

VIRI HRANJENJA IN TERMIČNO RAVNOVESJE

Verjamem, da se še spomnite prvega poglavja o higienizmu in naravni medicini, v katerem smo okarakterizirali bolezen in zdravje! Rekli smo: »Bolezen in zdravje ni naključna polarnost, temveč rezultat naše svobodne izbire bivanja, načina razmišljanja, čustvovanja, delovanja in prehranjevanja.« Zdravje je torej skupek sposobnosti harmoničnega bivanja v naravi, odvisno pa je tudi od količine energetskega potenciala dednostnega toka staršev, pridobljenega ob spočetju in v obdobju nosečnosti. Energetskih ali vitalnih rezerv v času zemeljskega bivanja, ne moremo povečati, lahko pa se jih naučimo koristno in zmerno porabljati s pravilno prehrano, z bolj harmoničnim načinom življenja, skratka, z upoštevanjem snovno-vitalnih ter duševno-duhovnih ritmov in zakonov.

Človeka, kot fizično, energetsko, duševno ali čustveno-mentalno in duhovno bitje, naj bi vedno obravnavali celostno. Preučevali bomo predvsem procese zdravja, zato o bolezni kot taki, trenutno ne bomo razpravljali. Vsi procesi čiščenja organizma skozi glavne in stranske organe izločanja, predstavljajo za higienistični pogled le izražanje procesov zdravega, energetsko dobro organiziranega človeškega bitja. Procesov čiščenja ali intenzivnega izločanja vsega neuporabnega in škodljivega, kot so bruhanje, driska, zasluzitev ter vnetje dihal, prebavil, sečil, ne skušajmo vedno in na vsak način preprečiti, zadušiti ali odpraviti z zdravili kemične sinteze, temveč jih sprejmimo tudi za pozitivne. Mnogi izmed njih nas le opozarjajo na raznorazna pretiravanja, na trenutno šibkost, slabšo prebavno–presnovno organiziranost, itd.

Termično doktrino, ki temelji predvsem na toplotnem ravnovesju kože in prebavnih organov, so delno razvili že prvi »znanilci« naravne medicine (Kneipp, Just, Rikli,...), dodobra pa jo je razvil in dodelal gospod Manuel Lezaeta Acharan iz Čila. Oba sistema, kožni – zunanji in prebavni – notranji, naj bi pri dokaj zdravem človeku izražala nespremenjeno telesno temperaturo 37 stopinj Celzija. Vsako odstopanje navzgor od povprečja, torej nad 37°C, je Manuel Lezaeta poimenoval funkcionalni nered organizma kot celote, termično neravnovesje ali enostavneje, povišano temperaturo prebavnega sistema. Zunanja hipertermija kože je torej po mnenju Manuela mnogokrat le posledica pregrevanja prebavil. Temperaturo kože lahko izmerimo s termometrom pod pazduho, v ustih ali danki, notranjo telesno temperaturo pa merimo ali zaznamo predvsem s hitrostjo srčnega utripa. Vsakršno odstopanje frekvence srčnega utripa nad 70-72 udarcev na minuto pri mlajših osebah, in nad 80 udarcev v minuti pri starejših, (nad 60 let starosti) opozarja na prisotnost notranjega pregrevanja. Povišanje srčnega utripa za 10 udarcev v minuti, in to v sproščenem stanju, pomeni povišano notranjo telesno temperaturo za 0,5°C.

Primer:

- ☛ Mlajša oseba (do 60 let starosti) => srčni utrip 90 na minuto, pomeni 38°C telesne temperature.
- ☛ Starejša oseba (nad 60 let starosti) => srčni utrip 120 na minuto = 39°C.

Zakaj prihaja do pregrevanja prebavil? Stresni, dokaj frenetični pogoji bivanja in prehranjevanja, ki ne ustrezajo fiziološkim potrebam in duševno-duhovnim močem sodobnega človeka, lahko povzročajo preobilen pritok krvi v glavo ali prebavila. Sčasoma

se krvni tlak kronično poveča, kar prinaša pospešen dotok krvi, z njo pa tudi toplote v prebavila. Moči presnove zato oslabijo, hranjenje celic postaja nezadostno, slabi izločanje glavnih organov čiščenja, hrana pa v tako pregretyh prebavilih še hitreje alkoholno zavre, razpade in/ali oksidira. Kmalu tudi koža postane bolj hladna, zato preneha delovati kot dober organ stika z zunanjim svetom, čiščenja, zaščite in nesnovnega hranjenja. Večja kot je količina krvi v notranjih organih, manj je bo na razpolago v koži okončin (hladna stopala in dlani).

Namen zdravega, sonaravnega prehranjevanja in načina življenja, je tudi odpravljanje vzrokov nezdravja, neravnovesja, torej tudi vzdrževanje primerne toplote kože in ohlajevanje pregretyh notranjih telesnih organov. V ta namen uporabljamo moči zemlje, gline, vode, zraka, sonca in primerna živila za vsakega posameznika.

Upoštevati moramo tudi prebavni čas, simptome prave lakote, značilnosti vseh dimenzij bivanja, pogoje življenja in kakovost prebave, presnove. Ne pozabimo, da se človek na fizičnem nivoju hrani le s tistim, kar zmore dobro prebaviti in presnoviti. Seveda ima pri tem velik pomen tudi termično ravnovesje.

Zavedati se moramo, da poznamo poleg fizioloških tudi duševne, čustveno-mentalne ali astralne nesvobode in značilnosti (svet želja, čustev, poželenj, strasti, simpatije in antipatije), ki mnogokrat še vladajo duhu ali Jazu, torej nam kot bistvu. Z njimi lahko naša duša izrablja hrano kot instrument za potešitev neuspehov v družini, službi, spolnosti. V veliki meri smo izgubili občutek za tisto, kar je pravično, dobro in resnično v duhovnem smislu, obenem pa pozabljamo na svoje fizično telo, kateremu še vedno vladajo zemeljski zakoni (čas, prostor, oblika, gibanje).

Dokler kolektivna zavest človeštva ne doseže stopnje moči duha, na kateri bo sposobna popolnega izničenja in/ali preoblikovanja v nas vstopajočih umetnih dodatkov jedem (izkušnje alkimistov) ter škodljivih telesnih presnovnih ostankov, toliko časa bomo še prisiljeni upoštevati zakone, ki vladajo živi snovnosti, torej fizisu-telesnosti ali templju duše in duha. Prizadevajmo si torej opustiti nezdrave življenjske in prehranske navade, prevzgojimo in pravilno usmerimo svoje misli, občutke in dejanja (moči volje) ter skozi izkušnje, znanje in védenja starodavne modrosti, ponovno poiščimo tisto, kar že od nekdanj obstaja. Človek namreč ničesar ne iznajde, temveč najde le tisto, kar je pripravljen in sposoben razumeti, sprejeti, morda nekoč celo udejanjiti! Nič se torej ne zgodi naključno.

Četrto poglavje

IDEALNI POGOJI PREHRANJEVANJA IN SIMPTOMI PRAVE LAKOTE

Že v prejšnjih poglavjih je bila omenjena ozdravitvena moč, ki je edina sposobna uspešno začeti in voditi vse procese samoočiščenja ter obnove telesnih tkiv in organov. Naj vas spomnim, da nas hrana sama po sebi, četudi presna, biološko ali biodinamično vzgojena, neposredno ne zdravi. Hranijo in krepijo nas namreč le moči, ki jih zmoremo iz nje pridobiti. O tem pa kaj več pozneje!

V idealnih pogojih hranjenja porabimo za prebavo, presnovo, razstrupitev in izločitev balasta še najmanj vitalne in živčne energije. Ostanek, prihranek moči, bo zato lahko usmerjen v obnovo tkiv. Torej, tudi »terapevtski«
prijemi takoimenovane komplementarne medicine, neposredno ne zdravijo, temveč predstavljajo le sredstvo spodbude ozdravitvenih sil v nas samih. Kot take poznamo post, zemljine, vodne, blatne, toplotne in fitoaroma ali zeliščne tretmane, homeopatijo, refleksologijo stopal, dlani, bioenergijo, in še bi lahko naštevali.

Zdrava hrana je eden izmed pomembnih virov preživetja in zdravja, ki lahko le deloma, poleg gibanja in pravilnega dihanja, nadomešča morebitno pomanjkljivo napajanje z drugimi viri hranjenja (svetloba, toplota, zrak, voda, barve, okusi, vonjave, ljubezen). Seveda bomo tudi z močmi, ki smo jih pridobili skozi snovno hrano, zmogli okrepiti nekatere moči čustveno-mentalne in duhovne dimenzije bivanja. Kaj več o tem pa v nadaljevanju.

Potrudimo se odreči nezdravim prehrabnim navadam, postanimo svobodni v pravem pomenu besede, in sicer v izbiri hrane, ki je dovolj zdrava, sonaravna, celovita, ki zmora zagotavljati primerno hranjenje in utelešanje, medsebojno delovanje, bivanje in ozaveščanje vseh štirih teles ali ravni bivanja (fizično, eterično, čustveno-mentalno in duhovno).

Na začetku sprememb v prehranjevanju nikar ne zapadimo v pretiran entuziazem ali celo fanatizem, v kar se mnogokrat prelevi začetna navdušenost. Način prehranjevanja spreminjajmo korak za korakom, tako da postopoma, v nekaj mesecih obudimo in obnovimo delno osiromašene prebavno-presnovne moči. Higienizem kot ideja, način življenja ali celo filozofija, naj postane le instrument ali sredstvo, začetek poti, nikakor pa ne končni cilj ali edini življenjski smisel! Vseeno pa postanimo bolj tolerantni do mnogokrat ekstremnih, enostranskih trditev predstavnikov naravne higijene ali higienizma! Seveda ne želimo nikogar pretirano navdihovati za drugačen način prehranjevanja in razmišljanja, saj bi na tak način posegali v svobodno izbiro posameznika.

Idealni pogoji uživanja hrane bodo v nadaljevanju predstavljeni v dokaj fizično-znanstveni luči (laboratorijska preučevanja prebavno-presnovnih procesov) in glede na instinkte (opazovanje otrok in živali), ki jih antropozofska znanost o duhu (Rudolf Steiner) uvršča v fizični nivo bivanja. S tem pa nikakor ne mislimo pozabiti na dejstvo, da je človek tudi, in predvsem čustveno-mentalno ter duhovno bitje. Vsak naj si torej vzame tisto, kar bo lahko sprejela, »nesla«
in »prebavila«
njegova duša (želje, prepričanja, znanja, poznavanja).

Telesne celice lahko primerno nahranimo, očistimo in obnovimo le, če obrok zaužijemo:

- ✦ Na prazen želodec (simptomi prave lakote).
- ✦ V stanju sproščenosti, ko srčni utrip ne presega frekvence 72 na minuto pri mlajših, in 80 utripov na minuto pri osebah tretjega življenjskega obdobja.
- ✦ S toplimi okončinami (stopala, dlani) in kožo. V nasprotnem primeru jih ogrejmo s toplo vodo, nogavicami, telovadbo.
- ✦ Vsaj pol ure pred ali uro po težji psihofizični obremenitvi.
- ✦ Ob prijetni družbi ali glasbi, ob nezahtevnem in sproščnem pogovoru.
- ✦ Tako, da si zanj (sadje, zelenjava z žitom, stročnico ali z beljakovino) vzamemo vsaj 30 do 60 minut časa, da vsak grizljaj dodobra oslinimo in prežvečimo.
- ✦ Ne da bi nam oči in misli begale v časopis, v prižgano televizijo, vsakdanje opravke.
- ✦ V taki obliki, da ne bo preobilen, prehladen in tudi ne prevroč.
- ✦ V zmerni količini, odvisno pač od konstitucije, starosti, dela, ki ga oseba opravlja, temperamenta, in še bi lahko naštevali.
- ✦ V primerni združljivosti in zaporedju jedi, ob upoštevanju prebavnih časov posameznih jedi in dnevnega ritma (biološka ura), o katerem bomo še govorili.
- ✦ Na način, da tako po kakovosti, kot tudi po vitalnosti, ne bo presegal naših trenutnih moči organizacije vitalnosti, duše in duha.
- ✦ V stanju hvaležnosti do narave, ki se nam v zameno za malce ljubezni in pozornosti tako nesebično razdaja.

Če ne bomo upoštevali ravnokar omenjenih pogojev prehranjevanja, se lahko v prihodnje nadejamo motenj prebavnega sistema, kot so vetrovi, driska, rahla občasna ali celo uporna zaprtost, spahovanje, bruhanje, hujšanje ali povečanje telesne teže, podhladitev okončin, utrujenost, zaspanost, krči in bolečine prebavil, v hujših primerih pa si lahko »prislužimo« celo alergije, vnetje želodčne ali črevesne sluznice,... Preobremenjena prebavila se obenem tudi pregrevajo, saj se potreba po pomoči skozi obilnejši dotok krvi v njih, hitro povečuje. Prebava in presnova se kaj lahko tudi upočasni, zato hrana v prebavilih predolgo zastaja in zlahka alkoholno zavre (škrob, sestavljeni in enostavni sladkorji), razpade ali »zgnije« (beljakovine) in celo oksidira (maščobe), nakar se pojavijo toksični produkti vrenja, kot so ogljikov dioksid in alkohol ter ostanki razpadanja in oksidacije. »Zrno do zrna pogača, kamen na kamen palača,« pravi pregovor. Enako velja tudi v prehrani. Več storjenih napak pospešuje potek in povečuje možnosti nastajanja telesnih neharmonij, motnje telesno-vitalnih procesov pa zato prehajajo iz akutnih v subakutna, kronična in degenerativna stanja.

Predstavniki naravnega zdravja ali higienizma celo trdijo, da je neprimerno prehranjevanje eno izmed bistvenih vzrokov nastanka težav, kot so glavobol, povečana ali zmanjšana telesna teža, akne, celulit in druge, veliko težje nevšečnosti, s čimer pa se predstavniki preostalih, bolj duhovno-ezoterično obarvanih smeri, filozofij ne bodo povsem strinjali. Po njihovem mnenju je namreč stres tisti dejavnik, ki najbolj vpliva na zdravje.

Vsak organ čiščenja nadomešča in dopolnjuje nezadostno izločanje drugih telesnih organov. Naj omenim vsaj en primer! Pospešeno dihanje in potenje lahko nadomeščata slabše izločanje ledvic. Organ, ki najpogosteje dopolnjuje nezadostno delovanje drugega, pa sčasoma kaj lahko oslabi. Lep primer podobne kompenzacije predstavljajo jetra in ledvica (centra vitalnosti in duševnosti).

Zdaj pa še nekaj o simptomih prave lakote in apetita, s katerim označujemo nenaravno, bolj čustveno-mentalno željo po hranjenju.

Pravo lakoto zaznavamo predvsem v ustih in grlu, ne pa v želodcu, kot smo ji do sedaj nasedali.

Ločevanje obeh lakot boste sposobni zaznati šele po nekajmesečni »praksi«, samoopazovanju, zato nikar prehitro ne obupajte! Hrana, zaužita ob nepravi lakoti (apetit), se v prebavilih v večji meri »pokvari«. Posledice so znane iz že opisanih neidealnih pogojev hranjenja.

Ne pozabimo: »Hranimo se samo s tistim, kar lahko dodobra in kakovostno prebavimo ter presnovimo (sveže, primerno toplotno obdelane in združljive jedi).«

Prava lakota se izraža skozi

- ✦ Usta, polna sline
- ✦ Občutek razširjenosti grla
- ✦ Odsotnost ustnega zadaha, ko jezik in ustno nebo nista pokrita s presnovnimi ostanki ali oblogami
- ✦ Temeljito iztrebljanje
- ✦ Neprisotnost simptomov, kot so: glavobol, slabost, utrujenost, zaprtost,...
- ✦ Popolno psihofizično ravnovesje in dobro počutje
- ✦ Prava lakota se največkrat pojavi šele po izhodu hrane iz dvanajstnika v tanko črevo in ne po izpraznitvi želodca, zato postaja vse intenzivnejša, in sama od sebe ne mine, četudi z obrokom počakamo 10-20 minut.

Simptomi neprave lakote ali apetita

- ✦ Suha usta
- ✦ Občutek skrčenosti grla

- ↳ Usta so grenkega okusa, prisotne so obloge določenih presnovnih izločkov na jeziku in ustnem nebu, ter neprijeten ustni zadah
- ↳ Lahko se pojavijo tudi ob netemeljiti izpraznitvi debelega črevesja ali celo ob zaprtosti
- ↳ Zaznavanje simptomov, kot so glavobol, že omenjena zaprtost, celo driska, utrujenost, notranji nemir
- ↳ Včasih so prisotni tudi ob slabem počutju ali psihofizičnem neravnovesju
- ↳ Znajo se pojaviti kmalu po zaužitem obroku, že med samo želodčno prebavo
- ↳ Če počakamo in si apetita ne potešimo s hrano, »lakota« po 10. - 20. minutah sama od sebe izgine.