

HRANA I HARMONIJA TELA

„Hrana koja poboljšava razum“

S obzirom na to da sam bio bolestan, tražio sam načine za isceljenje svuda gde je to bilo moguće. Rano sam počeo da osećam da se nepravilno hranim. Hrana mi je pružala sitost, ali mi nije donosila zdravlje, već samo osećaj težine, umora i brojne fizičke slabosti.

Moj organizam je počeo da se buni protiv hrane na koju su me od detinjstva naučili. Jednom prilikom, kada sam se usred noći probudio usled osećaja težine u želucu i mučnine, došlo mi je nešto poput prosvetljenja: pritisnut fizičkim patnjama, razum mi se izoštrio do te mere da je počeo da alarmira. Signali su bili sve jači, i kao da mi je neki glas rekao da me lagano truju neadekvatnom ishranom. Moji bližnji to nisu radili zato što su mi želeli zlo. Činili su to iz neznanja, želeći mi dobro a umesto toga su mi činili samo štetu.

Od tog trenutka odlučio sam da ću sam birati hranu koju ću jesti. Kakvo je samo bilo moje iznenađenje kada sam pročitao reči velikog Homera: „Ljudi, prestanite da se trujete nepodesnom hranom“.

Nisam samo jednom sebe trovao takvom hranom, onom koja je neadekvatna i neprirodna za čoveka. Tako uglavnom postupaju ljudi, ali i ne znaju da sebe truju iz dana u dan. Mnogi su navikli na svoj uobičajen režim ishrane, jer im se čini da mogu da se hrane jedino tako i nikako drugačije. Dobro je ukoliko telo bude mudro

i počne da im šalje signale da mu ishrana ne odgovara. Takvi signali mogu da budu i u vidu povišene temperature, mučnine i želudačnih tegoba. Ali, da bi organizam bio mudar, čovek mora sam da poželi da bude mudar i pomogne mu u traženju istine. Onaj ko ne traži istinu može sebe beskonačno da truje, jer organizam naviknut na svakodnevne otrove možda čak i neće poslati signal sve dok ozbiljno ne oboli. I tada će bolest naterati čoveka da potraži istinu. Priroda je mudra. Ukoliko ne tražimo istinu dobrovoljno, priroda će nas na to primorati kroz bolesti.

U traženju adekvatnog režima ishrane počeo sam da istražujem čime su se hranili najmudriji od mudrih - monasi japanskih zen-budističkih manastira. Saznao sam da je u njima postojao režim ishrane koji se zvao „hrana koja poboljšava rasuđivanje“.

Unutar čoveka su sjedinjeni duh i telo, a na to većina zaboravlja. To kako se mi hranimo može da se odrazi na rad naše svesti, na stanje naše duše, naših misli i osećanja. Nepravilna ishrana narušava energetsku ravnotežu u čovekovom telu, i stoga otupljuje njegov razum, umrtvljuje pozitivne emocije i u ogromnoj meri pobuđuje gruba, negativna osećanja. Pet ekstremnih osećanja - bes, gnev, tuga, strah i radost - narušavaju čovekovu ravnotežu i donose telesne bolesti. Tim osećanjima smo izloženi što je štetnija hrana koju jedemo.

Režim ishrane u manastirima zen-budizma nisu osmislili sami monasi – on postoji već pet hiljada godina. Stari Grci su takvu hranu nazvali makrobiotikom. Ta reč se prevodi kao „*veliki život*“, „*dug život*“, ili „*potpun život*“. Ali, u njoj postoji i drugi smisao: čovek dostiže kvalitetan život koristeći „*potpune*“, cele, tj. prirodne namirnice koje nisu bile podvrgnute nasilju od strane čoveka, i koje ne zahtevaju dodatnu preradu.

Jedino celovite, kompletne namirnice, netaknute čovekovom rukom, čuvaju u sebi prirodne energije, tako neophodne čovekovom organizmu za zdravlje - energije „jin“ i „jang“.

ENERGIJA „JIN“ I „JANG“ U HRANI

Za život i zdravlje čoveku je neophodno samo jedno - energija. Pri tom, energija u telo mora da pristize u pravilnom odnosu, kroz balans „jina“ i „janga“, pet elemenata, kao i da bez prepreka protiče kroz meridijane. Dakle, hrana mora da bude energetska. Telo nije potreban balast što će želudac natovariti masom nežive hrane koja ne poseduje energiju, a zatim doprineti da otrovi počiniju da se šire po krvi i čitavom telu. Energetska hrana je lek koji čoveku donosi snagu i zdravlje. „Prazna“ hrana, koja nema energiju, otrov je i balast telu i umu, donoseći nam bolesti i prevremenu starost.

Kada sam prešao na energetski režim ishrane, shvatio sam da me zasićuje i mala količina. Ranije sam mogao da jedem mnogo, skoro do prežderavanja, a da mi se činilo malo: iza komada prženog mesa dolazio je drugi, i sve sam jeo do poslednje mrvice, u neverovatnim količinama. Ali, sitost nisam osećao. Naprotiv! Želeo sam još da jedem. Kao da telo pri svom tom prejedanju nije dobijalo nešto što mu je bilo potrebno. Ono zaista nije dobijalo ono što mu je prirodno neophodno: i pored sve te mase koju je usvojilo, nije dobijalo ono najvažnije: energiju. Moj jadni organizam pokušavao je da izvuče mrvicu životne energije iz mase mrtve materije! Ali ne, u njoj nije moglo da bude ni mrvice energije. Zato je napretek bilo otrova. I eto, oni su se nagomilavali, produbljujući bolest i približavajući me ne samo stanju živog mrtvaca, već stanju sličnom životinji.

Kada sam se preorijentisao na pravilan i zdrav režim ishrane, ta energetska hrana se toliko dopala mom telu da je ono odmah protestovalo kad je reč o pređašnjim navikama. Tada sam jasno osetio šta je korisna hrana, a šta je otrov. I ni pod kakvim pretnjama me više niko ne bi naterao da pojedem čak i najmanju mrvicu otrova koju drugi ljudi nazivaju hranom. Moje telo je odbacilo prženo meso i testo - za njega je to bila isuviše teška hrana. Hrana, koja ne poboljšava, već pogoršava i opterećuje ne samo telo, već i svest i rasuđivanje. Telo sebe najviše oseća kada se hrani energetskom hranom kroz pravilan balans „jina“ i „janga“.

Kakva hrana ima „ki“ u dovoljnim zalihama? Prilažem spisak namirnica iz kojeg možemo da shvatimo koja hrana je zasićena „jang“, a koja „jin“ energijom.

Jang namirnice: pirinač, proso, pšenica, heljda, morski račići, jastog, sardine, haringa, losos i druga riba roze mesa, ikra, rotkva, repa, luk, peršun, mirođija, šargarepa, pačestina, ćuretina, jarebica, beli ovčji sir, kesten, jabuke, so.

Jin namirnice: kukuruz, raž, ječam, ovas, ostrige, šaran, jegulja, rak, pastrmka, štuka, tunjevina, list (vrsta ribe), plavi patlidžan, paradajz, krompir, paprika, mahunarke, krastavci, tikvice, pečurke, cvekla, beli luk, kupus, svinjetina, teletina, govedina, piletina, kefir, pavlaka, sitni sir, maslac, mleko, sir, ananas, pomorandže, banane, limun, kruška, grožđe, orasi, lubenica, šljiva, med, šećer, masnoće, kafa, vino, pivo, gazirana voda.

Kao što vidite, namirnica koji sadrže „jin“, daleko je više nego onih koje sadrže „jang“. Zašto je tako? Ne zaboravite da je „jin“ - energija zemlje, a „jang“ - energija neba. Može se reći i drugačije: „jin“ je - energija tela, a „jang“ - energija duha. Tvorac je čoveka zamislio kao zemaljsko i nebesko biće istovremeno - tj. telesno i duhovno biće u istim razmerama.

Međutim, čovek je navikao na dominaciju tela, a ne duha. On teška srca svoj duh usmerava ka nebu. Preterano je vezan za zemlju. To jest, vezan je za telo, zaboravljajući na duh.

Putem bolesti, priroda primorava čoveka da se seti da on nije samo zamaljsko, već i nebesko biće. Ukoliko zaboravljamo na duh i brinemo samo o telu, mi se razboljevamo. Ljudi su vekovima o tome razmišljali! Naša hrana je uglavnom „jin“, zemaljska. Unosimo jako mnogo „jina“! Usled toga, naš duh osiromašuje i kopni. Planeti Zemlji se približavaju nova vremena. Ako smo nekad mogli da izbegnemo da ne budemo mnogo bolesni, nova vremena zahtevaju čovekov preobražaj, preobražaj u česticu Vasiona, u biće koje nije samo zemaljsko, već i kosmičko. Ko ne bude hteo da se priseti da nije samo „jin“, već i „jang“, ne samo telo, već i duh, taj će bolovati i patiti.

Savremeni režim ishrane, zbog čovekove preterane vezanosti za zemlju, uključuje prekomernu količinu namirnica koje telo zasićuju „jinom“ nauštrb „janga“. „Jin“ energija donosi širenje, a „jang“ - skupljanje. Kada posedujemo mnogo „jina“, telo se rasplinjava, povećavaju mu se gabariti. Preterana gojaznost nastupa isključivo usled viška „jina“. Kad pređemo na makrobiotičku ishranu, ne preobražava se samo naš duh, koji buja u svojoj moći i sili, već se i naše telo preobražava, zasićuje se duhom, naš spoljašnji izgled dobija obrise koji su karakterističniji za „jang“: telo postaje lepo razvijeno, podmlađuje se, ističu se mišići. Telo ulazi ne samo u spoljašnju, već i u unutrašnju ravnotežu, svi njegovi organi i sistemi efikasnije i ravnomernije funkcionišu.

Kada je u našoj ishrani izbalansiran odnos „jina“ i „janga“, praktično se ne pojavljuje želja za nezdravom hranom - sladoledima, desertima, limunadama ili alkoholom.

Preispitajte se: da li unosite previše „jin“ namirnica? Zar se to ne dešava nauštrb „janga“? Ukoliko je tako – previše ste vezani za zemlju, okovani ste nitima koji ne dopuštaju vašem duhu da se uzdigne, a on usled toga oboljeva i bori se kao riba u mreži, ili kao ptica u kavezu. Ukoliko posedujete previše „janga“, neophodno je da dodate „jin“ namirnice, ali ne u velikim količinama da ne biste otišli u drugu krajnost. Da biste se harmonizovali, potrebno je da „jin“ i „jang“ budu u jednakom odnosu.

Nije obavezno da ravnotežu „jina“ i „janga“ postizete u svakom obroku, najvažnije je da je održavate u svemu što unesete na dnevnom nivou.

U svakom slučaju, neophodno je prestati s konzumiranjem kafe i crnog čaja industrijske proizvodnje. Takođe, treba izbegavati ne samo veoma „jin“ hranu, već i namirnice koje su očigledno štetne. Jaja su previše „jang“, što takođe narušava ravnotežu. Zbog toga ih po mogućnosti treba izbaciti iz ishrane, ili ih jako retko koristiti.

Kao što vidite, makrobiotika uopšte nije neka dijeta, ne zahteva naročita stroga ograničavanja u ishrani i ne radi se o konzumiranju isključivo hrane biljnog porekla. Makrobiotika ne isključuje životinjske namirnice. Ceo fokus je u pravilnoj kombinaciji. I najvažnije - u pravilnoj pripremi hrane.

Kao što smo već govorili, zdrava hrana je ona koju nisu oštetile čovekove ruke, koja nije prošla kroz preradu, što uništava energiju hrane. Zbog toga su u makrobiotici tako važni načini pripreme. Evo njenih pravila:

Prvo pravilo: Ne upotrebljavajte industrijski prerađene namirnice.

Drugo pravilo: Osnovni jelovnik (50-60% svakodnevnog obroka) - mora da se sastoji od pirinča i žitarica - i to isključivo od celog zrna. Hranu treba pripremati rukama. Takvu hranu možemo jesti u neograničenim količinama.

Treće pravilo: Povrće i voće mora da sačinjava 25-30% namirnica unetih u toku dana. Bolje ih je upotrebljavati sveže, po mogućnosti s korom, ili kuvane, ne pržene ili pečene.

Četvrto pravilo: 5-10% hrane treba da sačinjavaju mahunarke (grašak, sočivo, pasulj), morske alge.

Peto pravilo: 5-10 % hrane u toku dana treba da sačinjavaju supe od povrća i žitarica.

Šesto pravilo: 5-10% svakodnevnog obima hrane treba da čine riba, koštunjavo voće, zrnevlje.

Sedmopravilo: Meso, perad, mlečni proizvodi, masnoće i jaja mogu se uzimati izuzetno retko, u posebnim prilikama.

Osmopravilo: Ne zloupotrebljavajte napitke, izbegavajte limunadu, kafu, crni čaj - prednost dajte zelenom čaju, kafenim napicima od žitarica, biljnom čaju, čaju od žen-šena ili od korena lotosa.

Deveto pravilo: Namirnice treba pripremati samo na vodi i kuvati ih, a ne pržiti, u krajnjem slučaju - uz dodatak male količine ulja.

Deseto pravilo: Povrće u kome dominira „jin“ - kao npr. patlidžan, paradajz, krompir - treba što ređe upotrebljavati.

Jedanaesto pravilo: Najbolje je da sami mesite hleb. Pravite ga od integralnog brašna, s mekinjama i celim zrnem. Ukoliko koristite gotov hleb od belog brašna, birajte onaj s mekinjama, ili od celog zrna.

Dvanaesto pravilo: Hranu treba dobro žvakati - minimalno 50, a najbolje 100 puta. Ako je hrana korisna, dobrim žvakanjem će postati još ukusnija. Ako budete dugo žvakali preprženi komad mesa, osetićete da u njemu nema ukusa, a to znači da nema ni energije. To je zakon. Žvaćite sve dok ne osetite ukus hrane. Sve dok osećate ukus – upijate i energiju hrane.

Trinaesto pravilo: Ne prejedajte se, odmaknite se od stola polugladni - to je normalno, jer osećaj zasićenja ne dolazi odmah, već pola sata nakon jela, kad hrana počne da se apsorbuje. Setimo se stare poslovice: „Ako si se odmakao od stola sa osećajem sitosti - znači da si se prejeo; ukoliko se odmakao sa osećajem da si se prejeo, znači da si se otrovao“.

Osnovu makrobiotike čine žitarice. Zašto baš žitarice? Zato što je to najzdravija hrana, s najviše energije koju je poklonila priroda. Neki naši preci su smatrali da je zrno božanskog porekla, pa da je čak supstanca iz koje je Bog stvorio čoveka. Japanska reč, koja označava „mir i harmonija“, ima još jedno značenje: „zrno“. Kad jedemo zrnevlje, dostižemo mir i harmoniju.

Ali veoma je važno da zrno bude baš celo. Šta to znači? To znači da nijedan od jestivih delova zrna, bez obzira da li su u pitanju mekinje, klice, ljuska - nije odstranjen u procesu prerade ili pripreme. Jedino celo zrno sadrži sve one materije koje su čovekovom organizmu neophodne u najidealnijim proporcijama. Sem toga, celo zrno je i najjeftinije.