

Joachim M Werdin

**ZASADY  
WŁAŚCIWEGO  
ODŻYWIANIA**

wydanie pierwsze, rok 2005

ISBN (zostanie nadany, jeżeli książka będzie wydana w postaci papierowej)

wydawca:

Joachim M Werdin

Poznań, PL

Skype: joachimwerdin

adres: jmw [at] niejedzenie [kropka] info

serwis internetowy: <http://inedia.info>

---

Ta książka nie ma praw autorskich. Możesz z niej dowolnie korzystać. Możesz ją kopiować i rozpowszechniać w dowolnej formie, nawet mnie o tym nie informując.

---

Na swojej drodze doświadczania życia człowiek może przechodzić przez strefę właściwego odżywiania się, jedzenia. Napisałem tę książkę, żeby przekazać zainteresowanym osobom praktyczne informacje na ten temat. Samo przestrzeganie tych zasad powoduje, że choroby opuszczają człowieka a proces starzenia spowalnia.

# SPIS TREŚCI

ŚWIADOME JEDZENIE.....	4
ŻUCIE.....	8
BEZ POPIJANIA.....	10
BEZ ŁĄCZENIA POKARMÓW.....	11
WPROST OD PRZYRODY.....	13
BEZ DODATKÓW SMAKOWYCH.....	15
TYLKO KIEDY GŁODNY LUB SPRAGNIONY.....	17
NIE PO GODZ. 16.....	18
W MILCZENIU.....	19

## ŚWIADOME JEDZENIE

Sposób świadomego jedzenia (ŚJ) to jedna z najskuteczniejszych dróg dla tych osób, które dążą do idealnej (dla siebie) diety. ŚJ daje ciału dokładnie to, czego ono potrzebuje, we właściwej ilości i czasie.

Oto jak praktykować ŚJ. Kiedy poczujesz głód, zatrzymaj się na chwilę, odpręż umysł i ciało, żeby zapytać siebie: “Co to jest?”. Następnie nastaw się tylko na ODCZUCIE odpowiedzi. Przyczynę masz poczuć więc nie myśl o niej, nie staraj się analizować. Im więcej czuciowy a mniej intelektualny proces odkrywania przyczyny głodu, tym bardziej przejawia się Świadomość. Proces myślenia (intelekt, codzienna aktywność umysłowa) jest mniejszą, bardziej ograniczoną sferą Świadomości. Przekroczenie sfery intelektu pozwala głębiej zrozumieć umysł i ciało. Dlatego podczas praktykowania ŚJ masz czuć odpowiedź.

Często zdarza się tak, że już w momencie rozluźnienia i wyciszenia się głód znika, co oznacza koniec sesji ŚJ. Jeżeli jednak poczucie głodu nie zniknie, to czuj dalej. Mogą pojawić się obraz lub emocje. Dzieje się tak dlatego, że zablokowane emocje, myśli albo schematy myślowe, kiedy są wypychane na zewnątrz, najpierw są odczuwane jako głód.

Jeżeli zaraz po odczuciu głodu myślisz o jedzeniu a potem zjesz coś, to (mówiąc obrazowo) wpychasz (jakby zasypujesz) zablokowane emocje, obrazy, myśli z powrotem do wewnątrz sfery psychicznej. Jeżeli jednak wstrzymasz się z natychmiastowym zaspokojeniem łaknienia, nastawisz się na poczucie tego, co podświadomość wypycha na zewnątrz, to zwiększasz szansę na ich ujawnienie się. Ujawnione, mogą zostać właściwie przetworzone, żeby więcej nie drażyły człowieka.

Jeżeli po rozluźnieniu ciała i umysłu oraz nastawieniu się na czucie przyczyny nadal czujesz głód, możesz zrobić następny krok. Zatem teraz zapytaj siebie, dokładnie co chcesz zjeść. Obrazowo przesun

myśli różne pokarmy i poczuj, który z nich najbardziej pasuje ci. Znalazłszy takowy wyobraź sobie przez kilka sekund, że jesz go. Poczuj go w swojej jamie ustnej, przełyku, żołądka i jelitach. Ponownie zapytaj się: “Co to jest?” i czuj odpowiedź.

Jeżeli głód zniknie, zakończ tutaj, jeżeli nie, czuj dalej. Także teraz emocje, obraz(y) albo znaczące myśli mogą pojawić się, żebyś mógł rozwiązać zablokowany problem z głębi. Rozkoszuj się nimi (obrazy, emocje) czyli pozwól im w pełni przepłynąć przez ciebie i zająć tobie. Poczuj je w całym ciele i umyśle, zjednocz się z nimi, żebyś zrozumiał lepiej, czym naprawdę są i co za proces w tobie zachodzi. Kiedy przejdą, spełniwszy swoją rolę, nigdy więcej nie spowodują u ciebie poczucia głodu.

Jeżeli twoje ciało naprawdę potrzebuje określonych substancji, wtedy nadal będziesz czuł głód — kontynuuj ŚJ. Weź pokarm, na który poczułeś ochotę. Zrób to w pełni świadomie. Czuj każdy swój ruch i reakcję, kiedy i w jaki sposób bierzesz to, tniesz, gotujesz, przez cały czas przygotowywania. Nadal uważnie obserwuj czuciem siebie a głównie swoje emocje, reakcje ciała i intelektu. Nadal koncentruj się na pytaniu: “Co to jest?” i oczekuj, ale tylko czuciem, na odpowiedź. Cała procedura przygotowywania jedzenia (rozpoczynająca się od wstania, zrobienia pierwszego kroku w jego kierunku, np. żeby go kupić) jest kontemplacją. Jeżeli głód nie zniknie, przejdź do następnego etapu ŚJ.

Siedzisz teraz przed pokarmem, na który masz ochotę. Powoli weź kawałek, cały czas obserwując czuciem każdy najdrobniejszy ruch oraz reakcje ciała, umysłu i psychiki. Zatrzymaj pokarm przed nosem i powąchaj go, rozkoszuj się jego zapachem przez jakiś czas. Zagłębiaj się w ten zapach cały czas uważnie obserwując i czekając emocjonalnie na odpowiedź na pytanie “Co to jest?”. Pamiętaj, odpowiedź masz poczuć, nie pozwolić intelektowi na utworzenie jej. I znowu to samo, co może nastąpić, albo głód zniknie, albo pojawi się emocja, obraz, myśli. Jeżeli nie, kontynuuj.

Dopiero teraz ugryź przygotowany pokarm. Trzymaj go w ustach i rozkoszuj się nim. Czuj wszystkie reakcje ciała, psychiki i intelektu. CZUJ, CZUJ i CZUJ, obserwuj i nie myśl.

Następnie — to jest bardzo ważne — żuj go długo, nie krócej niż trzy minuty. Im dłużej go trzymasz (nawet do kilku godzin) w ustach, żujesz, sączysz między zębami), tym lepiej. Zazwyczaj 3 do 5 minut wystarcza. Pokarm, który żujesz zmieni smak raz albo więcej razy. Nie połykaj go przed zmianą smaku, jeżeli chcesz, żeby to był proces ŚJ. Często poczujesz, że smak żutego pokarmu zmieni się na nieprzyjemny. To wskazówka ciała, żeby całość wypluć. Ciało wzięło dla siebie wszystko, co potrzebowało z pokarmu.

Jeżeli jednak smak nadal jest dobry, to połknij pokarm powolutku, w pełni świadomości i uczucia. Pamiętaj, żeby połykać dopiero wtedy, kiedy w całości zamieni się w płyn (albo jednorodną rzadką papkę). CZUJ, CZUJ i CZUJ, obserwuj i nie myśl.

W ten sposób postępuj z każdym kawałkiem aż poczujesz, że jesteś syty. Wtedy będziesz już wiedział, że to była tzw rzeczywista potrzeba ciała na określone substancje (bez względu na co zostało to zużyte). Dałeś to ciału, we właściwej ilości i czasie więc wykazałeś najlepszą troskę o niego .

Dzięki stosowaniu ŚJ stajesz się bardziej świadomy czynności (nie tylko jedzenia), które wykonujesz. Czynności te zaczynają się od poczucia głodu lub pragnienia. Wtedy, postępując zgodnie z procedurą, odkrywasz to, co jest rzeczywistą przyczyną uczucia głodu. Jeżeli nie jest to rzeczywista potrzeba ciała, nie będziesz wprowadzał do niego zbędnych mu substancji. Najlepsza troska o ciało występuje wtedy, kiedy dajesz mu dokładnie to, czego potrzebuje, we właściwej ilości i w odpowiednim czasie.

Dzięki ŚJ możesz stawać się niejedzącym bardziej świadomie, bez zmuszania (walki) i nieporozumień, bez robienia wielu błędów raniących ciało. Odkrywasz prawdziwy związek między Ziemią a twoim ciałem i psychiką. Kiedy w końcu jedzenie przestanie odgrywać rolę w tym związku, w sposób naturalny stanie się

niepotrzebne i odpadnie od ciebie jako niepotrzebna część tej gry zwanej życiem na Ziemi.

ŚJ jest jedną z tych czynności, które powodują, że stajesz się bardziej świadomy JA. Im bardziej JA przejawia się przez umysł (a co za tym idzie — ciało), tym więcej rozwiązań poznajesz, tym lepiej widzisz, czujesz i rozumiesz, a mniej masz pytań. JA jest źródłem Świadomości, Światła, Miłości, Życia, dlatego jest jedynym czynnikiem utrzymującym istnienie, życie i działanie twojego umysłu oraz ciała. Tak naprawdę, to nic nie potrzebujesz, ponieważ jesteś źródłem wszystkiego. Jedynie możesz (albo nie) POZWOLIĆ źródłu przejawiać się.

W codziennej rzeczywistości JA jest zasłonięte intelektualną działalnością umysłu. Ta część (intelekt) zajmuje prawie całą sferę ludzkiego umysłu. ŚJ i inne świadomie techniki robienia czegoś, pozwalają intelektowi uciszyć się, stać się bardziej pasywnym i, co za tym idzie, bardziej odbiorczym na zawsze istniejący głos intuicji. A ponieważ intuicja jest bezpośrednim łącznikiem do JA, wie wszystko, ma rozwiązania na wszystko, daje ci to, czego naprawdę potrzebujesz.

Świadome jedzenie, świadome spanie, świadome mówienie ... cokolwiek by to było innego robionego świadomie, pozwala ci rozszerzać sferę Świadomości, w której żyjesz. Kiedy wystarczająco ją rozszerzysz, nie będziesz miał więcej żadnych pytań, ponieważ będziesz naprawdę wiedział. W takim przypadku, stanie się niejedzącym, osobą żyjącą w pełni światłem, bycie niezależnym od temperatury itd. (co sobie wyobrazisz) jest tylko sprawą zwykłej decyzji.

## ŻUCIE

Jeżeli osoba decyduje się na włożenie czegoś do ust, żeby to zjeść, to żucie staje się najważniejszą zasadą. Właściwe (prze)żucie pokarmu jest podstawą do jego właściwego potraktowania przez ciało.

Wpadający do żołądka niewystarczająco przeżuty pokarm, nie ma szans zostać w pełni właściwie potraktowanym przez ciało, dlatego stanowi obciążenie dla niego czyli rani go.

Żołądek jest narządem, który stanowi drugie ogniwo w przewodzie pokarmowym ciała człowieka. Do żołądka mają wpadać substancje już właściwie przygotowane, to znaczy, wystarczająco rozdrobnione, zmieszane ze śliną i wstępnie strawione. Jeżeli jeden z tych procesów nie jest spełniony, to żołądek nie jest w stanie w pełni spełnić swojego zadania.

Następnie, z żołądka do dwunastnicy dostaje się ta niewłaściwie przygotowana materia, uniemożliwiając układowi pokarmowemu jej w pełni właściwe przerobienie. Ten proces trwa aż do wydalenia. Z tego powodu ciało wydala substancje nie w pełni przetworzone a przyswoiło nie wszystko to, co mogło. Część z tego co ciało przyswoiło, jest w nie najwłaściwszej (chemicznej i energetycznej) postaci. To jedna z głównych przyczyn chorób i starzenia się ciała.

Ta prosta czynność, którą jest żucie, ma ogromny wpływ na cały organizm. Jeżeli chcesz porównania, możesz je łatwo zrobić. W jeden dzień połkaj posiłki bez żucia (w miarę możliwości). Po kilku dniach przerwy (na wyzdrowienie) jedz z właściwym żuciem. Porównanie samopoczucia i wydaliny ciała nie pozostawi ci wątpliwości.

Co to jest właściwe żucie?

Wszystko połkane ma być wpięrze przeżuwane tak długo, żeby było w stanie maksymalnie płynnym i żeby zmieniło smak co najmniej jeden raz. Dla przykładu, jeżeli jesz chleb, zanim połkniesz, potrzebujesz co najmniej 3 minut stałego żucia, żeby kęs chleba w

buzi zamienił się w płyn (rozwodniona papka, jednorodna zawiesina w ślinie) o smaku innym niż ugryziony kęs.

Jeżeli smak zmieni się na nieprzyjemny, to znak, że ciało już nie chce tego. Wtedy bez wahania wypłuj zawartość buzi. Ciało wzięło już z przeżutego pokarmu wszystko, co było mu potrzebne. Jeżeli połkniesz, niepotrzebnie obciążysz systemy oczyszczania ciała.

Żuje się także płyny, to znaczy, dokładnie miesza ze śliną (np. przesączając przez zęby) co najmniej do momentu zmiany smaku. Można wyczuć zmianę smaku nawet wody. Na płyny wystarcza krótszy czas żucia.

Osoba przestrzegająca zasady właściwego żucia dość wcześnie zauważa, że jej ciało może wystarczająco odżywiać się „samym zuciem” pokarmów. Rzadko ciało domaga się połknięcia — są to głównie płyny.

Łatwo w ten sposób zauważyć, że większość pokarmów, szczególnie tych przygotowywanych (czyli nie surowych), ciało odrzuca, dając znać smakiem. Dobrym przykładem jest mocno przerabiana (daleka od przyrody) „żywność”, np. tort, pizza, frytki, czekolada, kiełbasa, nabiał — długo żute zmieniają smak na ohydny, podobny do wydzieliny ropnej. Mało kto ma ochotę połknąć to.

Owoce i niektóre inne nieprzerabiane pokarmy, po dłuższym żuciu zmieniają smak nawet na przyjemniejszy niż ugryziony kęs. Dzięki temu łatwiej jest sprawdzić, które pokarmy, i kiedy, są korzystne dla ciała człowieka.

Dla człowieka fakty odkrywane dzięki właściwemu żuciu, mogą być wielkim odkryciem, bo wtedy głębiej uświadamia sobie, że niejedzenie jest bliższe w zasięgu niż przypuszczał.

Żucie, jak powyżej opisane, jest częścią składową techniki Świadomego Jedzenia (opisanej wcześniej). Bez takiego żucia ŚJ jest niewłaściwie wykonane.

## **BEZ POPIJANIA**

Popijanie w czasie żucia utrudnia właściwe potraktowanie pokarmu przez system trawienny. Człowiek zazwyczaj popija w czasie żucia, żeby szybciej rozmiękczyć i rozdrobnić pokarm stały. Jak łatwo można domyśleć się, pokarm stały szybciej rozrabiany na papkę powoduje przede wszystkim chęć wcześniejszego połknięcia go, jeszcze przed właściwym wymieszaniem ze śliną. Z tego powodu do żołądka może dostać się pokarm niewłaściwie przygotowany.

Popijanie zaburza proces trawienia także z tego powodu, że rozcieńcza ślinę i płyny trawienne w żołądku. Rozcieńczone płyny trawią pokarm wolniej, co sprzyja jego wcześniejszemu gnicciu w jelitach.

Wstrzymaj się z piciem także bezpośrednio przed posiłkiem, żeby nie rozcieńczać płynów trawiennych. Po posiłku lepiej jest pić dopiero wtedy, kiedy pokarm opuści już żołądek.

Poza tym dodatkowe picie zmusza nerki do wykonania większej ilości pracy, żeby usunąć nadmiar wody.

Jeżeli czujesz, że brakuje ci śliny, kiedy coś jesz, wtedy możesz zmienić pokarm na bardziej wilgotny, zamiast popijać w czasie jedzenia.

## BEZ ŁĄCZENIA POKARMÓW

Jedna z najważniejszych zasad właściwego odżywiania się mówi, żeby jeść w danym posiłku tylko jeden rodzaj pokarmu. Jeżeli więc jesz np. ziemniaki, to nie dokładaj do nich w tym samym posiłku np. jajek. Jedz tylko ziemniaki a jajka dopiero wtedy, kiedy ziemniaki już przejdą z żołądka dalej.

Każdy pokarm wymaga określonych płynów trawiennych. Skład chemiczny płynu trawiennego dla określonego pokarmu może znacznie różnić się od składu potrzebnego do skutecznej przeróbki innego pokarmu. Ta różnica składów (w przypadku wymieszania obydwu płynów) może powodować niekorzystnie wzajemne oddziaływanie obydwu płynów trawiennych, co znacznie ograniczy ich trawienne działanie.

Zatem jeżeli dwa takie pokarmy są łączone w jednym posiłku, produkowany płyn trawienny nie może właściwie przerobić mieszanki. Objawia się to między innymi gniciem w jelitach, wzdęciami, zaparciem.

Właściwe łączenie pokarmów (najlepiej nie mieszać) ma szczególne znaczenie w przypadku żywności nienaturalnej czyli wszystkiego co zostało przed zjedzeniem przerobione (gotowanie, smażenie, pieczenie, wędzenie, kiszenie itd.). Kiedy człowiek spożywa pokarmy pochodzące wprost z przyrody, czyli nie przerabiane, wtedy ciało lepiej sobie radzi w przypadku łączenia różnych pokarmów w jednym posiłku. Różnicę czynią enzymy zawarte w pokarmach (o tym dalej).

Są określone reguły łączenia pokarmów w jednym posiłku. Dla przykładu podam najczęściej spotykane błędy.

Pokarm zawierający dużo białka (np. mięso, jajka, soja) jedzony w jednym posiłku z pokarmem zawierającym dużo węglowodanów (np. ziemniaki, chleb, ryż, makaron).

Owoce zmiksowane z nabiałem — jogurty, koktajle.

Soki albo sałatki owocowo-warzywne.

Chleb z masłem, margaryną, smalcem czy innym tłuszczem.

Najkorzystniejsze dla ciała człowieka jest jedzenie pojedynczych pokarmów (nie łączonych z innymi). Jeżeli uważasz to za zbyt trudne lub może za zbytne zubożenie jedzenia, możesz skorzystać z wyników badań naukowych, żeby właściwie łączyć pokarmy.

## WPROST OD PRZYRODY

Przyroda to całość składająca się z idealnie dopasowanych do siebie elementów. Kiedy obserwujesz przyrodę, widzisz jak idealnie wszystko funkcjonuje. Chwilami może wydawać ci się, że niektóre programy przyrody można udoskonalić, jednak kiedy dokładniej poznajesz całość, te zależności i funkcjonowanie, widzisz, że jest to już doskonałe. Elementy całości tworzącej przyrodę są tak doskonale dobrane i wzajemnie funkcjonujące, że zmiany „na lepsze” zaburzają ten porządek.

Jednym z elementów przyrody są programy przemiany. W tej przemianie jedne ciała zmieniają się (nawet budują się) na bazie innych. Typowym przykładem tego jest jedzenie. Dla przykładu: Roślina zjada (pochłania) wodę, powietrze, ziemię (minerały), światło słoneczne. Człowiek zjada owoce roślin albo całe rośliny. Ziemia i powietrze zjadają (wchłaniają) produkty człowieka albo jego całego.

Przemiany zachodzące w każdym z tych etapów nie wymagają jakiegokolwiek ingerencji z zewnątrz, bo surowce, energia i produkty przemian występują w przyrodzie w najdoskonalszej postaci. Jeżeli następuje ingerencja z zewnątrz, np. produkty przyrody zostają modyfikowane albo zastępowane innymi, przemiana jest zaburzona. Zaburzona przemiana jest też przemianą ale jej wyniki są inne niż programy przyrody.

Typowym przykładem ingerencji w przemiany przyrody jest przetwarzanie żywności. Gotowanie, smażenie, pieczenie, kiszenie, wędzenie i każda inna przeróbka powoduje wyprodukowanie czegoś sztucznego, co nie występuje w przyrodzie (poza wyjątkami).

Ciało człowieka jest produktem przyrody i podlega jej mechanizmom (prawom, programom). Wkładanie do ciała substancji sztucznych czyli nie występujących w przyrodzie, powoduje zaburzenie naturalnej przemiany dotyczącej człowieka w przyrodzie. Zatem następuje ingerencja w naturalne prawa przyrody. Jak pokazuje

doświadczenie i obserwacja przyrody, ingerencja w jej programy powoduje niekorzystne dla niej i jej elementów (ludzie, zwierzęta, rośliny, woda, powietrze) zaburzenia.

Które istoty na Ziemi, poza człowiekiem, gotują, pieką itp. swoją żywność? Które istoty na Ziemi, poza człowiekiem, modyfikują genetycznie swoją żywność? Jednym z wyników takiego działania człowieka jest wygląd, stan zdrowia i długość życia jego ciała.

Pokarm przygotowany dla człowieka przez przyrodę jest gotowy do spożycia. Każdy pokarm przygotowany przez przyrodę dla człowieka zawiera idealny skład do tego, żeby ciało potraktowało go w najwłaściwszy sposób. Wszelka przeróbka tego pokarmu prowadzi do wyprodukowania substancji, których przyroda nie zna, więc ciało człowieka (w większości) nie akceptuje.

Jednym z przykładów niszczenia żywności przez obróbkę termiczną jest pozbawianie jej enzymów. Enzymy zawarte w pokarmie z przyrody są niezbędne do właściwego trawienia. Zniszczenie enzymów (wystarczy temp. 48°C) uniemożliwia strawienie pokarmu i czyni go toksyną. Zmusza ciało do zużywania swojego zapasu enzymów. Ten zapas jest nieodnawialny. Pełne jego zużycie powoduje śmierć ciała. Zapas statystycznie starcza na kilkadziesiąt lat. To m.i. dlatego ludzie jedzący nieprzetworzoną żywność mają zdrowsze i dłużej żyjące ciała.

Ciało statystycznego mieszkańca Ziemi od urodzenia jest zmuszane do spożywania przetworzonej żywności. Jest to jeden z powodów, dlaczego nagłe przejście na spożywanie tylko nieprzetworzonej żywności może powodować nieprzyjemne reakcje (mechanizm kuracji odwykowej). Dlatego warto robić to stopniowo, bo ciało, mimo że przystosowawczo bardzo giętkie, nie lubi szybkich zmian.

Przy okazji, pomyśl o powstających oszczędnościach (dla ciebie, społeczeństwa i środowiska), kiedy ludzie jedzą tylko nieprzetworzoną żywność. Na ten temat można napisać książkę obszerniejszą niż ta.

## BEZ DODATKÓW SMAKOWYCH

Czy znane ci są te lub podobne wypowiedzi? „Bez soli smakuje jak trociny”. „Bez cukru smakuje mdło.” „Nieprzyprawione jedzenie jest niedobre.” „Musi być dobrze przyprawione.”

Kiedy ciało nie potrzebuje czegoś, wtedy człowiek nie „ma smaku” na daną potrawę, nie czuje na nią głodu. Jeżeli jednak tę potrawę doprawi się dodatkami smakowymi (cukier, sól, zioła, ocet i inne), większość ludzi zjada ją ze smakiem. To przykład na to, że ludzie (często) zjadają potrawy nie z powodu rzeczywistej potrzeby ciała, lecz z powodu ich smaku.

Zawsze kiedy do ciała dostaje się to, czego ciało nie potrzebuje, następuje zatrucie i zmuszenie ciała do usuwania albo gromadzenia nadmiaru. To jedna z przyczyn chorób, przyspieszonego starzenia się i wcześniejszej śmierci ciała.

Wszelkie dodatki smakowe są substancjami, które oszukują zmysł głównie smaku i powonienia, który w przyrodzie służy jako wskaźnik materialnej potrzeby danego ciała. Zobacz w przyrodzie — która istota (poza człowiekiem) przyprawia jedzenie dodatkami smakowymi?

Kiedy ciało domaga się pożywienia, wtedy człowiek wyraźnie czuje, na co ma smak, jest głodny konkretnie na to. To czego ciało domaga się (bo potrzebuje), informując smakiem, dobrze smakuje nawet wtedy, kiedy pozbawione jest przypraw.

Możesz sprawdzić prawdziwość tego twierdzenia na sobie. Będąc sytym nie masz ochoty na określony pokarm, który jest zupełnie nie przyprawiany. Potem możesz zauważyć, że poczujesz ochotę na ten pokarm ale zjadłbyś go ze smakiem jeżeli byłby właściwie przygotowany (przyprawiony i obrobiony). Na surowy nie masz ochoty.

Odczekaj dłużej, nic nie jedz. Po pewnym czasie, kilku godzinach, kilku dniach odczujesz wyraźną ochotę (głód) na ten pokarm i zjesz

go z przyjemnością, nawet zupełnie bez dodatków smakowych. Stało się tak dopiero wtedy, kiedy ciało potrzebowało tego pokarmu.

Dla przykładu. Większość ludzi lubiących mięso nie zjadłaby go na surowo. Jest tak, bo oni lubią odpowiednio przerobiony i przyprawiony produkt zrobiony z mięsa. Gdyby ich ciało domagało się mięsa, zjedliby go na surowo ze smakiem. Niektórzy ludzie, rzeczywiście, po wystarczająco (dla nich) długim poście (zazwyczaj kilka dni) mają ochotę zjeść nawet surowe mięso.

Skoro więc nie masz ochoty na mięso surowe (bo tylko takie dostarcza przyroda), to znaczy, że twoje ciało nie potrzebuje go. Jeżeli wtedy zmuszasz go do zjadania mięsa lub jego przetworu, ranisz go (to już wcześniej opisałem).

Słyszałeś zapewne, że np. "stosowanie ziół wspomaga trawienie". To fakt, zioła i inne substancje wpływają na trawienie, smak i łaknienie. Jednak faktem też jest, że ciało człowieka nie potrzebuje tego (nawet mu to szkodzi), jeżeli człowiek je tylko wtedy, tylko to i tylko tyle, kiedy, co i ile jego ciało domaga się.

## **TYLKO KIEDY GŁODNY LUB SPRAGNIONY**

To, właściwie, wynika z poprzednich zasad właściwego odżywiania, bo chodzi o rzeczywistą potrzebę ciała, który kiedy potrzebuje czegoś, daje znać poprzez głód albo pragnienie. Tutaj głównie podkreślam, że rozpowszechnione zwyczaje jedzenia posiłków o stałych porach i przygotowanie „dla wszystkich” (np. obiad dla całej rodziny) tego samego posiłku, czyni więcej szkody niż pożytku.

Z jednej strony, ciało osoby jedzącej posiłki o porach z góry ustalonych (śniadanie, obiad, kolacja) jest zmuszane do przyjmowania pokarmu wtedy, kiedy nie domaga się tego. Z drugiej strony ciało dostaje częściej to, czego nie potrzebuje, bo przecież „gotuje się dla całej rodziny”.

Zastosowanie metody ŚJ pozwala odczuć, że stałe pory posiłków to coś, co ciału człowieka nie służy. Ciału najlepiej służy to, czego wyraźnie domaga się; wtedy, kiedy tego potrzebuje; w ściśle określonej (przez rzeczywistą potrzebę) ilości.

Wspomnę jeszcze raz, co wiąże się ze stałymi porami posiłków — zmuszanie dzieci do jedzenia. Rodzice skarżą się nawet, że ich dzieci nie chcą jeść, kiedy jest pora posiłków a wołają, że są głodne w innych porach. Bardzo słusznie postępują, ich ciało doskonale wie, kiedy i co potrzebuje. Zatem rodzic dbający o swoje dziecko, słucha go pod tym względem. Daje mu swobodę wyboru czasu i pożywienia, jednocześnie chroniąc przed truciznami, typu słodczyce, chipsy, nabiał itd.

Zmuszanie dziecka do jedzenia, a nawet (o zgrozo!) do zjedzenia wszystkiego co mu przygotowano, to jedna z największych ran, którą można bezbronnemu dziecku zadać w czasie rozwoju jego ciała i psychiki. Tak powstają zarodki późniejszych anoreksji i bulimii.

## **NIE PO GODZ. 16**

Godzina 16 jest tutaj umowna, chociaż dla większości ludzi najwłaściwsza. Statystycznie rozważając, biorąc pod uwagę funkcjonowanie narządów ciała, chodzi o czas między godzinami 14 a 18. Głównie pamięta się o tym, żeby ostatni posiłek w danym dniu skończyć na 4 do 8 godzin (w zależności od rodzaju pokarmu) przed pójściem spać. Im później zjadany jest ostatni posiłek, tym lżejszy do strawienia być powinien.

Jedzenie po tym czasie powoduje m.i. to, że ciało nie kończy trawienia wszystkiego przed rozpoczęciem odpoczynku nocnego. To oznacza, że narządy trawienne zmuszane są do pracy ponad miarę a zawartość rury pokarmowej jest słabiej przerabiana. Zalegający dłużej pokarm gnije a więc zatrzuwa ciało.

Zmuszanie narządów do pracy w czasie przeznaczonym na odpoczynek, regenerację i usuwanie trucizn z ciała, przyczynia się do odczuwania słabości rano. Człowiekowi nie chce się wstać, czuje się jak (lekką) pijany albo na kacu i jest wyraźnie słaby. Mogą też boleć kości, głowa, brzuch.

Regularne późne zjedanie (ostatniego w danym dniu) posiłku (im później, tym gorzej) jest jednym z najmocniejszych czynników chorobotwórczych (bo osłabia system obronny) i przyspieszających proces starzenia.

Jedzenie bezpośrednio albo na krótko przed położeniem się spać jest nie tylko oznaką uzależnienia, to też działanie porównywalne z powolnym, stopniowym samobójstwem. Ciało tak postępującej osoby jest chore i ma bardzo małe szanse na pełne uzdrowienie.

## W MILCZENIU

Jest powiedzenie: „Kto przy jedzeniu gada, temu się w brzuchu źle układa.” Czynności jedzenia i rozmawiania są ze sobą niezgodne, czyli jedno na drugie źle wpływa — to łatwo zauważa osoba, która np. zakrztusiła się.

W czasie rozmawiania podczas jedzenia pokarm jest gorzej przeżuwany. Zdarza się też, że człowiek poddany jest większemu stresowi w czasie posiłku z dyskusją, co może potem odczuć bólem np. żołądka, biegunką.

Ludzie spotykają się przy jedzeniu, żeby porozmawiać — przyjęcia są tego przykładem. Niektórym trudno wyobrazić sobie spotkanie towarzyskie bez zakąski, chociaż można zorganizować nietypowe przyjęcie, w czasie którego uczestnicy ćwiczą jedzenie w całkowitym milczeniu.

Jedzenie w pełnym milczeniu pozwala skoncentrować się właśnie na tej czynności. Dzięki temu energia życiowa zostaje bardziej świadomie kierowana do systemu trawienego. Osoba jedząca może lepiej skupiać się na żuciu (tak ważnej czynności), połykaniu i odczuwaniu wpływu danego pokarmu na ciało.

Jedzenie w milczeniu jest praktykowane przez pewne grupy ludzi zajmujące się rozwojem duchowym, jest to znana praktyka np. w jodze i w wielu klasztorach. Głównym jej celem jest pełne poznanie i rozkoszowanie się tym, co jest zjadane, a także skupienie się na aktualnie wykonywanej czynności. Poza tym, w tej książce przykładem może być wcześniej opisana metoda ŚJ, której właściwe wykonanie jest możliwe tylko w milczeniu.

## Cena tej książki

Ja nie oczekuję od ciebie zapłaty za tę książkę, dlatego udostępniłem ją bezpłatnie w internecie i zrezygnowałem z praw autorskich. Możesz z książką zrobić, co zechcesz.

Każde działanie ma odpowiedź (akcja => reakcja, przyczyna => skutek, karma). Jeżeli interesuje cię odpowiedź o powiązaniu ludzi z powodu przyjęcia podarunku, to wyjaśniam.

W fizyce znane jest prawo zachowania energii. To prawo mówi, że energia nie powstaje z niczego, nie ginie, ale zmienia formę i miejsce. Podobne prawo często (nie zawsze, bo są wyjątki stojące poza prawami) działa pomiędzy istotami, np. ludźmi.

Jeżeli ktoś dla ciebie coś zrobi (wykona pracę czyli wydatkuje energię w określonym czasie) a ty to przyjmiesz, to stajesz się jego dłużnikiem. Tak zwane prawo karmy mówi wtedy o powstaniu zależności.

Znaczy to, że biorąc tę książkę, uzależniłeś się ode mnie (jeżeli nie stoisz poza tym prawem i jeżeli ja nie jestem ci niczego winny) w tym sensie, że stałeś się moim dłużnikiem. Tak może być, mimo że ja nie oczekuję od ciebie spłaty zadłużenia. Jedynie wyjaśniam ci to tutaj, żebyś był świadom zależności.

Rozumiejąc tego rodzaju zależność, możesz postanowić, co zrobić. Możesz nic nie robić, uznać stan za odpowiadający ci. Możesz też poczuć, że ta zależność nie odpowiada ci, i w następstwie tego, postanowić odpowiedzieć czyli spłacić, oddać, wyrównać energię, uwolnić z zależności).

Jeżeli tak postanowisz, to możesz wysłać mi kwotę pieniędzy wynoszącą tyle, ile średnio wydajesz na twoje jedzenie w ciągu trzech dni. Możesz zamiast pieniędzy zaproponować mi usługę, przedmiot, pracę lub cokolwiek uznasz za stosowne.

Jeszcze raz powtarzam, że ja od ciebie niczego nie oczekuję. Napisałem to jedynie dlatego, żebyś wiedział więcej o działaniu tego, co można nazwać np. prawem działania-odpowiedzi, zależności, karmy, akcji-reakcji, zachowania energii.