

# RAZSTRUPLJANJE DUHA, DUŠE IN TELESA

Podarimo si čas za čiščenje in prebujanje vseh razsežnosti naše podarjene človeškosti!

**Zastrupljamo se s hrano, stresom in živimo v okolju, ki je podobno mikrovalovni pečici, ker je polno raznih sevanj, zato ni čudno, da je naš imunski sistem precej oslavljen. Pričakujemo lahko čas virusnih obolenj, kot je bila Korona pandemija, ki nas je močno zaznamovala.** Prav zaradi tega je pomembno, da prisluhnemo sebi in svojemu telesu ter **začnemo krepiti telesni in duhovni imunski sistem**, da bomo pripravljeni na vse, kar še pride.

**Imunski sistem** zajema vse obrambne mehanizme našega telesa, ki se bojujejo proti različnim boleznim. Vsega pa telo samo ne zmore in zato potrebuje našo pomoč. Če bomo pazili, kakšno hrano bomo jedli v prihodnje in kakšen bo naš življenjski slog ter duševna in duhovna naravnost, bomo bolezni zaprli vrata.

## Zakaj nam pade imunski sistem?

Naš organizem je vsakodnevno izpostavljen bakterijam, virusom, kemikalijam ipd. In če je naš **imunski sistem** oslavljen, se ne more bojevati proti sovražnikom, in tako zbolimo.

**Imunski sistem slabijo tudi slabe navade**, kot so kajenje, pomanjkanje spanca, nepravilna prehrana, dolgotrajno jemanje antibiotikov, težko fizično in mentalno delo ter predvsem pomanjkanje vere in zaupanja, kar se kaže v pretiranem nadzoru in stresu kot reakciji, ko nekaj ne gre tako kot smo načrtovali.

Prvi znanilci nakopičenih toksičnih snovi v telesu so utrujenost, nezbranost, podočnjaki, alergije, bolečine v sklepih, zamašene obnosne votline, motne in pordele oči, polt brez leska, madeži na koži, slaba prebava, zadah iz ust ...

KAJ LAHKO STORIMO?

## 1. JEJMO ZDRAVO

**Uživanje neakovostne hrane povzroči, da smo bolj dojemljivi za okužbe**, se počasneje zdravimo in naš **imunski sistem** hitreje oslabi. Znanstveniki so dokazali, kako z leti imunski sistem slabi, najnovejše raziskave pa kažejo, da se s polnovredno prehrano to slabljenje lahko precej upočasni.

Vnos energije močno vpliva na aktivnost imunskega sistema, saj je dokazano, da podhranjene osebe hitreje zbolijo kot osebe z normalno telesno težo.

**Imunski sistem ne mara preveč radikalne diete pa tudi prekomerne teže ne.** Če želimo ostati zdravi, moramo jesti polnovredno hrano, ki vsebuje:

- **Bogate proteine**

Hrana nam mora dati visokokakovostne proteine, ki jih najdemo v ribah, morskih sadežih, mesu in mlečnih izdelkih. Tudi žitarice so lahko izvrsten izvor imunostimulirajočih aminokislin.

- **Vitamin C**

Vitamin C je prvi na seznamu za krepitev imunskega sistema, zato je pomembno, da uživamo živila, ki ga vsebujejo. To so paprika, brokoli, agrumi, kot so grenivke, limone, mandarine, pomaranče, pa tudi kislo zelje in kislina repa.

Vitamin C vsebujeta tudi cvetača in brstični ohrovt. Vsa ta živila je treba uživati ves dan, pri vsakem obroku nekaj, da se vitamin C počasi sprošča v organizem.

- **Probiotike in prebiotike**

Morda se sliši neverjetno, a glavnina celic imunskega sistema je v črevesju. Naš organizem je gostitelj več milijard bakterij, od katerih je večina 'dobrih'. Probiotiki je skupen naziv za določene bakterije, ki ugodno vplivajo na zdravje in imunski sistem. Te bakterije so v hrani, lahko pa se hrana dodatno obogati z njimi. Fermentirani mlečni izdelki naravno vsebujejo žive bakterije (kefir), vse pogosteje pa jih dodajajo. Komercialno najpogosteje uporabljajo probiotike vrste Lactobacillus in Bifidobacterium, ki uravnavajo naš mikrobiom.

Poleg probiotikov pa telo potrebuje tudi prebiotike, ki so hrana koristnim bakterijam in so pravi tandem s probiotiki. Kefir, ki ga pripravimo sami iz zrn mlečnega ali vodnega kefirja vsebuje oboje. Isto lahko trdimo za napitek iz kombuče.

- **Antioksidante**

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale, antioksidativni učinek pa imajo določeni vitamini in minerali, pa tudi rastlinski pigmenti. Skrivajo se v sadju in rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi. Najdemo jih pa tudi v črnem vinu, temni čokoladi in zelenem čaju.

**Evharistija in Božja beseda** pa sta hrana za našo dušo, ki jo tudi ne smemo pustiti lačno. Gospod se nam sam daje v hrano, da bi zaživel iz njegovega obilja v Ljubezni brez strahu. Božja beseda nas v tem dodatno utrjuje.

## 2. REDNO SE RAZGIBAVAJMO

**Staro pravilo se glasi, zdrav duh v zdravem telesu.** Rekreativati bi se morali vsak dan, še posebej v naravi. Pojdimo na sprehod ali tekajmo vsaj pol ure na dan. Naredili bomo nekaj dobrega za svoje zdravje in linijo, poleg tega pa se bomo otresli tudi stresa.

**Še ena pozitivna stran telovadbe v naravi so sončni žarki, ki vsebujejo vitamin D.** Raziskave so pokazale, da ta ščiti pred obolenji. Redna telovadba lahko okrepi naš imunski sistem kar za 50 odstotkov.

Že med eno uro hoje porabimo do 500 kalorij. Če smo se podali v strm klanec, bo izkupiček še toliko večji, skratka, redni obiski hribov so ne le prijetni, temveč tudi koristni, če želimo izgubiti kakšen kilogram. Hoja v hrib je tudi izjemno učinkovita za oblikovanje mišic zadnjice, nog in spodnjega dela trebuha, pri tem pa je seveda najboljša to, da si lahko sami odmerjamo intenzivnost treninga. In še, med takšno vadbo so sklepi mnogo varnejši kakor na trdem asfaltu! Hoja navkreber je odlična za uravnavanje ravni sladkorja v krvi, obvarovala pa nas bo tudi pred boleznimi srca, težavami s holesterolom in prenizkim ali previsokim krvnim tlakom ter pomagala pri okrevanju po hujši bolezni ali napornem zdravljenju. Številne raziskave so še pokazale, da ravno obiski hribov občutno pomagajo pri zdravljenju depresije, saj je rekreacija v naravi odlična za dvigovanje ravni serotonina ali hormona sreče.

Hoja v hrib krepi ustvarjalnost, spodbuja miselni tok in odpira oči, pravijo mnogi, ki so prav med takšnimi pohodi odkrili rešitev za težave v službi, družini, med prijatelji ... V naravi tudi krepimo prijateljske vezi in se neizmerno zabavamo ter ustvarjamo nove, čudovite spomine – daleč od vsakodnevnega kaosa in vrveža ter neprijetnih zvokov avtomobilov.

Plavanje je za človeka zelo dobrodejno. Vlažno okolje, ki nas pri plavanju spremlja, je priporočljivo predvsem za astmatike (bolnike z urejeno astmo). Na dihala ugodno vpliva tudi izdihovanje v vodo, ki je kar 800-krat gostejša od zraka. Gre za aerobno vadbo, ki je koristna za srčno-žilni sistem. Pomembno je, da je frekvenca srca v vodi za deset do 15 utripov na minuto manjša kot pri enaki obremenitvi na suhem. Naš srčno-žilni sistem je tako razbremenjen. Voda že sama po sebi pomirja in sprošča telo. Plavanje nas odpelje v drugi svet in je odlična sprostitev.

Molitev je telovadba za dušo, saj krepi mišice srce, da odpirajo vrata Bogu, ki nam daje pravo živost, življenje v sedanjem trenutku. Preteklosti ni več, za prihodnost pa še ne vemo, kakšna bo. Vse kar imamo je ZDAJ.

### **3. ZAGOTOVIMO SVOJEMU TELESU DOVOLJ SPANJA**

Kvaliteten sen, po katerem se zbudimo naspani, je zelo dober za imunski sistem. Zato si zagotovimo dovolj spanja, in sicer vsaj 8 ur na noč.

Pojdimospat pred polnočjo, saj je ura spanja pred polnočjo enaka dvema urama spanja po polnoči. Naš spanec bo še boljši, če bo v naši spalnici približno 18 stopinj, če bo soba prezračena in brez vseh naprav, ki sevajo.

Čista vest pomaga k mirnemu spancu, zato je tudi zakrament spovedi eno od odličnih pomagal.

### **4. IZOGIBAJMO SE STRESA**

Negativna čustva, stres in skrbi slabo delujejo na imunski sistem in zagotovo bomo zboleli, če nas mučijo omenjene stvari. Če bomo z zaupanjem gledali na svet in s hvaležnostjo sprejemali vsakodnevne obveznosti, bomo težje zboleli.

Molitev in živa vera sta najmočnejša obramba. V povezanosti z Bogom oz. v sprejemanju Božje volje, ki je naše največje dobro, lahko premostimo tudi hude stvari, saj vidimo smisel v vsem kar se dogaja.

### **5. NOSIMO PRIMERNO OBLEKO IN OBUTEV**

Novi sintetični materiali, ki so sicer bolj enostavni za vzdrževanje, nam prekinjajo stik z naravo – nekako nas izolirajo. Ker je naš Očka vse ustvaril kot povezano, je dobro, da izbiramo naravne materiale (bombaž, lan, volna, svila, usnje, guma...) in čim več hodimo bosi po zemlji, dihamo svež zrak v gozdovih, na gorah, na morju...

Naše krstno oblačilo je to, da smo Sinovi in Hčere in to zavedanje nas lahko dviga iz največjega blata ter nam daje dostojanstvo, ki ne mine.

### **6. PRIVOŠČIMO SI SAVNO, DOBRO KNJIGO ALI URESNIČIMO SVOJE SANJE**

Savna pomaga pri odpravljanju stresa, čisti in pomlajuje kožo ter celi organizem. Pomaga pri hujšanju, izboljša elastičnost arterij, niža krvni tlak in pomaga pri boleznih srca in ožilja.

Dobra knjiga nas sprosti, navdihuje, vzbuja nove ideje in želje ter nas oživlja.

Sanje, ki jih upamo sanjati v resničnem življenju postanejo meso. Če bi imeli vero kot gorčično zrno, bi naše sanje gradile mozaik naše zgodbe, ki je del večje Božje zgodbe.

## 7. RAZSTRUPLJAJMO SE S POSTENJEM ALI DRUGAČE

Najhitrejša in najučinkovitejša metoda razstrupljanja telesa je post, ki obnavlja, poživlja in čisti vsako izmed milijonskih celic, ki sestavljajo naše telo, zato ima veliko dobrodejnih učinkov.

Nekoč so se ljudje postili tudi po trideset, štirideset dni, danes pa nam je težko preživeti dan brez hrane. Telo razstrupljamo, da ga okrepimo. Detoksikacija je proces čiščenja strupov iz organizma, saj ti slabijo imunski sistem in povečajo tveganje, da zbolimo. Dobro je, da se postimo vsaj enkrat na leto, saj nas večina ljudi uživa hrano, ki je polna pesticidov in hormonov, jemo preveč mesa, sladkorja in drugih rafiniranih živil, živimo v onesnaženem okolju, kadimo, pijemo alkohol ali razne preveč sladkane pijače.

Pri čiščenju strupov sodelujejo ledvice, jetra in črevesje. Detoksikacija pa je dobra tudi za mentalno zdravje, saj zmanjšuje tesnobo in posledice prevelikega stresa.

**Simptomi prevelike količine strupov v telesu so** glavobol, težave s kožo, zadah in neugodni vonj telesa. Poleg tega so tu še kandida, slabo pomnjenje, napet trebuh, slaba prebava, debelost in prekomerno hujšanje.

Vse naštetu in še več, boste lahko našli v našem programu duhovnega odmika s postenjem. Dobrodošli!

Postenje traja 10 dni ob vodi, sadnih in zelenjavnih sokovih, kefirju ter čajih in juhah. Gospod nas je tako čudovito ustvaril, da njegov Duh vodi delovanje in obnavljanje našega telesa. Duhovne vaje s postenjem nas odprejo naši globoki resnici, ki je vir nepremagljivega veselja in poguma za življenje: On je naše prebivališče, mi pa njegovo. Prostor srečanja smo in ljubezni, ki nas za vedno oživlja, poživlja in podarja.

Post spodbuja notranje razpoloženje za poslušanje Kristusa in prehranjevanje z njegovo besedo odrešenja. S postom in molitvijo mu dovolimo, da pride potešit najglobljo lakoto, ki jo doživljamo v notranjosti: lakoto in žejo po Bogu. Cilj posta je torej jesti resnično jed, ki je izpolnjevanje Očetove volje.

Karmen Kristan