## Prehranjevanje

Vse, kar želodec sprejme za prehrano telesa, ni tako mrtvo, kot izgleda. Kajti vsaka hrana je sestavljena iz treh delov; iz grobo materialnega, eteričnega in substancialnega.

Materialni del jedi je tisti, ki se ga da videti in čutiti in se v ustih in nosu čutilom razodeva s svojim okusom in vonjem. Ko jed in pijača dospeta v želodec, se tam tako rekoč drugič prekuhata. Pri tem se razvijeta dva glavna sestavna dela, od katerih se grobi materialni s krvjo prenaša v prehranjevanje telesa, njegovih udov, notranjih organov in mišic povsod tja, kjer so telesne celice potrebne okrepitve.

Snovno finejši sestavni del hrane se izloči šele v spodnjem delu želodca, ki je predeljen na dvanajst predelkov. Tu se s pomočjo lastnega procesa vrenja eterična snov zaužite hrane izloči iz snovnih celičnih ovojev in služi za poživitev živcev in jo zaradi tega lahko imenujemo »duh živcev«.

Izredno fini eterični del pa, ki predstavlja pravo substanco vsake materije, se (po zaključnem procesu vretja) skozi vranico po posebni poti vodi v srce in od tam popolnoma prečiščen preide v človekovo dušo. Tako torej tudi duša. od vsake zaužite hrane potegne nase to, kar ji je sorodno in se s tem hrani in krepi v vseh svojih, snovnemu telesu popolnoma podobnih, posameznih delih. (Od tod tudi vpliv načina prehranjevanja na kvalitete človekove duše! Izd.)

Ko jedi to, kar je pomembno, oddajo telesu, živcem in duši, se nečisti del zaužite poživljajoče snovi izloči iz telesa po dveh naravnih poteh. Če pa je človek postal uživač in nezmerno uživa hrano, tako jedi kot pijačo, zaužitega ni več mogoče predelati in izločiti v rednem prebavnem procesu. Zaradi tega še mnogo neizločenih poživilnih delov za telo, živce in dušo prehaja v črevesje in v druge dele preko jeter, vranice in ledvic v sečni mehur, kjer ponovno povzročajo vrenja, iz katerih se polagoma razvijejo različne bolezni telesa in duše. Z neštetimi tisoči poslastic, s katerimi ljudje danes polnijo svoj želodec, se veliko število takih neprevretih substanc (na drugem mestu imenovanih naravni duhovi, ker je ves substancialni del hrane duhoven! Izd.) pogosto polasti celega človeškega telesa. Te se potem med seboj neprestano borijo in ta boj človek uspe nekaj časa miriti samo tako, da se zateče k znanim zdravilnim rastlinam in koreninicam in z njihovo pomočjo utiša nagnjenje notranje dušne substance k revoluciji. Toda takšno zdravje nikoli ne traja dolgo in le, če bi človek tako kot nekoč ostal pri preprostem in zmernem prehranjevanju telesa, bi tudi spet ostal zdrav do visoke starosti, tako kot je bilo to v prastarih časih.

Jakob Lorber
Janezov veliki evangelij
knjiga 10/209