

# SRCE IN OŽILJE



## VSEBINA

SRCE IN OŽILJE SKOZI POVIŠANI ALI ZNIŽANI KRVNI TLAK .....	3
NIZEK KRVNI TLAK .....	4
RAZŠIRITEV SRCA - PRESNOVNI TIP IZRAZITIH DIASTOL .....	4
OTRDNITVE IN STRUKTURACIJE SRCA .....	5
SIMPTOMI NIZKEGA ALI VISOKEGA KRVNEGA TLAKA .....	8
PRIJEMI URAVNOVEŠANJA .....	8
VPLIV ČUSTEV NA ZDRAVJE .....	10
POJASNILO .....	14
LITERATURA FRANCA BOŽJAKA .....	15
LITERATURA IN VIRI .....	16

## SRCE IN OŽILJE SKOZI POVIŠANI ALI ZNIŽANI KRVNI TLAK

Obstoj in razvoj krvnega tlaka v človeku lahko interpretiramo kot izraz aktivnosti duševnega sveta. V mislih imam svet misli, čustev in dejanj, kamor uvrščamo tudi želje, poželenja, strasti, moči simpatije in antipatije,... Skozi pet organov čuta naša duša zaznava in doživlja zunanji svet, na katerega se bolj ali manj burno odziva, tako miselno, čustveno, kot tudi vedenjsko. Ne pozabimo, da ima duševni svet tri sposobnosti, in sicer misliti ali prepoznati, čutiti ali sprejemati, zavračati ter delovati ali udejanjati.

Srce in živčni sistem sta organa zaznavanja in vzdrževanja vsestranskega ravnovesja. Namreč, skozi srce nam Duh in ozaveščena duša omogočata razvijanje notranje čustvene inteligence ali sposobnost prepoznavanja in razumevanja nečesa, tudi resnice, in sicer v trenutku. Duševni svet pa skozi moči možgan uporablja um, intelekt ter razum. Ko smo jezni ali ko se nečesa sramujemo, lahko v trenutku zardimo, od hudega strahu prebledimo, zeleni postanemo v stanju jeze ali zavisti, in še bi lahko naštevali. Kdo potemtakem poganja kri po žilah in kdo se v nas odziva na življenjske izzive, če ne ravno naš duševni svet. Bolj kot smo kot duša budni, prisotni, intenzivneje kot govorimo, bolj se krvni tlak dviguje in frekvenca srčnega utripa povečuje, in obratno, bolj kot smo odsotni, zaspani, v stanju pasivnega poslušanja ali zaznavanja okolice, bolj se krvni tlak in število srčnih utripov znižuje, zmanjšuje.

Kot naj bi iz predhodnih primerov razumeli, je duša ali duševno telo bitje, ki prepogosto živi polno in zelo intenzivno življenje, ter ga zajema z veliko, preveliko žlico. Za vse podobne hiperaktivnosti pa potrebuje dobro utelešenost, torej veliko moči zanimanja, prisotnosti duše in svojega vodnika duha, obilico toplote, torej krvi, krvnega železa, entuziazma ali volje do življenja, pospešeno delovanje ščitnice in nadledvičnih žlez ter povečan tonus arterijskega ožilja. Intenzivneje kot bo duša hotela živeti, močneje bo morala prežeti, omrežiti, »stisniti« fizično in etersko telo.

Vse, kar bo ravno zaradi omenjenega duša v polni in pretirani budnosti in aktivnosti čez dan poškodovala, porabila, bo moralo v nočnih urah počitka etersko telo popraviti, obnoviti, dokler bo to zadovoljivo še zmoglo.

Za krvni tlak bi lahko rekli, da je nekakšna sila ali moč, s katero kri pritiska na stene ožilja (arterije), povsem naravno pa se krvni tlak dviguje in znižuje predvsem glede na spremembe fizične aktivnosti in čustvenega stanja. Gledano s čisto posledičnega zemeljsko – znanstvenega vidika, je hiper ali hipotonija le nekakšna posledica porušenega ravnotežja med močjo srca in notranjega premera ožilja. Pri hipertonični je premer ožilja premajhen, pri

hipotoniku pa prevelik, da bi organizacija duše (moči in ritem: vdih-izdih, sistola-diaštola, peristaltično valovanje ali stisnem-popuščam,...) skozi srce zmogla zagotoviti normalen fiziološki krvni tlak.

Kar v 95. % primerov primarnega povišanega ali znižanega krvnega tlaka ne zmoremo odkriti pravega vzroka, le v 5. % pa lahko trdimo, da je vzrok v ledvicah ali nadledvičnih žlezah. K težavam pripomorejo tudi pretirano soljenje jedi, kajenje, uživanje alkohola in premalo telesne aktivnosti, povečana telesna teža,... Tako nekako, razen o duši in njeni organizaciji, je nekoč govorila o krvnem tlaku priznana znanost.

## NIZEK KRVNI TLAK

Ljudem z nizkim krvnim tlakom mnogokrat primanjkuje elana, zagona, entuziazma, skorajda ničesar se ne lotevajo z močno voljo, zato tudi hitro izgubijo motiv za določene ideje, izpeljavo projektov. Pogosto so to melanholiki ali flegmatiki, torej manj temperamentni ljudje, ki živijo predvsem v preteklosti, nezanimanju za prihodnost, za spremembe v načinu življenja, razmišljanja. Njihov moto bi lahko bil: »Živi in pusti mi živeti, »spati«, počivati.«

Kakšni pa so vzgibi ali način življenja hipertoničnih ljudi, ki si dan za dnem pridno pripravljajo teren za bodoče srčne, ožiljne in ledvične motnje, otrditve, pa malce pozneje.

Ponovno nas bo zanimalo le bistvo ali pravi pomen posameznega srčno-cirkulatornega zdravstvenega stanja, saj večino tega, kar iščete (prijemi uravnovešanja), lahko najdete v vsaki malo boljši knjigi komplementarne medicine.

Naj vas spomnim, da smo lahko učinkoviti le s pravim poznavanjem ozadja (moči in procesi, ki delujejo izza vidnega, snovno izraženega).

Poglejmo si, kako je dr. Victor Bott okarakteriziral moči izrazitih diastol in sistol v knjigi Antropozofska medicina, Ipsa editore, stran 127 in 128.

## RAZŠIRITEV SRCA - PRESNOVNI TIP IZRAZITIH DIAŠTOL

Zamislimo si osebo, v kateri prevladuje prebavno-presnovni pol ali pretirana absorbcija hrane in z njo povezanih beljakovin živalskega izvora, ki jih ne zmore popolnoma predelati. V pogostih konfliktno-stresnih situacijah etersko telo za tako obsežno delo (izničenje in počlovečenje moči beljakovin) potrebuje in zahteva še več časa in moči, za kar pa večinoma nismo dovolj dobro organizirani.

Sile organizacije duha ali imunskega sistema so v trebušni votlini predvsem zaradi pretirane uporabe uma večinoma preslabotne, da bi nadvladale vstopajoče hiperbeljakovinske značilnosti, zato v različnih delih telesa odreagirajo z vnetjem, s katerim skušajo nezadostno predelane beljakovine »prebaviti«, izničiti in izločiti. Tudi moči srca ne bodo zmogle predelati in izločiti vseh neizničeni in neizločeni presnovnih ostankov, zaradi tega se bodo le-ti zadrževali v medceličnih prostorih, kar bo še povečalo nagnjenost k infekciji. Nepredelane moči beljakovin pa bodo dobra in izbrana hrana bakterijam.

Izguba pravih oblik organa srca se bo zatorej odražala tudi v pogostih vnetjih srca, kot so peri..., mio... in endokarditis. Ti procesi odmika od zdravja ali prevlade presnovnih procesov drevesa življenja so ponavadi počasnejši, bolj prikriti, skorajda neboleči in neozaveščeni (obilen veseljak in rdečeličnež, ki na vsem lepem nenadoma premine).

In terapija, boste morda vprašali? Kot prvo, nikar ne pozabite na profilakso, zaščito in/ali odpravo vzrokov. Pri vseh infektivnih procesih je potrebno organizem najprej vsaj razbremeniti, če ga že ne zmoremo povsem in nemudoma očistiti (vegetarijanska dieta in počitek), dokler se povišana telesna temperatura ne zniža. V obdobju rekonvalescence bo še najbolje, če se odrečemo mesu in jajcem, s soljo pa tudi zmerno in postopoma!

## OTRDIRVE IN STRUKTURACIJE SRCA

Če pa srce doživlja obilen vpliv procesov otrditve in strukturiranja ali mu prevladujejo moči živčno-čutnega pola v obliki drevesa spoznanja kot uma in intelekta, bodo simptomi kajpak drugačni. Sistole prevladujejo nad diastolami, koronarno ožilje se sčasoma zoži in sklerotizira (otrditev), duševno-arterijski spazmi ali krči pa omejujejo cirkulacijo, povišajo krvni tlak, zato se pojavijo poškodbe na ožilju, krvni čepi ali strdki, ki lahko popolnoma zamašijo koronarno ožilje. Imena takih neharmonij pa že vsi dobro poznate (angina pectoris, infarkt miokarda,...). Tesnoba, bolečina, strah in občutek bližajoče se smrti so prevladujoči simptomi obolenj, ki so vsekakor nasprotje nebolečih, prej omenjenih bolezni prevlade presnovnega pola trebušne votline. Čeprav srčne neharmonije v obliki otrditve najraje udarijo po dobrih jedcih, bolj polnih osebah, tipa piknik in kolerik, bodo ključno vlogo vseeno odigrali pretirano stresni dejavniki. Tipični primer hipertoničnih bolnikov bodo najverjetneje računovodje, menedžerji in politiki. Pri menih in notranje dokaj umirjenih vegetarijancih angine pectoris in infarkta skorajda ni zaslediti.

Da bi povišane vrednosti holesterola in z njim povezane koronarne skleroze lahko bile posledica uživanja le ali predvsem bolj mastne živalske hrane, še zdaleč ne bo popolna trditev.

Sistematske avtopsijske pri padlih ameriških vojaki (mladeničih) v korejski in vietnamski vojni so pokazale, morda celo dokazale, da je neprestani stres (strah, skrbi) najbolj rizičen dejavnik tveganja. Česa? Zamašitve ali zoženja arterijske ali koronarne žilne svetline vendar, saj so kronično-degenerativne procese ožilja odkrili kar pri 77. % avtopsij. Verjamem, da ne bo potrebno posebej poudarjati, da so povišan krvni tlak, preobremenitev srca in večje okvare na srcu, ožilju, možganih, ledvicah in očeh posledice načina življenja današnjega izredno budnega, a nikoli povsem zadovoljnega človeka.

Ob tej priliki vam moram zaupati še nekaj. Že nekaj ljudi se mi je potožilo, da odkar so pričeli jemati zdravila proti holesterolu in/ali povišanemu krvnemu tlaku, niso več »ta pravi«. Kaj bi jim lahko odgovorili? Naj se pogovorijo z zdravnikom, morda jim bo zamenjal zdravila. Poleg tega pa lahko pogledajo še malce čez »plot«, onstran »priznanega« in zatorej še vedno komplementarnega. Vsaka pomoč bo dobrodošla, nekaj je vendarle nekaj, nič je pa vedno nič.

Poglejmo si, kako izgleda življenje večine tistih, ki si dan za dnem pridno pripravljajo teren za bodoče srčne motnje in vsesplošne otrditve. Predvsem so to zelo natančne osebe, ki mislijo, da morajo imeti vse pod nadzorom, ali vse kupiti z denarjem in opraviti v enem dnevu. Skorajda nič jim ne uide izpred oči, iz spomina, razmišljajo in izvajajo kar nekaj del hkrati, ali vsaj v kratkem časovnem zaporedju, zato se tudi radi hudujejo ali pošalijo: »Že dolgo se mi prižigajo rdeče luči rezerve, delam in hitim, da sam sebe srečujem, le kaj bi brez mene, saj vidiš, da mora čisto vse skozi mojo glavo in roke, že spet vse leži na mojih ramenih...«

Od drugih pričakujejo veliko, včasih celo preveč, in izredno radi se pohvalijo, da jih nihče ne zmore v celoti nadomestiti. Nedelo zanje predstavlja greh, tudi za spanje in počitek ali oddih, celo nedeljski, jim je škoda časa, še med obedovanjem berejo, se intenzivno pogovarjajo, poslušajo radio ali gledajo televizijo, si zapisujejo misli, nove ideje. Bojijo se, da bodo kaj zamudili, da česa ne bi vsaj malo poznali, povsod in vedno poučujejo in solijo pamet drugim, saj mislijo, da so najpametnejši, celo najbolj modri, da imajo največ izkušenj, iz katerih so se že mnogo naučili.

Z odra, kjer so trenutno glavni igralec, ne bi nikoli sestopili in postali poslušalec, gledalec, čuječ in le navzoč opazovalec.

Zanje je na prvem mestu zunanost, oblika in materializem (sem, kar imam, razmišljam, počnem). Opravičeno, ki jim niso pogodu, se kaj radi izognejo, z veseljem zanemarjajo družino, ji venomer obljudljajo boljše čase, saj je kariera bolj pomembna. Lahko so neučakani, netolerantni, z veseljem posegajo sogovorniku v besedo, na ognju ali v

pogovoru je večinoma veliko polen naenkrat. Na tak način hranijo svoje in izzivajo sogovornikovo bolečinsko jedro ega (glej Eckhart Tolle, knjiga Zdaj).

Vsekakor znajo biti veliki garači, ki radi prevzemajo mnogo nalog, saj dobro vedo, da jih bodo nekako že zmogli opraviti. Venomer so v skrbeh za prihodnost, da bi jih drugi prehiteli, da bi nekoč ostali brez dela, zato si morajo že danes, ko je še čas in možnost, zagotoviti nekakšno ekonomsko varnost. Nekateri pa garajo tudi zato, da se s tem lahko postavljajo, ker pričakujejo le pohvalo in pomilovanje, ali da bi našli potrditev pri drugih, saj je morda doma niso deležni.

Četudi ni potrebno, si stresne situacije poiščejo kar sami, saj z veseljem gledajo akcijske filme, so strastni navijači, morda celo kadilci, od doma odpotujejo zadnji trenutek, potem pa se hvalijo, kako hitro in točno so prispeli na cilj. Odveč bi bilo povedati, da imajo radi hitro vožnjo, dobre športne ali luksuzne avtomobile, razburljivo raznoliko nočno in spolno življenje. Skorajda vse življenjske procese zmorejo ovrednotiti z denarjem in v vsakem odnosu, delu zlahka najprej pomislijo na korist. Njihovi zapiski so ponavadi slabo berljivi, saj izredno težko zapisujejo vse, kar slišijo, vidijo ali »ujamejo«, enako težko in z velikim naporom selekcionirajo naval misli, ki bi jih morali »postaviti« v neko logično zaporedje, njihova predavanja so zato malce bolj kaotična in težje razumljiva.

Bog ne daj, da bi nekdo imel vse omenjene lastnosti. Malce smo morali pretiravati, da se vsaj zamislimo in obenem tudi streznimo, pravočasno upočasnimo.

»Upam, da nisem odkrivala sebe,« bi se oglasila razumska duša? Ozaveščena duša pa bo le pomislila: »Boš vsaj vedela zakaj, kako in kje začeti.«

V predhodnih stavkih je skorajda vsak izmed tistih bolj hitrih odkril nekaj svojih značilnosti, morda ste že opazili, zaznali prve opozorilne znake, simptome ali posledice podobnega načina življenja.

Na primer: zdi se vam, da so vaši možgani in glava zadnje čase nekam bolj topli, obraz pa rdeč, izredno težko se sprostite, izklopite um ali celo zaspate, vaš spanec je krepko nemiren, ponoči pogosto vstajate, hodite na vodo, ko se zvečer uležete, pa občasno čutite bitje srca, ki vam, kot radi rečete, tolče v rjuho.

Pogosto ste razdražljivi, nagle jeze, morda občasno zaznate rahel spazem-krč, le tesnoben občutek ali potrebo po razgibanju v prsnem delu in coni srca ali in levega ramena. Krvni tlak, tako sistolični kot tudi diastolični je občasno ali celo konstantno povišan, dihanje hitrejše, v hujših oblikah je lahko sapa kratka že pri manjših telesnih naporih, stopala in gležnji so zvečer, včasih pa tudi zjutraj otekla, morda imate celo modrikaste ustnice... Že

omenjeni dr. Victor Bott (Antropozofska medicina) vam bi ob podobnih znakih svetoval izredno učinkovito homeopatsko zdravilo z imenom Onopordon/Primula comp. Weleda.

Previdno, kajti v primeru, da štirideset dni občutite spazem in/ali občutek tesnobe v coni srca ali v njegovi bližini, nas lahko preseneti srčni infarkt. Še zmoremo izpreči, ali smo se vsaj potrudili spremeniti način razmišljanja?

Grenko, mučno in polno strahu pred smrtjo bi lahko postalo naše življenje, kot je grenak tudi okus, ki v majhni količini stimulira srce, če ne bomo na sebi ničesar postorili in se korenito spremenili v vseh pogledih, in to čim prej, saj vsaka priložnost izgubljena, ne vrne se nobena, kar pa ne velja le za delo in zaslužek.

## SIMPTOMI NIZKEGA ALI VISOKEGA KRVNEGA TLAKA

Nizek krvni tlak se izraža skozi pogosto utrujenost, zaspanost, včasih celo rahlo anemičnost (pomanjkanje železa v krvi), občutljivost na vremenske razmere, pomanjkljivo koncentracijo, vrtoglavico, omotičnost, hladne okončine, morda celo skozi težave z dihanjem ali občutkom rahlega dušenja, skozi bolj blede kožo, hujšanje, določen tip glavobola.

Hipertoniiki pogostoma tožijo nad glavoboli v prednjem delu glave, nevsakdanjimi bolečinami v prsnem košu, občutkom utesnjenosti, nad mišičnimi krči, pogostim uriniranjem, prekomernim potenjem, palpitacijami, fibrilacijami in tahikardijami.

## PRIJEMI URAVNOVEŠANJA

Ljudje z **visokim krvnim tlakom** naj se izogibajo večjemu številu obveznosti, številnim opravilom hkrati (določimo prioritete), pretiranemu delovanju uma, vezanega na preteklost in prihodnost v obliki razlaganja, govorjenja, prepričevanja sogovornikov v svoj prav ali v svoj način razmišljanja v smislu: »Prisluhni in opazuj, ne sodi, ne nasprotuj,...« Ne pozabite na proste urice, nedeljo in prepotreben letni dopust v vseh pogledih. Vsakodnevno pa občasno v pravem ritmu počivajmo v mislih, občutkih in dejanjih, vendar ne do te mere, da bi zanemarjali pomembnejše službene in družinske obveznosti, prijetnosti. Pitje prave kave pa le zmanjšajte na najmanjšo možno količino, da ne boste še bolj pregorevali in izgubljali dragocene telesne mineralne soli. Namreč, vsaka mrtva misel uma in intelekta »pokuri« vsaj nekaj mikrogramov mineralnih soli.



V stanju počitka ali meditacije si lahko predstavljamo, kako umirjeno plavamo v počasi tekoči modri reki ali jezeru.

Učinkovita in povsem varna navodila, kako umiriti svoj um, okrepiti duha v prevzgoji duševnih nesvobod boste lahko našli v delih Rudolfa Steinerja in Eckharta Tollea. Ne pozabite na oligoelemente, na bachove, avstralske ter ostale cvetne esence. Rastlina je namreč etersko bitje, ki hrani, zdravi in krepi naš duševni svet bivanja.

Osebe z **nizkim krvnim tlakom** naj se izogibajo željam, sanjarjenju o počivanju in brezdelju, »depresivnim« mislim o nepomembnosti in težavnosti življenja. Vsak dan naj si zato poiščejo in ozavestijo dovolj močan smisel življenja in nov, manjši ali večji projekt, pa čeprav bo to le zanimivo in potrebno hišno opravilo. Negativne misli, ki nam zmanjšujejo voljo do dela in življenja, bo potrebno že v samem začetku spreminjati, preoblikovati v bolj pozitivne, polne navdiha, volje po spremembi, realizaciji sebe kot človeka-duha.

Za pomoč pri izbiri zelišč, bachovih cvetnih pripravkov, homeopatije, za dušo, ki bodo pomagali nam kot duhu v procesih prevzgoje duševnih nesvobod, pa le povprašajte vašega zdravnika in/ali zdravilca.

Vegetarijanska prehrana vsekakor pripomore k nadzorovanju in uravnovešanju krvnega tlaka. Temu služi tudi in predvsem zelenjava zaradi svojih moči krepitve eterskega in harmoniziranja duševnega sveta, saj je zelenjava tudi etersko bitje, saj kot že omenjeno zdravi, hrani in uravnoveša duševni svet bivanja.

Če pa bi ravnokar omenjeno želeli podkrepiti še s fizično–snovno logiko, moramo omeniti moči kalcija, kalija, natrija in magnezija, ki aktivirajo predvsem življenjske sile in/ali procese eterskega telesa ali sveta, ki živi v trebušni votlini.

Dovolite, da vas spomnim še na dvanajst Schüsslerjevih soli življenja in na oligoelemente (mineralne soli v sledih), ki bodo pravi aktivatorji in vodniki procesov eterske, duševne in duhovne (imunski sistem) organizacije. Na primer: zlato, srebro in baker kot trije pravi katalizatorji; duha (Au=aurum), duše (Ag=argentum) in eteričnosti (Cu=cuprum).

Ravno intelektualci občutijo veliko potrebo po fizični aktivnosti in rastlinski hrani, saj so si mnogi zaradi intenzivne uporabe glave kot uma in intelekta (drevo spoznanja) krepko izpili eterske moči in rezerve drevesa življenja. Količino soli, sladkorja in kave bo vseeno potrebno zmanjšati, saj sta sladkor in sol kot mineralni soli dobra inštrumenta ali posrednika utelešanja duha ter uma in z njima povezane pretirane budnosti.

Moči ledvic, izza katerih naj bi notranja modrost skrbela za normalen krvni tlak, lahko razbremenimo in podpremo njihovo delovanje s toplim obkladkom senenega drobirja ali s

toplím termoforjem, ki ga položimo na pokrito cono ledvic, ki smo jo prej namazali z eteričnim oljem sivke (2-3 kapljice v žličko olivnega ali sončničnega olja). Tretman izvedemo zvečer v postelji, ko se uležemo na hrbet (čas ogrevanja bo 20 – 40 minut).

Res je, skozi toploto se uteleša in deluje imunski sistem ali organizacija duha. Hladna koža stopal lahko zato izraža pomanjkanje prisotnosti imunskega sistema v trebušni votlini, v polu presnove. Oseba seveda ne sme imeti ledvičnih kamnov ali peska, zato se glede ogrevanja ledvične cone posvetujte z vašim zdravnikom ali zdravilcem.

Poznavalci Kitajske tradicionalne medicine so mnenja, da srce nikoli samo po sebi ne zboli, niti za rakom, temveč lahko le oslabi, tudi zaradi zmanjšanega biopotenciala ledvic. Za kaj vse skrbijo moči, ki delujejo izza snovnih ledvic pa ravnokar obravnavamo. Mnogo več o posameznih telesnih organih pa verjamem v bližnji prihodnosti.

Kot že omenjeno, so ledvica organ, ki podpira in vzdržuje procese krvnega tlaka, harmoničnega ritma bitja srca, dihanja, sluha, vida. Naj vas še enkrat spomnim: »Če so na primer ledvica dokaj oslabljena in manj funkcionalna (uničena ledvična telesca se ne zmorejo obnoviti), mora notranja modrost povišati krvni tlak zato, da bo skozi ledvica v 24. urah vseeno steklo in se prečistilo približno 1500 litrov krvi.«

Podobno mora, kot že omenjeno, naša duša povišati krvni tlak v primeru, da želi vse, kar si je njena nenasitnost zamislila doživeti, postoriti.

## VPLIV ČUSTEV NA ZDRAVJE

Ob koncu javljanja, poročanja iz frekvence srca in ožilja skozi antropozofski pogled pa še bolj poglobljeno razmišljanje o naših čustvih<sup>1</sup>, vezanih na srce in krvni tlak.

---

<sup>1</sup> Čustva so odziv telesa na um ali izražanje uma v telesu. Napadalna sovražna misel, denimo v telesu nakopiči energijo, ki ji pravimo jeza. Telo se pripravi na spopad. Misel, da smo ogroženi, bodisi telesno ali duševno, pa povzroči, da se telo skrči in to je telesni vidik tega, čemur pravimo strah. Raziskave so pokazale, da močna čustva sprožajo spremembe celo v biokemičnih procesih v telesu. Te biokemične spremembe so fizični ali snovni vidik čustev. Seveda se vseh svojih miselnih vzorcev ponavadi sploh ne zavedamo, a pogosto se jih zavemo šele, če opazujemo

Prav je, da se vprašamo kdo so čustva in zakaj se brez naše zavesti in volje pojavijo, krepijo in izzvenijo v naši duši ali skozi dušo, ki živi predvsem v prsnem košu, v polu sozvočja ter ritma srca in pljuč. Kaj in zakaj počnejo v naši duši, kar se jim zahoče, ne da bi jih z duhom zmogli z lahkoto obvladati, prevzgojiti ali vsaj odsloviti. Čustva, ki iz minute v minuto spreminjajo razpoloženje naše duše, so vsota trenutnih geometrijsko-matematičnih odnosov in razmerij sedmih planetov, ki krožijo okrog Sonca. Življenje čustev ali občutenj omogoča bolj ali manj hitro kroženje krvi v analemi (malo in veliko kroženje krvi, ki oblikuje število osem).

Omenjena oblika kroženja krvi se odvija v srcu, kamor vsa čustva usmerjajo kri in mu skozi govorijo: »Jaz sem sovraštvo, strah, zavist, zaljubljenost, skrb,...«

Srce bo ravnokar omenjena čustva doživljalo kot slabljenje življenjskih sil, veselje, radost in navdušenje pa bo občutilo takrat, ko bodo čustva pozitivna, harmonična, dobronamerna. Veselo in radostno srce bo vsekakor podpiralo procese samoozdravitve, samouresničenja, samopodobe,...

Nič čudnega zatorej, če poleg zmanjšanega biopotenciala ledvic moči srca slabijo ali popuščajo tudi skozi neprestano delujoči um, ego in njuno bolečinsko jedro. Kaj vse mora čistost srca prepoznati, sprejeti ali zavrniti skozi ravnokar omenjene vstopajoče informacije.

Naj vas spomnim, da je kri zunanji fizični izraz duha. Eterski ponotranjeni izraz duha pa je telo toplote, kajti mi kot duh in naš imunski sistem prenašamo toploto v vse telesne dele glede na potrebe, ki jih imamo v določenem telesnem tkivu ali organu. Ko duh in njegova organizacija = imunski sistem skozi kri ne dosežeta na primeren način določenega telesnega dela, se tam kaj lahko pojavijo težave. V primeru, da je toplote preveč, se pojavljajo vnetja (akutna in subakutna stanja), v primeru, da fizičnih moči toplote primanjkuje, pa imamo opraviti s kronično-degenerativnimi stanji. Ko bo človek resnično poznal in zmozel svobodno ter z ljubeznijo upravljati z zakoni Vesoljne toplote, bo z ali skozi materijo lahko počel, kar bo hotel. Omenjena sposobnost se imenuje moč ali bolje, Polna Moč Očeta. Čeravno govorimo o veliki skrivnosti, so vedno obstajali ljudje, ki so bili o tem seznanjeni.

---

svoja čustva... »Emocija« je latinski izraz za čustvo in pomeni »motnja«. Izvira namreč iz latinskega glagola emovere, ki pomeni »motiti« (iz knjige Zdaj, Eckhart Tolle).

Glede nato, da je tudi kri prejemnik in prenosnik fizičnih, eterskih, duševnih in duhovnih moči, kot so tudi naše individualne značilnosti, talenti in kreposti, na »žalost« tudi vzorcev, dvojnikov ali nesvobod, jih bodo moči duha budno opazovale skozi srce v kratki pavzi med diastolo in sistolo (odpiranje in zapiranje preddvorov ter prekatov), torej med sprejemom in izstiskom krvi v arterijo (pljučno in ali koronarno). Verjamem, da se kot duh vsaj trudimo to početi aktivno skozi kolikor toliko svobodno razmišljanje, da se postopoma učimo v svojih mislih ločevati pomembno od nepomembnega, večno od minljivega, resnico od golega mnenja,...

Temu bodo dobro služile Vaje za vsak dan v tednu (osem meditacij Rudolfa Steinerja in Vaje za prevzgojo duše in krepitev moči duha). Od volje vas kot duha in Božjih »ušes« v vaše roke.

Vse, kar se v obliki čustev dogaja v nas, se izven nas odvija tudi v obliki kroženja in medsebojnega delovanja, komuniciranja planetov v obliki trigonov, kvadratur, opozicij in konjukcij.

Govorimo o okultni Nebeški pisavi, ki se neprestano izpisuje na nebu (nebesni svod dvanajstih ozvezdij našega Sončnega sistema) in ki vključuje vsakega izmed nas, vse naše telesne organe in dele telesa kot pravzorec. V vsakem trenutku smo vpeti v odnos in razmerje med trenutno pozicijo sedmih planetov in med njihovo postavitvijo v trenutku spočetja. Ta odnos in razmerje sta v neprestanem spreminjanju, zato tudi živimo trenutke navdušenja, depresije, nevtralnosti, radosti,...

Glede na to, da skozi občutke in čustva živimo življenje sanj, ki ni povsem prežeto s svobodnim razmišljanjem in močjo nas kot duha, povzročamo cel kup težav, saj večji del dneva »spimo« ali bolje rečeno, sanjamo.

V primeru, da čustev nismo povsem ozavestili z močmi duha, jih ne bomo zmogli prevzgojiti. Brez pravega vedenja ali poznavanja sebe kot celote, nas kot bistva-duha, se v nas ne bo nič resnično dobrega, spodbudnega in dovršenega dogajalo, kaj šele uresničilo.

Da so čustva, občutki ali čutenja tista, ki poganjajo kri po žilah in k srcu, se lahko prepričamo na primeru zarodka, v katerem se kri že pretaka, čeprav še nima razvitega srca. Obstajajo živali, v katerih teče kri brez prisotnosti srca. Kri je tudi prenašalka čustva strahu. Bolj kot je strah močan, toliko bolj upočasnjuje kroženje krvi. Strah nas lahko omrtvi, ohladi, povsem paralizira, celo umremo lahko. Tudi zaljubljenost, strast kot nekakšno čustveno vnetje, ki nas močno ogreje, potiska kri z vrtoglavo hitrostjo. Čas je že, da se zavemo, da je hitrost, s katero teče naša kri, torej ritem, frekvenca, s katero bije srce, odvisna od čustev,

ki jih doživljamo. V primeru, da Jaz kot Duh ne vladam čustvom moje duše, temveč sem od njih obvladan, kdo potem omogoča bitje mojega srca? Jaz kot Duh ali čustva duše, od katerih sem obvladan? Glede na to, da je srce organ duše, razmislite kar sami. Srce zatorej ni črpalka, saj le odpošilja kri, ki jo vanj usmerjajo in dovajajo čustva, tudi polna prebavila.

Še nekaj, srce je progasta mišica (moči naše volje) in ne gladka, ki deluje brez naše volje. To pomeni, da bomo nekoč zmogli pospešiti ali upočasniti njegov ritem po svoji svobodni volji. Če ne prej, takrat, ko bomo kot duh povsem prevzgojili našo dušo ali svet čustev, želja, poželenj, strasti, simpatije, antipatije.

Če povzamemo, lahko rečemo; število utripov srca na enoto časa je določeno s hitrostjo krvi, ki vstopa vanj, hitrost krvi je določena s čustvi, s čustvi pa ne upravljam jaz kot duh, temveč zaradi njih kot duša trpim. Glede na to, da ne upravljam s celotno sfero ritma (18 vdihov in izdihov, ter 72 utripov srca na minuto = razmerje 1:4), sem nadvladan s čustvi. Čustva pa vsebujejo dve temeljni sili, in sicer simpatijo ter antipatijo. In kdo sta ti dve sili kot bitji, zavesti? Dva botra, zaviralca razpiranja zavesti, uresničitve Projekta-človek.

Skratka, kdo v meni upravlja z mojim srcem, z mojimi močmi dihanja, vzdrževanja ritma, z vsem mojim sredinskim polom ali bitjem, s sedežem, templjem Kristusa v meni? Vzorcji ali boljše, dvojnikji, izza njih pa njihova vodnika generala-Antikrista. Le čigavo delovanje opazujemo, poslušamo skozi ultrazvok in EKG srca, naše pravo srce ali bivanje in delovanje dvojnikov kot nesvobod ega, ki smo jim dolga leta pridno odpirali vrata skozi izbruhe jeze, skrbi, žalosti, strahov, skozi uživanje alkohola in drog kot topilcev duha, skozi anestezijo, protibolečinska sredstva,....

Vsekakor, ko mačke ali nas kot Duha ni dovolj prisotnega doma, miši plešejo. Ne manjka nam prisotnosti Kristusa kot Logosa vseh Logosov (upravljalni zakon celotnega Vesolja, nas kot celote, vsega vidnega in nevidnega), temveč primanjkuje nam Zofije ali poznavanja Kristusa in nas kot Duha, ki je Eno z Njim. Tudi znanje ni poznavanje in znanost ni modrost, tega nikar ne pozabimo.

Ali lahko ljubimo nekoga ali počnemo nekaj, česar ne poznamo? Težko bi pritrdili, mar ne? Poznavanje ali vedenje je vsekakor najpomembnejše.

V primeru vzorcev ali dvojnikov pa tole: Ali zmore v nas delovati in nas obvladovati nekaj, nekdo, ki ga ne poznamo, nekaj, v kar ne verjamemo, da obstaja? Toliko bolj, saj ima proste roke, prosto polje delovanja! Kako se omenjenega osvoboditi ali boljše, prevzgojiti, je že daljša zgodba. Kaj več o tem pa ob drugi priložnosti.

*Franc Božjak*

## POJASNILO

Prijemi ali različne tehnike harmoniziranja in razlage nastanka neravnovesij, ki so navedene v vsebini Srce in ožilje skozi povišan ali znižan krvni tlak, predstavljajo le možnosti, ki bi vam jih morda razložili in priporočili zdravniki in različni profili zdraviteljev, poznavalci določenih filozofij, miselnosti, zato za morebitne neuspehe, upam, da se razumemo, ne morem prevzemati odgovornosti. Vsebina je namreč polna večplastnih razlag, zato rej izbiro prepuščam Vam. Glede načina uravnovešanja ali zdravljenja pa se posvetujte z vašim zdravilcem ali zdravnikom.

## LITERATURA FRANCA BOŽJAKA

### KNJIGE

1. PREHRANJEVANJE TELESA, DUŠE IN DUHA, Dobre in vprašljive moči ločevalne diete, veganstva, presnojedstva in posta
2. KLIC K SPREMEMBI, BOLEZEN NI PORAZ
3. KAKŠNA BO NAŠA PRIHODNOST, Smo pripravljene
4. POT LJUBEZNI K NESKONČNI ENOSTI
5. KAPLJE MODROSTI, O človeku, Naravi, Zemlji in Vesolju
6. JAZ SEM, Saint Germain

### SKRIPTA (brezplačno jih lahko prejmete po elektronski pošti)

1. Ustna votlina–zobje, ogledalo človeka kot celote
2. Rodila in spolovila kot instrument, ambient utelešanja in aktiviranja začetka spusta osebnosti
3. Skrivnosti dvanajstih svetih noči in prve novoletne minute
4. Žleze z notranjim in zunanjim izločanjem, 7 barv, čaker, ravni zavesti, notranjih gibanj, življenjskih procesov, stadijev življenja
5. Alergije in druga kožna neravnovesja
6. Rastlina–most med mikro in makrokozmosom
7. Kri kot organ in prenosnik eteričnih, duševnih in duhovnih moči, kvalitet in kreposti
8. Dednostni in duhovni tok
9. Resnično, dobro in pravično–trije moralni ideali človeštva
10. Marija – Zofija
11. Parusia–manifestacija Kristusa na ravni življenja
12. Nadangel Mihael kot obraz Kristusa-kako premagati »zmaja«
13. Skrivnost rojstva in skrivnost smrti
14. Delovanje Antikrista v današnjem času
15. Krščanski zakramenti v luči skrivnosti
16. Poglobljeno doživljanje Božiča
17. Hranjenje z močmi Svetlobe
18. Velika noč kot Posvečenstvo

## LITERATURA IN VIRI

- ↳ Victor Bott, Medicina antroposofica, IPSA EDITORE, marec, 1992
- ↳ Luigi Costacurta, Vivi con gli agenti naturali, Copyright by Luigi Costacurta, 1984
- ↳ Sergio Maria Francardo, Medicina antroposofica familiare, Edilibri, 2004
- ↳ Dr. Phil Johannes Zwiaver, Antropozofska medicina, Založba Ajda, Vrzenec
- ↳ Sveto pismo Stare in Nove zaveze, slovenski standardni prevod iz izvirnih jezikov, Svetopisemska družba Slovenije, Ljubljana, 2006
- ↳ Leon Chaitow, Cepljenje in imunizacija – nevarnosti, zablode in alternative, En založba Maribor, 1998
- ↳ Rudolf Steiner, Alcool e nicotina, Editrice antroposofica, Milano, 1998
- ↳ Udo Renzenbrink, Alimentazione e scienza spirituale, Cooperativa editrice Alassio (SV), 4. Edizioni Italiana, 1990
- ↳ Walter Holtzapfel le connessioni spirituali di fegato polmone, rene, cuore, Natura e Cultura editrice, 1995 Alassio
- ↳ Sven Sommer, Homeopatija, Mladinska knjiga
- ↳ Christof Jänicke/dr Jörg Grünwald, Alternativna medicina, Modrijan, Ljubljana, 2009
- ↳ Louise L. Hay, Življenje je tvoje, Iskanja, 1994
- ↳ Mechthild Scheffer, Bachova cvetna zdravila v teoriji in praksi, DZS, 1994
- ↳ Dr. med. Josef H. Kaiser, Novi veliki Kneippov priročnik, ZTT, EST, CZ, 1975, München
- ↳ Nekajletna redna predavanja Enza Nastatija, Trst; Smeri področja: antropozofska medicina, homeopatija, pedagogika, arhitektura, biodinamično kmetijstvo
- ↳ Predavanja Maria Jannarellia: Antropozofija 2016



- ↳ Franc Božjak, Klic k spremembi, bolezen ni poraz, 2009
- ↳ Dr. Markus Wiesenauer, Annette Kerckhoff, Homeopatija za dušo, Mladinska knjiga 2005