

Pozitivne emocije probudite pravom hranom

Hrana koju jedemo postaje naše tijelo, odnosno mi sami, ali i mnogo više od toga - ona stvara fokus ili kaos, izaziva tugu ili sreću te ubija ili hrani zadovoljstvo. Upoznajte njezine tajne i koristite ih kao svoje magične štapiće - otjerajte tugu lukom, vratite si osjećaj samopouzdanja mrkvom ili otvorite svoje srce bademom

Hrana kao „okidač“ emocionalnih stanja

Naširoko je poznata nutricionistička dimenzija prehrane - tako su uobičajene podjele namirnica na ugljikohidrate, bjelančevine, masti, vitamine, minerale, te elemente u tragovima. Iznimno popularan, ovaj pristup otkriva kemijsku strukturu namirnica, korisnu za tijelo i fiziološke procese. No, na Zapadu je sve popularniji drevni pristup namirnicama koji ih doživljava kao nositelje određenih informacija zemljinog tla te cjelokupne kozmičke energije. Kao takve, imaju moć utjecati na raspoloženje te svijest čovjeka koji ih jede: zbog toga mogu „pomutiti“ ili razbistriti um te iscijeliti povrijeđene osjećaje. Premda je takav pristup najzastupljeniji kod makrobiotičkih teoretičara prehrane - najviše su ga popularizirali George Ohsawa te Michio Kushi - vidljiv je i u drugim kulturama koje, svaka sa svog stajališta, smatraju hranu određenom vrstom „dobre droge“ kojom se mogu kreirati različita emocionalna stanja.

Tako, recimo, prevelika količina mliječnih proizvoda može izazvati neobjašnjivu tugu, zamućenost i nejasnoću te iracionalni osjećaj gubitka nečeg ili nekoga važnog. Ili vam, zbog nedovoljno pojedenog zelenog povrća, mogu oslabiti životna vizija te umijeće efektivnog organiziranja posla. Isto tako, dugo kuhana mrkva i luk promptno će vam vratiti duboki osjećaj smirenosti i voljenosti, dok će vam mahunarke ukloniti egzistencijalni strah te ojačati sposobnost da „tečete“ kroz život postojano kao rijeka, usprkos svim preprekama.

Cijela priča temelji se na teoriji tradicionalne kineske medicine o pet elemenata od kojih je sastavljen svijet - vatra, voda, zemlja, drvo i metal (u nekim tradicijama zrak) prožimaju cijelu kreaciju, pa tako i čovjeka koji je dio nje. „Svaki je čovjek kombinacija svih pet elemenata, no jedan ili dva su uvijek dominantna. A, najnaglašeniji element pokazuje koji će osjećaji kod osobe najvjerojatnije doći u neravnotežu, izazivajući

pritom prateće procese u umu i tijelu" - kaže liječnik Jidong Wu iz britanskog Udruženja za tradicionalnu kinesku medicinu u Londonu. Posljedično, objašnjava, moguće je utjecajem na tijelo - kroz hranu - vratiti stabilnost emocijama. Kao i u ljudskom organizmu, svaki je element dominantan i u određenoj hrani. Zbog toga su namirnice u izravnoj vezi s ljudskim raspoloženjima.

Drvo za rast i stvaranje

Tako hrana s dominantnim elementom drveta može pomoći u jasnoći viđenja vlastitog smjera u životu te najboljeg načina da se na njega stigne. Blagotvorno djeluje na jetru i žučni mjehur te, uravnotežena, može pomoći oslobađanju ljutnje i bijesa koje se „prerađuju" ili skupljaju u tim organima. Menadžeri, šefovi i kreativci imaju posebne koristi od hrane drva jer ih ta energija potiče na stvaranje, širenje horizonata i rast. Okus karakterističan za drvo je kiseo, žitarice koje nose tu energiju su ječam, raž, zob i pšenica, mahunarke su mahune, bob, grašak i leća, a povrće uglavnom zeleno uspravno koje raste prema gore kao što je poriluk, mladi luk, špinat, kopriva i vlasac. Od voća, najviše drvene energija imaju maline, kupine, limun i grejp. Među ribama, energiju drveta nosi sva prioblasta riba te bakalar.

Vatra za radost

Namirnice s energijom vatre otvaraju srce, potiču radost, razgovorljivost i bude svijest o životu kao igri. Djeluju inspirativno i često vraćaju strast za življenjem te potrebu za dijeljenjem znanja s drugima. Povećavaju samosvjesnost, intuitivna znanja te karizmatičnost. Nedostatak vatre, pak, izaziva potištenost i utučenost. Trgovci, PR-ovi, govornici te svi oni čije su profesije vezane uz prenošenje ideja drugima svoje prirodne talente dijeljenja informacija i komunikacijskih vještina mogu povećati hranom koja nosi ovu energiju. Njezin karakterističan okus je gorko, a namirnice u kojima se nalazi su kukuruz (palenta), radič, list peršina, matovilac, češnjak, rajčica, paprika, široko zeleno lisnato povrće (s razgranatim listovima), šparoge, kelj, trešnje, višnje, šipak, ribizl, lignje, hobotnice, ugori te ptice.

Zemlja za stabilnost

Element zemlje u hrani blagotvorno utječe želudac, gušteraču i slezenu te na osjećaj voljenosti, pripadnosti, stabilnosti i sigurnosti. Jedenje „zemljanih" namirnica ojačava osjećaj da je sve u redu, da u životu i svijetu ima dovoljno za nas te pobuđuje praktičnu inteligenciju. Nedostatak ove energije u životu izaziva osjećaj zanemarenosti, odbačenosti te pretjeranu brigu. Ljudi koji žele „prizemljiti" svoju energiju, odnosno biti mirniji, stabilniji i praktičniji profitirat će od hrane s jakom zemljom, a ta je ona slatkog okusa. U nju se ubrajaju i proso, slanetak, cvjetača, bundeva, bijeli luk, prokulica, breskve, grožđe, slatke jabuke, kruške i smokve, te

riječna riba (pastrva).

Metal za ostvarenje želja

Hrana s naglašenim metalom je ona koja obnavlja snagu pluća i debelog crijeva, a pomaže u samopoštovanju, osjećaju vrijednosti i postavljanju vlastitih granica prema svijetu. Vraća fokus, bistri um i daje snagu da se ideje konkretiziraju - kristaliziraju u kreaciji. Pojačava osjećaj za dobro vrijeme te sposobnost obavljanja stvari u predviđenom roku. Daje osjećaj za red, preciznost te rafiniranost općenito. Od nje imaju koristi svi kojima su potrebne besprijekorna organizacija i dugotrajan fokus na detalje. Nedostatak metalnog elementa može izazvati osjećaj duboke tuge te žaljenje zbog gubitka (iracionalnog). Hrana u kojoj je metal dominantan element je ona ljutog okusa, a u nju se ubrajaju i riža, bijeli grah te tofu. Od povrća, „metalani“ je korijen peršina, maslačak i celera, krumpir te repa, a tim elementom još obiluju i šljive, dunje, lješnjaci, hren, kadulja, menta te zbijena morska riba (srdela).

Voda protiv svih blokada

Element vode u hrani podržava rad bubrega i mokraćnog mjehura, a time održava i izvornu čovjekovu snagu, odnosno energiju kojom se nosi sa životnim izazovima. Jaka „voda“ energetski je afrodizijak. Uklanja egzistencijalni strah i vraća duboko uvjerenje kako je moguće, poput vode, naći prepreku i „pukotinu“ za prolaz i u najvećim blokadama koje su pred čovjeka postavljene. Ima izrazito umirujući efekt na živčani sustav te dubinski opušta. Njezin karakterističan okus je slan, a u skupinu s jakim elementom vode ubrajaju se heljda, crni grah, korijen cikle, krastavac, mrkva, patlidžan, tikvica, borovnica lubenica, naranča kivi, mandarina, kikiriki te školjke.

www.elementi.hr