Tudi stara kitajska filozofija življenja Feng Shui in tradicionalna kitajska medicina pravita, da dokler so notranji organi zdravi, smo odporni proti boleznim.

Želodec in debelo črevo predstavljata notranjo zaščito proti boleznim.

Zunanjo zaščito pa predstavljajo pljuča, ki z zdravim delovanjem omogočajo dobro obrambo telesa oziroma delovanje energetske zaščite, ki ovija telo.

Energijo, ki je na razpolago človeku, delijo na energijo, ki jo prinesemo na svet, tako imenovani predrojstni qi, ki smo ga dobili od staršev in na energijo, ki jo dobimo po rojstvu ali porojstni qi.

Predrojstni qi naj bi bil odvisen od dobrega energetskega stanja staršev ob spočetju otroka, porojstni qi pa je odvisen od tega, kakšno hrano uživamo, kakšno vodo pijemo in kakšen zrak dihamo, oziroma kako zdravo živimo.

Od predrojstne energije je odvisna tudi dolžina našega življenja. Vendar, več kot pridobimo porojstne energije z zdravim načinom življenja, tem manj zalog predrojstne energije bomo načeli in dalj časa bomo živeli.

Koliko energije oziroma qi-ja bomo lahko izločili iz hrane, pa je odvisno od zdravega delovanja prebavil, vranice in trebušne slinavke. Razen nezdravega načina življenja in prehranjevanja škodi notranjim organom tudi neustrezno toplotno razvrščanje hrane. V preteklosti to ni bil problem, saj ni bilo na razpolago izvensezonskih živil.

Zato je priporočljivo, da pozimi ponovno uživamo predvsem zelje, fižol, krompir, radič, korenček, buče, brstični ohrovt, kostanje in oreške…, ki imajo veliko jang energije oziroma ogrevalni učinek.

Ne pretiravajmo pa z uživanjem južnega sadja in mleka oziroma mlečnih izdelkov, ki imajo predvsem jin ali hladilno energijo. Tudi industrijsko predelan sladkor (saharoza) hladi vranico in celo telo, saj se pri presnovi saharoze porabljajo vitamini in minerali, pospešuje karies, razvijanje črevesnih gliv, kožnih bolezni in drugih toksičnih procesov v črevesju, kot je gnitje in vretje hrane v črevesju.

KAKO TOREJ UŽIVATI BOLJ ZDRAVO HRANO?

Zmanjšujmo uživanje hrane živalskega izvora.

Ta hrana praviloma vsebuje več strupov zaradi krmil, zdravil in nezdravega »življenja« živali.

Živali redijo v utesnjenih prostorih brez gibanja in brez dnevne svetlobe. Še dodatno trpijo, ko imajo mladiče in jih predčasno ločijo, da nehumanega transporta in klanja niti ne omenjam. Ob tem živali izločijo veliko adrenalina in sečne kisline, kar se odraža tudi na ljudeh, če takšno hrano uživajo. Meso vsebuje veliko eksplozivne, nemirne energije, kar se seveda odraža tudi v nezadovoljujočih medsebojnih odnosih, saj se ljudje odzivajo bolj impulzivno in na ta način sproščajo nemir.

 Vegetarijanci živijo po sedanjih raziskavah v povprečju sedem let dlje od nevegetarijancev.

Pravijo, da lahko vegetarijancem primanjkuje vitamina B12, vendar ga je veliko v mleku, jogurtu, kislem zelju, kvasu, pšeničnem sladu, algah in seveda v raznih biozeliščnih dopolnilih k prehrani.

 Težimo k povečevanju uživanja žive, surove rastlinske hrane, to je hrana, ki ni bila zamrznjena, toplotno ali mehansko obdelana. Surova hrana vsebuje več življenjske energije.

Uživajmo manj postane hrane, ki izgublja svojo zdravilno in energijsko moč.

V postani hrani se tudi povečuje količina strupenih snovi.

Izogibajmo se ocvrti hrani in prežgani maščobi.

Zmanjšamo uživanje belega sladkorja (saharoze) in saharina.

To nadomestimo s sadnim sladkorjem (fruktozo), javorjevim sirupom, v manjših količinah z medom, še bolje pa z riževim, ječmenovim sladom… Namesto vitaminskih bonbonov raje uživajmo suho sadje. Jejmo večinoma sezonsko sadje in zelenjavo, saj daljši prevozi uničujejo vitamine, živilom pa za obstojnost pogosto dodajajo tudi kemikalije.

Zmanjšamo uživanje proizvodov iz bele moke, belega riža ter uživajmo proizvode iz polnovredne moke, riža... Mlečne proizvode lahko zamenjujemo na primer z ovsenim mlekom, sirom iz rastlinskih maščob (na primer od proizvajalca Good Food)...

Polnovredna hrana je bolj nasitna, zato so obroki manjši. Tako se izognemo še enemu negativnemu vplivu hitre hrane – pretirani debelosti, kar je vse večji problem v zahodnem svetu oziroma pri ljudeh, ki živijo v materialnem izobilju in čustveni lakoti.

Izogibajmo se genetsko spremenjeni hrani. Dajmo prednost ekološko pridelanim živilom.

Če imamo možnost, si pridelajmo vsaj nekaj hrane sami brez škropiv in umetnih gnojil, drugače pa kupujmo na bioloških tržnicah in trgovinah z zdravo prehrano.

Priporočljivo je tudi, da ne uživamo preveč različne hrane naenkrat kot tudi da je ne uživamo med obroki, da po nepotrebnem ne obremenjujemo prebavil.

Hrano dobro prežvečimo. Tako jo dobro prepojimo s slino, s čemer olajšamo delo našim prebavilom.

Pomembno je, da prehranjevalne navade spreminjamo počasi, da se organizem navadi.

Zmanjšamo uživanje belega sladkorja (saharoze) in saharina. To nadomestimo s sadnim sladkorjem (fruktozo), javorjevim sirupom, v manjših količinah z medom, še bolje pa z riževim, ječmenovim sladom… Namesto vitaminskih bonbonov raje uživajmo suho sadje. Jejmo večinoma sezonsko sadje in zelenjavo, saj daljši prevozi uničujejo vitamine, živilom pa za obstojnost pogosto dodajajo tudi kemikalije. Zmanjšamo uživanje proizvodov iz bele moke, belega riža ter uživajmo proizvode iz polnovredne moke, riža... Mlečne proizvode lahko zamenjujemo na primer z ovsenim mlekom, sirom iz rastlinskih maščob (na primer od proizvajalca Good Food)...

Polnovredna hrana je bolj nasitna, zato so obroki manjši. Tako se izognemo še enemu negativnemu vplivu hitre hrane – pretirani debelosti, kar je vse večji problem v zahodnem svetu oziroma pri ljudeh, ki živijo v materialnem izobilju in čustveni lakoti.

Izogibajmo se genetsko spremenjeni hrani. Dajmo prednost ekološko pridelanim živilom.

Če imamo možnost, si pridelajmo vsaj nekaj hrane sami brez škropiv in umetnih gnojil, drugače pa kupujmo na bioloških tržnicah in trgovinah z zdravo prehrano. Priporočljivo je tudi, da ne uživamo preveč različne hrane naenkrat kot tudi da je ne uživamo med obroki, da po nepotrebnem ne obremenjujemo prebavil. Hrano dobro prežvečimo. Tako jo dobro prepojimo s slino, s čemer olajšamo delo našim prebavilom. Pomembno je, da prehranjevalne navade spreminjamo počasi, da se organizem navadi.

Pomembno je vedeti, da ni splošnega prehranjevalnega recepta za vse ljudi.

Nekateri gotovo morajo jesti meso, na primer Eskimi..., nekaterim bolj odgovarja prehrana iz žitaric in stročnic, drugim bolj sadje, zelenjava in oreščki...

Pomembno je, da poslušamo sebe in svoje telo ter prilagodimo prehrano našim potrebam kot tudi, da nismo pozorni le na okus hrane, temveč predvsem na vpliv hrane na naše počutje in telo, ko jo použijemo.

Znani rek pravi, da jemo zato, da živimo in ne živimo zato, da jemo.