

Zarja Jana

Slovenska
družinska revija
št. 30, 28. 7. 2020
cena 2,49 EUR, 34,00 HRK

9877267015375021
ISSN 2670-5575

Ne sekajte in ne
obglavljajte zelenih
prijateljev

**Velika drevesa
so v mestih
neprecenljiva**

Primož Forte
**GUŠTO POJE,
PLEŠE IN VRTNARI**

**Odzivi na
rubež treh
otrok**

79-letna maratonka Greta Rozman
Dolgoživost je
smiselna, če si zdrav

Prežanje na kosmatinca
**Medved je
zamudil na
večerjo**

Bodo nevarni pesticidi
spet pobijali čebele?

**Z oljem in vodko
proti raku?**

**Ko ni več upanja,
so na vrsti
ČUDEŽI**

Odlične zamisli za hladna kosila

3
TOČKE

vrednost v
MEDIA BAR



Ukvarjanje s fizičnim telesom je premalo

«Že kot študent medicine sem vedel, da je samo ukvarjanje s fizičnim telesom premalo. Takrat sem se učil transcendentalne meditacije, za katero je naredil več kot 400 kliničnih uradnih študij, ki potrjujejo njen zdravilni učinek na človekovo telesno, čustveno, miselno in duševno zdravje. Vedno bolj sem opazil povezave med boleznijo in čustvi, tako pri sebi kot pri svojem delu s pacienti, ter začel poglobljeno študirati holistično, celostno medicino.»

Dejan Jarič, mladi zdravnik, ki je izstopil iz zdravniške stroke

Ce »zdravimo« le simptome, ostajamo bolni

«Do zdaj zahodna medicina deluje večinoma simptomatsko – z insulinom zniža krvni sladkor, visok tlak zdravi z antihipertenzivi, ki razširijo žile, in tlak pade – to je zgolj simptomatska terapija. Mene zanima, kako iti globlje, poiskati vzroke, npr., ali moj tlak narašča, ker sem bil vse življenje jezen ter si ne dovolim, da bi jezo sprostil, npr. s tekom, jogo, meditacijo oziroma s tistim, kar mi je blizu. Nešteto študij je že pokazalo, da redna meditacija resnično znižuje tlak, stres, depresija izgine ... Na svoji spletni strani ponujam brezplačno meditacijo, ki pripomore, da se možganska aktivnost umiri, ljudje se res povežejo s seboj, deluje protistresno, pomirjevalno, pomirjujoče. Danes je na voljo ogromno tehnik, če so le ljudje resnično pripravljeni narediti kaj zase, svoje zdravje, ne pa le uničiti simptome. Če tega ne bodo

Mlad, obetaven zdravnik, specializant nefrologije, se je letos spomladi odločil, da izstopi iz zdravniške stroke. Belo haljo in ordinacijo je Dejan Jarič, dr. med., zamenjal za prostor, v katerem z napredno psihoterapijo in drugimi holističnimi pristopi do zdravja (tri leta se je poglobljal v kognitivno, humanistično in transpersonalno psihologijo ter pridobival dodatna znanja iz celostnega pogleda na človeka) išče vzroke za bolezni svojih strank, jim pomaga pri soočanju s stresom in strahovi ter s svojim celostnim pogledom na človeka in poznavanjem epigenetike ruši tabuje. Na njegove programe prihajajo tudi kolegi zdravniki, saj jih je vedno več nezadovoljnih z današnjim zdravstvenim sistemom utišanja simptomov namesto iskanja in zdravljenja vzrokov bolezni.

Tekst: **PETRA ARULA**, foto: **ŠIMEN ZUPANČIČ**

Med bolniki sem opazoval ene in iste vzorce – Naša duša govori z nami preko o

razrešili, bo vzrok še vedno ostal v njih in 'napadal' njihovo telo.»

Človeka je treba pogledati celostno in poiskati vzroke težav

»Ljudje smo skupaj fizičnega, eteričnega, astralnega, čustvenega, miselnega, tudi karmičnega telesa. V vseh teh telesih imamo blokade. Ko izvečemo travmo, npr. na čustvenem in umskem telesu, se moramo usredi tudi na fizičnem telesu. Strahovi, bolečine, blokade preprosto odpadejo, gredo, ker ljudje sprejmemo vse, kar se je in se dogaja z nami. Ključ je sprejemanje

»Sam sem kot zdravnik izstopil z nivoja ustrahovanja ljudi; tudi prej nisem nikoli programiral ljudi in jim govoril, kakšno je njihovo stanje, in predvideval o poteku bolezni, ker se zavedam, da je človek tisti glavni, torej je nad vsem njegova zavest. «

Vendar boj in bog spravlja naše telo v stres. Ob tem podaja stresni hormon kortizol, adrenalin nori po telesu in prav to je ključni problem za večino bolezni. Zato tudi koronavirus vse, povezano z njo, tako dobro deluje na ljudi, ki so na ravni hrane, uma, identifikirani z osebnostnimi vzorci in občutki. V nasprotju z nami se bolj zavestni sebe, ki se zavedamo resnice, ne igramo

vklopili podobni vzorci, je današnje leto kar velik izliv.

Na naše zdravje vpliva vse, česar še nismo predelali

Ogromno stvari nimamo v nezavednem, opozarja Dejan Jarič, dr. med. Vsa poslačena čustva, vsi poslačeni vzorci, vse, kar ni predelano, vpliva na nas. Ko neka situacija

Dejan Jarič predaja različne tehnike dihanja, rimo meditacija, jogo, športne dejavnosti. »Vsak dan bodimo vsaj pol ure telno dejavni – povsod sebi utrip dokazano zmanjšuje stres in strah. Stres je v resnici strah, strah pa v telesu povzroča stresni odgovor. Strah je tisti ključ, ki na koncu lahko ljudi ubija. Obstajajo primeri, ko so ljudje od strahu umrli, npr. zaradi orehov v hladilniku, iz katere niso mogli izstopiti, pa ta sploh ni defekta.«

Ko strah sprejmemo, na nas nima več vpliva

»Ko strah sprejmemo, mu dovolimo, da je. Sprejmemo ga v zavest. Dufa, srce in ljubezen ga preinejo. Ljudje to večkrat narobe razumejo. Sprejeti ne pomeni, da odobravamo in dopuščamo strah. Ven-

Prevzemite odgovornost zase

»Ljudem pomagam uvideti, da si imunski sistem krepimo tudi, če smo v ljubezni do samih sebe, če smo radostni, igrivi, sproščeni ter svoje življenje živimo lahko in neobremenjeno. Takšni bomo imeli veliko boljši imunski sistem od nekoga, ki živi v strahu, dvomih, jezi, razočaranjih, zameri. «

»tudi strahu in bolečine, v ljubezni. Ljubezen je nasprotje bolezni. Ljubezen je nasprotje strahu. In če z ljubeznijo sprejmemo strah, ta preprosto lahko odide. Je odsušil.«

Strah nam lahko pomaga uvideti travme in spreminjati prepričanja, ki nam ne služijo

»Pomembno se je zavedati, da je strah vedno posledica globoko poslačene vzorce, občutkov o sebi, o svetu, npr. občutka, da nismo dovolj dobri, da nismo vredni ljubezni, dobrega življenja... Strah nam hoče pomagati, da bi ta prepričanja spremenili. Ko pride, ga je torej pametno sprejeti. Zahodna družba je na žalost še vedno usmerjena v boj proti strahu, raku, stresu...

več se igra. Sam sem kot zdravnik izstopil z nivoja ustrahovanja ljudi; tudi prej nisem nikoli programiral ljudi in jim govoril, kakšno je njihovo stanje, in predvideval o poteku bolezni, ker se zavedam, da je človek tisti glavni, torej je nad vsem njegova zavest.»

Strahovi, podedovani od prednikov

Ob nkanju vzrokov za naše težave včasih uporaba logike odpove, npr. ob strahu pred tem, da bi bila lačni ali da bi živeli v pomanjkanju, pa je okoli nas ogromno hrane, in čeprav v svojih 40 letih niti enkrat nisimo bili lačni. Dejan Jarič, dr. med., razlaga, da po epigenetskem dedovanju dobimo nekatere strahove tudi od prednikov: npr. lakota, za katero je trpela naša babica, vpliva na naš občutek pomanjkanja, čeprav v resnici nikoli nisimo bili izredno lačni. Vendar je v nas vedno lahko prisoten občutek, da nam nekaj manjka. Zato mislimo, da si moramo kopičiti obilje, da moramo varčevati denar, da ne bomo kar naenkrat lačni. Prav takšen vzorec nam je pokazala ketofinjska pomlad: mnogo ljudi so zajeli panika, strahovi. Kot vsi vemo, so naši predniki živeli v času vojne, ko je bilo težko in zares ni bilo pristnega stika s seboj. Ker so se v številnih

prilicah na rdeči gumb, vse to udarili ven. Korončar je zelo nazoren primer zgodaj opisanega. Pomembno je, da sprejmemo vse, tudi to, da imamo vsi v sebi del mehanizma, ki sprota nižje vibracije. Dokler ne bomo vsa tega sprejeli z ljubeznijo, ne bomo mogli izstopiti iz vzorcev bolezni, strahov in bolečin. Dejan pravi: »Zasliša me predvsem osvoboditev vseh teh iger, dram, da grem na najvišji nivo zavedanja, se osvobodim vsa tega in samo živim brezpogojno ljubezen. To je zame edina stvarica in edina pot. Na to pot vodim tudi ljudi, ki mi v vedno večjem številu sledijo in so mi neizmerno hvaležni. Največ, kar lahko dobim od ljudi, je njihova hvaležnost, ko naredijo kvantne skoke na nivoju zavesti in presegajo sami sebe.«

Kaj lahko naredimo sami, če nas stisneta strah in panika?

Čeprav vemo, da je strah pametno sprejeti, pa je to v množicah, ko ta povsem zagospoduje nad našimi mislimi in telesom, zelo tež-

»Naši predniki so živeli v času vojne, ko je bilo težko. Ker so se v številnih vklopili podobni vzorci, je današnje leto kar velik izliv.«

dar je prav sprejemanje ključ do osvoboditve. Tako lahko živimo iz srca, iz zavesti, in potem strah na nas nima več vpliva. To je ključ. Ko sprejmemo, to ne pomeni, da dovolimo, da je. Sprejemanje pomeni preseganje. To je ta ključ. To je ta kvantni skok, ki se nam zgodi na nivoju zavesti.»

Ne bojmo se bolezni

Dejan Jarič pravi, naj se ne bojmo ne covid-19 ne gripe ali raka. Strah je, kot pravi, v resnici največja ovira pri zdravljenju. Katera bolezen nas bo prizadela, je odvisno od tega, kje je naša dušna točka. Eden dobi raka, drugemu odpove klinika, tretji je izgorel... »Bolezni se v resnici ne smejo bati – tudi bolezen je darilo. Je opozorilo telesa, da nekaj delamo narobe, da počnemo nekaj, kar ni skladno z našo dušo, zavestjo, opozarja nas, da bežimo od sebe in si ne priznamo resnice o svojem življenju. To je tisti ključ, ki ga mora dojeti vsak človek in nato spremeniti življenje skladno s tem, kar čuti, da je zanj najbolje. Naša duša govori z nami preko občutkov. Dobro je, da znamo slišati svoje občutke, ker nas ti vedno peljejo na pravo pot.«

Čezmerno razkuževanje rok ni najbolj pametno

Dejan Jarič opozarja, da smo li v preveliki ekstreme. »Sveda

mora kirurg umivanju in razkuževanju rok posvetiti dovolj časa, ker operira človeka, masovno razkuževanje rok pa lahko povzroči ravno obraten učinek. Tu moramo imeti zdravo mero – seveda moramo poskrbeti za čiste roke, razkuževanje za vsako mero in vsakič pa je precej škodljivo, ker s tem ljudje nižajo svojo odpornost, saj imunskemu sistemu ni treba delati. Imunski sistem deluje naravno in rezultati pretirane čistote in razkuževanj so že vidni: ker so bili ljudje v preveč čistem okolju, so se potem hitreje razvile alergije, sploh je to vidno pri otrocih, ki so zelo občutljivi, saj njihov imunski sistem ni več deloval pravilno, ker ni imel možnosti. Včasih so se otroci igrali v peskovniku, mimogrede pojedli malo mivke in noben ni zbolel, ker se je njihov imunski sistem pravilno odzval.

Imunski sistem lahko krepimo tudi drugače

»Prav zato kot zdravnik delujem tudi na kvantnih nivojih – ljudem pomagam uvideti, da imunski sistem krepimo tudi, če smo v ljubezni do samih sebe, če smo radostni, igrivi, sproščeni in svoje življenje živimo lahkotno in neobremenjeno. Takšni bomo imeli veliko boljši imunski sistem od nekoga, ki živi v strahu, dvomih, jezi, razočaranjih, zameri. To so energije nizke vibracije, nižja čustva – če ima telo nižjo vibracijo, imajo celice nižjo vibracijo in posledično je imunski sistem oslabiljen. Takšno telo ne more opraviti svojega dela tako, kot bi ga moralo. Moj cilj je, da pomagam ljudem uvideti in odpraviti vzroke za svoje stanje, ne pa le blažiti posledice. Na žalost pa medicina zahoda velikokrat blaži samo simptome, torej posledice, ne zdravi pa celostno, ne odpravlja vzrokov, zaradi katerih se je človek znašel v bolezni ali težki situaciji. Seveda pa je klasična medicina zelo dohodotna za urgentna stanja, ko je pač treba delovati tudi simptomatsko in tako tudi, recimo, rešiti življenje. Potem pa pridejo na vrsto holistični pristopi.«

Bolezni, kot so rak, težave s ščitnico in diabetes, imajo več skupnih imenovalcev, kot si mislimo

Dejan Jarič je tako na onkološkem inštitutu kot na oddelku za bolezni ledvic ter drugih oddelkih opazoval ene in iste vzorce čustve-



» Pretirano razkuževanje poleni delovanje imunskega sistema, z dvigovanjem zavesti pa krepimo tudi svoj imunski sistem. «

nih stanj posameznih bolnikov. »Pri vseh boleznih je bolj ali manj podobna zgodba. Glavni vzrok je v resnici kronični stres. Amigdala, hipokampus in ventromedialna regija prefrontalnega korteksa so del nevronskega povezav v možganih, ki uravnavajo stresne odzive. Signali potujejo po stresni osi (hipotalamus–hipofiza–nadledvična žleza) in aktivirajo avtonomni živčni sistem, ki uravnava telesno odzivanje na stresne situacije. Osi hipotalamus–hipofiza–nadledvična žleza (HHA-os) pravimo tudi stresni os, saj uravnava telesni stresni odziv. HHA-os aktivira amigdalo, in sicer kot odgovor na nevarnost. Tedaj se aktivira simpatični del avtonomnega živčnega sistema, ki na nevarnost odgovori s spodbujanjem telesnega vzbujenja in z izločanjem kortizola. Amigdala spodbudi tudi adrenalinsko modulo, ki možgane preplavi z norepinefrinom, telo pa z adrenalinom, s čimer poveča hitrost procesiranja informacij. Obenem pospeši srčni utrip, povzra krvni tlak in razširi arterijske žile. V hipotalamusu nastaja kortikoli-

berin, ki spodbuja sproščanje hormona kortikotropina v hipofizi, ta pa vpliva na sproščanje glukokortikoidov v nadledvičnih žlezah. Glukokortikoidi so steroidni hormoni, ki igrajo pomembno vlogo pri uravnavanju stresnega odziva; njihov glavni predstavnik je kortizol. Če poenostavimo in povemo še poljudno: tako telo, ki je ves čas v stresu oz. programu 'boj ali beg', poskrbi za to, da gre vsa kri v roke ali noge, krvne žile, recimo v črevesju, se skrijejo, saj takrat ne potrebujemo optimalno delujoče prebave, če želimo, denimo, pobežniti pred grozečo nevarnostjo... Če je telo dlje pod vplivom simpatičnega avtonomnega živčnega sistema, to seveda pripelje do bolezni. Podobno se zgodi pri raku. Tumorski supresorski gen (TSG gen), ki je normalno vklopljen in zavira nastanek raka – luč torej gori, se zaradi npr. več let čustvene zlorabe v odnosu zaradi škodljivih vplivov okolja ugasne. To je signal za nenadzorovano delitev celic. Potem v telesu nastane rak. Rak je epigenetskega izvora, tako kot večina bolezni,

več kot 95-odstotno. To pomeni, da niso podedovane, temveč si jih skreiramo sami tekom življenja zaradi naše negativne percepcije o sebi in svetu, pomemben je torej naš pogled nase in na svet oz. kako se odzivamo na signale iz okolja. Percepcija v resnici prepiše gene. Naš imunski sistem v tem primeru odpove in telo začne napadati samo sebe. Enako je pri ščitnici, podobna zgodba je tudi pri sladkorni bolezni.«

Lažje se je ukvarjati z drugimi kot s sabo

»Zavedati se moramo, da vse izhaja iz nas samih. Če imamo težavo pri sebi, enake težave oz. lastnosti pri drugem ne moremo prav zares sprejeti – projicirali jo bomo. Sprojicirali bomo, npr. svoje nezadovoljstvo na drugega, jezni bomo nanj, čeprav smo v resnici jezni nase. To je spet boj, znak, da se v resnici ne soočamo s sabo, ker se je lažje ukvarjati z drugimi. Lažje je reševati druge, kot da bi se povezali s sabo in dejansko v sebi odkrili, kje je ključna bolečina, kje je rana, ki nas boli, od česa najbolj bežimo, čemu se najbolj izogibamo. To so vprašanja za poglobljanje realnosti. Ko človek odgovori na ta vprašanja, res ugotovi navidezne koristi trenutnega stanja, torej kako mu ti vzorci, blokade na neki ravni služijo.«

Vse bolezni nam na neki ravni služijo

»Ego namreč misli, da bo nekaj dobil, če smo bolni, da bo dobil, npr., ljubezen, pozornost, sprejemanje okolice. Ljudje se tudi zato podzavestno razdajajo za druge in trpijo, se močijo ter vse naredijo za druge, nase pa pozabijo. Seveda to enkrat pride na površje. Telo reče dovolj, tega se ne grem več, imunski sistem odpove, dogajajo se epigenetske spremembe na celicah in DNK-ju, nekateri geni se ugašajo, nekateri prižigajo, tako kot lučke na jelki za novo leto. Zavedati se moramo, da v vsako misljo, vsakim čustvovanjem aktiviramo in utišamo posamezne gene in prižigamo-ugašamo nadzor v vsaki celici ter si dolgoročno, če smo v nizki vibraciji strahu, jeze, zamer, kreiramo bolezen. To je že dokazano z epigenetiko, to ni nobeno alternativno znanje več, to je dokazala moderna znanost in to je resnica, zato ljudi pozivam, da sami prevzamejo odgovornost za svoje zdravje in življenje.« ■