

# Postu naproti...

Kljub temu, da je danes naš pogled na preteklost precej romantičen (od tega da so naši predniki jedli bolj zdravo, da so bili bolj zdravi, da so imeli boljše medsebojne odnose, pa od tega, da niso doživljali stresa kot ga mi danes), je dejstvo, da življenje na zemlji nikoli ni bilo enostavno. Celotno zgodovino človeštva spremljajo pojavi kot so vojne, naravne nesreče, obilje na eni, in lakota na drugi strani, slabi medsebojni odnosi zaradi zavisti, ljubosumja, istočasno pa velika želja posameznika po srečnem, dolgem in zdravem življenju. In v tem pogledu, se ni spremenilo nič.

Čeprav nam je industrijska revolucija in z njo povezan tehnološki napredek omogočila, da se je kvaliteta našega življenja izboljšala, pa ne moremo mimo ugotovitve, da smo dosti tudi izgubili. Na primer stres, ki ga doživljamo danes v vsakdanjem boju za preživetjem in čim večjem zaslužku, da lahko poplačamo tako imenovano udobje, ki ga živimo, je tako velik, da ga uradna medicina imenuje ubijalec številka ena. Hrana, industrijsko predelana, razvrednotena večine zdravilnih sestavin, poleg tega pa še polna aditivov, pesticidov, umetnih barvil, aromato, in raznih drugih strupov, sedeče delo, vožnja z avtomobili, sedenje za računalnikom, pa je iz nas naredila bolne ljudi. Brez prevelikega tuhtanja lahko ugotovimo, da je zaradi načina življenja, ki ga živimo predvsem v razvitem zahodnem svetu bolnih ljudi veliko-veliko preveč. To nam kažejo polne zdravniške ordinacije, raz-

cvet tovarn ki proizvajajo zdravila, prav tako pa nešteto knjig, priročnikov in revij o zdravem življenju in ohranjanju zdravja nasploh. Zdi se, da smo v pehanju za tem, da bi imeli vse, izgubili prav tisto najbolj pomembno: zdravje. Kako biti fizično in psihično zdrav, kako si povrniti zdravje, ter kako ostati zdrav, je vprašanje, na katerega danes vsi iščemo odgovor. Na žalost, nam kljub vsemu znanstvenemu napredku še ni uspelo odkriti čudežne tabletko, ki bi rešila naše težave.

Ampak, zakaj sploh iskati čudežno tabletko, ko pa je recept za dobro počutje in dobro zdravje že zdavnaj poznan.

## Post

Post je najstarejša metoda poznana človeštvu, s katero se lahko pozdravimo oziroma ohranimo svoje zdravje. Nekje med evolucijo in industrijsko revolucijo, smo ga odvrkli kot zastarelo metodo zdravljenja. Na srečo, recepta nismo pozabili. Vse več ljudi se zaveda, da smo se preveč odtujili od našega bistva, in od tega, da smo z naravo eno. In tako kot je v naravi čas prebujenja, rasti, zorenja in počitka, tako je tudi s človekom, ki je del narave. Vsake toliko časa, je telesu treba dati možnost, da si spočije, in se obnovi. In v času postenja ravno to dovolimo našemu telesu. Med postenjem naše telo namreč razgrajuje vse poškodovane in odmrle celice, topi maščobne celice, ki so pravo skladišče strupov. Med postenjem se naše telo regenerira in pomlajuje. Iz dneva v dan postajamo tudi navzven mlajši in lepši. S postom telesu eno-

stavno omogočimo, da začne proces samozdravljenja in pomlajevanja. Tako preprosto je to.

V marsikateri knjigi in internetnih forumih, sem prebrala izjave bolnih ljudi o tem, kako jim je s postenjem uspelo izboljšati svoje zdravje ali pa so popolnoma ozdraveli. Ko sem imela priložnost, sem se udeležila predavanja znanega strokovnjaka, ki je predaval o postu in njegovih učinkih na naše počutje in zdravje. Prav tako so na predavanju pričali ljudje, ki so bili hudo bolni in so se s pomočjo posta uspeli pozdraviti. Vse to, in pa moje lastne izkušnje s postenjem so utrdile moje pozitivno mišljenje o postu in postenju kot načinu s katerim si lahko ohranimo in povrnemo zdravje. Post je najboljša preventiva pred boleznijo. Tudi sama postim ne zato, ker sem bolna, ampak zato, da ne bi zbolela. Seveda, pri večini ljudi ni tako. Šele bolezen, ki je ne morejo pozdraviti s pomočjo uradne medicine, jih motivira, da iščejo druge poti, do svoje ozdravitve. Poti je veliko, vendar smatram, da je post ena od najučinkovitejših, pa tudi najlažjih. Čeprav se na prvi pogled zdi, da brez hrane ne zdržimo niti pol dneva, to ni res. Brez hrane zdržimo lahko zelo veliko dni, samo odreči se hrani je zelo težko.