

FLEČEROVANIE

Sliny majú veľkú schopnosť rozpúšťať potravu, je to najdôležitejší tráviaci ferment. Vezmite si do úst malé sústo a ešte nežujete, len pociťujte. Sliny tečú. Jazykom pohybujte sústom a zavrite oči. Vnímajte pocity v ústach. Správajte sa ako malé dieťa, ktoré ešte nemá zúbky a dalo si do úst kúsok chleba. Po chvíli začnite žuvať. Keď je sústo úplne rozpustené, nechajte ho pomaly stekať do žalúdka. To je správny postup.

Každé sústo rozpustíte v ústach na riedku kvapalinu. Do každého sústa zahryznite aspoň 50 - krát. Počas žutia nedržte príbor, sedte vystretí, zavrite oči a uvoľnite sa. Oči otvorte až keď budete na lyžicu naberať ďalšie sústo.

Každé sústo spracujte s úctou a pozorne. Tak sa to stane aj meditačným cvičením. Zistíte tiež, že sa nasýtite z podstatne menšej dávky potravy než kedykoľvek predtým. Pritom budete omnoho sviežejší, žiadna ospalosť po jedle. Po niekoľkých dňoch zaznamenáte zlepšenie zdravia a tiež zhadzovanie tukových vrstiev.

Medzi osvedčenými prostriedkami na znížovanie nadváhy sa vyskytuje aj pojem „flečerovanie“. Jeho pôvodcom je Horácus Fletcher. Keď mal 40 rokov bol už úplne šedivý a vážil 98 kilogramov. Jeho nadváha činila asi 23 kilogramov. Mal neustále problémy s trávením, chrípkou a chorobami. Fletcher si uvedomil, že príčina jeho obezity a zlého zdravia súvisí s nesprávnou výživou. Uvedomil si, že väčšina trávenia prebieha vo vnútornostiach, ale do toho už nemôžeme priamo zasahovať, ale že môžeme vyberať si potravu a kontrolovať prvý úsek tráviacej rúry - ústa. Usúdil, že pôvod ťažkostí s trávením nie je skrytý v žalúdku a v črevách, že problém vzniká ešte predtým, než potravu prehltneme.

Fletcher začal skúmať ústnu dutinu, jej schopnosti vnímať chuť, vôňu, dotyk, vylučovať sliny, žuvať. Skúmal skryté chute rozličných potravín. To ho prinútilo udržovať sústo v ústach čím dlhšie. Pritom objavil u bežne známych jedál úplne nové chute. Tým sa zmenila aj úroveň ich lákavosti.

Vyplynul z toho mimoriadne dôležitý objav, že v ústach máme akéhosi dozorcú, ktorým je uzáver v zadnej časti ústnej dutiny, ktorý počas dôkladného žuvania nevpustí jedlo ďalej do hltana. Ďalej Fletcher zistil, že pri prirodzenom žuvaní sú pery uzavreté, jazyk sa kĺže po podnebí a pôsobí ako miešadlo. Pokrm sa drobí, premiešava so slinami, čím dochádza k chemickými procesom, ktoré uľahčujú trávenie. Uzáver pred hltanom akoby sa bránil prepustiť sústo ďalej, kým nie je rozmelené a dôkladne premiešané so slinami. Až potom nechá potravu postúpiť stredom jazyka ďalej a skĺznuť do žalúdka.

Fletcher ako laik tak inštinktívne vycítil to, čo sa vedecky zistilo o význame slín pri trávení škrobov, aktivácii enzýmov v jedle a tvorbe nových chemických zlúčenín, ktoré hrajú úlohu v ďalšom procese trávenia.

Začal dôsledne žuvať, kým z každého sústa nevydoloval aj najnepatrnejšie stopy chuti. Sústa potom sami od seba prechádzali hltanom. Dôsledne takto postupoval päť mesiacov, pričom stále jedol sortiment a množstvo len podľa chuti.

Prehlásil: „Potom som spoznal, že som zachránený. Zhodil som celých tridsať kilogramov tuku. Cítil som sa lepšie než kedykoľvek predtým. Mal som usporiadané myšlienky, zažíval som akoby znovuzrodenie. Bavili ma dlhé prechádzky a celý čas som ani raz nebol prechladnutý. Pocit telesnej únavy a ochabnutosti zmizol!“

Nadšený svojim objavom vyslovil päť zásad, ktorých dodržovanie pri jedle pomáha získať normálnu hmotnosť a zlepšiť telesné funkcie:

1. Počkajte si na skutočný hlad.
2. Vždy si vyberte jedlá, na ktoré máte najväčšiu chuť. Jedzte ich v takom poradí, v akom vám prinesú najväčší pôžitok.
3. Pri žuvaní vyťažte všetku chuť z každého sústa a prehltnite ho až vtedy, až sa „prehltnie samé“.

4. Vychutnajte si jedálny obrad, nepripustite si počas neho žiadne rušivé myšlienky. Trpezlivo jedzte a vychutnávajte. Príroda sa už sama postará o ostatné.

Fletcherove rady sa potvrdili v praxi. Žiaľ, v hektickom svete upadli do zabudnutia.

Ako osemdesiatpäťročný sa v tom čase už štíhly Fletcher podrobil náročnému testu telesnej zdatnosti, ako aj kontrolným vyšetreniam celkového zdravia. Ukázalo sa, že má vynikajúcu kondíciu a na svoj vek neobyčajne pevné zdravie.

Pri dlhom žuvaní sa z potravín uvoľnia chute a vône, ktoré sme tam predtým nepostrehli. Na jednej strane je to nový, bohatší pôžitok z jedenia, na druhej strane nás to môže včas varovať pred prehltnutím škodlivých látok. Avšak je tu ešte ďalší poznatok, že sliny môžu zneškodniť aj niektoré otravné látky. V literatúre sa uvádza prípad šiestich anglických vojakov, ktorí boli niekoľko rokov v japonskom zajatí v malajskej džungli. Nachádzali sa v neľudských podmienkach, podvyživení a chorí, v beznádejnom položení. Rozhodli sa život ukončiť zjedením bobulí akejsi smrteľne jedovatej rastliny. Štyria z nich bobule hneď prehltli, dvaja ich veľmi dlho prežúvali. Chceli tak dosiahnuť rýchlejší účinok. Avšak zatiaľ čo prví štyria do rána zomreli, druhí dvaja sa prebudili a cítili sa ešte lepšie, než predtým. Vyliečili si aj tropickú chorobu beri – beri a nakoniec sa dostali zo zajatia. Vysvetľuje sa to tak, že sliny zneškodnili jedovaté látky v bobuliach a pritom uvoľnili vitamíny a minerálne látky potrebné na obnovu podlomeného zdravia.

Sliny reagujú aj na náš duševný stav. Nie nadarmo sa hovorí o „jedovatej sline“. Niekedy si niečím zhnusený človek odplúje. Americkí vedci urobili pokus s vysokoškolskými študentmi. Odobrali im vzorku slín a zisťovali ich detoxikačnú schopnosť. Potom im premietli film o Matke Tereze, ktorý ich veľmi pozitívne naladil. Detoxikačná schopnosť slín sa tým zväčšila.

Pri jedle je omnoho užitočnejšie mlčať, než rozoberať rodinné a spoločenské problémy, čítať noviny, sledovať rozhlas a televíziu, kde dobré správy a pozitívne podnety sú veľkou zriedkavosťou.

L. Kentonová vo svojej knižke *Biogénna diéta* tvrdí:

Perfektné spracovanie potravy v ústach nám môže poskytnúť skvelú pomoc pri detoxikácii chemikálií, ktorými bývajú pestované a ošetrované poľnohospodárske plodiny. Výhodou pre nás bude i to, že prvých pár centimetrov tráviaceho traktu - ústa - budú pracovať na plný výkon. Získame maximálny chuťový pôžitok. Jednoduchý návyk ponúka zdraviu, línii a kráse toľko, že nákladné programy na zoštíhlenie a kúry by sa mali červenáť hanbou.

Podobné poznatky sa zrodili aj v starej Indii. Napríklad tvrdili, že jogín vyťaží z kôrky chleba viac energie, než boháč z plného taniera. Alebo iná múdrosť hovorí, že pri narodení dostávame do vienka určité množstvo potravy a určitý počet nádychov a výdychov. Ak chceme dlho žiť, mali by sme zhlboka, pomaly dýchať a málo jesť.

Náhlivo prehltnuté jedlo nám neposkytuje ani pôžitok z chuti, ani informáciu o jeho vhodnosti pre náš organizmus. Preplní sa však žalúdok, kde jedlo tlakom na akési „hlásiče sýtosti“ vyvolá pocit uspokojenia. Žalúdok musí začať pracovať na plné obrátky, odoberá viac krvi a tým sa ochudobní zásobenie mozgu. Dostaví sa pocit driemot – „šlofik“. A tak sa priberá.

Dlhé prežúvanie nám môže poskytnúť nepríjemné i príjemné prekvapenie. Napríklad chutný kúsok mäsa stratí pri dlhom prežúvaní svoju prítlačivosť, takže sa nám už ani nechce ho prehltnúť. Naopak, potravina rastlinného pôvodu sa dlhým prežúvaním stáva čoraz chutnejšou. Aj to dokazuje, že človek bol pôvodne vegetarián. Svedčí o tom aj stavba chrupu a pohyb čelustí. Vyrvalé žuvanie nás chráni pred prejedaním sa a pred hltaním potravy, ktorá je pre naše zdravie nevhodná. Prestaneme sústa hneď zapíjať, nebudeme používať nápoje ako „splachovač“.

Vyskúšali sme si v praxi, že „flečerovanie“ zaberá a okrem toho sa človek učí trpezlivosti i sústredenosti. Pokojná sústredenosť zasa prináša harmóniu do celého organizmu, odstraňuje duševný nepokoj a myšlienkovú rozháranosť. A to je balzam aj na imunitný systém.