

Vegetarijanstvo

Bom malo spregovoril o tej temi, ker opažam, da marsikdo še zmeraj ne razume, zakaj se nekdo odloči za to. Danes obstaja par različnih razvrstitev vegetarijancev glede na to kaj zauživajo, bom naštel nekaj glavnih:

-Običajni (klasični) vegetarijanci, ki ne jejo mesa, vseeno pa zauživajo živalske proizvode kot so sir, mleko, jogurti, itd.

-Sledijo vegetarijanci, ki pravijo, da ne jejo mesa, ampak samo ribe??? Ribe so za moje pojme tudi meso. Nekateri pač ne jejo mlečnih izdelkov, jajca in druge živalske izdelke pa ja. Tretji jejo mlečne izdelke, se pa izogibajo jajc in še nekaterih drugih stvari. Skratka v tej skupini so malo mešani vegetarijanci.

-Veganstvo- vegetarijanci te vrste se izogibajo mesu in tudi vsem prehranskim izdelkom živalskega izvora (med). Nekateri grejo celo tako daleč, da se izogibajo tudi ostalih izdelkov živalskega izvora (usnje, volna, krzno...). Danes se veganstvo bolj povezuje z življenskim stilom, tako da je težko metat vse, ki sebi pravijo vegani, v isti koš.

-Presnojedci-uživajo samo surovo, nekuhano, nepredelano hrano po možnosti samo biološko pridelano.

-Frutarijanci uživajo samo sadje, oreščke in še nekatere druge stvari.

Zakaj si postal vegetarijanec...vprašanje, ki ga slišim kar pogosto, če omenim, da ne jem mesa. Enostavno odvrnem, da moje telo ne čuti več potrebe po tem, meditacija pač dela svoje...Za moje pojme obstaja par glavnih razlogov, zakaj se človek odloči za to:

-ozaveščanje in duhovna rast

-moda, moderni trendi, ipd.

-usmiljenje do živali

-zdravstveni problemi in težave

Vse ostalo so neke kombinacije tega...

Pri nas je to še zmeraj tabu tema. Mediji in doktorji ljudem še zmeraj "perejo možgane" kako to ni zdravo, da se ne zaužije preveč esencialnih snovi (življensko pomembnih snovi), mineralov,

ipd. Kmetje dostikrat pravijo, da tak človek nima moči in ne vem kaj še vse. Taki in podobni stereotipi se na srečo čedalje bolj razblinjajo, saj obstajajo znanstvene raziskave, športniki in ljudje, ki kažejo nasprotno sliko. Danes se tudi v zdravstvu pojem "vegetarijanstvo" bolj sprejema, saj so ugotovili, da so vegetarijanci bolj zdravi, obstaja manj možnosti za zaplete pri bolnišničnem zdravljenju, v tujini vegetarijanci celo plačujejo manjše premije za zdravstvo, itd.

Na kratko povedano človek, bebica ali otrok lahko brez problemov preživijo brez mesa in jajc.

Problem je samo B12, ki ga v rastlinah ni. Zato se priporoča občasno uživanje mleka in mlečnih izdelkov. Čeprav tisti strogi vegetarijanci pravijo, da je B12 v nekih algah in da se lahko te snovi pridobi tudi s stiskanjem nekih rastlin (sok). Ampak jaz osebno pri otrocih ne bi razskiral in bi jim pač dal malo mlečnih izdelkov. Ali bi bili od krave, koze ali pa od kamele, ni pomembno...

Sedaj pa tisto bistveno. Treba je namreč upoštevati, da je vsak človek vesolje v malem in kar je za nekoga koristno, je lahko za drugega strup. Potem je treba upoštevati še zemljepisno lego, klimo, miselnost človeka, navade, običaje v tistem okolišu in še marsikaj drugega. Recimo kakšen eskim ali tibetanec na 5000 nadmorske višine bo zelo težko prakticiral vegetarijanstvo ali frutarijanstvo. Na kakšnih bolj odročnih predelih sveta človek pač nima kaj preveč izbire kaj bo jedel.

Omeniti moram še, da veliko duhovnjakov in new agerjev misli, da bodo postal bolj duhovni, če ne bojo jedli mesa. Fizično telo je treba najprej pripraviti na to, da bo sposobno zdržati brez mesa, ne pa nekaj na silo. Ponavadi človek, ki začne meditirati, se ukvarjati z jogo, bolj zdravo živeti, ipd. tudi zmanjšuje količino mesa. Ne vse naenkrat, ampak postopoma. Sčasoma pride do točke kjer lahko popolnoma preneha ali pa si še zmeraj parkrat na leto privošči kakšno pečenko ali zrezek.

Sprememba v mišljenju namreč vpliva tudi na prehranjevanje in obratno. Sprememba prehrane lahko začne vplivati na čustva in misli. Poznam kar nekaj duhovnjakov, ki so zaradi new age (duhovne) filozofije čez noč prenehal zauživat meso, še preden je bilo fizično telo na to pripravljeno. Sledila so pač različna trenja na relaciji fisis- čustva- misli. To se je recimo kazalo kot občasni čudni čustveni izpadi, nestrpnost do mesojedcev, fanatično prepričevanje drugih kako to ni zdravo, kako se onesnažuje okolje, slaba karma in ne vem kaj še vse. Včasih mi je bilo prav malo smešno opazovati take ljudi, kako so dobesedno prebirali vse oznake sestavin pri hrani, ali je bio ali ne, zelenjava se je morala strogo kuhati ali pečti od mesa stran, kako so drugim skušali vsiliti svoje poglede, ipd. Nič nimam proti temu, ampak tudi tukaj jaz pravim, vse v nekih normalnih merah. Nekateri so kasneje spet postali mesojedci in so začeli zauživat meso celo v večjih količinah kot prej. Zato je pri teh stvareh toliko pomemben psihofizični dejavnik.

Ko sem jaz šel sorodnikom ali pa na kakšno poroko, prireditel, ipd. so mi včasih tudi zatrjevali, da so nekatere jedi bile vegetarijanske ali so pa pozabili omeniti, da je kuhano z živalsko

maščobo, ipd. Nekje po gostinskih restavracijah in hotelih namreč še zmeraj smatrajo, da ribe niso meso. Skratka jaz sem lepo jedel in sem zelo hitro začutil, da nekaj ne štima. Mogoče sem medtem pogoltnil kakšen košček mesa, potem sem pa tisto jed lepo postavil na stran. Če je bila jed okusna ali kakšna njihova specialiteta, ki jo še nisem poizkusil, sem pa samo ločil meso od ostalega, če se je dalo in sem flegmatično nadaljeval. Nekateri vegetarijanci bi v takih primerih naredili cel halooo. Dalaj lama zaradi zdravja občasno tudi zaužije koščke mesa pa je budist. Ob takih dogodkih se jaz osebno tudi ne branim kakšnih tortic, potice in ostalih sladkarij. Seveda vse to primerno zalito z žlahtno kapljico. In potem se čudijo kakšen vegetarijanec sem, da ne jem mesa, popijem pa kakšno pivo ali kozarček vina. Pivo ali kozarec vina na dan je zdravilno, kar je pa več je pa škodljivo, pravim jaz. V takih primerih čisto lepo odvrnem, da je treba včasih upoštevati tudi navade ljudi, tradicijo...Za kakšno 60. letnico ali rojstvo otroka se pač spodobi tudi kakšna zdravljica. So pa taki dogodki samo parkrat na leto, tako da se s tem sploh ne obremenjujem. Bolj pomembno se mi zdi koliko ima človek sam "pošlihtan" v glavi.

Včasih se lahko zgodi, da človeku v določenem času prav zapaše kakšen sladoled, čokolada, nekaj sladkega, pomfri, čips, kaj zapečenega, hrustljavega...Jaz v takih primerih pravim, naj si človek privoščiči, mogoče pa fizično telo v tistem trenutku potrebuje kakšno snov, ki jo tisto živilo vsebuje, da telo sploh lahko normalno funkcionira naprej. Tisti, ki je malo bolj v stiku s svojim telesom, bo prav začutil kdaj mu kakšna snov primankluje. Zato tudi nisem glih privrženec kakšnih diet, prepovedi in ne vem kaj še vse. Bolje, da se človek malo prekrši preden kolabira, kot da se striktno drži nekih stvari. Pri kakšnih želodčnih, jetrnih in ostalih težavah so stvari malo drugačne, ampak tudi tam obstajajo alternative. Če se zdrav človek en dan malo prekrši, to za moje pojme ni nič takega, da bi se moral sekirati, tako kot je navada nekaterih žensk, ki zelo pazijo na prehrano in postavo. Še zmeraj se ima lahko v naslednjih dneh sadni dan ali post, da se izniči "škodljivi" učinek. Recimo človek, ki je malo bolj uglašen s telesom, bo po kakšnem prenažiranju za Božič ali Novo leto v naslednjih dneh avtomatično manj jedel ali pa bo zaužil več sadja in zelenjave...

Kot zanimivost naj povem, da je košček mesa ali občasna cigareta včasih priporočljiv pripomoček za duhovnjake oz. tiste, ki so preveč "v zraku." Seveda v primeru, če ne poznajo kakšne druge metode za prizemljitev. Veliko tako imenovanih novodobnih otrok (indigo, kristalni otroki, ipd.- duhovno napredni otroki) na začetku svojega življenja uživajo meso, preden se nekako psihofizično uravnovesijo. To je pač normalen pojav, čeprav nekateri duhovnjaški starši delajo tako paniko, mu vsiljujejo svoje prehranske navade...

Na kratko povedano **"Ni vse za vsakega in tudi vedno ne!"** ...zato priporočam srednjo pot- zlato sredino in uporabo zdrave "kmečke pameti"...