

Zdrava večerja

Kolikokrat smo slišali za rek »kraljevski zajtrk in siromaška večerja«. Tako bi moralo biti, vendar se v našem vsakdanjiku dogaja ravno obratno.



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si

Povprečnemu človeku se zjutraj mudi v službo – vstane zadnjo minuto, utrujen, zaspan, pogosto z zatečenim obrazom, s podočnjaki, z zabuhlimi vekami. Se obleče, umije, srkne kavo, če je le čas, in gre v službo.

Tam se človek počasi sestavi, spiše sok ali na žalost še eno kavico in začne veselo z delom. Delo je intenzivno do 12. ure, ko si povprečen človek privošči kosilo ali celo samo sendvič, sadje, jogurt itd. in potem nadaljuje naprej delovni dan do večera. Ko se stres celega dne konča, ko se povprečen človek vrne spet domov in stres popusti za vrati hiše oziroma posameznik navidezno pusti težave za seboj, si človek vzame čas zase ter si privošči pravo pravcato pojedino, saj si to zasluži; ves dan se je trudil in je v enem dnevu veliko naredil. Na takšen način deluje in biva

vsaj 200 dni na leto povprečen prebivalec Slovenije in Evrope, in sicer to počne nekaj let, ko je mlad in zdrav ter ima veliko vitalne energije. Potem pa se oglasi zdravje in začnejo se pojavljati prve zdravstvene težave, za katere povprečen človek nima postavljene diagnoze, saj so malenkosti, ki se pa vendar kopičijo. Pojavijo se bolečine v križu, vratu, pekoče ali suhe oči,



izpadanje las, začne se rediti (trebušček, stegna, celulit), postaja nepotrpežljiv, utrujen, primanjkuje mu energije, vsakdanjik se mu zdi vedno težji, bolj dolgočasen, mučen, slabo spi itd.

In v nekem določenem trenutku se povprečen človek odloči, da bo postoril nekaj zase. Seveda začne pri hrani. Ozre se po tržišču in si nakupi cel kup zdravih hranil, ki ji uživa čez dan, npr. bio kruh, pirine testenine, probiotični jogurt, sokove za zajtrk, razna obogatena živila, dodatke vseh vrst, vitaminske pripravke itd. Tudi same reklame nagovarjajo kupca, da so ti izdelki zdravi in dobri za ohranjanje energije, zdravja ter lepote, npr. cink je dober za kožo, vitamini B za jetra, vitamin A za oči, razna

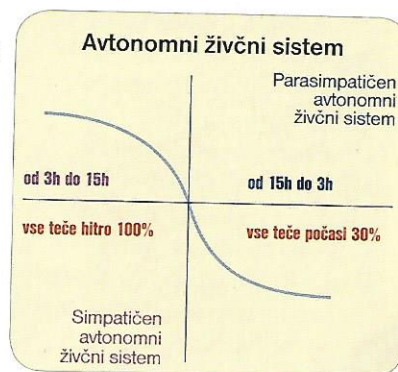
specialna olja predstavljajo nujno potrebne dobre maščobe, naravna sladila, ki nas ne zakisajo, idr. Povprečen človek tako zapravi velik kupček denarja za nakup vseh dodatkov, ki jih pospešeno jemlje ob vseh urah v veri, da mu bodo pomagali in da bodo odpravili težave, ki jih ima.

In res, zgodi se, da povprečnemu človeku uspe, da popravi eno, dve ali tudi vse od težav, ki ga pestijo. Posledično slišimo izjave: »Odkar pijem ta pripravek, mi je super, imam več energije, oči me ne pečejo več, počutim se enkratno, preizkusi ga še ti!«

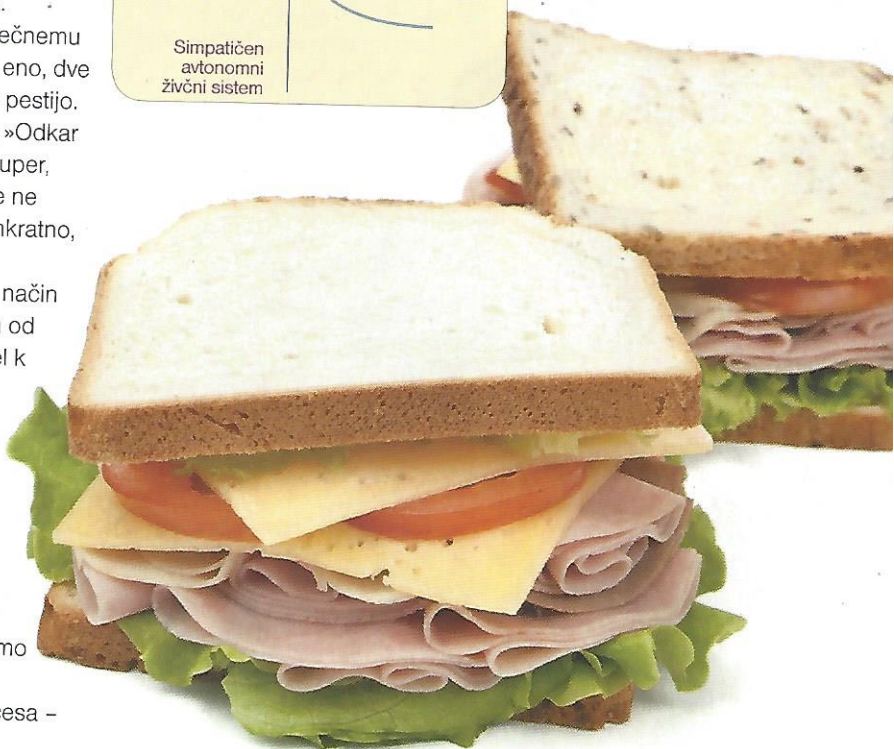
Vendar postaja na takšen način povprečen človek odvisen od pripravkov! In če bi stremel k temu, da bi postala hrana njegovo zdravilo, da bi bil odvisen samo od nje? Je to sploh mogoče? Seveda je, samo sebe in svoje fiziološke procese moramo spoštovati. Tako lahko najbolj prisluhnemo svojemu telesu in mu nudimo pravi temelj za nemoteno izvajanje življenjskega procesa – zdravja.

Poznamo dva avtonomna živčna sistema, simpatičnega in parasimpatičnega. Prvi je aktiven od 3.00 do 15.00. V tem času je absorpcija v črevesju 100%, vsi telesni procesi pa potekajo hitro. Ta sistem je bolj prisoten v prvi polovici življenja, torej v otroštvu. Od 15.00 naprej do 3.00 pa je aktiven parasimpatični živčni sistem, ko je absorpcija v črevesju zgolj 30% in vsi telesni procesi se odvijajo počasi.

Ta dva sistema sta izredno pomembna, saj upravljata vse telesne procese presnove, vzdržujeta homeostazo telesa, upravljata odvajanje toksinov iz telesa, nadzorujeta delovanje vseh notranjih žlez in organov. Od nemotenega delovanja teh dveh živčnih sistemov so odvisni



bo s tem zakisalo, zaslužilo, spodbujali bomo rast patogenih bakterij v črevesju (kandide, streptokokov, clostridia, helicobakter pyori, proteus itd.), skratka, hranili bomo bolezen, ker bo moralo telo čez noč presnavljati bogato večerjo,



utripanje srca, erekcija, ejakulacija, spanje, premikanje rok in nog itd. Kako naj ta dva avtonomna sistema nadzorujemo? Tako, da jima nudimo kar najboljše predpostavke za nemoteno delovanje, in sicer s hrano, ki je naš primarni vir energije ter hranjenja.

Kar bomo zaužili v prvi polovici dneva, bo naše telo nemudoma predelalo, hranila bodo v celoti vsrkana v telo in nič se ne bo nalagalo v maščobo, saj je v prvi polovici dneva aktiven simpatični živčni sistem in je takrat absorpcija 100%.

Kar pa bomo zaužili v drugi polovici dneva, se bo nalagalo v obloge, saj telo tega ne bo v celoti absorbiralo. Telo se

namesto da bi se razstrupljalo in počivalo.

Zaužiti kos torte nam bo jutraj škodoval 20 %, zvečer pa 80 %, in to zaradi absorpcije, ki je prisotna v našem telesu.

Zato jejmo jutraj za zajtrk torto, kruh, čokolado, sladico, sendvič, pico, kolač.

Zvečer pa zelenjavo, ki je bazična, telesa ne obremenjuje in mu ne nalaga dodatnih nalog pri presnovi med obdobjem (noč), ko mora telo počivati ter se prečiščevati. Čez zimski čas so najbolj priporočene enolončnice vseh vrst, ker nas tudi pogrejejo. Brez kruha, seveda.

Na takšen način bomo najbolj spoštovali sebe in lastno telo, na takšen način bomo prevzeli odgovornost zase in za svoje telo,



ki ga moramo hraniti pravilno. Prav vsak dan posebej se lahko odločamo za zdravje. Če povprečen človek pri sebi ne spremeni tega prehranjevalnega režima, bo v črevesju hranil slabe bakterije in telo prisilil, da presnavlja ob urah, ko bi se dejansko moralo prečiščevati. Telo bo zakisal in zaslužil, kar se čez čas sprevrže v bolezen. Pomislimo samo, da lahko rakavo obolenje nastaja tudi 10 let, hranimo pa ga vsak dan po malem, več let zapored. In čeprav ga odkrijejo dovolj zgodaj in rakavo tvorbo operativno odstranijo, se bo rak ponovil, če ne bomo spremenili navad in začeli pri temelju – pravilni prehrani našega telesa! Na takšen način si zagotovimo

tudi to, da nismo odvisni od zelišč, dodatkov, vitaminov in mineralov, ampak postane hrana naše edino zdravilo.

Povprečen človek mora doseči, da nadzoruje svoje telo, in ne obratno; da se poti med izvajanjem športne aktivnosti in ne sredi noči med spanjem, da se zbudi poln energije, ne pa z občutkom povoženosti.

S čim manj odrekanja in stroškovno neobvezujoče lahko dosežemo in naredimo za zdravje veliko. Preveč prepovedi v življenju škodi. Koliko ljudi na primer shujša v 2 mesecih 10 kg, potem pa takoj pridobijo vse nazaj, ker so se odrekli preveč

stvarem. Treba je ohraniti zdravje in doseči v sebi pravo ravnovesje, tako duševno kot tudi telesno.

Vse to lahko dosežemo s hrano. Dodatke lahko jemljemo neobvezujoče občasno, kot nekaj dodatnega, kar si privoščimo vsake toliko, ne smejo pa ti postati sredstvo, brez katerega ne moremo živeti. Tako prepričanje je napačno, marketinško in zavajajoče.

Seveda je taka odločitev obvezujoča, saj mora povprečen človek preložiti odgovornost za lastno zdravje v svoje roke, mora nekaj narediti zanj, mora si prizadevati, da ga ohranja vsak dan pri moči. Mora se držati določenih pravil in se vsak dan sproti truditi. To pa je težko, saj bo v tem primeru krivec on sam, torej ne more prelagati odgovornosti na tableto, zdravilo, na katero drugo stvar.

V svoji naturopatski karieri sem ugotovila, da je to najtežji del zdravljenja (naučiti človeka dobrih navad, zdrave večerje), vendar je to tudi največji uspeh in edina prava pot do zdravja, brez utvar, špekulacij, interesov, kompromisov. Le na takšen način najbolje prisluhnemo samim sebi in svojim telesnim procesom. Vsekakor je v današnjem času potrebna občasna integracija mineralov in vitaminov, saj je osiromašenost živil velika, vendar nam intenzivno jemanje vitaminov in mineralov ne bo pomagalo, če zvečer uživamo sladkor v jedeh. Tako pademo v začarani krog odvisnosti od dodatkov, kar vsekakor ne predstavlja prave poti do zdravja. Ne zatiskajmo si oči, vzemimo življenje v svoje roke, odločimo se za zdravje, zato naj bo večerja bazična, alkalna, zelenjavna. Iščimo zdravje!

