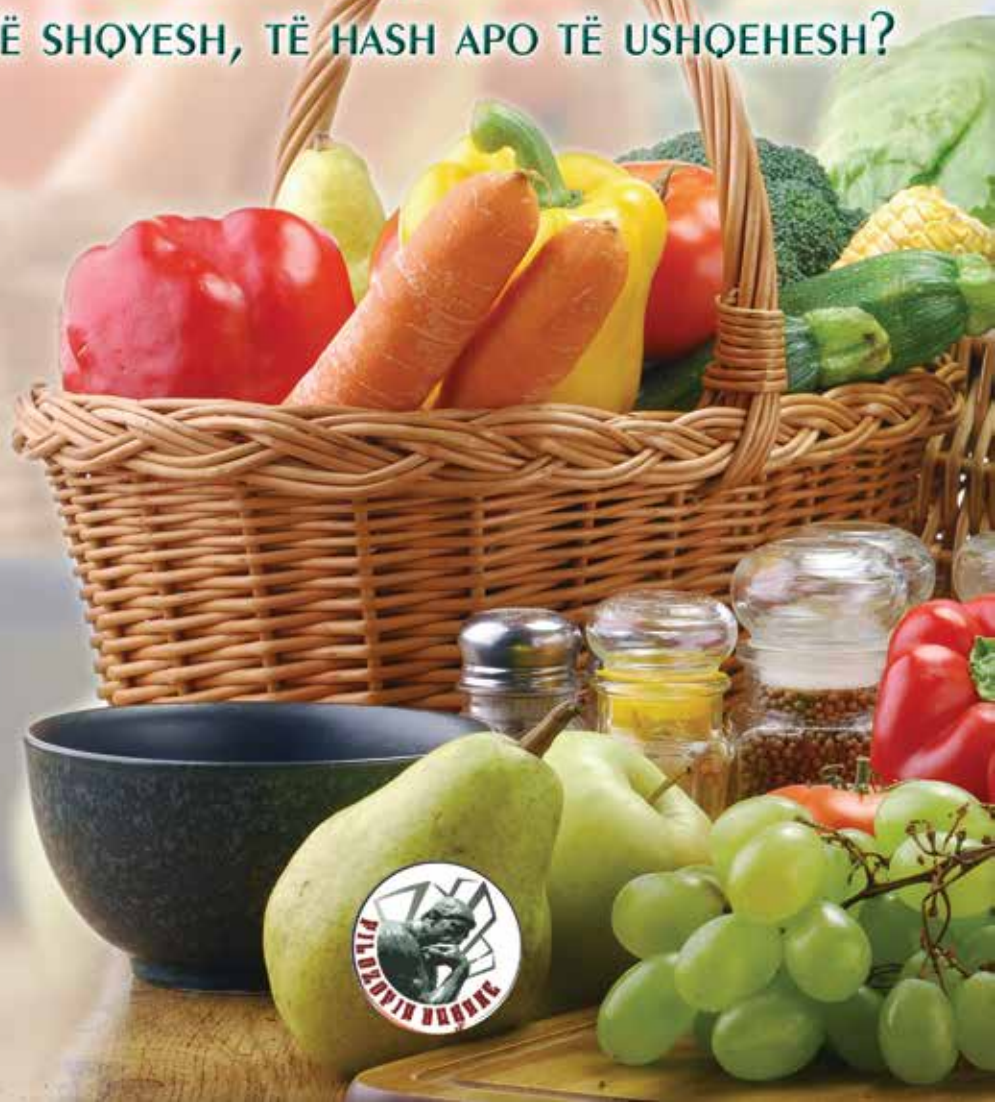


Sazan Guri

PSIKOLOGJIA E USHQYERJES

TË SHQYESH, TË HASH APO TË USHQEHESH?



SAZAN GURI

PSIKOLOGJIA
E USHQYERJES

(TË SHQYESH, TË HASH APO TË USHQEHESH?!)



SAZAN GURI

PSIKOLOGJIA E USHQYERJES

(TË SHQYESH, TË HASH APO TË USHQEHESH?!)

Botimi i dytë

(Botimi i parë: G&G group - Tiranë, 2011)

www.gggroup-al.com

Copyright © autori

Kolona: **Shëndeti**

Design & Layout: **ORBIS, Prizren**

Ky libër është i formatit eBook.

Botimet Filozofia Urbane



ISBN: 978-9951-641-26-5

Prishtinë, 2013

www.filozofiaurbane.com

www.librariaelektronike.com

Të ushqehesh apo të shqyesh është çështje, që i është dashur njeriut dhe njerëzimit të përballet me mëdyshjen: thjesht të hash apo të dish të hash. Katër instinktet bazë të familjes së madhe të botës së qenieve të gjalla, si të pasurit frikë, të seksuarit, të ndjenjës së gjumit dhe të të ngrënit, ende nuk po gjejnë dot ekuilibrin e duhur të qenia gjoja me ndërgjegje të lartë të mbiquajtur homo sapiens.

Instinkti i frikës, me të cilin njeriu është pajisur për t'u treguar i matur në rrugën e gjatë të mbijetesës, shpeshherë e bën të druhet ose të tmerohet më shumë seç duhet. Instinkti i seksit, me të cilin njeriu është pajisur për të kryer riprodhimin e jetës e ka çuar njerëzimin drejt një popullimi të tejskajshëm, të krahasueshëm me ciklet biologjike të insekteve, karkalecave le të themi. Mendohet se në kohën e trojanëve, 3000 vjet më parë, popullsia e rruzullit avitej jo më shumë se 50 milion banorë. Ndërsa, instinkti i të ngrënit, që njerëzve u është dashur për të përballur energjitë e ditës, sigurisht jo "tamah" e tij, ka bërë apo më saktë e ka çuar atë më tepër drejt një mosarsyetimi të përbashkët, drejt një agresiviteti individual deri në luftëra të pakuptimta. Iu desh 1000 vjet luftë, vendeve si Gjermania, Anglia e Franca për të kuptuar se gjerat më mirë zgjidhen kështu, si sot me paqe. Po aq dhe Perandorisë Turke, etj. Madje, instinkti i ushqyerjes sa vjen dhe po e humbet kodin e vet gjenetik. Nëse dikur, njerëzimi mund të krahasohej, për nga stili i të ngrënit, për nga mënyra e të siguruarit deri në teknikat e gjetjes së

ushqimit, me botën tjetër të gjallë, sot njeriu modern, veçanërisht ai i pasluftës së fundit botërore nuk rend më si ujë në kërkim të presë, sepse me rregullat e sotshme, ai që punon ha, ndërsa ai që nuk punon ha e pi, sepse një pjesë e mirë e njerëzimit, sot po harron të ketë oreks ose më saktë nuk ka më konceptin e urisë, ngase një frigorifer plot përbën armikun më të madh të oreksit, sikundër pjesa tjetër e ka urinë në skajin tjetër, pothuaj si ujku në shkurt, që shkurt thirret bishë. Ndaj, sot në mbarë botën ka një miliard njerëz, që vuajnë nga mosngrënia, po aq njerëz ka që plangosin e shkurtojnë jetën e tyre nga mbingrënia, por që të dyja epitetozen si shtresa në nevojë për mbijetesë shëndetësore, pasi të dyja nuk ushqehen, por thjesht hanë e nuk hanë ose më saktë, shqyejnë ose s'kanë çfarë të shqyejnë.

Por, një veti tjetër e qenieve të gjalla, megjithëse me arsytim më të ulët, por thjesht me bazë instinktesh, është se ato me të vërtetë ushqehen dhe kënaqen me prenë e tyre, pa e torturuar më parë atë, sikundër bën qenia me ndërgjegje gjoja të lartë (njeriu), me arsytim kinse të shëndoshë, që më parë e tromaks gjënë, duke i xixëlluar hanxharin para syve, pastaj e gjuan dhe mbasi e ther dhe e rrjep, luan e tallet me të (kujtoni disa skena në lajmet televizive, ku therëtarët në rrugë u hipnin viçave të therur). Nëse një kafshë është armik për një lloj të caktuar, atëherë ai njëherësh është pre për një lloj tjetër, ndërkohë që njeriu është armik me të gjithë. Nuk mund të gjendet një lloj tjetër, veç qenies me dy këmbë, që të ketë një tamah kaq të gjerë në llufitje. Dihet që kali ushqehet vetëm me bar, ujku vetëm me dele e drerë, lopa vetëm me jonxhë, luani vetëm me zebra, ndërsa njeriu mbasi ha e shqyen pjesën dërmuese të zinxhirit ushqimor, pjesën tjetër e gjuan, e shkel, e shuan, si konkurrent për sigurimin e presë së vet. Ndryshe nga luani, që mbasi

zë, edhe si me të luajtur një zebër, bën të ushqehen syresh kafshësh të tjera, njeriu mbasi i mjel qumështin një kafshe të caktuar, mbasi i merr leshin, mbasi i shet lekurën, mbasi ia ha dhe mishin, arrin i merr dhe jetën, duke i hungëruar tranxhën në thertore ose hanxharin në rrugë. Ndryshe nga kafshët, si Qeni a kushdo tjetër, që kurrë nuk e lënë prenë në tokë, madje kujdesen për të aq sa e mbulojnë, njeriu pasi e dëng pjatën pa karar e braktis ushqimin në tryezë, madje shpesh e flak atë.

Pra, mënyra se si njeriu sillet me përgatitjen dhe trajtimin e lëndës ushqyese, përbën hapin e parë drejt një ushqyerje të shëndetshme apo drejt një ngrënie dendje barku. Madje, thonë, që ofti i ngrënies të ketë për njerëzit kuptimin e një vakti të ushqyerjes duhet të këndohet nën bëlbëzim qysh në gatim e gatitje. Po në këtë kuptim, të paktën një vakt në ditë duhet të hahet bashkërisht me të tjerë pjesëtarë të familjes apo miq e shok, për shkak të një sinergjie pozitive që formohet në kësi tryezash. Ndjesinë e një ushqyerje të shëndetshme, njeriu e merr edhe nga të ngrënit ulur, kurrë në këmbë, madje mundësisht në sofër, për shkak të qarkullimit të gjakut dhe përqendrimit të energjisë në gjysmën e sipërme të trupit. Një arsye tjetër po aq e shëndetshme në ushqyerje është se jo të gjitha ushqimet kërkojnë përdorimin e pirunit, si pula, peshku, etj., por kërkojnë përdorimin e ndjeshmërisë së mollëzave të gishtërinjve.

Por, arsyeja më e shëndoshë për të shquar, nëse një njeri ha (shqyen) apo di të hajë (ushqehet) është marrëdhënia, që ai vendos në përdorimin e lëndëve ushqimore, nëse ai përdor ato me bazë vegetarizmi (përfshi këtu produktet e mishit të bardhë të peshkut apo të pulës) apo ato me bazë të produkteve të mishit, aq më keq kur moda sot është që syresh të shumë në botë përdorin mish të gjakosur. Një doktor i postës

së kufirit porosiste ushtarët, që të mos i hidhnin mish me gjak qenit, sepse një ditë prej ditësh, nga hormonet agresive që ai merrte, mund t'u kthehej vetë atyre.

Pra, ngrënia e produkteve vegjetare, ndryshe nga ato mishtore përbën atë që quhet ushqyerje dhe jo shqyerje. Ky është edhe thelbi i këtij libri, tharmi i të cilit buron nga jeta praktike e pothuaj një milion viteve të jetës së njeriut, dobia e së cilës buron nga jeta konkrete e njerëzve të mëdhenj, si në historinë e lashtë edhe në atë të sotme, ku ushqyerja me bazë vegjetarizmi ka çuar në piedestalet më të larta mendimtarët e shkencës, korifejtë e politikës, udhëheqësit shpirtërorë të besimeve fetare deri në rekordmenët e sporteve, shembuj të të cilëve, do t'i ndeshni, veç të tjerave, në faqet e këtij libri.

Autori

MESAZH NGA TË PARËT

Si mund të blihet dhe të shitet qielli dhe ngrohtësia e tokës? Ne nuk jemi pronarë të freskisë së ajrit dhe kthjelltësisë së ujit. Çdo gjilpërë e ndritur pische, çdo grimcë rëre në rrjedhën e lumit, çdo mjegullirë në errësirën e pyllit, janë të shenjta në mendimet dhe jetën e popullit tim.

Uji i kristaltë që rrjedh përrenjve dhe lumenjve, nuk është vetëm ujë, por edhe gjaku i gjyshërve tanë. Gurgullima e ujit është zëri i babait të babait tim. Lumenjtë janë vëllezërit tanë, ata na shuajnë etjen, na ushqejnë fëmijët.

Jemi pjesë e kësaj toke dhe ajo është pjesë e jona! Barërat erëmirë janë vëllezërit tanë. Dreri, kali, shqiponja e madhe, janë vëllezërit tanë. Majat e bleruara, kullosat e pasura, trupi i ngrohtë i ponit (kalit të vogël - mëzi) dhe njeriu, të gjitha i përkasin të njëjtës familje.

Grykësia e tij (njeriut) do ta shkatërrojë tokën dhe pas tij do të lërë shkretëtirë. Çka vlen jeta nëse njeriu nuk mund të dëgjojë klithmën e cjamin dhe llomotitjen e bretkosave në kënetë? Pasuria më e madhe e njeriut është ajri. Ai siç duket nuk e vëren ajrin që thith. Për ne ajri është shumë i rëndësishëm. Ajri e ndan shpirtin e vet me jetën. Era që gjyshit tim i dha frymën e parë, do të marrë edhe frymën e tij të fundit.

Nëse ju shesim tokën, duhet ta ruani si të shenjtë, si vend në të cilin edhe njeriu mund të thithë erën e ëmbëlsuar me erën e luleve të fushës.

Duhet të silleni ndaj kafshëve si ndaj vëllezërve tuaj. Ç'është njeriu pa kafshë? Sikur të zhdukeshin kafshët njeriu do të vdiste nga vetmia

e shpirtit. Çfarëdo që t'i ngjajë kafshëve, së shpejti e gjen edhe njeriun. Gjithçka në këtë botë është e lidhur me njëra-tjetrën.

Duhet t'i mësoni fëmijët tuaj që nën këmbë kanë hirin e gjyshërve tanë dhe se toka është e pasuruar me jetën e stërgjyshërve tanë.

Duhet t'i mësoni fëmijëve tuaj atë, që ne u kemi mësuar fëmijëve tanë, se tokën e kemi si nënë. Çfarëdo që t'i ndodhë tokës, do t'i ndodhë edhe fëmijëve të saj.

Nëse njeriu pështyn tokën, ka pështyrë vetveten.

MESAZH NGA EKSPERT TË SHËNDETIT PUBLIK

Libri më i fundit i prof. Sazan Gurit “TE SHQYESH APO TE USHQYERESH” është dukshëm një s’provë e fituar në një fushë nga më të komplikuarat, por edhe nga më interesantet në fushën e shëndetit publik.

Sot, beteja për të folur për ushqimin dhe ushqyerjen, shumë herë është humbur edhe nga specialistët e mirëfilltë të fushës, sepse oqeani i të dhënave shkencore, i kundërshtive të natyrshme dhe interesit të gjerë të publikut, duke u ngërthyer keqas me njeri tjetrin kanë bërë që paqartësia të mbizotërojë në kurriz të mesazheve të qarta, që aq shumë miliona njerëz ane mbanë presin.

Libri që pata në duar i prof.Gurit, në sajë të mirësisë së tij për të ma besuar atë për komente ishte pikërisht ajo provë, se si mënyra e qartë e parashtrimit të ideve, stili shumë i pastër dhe referimi i tezave që kanë sot një mbështetje shumë të gjerë në opinionin shkencor botëror më të avancuar të fushës e bëjnë atë pa asnjë dyshim një botim me një dobi tepër të madhe, jo vetëm për publikun e gjerë, por edhe për shumë profesionistë të fushës së shëndetit publik dhe të mjekësisë në përgjithësi, të cilët mund të përftojnë prej tij ide tepër të qarta dhe të vlefshme.

Interesi i miliona njerëzve që vuajnë obezitetin apo edhe shumë sëmundje që lidhen me ushqyerjen e gabuar apo atë, që metaforikisht Prof Guri me shume finesë e quan “Shqyerje” e bëjnë librin një mik të mirë

të çdo biblioteke, duke qëndruar me dinjitet krahas shume botimeve të tjera.

Stili shumë i qartë dhe eleganca divulgative e bëjnë një libër që lexohet shpejt, por natyrshëm me laps në dorë, sepse çdo lexues ka ç'të reflektojë pas leximit të tij, sepse natyrshëm të gjithë bëjmë mjaft gabime, në ushqyerje për arsye të njohjes së pakët të kësaj bote kaq të ndërlikuar.

Piramida ushqimore, referimet nga lashtësia, si dhe mbyllja shumë simbolike e librit me Himnet e pellazgëve e bëjnë pa dyshim strukturën e librit shumë të gjallë dhe interesante dhe promovojnë një mënyrë të shkruari shumë të ndryshme nga standardi i lodhshëm, dhe pse jo bezdisës i disa botimeve, te cilat për këtë shkak edhe refuzohen nga lexuesit, duke refuzuar për këtë arsye edhe dije të dobishme, ndërsa libri i z. Guri është një shembull me vehte edhe në këtë drejtim.

Duke mbyllur këto rreshta të një vlerësimi shumë të përmbajtur ndaj këtij libri risi, si dhe duke qenë akoma nën efektin e emocioneve shumë pozitive, si në planin shkencor, ashtu edhe në atë didaktik do të thosha se më e pakta që do të bëja, do të ishte që t'ua rekomandoja pa u lodhur leximin e tij, miqve dhe kolegeve të mijë të shumtë, të cilët kanë mjaft për të mësuar prej dijeve që kumtohen në të.

Gjithashtu, mund të them pa asnjë tepri, se ky libër më ka befasuar si asnjë tjetër, ndonëse për te qenë i drejtë, çdo libër i Prof. Guri njëherazi një mik i mirë dhe militues i palodhur i dijeve të shëndetshme shkencërisht, më ka befasuar përherë.

Le ta lexojmë dhe le ta rilexojmë këtë libër, sepse pas çdo leximi do t'i bëjmë gjithmonë e më mirë shëndetit tonë dhe atij publik.

Dr. Petrit Vasili

MESAZH NGA EKSPERT TË SHËNDETIT TË QENIEVE ME NDËRGJEGJE TË ULËT

“**K**i parasysht se gjithçka që do të tregoj është e vërteta dhe asgjë më shumë! Merr pilulën blu - historia mbaron këtu. Zgjohesh në krevatin tënd dhe beson atë që dëshiron të besosh! Merr pilulën e kuqe, shkon në botën e çudirave dhe unë të tregoj se sa e thellë është strofulla e lepurit! Zgjdh!” ... (nga filmi Matrix)

Reklamimi për “Mish vendi, mish BIO, pula fabrike të sigurta!”, shpesh pjellë e motiveve të pandershme të matrapazëve, xhambazëve dhe lekistëve, po i viktimizon konsumatorët që i drejtohen çdo ditë tregjeve, markatave dhe supermarkateve. Por, nëse bën “gabimin” dhe i pyet “më flit pak për fermën, si trajtohen kafshët, çfarë ushqimi marrin dhe ku theren?”, konsumatori (Ju), jo vetëm që nuk do të marrë përgjigje, por mund edhe të përndiqet si shtrigat gjatë Inkuizionit, do të quhet maniak, i çuditshëm, terrorist. Ky informacion jo i plotë rrezikon të groposë të vërteta ku “viktima” e vetme e këtyre “trilleve” mjerisht është publiku. Konsumatori do të tronditej nëse do të shikonte me sytë e tij të gjithë procesin e punës që ndodh me kafshët që nga ferma deri tek tryeza. Por pse është kaq larg produkti BIO? Mbarështuesi përdor lëndë të sintetizuara, lëndë artificiale në ushqimin e kafshëve

dhe hormone te vetë kafsha, më pas ato transportohen për në thertore në kushte të papërshtatshme, ndërsa kulmi i adrenalinës që helmon mishin vjen kur kafsha theret në mënyrë makabre. Shkurt, produkti BIO është një ëndërr e bukur!

Konsumi i mishit dhe produkteve të tij shpesh lidhet me dobitë ndaj shëndetit, me shërimin, me imunitetin, me inteligjencën, me forcimin e muskujve, madje edhe me mosrënien e flokëve. Por, nga ana tjetër, fakte të pafundme shqetësuese e lidhin konsumin e prodhimeve shtazore me sëmundje të zemrës, kanceret, diabetin, shëndoshjen dhe një numër problemesh shëndetsore.

Mirëpo falë reklamimit masiv, teknikave të manipulimit gjenetik, çmimit të ulët të grurit, bashkëpunimit ndërkombëtar dhe bumit ekonomik duke filluar nga gjysma e shekullit të 20-të njerëzimi sot është më mishngrënës se kurrë më parë. Në vitin 1965, kinezët hanin 4 kg mish për njeri në vit, sot mesatarja e konsumit të qytetarit kinez është 54 kg mish/vit. Numri i kafshëve në planet është rritur për afërsisht 40% në 40 vitet e fundit, por në vend që jenë të shpërndara në sipërfaqen e një vendi, ato njësi ushqimi janë të përqendruara në blloqe kompakte industriale, në megaindustri ku operohet me teknika gjenetike. Numri i derrave është trefishuar në 2 miliardë, ndërsa sot ka 2 pula për njeri.

Prodhimi i industrializuar i ushqimit ka ndryshuar “me dhunë” ditën e njeriut, duke siguruar proteina të lira e të bollshme. Një pjesë e rëndësishme e këtij manipulimi botëror janë kafshët e modifikuara gjenetkisht dhe ushqimet OMGJ. Më 20 Shkurt të vitit 2009, në gazetën New York Times, disa shkenctarë bënë një ankese të pazakontë ku deklarorin se kompanitë e bioteknologjisë po i mbajnë larg shkenc-

tarët prej kërkimeve për grurin e modifikuar... “bujqit dhe grosistët që blejnë fara të modifikuara gjenetikisht duhet të nënshkruajnë një kontratë që i siguron kompanisë shitëse ndalimin e mbjelljes së farave për qëllime kërkimi nëpër universitete. Pra, shkencetarët nuk kanë të drejtë të blejnë fara të modifikuara gjenetikisht. Por, edhe në rastet kur kompanitë u japin leje, shkencëtarët janë të detyruar ta kalojnë kërkimin e tyre përmes censurës së kompanisë. Konsumator mos u tremb por hap sytë!

Pse është rrugëzgjdhje e rëndësishme dieta vegjetariane?

Dieta vegjetariane është shumë e gjerë në koncept. Në lidhje me përbërësit ushqimorë të dietës vegjetarine, kjo dietë “merr gjërat e mira” (proteinat, vitaminën B12, përbërës të tjerë) dhe “shmang të këqijat” (sëmundjet e zemrës, kancerin, sëmundje të tjera). Për sa i përket ekologjisë, vegjetarianizmi mbron burimet e planetit dhe çështjet e ndryshme bujqësore si tokën, ujin, pyjet, energjinë, gë e gërryerjen (erozioni) e tokës, historinë botërore dhe çështje shoqërore dhe politike. E fundit, por jo më pak e rëndësishme, etika vegjetariane lidhet me çështjen e trajtimit të kafshëve dhe sistemet filozofike, fenë dhe vetë historinë e vegjetarianizmit. Ajo është një dietë dashamirëse për kafshët dhe për burimet e kufizuara të planetit. Kjo dietë është e pasur në shëndet, në përbërës që dhurojnë jetëgjatësi, në shpërthime ngjyrash dhe shijesh ekzotike, duke shmangur dëmtimin e mjedisit dhe shpërdorimin ekonomik, vrasjen e kafshëve dhe urinë botërore.

Pse lindi nevoja për këtë libër?

Shtimi i shpejtë i popullaritetit të dietës alternative në mjedisin shoqëror botëror dhe nevoja që ekziston te publiku shqiptar për të njohur këtë dietë e nxitën autorin të ndërmerre këtë nismë. Libri është një

shtjellim, që i bëhet çështjes së të ushqyerit të njeriut hap pas hapi. Autori shfaq qartë ndërveprimin e botës së gjallë me ligjësitë e natyrës, të forcave makroskopike të hapësirës me qeniet njerëzore, dukuri që prekin veçanërisht njeriun.

Ai ka meritën të jetë hulumtuesi, i cili shpjegon për herë të parë në gjuhën dhe literaturën shqiptare veçoritë e dietës vegetariane, duke i përcjellë ato në mënyrë sa më të hollësishme dhe sa më thjeshtë.

Shumë njerëz duan të dinë si mund ta përshtatin dietën e tyre vegetariane me stilin e jetës së tyre të përditshme. Shumë njerëz besojnë se është e vështirë, madje deri diku e ndërlikuar të ndjekin një dietë të tillë, prandaj nëpërmjet këtij libri autori dëshiron të tregojë se sa e lehtë dhe e shijshme është në të vërtetë një dietë vegetariane. Ai i përgjigjet pyetjes: “Pse duhet të bëhem vegetarian?”, sepse në thelb ky udhëzues ofron një paketë informacioni dietike bazuar edhe në përvojën e autorit i cili është vegetarian prej më shumë se 8 vitesh.

Kujt i drejtohet?

Ky material u drejtohet një rrethi të gjerë lexuesish që mund të jenë: zonja dhe zotërinj, student dhe të diplomuar, familjarë dhe profesionistë, të rinj e të moshuar, në qytet ose në fshat... që dëshirojnë të mësojnë hollësi mbi të ushqyerit e shëndetshëm. Ky libër u drejtohet veçanërisht atyre që dashurojnë të ngrënit dhe e mendojnë çdo vakt si një mundësi të mirë për të festuar, prandaj një dietë vegetariane është bileta më e leverdishme ushqimore. Për më tepër, ky libër synon edhe ata njerëz me probleme të mbipeshës trupore që e mbushin trupin e tyre me ilaçe dhe ushtrime të stërmundimshme, ndërkohë që asnjë zgjidhje nuk mund të krahasohet me dietën vegetariane të ndërthurur me “fitness” dhe masazh. Së fundmi, shpresoj që ky libër t’i hapë rrugën

një debati të gjerë, duke shmangur paragjykimet dhe duke menduar me mendje të hapur. Do të lëvizim apo do të presim?

MV. Endri HAXHIRAJ
(ekspert veteriner)

Fëmijët e sotëm, kur hapin frigoriferin, vrasin mendjen për ç'ka mungon dhe jo për ç'ka është. Harrojnë se ka me qindra moshatarë, jo të rruzullit, e as të kontinentit ku jetojnë, e as të vendit ku banojnë, e as të qytetit ku hanë, por të farefisit të vet që nuk kanë me se barkun thjesht të mbushin.

PARATHËNIE

Ky libër trajton në këndvështrimin e autorit, si një praktikant i rregullt prej më se një dhjetëvjeçari i ushtrimit të jogës, mënyrën e ushqyerjes së njeriut, historikisht dhe sot, duke analizuar (asnjëherë duke përkthyer) dobitë dhe vlerat e ushqyerjes (jo të ngrënies) sipas traditës natyrore njerëzore. Në këtë libër nuk merret pamja e një dietologu, që thjesht këshillon si në revistat e stinës së verës, por shpjegohen arsyet pse njeriu dhe njerëzimi nuk duhet të hajë (shqyejë), por të dijë të hajë (ushqehet).

Nuk merret pamja e një estetisteje, që rekomandon se si mund të mbahen linjat trupore në fitnes-et plot mund e para, por interpretohet ekuilibri në ushqyerje, në lëvizje në natyrë dhe në agjërime, që vetvetiu e mban këtë linjë. Nuk merret pamja, as e një dogmatiku, që vetëm këshillon, por ai është sintezë e mijëra milionë jetë njerëzish në miliona vjet dhe e vetëpraktikimit të mënyrës vegetariane të ushqyerjes të vetë autorit për të dhënë sigurinë në mendimin dhe fjalën që shkruan. Libri trajton të ushqyerit dhe lëvizjen e botës së gjallë në tokë, si një varësi e padiskutueshme e ciklit biologjik hënor, ku lidhja e jetës së gjallë në tokë me diellin është e padiskutueshme, madje jo vetëm me të, por ca më shumë dhe ca më pak, edhe me planetët e saj, deri tek ai më i largëti Neptuni apo Jupiteri.

Në këtë kuptim, Hëna, si planeti më i afërt mund të llogaritet si më i qenësishmi, madje ndonjëherë duket se ka jetën e çdo qenie, ashtu

sikundër e sheh, në pëllëmbë të dorës. Për mijëra e mijëra vjet, njerëzit kanë kuptuar ndikimin e madh të hënës së re, të plotë dhe / ose të mangët në jetën njerëzore. Njerëzit primitivë e adhuronin hënën në këto periudha, dhe organizonin gosti të mëdha, si dhe rituale frenetike. Shumë ogure dhe ngjarje të mbinatyrshme lidhen me këto ditë, dhe madje edhe sot ka shumë bujq në mbarë botën, që mbjellin, sa më shpejt të jetë e mundur, bimë kur hëna është e plotë.

Madje, edhe gjendja shpirtërore e njeriut varet së tepërmi nga ndikimi hënor, ku njeriu në ditët e hënave të plota ose të mangëta ndodhet tej mase i shqetësuar ose të paktën një shkallë më poshtë i përkeqësuar. Sot është e vërtetuar bashkëlidhja, që ekziston midis përbërjes së elementeve kimike, që njeriu zotëron në trupin e tij dhe fushës elektromagnetike të çdo planeti, por sidomos të Hënës, ku kjo fushë, jo rallë sjell përshtjellime në parametrat psikomotorikë të njeriut. Kësisoj, lindi filozofia e agjërimit dhe koncepti biologjik ose natyror i të ushqyerit. Por, koncepti natyror i të ushqyerit lidhet katërçiptazi me ushqimet bio, si forcë e gjithësisë dhe jo me OMGJ-të e predikuara sot, të sajuara për të shpëtuar njerëzimin nga uria apo nga skamja që e kanë shoqëruar ndër vite. Njeriu është ai çka ha ose më saktë: më thuaj çfarë ha të të them si duhet të jesh me shëndet. Pra, ushqimi duhet të jetë ilaç ynë. Çregullimet nervore, çregullimet në organet e tretjes, hemorroidet, hernie discale, etj, mund të qetësohen nga barnat mjekësore, por kurrë s'mund të shërohen prej tyre. Përkundrazi, ato mund të shërohen krejtësisht, vetëm nga mënyra e ushqyerjes.

Me dietë, sqarojmë dhe kuptojmë mekanizmin natyror të të ushqyerit të njerëzit, jo mundimin për të mbajtur dietë rraskapitëse, çmobilizuese deri sëmundjendjellëse. Kur njeriu përdor ushqimet e ndjeshme,

ato janë dieta më e mirë për ata që kërkojnë të ngrenë mendjet e tyre në gjendjet më të larta të vetëdijesisë dhe të arrijnë vetëdrejtpeshimin. Dhe kur njeriu përdor ushqimet e ngathëta (statike) vëren se, ai fillon e ndihet si i përgjumur, i ngathët, pa energji, pa nismë, veçanërisht kur ai (njeriu) zbeh ose pakëson dy llojet e ushqimeve të sipërmendura.

Në këto ushqime përfshihen mishi, peshku, alkooli, cigaret, ilaçet, ushqimet e fermentuara në vazo, në kartonë, vezët, kërpudhat, qepët, hudhrat etj., me anë të të cilave, njeriu bëhet më nervoz dhe i paaftë për t'u qetësuar dhe/ose çlodhur. Është llogaritur se, toka mund të ushqejë 40-50 miliardë njerëz normal, por jo 4-5 miliardë "grykës", Njeriu në bazë të fiziologjisë dhe të anatomisë së tij, është frutngrënës-bohçengrënës.

Me të drejt lind pyetja. A është e natyrshme mishngrënësia te njerëzit? Përfytyroni për një çast një kafshë mishngrënëse si luan, tigër, qen, ujk, mace, etj., dhe krahasoni tiparet funksionale të tyre me njeriun dhe do të vëreni ndryshime të mëdha në strukturën trupore e fiziologjike. P.sh. te njeriu nuk gjenden kthetra dhe dhëmbët e mprehtë të qenit, sikundër te mishngrënësit. Përkundrazi, te njeriu dhëmbët janë të barabartë, të rrafshët, me veti për të bluar ushqim e jo për ta copëtuar atë, si te mishngrënësit.

Goja te njerëzit nuk lëviz lart e poshtë, si te mishngrënësit, por horizontalisht. Këtë proces e ndihmon dhe vendosja e dhëmbëve, afër e afër dhe goja përbëhet prej një numri të madh dhëmbësh (32 copë). Te njeriu gjenden gjëndra pështyme me bazë alkaline të nevojshme për paratretje, sidomos për ushqimet acide, ndërkohë që te mishngrënësit këto gjëndra janë shumë të vogla dhe nuk kryejnë dot funksionin

e paratretjes, sepse kjo punë bëhet nga copëtimi i mishit me anë të dhëmbëve të qenit.

Kërkimet kanë treguar që veshkat e mishngrënësve duhet të bëjnë tri herë më shumë punë për të asgjësuar përbërjet e azotit të helmët në mish, sesa veshkat e vegjetarianëve. Kur njerëzit janë në moshë të re, ata zakonisht janë në gjendje të mbajnë këtë barrë shtesë, kështu që nuk ka shenja dëmtimi ose sëmundjeje. Kur acidi urik mblidhet në nerva, rezulton pezmatim i nervave dhe dhembje të nervit shiatik. Tani shumë mjekë po i këshillojnë pacientët e tyre, që vuajnë nga këto sëmundje, të pushojnë së ngrëni mish plotësisht ose të pakësojnë në mënyrë “drastike” sasinë që hanë. Kësioj, duhen sqaruar keqkonceptimet mbi mishin dhe rreziqet e tij. Madje, për herë të parë, gjuetia ndaj kafshëve datohet rreth mijëvjeçarit të dymbedhjetë para Krishtit, kur akullnajat zbresin deri pothuaj në brezat gati tropikalë, në saje të së cilës asgjësohet mbretëria e botës bimore, ndërkohë që kafshët shpërnguleshin dhe shoqëronin ndryshimet klimatike drejt ekuatorit të tokës së bashku me njeriun. Me këtë kohë, lidhet siç duket dhe fillimi i përdorimit të mishit, aq më tepër që njihej edhe zjarri. Dhe nuk vonoi shumë, kur pas disa mijëra vjetësh filluan të ndiheshin ndryshime në personalitetin dhe karakterin e njeriut homo sapiens, ku pas një sërë mutacionesh, ai, njeriu, filloi të mos tutej para luftërave me gjakderdhje, sepse deri diku para Luftës së Trojës njerëzit ndesheshin trup me trup pa derdhur gjak.

Therja e kafshëve nga mijëvjeçari i dhjetë deri në mijëvjeçarin e tretë para Krishtit solli ndryshim në qëndrimin ndaj gjakut. Kësisoj nisën luftërat e vërteta njerëzore. Por, helmimi nga mishit nuk mbaron këtu. Kafshët e mishit trajtohen me më shumë substanca për të përshpejtuar

rritjen e tyre, për t'i dhjamosur sa më shpejt, për t'u përmirësuar ngjyrën e mishit, etj. Me qëllim që të prodhojnë sa më shumë mish me leverdi të madhe, kafshët ushqehen me forcë, u injektohen hormone për të nxitur rritjen, u jepen stimulantë për t'u hapur oreksin, antibiotikë, qetësues dhe përzierje ushqimore kimike. Mishëngrënësit janë njerëz inatçorë, agresivë, madje shumë herë të tepruar. Ata shfaqin ankthin, i cili gjatë zgjerimit shkakton dhimbje zemre, etj. Piramidat e Egjiptit janë ndërtuar nga skllëvër, të cilët hanin bukë të zezë, hudhër dhe qepë, kurse shumë mendimtarë të të gjithë kohërave para se të përsiateshin shpiknin apo krijonin hiqnin dorë nga mishngrënia, madje shpesh e kanë braktisur përjetësisht atë.

Ndërkohë që vegjetarizmi është mbrekulli e stisur e natyrës, sepse vegetarianët, edhe shpërblehen për këtë mënyrë jetese, sepse i sjellin më pak shqetësim shoqërisë dhe më pak përkudësje. Ushqimet vegjetariane, sidomos ndërthurjet e tyre sigurojnë të gjitha aminoacidet bazë në raportin e kërkuar. Sa më pak të hamë, aq më shumë do të jetojmë. Është vërtetuar se njerëzit do të mund të jetonin dhe me $\frac{1}{4}$ e ushqimit, ndërkohë që $\frac{3}{4}$ tjetër është për të jetuar doktorët. Njerëzit gjithmonë kërkojnë ushqime inorganike për të ndërtuar struktura qelizore dhe, gjithashtu, për të rregulluar shumë reagime qelizore. Kura më e mirë për mungesën e mineraleve është zakonisht një dietë e drejtpeshuar me ushqime të ndryshme, p.sh me grurë, fasule, qumësht, vezë, si dhe frutat janë të gjitha burime të mira për mineralet thelbësore, si dhe vitaminat. Njerëzit që paraqitin më shumë mungesë mineralesh janë ata të cilët ushqehen me të njëjtin ushqim gjatë gjithë kohës apo marrin vetëm një lloj ushqimi, siç ishte orizi i bardhë për aziatikët dhe fasulet për amerikano jugorët.

Frutat dhe perimet që mbillen me metoda organike, janë prodhime të drejtpërdrejta të rrezeve të diellit. Kur hamë çdo lloj ushqimi, në të vërtetë hamë ngjyrë nga dielli. Klorofili është hëna me ngjyrë jeshile e bimës dhe është e njëjtë me hemosferifinën, lëndën në ngjyrë të kuqe të gjakut. Pa klorofilin nuk mund të ketë jetë bimore; siç ndodh edhe me hemosferininën, pa të cilën nuk mund të jetojnë kafshët dhe njerëzit. Forma më e mirë e proteinës gjendet, gjithashtu, në ushqimet e gjalla jeshile, në perime dhe në fara. Për këtë, dietologjia jonë duhet të përmbajë pa kufizim kërcëj dhe barishte jeshile.

Përdorimi i mishit, në moshën para 20-vjeçare dhe pas 40-vjeçare dhe në sasi të sotme, sipas shumë studimeve jep dhe një ndikim tjetër në raportin e dy lëngjeve kryesore të trupit të njeriut, serotoninë-melatoninë, duke u bërë edhe më, shkak për veprimet agresive ndaj të tjerëve dhe ndaj vetvetes, por ky do të jetë një objekt dhe subjekt i një shkrimi tjetër. Dhe me këtë rast nuk mund t'i lihet pa i kujtuar, si atij që e ther dhe atij që e ha, se një ditë prej ditësh ai do të përballet me pasojën psikike të këtij ndikimi. Dihet se çdo qenie e gjallë zotëron një fushë të caktuar elektromagnetike dhe në çastin që dikush ndërmerr një hap shkatërrimtar për vetveten, ajo shkëmben me gjaksin ose lëshon në kushte të vetëmbrojtjes rreze alfa, gama dhe beta, që ndërhyjnë në mendjen e njeriut, duke lënë gjurmë negative mbetëse në trurin e tij. Kjo i ndodh vrastarit për çdo therje dhe në pamje të parë duket se e përballon këtë mangetizëm mbetës, por vjen një ditë, që ai e shpagon me sëmundje të thella psikike. Në njëfarë mënyre, po kjo ndjenjë kap dhe hamësin, që ashtu sikundër një diktator, vuan në pleqërinë e vet vrazhdësinë e kohës së lavdisë së tij. Por, ajo që e përshpejton më shumë këtë dukuri, që sapo shpjeguam është arsyeja se qeniet e shkreta theren

përballë. Në këto rrethana, raporti serotoninë/melatoninë përmbysset te njeriu, çka bën që të turbullohet dhe të degradohet psiqika e tij, si tek ai që vret dhe tek ata që dëgjojnë vrasjen, sepse në kësi rastesh nuk sekretohet ky lëng (melatoninë), që sjell paqen, prehjen, çlodhjen, përtëritjen mendore. Ndaj dhe ndodh që ata (mishngrënësit) të jenë njerëz që zemërohen shpejt, agresivë dhe shumë here pa shkak.

TË USHQYERIT, CIKËL BIOLOGJIK HËNOR

Lidhja e jetës së gjallë në tokë me diellin është e padiskutueshme, madje jo vetëm me të, por ca më shumë dhe ca më pak, edhe me planetët e saj, deri tek ai më i largëti. Në këtë kuptim, Hëna, si planeti më i afërt mund të llogaritet si më i qenësishmi, madje ndonjëherë duket se ka jetën e çdo qenie, ashtu sikundër e sheh, në pëllëmbë të dorës.

Në varësi të pozicionit të Tokës me Diellin dhe planetëve të tjerë shpjegohen lëvizjet, ndryshimet, evoluimet e shumë dukurive që ngjasin në Tokë. Veçse, ndryshimi është nëse nga dielli, koha e përshtatjeve të dukurive në tokë do mijëra vjet, nga planetët e tjerë do mijëra muaj, nga Hëna dukuritë lëvizin dhe përshtaten me vite, muaj e ditë. P.sh., për shkak të ndikimeve diellore, ndryshimet në tokë kapin një kohë prej 400.000 dhe 100.000 vjet, që lidhen me ndryshimet në ekscentricitetin e orbitës së tokës rreth diellit. Përshtatje tjetër të ligjësive në tokë është 41.000 vjet, që lidhen me ndryshime në pjerrësinë e boshtit të tokës në lidhje me planin, në të cilën ajo i rrotullohet diellit dhe një përshtatje tjetër është 21.000 vjet, për shkak të ndryshimeve në pjerrësinë e boshtit të tokës, në lidhje me planin që ajo i rrotullohet diellit.

Nga këto proporcione që formohen midis diellit, planetëve të saj e tokës, ndryshon dhe merr pamje tjetër intensiteti i rrezatimit diellor,

pozicioni i veriut të tokës dhe forca e rëndesës së saj. Ajo që ndryshon dhe ndihet në tokë është klima e shprehur me akullnajim dhe ç'akullnajim, pastaj nga ajo dhe prej saj vijnë të gjitha me radhë shumë dukuri të tjera evolutive deri në shndërrim të plotë si, shpëlarjet apo gërryerjet e tokës, prurjet sedimentare dhe sekuencat e sedimentimeve, ciklet e ngritjes dhe të uljes së nivelit të detit, ndryshimi i delleve të lumenjve dhe deltave të tyre deri sa u formua dhe u përgatit jeta e gjallë, tokat për mbjellje, etj.

Tërë këto në jetëgjatësitë e sipërmendura janë vepër e diellit, veçse nuk ndihen brenda një apo shumë brezave të gjallesave. Dinozaurët u zhdukën pasi jetuan për qindra e mijëra vjet, kështu dhe shumë klasa të tjera me bimë apo kafshë vdisnin në koloni deri në zhdukje të plotë, si në ujë, det dhe tokë. Kjo, për shkak të një ndryshimi të madh (pas 100.000 vjetësh ose 41.000 ose 21.000 vjetësh), që lidhej me rrezatimin diellor, me prurjet, praninë dhe mungesën e oksigjenit në ujë, tokë e ajër. Këto cikle shkaktohen nga ndryshimet klimatike, të krijuara nga ciklet orbitale të Milankoviçit (matematikan kroat), i cili llogariti i pari, periodicitetin dhe ndikimin e tyre. Teoria e Milankoviçit mbështetet në faktin, se fluktuacionet në shpërndarjen sezonale të rrezatimit diellor përbëjnë kontrollin kryesor, në rritjen dhe shpërbërjen e masave akullnajore, si përgjegjëse të rezultateve dhe ndryshimeve në jetën e gjallë në tokë, sepse gjatë rritjes së masave akullnajore kontinentale, uji i detit pasurohet progresivisht me O₁₈ e rëndë dhe masa e akullit me O₁₆ më të lehtë.

Kjo, për shkak se izotopi më i rëndë është më pak i lëvizshëm. Gjatë ç'akullnajimit, izotopi më i lehtë kthehet në ujërat detare. Mirëpo brenda këtyre dukurive apo cikleve diellore të shprehura me ndryshime në

klime, tkurrje apo bymim të akullnajave, gjenden dhe vërehen cikle apo dukuri më të vogla, që lëvizin botën e gjallë sipas një kohe shumë më të vogël (ditë, muaj, vit), aq sa hyn në një përputhje të plotësishtme, që ndryshe mund të quhet: cikël biologjik jetësor. Në këto njësi kohe, njerëzimi filloi të shquante një periodicitet të ndryshimeve në tokë sipas një ligji përpikërisht ciklik e të rregullt. Për mijëra vjet, njerëzit e kanë kuptuar ndikimin e madh të hënës së re dhe të plotë që ushtron në jetën njerëzore. Njerëzit parakë e adhuronin hënën në këto periudha, dhe organizonin gosti të mëdha, si dhe rituale frenetike. Shumë ogure dhe ngjarje mbinatyrore kanë lidhje me këto ditë, e madje edhe sot ka shumë bujq në mbarë botën që mbjellin disa lloje bimësh kur hëna është e plotë. P.sh., ai pa që uji i detit e i oqeanit të tërhiqej si i mysët ose të shtyhej si i lugët, në intervale fikse kohe. Ai pa se toka, kur mbillej me të njëjtën farë, nga e njëjta dorë, por jo në kohën që kishte ciklin e saj, nuk mbarsej me bereqet.

Por, ai pa se edhe qenia femër mund të ngjizet ose jo në varësi të një cikli të caktuar. Madje, edhe prerja e flokëve, pirja e barnave, shërimi i sëmundjeve mund të kishte sukses në varësi të një cikli të caktuar. Pastaj, u kuptua se edhe të përmuajshmet e femrave vinin sipas një cikli të caktuar. Dhe së fundi u kuptua, se edhe ushqimi i njeriut na qenka i lidhur me një cikël të përcaktuar qartë, ku organet e tij kërkonin rigjenerim një herë në "x" kohë. Dhe kjo lidhje e njeriut me natyrën, madje jo vetëm e tij, por e të gjithë botës së gjallë, u kthye në përshtatshmëri biologjike, që kontrollohej e drejtohej nga një forcë natyrore sipas një cikli ditor të caktuar, mujor e vjetor ose pjesë të këtij cikli. Kjo forcë që dhe lidhej me atë, që ishte më afër saj: Hëna. Ndaj dhe njeriu nuk vonoi ta pagëzonte. Me atë emër, ai lidhi ditën e parë të javës, ku në çdo gjuhë

të botës ajo thirret “lunedì”, “e hënë”, “moonday”, etj., dhe e përsëriti javën katër herë për të mbyllur ciklin e saj mujor prej 28 ditësh. Por, edhe sepse, çerekshet e muajit hënor prej shtatë ditësh hamendësonin sjellje të tjera të jetës së gjallë në tokë në varësi të minimumit, rritjes, zhvillimit dhe humbjes së forcës së hënës. P.sh., në kohën e lashtë nuk bëhej fjalë të ekzistonte “For You” dhe planifikimi familjar nuk mungonte. Kjo, sepse ngjizja bëhej në ditë të caktuara të hënës ose akti seksual me qëllim jo ngjizje bëhej në ditë të tjera të caktuara të këtij cikli. Kjo simbiozë ishte aq e fortë, saqë të gjitha gratë i kishin të përmuajshmet në të njëjtën ditë të ciklit hënor dhe burrat merreshin me gjueti po ato ditë. Edhe sot ndodh, nëse një bujk me të njëjtën farë bime si ajo e fqinjit e mbjell tokën pak ditë më vonë se pozicioni përkatës brenda ciklit hënor, ai dështon në ngjizjen e saj ose ajo i del e cunguar.

Madje, edhe gjendja shpirtërore e njeriut varet së tepërmi nga ndikimi hënor, ku njeriu në ditët e hënëve të plota ose të mangëta është tej mase i shqetësuar ose të paktën një shkallë më poshtë i përkeqësuar. Jo më kot, në shumë vende perëndimore, policia ndodhet pothuajse në gatishmëri nr. 1, e gatshme për të parandaluar të papritura jo vetëm nga të përhënurit (lunatik-ët), por edhe nga ata që humbasin shkallë qetësie e vetkontrolli në këtë pozicion të hënës. Sot është e vërtetuar bashkëlidhja, që ekziston midis përbërjes së elementeve kimike që njeriu zotëron në trupin e tij dhe fushës elektromagnetike të çdo planeti, por sidomos të Hënës, ku kjo fushë, jo rallë sjell pështjellime në parametrat psikomotorikë të njeriut. Zyrat e gazetave, shpesh mbajnë një kalendar të varur në mur, me datat e hënës së plotë të rrethuara me të kuqe, sepse siç e kanë kuptuar shumë botues, gjatë atyre ditëve ndodhin shumica e krimeve, dhe po kaq më shumë reporterë nevojiten në këto

turne. Policë shtesë janë me shërbim gjatë këtyre ditëve gjithashtu, sepse më shumë njerëz kanë prirje të pijnë me tepri, të grinden me familjet e tyre dhe fqinjët, dhe të shqetësojnë policinë me rrëfime dhe ankesa të përfytyruara. Madje, kjo bashkëlidhje ka qenë zbuluar qysh 10-12 mijë vjet përpara, ku njerëzimi arriti t'i zbuste këto pështjellime me anë të ushqimit dhe pushimit në të ushqyer ose agjërimit. Edhe në këtë rast, si kudo dhe për çfarëdo, njeriu i atëhershëm jo më pak i ditur se sa sot, iu drejtua botës së kafshëve, ku vërejti se ato ushqeheshin me cikël hënor prej 28 ditësh dhe pushonin së ngrëni e së piri dy ditë brenda këtij cikli.

Pas 3000 vjetësh studime dhe vrojtime në sjelljen e tyre, ata, njerëzit e vjetër indianë mësuan, se ky cikël nuk kish si të ishte ndryshe për njerëzit. Edhe sepse organet njerëzore (veshkat, stomaku, zemra, shpr-etka, etj.), nuk mund të jenë pareshtur në lëvizje dhe në bazë të ligjeve të natyrës nuk mund të jenë “perpetum mobile”. Ato kishin trashëguar, sikundër dhe kafshët, ciklin biologjik hënor dhe punonin sipas atij ritmi, pushim aktiviteti, rritje, zhvillim, zvogëlim aktiviteti, pushim prapë.

Kësisoj lindi filozofia e agjërimit dhe koncepti biologjik ose natyror i të ushqyerit, që sikundër dhe kafshët, njeriu duhet të ushqehet 28 ditë në muaj, fiks sipas një cikli hënor dhe për dy ditë të tjera të muajit, organet e tij duhet të pushojnë sipas një regjimi 24 orësh, nga mëngjesi në mëngjesin tjetër. Këto ditë janë stisur 2-3 ditë përpara pozicionit të hënës së plotë dhe asaj të mangët, ose e thënë ndryshe para atyre pozicioneve. Hëna me fushën e saj elektromagnetike ndikon shumë më shumë në parametrat psikikë të njeriut.

Zbulimet e fundit nga shkencëtarët britanikë kanë treguar që janë dy ditë gjatë muajit, kur vibrimi elektromagnetik i trupit ndryshon në mënyrë thelbësore – tri ditë para hënës së re dhe të plotë.

Në këto dy ditë gjatë muajit përjetohet një ndryshim i dukshëm në potencialin elektrik midis vibrimit elektromagnetik të kërthizës dhe trurit. Shkencëtarët hamendësojnë, se përse në këto dy ditë të veçanta shfaqen ndryshime të tilla, por mjeshtrit e jogës e kanë kuptuar me kohë rëndësinë e këtyre ditëve dhe i kanë agjëruar në mënyrë të rregullt. Edhe pse shumë njerëz, gjatë këtyre periudhave xhindosen apo shqetësohen, ata që agjërojnë pa ujë, do të zbulojnë se mendjet e tyre mbetin të drejtpeshuara dhe të qeta.

Mos kujtoni se mishi ju pajis me energji. Në fakt, ai, njësoj si pijet alkoolike, merr energjinë e trupit tuaj për t'u tretur dhe për momentin të jep energji, por dihe se të ka harxhuar burimet e tua të brendshme.

Ja pse mishngrënësit dhe pijetarët rrojnë më keq dhe më pak. Ju kujtojmë se një koleg 60 vjeçar nuk gjeti pothuajse asnjë rus dhe eskimez në përvjetorin e 40 të studimeve të larta në Leningrad (San Peterburg).

Po të ish e vërtetë njehsimi i mishit me energjinë trupore, nuk do të kishim Kuaj fuqi, por Luan fuqi.

Edhe në atë punë....., njeriun përsëri e gënjen mendja. Ju kujtojmë se Luani sekson dy vjet ndër 15-17 vjetët që jeton, ndërsa kali e shokët e tij barngrënës 24 vjet në 25 vjetët që jetojnë.

USHQIMET BIO, FORCAT E GJITHËSISË DHE OMGJ-TË

Njeriu është ai çka ha, ose më saktë më thuaj çfarë ha të të them si duhet të jesh me shëndet. Këto përbënin filozofinë bazë të kohës së Hipokratit, në periudhën e Greqisë së lashtë. Pra, ushqimi duhet të jetë ilaçi ynë. Qysh në kohën e Indianëve, 12-15 mijë vjet më parë është zbuluar se kishte një lidhje të fortë midis ushqimeve dhe organeve të trupit. Le të themi se, ushqime të caktuara ndikojnë fuqishëm në rendimentin e trurit dhe në funksionet fizike të trupit, si në kujtesën e njeriut, gjumin, dhimbjet, depresionet deri në aftësinë e të mësuarit dhe të përshtaturit ndaj nevojave të jetës.

P.sh., ushqimet e pasuar me lecitin, që ndodhen në familjen e zhardhokëve apo të fasule-bizeleve, rritin fuqinë mendore, ndërsa ato të pasura me karbohidrate e të varfra me proteina, në mënyrën më të sigurtë të tyre e bëjnë njeriun të përgjumur, të ngathët e të vrazhdë. Duhet të dini se fuqia, që jep një portokalle është e barabartë me fuqinë që jep 1.5 kile djathë. Kërkimet, si në atë kohë dhe në kohët moderne, sot kanë vërtetuar që, ushqimi ose ushqyerja e saktë e ndërthurur me “mjekun” lëvizja, mund të kurojë, sigurisht për një kohë më të gjatë se ilaçet, por më të sigurtë se ato, shumicën dërmuese të sëmundjeve, për të mos të thënë të gjitha. P.sh. çregullimet nervore, çregullimet në or-

ganet e tretjes, hemorroidet, hernia diskale, etj, mund të qetësohen me ilaçe mjekësore, por kurrë s'mund të shërohen prej tyre.

Përkundrazi, ato mund të shërohen plotësisht vetëm nga mënyra e ushqyerjes. Atëherë, ku qëndron forca magjike e shërimit prej dietës së saktë të ushqyerjes. Me dietë, shpiegojmë dhe kuptojmë mekanizmin natyror të të ushqyerit te njerëzit, jo sforcimin për të mbajtur dietë rraskapitëse, çmobilizuese deri në sëmundndjellëse.

Sikundër në kohët shumë të lashta (indianët e vjetër), edhe Ajn-shtajni e preku më se një herë idenë, se gjithësia përbëhet nga vibrime, të quajtura ndryshe vibrime të energjisë. Pra, materia, në çfarëdolloj lënde qoftë, e ngurtë, e lëngët apo e gaztë thith dhe lëshon valë me frekuenca të ndryshme, si: alfa, beta dhe gama. Veç të tjerave, ekziston një lidhje e ngushtë apo koherencë e përsosur midis organizimit të gjithësisë dhe organizimit trupor.

Sikundër gjithësia, me mori yjesh, mikrokozmosi njeri përbëhet nga qeliza të panumërta, që rriten e zhvillohen, në sajë të dritës, ujit, ajrit dhe ushqimit që hamë. Natyra e ushqimeve dhe pijeve që përdorim kanë ndikimin e tyre në trupin tonë, për pasojë dhe në mendjen tonë.

Pra, të gjitha ushqimet përshkohen prej vibrimeve të sipërmendura, të padukshme e të fshehura, tipikisht të përcaktuara qartë e me frekuenca të ndryshme, të cilat ndikojnë në trupin dhe mendjen e personit që i ha ato. Sipas tipit të vibracionit dhe forcës së energjisë, që mbizotëron në çdo objekt apo krijesë, bëhet e mundur që këta të fundit të marrin cilësinë e këtyre forcave. Këto forca klasifikohen sipas një kuptimi “gros”, në forca të ndjeshme, të pandjeshme dhe statike.

Në varësi të mbizotërimit të këtyre forcave klasifikohen dhe ushqimet, si: ushqimet e ndjeshme, (sensitive), që garantojnë te dukuria

njeri ndjenjën e haresë, gëzimit, të vetëdijes, të dashurisë, paqes, të respektit, të moralit shpirtëror e të tjera si këto, ushqimet e pandjeshme, (mutative), që stimulojnë te njeriu forcë, lëvizje, dëshirë për ndryshim e të tjera si këto dhe ushqimet statike, (static ose dull), që i japin njeriut ndjenjën e plogështisë, të përkeqësimit deri në atë të kallurit për së gjalli. Le t'i marrim me radhë. Kur njeriu përdor ushqimet e ndjeshme, që më poshtë do t'i themi se cilat janë, vëren se mendja e tij rrjedh lehtëtësisht drejt niveleve më të larta të ndërgjegjësimit, rrjedh qetë dhe qartë. Ndihehi të paqshëm, të çlirët dhe rehat, dhe mendjet tona shkojnë lehtëtësisht në nivelet më të larta të vetëdijësisë.

Me anë të këtyre ushqimeve, forca e haresë dhe gëzimit brenda trupit dhe mendjes së njeriut është mbizotëruese, që pas një përdorimi të gjatë arrin të na qartësojë dhe të na qetësojë mendjet. Kësisoj, ato janë baza për dietën joga, sepse janë më të favorshme për shëndetin tonë fizik dhe për paqen mendore. Ato janë dieta më e mirë për ata që kërkojnë të ngrenë mendjet e tyre në gjendjet më të larta të vetëdijësisë dhe të arrijnë vetëdrejtpeshimin. Pra, këto ushqime janë baza e jetës, sepse përcjellin energji te shëndeti mendor dhe fizik i njeriut, për rrjedhojë dhe paqe në psikikën dhe shpirtin e tij. Në këtë grup ushqimesh përfshihen frutat, shumica e perimeve, bulmeti dhe produktet e tyre, familja e kokrrizave, si gruri, (drithërat), orizi, misri, shumica e barërave dhe erëzave. Këto ushqime, duke qenë se marrin energji diellore dhe kalojnë nën procesin e fotosintezës, sigurojnë për njeriun, një larmi të gjerë ushqyesish me vitamina, mikroelementë, etj., duke e furnizuar atë me proteina, karbohidrate, yndyrna dhe vitamina e minerale kryesore. E dyta, nga këto rryma universale është forca mutative, forcë e lëvizjes së përhershme, aktivitetit apo ndryshimit. Kur kjo forcë

është mbizotëruese në mendjet tona, ne bëhemi të shqetësuar, nervozë dhe të lëvizshëm dhe nuk jemi në gjendje të prehemi dhe të pushojmë. Ushqimet mutative janë ato që nxitin trupin dhe mendjen, dhe duhet të merren vetëm në sasi mesatare, me qëllim që të ruajmë ekuilibrin tonë mendor. Në të vërtetë, ngrënia me shumicë e këtyre ushqimeve stimuluese shqetëson mendjen, dhe e bën të pamundur përqendrimin e mendjes për aktivitete mendore fisnike, të tilla si meditimi. Praktikisht, kur njeriu përdor ushqimet e pandjeshme vëren se, mendja e tij bëhet më e acaruar, më nervoze dhe e paaftë për t'u qetësuar dhe / ose relaksuar.

Në fakt, këto i japin njeriut forcë për të lëvizur, për të ndryshuar, duke e stimuluar si mendjen dhe trupin e tij, porse duhen marrë në mënyrë shumë të përkorë, në sasi mesatare, sepse përndryshe prishin drejtpeshimin mendor dhe atë trupor. Në këto ushqime përfshihen pijet me kafeinë, çokollatat, ushqimet e fermentuara, disa lloj ilaçesh etj.

Forca e tretë është forca statike, forca e mpirjes, inercisë, kalbjes dhe vdekjes. Madje edhe vdekja e njeriut ndodh atëherë, kur dy forcat e tjera në çdo qenie njerëzore janë venitur plotësisht dhe ndodhet në gjendjen kur mbizotëron vetëm forca statike. Kur kjo forcë vepron në mendjet tona, ne ndihemi të përgjumur, të ngathët, të plogët (të topitur), dhe na mungon energjia dhe nisma. Dhe kur njeriu përdor ushqimet statike vëren se, ai fillon e ndihet si i përgjumur, i ngathët, pa energji, pa nismë, veçanërisht kur ai (njeriu) zbeh ose pakëson dy llojet e ushqimeve të sipërmendura. Në këto ushqime përfshihen mi-shi, peshku, alkooli, cigaret, ilaçet, ushqimet e fermentuara në vazo, në kartone, vezët, kërpudhat, qepët, hudhrat, etj. me anë të të cilave, njeriu bëhet më nervoz dhe i pa aftë për t'u qetësuar dhe/ose çlodhur.

Po në këtë kategori klasifikohet dhe ushqimi i marrë nga OMGJ-të. Këto kategori ushqimesh nuk mund të përbëjnë bazën e ushqyerjes së njeriut, sepse kanë aciditet të lartë dhe i mundojnë organet e trupit për t'i tretur e për t'i përthithur ato. Mbi aciditeti në trupin e njeriut është shkaku kryesor për fillimin e sëmundjeve të tij dhe përpos të tjerave, ato krijojnë shumë nxehtësi për trupin, duke krijuar shqetësime për mendjen e trurin. Kjo është arsyeja, që këto llojë ushqimesh përdoren në kushte të veçanta klimatike, si në brezat e ftohtë dhe aspak në ato tropikale e ekuatoriale. Madje, mendohet që, ashtu si lëngu i qepës ngacmon sytë tanë, duke i bërë të qajnë, po ky stërmundim do të thoshim se krijohet edhe për proceset në tru e në mendje. Po kështu, dhe veza e mishi, të cilat përmbajnë kolesterol të lartë deri në 20 mg, bëjnë të mundur nxitjen e një sërë sëmundjeve të gjakut e të zemrës.

Ata që nuk mund të heqin dot dorë menjëherë nga ushqimet statike, duhet të hanë vetëm mishin e kafshëve meshkuj të tredhur ose të sterilizuar, jo të kafshëve femra, dhe nuk duhet të hanë peshk, i cili është sa $\frac{1}{4}$ ose më pak se madhësia e tij normale. Gjithashtu peshqit nuk duhen ngrënë të sapolindur dhe gjatë kohës së tyre të shtimit.

Kësisoj duket qartë lidhja e produkteve ushqimore të dala nga toka, por që gjenerohen dhe nga vibrimet e lëshuara nga kozmosi që na rrethon. Kjo lloj ndërhyrje ka bërë atë, që ushqimet tona të kenë gjenetikën, veçoritë, shijet dhe vlerat e sotme, duke pranuar këtë lloj bashkëpunimi me natyrën, që kurrsesi s'mund të jetë vetëm toka, që gjithsesi mund të jetë vetëm gjithësia.

Në këtë kuptim, ajo (ushqimi) nuk mundet dhe nuk ka mundësi të pranojë ndërhyrje të tjera, në gjenetikën e saj nga duart e pasardhësit shumë të vonë njeri, duke i trajtuar ato, si kavie për të kënaqur tamah-

qarllëkun e këtij të fundit. Është llogaritur se, toka mund të ushqejë 40-50 miliardë njerëz normal, por jo 4-5 miliardë “grykës”, edhe sikur të rritë sasinë e tyre me OMGJ.

Vëreni sa shumë ngjajnë produktet e ushqimeve të OMGJ me produktin njeri. Pra, arsytet e mospërdorimit, as në sasi mesatare të kësaj kategorie ushqimi, nuk lidhet me ndjenja sentimentale e paragjykime apo bindje fetare, as me vlerësime emocionale, por me arsye e fakte shkencore nga vetë jeta njerëzore dhe sidomos e jetës para saj.

Antivlerat e ushqimeve statike

Me përdorimin e kripës mund të pësojmë artrit, (pezmatim i kyçeve), parkinson, hemiplegi (paralizë të njërës anë të trupit), mëlçisë, ulçër në stomak, në veshka dhe kancer. Larg nga kripa, nga piperi i kuq dhe i zi, uthulla, specat djegës, kafeja, cigarja, pijet, lëngjet freskuese, sheqeri i bardhë, buka e bardhë, çaji i zi, glukozja, çokollatat, mishit, pulat, peshku, djathi, kosi, qumështi, vezët, akulloret, soja e përpunuar dhe në përgjithësi të gjitha ushqimet e përpunuara në zjarr. Çdo gjë që konservohet në temperaturë më të madhe se temperatura e trupit të njeriut, është e dëmshme.

Rregulla të shëndetit

Njeriu në bazë të fiziologjisë dhe të anatomisë së tij, është frutn-grënës-bohçengrënës. Përtpnpi mirë ushqimin tuaj, sepse stomaku nuk ka dhëmbë. Gjysmëtrëta bëhet me gojë, në pështymë gjendet një lëndë që quhet ptialinë, e cila ndihmon shumë në gjysmën e tretjes që bëhet në gojë, dhe gjysma tjetër në stomak dhe në zorrë.

Çfarë duhet të shmangni?

1. Gjatë kohës së ngrënies mos pini fare lëngje, sepse lëngjet shtyjnë ushqimin pa tretur në drejtim të zorrëve.
2. Mos hani shumë, sepse ngrënia e tepërt të shëndosh, shndërron dhe plak trupin para kohe.
3. Shmangni plotësisht kripën, uthullën, piperin, sepse të gjitha këto djegin organet tona dhe na bëjnë aq shumë dëm sa nuk e merrni dot me mend.
4. Mos kryeni marrëdhënie seksuale të tepruara, sepse 1 gramë spermë është e barabartë me 100 gr gjak të mirë. Sperma është ushqimi i nervave më të ndjeshme të trupit dhe të palcës së kurrizit.
5. Kur ecni mos vraponi, kur pritni një njeri mos ecejakni, kur mund të uleni mos rrini ulur. Të gjitha këto për të kursyer energji.

Menuja me ushqime të gatuar

Kur hamë fasule, qiqra, thierza, bathë, etj., nuk duhet të hamë bukë, sepse kjo është një ndërthurje tepër e keqe. Nëse duam të hamë një racion të plotë fasule, detyrohemi të kemi pranë pjatës dhe një gjysmë pjate me lakra ose lloj tjetër sallate të zier. Lakrat kanë vetinë të thithin acidet që prodhohen nga fasulet. Gjithmonë sallata që do të shoqërojë fasulet duhet të jetë e zier, që të treten të dyja bashkë në të njëjtën kohë dhe të kalojnë në zorrë pa asnjë problem.

Ndalohet rreptësisht, të hamë sallatë të pazier si ushqim më vete, sepse sallata e pazier që të tretet kërkon 2,5-3 orë; ndërkohë, duke pritur 3 orë të tjera të tretet ushqimi i zier, sallata do të krijojë brum në stomak dhe do të na shkaktojë anomali në organizëm. Gjithashtu,

ushqimet niseshtore, siç janë orizi, makaronat dhe patatet, nuk duhet të shoqërohen me bukë, sepse na shkaktojnë diegie, në stomak. Tek ushqimet niseshtore lejohet të hamë sallata të ziera si: lakër, lulëlakër, spinaq, lakra të egra, etj. Për të gjitha ata, që guxojnë dhe të hanë mish, peshk, pulë, vezë dhe djathë, të gjitha këto kufoma shtazore duhet të shoqërohen gjithmonë me perime të ziera siç janë: frikase me lakër, me presh, çomlek, etj. Perimet kanë vetinë të pakësojnë lëndët e dëmshme, që gjenden në mish.

Të gjithë ata, që duan të hanë produkte shtazore, gabojnë sepse në mish ka elemente të dëmshme, të cilët nuk pësojnë gjë nga zierja dhe në këtë mënyrë këto elemente kalojnë në trupin e njeriut nëpërmjet mishit. Kur hamë ushqime të paziera natyrore, fruta të freskëta, sallata, dhe frute të thata të papjekura dhe të pakripura, gjaku ynë gjithmonë do të jetë alkalik dhe qelizat tona do të ripërtërihen vazhdimisht. Për ata që parapëlqejnë ushqimet e gatuarra është e këshillueshme që në drekë të hanë pak ushqim të zier dhe në darkë sallatë të pazier ose vetëm fruta. Larg nga ushqimet shtazore.

Mënyrat natyrore të kurimit

Gjaku ynë ushqen me substanca ushqyese dhe me oksigjen të gjitha qelizat, organet dhe indet e trupit tonë. Nëse lëndët toksike janë shumë, organizmi ynë prodhon temperaturë për t'i djegur. Nëse s'i djeg dot, atëherë i vendos lëndët toksike në vende të ndryshme të trupit. Nëse organizmi ynë ngarkon shumë lëndë toksike p.sh. albuminën shfaqet arterioskleroza. Dhe, siç e dimë, sheqeri i tepërt, që nuk mund të shkrijë pankreasi me insulinën e tij, shkakton diabetin.

Betimi i Aleksandrit të madh

Të mos i ndajmë njerëzit, si bënin mendjengushtët te grekët dhe barbarët. Nuk duhet të na interesojë prejardhja e qytetarëve, as raca nga të cilët vijnë. T'i vlerësojmë vetëm me një kriter: meritën. Çdo të huaj të mirë duhet ta konsiderojmë grek, dhe çdo grek të keq ta konsiderojmë më të keq nga barbari. Sjellja jonë në shoqëri të ngjajë me jetën që bëjnë vëllezërit në familje. Aristoteli nuk hante mish, ashtu si dhe nxënësi i tij Teofrasto. Ngrënia e tepruar dhe mishëngrënia, dëmtojnë trurin dhe na shpien gjer në çmenduri. Aleksandri i Madh, për të nxjerrë thelbin e karakterit të tij: “Të ndërtojme karakterin tonë dhe të duam njëri tjetrin.”

A ËSHTË E NATYRSHME MISH- NGRËNIA TE NJERËZIT?

Është vertetuar nga shkencëtarët që dieta e çdo qenie të gjallë përkon me strukturën fiziologjike të saj. Qeniet njerëzore, p.sh. kanë strukturë fiziologjike, funksione trupore dhe sistemin tretës shumë më ndryshe nga ato që kanë kafshët mishngrënëse. Sipas dietës ushqimore që përdorin, qeniet vertebrorë mund të klasifikohen në tri grupe: mishngrënës, gjethe e barnngrënës dhe frutngrënës. Njeriu nuk ka asgjë të përbashkët me mishngrënësit. Përkundrazi, në çdo pikëpamje është si frutngrënësit dhe i ngjashëm me barnngrënësit. Përfytyroni për një çast një kafshë mishngrënëse si luan, tigër, qen, ujk, mace, etj, dhe krahasoni tiparet funksionale të tyre me njeriun dhe do të vëreni ndryshime të mëdha në strukturën trupore e fiziologjike. P.sh. te njeriu nuk gjenden kthetra dhe dhëmbët e mprehtë të qenit, sikundër te mishngrënësit.

Përkundrazi, te njeriu dhëmbët janë të barabartë, të rrafshët, me veti për të bluar ushqim e jo për ta copëtuar të, si te mishngrënësit. Goja te njerëzit nuk lëviz lart e poshtë, si te mishngrënësit, por horizontalisht. Këtë proces e ndihmon dhe vendosja e dhëmbëve, afër e afër dhe goja përbëhet prej një numri të madh dhëmbësh (32 copë).

Te njeriu gjenden gjëndra pështyme me bazë alkaline të nevojshme për paratretje, sidomos për ushqimet acide, ndërkohë që te mishn-

grënësit këto gjëndra janë shumë të vogla dhe nuk kryejnë dot funksionin e paratretjes, sepse kjo punë bëhet nga copëtimi i mishit me anë të dhëmbëve të qenit.

Gjithashtu, pështyma e mishngrënësve është me bazë acide dhe nuk përmban ptialinë për të bërë paratretje. Mishngrënësit përmbajnë në stomakun e tyre një sasi të madhe acidi hidroklorik për të tretur mishin brut, si kocka, muskuj, etj, ndërkohë që te njeriu, kjo sasi ndodhet 20 herë më pak, duke mos arritur dot të ndihmojë në tretjen e mishrave ose produkteve shtazore, sidomos kur ato (mishrat janë në gjendje gjysmë të gatuar, siç pëlqehen nga shumë njerëz).

Te mishngrënësit, zorrët kanë një gjatësi tre herë sa trupi i tyre, ndërkohë që te njeriu ato kanë një gjatësi 12 herë sa trupi i tij. Kështu shpjegohet që, megjithëse, shqiponja është mishngrënëse rron gjatë. Sepse, dihet që mishi priset shumë shpejt, dhe produktet e tij helmojnë rrugët e gjakut, nëse mbeten për një kohë të gjatë në trup. Prandaj mishngrënësit, në përgjithësi dhe shqiponja në veçanti kanë gjatësinë e zorrëve shumë të shkurtër dhe nuk arrihet të helmohet nga kalbja e produkteve të mishit, as zorra e as trupi i tyre. Te njeriu ndodh e kundërta. Është vertetur se qelizat e fundit të produkteve shtazore, te njeriu dalin pas 6 ditëve, pra këto “fienë” për një kohë të gjatë në trupin e tij dhe dekompozimi bëhet në një zorrë prej afërsisht 20 metra të gjatë, duke bërë të mundur helmimin e rrugëve të gjakut. Kështu shpjegohet që te njeriu, një zorrë e punuar në stërmundim për tretjen e produkteve shtazore ose me bazë acide (mish, qepë, kërpudha, hudhra, drogë, cigare etj.) pas të 50-ve fillon të helmojë trupin e vet, pastaj trupin e njeriut.

Edhe një veçanti tjetër për mishngrënësit. Të gjithë këta gjuajnë në freskinë e natës dhe flenë ditën kur është ngrohtë, duke mos pasur nevojë të freskojnë trupin e tyre me anë të djersës, kësisoj nuk kanë ndier nevojën e formimit të gjëndrave të djersës, sikundër te njeriu që janë shumë të zhvilluara. Arsyeja e zhvillimit të tyre është se me anë të djersës, njeriu nxjerr helmet e tepërta të trupit, por nëse njeriu konsumon produkte shtazore ose ato me bazë acide të përshkruara më lart, atëherë veshkat, mëlçia dhe zorrët nuk arrijnë të bëjnë tretjen e duhur pas një pune të lodhshme 40-vjeçare. Në këto rrethana, ai (trupi) detyrohet të nxjerrë më tepër seç duhet, me anë të djersës, helmet e veta, duke i sedimentuar ato në lëkurë. Miliona pore në lëkurë ndryshe nga mishngrënësit që nuk i kanë (vëreni lëkurën e lëmuar të tyre) janë të gatshme të mirëpresin këto helme, sidomos kur janë me origjinë bimore, mbasi treten dhe dekompozohen shumë herë më lehtë se ato shtazore. Megjthatë, mesatarisht për 40 vjet, këto pore e kryejnë më së miri këtë funksion, por pasi lodhen nga mbingarkesa me produkte shtazore bëjnë që të lindin sëmundjet e lëkurës si enzema, lebra, hemorroidet, etj.

Për sa më sipër, me plot bindje mund të thuhet se njerëzit janë të prerë për të mos qenë mishngrënës, përkundrazi, mbështetur në fiziologjinë e tyre, strukturën funksionale si në sistemin tretës, gjëndrat e pështymës me ptialinë, strukturën e dhëmbëve, gjatësinë e zorrëve, përbërjen acide të lëngjeve në stomak, në milionat e poreve në lëkurë, si dhe në gjëndrat e djersës nxjerrim përfundimin se njeriu është i paracaktuar të jetë jomishngrënës ose më mirë të themi të jetë stisur nga natyra për të qenë vegjetarian. Këtë e vërteton dhe anatomia e stërgjyshëve tanë, të cilët për miliona vjet kanë qenë përfshirë në një

jetesë, duke ushqyer veten me fruta, drithëra, ara dhe bimë me rrënjë si zhardhok, bizele, etj.

Natyrën jo mishngrënëse tonën e vërteton edhe fakti se, ndryshe nga kafshet mishngrënëse që gjahun e zënë vetë, shumica e njerëzve e sigurojnë atë me anën e disa të tjerëve, që përbëjnë një pakicë shumë të vogël, dhe kjo shumicë sëmuret nëse arrin ta bëjë vetë, madje kjo shumicë nuk arrin as të shikojë vrasjen apo therjen e një kafshe, që në gjuhën e popullit thuhet se i zë gjaku. Natyrën jo mishngrënëse e vërteton dhe fakti se, nëse një maceje të uritur do t'i shkojë goja lëng, kur i merr erë mishit të gjallë dhe jo një fruti, ndërkohë njeriu pothuajse plotësisht në homosapiensin e vet nuk kënaqet, duke kapur një zog, ta shqyejë të gjallë me dhëmbët e tij, t'i pijë gjakun e ngrohtë, por nga ana tjetër, për një bistak rrushi të ëmbël do t'i lëshonte goja lëng, dhe madje edhe kur nuk ka uri, ai ha fruta, sepse ato kanë shije, që është e pranueshme me lëngjet e trupit të vet.

Edhe një veçanti më tepër për mishngrënësit. Këta e hanë pre në tyre si lëndë të parë, të papërpunuar, ndërkohë që njerëzit duke mos qenë mishngrënës e përpunojnë atë, e skuqin, e ziejnë dhe e shijojnë atë me gjithëfarëlloj erëimesh e erëzash, aq sa nuk ka më ngjashmëri me lëndën mishore. Shkencëtarët dhe natyralistët në botë, madje dhe vetë Darvini pranojnë që njerëzit e parë ishin vegjetarianë (bimë dhe frutngrënës) dhe gjatë gjithë historisë evoluese të njeriut, kjo veçori nuk ka ndryshuar, sepse vazhdon e njëjta fiziologji, e njëjta anatomi dhe të njëjtat instinkte.

Edhe një arsye tjetër për të mos qenë mishngrënës. Menjëherë, sapo një kafshë vritet, proteinat në trupin e saj mpiksen, dhe enzimat vetëshkatërruese shfaqen (ndryshe nga bimët që kalben ngadalë, sepse kanë

një mur qelizor të fortë dhe sistem qarkullimi të thjeshtë). Formohen substanca të çnatyruara, që quhen ptomaine. Për shkak të këtyre ptomainave që lëshohen menjëherë pas vdekjes, mishi i kafshës, peshkut dhe vezët kanë një veçori të përbashkët – dekompozim dhe kalbëzim tepër të shpejtë. Në kohën që kafsha është therur, vendoset në një vend të ftohtë, “staxhionohet”, transportohet në shitoren e mishit, blihet, sillet në shtëpi, ruhet, gatuhet dhe hahet, mund ta ptepër të shpejtërfytyroni se në çfarë faze kalbjeje është darka juaj.

Arsyet janë pa fund, por le të vazhdojmë dhe me një logjikë tjetër. Mishi kalon tepër ngadalë përmes sistemit të tretjes të njeriut, i cili, ashtu siç e kemi parë nuk është bërë për ta tretur atë. Mishit i duhet rreth pesë ditë, që të dalë nga trupi (ndryshe nga ushqimet vegjetariane, të cilave u duhen vetëm 1,5 ditë. Gjatë kësaj kohe, produktet që shkaktojnë sëmundje të mishit që po kalbet janë në kontakt të vazhdueshëm me organet e tretjes. Zakoni i të ngrënit mish kafshësh në gjendjen e tij karakteristike të dekompozimit krijon një gjendje të helmuar në zorrën e trashë dhe gërryen hapësirën e zorrëve në mënyrë të parakohshme, ndaj dhe mishngrënësit fillojnë e vuajnë nga sëmundje të organeve të brendshme qysh pas moshës 42 vjeç, kohë kur maturohen sëmundjet nga një kequshqyerje.

Kërkimet kanë treguar që veshkat e mishngrënësve duhet të bëjnë tre herë më shumë punë për të asgjësuar përbërjet e azotit të helmët në mish, sesa bëjnë punë veshkat e vegjetarianëve. Kur njerëzit janë në moshë të re, ata zakonisht janë në gjendje të mbajnë këtë barrë shtesë, kështu që nuk ka shenja dëmtimi ose sëmundjeje. Por, me kalimin e moshës, veshkat lodhen para kohe, nuk janë më në gjendje të bëjnë

punën e tyre në mënyrë ttepër të shpejtë efektshme dhe sëmundja e veshkave është rezultati i shpeshtë.

Dhe kur veshkat nuk mund të trajtojnë më ngarkesën e tepërt dhe të rëndë të një diete mishngrënëse, acidi urik i pasekretuar depozitohet në të gjithë trupin. Atje ai përthithet nga muskujt si një sfungjer, që thith ujë, dhe më vonë mund të ngurtësohet dhe të krijojë kristale. Kur kjo ndodh te kyçet, shfaqen shenjat e dhimbshme të cermës artritit, që përfundojnë në reumatizëm. Kur acidi urik mblidhet në nerva, rezulton neuritis dhe dhimbje të nervit shiatik. Tani shumë mjekë po i këshillojnë pacientët e tyre, që vuajnë nga këto sëmundje të ndalojnë së ngrëni mish plotësisht ose të pakësojnë në mënyrë “drastike” sasinë që hanë. Si rrjedhim, gjithë këto helme të grumbulluara e bëjnë mishin një ushqim shumë të papastër. Mbeturinat toksike, duke përfshirë acidin urik, janë të pranishme në gjakun dhe indet e mishit të kafshëve, si dhe bakteret vdekjeprurëse, jo vetëm nga procesi i kalbjes, por, gjithashtu, edhe nga sëmundjet e kafshëve. Për më tepër, mishi përmban vaksina hormonesh të injektuara në mënyrë të paligjshme te kafshët. Nga ana tjetër, proteinat që merren nga arrat, bathët, drithërat dhe produktet blegtorale janë relativisht të pastra në krahasim me mishin, i cili ka përmbajtje uji të papastër prej 56% a më tepër. Sëmundja është përpjekja e trupit për të eliminuar mbeturinat, mykun dhe helmet që pengojnë funksionet normale të tij.

Jo sëmundja, por vetë trupi duhet të shërohet duke e pastruar atë nga të gjitha helmet e grumbulluara. Simptomat e hershme, që trupi është i papastër dhe i prekur nga sëmundjet janë: zgjimi në mëngjes me hundë të zëna dhe gëlbasë në fyt, një hundë mbytëse ose “e lëngët”, ngjyrë e zbehtë e lëkurës, gjendje nervore e acaruar, një gjuhë e veshur,

erë goje dhe erë e keqe e trupit, marrje mendsh, gazra, dhimbje koke, një ndjenjë rëndese në stomak, oreks i pakët, sy të përskuqur, djersitje e tepërt, etj. Në qoftë se vuani nga ndonjë nga ato që u përmendën më sipër, duhet ta kuptoni që ky është sinjali paralajmërues i natyrës për të pastruar trupin tuaj menjëherë. Mjekët deklarojnë se helmimi i brendshëm i zgjatur, mund të çojë në “rënie të fuqisë mendore, dhimbje të forta koke dhe të shpinës, dobësim të të parit, dridhje nervore, lodhje e tepërt, dhimbje muskulore, kumbim në vesh, kollë e rënduar dhe ndjeshmëri e rritur ndaj pluhurit”. Disa sëmundje të zakonshme që shkaktohen nga “papastërtitë” e brendshme janë:

SHPËRTHIM PUÇRRASH NË LËKURË, ku gjaku përpiqet t'i eliminojë helmet përmes lëkurës, ku ato mblidhen për të formuar puçrra, plagë, fluska, etj.

GAZRAT, ku masa e kalbur e ushqimit të patretur në zorrë, formon gazra me erë të keqe, të cilat përthithen pjesërisht në sistemin e qarkullimit të gjakut, duke shkaktuar më shumë helmim. Hemorroidet shpesh shkaktohen nga çlirimi i vazhdueshëm i gazrave. Këto gazra, gjithashtu, kthehen mbrapsht nga zorrët për në stomak, duke shkaktuar gromësima, dhe duke mufatur stomakun dhe zorrët. Ato, gjithashtu, shkojnë deri në gojë, dhe shkaktojnë një aromë të keqe dhe shije të athët.”

KAPSSLËKU, ashtu siç e kemi parë, kapsllëku, bllokimi i zorrëve me mbeturina helmuese të trupit, është një nga shkaqet kryesore të sëmundjeve. Në këtë gjendje, e gjithë pjesa e brendshme e zorrëve mbulohet me një shtresë myku të hollë, e cila ngadalëson sekretimin e lëngjeve tretës, dhe ul fuqinë tretëse; kjo njihet si katarh. Një mjek evropian deklaroi se 60% e kufomave, që ai ekzaminoi në autopsy, kishin

lëndë të huaja si krimba dhe gurë shumë të vjetër brenda, dhe muret e brendshme kishin formuar kore nga feçet e vjetra dhe të ngurtësuar, që ngjasonin me një tub sobe të zënë. Disa njerëz përdorin laksativë / pastrues për të lehtësuar kapsllëkun e tyre kronik, por kjo vetëm sa e keqëson problemin. Disa pastrues veprojnë duke ngacmuar muret e zorrëve; si rezultat zorrët përpiqen ta nxjerrin këtë substancë ngacmuese në mënyrë të shpejtë, dhe bashkë me të dhe mbeturinat e zorrëve. Përdorimi i përsëritur i pastruesve të tillë dobëson muret e zorrëve, kështu që ato nuk mund të funksionojnë pa nxitjen e këtij pastruesi të dhunshëm.

ETHET, janë mënyrë e natyrshme e trupit për të pastruar vetveten; pasi rruazat e bardha të gjakut zhvillojnë luftë me helmet që ndodhen brenda, metabolizmi përshpejtohet dhe trupi nxehet.

GURËT E TËMTHIT DHE GURËT E VESHKAVE: Ato janë helme të kristalizuara që janë grumbulluar në fshikëzën e tëmthit dhe të veshkat. Mund të jenë të vogla sa një kokërr rëre, ose në fshikëzën e tëmthit të mëdha sa një vezë pate.

ARTERERIOSKLEROZA DHEHE TENSIONI I LARTË I GJAKUT: Kur mbeturinat e helmëta dhe substancat dhjamore ngjiten mureve të enëve të gjakut, veçanërisht në kapilarët e hollë, dhe bllokojnë rrjedhjen e qetë të gjakut, muskuli i zemrës duhet të punojë më shumë për të pompuar gjakun, përmes këtyre enëve të ngushtuara; tensioni i gjakut rritet, gjaku mpikset, fillojnë të shfaqen sëmundjet e zemrës, krizat në zemër dhe çrregullimet. Gjithashtu, veshkat dhe gjëndrat endokrine, në përpjekje për të pastruar trupin nga helmet, nxjerrin substanca të ndryshme kimike, të cilat rritin tensionin e gjakut. Simptoma të hershme paralajmërimi të tensionit të lartë të gjakut

janë: dhimbja e kokës, marrje mendsh, frymëmarrje e thellë, rrahje të zemrës dhe djersitje.

SHQETËSIMET MENDORE DHE EMOCIONALE: Një trup i mbingarkuar me mbeturina helmuese nuk mund të dërgojë oksigjen të mjaftueshëm dhe energji në tru. Në të vërtetë, vetë truri ngopet me mbeturina toksike, dhe si pasojë të menduarit dobësohet. Amullia mendore dhe shqetësimet emocionale në të vërtetë mund të shkaktohen nga papastërtitë e grumbulluara në tru dhe nga gazrat helmuese në trup që kanë ndikim në tru (madje edhe sëmundjet serioze mendore janë shëruar duke agjëruar.)

ARTRITI: Pjesët lidhëse të kockave në nyjet mbuloohen me kërc, një ind i butë elastik që mbron nyjet duke pakësuar fërkimin. Kur mbeturinat acide grumbullohen në lëngun, i cili lubrifikon nyjet, ato ënjen, fundet e kockave bëhen të ashpra dhe të dhëmbëzuara; kërci thahet dhe bëhet i thyeshëm. Pak nga pak sekrecioni thahet plotësisht, dhe kockat fërkohen me njëra-tjetrën në gjendjen e dhimbshme të “artritit”.

ALERGJITË DHE AZMA Tubat bronkiale brenda mushkërive janë si rrënjët e pemëve që degëzohen nga laringu në tuba gjithmonë e më të vegjël, që mbarojnë në qeska të vogla me ajër në mushkëri. Për shkak të helmeve të tepërta në trup, veçanërisht mbeturinave acide, membranat e mukozës, të cilat veshin këto tuba, ngarkohen me papastërti duke shkaktuar inflamacion dhe acarim të mukozës. Pastaj, gjëndrat bronkiale bëhen mbiaktive, dhe myku shfaqet brenda këtyre tubave. Për të asnjësuar këto mbeturina të helmëta trupi sekretion enziminë histaminë; në sasi të mëdha, histamina shpesh mund të shkaktojë një reaksion alergjik – gërhitje, kollë, teshtitje, “hundë që kullon”, sy të përlotur – ndërsa pacienti përpiqet të nxjerrë mbeturinat e tepërta. Thithja

e ndonjë substance irrituese, gjithashtu mund të shkaktojë një sulm të papritur alergjik ose astmatik. Reagimi alergjik, gjithashtu mund të ndodhë si pasojë e konsumimit të disa lloje ushqimesh, pickimet nga insektet, etj., duke shkaktuar ekzemë, puçrra, flluska ose njolla, ndërsa mbeturinat përpiqen për të gjetur daljen e tyre përmes poreve të lëkurës.

SËMUNDJET E MËLÇISË: Mëlçia është filtri i trupit, që asnjëherë dhe heq të gjitha helmët nga trupi. Një mëlçi e sëmurë është si filtër i bllokuar me pislleqe; ajo nuk mund të punojë siç duhet për të sekretuar mjaft lëngje për të tretur plotësisht dhjamrat në dietë. Në qoftë se bila e ngarkuar me helm hyn në sistemin e qarkullimit të gjakut, kjo shkakton verdhëzën; ose helmët mund të ngurtësohen dhe të formojnë gurë në fshikëzën e tëmthit. Specialisti i kancerit dr. Maks Gerson shkruan: “Të gjitha çrregullimet metabolike, që ne i quajmë gastrit, ulcerë, inflamacion i ezofagut, gurët në tëmth, çrregullimet të zorrët, pankreasi apo zorra e trashë, etj., janë vetëm faza të procesit, që fillojnë me dëmtimin e mëlçisë dhe ngurtësimin e enëve të gjakut, e që ndonjëherë rezultojnë në kancer.” (Përderisa konsumimi i ushqimeve me tepri yndyrnash mbingarkon mëlçinë, shumë mjekë rekomandojnë shmangien e mishit nga dieta, dhe fillimin e një diete vegjetariane, e cila është e ulët në yndyrna.)

PRISHJA E DHËMBËVE: Lëndët e helmëta në trup, gjithashtu shkaktojnë prishjen e dhëmbëve dhe çrregullime të tjera të gojës. Këto mbeturina sulmojnë strukturën e jashtme të smaltit të dhëmbëve dhe shkatërrojnë pjesën e brendshme të dhëmbit. Acarimi i ngadaltë i mishit të dhëmbëve, në fund prish dhëmbët. Çfarë ndodh me një ushqyerje me bazë produktesh të mishit. Seri sëmundjesh pasojnë njeriun

që s'ka ditur të ushqehesh përgjatë 42 vjetëve të para të jetës së vet, kohë që i duhet organizmit të pjekë dhe të nxjerrë pasojat e keqshqyerjes me sëmundje, ku po përmendim disa prej tyre si:

DISPEPSIA (MOSTRETJA), e cila shkaktohet nga mbi-aciditeti në gjak, për shkak të proteinave shtazore, ku vjen një ditë që veshkat, mëlçia e organet e tjera të brendshme nuk mundin më të luftojnë me këtë mbingarkesë dhe e transmetojnë atë fillimisht në vetvete ose në një pikë tjetër të dobët të organizmit. Ilaçi më i mirë ushqimor për dispepsinë është që të shmangen plotësisht ushqimet jo-vegjetariane dhe alkoolet nga dieta, të cilat janë helmuese për ata që vuajnë nga dispepsia. Në vend të këtyre, duhet të konsumohen perime të gjelbra dhe kos të përzier me ujë, si dhe pak kripë. Më e mira është që ta shmangim mëngjesin, por nëse ndiheni shumë të uritur, mund të merren fruta ose lëng frutash, veçanërisht mango, ananas, agrume ose papaja. Është më mirë të hahet darkë para orës 8 pasdite dhe të pasohet me një shëtitje. Agjërimi dy herë në muaj është, gjithashtu, i domosdoshëm.

REUMATIZMA, e cila edhe kjo shkaktohet nga aciditeti i tepërt, është gjithashtu shkak kryesor i kësaj sëmundjeje. Trajtimi kryesor është, të zvogëlojmë sasinë e ushqimeve acide, që konsumojmë. Në qoftë se $\frac{3}{4}$ e ushqimit që hahet është alkaline, reumatizma do të kurohet plotësisht brenda një kohe shumë të shkurtër. Pacientët, që kanë reumatizëm duhet të pinë 4-5 litra ujë në ditë, pak nga pak dhe herë pas here, dhe të hanë shumë fruta të ëmbla dhe të athëta, si dhe perimet me rrënjë. Agjërimi dy herë në muaj është, gjithashtu, i dobishëm.

FËMIJËT SHËNDETLIGË Dihet se ushqimi kryesor i fëmijëve deri në moshën 5 vjeç duhet të jetë qumështi, frutat dhe perimet që kanë rrënjë. Sa më pak karbohidrate dhe ushqime me yndyrna t'u jepet

fëmijëve, aq më mirë është për ta, sepse ushqime të tilla dobësojnë mëlçin jo të zhvilluar mirë dhe organet e tretjes së tyre. Në asnjë rrethanë nuk duhet që fëmijët që janë nën 5 vjeç të ushqehen me ushqime jovegetariane. Pas moshës 5 vjeç, ushqime që përmbajnë karbohidrate dhe yndyrna, mund t'u jepen gradualisht në sasi të vogla; por frutat, perimet me rrënjë dhe të gjitha llojet e ushqimeve alkaline janë gjithmonë dieta më e mirë për fëmijët, dhe dobësia e tyre do të kurohet plotësisht.

ULCERA, e cila shkaktohet si gjithë sëmundjet e tjera nga dhe për shkak të mbiaciditetit ose të pafuqisë së organeve të tretjes, ku ushqimi i patretur, i fermentuar grumbullohet në duoden (pjesa ku stomaku lidhet me zorrën e hollë) dhe aciditeti i tepërt mund të shkaktojë ulcerën e stomakut ose të duodenit në muret e brendshme të zorrëve. Përderisa aciditeti është shkaku kryesor i kësaj sëmundjeje, ushqimet acide duhet të shmangen me shumë kujdes, veçanërisht ushqimet jovegetariane dhe të gjitha tipet e alkooleve, si dhe ushqimet tepër të ëmbla, shumë pikante ose shumë të kripura. Të gjithë pacientët, që vuajnë nga ulcera, duhet të marrin përditë të paktën 2 ose 3 lugë gjelle me mjaltë të përziara me ujë ose me qumësht, dhe duhet të sigurohen që të çlodhen mbas ngrënies para se të bëjnë ndonjë punë mendore ose fizike. Ata që kanë ulcerë, nuk duhet të hanë kurrë shumë në të njëjtën kohë, por duhet që të hanë shumë herë në ditë, në sasi të vogël çdo herë.

SHËNDOSHJA (DHJAMOSJA), është karakteristikë për ata njerëz që bëjnë pak ushtrime fizike dhe që hanë sasi të mëdha ushqimesh me kalori të larta, të ëmbla dhe ushqime jovegetariane. Kur këto yndyrna përqendrohen në zonën e barkut, ato mund të shkaktojnë sterilitetin te

gratë dhe impotencën te meshkujt. Kjo është arsyeja, që shumë njerëz të shëndoshë nuk mund të bëjnë fëmijë. Ndërsa plaken, mëlçitë e tyre dobësohen, ata fillojnë të vuajnë nga aciditeti, kapsllëku ose shqetësime me zorrët, vështirësi në frymëmarrje dhe tensioni i lartë i gjakut. Mund të vijohet me një mori sëmundjesh pa fund, për të mos thënë të gjitha që kanë për shkak përdorimet shtazore ose ato jo-vegjetariane. Ne kurrë nuk do të jemi në gjendje të evoluojmë në gjendje më të larta të vetëdijësisë, ose të krijojmë një shoqëri njerëzore të bazuar në dashuri, nëse nuk do të heqim dorë nga zakoni parak i ngrënies së mishit.

Riniti alergjik, si ka mundur shkenca ta frenojë me super vitaminën C

Ekspertët këmbëngulin se për t'u mbrojtur nga riniti alergjik, mjafton të konsumohet rregullisht, rreth 90 miligramë vitaminë C në ditë, që mund të gjendet fare lehtë te frutat e freskëta dhe perimet me gjethe të gjelbra.

Diabeti, arrat dhe bajamet minimizojnë sëmundjen

Gratë që hanë çdo ditë 30 gramë arra kanë 30% më pak gjasa për t'u prekur nga diabeti. Arrat përmbajnë, edhe vitamina të shumta, minerale dhe fibra. Nga ky studim thuhet se arrat, bajamet dhe lajthitë nuk luajnë asnjë rol në rritjen e peshës trupore, siç mendohej deri më sot.

Uji mineral favorizon veshkat

Uji është përbërësi kryesor në organizmin tonë. Është një nga elementët kryesorë që e lejon trupin tonë të pastrohet nga papastërtitë e tij. Uji favorizon funksionimin e veshkave. Zbut indet dhe zbardh lëkurën tonë. Hidratimi është funksioni kryesor i ujit, më pas ai ka

veti tretëse, çka do të thotë se zgjedhje e ujit me përqindje më të madhe minerale e ndihmon stomakun tonë të rënduar pas një dreke ose një darke që të funksionojë normalisht. Lodhja, stresi, mungesa e imunitetit, tkurrja e muskujve mund të jenë shenjat e para të mungesës së magneziumit, duke e ditur se magnezi nuk prodhohet nga trupi ynë, por atë duhet ta zgjedhim mes ushqimeve, është shumë i rëndësishëm përdormi i ujërave mineralë, pasi ato i japin trupit 50% të nevoja për magnez.

Kremi i tepërt shkakton infeksion

Lyerja e tepruar e buzëve me krem mund të bëhet shkak për infeksione. Ato tregojnë se kremi zbut lëkurën dhe e bën atë të pambrojtur nga bakteret dhe viruset e shumta. Ky produkt të përdoret vetëm gjatë një moti tepër të ftohtë. Madje, po të njëjtën gjë specialistët mendojnë se edhe gjatë stinës së verës, ku pluhurat janë me dendësi më të madhe, është më mirë që të përdoren buzëkuq ose shkëlqyes sesa krem zbutës. Sipas tyre, ky lloj produkti rezulton të jetë tepër i dëmshëm dhe shkakton numër një i infeksioneve.

VEGJETARIANËT, NË FIZIK E NË MENDJE VIGAN

Sikundër në keqkonceptimet për mishin, ku njerëzit sot në botë e cilësojnë si ushqimin bazë ditor ose që zaptton bazën e piramidës së ushqyerjes, edhe për vegjetarianët ekziston në botën e sotme të shprishur, keqkonceptimi se dieta me fruta e zarzavate do të përftojë një person të dobët, të zbehtë dhe të sëmurë. Por, faktet tregojnë, siç do të shpjegojmë më poshtë, se vegjetarianët janë kafshë pune dhe viganë të mendimit njerëzor, të qëndrueshëm dhe efektivë. Këtë veti të vegjetarianizmit, njerëzimi e ka vërtetuar qysh rreth 12 mijë vjet më parë, mbasi studiuan për 3000 vjet rrjesht si botën e kafshëve mishngrënëse dhe atë barngrënëse. Në të vërtetë, fjala “vegjetarian” nuk vjen nga “perime”, por nga fjala latine vegetare, e cila do të thotë “të gjallëroresh”, po më saktë nga fjala pellazge vig-vigan - i madh, i shëndetshëm, i gjallë. Kur romakët përdornin termin homo vegetus, ata nuk e kishin fjalën për perimengrënësit, por për njerëzit e fuqishëm dhe dinamikisht të shëndetshëm. Kjo u kuptua dhe në vitet pas luftës së parë botërore, ku kombe të tëra, si danezët e nordikët e tjerë u detyruan të jetonin ngushtë, madje fare ngushtë dhe u pa si pa dashje, që ata vegjetarianët, jo konsumuesit e mishit, ishin më të fortë, më të qëndrueshëm dhe më të shpejtë në marrjen e vetes pas një lodhje ose sëmundje. Ky fakt shtyu shkencëtarët pas Luftës së Dytë Botërore të ndërmerrnin stu-

dime konkrete për të vërtetuar shkencërisht vetitë dhe vlerat e të qenurit vegjetarian dhe nuk vonoi shumë, kur njerëzimi arriti në koncepte si 12 mijë vjet më parë.

Çfarë?

Që njeriu vegjetarian, nga një person i dobët, i zbehtë dhe shëndetlig që mendohej deri në atë kohë rezultonte, se ata (vegjetarianët) ishin më të fortë, më të shkathët dhe më të durueshëm se mishngrënësit. Statistikisht, vegjetarianët janë më të hollë dhe më të shëndetshëm.

Mesatarisht, vegjetarianët peshojnë rreth 9 kilogramë më pak, se mishngrënësit. Në Universitetin e Belgjikës, u kryen prova për të krahasuar qëndrueshmërinë, forcën dhe shpejtësinë e marrjes së vetes nga lodhja, sëmundjet, etj., të vegjetarianët dhe mishngrënësit. Zbulimet ishin të mahnitshme. Ato tregonin, se vegjetarianët ishin plotësisht superiorë në të tria këto karakteristika. U gjet gjithashtu, që vegjetarianët kishin mbi dy herë më shumë qëndrueshmëri se mishngrënësit dhe atyre iu desh një e pesta e kohës për të marrë veten nga lodhja pas çdo prove, se sa kundërshtarët mishngrënës. Këto rezultate habitëse treguan, që dieta vegjetariane ishte superiore si për forcën fizike, durimin dhe efektshmërinë. Një nga konceptet e gabuara më të mëdha rreth dietës vegjetariane është që ajo do të formojë një person të dobët, të zbehtë dhe shëndetlig. Studimet të fëmijët kanë treguar, që jo vetëm vegjetarianët e mirëfilltë, por edhe fëmijët e vegjetarianëve kanë dhembë më të fortë dhe raste të rralla sëmundjesh - ftohje, alergji, etj. - se fëmijët jovegjetarianë.

Por, në fakt, pse të çuditemi. Vëreni me pak kujdes lëvizjet, forcën dhe qëndrueshmërinë në botën e kafshëve. Besoj se nuk ju ka shpëtuar fakti, se si një luan apo të gjitha kafshët e klasës mishngënëse si ujë,

qen, mace, flenë më shumë se 80% të njësisë së kohës ditë, muaj apo vit. Ndërkohë që kafshët, që ushqehen me bimë flenë aq sa nuk flenë kafshët e mësipërme, psh. kali dhe elefanti flenë shumë më pak, madje dhe në këmbë e me një sy të mbyllur.

Besoj se e keni vërejtur sa shpejt mërzhiten kafshët mishngrënëse gjatë ndjekjes së atyre barngrënëse, duke nxjerë në pah një veçori të tyre negative, si atë të qëndrueshmërisë së dobët. Përkundrazi, e keni vërejtur sa të gjalla dhe të holla janë këto barngrënëse, kur ndiqen nga qeniet mishngrënëse, aq sa shpesh duken sikur luajnë. Kurrë nuk ndodh, që një luan i vetëm të kapë një zebër, një qen i vetëm të kap një lepur ose një ujk i vetëm të kapë një kal, për shkak të qëndrueshmërisë, të energjisë dhe të shpejtësisë që shfaqin këta të dytët. Duhet të jenë patjetër pesë luanë dhe patjetër një luaneshë për hile, pesë ujqër me patjetër një ujk pelë për t'ia hedhur kalit nga balli, pesë qen me patjetër një zagare femër për pusi, dhe une e bare të sulen pesë herë dhe alla xhebah të kapin një zebër, një lepur apo një kalë, madje një nga ato pa qejf ose me grip. Dhe kjo, sepse kafsha e gjorë barngrënëse, për shkak të sëmundjes që mbart duhet të bëhet thëror, që të mos transmetojë atë tek të tjerat.

Në të vërtetë, kafshët më të fuqishme që jetojnë më gjatë në botë janë që të gjitha vegjetariane. Kali, qetë, bualli dhe elefanti kanë trupa të shëndetshëm, fuqi dhe qëndrueshmëri, gjë që u mundëson atyre të transportojnë ngarkesa masive dhe të bëjnë punë të rënda për njerëzit. Asnjë mishngrënës nuk e ka durimin ose qëndrueshmërinë për të qenë kafshë pune.

Është, gjithashtu, interesante të theksojmë se shumë atletë të mëdhenj, që kanë kapur rekorde botërore, kanë qenë vegjetarianë. Klubi

i Çiklizmit të Vegjetarianëve në Angli ka mbajtur mbi 40% të rekordeve kombëtare të çiklizmit, dhe në të gjithë Evropën çiklistët vegjetarianë kanë krijuar në mënyrë të qëndrueshme një përqindje më të lartë fituesish se çiklistët mishngrënës. Notari i madh vegjetarian, Murray Rose, ishte fituesi më i ri i tri medaljeve të arta në Lojërat Olimpike. Ai u shpall, si një nga notarët më të mëdhenj të të gjitha kohërave dhe ka thyer shumë rekorde. Një vegjetarian britanik notoi përmes Kanalit Anglez më shpejt se çdokush tjetër në histori - për 6 orë dhe 20 minuta. Shumë atletë të famshëm ndërkombëtarë, të mëparshëm dhe të tanishëm, e ndryshuan dietën e tyre në vegjetariane dhe zbuluan se efektshmëria e tyre u përmirësua. Për shembull, peshëngritësi austriak, A. Anderson, fitoi shumë rekorde botërore, dhe Johnny Weismuller (që interpretoi për herë të parë filmin Tarzani), arriti 56 rekorde botërore noti. Bëhe e ditur se ata nuk kanë zvogëlim në forcë. Në të vërtetë, aftësia e tyre duket se rritet. Bill Walton, ylli i mirënjohur i basketbollit amerikan, është i famshëm për lojën e tij agresive dhe të fuqishme.

Përvoja vetjake e tij e ka bindur atë për të mirat e një diete vegjetariane, gjë të cilën ai e rekomandon shpesh edhe për të tjerët. Në mbarë botën, vegjetarianët kanë thyer shumë rekorde - në mundje, boks, ecje sportive, futboll, vrapim në natyrë, etj.

Vegjetarianët, në të vërtetë, kanë më shumë qëndrueshmëri dhe energji, sepse trupat e tyre nuk shpenzojnë më kot sasi shumë të mëdha energjie, duke u përpjekur t'u kundër-veprojnë helmeve në mish. E fshehta tjetër e fundit për ushqimet e vegjetarianëve është se ato përmajnë kodin e sistemit diellor, si atë klorofil ose më saktë energjinë diellore, që gjatë ushqyerjes çlirohet ose kthehet në energji njerëzore, ndryshe nga ajo mishore që kërkon energji njerëzore për t'u tretur.

Hej, njeri bëhu i mençur dhe kupto se ndryshimi nuk është i vogël. Në qoftë se do ta keni të vështirë të ktheheni në vegjetarian, atëherë gjeni kohë një mbasdite dhe bëni një vizitë në therrtore, ku do të gjeni guximin dhe nxitjen për të cilin keni nevojë ta ndërmerrni atë hap të rëndësishëm. Çdo vështirësi që mund të hasni në fillim, nuk është më i vështirë se sa për shembull, ai i lënies së duhanit.

Shumica e njerëzve i dallojnë menjëherë të mirat e kësaj si: nivel më të lartë energjie, sistem tretjeje më të pastër, qartësi mendore në rritje, erë më të këndshme të trupit, ku procesi i ndryshimit bëhet një përvojë gjallëruese. Shëndeti rrezatues që pason, nuk është vetëm fizik, por edhe mendor apo psikik, edhe seksual, edhe shpirtëror.

KEQKONCEPTIMET MBI MISHIN DHE RREZIQET E TIJ

Pa dyshim, mishi sot përbën një nga produktet më të përdorshme në konsumimin ditor të shumë popujve në botë, por jo tradicionalë. E themi këtë sepse, mishi asnjëherë në historinë njerëzore nuk ka qenë kaq i përzgjedhur, kaq i parapëlqyer dhe kurrsesi në këtë sasi që përdoret sot.

Megjithatë, njerëzit, asokohe kanë përdorur mish, sigurisht, jo si sot, por në rrethana të caktuara, në gëzime e festa fitoresh, për therror, në ditë të shënuara, si edhe në rrethana të detyruara, p.sh. gjatë cikleve apo nëncikleve akullnajore.

Madje, për herë të parë, gjuetia ndaj kafshëve datohet rreth mijëvjeçarit të dymbëdhjetë para Krishtit, kur akullnajat zbresin deri pothuaj në brezat tropikalë, në saje të së cilës asgjësohet mbretëria e botës bimore, ndërkohë që kafshët shpërnguleshin dhe shoqëronin ndryshimet klimatike drejt qendrës së tokës. Me këtë kohë, lidhet siç duket dhe fillimi i përdorimit të mishit, aq më tepër që njihej edhe zjarri. Dhe nuk vonoi shumë, kur pas disa mijëra vjetësh filluan të ndiheshin ndryshime në personalitetin dhe karakterin e njeriut homo sapiens, ku pas një sërë mutacionesh, ai, njeriu, filloi të mos tutej para luftërave me gjakderdhje, sepse deri diku para Luftës së Trojës njerëzit ndesheshin trup me trup pa derdhur gjak.

Therja e kafshëve nga mijëvjeçari i dhjetë para Krishtit deri në mijëvjeçarin e tretë solli ndryshim në qëndrimin ndaj gjakut. Kësisoj nisën luftërat e vërteta njerëzore. Aq e vërtetë është sa në kohët pagane, një numër i madh kafshësh shpalleshin si gjysmëperëndi, emrat e të cilëve filluan të njëjtësoheshin me njerëzit, princat deri me mbretërit, saqë dhe virtytet e botës njerëzore perifrasheshin me epitete të marra nga cilësitë e kafshëve. (Rikard Zemërluani, etj.). Dhe vetë Bibla të kujton se “Ju kam dhënë çdo bimë e çdo pemë që bën fruta që për ju (njerëzit) do të jenë si mish.” (Zanafilla 1:29).

Hindutë e hershëm në Indi gjithmonë e ndalonin ngrënien e mishit. Manu, ligjvënësi i parë hindu, shkruante: “Mishi asnjëherë nuk mund të përdoret pa shkaktuar dëm të krijesat e gjalla, dhe nëse njeriu dëmton qeniet e vetëdijshme, atëherë ai nuk mund të fitojë lumturinë njerëzore. Libri i shenjtë i Islamit, Kurani, ndalon ngrënien e kafshëve të vrara, gjakut dhe mishit. . .”

Një nga dishepujt e parë dhe më të shquar të Muhamedit, nipi i tij, i këshilloi dishepujt më të lartë: “Mos e bëni stomakun tuaj varr për kafshët.” Ky koncept e shoqëroi njerëzimin deri në mes të shekullit të kaluar, kur mishi përdorej me kujdes përsëri në ditë të shënuara dhe në kohë të caktuara.

Vëreni se me sa kujdes e ka ndërtuar natyra përdorimin e tij. Në janar-shkurt mund të përdorësh mish derri për kaloritë dhe energjitë që jep në kohën e ftohtë të dimrit, mish viçi (jo motak) për periudhën mars-gjysma e prillit që vazhdon më tej deri në fund të majit me mishin e kecave ose të qengjit, varet nga krahina, me bibat në qershor e kështu me radhë deri në përdorimin e kaposhëve të detit në dhjetor të njohur për yndyrën e tyre. Të gjitha këto në ditë të shënuara. Ndërsa në

vitet '50, pas krizës dhe pas Luftës së Dytë botërore, pas vuatjeve të saj, në Amerikë lulëzoi koncepti konsumoni sa më shumë që të ndjeheni të lumtur, si dhe proteinat në produktet shtazore janë shumë më të larta se në ato bimore. Madje, proteinat shtazore janë klasi i parë (first class) dhe ato bimore janë klasi i dytë.

Me këtë çast fillon dhe industria e përpunimit të mishit dhe nën-produkteve të tij. Përdorimi i tij përmbysi raportet në dietat njerëzore. Nga maja e piramidës që zinte në ushqimin njerëzor zbriti në bazën e saj, duke zhvendosur drithërat, zhardhokët, perimet, frutat, madje dhe produktet e detit. Nuk vonoi shumë, kur në shëndetin njerëzor u ndien simptomat e para të sëmundjeve të shkaktuara, siç do ta shpjegojmë më poshtë, si pasojë e përdorimit të produkteve të mishit.

Për herë të parë në historinë njerëzore, njeriu arrin përmasa kaq gjigante në peshë trupore, ku mesatarja e një amerikani, australiani apo perëndimori lëvrin në vlera me tre shifra, mbi 100 kg., aq sa në këto vende në vitet '90 filluan të ndryshojnë përmasat e dymave të kabinave të telefonit, të ashensoreve, të veturave, etj. Ose për herë të parë vërehen në moshë kaq të re (rreth të tridhjetave) sëmundje si ato kardiake, hipertensione, veshkash, etj. dhe vdekje po nga këto shkaqe. Ndërkohë që në vitet '70, nga universitete të botës dhe shkencëtarë u vërtetua se proteinat e bimëve dhe të pemëve që ka bërë natyra, jo vetëm që janë të barabarta, por edhe më të larta për nga sasia (familja e bishtajoreve si fasulet, soja, bizelet, bathët, familja e zhardhokëve si patatet, etj., kanë deri dy herë më tepër proteina se mishi) për të njëjtën sasi, por kanë vlera shumë më të larta ushqyese, janë më të asimilueshme, më të tretshme, më të pranueshme dhe mbi të gjitha në barasvlerë të plotë me kripërat e trupit, duke buruar nga e njëjta baltë. Kërkimet vazhduan

më tej. U studiuan popuj që jetonin dhe konsumonin ushqime me bazë mishi ose mishëmngrenës dhe popuj që jetonin dhe konsumonin ushqime me bazë bimët, perimet, frutat ose vegjetarianë. Të dhënat rezultonin të tejskajshme. P.sh. eskimezët ose disa fise në Siberi kapin një jetëgjatësi mesatare rreth 46 vjet, ndërkohë që fise në Amerikën Qendrore, popuj në Himalaje, Indi, Kinë, Amerikën Latine kapin një jetëgjatësi më tepër se 100 vjet, aq sa në moshën e pleqërisë së thellë europiane shumëkush nga këta mendojnë të martohen rishtas.

Rezultati tjetër është se për të njëjtën moshë, le të themi një pleqëri e mesme, një vegjetarian tregon një shëndet jetësor, 20 vjet më të ri, pa pasur ende probleme shëndetësore, ndërkohë që një mishngrënës shfaq sëmundje serioze, apati, pleqëri të theksuar, mungesë hareje dhe i gatshëm të vdesë dhe të kallet në dhé. E thënë me një fjalë, të hash mish, shpesh është si të hash në majë të zinxhirit të ushqimit. Mrekullia natyrë ka përsosur një zinxhir ngrënësish si: bimët “hanë” dritën e diellit, ajrin dhe ujin; kafshët “hanë” bimët; kafshët më të mëdha ose qeniet njerëzore hanë kafshët më të vogla. Tani, anembanë botës, fushat po trajtohen me plehra kimike helmuese dhe pesticide. Këto helme ruhen në trupat e kafshëve, që hanë këto barëra dhe bimë. Për shembull, fushat po spërkaten me kimikatin insektvrasës DDT (C₁₄H₉Cl₅), një helm shumë i fuqishëm, që shkencëtarët thonë se mund të shkaktojë: kancer, sterilitet dhe sëmundje serioze mëlçie.

Por, helmimi nga mishi nuk mbaron këtu. Kafshët e mishit trajtohen me më shumë substanca për të përshpejtuar rritjen e tyre, për t'i dhjamosur sa më shpejt, për të përmirësuar ngjyrën e mishit të tyre, etj.

Me qëllim që të prodhojnë sa më shumë mish me leverdinë më të madhe, kafshët ushqehen me forcë, u injektohen hormone për të nxitur

rritjen, u jepet stimulantë për t'u hapur oreksin, antibiotikë, qetësues dhe përzjerje ushqimore kimike. Shpesh, nëse një kafshë ka kancer ose tumor në një pjesë të veçantë të trupit, pjesa kancerogjene do të pritet dhe pjesa tjetër e trupit, plot me helme toksike dhe sëmundje, do të shitet si mish. Dhjamërat e mishit të kafshëve, të tilla si kolesteroli, nuk treten mirë në trupin e njeriut, përkundrazi fillojnë të ngjiten në muret e enëve të gjakut të mishngrënësve. Miliona njerëz në kombet e pasura dhe të industrializuara, të cilët konsumojnë sasi të mëdha mishi, në të vërtetë po konsumojnë 2 ose 3 herë më shumë sasi proteinash sesa u nevojitet. Teprica shndërrohet në karbohidrate dhe ruhet si yndyrna. Si rrjedhim, mbi 50% e amerikanëve janë mbipeshë dhe më të rrezikuar nga shumë sëmundje të lidhura drejtpërdrejt me dhjamosjen, veçanërisht tensionin e lartë të gjakut dhe sëmundjet e zemrës. Ndaj dhe sot po ndodh, që një në dy amerikanë vdes nga sëmundje kardiake ose të hipertensionit, dhe kjo shifër është edhe më e lartë po të shtojme dhe rastet me kancer, pa folur për jetën para vdekjes si e vobektë, pa energji dhe e bezdisur apo e torturuar nga sëmundja.

Rezultat tjetër është se u mbloodhën rastet në historinë njerëzore dhe u pa se sportistët më të mirë në botë dhe rekordmenët e saj ishin pikërisht njerëzit vegjetarianë, jo vetëm kaq, por edhe mendimtarët më të mëdhenjë të botës, duke filluar që nga koha kur historia ka filluar të shkruhet, kanë qenë ata që për bazë ushqimi kanë pasur bimët dhe pemët frutore.

Njerëzit që ushqehen me mish, jetojnë sot në një klimë terrori, vjedhesh, marrjesh peng dhe manisë së pasurimit. Mishëngrënësit janë njerëz inatçor, agresiv, madje shumë herë të tepruar. Mishëngrënia ushtron atë veprim sa arrin deri në ndryshimin e karakterit të njeriut.

Mishëngrënia shqetëson botën shpirtërore të njeriut. Ajo shfaq ankthin, e cila gjatë zgjerimit shkakton dhimbje zemre, etj. Për shkak të mishëngrënies, në botën e sotshme moderne, klinikat neurologjike janë shumëfishuar, sepse është reale dhe e pa dyshimtë, që mishngrënësit pësojnë shqetësime mendore, nga e cila vuajnë shumica e njerëzve. Të gjithë mishëngrënësit nuk u besojnë astrologëve, që propagandojnë pasojat e dëmshme të mishëngrënies. Yndyrnat me origjinë shtazore kanë kontakt të menjëhershëm me kancerin e gjoksit, të zorrëve, të mitrës, etj.

I mençuri Platon, ka dhënë recetën e dietës së saktë, madje duke iu drejtuar shtetit të asaj kohe edhe me shkrim se dietologjia jonë, si ajo e banorëve të tipit asteos duhet të përbëhet kryesisht nga frutat, agrumet, lakra të paziera dhe fruta të thata.

Toka jep një sërë prodhimesh, të cilat me një llogari të thjeshtë ofron afërsisht mbi 80 grupe asortimentesh ushqimore. Me këto lloje ushqimesh natyrore mund të bëhen kombinime për të pasur një sasi prej 5000 lloj asortimentesh.

Besoj se e keni mësuar, që Piramidat e Egjiptit janë ndërtuar nga skllëvër, të cilët hanin bukë të zezë, hudhër dhe qepë ose shumë mendimtarë të të gjithë kohërave para se të meditoinin, shpiknin a krijonin hiqin dorë nga mishngrënia, madje shpesh e kanë braktisur përjetësisht atë. Të tillë mund të renditim disa prej tyre si Moisiu, Jezui, Buda, Muhameti, Pitagora, Sokratesi, Hipokrati, Platoni, Sokrati, Ovidi, Seneka, Klementi i Aleksandrisë, Plutarku, Leonardo da Vinçi, Papa Aleksandri, Sër Isak Njutoni, Zhan Zhak Rusoi, Volteri, Xhon Milton, Çarls Darvini, Persi Bishi Shelli, Ralf Ualdo Emersoni, Henri David Thoreau, Riçard Vagneri, Benjamin Franklini, Leon Tolstoi, Loui-

sa Mej Alkoti, H. G. Uells, Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, Xhorxh Bernard Shou, Albert Schweitzer, Dalai Lama i Tibetit, Albert Ajnshtajni, Nelson Mandela deri te Fan Noli ynë.

Pyetja që shtrohet është: Ku qëndron sekreti i kësaj? Shumë e thjeshtë. Trupi i njeriut është i ndërtuar me një strukturë të tillë qelizore, matriksi i së cilës është kryesisht bazik, me pH 7,4. Ndërkohë që, një pjesë e ushqimeve, për të cilat do të flasim më me hollësi më poshtë, si mish, peshku, qepa, hudhra, pijet alkolike, ilaçet, ushqimet e paketuara etj., janë me bazë acide. Në këto rrethana, mëlçisë dhe veshkave u duhet të punojë tri herë me tepër dhe të hedhë po tri herë më tepër adrenalinë për të ruajtur ekuilibrin trupor. Këtë stërmundim, ato mund ta kryejnë deri në një moshë të caktuar, 40 vjet le të themi, gjë që varet dhe nga prirja trashëgimore e çdo individ. Lodhja e tyre bën që, helmet e prodhuara nga ngarkesat e produkteve me bazë acide të mos drejtpeshohen më në masën e duhur prej tyre, për pasojë këto helme shpërndahen në pikat më të dobta të njeriut, që ai trashëgon. Ndaj njeriu ballafaqohet me sëmundje si atrite, reumatizma, kur helmet shkojnë në drejtim të nyjave e kyçeve ose me sëmundje si kapsllëk, kolit, kur helmet shkojnë në organet e brendshme, zorrë e trashë ose hipertensione e aritmi, kur helmet shkojnë në enët e gjakut dhe së fundi vjen plakja parakohe, kur organet si veshkat, mëlçia, pankreasi, zorra e trashë dhe e hollë, mbas një pune rraskapitëse në mbrotje të trupit, tashmë të sëmura vetë, i kthehen trupit, duke e mësyre me helme, si të pazonja për t'i përballuar si më parë vetë ato. Kjo dukuri nuk ndodh me vegetarianët ose me ata që e mirëkonceptojnë mënyrën e ushqyerjes. Ndaj dhe keqkonceptimi mbi mishin fillon nga keqkonceptimi i ushqyerjes, ku mënyra e ushqyerjes, vegetarizmi dhe agjërimi do të jenë pjesë përfshirëse e shkri-

meve të mëpastajme. Kështu që, kur hamë mish, ne gëlltitim “ushqim të vdekur” – ushqim, nga i cili energjia jetësore është pothuajse e venitur. Ne nuk kemi të drejtë t’u shkaktojmë dhimbje dhe t’i marrim jetën kafshëve, vetëm në rastin kur mbijetesa jonë do të varej nga kafshët. Përderisa është e mundur që të jetojmë një jetë më të shëndetshme, edhe pa ngrënë mish, ia vlen të pyetim, nëse ngrënia e mishit është një zakon moral dhe njerëzor?

Në të vërtetë, kafshët nuk e japin jetën vullnetarisht, që ne të kemi luksin të hamë mishin e tyre. Cilido që ka vizituar një therrtoore mund të dëshmojë faktin, që kafshët vuajnë shumë, para dhe gjatë therrjes së tyre.

VEGJETARIZMI, MREKULLIA E NATYRËS

Siç është shprehur dhe herë të tjera, njeriu është stisur për të qenë absolutisht vegetarian, por të qenurit “arrakat” me ligjet e natyrës e ka shndërruar atë, këto dhjetë mijë vitet e fundit në mishngrënës pa kufi.

Në fillimet e mishngrënies, njeriu u përshtat të përdorte peshkun, si qenien më të largët në kohë gjeologjike (300 milionë vjet), pastaj kaloi në përdorimin e shpezëve të lindura më vonë (100.000 milionë vjet), deri sa arritën të përshtaten, duke ngrënë lloje të familjes së tyre gjitarët, si lopë, kuaj, derra etj., që kanë zanafilluar shumë pak kohë më parë se njeriu (5 milionë vjet) dhe me këtë ritëm nuk do të jetë e largët dita që njeriu do të hajë realisht brenda llojit të vet, atë, njeriuen. Këtë e tregon ekzistenca e kanibalëve, të shpërndarë e të shpërqendruar, kudo në botë. Në këtë kuptim, mishi nuk është i vetmi që përmban proteina të plota, dhe, në fakt, shumë llojeve të mishit u mungon një ose më shumë të tilla. Le të kthehemi te vegjetarizmi, tek kjo stoli që natyra ia dhuroi me plot gëzim, jo vetëm të kafshëve, por tashmë edhe të njerëzve. U harruan luftërat trup me trup, pa gjakderdhje, që kishin shoqëruar njerëzimin për qindra e mijëra vjet, derisa pas 7000 vjetësh përdorim mishi, vrasje kafshësh (10-12 mijë deri në 3 mijë vjet para Krishtit), arriti dhe u stis luftra e parë me gjakderdhje, si ajo e Trojës.

Megjithatë, mëma natyrë përpiqet të mos e humbë instinktin e dashurisë për jetën, që fshihet në membranat, petlat apo kërcjtë e botës bimore, që për shkak të vibrimeve që marrin nga gjithësia dhe toka i japin gëzim e hare, trupit dhe mendjes së njeriut. Vëreni me kujdes, sa pak njerëz ka që therin kafshë ose që janë mësuar me gjak, dhe sa shumë tremben ose largohen prej saj ose nuk janë mësuar as ta shohin dot atë. A nuk është ky një tipar i forcuar dhe i vyer, i dhënë nga natyra, nëpërmjet përdorimit të ushqimit milionavjeçar i vegjetarizmit. Sepse, në botën mjekësore të kohës së Hipokratit ekzistonte një diagnozë shumë e saktë për shëndetin trupor dhe mendor: “Më thuaj çfarë ha të të them se çfarë sëmundjesh ke.” Pra, vegjetarizmi ka shoqëruar njerëzimin qysh me lindjen e tij. Mënjanimi prej kësaj ligjësie është keqkonceptimi i ngrënies së mishit, përdorimi në masë i të cilit ka bërë zvogëlimin e sipërfaqeve të punueshme, për rrjedhojë zvogëlimin e sasive të bimëve, që ka sjellë dhe përmbysje të raporteve në mish e bimëngrënie. Është vërtetuar shkencërisht, se mishit nuk bën pjesë në dietën natyrale e të shëndetshme të trupit të njeriut.

Sigurisht njeriu jeton me të, më saktë mbijeton, sikundër dhe makinat që ecin edhe me gazoil me parametra të ulët, pa oktanët e duhur. Por, me kalimin e kohës, ashtu si nafta e keqe bllokton motorin e saj. Edhe përdorimi i mishit ose i sasive të pakta të bimëve bëjnë, që trupi i njeriut të vuajë sëmundje, që kurrë nuk e kanë shoqëruar më parë njerëzimin.

Kjo është aq e vërtetë, sa asnjëherë nuk është menduar që ilaçet të prodhohen me bazë mishore, përkundrazi të gjitha ato kanë si element të parë dhe të fundit vetëm produkte bimore. Është parë se si kafshët, kur helmohen nga gjarpërinjtë rendin në drejtim të një bime të caktuar

dhe pasi kruhen, ato eliminojnë gjakun e shprishur apo të helmuar. Tashmë nuk përbën më çudi, që studime të panumërta dalin në përfundimin, që vegjetarianët, kudo që ndodhen janë shumë më të shëndetshëm se ata që përdorin mish.

P.sh. në Danimarkë e në Norvegji, gjatë krizës që pllakosi në Luftën e Parë Botërore, për shkak të ushqimeve me racion, pa përmbatje mi-shi u pa se u zvogëlua ritmi i vdekjeve deri në masën 20%. Fise në veri të Pakistanit e Indisë, që jetonin mbi 115 vjeç u ngjalli kureshtjen shkencëtarëve mjekë për të zbuluar të fshehtë të kësaj jetese dhe u pa se ajo përkonte drejtpërdrejt me përdorimin e ushqimeve me bazë vetëm bimore. Po kështu u studiua rasti i mbi 400 personave të moshës mbi 75 vjeç, të zgjedhur për studim prej disa fiseve, në malet e Ekuadorit dhe rezultonte se ata nuk vuanin nga asnjë sëmundje, ndërkohë që po kjo përzgjedhje në qytetet e SHBA-ve rezultonte me 95% të personave të sëmurë nga zemra ose enet e gjakut.

Faktet janë kokëforta. Vazhdojmë. Për 50.000 vegjetarianët e studiuar në SHBA rezulton, se ata jetojnë shumë më gjatë, se kanë shumë më pak probleme me sëmundjet e zezës dhe ritëm të ulët të kancerit dhe peshojnë 20-25% më pak në peshë, se sa mishngrënësit. Vegjetarianët shpërblehen për këtë mënyrë jetese, sepse i sjellin më pak shqetësim shoqërisë dhe përkudësje. P.sh. në Angli, ata paguajnë shumë më pak sigurime shoqërore se të tjerët. Dhe fëmijët e vegjetarianëve pasqyrojnë shëndet të plotë e të hareshëm. Shpesh, ata nuk vuajnë sëmundjet e fëmijërisë, si ato të dhëmbëve, të të ftohurit, alergjitë etj.

Si përfundim është vërtetuar më se njëherë, se një dietë vegjetari-ane, bën që njerëzve t'u ndriçohet mendja dhe mendimi. Proteinat, që

do të merrnim nga gjallorët, mund t'i përfitojmë nga frutat e thata dhe nga të gjitha sythat.

Kombinimi i ushqimeve vegjetariane arrin lehtësisht atë që mishi nuk e përmbush kurrë. Dihet se organizmi i njeriut ka nevojë për mbi 20 aminoacide, që qëndrojnë në trupin e tij si kolonat prej betoni për një pallat, por tetë prej tyre janë bazë për organizmin, që po nuk i more, trupi dhe mendja e njeriut paraqit probleme shëndetësore. Jo vetëm kaq, por këto 8 aminoacide bazë duhet të jenë, gjithashtu, të pranishme në raporte të caktuara.

Nëse raporti i duhur, i madje edhe i njërës mungon, amino-acidet e tjera zvogëlohen në mënyrë korrelative dhe si rrjedhim, trupi thith më pak proteina të domosdoshme për përdorim, megjithëse ai fut proteina dhe vitamina në trupin e vet. Por, ajo që mbetet më e rëndësishme në ushqyerjen e njeriut është përdorimi i ushqimit fibroz si:

Domatet

Që janë shumë alkaline dhe asnjansues të aciditetit.

Bananet

Që përmbajnë një sasi të mirë kaliumi, i cili bën mirë për nervat dhe si rrjedhim ato janë një gjallërues i shkëlqyer për depresionin nervor, kur kemi mungesë kaliumi. Ato janë veçanërisht, shumë ushqyese kur merren së bashku me qumështin.

Limonët

Që kanë shumë alkalinë, dhe për këtë arsye lëngu i limonit këshillohet si një ilaç i mrekullueshëm për pothuajse të gjitha sëmundjet. Pini ujë me limon çdo ditë, në sasi të vogla herë pas here. Është shumë mirë, nëse i shtoni pak kripë ose mjaltë. Megjithëse, limonët dhe frutat

e tjera të agrumeve janë acide, ata prodhojnë një reaksion alkalik gjatë tretjes.

Portokajtë

Që janë gjithashtu shumë pastrues dhe kanë një përmbajtje të lartë të vitaminës C.

Manaferrat, manat, luleshtrydhet, mjedra, stafidhet, etj.

Që janë alkaline, nëse hahen, kur janë mjaft të pjekura, përndryshe janë acide.

Rrushi

Që në kohët e lashta mbahej si mbret i frutave dhe i të gjitha ushqimeve. Është me të vërtetë një nga prodhimet e tokës më të shëndetëshme dhe më ushquese. Trupi ynë përbëhet nga 16 elemente. Rrushi përmban 12 të tilla.

Kura me rrush, Kura me rrush mund të largojë nga trupi ynë pothuajse të gjitha sëmundjet, bile edhe kancerin, mjafton të bëhet sistematikisht dhe nëse është e mundur të bëhet me vëzhgimin e një dietologu të ushqimit natyral. Asgjë tjetër nuk lejohet të vëmë në gojë dhe kura me rrush të bëhet jo më pak se 12 ditë. Miqtë e mi të dashur, duhet të dini se me një kurë me rrush 20-ditëshe bëhet shtimi i qelizave, ripërtëritje e organizmit dhe shtyrje e plakjes për shumë vjet.

Luleshtrydhe

Ajo është e pasur me hekur, që dhuron bukurinë natyrore.

Pjepri-karpuzi

Karpuzi rekomandohet për humbjen e peshës së tepërt dhe për pastrimin nga lëndët toksike të organizimit.

Frutat e thata

Nëse njerëzit do t'i njihnin vlerat ushqese të frutave të thata, në asnjë shtëpi nuk do të mungonin.

Rrush i thatë

1kg rrush i thatë përmban 4000 kalori. Për këtë nga muaji shtator deri në maj çdo njeri duhet të përdorë 100 gr. rrush të thatë në ditë, 50 gr në drekë dhe 50gr në darkë.

Sallata jeshile

Sallata jeshile përmban disa substanca të pashpjeguara deri më sot që sjellin gjumë, për këtë rekomandohet për ata, që vajnë nga pagjumësia të hanë në darkë sallatë jeshile.

Karrota

Ajo pastron gjakun me rruaza të kuqe, dhe bën mirë për shikimin.

Kastravec

Është ushqim i mirë për lëkurën dhe dhuron bukuri natyrale te zonjat, që hanë mjaft kastravec.

Majdanozi

Majdanozi është perime shumë gjallërues për njerëzit e dobët, për të sëmurët nga nervat, për të sëmurët me mëlçi, dobësitë dhe shumë sëmundje të tjera. Gjallëron të gjitha gjëndrat endokrine, mund të zëvendësojë kripën shkatërruese, uthullën, piperin, etj.

Selinoja

Funksionon lirisht dhe shkakton dhembje në njerëz, që janë të ngarkuar me infeksione.

Gruri, ilaçi çudibërës i jetës

Klorofili i bimës së grurit është ushqimi i kohës së re, ilaç që mund të kurojë të gjitha sëmundjet e botës.

Mjalti

Mjalti na bën mirë, kur e përdorim ashtu siç duhet dhe jo kur e te-projmë. Një lugë supe mjalt na bën mire; nëse hamë më shumë se një lugë, të jeni të sigurtë që do të na dëmtojë.

Ushqimi dhe shëndeti i fëmijëve tanë

Pas 18 muajsh, kur të fillojë dalja e dhëmbëve tek fëmijët, do të duhet të fillojë të marrë lëng frutash dhe fruta, të cilat do të mund t'i përtypë, ose edhe frutokreme. Nga 3 vjeç e lart, fëmija duhet të përdori një ushqim natyror të prindëve të tij. Prindër: larg nga fëmijët të gjitha ëmbëlsirat e sheqerosura, çokollatat, pijet freskuese, lëngjet e gazuara, akullore, etj. Temperatura është një valvol lehtësimi që me nxetësinë e saj djeg lendët toksike. Ne nuk duhet ta largojmë temperaturën me ilaçe.

KOMBINIMET ME VLERË TË USHQIMEVE

Ujin duhet ta pijmë gjysëm ore para buke dhe 2 orë pas buke. Kombinimet e mëposhtme të ushqimeve, janë zbuluar nga ekspertët e ushqimeve se prodhojnë proteina të plota:

QUMËSHTI me orizin, grurin, kikirikët, sesamin, bathët ose patatet;

BATHËT me orizin, grurin, misrin, arrat ose farërat e susamit;

KIKIRIKËT me orizin, grurin, misrin ose tërshërën

KOKRRAT E SOJËS me grurin, misrin ose sesamin

PERIMET me orizin ose ndonjë drith tjetër ose sesamin

Fshatarët, p.sh. kudo në botë, duket se i “plotësojnë” proteinat e tyre në mënyrë instinktive, për shembull duke përzier oriz me djathë, sojë (tofu) ose bathë (si në Kinë ose Indi), apo misrin me bathët (si në Amerikën Qendrore dhe Jugore), etj. Ushqimet vegjetarianë i krijojnë njeriut dhe lehtësira të tjera të domosdoshme. Dihet dëmi i madh i helmit të bardhë - sheqerit. Konsumi i madh i sheqerit mund të çojë në çrregullime dhe pështjellim emocional, marrje mendsh dhe dhimbje koke. Përveç kësaj, konsumimi i tepërt i sheqerit mund të shkaktojë një dëshirë të ngjashme me varësinë fiziologjike, që vjen nga droga. Njerëzit që provojnë të ndalojnë së ngrëni sheqer, në përgjithësi, duhet të përballojnë një betejë të madhe; shpesh ai krijon një varësi të vërtetë.

Këto simptoma, së bashku me përgjumjen, harresën ose ndjenjën, sikur je jashtë hapësirës, janë shenja tipike të hipoglicemisë (nivel i ulët i sheqerit në gjak).

Gjatë reaksionit zinxhir kimik të trupit, në hipogliceminë e shkaktuar nga ngrënia e tepërt e sheqerit të rafinuar, adrenalina prodhohet nga gjëndrat mbiveshkore ose ato adrenale, duke krijuar një gjendje stresi në të gjithë trurin dhe mendjen. Për këtë arsye, shumë studiues lindorë të ushqimit e quajnë sheqerin e rafinuar, “helmi i bardhë”. Në të njëjtën kohë ndodhin dhe shumë trazira të forta metabolike.

Ndërsa, nga ushqimet vegjetariane, ato, sheqernat, që konsumohen në formën e tyre natyrore (si frutat dhe drithërat) shpërbëhen dhe thithen ngadalë nga sistemi i qarkullimit të gjakut. Pra, trupi mund t'i

asimilojë ato me lehtësi. Por sheqernat e rafinuara e ngrejne shpejt nivelin e sheqerit në gjak; ky “përsheptim” shoqërohet nga një “goditje” po aq e shpejtë, e cila të bën të ndihesh i lodhur, i acaruar ose i mërzi-tur. Shpesh, ndërsa energjia bie, reagimi i njeriut është që të marrë më shumë sheqer, përderisa ajo do të lehtësojë ndjenjën e “plogështisë”.

VLERAT DHE DOBITË E USHQIMIT VEGJETARIAN

- Ushqimi vegjetarian, për shkak të haresë shpirtërore e lehtësisë në të menduar që të jep, të bën mbi të gjitha, të kontrollosh situatat e vështira, ndryshe nga ata mishngrënës që shpesh janë të ankthuar dhe kontrollohen prej tyre;
- Ushqimi vegjetarian, për shkak të haresë shpirtërore e lehtësisë në të menduar që të jep, të bën mbi të gjitha të përballosh çdo lloj lajmi ose ndodhie me logjikë dhe me trimëri, ndryshe nga ata mishngrënës, që shpesh janë të trazuar dhe frikohen prej tyre;
- Ushqimi vegjetarian, për shkak të haresë shpirtërore e lehtësisë në të menduar që të jep, të bën mbi të gjitha që të dalësh fitimtarë nga dështimet, ndryshe nga ata mishngrënës që shpesh janë të adrenalizuar dhe bëjnë veçse humbjen e radhës;
- Dhe së fundi, ata (vegjetarianët) nuk prishen moralisht nga sukseset dhe fama që arrijnë, për shkak të ekuilibrit mendor që ta arrijnë, ndryshe nga ata mishngrënës që shpesh janë të ç’ekuilibruar.

VITAMINAT DHE MIKROELEMENTET

Cfarë janë vitaminat, nga ka ardhur fjala “Vitaminë” dhe sa llojesh janë ato?

Vitaminat janë përbërës natyrale që shoqërojnë pothuaj të gjitha ushqimet. Ndonëse në sasira të vogla, ato janë thelbësore për të gjitha funksionet e organizmit, përfshi rigjenerimin e indeve, dhe në mirëmbajtjen e shëndetit të njeriut. Një shkencëtar polak, i quajtur Casimir Funk (1884-1967) përdori për herë të parë termin “Vitamin” pas zbulimit nga ana e tij të disa përbërësve thelbësore në ushqime, që janë themelore në mirëmbajtjen e shëndetit. Fjala vitamin vjen nga fjala latine “Vita” (jetë), por më thellë akoma nga fjala pellazge e stampuar në shqipen e sotme, pikërisht nga fjala “Lëviz” gjallohu dhe termi biokimik amine (përbërësit nitrogjenikë). Por, jo të gjitha vitaminat përmbajnë nitrogjen. Trupi ynë përdor vitaminat çdo ditë gjatë proceseve biokimike normale jetësore. Marrja e vitaminave të rekomanduara nga ushqimet ndihmon në lëshimin e energjisë nga trupi ynë dhe ndihmon në proceset e rritjes dhe rigjenerimit të indeve. Marrja e pamjaftueshme e tyre bën të kesh një shëndet që shpesh preket nga sëmundjet. Deri tani janë identifikuar 13 lloje: A, C, D, E, K, si edhe tetë lloje të grupit B. Grupi i B complex përfshin: Thiamina (B1), Ri-

boflavin (B2), Niacine (B3), Acid Pantothenic (B5), Pyridoxina (B6), Cyancobalamina (B12), Acidi folik (Folacin folate) dhe

Biotine (H). Cili është ndryshimi midis vitaminave të tretshme në ujë dhe atyre të tretshme në yndyrëra? Të tretshmet në ujë, si ato C e B complex janë lehtësisht të përthithshme nga indet trupore, por që trupi i njeriut nuk mundet t'i ruajë apo t'i akumulojë ato në ujë, kështu që marrja e tyre ditore është e domosdoshme për të plotësuar nevojat. Ndërkohë që vitamina B12 bën përjashtim nga ky rregull. Nëse marrja e saj është e menjëhershme, ndodh që mëlçia mundet ta ruajë atë për disa muaj. Ndërsa, vitaminat e tretshme në yndyrëra si ajo A, D, E e K absorbohen nga ushqimet në përgjithësi dhe ato të yndyrëshme në veçanti. Ato mund të ruhen në mëlçi për një kohë të gjatë, kështu që marrja e tyre në një dozë të vetme është e mjaftueshme.

Pyetjes nëse a mundet që vitaminat të prodhohen nga vetë trupi ynë, mund t'i përgjigjeshim se në pak raste po. P.sh. vitamina K është prodhuar nga disa bakterie të pranishme në organizmin e njeriut (mikroflora). Fëmijët e porsalindur nuk e kanë këtë lloj bakterie, prandaj ato kërkojnë marrje të vitaminës K derisa kjo bakterie të fillojë të rritet. Vitamina D dhe niacina B3 mundet gjithashtu të prodhohen nga organizmi, por në sasira të vogla, kështu që sërish lind nevoja e marrjes së tyre nga rrugë të jashtme.

Pyetjes nëse vitaminat çlirojnë energji dhe a të shëndoshin ato, mund t'i përgjigjeshim se vitaminat vetë nuk çlirojnë energji. Vitaminat ndihmojnë në konvertimin e ushqimeve në energji, të cilën trupi e nevojitet që të qëndrojë ngrohtë, aktiv dhe i shëndetshëm. Kështu që, njerëzit që marrin një dietë të pabalancuar mundet të vuajnë nga lodhja dhe infeksione të shpeshta virale dhe bakteriale. Kësisoj, marrja e vi-

taminave dhe elementëve të tjerë mundet të ndihmojë në ruajtjen e energjisë së nevojshme. Vitaminat nuk kanë vlera kalorike dhe nuk janë burim enegjie, sidoqoftë vitaminat ndihmojnë trupin të përdori ose të lëshojë enegjinë prezente në ushqime. Disa vitamina mundet të kenë një mbulesë sheqeri, e cila mund të japë një kalori ose maksimum dy.

Pyetjes se përse shpesh i gjejmë vitaminat në përbërësit kozmetike do t'i përgjigjeshim se vitamina A, E dhe panthenol janë shumë të rëndësishme për shëndetin e lëkurës. Vitamina A përmirëson rigjenerimin e qelizave të lëkurës. Vitamina E ndihmon në mbrojtjen kundër efekteve negative të rrezeve ultraviolet, zvogëlon skuqjen nga ekspozimi, si dhe ruan lagështirën e lëkurës. Panthenoli, si derivat i acidit panthothenik mban lëkuren larg tharjes, qetëson inflamacionin dhe shton shkëlqimin dhe hollësinë e flokut.

Përse adoleshentet dhe moshë mbi 55 vjeç kërkojnë më shumë vitamina se të rriturit?

Vetë procesi i rritjes tek adoleshentët është në një kohë kur trupi kërkon më shumë energji (kalori), si dhe një sasi më të madhe të vitaminave thelbësore, si dhe të kripërave minerale. Megjithatë, duke ditur që një adoleshent konsumon sasira më të mëdha ushqimesh, pasi ai ha disa herë në ditë edhe jashtë vakteve dhe sidomos, kur kjo dietë është e ekuilibruar, shtimi i vitaminave nuk është i nevojshëm. Por, nëse një adoleshent është një “hëngës i keq” (i zgjedhur) për një kohë të gjatë, merret me sport apo ha gjithmonë jashtë shtëpisë dhe sidomos e theksuar kjo te disa vajza, që kërkojnë të mbajnë “linjat”, marrja shtesë e vitaminave është e këshillueshme. Ndërkohë që shumë të moshuar kanë interes të vogël (janë pa pretendime) për atë ç'ka ata hanë. Kjo do të thotë se konsumojnë një dietë të varfër. Disa kushte të tjera si

probleme dentare, gjendja financiare apo disa sëmundje të tjera shoqëruese, si dhë rënia e aftësisë thithëse të zorrëve në këtë moshë bëjnë që vitaminat të jenë të rekomandueshme për të pasur një shëndet të mirë. Moshat e vjetra kanë një nivel të ulët të vitaminës D, pasi ato eliminojnë nga dieta disa ushqime që kanë këtë vitaminë si qumështi, veza, etj. Po kështu mundësia që ta prodhojnë vetë vitaminën D në organizëm është e pakët, pasi dihet se rrezet e diellit janë një faktor i rëndësishëm në këtë proces dhe kjo moshë shpenzon shumë pak kohë në diell. Kështu që një shtim i vitaminës D është i nevojshëm për një shëndet të mirë. Meqënëse vitamina D është toksike në sasi të mëdha, atëherë masa prej 400UI në ditë nuk duhet kaluar.

A duhet të marrim vitamina kur jemi me dietë? Gjëja e parë që përcaktohet në fillimin e një formule dietike është të përcaktohet sa është sasia ditore e kalorazhit që ju do të merrni për të përballuar periudhën e dietës. Nga kjo varet dhe se do të duhet të merren vitamina shtesë apo jo. Shkencëtarët kanë parë një pamjaftueshmëri në vitamina dhe në minerale, kur dieta ka më pak se 7600kj ose afërsisht 1800 kalori. Njerëzit që pijnë shumë alkool kërkojnë vitamina shtesë, si duhanpirësit, gratë që përdorin kontrceptivë apo dhe shtatzënat? Normalisht, njerëzit që pijnë shumë alkool kanë një rënie të thithjes dhe të përdorimit të vitaminës C, B6 , B1 dhe acidit folik. Nga ana tjetër dihet se alkalikët kanë një oreks të rënë, si dhe konsumojnë një dietë shumë të varfër. Por, duhet të theksojmë se marrja e vitaminave nuk zgjidh problemet e shkatuara nga pirja e alkoolit, por luan një rol në rehabilitimin e disa proceseve. Studimet kanë treguar se ato që pijnë duhan kanë një rënie të sasisë së vitaminës C në gjak, kështu që normalisht sasia e

vitaminës C që duhet të marrin duhanpirësit është 50% më e lartë në krahasim me ato që nuk pijnë fare.

Meqënëse bebi bën disa ndryshime në organizmin e nënës, para dhe pas lindjes, gratë me barrë dhe ato lehona kërkojnë rritjen e sasisë së vitaminës A, C, B1, B6, B12 dhe acidit folik. Gjithashtu, ato kërkojnë shtesa minerale si kalcium, fosfor, magnez, jod dhe zink. Kërkimet provojnë, se veçanërisht, acidi folik është i domosdoshëm për fetusin gjatë 30-60 ditëve pas konceptimit. Ai pakëson riskun e defekteve të lindjes përfshi shpinën, etj. Madje, që të parandalohen këto defekte ekspertet rekomandojnë marrjen e ushqyesëve, të paktën tre muaj përpara shtatzanisë. Nga ana tjetër, gratë shtatzane dhe fëmija i tyre janë veçanërisht të rrezikuara në ushqimet ultra vegjetariane (pa mish, vezë, qumësht). Studimet e këtyre ultra vegjetarianëve kanë parë se të dy, si nëna dhe fëmija shpesh vuajnë nga anemia dhe mosrritja e kockave, si anomali të vitaminës B12, që nuk e kanë marrë gjatë shtatzanisë.

Vitamina A

Mbron sytë dhe lëkurën. Gjendet te qumështi, veza, margarina, gjalpi, djathi, peshku, karrota, speci kuq, kungulli etj. Vitamina A është një nga vitaminat më të rëndësishme për shëndetin e lëkurës, flokëve dhe syve. Do ta gjeni në qumësht dhe peshqit e majme. Ofrohet në formë të një substance të quajtur retinol. Retinoli, i cili prodhohet nga organizmi nga B-karroteni, i cili gjendet në perimet e gjelbra dhe frutat e gjelbra dhe të verdha. B-karroteni ndihmon në ndalimin e plakjes së qelizave, duke ju ndihmuar kështu të bëni një liftin natural. Ndihmon kështu në ndalimin e shfaqjes së njollave të lëkurës. Retinoli është mjaft delikat dhe disa herë shkatërrohet shpejt duke u bërë substancë toksike. Për këtë arsye, në produktet kozmetike përdoret proretinoli,

i cili përmban vetëm dobitë e retinolit për lëkurën dhe jo të këqijat e tij. Nëse përdorni produkte kozmetike për lëkurën, parapëlqeni ato që përmbajnë proretinol. Vitamina A është e rëndësishme edhe për zhvillimin e trupit të njeriut. Me rëndësi që ia vlen të përmendet për lëkurën është sipërfaqja e veshjeve të brendshme të kanaleve bronkiale. Ndihej shumë në shqisën e të parit. Megjithëse është vështirë ta kuptojmë mungesën e saj, atë mund ta dallojmë kur kemi ankime të të parit në dritë të zbehtë, ku lëkura është e thatë ose kur ulet rezistenca e trupit ndaj infeksioneve. Gjendet te: qumështi, veza, margarina, gjalpi, djathi, peshku, karrota, speci i kuq, kungulli, etj.

Vitamina B

Vitaminat që nuk janë ushqime, por katalizatorë, drejtojnë reaksionet kimike në metabolizmin e trupave tanë, megjithëse ato janë të pranishme në sasi shumë të vogla në shumicën e ushqimeve, dhe mungesa e tyre në dietë sjell si pasojë lindjen e disa sëmundjeve. Sepse, çdo qelizë e trupit ka nevojë për vitaminën B, dhe burimet më të mira vegjetariane të vitaminës B komplekse janë perimet gjethore të gjelbra.

Vitamina B6

Në veçanti, ndihmon në uljen e peshës.

Vitamina B2

Ju ndihmon të keni flokë, thonj dhe lëkurë të shëndetshme, ndërsa vitamina B5 është e nevojshme për rigjenerimin e qelizave të lekurës. P.sh. nëse ndihemi shpesh të trishtuar dhe të acaruar, kjo vjen sepse kemi mungesa të vitaminës B3, që shpesh quhet “vitamina e ngritjes së moralit”. Si rrjedhim, shumë mjekë tani po i trajtojnë me kujdes pa-

cientët mendorë me doza masive të vitaminës B3. Burimet më të mira natyrore të B3 janë krundet e grurit, kikirikët, bajamet, bathët, etj.

Ashtu si vitamina B3, vitamina B1 është gjithashtu e domosdoshme për të ndihmuar trupin, që të prodhojë energji nga ushqimet që hamë, dhe mungesa e saj gjithashtu do të rezultojë në lodhje dhe rraskapitje. Ndërsa, vitamina B12 është e domosdoshme për rritjen dhe formimin e gjakut, si dhe për mirëmbajtjen e shëndetshme të indeve të nervave. Nëse kjo vitaminë mungon, veçanërisht kur edhe vitaminat e tjera B mungojnë, mund të vuajmë nga anemia. Burimi më i mirë i vitaminës B12 është qumështi, që është një ushqim thelbësor për vegetarianët.

Vitamina C

Sasia e saj e lartë në organizëm zvogëlon rrezikun e kancerit të stomakut prostatës dhe atakun në zemër. Më parë se të bëhen të ditura pasojat e vitaminës C në organizëm, duhet të themi se çfarë pasojash ka mungesa e saj. Mungesat e vogla sjellin dobësi, dobësim të mishrave të dhëmbëve, si dhe rënie të dhëmbëve, disa herë dhe dhembje trupore për arsye se vitamina C ndikon në formimin e kolagjenit, substancës lidhëse të indeve. Mungesat më të theksuara mund të sjellin humbje në peshë, lodhje, defiçit imunitar, gjë që demonstron nga infeksione të përsëritura virale dhe bakteriale. Niveli i ulët i saj shoqërohet me rritje të tensionit arterial dhe rrit mundësinë e pësimit të atakeve të zemrës, rrit rrezikun për katarakt të syve, si dhe një rrezik i lartë për shumë tipe të kancerit, si ai i prostatës, kolonës vertebrale, i mushkërive, etj. Por, shërbimin më të madh prej ushqimeve vegjetariane e marrim nga përmbatja e vitaminës C, ndryshe nga produktet mishore, ku ajo nuk ekziston përkundrazi, ato konsumojnë dhe atë që ka trupi njerëzor. Sikundër edhe ndaj ilaçeve të forta dhe ndaj mishit kur e përdorim atë,

duhet ta furnizojmë trupin në të njëjtën kohë me mjaft vitaminë C në mënyrë që të detoksifikojmë pasojat e tyre helmike, sepse ajo, vitamina C, është detoksikues i gjakut. Burimi më i mirë i vitaminës C janë: frutat e agrumeve, portokajtë, limonat, qitrot, mandarinat, specat e gjelbër, domatet dhe perimet e gjelbra. Por kujdes?! Vitamina C është një vitaminë shumë delikate, e cila shkatërrohet lehtësisht nga nxehtësia, oksigjeni, drita dhe substancat bazike.

Fill pasi një frut është qëruar ose ndarë, vitamina C shkatërrohet, kështu që është mirë t'i konsumojmë frutat dhe perimet shumë shpejt pasi ato janë prerë. Efektiviteti i vitaminës C, gjithashtu, bie nga nxehtësia, përpunimi dhe ngrirja. Përderisa, ajo është shumë e tretshme, uji i gatimit duhet të përdoret gjithmonë dhe jo të hidhet.

Asma dhe vitamina C

Studimet kanë treguar praninë e saj në rrugët e ajrit dhe pamjaftueshmëria e saj ka qenë e shoqëruar me ngushtime bronkiale, si dhe zvogëlim të vetë veprimtarisë së mushkërive. Vitamina C ndikon në prodhimin e kolagjenit - çimentos ndërqelizore që mban të lidhura indet bashkë dhe i jep strukturën kockave, kartilagove, tejzave, muskujve, si dhe është shumë e rëndësishme për lëkurën dhe kornenë e syrit. Gjithashtu, ajo ndikon në çlirimin e nxehtësisë nga indet, si dhe ndikon në forcimin e mishrave të dhëmbëve dhe në kockat e thyera. Personat që marrin doza të larta të vitaminës C janë provuar se kanë një reduktim të rrezikut për dhembje gjuri. Që nga viti 1954, kur McCormick, një mjek kanadez, formuloi hipotezën se kanceri është sëmundje e kolagjenit, u tha se tërthorazi, ajo është vetë një mangësi e vitaminës C, përderisa kjo e fundit ndikon drejtpërdrejt në formimin e koalogjenit. Sot dihet se vitamina C është një antioksidante e fuqishme

dhe studimet kanë treguar se sasia e saj e lartë në organizëm, zvogëlon rrezikun e kancerit të stomakut, prostatës, etj. Në doza mbi 1 gramë, ajo përdoret në të gjithë të sëmuret me tumor, përfshirë dhe gjendjet pas operacioneve.

Sistemi nervor dhe vitamina C

Vitamina C ka një ndikim të konsiderueshëm në neurotransmetimin nervor, pasi ajo është parësore në konvertimin e shumë substancave neurotransmetuese në transmetimin e impulseve nervorë përmes sinapseve (hapësirat ndërneuroneve ose qelizat nervore). Neurotransmetues si serotonina, dopamina dhe norepinefrina janë përgjegjës për neurotransmetimin, dëmtimet e të cilave çojnë në sëmundje psikiatrike.

Diabeti dhe vitamina C

Vitamina C ndihmon në kontrollin e nivelit të sheqerit në gjak dhe përmirëson metabolizmin të diabetikët, jo insulinovartës. Gjithashtu, vitamina C ka një efekt parandalues të katarakteve të syve, kur ajo merret rregullisht, sidomos kjo më e theksuar të gratë, duke ndikuar drejtpërdrejt në përthithjen e hekurit nga zorrët e njeriut, ajo përdoret dhe në shumë anemi, veçanërisht në ato nga mungesa e hekurit.

Tëmthi, stomaku dhe vitamina C

Një studim interesant me 13.000 njerëz tregoi se 34% e tyre që kishin nivele të ulëta të vitaminës, rrezikonin për sëmundje të fshikëzës së tëmthit. Duhet të theksojmë, që sot studimet më të fundit tregojnë, se doza të larta të vitaminës C arrijnë të frenojnë shkaktarin e ulcerës së stomakut.

Mishrat e dhëmbëve dhe vitamina C Fillojeni ditën, duke pirë një gotë të madhe me lëng portokalli të freskët. Gjatë ditës konsumoni brokoli të zier, specia dhe kivi. Do të vini re menjëherë se si organizmi do të ndihet më i tonifikuar dhe me më shumë energji. Vitamina C ndihmon në parandalimin e gjakosjes së mishrave të dhëmbëve dhe në përgjithësi vepron si mburojë e fuqishme kundër infeksioneve. Vitamina C është një nga protagonistet kryesore në botën e kozmetikës, sepse i fal lëkurës shkëlqim dhe shëndet, duke larguar qelizat e vdekura. Një nga aftësitë e saj më të rëndësishme është vetia antioksiduese, duke shtuar kështu jetëgjatësinë e qelizave dhe duke larguar toksina. Kompleksi i vitaminave B (B1, B2, B3, B6, B12). Nëse keni flokë të dobët muskuj të pastërvitur dhe lëkurë të ndjesme, atëherë parapëlqeni të konsumoni brokoli, peshk dhe perime të gjelbra, të cilat do t'ju ofrojnë dozën e përditshme të vitaminave për të cilat keni më shumë nevojë.

Vitamina D

Ndërkohë që vitamina D, që luan rol në përthithjen e kalciumit dhe si rrjedhim, është jo vetëm e rëndësishme në formimin e kockave, por gjithashtu për funksionimin e duhur të nervave, gjendet në sasi të mëdha në qumështin dhe gjalpin. Ndhmon shëndetin e kockave, të muskujve dhe nervave. E gjeni te: peshku, margarina, qumështi dhe veza. Nëse ju shqetëson problemi i shfaqjes së karies me dhemb, atëherë një grusht frutash të thata (arra, bajame, lajthi), pak peshkë salmon, dhe 2 vezë janë zgjidhja e tij. Të gjitha këto ushqime do ta shndërrojnë provitaminën në vitaminë me ndihmen e rrezeve të diellit dhe do t'ju gjallërojnë zemrën dhe sistemin nervor. Vitamina D siç e njohim të gjithë, ndihmon në forcimin e kockave, duke ju mbrojtur kështu nga shfaqja e osteoporozës. Konsumoni sallata të fresketa duke

i prerë perimet në copa sa më të mëdha, në mënyrë që mos të shkatërrohën vitaminat. Disa prej ushqimeve që përmbajnë vitaminën D me shumicë janë: ngjallat, peshku salmon, sardelet, qumështi etj. Vitamina D shërben për thithjen e kalciumit nga ushqimet, ndihmon në punën e kalciumit dhe fosforit në trup. Duke bashkëpunuar me kalciumin, ndikon në rritjen dhe shëndetin e kockave dhe të dhëmbëve; dhe në shëndetin e nervave dhe të muskujve. Mungesa e saj në trup sjell infeksione në kanalet e frymëmarjes te fëmijet, dobësi muskulare dhe mosrritje të kockave, anemi. Nëse ekziston mungesa te fëmija gjate kohës kur ai është në rritje, vihet re deformimi i kockave, sepse ato janë të pafuqishme për të mbajtur peshën e tij. Kur mungesa e saj është në moshë të madhe, sjell dobësi të kockave, duke shkaktuar dhimbje. Drita e diellit është e rëndësishme për përpunimin e vitaminës D. Gjetet sidomos te peshku, sardelet dhe në sasi më të vogla te margarina dhe veza. Mungesa e saj mund të shkaktojë rakitizmin dhe sëmundje të tjera të kockave, prishjen e dhëmbëve dhe të mishit të dhëmbëve, nervozizëm pa shkak dhe pagjumësi. Ajo mund të formohet në lëkurë nga kontakti i rrezeve ultravjollcë nga dielli.

Vitamina E

Vitamina e bukurisë. Vaji i ullirit, soja, frutat e thata dhe drithërat me gjithë lëkurë përbëjnë burimet kryesore të kësaj vitamine. Dhe vitamina E, që ndihmon në qarkullimin e gjakut dhe ndikon në ruajtjen e oksigjenit, duke parandaluar acidet e yndyrta të kombinohen me oksigjenin, duke e harxhuar atë gjendet me shumicë në produkte vegjetariane, si në vajin e të gjitha bathëve, arrave dhe farërave, kokrrat e grurit, bizelet, gjethet e gjelbra, patatet e ëmbla dhe gjalpi. Nëse ajo mungon, oksigjeni në qelizat tona digjet vazhdimisht dhe është shkaktar kryesor

i bebeve të lindura para kohe. Por, shumica e vlerës së saj humbet gjatë skuqjes. Vitamina E përdoret në kozmetikë për të mbrojtur qelizat nga plakja e parakoshme e për t'i dhënë asaj me tepër elasticitet. Gjithash-tu, ajo forcon prodhimin e kolagjenit në organizëm. Kolagjeni është substancë e nevojshme për ruajtjen e bukurisë së fytyrës. Vitamina E ka aftësi të kurojë shenjat e fytyrës, nëse merret në forme ampulash ose injeksionesh. Nëse jeni në moshë 30 vjeç e lartë, preferoni produkte kozmetike që përmbajnë vitaminën E.

Masazhi, mënyrë kurimi

Duhet ndërkaq të them se masazhi, që bëhet me korrent ose me mjete të ndryshme mekanike nuk ndihmon, por dëmton. Masazhi i përgjithshëm stabilizon rregullsinë dhe intensitetin e pulsit dhe ripërtërin zemrën.

Buka

Kur hamë nuk duhet të pimë ujë. Ujin do ta pijmë gjysmë orë para buke dhe 2 orë pas saj. Më lejoni t'ju kujtoj një rregull të vogël të etikës: p.sh., në kohën që përgatitim sallatën, mirë është të murmuritim ndonjë melodi, të jemi të gëzuar, në mënyrë që kur të hamë bashkë me miqtë, të jenë të gëzuar edhe ata. Në të kundërt, kur përgatitim tryezën të inatosur ose buzëvarur, automatikisht kjo përcillet tek të ftuarit dhe në vend që t'i gëzojmë i mërzhitim më keq. Stomaku i tij i pavlerë, "zëvendësohet" natyrshëm me një stomak të ri e të shëndetshëm, pamundësi për të dëgjuar, shikim të turbullt me sy të shëndritshëm dhe shikim të kthjellët, deri te kockat e një të riu.

Përdorimi i ilaçeve

Të gjendemi në punë. Përkundrazi, shëndeti natyror na thotë: flakini ilaçet dhe hani disa ditë ushqim të mirë, që t'ju largohet problemi që keni. Pak ilaç bën pak dëm, shumë ilaçe bëjnë shumë dëm dhe asnjë ilaç nuk bën asnjë dëm. Hipokrati thoshte: "Ilaçi yt të jetë ushqimi." Organizmi juaj do të ushtrojë mbrojtjen e tij për të përballuar sëmundjet. Shkaqet kryesore në përgjithësi për lindjen e sëmundjeve, bile dhe të kancerit janë kripa, gjithë gjallorët, pijet, cigarja etj.

NGJYRAT

Shenjtët egjiptianë kanë lënë dorëshkrime, me anë të të cilave kuptojmë se ata kishin një shkencë të zhvilluar ngjyrash. Kur nuk jemi shumë të lodhur dhe dietologjia i ofron organizmit lëndët e nevojshme ushqyese, trupi ynë ka aftësinë të zgjedhë ngjyrën që ka nevojë drita e diellit. Lëkura thith dhe zgjedh ngjyrën që do, duke "mënjanuar" të tjerat. Ngjyra është një veprim kozmik dhe përfaqëson një fuqi të mrekullueshme. Ngjyrat, si të gjitha mjetet e forcës dhe energjisë, mund të jenë ose pozitive ose negative, ose të dobishme ose të dëmshme, në varësi të rrethanave. Ngjyrat e ngrohta, si e kuqja, e purpurta, portokallia, e verdha dhe limoni janë të përshtatshme për kuzhinën, për dhomën e ngrënies dhe për vendet ku punojmë. Ngjyrat e ftohta, si bojëqielli, blu, blu e errët, manushaqe dhe lejla, qetësojnë dhe për këtë ndihmojnë në gjumë.

E kuqja është e para ngjyrë e spektrit të dukshëm. Pavarësisht se e kuqja ka lëkundje të pakta, është ngjyrë që lartëson organizmin, sepse nxit gjallërinë e jep energji. Është shumë rezultative në rastet e dobësisë së trupit, të lodhjes dhe të qarkullimit të keq të lëngjeve. E kuqja është, gjithashtu, e mrekullueshme për sëmundjet e gjakut, por duhet të

përdoret me kujdes. Në përgjithësi, e kuqja duhet të përdoret kur pacienti është shumë i dobët dhe ka mungesë gjallërie, qarkullim të keq, depresion, ftohje mushkërisht ose paralizë.

Ngjyra portokalli, që është një përzierje e të kuqes me të verdhën, është ngjyra që ndihmon trupin të ngarkohet me energji elektrike. Portokallia është ngjyrë e ngrohtë, pozitive dhe nxitëse, është e nevojshme për shëndetin dhe gjallërinë e organizmit, sepse rregullon ushqimin e grumbulluar, vë në veprim tiroidet dhe gjëndrat e qumështit.

Floriri i pastër, i verdhë është një nga fuqitë më të forta kundër depresionit dhe të çdo lloj shtrëngimi.

Rrezja jeshile është një lëkundje harmonie dhe balancimi, një ngjyrë që të qetëson. Jeshilja qetëson dhe krijon harmoni, çlodh nervat e lodhura dhe dhuron energji. Çimentoja na rrethon gjithandej dhe ka pothuajse një mungesë të plotë të jeshiles që na qetëson. Ky mjedis jo i natyrshëm i qytetit ndikon që të ketë me mijëra njerëz që vuajnë nga nervozizmi, dhe nga shqetësime nervore të çdo lloji dhe shkalle. Jeshilja është ngjyra kryesore, që përfaqëson klorofilin ose fillimin e pas-trimit. Ajo shkatërron gjakun e mpiksuar dhe ngacmon hipofizën, në mënyrë që të kontrollojë më mirë gjëndrat dhe organet e tjera të trupit.

Ngjyra bojëqielli

Nuancat e hapura të blusë dhe të jeshiles përdoren në spitale, sepse kanë përbërës kurues që ndihmojnë në kurimin e sëmundjeve. Gurëkali qetëson dhe kufizon ngacmimin e trurit. Sjell qetësim të shpejtë nga acarime të ndryshme, nga lodhja, kruajtjet, helmimi, pagjumësia, dhe ndihmon veçanërisht në lehtësimin dhe kurimin nga djegiet, që shkaktohen ose nga dielli ose nga ujërat e nxehta dhe nga dëmtime serioze të lëkurës. Shumica e rasteve të dëmtimit serioz të lëkurës, gurkali i kuron

shpejt pa lënë shenjë. Ngjyra e kuqe e ndezur shpejton funksionimin e zemrës dhe rrit tensionin e gjakut, duke ndërhyrë kështu në qarkullimin e tij dhe sjell lehtësim të menjëherëshëm nga astma, etj. Nxit ndjenjat seksuale dhe të lehtëson nga dhimbjet e të përmuajshmeve.

Bluja e errët

Frutat dhe perimet që janë mjellë me metoda organike, janë prodhime të drejtëpërdrejta të rrezeve të diellit. Kur hamë çdo lloj ushqimi, në të vërtetë hamë ngjyrë nga dielli. Klorofili është lënda me ngjyrë jeshile e bimës dhe është e njëjtë me hemosferifinën, lëndën në ngjyrë të kuqe të gjakut. Pa klorofilin nuk mund të ketë jetë bimore; siç ndodh edhe me hemosferininën, pa të cilën nuk mund të jetojnë kafshët dhe njerëzit. Forma më e mirë e proteinës gjendet, gjithashtu, në ushqimet e gjalla jeshile, në perime dhe në fara. Për këtë, dietologjia jonë duhet të përmbajë pa kufizim kërcëj dhe barishte jeshile.

SOKRATI

EDUKIMI, është temë SJELLJE. Cilët njerëz mendohen TË EDUKUAR:

1. Mbi të gjithë, ata që kontrollojnë situata të vështira në vend që të kontrollohen prej tyre;
2. Të gjithë ata, që përballojnë çdo lloj lajmi ose ndodhie me logjikë dhe me trimëri.
3. Ata që janë të ndershëm në të gjitha veprimet e tyre.
4. Të gjithë ata, që i përballojnë lajmet e hidhura dhe njerëzit antipatik me qëllim të mire dhe ata që kontrollojnë kënaqësitë e tyre.
5. Ata që dalin fitimtarë nga dështimet e tyre.

6. Dhe së fundi, ata që nuk prishen moralisht nga sukseset dhe fama që arrijnë.

LUMTURIA

Jeta paraqitet e vështirë, nëse lë dëshirat të të udhëheqin. Kritikat dhe akuzat kanë kaq rëndësi sa u japim ne vetë.

Budallai do që të gjithë ta shohin. I mençuri është i lumtur, edhe pa u dukur mes turmës së njerëzve.

Ai që është i ndershëm dhe i sinqertë, ndjehet gjithmonë i lirë dhe i çliruar.

Le të kujtojmë se jemi të veçantë dhe askush nuk mund të luaj rolin tonë më mire se ne vetë.

BESIMI

- Mos u trembni, mos nguroni, mos dyshoni, besoni në shëndetin natyror dhe nuk do të jeni të humbur.
- Vëllezër dhe miqtë e mi të dashur: duhet të dini se lutja dhe agjërimi janë binjakë!

DIETË APO EKUILIBËR NË USHQYERJE

Dieta ka gjithashtu një efekt të rëndësishëm në shëndet. P.sh. ekziston një lidhje e fortë midis sëmundjeve kardiovaskulare dhe sasisë së kripës dhe yndyrës shtazore në dietën e njerëzve. Konsumimi i yndyrës duket se ekziston një bashkëlidhje me kancerin e gjoksit në një numër vendesh por studimi afatgjatë i 100,000 infermiereve në Sh.B.A sugjeron se ndërvarja është më e dobët ose më e ndërlikuar nga sa mendohej.

Ushqimet e industrializuara, yndyra, duhani dhe mishi me përmbajtje të lartë nitrati kanë, gjithashtu, lidhje me kancer. Frutat, perimet, drithërat e plotat, karbohidratet komplekse dhe fibrat dietike nga ana tjetër, shpesh kanë një efekt pozitiv në shëndet.

Të ngrënë të tepërt të ushqimit është një faktor domethënës në vendet e zhvilluara dhe gjithkund ku ka të pasur. Të paktën, një në katër amerikanë konsiderohet mbipeshë. Pakësimi i kalorive në dietë zvogëlon sforcimin e kockave, muskujve dhe organeve të tjera dhe ka efekte pozitive edhe në organet e tjera, përfshirë uljen e sëmundjeve kardiovaskulare, diabetin dhe ndoshta kancerin. Në disa zona të botës, njerëzit duket se jetojnë tepër gjatë. Banorët e maleve Kaukaz në Gjeorgji, hunzanët në malet e Pakistanit dhe njerëzit e Vilacabama në Ekuador, duket se janë njerëzit me jetëgjatësi më të madhe në

botë. Shumë pretendojnë se janë 120 apo 140 vjeç, megjithëse është e vështirë të gjendet se kur janë lindur. Gjithsesi, ata duket se jetojnë më gjatë dhe janë më të aftë fizikisht se shumë prej nesh. Këta njerëz kanë të përbashkët disa faktorë natyrorë, që mendohet se ndikojnë në jetëgjatësinë e tyre. Ata jetojnë në një nivel gjeografik të lartë të moderuar, ku klima është e thatë, e freskët dhe me diell. Ata jetojnë aktivisht dhe pa shumë presion e në zona të paindustrializuara.

Jeta në fshatrat e tyre të vogla është uniforme dhe pa të papritura. Niveli i stresit është i ulët. Të gjitha moshat punojnë bashkë në fushë dhe në shtëpi, duke bërë punë fizike, praktike që shkon drejtpërdrejt për mirëqënien e bashkësisë. Të moshuarit respektohen dhe kalojnë një jetë të dobishme dhe aktive. Dieta është shpesh e thjeshtë, me nivel të ulët yndyre dhe kripe, me përmbajtje fibrash, pak mish dhe shumë fruta dhe perime. Kultura e tyre dhe stili i parashikuar i jetesës ul konfliktin dhe ankthin.

Biogrumbullimi dhe biorritja

Organizmat më të ulëta në zinxhirin ushqimor kapin dhe ruajnë toksina nga mjedisi. Ato hahen nga gjuajtës të mëdhenj, të cilët hahen, po ashtu, nga gjuajtës dhe më të mëdhenj. Anëtarët më të lartë të zinxhirit ushqimor mund të grumbullojnë nivele tepër të mëdha të toksinave në organizëm.

Vazhdueshmëria

Disa përbërës kimikë janë tepër të paqëndrueshëm dhe degradojnë shpejt nën veprimin e kushteve të mjedisit, kështu që përqendrimi i tyre bie shpejt, mbasi ato janë lëshuar. Disa nga herbicidet moderne, psh. e humbasin menjëherë toksicitetin e tyre. Substanca të tjera janë

më të qëndrueshme dhe durojnë për një kohë të gjatë. Disa nga kimikatet më të përdorura, si klorofluor karboni, plastikët, hidrokarbonat i klorinuar dhe asbesti janë të rrezikshëm, sepse janë të qëndrueshëm ndaj degradimit. Ky qëndrueshmëri, gjithashtu shkakton edhe probleme, sepse këto materiale qëndrojnë në mjedis dhe kanë efekte të paparashikueshme, larg nga vendi i përdorimit të origjinës. DDT, psh. është një pesticid i përdorshëm.

Ndërveprimi kimik

Disa materiale prodhojnë reaksione antagoniste. Kjo do të thotë se, ata ndërhyjnë në efekte ose ndërpresin efektet e kimikateve të tjera. Psh. Vitaminat E dhe A mund të reduktojnë përgjigjen ndaj disa karcinogjeneve. Materiale të tjera janë shtesë, kur ato ndodhen bashkë në ekspozim.

Mekanizma për minimizimin e efekteve toksike

Një koncept bazë në toksikologji është se çdo material është helmues në kushte të caktuara, por pjesa më e madhe e kimikateve kanë disa nivele të sigurta dhe një prag rrezikshmërie, poshtë të cilit efektet e tij janë të padallueshme apo të padëmshme. Çdonjëri prej nesh konsumon doza vdekjeprurëse të disa kimikateve, gjatë harkut kohor të jetës së vet. Njëqind filxhanë me kafe të fortë, psh, përmbajnë një dozë vdekjeprurëse kafeine. Po ashtu, njëqind tableta aspirine ose dhjetë kilogramë spinaq ose një litër alkool do të ishte vdekjeprurës, nëse do të konsumoheshin menjëherë. Të marra në doza të vogla, megjithatë, shumica e toksinave mund të “thyen” ose të nxirren jashtë trupit, para se të shkaktojnë ndonjë dëm. Për më tepër, dëmi që ato bëjnë mund të ndreqet. Ndonjëherë, mekanizmat që na mbrojnë nga një tip toksine

ose në një fazë të jetës sonë bëhen të pavlefshme me substanca të tjera apo në një kohë tjetër.

Degradimi metabolik dhe ekskretimi

Shumica e organizmave kanë enzima, që proçesojnë produkte mbetjesh dhe helme mjedisore për të ulur toksicitetin e tyre. Te gjitarët, shumica e këtyre enzimave janë të vendosura në mëlçi, vendi kryesor i detoksifikimit për mbetjet njerëzore dhe ato toksike. Ndonjëherë, këto reaksione punojnë kundër nesh. Përbërës të tillë si benzopirreni, të cilët nuk janë toksikë në origjinën e tyre, por që i bëjnë të tillë proçesimet nga këto enzima, duke i kthyer në elementë kancerogjenë. Në të njëjtën mënyrë, edhe stomaku apo shtylla kurrizore, shpesh vuajnë dëmtime nga materiale, që grumbullohen në sistemin tretës dhe mund të çojnë në sëmundje apo tumore.

Matja e toksicitetit

Në 1540, shkencëtari gjerman Paracelsus tha se “është doza ajo që e bën helmin”. Me këtë ai donte të thoshte se çdo gjë është toksike në një nivel të caktuar. Kripa e gjellës, psh., është thelbësore në jetën e njeriut në doza të vogla. Nëse do t’ju detyronin të hanit një kilogramë kripë njëherësh, do të sëmureshit seriozisht. Një sasi e tillë e injektuar në enët e gjakut do të ishte vdekjeprurëse. Kjo nuk do të thotë se të gjitha toksinat janë të njëjta. Disa janë aq helmuese, saqë një pikë e vetme t’ju bjerë në lëkurë dhe ju vdisni. Të tjera duan sasi të mëdha të injektuara në gjak që të jenë vdekjeprurëse. Matja dhe krahasimi i toksicitetit të materialeve të ndryshme është e vështirë, sepse jo vetëm që gjallesat janë të ndryshme në ndjeshmëri, por individëd brenda një lloji përgjigjen në mënyrë të ndryshme ndaj një ekspozimi të caktuar.

Disa anëtarë të një popullate mund të jenë tepër të ndjeshëm ndaj një toksine, ndërsa të tjerë mund të jenë shumë më pak të ndjeshëm. Pjesa më e madhe e popullatës bie diku në mes të këtyre dy ekstremeve.

Dozat akute ndaj atyre kronike

Shumica e efekteve toksike, që kemi diskutuar deri tani kanë pasur pasoja akute. Kjo do të thotë se, ato janë të shkaktuara nga një ekspozim i vetëm me toksinën dhe rezulton në një krizë të menjëhershme të shëndetit. Shpesh, nëse një individ, i cili ka përjetuar një krizë akute, i mbijeton asaj, efektet janë të kthyeshme. Efektet kronike nga ana tjetër janë të zgjatura në kohë dhe mbase, edhe të përhershme. Një efekt kronik mund të jetë rezultat i një ekspozimi të vetëm ndaj një substance shumë toksike ose mund të jetë rezultat i një ekspozimi të vazhdueshëm ndaj një doze subletale.

TË SHIJUARIT, SHIJE NË MENDJE APO NË USHQIM

Shpesh jemi mësuar të konceptojmë me termin shije, atë që për-gatit gatuesi, atë ushqim që ka më shumë erza ose atë ushqim që piqet e digjet dhe nuk vlerësojmë shijen natyrore, ashtu si e ka vetë ushqimi ose shijen që ushqimi merr nga mënyra e të gatuarit. Sigur-isht, shija në vetvete është kënaqësia që njeriu ndijon me anë të organit gjuhë, buzë, grykë, hundë, ndaj dhe shpesh thuhet - ti prenda për la gola. Shija apo të shijuarit, ndryshe nga të dëgjuarit, me anë të organeve të sipërmendura përshtatet, mësohet, ndryshohet, por njeriu harron se më parë ai ka përshtatur, mësuar dhe ndryshuar mendjen. P.sh nëse një njeri parapëlqen krypën, sheqerin, cigaren, etj., ai asnjëherë nuk e fillon me doza të mëdha, por mbasi përshtat shijen, mbasi ka bin-dur mendjen, ai shton dozën e krypës, sheqerit, pjekjes, djegies, etj., dhe e kundërta nëse parapëlqen ëmbëlsirën apo krypën që ka vetë ose natyralisht ushqimi. Në fakt çdo bimë e dala nga balta tokë, nuk ka si të mos ketë krypën dhe sheqerin e vet që ndryshe quhet glukozë ose fruktozë. Kripa dhe sheqeri janë si kërpudha që nuk kanë mundësi të bëjnë fotosintezë.

Imagjino që sheqeri prodhohet nga kallama që rriten në kënetat ose më së shumti është industrial dhe kripa ndodhet në det për të ruajtur si në inkubator florën dhe faunën atje, sikundër ka bërë njeriu kur donte

të pastërmonte mishrat në shekujt e varfërisë në rrjedhat e historisë. Pra, as njëra e as tjetra nuk janë stisur për t'u përdorur nga njeriu për qëllime ushqyerje, por për të ruajtur ushqimet në kushte varfërie. Le që shikoni dhe çmimin e secilës prej tyre.

E çuditshmja është se si në këtë botë, sot, pëplot me informacion, jo si vite më parë, njeriu gjendet i pa informuar. Kjo është aq e vërtetë sot, sa shpesh, edhe shijen e lidhin me atë që, nëse ka krypë apo sheqer, nëse ka gatim, ha muço pi muço apo art të gatuarit, nëse ka erza apo pikante dhe origjinë nga natyrë apo baltovina. Në pamje të parë duket sikur shija sajohet, por që në fakt çdo bimë ka shijen e saj natyrale dhe amvisë e mirë është ajo që e ruan atë. Në pamje të dytë duket sikur shija shtohet, por që në fakt me atë nuk mund të mashtrosh e as mund të tallesh, sepse ta rrëfen barku se çfarë ka bardhaku. Pra, shija e vërtetë ose të shijuarit është në bimë, është në artin e të gatuarit, është në përzierjen që ti bën, në momentin dhe në temperaturën që ti zgjedh për këtë përzierje.

P.sh. në një supë të prerë me vezë mund të kujtosh se është erza ose gjalpi i hedhur ajo që bën shijen, por që në fakt është shija e krijuar nga gatuesi, që në minutën e 17 të zieries dhe në temperaturën 72 gradë, ai ka zgjedhur momentin e prerjes së supës me vezë. Në pamje të parë duket sikur shija në një fërgesë tiranase me gjizë është përsëri erza ose gjalpi i hedhur, por që në fakt është shija e krijuar nga gatuesi, që në minutën e 22 të zieries dhe në temperaturën 85 gradë, ai ka zgjedhur momentin e pëzjerjes së gjizës me vezën.

Nëse nuk arrihet ky moment kyç, kjo pikë kritike nuk arrihet as ajo që quhet shije natyrale, ndaj dhe ndodh që të shtohen erzat për të kompensuar mungesën e artit të të gatuarit artificialisht. Por, shije është

edhe rasti, kur kuzhinieri e këndon gatimin, në kuptimin që nëse një kuzhinier gatuan nën efektin e gëzimit të vet, nën ndikimin e hareshë së vet, ai arrin që në këto kushte të transmetojë ndjenjën e vet, që ndryshe quhet ndjenjë gëzimi (sentient), tek gatimi, më sakt tek ushqimi.

Kjo përbën një nga shijet më të mëdha të ushqimit, sa natyrale dhe origjinale. Përndryshe, nëse një kuzhinier nën efektin e mërzisë së vet, apo të depresionit të vet, apo të angarisë së vet, ai arrin e transmeton kësi ndjenje edhe tek gatimi, sepse nuk gjen atë moment të sipër përshkruar dhe ushqimi nuk ka si të jetë me shije, të cilën ai e plotëson prap me erza.

Shija apo të shijuarit ndjehet edhe në rastet kur ushqimi apo ofti hahet në grup, me njerëz të dashur, kur fjalosesh, kur tregohet diçka, por sidomos kur përzihet ushqimi në grup, duke rritur shkallën e sinenergjisë oreksiale. Por, shija më e mirë është kur gjen një frigorifer bosh, por të paktën një frigo gjysëm plot, që i nxit njeriut ndjenjën e të kërkuarit të ushqimit si në primatin e vet, që i jep njeriut ndjesinë e gjendjes si i pangrënë, sikur nuk e ka ende ushqimin, sikur i duhet ta gjuaj ushqimin, sikur i duhet ta gjej atë, sepse me patjetër njeriut i duhet më parë se të ushqehet të sekretojë pakëz pështymë, ku goja lëshon pakëz lëng.

Shije akoma më e mirë është kur njeriu merr ushqimin në stinën e vet, në javën e vet, në ditën e vet, por sidomos atë të vendit. Hajde shpjegoje se çfarë do njeriu me rrushin me shije jashtë natyrale nga Kili, apo me domatet në janar apo me portokallen në pranverë, në një kohë që natyra i ka përgatitur radhë pas radhë çeljen në treg të tyre, madje dhe trupin e ka përgatitur që të durojë apo të presë ardhjen e çdo frute në kohën e vet. P.sh. trupi duron pa mikroelementët që të jep fruta

e qershisë deri në një vit, por me të dalë, madje qysh në ditët e para, ashtu shtrenjtë, ai ta kërkon me gojë plot lëng këtë lloj frute, sepse, ai, trupi e ka varfëruar veten me bor, stroncium apo litium, që ashtu në mikrogram bëjnë ose lidhin shëndetin e njeriut, si çimentoja kumin me gëlqeren, që ashtu në mikrogram bëjnë që njeriu të mund të mos kapet nga sëmundje si depresioni, për shkak të mungesës fizike të litiumit, etj. Njëherësh, kjo është dhe shija natyrore për të cilën po flasim, ndërkohë që ti mund ta hash qershinë edhe në gusht pa shije, por që të duket për shkak të idesë që ke në mendje, sikur ke qershinë e qershorit, nga ka marrë dhe muaji emrin.

Të shijuar quhet edhe rasti kur ti di të përziësh ushqimin përgjatë ngrënies, p.sh fasulen me lakrën, orizin me karrotën, qumështin me bananen, pataten me sallatën, por jo kur përziën peshkun me djathin, mishin me gjalpin e me vezën, etj. Të shijuar quhet edhe rasti kur njeriu e përdor gjellën dhe ujin pothuajse të njëjtë me temperaturën e trupit, duke mos e detyruar dhe lodhur mëlçinë, që të hedh një lloj lëngu për ta sjellë në temperaturën e trupit, dhe në vend se njeriut t'i ngelet edhe më shija e ushqimit të sapo ngrënë i hidhërohet para tretjes dhe gumsin për të nxjerrë gazrat acidë ose nga lart ose nga prapa.

Por, mesazhi i shijes është se njeriu më shumë duhet të ruhet se sa të kënaqet pa fund nga ajo, sepse shija mund t'i ngjaj një ore të bukur, që shpesh nuk punojnë mirë, sepse shija është në mendje dhe jo në gjuhë apo në grykë. Fakti që kënaqet si ai që ha mish të pjekur dhe ai që e do të zjerrë apo dhe ai që nuk e do fare, do të thotë që shija më parë është përgatitur në mendje, pastaj shije për secilin rast. Fakti që kur ha pulë kombinati apo peshk rezervati kënaqesh, do të thotë që në mendje ke pulën e fshatit dhe para syve ke peshkun e detit. Kjo është dhe loja që

losin me ty, mor i dashur mik, që ti ha një gatim të keq apo një melhem, por që mendja të ndihmon që të mos ta kesh ngrënë sa krahu, ndërkohë që me pakëz përpjekje, ti mësohesh me shijen natyrale të çdo lloj bime, që në fotosintezën e saj ka marrë me patjetër kripën apo sheqerin e saj, si sallatën pa kripë psh, kafën pa sheqer, etj., etj.

SI MUND TË JETOSH GJATË?

Kërkimet tregojnë se njerëzit kanë potencial të lartë për të zgjatur jetën, nëse kujdesen për veten e tyre. Pesë shtyllat bazë për të jetuar gjatë dhe asnjëherë pacient i jetës mendohet se janë si më poshtë:

1. Gjenet për jetëgjatësi të mirë

- Aftësia emocionale për t'u përshtatur me ngjarjet e jetës;
- Rezistenca ndaj përballimit të stresit;
- Vetëmjaftueshmëria;
- Veprimtaria intelektuale;
- Një ndjesi e mirë e humorit;
- Besimi fetar;
- Lidhja e fortë me njerëzit;
- Trysnia e ulët e gjakut;
- Vlerësim të kënaqësive dhe praktikave të thjeshta;
- Gratë prirë të lindin femijë nën moshën 40-vjeçe;
- Gjallëri për jetën;
- Mospirje të duhanit ose alkoolit në sasi të mëdha;
- Disa lojëra me vegla muzikore;

2. Përshtat qëndrimin tënd

- Zvogëlo stresin – përpiqu të ushtrosh meditimin ose joga. Ju mund të mësoni për të modifikuar përgjegjësitë tuaja me situata negative;

- Qëndro i lidhur me njerëzit e tjerë – një studio klinike Mayo tregoi se optimistët jetojnë më gjatë dhe kanë shëndet më të mirë, sepse pesimizmi mund të ulë imunitetin e sistemit përgjegjës dhe të shtojë rritjen e tumorit.

3. Këqyr dietën

- Më tepër fruta dhe perime, të gjitha drithërat, fibrat dhe yndyrat e pangopura;
- Largoni kolesterolin, yndyrat, yndyrat hidrogjenike, (mishin e kuq, të verdhën e vezës, fast food-et, etj.), të cilat janë të lidhura me sëmundje te zemrës, kancerin në gji, kancerin në prostat;
- Mënjanoni sheqerin e pastër dhe kaloritë e marra në sasi të mëdha;
- Një gotë verë e kuqe në ditë do të ulë rrezikun e sëmundjeve të zemrës;
- Pini çaj. Ai ka antioksidant, që mund të luftojë kancerin;
- Gjimnastikë, edhe me mjete të thjeshta;
- Shumë nga qindvjeçarët kanë jetuar në apartamentet dy apo tre katëshe. Kjo i ka lejuar mundësinë e të ushtruarit ditor, duke ngjitur shkallët, e cila fortëson muskujt e ndryshëm.
- Vetëm 15-30 minuta në ditë, ecje me këmbë ose me biçikletë për të pasur përfitime në jetëgjatësi dhe zvogëlim të rrezikut të sëmundjeve të zemrës ose kancerit. Ushtrime rezistence – për shembull, ngjitja e shkallëve ose kodrave, frenon humbjen e masës muskulore dhe ndihmon zemrën. Ushtrime gjithashtu për të pasur ndjesinë e të ndierit mirë, që ndihmon në mbajtjen e trurit vigjilent dhe të zhdërvjellët.

4. Vër në punë muskujt e trurit

Këtu është një radhitje e disa veprimtarive që duhet të kryeni që të mbani të freskët trurin:

- Të luash, duke gjetur fjalën që mungon;
- Të luash letra;
- Të mësosh gjuhë të ndryshme;
- Të luash vegla të ndryshme muzikore;
- Të mësosh të kërcesh;
- Të shkruash;
- Sporte, përfshirë yoga, etj.;
- Të ndërmarrësh detyra;
- Të udhëtosh;
- Të kryesh stërvitje të kujtesës;
- Të eksperimentosh;

5. Shpëlarja dhe pastrimi me pe i dhëmbëve!

Duhet kuptuar drejt. Shpëlarja mund të ndihmojë në parandalimin e sëmundjeve të zemrës. Dr. Perls në fjalimin e fundit shkencor theksoi fort që nje gojë e papastër mundëson prodhimin e një substance, e cila kalon drejt e në aparatën e qakullimit të gjakut, çka shkakton bllokimin e arterieve. Shpëlarja e mban gojën më të shëndetshme dhe ju jep, gjithashtu, një buzëqeshje më të ëmbël.

Dekalogu i Thomas Jeffersonit

1. Mos e lërë një punë për nesër, kur ke mundësi ta bësh sot;
2. Mos shqetëso tjetrin, kur mund ta bësh vetë;
3. Mos i shpenzoni paratë, përpara se t'i kesh ato.

4. Mos e blini asnjëhere atë që nuk doni, pse ajo është e lirë, e mund t'ju kushtoj shtrenjtë.
5. Krenaria të ha më shumë se uria.
6. Nuk duhet të ndiejmë keqardhje që hamë pak.
7. Asgjë nuk është e mundimshme kur e bëjmë me vullnet.
8. Sa shtrenjtë na kanë kushtuar të keqijat, që s'na kanë ndodhur kurrë.
9. Merri gjërat, duke i trajtuar butë.
10. Nëse je i nxehur, numëro deri ne 10 para se të flasësh; Nëse je shumë i nxehur, numëro deri në 100

THERRJE KAFSHËSH

APO GIJOTINË E PËRÇUDNUAR

Përditë, shqiptarët ballafaqohen nëpërmjet mediave të shkruara dhe vizive, me skena të lemerishme brenda vendit, brenda qytetit, brenda lagjes, brenda familjes deri dhe brenda vetes. Dhe shumëkush e shpjegon me momente, që lidhen me varfërinë, me shkaqe banale deri në atë depressive. Paaftësia dhe diletentatizmi në shpjegim, ka shoqëruar tejmbanë të ashtuquajturit analistë gazetarë, pa dashur ose pa ditur të zbulojnë shkaqet e vërteta të kësaj kasaphane, ku për një fjalë të gabuar theresh me thikë, për një million lekë të vjetra copëtohesh me thikë, për një shkurorëzim sakatohesh me thikë, por shpeshherë pa faj dhe për fat të keq tëndin rripesh si një sheleg apo viç në dit pe-jgamberësh. Dhe faji dhe shkaqet shkojnë në drejtim të paditur. Ato ikin bashkë me therrësin, pa bërë thirrje për ta ndalur, përkundrazi në atë formë, që përshkruhet në televizione apo ashtu si thuhet në gazetat e përditshme, më tepër të nxitin se sa të ndalojnë, më tepër e kujtojnë therrësin për një krim tjetër se sa shpëtojnë shoqërinë nga kjo mynxyrë barbare. Në konceptin e një ambientalisti dhe të gjithë atyre, që njohin sadopak anatominë njerëzore, shpjegimin e kësaj dukurie gjëmë e gjejnë thjesht në mënyrën e të sjellurit të njeriut shqiptar ndaj natyrës, mjedisit, botës së gjallë pa ndërgjegje deri tek ajo e gjallë me pak ndërgjegje ose ndërgjegje të shkallës së ulët, siç quhen ndryshe kafshët, por

që të gjithë këta kanë një gjë të përbashkët me njeriun sapiens ose me arsye pak më të lartë.

Çfarë? Që kanë shpirt. Është vërtetuar se bimët ulin kokën, kur i zoti i zyrës apo i shtëpisë del apo e lë atë, për të mos folur për kafshët, që varrin turinjtë dhe vënë kujën, kur njeriu zot i mbyll të vetmuara në shtëpizën e vet. Kujtoni këngën beratase edhe gurët e sokakut. Kujtoni ngjarjen nigeriane, kur një konsull francez largohej nga Nigeria me det dhe ai (nigeriani-gentecommune), i shkundi çizmet për të mos marrë me vete rërën e vendit të vet. Është e vërtetuar, që njeriu është pjellë e njerëzimit të moçëm, prej një milion vjetësh vegjatarian, ndërkohë që ky i sotmi është pjellë e njeriut të 12.000 vjetëve të fundit, pas ciklit të fundit akullnajor, pas hirit të fundit vullkanik, pas qytetërimit të shkallës së lartë të Atlantidës, që për shkak të zhdukjes së bimësisë filloi të gjuante, të vriste e të hante kafshët, që deri në atë kohë i trajtonte si kushërinj të largët, si shokë besnikë, si bashkëlufëtare në luftën për të zotëruar territore të reja banimi. Dhe erdhi një ditë, kur ai (njeriu) bëri harikirin e parë me natyrën, me kafshët, me veten, ndaj dhe ngeli e ngel deri më sot i mallkuar. Filloi ta vriste, ta therte dhe më pas ta hante mikun dikur të vet. Është vërtetuar se njerëzit deri në këtë kohë nuk e shikonin dot gjakun, aq sa në luftërat për territore, kur dikush pickohej nga heshtat e kundërshtarit dhe pa dashur i rridhte gjak, lufta ndërpritej. Mandej, me përdorimin e therjeve dhe të derdhjeve të gjakut të kafshëve, ata, njerëzit e pasndodhisë së ciklit akullnajor, filluan të mësohen me të. Në gjakun e tyre, për shkak të ngjashmërisë së proteinave me ato të kushërinjve të largët të tyre (viça, derra, drerë, etj., prej 5 milion vjetësh hapësirë gjeologjike) filluan të lindin e të shumohen hormone agresive, që e bënë njeriun e lashtë trim të çartur.

Kësisoj shpjegohej lufta e Trojës dhe ato që kanë rrjedhur më pas deri në ato të fundit botërore. Megjithatë, në dy mijëvjeçarët para dhe pas Krishtit, mishrat përdroreshin edhe me karar, siç e kemi shpjeguar në disa shkrime të tjera, vetëm në ditë të shënuara. Ndërsa sot, pas një gjuetie shtrigash, pas një therje masive, pas një përdorimi të përditshëm, me festë e pafestë, në darkë e për dreka, me kukurecë e mëlçi, e kanë bërë njeriun e sotëm, për shkak të helmeve, që marrin nga substancat toksike, të cilat ndodhen të sedimentuara në mishrat e kafshëve ose që shumohen pas therjes së tyre, kriminel të marrosur, përdhunues të papërmbytur deri në përçudnues kufomash e shpirtrash të vdekur. Por, më i tmershëm është një helm tjetër, ai i ndotjes së gjakut të njeriut nga adrenalina e prodhuar, kur ai i shikon ose drejtpërdrejt ose nëpërmjet mediave vizive kafshët e therura nëpër gijotinat e rrugëve, ashtu të gjakosura, sipas një stili alla barbarçe dhe jo alla çobançe, duke e torturuar më parë, duke i vezulluar thikën para syve më parë, madje duke i hipur, luajtur e tallur me të më pas (kujtoni skenat e transmetuara në lajmet e një ditë para Bajramit në Laç e Fushë-Krujë). Dhe ndodh që njeriu i sotshëm në kundërshtim me atë çfarë ka në gjenin e vet mësohet duke parë gjak, pastaj duke e pirë atë. E tmershme! Kot së koti, në emër të një pakujdesie në të therur, në paraqitjen e problemit, etj. Edhe xhelati ka pas qenë i specializuar, që ta priste kokën me një herë të rënë të sëpatës, ndërsa barbari i kafshës sot kënaqet kur e mundon, qesh kur ia merr shpirtin çik e nga një çik, dhe harron se ajo ta shpagon. Si? Në çastin, kur ti i xixëllon thikën para syve kafshës së gjorë, ajo fillimisht e merr si me shaka dhe kërkon të të thotë, mos se të duhem për qumësht, për lesh, për të të rritur fëmijët, për nesër në skamje, etj. etj.

Ajo plas, që nuk e thotë dot dhe prodhon adrenalinë, duke helmuar gjakun e saj nga inati, sikundër i ndodh njeriut nga veremi për një hidhërim të madh, kur e pllakos. Pasandaj, kur ajo shikon, se barbari njeri e paska me të vërtetë, prodhon një sasi aq të madhe adrenaline nga frika për jetën e vet, sa helmon më shumë se gjysmën e mishit të vet, sidomos mëlçitë, shpretkat, veshkat, zorrët, zemrën, trurin, dhe si për t'u hakamarrë ia përçon njeriut, si të shijshme dhe me çmim tërheqës. Pra, njeriu merr më tepër helme, se sa proteina nga ky lloj mishi. Në shoqërinë njerëzore krijohen bazat, premiset apo substrati i duhur për agresivitet, që dikush me kulturë i mbulon me atë që thotë Frojdi, me cipën civile, dikush i mbulon me punë, duke mos pasur kohë të merret me agresivitet, dikush me dashuri, por një shoqëri e tillë me gjak të helmuar nuk mund të shpëtojë nga keoficienti i mundësisë, që dikush pa dashuri, pa punë e pa kulturë të ndër marrë veprime çnjerëzore ndaj një banori të vendit, të qytetit, të lagjes, të familjes deri dhe ndaj vetes. Veprim që nuk ngjan as me ligjet e kafshëve, as edhe me atë të bishave. Sillni dot ndër mend ndonjë kafshë apo bishë të kryejë vepra kaq gjakpirëse, së pari brenda llojit të vet, së dyti me aq mizori, tradhti e përçudnim ndaj llojeve të tjera?

Edhe nëse ndodh është në detyrën, që ka ajo klasë, siç është ajo mishngrënëse, por edhe ato nuk përdhunojnë kufoma. Kujtoni ariun, kur ti bën si i vdekur edhe ai të lë. Kujtoni ujkun e gjarprin, kur ti shikon punën tënde dhe ata të lënë. Vetëm njeriu është ai lloj, që të fton për drekë, të vret për darkë dhe të qan për mëngjes. Prandaj, i nderuar analist gazetar, i nderuar psikolog, i nderuar edukator, i nderuar kronikan lajmesh, kur shkruani apo shpjegoni për vrasjet e therjet me thikë mes njerëzve mos i kërkoni shkaqet gjetiu, por i keni te mar-

rëdhëniet e tij me natyrën, kur ai i shkel ligjet e saj (ndërton në zona të përmbytura, pranë bregdetit, pranë zonave të prekshme nga tërmetet, rrëshqitjet), mos i kërkoni shkaqet larg, pse i keni në marrëdhëniet e tij me mjedisin, kur ai e përdhunon atë, (hedh një plehrë, gris një letër, ndot ujin, tokën, ajrin), mos i kërkoni shkaqet gjetkë, pse i keni te marrëdhëniet e tij me botën jo të gjallë (kur ai pret një pemë, than barin, nuk mbjell një bimë), mos i kërkoni shkaqet tutje, pasi i keni në marrëdhëniet e tij me botën e gjallë, kur ai godet me shkelm një kafshë, pastaj e vret, pastaj e ther atë dhe pasandaj e ha aq shumë atë, sa harron se Zoti i ka dhuruar bimët dhe perimet, për të cilat Ai thotë se janë mishi yt. Përdorimi i mishit, në moshën para 20-vjeçare dhe pas 40-vjeçare dhe në sasi të sotme, sipas shumë studimeve ushtron një ndikim tjetër në marrëdhënien e dy hormoneve nurotransmetuese kryesore të trurit të njeriut, seratoninë-melatoninë, duke u bërë edhe më shkak për aktet agresive ndaj të tjerëve dhe ndaj vetvetes, por ky do të jetë një objekt dhe subjekt i një shkrimi tjetër.

Prandaj, shtet i dashur merr masat, që mishrat kurrsesi të mos theren në rrugë, por në institucione të specializuara. Ndaj, qytetar i dashur ha sa më pak mish dhe sa më rrallë, siç kanë bërë të parët tanë, vetëm në ditë të shënuara. Jo më kot mishngrënësit pësojnë ndryshime në karakterin e tyre, mandej edhe në personalitetin e tyre. Si për kompensim të vënies dorë apo thikë mbi qeniet me shpirt, të cilët pothuajse i kanë kushërirë jo të largët, ata nuk mund të rrinë pa e pësuar.

Dhe me këtë rast nuk mund t'i lihet pa u kujtuar, si atij që e ther dhe atij që e ha, se një ditë prej ditësh ai do të përballet me pasojat psikike të kësaj gjëje. Dihet se çdo qenie e gjallë zotëron një fushë të caktuar elektromagnetike dhe në çastin që dikush ndërmerr një hap

shkatërimtar për të, ajo shkëmben me gjaksin ose lëshon në kushte të vetëmbrotjes rreze \pm , ², dhe ³, që ndërhyjnë në mendjen e njeriut, duke lënë gjurmë negative mbetëse në trurin e tij. Kjo i ndodh vrastarit për çdo therje dhe në pamje të parë duket se e përballon këtë magnetizëm mbetës, por vjen një ditë, që ai e shpagon me sëmundje të thella psikike në mendje. Në njëfarë mënyre, po kjo ndjenjë kap dhe hamësin, që ashtu sikundër një diktator, vuan në pleqërinë e vet brutalitetin e kohës së lavdisë së tij. Por, ajo që e shpejton më shumë këtë dukuri, që sapo shpjeguar është arsyeja se qeniet e shkreta theren përballë.

Në këto rrethana, raporti serotoninë/melatoninë përmbysset te njeriu, çka bën që të turbullohet dhe të degradohet psikika e tij, si tek ai që vret dhe tek ata që dëgjojnë vrasjen, sepse në kësi rastesh nuk sekretohet ky lëng (melatoninë), që sjell paqen, prehjen, çlodhjen, përtëritjen mendore. Kjo është një ndër arsyet ndoshta më kryesoret, pse nuk duhen vrarë kafshët që më së shumti janë fisnike se të gjora, të cilat nuk kanë asgjë më pak e asgjë më shumë se njeriu, që më së shumti është i gjorë se sa fisnik. Ndaj dhe ndodh që njerëzit zemërohen shpejt, bëhen agresivë dhe shumë herë pa shkak. Mishngrënia ushtron ndikim në karakterin e tyre. Ajo e bën ata të rrëmbyer, agresivë, të ashpër dhe nervozë. Mishëngrënia shqetëson botën shpirtërore të tyre, duke u shkaktuar ankth, që nga ana tjetër iu shkakton sëmundje zemre, etj. Harrojnë, pra Hipokratën, i cili para 2500 vjetësh, shpjegoi shkaktun e çmendurisë, që ishte mishëngrënia. Është e vërtetë, nuk vihet në dyshim se mishngrënësit pësojnë shqetësime mendore dhe vuajnë nga ankthi. Të gjithë ata që nuk hanë produkte shtazore ose bimore të ziera ose të pjekura besojnë në Zot, në natyrë dhe në veten e tyre. Mishi është helmues, mishi është fajtor.

Sot, shumë kërkues nuk e mohojnë se mishi është vrasës i organizmit. Yndyrnat shtazore kanë lidhje të drejpërdrejtë me kancerin e gjirit, të zorrëve, të mitrës, etj. Ndaloni së ngrëni kufoma, do të filloni të keni ide të reja për jetën dhe do të vëreni se do të keni një trup të ri, një shpirt të ri.

GRIPI I PULAVE, I DERRIT DHE SIDA, NDËSHKIM PËR NJERËZIMIN

Në harkun kohor të 30 vjetëve, si kurrë më parë njeriu po ballafaqohet me tri sëmundjet më të rënda të historisë së njerëzimit, sikundër janë: Sida, ajo e lopës së çmendur dhe gripi i pulave dhe i derrit, që deri më sot sipas gjasave paraqiten si nga më të pakthyeshet në normalitetin e shëndetit, siç ndodh me malarjen, me tërbimin, tifon etj. Por, atë që e bën më të kobshme këtë kujë është se për to zor se do të gjendet ndonjë ilaç, që të prodhojë antitruapat për t'i dhënë “fatkeqit” njeri imunitetin e duhur. Kjo dhe për faktin, sepse mëria e natyrës për paudhësitë ndaj saj, është aq e madhe sa vështirë se mund t’ia falë plangprishësit njeri.

Dihet se në shekujt e mesjetës, njeriu për shkak të dogmatizmit fetar ishte shumë i cunguar në marrëdhëniet seksuale, madje dhe luftërat botërore sipas Frojdit nuk ishin gjë tjetër veçse shpërthimet dhe plasjet e kësaj. Si në rastin e programimeve në një kompjuter, ku ai me program më të ulët nuk njih veprimet e një programi më të lartë. Po kështu shpjegohet lopa e çmendur, ku njeriu mbasi e ushqeui për disa kohë lopën me ushqime proteinike me bazë mishi, arriti që me dashje apo pa dashje të ndërhynte në kodin gjenetik të saj. Me këtë tip ushqim të panjohur kurrë më parë, lopa filloi të reagoonte përsërapthi në sjellje, mbasi i prekej truri nga këto substanca ushqimore. Dhe nuk vonoi,

po me këtë saktësi si Sida pas njëzet vjetësh, ajo, lopa, qenie që ishte mësuar për miliona vjet të ushqehet me bar e bimë të gjelbra nisi të reagonte si përbindësh.

Po kështu shpjegohet dhe gripi i pulave. Nëse sëmundja e vjetër, flama, që bënte kërdrinë tek to qindra vjet më parë, kjo e sotmja nuk paraqitet me atë ndjesi kërcënimi, sepse ndryshe nga e para, ajo përcillet edhe te njeriu, tek ai që me hir apo pahir e detyroi për një ushqim ndryshe. Dhe thoni po të doni se nuk ka hakmarrje, madje shumëfish të saj. Më kot do të lodhet njerëzimi dhe doktorët e tij të gjejnë ilaçin e duhur. Sa ndalohen dot tërmetet, vullkanet, rrëshqitjet, etj., aq ndalohen dhe sida, lopa e çmendur dhe gripi i pulave dhe gripi i derrave. Në qoftë se dukuritë e para janë endogjene, duke ardhur nga thellësitë e tokës, për rrjedhojë të pashmangshme, këto të dytat, për aq kohë sa arrakati njeri ka dëmtuar dhe ka shkatëruar ligjet e natyrës e të mjedisit kthehen në po aq endogjene dhe të pashmangshme si të parat. Por, pulat para dukurisë grip kanë një sëmundje tjetër më të tmershme, që njeriut ia transmeton butë butë dhe për një kohë në dukje paksa të gjatë. Dihet se pulat e një kombinati çfarëdo, lindin përgjatë një jave në katin e katërt të koteceve gjoja moderne, që rriten për një javë tjetër si zogj në katin e tretë, arrijnë të bëjnë disa vezë për një javë në katin e dytë dhe bëhen gati të theren në katin e parë në javën e katërt. Këto praktika jonatyrale, jo vetëm që prishin ekuilibrin kimik të trupit të zogjve dhe shkatërrojnë zakonet e tyre natyrale, por për fat të keq, shpesh nxitin rritjen e tumoreve malinje dhe keqformimeve të tjera.

Pas Luftës së Dytë Botërore, shkencëtarët amerikanë bënë dy “gafat” më të mëdha dhe praktikisht të pamundura për t’u kthyer prapa për ndreqje, si hani sa më shumë, që të ndiheni të gëzuar dhe seksioni sa më

shumë që të jeni të lumtur. Me ngrënie, ata nënkuptonin sa më shumë mish, sepse ndryshe nga bimët thoshin ato, kanë proteina të klasit të parë dhe me seks kuptonin sa më të shumëllojshëm atë, me të tretë, me sa më shumë, jashtë familjes.

Dhe nuk vonoi, kur pas 21 vjetësh, pikërisht sapo mposhtet koha e gjysmëciklit 42 vjeçar të formimit të qelizave, lindi ajo ose natyra i “dhuroi” njeriut dhe njerëzimit sëmundjen më të panjohur për organizmin, Sidën. Sëmundje, për të cilën trupi nuk është në gjendje të prodhojë antitropa, bile nuk është në gjendje as të bashkëpunojë me qindra shpikje mjekësore për ta kundërshtuar atë, siç bëri me penicilinën e shpikur nga i madhi Fleming për ftohjen dhe tifon në mushkëri ose për ilaçin antitërbim të Lui Pastërit ose për ilaçin imunitiv të anti-malaries ose për antikorpët, që vetëprodhohen për 40 llojet e gripeve, etj. Dihet ç’është Sida. Një virus i marrë nga majmunët ose derrat, pavarësisht nga rruga seksuale njeri majmun ose njerëzit homo, por që nuk bën pjesë në kodin gjenetik të njeriut. Si i tillë nuk njihet prej tij. Ky virus, duke qenë krejt i huaj nuk ka mbushur kohën të bëjë evolucionin e vet, të përgatitv njeriun për ta njohur, ta futë në ADN-në

Pra, që nga momenti dalje nga veza deri në përgatitje për ushqim për njerëzit, ajo, pula nuk ka mundur të shoh një ditë të bardhë me diell, nuk ka mundur të çukasë me sqepin e saj ca copra jashtëqitjeje të thara, aq të domosdoshme për të thithur kripërat e nevojshme, si për vezën dhe për mishin e saj. Ajo nuk ka mundur të çukasë barin e gjelbërt, që të mund të marrë klorofilin, bazën e jetës, aq sa të mundet të stamposen vitaminat e botës bimore në mishin e saj. Nuk ka mundur të çukasë gurët e lagjes apo të fshatit, ku lind, aq sa të marrë gëlqeren e tyre për të ndërtuar vezën e saj, aq sa të marrë një sasi jo të vogël të

elementëve të Mendelejevit nga toka mëmë për të ndërtuar aminocidet e saj, që do të jenë njëherësh aminoacidet për njeriun ose shtyllat bazë të trupit dhe mendjes së tij.

Të gjitha këto, në harkun kohor prej një muaji i zëvendësohen me ushqime konvencionale, pa diell, pa klorofil, pa gurëza gëlqerore, pa jashtëqitje, pa elementet origjinale të tabelës së kimistit të madh, madje duke dashur të arrihet formula natyrale e ushqimit për to, sidomos për aminoacidet, u shtohen disa lëndë proteinike të familjeve të peshqeve. Pra, çdo gjë eksperiment, askush nuk e di përfundimin, duke harruar se eksperimenti më i madh është ligji natyror, evolucioni, miqësia me mjedisin. Dhe nuk vonon të plasë. Fiks 21 vjet pas kësaj mënyre ushqyerje, sikundër dhe te lidhja seks i shfrenuar – Sidë apo ushqim proteinik lope e çmendur, fillon e shfaqet gripin i pulave, jo flama e pulave që lëviz nga pula në pulë, por nga pula në mace, sikundër është ky grip ose nga pula në njeri, apo gripin i derrave. Pra, ndryshimi është i madh dhe katastrofik, madje në hapat e para, prandaj dhe frika është e përligjshme, jo për nga numri i vdekjes deri më sot i mijëra personave, por për nga përhapja galopante, që mund të marrë. Sepse, mund të vijë një ditë, që ashtu si nuk ndalohet dot Sida, ashtu mund të mos ndalohet dot edhe përhapja e këtij gripin, që gjasat tregojnë se ka për t'i ngjarë shumë atij spanjoll, ku mori jo pak, por sa të dy luftërat botërore, fiks 25 milion njerëz dhe në një kohë rrufe.

Është kjo lloj rritje me penicilina për të shuar atë grindje dhe pangopësi të njeriut për mish, që ka bërë, që këto vemje të kombinatit të mos kenë fuqi pas një kequshqyerje të përballojnë sëmundjet e veta apo dhe të humbasin imunitete virusale. Në një fare mënyre, kështu siç

na serviren edhe kur nuk u është dalluar virusi i fundit grip i pulave, ato janë për vete me një farë Side.

Imagjinoni një copëz mish të tillë, që po ta lësh një orë në natyrë se si prishet kaq shpejt, aq sa kalbet, sepse nuk ka energji diellore për të çliruar, sikundër bimët e frutat, që vazhdojnë të piqen akoma për disa orë apo ditë pas këputjes nga pema përkatëse. Kësisoj, i nderuar njeri i mbarë rruzullit, po aq sa gripi i pulave nesër, pulat sot vrasin ngadalë jetë njerëzish, sepse në fakt kanë qenë njerëzit që kanë vrarë më parë sjelljet e tyre, dëshirat e tyre, jetesën e tyre, duke i privuar më parë nga e drejta për të shijuar përbërësit e natyrës, si dielin, ujin dhe ajrin e natyrës. “Largohu, - i tha Diogjeni i madh i lashtësisë, një njeriu, që gjoja donte ta ndihte, duke i zënë dritën e dhomës, ku ai studionte, - se më ke marrë atë që nuk mund të ma japësh dot.”

AGJËRIMI JOGIT, DOMOSDOSHMËRI APO RIT

Shumëkush di apo mendon se agjërimi ka lindur me Krishtin apo me Muhametin, meqenëse mbahet kreshmë dhe ramazan, duke harruar se agjërimi ka lindur me njeriun, madje për të qenë më të saktë me vetë botën e gjallë. Vëreni me kujdes, ç'ndodh me kafshët kur sëmuren. Ndryshe nga njeriu, ato nuk kanë mjek të vizitohen, nuk marrin ilaçe të mjekohen, megjithatë shërohen, madje shumë më shpejtë dhe më lehtë se njeriu. Shpjegimi është i thjeshtë dhe magjepsës. Ato shërohen, sepse nuk hanë ato ditë, ato shërohen, sepse instinktivisht agjërojnë. Një nevojë e trupit për të pushuar, një nevojë e trupit për të mposhtur mbi aciditetin në organet e veta, një nevojë e trupit për t'u pastruar, për pasojë një nevojë për të agjëruar. Dhe kafshët arrijnë t'ia dalin mbanë, kurse njeriu, duke qenë deri tani "arrakat", me natyrën dhe ligjet e saj, në vend se t'i bindet instinktit të mungesës së oreksit, si mjet për të kuruar sëmundjen, ai nga frika e saj, e balsamos stomakun me shumë e më shumë ushqim, që për këtë rast nuk është gjë tjetër veçse helm. Çdo njeri e ka doktorin brenda vetes, thoshte i madhi Hipokrat, por ai duhet ndihmuar ta kuptojë këtë. Ai porosiste se të hash kur je i sëmurë është njësoj sikur të ushqesh sëmundjen dhe jo trupin. Të mjerët njerëz harrojnë se një stomak plot nuk të lë të mendosh, as të veprosh e as të bësh...

Jo më kot në lashtësi, gjithë filozofët e mëdhenj, si Sokrati, Platoni, etj., para se të shkruanin një vepër të madhe agjëronin për 40 ditë, ku në bazë të zhvillimit të ciklit të qelizave, truri arrinte vetëpastrimin e plotë të tij dhe përgatitej për të ndërmarrë vepra të mëdha. Edhe Pitagora, para se të kryente zbulimet e mëdha në deltën e Nilit (trekëndëshin egjiptian, teorema e Pitagorës), ishte bindur nga egjiptianët e asaj kohe të agjëronte për 40 ditë.

Po kështu dhe Moisiu, para se të shkonte në Malin Sinai të formulonte kushtetutën shpirtërore të njerëzimit. Po kështu Krishti, Muhameti, Njutoni, Ajnshtajni, Tolstoi, Mendelejevi, B. Shou, Fan Noli e shumë të tjerë. Shpjegimi është i thjeshtë dhe përsëri magjepsës. Meqenëse, energjia nuk shkon për tretje ushqimi dhe për të vënë në punë organet e trupit, ngaqë gjatë djegies në kohën e agjërimit çlirohet energji, atëherë kjo energji thithet. Përpos të tjerave, agjërimi ka lidhje dhe me botën e gjithësisë. Sikundër deti, ujërat e liqenit fryhen dhe tkurren në varësi të pozicionit të hënës dhe cikli ushqimor ose lëngjet e trupit nuk kanë mundësi të mos jenë të varësuar nga ndikimet e pozicionit të saj. Është vërtetuar shkencërisht, se cikli i ushqimit të njeriu ka një varësi të drejtpërdrejtë me ciklin hënor, pra njeriu duhet të marrë ushqim 28 ditë në muaj dhe duhet të pushojë dy ditë në muaj, pikërisht në ditën e hënës së plotë dhe në atë të hënës së mangët. Nuk është rastësi, që me ciklin hënor lidhet dhe cikli i grave.

Pikërisht këtu gabohet. Njeriu merr ushqim 30-31 ditë të plota të muajit, madje katër vakte, madje me tepricë dhe me OMGJ. Shto këtu gabimet në ushqyerje, si përdorimet me tepricë të pijeve alkoolike, të ushqimeve statike si mish, peshk, qepë, droga, orizi dhe gruri i bardhë,

sheqeri, ushqimet e fermentuara, etj., aciditeti i të cilave bën të punojnë fort dhe me mundim organet mëlçi, veshkë dhe zorrë.

Vëreni me kujdes! Çdo proces në natyrë ka periudhën e vetë të qetësisë, të vetëpastrimit, të plogështisë. A ka mundësi të mos përfshihet në këtë proces puna e organeve tona? A ka mundësi të mos pushojnë, qoftë edhe për 5% të kohës së punës së tyre. Kurrsesi?! Këtu hyn në punë agjërimi, ky rregullator i përsosur i ligjeve të përsosura të natyrës. Domethënë, pranohet se ti edhe mund të gabosh në mënyrën e ushqyerjes për 13 ditë, por do të bësh mirë të ndreqesh ditën e katërbëdhjetë në përputhje me gjysmëciklin hënor, ndryshe do të kemi sëmundje nga grumbullimi i helmeve në trup. Doktorët e pranojnë që sëmundjet ndillen nga helmimet, për shkak të mbiaciditetit në trup dhe jo nga ndonjë mikrob “qelbës” i faktorëve të jashtëm, sepse mikrobi ekziston dhe i kërcënon të gjithë, por sëmuret ai që ka një organizëm në gjendje “debole”, për shkak të helmeve në trup. Dihet që, asnjë qenie e gjallë nuk përmban në trupin e saj kaq shumë ushqime të patretshme, kaq shumë ushqime të fermentuara ose me natyrë kalbje, sa i ashtuqajturi njeriu i sotshëm i qytetëruar.

Një person që agjëron, kurrë nuk sëmuret nga të ftohtit. Të ftohtit, rrufa dhe sëmundjet inflamative shërohen shpejt gjatë një agjërimi me fruta. Të ftohtit është një reaksion, me anë të të cilit trupi kërkon të largojë qelizat e mbushura me substanca të dëmshme, të bllokuara përmes membranave të mukozës. Sigurisht, shumë helme vetëlargohen ose përthithen nga organet tona, si mëlçia, lëkura etj., gjatë djersitjes, frymëmarrjes, por një pjesë jo e vogël e tyre depozitohet ose u “qepet” qelizave, organeve të brendshme, gjëndrave tiroide, arterieve dhe venave, që më pas rrjedhin nëpër damarët e gjakut. Pra, sëmundja është

një përpjekje e trupit për të eliminuar mbetjet, mukozat dhe helmet, të cilat qarkullojnë si shtëllunga nëpër trupin tonë.

Bashkë me sëmundjen ka lindur dhe agjërimi, si domosdoshmëri e përmirësimit të organizmit, e ngritjes së tij në një stad më të ri e më të lartë, që feja me të drejtë e ka shfrytëzuar dhe e ka kthyer në rit. Si mbahet agjërimi natyral njerëzor ose i quajtur ndryshe agjërimi i jogës. Ai mbahet tri ditë para të hënës së paplotë dhe tri ditë para ditës së hënës së plotë, sipas kalendarit hënor ose indian, nga mëngjesi në mëngjesin tjetër, për 24 orë rresht, pa futur aspak ushqim dhe ujë. Me agjërimin mund ta mësosh trupin gradualisht, ku në fillimet e veta mund të përdorësh pak fruta e qumësht, mandej vetëm fruta ose vetëm qumësht derisa të arrini në aspak ushqim. Nuk është mirë të mbahet nga fëmijët deri në moshën 12 vjeç ose nga gratë shtatzëna.

Po pse pikërisht tri ditë para daljes së hënës së re dhe hënës së plotë?! Sepse në këto momente fillon shqetësimi trupor dhe mendor te çdo organizëm njerëzor, për shkak të tërheqjes gravitacionale të hënës dhe për ta balancuar këtë, ulet niveli i toksikacioneve, fillon e ulet më parë niveli i ujërave në trup, në mënyrë që ta ndiejë sa më pak këtë forcë të gjithësisë.

Dihet që në SHBA e Britani, policia në këto ditë është në gjendje alarmi, sepse njerëzit normalë janë më të bezdisur se kurrë, sepse njerëzit me neurozë bëhen më psikopatë se kurrë dhe krimet më të mëdha e më makabre bëhen pikërisht në këto ditë më tepër se kurrë. Shkencëtarët ende dyshojnë, pse manifestohen ndryshime kaq të mprehta te njeriu pikërisht në këto ditë, ndërkohë që mjeshtrit e jogës e kanë kuptuar dhe shpjeguar rëndësinë e këtyre ditëve dhe rregullisht agjërojnë pikërisht në këto ditë. Me fjalë të tjera, agjërimi jogës i

jep mundësinë organizmit të pastrojë vetveten automatikisht dhe mobilizon mbrojtjen natyrore të trupit për të kundërshtuar sëmundjen, për të pastruar gjakun dhe mbi të gjitha për të kthjelluar trurin. Janë vëzhguar me qindra raste, kur ilaçet që ishin marrë për 10, 20, 30, dhe madje edhe 40 vite, janë nxjerrë jashtë së bashku me mykun me anë të agjërimit.

Mund ta ilustrojmë me një shembull. Dihet që lëngu më jetësor i organizmit tonë është limfa, e cila pastron gjakun dhe ndihmon në sekretimin e hormoneve, si edhe ushqen dhe forcon trurin. Pasi furnizon trurin, limfa e mbetur përdoret nga organizmi për të formuar spermatozoidet në meshkuj ose qelizat e vezoreve në femrat. Nëse ajo prodhohet me pakicë, trupi pasohet nga një sërë sëmundjesh si mangësia ose “deficienca” mendore dhe nëse prodhohet me tepricë përsëri trupi pasohet nga sëmundje, si tepricë hormonesh seksuale, të cilat turbullojnë trupin dhe mendjen, duke i çuar ato drejt akteve përdhunuese e agresive. Është vërtetuar se prodhimi normal i limfës përkon me një ushqyerje prej 28 ditësh, sipas ciklit hënor, duke agjëruar dy ditë në muaj, duke arritur në drejtpeshimin dhe paqen trupore e mendore. Kësisoj mund të shihet çdo aspekt tjetër i organizmit trupor dhe mendor.

Në të vërtetë, trupi ka shumë burime për të ushqyer veten për një kohë të gjatë; një agjërues me përvojë, mund të agjërojë në mënyrë të sigurtë për një muaj, ose më shumë! Ashtu siç e shpjegon një mjek, njerëzit nuk e kuptojnë se pengesa kryesore ndaj agjërimit, është mposhtja e frikës kulturore, shoqërore dhe psikologjike të rrënjosura në tru, se si mund të jetohet pa ngrënë. Rezervat janë aq të mëdha, sa nga vetë përvoja e autorit të këtij libri është konstatuar, se si trupi

prodhon të njëjtin sasi urine edhe kur agjëron për 36 orë rresht. Por “agjërimi” më i mire është mënyra se si ushqehesh përgjatë kohës midis agjëritit të vërtetë, teknikat që përdor, rregullat që zgjedh, mënyra si gatuhet, kush e gatuan, etj. Më poshtë po renditim disa nga më të rendësishmet si:

1. MOS HANI MË SHUMË SEÇ MBANI, sepse mbingrënia çrregullon gjithë sistemin tretës, dhe pengon tretjen e duhur të ushqimit. Kështu këshillohet për të mbushur stomakun $\frac{1}{2}$ me ushqim, $\frac{1}{4}$ me ujë, dhe $\frac{1}{4}$ me ajër. Mos hani derisa të ngopeni plotësisht; ju do të ndiheni “plot” menjëherë sapo sheqernat dhe lëndët e tjera ushqyese të kenë kohë të hyjnë në sistemin e qarkullimit të gjakut dhe të ndikojnë në tru.
2. HANI KUR TË JENI TË QETË DHE TË GËZUAR
3. MOS HANI SHUMË LLOJE TË NDRYSHME USHQIMESH
4. PËRTYPENI USHQIMIN PLOTËSISHT
5. ULUNI NE POZICIONIN E DUHUR KUR JENI DUKE NGRËNË, kurrë mos hani ose pini kur jeni në këmbë.
6. PËRPIQUNI TË PUSHONI MBAS NGRËNIES , mos bëni vepërtari të mundimshme fizike ose mendore pas ngrënies.
7. SHMANGENI NGRËNIEN NDËRMJET VAKTEVE
8. MOS HANI NATËN VONË, AFËR KOHËS SË FJETJES , përn-dryshe nxehtësia e tretjes do të prodhojë gazra, të cilat ndikojnë në tru, dhe shkaktojnë shumë ëndrra trazuese. Ecja në ajër të pastër përpara se të flini do t’ju ndihmojë në tretjen e ushqimit, dhe do të jeni më të çlodhur për gjumë. Nëse keni shqetësime me gjumin natën, pini një gotë me qumësht të ngrohtë përpara se të shkoni në shtrat.

9. PINI MJAFT UJË ÇDO DITË, pini nga pak herë pas here, ½ gotë ose një gotë, disa herë gjatë ditës, por jo shumë gjatë ngrënjes, përndryshe lëngjet e stomakut do të hollohen dhe tretja dobësohet. Shtoni pak limon dhe kripë (ose mjaltë) tek uji që pini.
10. MOS HANI USHQIME SHUMË TË NXEHTA OSE TË FTOHTA, sepse ushqimet tepër të nxehta do të mbinxehin trupin dhe do të ndikojnë në veprimin e enzimave të tretjes. Ushqimet dhe pijet shumë të ftohta, nga ana tjetër, tkurrin kanalën e zorrëve, duke e bërë tretjen më të vështirë,
11. MERR NI AJËR TË PASTËR TË BOLLSHËM DHE BËNI LËVIZJE, sepse trupi ka nevojë për lëvizje, për të nxitur dhe forcuar organet e tretjes, si dhe për të lehtësuar tretjen;
12. BËNI NJË “GJYSMË-BANJE” PËRPARA ÇDO VAKTI, sepse trupi prodhon shumë nxehtësi gjatë dhe pas ngrënies, kështu që, së pari, ai duhet të freskohet përpara se të marrë ushqim. Përpara çdo vakti, si edhe gjumit duhet të bëni një gjysmë-banje; hidhni ujë të freskët në zonën gjenitale, tek këmbët nga gjunjët e poshtë, te krahët nga bërryli e poshtë; mbani ujë në gojë, shpëlani me ujë sytë, të paktën 12 herë, “pini” ujë përmes vrimave të hundës dhe nxirreni përmes gojës, 3 herë; lani veshët me gishtat tregues dhe mbrapa veshëve; lani pjesën e prapme të qafës. Kjo praktikë, gjithashtu qetëson zemrën, dhe është shumë çlodhëse për mendjen dhe trupin. Në qoftë se praktikohet rregullisht, ajo është e mrekullueshme për shëndetin.
13. BËNI gjimnastikë “streçingu” ÇDO MËNGJES PËR TË SH MANGUR KAPS LLËKUN, sepse kapsllëku dhe tretja e keqe janë në të vërtetë shkak i sëmundjeve më të shumta. Për ta

mbajtur sistemin e tretjes të pastër dhe të lirë, bëni ushtrimet e mëposhtme të jogës çdo mëngjes, përpara se të çoheni nga krevati.

14. PËRPIQUNI TË HANI USH QIME TË GATUARA NGA NJERËZ TË ÇLIRËT

Më poshtë janë shtatë të fshehtat për të pasur jetëgjatësi:

1. Ushtrimet e duhura fizike.
2. Të hash vetëm, kur ke oreks.
3. Të shkosh të flesh menjëherë sapo të vjen gjumë.
4. Praktika të rregullta shpirtërore.
5. Agjërime me intervale.
6. Gjysmë banjo përpara se të flemë dhe praktika shpirtërore.
7. Për të parë vlerën e argjërimit, nëse e mbyllim një të çmendur në një dhomë dhe e lëmë për 40 ditë vetëm me ujë, i çmenduri do të bëhet shumë mirë. Ndër mjetet më të thjeshta të agjërimit është që çdo tre orë dhe nëse ka uri pacienti duhet të hajë 50-100gr rrush. Ai duhet të llogaritë, që në 5 vakte në ditë të mos tejkalojë gjysmë kile, sepse mbi gjysmën e kiles fillojmë të shëndoshem. Agjërimi mendohet qysh në kohët e lashta, si ndër elementet më të rëndësishme në piramidën e mjekëve të natyrës, madje klasifikohet si më i rëndësishmi.

Shtatë mjekët e natyrës

- Ajri,
- Uji,
- Dielli,

- Ushqimi,
- Agjërimi,
- Ushtrimi fizik,
- Përdorimi i mirë i seksit.

Disa nga të mirat e agjërimin të pranuar botërisht dhe historikisht:

- Agjërimi i jep të gjithë sistemit tuaj (zembrës, stomakut, zorrëve, veshkave, mushkërive, pankreasit, mëlçive, etj.) mundësi për të pushuar dhe për të rifituar fuqi, me qëllim që ato të punojnë me rendiment mjaft të rritur pas agjërimin. Enët e zembrës dhe të gjakut në veçanti, të cilave nuk u duhet që të pompojnë kaq shumë gjak në sistemin e tretjes, për asimilimin e ushqimit, marrin një “pushim” që u nevojitet shumë.
- Agjërimi shpërbën dhe jashtënxjerr mbeturinat helmuese, që janë të ngjitura pas të gjitha organeve dhe indeve të trupit, dhe si rrjedhim pastron të
- Agjërimi përtërin të gjithë sistemin, dhe rigjallëron të gjitha qelizat, indet dhe enët e gjakut. Ai ngadalëson procesin e plakjes dhe rrit jetëgjatësinë.
- Agjërimi ndihmon në rivendosjen e sekretimeve normale, të ekuilibruara të gjëndrave dhe organeve.
- Agjërimi ruan energji dhe e lejon njeriun, që të priret për punë të larta mendore dhe shpirtërore, të tilla si përsiatja e thellë, shpikja, përpunimi i ideve, etj.;
- Agjërimi pastron mendjen, mpreh shqisat dhe përmirëson kujtesën. Stomaku bosh nuk merr shumë gjak që do t'i duhej për tretje, dhe kështu truri merr më shumë gjak dhe energji shtesë.

Ndërsa mbeturinat helmuese, që kanë bllokuar trurin pastrohen dhe largohen, përqendrimi dhe mendimi i pastruar, përmirësohen. Shumë personalitete të famshme që mbajnë fjalime të shpeshta në publik kanë një rregull: “Agjëro përpara një fjalimi të rëndësishëm dhe ha më vonë.”

- Agjërimi e bën lëkurën të duket më e re dhe më te ndritshme, pasi poret e lëkurës pastrojnë vetveten, nga produktet toksike të shumë yndyrnave dhe ëmbëlsirave. Puçrrat, aknet e fytyrës, infeksionet e lëkurës, etj., mund të zhduken dhe lëkura bëhet e pastër, si e trëndafilte. Sytë kthjellohen dhe vezullojnë dhe bukuria rrezaton nga brenda.
- Agjërimi ndihmon largimin e pirjes së duhanit dhe alkoolit. Ngrënia e tepërt sforcon nervat, të cilat më vonë kërkojnë çlodhje nëpërmjet duhanit dhe alkoolit. Agjërimi çlodh nervat, dhe si rrjedhim i heq këto dëshira.
- Agjërimi djeg yndyrnat e tepërta dhe ul mbipeshën. Duke pastruar sistemin e tretjes, agjërimi vendos një oreks normal dhe të shëndetshëm e i jep fund zakonit të mbingrënies. Ata që hanë jashtë mase zmadhojnë stomakët e tyre, të cilët më vonë kërkojnë më shumë ushqim për t’u mbushur. Agjërimi rikthen në gjendjen e mëparshme stomakun e fryrë dhe pangopësia jo e natyrshme dhe e dëmshme zhduket.
- Duke djegur dhe jashtënxjerrë substancat e padëshiruara, agjërimi mund të largojë dhe elemente të huaja që rriten në trup. Shumë njerëz janë shëruar nga tumoret, indet e sëmura, ulçera, ënjtjet, gurët dhe gjëra të tjera anormale me anë të agjëritimit.

- Agjërimet e rregullta parandalojnë sëmundjen, duke e mbajtur trupin të pastër, për të funksionuar me fuqi dhe rendiment maksimal. Mjekët kanë zbuluar se agjërimi rrit rezistencën ndaj infeksioneve.
- Agjërimi është “qetësuesi i natyrës” – duke lehtësuar sistemin nervor dhe zbutur ankthet, ai ndihmon në kurimin e pagjumësisë. Shpesh, pagjumësia shkaktohet nga djegia e stomakut dhe mostretja, nga mbingrënia ose ngrënia e ushqimeve të gabuara. Pas një agjërimi, shumë njerëz që vuajnë nga pagjumësia zbulojnë se flenë më mirë, se vite më parë. Kjo sepse, trupi vepron në mënyrë më efektive gjatë dhe pas agjërit, njerëzit e kuptojnë se kanë nevojë të flejnë më pak.

“Unë besoj, - shprehet një dietolog, - se njeriu mund të jetojë 120 vjet ose më shumë.” Njerëzit nuk përdorin arsytet e tyre të shëndoshë, kur kanë të bëjnë me të ushqyerit, të pirët dhe mënyrën e jetesës; dhe pastaj vdesin tepër herët, duke mos jetuar, as deri në gjysmën e moshës së tyre më prodhimtare. Madje, edhe kafshët, në qoftë se njeriu nuk ndërhy, mund të jetojnë për një kohë të gjatë.

“Jam i sigurtë se 99% e njerëzve të sëmurë vuajnë për shkak të të ushqyerit të gabuar”, - shprehet një syresh tjetër përtej oqeanit.

“Duke agjëruar, unë kam gjetur shëndet të përsosur, një gjendje të re të ekzistencës, dhe një ndjenjë dëlirësie dhe hareje, diçka e panjohur për shumicën e njerëzve...”, - referon një tjetër”.

“Agjërimi është ndoshta praktika më e mirë vetëdisiplinuese, që unë njoh, - vazhdon të pohojë një jogist. - Unë isha i sëmurë për më shumë se 20 vjet, dhe pastaj, në 1960, zbulova agjërimin.”

“Ftoheshja zakonisht një herë në muaj. Tani nuk marr më të ftohtë. Ulcera më është zhdukur. Deri para se të agjëroja, zemëroheshja me botën dhe me klientët e mi.”

“Për shkak të agjërimit sjellja ime e përgjithshme është përmirësuar shumë, tregtia më ka ecur mjaft mirë, ndihem dhe dukem shumë më mirë. Unë ia detyroj jetën time agjërimit”, - vazhdon të theksojë një ish-pacient.

Dhe i fundit për këtë ilustrim dëftën se agjëruesit me përvojë thonë se nga ngrënia, njerëzit shfrytëzojnë mesatarisht, vetëm 35% nga ajo që konsumojnë, por ai që agjëron rregullisht mund të përdorë deri në 85% të ushqimit që merr. Kafshët, sigurisht, agjërojnë gjithmonë kur plagosen. “Unë kisha disa plagë të thella, që nuk u përmirësuan për më shumë se 3 javë. Kur agjërova, plagët u zhdukën shpejt. U binda që bllloqet e ndërtimit të trupit punuan për të shëruar plagët, sepse ato nuk ishin të zëna me procesin e tretjes.”

MENDJA, NËNMENDJA DHE SUPER MENDJA

Dihet që njeriu ndijon nëpërmjet veshëve, syve, gjuhës, hundës, lëkurës dhe vepron me organet lëvizëse, si duart, këmbët, zërin, organet seksuale dhe organet sekretuese, ku tërë ky aktivitet ngacmon dhe ngacmohet nga ajo që quhet shtresa e jashtme e mendjes, e thënë ndryshe ndërgjegje. Kjo përfaqëson në një kuptim tjetër shtresën e parë të mendjes së njeriut, që ndryshe quhet shtresa e dëshirës, shtresa që merret me ndjesitë apo me reagimet si:

- të ndiejmë;
- të duam apo të mos duam diçka;
- të veprojmë apo të mos veprojmë kundrejt diçkaje.

Kjo shtresë e mendjes quhet ndryshe dhe mendje e ndërgjegjshme, pikërisht atë mendje që njeriu në miliona vjeçare e trashëgon dhe që katërçipërisht i ngjason me atë të qenieve me ndërgjegje të ulët, të quatjur ndryshe gjitarë (Qen, Ari, Ujk, Delfin, Kalë, Luan, Elefant, etj.) ose në zhargonin e përditshëm kafshë. Kështu në këtë nivel të ndërgjegjshëm të dëshirës instiktive dhe të mos dëshirës, njerëzit janë të ngjashëm me këtë grup kafshësh, të nxitur nga katër instinkte baze si:

- uria,
- gjumi,

- frika,
- seksi.

Këto instinkte janë natyrale dhe nuk mund t'i mohojmë tërësisht, por që mendja të funksionojë me kapacitet të plotë, këto instinkte duhet të analizohen, të kontrollohen dhe të plotësohen me aktivitetin e mendjeve nën dhe mbi ose e shtresës së dytë dhe të tretë të mendjes, të cilat do t'i analizojmë më poshtë. Në një kuptim tjetër, përdorimi i mendjes së parë, nëse do të mund ta klasifikonim kështu, ose thjesht e mendjes së prodhuar nga vetëm ajo që quhet ndërgjegje quhet ndryshe aktivitet i shtresës së jashtme apo thjesht reagim i fundeve nervore që në gjuhën shqipe quhet gjegje, gjegjet ose në gjuhën pellazge thirrej me fjalën njërrrokëshe “gjegj”, nga erdhi togfjalëshi ndërgjegje apo ndërveprim i perceptimeve ndijore. Madje, edhe në gjuhët latine ajo prapë thirrej sipas kuptimit shqip “la cosienca –kam reaguuar me bazë të shqisave. Kjo shtresë njihet me termin trupi fizik dhe drejtohet nga sistemi i gjëndrave endokrine, që nxisin të gjitha aktivitetet tona të përditshme. Nga ana e tyre, këto gjëndra janë të lidhura ngushtë me gjëndrën pineale, që ndodhet në qendër të trurit. Ekziston një lidhje e fort ekuilibri midis kësaj gjëndre qendrore të trurit, pikërisht aty ku prodhohet ose vendosen raportet e serotoninës me melatoninën, me gjëndrat e tjera të organizmit tonë. Është kjo gjëndër, që ka si funksion pikë së pari nxitjen e gjëndrës endokrine në trupin tonë si gjëndrën tiroide, e pastaj me radhë atë të gjëndrave mbiveshkore, atë tek vezoret, tek testikujt, etj., çka bëjnë që njeriu, si dhe çdo qenie tjetër gjitare me ndërgjegje të ulët të kenë ekuilibre trupore, mendore dhe/ose shpirtërore.

Deri në këto nivele, njeriu nuk ka ndryshim të madh me kafshët e shpërmendura gjatë të një fiziologjie pak më të ulët, veçse njeriu për shkak të institucioneve të shumta edukative që ndodhen arrin dhe i përmirëson instinktet, ndjenjat, i kultivon ato, ndërkohë që ato kafshët kanë apo zotërojnë instinkte të përkryera, të pjekura në miliona vjet, të mbrojtura me eksperiencë, ndryshe nga njeriu që ka më pak eksperiencë se ato me natyrën. Nga ana tjetër, njeriu ka ndërgjegje më të lartë, si rrjedhojë gjykim më të madh, por kjo aftësi, pra të qënurit pak më me talent se qeniet me ndërgjegje të ulët, e bën më përtac, më të përkëdhelur.

Ja përse, qenët, arinjtë, kuajt, delfinët, luanët, ujqërit, etj., janë më miqësor, më punëtor, më të ndejshëm, më të dhimbshëm, më të hakikatshëm, më të dashur, më besnik se shumica e qenieve me dy këmbë. Për këto arsye, ata kanë po aq të drejtë, madje kushtetuese, të t'ju mbrohet jeta, familja, mirëqenia, standardi, etj. Ndaj dhe sot, shumë nga shtetet në botë kanë mundur të hartojnë ligje deri në kushtetuta për mbrojtjen e jetës së qenieve me ndërgjegje të ulët njësoj sikur me qenë popull apo njerëz.

Shtresa e dytë - mendja nëndërgjegje ose vetëdija

Njeriu ndryshe nga kafshët, zotëron edhe një shtresë tjetër të mendjes ose zotëron një hapësirë, ku i piqen mendimet apo vend ku rrihen ato, më saktë ka një enë, ku zanafillojnë dijet që drejtojnë njeriun por sidomos për punëra të mëdha. Në fakt, mendja e nën ndërgjegjshme ose e vetëdijes, shpesh është më e zgjuar se mendja e ndërgjegjshme ose ajo e dijes. Ajo ka dy funksione bazë si:

- atë të mendimit të thellë, dhe/ose

- atë të analizimit apo të shqyrtimit të informacionit me kujtesat përkatëse.

Kjo mendje kap atë shkallë, që ndryshe quhet nivel i mendimit të pjekur, ku mendimi përmban integrim apo interpretim të dhënash deri në përgjithësim filozofik të tij. Madje, në bazë të përpunimit që ti i ofron mendimit si pjesë të ndërgjegjes apo si pjesë të nënndërgjegjes apo vetëdijes, lind dhe zhvillohet kujtesa, që nga ana e saj ndahet në kujtesë e brendshme ose cerebrale dhe kujtesë e jashtme apo periferike ose jashtë cerebrale. Sigurisht, kujtesa cerebrale ruan raporte të caktuara me atë periferike.

P.sh në moshë të vogël, njeriu, për shkak të nivelit të ulët të përdorimit të vetëdijes ose të nënndërgjegjes, ka dhe zotëron më tepër kujtesë cerebrale të jashtme apo periferike, duke mbajtur më tepër mend numrat, datat, faktet, emrat, fytyrat, etj, por që logjika sigurisht nuk është e fort ose lë për të dëshiruar. Me kalimin e moshës, sidomos pas të tridhjetave, ky raport fillon e përmirësohet në dobi të kujtesës cerebrale të brendshme, por veçanërisht mbas të '40-ve, ky raport normalisht duhet të mbizotëroje tek njeriu, nëse ai është përpjekur ta përdor atë qysh në rininë e vet, në dobi të funksionit të kujtesës cerebrale, e thënë ndryshe e mendjes së trurit. Dhe mbas të '50-ve, njeriu fillon e dobëson kujtesën periferike, duke filluar të harrojë emrat ose mësimin përmendësh, dhe pas të '60-ve mund të fillojë të harrojë edhe më tepër se emrat deri në fytyra, por kjo nuk do të thotë se ai është në nivelin e të hutuarit, apo të të rrjedhurit, nëse gjithmonë, ai ruan logjikën, për pasojë dhe kujtesën cerebrale. Ai arrin në këto nivele, nëse ai, njeriu, i ka humbur të dyja këto kujtesa, le të themi harron dyqanin e pantallonave

hapur. Është kjo mendje apo kjo kujtesë që dallon qenien me ndërgjegje të lartë (njeriun) nga ato me ndërgjegje të ulët (kafshët). Është kjo mendje apo kjo kujtesë që stërvitet, kultivohet mësohet. Është kjo mendje apo kjo kujtesë me të cilën duhet të mburret njeriu. Është kjo mendje apo kjo kujtesë, që njeriu ia ka borxh zotit për ata që besojnë dhe/ose natyrës për ata që nuk besojnë. Është kjo mendje apo kjo kujtesë që edhe po të ushtrohen e ta stërvitin kafshët nuk arrijnë dot kurrë nivelet njerëzore. Është kjo mendje apo kjo kujtesë që njerëzit e lënë të flejë, dyst, të rrafshët, që pastaj trashet dhe pastaj në përputhje me të trash dhe fytyrën e trupin e njeriut. Dhe së fundmi, por jo e fundit, është kjo mendje apo kjo kujtesë që quhet tru ose cervelo në gjuhën mjekësore, sepse hopi sasior dhe cilësor në zhvillimin e trurit të përparmë tek njeriu është shumë i dukshëm. Rritja e konsiderueshme e numrit të neuroneve ka ushtruar atë presion mbi kupolën e kafkës, duke rrudhosur sipërfaqen e trurit ndryshe nga qeniet e tjera e më të ulta të gjalla, duke i dhënë kështu organit kuptimin e asaj që quhet tru. “Brain training”, sipas filozofive të sotme amerikane, por më tepër sipas filozofive të vjetra të kohës pellazge, egjyptiane deri në ato të konfuzit (Kinë), e quajtur vençë stërvitja e trurit përbën një nga gjimnastika por më së tepërmi ilaçet më të mira të mendjes. Në trurin e gjithë secilit prej nesh zenë vend mori “Qelizat staminale” qëndryshe quhen qeliza të pa diferencuara, të cilat janë të gatshme që të specializohen aty dhe atyherë kur është e nevojshme. “Plastika Cerebrale” ose të ushtruarit e trurit bën që ato të mund të shndërrohen, të forcohen, të zhduken ose të formohen që nga fillimi përgjatë gjithë jetës së tyre. Në trurin tonë ekziston pothuajse një botë e tërë që është e aftë të mund transformo-

het dita ditës. Ne jemi ata që vendosim, nëse ky transformim do të bëhet për mirë apo për keq.

Mendja e mbi ndërgjegjëshme

Por, njeriu paskërka edhe një shtresë tjetër të mendjes, që quhet niveli i tretë i të menduarit ose shtresa e tretë e trurit. Sipas një kuptimi tjetër, thirret ndryshe mendje super mendore, e mbivetëdijes. E asaj mendje që quhet mister, e palëvizshme, e pandryshuar, apo nuk mund të dëgjohet, nuk mund të preket. Është e pa formë, e lidhur mistikisht me qiellin, prandaj dhe quhet mendje kozmike, por edhe me tokën, prandaj dhe quhet me këmbë në tokë, që ka si veçanti se është përtej hapësirës e kohës. Kjo është shtresa e intuitës, e mprehtësisë, kreative, e ëndrrave, e intuitave e fenomeneve paranormale. Kjo mendje është më shumë atribut i dhënë nga natyra për ata që nuk besojnë ose nga zoti për ata që besojnë, që iu jepet pak njerëzve, ndoshta një për milion. Kjo mendje fle zakonisht tek shkencëtarët, poetët, njerëzit e mëdhenj të politikës, tek disa besimtarë deri tek disa njerëz të zakonshëm, me dhunti shëruese apo hipnotizuese. Këta njerëz zotërojnë energji pozitive dhe negative, shpesh energji zoti dhe djalli, energji fjale dhe fizike, energji mendje dhe truri, dhe si të tillë, ata janë të aftë të induktojnë energji tek të tjerët, të zotë të ndiqen nga turma ose të aftë të udhëheqin kombe. Këta njerëz komunikojnë me yjet, por edhe preken nga lëvizjet e tyre. Ata fjalosen me planetët, por edhe ndikohen prej tyre, por më tepër ata bisedojnë me hënën dhe prandaj, jo rallë, e pësojnë prej saj, sidomos kur hëna ndodhet në mpakjen apo në të përplotën e saj. Tek njerëzit me energjitë e sipërcituara futen dhe ata që hipnotizojnë, ose dhe ata që shërojnë me biorrymë, që shpesh janë njerëz me mbi energji dhe e shkarkojnë, duke e shkëmbyer atë tek ata që vuajnë nga

sëmundjet shpirtërore dhe organike, duke iu induktuar energji atyre, sikundër furnizohet me karburant një automjet. Hipnotizimet po përdoren shumë në psikoterapi, deri për anestezi në stomatologji, etj., por kjo mendohet se është e dëmshme, pasi personat që hipnotizohen humbasin diçka nga energjia e tyre mendore ose kthehen në të varur, në dembel, duke pritur prej të tjerëve, duke mos aktivizuar atë rezervë të tyre. Edhe sepse qëllimi si qenie e ndërgjegjshme nuk është transformimi i mendjes së secilit person nga vullneti i dikujt tjetër, por duke zotëruar veten tonë, mendjen tonë. Kjo arrihet nëpërmjet përgatitjes, siç thamë më lart, me anë të autosugjestionit. E kini vënë re, që për të njëjtën sëmundje, dikush e kalon dhe e harron, dikush e lëshon veten dhe e thëllon atë. Prandaj është shumë e rëndësishme, që njeriu të kultivojë mendjen e fshehur, atë të vetëdijes, të brendshmen, atë që drejton në jetë, në gëzim e në hidhërim, në përplasje e në humbje.

Gjithësesi, ajo që ka më shumë rëndësi është që njeriu për të patur një jetë të përkorë, të shtruar e të qetë duhet që më parë të arrijë ekuilibrin në mendjen e vet, që më pas ajo të shpërndalet në trup deri në organin e sëmurë me një patologji të caktuar. P.sh., që të funksionojë normalisht një organizëm dhe në veçanti një femër-vajzë-grua-nënë, e cila do të kalojë në faza të ndryshme të jetës, si të kalimit të fazës së pubertetit, të pasurit e një cikli menstrual të rregullt, e të pasurit të një konceptimi të lehtë të shtatzënisë, e të pasurit të një laktacioni të përsosur, e të pasurit të një aktiviteti mbarëvajtës të fëmijëve deri në të pasurit e një menopauzë të qetë, duhet që mendja e kësaj gruaje të jetë në radhë të parë e ekuilibruar. Po aq e domosdoshme është kjo edhe për meshkujt për të kontrolluar epshet ndaj pijeve, ndaj dhunës deri në

kontrollin e sëmundjeve fizike trupore, që më shumë lidhen me probleme psikomotore se sa realisht me ato organike e fizike.

Kësisoj, që trupi të funksionojë në mënyrë të ekuilibruar i duhet më parë të arrijë ekuilibrin në mendjen e tij, pra duhet të jetë mëndja që të funksionojë në mënyrë të ekuilibruar. Ndaj dhe sot, si dikur në fillimet e veta, njerëzimi po i kushton vëmendje kësaj teknike, për të pasur rezultate në shërimin e trupit apo të organeve patologjive. Ai sa vjen e më tepër po gjen metodat, të cilat i japin përparësi mendjes para trupit dhe sot po sjellin një revolucion në trajtimin jo “medikamentos-ilaçe” të një pjese të konsiderueshme të patologjive të organizmit.

Për të arritur në ekuilibrin mendor njeriu është i detyruar të praktikojë mendjen apo të ushtrojë e të kultivojë trurin, sepse truri, ndryshe nga të gjitha organet e tjera, është i vetmi organ që ruan rezerva të mëdha pune, aq sa njeriu e përdor atë deri në një apo dy përqind të tij. Edhe njerëzit më të mëdhenj të mendjes si Mendelejevi, Lenini, Marksi, Pushkini, Tolstoi, Shekspiri, Moisiu, etj., e kanë përdorur atë, në jo më shumë se 2%. Pra, truri ushtrohet, dhe duke qenë pothuajse muskul stërvitet, rrudhet apo brazdohet. Dhe sa më shumë të rrudhet e të brazdohet aq më i frytshëm është, dhe e kundërta sa më planar dhe i dystë të jetë, aq më i papjekur është.

Madje, një tru me brazda bën që të përthith probleme ose të mbajë ngarkesë, të fsheh stresin ose të bëjë që stresi apo shqetësimi të humbas nëpër brazdat e tij, madje jo vetë këto, por edhe lodhja, ngarkesa, presioni, hidhërimi, gëzimi, etj.

Ndryshe, këto ndjesi, në një tru rrafsh reflektohet, pra, nuk ka ku fshihet dhe plas atje, ku njeriu ka një pikë të dobët, të trashëguar nga të parët e vet, që asnjëherë dhe kurrkujt nuk i mungon. Kësisoj, tru-

ri stërvitet me lexim, me studim, me krijim, me meditim, me mësim përmendësh, me mësim gjuhë të huaja, me matematikë, me poezi, me pikturë, por mbi të gjitha me procese si lutje, me procese si meditime ose praktika joge, që janë shpjeguar në një kapitull tjetër të këtij libri.

Këto praktika janë:

1. Qetësimi i valëve të turbullta të mendjes së ndërgjegjshme. Kjo realizohet nëpërmjet qetësimit të nervave me ushqime të lehta, të cilat më pas e sjellin trupin në një gjendje prehje të plotë për periudha të gjata kohe.
2. Ushqimi vegjetarian dhe shmangia e yndyrave të dëmshme, mishit shtazor dhe ushqimet që çojnë në mbipeshë.
3. Zbutja e aktivitetit të shqisave ka rëndësi të mëdha në qetësimin e mendjes. Në këtë mënyrë ne ekuilibrojmë aktivitetet tona, shëndetin tonë fizik e mendor dhe njohim më mirë veten dhe fuqinë mbizotëruese e të përjetshme të mendjes sonë.

Janë këto praktika që stërvitin mendjen e brendshme apo trurin, që bëjnë njeriun të ndjejë atë që duhet dhe ashtu si duhet dhe jo atë që thjesht e instinktivisht pëlqen, që bëjnë njeriun të shijojë atë që i bëhet mirë trupit e trurit dhe jo atë që i kënaq gjuhën, etj., etj. Për këtë lipsen katër elementë për ta mbajtur trurin në formë si: loja ose lëvizja që ndihmon në gjallërimin dhe prodhimin e lëngut të haresë ose të endomorfines; sporti që ndihmon në parandalimin e sëmundjeve cerebro-vaskulare (si p.sh. liktusi); muzika që vë në lëvizje zona të caktuara të trurit, si dhe rizgjon kujtime dhe emocione; Humori i mirë që mund të ndihmojë të ndihesh mirë mendërisht dhe fizikisht, ndryshe nga de-

presioni që është “loja” më e keqe që mund t’i bëhet trurit, duke krijuar në këtë mënyrë “qarqe të shkurtër”.

Është i njohur fakti se sëmundjet mendore prekin më tepër njerëzit të cilët e “fleenë” trurin, tregonte Orazio Zanetti. Këto studime rezultojnë në 2 elemente të reja: i pari është se truri i stërvitur plaket më vonë dhe se i dyti tregon se arritjet mendore mund të përmirësohen në çdo moshë. Një proverb e vjetër pellazge që i referohet trurit thotë “Përdore nëse nuk do ta humbasësh”, që në psikologjinë e kohës së sotme përkthehet ose nënkupton “Use it or lose it”. Një psikolog tjetër përtej detit, Gjermani Jean Paul porositi “Loja është diçka shumë serioze, madje jashtëzakonisht shumë serioze” dhe një tejtër si Salvatore Gianquinto përfundon se “Truri është më i stimuluar, kur vështirësia e ushtrimit është më e madhe”.

STUDIME MATERIALET

MBËSHTETËSE

- Ananda Marga, 1987. "Food for thought" (The vegetarian philosophy)
- Endri Haxhiraj, 2010, "Sekreti i semundjeve te rrezikshme".
- Justina Boriçi, Petrit Harasani, 2010, "Uji dhe cilësia e tij".
- Ciceroni, 2004, "Arti i të pëlqyerit".
- Denis Sassou Nguesso, 2009, "Africa: A global stake".
- Enver Isufi, 2004, "20 pyetje dhe përgjigje për buqësinë organike".
- Luan Shahollari, 2010, "Veçori të zhvillimit të shtetit të mirëqënies sociale"
- Nora Malaj. Xhevdet Zekaj, 2010, "Të kesh frikë mirë apo keq"?
- Mustafa El-Kandi, 2004, "Qartësimi i m'isterit të shpirtit"
- Sazan Guri, 2009, "Karta Jeshile"
- Endri Haxhiraj, 2011, "Çfarë janë të drjtat e kashëve"
- Jeta Toçila Shkurti, 2009, "Psikologjia shkollore e zbatuar"
- Enkelejda Dervishi, 2002, "Kodet Etike".
- Mihallaq Qirjo, M.2004, "Etologjia"

SHËNIME PËR AUTORIN

Sazan Guri

Datëlindja 11.12.1956

Vendlindja Berat

Profesioni Inxhinier Gjeolog Naftë

Pozicioni Pedagog i brendshëm në Universitetin jo Publik – UFO

Pedagog i jashtëm në Universitetin jo Publik – Justiniani i Parë

Drejtor Ekzekutiv i Studios ”Konsulta e Projekte në Mjedis dhe Gjeoshkencë – G & G grup

Grada shkencore Profesor i asociuar në Gjeoshkencë, Doktor i Shkencave në fushën e Gjeologjisë, me Disertacionin “Interpretimi i Stratigrafisë Sekuenciale në Depozitimet Mollasike të UPA-së”

Adresa Rr. “Vaso Pasha”, Pall. Mjelma, Kati - 7, TIRANË

Tel., Mob., 04 22 500 60, 068 20 70 560

E-mail info@ggggroup-al.com, sazanguri@gmail.com

Web www.ggggroup-al.com www.aleancaekologjike-al.com

MONOGRAFI DHE LIBRA TË

BOTUARA:

- STRATIGRAFIA SIZMIKE;
- STRATIGRAFIA SEKUENCIALE;
- SEDIMENTOLOGJIA DINAMIKE;
- ANALIZA E BASENIT PËR UPA;
- VLORA NË UDHËKRYQIN E ZHVILLIMIT;
- VLORA, BAJLOZËT DHE E ARDHMJA E SAJ;
- VLORA DHE RAMBOT;
- EDUKIMI MJEDISOR;
- TRAJTIM I INTEGRUAR I MBET. URBANE;
- OFSHAMA MBI MJEDISIN;
- TIRANA, BËMË APO GJËMË;
- UDHËT E TIRANËS NË UDHËKRYQ;
- TIRANA DHE SHKELJET URBANE;
- KOHA PËR RICIKLIM;
- SHKENCA E MJEDISIT DHE BAZAT E SAJ;
- KARBURANTET BIO NË SHQIPËRI;
- KARTA E GJELBËR;
- ANALIZA E MJEDISIT NË VEPRAT URBANE;
- E DREJTA E MJEDISIT - LEG JISLACIONI KRAHASIMOR

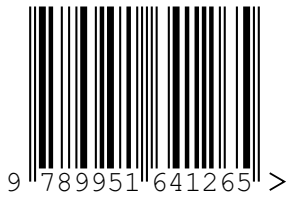
PËRMBAJTJA

Mesazh nga të parët.....	7
Mesazh nga ekspert të shëndetit publik	9
Mesazh nga ekspert të shëndetit të qenieve me ndërgjegje të ulët	11
Parathënie.....	19
Të ushqyerit, cikël biologjik hënor	26
Ushqimet bio, forcat e gjithësisë dhe OMGJ-të.....	35
<i>Antivlerat e ushqimeve statike.....</i>	40
<i>Rregulla të shëndetit</i>	40
<i>Çfarë duhet të shmangni?.....</i>	41
<i>Menuja me ushqime të gatuar</i>	41
<i>Mënyrat natyrore të kurimit</i>	42
<i>Betimi i Aleksandrit të madh</i>	43
A është e natyrshme mish-ngrënia te njerëzit?.....	44
<i>Riniti alergjik, si ka mundur shkenca ta frenojë me super vitaminën C....</i>	56
<i>Diabeti, arrat dhe bajamet minimizojnë sëmundjen</i>	56
<i>Uji mineral favorizon veshkat</i>	56
<i>Kremi i tepërt shkakton infeksion</i>	57
Vegjetarianët, në fizik e në mendje vigan.....	58
Keqkonceptimet mbi mishin dhe rreziqet e tij.....	63
Vegjetarizmi, mrekullia e natyrës.....	71
<i>Domatet.....</i>	74
<i>Bananet</i>	74
<i>Limonët</i>	74
<i>Portokajtë.....</i>	75
<i>Rrushit.....</i>	75
<i>Luleshtrydhe.....</i>	75
<i>Pjepri-karpuzi.....</i>	75
<i>Frutat e thata</i>	76
<i>Rrushit i thatë.....</i>	76

<i>Sallata jeshile</i>	76
<i>Karrota</i>	76
<i>Kastravec</i>	76
<i>Majdanozi</i>	76
<i>Selinoja</i>	76
<i>Gruri, ilaçi çudibërës i jetës</i>	77
<i>Mjalti</i>	77
<i>Ushqimi dhe shëndeti i fëmijëve tanë</i>	77
KOMBINIMET ME VLERË TË USHQIMEVE	77
VLERAT DHE DOBITË E USHQIMIT VEGJETARIAN	79
Vitaminat dhe mikroelementet	80
<i>Përse adoleshentet dhe mosha mbi 55 vjeç kërkojnë më shumë vitamina se të rriturit?</i>	82
<i>Vitamina A</i>	84
<i>Vitamina B</i>	85
<i>Vitamina B6</i>	85
<i>Vitamina B2</i>	85
<i>Vitamina C</i>	86
<i>Asma dhe vitamina C</i>	87
<i>Sistemi nervor dhe vitamina C</i>	88
<i>Diabeti dhe vitamina C</i>	88
<i>Vitamina D</i>	89
<i>Vitamina E</i>	90
<i>Masazhi, mënyrë kurimi</i>	91
<i>Buka</i>	91
<i>Përdorimi i ilaçeve</i>	92
NGJYRAT	92
<i>Ngjyra bojëqielli</i>	93
<i>Bluja e errët</i>	94
SOKRATI	94
LUMTURIA	95
BESIMI	95
Dietë apo ekuilibër në ushqyerje	96
<i>Biogrubullimi dhe biorritja</i>	97
<i>Vazhdueshmëria</i>	97
<i>Ndërveprimi kimik</i>	98
<i>Mekanizma për minimizimin e efekteve toksike</i>	98

<i>Degradimi metabolik dhe ekskretimi</i>	99
<i>Matja e toksicitetit</i>	99
<i>Dozat akute ndaj atyre kronike</i>	100
Të shijuarit, shije në mendje apo në ushqim.....	101
Si mund të jetosh gjatë?	106
1. Gjenet për jetëgjatësi të mirë	106
2. Përshtat qëndrimin tënd.....	106
3. Këqyr dietën	107
4. Vër në punë muskujt e trurit.....	108
5. Shpëlarja dhe pastrimi me pe i dhëmbëve!.....	108
<i>Dekalogu i Thomas Jeffersonit</i>	108
Therrje kafshësh apo gijotinë e përçudnuar.....	110
Gripi i pulave, i derrat dhe sida, ndëshkim për njerëzimin.....	117
Agjërimit jogit, domosdoshmëri apo rit.....	122
Mendja, nënmendja dhe super mendja	134
<i>Shtresa e dytë - mendja nënndërgjegje ose vetëdija</i>	136
<i>Mendja e mbi ndërgjegjshme</i>	139
Studime materialet mbështetëse	144
Shënime për Autorin.....	145
Monografi dhe Libra të botuara:.....	146

ISBN 978-9951-641-26-5



9 789951 641265 >