

KACUDŽO NIŠI

MAKROBIOTIKA
ENERGETSKA HRANA



klasici prirodne medicine

ARUNA

VAŽNO UPOZORENJE!

Materijal je namenjen ličnoj upotrebi!

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se objavljivati, postavljati na internetu ili deliti s drugima bez prethodne pismene dozvole od strane vlasnika autorskih prava.

MAKROBIOTIKA - ENERGETSKA HRANA

Kacudžo Niši

II izdanje

Prevod s ruskog: Slobodanka K. Vanjkevič

Izdavač: ARUNA, Beograd

Lektura: Aleksandar Dramićanin

Plasman i distribucija: 064/15-77-045

Štampa: „Zuhra”, Beograd

Tiraž: 300 primeraka

Bez dozvole izdavača, zabranjeno je korišćenje materijala kako u celini, tako i u delovima

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.2
641.5 (083.12)

НИШИ, Кацуджо
Makrobiotika : energetska hrana /
Kacudžo Niši ; prevod Slobodanka
Kalauzović. - 2. izd. - Zuhra : Aruna,
2023 (Beograd : Zuhra). - 140. : ilustr. ; 21 cm

Prevod dela: Энергетическое питание: макробитика :
- Tiraž 300.

ISBN 978-86-86073-00-6

a) Макробитика
б) Куварски рецепти

COBISS.SR-ID 125892620

Kacudžo Niši

MAKROBIOTIKA
Energetska hrana

Drugo ispravljeno izdanje

Prevod:
Slobodanka Kalauzović

Beograd, februar 2023.

PRIRODA - NAJBOLJI ISCELITELJ	12
HARMONIJA DUHA I ZDRAVLJE TELA.....	14
Loše raspoloženje kao signal nesreće	14
Oda sakuri u cvatu	16
ČOVEK I KOSMIČKA ENERGIJA.....	20
„Ki“ u našem telu: „jin“ i „jang“	20
Pet elemenata tela.....	23
Meridijani kroz koje cirkuliše energija „ki“	26
HRANA I HARMONIJA TELA	29
„Hrana koja poboljšava razum“	29
ENERGIJA „JIN“ I „JANG“ U HRANI.....	30
Oda pirinčanom polju	36
Čudesni pirinač je najbolje sredstvo za pročišćenje	38
Pročišćenje pirinčem	39
Tradicionalni recepti pripreme pirinča.....	40
Pirinčana kaša.....	40
Pirinač sa šargarepom	40
Zrna prosa leče i pročišćuju	41
Pročišćenje prosom	41
Recepti za pripremu prosa	42
Recept 1.....	42
Recept 2.....	42
Kaša od heljde rešava problem gojaznosti	42
Načini pripreme heljde.....	42
Lekovita svojstva raži	43
Recepti za pripremu jela od raži	43
Kuvana raž	43
Proklijala raž	44
Natopljena raž.....	44
Povrće	44
Kupus	45
Šargarepa.....	46
Rotkva (bela i crna)	46

Bundeва	46
Repa	47
Paprika	47
Luk.....	47
Kako pripremati povrće.....	48
Mahunarke.....	48
Riba i morski plodovi.....	49
Čaj.....	50
Ako želite da budete zdravi ne podgrevajte hranu	50
O štetnosti šećera	51
ENERGIJA PET ELEMENATA	52
Primer dnevnog jelovnika.....	54
Kako pročistiti energetske meridijane.....	54
LEČENJE BOLESTI ISHRANOM	59
Hroničan umor	62
Glavobolje.....	62
Prehlada.....	63
Srčane bolesti.....	64
Bubrežne bolesti.....	65
Bolesti jetre	66
Malokrvnost	66
Digestivni problemi.....	67
Kožne bolesti.....	68
Bolesti štitne žlezde	68
Bolesti krvnih sudova.....	68
Grčevi	69
Krvarenje iz desni	69
Nesanica.....	69
Strah, uznemirenost i depresija.....	70
Rak je izlečiv.....	70
PRAVILNA ISHRANA I PROSVETLJENJE DUHA.....	72
PRAVILNOM ISHRANOM DO DUŠEVNE RAVNOTEŽE	72
Efekti pravilne ishrane.....	72
Dobro raspoloženje	72

Odsustvo umora.....	73
Dubok san.....	74
Normalan apetit.....	74
Jasnoća misli i delanja.....	74
Osećaj za pravednost	75
Duševna ravnoteža	75
Vežba “Dubinsko opuštanje“	76
Vežba „Gledanje u sveću“	79
Vežba „Zadržavanje daha“	80
PROČIŠĆENJE UMA.....	81
Ako teško možete da osetite optimizam.....	83
Vežba „Osetiti optimizam“	83
Ako ne prestajete da brinete	84
Vežba „Oslobađanje od briga“	85
DUHOVNO PROSVETLJENJE	87
Satori.....	87
Vežba „Osvestite sebe i Vasionu“	87
Meditacija.....	88
Meditacija „Prosto sedenje“	91
Meditacija „Hodanje“	92
HRANA ZA OSEĆANJA	95
Oda nepomičnom kamenju.....	95
HARMONIJA U SVETU OKO NAS	98
Ikebana.....	98
Harmonija u našem domu.....	100
Iscljenje bojama.....	104
Iscljenje zvukom.....	106
Vežba „Pročišćenje i smirenje zvukom“	107
RECEPTI IZ MAKROBIOTIČKE KUHINJE.....	108
Jela od žitarica	108
Sirova heljda.....	108
Natopljene žitarice.....	108
Prokljalo zrno	108
Heljda sa suvim šljivama	109

Kaša od heljde.....	109
Kaša od heljde sa zeleni i orasima	109
Kaša od heljde s gljivama	109
Kaša od pšeničnog zrna.....	110
Kaša od nabubrele pšenice	110
Kaša od prosa.....	110
Kaša od prosa sa bundevom.....	111
Kaša od prosa s lukom i kimom	111
Ovsena kaša	111
Kaša od ovsenih pahuljica.....	111
Domaći musli.....	112
Kaša od pirinča	112
Pilav od pirinča, bundeve i voća	112
Kaša od pasulja.....	112
Jela od povrća i voća.....	113
Sos na ulju	113
Zelena salata s krastavcem	113
Salata od kiseliice sa šargarepom.....	113
Salata od krastavca i kupusa	114
Salata od kupusa	114
Salata od kupusa sa celerom i jabukama.....	114
Salata od kupusa s lukom.....	114
Salata od kupusa sa crvenom paprikom.....	114
Salata od kiselog kupusa.....	115
Salata od repe.....	115
Salata od šargarepe ili bele repe.....	115
Salata od šargarepe ili bele repe s ogrozdom.....	115
Salata od cvekle i rabarbare	116
Salata od celera	116
Salata od zelenog luka s kiselim krastavcima	116
Salata od luka s belom repom.....	116
Salata od rotkve s krastavcem.....	116
Slatka salata od bundeve	117
Salata od jabuka	117

Salata od bundeve	117
Rotkva sa suvim grožđem	117
Šargarepa sa orasima.....	117
Paprika punjena jabukama.....	118
Voćna salata.....	118
Vruća salata od bele repe	118
Topla salata od celera.....	118
Karfiol	119
Crveni kupus s jabukama	119
Dinstana tikvica s mirođijom.....	119
Tikvica s povrćem	119
Tikvice s belim ovčijim sirom.....	120
Tikvice punjene gljivama.....	120
Kuvani grašak	120
Luk sa prosom	120
Supe.....	121
Supa od povrća	121
Supa od pasulja.....	121
Supa od prosa s belim ovčijim sirom.....	121
Supa od ovs.....	121
Supa od geršle.....	122
Slana supa od povrća	122
Supa od jagodičastog voća s prosom	122
Supa od sušenih kajsija s pirinčem.....	123
Napici.....	123
Ovseni napitak.....	123
Ukusna kafa od žitarica.....	123
Napitak od brusnice i cvekle	124
Japanska kuhinja	124
Sos miso	124
Krem od misa.....	124
Sos od tofu sira i rena	125
Sos od tofu sira sa zelenim lukom.....	125
Sos sa susamom	125

Majonez sa sojinim sosom	125
Sir „Neto“	125
Suši.....	126
Supa od bundeve	126
Pirinač.....	126
Pirinač i crvene mahunarke - na japanski način	127
Sekihan	127
Zelena boranija s kikirikijem	128
Dinstana šargarepa i luk s misom	128
Kuvana morska alga	129
Dagnje s limunom.....	129
Kacuobuši	129
Kockice od pirinčanog brašna	130
Perece.....	130
Crni japanski rezanci.....	130
Krem od pirinča	131
Krem od ovsene kaše	131
„Oraščići“ od sojinog zrna	131
Čaj od pirinča	131
Čaj od pšenice	132
Kafa „Osava“	132
Kokko	132
Randzo	132
Čaj od hrizanteme	133
ISCELJUJUĆE SILE	134
Izdanja IK Aruna.....	138
KACUDŽO NIŠI.....	138
EDICIJA „SISTEMI ISCELJENJA“	138
Ruski iscelitelj: ANATOLIJ MALOVIČKO	139
EDICIJA PRIRODOM DO ZDRAVLJA.....	140
VADIM ZELAND	140
<i>Edicija TRANSURFING</i>	140
S.N. LAZAREV	141
<i>Edicija Dijagnostika Karme</i>	141

Edicija Čovek Budućnosti:.....	141
Nove knjige S. N. Lazareva:.....	142

PRIRODA - NAJBOLJI ISCELITELJ

Više puta sam pričao o tome kako su me lekari „razapeli“ na krst još u najranijem detinjstvu. Njihovo mišljenje je bilo da neću živeti ni do svoje dvadesete godine. Međutim, sad mi je preko pedeset i imam nameru da živim još dugo. Usuđujem se da kažem kako je moja nada potpuno opravdana.

Medicina mi je okrenula leđa, lišila me je vere ne samo u zdravlje, već i u život. Zbog toga sam počeo da tražim sopstvene puteve koji vode ka isceljenju. Nisam imao šta da izgubim jer sam bio osuđen na smrt i zato me nije bio strah da tragam, eksperimentišem na sebi, otkrivam nove puteve ka isceljenju. Ipak, ta sredstva su čovečanstvu dobro poznata od davnih vremena, ali je na njih današnja civilizacija zaboravila.

Bez obzira na to kako paradoksalno zvučalo, upravo me je gubitak svake nade naterao da samostalno počnem da istražujem. Ukoliko bi mi lekari ostavili i najmanju nadu, verovatno bih pasivno čekao i molio se da me to nekako mimoide, uzdajući se u sudbinu ili u to da će lekari pronaći neophodan lek, da ću ozdraviti. Ali nade nije bilo. A tamo gde nema nade - borbu treba da preuzmu volja i želja za ozdravljenjem i životom.

Ne verujte lekarima kad vam kažu da je vaša bolest neizlečiva. Ne postoje neizlečive bolesti kad na scenu stupi čovekova volja. Ne sedite skrštenih ruku, ne čekajte da sve prođe samo od sebe. Svaka bolest je izlečiva ali samo onda kad sami uložimo maksimalnu snagu da promenimo sebe, da preoblikujemo svoj duh, telo i započnemo drugačiji život, sazdan na novim principima, principima harmonije s prirodom.

Ako smo se razboleli, to je znak da narušavamo zakone harmonije prirode. Ne postoje drugi razlozi za bolesti. Čovek je deo prirode i čim na to zaboravi, udaljava se od nje i postaje ostrvo nesklada u beskrajnom

okeanu harmonije. Okean harmonije će odmah preplaviti takvo ostrvo da ne bi narušavalo lepotu sveta koji nas okružuje.

Da li ste možda i vi postali zapušteno ostrvo na kome, umesto stvaralačkih sila prirode, vlada raspadanje?

Biti zdrav znači vratiti se prirodnoj harmoniji i postati kontinent u okeanu Vasiona ispunjene najmirisnijim cvećem, a ne otpadom.

Harmonija, čistoća, svetlost i radost su zakoni prirode i zdravlja. Ozdraviti može svako ko želi da uči od prirode, ko želi da bude njen neraskidiv deo. Iskustvo naših predaka nam o tome govori. Zakoni harmonije nam se u današnje vreme ponovo otkrivaju. Bez toga ćemo teško moći da budemo zdravi, a to znači da nećemo moći ni da preživimo. Planeti Zemlji se približavaju nova vremena koja će vrlo brzo nastupiti. Oni koji ne budu uspeli da svoj duh i telo usklade sa zakonima Kosmičke harmonije, jednostavno će biti osuđeni na propast. Povećanje broja bolesti u naše vreme opomena je da dolaze takva vremena, da treba da se zaustavimo i zamislimo nad činjenicom kako živimo. Upozoreni smo da već sada treba da se menjamo ukoliko želimo da produžimo život.

Loše raspoloženje kao signal nesreće

Da li ste nekad videli neraspoloženu životinju ili biljku? Ne, jer je to nemoguće. Loše raspoloženje svojstveno je samo ljudima. Pogledajte zvezdano nebo. Može li ono da bude neraspoloženo? Ili Mesec i Sunce. Zar oni nekad pate, brinu ili tuguju?

Priroda koja nas okružuje je zdrava. Uvek je krepka i prepuna energije. Životinje i biljke se razboljevaju i umiru, ali nikad ne upadaju u tugu kao što to može čovek. U prirodi je smrt spontan produžetak života, deo harmoničnog procesa rođenja, umiranja i ponovnog rođenja, deo kosmičkog zakona večnog obnavljanja i u skladu s njim živi čitav svet. Stoga, u prirodi smrt ne izaziva takvu tugu i očajanje kao što se to dešava s ljudima; priroda je mudra, ona zna da posle smrti nastupa obnavljanje, rođenje, da iza noći uvek sledi dan, a posle zime - proleće.

Nesrećan može da bude samo čovek. Pogledajte ljude oko sebe. Ako vidite tužnu i loše raspoloženu, očajnu osobu – znajte da je bolesna i da je narušila prirodne zakone, unutrašnju prirodu. Poremećena joj je ravnoteža jer sve što nam se dešava sami prouzrokuje, čak i ako nam se čini da su za to odgovorni drugi ljudi. Ne! Nesreću proizvodimo isključivo mi!

Nesrećna i tužna osoba je uvek bolesna budući da je obolela njena duša, a bolest duše uvek za sobom povlači i bolest tela. Tuga u duši se ispoljava kroz žarišta bolesti koja su lokalizovana u unutrašnjim organima. Zbog toga organi nesrećne, tužne osobe, ne dobijaju potrebnu životnu energiju prirode. Svojim mračnim mislima ta osoba prekida njen tok, doslovno zatvara nevidljivu česmu i lišava sebe izvora života i zdravlja.

Pogledajte zvezde i nebo. One blistaju, svetlucaju, prepune su svetlosti i harmonije. Možete li to isto da kažete i za sebe? Ukoliko je odgovor „ne“, bolesti su spremne da se nastane u vašoj duši i u vašem telu, a možda se to već i desilo. Da biste ih izbacili iz sebe potrebno je samo da otkrijete način kako da pristupite blistavim izvorima energije, koji postoje svuda oko nas. I da postanete deo prirode, deo univerzalnog okeana isijavajuće energije i snage. Jedino u tome leži ključ zdravlja.

Koji je bio moj prvi korak ka ozdravljenju, ka šansama koje mi nisu ostavili lekari? Prestao sam da budem hirovito dete, večno nezadovoljno svetom koji me okružuje. Vrlo rano sam postao svestan prolaznosti života jer sam znao da mi ga je vrlo malo preostalo. Postajući svestan kratkotrajnosti života, spoznao sam da mi moja tvrdoglavost neće produžiti život već da će ga još više skratiti. Shvatio sam da me tvrdoglavost i upornost neće spasiti, niti poboljšati moje stanje, već ga samo pogoršati. Mogao sam da nastavim tako koliko god sam želeo - ali bližnji nisu uopšte mogli da mi pomognu, a moje stanje se samo pogoršavalo.

Nije mi preostalo ništa drugo, nego da se umirim. Prestao sam da jadikujem na život, na nepravednu sudbinu i da očekujem povlašćen odnos prema sebi samo zato što sam bolestan. Prihvatio sam sve onako kako jeste - bio sam svestan neminovnosti smrti i pomirio se s tom činjenicom. Shvatio sam da moja tvrdoglavost i upornost, jadikovanje na život i ogorčenost zbog nepravde neće odložiti smrt koja mi se približavala, da bes i tuga mogu samo da pogoršavaju tok bolesti. Prestao sam da osećam bes, očaj i više nisam za svoju nesreću krivio ceo svet. Prihvatio sam smrt kao danak. Kao dete, piljio samu u taj crni bezdan, u dobu u kome ljudi o tome ne razmišljaju do same starosti, i trude se da takve misli što više

udalje od sebe. Ja nisam mogao da ih odgurnem jer sam osećao da mi se smrt sasvim približila. Pratila me je u stopu i vrebala svaki moj pokret; to sam osećao i fizički. U jednom trenutku sam shvatio da je jedino sredstvo da se izbacim od tog košmara da se sa smrću pogledam oči u oči: da ne bežim od nje, već da se suočim i pomirim s njenom neizbežnošću. Pogledao sam joj u lice i survao se u crni bezdan zamišljajući da sam umro. U tom trenutku je počelo moje ozdravljenje i povratak u život.

Jedna drevna mudrost glasi: ako si pogledao u lice smrti, onda ti ona više nije strašna, ona za tebe više ne postoji, a ispred tebe su samo život i besmrtnost. Tada to nisam znao. Ali, pogledao sam u lice smrti da bih ih tog bezdana kročio u život, da bih izašao kao novi čovek koji je zaboravio na tugu, loše raspoloženje, gnev i bes. Onaj koji je pogledao smrti u oči neće biti tužan i očajan jer će znati šta je smrt. Ceniće život bez obzira kakav on bio. Sve dok smo živi nema mesta očaju. Jer, život je uvek predivan.

Proučite svoje misli i osećanja. Oslobodite se besa, ogorčenosti na ceo svet zbog bede i nesreća koje su vas zadesile. Tuga i gnev su prepreke koje nas odvajaju od isceljujućih sila prirode, od životnih izvora kosmičke energije. Otklonite te prepreke i otkrijte sile i energije prirode, sveta, Vasiona. Te isceljujuće sile će u istom trenutku preplaviti vaše telo, koje je oslobođeno tuge i besa. To ćete učiniti bez ikakvih napora ako istinski budete želeli da živite i budete zdravi.

Oda sakuri u cvatu

U potrazi za putevima isceljenja dugo sam se bavio meditacijom. Satima sam mogao da posmatram more ili omiljenu sakuru u cvatu. Meditacija na sakurin cvet je od davnina bila bitan sastavni deo života Japanaca. Ali, imitacija zapadnog načina življenja je sve češće terala moje sunarodnike da

napuste taj predivan stari običaj. U tom običaju sam spoznao dubok smisao i postepeno sam prestao da razumem ljude koji zbog večite žurbe i trke nisu pronalazili vreme za spokojnu introspekciju. Oni u njoj nisu videli smisla. Verovali su da on leži negde u zbrkanoj žurbi njihovih života. U suštini, ta žurba je besmislena. Ne postoji dublji smisao od razumevanja veličine i spokojstva prirode, ispunjenosti njenom mudrošću i snagom.

Sakura cveta vrlo kratko. Ponekad samo nekoliko sati. I ukoliko zbog užurbanosti propustimo taj trenutak - gubimo jako puno. Gubimo osećaj punoće i radosti svakog trenutka postojanja. Sakura će procvetati i taj trenutak će proći. On se više nikada neće ponoviti. Sledeće godine će sakura opet procvetati, ali to će biti neki drugi cvetovi, drugi trenutak, drugi život. Taj trenutak se više neće ponoviti. Propuštajući ga, mi propuštamo život, život koji nam protiče u večnoj žurbi, a čiji svaki trenutak treba da sačuvamo kao veliku dragocenost.

Posmatrao sam cvetanje sakure ne razmišljajući ni o čemu drugom. Nisam patio niti sam dozvoljavao mislima da budu obuzete bilo kakvim brigama i vrevom. Pritom sam osećao kako se moja duša rascvetava zajedno sa sakurom. Osećao sam kako se moje telo ispunjava nejasnom i prekrasnom energijom. Fizički sam osećao kako talasi sakure u cvatu teku ka meni, preplavljaju moje telo, obnavljaju ga i oživljavaju, donoseći mi zdravlje.

Da, po prvi put sam doživeo osećaj zdravlja. Ali taj osećaj nije došao zahvaljujući lekarima ili lekovima, već sakuri u cvatu.

Moje telo je veoma dobro upamtilo taj osećaj isceljujuće energije sakure - energije zdravlja. Lebdeo sam na talasima tog zdravlja, posmatrajući sakuru i upijajući u sebe njeno isijavanje. Mom telu se to stanje veoma dopalo i tražilo je nastavak, htelo je iznova i iznova da oseća to lebdenje na talasima isceljujuće energije.

Tu energiju sam počeo da tražim svuda oko sebe. Osetio sam talase energije koji su zračili iz raznih stvari, predmeta, biljaka. Osetio sam kako najveći broj namirnica koje sam koristio u ishrani nemaju to prijatno isceljujuće zračenje. Sve ono što sam u prirodi susretao u čistom vidu, što ljudska ruka još nije dotakla - nosilo je u sebi to isceljujuće zračenje. Pirinčana polja, voćnjaci, morske alge... Sve me je to radovalo osećanjem snage i zdravlja.

Takvu energiju nisu posedovali ljudi ispunjeni srdžbom. Ali zato oni koji meditiraju, ili prosti dobri ljudi (koji se ne susreću tako često) raduju se osećajima koje dobijaju iz te isceljujuće sile.

Na taj način spoznao sam da na svetu postoji energija - isceljujuća energija. I da ta energija može da dopre u čovekovo telo na četiri načina: 1. kroz čulo vida: kad posmatramo nešto što u sebi nosi tu energiju; 2. putem sluha: kad slušamo harmonične zvuke; 3. kad konzumiramo hranu koja odašilje isceljujuću energiju, i 4. putem nervnog sistema, kad nervnim završecima doživljavamo energiju nečijih misli i osećanja, ili neke predmete iz okruženja koji u nama izazivaju osećanja, misli, osećaje.

Počeo sam da istražujem izvore i otkrio sam da je čovečanstvu odavno poznata ta energija. Energija kojom je preplavljen svet što nas okružuje zove se „ki“. Na taj način sam pre svega iskustveno osetio kretanje „ki“ energije u svetu koji nas okružuje, a tek potom detaljnije sam o tome saznao iz knjiga. Ukoliko bi bilo obrnuto, verovatno bih posumnjao u pročitano. Ali, budući da sam to osetio, pročitane knjige su samo potvrdile moj osećaj.

Šta je energija „ki“? To je energija neba i zemlje. Čovek je sin neba i zemlje i Tvorac ga je zamislio kao celinu s nebom i zemljom. Čovek je deo neba i zemlje. Mi moramo u sebi da sjedinjemo nebo i zemlju. Kad sebe razdvajamo od suštinskog bića, mi se odvajamo od isceljujuće i životne energije „ki“, i tad slabimo i razboljevamo se.

Od te energije nas udaljavaju nemirne misli i postupci, nervoza i tuga, otuđenost od prirode, nepravilna ishrana.

Sakura u cvatu me je puno naučila. Naučila me je zdravlju tako što sam od nje naučio kako da u sebe upijam „ki“ energiju i da uklanjam prepreke na njenom putu, koje se sastoje iz besa, nemira, razdražljivosti - svega onoga što je za mnoge ljude osnovni sadržaj života. Posmatrajte sakuru, uživajte u moru, izlascima i zalascima sunca. Učite od prirode kako da budete zdravi!

ČOVEK I KOSMIČKA ENERGIJA

„Ki“ u našem telu: „jin“ i „jang“

Energija sveta koji nas okružuje, tj. „ki“, nije jednolična, već sadrži dve energije: energiju neba i energiju zemlje. Energija neba je „jang“, dok je energija zemlje - „jin“.

Čitava Vasiona je međusobna interakcija te dve vrste energije: „jin“ i „jang“.

Čovek je deo Kosmosa. On ne može od njega da bude odvojen i da bude biće koje živi u skladu s drugačijim zakonima. Rodili smo se ovde, u ovoj Vasioni, nismo došli iz nekih drugih svetova. I sve što se rodilo u ovoj Vasioni, sazdano je u skladu s njenim zakonima.

Zakon Vasiona je večno uzajamno delovanje „jina“ i „janga“. Čovek je deo Vasiona. Svako od nas je Vasiona u minijaturi. U svakome od nas isto tako moraju uzajamno da deluju „jin“ i „jang“, kao i u celoj Vasioni. U svakome od nas harmonično treba da se sjedinjuju „jin“ i „jang“, energije neba i zemlje.

Da li ste nekad razmišljali o tome šta u vama preovlađuje? Nebo ili zemlja? Da li vaše telo uopšte nastanjuju te grandiozne energije ili su vas odavno napustile, a vaše telo je poput prazne posude iz koje je iscurio život? Jer, život se sastoji u harmoniji „jina“ i „janga“. Iza granica te harmonije ne postoji život, zdravlje, već samo stagnacija, praznina i smrt. Šta su nebo i zemlja našeg tela?

Na svetu ne postoji ništa sem neba i zemlje. Sve što vidimo oko nas, sve što čujemo i osećamo, pripada energiji neba ili zemlje. Ne postoji ništa na ovom svetu sem dva roditelja svega živog i neživog: Neba i Zemlje.

U čovekovom telu takođe ne postoji ništa sem neba i zemlje. Zbog toga kažemo da je čovek deo Vasiona i njena kopija. S obzirom na to da u celoj Vasioni ne postoji ništa sem neba i zemlje, isto tako sem neba i zemlje ne postoji ni u čovekovom telu. Svi naši organi, sve njihove funkcije, stanja i bolesti, nisu ništa drugo do manifestacija energije neba ili energije zemlje, ili poremećaj toka tih energija.

U Vasioni se energije neba i zemlje - „jin“ i „jang“ nalaze u ravnoteži. Na isti način je sazdan i čovek. Kada su u čovekovom telu te energije u harmoniji, čovek je zdrav a to znači da ne narušava zakone prirode, već živi u saglasnosti s Vasionom i zbog toga nije bolestan.

Međutim, to je retka pojava. Ljudi najčešće narušavaju zakone i ne pridržavaju se ravnoteže „jina“ i „janga“ unutar tela. To se dešava zato što je narušena harmonija osećanja, harmonija prihvatanja spoljašnjeg sveta, zato što ljudi ne dobijaju energiju od prirode, već je crpe iz neživog mehaničkog sveta zagušljivih i prašnjavih gradova. Takođe, jer se nepravilno hrane tako što se ne pridržavaju principa ravnoteže „jina“ i „janga“.

U čoveku cirkulišu energije neba i zemlje, odnosno iste one energije koje cirkulišu i u spoljašnjem svetu. Zbog toga na čoveka utiču i klima, kao i smena godišnjih doba, zračenje sunca.

Zadatak čoveka koji želi da bude zdrav je taj da iz spoljašnjeg sveta dobija „jin“ i „jang“ energiju u harmoniji, u razumnoj, pravilnoj proporciji: onakvoj kakva je i u prirodi. Ukoliko „jin“ nadjača „jang“, ili obrnuto, u telu će nastati anomalije. Pojaviće se bolesti. Bilo koja bolest nije ništa drugo do rascep između „jina“ i „janga“. Ako prevlada jang, „jin“ će oslabiti, i obrnuto.

Ako prevlada „jang“, a oslabi „jin“, čoveku se povećava telesna temperatura, zarumeni se u licu, oči mu svetlucaju. Nemiran je, počinje

preglasno i uzbuđeno da govori, ubrzava mu se puls, disanje je veoma šumno, duboko. Može da oseti i grčeve i veliko naprezanje mišića. Takve osobe mogu da dožive izliv krvi u mozak i ostanu paralizovane, kao i da pate od zatvora i nesanice. Bolovi koji prate ova stanja uvek su akutni, jaki, ali kratkotrajni.

Ukoliko preovladava „jin“, a slab je „jang“, čoveka zahvata drhtavica. Bled je, lice mu dobija zemljanu nijansu, glas mu je tih i suv, ruke i noge hladne, disanje slabo, plitko, u ekstremitetima nastupa slabost ili nepokretljivost, puls je vrlo slab. Takve osobe su sklone groznicama, kašlju, slabosti nogu, prolivima. Pospane su i umorne. Bolovi u telu su im konstantni, tinjajući.

„Jin“ i „jang“ u čovekovom telu ne mogu uvek da se nalaze u stabilnoj interakciji jer telo nije nepomično i nepromenljivo. Sve dok u njemu struji život, ono se nalazi u postojanoj promeni. Zbog toga, odnos „jin“ i „jang“ uvek varira. To je prirodno. Loše je kada se balans „jin“ i „jang“ naruši iznenada i kad poremećaj postane trajan. Ukoliko je reč o trajno narušenom balansu, to govori da isceljujuće sile unutar tela ne mogu da se izbore sa svojim zadatkom. U telu se isključuju prirodni mehanizmi, koji su zaduženi da telu vrate harmoniju, ravnotežu, da regulišu unutrašnje procese i obezbede čovekovo zdravlje.

Osoba u kojoj su „jin“ i „jang“ uravnoteženi, ne može da se zarazi čak i ako se nalazi pored izvora zarazne bolesti.

U ovoj knjizi govorićemo o tome kako da pomoću pravilne ishrane uspostavimo neophodan odnos „jina“ i „janga“ i kako da pomognemo sebi u zadobijanju te harmonije pomoću čula vida, sluha i drugih organa.

Pet elemenata tela

Osim harmonije „jina“ i „janga“, u prirodi je prisutna i harmonija pet elemenata. Pet elemenata, ili pet stihija, ono su iz čega se sastoji celokupna energija života, celokupna energija „jina“ i „janga“. Tih pet elemenata, su: Vatra, Voda, Metal, Zemlja i Drvo. Sve u prirodi se rađa iz pokreta, uzajamnog dejstva tih pet elemenata i njihovih energija.

Energija Drveta: energija koja omogućava rođenje, rast i uvećanje, energija proleća.

Energija Vatre: energija najveće aktivnosti, energija sredine leta.

Energija Metala: energija smirenja, koja odgovara kraju leta.

Energija Vode: energija minimalne aktivnosti, spokojstva, energija jeseni.

Energija Zemlje: energija ravnoteže, koja pokreće i na kojoj se zasniva harmonija, energija zime.

Svi ovi procesi - rasta i razvoja, najviše aktivnosti, zatim smirenja i minimalne aktivnosti, procesi su koji se neprekidno odvijaju u prirodi. Vidimo ih prilikom smene godišnjih doba, dana i noći. U saglasnosti sa zakonom ravnoteže i harmonije, ovi procesi moraju da se odvijaju i u čovekovom telu isto tako neprekidno i ciklično kao i u prirodi. Međutim, u čoveku se to dešava retko, jer je za to potrebno da bude zdrav i harmoničan. Najčešće čoveku nedostaju neke energije, dok nekih ima previše. Ukoliko je neka energija u deficitu, dolazi do izobličavanja, disharmonije i bolesti. Ukoliko jesen ne bi došla posle leta, planeta bi stradala usled nabujalog bilja. Ukoliko proleće ne bi nastupilo posle zime, svi bismo nastradali pod večnim ledom. Ukoliko nakon aktivnosti ne bi

došlo mirovanje, čovek bi veoma brzo umro od prekomernog uzbuđenja. Ukoliko mirovanje ne bi smenila aktivnost – on bi skončao od apatije i inertnosti.

Zakoni cikličnosti koji dejstvuju u prirodi deluju i u čovekovom telu. Nedostatak ili višak neke od energija pet elemenata dovodi do poremećaja u zdravlju.

Svaka energija je neophodna određenim telesnim organima:

Energija Drveta - jetri, mišićima i očima;

Energija Vatre - srcu, krvnim sudovima i jeziku;

Energija Zemlje - slezini i pankreasu, vezivnom tkivu, organima usne duplje.

Energija Metala - plućima, koži i kosi, nosu;

Energija Vode - bubrezima, kostima, ušima.

Iz ovoga sledi da je čovekovo telo veoma tesno povezano sa svetom koji nas okružuje. Jetra i mišići pripadaju elementu Drveta, a to je energija proleća, i zbog toga se u proleće najintenzivnije oseća jetra. Tokom leti se bolesti jetre najbolje mogu lečiti, a ukoliko ne dođe do izlečenja, bolest se pogoršava u toku jeseni, kad nedostaje energije proleća. Ukoliko do jeseni bolest ne dovede do smrti, nastupa stabilizacija tokom zime i stanje se poboljšava na proleće. Krajem leta, kad vlada energija Metala, retko se dešavaju plućne bolesti. Ali se zato one pojavljuju tokom proleća, kada je Metal u deficitu, a Drvo u suficitu. Međutim, bolesti mogu da se pojave i zbog viška nekih energija. Višak Vatre može da dovede do srčanih bolesti koje zavise od energije Vatre, i imaju naročitu potrebu za harmoničnošću. Bubrezi zavise od energije Vode - tj. zime, pa se zato prilikom viška hladne

energije razboljevaju. Poznato je da su bubrezi naročito osetljivi na prehladu.

I tako... harmonija svih energija neophodna je svim organima čovekovog tela.

Višak određene energije u telu utiče na ceo njegov sastav, kao i na oblik, izgled i karakter.

Ljudima koji imaju **višak elementa Drveta**, koža je zemljane boje, ponekad čak i zelenkaste. Oni su visoki rastom, imaju široka ramena, a ruke i noge su im kratke. Nije im svojstveno liderstvo, nemaju sposobnost da uče i da se intelektualno razvijaju, već da marljivo ispunjavaju zadatke koji im drugi daju. Takve osobe su sklone besu.

Ljudi sa **viškom elementa Vatre** skloni su crvenilu kože. Lice im je uvek rumeno, a stas okrugao, ispupčenog stomaka i bedara, ujedno su brzog hoda. Veoma su energični i svojevotjni. Emotivni su, skloni preteranoj radosti koja može da postane rušilačka, kao i preteranom uzbuđenju.

Ljudi sa **viškom elementa Zemlje** imaju žućkastu kožu, okruglo lice, razvijen torzo. Blagog su temperamenta, velikodušni, skromni, ne traže slavu niti počasti. Takve osobe su sklone stalnoj uznemirenosti.

Ljudi sa **viškom elementa Metala** imaju belu kožu, uska ramena, tanke ruke i noge, malu glavu. Oni su prostodušni, lakoverni, ali i obazrivi. Skloni su tuzi i žalosti, bez obzira na to da li za to imaju realan razlog.

Osobe koje imaju **višak elementa Vode** imaju mutnu kožu, veliku glavu, uska ramena, izdužena leđa, ispupčen stomak uprkos mršavosti. Pokretljivi su, noge im klecaju u zglobovima, mogu biti lukavi i nepošteni.

Takve osobe se često od svega drže podalje, bojažljive su, ponekad bez ikakvih razloga.

U ravnoteži energija pet elemenata u telu pomaže pravilna ishrana i korišćenje spoljašnje energije posredstvom čula.

Meridijani kroz koje cirkuliše energija „ki“

Na koji način energija neba i zemlje, energija prirode i hrane, dopire u telo i doprema se do svakog organa? To se dešava zahvaljujući energetske kanalima, ili meridijanima tela. Postoji dvanaest glavnih meridijana: meridijan pluća, debelog creva, želuca, slezine i pankreasa, srca, tankog creva, mokraćnog mehura, bubrega, perikarda i tri grejača koji povezuju sve telesne delove, žučnog mehura, jetre. Njih ne možemo da vidimo, ali oni prožimaju celo telo. Nisu sačinjeni od tkiva, već od energije.

Višak ili nedostatak energije koja protiče kroz meridijane uzrokuje bolest. Ponekad se dešava da se meridijani začepi i dolazi do zastoja energije koja ne dospeva da u neophodnim količinama napaja organe. Zbog toga takođe dolazi do bolesti.

Sva ova načela istočnjačke medicine o čoveku je, nažalost, zaboravila zapadna medicina. O čemu nam govori teorija tri meridijana koja prožimaju celo telo? O tome da čovek nije skup pojedinačnih organa. On je celovit sistem u kome je sve međusobno povezano. Zapadni lekari leče zasebne organe. Njima nije poznato da kad oboli određeni organ, to je samo signal da organizam nije zdrav u celini. Pojedinačni organ ne može da oboli ako je organizam zdrav! Bolest nije neprijatelj kojeg moramo da odstranimo po svaku cenu. Bolest je signal da čovek narušava zakone prirode, što je kao posledica izazvalo narušenje pravilnog toka energije u njegovom telu. Naravno, taj signal se može zaglušiti pomoću lekova. Ali,

time bolest neće nestati! Samo će se premestiti na drugi organ i prikriti u dubinama organizma da bi se prvom zgodnom prilikom pojavila s novom snagom.

Zapadna medicina je posvećena tome kako da se izbori s bolešću, kako da pobedi tog neprijatelja. U samom korenu je to pogrešan pristup! Ubeđen sam da je medicini potrebno da konačno stvari postavi na svoje mesto: ona ne sme da se bori s bolestima, već čoveku mora da vrati zdravlje! A to su apsolutno različite stvari.

Boriti se s bolešću - znači utišati signale koje šalje telo, ali pri tom ne približiti čoveka zdravlju.

Vratiti zdravlje, znači vratiti čoveka u stanje harmonije s prirodom, kada u telu ne dolazi do narušavanja njenih najvažnijih zakona. Bolesti će se tada same povući.

Najvažnije što treba zapamtiti u vezi sa ozdravljenjem je to da je čovekovo telo prožeto energetskim meridijanima koji sve organe i sisteme povezuju u jednu celinu.

Istočnjačka medicina je pronašla mnogo bolji način za harmonizaciju tela, nego lekovi koje je izmislio Zapad. Da bi energetski sistem tela povratio izgubljenu ravnotežu ona primenjuje akupunkturu i toplotu. U Japanu je taj metod bio poznat još u V veku naše ere! Suština metoda se sastoji u tome da se, delujući na određene tačke energetskih meridijana, može otkloniti višak energije, ili se ona može dopuniti ako nedostaje. Mnogi se veoma začude kad saznaju da se, na primer, bol u bubrezima može ublažiti snažnim pritiskom malog prsta na nozi, a da će srce poboljšati svoj rad ako se snažno pritisne palac na ruci.

Još više se mnogi iznenade kad saznaju da se ispod spoljašnjeg završetka čašice kolena (patele) nalazi tačka od „sto bolesti“. Njenim

redovnim stimulisanjem omogućava se ne samo jačanje zdravlja, već i produžetak života!

Kao što mi se često dešavalo, ovaj metod pritiskanja otkrio sam sasvim slučajno, a zatim sam o njemu saznao iz knjiga. Dogodilo se to na sledeći način: dok sam ležao na toplom kamenju pokraj mora, blago sam prislanjao kamenje na različite delove svog tela u kojima sam osećao bol i bolest koja se ugnezdila. Mom iznenađenju nije bilo kraja dok sam, prislanjajući kamenje na stopala, osetio da mi je lakše da dišem. Nastavio sam sa eksperimentom i uverio sam se da toplo kamenje otklanja bol i poboljšava zdravlje.

Biti zdrav znači sve ono čemu nas uči priroda - da se pravilno hranimo, harmonizujemo osećanja i uskladimo energiju svog tela.

Ne zaboravljajući sve rečeno o energijama „jin“ i „jang“, o pet elemenata i energetskim meridijanima, shvatićete zašto sam toliko pažnje poklonio pravilnoj ishrani.

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 energetske ravnoteže 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 izloženiji 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 „*jīn*“ i „*jāng*“.

ENERGIJA „JIN“ I „JANG“ U HRANI

Za život i zdravlje čoveku je neophodno samo jedno - energija. Pri tom, energija u telo mora da pristiže 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 počinju 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 energetske 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 energetsom 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, štika, 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 nekada 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 karakterističnije 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“ postićete 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.

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

Osmo pravilo: 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 zrnom. 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.

Oda pirinčanom polju

Slika iz mog detinjstva koju sam zapamtio je sledeća: sedim i posmatram kako nad pirinčanim poljem preleće velika bela čaplja. Kroz svilenkast vazduh početka jeseni, maše raširenim krilima, elegantno protežući vrat. Posmatram to polje, pokunjen zbog svoje bolesti, nemajući snage čak ni da se pridignem i prođem sto metara.

Ne mogu čak, kao druga deca, ni da se uspravim, poskočim uz radosan vrisak - vrisak životne radosti, zdravlja, sve one sreće koja je preda mnom...

Pređa mnom nije bilo ničeg. Imao sam samo taj trenutak - pirinčano polje i čaplju koja lebdi iznad njega. Znao sam da pređa mnom nema budućnosti i upijao sam u sebe taj predivan trenutak života do iznemoglosti, do tupog bola u srcu. Ah, kad bih ja bio ta čaplja, to pirinčano polje... bio bih večan, zdrav, srećan, kao i sama priroda...

I priroda se odazvala mom zovu, mojoj tuzi, očaju. Priroda mi je poslala ozarenje: ako hoću da budem ta priroda, moram da učim od nje – da učim slobodu od čaplje, a zdravlje i lepotu od pirinčanog polja.

Tako sam prestao da koristim svu ostalu hranu, sem pirinča. Kao da sam osećao da će mi pirinač sa ovog živog polja dati svu njegovu snagu. Moji bližnji su bili užasnuti jer sam odbijao svu hranu osim pirinča. Međutim, ispostavilo se da sam u pravu. U tom trenutku je to za mene bio najdragoceniji lek. Zatim sam počeo u ishranu da dodajem i druge namirnice. Ali, pirinač je zauvek ostao moje najdraže jelo.

Tajne zdravlja i dugog života kriju se na dnu japanske činije pirinča. Pošto je takav pirinač kuvan bez soli i ulja, u njemu nema masti više nego u jednoj trećini kriške hleba, belančevina - kao u pola čaše mleka, kalcijuma - kao u jednom plodu paradajza, ima dovoljno i vitamina, i gvožđa, i neophodne biljne celuloze. Pirinač pomaže da se izbavimo od mnogih bolesti i poboljšava nam ten. Pirinač, za razliku od drugih brašnjavih namirnica, ne uzrokuje gojaznost i bolesti krvnih sudova. Istovremeno,

poseduje dovoljnu količinu svih onih korisnih materija koje se sadrže i u brašnu. Bolje je odreći se peciva i hleba uopšte a umesto toga svakog dana pojesti 200-300 grama pirinča. Ali, pri tom treba znati da je pirinač, kao i druge zrnaste kulture, bogat skrobom, pa ga treba pažljivo žvakati i paziti da se dobro natopi pljuvačkom, i ni u kom slučaju ne uzimati tečnost u toku jela. Skrob se vari samo kada je dobro obrađen pljuvačkom jer u suprotnom želudac ne može da ga svari.

Pre nego što pređe na režim pravilne ishrane, organizmu je potrebna priprema. Teško je odmah preći s nezdrave na zdravu ishranu, jer je organizam već otrovan, a ostaci nesvarene hrane nastavljaju da ga truju. Zbog toga koristi od prelaska na pravilnu ishranu neće biti sve dok iz tela, izmučenog hranom, ne izbacimo sve ono što je u njemu nataloženo.

Čudesni pirinač je najbolje sredstvo za pročišćenje

Pre svega je potrebno da vas na nešto upozorim. Drevni iscelitelji su govorili da pirinač zgušnjava životne sokove u telu. To zgušnjavanje se dešava u donjem delu stomaka, što često dovodi do poteškoća u pražnjenju creva. Usled toga, dolazi do mlitavljenja tkiva pojedinih organa. Kada u ishranu uključimo pirinač, zajedno s povrćem, voćem, morskim plodovima - takve neželjene posledice će se izbeći. Tokom procesa pročišćenja unosimo samo pirinač i isključujemo sve ostale namirnice. Stoga se ne sme ignorisati sledeće pravilo: u toku pročišćenja, kao i po okončanju pirinčanih isceljujućih procedura, još nedelje-dve, bar jednom dnevno treba piti po čašu zelenog čaja u koji treba dodati prstohvat morske soli i kašiku jabukovog sirćeta.

Prednost ima pirinač dugog zrna, neizbeljen i žućkaste boje. Da bi pirinač najefikasnije pročišćavao, treba ga potopiti dan pre upotrebe u vodu a zatim ga kuvati dok ne omekša. Omekšao pirinač na najbolji način upija otrove i štetne materije iz organizma.

Pročišćenje pirinčem

Uveče, dan pre nego što nameravate da otpočnete s procedurom pročišćenja, uzmite jednu čašu pirinča, odstranite nečistoće iz njega i prelijte ga vodom. Ostavite ga potopljenog preko noći. Ujutro odlijte vodu, stavite pirinač u šerpu, prelijte ga s dve čaše vode, potom ga stavite na vatru i kuvajte sve dok voda u šerpi upola ne uvri – nju će delimično upiti pirinač, a delimično će ispariti. Zatim odlijte ostatak vode i dobro operite pirinač od sluzi. Pripremljen pirinač podelite na 4 porcije i pojedite ih u toku dana u jednakim vremenskim intervalima. Treba ga jesti polako i veoma dobro žvakati. Dvadeset minuta pre jela treba popiti zeleni čaj s jabukovim sirćetom i morskom solju. Više ništa ne treba jesti i piti tog dana. Uveče ponovo potopite pirinač i ostavite ga preko noći.

Drugog dana ponovo skuvajte pirinač na isti način, podelite ga na 4 porcije i pojedite ga u toku dana, a 20 minuta pre jela popijte čašu prokuvane vode. Tog dana možete u svoj jelovnik dodati malo kuvane cvekle ili svežih jabuka.

Napravite 3-4 dana pauzu, zatim ponovite dvodnevnu proceduru pročišćenja. Ponovo napravite pauzu 3-4 dana i opet sprovedite dvodnevno pročišćenje. Tako postupajte mesec dana. Zatim napravite pauzu mesec dana, a zatim iznova, po istoj šemi (2 dana čišćenja, 3-4 dana pauze) ponovite celu proceduru.

Tradicionalni recepti pripreme pirinča

Pirinčana kaša

Stavite pirinač u šerpu, prelijte ga većom količinom vode, brzo promešajte rukom i vodu odmah odlijte. Zatim u pirinač sipajte čistu vodu i ovaj put ga bolje operite. To treba ponoviti još tri puta. Zatim pirinač potopiti u mlaku vodu i ostaviti ga da stoji 10-15 minuta, a zatim ga pažljivo oprati u hladnoj. U masivnu posudu s poklopcem, koji dobro zaklapa, sipajte vodu i ostaviti da proključa. Spustiti pirinač u kipuću vodu (2 dela pirinča na 3 dela vode) i kuvati tačno 12 minuta: prva tri minuta na jakoj vatri, 7 minuta na umerenoj i preostala 2 minuta na tihoj. Na poklopac šerpe se može staviti teret, da ne bi izlazila para. Sklonite posudu s vatre ali je nemojte otklapati, već je ostavite dobro zatvorenu još 12 minuta. Zatim je otvorite, promešajte i obrok je pripremljen. Ne treba dodavati nikakvu masnoću. Eventualno se može dodati malo nerafinisane morske soli. Stara poslovice glasi: „Pirinčana kaša je najbolji lek“.

Pirinač sa šargarepom

U šerpu ulijte čašu vode i stavite je na vatru da provri. Operite i sitno iseckajte 1-2 veće šargarepe. Stavite ih u kipuću vodu. Kad voda ponovo provri, smanjite temperaturu. Zatim dodajte pola čaše prethodno opranog pirinča. Vatru podesite na najjače, a nakon 2-3 minuta smanjite na srednje. Kad voda uvri i ostane je malo, smanjite temperaturu i kuvajte dok voda potpuno ne ispari. Posudu sklonite s vatre i ostavite je da stoji 10-20 minuta; pirinač ne treba mešati. Odstojali pirinač je tada spreman za upotrebu. On nije samo hrana, već i lek.

Zrna prosa leče i pročišćuju

Još su drevni iscelitelji od prosa spravljali sredstva za ublažavanje bola, npr. kod stomačnih grčeva. Užareno seme se prislanjalo i na tumore, oblast lica, oboleo zub - i dolazilo je do isceljenja.

Proso su mala okrugla zrna žute boje, koja jasno asocira na boju sunca. Upijajući u sebe boju sunca, zrna prosa upijaju i energiju koju potom poklanjaju ljudima.

Pročišćenje prosom

Čišćenje organizma pre nego što se kompletno pređe na makrobiotičku ishranu moguće je ne samo pomoću pirinča, već i prosa.

Jelo od prosa ne treba pripremati u veliki količinama, već samo uzeti količinu koja se pripremljena pojede u toku dana. Proso ne treba dugo kuvati, treba paziti da se zrnevlje ne prekuva.

Očišćeno proso prelijte vodom i kuvajte, ali ne do kraja. Posudu sklonite s vatre, umotajte je u nekoliko slojeva hartije, prekrijte ćebetom i ostavite da stoji nekoliko sati. Pre upotrebe proso se ne sme zagrevati. U toku dana ga pojedite, a između obroka uzimajte po šolju zelenog čaja.

Sledećeg dana ponovite proceduru. U toku narednih 8 dana, osim kaše od prosa, možete dodati povrće i voće.

Drugi način pročišćenja je sledeći: ne jesti kuvano, već natopljeno proso. Uveče 2 kašike prosa operite i ostavite da se natapa u vodi do jutra. Zatim sledećeg dana pojedite 1-2 kašike prosa pola sata pre ručka i večere.

Vaš jelovnik u to vreme mora da se sastoji samo od povrća i voća. Takav režim ishrane primenjujte nedelju dana.

Recepti za pripremu prosa

Recept 1. Operite u 7 voda pola čaše prosa a potom ga 2-3 puta isperite ključalom vodom. Zatim proso prelijte kipućom vodom i kuvajte na slaboj vatri do zgušnjavanja. Sklonite šerpu s vatre, obmotajte je hartijom i toplom tkaninom, te ostavite da stoji 2-3 sata na toplom mestu.

Recept 2. Propržite proso u suvoj šerpi do nežno svetlosmeđe boje. Prelijte proso kipućom vodom (3 dela vode na 1 deo prosa). Dovedite do ključanja, poklopite i kuvajte na tihoj vatri dok ne bude gotovo. Može se koristiti s povrćem i suvim voćem.

Kaša od heljde rešava problem gojaznosti

Odličan metod pročišćenja organizma i oslobađanja od viška kilograma je da nekoliko dana jedete samo kuvanu ili na drugi način pripremljenu kašu od heljde. Zrna obavezno moraju biti cela.

Načini pripreme heljde

1. Propržite heljdu u suvoj šerpi. Zatim stavite vodu da provri u trostruko većoj količini od zrna. Najbolje je da vodu ne solite - u krajnjem slučaju možete dodati malo morske nerafinisane soli. U ključalu vodu

dodajte heljdu. Posudu dobro zatvorite i kuvajte na laganoj vatri oko 2 minuta.

2. Operite i potopite 2 čaše heljdinog zrna u 3 čaše hladne vode i ostavite da odstoji 4 sata. U istoj vodi kuvajte heljdu 1-2 minuta. Prilikom upotrebe možete dodati koštunjavo voće.

3. Dobro operite 5 kašika heljdinog zrna u nekoliko voda. Prelijte vodom i ostavite da stoji 24 časa, a za to vreme 3 puta promenite vodu. Zatim vodu odlijte i zrno jedite bez ikakvih dodataka ili uz malo biljnog ulja.

Lekovita svojstva raži

U mnogim zemljama sveta raž se odavno smatra ne samo namirnicom za ishranu, već i sredstvom za lečenje. Međutim, raženi hleb je koristan samo kad brašno, od kojeg se pravi, sadrži mekinje, omotač i klice zrna. Upravo se u tome nalazi najveća količina korisnih materija za organizam.

Pšenično brašno, u kombinaciji sa šećerom, često doprinosi gojaznosti, za razliku od raženog brašna. Beli hleb dovodi do toga da debelo crevo loše radi i tad nastaju poteškoće u pražnjenju creva. Raženi hleb s mekinjama omogućava da se sve to izbegne.

Zrna raži su izuzetna po svojoj hranljivoj vrednosti. U njima se sadrži ogroman broj hranljivih mineralnih materija i vitamina.

Recepti za pripremu jela od raži

Kuvana raž

Prelijte 1 čašu raži s 3 čaše vode i ostavite da stoji preko noći. Ujutro stavite da proključa, smanjite vatru, poklopite i kuvajte u zavisnosti od toga šta volite - više ili manje kuvana zrna. Možete dodati malo morske soli neposredno na kraju pripreme. Pripremljena zrna se mogu jesti s povrćem ili mahunarkama. Odlično je započinjati svaki dan s raženim zrnom.

Proklijala raž

Operite pola čaše zrna raži, stavite ih na tanjir, prekrijte slojem tanke tkanine, prelijte vodom i ostavite na toplo, svetlo mesto. Tkaninu kojom je prekrivena raž treba natapati u vodi i ponovo stavljati preko raži, paziti pritom da se zrna ponekad provetravaju i da se ne „ugušē“. Otprilike posle 24 časa, pojaviće se male klice. Tada raž treba oprati a potom koristiti. Klice pre svega treba jesti ujutro, sirove, a mogu se dodavati povrću ili pomešati s koštunjavim, suvim ili svežim voćem.

Natopljena raž

Uveče potopiti u vodu 3 kašike raži. Ujutro odliti vodu i jesti. Može se dodati i 1 kašika suncokretovog ulja.

Povrće

Bez povrća je nemoguće zamisliti ispravnu i zdravu makrobiotičku ishranu. U njemu se sadrže svi vitamini i mineralne materije neophodne za život. Pripremljeno na razne načine, ono dopunjava i obogaćuje jela spravljena od zrnevlja. Povrće se upotrebljava sveže, usoljeno i sušeno.

Dobro ga je sušiti leti, u toku prikupljanja plodova, i kao takvo biće odlična zaliha za zimu.

Sveže letnje povrće ne treba koristiti tokom zimskog perioda. U to vreme godine ono ne odgovara sezoni i zato ne može da zadovolji prave fiziološke potrebe organizma. Zimi, osim sušenog povrća, veoma je korisno upotrebljavati bundevu, kupus i krtole.

Jedno od najkorisnijeg povrća je kupus. Kilogram kupusa sadrži mnogo više korisnih materija od kilograma mesa.

Dobar izvor korisnih materija za organizam su krtole. Šargarepa i bela repa se veoma lako usvajaju zato što probavljanje zahteva minimalni utrošak energije. Odlično se probavljaju, organizmu pružaju veliku količinu energije, što se može opaziti po osećaju toplote i dotoka krvi u stomachni deo posle njihove konzumacije. Krtole su idealna hrana tokom hladnog perioda: takvo povrće se dugo može održati i veoma je jeftino.

Po mogućnosti, treba izbegavati povrće kao što su: kiseljak, paradajz, list cvekle, spanać i rabarbara. U njima se sadrži jako mnogo oksalne kiseline koja je štetna po organizam. Treba izbegavati i plavi patlidžan i krompir. Ne samo zbog toga što su suviše „jin“, već i zato što dovode do preterane kiselosti krvi.

Kupus

Kupus je nezamenljivo povrće i podjednako su dobre sve njegove sorte. Pomaže kod malokrvnosti, podagre, skorbuta, a u slučaju glavobolje može ne samo da se koristi u ishrani, već i da se list kupusa, kao oblog, stavi na čelo – glavobolja će odmah prestati. Naročito su korisne salate od svežeg

kupusa u kojima se nalazi velika količina vitamina C. Zapamtite da nedovoljno kuvan kupus ima slabije dejstvo, dok prekuvan jača želudac.

Šargarepa

Vitamini koji se sadrže u šargarepi nezamenljivi su u borbi protiv čireva i malignih bolesti. Ona takođe odlično leči očne i kožne bolesti, poboljšava i izoštrava vid. Da bi varenje bilo dobro, a zubi jaki, svakodnevno treba jesti svežu šargarepu. Dojilje, da bi mleko bilo kvalitetnije, svakodnevno treba da piju sok od šargarepe.

Rotkva (bela i crna)

Svi koji žele da budu zdravi i vode zdrav način života, treba stalno da u ishrani koriste svežu rotkvu. U njoj se sadrži mnogo neophodnog i korisnog - belančevine, vitamini, mineralne materije. Rotkva poboljšava varenje i apetit. Njome se leči i malokrvnost, otklanjaju se masne naslage u zglobovima. Kod kašlja i bronhitisa treba piti sok od rotkve tako što se napravi udubljenje u velikoj rotkvi, sipa u njega med, prekrije kolutom rotkve i ostavi da stoji 4 sata na toplom mestu. Sok koji je nastao u udubljenju treba uzimati po 1 kašiku 3 puta dnevno.

Bundeва

Malo ko zna koliko je zapravo vredno ovo neobično povrće. U njenim plodovima nalazi se neverovatno kvalitetna riznica vitamina i mineralnih materija. Ona iz organizma izbacuje štetne materije, oslobađa od viška masnoće u krvi i krvnim sudovima, pomaže kod srčanih bolesti, bolesti

creva, bubrega, jetre i žučnog mehura. Naročito su korisni sveže meso i sok od bundeve. Ona je ukusna, nežna i sočna, čime podseća na dinju. Na suvom, hladnom i tamnom mestu bundeva može da se čuva tokom čitave zime i da pri tom zadrži sve svoje osobine. Potrebno je da na podu leži na istoj onoj strani na kojoj je ležala i u bašti.

Repa

Jedno od najneverovatnijeg povrća, cenjeno od najstarijih vremena koje se koristilo kao lekovito sredstvo. U njoj se sadrži za nas važan vitamin C u ogromnim količinama, ništa manje nego u pomorandžama. U mnogim zemljama se spravlja kao poslastica, repa se npr. konzervira kao omiljeni, ukusan, hrskav i sladak desert za decu. Najbolje ju je uzimati u prirodnom, svežem vidu. U salate se može dodavati i lišće repe.

Paprika

Papriku nazivaju najsunčanijim povrćem. U njoj se nalazi skladište vitamina. Po količini vitamina, ona prevazilazi skoro sve ostalo povrće. Paprika jača krvne sudove, i u tome se krije njena ogromna isceljujuća sila. Neophodna je za jake krvne sudove i dobro cirkulisanje krvi. Najkorisnija je sveža.

Luk

Crni luk je najbolji lek protiv velikog broja zdravstvenih poteškoća. On uništava infekcije i pročišćuje krvne sudove. Luk je veliki iscelitelj! Ako se obilno upotrebljava u hrani, čisti krv. Kod prehlade, upalnih bolesti nosno-grkljanske šupljine, neophodno je 3-4 puta na dan uzimati po 1 kašiku soka

od luka sa isto toliko meda, pa više neće biti potrebni nikakvi lekovi. Crni i zeleni luk, u većim količinama, leče i sprečavaju skorbut. Kod kašlja je potrebno sitno iseckati i skuvati u 1 čaši vode 2 lukovice srednje veličine, ostaviti da stoje 4 sata i smesu koristiti po 1 kašiku na svaka 2 sata.

Kako pripremati povrće

Povrće treba jesti ili u sirovom stanju ili ga pripremati tako da proces pripreme bude vrlo jednostavan i da oduzima jako malo vremena. Najbolje ga je kuvati nekoliko minuta na tihoj vatri, u maloj količini vode (samo nekoliko kašika), bez dodatka ulja. Takvim načinom pripreme u povrću će se sačuvati sokovi i sve korisne mineralne materije. Ukoliko se povrće kuva u velikoj količini vode, onda mineralne materije ostaju u njoj. Ali ako ga ipak pripremate u velikoj količini, tada je nemojte baciti, već je iskoristite za pripremu supa. U povrće se može dodati malo ulja samo kada je već spremno, tj. prilikom serviranja.

Soljenje povrća prilikom kuvanja takođe je loša navika. Ako ne možete da izbegnete soljenje, solite samo morskom, nerafinisanom solju, prilikom serviranja.

Mahunarke

Mahunarke zauzimaju značajno mesto u pravilnoj ishrani. Mnogo se lakše usvajaju nego namirnice životinjskog porekla. Pri tom, sadrže sve korisne materije koje se nalaze i u mesu. Zbog velike hranljive vrednosti, one su daleko korisnije i zdravije od mesa. Prelazeći na zdravu ishranu, primetićete da bez ikakvih poteškoća i lišavanja lako možete meso da

zamenite mahunarkama. Mahunarke su obavezne u makrobiotičkoj ishrani. Naročito je popularan sojin sir - tofu. U Japanu se ovaj sir od sojinog zrna upotrebljava duže od 1000 godina.

Međutim, ne treba zaboraviti da mahunarke i soju treba koristiti u umerenim količinama - mnogo manje od žitarica i povrća. Žitarice i povrće treba upotrebljavati 7 puta više nego mahunarke.

Riba i morski plodovi

Makrobiotika ne isključuje upotrebu ribe i morskih plodova. Riba je mnogo čistija od životinjskog mesa, organizam je lakše usvaja. Veoma je važno da riba bude sveža i da se pripremi u roku od 2-3 dana od trenutka ulova. Ne treba zaboravljati da riba mora da čini sasvim mali procenat od ukupne količine svakodnevnog unosa hrane (oko 5%). Nije preporučljivo konzumirati je svakodnevno.

Međutim, morske alge se mogu koristiti mnogo češće. Korist od njih je proverena tokom nekoliko vekova. Morske alge su veoma važne u makrobiotičkoj ishrani. One se nalaze na jednom od prvih mesta po zasićenosti mineralnim materijama. U poređenju s baštenskim povrćem, mrke alge sadrže 150 puta više joda i 80 puta više magnezijuma. Crvene alge su 30 puta bogatije kalijumom od banana i 200 puta prevazilaze cveklu po količini gvožđa. Smeđe alge se prodaju u vidu tankih pravougaonih listića i konkurišu šargarepi po količini vitamina.

Morske alge tope masne naslage i rastvaraju sluz u organizmu. Bogate su jodom i drugim korisnim materijama koje su neophodne organizmu. Pomažu da se odstrane masne naslage u krvnim sudovima.

Čaj

Zeleni čaj je ljudima poznat hiljadama godina, a takođe je poznato da je koristan i zdrav.

Zeleni čaj leči mnoge bolesti. Poboljšava cirkulaciju krvi u organizmu; pomaže jasnoći misli, poboljšava koncentraciju. Ubrzava odstranjivanje štetnih materija iz organizma; povećava njegovu izdržljivost tokom bolesti; poboljšava snabdevanje organizma kiseonikom; čuva zube od karijesa; pročišćava kožu i čini je mladom; leči malokrvnost, pospešuje mokrenje, umirujuće deluje na oči i daje im sjaj; poboljšava varenje; smanjuje količinu štetne sluzi u organizmu; sjajno utoljava žeđ, smanjuje umor, podiže duh i produžava život.

Ako želite da budete zdravi ne podgrevajte hranu

Namirnice koje se kuvaju treba konzumirati odmah nakon termičke obrade. Podgrevanje je nedopustivo. To se odnosi kako na povrće tako i na jela od žitarica, mahunarke i ribu.

Zašto je nedopustivo podgrevati hranu? Naučnici su sprovedi eksperiment nad 50 miševa: prvoj grupi od 50 miševa su davali hranu koja je bila sveže skuvana, druga grupa od 50 miševa je dobijala hranu koja je odstojala 20 minuta posle kuvanja, a treća grupa je dobijala hranu koja je odstojala 5 sati, a zatim je ponovo podgrejana. Miševi iz prve grupe su i nakon tri godine bili živi i apsolutno zdravi, oni iz druge grupe su uginuli u roku tri meseca, a iz treće grupe u roku od mesec dana. To se desilo zato što podgrejana hrana, naročito ako je posle njene pripreme prošlo nekoliko sati, praktično ne sadrži ni vitamine, niti druge korisne materije. To je prazna, neživa hrana, koja ne može da obezbedi energiju telu, ne

pomaže ishrani ćelija organizma, što znači da ne doprinosi njihovom obnavljanju. U organizmu svakog živog bića neprekidno protiče proces odumiranja i stvaranja ćelija, i ukoliko hrana ne omogućava stvaranje ćelija, tada će one samo odumirati.

Ako želite da budete zdravi, ne jedite ni hladnu kuvanu, kao ni podgrejanu kuvanu hranu.

O štetnosti šećera

Veoma često mi postavljaju pitanje: zašto je šećer štetan? Jer, šećer je nešto što je slatko, ukusno, prijatno, pa zašto onda nije koristan?

Sladak ukus nema samo šećer, već i mnogi drugi prirodni proizvodi: grožđe, dinje, ostalo voće, cvekla. U sastavu prirodnih namirnica, šećer je dobar i prirodan, naravno, pod uslovom da se one ne upotrebljavaju prekomerno. Ne treba zaboraviti da su sve one - „jin“. Šećer koji je proizveden industrijskim putem je štetan. U procesu prerade on se pretvara u veštački, neživi proizvod u kome nije preostalo ničeg korisnog. Industrijski pročišćen šećer sagoreva kalcijum u organizmu – i zato razara kosti i zube, narušava razmenu materija. Proces stvaranja krvi više ne teče onako kako je to neophodno. Višak šećera, dospevajući u krv, počinje da deluje kao otrov. On prlja krvne sudove i u krvi proizvodi štetne materije koje se raznose po celom organizmu, čime ga truju. Krvni sudovi postaju propustljivi čime se stvara mogućnost da mikrobi dospeju u krv.

Ne treba se potpuno odreći slatkog – šećer je neophodan u umerenim količinama. Ali treba znati da je za organizam koristan jedino šećer koji se sadrži u voću, koštunjavim plodovima i povrću. On se lako pretvara u korisne materije koje usvajaju krv, tkivo i ćelije.

ENERGIJA PET ELEMENATA

Pravilna kombinacija „jina“ i „janga“ je veoma važna u makrobiotičkoj ishrani, isto kao i procentualan odnos žitarica, povrća, mahunarki, morskih plodova. Međutim, važno je ne zaboraviti i na energiju pet elemenata, koja takođe mora da u čovekovom organizmu bude u harmoniji. Pet elemenata: Voda, Zemlja, Drvo, Metal i Vatra predstavljaju pet raznih vrsta kompletne „ki“, koja cirkuliše kroz telo i koja u njega dospeva iz spoljašnje sredine, pre svega iz hrane.

Jelovnik treba organizovati tako da sadrži namirnice koje sadrže i „jin“ i „jang“ energiju, onih koje pripadaju jednoj ili drugoj vrsti. Veoma je važna i pravilna kombinacija ukusa. Jer, ukoliko je sva hrana slatka, dolazi do poremećaja, narušavanja harmonije. Disbalans nastaje i ako je hrana samo kisela, ljuta ili gorka. To znači da se daje prednost samo jednom od pet elemenata. Poremećaj treba otklanjati ispravnom kombinacijom energije svih pet elemenata budući da svaki od njih ima svoj odgovarajući ukus:

vatra - gorka, pečena i pržena hrana;

zemlja – slatka hrana;

metal - ljuta, začinjena;

voda – slana hrana;

drvo – kisela hrana.

Ukoliko obrok sadrži sve ukuse u srazmernim proporcijama, telesne funkcije će se pravilno odvijati.

Zašto se to dešava? Zašto se svaki organ našeg tela nalazi pod dominacijom jedne od energija pet elemenata? Ako organizam ne dobija neku od energija, ili dobija samo jednu u dovoljnoj količini, onda će organ, koji se nalazi pod dominacijom te energije, početi da strada. Ako organizam dobija sve energije u istim proporcijama, nijedan organ neće biti previše opterećen i patiti zbog nedostatka energije. Evo pod kakvim se uticajima nalaze razni organi:

vatra - srce i tanko crevo;

zemlja - slezina, pankreas, želudac;

metal - pluća i tanko crevo;

voda - bubrezi i mokraćni mehur;

drvo - jetra i žučni mehur.

Mnogima je poznato da zdrava funkcija bubrega i bešike zavisi od pravilne upotrebe soli. Preterana upotreba soli šteti bubrezima. Jetra zavisi od energije Drveta i zato bolno može da reaguje na višak kiseline. Međutim, umerena količina kiselog će vremenom normalizovati funkciju jetre.

Za organe koji zavise od različitih energija veoma je važno da u organizam dospeva neophodna količina odgovarajuće energije ukusa - upravo ona koja je neophodna, a ne prekomerna ili nedovoljna.

Proverite da li se u vašoj ishrani svi ukusi nalaze u ispravnoj proporciji. Naročito obratite pažnju na organe u kojima se manifestuje bolest. Dovedite do neophodnih vrednosti unos hrane određenog ukusa od koje taj organ zavisi i bolest će početi da nestaje sama od sebe.

Primer dnevnog jelovnika

Doručak: Staviti da se kuva heljda koja je tokom noći bila potopljena u vodi. Kad voda provri, dodati sitno iseckane dve glavice crnog luka i jednu izrendanu šargarepu. Kuvati na tihoj vatri dok voda ne ispari. Možete dodati i kašiku ulja.

Ručak: Dve trećine čaše mrkog pirinča, prethodne noći natopljenog u kipućoj vodi, staviti u šerpu, dodati čašu vode i kuvati na tihoj vatri 20-30 minuta. Dodati koštunjavo i drugo suvo voće. Promešati. Jelo je spremno za upotrebu.

Večera: Proklijalu raž ili pšenicu preliteri vodom i kuvati na tihoj vatri 5-10 minuta. Jelo je spremno. U tanjirić dodati usitnjen dvopek i beli ovčji sir.

Obrocima se može dodati jabuka ili pomorandža. Poželjno je jabuke jesti s ljuskom a pomorandže sa semenkama. Za vreme i neposredno nakon jela ne treba piti tečnost. Najbolje je piti zeleni čaj u pauzama između obroka.

Kako pročistiti energetske meridijane

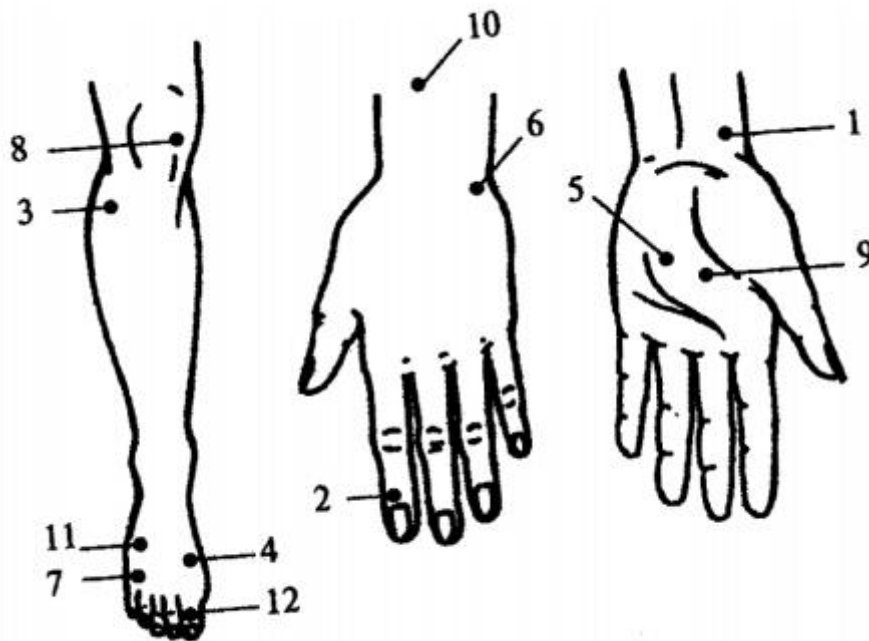
Ki ne može da u neophodnim količinama dospe u organizam ako su začepljeni energetske meridijani. Ukoliko energija pravilno ne protiče kroz telo, „kristališe“ se, presahnuti i izazivati napetost.

Da bi energetska hrana zaista bila korisna, neophodno je pročišćenje energetskih meridijana kroz koje će energija iz hrane dospevati u ceo organizam. Čovek se razboljeva jer energija u telu nepravilno cirkuliše – ili mu iz spoljašnje sredine ne pristiže harmonična energija, ili je unutar organizma narušen njen tok zbog nepravilne funkcije meridijana.

Ljudi su od davnih vremena znali da svaki meridijan poseduje određene tačke. Delujući na njih, možemo da uspostavimo pravilan energetski tok kroz meridijane. Ako znamo gde se nalazi glavna tačka, moći ćemo svakodnevno da uspostavljamo neometano kretanje „ki“ kroz telo, da obezbedimo harmoniju svakog vitalnog organa.

Evo kako su raspoređene tačke koje odgovaraju svakom meridijanu (vidi sl. 1).

- 1 - tačka kanala pluća
- 2 - tačka kanala debelog creva;
- 3 - tačka kanala želuca;
- 4 - tačka kanala slezine i pankreasa;
- 5 - tačka kanala srca;
- 6 - tačka kanala tankog creva;
- 7 - tačka kanala bešike;
- 8 - tačka kanala bubrega;
- 9 - tačka kanala perikarda;
- 10 - tačka kanala tri grejača;
- 11 - tačka kanala žučnog mehura;
- 12 - tačka kanala jetre.



Slika 1.

Već sam govorio o tački „sto bolesti“, koja se još naziva i tačkom dugovečnosti. Ona nije ništa drugo do tačka kanala želuca, koja se nalazi u dnu spoljašnje strane čašice kolena. Od nje treba započinjati s radom na uspostavljanju pravilnog energetskog toka.

Ukoliko budemo redovno, svakog jutra stimulisali ovu tačku, obezbeđeno nam je ozdravljenje već tokom prvih osam dana lunarnog meseca. Srećan je onaj ko je od svoje 15. godine redovno sprovodio praksu stimulisanja ove tačke. Takvom je zagarantovan dug život ukoliko naravno ispunjava i druge uslove za zdrav način života. Takav čovek može da živi čak 200 godina!

A sada o tome kako se vrši uticaj na ove tačke.

Zagrevanje tačaka

Akupunkturoom se bave stručnjaci u čiji se rad nećemo mešati i pokušavati da kopiramo njihove metode lečenja. Delovanje iglom na određenu tačku predstavlja ogromnu lekarsku veštinu. Svako od nas može da pribegne jednostavnijem metodu - zagrevanju tačaka. Na tačku se može delovati pomoću zamišljene cigarete - naravno, ne dotičete njome kožu, već je držite na rastojanju da samo zagreva, ali ne i da o peče. Metod koji sam otkrio, a koji je star kao i čitav svet, jeste zagrevanje tačaka pomoću morskog kamenja zagrejanog na suncu. Ovaj metod podstiče cirkulaciju „ki“ energije koja pritom biva aktivno i vrlo harmonična. Međutim, potrebno je znati sledeća pravila: tačke 1, 2, 3, 4 treba zagrevati ujutro - počev od 4 sata ujutro do 10 sati; tačke 5, 6, 7, 8 treba zagrevati preko dana - počev od podneva do 18 časova ; tačke 9, 10, 11, 12 se zagrevaju uveče - od 18 časova do 2 sata ujutro.

Masaža tačaka

Postoje i drugi načini delovanja na tačke. To su različite masaže. Prvi način je pritiskanje tačke ritmičnim, snažnim i odsečnim pokretima prstom u trajanju od 3-5 minuta. Drugi način su - brzi kružni pokreti prstom na tačku, fiksirani i sa snažnim pritiskom u trajanju od 3-4 minuta.

Specijalna vrsta masaže je pomoću oraha. Osim već pomenutih, na čovekovom telu se nalazi još na hiljade tačaka. Većina je smeštena na dlanovima i stopalima. Kada ne osećate specifične simptome bolesti, već jednostavno želite da pročistite kanale - uzmite dva oraha i kotrljajte ih između dlanova, pritiskajući ih snažno na jednu i na drugu stranu, minimalno 3 minuta. Zatim uzmite u svaku ruku po dva oraha, stisnite ih u pesnicu i kotrljajte ih, prebacujući ih ka spolja. Na taj način se otklanja psihička napetost, a „ki“ počinje aktivno da se kreće kroz telo.

Zatim kotrljajte orahe po podu, bosim stopalima. Osetićete priliv snage u celom telu.

LEČENJE BOLESTI ISHRANOM

Kada su energetske kanale pročisti, efekat zdravog načina ishrane se višestruko pojačava. Tada nastupaju prava čuda - čuda isceljenja. Šta je zapravo bolest? To je poremećaj zakona prirode u telu. Narušavanje zakona prirode se sastoji u tome što energija u čovekovom telu više ne cirkuliše kao u prirodi, svetu koji nas okružuje, Vasioni. Poremećaj balansa „jina“ i „janga“, narušavanje odnosa energije prirodnih elemenata, zastoj i nedostatak, ili višak energije u meridianima - predstavlja narušavanje zakona prirode.

U savremenom svetu se primenjuju dve vrste medicinskog delovanja na čovekovo telo. Zapadna medicina utiče na krvni sistem - pomoću lekova. Oni dospevaju u krv i raznose se po čitavom organizmu. Deo odlazi u oboleo organ, dok se preostali lek raznosi po organizmu i truje zdrave organe, nanoseći im nepopravljivu štetu. Kod manjih bolova, lekovi još i mogu da pomognu, ali kada je u pitanju ozbiljna bolest, od njih ima malo koristi. Međutim, veliki broj lekova ne samo da je štetan, već i poguban.

Druga vrsta medicinskog delovanja, koje se primenjuje na Istoku, potiče iz drevnih vremena i obavlja se pomoću energetskog sistema. U osnovi takvog delovanja je činjenica koja ne podleže sumnji: zdravljem čovekovog tela upravlja stanje njegove energije. Jedino ispravni energetske procesi mogu vratiti zdravlje. Takva medicina leči i duh i telo. Takva medicina proizilazi iz postavke da čovek nije skup određenih organa, već jedinstveno biće. Takva medicina je usmerena na uspostavljanje čovekovog zdravlja, dok je zapadna medicina nauka o bolesti, a ne o zdravlju. Zapadna medicina je veoma upućena u zakone bolesti - ali ništa

ne zna o zakonima zdravlja. Zdravi možemo biti jedino otkrivajući zakone zdravlja.

Osnovni zakon zdravlja je zakon energetske ravnoteže. Kada je ona narušena, kao posledica nepravilnog načina života, štetnog uticaja spoljašnje sredine ili neuravnoteženih osećanja, tada nas napušta i zdravlje: dolazi do oboljevanja različitih organa, ne zato što su ugroženi samo oni, već zato što je nezdrav organizam u celini.

Priroda je sazdana tako da odbacuje sve što je tuđe, što pokušava da živi u skladu sa zakonima koji joj nisu svojstveni. Na taj način zdrav organizam odbacuje i uništava bolesne i destruktivne ćelije s ciljem da sam preživi i bude zdrav. Tako priroda odbacuje ljude koji ne žele da žive po njenim zakonima, koji ih narušavaju. Usled toga se oni razboljevaju, jer priroda više nije na njihovoj strani, ona je protiv njih. Protiv, zato što su oni prvi bili protiv nje, nisu poštovali njene zakone, nego su pokušavali da uspostave svoje i time narušavali njenu harmoniju.

Priroda je čoveku podarila sve što mu je neophodno za život u harmoniji s njenim zakonima.

Obdarila ga je mudrim telom koje poseduje sve žive i isceljujuće sile i koje počinju da deluju kad prestanemo da im verujemo i ometamo ih. Mudrim isceljujućim silama smetamo onda kad s bolestima pokušavamo da se izborimo pomoću lekova, zaboravljajući da su one samo alarm da sa celim organizmom nešto nije u redu. I više od toga: bolest i jeste manifestacija isceljujućih sila prirode u telu kroz koje one pokušavaju da telu vrate narušeni energetske balans. Drugi način, sem kroz bolesti, priroda ne može da primeni. Ukoliko verujemo prirodi i dopustimo joj da sprovede isceliteljski posao u nama, prolazimo kroz krize i ozdravljamo. Ako ne verujemo prirodi i pokušavamo da utišamo njen glas, nateramo je da ćuti „zapušavajući“ bolesti tabletama, istinsko ozdravljenje neće stići jer

će telo pod uticajem tableta jednostavno prestati da signalizira da mu nije dobro, a sama bolest će prodreti još dublje, preći na druge organe i postepeno istisnuti i poslednje tragove zdravlja iz celog organizma.

Priroda je čoveku poklonila predivnu energetska hranu koja postaje najbolji lek ukoliko znamo kako pravilno da ga koristimo. Ali čovek, da bi ugodio svojim izopačenim ukusima, navikao je da ne koristi ono što mu donosi zdravlje, već ono što ga uništava i zbog čega se razboljeva. Umesto žive i zdrave hrane, čovek uglavnom jede mrtvu, nezdravu i zatrovanu hranu. Takva hrana odnosi i poslednje ostatke životnih sila iz tela, dok novu snagu ne može da mu obezbedi. Čak nema ni naznaka da je to u stanju. Prazna, neživa i otrovna hrana je uzrok većine bolesti. Koristeći takvu hranu, čovek nesvesno priznaje da mrzi sebe, svoje telo, jer polako doprinosi sopstvenoj smrti.

Kada počnemo da sledimo prirodne zakone, da se razumno hranimo i koristimo dobru, prirodnu hranu, da uspostavljamo zdravlje i čistoću unutar sebe, svoje telo otvaramo ka moćnom i čistom toku energije. Tada postajemo deo Vasiona i počinjemo da živimo u skladu s njenim zakonima, prilagođavajući se njenoj snazi i mudrosti. Od toga, i samo zahvaljujući tome, bez lekova i medicine, postajemo zdraviji. Svako ima moć da isceli sebe, bez medicine i lekara, samo tako što će početi da vodi zdrav način života, pre svega da se zdravo hrani.

Kako se sve to dešava, znam iz sopstvenog primera. I zato ne mogu a da ne podelim svoje iskustvo s drugima, koji isto tako pate.

Kako se pravilnom ishranom izlečiti od najrazličitijih bolesti?

Navešću nekoliko primera.

Hroničan umor

Od hroničnog umora kreću sve bolesti. Takav umor je signal da u organizmu nešto nije u redu i da je spreman da se razboli. Ako uspemo da preduzmemo mere baš na toj fazi – bolest je moguće sprečiti.

Kako nastupa hroničan umor? Zastojem „ki“ energije i njenim usporenim kretanjem kroz kanale. Najčešće se premor primećuje kod osoba koje neumereno jedu, i to nezdravu hranu. Nezdrava hrana oduzima snagu, slabi cirkulisanje „ki“ energije i dovodi do hroničnog zamora.

Ako se brzo umarate, najverovatnije unosite previše masne hrane, kao i one životinjskog porekla. Smanjite unos šećera, dovedite u srazmeran nivo „jin“ i „jang“ namirnice, jedite manje količine hrane i nećete se više toliko umarati.

Glavobolje

Glavobolja može da nastane iz dva razloga. Prvi je zbog širenja krvnih sudova mozga. Takav bol se dešava zbog viška „jina“. Drugi razlog je usled skupljanja krvnih sudova u mozgu i takav bol je uzrokovan viškom „janga“. Ako se bol oseća u čeonom delu glave, predelu čela i oko očiju, takva glavobolja je usled prekomernog „jina“, a ukoliko je u dubini ili zadnjem delu glave - to je zbog viška „janga“.

Glavobolja usled viška „jina“ se dešava zbog prekomerne upotrebe mesa i drugih „jin“ namirnica. Sa unosom takve hrane treba prekinuti i jesti dobro raskuvan kupus i šargarepu, kao i heljdu. Treba prestati s konzumacijom slatkiša, sokova, lekova, kafe i drugih napitaka koji uzbuđuju. Tada će i glavobolja proći. Takođe je dobro piti zeleni čaj, koji će energiji „ki“ dodati „jang“ osobine i izlečiti glavobolju. Može se uzimati i u

manjim količinama jabukov sok, najbolje vruć, jer ga prethodno treba prokuvati.



Slika br. 2

Uzrok glavobolje usled viška „janga“ je u prekomernoj upotrebi soli i ribe roze mesa. U maloj meri takva hrana neće izazvati glavobolju. U ishrani treba upotrebljavati papriku i krastavce, ali u umerenim količinama, slatko voće (osim jabuka) i unositi što više tečnosti.

Zagrevanje tačaka kod glavobolje.

Pomoću zagrejanog kamenja treba obavljati zagrevanja ili na drugi način delovati na tačke koje se nalaze na stopalima, a koje su raspoređene na palcu i u samom centru stopala (slika 2). Međutim, masaža deluje samo ukoliko se promeni način ishrane. Nezavisno od uzroka

glavobolje takođe je potrebno masirati stopala i prste brzim, energičnim trljanjima i štipkanjima kesica između nožnih prstiju.

Prehlada

U toku prehlade obično nestaje i apetit. I to je ispravna, normalna i prirodna reakcija. Pogledajte životinje - zar one uzimaju hranu kada su bolesne? Ne. Samo čovek pokušava da ide protiv prirode i na silu u svoj želudac unosi hranu koja, u datom slučaju, samo pričinjava štetu. Nemojte štetiti prirodnim, isceliteljskim silama koje žive u vašem telu - one bolje od vas znaju kako treba da se ponašate i hranite da biste ozdravili. Prepustite se svom mudrom organizmu, ne ometajte ga. Ukoliko se on protivi hrani,

to znači da nema snage za probavu – jer je sve sile usmerio na povratak zdravlja.

Prehladu možete da izlečite za samo jedan dan, i to bez ikakvih lekova, ili da značajno skratite vreme bolesti, ukoliko prestanete da bilo šta jedete tokom jednog dana i budete sve vreme pili samo čistu, prirodnu vodu, može i zagrejanu. Nikakvu drugu tečnost ne treba uzimati. U toku dana možete da popijete 1,5-2 l vode. To će očistiti organizam od svih štetnih materija i infekcija, osloboditi zaštitne sile organizma, koje su zadužene za povratak zdravlja, i ubrzati ozdravljenje. Ovakav metod se ne preporučuje slabim i bolesnim osobama koje imaju nizak nivo šećera u krvi, kao i onima u dubokoj starosti.

Ukoliko je infekcija u organizam već prodrla vrlo duboko i nije moguće izlečiti je jednodnevnim gladovanjem, treba unositi minimum hrane, ali uključiti u svoj jelovnik namirnice koje pogubno utiču na infekciju: beli luk, ljutu papriku, ren, morske plodove i alge, zeleni čaj.

Konstantno lučenje sluzi u nosnoj šupljini (hronični rinitis) dešava se zbog prekomernog unosa mlečnih proizvoda, šećera, tečnosti. Neophodno je isključiti te namirnice iz ishrane i unositi što manje tečnosti.

Srčane bolesti

Postoje tri vrste srčanih bolesti: deformacije i proširenje srca; masne naslage na srcu i začepljenje krvnih sudova masnoćama; poremećaj srčanog ritma, aritmija. Sve se to dešava, pre svega, zbog preterane upotrebe masne hrane i skroba. Mnogo mesa, sira, soli, ili mnogo slatkog, samo pogoršava stanje srca. Ukoliko postoji poremećaj srčanog ritma - potrebno je ograničiti so, meso i brašno. Ako se oseća bol u srcu, to može biti usled uvećanog, proširenog srca. Potrebno je smanjiti količinu „jin“

namirnica - pre svega slatkog voća i napitaka. Treba piti vruć, zeleni čaj. To će odmah doneti olakšanje.

Ako se bol javlja jer je srce sklono masnim naslagama, u grču je ili kameno - verovatno upotrebljavate mnogo „jang“ hrane. Uključite u ishranu gljive i mahunarke, jedite slatko voće - ali u umerenim količinama, da ne biste izazvali poremećaj na drugoj strani.

Kod bolesti srca i krvnih sudova dobro isceljujuće dejstvo imaju posna riba, beli luk, koji sprečava stvaranje tromba u krvnim sudovima, koštunjavo voće, luk, bundeva, zeleni čaj.

Bubrežne bolesti

Bubrežne bolesti nastaju zbog prekomernog taloženja sluzi, koja se zatim može pretvoriti u kamenac, usled preterane upotrebe soli, mesa, ribe i tečnosti.

O bubrežnim problemima svedoče jastučići i tamni kolutovi ispod očiju, kao i crvenilo kapaka. Takođe i bojom mokraće koja je ili jako svetla ili vrlo tamna.

Neophodno je smanjiti unos tečnosti, soli, mlečnih proizvoda, sira, mesa, ribe. Ni u kom slučaju ne treba uzimati slatke napitke i sokove. Namirnice ne treba previše kuvati.

Ukoliko u bubrežima postoji kamenac, korisno je upotrebljavati soju, koja ima moć da rastvara kamenje, kao i smeđi pirinač, koji sprečava stvaranje novog kamenca. Neophodno je takođe jesti kašu od prosa, mahunarke, pasulj i citruse.

Bolesti jetre

Bolesti jetre nastaju zbog prekomernog unosa hrane i tečnosti, preterane količine šećera, alkoholnih napitaka, hrane prezasićene mastima, hleba i testenina, kao i usled navike da se jede neposredno pre spavanja. Takve navike sledećeg dana neizbežno izazivaju rastrojstva jetre.

O tome da postoje problemi s jetrom svedoči i žućkasta ili sivkasta boja kože lica, duboke vertikalne bore na čelu, između obrva, bol koji se oseti kad pritisnemo predeo ispod rebara grudnog koša.

U slučaju bolesti jetre neophodno je preskakati doručak. Hraniti se u skladu s pravilima makrobiotike, ali smanjiti unos hrane na minimum, i veoma je dobro žvakati. Povrće treba jesti samo zelene boje, u količinama 25-30% od celokupnog dnevnog jelovnika. Svaki dan uzimati po malo kiselog kupusa. Ne jesti pre spavanja, po mogućnosti smanjiti količinu soli i potpuno izbaciti iz ishrane namirnice životinjskog porekla.

Bolesti jetre dopuštaju da se u umerenim količinama upotrebljava posna riba, kao što je list, ali ne pržena već isključivo kuvana, kao i proso, pasulj, povrće.

Malokrvnost

Malokrvnost nastaje zbog toga što je oslabljena cirkulacija. Kada se ispruže prsti na ruci, istegnu se i pri tom nokti pobebe, znači da je u pitanju malokrvnost.

Potrebno je intenzivirati fizičku aktivnost. Makrobiotički režim ishrane će pomoći da se izborite s malokrvnošću pod uslovom da unosite dovoljne

količine zelenog povrća, koje treba kuvati samo 1-2 minuta kako bi se sačuvala svežina i hrskavost. Svakodnevno treba jesti pirinač ili mahunarke, supe, ponekad dodajući u njih ribu. Poželjno je jesti supu od algi s dodatkom sojinog zrna. Dobro je u supu dodati izrendani đumbir - on pospešuje zagrevanje i bolju cirkulaciju.

Digestivni problemi

Digestivni problemi mogu da se pojave usled neredovnog pražnjenja creva, zatvora ili proliva, kao i nagomilanih gasova u crevima. To se dešava usled neredovne ishrane, kao i odsustva navike da se hrana dobro žvaće, te zbog preterano masne hrane, prekomernog unosa slatkiša, naročito mekih, kremastih, i jela od brašna.

Neophodno je ograničiti količinu hrane i dobro je žvakati. Prilikom jela, neophodno je rukovoditi se pravilom: prvo se jedu žitarice, potom supa i na kraju povrće. Voće i salate treba izbegavati pre obroka. Ako konzumirate namirnice životinjskog porekla, treba ih jesti na početku obroka, a zatim druga jela. Voće treba jesti na kraju obroka, i najbolje je da to bude voće koje poseduje „jang“ energiju, a to su prvenstveno jabuke.

Hrana koja se preporučuje kod zatvora: jabuke, pasulj, šljive, soja, mekinje, bela rotkva, sveže povrće.

Hrana koja se preporučuje kod proliva: smeđi pirinač, zeleni čaj, šargarepa, kaše.

Hrana koja pomaže da se izborite s gasovima u crevima su kupus i pšenične mekinje.

Kožne bolesti

Kožne bolesti često nastaju zbog prekomerne konzumacije prženih ili pečenih namirnica, slatkih jela i napitaka, kafe. Izbegavajte masnu hranu, namirnice životinjskog porekla i slatkiše i pređite na žitarice i povrće, ali povrće ni u kom slučaju nemojte da pržite/pečete. Treba ga samo kuvati ili pripremati na pari.

Bolesti štitne žlezde

Ove bolesti nastaju usled preterane upotrebe mlečnih proizvoda, šećera i slatkih napitaka. Potrebno je sve to izbaciti iz upotrebe i u ishranu uključivati alge, kao i zeleno povrće s tvrdim lišćem.

Bolesti krvnih sudova

Širenje i skupljanje krvnih sudova, koje izaziva oscilovanje krvnog pritiska, i masne naslage na krvnim sudovima se leče jednostavnim prelaskom na makrobiotičku ishranu. Kod problema s venama pijte manje tečnosti i izbegavajte so. Isključite voćne sokove, vino, slatko voće.

Namirnice koje štite krvne sudove od taloženja štetnih materija su: koštunjavo voće, maslinovo ulje, avokado.

Namirnice koje sprečavaju stvaranje tromba koji začepljuju krvne sudove: dinja, luk, beli luk, ananas, morske alge, lubenica, zeleni čaj.

Namirnice koje pomažu kod proširenih vena i upale: koštunjavo voće, kesten, jabuke, morske alge.

Grčevi



Slika br. 3

Mišićni grčevi u toku noći svedoče da postoji višak „jina“ u organizmu. To se često dešava zbog viška tečnosti koja se unosi neposredno pre spavanja. Smanjite unos tečnosti, a takođe iz jelovnika izbacite kafu, crni čaj, voćne sokove.

Zagrevanje i masaža meridijana prilikom grčeva: ukoliko vas odjednom uhvati grč, masirajte palac na nozi usporenim, ali energičnim pokretima. Takođe je potrebno pritiskati tačku koja se nalazi sa unutrašnje strane kolena (vidi sliku 3.). Za prevenciju grčeva tu tačku zagrevajte pomoću toplog kamena.

Krvarenje iz desni

Krvarenje iz desni nastaje zbog prekomernog unosa „jang“ ili „jin“ hrane. I jedan i drugi višak je poguban po zdravlje. Neophodno je ograničiti unos slatkog voća, sirćeta i svega što je kiselo. Ograničiti količinu namirnica životinjskog porekla, slatkiša, proizvoda od brašna. Pređite na makrobiotički način ishrane - i samim tim će i bolesti desni nestati.

Nesanica

Onaj ko ne može dugo da zaspi, do dva-tri sata noću, a zatim prespava pola dana i ne može da se probudi - pati od viška „janga“.

Ukoliko je to slučaj, treba potpuno isključiti kafu, čaj i druge napitke koji uzbuđuju. Treba izostaviti večernje obroke - ne jesti ništa posle 18 časova.

Ako postoji višak „janga“, neophodno je isključiti so, što kraće kuvati hranu, isključiti brašno, posebno suvi keks i kolače, često jesti šargarepu, luk, mahunarke.

Strah, uznemirenost i depresija

Strah, uznemirenost i depresija su najčešće rezultat crevnih i bubrežnih problema. Treba preći na makrobiotičku ishranu i veoma dobro žvakati hranu. Češće jesti pirinač, mahunarke i soju, supe s dodatkom pirinča i mahunarki. Iz jelovnika izbaciti slatko voće, naročito urme i banane. Dva ili tri puta nedeljno jesti kašu od heljde i ovsa.

Rak je izlečiv

Mnogi misle da je rak neizlečiv. Zapravo je izlečiv. Čak i ako su simptomi bolesti već vidljivi i ozbiljni - ne postoji ništa što je nemoguće. Ako se lečite po mom „*Sistemu zdravlja*“ i verujete u njega, hranite se tako da hrana postane lek - organizam će obavezno uspostaviti svoje funkcije i nastupiće potpuno izlečenje.

Rak je posledica nepravilnog načina života i ishrane, nemogućnosti da se izborimo sa svojim strahovima, tugom i drugim negativnim osećanjima. Čovek je prešao već pola puta do isceljenja kad promeni sebe, kad poveruje u isceliteljske sile prirode koje su u njemu i kad u sebi izgradi radostan, optimističan i zahvalan pogled na svet. Pravilna ishrana će završiti proces ozdravljenja. Ne postoje drugi načini isceljenja sem gladovanja i magnezijumskog režima ishrane.

Jedan od glavnih uzroka nastanka raka je gomilanje štetnog ugljen-monoksida u organizmu. Ugljen-monoksid može da se nagomilava zbog

nedostatka kiseonika, nepravilne ishrane, prekomerne upotrebe šećera i alkoholnih napitaka, te zbog nedostatka magnezijuma u organizmu.

Magnezijum sprečava i leči rak. U predelima gde je zemljište bogato magnezijumom, ljudi piju vodu koja sadrži magnezijum, jedu voće i povrće koje je niklo na toj zemlji, što znači da je takođe bogato magnezijumom – i u takvim oblastima ljudi mnogo ređe oboljevaju od raka. Godinama sam proučavao povezanost raka i koncentracije magnezijuma u organizmu. Naime: ako svakodnevno budemo uzimali blag rastvor magnezijuma, to će sprečiti rak.

Najbolji način isceljenja od raka je - kombinovanje gladovanja, perioda kada se ništa drugo ne koristi sem sokova od povrća, i perioda stroge dijeta koja se sastoji od unosa magnezijuma.

U sastav dijeta s magnezijumom treba da ulaze sledeće namirnice: čaj od šipka, šljive, pomorandže, masline, zeleni grašak, peršun, bundeva, cvekla, kupus, koštunjavo voće, beli ovčji sir, soja, propržena heljdina zrna, hleb od integralnog brašna s mekinjama, cela zrna pšenice.

Voće i povrće treba jesti isključivo u sirovom vidu, žitarice - samo natopljene u vodi, a ne kuvane. Sve treba jesti u umerenim količinama i sem naznačenih namirnica – ne treba ništa drugo upotrebljavati. Potpuno treba isključiti šećer, so, konzervisane hranu, dimljene namirnice, skrob, proizvode od belog brašna, alkoholne napitke.

PRAVILNA ISHRANA I PROSVETLJENJE DUHA

PRAVILNOM ISHRANOM DO DUŠEVNE RAVNOTEŽE

Makrobiotičku ishranu su od davnina nazivali „Hranom koja poboljšava misli“. Poboljšanje misli je prvenstveno jasnoća misli, svetlost uma kome ništa ne stvara prepreku da isijava i zadivljuje ceo svet svojim prosvetljenim stanjem. Menjajući energiju tela pomoću hrane, mi blagotvorno utičemo i na duh. Postajemo srećniji, jer prestajemo da budemo tužni, loše raspoloženi, obuzeti strahovima, tugom i s teretom na duši. Sve se ovo može dostići pravilnom ishranom.

Postoji nekoliko važnih efekata pravilne ishrane, koji neće odugovlačiti da se ispolje onog trenutka kad počnete da živite u skladu s prirodnim zakonima.

Efekti pravilne ishrane

Dobro raspoloženje

Ljudi uglavnom sami svoje postojanje čine nepodnošljivim, svoj život truju strahovima, uznemirenostima, brigama, gnevom, požudom, zavišću, zlobom. Ne uspeva nam uvek da svojom voljom prestanemo da se brinemo i patimo - to zahteva rad na sebi. Prvi korak u takvom radu je prelazak na makrobiotički način ishrane. Usled toga će se promeniti ne samo stanje organizma, već i odnos prema životu, jer čovek postaje mudriji.

Čovek koji ima dobro zdravlje, koji ne pati od brojnih telesnih bolesti – neće osećati strah, ljutnju, tugu, uznemirenost, uvređenost, razdražljivost, niti će biti nezadovoljan sobom i drugima. Uvek će biti smiren i ispunjen

radošću. Biće srećan, prepun snage i entuzijazma čak i kada se pred njim gomilaju teškoće i problemi. S poletnošću i entuzijazmom će se uhvatiti u koštac s teškim problemima u svom životu. Ako se udubimo, shvatićemo da je to najprirodnije stanje. Pogledajte radost deteta kad dobije čak i najskromniji poklon. Ali zar je naš život, koji nam je dat od svemoćne prirode - manje vredan poklon? Možda nije dovoljno vredan, pa smo se odvikli da mu se radujemo? Samo zbog činjenice što živimo, naša obaveza je da budemo srećni poput deteta koje dobija poklon.

Ravnoteža energije u organizmu je neophodna za dobro raspoloženje. Nepravilna ishrana, a pre svega prekomerna upotreba slatkiša, šećera, meda, čokolade, lišava nas bodrosti i dobrog raspoloženja. Kada se pravilno hranimo - pravilno i komuniciramo sa svetom i drugim ljudima. Srećni smo i zračimo srećom.

Odsustvo umora

Umor je prvi predznak da je bolest na pragu. Ako se brzo umarate - već niste zdravi. Čovek koji se pravilno hrani, ne zna za umor. Ako se umarate - ne možete da ispunite čak ni najjednostavnije zadatke koje život stavlja pred vas. I eto... život prolazi pored vas, a vi ste tužni i očajavate, teglite svoje žalosno postojanje po sivoj i pustoj obali, dok istovremeno pored vas plove brodovi sreće! Život za umornog čoveka gubi privlačnost i blistavost boja. Umoran čovek ne može da živi punim plućima i da se raduje životu. Ono što uzrokuje umor je višak štetnih materija u organizmu. Pravilno se hraniti i pravilno usmeravati svoju energiju i svoj duh - znači, nikada ne znati za umor.

Dubok san

Kada se uz režim zdrave ishrane normalizuje telesna energija, tad organizam počinje ispravno i precizno da funkcioniše. I tada nastupa zdrav san. To znači da brzo možete da zaspate, spavate čvrsto i duboko i lepo se odmorite nakon 5-6 sati sna. A da se potom lagano i bez poteškoća ujutro probudite bodri, odmorni i ne osećate pospanost u toku dana.

Normalan apetit

Makrobiotički način ishrane normalizuje apetit. Dovoljno je malo hrane, a da se čovek zasiti i nema potrebu da se prejeda. Istovremeno ne postoji problem s nedostatkom apetita. Hrane se unosi baš onoliko koliko je potrebno organizmu da održi normalnu telesnu težinu, bez ikakvog naprezanja.

Jasnoća misli i delanja

Makrobiotički način ishrane utiče na jasnoću i bistrinu misli, na brzo donošenje odluka, ispravne postupke u skladu s donetim odlukama bez oklevanja i neverovatnom preciznošću. Čovek počinje da razmišlja na način koji mu koristi i postupa tako da mu to donosi samo dobrobit. Bistar um tačno zna šta i kako treba da se uradi. Čovek lagano i brzo rešava svoje probleme, ne dopušta im da se nagomilavaju kao teška grudva zemlje koja mu visi nad glavom.

Osećaj za pravednost

Čovek koji primenjuje zdrav način ishrane, počinje izoštreno da percipira zakone postojanja. U stanju je da jasno prepozna uzroke pojava koje su mu se ranije činile neshvatljivim. Shvata da je poredak Vasiona zasnovan na zakonima više pravednosti. Spoznaje da se, ako je bolestan i nesrećan, razlozi kriju u njemu samom, i da neće ozdraviti sve dok ne promeni sebe, svoje misli, dok se ne harmonizuje s Vasionom. Videće da, ako narušava, uništava svoje zdravlje, on sebi dopušta destruktivne misli i osećanja. Odjednom će uvideti da, ako se razboleo, znači da je negde dopustio rušilačkim mislima ili osećanjima da se pojave, ili je na drugi način narušio zakone harmonije prirode.

Vasiona je harmonična i mi ne možemo da je uništimo svojim destruktivnim mislima i osećanjima. Zato, sve što je rušilačko ne odlazi u Kosmos, već se vraća nama samima. I tek kad pronađemo uzrok bolesti, koji i nije ništa drugo do samodestrukcija, možemo da preispitamo svoje ponašanje, shvatimo da smo grešili, da nismo bili u pravu dopuštajući destruktivne misli - i da takve misli pretvorimo u stvaralačke. Onaj ko ima stvaralačke misli – ima i zdravlje. Takav je zakon Kosmosa. Stvaralački može da razmišlja samo onaj ko se pravilno hrani, ko ne zagađuje svoj um i osećanja zatrovanom, nezdravom hranom.

Duševna ravnoteža

Do duševne ravnoteže dolazi samo ukoliko su uravnotežene energije, a to je moguće samo ako je pravilan način ishrane. Pod uslovom da se pravilno hranite, možete da pomognete sebi u dostizanju duševne ravnoteže i uz pomoć sekundarnih tehnika.

Postoji mnogo načina koji pomažu da se ukroti um, da se njime zagospodari. Jer, čovek obično ne razmišlja samostalno, već se misli same „misle“. Neprekidno se vrte razgovori sa samim sobom ili zamišljenim sagovornikom, u glavi se traže putevi za rešavanje problema, iako je najbolji način njihovog rešavanja to da se one napuste, zaustave. Čovek se konstantno u mislima prepire s nekim, o nečemu brine, nečemu teži ili mašta. Slede vežbe koje će vam pomoći da zagospodarite sobom i da ne zavisite od opsesivnih misli koje vas razaraju. Da biste postali svoj gospodar, neophodno je da pre svega naučite da uklonite telesnu napetost.

Vežba “Dubinsko opuštanje“

Obezbedite miran, ne preterano osvetljen ugao, provetren, ali bez promaje. Ako je hladno treba se toplije obući, zato što je jako teško opustiti se kada se oseća hladnoća.

Početni položaj: leći na leđa, najbolje na pod. Noge su sastavljene, ruke leže uzduž tela

Zatvorite oči. Sklopite dlanove pred grudima isprepletanih prstiju, zatim ih ispružite iza glave i protegnite se. Noge i ruke treba da „rastežu“ trup.

Zatim razdvojite ruke, sklopite šake u pesnice, postavite ih duž tela i opustite se. Ako ste se opustili, noge i stopala će vam biti rastavljene za širinu pete. Ruke će vam se otvoriti s dlanovima nagore, ne dodirujući telo. Glava može da vam bude okrenuta u stranu.

Usredsredite pažnju na šake (žene - na desnu, muškarci - na levu). Osetite tvrdu podlogu na kojoj vam leži šaka, kao i težinu u šaci koja se

oslanja na pod. Osetite svaki prst ponaosob. U prstima, dlanovima, ili celoj šaci osetite toplotu, težinu, probadanje, ili nešto drugo. Potrudite se da zapamtite taj osećaj.

Kad osetite toplotu i težinu u jednoj šaci, izazovite isti takav osećaj i u drugoj. Zatim proširite te osećaje na celu ruku, zatim na drugu. A zatim ga osetite u obe ruke.

Opustite jednu, pa drugu nogu. Muškarci treba da počnu od leve, a žene od desne. Napregnite jedno stopalo, pa drugo, zatim ih opustite. Da biste osetili svaki prst zasebno, prvo ih treba promrdati. Sada opustite celu nogu. Osetite ispod nje pod, osetite kako vam se peta oslanja na pod, kako vam noga postaje topla i teška. Kada ste ispunili toplotom i težinom celu nogu, opustite i drugu, pa obe noge a zatim ruke i noge - istovremeno.

Opustite jagodice, zatim leđa, stomak, grudi. Zamislite da ste na stomak postavili loptu ispunjenu vrućom vodom. Na grudni koš treba samo usredsrediti pažnju, i on će se sam opustiti. U mislima posmatrajte celo telo i proverite da li se svi njegovi delovi osećaju dobro. U svim delovima tela, osim glave, morate da osećate težinu. Ako negde ne osećate toplotu i težinu – mentalno u tom pravcu pošaljite težinu i toplotu, osetite kako taj deo tela postaje topao i težak.

Opustite vrat. Opustite mišiće, izazovite toplotu i težinu.

Sada opustite lice. Zamislite da vam se ispod kože nalazi gusta tečnost, koja nadole povlači sve mišiće. Oči i kapci su vam opuštteni. Da biste lakše opustili oči, vežbu treba raditi u polutama.

Ne treba da zamišljate osećaj toplote i težine u predelu čela i glave! Da biste opustili čelo, mentalno ga treba nekoliko puta pomilovati rukom, a zatim zamislite da milujete kosu. Osetite hladnoću u predelu iznad obrva. Možete da zamislite kako ste uz čelo prislonili kockicu leda, ili da prilikom

udaha u nosnu šupljinu ulazi hladan vazduh koji se podiže do čela i rashlađuje ga.

Opustite mišiće usta i jezik. Pri tom će vam se donja vilica olabaviti, ali će vam usta biti zatvorena ili samo poluotvorena.

Kada opustite sve delove tela, trebalo bi da telo osetite kao jednu celinu.

Ovim možemo da završimo vežbu. Praktikuje je svakog dana po dva puta, ujutro i uveče. Kada vam pođe za rukom da se opustite za samo nekoliko minuta, onda je i nastavite.

Sledeći korak je da osetite bestežinsko stanje tela. Osećaj toplote i težine vas napušta i pojavljuje se osećaj vazdušastosti, lakoće. Za to je potrebno da zamislite kako lebdite. Taj osećaj može da se pojavi i sam od sebe ukoliko ste se dobro opustili.

Kad izađete iz stanja lakoće, zamislite oko sebe - odozgo, odozdo, sa svih strana - svuda - beskrajno plavo nebo. Osetite kako vam telo lebdi na njemu.

Veoma je važno pravilno izaći iz tog stanja. Mentalno sebi pošaljite poruku da ulazite u završnicu vežbe.

Ponovo usredsredite pažnju na ruke, noge, osetite ih. Osetite težinu koja se vraća u telo.

Zatim sklopljene ruke postavite iza glave i protegnite se, povlačeći sebe rukama nagore, a u oblasti peta - nadole.

Protegnite se i polako ustanite. Ako nema neprijatnih osećaja - vrtoglavice, zatamnjenja pred očima - protežite se neko vreme i lagano ustanite.

Ova ne tako zahtevna vežba biće za vas vrlo delotvorna. Momentalno će vam otkloniti umor, odagnati tugu i depresiju. Naučićete da se potpuno odmorite za kratko vreme, i od sada ćete moći da brzo i lako zaspate. Ako

je budete redovno praktikovali, vremenom ćete zaboraviti šta je uopšte umor. Bićete bodri i orni za posao. Vežbu mogu da rade svi, pa čak i teško bolesne osobe.

Vežba „Gledanje u sveću“

Ovo je drugi metod namenjen postizanju duševne ravnoteže i isceljenju nervnog sistema. Uveče, po zalasku sunca, u zamračenoj prostoriji upalite sveću.

Početni položaj: sedite uspravne kičme, udobno, tako da vam plamen sveće bude na rastojanju oko pola metra od lica, otprilike u nivou očiju. Ako sveću postavite suviše nisko, glava će vam u procesu posmatranja klonuti.

Opustite se i samo posmatrajte plamen sveće, ne trepćući. Isprva to neće biti prosto, ali ćete vrlo brzo moći da nekoliko minuta neprestano gledate u plamen sveće bez ikakvog naprezanja.

Čim vam se u očima pojavi grč, zatvorite ih i pokušajte da zatvorenih očiju vidite oblik sveće.

U takvom stanju „gledanja“ sa zatvorenim očima poželjno je da se zadržite što je moguće duže. Dok posmatrate plamen sveće, potrudite se da ni o čemu ne razmišljate. Samo posmatrajte. To nije jednostavno, ali ćete se posle duže prakse naviknuti. Obično su misli veoma nemirne i teško ih je kontrolisati. Nemojte pokušavati da ih odbacite po svaku cenu, to je potpuno beskorisno. Najbolje je da se osmehnete u sebi i prebacite pažnju na centar plamena.

Dok posmatrate sveću, potrudite se da se distancirate od misli; posmatrajte ih sa strane, ali s blagonaklonošću. Vreme gledanja postepeno

uvećavajte do 10-15 minuta, s tim što nije potrebno da se previše naprežete. Premor može da dovede do slabljenja vida, dok će vam vežbanje samo do pojave umora omogućiti da se on poboljša.

Ovakva vežba normalizuje nervni sistem, poboljšava san i harmonizuje karakter.

Vežba „Zadržavanje daha“

Jedan od metoda kojim može da se otkloni unutrašnja napetost je zadržavanje izdaha. Biće od naročite koristi u situacijama kada čovek ne može da upravlja sobom, niti da se smiri.

Početni položaj: udobno sedite ili ležite na leđa.

Mirno izdahnite, ali ne potpuno - neka u plućima ostane nešto vazduha.

Stisnite nozdrve s dva prsta. Ne dišite sve dok možete da izdržite, bukvalno skoro dok vam ne potamni pred očima. Ovakvim zadržavanjem daha ne možete da naštetite sebi.

Zatim lagano udahnite kroz nos. Baš lagano, skoro polovično, ali ni u kom slučaju snažno.

Isto tako, bez žurbe izdahnite. Nastavite da 1-2 minuta lagano dišete. Za to vreme ne treba pričati.

Zadršku u disanju ponovite tri ili četiri puta zaredom, u intervalima od 1-2 minuta. U pauzama dišite slobodno i ritmično.

Čak i posle teškog mentalnog naprezanja, nakon praktikovanja ove vežbe, čovek postaje sposoban da trezveno i bez suvišnih emocija i osećanja proceni svaku situaciju i da se smiri.

PROČIŠĆENJE UMA

Pročišćujući svoje telo pomoću pravilnog načina ishrane, istovremeno treba da pročišćujemo i svoje misli. Ako su misli zaprljane i haotične, one otežavaju normalan tok energije i ne dopuštaju nam da se harmonizujemo - čak i kada se zdravo hranimo. Štaviše - primenjivati pravilnu ishranu postaje teško, skoro nemoguće ako u mislima vlada nered, kada je zaprljan naš um. Zaprljan um nas sve vreme podstiče da konzumiramo neodgovarajuću hranu. Ali kada je pročišćen, tada smo zadovoljni čistom i zdravom hranom i ne želimo ništa drugo sem nje.

Prvo što treba da uradimo da bismo pročistili um - jeste da budemo zahvalni Prirodi, Svetu, Vasioni.

Mi smo potekli iz Vasion. Bez prirode i zemlje ne bismo ni postojali. Ali, umemo li da budemo zahvalni? Da li smo zahvalni životu što možemo da vidimo sunce, nebo, oblake, drveće? Dok jedemo hranu, da li možemo da osetimo iskrenu zahvalnost prirodi što nam je poklonila tu hranu? Treba da budemo zahvalni za svaki dan svog postojanja zato što živimo. Svi treba da budemo zahvalni jedni drugima, a pogotovo našim bližnjima što su pored nas. Počnite dan sa zahvalnošću, okončajte ga sa zahvalnošću i zdravlje vam tada neće okrenuti leđa.

Drugo što moramo da učinimo za pročišćenje uma je da naučimo da budemo ponizni.

Zar ne izgovaramo prečesto reč „ja“? Zar se ne hvalimo često svojim znanjima, ili položajem u društvu, ili svojim pozitivnim osobinama, pa makar sve to i bilo tačno? Mudraci su imali običaj da o sebi kažu: „Ja ništa ne znam“, dok su još veći govorili: „Ja sam ništa“. I upravo je iz njih zračila najveća snaga, najveća mudrost i poniznost. Pred Vasionom smo svi isti.

Ako nam se čini da posedujemo nešto više od drugih ljudi, da smo značajniji i bolji od njih - to je iluzija. Dolazimo na Zemlju bez ičega, i napuštamo je bez ičega. Onaj ko to shvata, sačuvaće čistoću svog uma, neće prljati svoje misli iluzijama o svom tobožnjem uzvišenom poreklu. Čak nam ni naše misli ne pripadaju - one dolaze i odlaze. Čak su i naša osećanja prolazna. Prolazna su i sva zemaljska materijalna blaga. Stoga, ne treba mnogo želiti. Treba biti zadovoljan onim što imamo, ne zaboravljajući da i to može da nam bude oduzeto. Upravo je to poniznost i krotkost. Što češće ponavljajte: „Ništa nemam“, „Ništa ne znam“, „Ja sam niko“. I tada će vam duh ojačati, uvećaće se do razmera Vasiona. Jer onaj ko nema ništa može svime i da gospodari.

Kad toga postanete svesni, počecete s novim životom i bićete srećni. Nećete više biti gordi, agresivni, napustiće vas osećaj nadmoći. Ponekad upravo u tome leži ključ izlečenja i spasenja. Gordi osoba nikad neće uzeti lek iz ruku onog koga smatra nižim od sebe. Ali možda se upravo u tom leku krije njeno spasenje od smrti. Ponizan čovek prihvata pomoć od svakog - čak i od onoga ko može da mu bude unuk, čak i od onoga ko je daleko manje obrazovan od njega i na nižoj socijalnoj lestvici. I, zahvaljujući tome, biće spasen.

Treće što moramo da učinimo za pročišćenje uma jeste da se oslobodimo sećanja na negativne događaje.

Svakog od nas često pohode negativna sećanja - o tužnim događajima iz prošlosti, o odnosima s ljudima kojih više nema u našem životu. Negativna sećanja stvaraju negativnu energiju u telu, narušavaju energetske ravnoteže i primoravaju nas da narušavamo zakone prirode, u kojoj je sve harmonično. Ne dopuštajte sebi loše misli, razmišljajte samo o dobrom. Ako su vas povredili drugi ljudi, pričinili vam zlo u prošlosti i za njih vas

vezuju loša sećanja - pokušajte da im oprostite i da se pomirite s njima. Ukoliko je to moguće, uspostavite druželjubive odnose, a ako nije - oprostite im i zaboravite na njih, ne dozvolite im da mračne vašu energiju i narušavaju njen tok. Ako ste ljuti na sebe jer niste dobro postupali u prošlosti - takođe oprostite sebi, jer vam loše misli o sebi još više štete, razaraju energiju i uzrokuju bolesti.

Ako teško možete da osetite optimizam

Ponekad se dešava da teško možete sebe da podstaknete na pozitivne misli. Mnogo je jednostavnije da po navici osećate ozlojeđenost ili bes, uvređenost ili nezadovoljstvo. Dešava se da je teško oprostiti sebi i drugima. Međutim, ne postoji ništa prirodnije na svetu od druželjubivog, spokojnog, radosnog odnosa prema sebi i drugim ljudima. Ukoliko vam to ne polazi za rukom, možete da naučite.

Vežba „Osetiti optimizam“

Početni položaj: sedite mirno, opustite se i usredsredite pažnju na disanje.

Zamislite da je disanje topao zrak svetlosti koji naizmenično udišete i izdišete. Tim nežnim zrakom osvetlite celo svoje telo. Usmerite zrak ka centru grudi, u oblast srca.

Prilikom udaha zamislite da s tim zrakom svom srcu šaljete toplotu, ljubav i dobrotu. Pridružite tom zraku misao: „Želim sebi dobro i sreću“, ili „Ja ću biti srećan“, „Ja sam smiren“.

Izdišući, zamišljajte kako osećaj sreće i smirenosti, koji ste poslali svom srcu, sada zrači iz njega, iz celog tela. Zajedno s tim zračite i misao: „Neka drugi ljudi budu srećni“.

Načinivši nekoliko udaha i izdaha, poželevši sreću sebi i drugima, počnite da udišete i izdišete sa željom da oprostite sebi i drugima. Prilikom izdaha potrudite se da odbacite svaku napetost, uznemirenost ili druga negativna raspoloženja. Zamišljajte kako se vaše telo oslobađa svega negativnog i ispunjava se pozitivnim.

Pomoću disanja što češće šalžite svom srcu zrak svetlosti i želje za dobrotom i ljubavlju. Zapazićete da mnogo lakše ispoljavate takve svoje osobine i ravnodušnije gledate na ono što vam se kod sebe ne dopada. To i jeste druželjubivost i dobrota prema sebi.

Da biste lakše mogli da oprostite i osetite druželjubivost prema drugim ljudima, dok udišete i izdišete, uz osećaj svetlosnog zraka, prvo pošaljite ljubav i dobrotu sebi, zatim ljudima koje volite i poštujete, zatim onima prema kojima ste ravnodušni, potom onima koji vam se ne dopadaju i na kraju onima koji su vas povredili ili od kojih strahujete. Svima pošaljite ljubav, dobrotu i najtoplije želje.

Ako ne možete da prema svima osetite ljubav – ne prisiljavajte sebe - dovoljno će biti da im samo poželite dobro. Na kraju ćete uvideti da je svet prema vama postao bolji.

Ako ne prestajete da brinete

Zaronite u sebe i zapitajte se: da li osećate mir u duši? Da li su vam misli čiste? Ili vas nešto brine, tišti? Potrebno je da radite na sebi i odagnate

nespokojstvo. Samo na taj način možete u duši da oslobodite mesto za radost, smirenost i sreću. Sve dok vam je duša ispunjena brigama, one postaju deo vas. Kako se osloboditi briga, nemira, strahova?

Vežba „Oslobađanje od briga“

Početni položaj: sedite mirno, opustite se. Zamislite da ste vi ta briga. Kako izgleda briga? Budite glumac koji na sceni igra ulogu koja se zove Briga. Kakav će biti taj lik? Figura koja podrhtava, čije je lice izobličeno strahom i užasom, nesigurnih pokreta. Postanite za trenutak ta briga. Osetite da ste vi - briga. Osetite šta znači biti briga. Spoznajte i osvestite šta pri tom osećate.

Sada zamislite da vi, Briga, plešete. Kakav je taj ples? Odigrajte ples Brige! Kakav je on? Agresivan, prepun srdžbe? Ili je bojažljiv, prestrašen?

Predstava se završava i vi niste više Briga. Skinuli ste masku i odbacili taj lik od sebe. Ta lutka sada sedi pred vama i vi je posmatrate.

Porazgovarajte s tom lutkom - Brigom. Pitajte je šta oseća. Sada sa sigurnošću znate da to niste vi, već da je to samo obična lutka.

Maskenbal je završen. Bacite u vatru lutku koja glumi brigu. Neka u njoj izgori, do kraja. Okrenite se svojim osećanjima. Rešili ste se briga i one vas više neće mučiti.

Zabrinutost svedoči o tome da je u vama previše energije Zemlje. Ona preovladava na račun energije Vode i energije Drveta. Dominacija energije Zemlje se manifestuje kroz čest plač i loše raspoloženje. Ako želite da se harmonizujete, potrebno je da dodate energiju Vode ili Drveta. Energija Vode može da se pokaže kroz osećaj straha. Ako ispoljite svoj potisnuti strah i pustite mu na volju, to će biti kao da klin izbijate klinom. Energija

Vode (strah) će se sudariti sa energijom Zemlje (zabrinutost), one će se uravnotežiti i vi ćete doći do mira. Energija Drveta može da se ispoljava i kroz gnev. Dopuštajući gnevu da se ispolji, otpuštate i svoje brige; sudar dve energije će dovesti do njihovog uravnoteživanja. Brige će se raspršiti, a njihovo mesto će zauzeti radost i spokojstvo.

Nemoguće je energiju brige (Zemlje) istisnuti energijom Vatre i energijom Metala. Energija Vatre se ispoljava u radosti i ljubavi. Mi ne možemo odmah da pređemo iz brige u radost, iz straha u bes. Neophodno je da prođemo kroz energiju tih elemenata kako bismo dostigli radost. Neposredno radošću - Vatrom - ne možemo da prevaziđemo brigu - Zemlju. Kao što brigu ne možemo da pobedimo radošću, isto tako ne možemo da je prevaziđemo ni tugom i nesrećom. Tuga i osećaj nesreće će samo pojačati brigu. Da bismo je prevazišli, potrebno je da upotrebimo gnev i strah - tj. energiju Vode i Drveta.

DUHOVNO PROSVETLJENJE

Satori

Satori je bljesak duhovnog prosvetljenja. Dostižemo ga onda kad jedemo ispravnu hranu, čistimo svoje misli i obezbeđujemo protok energije. To je dubinsko stanje duše, svetlost i radost, ozarenost i unutrašnje prosvetljenje. To je sreća.

Priroda, muzika, ples, lepota sveta - sve to može biti izvor satorija. To je viši uzlet duha, osećaj višeg smisla i beskrajne sreće. To je blaženstvo koje nastupa samo kada se ne trudite i ne očekujete da ćete ga dostići.

Možete da na neobične stvari pogledate običnim pogledom - ljubavi i zahvalnosti. Možete da uočite nešto novo i neobično u onome što ste videli mnogo puta do sada - cvetu, drvetu, peni morskih talasa. Taj osećaj može da bude toliko nov i neobičan, da ćete doživeti prosvetljenje, *satori* - stanje u kome odsustvuju misli, emocije, stanje u kome postoji samo ushićenost i blaženstvo.

To može da dostigne samo onaj ko je uspeo da uravnoteži svoju energiju, da otkrije neobičnost u običnim stvarima. Važan uslov je sposobnost da se svet koji nas okružuje posmatra sa zahvalnošću, bez procenjivanja i prosuđivanja, da čovek nije podložan suvišnim emocijama. Pokušajte da to naučite.

Vežba „Osvestite sebe i Vasionu“

Početni položaj: sedite i pažljivo pratite svoje disanje. Nije potrebno da menjate ritam disanja, niti pokušavate da ga učinite drugačijim - dišite onako kako dišete uvek, jednostavno i prirodno.

Sada pokušajte da dišete svesno - ovestite svaki udah i izdah. Zamislite da se vaša svest, vaša pažnja, uliva u telo sa svakim udahom i ističe sa svakim izdahom. Potrudite se da produžite to stanje što je moguće više, ne dopuštajući da se udaljite od procesa disanja. Neka vas ne zabrinjava ono što se dešava oko vas; neka vas ne uznemiravaju misli koje protiču. Postoji samo vaše disanje, vaše svesno disanje, i to je sve.

Zamislite kako vazduh, uporedo sa vašom svešću, vašom pažnjom, protiče unutar tela i dospeva u oblast pupka. Iz njega vazduh ulazi i izlazi. Tu osećate centar svog postojanja.

Usredsredite pažnju na taj centar. Osetite kako diše celo vaše telo, svaka ćelija, da disanje potiče iz vašeg centra. Zamislite da isto tako diše cela Vasiona. Vasiona takođe ima svoj centar odakle diše. Zamislite da su ta dva centra spojena u jednoj tački. Sada vi i Vasiona dišete unisono. Vi i Vasiona ste sada jedna celina. Imate priliku da proniknete u stanje Vasiona - a ono nalikuje *satoriju*: to je stanje ushićenosti, radosti i blaženstva. Sve to ste sada otkrili u sebi, u svom telu. Sreća se nalazi u nama – samo ju je potrebno pronaći.

Ova vežba je neškodljiva. Potrebno je samo, da kad izađete iz stanja jedinstva s Vasionom, da se više ne koncentrišete na disanje. Međutim, vaše telo će zapamtiti to stanje i zatim ćete sve lakše ulaziti u njega. Istinski prosvetljen je onaj ko postojano boravi u stanju unisonog disanja s Vasionom.

Meditacija

U potrazi za sredstvima koja omogućavaju isceljenje, veoma rano sam se upoznao s meditacijom, ali isto tako dugo nisam razumeo njen smisao. Istinski smisao mi se otkrio kada sam doživeo *satori*. I onda sam shvatio da

stanje koje nazivaju meditacijom i jeste stanje jedinstva s Vasionom, svetom, prirodom; stanje u kome dolazi i isceljenje. Jer, kada se slivate u jedno s prirodom i Vasionom, sami postajete Vasiona kojoj su bolesti nepoznanica.

U rezultatu dugotrajnih traganja, dostigao sam čudesno stanje u kome se desilo i moje isceljenje, u kome sam pronašao sreću i radost postojanja. Dan kada sam prvi put to osetio, pretvorio se u najlepší dan mog života.

Do tada sam se uporno bavio meditacijom i razmišljao o tome ko sam ja, zašto sam došao na ovaj svet, gde idem. I, eto, odjednom, u toku planinske šetnje, razmišljao sam, kao i ranije, o pitanjima postojanja, s brdašca sam posmatrao pejzaž koji se prostirao ispred mene. Bio je to vedar dan, stene su bile osvetljene suncem, a na horizontu su se skrivali oblaci u jedva primetnoj izmaglici. Pogled je bio veličanstven. Nisam mogao da se odvojim od njega. Toliko sam bio udubljen da su se misli zaustavile. Bio sam istovremeno i ja i ne-ja, kao da sam se slio u jedinstvo sa stenama, morem, i sam postajući deo okružujućeg pejzaža.

Dogodilo se, rekao bih, nešto vrlo jednostavno: prestao sam da razmišljam, um je negde iščezao, nestale su reči i misli koje su se večno sudarale u glavi. I tada se dogodilo čudo - zaboravio sam na samog sebe, zaboravio sam svoje ime, svoje telo i svoje bolesti, zaboravio sam da sam čovek. Postao sam deo prostranstva, deo sveta, bez imena, bez tela, bez bolesti i problema... Nije ostalo ni sećanja, ni nade, ni prošlosti, niti budućnosti. Postojao je samo jedan trenutak - ovde i sada. Ali, kako je ispunjen, zasićen, kako je bezgraničan i beskonačno dubok bio taj trenutak! Osetio sam šta znači istinska punoća života. Bilo je to kao novo rođenje. Ili, kao iznenadno buđenje iz sna. Ponovo sam zadobio sebe, ponovo sam dobio ceo svet, ponovo sam dobio život. Posmatrao sam svet

- i u svemu što me je okruživalo video sam sebe, osećao sam sebe. Svet je bio ja, i ja sam bio svet, među nama nisu postojale nikakve granice.

Shvatio sam da sam pronašao veličanstvenu riznicu sveta, koja se u suštini nalazila tako blizu da nije ni bilo potrebno tražiti je: u sebi samom. U nama je zaključana cela Vasiona. I svako može da je otkrije u sebi, da zauvek bude srećan. Svako od nas je ceo svet, čitava bezgranična Vasiona. Kako bi Vasiona mogla da bude nesrećna?

Da bismo zakoračili u sebe nije potrebna nikakva priprema. Naša istinska priroda je sve vreme u nama, uvek je spremna da nam se razotkrije. Kad spoznamo svoju istinsku prirodu, onda spoznajemo i istinsku suštinu svih stvari, vidimo pravu suštinu svih pojava i dešavanja u svetu, svih ljudi oko nas. Jedino pogled usmeren ka unutra predstavlja istinsko viđenje.

Jedino kad pogledamo u sebe, i otkrijemo svoje jedinstvo sa Vasionom, možemo da dostignemo stanje potpunog razumevanja sebe i drugih, večni mir i harmoniju.

U tom stanju se nalazim već duže od dvadeset godina i tvrdim da je ono izvor zdravlja. Pravilna ishrana i meditacija nisu uvek ključ koji otvara vrata tog stanja. Ali, sa sigurnošću mogu da kažem da se bez pravilne ishrane i meditacije to stanje ne može dugo održati, kao npr. dvadeset godina.

Meditacija počinje opuštanjem (vežba „Potpuno opuštanje“). Ali, meditacija je nešto mnogo više od prostog opuštanja. To je koncentracija uma na telo ili na objekte iz sveta oko nas, stanje kad um jednostavno prestaje da postoji. Zaustavlja se i omogućava nam da svet doživimo celim svojim istinskim bićem, koje i jeste deo Vasiona. Samo je takav doživljaj istinit.

Predložitcu nekoliko načina meditacije.

Meditacija „Prosto sedenje“

Koncentracija može lako da se dostigne prostim sedenjem. Potrebno je samo pronaći mirno i tiho mesto, gde neće biti nikakvih ometanja. Neka to bude tiha, svetla i prostorna soba, nezatrpana stvarima, da um ne bi lutao. To će ga izoštriti i pročistiti, dok će ga mračna prostorija s puno stvari samo uzrujati. Potrebno je da nigde ne žurite, da vam misli ne budu opterećene predstojećim poslom ili nečim što vam uskoro predstoji. Najbolje je vežbu praktikovati rano ujutro ili uveče, nakon posla.

Zauzmite takav položaj u kome su vam leđa uspravljena, ali bez ikakvog naprezanja. Najbolje je sedeti na stolici, ispravljene kičme. Pazite da vam podbradak bude samo malo nagnut napred, ali glava pri tom ne treba da klone na grudi. Položite ruke na kolena dlanovima okrenutim nagore. Pronađite položaj, u kome će vam biti udobno, u kome ćete osećati unutrašnju ravnotežu.

Sada usmerite svu pažnju na oblast lica. Zapazite kakve napetosti postoje u toj oblasti. Otklonite ih. Zatim preusmerite pažnju spuštajući se niz telo. Propratite osećanja, otklonite sve napetosti, posebno na licu, vratu i u rukama. Omogućite vašim kapcima da se potpuno zatvore ili da budu poluotvoreni.

Istražite šta osećate. Postoje li neka očekivanja? Otklonite ih. Ništa ne očekujete. Samo sedite.

Neka vam pažnja usmerena na telo sada oslabi. Primetite kako kroz vaš um prolaze misli, sećanja, fantazije, sumnjičavosti... i isto tako odlaze. Zamislite sve te misli kao potok koji protiče pokraj vas. Budite svesni da taj potok niste vi. On prolazi i odlazi, a vi ostajete. Nemojte se boriti s tim

potokom, ali se i ne vezujte za njega, ne tecite zajedno s njim, već samo posmatrajte kako on protiče pored vas. Na taj način ćete smiriti um.

Ponovo se okrenite ka telu i primetite šta osećate u njemu: da li toplotu, pulsiranje, hladnoću, probadanje, utrnulost? Zapazite u kojim oblastima tela postoje osećaji, a u kojim ne. Pažljivo istražujte svoje telo u mislima, zapazite sve ono što osećate. Na kraju će vam se um potpuno umiriti.

Svakodnevno vežbajte posmatranje svog uma sa strane, ne uplićući se u mentalni dijalog, ne boreći se s mislima, već ih propuštajte kroz sebe i pustite da idu dalje.

Ako osetite sanjivost ili, suprotno – uzrujanost i napetost, još predanije pristupite istraživanju svog tela. Postupajte tako sve dok vas ne obuzme mir.

Meditacija „Hodanje“

U meditativno stanje možemo ući čak i za vreme hodanja. Ukoliko imate mogućnosti da boravite napolju, pronađite ravnu podlogu ili stazu, dužine oko 25-30 koraka.

Stanite na jedan kraj puta i usredsredite se na svoje telo. Neka ono bude uspravljeno a ruke neka vam budu opuštene uz telo.

Dlanove blago sastavite i držite ih ispred, ili iza sebe. Oči usmerite ka tački koja je udaljena tri metra ispred vas, u nivou zemlje. Neka vam pogled sve vreme bude usmeren ka tački na zemlji tri metra ispred vas i tada vam vidik neće ometati stvari iz okruženja.

Počnite sa mirnim, gipkim i ujednačenim hodom do kraja staze, tempom koji vam najviše odgovara.

Na kraju staze se zaustavite i nekoliko puta udahnite i izdahnite, prateći proces udaha i izdaha. Koncentrišite se na njih.

Sada se okrenite i pođite nazad. Prilikom hodanja pratite osećaje u telu. Posebnu pažnju obratite na osećaje u stopalima. Osećajte kako se smenjuje dodirivanje nogu sa zemljom, a zatim, dok podižete stopala sa zemlje, i pauze među koracima. Sva pažnja mora biti zaokupljena osećajem u stopalima.

Razvijajte strpljenje – svaki put se vraćajte tim osećajima čak i ako vas um bude ometao, a on će to činiti! Iznova i iznova se vraćajte koncentraciji uma i pre ili kasnije ćete primetiti da vas misli napuštaju, a da vam dušu ispunjava stanje lakoće, mira i blaženstva. To i potvrđuje da se um pročistio, a zajedno s njim se pročistilo i celo vaše biće.

Ukoliko nemate mogućnosti da boravite napolju, možete hodati i u sobi - u krug, zaustavljajući se posle svakog pređenog ciklusa.

Sve što vidite i osećate, zamislite kao potok. Isto tako i sebe zamislite kao potok - omogućite tom potoku da prolazi kroz vas, ne dotičući vas. Osvestite da vi niste vaše misli, osećanja, doživljaji, raspoloženje. Sve to prolazi i odlazi, a vi ostajete. Postepeno će se pojaviti osećaj lakoće i mira, koji će vam omogućiti pročišćenje.

Redovno praktikujući meditaciju, počecete da živite na nov način – pronicaćete u suštinu svih pojava i stvari. Primetićete kako bolesti prolaze same od sebe. Otkrićete kako ste postali smireniji, da je svet prema vama dobar i da nemate nikakvog razloga da osećate bes i razdražljivost. Um će vam postati čist, koncentrisan i svestan. Budući da mu je omogućeno da jasno i brzo reaguje na sve što se dešava uokolo, i u vašem životu će biti više harmonije. Moći ćete mirno da prihvatite najrazličitija osećanja koja se pojavljuju u vašoj svesti, da iskreno, otvoreno i slobodno prihvatite svet i same sebe onakve kakvi jeste.

Oslobodićete se nezadovoljstva sobom i drugima. Pomirićete se sa sobom i postati sigurniji. Ostvarićete sebe onakvim kakvim vas je zamislio Tvorac.

HRANA ZA OSEĆANJA

U saglasnosti s filozofijom zen-budizma, vrtovi nisu namenjeni šetnjama, već introspekciji, koncentraciji i razmišljanjima. Vrt je prostor za maštarenja, prozor u drugi svet, beskonačan i predivan. Vrt je carstvo harmonije. Kada je red oko nas – onda je red i u našoj duši. A kada prostor oko sebe remetimo neredom, onda remetimo i ceo univerzum...

Oda nepomičnom kamenju

Petnaest kamenova se nalazi pred mojom kućom. Petnaest kamenova čudnih oblika i različitih dimenzija, posutih po čistom belom pesku, raspoređenih nasumično, a između njih su ostrvca mahovine. O, koliko sam vremena proveo ovde, posmatrajući ih, spoznavajući život i sebe...

Kamen živi mnogo duže od čoveka. U poređenju s njim, on je večan. Nije istinito verovanje da je neživ. Živ je, kao što je živo sve u našem svetu. Samo, njegov život je neprimetan ljudskom oku. On živi bez žurbe i mudro. Ne uništava sebe vezanostima i patnjama svojstvenim čoveku. Koliko je mudrosti kamen prikupio u toku svog života! Koliko se životne sile krije u njegovom nepomičnom telu! To spoznajemo jedino dok posmatramo kamenje u vrtu.

Kamenje me je naučilo ćutnji. Kamenje me je naučilo strpljenju. Kamenje me je naučilo spokojstvu. Kamenje me je naučilo da gledam.

Kamen u vrtu je raspoređen tako da ga je nemoguće obuhvatiti pogledom. Iz bilo kog ugla da ga posmatrate, ipak će bar jedan umaći

pogledu. To stvara osećaj beskonačnosti vrta, da u njemu ne postoje granice. Kao što ne postoje ni granice svemira.

Kamenje me je naučilo beskonačnosti svemira. Kamenje me je naučilo da sam i ja, kao i ono - takođe ostrvo u okeanu svemira. Znači da sam isto tako večan i beskonačan kao i ono.

U vrtu od kamenja sam provodio sate u meditaciji. U tišini i spokojstvu, posmatranje kamenja je smirivalo moj um. I tada se vrt od kamenja preobražavao pred mojim očima, pretvarao u beskrajno glatku površinu vode, u ravnicu sa isturenim vrhovima litica, u nebo s planinama sačinjenim od oblaka... U mom vrtu se naselilo kamenje i čitav svemir je odjednom čekao da ga otkriju radoznale oči, da uđe u njih i postane njihov deo. Usredsredivši se na ono što je nepomično, osećao sam kretnje ritma, slušao melodije Vasiona i posmatrao sav njen beskraj.

Harmoniju Vasiona i umetnost zdravlja sam učio od prirode, kamenja, bašte, cveća, celokupne prirode. Video sam kako mi priroda daruje isceljujuću energiju. I ta energija nije ništa manje važna od one koju dobijamo iz hrane.

Hrana je jedan od načina da naš organizam dobije „ki“ energiju. Čulo vida, sluha i druga čula i oseti predstavljaju drugi način na koji možemo da dobijemo „ki“ energiju iz sveta koji nas okružuje. Jedni bez drugih su nepotpuni. Ako se pravilno hranimo, ali su nam čula vida i sluha neharmonični, i najkvalitetnija hrana pod uticajem loše energije može da bude štetna i nekorisna.

Iskustvo s vrtom smatram veoma bitnim. Vrt je Vasiona u malom, gde u harmoniji prebivaju sve sile i energija. Bez obzira da li to bio vrt od kamenja, ili vrt sačinjen od biljaka, ako imate vrt, on će vam doneti energiju

i uspostaviti harmoniju. Ako hranu pripremate u kuhinji čiji prozori gledaju ka vrtu, ona će biti daleko korisnija.

Voda, kamen, drveće, žbunje, mahovina, cveće, trava – nisu samo materija iz koje je sačinjen vrt, već čestice Vasiona u kojima je, kao u kapljici vode, odražena čitava Vasiona. Nije slučajno reč „vrt“ nekad označavala prostor predviđen za poklonjenje bogovima.

Najvažnije što treba da se nađe u vrtu su voda i kamenje. Zašto su najvažniji? Zato što voda i kamenje stvaraju harmoniju „jin“ i „janga“. Voda je „jin“, a kamenje „jang“. Posmatrajte vodu i kamenje ako želite da u svom telu očuvate harmoniju „janga“ i „jina“. Dovodeći ih u ravnotežu s hranom, moramo takođe da uravnotežimo „jin“ i „jang“ iz prostora koji nas okružuje pomoću naših čula i nervnog sistema. Pesak je takođe „jin“. Stoga će u kamenom vrtu pesak zameniti vodu.

HARMONIJA U SVETU OKO NAS

Ikebana

Harmoniju „jina“ i „janga“ u svetu oko nas rađaju kamen i voda. Ako nemate vrt, ili nemate uslova da ga posmatrate, možete na zid postaviti nekoliko slika na kojima je naslikana bašta. Iako, naravno, one neće zračiti onom energijom koju odašilje živ i pravi vrt.

Osim „jin“ i „jang“ harmonije, neophodna je i harmonija pet elemenata u prostoru koji vas okružuje. Harmonija je neophodna u ambijentu gde živimo. Drevna umetnost pravljenja ikebane omogućava da se harmonija unese čak i u najminijaturniji prostor. Nije neophodna raskošnost buketa da bi on predivno izgledao i odisao energijom harmonije. Maksimalna svedenost, dve-tri grančice diskretne i skromne biljke, biće dovoljno da se u malom vidi veliko, u prostim grančicama sva harmonija Vasione.

Pet stihija, pet elemenata, znači da se sva energija prirode može odraziti u kompoziciji ikebane.

Zelena boja - boja Drveta. Predstavlja proleće i simbolizuje istok, gde se rađaju dan i proleće.

Crvena boja - boja Vatre. To je boja leta i juga.

Bela boja - boja metala. To je boja jeseni, kad sazreva snežnobeli pirinač. To je boja zapada.

Crna boja - boja Vode. To je boja najmračnijeg perioda u toku godine - zime. To je boja severa.

Žuta boja - boja zemlje. Boja kraja leta, kada su najjače sve životvorne sile na Zemlji. To je boja središta u kome se susreću sve strane sveta.

Trouglasti oblici su obavezan sastavni deo ikebane. Trougao je simbol jedinstva „jina“ i „janga“, zemaljskog i nebeskog. Posuda trouglaste forme i kombinacija pet cvetova u kompoziciji - šta može biti važnije da bismo osetili harmoniju sveta?

Kompozicija od nekoliko grančica treba da u sebi sjedini prošlost, sadašnjost i budućnost, da bismo život mogli da osetimo kao večan, neprolazan trenutak i s punoćom, koji smo najdublje proživeli. Prošlost su potpuno rascvali cvetovi, ispucala stabla, sparušeni listovi. Sadašnjost je cveće koje počinje da otvara latice, i sveži, zeleni izdanci. Budućnost, pupoljci cveća.

Neka kompozicija odiše energijom večne mladosti, radosti i mira. Večnu mladost i dugovečnost simbolizuju bor i ruža. Mladost i večnost je kombinacija bora i drveta života. Mladost i cvetanje - bor i božur. Cvetanje i mir - božur i bambus. Radost - cvet kupusa, hrizanteme i orhideje.

Bambus i bor su večno zelene biljke i zato nose energiju dugovečnosti i mladosti. Dodajte mladice bambusa u vaš jelovnik ako želite da produžite mladost. Unosite ga u kuću i pravite od njega kompoziciju od biljaka. Tako ćete u kuću uneti večnu mladost. On je i veoma postojan, pa će isto tako snažno biti i vaše zdravlje, ako ga budete koristili u ishrani i posmatrali u svojoj kući.

Grančica kajsije će ženama doneti lepotu i eleganciju. Procvala grančica jabuke će doneti mir i spokojstvo porodici. Jasmin će vam pomoći da se naslađujete životom, njegovom punoćom i snagom. Belina i savršenstvo njegovog cveta su predivni, isto kao i izvorna suština postojanja.

Harmonija u našem domu

Harmoniju „jin“ - „jang“ i pet elemenata možete uneti u svoj dom ne samo pomoću ikebane. Pogledajmo dom u kome živimo. Šta u njemu dominira? „jin“ ili „jang“?

Ako u kući ima mnogo svetlosti ili je blještavo osvetljenje, ako u njoj ima mnogo jarkih cvetova sa šiljatim listovima ili listovima čudnog oblika, ako je u njoj uvek bučno, ako preovlađuju svetle i jarke boje, ako je u njoj puno svilenih, satenskih i blještavih tkanina, svetlih, toplih ili jarkih tonova na zidovima, zavesama, nameštaju, velikih prozora s razmaknutim zavesama i puno predmeta – u takvoj kući je veoma mnogo „janga“.

Ako u kući vlada polumrak, ako u ambijentu preovlađuju mračne, hladne, prigušene i tamne boje, ako je mnogo tkanina koje upijaju svetlost, poput somota i pliša, ako su na prozorima draperije, ako su na zidovima akvareli, ako je puno bleđih cvetova s okruglim listovima i ako je u njoj uvek tiho – onda je u njoj vrlo mnogo „jina“.

Ako želimo da budemo zdravi, potrebno je da unesemo u prostor onu vrstu energije koja mu nedostaje. Harmonizujte „jin“ i „jang“ u prostoru u kome živite i biće vam lakše da harmonizujete „jin“ i „jang“ u sebi. Potrebno je da harmonizujete i energije pet elemenata.

Analizirajmo svoj dom. Kojih elemenata u njemu ima viška, a koji nedostaju?

Ako fasada kuće gleda na sever – dominira elemente Vode.

Ako fasada kuće gleda na jug - dominira element Vatre.

Ako fasada kuće gleda na jugozapad ili severoistok - dominira element Zemlje.

Ako fasada kuće gleda na zapad ili severozapad, dominira element Metala.

Ako fasada kuće gleda na istok ili jugoistok, dominira element Drveta.

Ako je u kući veoma mnogo plavih, sivih ili crnih tonova, mnogo ogledala i staklenih predmeta, puno je slika s nacrtanim spiralnim oblicima, tkanina i predmeta, ako postoje slike na kojima je glavna tema voda, ribe i morski pejzaži, ukoliko je na vidnom mestu puno vaza i posuda s vodom - u takvoj kući je prisutna preterana količina energije Vode. Ne treba da vas iznenađuje što u takvoj kući sve vreme od nečega strepите, plašite se, jer je energija Vode povezana sa strahom.

Ako je u vašoj kući dominantna zelena boja, mnogo je nameštaja od drveta i pruća, ima mnogo asura, bambusovih roletni, drvenih statua, slika s nacrtanim drvećem i biljkama - u takvoj kući je veoma mnogo energije Drveta. Onaj ko živi u njoj često je sklon besu jer je energija Drveta povezana s gnevom.

Ako u vašem domu preovlađuje crvena i narandžasta boja, mnogo je lampi i drugih izvora svetla, ako su sve vreme upaljene sveće, ukoliko je mnogo slika sa naslikanim suncem i vatrom - u takvom domu je mnogo energije Vatre. Energija Vatre je povezana s radošću i ljubavlju, ali takva osećanja mogu da postanu prekomerna i pretvore se u svoju suprotnost; iz radosti - u nervnu uzrujanost i bolesno hiperaktivno stanje koje je destruktivno. Nijedno ekstremno osećanje nije dobro jer se pretvara u bolest koju treba lečiti.

Ako u kući dominira boja zemlje ili žute nijanse, mnogo je kvadratnih predmeta, kao i onih od keramike, kamena i kristala, pejzaža - u njoj je veoma mnogo energije Zemlje. Domaćin takve kuće je često zabrinut - sa energijom Zemlje povezane su brige i uznemirenost.

Ako u kući ima mnogo metalnih predmeta, ukoliko u njoj dominiraju posude od metala, metalni nameštaj, preovlađuje bela boja, srebrnaste nijanse, mnogo je zaobljenih predmeta i slika s predstavljenim metalnim predmetima (noževi ili novčići) - u takvom domu je previše energije Metala. Ukućani pate i tuguju - energija Metala je povezana s tugom.

Da bismo harmonizovali svoja osećanja, i da ne bi dominiralo nijedno – tuga, brige, gnev, strah, niti preterana radost - potrebno je da uredimo svoj dom. I tada osećanja koja nas ispunjavaju neće biti neumerena, već kontrolisana i tiha, radost će biti jasna kao sunce, a ne rušilačka, poput požara. I sva ta osećanja će dolaziti i odlaziti, ne postajući deo nas, što će nam omogućiti da sačuvamo svoju istinsku suštinu.

Koji element dominira u vašem domu? Da li postoji neka energija koja je naglašena na račun druge? Ako je odgovor potvrđan, to znači da je neophodno oslabiti preovlađujući element i pojačati one koje nedostaju.

Sve energije međusobno utiču jedna na drugu. Isto je i sa energijama pet elemenata: Vatra hrani Zemlju, Zemlja hrani Metal, Metal hrani Vodu, Voda hrani Drvo, Drvo hrani Vatru. U drugim kombinacijama, energije troše jedna drugu: Metal troši Drvo, Drvo troši Zemlju, Zemlja troši Vodu, Voda troši Vatru, Vatra troši Metal. Koristeći ovo znanje, može se umanjiti ili pojačati dejstvo elemenata.

Ukoliko je manjak Vode - potrebno je dodati sive, tamne nijanse. Element Vode u kući pojačavaju školjke, korali, morsko kamenje, predmeti od stakla, ukrasi u obliku riba, kao i drugi predmeti koji predstavljaju vodu, ribe, morske životinje i biljke. Vodu pojačava Metal: srebrnasti i zlatni tonovi, metalni predmeti.

Ukoliko je previše vode i nemoguće ju je ublažiti, učinite to pomoću drveta: dodajte nijanse žute kao i predmete od drveta. To će utišati strah

koji dolazi od stihije Vode, ali neće dozvoliti razvoj gneva. Drvo u kombinaciji sa Vodom ne izaziva gnev, već deluje umirujuće.

Ako je malo Drveta, ono se može pojačati pomoću Vode. Gnev Drveta i strah Vode se pri tom međusobno neutralizuju i odlaze iz vašeg života. Drvo pojačavaju suve biljke, komadići drveta, kore, grančice, kao i bilo koji drveni predmeti.

Ako je Drveta mnogo, može da se oslabi pomoću Metala, izbegavajući pri tom srebrnkaste nijanse, koje mogu da zaguše Drvo. Bronzane nijanse metala harmonizovaće Drvo i lišiće ga osobine zabrinutosti.

Ako u kući nedostaje element Vatre, potrebno je da se unese u veoma malim količinama. Dragoceno kamenje crvene boje, sveće, fenjeri, mala svetiljka će u kući doneti Vatru. Pojačavati Vatru drugim elementom će biti suvišno. Međutim, toj energiji se može dodati stvaralački karakter pomoću Drveta, dodajući domu zelene nijanse. Drvo otklanja prejak uticaj Vatre.

Ukoliko je Vatre veoma mnogo, s njom će se izboriti Voda. Malo nijansi sive, plave i crne boje će obuzdati Vatru i radost više neće više rušilačka, već će postati mirna, dok prisustvo Vatre neće dopustiti Vodi da vas obuzme strah.

Ako je malo Zemlje, oživećemo je elementom Vatre. Dodajte žutim i bež tonovima Zemlje jarko crvene naglaske - i iz vašeg života će nestati brige, nastupiće radost. Pojačati Zemlju možemo bilo kojim predmetima od keramike, glinenim figurama, kristalima.

Ako je mnogo Zemlje, smekšajte je Metalom. Zabrinutost i gnev će nestati, a u domu će nastupiti mir i spokoj.

Ako dominira Metal, Vatra može da ga oslabi, ali Vatre je potrebno sasvim malo, jer u suprotnom može potpuno da uništi Metal. Voda takođe

može da omekša Metal - plavi, sivi i čak crni elementi veoma će dobro dopuniti srebrnasto bele boje Metala.

Ako ima nedovoljno Metala - Zemlja će ga nadopuniti, naročito bež ili smeđe nijanse. Metal pojačavaju i svi metalni predmeti, zlatni i srebrni ukrasi.

Iscljenje bojama

Harmonija boja u našem domu je veoma važna za harmoniju naših osećanja. U kojoj meri je to važno i za harmoniju našeg zdravlja! Uz pomoć samo jedne boje možemo i da se izlečimo. Jer, boja je takođe isceljujuća energija. Posmatrajući uravnotežene boje oko sebe i konzumirajući hranu neophodne boje i kombinacija, možemo da se izbavimo od bolesti.

Pripremajući hranu, ne treba zaboraviti da sama boja hrane poseduje energiju. Takva energija može da nosi isceljujuće sile, ali može i da ih naruši ukoliko jedemo nešto što ne odgovara.

Bela boja otklanja napetost, zabrinutost, smiruje misli. Bela boja poboljšava funkciju očiju i unutrašnjih žlezda. Ali, sa čistom belom bojom ne treba preterivati – koristite je samo u kombinaciji s drugim bojama.

Korisne namirnice bele boje: pirinač, beli kupus, morska so (u malim količinama), riba belog mesa.

Štetne namirnice bele boje: belo brašno, šećer, so u velikim količinama, mleko u preteranim količinama, krompir.

Crvena boja pobuđuje životnu snagu. Pojačava telesnu temperaturu, leči od malokrvnosti i malaksalosti. Mišiće čini elastičnim, a zglobove pokretljivijim.

Korisne namirnice crvene boje: cvekla, nar, rotkva, višnja, šumska jagoda, crveni kupus, paprika.

Štetne namirnice crvene boje: kavijar u velikoj količini, paradajz, sok i sos od paradajza.

Narandžasta boja omogućava da se probude skrivene sile i sposobnosti. Ta boja podstiče na darežljivost, jača volju, poboljšava razmenu materija, jača cirkulaciju. Blagotvorno utiče na ten i procese varenja, pojačava apetit i donosi osećaj radosti. Uspostavlja ravnotežu, osnažuje u tuzi.

Korisne namirnice narandžaste boje: šargarepa, pomorandža, kajsija.

Štetne namirnice narandžaste boje: meso pojedine vrste riba.

Žuta boja je boja zdravlja, pruža životnu energiju. Pomaže kod melanholije. Čaj od žutog cveća leči žuticu.

Korisne namirnice žute boje: dinja, bundeva, proso.

Štetne namirnice žute boje: banane, žumance, sir.

Zelena boja pruža samouverenost i poboljšava rad srca. Pomaže da se rasprše negativne emocije, donosi smirenje, pomaže kod stanja šoka i smirujuće deluje na san.

Korisne namirnice zelene boje: zeleno povrće, jabuke.

Štetne namirnice zelene boje: nisu otkrivene.

Plava boja donosi jasnoću misli, pomaže u jačanju nerava, smiruje pojačano lupanje srca, poremećaj rada creva, nervnu napetost, stišava rasplamtele strasti, gasi emocije, snižava krvni pritisak.

Korisne namirnice plave boje: crna ribizla, jagodičasto voće plavičaste boje, pojedine alge.

Štetne namirnice plave boje: plavi paradajz.

Ljubičasta boja prosvetljuje, pomaže da se spoznaju kosmički zakoni. Svetloljubičasta boja smanjuje zabrinutost, neznatno poboljšava vid.

Korisne namirnice ljubičaste boje: grožđe, šljiva.

Štetne namirnice ljubičaste boje: džemovi i voćni žele.

Isceljenje zvukom

Kada smo u prostoru uspostavili harmoniju pomoću boja i oblika, hajde da uspostavimo i harmoniju zvuka! Naučimo da sami zračimo harmoničnim vibracijama.

Svaki čovek poseduje energiju koja emituje talase i vibracije. To je takođe zvuk. Da li harmonično vibriramo? Pokušajmo da kreiramo harmonične vibracije unutar nas i da njima ispunimo naš životni prostor.

Vežba „Pročišćenje i smirenje zvukom“

Početni položaj: opustite se, zauzmite udoban položaj – najbolje stojeći. Pevajući, otegnuto ispuštite zvuk „A-a-a“. Osetite kako se on odražava u telu i ono se iznutra ispunjava vibracijama. Pevajte „A-a-a“ sve dok ne osetite da su vibracije ispunile celo vaše telo, naročito u njegovom donjem delu.

Sada osetite kako vibracije zrače iz tela, kao da celo telo vibrira i zvukom ispunjava prostor oko vas. Tim zvukom čistite i svoje telo i okruženje.

Takođe vežbajte i pevanje zvuka „U-u-u“. Osetite ponovo vibracije tela, naročito u oblasti grudnog koša. Ispunite vibracijama celo telo, neka vibracije ističu iz tela i ispunjavaju celo okruženje.

Sada otegnuto izgovarajte „M-m-m“. Osećate kako se vibracijama ispunjava vaše telo, a naročito glava. Neka se iz oblasti glave vibracije rasprostiru u okruženje.

Sjedinite sva tri zvuka u jedan: „A-U-M“. Pevanje „A-U-M“ je veoma dobar način pročišćavanja energije, koje se uravnotežuju i stvaraju unutrašnju harmoniju. Osetićete kako su se pročistile i umirile.

Međutim, ta melodija će vas pročistiti i smiriti samo ako se pravilno hranite - makrobiotičkom hranom. Kroz telo koje je zagušeno štetnom hranom, energija ne može da protiče. Ona će zastajati, zaglavljivati se.

Hranite se pravilno, čistite svoju energiju i energiju okruženja - i živećete dugo i srećno. Ali, dug život neće značiti dugu starost, već ćete sačuvati mladost, ljubav prema životu, bićete uvek bodri, jaki i zdravi.

RECEPTI IZ MAKROBIOTIČKE KUHINJE

Jela od žitarica

Sirova heljda

Oko 5 kašika heljde (otprilike oko 100 gr) oprati u nekoliko voda, posuti sa 50 gr samlevenih oraha. Jesti bez dodavanja začina, ili s 1 kašikom meda ili suncokretovog ulja.

Natopljene žitarice

3 kašike ovasa ili zrna raži, pšenice, uveče potopiti i ostaviti da stoji preko noći. Ujutro vodu odliti i dodati sušene kajsije, suvo grožđe bez koštica ili mlevene orahe u razmeri 1/5 od celokupnih žitarica, ili suve šljive u razmeri 2/5.

Proklijalo zrno

Operite 1/2 čaše pšeničnog zrna i stavite na tanjir. Prekrijte slojem gaze i prelijte vodom. Stavite na toplo i svetlo mesto. Pazite da se pšenica ne „uguši“, a, ukoliko je neophodno, s vremena na vreme operite i navlažite tkaninu. Otprilike će se sutradan pojaviti mali izdanci 2-3 mm. Proklijalu pšenicu s klicama pre upotrebe ponovo treba oprati, a zatim konzumirati. Može se dodati izrendana šargarepa ili suvo grožđe, koštunjavo voće, sušene kajsije.

Heljda sa suvim šljivama

Potopite u 3 čaše vode 12 suvih šljiva očišćenih od koštica i peteljki. Zasebno potopite 3 kašike heljde i ostavite da stoji 9 sati. Zatim odlijte vodu, ostavite da se zrno prosuši, pa heljdi dodajte suve šljive zajedno s vodom u kojoj su bile natopljene. Možete dodati i nekoliko oraha i 1 kašiku soka od brusnice.

Kaša od heljde

Propržiti heljdu u suvoj šerpi, tako da bude hrskava. Prokuvati tri puta više vode nego što ima heljde. U kipuću vodu dodati heljdu. Dobro poklopiti šerpu i kuvati na tihoj vatri oko 20 minuta. Kaša se može služiti s povrćem, mahunarkama, korenom zeleni, crnim lukom, gljivama, algama.

Kaša od heljde sa zeleni i orasima

2 čaše heljde natopiti u 3 čaše hladne vode i ostaviti da stoji 4 sata. U istoj vodi heljdu prokuvati 1-2 minuta. Posle toga u kašu dodati sitno iseckanu zelen i izdrobljen orah, zatim utopljiti posudu tkaninom.

Kaša od heljde s gljivama

Skuvati supu od 50 gr sušenih gljiva sa začinima. Supu procediti, gljive sitno iseckati. Preliti 2 čaše oprane heljde s 3 čaše te supe, dodati gljive, sitno iseckan luk, promešati, ostaviti da provri. Ostaviti da se zapeče u rerni oko 40-50 minuta. Gotovu kašu ukasiti sa zeleni.

Kaša od pšeničnog zrna

Preliti 1 čašu (oko 150 gr) pšeničnog zrna s 3 čaše vode i ostaviti da stoji preko noći. Ujutro odлити vodu, prelići čistom i staviti na vatru da se kuva. Kad provri, smanjiti temperaturu, poklopiti i kuvati u zavisnosti od toga kakva zrna više volite - meka ili tvrđa. Posoliti pred završetak kuvanja. U pripremljenu kašu dodati ispasirano povrće ili mahunarke.

Kaša od nabubrele pšenice

Uzeti 1 čašu pšeničnog zrna, dobro ga oprati, staviti u lonac, prelići hladnom vodom (otprilike 1/2 litre), dovesti do ključanja i poklopljeno kuvati 3 minuta. Skinuti posudu s vatre ne odlivajući tečnost, pa utoplići ćeбетom i ostaviti da stoji sat vremena. Za to vreme zrno će delimično nabubriti. Ponovo stavite kašu na vatru, dovedite do vrenja, ali ne kuvajte, već odmah skinite s vatre i odlijte tečnost. Kašu zatim utoplite u ćebe i ostavite da stoji 3 sata. Zatim pripremljenu kašu sipajte u tanjir i dodajte deo odlivene tečnosti. Možete dodati i iseckani luk i posoliti. Malo zagrejati u rerni. Jelo je spremno.

Kaša od prosa

Propržiti proso u suvoj šerpi sve dok ne postane svetlosmeđe boje i dobije miris oraha. Preliti proso ključalom vodom (3 dela vode na 1 deo prosa), posoliti. Dovedi do ključanja, poklopiti i kuvati na laganoj vatri dok ne bude gotovo. Može se služiti sa dinstanim povrćem, suvim voćem.

Kaša od prosa sa bundevom

Sitno iseckati meso slatke bundeve (oko 200 gr), staviti u ga kipuću vodu i dovesti do ključanja. Zatim dodati jednu i po čašu očišćenog i opranog prosa i kuvati dok ne bude gotovo (treba da se zgusne). Pet minuta pre nego što jelo bude gotovo možete dodati suvo grožđe ili sušene kajsije.

Kaša od prosa s lukom i kimom

Jednu i po čašu prosa oprati u 7 voda, potopiti u hladnu vodu i ostaviti da stoji 6 sati, zatim u istoj vodi kuvati 2-3 minuta. Zatim u kašu dodati sitno iseckanu zelen, izgnječeni beli luk, iseckani crni luk i kim, pa staviti u šerpu i utopli dok ne nabubri.

Ovsena kaša

Zrna ovsa (ne pahuljice!) sipati u ključalu vodu i kuvati na tihoj vatri dok ne budu gotova. Zatim dodajte još vode, stavite u rernu da zrna nabubre. Pre služenja dodajte suvo grožđe, mleveni orah, med.

Kaša od ovsenih pahuljica

2/3 čaše ovsenih pahuljica za brzu pripremu i 2 kašike pšeničnih ili raženih pahuljica prelići s 2 čaše vode i kuvati na tihoj vatri 5-10 minuta. Zatim posudu skinuti s vatre i u nju sipati 1 čašu izmrvljenog dvopeka. Dobijenu masu promešati. Jelo je spremno.

Domaći musli

1 kašiku ovsenih pahuljica potopiti u 3 kašike vode i ostaviti da stoji nekoliko sati (najbolje preko noći). Kada nabubri, izrendati 150 gr jabuka, neprekidno mešajući masu da ne potamni. Zatim dodati 1 kašiku meda i 1 kašiku izrendanog koštunjavog voća. Može se dodati i bilo koje jagodičasto ili suvo voće.

Kaša od pirinča

2 kašike pirinča oprati u toploj vodi i malo propržiti u suvoj šerpi. Prokuvati 1 čašu vode (250 ml). Preliti pirinač kipućom vodom. Kuvati na tihoj vatri uz mešanje, a zatim ostaviti sat vremena da nabubri. Služiti sa zeleni.

Pilav od pirinča, bundeve i voća

Oprati jednu i po čašu pirinča, iseckati na kockice oko 1/2 kilograma slatke bundeve, nekoliko oljuštenih jabuka, malo sušenih kajsija i suvog grožđa. U šerpu s debelim dnom sipati 2 kašike ulja, zatim rasporediti komadiće bundeve tako da prekriju celo dno, preko njih pospite sloj pirinča, zatim sloj jabuka, ponovo sloj pirinča, sloj suvog voća, i na kraju opet sloj pirinča. Prelijte sve s malo slane vode, da gornji sloj pirinča ogrezne u njoj. Stavite na vatru i kuvajte poklopljeno.

Kaša od pasulja

Pasulj očistiti, oprati i potopiti u hladnu vodu pa ostaviti da odstoji 8 sati. Zatim ga u istoj toj vodi kuvati 3 minuta. Zatim dodati iseckani crni luk, zelen, i staviti šerpu koja je utopljena u tkaninu, ili u rernu na tihu vatru, da se upari. Može da se služi sa biljnim uljem.

Jela od povrća i voća

Sos na ulju

Uzeti 1/2 čaše ulja, 1-2 kašike jabukovog sirćeta ili drugog kiselog soka, 1/4-1/2 kašičice šećera, mlevenu papriku. Sve promešati i ulupati viljuškom.

Zelena salata s krastavcem

Iseckati 200 gr zelene ili krecave salate, 1 krastavac (100 gr), mirođiju, zelen i luk. Sve pomešati sa uljem.

Salata od kiselice sa šargarepom

Oprati i osušiti 100 gr lista kiselice (kiseljak, kiselo zelje), iseckati. Dodati 2 izrendane šargarepe, 1 jabuku, 1/2 glavice luka ili malo belog luka. Pomešati sa 1/2-1/4 čaše sosa od ulja, ukrasiti mirođijom i rotkvicama.

Salata od krastavca i kupusa

Narezati na tanke komadiće 2-3 krastavca, izrendati 1 manju kelerabu ili 100 gr svežeg kupusa, iseći 4-5 belih rotkvi, peršunov i celerov list. Sve pomešati sa 3/4 čaše sosa od ulja.

Salata od kupusa

Sitno iseckati 300 gr belog kupusa, zagrejati ga bez dodavanja vode ili staviti u činiju, pa izgnječiti rukom. Na sitne kockice iseckati 1 jabuku s ljuskom. Dodati ulje i promešati.

Salata od kupusa sa celerom i jabukama

Naseckati 150 gr belog ili crvenog kupusa, zagrejati ga ili izgnječiti. Izrendati na krupne trake ili iseckati na štapiće 150 gr celera i 150 gr kiselih jabuka. Sve pomešati uz dodatak ulja.

Salata od kupusa s lukom

Naseckati i izgnječiti 400 gr belog ili crvenog kupusa. Izrendati ili narezati na reznjeve 2 luka. Dodati so, šećer i začiniti sa 3-4 kašičice ulja i citrusnim sokom.

Salata od kupusa sa crvenom paprikom

Naseckati i izgnječiti 250 gr belog ili crvenog kupusa. Iseckati na tanke kriške ili štapiće 2 slatke crvene paprike, 1 manji luk, 1 jabuku s ljuskom. Sve promešati i začiniti sa uljem. Ukrasiti listovima zeleni.

Salata od kiselog kupusa

Uzeti 300 gr naribanog kiselog kupusa, izdrobiti 1/2 čaše brusnice ili izrendati 2-3 kisele jabuke. Sve promešati i začiniti sa 3-4 kašike ulja. Posuti iseckanim peršunovim listom.

Salata od repe

Očistiti 2-3 repe, izrendati ih ili iseckati na štapiće. Izdrobiti 1/2 čaše ribizle ili brusnice. Promešati i začiniti medom. Može se posuti sitno iseckanom mirođijom ili kimom.

Salata od šargarepe ili bele repe

Krupno izrendati 3-4 šargarepe ili 1/2 bele repe. Začiniti sa 3-4 kašike kiselog soka od jagode i medom.

Salata od šargarepe ili bele repe s ogrozdom

Izrendati 400 gr šargarepe ili bele repe, ili i jednog i drugog. Pomešati sa 1 čašom kompota od ogrozda ili rabarbare, začiniti s medom. Može se posuti seckanim peršunovim listom.

Salata od cvekle i rabarbare

Izrezati poprečno 2-3 stabljike rabarbare, pomešati sa 2-3 kašike meda i staviti da stoji 1/2 sata na hladnom mestu. Izrendati 2 sirove cvekle. Sve pomešati, dodati mirođiju ili peršunov list.

Salata od celera

Očistiti 1 krupan celer, izrendati ga i odmah dodati 2 kašike jabukovog soka da ne potamni. Dodati iseckanu 1 krupnu kiselu jabuku i 2 kašike ulja. Ukrasiti listovima zelene salate.

Salata od zelenog luka s kiselim krastavcima

Sitno iseckati 200 gr zelenog luka. Dodati na kockice iseckana 2-3 kisela krastavca. Posuti sa zeleni i preli sa 2 kašike ulja.

Salata od luka s belom repom

3 krupnije glavice crnog luka i 1 manji (50 gr) celer sitno izrendati, belu repu (75 gr) iseći na štapiće ili krupno izrendati. Sve začiniti uljem i posuti seckanim peršunovim listom.

Salata od rotkve s krastavcem

Iseckati na tanke kriške 150 gr rotkve i 1-2 sveža krastavca, posuti sa 1-2 kašičice iseckane mirođije, dodati ulje i pomešati.

Slatka salata od bundeve

Sitno izrendati 200 gr bundeve, dodati isečenu na kriške ili krupno izrendanu 1 veću kiselu jabuku. Začiniti sa 2 kašike kiselog soka od jagodičastog voća, narendanom korom od pomorandže ili limuna, 1-2 kašike meda. Prilikom služenja posuti sa 2-3 kašičice izdrobljenog koštunjavog voća.

Salata od jabuka

Izrendati krupno 3-4 krupne kisele jabuke s korom; sitno izrendati 1 šargarepu ili komadić bele repe, iseckati 50 gr zelenog luka. Dodati ulje i sve promešati.

Salata od bundeve

Sveže opranu bundevu izrendati, pomešati sa sitno iseckanom šargarepom, lukom, mirođijom. Može se začiniti suncokretovim uljem.

Rotkva sa suvim groždem

Opranu i očišćenu rotkvu sitno izrendati da se dobiju oko 2 kašike. Dodati sitno iseckan luk, 1 kašičicu dobro opranog i oparenog suvog grožđa, može se dodati 1 kašičica ulja ili meda. Ukrasiti grančicama zeleniša i kolutovima šargarepe.

Šargarepa sa orasima

Izrendati 5 svežih šargarepa, dodati 4 sitno iseckana čena belog luka, 1 kašiku mlevenih oraha, 1 kašiku limunovog soka, posuti iseckanim zelenim lukom.

Paprika punjena jabukama

Uzeti 5 slatkih paprika, izdubiti ih i odstraniti unutrašnjost. Krupno izrendati 2 jabuke, pomešati sa 1 kašikom opranog i poparenog suvog grožđa, komadićima limuna i 1 kašičicom meda. Dobijenom masom napuniti papriku. Jelo je pripremljeno.

Voćna salata

1 jabuku i 1 pomorandžu dobro oprati i cele sitno izrendati (zajedno s korom i semenkama). Dobijenu masu pomešati. Jelo je gotovo.

Vruća salata od bele repe

Iseckati 1 manju belu repu na kockice ili štapiće, pa skuvati u manjoj količini vode. Vodu odliti, pa repu preliterati uljem, prethodno dodajući u njega 1 izrendan crni luk i 1 kašiku iseckanog mladog luka.

Topla salata od celera

Skuvati 2 celera srednje veličine u slanoj vodi, očistiti i iseckati na kockice ili štapiće. Vrućem celeru dodati na isti način isitnjenu 1 veću jabuku i ulje pomešano sa 1-1,5 kašikom iseckane mirođije i peršunovog lista. Može se dodati i izrendana sveža ili kuvana šargarepa.

Karfiol

U kipuću vodu spustiti cvetiće karfiola, kuvati 5-10 minuta, zatim procediti. Staviti na tanjir, prelići sojinim sosom.

Crveni kupus s jabukama

Oko 600 gr crvenog kupusa iseckati, staviti u šerpu, dodati 2 glavice iseckanog crnog luka, malo vode i dinstati da bude polugotovo. Zatim preko kupusa staviti narezane 4 jabuke na kriške. Šerpu poklopiti i kuvati dok ne bude gotovo.

Dinstana tikvica s mirođijom

Pripremiti 2 čaše čaja od crnog luka, dodati tikvicu isečenu na kockice, 2 kašike ulja i staviti na vatru. Stalno mešajući, kuvati dok masa ne postane kompaktna. 5 minuta pre nego što jelo bude gotovo, dodati iseckanu mirođiju.

Tikvica s povrćem

Iseći na kockice 1 kilogram tikvica, sitno iseckane 2 glavice crnog luka, izgnječiti 2 čena belog luka. Sve staviti u šerpu, promešati, sipati 3/4 čaše čaja od luka, poklopiti i dinstati na srednjoj vatri dok ne bude gotovo. Dodati sitno iseckane alge 5 minuta pre nego što jelo bude gotovo. Pre služenja pomešati sa sitno iseckanom mirođijom.

Tikvice s belim ovčijim sirom

Izrezati 1 kg tikvica na 4 dela i skuvati ih. Zatim ih iseckati na kockice. U šerpu staviti na dno komadiće bundeve, posipajući ih sa izgnječenim belim ovčijim sirom. Kratko zapeći u rerni.

Tikvice punjene gljivama

Tikvicu težine oko 1 kilograma (ili nekoliko manjih) očistiti, razrezati uzduž na 2 polovine i staviti u kipuću vodu na par minuta. Izdubiti unutrašnjost kuvanih tikvica i masu propasirati, pa joj dodati sitno iseckane gljive (150 gr), koje su prethodno kratko bile propržene na ulju s dve glavice crnog luka i peršunovim listom. Dobijenim nadevom ispuniti udubljenja tikvica, poslagati ih u pleh i preliti manjom količinom čaja od crnog luka. Na srednjoj temperaturi kratko zapeći u rerni.

Kuvani grašak

1/2 kg svežeg zelenog graška preliti vrućom vodom, da grašak ogrezne. Dodati grančicu mirođije, 1 veću glavicu crnog luka, poklopiti i kuvati na veoma tihoj vatri 30-40 minuta. Zatim luk i mirođiju izvaditi, a grašak služiti začinjen sa sojinim sosom.

Luk sa prosom

Uzeti 3 kašike prosa, oprati, preliti s 3 čaše vruće vode, kuvati 5-6 minuta, zatim skinuti s vatre i ostaviti da malo odstoji, da se masa prohladi. Dodati 3 sitno iseckane glavice crnog luka. Može se dodati i malo ulja.

Supe

Supa od povrća

Pripremiti čaj-supu od 1-2 glavice crnog luka. Iseckati na kockice 400 gr svežeg kupusa, 100 gr šargarepe na kolutiće, po jedan koren peršuna i celera. Spustiti u vruću supu sve povrće osim kupusa, pa kuvati 10-15 minuta. Zatim dodati kupus i kuvati još 10 minuta. Istovremeno s kupusom može da se doda i lovorov list i drugi začini. Prilikom služenja posuti iseckanim peršunovim listom ili mirođijom.

Supa od pasulja

Skuvati 1 šolju belog pasulja. Ispasirati ga i ponovo vratiti u tečnost u kojoj se kuvao. Dodati 2 sitno iseckana kisela krastavca i kuvati još 10-15 minuta. Prilikom služenja dodati peršunov list i mirođiju.

Supa od prosa s belim ovčijim sirom

Čašu opranog prosa preliteri s ključalom vodom i kuvati sat vremena na tihoj vatri. Zatim dodati izgnječen beli ovčiji sir i lagano mešati da se dobije glatka masa. Pre služenja posuti iseckanim peršunovim listom.

Supa od ovsa

Skuvati u manjoj količini vode 2 čaše ovsa i 3 iseckane jabuke. Dobijenu masu promešati, procediti, preliteri kipućom vodom, dodati sok od pola

limuna i 2 kašike poparenog suvog grožđa. Prokuvati nekoliko minuta. Pre služenja može se dodati 1 kašika ulja.

Supa od geršle

Uzeti 1/2 čaše oprane geršle, sitno iseckan koren od 1/2 peršuna, 1/2 celera, 1/2 šargarepe, 1/2 praziluka, 1 glavicu crnog luka, 2-3 kašike suncokretovog ulja, 4-5 belih gljiva i malo soli. Sve preliteri vodom (oko 3 litre) i staviti da se kuva. Kada provri, skinuti penu, pa pred sam kraj kuvanja dodati 1 iseckan krompir i malo peršunovog lista ili mirođije. Ostaviti da se dokuva.

Slana supa od povrća

Uzeti 4 kisela krastavca, očistiti im koru, odstraniti semenke, iseckati. Šargarepu i 2 repe krupno izrendati, 4 glavice crnog luka iseckati. Dodati 4 kašike ulja i zagrejati masu 5-6 minuta, sve vreme mešajući, da povrće ne bi zagorelo. Koru i semenke kiselog krastavca preliteri sa 2 čaše vruće vode, prokuvati i ostaviti da stoji 10 minuta. Tečnost procediti i dodati je dinstanom povrću. Dodati još 4 čaše vruće vode, posoliti i ostaviti da provri. Pre služenja dodati masline i posuti mirođijom.

Supa od jagodičastog voća s prosom

50 gr bilo kog sočnog jagodičastog voća (crna ribizla, jagoda, borovnica), očistiti i oprati. Voće preliteri vodom i kuvati 10-15 minuta. Tečnost procediti i sačuvati, a po želji dodati kašiku meda i malo cimeta,

pa dovesti do ključanja. Dodati isceden sok od voća i odmah skloniti s vatre. Zasebno skuvati 20 gr prosa i dodati u supu.

Supa od sušenih kajsija s pirinčem

140 gr sušenih kajsija pažljivo očistiti, oprati u toploj vodi, staviti u šerpu, preliterati s 4 čaše kipuće vode, poklopiti i staviti na vatru. Kada sušene kajsije bude skuvane, ispasirati ih. Skuvati zasebno 40 gr pirinča. U tanjir staviti pirinač, dodati izgnječene kuvane kajsije i odozgo preliterati tečnošću koja je preostala nakon kuvanja.

Napici

Ovseni napitak

Napitak se priprema od celog, neoljuštenog zrna ovs. Potopiti 1 čašu ovsu u 3 čaše hladne vode, ostaviti da stoji nekoliko sati, pa zatim staviti na vatru. Kada voda provri, temperaturu smanjiti i dinstati sat i po vremena na tihoj vatri. Procediti. Popiti u toku dana. U tečnost se može dodati limunov sok (ne limunska kiselina) i malo meda.

Ukusna kafa od žitarica

Uzeti ovas, ječam, pšenicu, raž u istoj meri, otprilike po 3 kašike od svake žitarice (može se po izboru dodati susam, heljda). Sve promešati, pa zrnevlje pržiti u suvoj šerpi do zlatnorumene boje. Zatim samleti u mlinu za kafu i sipati u staklenu teglu s poklopcem. Pripremati kafu: 1-2 kašičice

smese preliti s 2 dl vruće vode i kuvati 3 minuta. Po želji se može zasladiti medom. Napitak je spreman. Izuzetno je ukusan i kad ga jednom probate, zauvek ćete napustiti naviku pijenja klasične kafe!

Napitak od brusnice i cvekle

1 kg brusnice prokuvati nekoliko minuta u 1 litri vode, zatim tečnost procediti. 1 kg izrendane cvekle kuvati u 1 l vode, tečnost procediti. Pomešati iscedene sokove od cvekle i brusnice, dovesti do ključanja, zatim ohladiti i razliti u flaše, dobro ih zatvoriti i čuvati na hladnom mestu. Piti hladno.

Japanska kuhinja

Sos miso

Miso je pasta od sojinog zrna, podvrgnuta fermentaciji, dobijena mešanjem sojinog zrna, soli, vode i zrnevlja (pirinča ili ječma). Takva smesa može da se održi oko tri godine. Ima jak i specifičan ukus, sadrži mnogo belančevina, izoflavona natrijuma.

Pomešati 1 kašiku misa, 3 kašičice tahini, preliti 1 čašom vode i kuvati dok se zgusne. Pred kraj kuvanja dodati sitno iseckanu koranicu pomorandže. Koristiti kao začina za jela od pirinča, heljde ili drugih kaša i jela od povrća.

Krem od misa

Priprema se slično kao miso sos, ali s manjom količinom vode, ili uopšte bez vode. Koristi se kao začina za sva jela. Proporcija miso i tahinija može da osciluje u zavisnosti od individualnog ukusa.

Sos od tofu sira i rena

Pomešati 230 gr tofua (sojin sir), 3 kašike ulja, 2 kašike limunovog soka, 2 kašike izrendanog rena, 1/2 kašičice soli.

Sos od tofu sira sa zelenim lukom

Uzeti 230 gr tofua, 1 kašiku maslinovog ulja, 1/2 kašičice soli, 1/4 kašičice mlevenog bibera, 1/8 kašičice pelena ili estragona, 1 čen belog luka, 4 struka mladog luka, zajedno s percima, 1/2 čaše peršunovog lista. Tofu, luk, beli luk i peršun isitniti. Sve ulupati dok se ne dobije glatka i kremasta masa.

Sos sa susamom

Propržiti 40 gr susama i začiniti ga sojinim sosom. Iskoristiti kao začim za povrće, pirinač, proso, heljdu.

Majonez sa sojinim sosom

Umutiti jaje, dolivajući po malo ulja i dodajući so. Kada se masa zgusne, dodati vruću vodu, iseckani list peršuna i sojin sos. Sve dobro ulupati. Dodavati povrću i ribi.

Sir „Neto“

Dobro oprano zrno soje kuvati 5 sati, zatim, kada se masa ohladi, izručiti je na pirinčanu slamu, sve zavezati u platno i staviti u topao taman

sanduk, gde se i dešava kvašenje. Smatra se da takav sir ima mnogo blaži ukus od tofua.

Suši

Pirinač dobro oprati (u 7 voda), skuvati na pari. Pirinač mora da bude s glutenom. Napraviti od pirinča prizmu, odozgo staviti sirovu ribu, narezanu na tanke trake (losos, mladica, jegulja). Jest i umaćuci u sojin sos, ribom okrenutom nadole.

Supa od bundeve

Crni luk sitno iseckati i propržiti na ulju. Zatim dodati sitno iseckanu bundevu (500 gr). Dodati malo vode, so po ukusu i dinstati. Začiniti brašnom (4 kašike) proprženom na ulju i razrediti sa malo vode. Kuvati dok se blago ne zgusne.

Na sličan način se može pripremiti i supa od šargarepe, karfiola, korena repe, krecave salate.

Pirinač

Uzeti dve i po čaše „korejskog“ pirinča (480 gr). U šerpu s pirinčem naliti vodu, promešati i odmah procediti. Vlažan pirinač ponovo staviti u šerpu i energičnim pokretima ga „čistiti“, zatim opet dodati vodu i odliti mutnu. Ovu proceduru treba ponavljati 3-4 puta sve dok voda ne postane apsolutno prozračna.

U šerpu sa opranim snežnobelim pirinčem naliti 3 čaše hladne vode (720 mg). Odnosa vode i pirinča treba se pridržavati veoma tačno, ne od

„oka“. Ostaviti da stoji 30-60 minuta. Poklopiti i dovesti do ključanja, ostaviti da ključa 4-5 minuta; zatim odmah smanjiti vatru i na jako tihoj vatri kuvati 15 minuta. Zatim bukvalno na 5 sekundi pojačati vatru da bi ispario višak vode, pa isključiti. Ne otklapati posudu, već ostaviti 10 minuta da se pirinač potpari. Zatim brzim pokretom otklopiti šerpu - kapljice vode s poklopca moraju da padnu u pirinač. Kada izađe para, varjačom oprezno povući pirinač s dna šerpe prema gore, da bi postao rastresit, vazdušast. Pirinač je gotov! Primećujete da nije pomenuta so? Da, u Japanu se pirinač kuva bez soli, a ako vam se taj vazdušasti pirinač koji se topi u ustima svejedno učini neslanim, možete ga posoliti u tanjiru, a najbolje - dodati sojin sos.

Pirinač i crvene mahunarke - na japanski način

Uzeti 450 gr prosušanih crvenih mahunarki i 450 gr pirinča. Pirinač oprati u nekoliko voda, dok ne postane bistra. Staviti ga u šerpu i prelići sa 600 ml hladne vode. Dovedi do ključanja na veoma tihoj vatri i kuvati 20 minuta, sve dok pirinač ne upije vodu. Mahunarke prethodno skuvati (sat vremena), zatim prosušiti, pomešati s pirinčem i kuvati zajedno na pari još sat vremena.

Sekihan

Japanci ovo jelo često pripremaju za praznike. Dodaju mu crvena zrna azuki pasulja (može se nabaviti u svakoj bolje snabdevenijoj prodavnici zdrave hrane). 500 gr „korejskog“ pirinča dobro oprati, potopiti da odstoji 2 sata u vodi, pa ga zatim procediti i prosušiti. Količinu od 40 gr azuki pasulja skuvati na tihoj vatri u 3 čaše vode da bude polukuvan. Tečnosti,

preostale posle kuvanja, mora biti oko 380 ml (ukoliko je neophodno, dodati još vode). U šerpi pomešati pirinač i pasulj, preliter crvenom vodom od azukija i poklopiti. Dalji postupak se uglavnom svodi na regulisanje temperature: dovesti do jakog ključanja, smanjiti vatru i kuvati 10 minuta; zatim, brzo mešajući, kuvati još deset minuta, te poklopljeno držati na jakoj vatri - da bi ispario ostatak tečnosti. Gotovo jelo treba promešati energičnim pokretima odozdo ka gore.

U suvoj šerpi propržiti 1 kašiku crnog susama (ili žutog, klasičnog) i propržiti ga neprekidno mešajući. Kada počne da pušta aromu, dodati jednu kašičicu soli i ostaviti na vatri još 5 sekundi. Pomešati s glavnim jelom. Ovakav začim pojačava ukus hrane.

Zelena boranija s kikirikijem

Očistiti 250 gr zelene boranije i kuvati u velikoj količini vode, u nepoklopljenoj posudi, sve dok ne postane jarko zelena. Nemojte je prekuvati! Odliti vodu, procediti i ohladiti. Brzo hlađenje, npr. u frižideru, pomaže da se sačuva intenzivna boja. Iseći boraniju po dijagonali, na trake dužine oko 2 cm. Poprskati sojinim sosom (1/2 kašičice) i ostaviti da stoji 10 minuta. Pripremiti preliv: 3 kašike slanog putera od kikirikija, 1/2 kašike šećera, 1/2 kašike sojinog sosa i 1 kašika riblje čorbe (neobavezno). Začiniti boraniju i pažljivo je promešati.

Dinstana šargarepa i luk s misom

Propržiti 2 sitno iseckane glavice crnog luka na ulju (1 kašika). Zatim dodati sitno iseckanu šargarepu. Preliti vodom i dinstati, dodajući 2 kašike miso i 1 kašičicu soli.

Kuvana morska alga

Preliti 200 gr morskih algi vodom, brzo zagrejati, dovesti do ključanja i kuvati 15-20 minuta. Nakon toga tečnost odliti, alge ponovo preliteri toplom vodom (40-50 C) i, kada proključaju, kuvati još 15-20 minuta. Tečnost odliti, preliteri ih ponovo toplom vodom i kuvati, nakon čega tečnost ponovo odliti.

Kuvane morske alge iseckati na štapiće i dodati 400 gr iseckanog kupusa. Posoliti po ukusu.

Dagnje s limunom

Meso dagnji liči na krabe. Poseban ukus dobijaju ako se služe s limunom. Staviti u kipuću i posoljenu vodu 400 gr dagnji, dodati papriku, koren peršuna i celera, kuvati 10 minuta. Kuvano i ohlađeno meso izrezati na tanke komadiće i poslagati na tanjir. Limun narezati na tanke kolutove i ukrasiti njima dagnje.

Kacuobuši

Riba (tuna) se priprema na sledeći način: meso treba odvojiti od kostiju, zatim je iseći na parčad, kuvati u vodi i posle toga sušiti u rerni. Nakon toga riba stoji okačena u tamnoj, hladnoj i umereno vlažnoj prostoriji. U toku procesa „dimljenja“, riba se prekriva specifičnom zelenom bojom, fermentiše i dobija specifičan ukus i aromu. Ovako pripremljena može da se održi godinama. S takvom ribom se pripremaju supe i dodaje se jelima od pirinča.

Kockice od pirinčanog brašna

Zamesiti testo od pirinčanog brašna s vodom: 300 ml hladne vode na 1kg pirinčanog brašna. Staviti testo na paru i kuvati ga 30 minuta. Zatim ga izvaditi i staviti na površinu za mešenje testa. Blago posuti cimetom, vlažnom krpom otkloniti višak vode, rastanjiti testo i iseći na kockice. Na takav način pripremljene kockice dokuvati na pari.

Perece

Zamesiti testo od pšeničnog, ovsenog ili kukuruznog brašna, dodati malo ulja i soli. Rastanjiti testo i narezati kockice od 5 cm. Izbockati ih viljuškom i staviti u rernu. Ukoliko se prave biskviti, testo ne treba previše stanjiti. Za aromu ih posuti đumbirom ili cimetom.

Crni japanski rezanci

Od 500 gr sojinog brašna, 250 ml vode, 2 žumanca i 10 gr soli, zamesiti testo i ostaviti da odstoji 30 minuta. Zatim ga veoma rastanjiti i uviti u rolat dužine 25 cm. Izrezati trake širine 1/2 cm. Spuštati rezance u kipuću, posoljenu vodu. Kada rezanci isplivaju, procediti ih i prebaciti na tanjir. Preliti zagrejanim sojinim ili suncokretovim uljem (50 gr). Rezanci od soje se služe kao zasebno jelo.

Krem od pirinča

Propržiti pirinač sve dok ne postane svetlosmeđkaste boje. Samleti ga u mlinu za kafu. Na 4 kašike pirinčanog brašna dodati 3 čaše vode i kuvati na laganoj vatri 25 minuta, dodajući, ukoliko je potrebno, vodu.

Krem od ovsene kaše

Pomešati 4 kašike ovasa sa 1 kašikom bilo kog biljnog sosa, pripremljenog od povrća, tahini i morske soli. Dodati sojin sos i vodu. Kuvati kašu do kremaste konzistencije.

„Oraščići“ od sojinog zrna

Uzeti sojino zrno, očistiti ga, staviti u zagrejanu šerpu i pržiti, neprekidno mešajući do zlatne ili blago smeđkaste boje. Ulje ne treba dodavati, ali ukoliko koristite suvo zrno, treba ga natopiti u vodi 20-30 minuta, prosušiti, pa u šerpu dodati malo ulja i pržiti dok se boja ne promeni. Po želji, zrnu se može dodati so ili drugi začini za specifičan ukus i aromu.

Sojini „oraščići“ mogu da se koriste u salatama ili u zahtevnim garnirima umesto oraha ili kikirikija. Sojini „oraščići“ su neverovatan izvor belančevina, celuloze i izoflavona. Veoma su kalorični.

Čaj od pirinča

Pirinač propržiti u suvoj šerpi dok ne dobije tamnu boju. Zatim ga preliti sa 10 puta više vode i staviti da provri. Malo posoliti. Pored toga se

mogu mešati čajevi od proprženog pirinča i zelenog proprženog čaja banča i koristiti ih kao svakodnevni napitak.

Čaj od pšenice

Propržiti 1 kašiku pšenice na tihoj vatri dok ne potamni. Dodati 150 ml vode i kuvati dok pšenica ne omekša. Čaj služiti hladan, tokom letnjeg perioda.

Kafa „Osava“

Uzeti po 2 kašike pirinča, pšenice i crvenog azuki pasulja, po 1 kašiku oraha i cikoriije. Svaki sastojak dobro propržiti dok ne potamni. Zatim sve pomešati i propržiti na maloj količini ulja. Kada se ohladi, smesu samleti u sitno, fino brašno.

Za pripremu napitka koristiti 1 kašiku praha na 1/2 l vode. Dovedi do ključanja i kuvati na tihoj vatri 10 minuta.

Kokko

Napitak se priprema od smese proprženog pirinča, pšeničnog zrna, soje i susama. Staviti 1 kašiku praha na 250 ml vode. Dovedi do ključanja, kuvati 7-10 minuta i ohladiti.

Randzo

Ulupati 1 jaje sa upola manje sojinog sosa i smesu progutati ne probajući joj ukus. Ovo je odlično sredstvo protiv srčanih bolesti.

Čaj od hrizanteme

Zakuvati 10 gr svežeg lista hrizanteme sa 1 čašom kipuće vode, kuvati 15 minuta tako da se količina tečnosti smanji za trećinu.

ISCELJUJUĆE SILE

Svaki čovek dolazi na svet s ciljem da bude srećan. Svako od nas ima uslove za to. Na svet dolazimo sa isceljujućom silom u našem telu, snagom koju je u nas udahnuo Tvorac i koja treba da nam pomogne u teškim trenucima, kada je ta pomoć neophodna.

Međutim, tokom života čovek zaboravlja da je ta božanska iskra, koju je u njega utkao Tvorac - isceljujuća sila. Prestaje da veruje toj sili, jer nje zapravo nije ni svestan. Štaviše, svojim ponašanjem on ometa njen rad!

Ta isceljujuća sila je deo čovekove energetske prirode. Ona može nesmetano da radi samo kad nije izobličena. Čovek svoju energiju deformiše nepravilnom ishranom, nepravilnim načinom života i nepravilnim mislima. Iz tog razloga, u takvom, deformisanom telu, isceljujuća energija ne može da pristupi svom zadatku.

Kad počnemo pravilno da se hranimo i razmišljamo, isceljujuća sila unutar nas započinje svoj posao. Ukoliko čovek nauči da pravilno razmišlja i konzumira pravilnu hranu, on može da živi i 200 godina. U naše vreme to još uvek nije dostižno, ali verujem da će biti čoveku budućnosti koji će, naravno, biti mudriji nego ovaj sadašnji. Međutim i danas na svetu postoje dugovečni ljudi, koji žive po 120, 130, pa čak i 140 godina! Znači, moguće je. I to nije granica.

Čovekovi potencijali će se zasigurno potpuno razotkriti. Kad čovek postane mudriji, kad pročisti svoje misli i telo, kad otkrije svoju istinsku prirodu - da je čestica Vasiona (a ona ne može da oboli), kad prestane da truje sebe otrovnom i štetnom hranom.

Čovek koji je počeo pravilno da se hrani lako će osnažiti svoj duh. Jer, zdrava hrana uravnotežuje „jin“ i „jang“ energije, a čovekova priroda

postaje podjednako i zemaljska i kosmička. Duh će iznutra jačati telo. I to će odmah postati primetno, jer će doći do podmlađivanja tela. Pravilna ishrana nije samo zdravlje, već je i realno podmlađivanje. Telo postaje gipko, snažno i mlado, nezavisno od godina.

Sjedinite u sebi „jin“ i „jang“ tako da ne preovlađuje ni jedan ni drugi. To i znači biti mlad i zdrav. Svi smo potekli iz Vasiona i jednom ćemo joj se vratiti. Živimo na zemlji, ali isto tako živimo i u Vasioni. Pravilna ishrana znači vratiti se svojoj istinskoj prirodi na koju smo zaboravili, koju smo izgubili, zbog čega smo i kažnjeni bolestima i patnjama.

Vratiti se svojoj istinskoj prirodi najvažniji je zadatak svakog bića koje živi na Zemlji.

O autoru



Čuveni japanski naučnik Kacudžo Niši, rođen je 1884. godine, a umro 1959., u 75. godini života, kada je prosečni ljudski vek u Japanu iznosio 44. godine.

Nišijev sistem nije samo kompleks pravila i vežbi, već je prvenstveno način života kojim se stiče navika da se živi u saglasnosti sa zakonima prirode. On nije slučajno nazvan *Sistemom*, iako se u njemu ne može dati prednost samo jednom metodi; sve je u njemu uzajamno povezano – isto kao i u čovekovom telu. Nišijev sistem doživljava čoveka kao celinu, neraskidivo povezanu sa okruženjem i Vasionom. Osim toga, njegov *Sistem* pomaže u formiranju tri navike koje su neophodne za dostizanje sreće: navici da budemo uvek zdravi, da neprestano ulažemo napor i da neprekidno učimo. Ali, stupivši na put zdravlja, predstoji nam i da pokažemo upornost, volju i neumoljivost prema sopstvenoj inertnosti, jer su ove tri navike izvor svih naših bolesti. Ne treba čekati da neko dođe i da nam pomogne. Samo mi možemo da učinimo sebe zdravim i srećnim.

Ovaj *Sistem* je prvi put publikovan 1927. godine, dok je 1936. izašla prva njegova publikacija na engleskom jeziku, odnosno „*Zlatna pravila zdravlja*“ (prevod na srpski jezik je objavila naša izdavačka kuća - *prim. izd.*), koja je, ujedno, njegova najpoznatija knjiga. Stvaranju *Sistema* je prethodio dug i naporan rad na istraživanju ogromnog broja (više od 70.000 naslova) različite literature na temu zdravlja. Drevna egipatska, starogrčka, kineska, tibetanska, filipinska praksa, joga, istraživanja iz oblasti preventive različitih bolesti, dijetologije, bioenergije, disanja,

gladovanja, lečenja vodom – takav je bio raspon interesovanja ovog naučnika.

Nišijeva zasluga se sastoji u tome što je on iz ogromne količine materijala izabrao najvažnije i objedinio u Sistem koji može svako da primenjuje, nezavisno od pola i uzrasta. Danas u Tokiju postoji institut koji radi po Nišijevom sistemu. Njegovi metodi su prošli proveru u praksi zahvaljujući čemu su hiljade ljudi postali zdraviji, ili su se izlečili od teških bolesti. Nišijev sistem nam omogućava da produžimo mladost, da se naslađujemo životom, pomaže nam da izdržimo u teškim uslovima, te da se izborimo sa stresom i bolestima. On nas uči da pratimo zakone života i prirode, a zauzvrat nam daruje ono najvrednije – zdravlje.

Izdanja IK Aruna

KACUDŽO NIŠI

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Tajne japanske dugovečnosti – čime se to hrane “besmrtni,“?
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštimavanja

EDICIJA „SISTEMI ISCELJENJA”

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Porfirije Ivanov: prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva –Andrej Perevalov

7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce muškarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima – Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije – Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program za izbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. MASAŽA: Kako da brzo i jednostavno otklonite bol, napetost i stres – Simona Carigen
17. Masaža za podmlađivanje lica – dr Liza Marvel
18. Isceljujuća moć ruku – Vekovne tajne narodnog isceliteljstva – Vitalij Ivanov
19. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin
20. Terapeutske vežbe i masaža: Hua Fen Chen Tszyanven
21. Tajno drevno taoističko učenje – Pjen Čičung

Ruski iscelitelj: ANATOLIJ MALOVIČKO

1. Pročišćenje želuca i creva
2. Pročišćenje jetre i žučne kese
3. Pročišćenje endokrinog sistema

4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou
5. Knjiga koja donosi zdravlje: Recepti za pravilnu ishranu

EDICIJA PRIRODOM DO ZDRAVLJA

1. Prirodno lećenje medom
2. Lećenje pćelinjim proizvodima
3. Lećenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lećenje sokovima od voća – dr Norman Voker
5. Prirodno lećenje sokovima od povrća – dr Norman Voker
6. Čajevi – praktični priručnik za lećenje lekovitim biljem
7. Lećenje začinima
8. Čudotvorna voda: prirodno isceljenje vodom, snegom, rosom, parom – Vitold Kaminski
9. Beli luk – izvor zdravlja
10. Limun – prirodno lećenje, zdravlje i lepota
11. Prirodno lećenje metalima
12. Prirodno lećenje alojom

VADIM ZELAND

Edicija TRANSURFING

1. *Prostranstvo varijanti* – knjiga 1.
2. *Šum jutarnjih zvezda* – knjiga 2.
3. *Napred u prošlost* – knjiga 3.
4. *Upravljanje stvarnošću* – knjiga 4.

5. Jabuke padaju u nebo – knjiga 5.
6. Gospodar stvarnosti
7. TAFTI sveštenica - Šetnja uživo kroz film

S.N. LAZAREV

Edicija Dijagnostika Karme

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.
2. Čista karma – knjiga 2. – I deo
3. Čista karma – knjiga 2. – II deo
4. Ljubav – knjiga 3.
5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.
6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.
7. Dijalog sa čitaocima - knjiga 7.
8. Prevazilaženje čulne sreće - knjiga 8.
9. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.
10. Iskustva preživljavanja – I deo (*knjiga 1. „Dijagnostika karme,, br. 2.)*

Edicija Čovek Budućnosti:

1. Prvi korak u budućnost
2. Vaspitavanje roditelja – I deo
3. Vaspitavanje roditelja – II deo
4. Vaspitavanje roditelja – Odgovori na pitanja
5. Vaspitavanje roditelja – III deo
6. Vaspitavanje roditelja – V deo

Nove knjige S. N. Lazareva:

1. Ozdravljenje duše
2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije
3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana
4. Tajne porodične sreće
5. Oblici gordosti
6. Blaženi siromašni duhom
7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju
8. Recept za sreću
9. Prevazilaženje gordosti
10. Lek za sve bolesti
11. Put ka sreći
12. Zbirka najlepših citata S.N. Lazareva

Distribucija i plasman knjiga:
064/15–77–045; 064/195–18–56
Internet knjižara: www.aruna.rs
email: aruna@aruna.rs

Prodavnica “*Maslina*”

Beograd, Katanićeva br. 2 (Vračar)