



U zadnje vrijeme teorija i pravila o prehrani ima toliko da se mnogi ljudi, obeshrabreni, vraćaju uobičajenom, nesvjesnom i neprirodnom načinu prehrane. Kao i u svakom drugom području, i u hrani nastojim izbjegavati previše sitničava pravila i slijediti neke jednostavne i općenite principe koji mi se čine logičnima. Jedan od ključnih što se tiče prehrane, jest da je mudro hraniti se što prirodnijom, svježijom i što manje na bilo koji način prerađenom hranom. Većina ljudi to ne smatra posebno važnim i ne želi se odreći užitka u hrani na koju su navikli. No činjenica je da su krvožilne bolesti – rezultat nepravilne prehrane - na prvom mjestu uzroka smrti u zapadnim društvima, a većina ljudi, uključujući čak i djecu, prilično rano počinje patiti i od brojnih drugih degenerativnih procesa. Tu je na prvom mjestu opće rasprostranjeni i opće omraženi celulit, ali osim toga poznajem i značajan broj mladih ljudi (čak i studenata), koji pate od raznih kroničnih bolesti i patoloških procesa u tijelu, čak i ako su vitki i ne jedu previše.

Mi smo ovisnička civilizacija. Koristimo sve moguće načine i aktivnosti radi odvratanja pažnje od svojih stvarnih osjećaja i potreba. Kao ovisnost može poslužiti sve što nam privremeno može skrenuti pažnju s nas samih: od uobičajenih svakodnevnih aktivnosti do teških psihoaktivnih droga. Hrana je jedna od najraširenijih, ali i najsuptilnijih ovisnosti: u pravilu smo vrlo malo svjesni ne samo učinaka nekvalitetne hrane, nego i samog ovisničkog ponašanja.

Razlog tome je što se hrana od malena povezuje s ljubavlju i emocionalnom ugodom. Za dojenčad to su neki od najugodnijih trenutaka, povezani s bliskošću i milovanjem, a za malo stariju djecu koja se počinju suočavati sa svim frustracijama, zabranama i društvenim ispiranjem mozga, podsjetnik na tu ugodu je vrlo često olakšanje. Hranu koju nam roditelji daju u najranijoj dobi na vrlo dubokoj razini doživljavamo kao nešto što ima emocionalnu vrijednost, i to je čini psihološki privlačnom.

Kako većina roditelja ima samo vrlo površne ideje o prehrani, a i na njih se ne obazire previše, često je prva hrana koju djeca okuse nakon majčinog mlijeka potpuno neprirodna, industrijska hrana puna šećera i kemikalija (koja se unatoč tome reklamira kao zdrava). Usprkos savršeno neprirodnom i kemijskom mirisu i okusu npr. Čokolina i sličnih preparata, mnogi roditelji time bez razmišljanja hrane djecu, stvarajući time začetke ovisnosti. Kako dijete raste, sve mu se više i više nude slatkiji puni kemi-kalija kao izraz ljubavi, nagrada ili sredstvo za odvratanje pažnje. Kao odrasle osobe, nastavljamo koristiti hranu u iste te svrhe, sa samima sobom i vlastitom djecom. Većina ljudi mnogo se više brine za čistoću i pravilan rad svog automobila nego vlastitog tijela.

Šećer ima molekularnu strukturu sličnu alkoholu i stvara emocionalnu i kemijsku ovisnost. H. i M. Diamond ('Fit for Life') navode: 'Kad bi se samo polovica onoga što je poznato o šećeru znalo o bilo kojoj drugoj tvari koja se koristi kao prehrambeni aditiv, ta bi tvar bila smjesta zabranjena za ljudsku prehranu'. Šećer (i druge rafinirane tvari) lišava tijelo vitamina B, kalcija i drugih minerala, te naglo povećava proizvodnju kiseline i inzulina. Kad u tijelu dođe do nakupljanja kiseline, tijelo zadržava vodu kako bi je neutraliziralo, što je jedan od razloga nastanka celulita.

Znanstvena istraživanja pokazala su da djeca nakon konzumiranja šećera i druge brze hrane pokazuju povećanu agresivnost, razdražljivost i hiperaktivnost. U članku nedavno objavljenom u Vjesniku, navedeno je da, nakon što je britanska vlada odobrila povećanje izdataka za zdraviju prehranu djece u školama (prelazak s brze hrane na domaću kuhinju), učitelji javljaju o lakšem radu i boljoj koncentraciji djece.

Osim kemijske ovisnosti, industrijska hrana izaziva i emocionalnu. Ugodnim okusom i poticanjem proizvodnje endorfina, određena hrana od malena se počinje povezivati s emocionalnom ugodom i ublažavanjem stresa. Mnogima je poznata žudnja za slatkim ili nekom drugom vrstom hrane kad su pod stresom, ili jednostavno radi emocionalne ugone. Mnogi ljudi čak smatraju da je ta žudnja nešto zdravo i prirodno. Kod blažih razina ovisnosti, umjereno konzumiranje hrane za kojom se žudi dovoljno je da se postigne željeni učinak. Kod jačih emocija i veće emocionalne praznine, osoba će biti svjesna da ni velike količine hrane ni izdaleka ne zadovoljavaju stvarne emocionalne potrebe, nego ih samo otupljuju. No zbog različitih razloga, najčešće se ponašamo kao da smo prelijeni da istražimo te emocije.

Na taj način ne samo što sve više i više pretrpavamo tijelo toksinima i drugim kumulativnim učincima nekvalitetne prehrane, nego propuštamo mogućnost iscjeljivanja emocija i otkrivanja vlastite sposobnosti da na spontan i prirodan način stvaramo osjećaj emocionalnog užitka unutar sebe.

Čak i ako se kroz suzdržavanje riješimo kemijske ovisnosti, ono što će nas vrlo brzo potaknuti na vraćanje takvoj hrani ili na prijelaz na neku drugu ovisnost, emocionalne su potrebe koje nismo naučili zadovoljavati na zdrav način. Iluzija je nadati se da se emocionalnih ovisnosti možemo riješiti samom upotrebom volje. Emocije su energija koja se ne može riješiti potiskivanjem i odbacivanjem, a posebno ne emocije koje su toliko jake da nas potiču na stvaranje ovisnosti. To u pravilu nisu samo emocije same po sebi, nego cijeli dijelovi našeg bića. Njih ne možemo iscijeliti ignoriranjem, potiskivanjem ili čekanjem da se to nekim čudom riješi samo od sebe. Razlozi zbog kojih smo ih potisnuli su izvorno bili jaki, ali isto je tako jaka težnja tih dijelova nas da dopru do svijesti i ispune svoje potrebe. Što više ih potiskujemo, to su

više oni prisiljeni ojačati i uložiti još više energije u svoje poruke. To je razlog što većina dijeta ili drugih oblika odvikavanja od ovisnosti završava vraćanjem na staro ili prelaskom na neku drugu ovisnost.

Većina ljudi tretira vlastito tijelo kao vreću za smeće, izgubivši prirodne instinkte za prepoznavanje što naša tijela istinski žele i kad se zaustaviti. Trpamo hranu u sebe vođeni navikom, emocionalnim žudnjama ili racionalnim uvjerenjima – svime osim slušanjem poruka našeg tijela. Zatim se čudimo odakle celulit i zašto ga se ne uspijevamo riješiti, a degenerativne bolesti smatramo slučajem ili normalnim procesima.

Većina ljudi spremna je plaćati za farmaceutske preparate koji obećavaju višu razinu energije i vitalnosti – istovremeno si svakodnevno oduzimajući tu energiju nezdravom hranom i načinom života. Zašto plaćati za energiju stvorenu umjetnim putem, ako kroz zdravu prehranu možemo postići brojne dobrobiti – fizičku vitalnost, veću emocionalnu ravnotežu (premda je pretjerano vjerovati da zdrava prehrana sama po sebi rješava i emocionalne probleme!), ugodan osjećaj svog tijela, povećanu senzitivnost i sposobnost provođenja energije – i pritom još uštedjeti?

Mnogi ljudi vjeruju da je zdrava prehrana skupa ili nedovoljno ukusna. To je komercijalno stvorena iluzija. Industrija je prepoznala rastuću težnju da se pazi na prehranu, te nastoji uvjeriti ljude da su im brojni skupi proizvodi potrebni kako bi mogli kvalitetno i ukusno jesti. Mnogi preparati koji se reklamiraju kao zdrava prehrana također su prošli kroz gomilu industrij-skih procesa i lišeni su energije i vitalnosti - a i okusa. Druga skupina skupih preparata su nadomjesci te neke vrste začina i pojači-vača okusa – koji po mom mišljenju daju hrani neprirodan, pretjerano začinjen okus grčevito se trudeći da imitiraju hranu koju uopće nije potrebno imitirati.

Osobno smatram da je normalno da uživamo u blagim, suptilnim, ali bogatim okusima prirodne hrane, no mnogi ljudi nemaju dovoljno prilike uopće razviti takav osjećaj okusa. Sve životinje najviše uživaju u onoj hrani koja je za njih najprirodnija, i to u njezinom izvornom obliku. Vjerujem da i čovjeku fiziološki najviše odgovara ona vrsta hrane koju može jesti – i to s užitkom – u njezinu prirodnom obliku, bez prerade i dodataka koji izmjenjuju okus (uključujući čak i kuhanje i sol). To je u prvom redu voće, orašasto voće i neke vrste povrća. Naravno da se ne može očekivati da ćemo u našem društvu živjeti samo od toga, ali mudro je barem pokušati na tome bazirati svoju prehranu. To je otežano činjenicom da smo navikli na određene okuse i određene vrste hrane, i emocionalno smo vezani za njih, te da od zdrave hrane ne dobivamo kemijski izazvano emocio-nalno olakšanje koje često tražimo u hrani.

Poznajem osobu koja je istinski hedonist, uživa u hrani i ne želi se ničega odricati niti se forsirati. No kad je, radi eksperimenta, pokušala neko vrijeme jesti uglavnom svježju i laganu hranu, ubrzo je primijetila kako joj se osjećaj za okus mijenja i kako je sve manje privlačni nekvalitetna i teška hrana. Niti u jednom trenutku nije se pokušala forsirati niti je imala osjećaj da to čini. No važno je napomenuti da usprokos hedonizmu ona nije bila ovisna o hrani; ovisnost može ovaj proces usporiti i otežati.

Društveni običaji i očekivanja otežavaju izbjegavanje nekvalitetne hrane, kao i reklame koje nastoje pojačati emocionalnu želju za određenim proizvodima, ili uvjeriti ljude da su im oni potrebni. Kad razmislite o tome što i u kojoj količini nas uvjeravaju da je čovjeku potrebno, i to po mogućnosti svaki dan, možete se naći zbunjeni oko toga kako preživljavaju životinje ili kako je čovječanstvo uopće preživjelo svoju prošlost – da ne spominjemo da su i životinje i tzv. primitivni ljudi daleko zdraviji i puniji energije nego prosječan pripadnik naše civilizacije. (Slično je i s hrpom preparata za kožu, kosu itd. za koje ćemo platiti gomilu novaca da ometaju prirodne tjelesne funkcije.)

Premda ne čitam često novine, prilično često u njima pronalazim članke o istraživanjima koja govore o pozitivnim učincima određenih vrsta hrane koje se sve više i više smatraju štetnima, npr. kava, čokolada, alkohol i sl. Vjerujem da su ta istraživanja plaćena od proizvođača dotične hrane, što se u nekim istraživanjima niti ne negira. (Pomislite koliko će veća biti motivacija da rezultati budu u korist onoga tko plaća!) Rezultati tih istraživanja idu od obećanja (konzumi--ranje te i te hrane štiti od ... najčešće raka i bolesti krvožilnog sustava (primijetite da se ide na bolesti koje su najčešći uzrok smrti, a istovremeno najviše uzrokovane pogrešnom prehranom), uzrokuje porast imuniteta, pad kolesterola...) pa do direktnog i ozbiljnog zastrašivanja (što je ipak češće u reklamama).

U svim tim istraživanjima jedno je zajedničko: gotovo nigdje neće se spominjati svi dobro poznati negativni učinci dotične hrane, ili načini na koji se isti preventivni učinak može postići nekim kvalitetnijim vrstama hrane. Ako se to spomene, radi privida objektivnosti, to je vrlo usputno i lako za previdjeti.

Što se životinjskih proizvoda tiče, industrija tih proizvoda pretvorila ih je u nešto što je sumnjivo bez obzira na to što mislili o čovjekovoj fiziološkoj prilagođenosti na tu hranu. Prehrani industrijski uzgojenih životinja dodaju se gomile hormona (obično estrogena, radi poticanja stvaranja masti), antibiotika, lijekova za smirenje i drugih, od kojih se dio akumulira u mesu, a dio prelazi u mlijeko, odnosno jaja. Istovremeno, u životinjskim proizvodima nakupljaju se sve kemikalije iz biljne hrane koju životinja jede: pesticidi, herbicidi i sl. Postoje mišljenja da 90 %, pa i više, poljoprivrednih otrova unosimo u organizam putem hrane životinjskog porijekla. Ne

vjerujem da su sve razne epidemije opasnih bolesti industrijski uzgajanih životinja u zadnje vrijeme slučajne. Kao i kod industrijski uzgojenih biljaka, to se događa kad je organizam oslabljen dugotrajnim neprirodnim životnim uvjetima i neprirodnom hranom.

(Citat: 'Naravno, vjerojatno će pobiti mnogo ljudi, ali oni bi ionako od nečeg drugog umrli.'
Othal Brand, član uprave Texasa za upotrebu pesticida)

To su samo neke od brojnih masovno konzumiranih vrsta hrane za koju nemamo pojma što sve sadrži. Poznajem majke koje će radije kupiti djetetu Coca-colu nego mu ponuditi 'običnu' vodu. Coca-cola, međutim, sadrži vrlo nagrizajuću kiselinu koja se maskira visokim udjelom šećera – ali mnogi kažu da je i dalje dobra za čišćenje WC-školjke, mrlja od rđe i masti, pa čak i kamion-skih motora. (Nisam još pokušala, ali imam u planu.) Kofein u Coca-coli stvara djecu ovisnom... što sasvim odgovara njenim proizvođačima. Slično vrijedi i za mnoge druge vrste industrijske hrane.

Ono što je možda najvažnije zapamtiti o prehrani, jest da vas neće upropastiti povremeni nezdravi obrok – ali imajte u vidu postupne i dugotrajne posljedice hrane koju redovito uzimate. Razmislite o tome kako bi vaše tijelo izgledalo i osjećalo se za 15 – 20 godina kad bi jeli prirodnu, svježiju hranu punu energije, a kako ako bi se nastavili hraniti na uobičajeni društveno prihvaćen način. Što se tiče ove druge varijante, ne morate razmišljati – jednostavno pogledajte oko sebe kako izgledaju i osjećaju se prosječni ljudi 15 – 20 godina stariji od vas. Morate li to prihvatiti kao budućnost koju ne možete izbjeći? Ne vjerujem.

Nepušačima je poznat osjećaj gađenja prema dimu cigarete i prema samoj pomisli da netko može nešto takvo unositi u svoje tijelo. No većina nepušača čini gotovo istu stvar unoseći u svoje tijelo gomilu industrijske hrane potpuno neprilagođene ljudskom organizmu. Emocionalni i fiziološki učinci ovisnosti o hrani nešto su manje očiti, pogotovo kratkoročno, te ih je teže primijetiti i priznati, ali i kod ljudi koji su upoznati s činjenicama spontano se aktivira obrambeni mehanizam njihovog negiranja i umanjivanja u trenucima ovisničkog ponašanja. To je mehanizam svojstven svakom obliku ovisnosti: zavaravanje samih sebe da to što činimo nije toliko štetno, da imamo kontrolu, te da nam ne može štetiti nešto u čemu uživamo i za čim osjećamo potrebu.

Ipak, ako uspijemo nekoliko mjeseci ili godina izbjegavati nekvalitetnu hranu, posebno industrijski proizvedenu, primijetiti ćemo kako nam ona postaje sve odbojnija i kako postajemo sve svjesniji da bi pojedini npr. čokoladu izazvalo emocionalni osjećaj kao da jedemo plastiku.

Isto tako ćemo biti mnogo svjesniji toksičnih utjecaja takve hrane na čisto tijelo ako je pojedemo u većim količinama: osjećaja kiselosti, težine, mutnog osjećaja zagađenosti tijela i potrebe da se ono pročisti nakon njenog konzumiranja. Tijelo koje je naviklo na nekvalitetnu hranu punu toksina gubi sposobnost osjećanja tog upozoravajućeg osjećaja.

Ishrana prerađenom i nekvalitetnom hranom siromašnom vitaminima, mineralima i enzimima vodi neishranjenosti i 'gladovanju' tijela za hranjivim tvarima čak i kad se količinski jede obilno. To izaziva kontinuiranu potrebu za hranom, češćim i obilnijim obrocima, bez da se tijelo ikad osjeti stvarno nahranjeno u zdravom smislu. Dijete i brojanje kalorija smanjuju količinu hrane, ali često ne povećavaju naročito njezinu kvalitetu. Tada se tijelo još brže izgled-njuje i osoba ubrzo odustaje i vraća se na staro. Kao i kod mnogih drugih područja života, ključ nije u količini, nego u kvaliteti. Mnogi ljudi koji se hrane lagano, ali kvalitetno, otkrivaju da im je količinski potrebno čak manje hrane nego prije.

Većina duhovnih pristupa naglašava kvalitetnu ishranu i kretanje, odnosno cjelokupno fizičko zdravlje, kao preduvjet sposobnosti percipiranja i provođenja snažnije i finije energije, što također nije za zanemariti.

U zadnje vrijeme počeo se koristiti izraz 'ortoreksija' za označavanje pretjerane opsjednutosti zdravom ishranom, koja dovodi do nedostatka hranjivih tvari iz namirnica koje se odbacuju. To je termin podložan manipulaciji u smislu da ga svatko može iskoristiti kako bi pomoću znanstvenog načina izražavanja etiketi-rao nekoga s drugačijim stavovima. No s druge strane, postoje ljudi koji stvarno ograničavaju svoju prehranu na samo nekoliko namirnica, ili iz potpuno teoretskih razloga izbjegavaju svu svježju, termički neobrađenu hranu (što mi se ne čini razumnim ako uzmemo u obzir da se enzimi, koji su među najvažnijim sastojcima hrane, uništavaju na temperaturi već od oko 60 °C).

Premda je iznimno važno suprotstaviti se nekontroliranom i ovisničkom trpanju u sebe svega što nam se ponudi, niti u tom području ne preporučujem previše stroga, racionalna pravila. Našem racionalnom shvaćanju i znanstvenim postupcima dostupan je samo ograničen vid informacija (a i one u pravilu neprestano proturječe jedne drugima). Stephan von Stepski – Doliwa ('Teorija i tehnika analitičke terapije tijela'), navodi da osim ovisnosti o hrani možemo razviti i ovisnost o strogim pravilima prehrane, u smislu da i najmanje odstupanje izaziva strah i krivnju, pa i različite psihičke i fizičke simptome koje osoba tumači kao potvrdu svojih uvjerenja. U osnovi tog problema je potreba za kontrolom – nastojanje da se putem hrane kontroliraju i drugi aspekti života (što je i podloga anoreksije). Na taj način osoba nastoji stvoriti privid samostal-nosti i samokontrole izvanjskim ponašanjem, umjesto da se otvori svojim emocijama i u svojim odnosima.

Hrana je jedno od čestih sredstava igara kontrole i moći: od nametljivog nuđenja u raznim društvenim situacijama do jednog od najžešćih kroničnih konflikata između djece i roditelja. Golema većina roditelja ni izdaleka ne poštuje dječje mudre tjelesne instinkte. Djeca prirodno ne jedu puno, većinom će jesti malo, ali češće; a ako već nisu navikla i postala ovisna o slatkišima, moći će slušati i svoje unutarnje porive o vrsti hrane koja je tijelu u tom trenutku potrebna. No, čak i inače razumni roditelji često se bore protiv toga na potpuno iracionalan, ali nasilan način, koristeći nevažne i nelogične izlike kao što je 'hrana se ne smije bacati'. To je jedan od najuobičajenijih primjera nesvjesnog i iracionalnog preuzimanja odgojnih postupaka i ponašanja vlastitih roditelja. Oni se tako prenose s generacije u generaciju, pretvarajući hranu u nešto što mnogi ljudi ne doživljavaju kao podršku i doprinos kvaliteti života, nego kao životni problem.

Slijediti tuđa uvjerenja i tuđa pravila prehrane uzaludno je, što je poznato svakome tko je to ikad pokušavao. No ako naučimo pažljivo slušati vlastito tijelo iz trenutka u trenutak, počet ćemo prepoznavati njegove suptilne potrebe i primijetiti ćemo koliko nam energije i osjećaja ugone izaziva njihovo ispunjavanje, za razliku od prisilnog i kontroliranog rasporeda hranjenja i vježbanja. Pritom je važno napomenuti da je bitno naučiti razliku između zdravih, fizičkih potreba tijela i nezdravih, ovisničkih emocionalnih potreba. Velika većina ljudi koja odluči slijediti poruke svojeg tijela koristi tu ideju kao izliku da zapravo slijedi one ovisničke potrebe. Razliku između te dvije vrste poriva nije lako opisati – to su suptilni tjelesni osjećaji – ali upornošću i vježbom ona se može naučiti.

Taj proces vjerojatno će pokrenuti i izlaženje emocija na površinu – emocija koje smo pokušavali potisnuti hranom, kao i emocionalnih potreba koje smo kroz hranu pokušavali ispuniti. Da bi se postiglo potpuno rješenje problema, a ne samo kontroliranje posljedica, vjerojatno će biti potreban dublji i obuhvatniji rad na emocijama. No nagrada je visoka – lijepo i zdravo tijelo, ali i iznimno povećanje emocionalnog zadovoljstva i kvalitete života.



Ovdje može biti Vaša reklama