

Zdrav človek se lahko sonči

» **B**og je bil resnično ustvarjalec, ko je rekel: »Naj bo svetloba!« Mislil je na sončne žarke, torej fotone in elektrone, ki dosegajo Zemljo kot neizčrpen vir energije, skoncentrirane v mineralnih oljih, premogu, zeleni hrani ter sadju. Jasno je, da je naše življenje, tudi naše zdravje, odvisno od sončne svetlobe. Dermatologi sicer opozarjajo, da je izpostavljanje soncu vzrok za rak kože, mi pa iz znamenitega dela Flax Oil As a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases (Laneno olje zoper artritis, srčni infarkt, rak in druge bolezni) nemške sedemkratne nominirane za Nobelovo nagrado dr. Johanne Budwig povzemamo njeno predavanje, iz katerega je mogoče razbrati, da tudi za rak kože ni poglavitni krivec sonce, marveč napačna uporaba maščob. O nenasičenih maščobah, lanenemu semenu kot zdravilni maščobi smo pisali v dveh prejšnjih številkah Misterijev pod nadnaslovom Zdravljenje s pravilno izbiro maščob. Tudi tokrat na koncu članka dodajamo nekaj receptov za jedi, v katerih je dovolj lanenega semena, da z njimi vplivamo na zdravje.

Svetloba potuje skupaj s časom in traja večno. Tudi fiziki poudarjajo, da je foton, najbolj droben del sončnega žarka, večen. Življenja brez fotonov si ne moremo predstavljati. Gre za kontinuirano gibanje, ki ga ni moč zaustaviti. Foton je zapolnjen z barvo; kadar je prisotno veliko fotonov, lahko foton spreminja tako barvo kot frekvenco. Foton je najčistejša oblika energije, je najčistejše valovanje. Kadar se kontinuirano gibata, lahko v resonanci z drugim fotonom oblikuje delec, ki

Materija ima vedno svojo lastno vibracijo, prav tako pa jo ima živo telo.

ima kratko življenjsko dobo, imenovan »O« delec. Ta se lahko še enkrat prepolovi v dva fotona, ki sta brez teže in podobna čistemu valovanju v gibanju. To oblikuje osnovo za čudovito igro med svetlobo in materijo.

MATERIJA IMA VEDNO SVOJO VIBRACIJO

Elektroni so sestavni deli materije, čeprav so tudi v nenehnem gibanju. Vibrirajo na svoji lastni valovni dolžini. Elektron kroži v materiji okoli celičnega jedra. Težka snov v jedru je nabita s pozitivnim električnim nabojem, elektron pa nosi negativni naboj. Oba, tako jedro kot elektron, se privlačita zaradi nasprotnega električnega naboja. Vendar pa se elektron, ki je neprestano v gibanju, nikoli ne približa jedru dovolj blizu, da bi ga to vrglo iz njegove orbite. Ima določeno svobodo gibanja znotraj svoje predpisane orbite. Elektroni privlačijo fotone zaradi njihovega magnetnega polja. Premikajoči fotoni prav tako vsebujejo magnetno polje in ko se električni naboj premika, to ustvarja magnetno

polje. Obe polji, magnetno polje elektronov ter polje fotonov, se privlačita, ko se uskladita njuni valovni dolžini. Gledano fizikalno, biološko in ne nazadnje tudi filozofsko, je ta pojav izredno zanimiv. Osnovni fizikalni zakon Nielsa Bohra pravi, da nobena materija ne more spremeniti svojega stanja brez absorpcije ali sevanja elektro-magnetnega valovanja. Foton pa je elektromagnetno valovanje. Materija ima vedno svojo lastno vibracijo, prav tako pa jo ima živo telo.

OLJA SEMEN

Sončni žarki so skladni s človeškim telesom, zato ni čudno, da imamo sonce tako radi. Resonanca v naši biološki snovi je tako močno določena za absorpcijo sončne energije, da fiziki in kvantni biologi menijo, da na Zemlji ni ničesar, kar bi imelo višjo koncentracijo fotonov sončne energije, kot jo ima človek. Koncentracijo fotonov še povečujemo, ko jemo hrano, bogato z elektroni,



ki privlačijo elektromagnetno valovanje sončnih žarkov - fotonov. Visoka količina elektronov, ki so na enaki valovni dolžini kot sončna energija, je v oljih semen. Znanstveno so ta olja poznana kot visoko nenasičena olja, bogata z elektroni. Te življenjsko pomembne količine elektronov, skupaj z njihovim nenehnim gibanjem in neverjetnim odzivom na svetlobo, pa s postopki za obstojnost živil pogosto uničijo.

Maščobe vplivajo na delovanje živcev, na možgane, organe za čute, na izločanje sluzi, delovanje želodca in prebavni trakt, na jetra, žolčni mehur in ledvica, na limfo, krvne žile, kožo, dihanje, imunski sistem, oploditvene procese, spolnost, delno narkozo, na življenjsko moč in rastne procese. Poskusi so nedvoumno pokazali, da so vsi ti sistemi in procesi v človeku v tesni povezavi z visoko nenasičenimi maščobami, bogatimi z elektroni. Njihova vloga pa je sprejemanje, ojačanje in oddajanje elektromagnetnih valov ter nadzor življenjskih funkcij. Na vse te procese ima sončna energija velik vpliv, pri tem pa ji pomagajo fotoni.

Dinamični učinek sončne svetlobe na telesne življenjske funkcije je opazoval že profesor optične medicine dr. Holwich. Slepoto pogosto spremlja poslabšanje številnih funkcij v notranjih organih, kot so poslabšanje izločanja jeter, žolčnega mehurja in trebušne slinavke. Prizadeta sta tudi delovanje srca in peristaltika črevesja. Ko se vid povrne, lahko znova opazimo aktivacijo teh organskih funkcij. Lahko bi menili, da pride do tega zaradi psiholoških dejavnikov in motivov ali pa zaradi gibanja na prostem.

SONCE POŽIVLJA IN UBIJA

A zakaj je toliko ljudi, ki ne prenašajo sonca? Dr. Johanna Budwig je bolnikom, obolelim za rakom, ki jih je zdravila, predlagala tudi počitek na soncu. Pri tem so bolniki opazili, da se jim je počutje precej izboljšalo, začutili so, da se jim je življenjska energija povrnila. Kot na-

sprotje temu pa dosti ljudi, ki poležavajo na plažah, doživi srčne poškodbe, celo infarkte. Dandanes je za nekatere ljudi sončna energija zelo škodljiva, medtem ko ima za druge ljudi nepogrešljiv vpliv, saj pozitivno vpliva na vse življenjske funkcije.

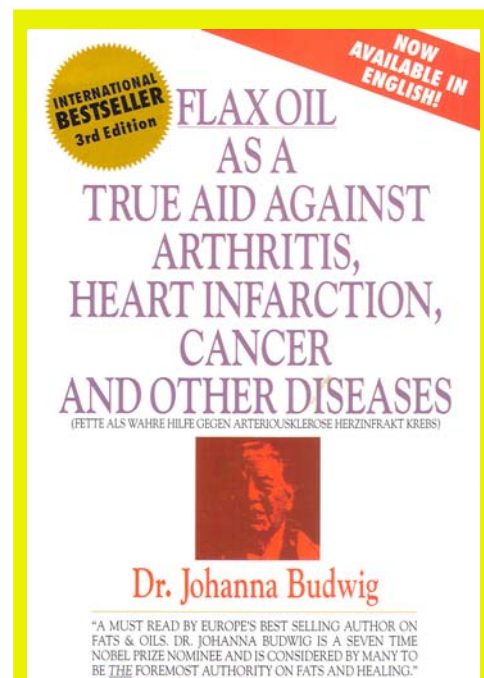
Poživljajoč učinek, ki ga ima sonce na jetra, žolčni mehur, trebušno slinavko, mehur in žleze slinavke, zlahka začutimo. Ti organi se izsušijo na soncu le, če v organizmu ni dovolj snovi, ki bi stimulirale izločanje. Zaradi teh dejstev je zelo pomembno, ali so površinsko aktivni elektroni, ki so bogati z visoko nenasičenimi maščobami, prisotni kot odzivni sistem za sončno energijo ali ne. Zdravniki rakavim bolnikom svetujejo, naj se izogibajo soncu, ker ga naj ne bi prenesli. To je res. Vendar pa so številni bolniki, ki so se držali oljno-proteinskih prehranskih nasvetov dr. Budwigove le dva do tri dni, pri čemer so dobili zadostne količine pomembnih maščob, zlahka pričeli prenašati sonce. Trdili so, da so se na soncu takoj pričeli počutiti zelo dobro in da je sonce znova vzpodbudilo

njihovo življenjsko energijo, moč in vitalnost.

LANENA SEMENA

Elektroni v naši hrani so nekak odzivni sistem za sončno energijo, zato so resnično element življenja. Njihovo elektromagnetno polje privlači fotone v sončni svetlobi. Ti fotoni, ki so v resonanci z elektroni v olju semen, so osredotočeni na enako valovno dolžino kot sončna energija, zato nas oskrbujejo z življenjem. Igra med fotoni sončne energije in elektroni v oljih semen, ki so osredotočeni na prav vsak del fotonov sončne energije, upravlja z vsemi življenjskimi funkcijami. Maščobe pa so prevladujoč faktor za vse življenjske funkcije in še več; maščobe, ki so v skladu z valovno dolžino sončne energije, zares upravljajo s celotnim sistemom življenjskih funkcij telesa.

Elektroni visoko nenasičenih maščob iz semenskih olj, kakršno je olje v lanenih semenih, ki so na enaki valovni dolžini kot sonce, privlačijo in shranjujejo sončno energijo. Potem pa, na zahtevo, aktivirajo energijo v najčistejši obliki dematerializiranih oblakov elektronov tako, da je ta energija na voljo za vse življenjske funkcije. Vse življenjske funkcije so tesno povezane z vlogami, ki jih ima celična membrana. Izmenjava elektronov in distribucija energije v celotnem organizmu sta odvisni od vlog, ki jih ima ta membrana. To se dogaja v živčnih poteh, možganih, jetrih, žolčnem mehurju in trebušni slinavki v sluznici trebuha, v ledvicah in črevesnem traktu. Nadzorne funkcije teh membran z njihovo elektro-motorično močjo lahko začutimo povsod. Enako velja za dihalne funkcije ter absorpcijo in izrabo kisika. Nanaša se tudi na delitev celic, na vse normalne rastne procese, na katabolizem snovi v procesu izločanja, na rast las in nohtov, kot tudi na razvoj zarodka v maternici. To nas privede do izredno pomembnega vidika razvoja. Glede na preračunljiva odkritja sodobnih fizikov in kvantnih biologov v naravi ne obstaja bitje, ki bi imelo večjo koncentraci-



Med mnogimi ugotovitvami, da olja lahko zdravijo, a tudi ubijajo, so ugotovitve dr. Johanne Budwig med najpomembnejšimi.

jo sončnih elektronov kot človek. Iz tega sledi, da je človek v zares tesnih odnosih s sončno svetlobo.

VIŠJE ENERGETSKE STOPNJE

Po Einsteinovih besedah se lahko sila težnosti Zemlje delno nevtralizira s pomočjo elektronov, ki se prilagodijo sončni energiji. Sonce in elektroni, ki so uglašeni s soncem v hrani, ki jo jemo, nas vodijo do višjih energetskih stopenj in višjih stopenj razvoja kot človeškega bitja.

Toda človeštvo se ravna daleč od teh spoznanj. Olja in maščobe, ki so obdelani tako, da zdržijo dlje, imajo uničeno elektronsko strukturo, sicer bi se absorbiral kisik. To ima zelo pogubne posledice na človekov organizem. Maščobe, ki se vmešavajo v izmenjavo elektronov v organizmu, omrtvičijo življenjske funkcije že čisto na začetku njihovega učinkovanja, denimo v organih in aktivnih rastihih centrih, kot tudi v telesu na splošno.

Tu se pojavlja tudi vprašanje raka. Hrana, ki ji primanjkuje zaloga elektronov, povečuje pojavnost raka. V to skupino spadajo strnjena olja in maščobe, saj v njih primanjkuje elektronov in delujejo kot izoliran katran, ki se nanaša na prenos in koncentracijo elektronov v živem organizmu. Hrana, bogata z elektroni, z elektroni bogata visoko nenasičena olja, naravne arome in dišave, pridobljene iz zelišč, začimb in sadja z obilo naravnih barvil, ki izhajajo iz sončnih fotonov: vsi ti pripomorejo k absorpciji, shranjevanju in izkoriščanju sončne energije.

Taka hrana, ki nas oskrbuje z resonančnim sistemom za sončno energijo, je življenjsko pomemben element, ki nam zagotavlja energijo, uglašeno s soncem. To pa nam zagotavlja razvoj v času in prostoru, ki je usmerjen v prihodnost. Le na tak način lahko kot človeška bitja rastemo in nadaljujemo svoj razvoj. To se nadaljuje vse dotlej, dokler ni dosežena naša najvišja stopnja v razvoju, ki je v soglasju z zakoni narave, ki upravljajo s svetlobo in življenjem.

Nina K. 

Recepti z lanom

Lan lahko uporabimo v zelo različnih jedeh. Na primer v prelivih, s katerimi bogatimo okus solatam. Ali pa v pomakah, to je omakah za pomakanje, ki so v svetu izjemno priljubljene; ponudimo jih na različne načine, najpogosteje s koščki surove mlade zelenjave ali slanim pecivom. Lanena moka ima sladkast orehast okus, zato jo posujemo po žitnih kašah, juhah in rižu. Ali pa si naredimo sladek laneno-orehov posip. V nekaterih vrstah peciva lahko z laneno moko nadomestimo tudi del jajc ali maščobe.

NADOMESTEK ZA JAJCA

Lanena moka lahko veganom v nekaterih receptih za pečene jedi nadomesti jajca. Nadomestek se obnese tako v testu za palačinke kot v tistem za mafine in piškote. Pecivo je nekoliko gostejše in ima nekaj manjši volumen, kot bi ga imelo z jajci.

Nadomestek za 1 jajce:

1 žlica (15 ml) lanene moke
3 žlice (45 ml) vode

V skledici zmešamo laneno moko in vodo. Počakamo 2 do 3 minute, da se mešanica zgosti, in jo dodamo drugim sestavinam, kakor bi dodali jajce.

NADOMESTEK ZA MAŠČOBO

Z laneno moko lahko nadomestimo del maščobe, ki jo zahteva recept (maslo, margarino, mast). Namesto 1 žlice (15 ml) maščobe uporabimo 3 žlice (45 ml) lanene moke. Pecivo, ki vsebuje laneno moko, hitreje porjavi, zato pazite pri peki.

LANENO-OREHOV POSIP

1/4 skodelice zmletih orehov
1/4 skodelice lanene moke
1 žlica rjavega sladkorja
droben ščepec soli

Sestavine zmešamo in potresemo po žitnih kašah, opečenem kruhu in podobnem.

JAJČEVEC NA ŽARU

1 manjši jajčevец
1/4 skodelice lanene moke
1/4 skodelice oljčnega olja

1/4 skodelice pikantne paradižnikove omake
1/4 skodelice naribanega sira

Jajčevец operemo in mu odrežemo nastavek za pecelj. Plod obrišemo in počez narežemo na rezine. Vsako povaljamo najprej v oljčnem olju in nato v laneni moki. Rezine jajčevca 5 minut pečemo na žaru na prostem ali v pečici pod razgreto zgornjo ploščo. Nato jih obrnemo, na vsako položimo malo omake in posujemo malo sira. Pečemo še približno 5 minut, da se sir razpusti.

SOLATNI PRELIV Z LANENIM OLJEM

2 velika stroka česna
2 žlici limoninega soka
1 žlica lanenega olja
sol, sveže zmljet poper

Česen olupimo in zelo drobno sesekljammo, stremo ali stisnemo skozi stiskalnico za česen. Limonin sok, laneno olje in česen stepemo z metlico in preliv posolimo in popopravimo. Preliv je posebno okusen na listnatih solatah.

LIMONOV SOLATNI PRELIV S PEHTRANOM

1/4 skodelice limoninega soka
2 žlici vode
1 žlička dijonske gorčice
kajenski poper
2 žlici lanenega olja
1 1/2 žličke sesekljanega svežega ali 1/2 žličke suhega pehtrana

V mešalniku temeljito obdelamo limonin sok, vodo, gorčico in kajenskega popra po okusu. Dodamo laneno olje in

pehtran ter znova temeljito obdelamo.

ČESNOV PRELIV

1 strok česna
1/4 skodelice vode
100 g tofuja (po možnosti svilnatega)
1/4 skodelice lanenega olja
3 žlice limoninega soka
2 žlici riževega ali jabolčnega kisa
1 žlica suhih koprovih listkov
morska sol

Česen olupimo. Vse sestavine gladko obdelamo v mešalniku. Ta preliv je podoben kisli smetani, čeprav je popolnoma veganski.

ZELIŠČNO OLJE

1/2 žličke suhega šetraja
1/2 žličke suhega majarona
1/2 žličke suhe bazilike
1/2 žličke suhega pehtrana
1 žlica sesekljanega svežega zelenega peteršilja



Foto L. Z.

1 žlica kratko nastriženega svežega drobnjaka
1 olupljen in strt strok česna
1/4 žličke paprike
1/4 skodelice lanenega olja

Suhe začimbe zmanemo med prsti. Vse sestavine zmešamo. Olje prelijemo v kozarček s pokrovom na navoj in shranimo v hladilnik. Z njim pokapamo ribe, krompir in zelenjavo, tik preden jed ponudimo.

MEHIŠKA SALS

3 paradižniki
4 vejice svežega koriandra
1/2 srednje velike čebule

1 mlada čebula
1 majhen feferon
1/2 skodelice paradižnikovega soka
3 žlice lanenega olja

Paradižnike operemo in jih za 30 sekund potopimo v krop. Prelijemo jih z mrzlo vodo, olupimo in razpolovimo. Odstranimo semena in polovice narežemo na koščke. Koriander oplaknemo in popivnemo. Polovico čebule in celo mlado čebulo, tudi zelene dele, drobno narežemo. Feferon po dolgem razpolovimo in odstranimo semena. Polovici operemo in narežemo na koščke. Vseh pet sestavin obdelamo v mešalniku. Če želimo gladko omako, mešamo dlje, če želimo v njej več koščkov, pa krajši čas. V skledi zmešamo paradižnikov sok in laneno olje. Ko nastane enakomerna tekočina, primešamo sestavine iz mešalnika, skle-

do pokrijemo in do serviranja postavimo v hladilnik. Mehiško salso ponudimo kot pomako s čipsi ali pa jo uporabimo kot omako, ko polnimo mehiške mlince (tacos). Tekne tudi s testeninami.

FIŽOLOVA POMAKA

450-gramska pločevinka belega fižola
4 veliki stroki česna
1 feferon
2 žlici lanenega olja
1/4 do 1/2 žličke tabaska

Fižol iz pločevinke odcedimo, opere-

mo v hladni vodi in znova odcedimo. Česen stresemo v krop, kuhamo 5 minut, odcedimo, olupimo in narežemo na rezinice. Feferon po dolgem razpolovimo in odstranimo semena. Polovici operemo in narežemo na koščke. Pripravljeno zelenjavo damo v mešalnik, prilijemo olje in tabasko in gladko obdelamo. Pomako ponudimo s čvrsto surovo zelenjavo, na primer s stebelno zeleno, korenčki in papriko.

BLIŽNJEVZHODNA POMAKA

1 skodelica leče
1 strok česna
6 vejic svežega zelenega peteršilja
2 žlici lanenega olja
1 žlica limoninega soka
1 žlička medu
sol
sveže zmlet črni poper
4 črne olive za okras

Lečo preberemo, operemo in odcedimo. Stresemo jo v kozico, prilijemo precej vode in zavremo. Vročino znižamo in lečo na zmerni vročini skuhamo do mehkega (50 minut). Kuhano odcedimo, tekočino prihranimo. Česen olupimo in stremo. Peteršilj oplaknemo in drobno sesekljamo. V skledi zmešamo lečo, laneno olje, limonin sok, česen, peteršilj, med, sol in poper. Vse skupaj pretlačimo s tlačilcem za krompir; če je treba, prilijemo malo prihranjene tekočine, v kateri smo kuhali lečo. Nastati mora gosta, kremasta masa. Preložimo jo v servirno posodo in okrasimo z razkošččenimi črnimi olivami. Ponudimo za začetno jed ali za prigrizek, skupaj s kruhom ali slanim pecivom. P. S. 🌱