

nedjelja, 13. jun 2010.

POVREMENO UZDRŽAVANJE OD JELA MOĆNO SREDSTVO ZA POBOLJŠANJE ZDRAVLJA

Post da nam bude obaveza

Post, kao proces koji podrazumijeva povremeno uzdržavanje od jela, u prirodnoj medicini se smatra jednim od najmoćnijih sredstava za poboljšanje zdravlja. Post se pokazao vrlo efikasan u izlječenju bolesti, i to najtežih. Osim toga, podmlađivanje čovjeka, ili bolje rečeno značajnije usporavanje starenja, je nezamislivo ako se ne upražnjava post.

Post je, prije svega, neophodan za kvalitetno pročišćavanje organizma od nataloženih otrova. Ti talozi, kao posljedica nezdravog načina života koji se ogleda kroz ishranu životinjskog porijekla, bogatu masnoćama i rafiniranim šećerom, kao i kroz konzumiranje cigareta, alkohola, kafe, vještačkih pića ili obilne upotrebe lijekova, jedan su od glavnih uzročnika bolesti.

Svi organi, poput jetre, srca, kože, bubrega, mozga, organa za varenje, zatim krvotok, ne mogu da funkcionišu normalno kada su opterećeni konstatnim unosom otrova u organizam i njihovim taloženjem. Organizam jednostavno postaje bolestan. Na taj način se u najvećoj mjeri javljaju razni zdravstveni problemi, tegobe i na kraju bolesti. Uz sve to, godinama nataložene otpadne stvari u tijelu odgovorne su za nedostatak hranljivih sastojaka (minerali, vitamini, esencijalne kiseline...) neophodnih organizmu.

Dakle, da bi se tijelo izvuklo iz situacije nataloženih otpadnih stvari i nedostatka hranljivih materija, jedna od glavnih mjera je post.

Postoji mnogo vrsta postova, i svi su manje ili više djelotvorni. Na-



ravno, treba biti oprezan i sa postom, jer ako se nepravilno primjenjuje može biti štetan.

Jedan od blažih postova koji prirodna medicina preporučuje je potpuno uzdržavanje od jela tokom 24 sata, jednom mjesečno, ili zavisno od jačine volje čovjeka, jednom u dvije ili tri sedmice. Tokom takvog posta konzumira se samo voda i ništa drugo. Podrazumijeva se da se tokom posta ne smiju koristiti cigarete, kafa, alkohol ili bilo kakva druga pića.

Ovakav post može da bude izuzetno blagotvoran za organizam koji se u toj situaciji, prije svega, odmara, a istovremeno pročišćava koliko je to moguće za taj kratak

period. Jednodnevni post najviše za svrhu ima odmor. Organizam je mašina kojoj je potreban odmor od napora i procesa kojoj je izložena godinama i decenijama.

U vrijeme posta najbolje se luče se hormoni za obnavljanje i podmlađivanje organizma, poput melatonina. Nivo melatonina se inače smanjuje kako čovjek stari, ali se na prirodan način može promijeniti smjer takvog procesa, a to je zdrav način života koji uključuje i povremeni post. Poznato je da se konkretno melatonin luči noći, što znači da je dobar san uslov za dobro zdravlje i podmlađivanje. Melatonin ima i druge važne funkcije u tijelu, i on nije jedini hormon koji se intenzivnije luči tokom posta, i uopšte kada se vodi zdrav život.

Post na vodi može da bude i duži, nekoliko dana, ili čak jednu ili nekoliko sedmica, ali za to je potrebna jaka volja i opreznost. Takav post je definitivno najbolji za čovjeka, ali je istovremeno najteži i nije svako u mogućnosti da ga održi, iz raznoraznih razloga.

Tokom dužeg posta na vodi, na koji se malo ljudi odlučuje, postoje faze kada se čovjek osjeća izuzetno loše. Organizam kada nema hranu koja mu je, između ostalog, potrebna za stvaranje energije, onda počne maltene da jede sam sebe, da koristi „unutrašnje masne rezerve“. Tada organizam napada masna tkiva, talože sa otrovima, bolesne ćelije... i dešava se proces

koji čovjeka dovodi u teško stanje jer se otpadne stvari vraćaju u krvotok radi izbacivanja. To može da izazove mučninu, vrtoglavicu, glavobolju, promjene u krvnom pritisku... Mnogima je to stanje neizdrživo i onda pribjegavaju jelu. Nije problem glad, kako bi mnogi pomislili, nego koncentracija otrova u krvi. Najbolje je u toj situaciji iscijediti sok od jedne ili nekoliko voćki, tu je dobar i limun, ili eventualno pojesti nešto voća, kako bi se amortizovao uticaj otrova. Takav post treba prekinuti čim čovjek primijeti da su opterećenja prevelika, jer krivotoku trebaju hranljive materije da se odupre otrovima i da ih neutralizuju. Postoje i oni koji mogu da izdrže „križu“. U svakom slučaju, kada se otpadne stvari konačno izbače iz krvi i tijela, onda je osjećaj nepopisiv. Zaista nije lako proći kroz sve to, ali oni koji su to probali znaju da se radi o jednom od najmoćnijih sredstava za unapređenje zdravlja, regulisanje tokova u organizmu i njihovo dovođenje u normalu, liječenje bolesti, podmlađivanje...

Takvim postom se organizam, svi organi i sve ćelije čiste i obnavljaju, aktiviraju se mehanizmi tijela za samoizlječenje, proizvode se potrebni hormoni, srce i krvni sudovi su manje opterećeni pa je, između ostalog, disanje poboljšano, a pluća i sve ćelije i organi se bolje i brže opskrbljuju kiseonikom. Smanjenje holesterola u

krvi je zagarantovano, učvršćuje se koža, a istovremeno dobija na elastičnosti i ljepoti. Post nadmašuje svaki preparat za kožu i ljepotu.

Za početak je za svakog čovjeka najbolje upražnjavati jednodnevni, 36-to časovni ili eventualno dvodnevni post na vodi. Post od 24 sata može da bude uzdržavanje i od hrane i od vode, ali to nije neophodno za početak.

Što se tiče posta koji podrazumijeva konzumiranje određene vrste ishrane u zacrtanom periodu, kao što to rade mnogi religiozni ljudi, to u suštini nije pravi post, ali može da bude vrlo korisno jer se organizam koliko-toliko odmara, a i ne unosi se teška hrana.

Da bi se, međutim, započelo sa višednevnim postom samo na vodi, moraju se obaviti pripreme. Kao prvo, obavezne su konsultacije sa ljekarom ako čovjek ima neke specifične bolesti, poput smetnje rada srca... Ukoliko ne postoje smetnje takve prirode, neophodno je nekoliko dana prije početka posta preći na laku hranu, po mogućnosti samo voće i povrće, i to u umanjenim količinama. Idealno bi bilo kada bi čovjek obavio i nekoliko puta klistiranje debelog crijeva. Nakon toga može se krenuti u pravi, ozbiljan i prirodan višednevni post. Istraživanja pokazuju da post, naročito rigorozniji, mnogo lakše podnose mršaviji ljudi.

Naravno, svaki čovjek sam za sebe najbolje može da odluči kakav post i vrijeme trajanja mu ogovaraju, u skladu sa stilom života. Ljudi sa teškim bolestima uspijevali su da izađu na kraj sa tim pomoću posta.

Nakon svakog posta preporučuje se da prvi obrok, ili nekoliko prvih obroka budu lagani, odnosno najbolje je da budu voćni. Voće je dodatni čistač organizma, ukusno je, hranljivo, laka je hrana.

Post je istovremeno, osim za fizičko, važan i za duhovno zdravlje. Za vrijeme posta i psiha čovjeka se mijenja. Iskustva pokazuju da se za vrijeme posta razmišlja trezvenije, negativni osjećaji se potiskuju, a pozitivni dolaze do izražaja, a kako neki stručnjaci kažu, i novi psihički potencijali se akumuliraju. Tokom posta se po pravilu više spava i odmara, ali i svaki dan bi trebalo izlaziti na udisanje vazduha, šetnju, rekreaciju, što dodatno utiče na poboljšanje ne samo fizičkog, već i duhovnog zdravlja.

Zdravko VUČINIĆ
(prirodnamedicina.org)

Lakše je izdržati na cijedenim sokovima, a i efekti su često bolji

Jedno od najmoćnijih oruđa koje medicina danas poznaje po pitanju unapređenja zdravlja i izlječenja bolesti, svakako je post na prirodnim cijedenim sokovima od voća i povrća. Takav post podrazumijeva da se tokom njegovog trajanja mogu konzumirati samo ovi sokovi i voda. Ovakav post za mnoge stručnjake ima veću snagu nego post samo na vodi. Sokovi se prave cijedenjem voća ili povrća u sokovniku. Nije dobro miješati voće i povrće, osim ako su u pitanju jabuka i šargarepa koje je moguće konzumirati u skoro svim kombinacijama. Dijabetičarima se ne savjetuju terapije sa sokovima od voća. Najbolje je da se tokom trajanja posta dnevno popije oko dva litra soka i još toliko vode. Na primjer, sok mogu da čine cvekla, spanać, celer, peršun, paprika, krastavac, jabuka... Od voća, za

sokove su zdrave pomorandža, grejfrut, jagoda, lubenica, ananas, kivi, grožđe... Sokovi se mogu praviti pojedinačno od ovih biljaka, a mogu i miješanjem.

Pored svih efekata koje smo naveli da post donosi, sokovi istovremeno doprinose da se organizam nahrani hranljivim sastojcima koji se nalaze u biljkama. Dodatno utiču na pročišćavanje organizma, kao i na izgradnju krvi. Mnogo je lakše izdržati terapiju na sokovima i vodi, nego samo na vodi, a i efekti su često bolji. Ove dvije vrste posta su različite i preporučuju se u različitim situacijama, ali jedna drugu ne isključuju. Post koji je samo na vodi je uvijek dobrodošao jer se organizam totalno odmara. Organizam se odmara i kada se posti na sokovima, ali ne kao kod prvog posta.

