

POST

Primerno izvedeno postenje, je lahko tudi dovolj učinkovit način za doseg hitrega čiščenja in obnove tkiv. Med postenjem lahko polno zaživimo z naravo, našim izvorom in se učimo zaznavati, občutiti in hraniti tudi z drugimi nesnovnimi, netehtnimi viri, kot so zrak, voda, barve, vonjave, okusi, toplota, svetloba. Z določenim načinom postenja bi lahko pridobili, celo utrdili popolnejši stik z duhovnim svetom, ter prevzgojili svoje navade, potrebe, misli, želje, občutke, strasti, poželenja. Skozenj lahko opazujemo in spoznavamo delovanje in »dihanje« svojih telesnih organov, biološko uro organizma, ter razmišljamo o sporočilu simptomov, ki se lahko pojavljajo med postom.

Popolni, delni in kombinirani post

Popolni post pomeni celostno abstinenco snovnega prehranjevanja in pitja sokov, čajev, raznih napitkov ali celo vode. Toda običajno zaužijemo pri popolnem postu vseeno vsaj liter do dva, celo tri litre sveže vode dnevno, v majhnih požirkih in po potrebi, pravem občutku, se razume.

Delni post pa se izvaja s sadnimi in zelenjavnimi sokovi, lahko celo z juhami. Pijemo lahko sok ene vrste svežega, tik pred zaužitjem iztisnjene sadja ali sveži sok korenja, rdeče pese, zelene, krompirja.

Kombinirani post pa je prava kombinacija obeh, ravnokar opisanih primerov posta.

Čas postenja, priprava in simptomi

Najbolj primeren čas postenja kot preventive, bo obdobje od maja in vse do sredine meseca oktobra. Med samim postom se lahko pojavi rahla ali celo močnejša podhladitev kože in okončin. Večja količina krvi in s tem toplote, je namreč usmerjena v notranjost telesa, v procese čiščenja in obnavljanja bolnih tkiv. V času posta zato nikar ne skušajmo ohlajevati prebavil z glino ali s hladnimi Kneippovimi oblivi. Poskrbimo raje, da bomo vedno dovolj toplo in zračno oblečeni, organizmu pa lahko pri ogrevanju kože podhlajenih okončin pomagamo tudi s toplo vodo, termoforji, grelnimi blazinami, toplimi nogavicami, rokavicami. V poletnem času je organizem, ali človek kot celota, manj obremenjen z ogrevanjem kože, zato bo več moči lahko usmeril v samo čiščenje in obnavljanje organizma.

Če želimo povečati očiščevalno moč organizma in vzdrževati primerne oblike notranjih organov ter telesnih tkiv (antitumoralno delovanje), potem se postimo v obdobju pojemajoče lune, od zadnjega krajca do mlaja, ali le en dan, in sicer tretji ali drugi dan pred prazno luno ali mlajem.

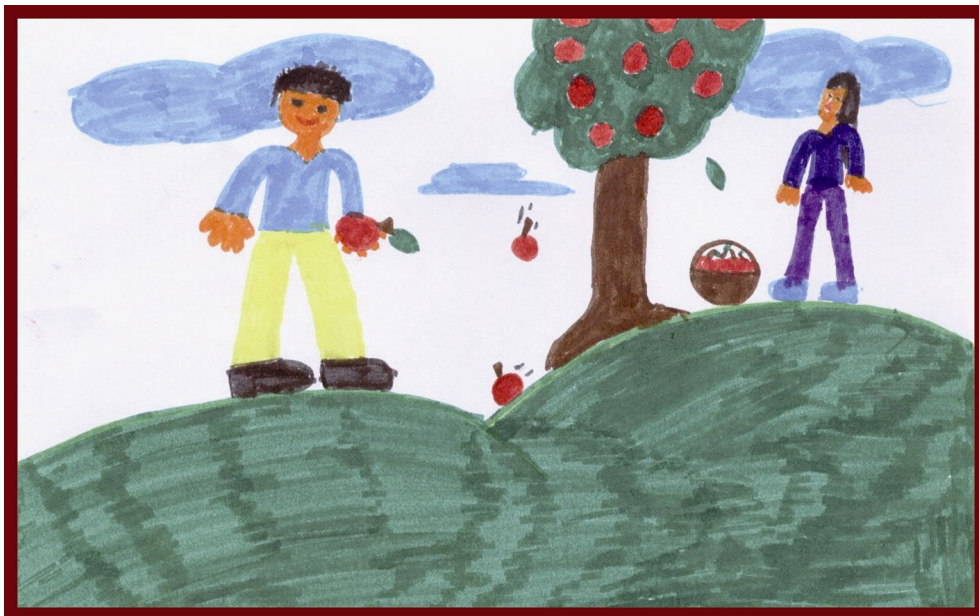
Če pa želimo aktivirati procese obnove, izgradnje, strukturiranja tkiv, si izberimo dneve rastoče lune, in sicer čas od prvega krajca pa vse do dva dni pred polno luno (ščip).

Post izvajajmo vedno v nehrupnem, čistem, dovolj svetlem, zračnem in prijetnem okolju, sami ali v družbi podobno mislečih, lahko celo pod vodstvom izkušenega zdravnika ali zdravnika. Gibajmo se samo toliko, kot se nam zdi primerno. Ne razburjajmo se,

pogovori, branje in poslušanje glasbe pa naj bodo prijetni in manj zahtevni. Ne tuširajmo se prepogosto, koristilo bo le frotiranje ali čvrsto brisanje z mlačno mokro brisačo. Uporabljajmo popolnoma naravna mila in zobne paste. Skratka, čimbolj varčujmo z življenjsko močjo, ki bo le na tak način zmogla temeljito očistiti in ponovno usposobiti, organizirati ter obnoviti obolela, utrujena in morda celo s toksini obremenjena tkiva, organe in sisteme.

Totalni post naj bo res post v pravem pomenu besede. Skratka, ne bodimo preveč budni, mentalno aktivni, odpovejmo se zemeljski hrani, spolnosti in fizični aktivnosti, z namenom, da bo ozdravitvena moč zmogla hitreje in popolneje opraviti svoje delo. Še najbolje bo, da post, ki je daljši od treh dni, izvedemo med letnim dopustom. Ta naj bo vsaj enkrat daljši od trajanja posta, ravno zaradi priprave nanj, in kar je najpomembnejše, zaradi najzahtevnejšega zadnjega dela posta ali ponovnega postopnega uvajanja prehranjevanja.

Na post se je potrebno vedno temeljito pripraviti. Če bo trajal več kot tri dni, se bomo že nekaj dni poprej začeli hraniti z bolj tekočo in primerno združljivo hrano. Priporočljivo je, da se nekaj dni pred samim začetkom posta hranimo le s svežim in presnim sadjem in/ali z zelenjavnimi juhami, in da dva dni pred pričetkom posta postopoma zmanjšujemo tudi količino omenjenih, bolj tekočih in mineralnih soli polnih hranil. Vsaj pred zadnjim kozarcem soka ali juhe, torej tik pred začetkom posta, temeljito izpraznimo debelo črevo s klistirjem mlačne vode. Ravno opisana priprava na post, je pomembna predvsem zaradi vnosa bazičnih ali alkalnih mineralnih soli, encimov in vitaminov, ki bodo pozneje organizmu v pomoč pri vseh procesih čiščenja in obnavljanja.



Pojav raznoraznih simptomov med samim postenjem, je pomembna in pozitivna izkušnja. Najpogostejši spremljajoči znaki ali simptomi posta so lahko: bolj tekoče blato ali delna zaprtost, glavoboli, rahle bolečine, pojav krčev v notranjih organih ali mišicah, vrtoglavica, znoj neprijetnega vonja, rahlo povišan ali znižan krvni tlak, hitrejše ali upočasnjeno bitje srca, izguba telesne teže za 200 do 600 gramov dnevno, ohlajevanje telesne periferije ali kože,... V primeru, da se po nekaj dneh nobeden izmed omenjenih simptomov ne pojavi, smo morda napravili kakšno napako tik pred pričetkom ali med samim procesom postenja. Morda smo bili psihofizično preveč aktivni, mogoče je bila

priprava na post prekratka in nepravilna ali pa smo trenutno vitalno slabo organizirani. Post je bil kaj lahko prekratek ali celo predolg, lahko pa procesa čiščenja sploh nismo potrebovali. Bi si znali poiskati pravi odgovor?

Posta raje ne prekinjajmo z napitki ali »eliksirji« kemične sinteze, še posebno pa ne z večjo količino hrane. Postopek zaključevanja posta naj traja vsaj toliko časa kot sam post, hrano pa začnimo uživati v nasprotnem vrstnem redu kot v pripravljalni fazi. Obroki naj bodo vedno bolj gosti in kompleksni, celoviti.

Kaj se pravzaprav dogaja med postom? Najprej porabimo skoraj vse zaloge glikogena (telesni škrob, ki je kot rezerva nakopičen in shranjen v jetrih in mišicah), nato se začnemo hraniti z odvečnimi zalogami maščob in izločati toksine, v zadnji fazi pa se začne poraba lastnih telesnih beljakovin. Šele takrat nastopi akutna lakota in močna potreba, pravi pravcati instinkt po hranjenju. A ne pozabimo, postopoma!

Trajanje posta je torej stvar posameznika. Prilagojen naj bi bil individualnim močem konstitucije, temperamenta, starosti, spola, močem vitalnosti, psihološki pripravljenosti ali značilnostim duše in silam duha. Kratke enodnevne, delne ali popolne poste pa lahko brez škode izvajamo enkrat tedensko ali vsaj enkrat mesečno, med vikendom ali tako, da postenju namenimo še dan ali dva letnega dopusta. Naj še enkrat ponovim, dan pred in dan po postu naj sledi sadna ali sadno-zelenjavna hrana, v zimskem času pa obvezno bolj tekoča, kuhana, in sicer sadno-zelenjavna hrana ali le zelenjavna juha. Le pogumno, toda previdno!

V tretjem, idejno zahtevnejšem delu knjige, bomo post obravnavali večplastno, a mnogo bolj kritično. Morda bo bolje, da post preložite za nekaj ur, dni ali tednov in ga zastavite malce drugače.