

**"ČOVJEK NIKAD NIJE PRESTAR
DA BI OPET POSTAO MLADI!"**

Dr. Norman W. Walker, koji je živio 116 godina i bio dobrog zdravlja sve do smrti, daje vam u ruke ključ za dug, aktivan i zdrav život. Najvažniji čimbenici na putu pomlađivanja jesu: zdrav način prehrane, izbjegavanje ugljikohidrata, žitarica, šećera i mlijeka, šetnje u prirodi i pravilan omjer prirodnih sastojaka u obrocima. Tijelo se istovremeno oslobađa otpadnih tvari i obnavlja svoje stanice i tkivo. Uistinu vrijedan savjetnik za sve kojima je stalo do životne radosti i vitalnosti.

ISBN 953-208-209-3



DR. NORMAN W. WALKER

● I vi možete postati puno mlađi



DR. NORMAN
W. WALKER

**I vi
možete postati
puno mlađi**

Dr. Norman W. Walker
**IVI MOŽETE
POSTATI
PUNO MLA I**

O knjizi

Dobro zdravlje ne ovisi o starosti. Svojini sedamdesetgodišnjim istraživanjem na području zdravlja i prehrane dr. Norman W. Walker dokazao je da zdravlje i dugi život idu ruku pod ruku. Na samom prijelazu iz 19. u 20. stoljeće poeo se dr. Walker u Londonu baviti zdravijim načinom života. Pokušao je istražiti uzroke bolesti i zdravlja kod ljudi. Godine 1910. otvorio je u New Yorku Norwalk-laboratorij za prehranu i istraživanje. Njegov najveći doprinos bio je 1930. otkriće terapijskih vrijednosti sokova od voća i povrća.

Iz sadržaja:

uvijek nikad nije prestar da bi postao mlad!
Ugljikohidrati, žitarice, šećer i mlijeko
Pravilan omjer izmeš u pojedinim sastojcima hrane
Post, sokovi, pravilno sastavljeni obroci

O autoru

Dr. Norman W. Walker bio je jedan od najznamenitijih liječnika zdravlja i istraživača prehrane u SAD-u. Prvi je ukazao na djelovanje sokova od voća i povrća, prije nego što je potrebno za uvijekovo zdravlje. Dr. Walker napisao je svoju zadnju knjigu, u nizu brojnih naslova, u starosti od 113 godina. Sve do smrti u 116. godini života bio je u posjedu svojih motokola, radio je poslove u kući i u vrtu, i još uvijek se vozio na biciklu.

Dr. Norman W. Walker

I VI MOŽETE
POSTATI
PUNO MLADI

Naziv njema kog prijevoda
AUCH SIE KÖNNEN WIEDER JÜNGER WERDEN

Njema ki izdava
NATURA VIVA VERLAG GmbH
WEIL DER STADT, 12. AUFLAGE 2004

Sadržaj

Predgovor - - - - -	7
Prvo poglavlje: Čovjek nikad nije prestar da bi opet postao mlad - - - - -	9
Drugo poglavlje: Oslobodite se stare gnjavaže! - - - - -	15
Treće poglavlje: Nemojte zavidjeti drugima. Postanite i vi mlađi! - - - - -	22
Četvrto poglavlje: Započnite danas! Sutra bi možda već moglo biti prekasno - - - - -	28
Peto poglavlje: To djeluje! - - - - -	34
Šesto poglavlje: Ugljikohidrati i žitarice- - - - -	41
Sedmo poglavlje: Šećer i slatkiši - - - - -	47
Osmo poglavlje: Bjelančevine - - - - -	52
Deveto poglavlje: Mlijeko, vrhnje i mliječni proizvodi - - - - -	58
Deseto poglavlje: Pravilan omjer pojedinih sastojaka hrane- - - - -	65
Jedanaesto poglavlje: Vaša krv - - - - -	73
Dvanaesto poglavlje: Limfa - - - - -	78
Trinaesto poglavlje: Stvaranje plinova - - - - -	83
Četrnaesto poglavlje: Pluća - - - - -	89
Petnaesto poglavlje: Srce u mladosti i starosti - - - - -	93
Šesnaesto poglavlje: Živci - - - - -	98
Sedamnaesto poglavlje: Mišići - - - - -	106

Osamnaesto poglavlje: Oči - - - - -	113
Devetnaesto poglavlje: Žlijezde - - - - -	117
Dvadeseto poglavlje: Začepljenje (zatvor) - - - - -	152
Dvadesetprvo poglavlje: Sokovi i sokovnici - - - - -	172
Dvadesetdrugo poglavlje: To vam pomaže da ostanete mladi - - - - -	176
Dvadesettreće poglavlje: Kakvo životno stajalište valja zauzeti u želji da postanemo mlađi? - - - - -	180
Dvadesetčetvrto poglavlje: Post - - - - -	183
Dvadesetpeto poglavlje: Obroci od prirodnih sastojaka hrane - - - - -	187
Dvadesetšesto poglavlje: Postanimo zajedno mlađi! - - - - -	197
O autoru - - - - -	201
Predmetno kazalo - - - - -	203

Predgovor

Dr. Walker bio je jedan od najznamenitijih liječnika za zdravlje i stručnjaka za prehranu u SAD-u. Njegove knjige bile su uzor mnogim liječnicima, istraživačima i autorima. Oni su i Harvey i Marilyn Diamond, autori bestselera "*Sposoban za život*" koristili iskustva dr. Walkera u svojim studijama o prehrani.

Dr. Walker bio je jedan od pionira koji je ukazivao na veliko značenje što ga sokovi od voća i povrća imaju za uvijekovo zdravlje. Svojim brojnim publikacijama bitno je pridonio tome da se danas u svakom američkom domu instvju piju ogromne količine sokova. Nažalost, u većini slučajeva radi se o pasteuriziranim tvorničkim sokovima, a ne o svježim pripremljenim domaćim napitcima od voća i povrća.

Knjige *dr. Walkera* tako su temeljite i sadržajno bogate da bi ih trebao pročitati svaki uvijek kojemu je imalo stalo do vlastita zdravlja. Stoga smo preveli i objavili ovaj niz njegovih knjiga. Evo najvažnijih naslova:

"Sjajno zdravlje"

"Voda može razoriti vaše zdravlje"

"Dnevno svježa salata održava vaše zdravlje"

"Sokovi od svježeg voća i povrća"

"Povratak prirodi"

Dr. Walker nadživio je svoje kriti are i podrugljivce. Danas slovi kao prete a svih zagovaratelja prirodnog i Zdravog na ina života.

Manfred G. Longer

Prvo poglavlje

**Nikad niste previše stari,
da ne biste opet mogli postati mladi**

ovjek ne može biti zdrav, ako stalno misli na poteškoće i bolesti. ovjek ne može biti sretan, ako je istovremeno ispunjen turobnim mislima. ovjek ne može biti mlad, ako je istovremeno ispunjen strahom od starosnih bolesti.

Biti mlad zna i posjedovati sve ili barem ve inu sljede ih karakteristika: mladost, zdravlje, energija, vitalnost, te postojani osmijeh u o ima i na usnama. Zna i odnositi se prijateljski, srda no i pouzdano prema svakome, bez obzira na vjersku pripadnost, na boju kože ili na socijalno stanje. Zna i biti stalno aktivan, posjedovati u sebi mnogo željeza i

vatre, tako da se nijedan trenutak ne može osjetiti kao opterećenje.

To je duševna strana na kojoj nam valja raditi da bismo postali mlađi i ostali mlađi.

Tjelesna strana izgleda mnogo jednostavnije, međutim, i tu je potrebna odlučnost i jaka volja. I tu se radi o stalnom obnavljanju i regeneriranju tijela. U stvarnosti je to mnogo jednostavnije nego li se na prvi pogled čini; ali to iziskuje vrijeme, strpljenje i ustrajnost. Bilo bi prejednostavno nakon tridesete, četrdesete ili pedesete samo priželjkivati:

"Da mi je sa uvati mladost."

"Kamo sreća da izgledam koju godinu mlađi."

"Volio bih da te bore nestanu s mog lica."

"Volio bih da mi koža ne bude tako mlohava."

"Volio bih..."

Da, svi bismo mi voljeli, voljeli i voljeli, sve dok nas ne uhvati panika te posegnemo za umjetnim sredstvima, ne bismo li preduhitili pojavu starenja, za sredstvima pomoću kojih možemo sami sebe jedno vrijeme zavaravati - ali ne možemo zavaravati ljude s kojima se susrećemo.

Postati mladim - je li to problem? Na to morate sami odgovoriti, nitko vam tu ne može biti od pomoći. Postati mlađim nije nikakva tajna. To jednostavno znači poslužiti se zdravim razumom i vježbanjem u samodiscipliniranju.

Da bismo postali mlađi, moramo biti zdravi. To znači mnogo više od izraza "dobro se osjećati". Mi moramo poznavati svoju anatomiju i razumjeti se u nju, baš kao što se automobili razumije u auto.

Znate li zašto morate jesti i piti?

Znate li za razliku između u prehranbenih artikala i živežnih (životonosnih) namirnica?

Znate li što se odigrava u vašem tijelu dok jedete i što se događaja satima nakon toga?

Znate li zašto dišete?

Znate li što se zbiva kada zrak kojega udišete dopiše u vašu pluća?

Naslućujete li što se događaja nakon izbacivanja zraka iz vaših pluća?

Znate li zašto su vam potrebni spavanje i mirovanje?

Znate li zašto i kako tijelo odstranjuje otpadne tvari?

Znate li što se događaja kad otpadne tvari ne možete izbaciti?

Jeste li se koji put osjetili premorenima, bezvoljnima ili iscrpljenima? Jesu li vam poznati uzroci takvih osjećanja?

Jeste li imali koji put glavobolju?

Je li vam poznat uzrok glavobolje? Zna li kakve štete vam nanosi aspirin i ostali lijekovi, kako ubrzavaju vaše starenje?

Jeste li imali problema s hemoroidima? Zna li što ih prouzrokuje? Možete li uopće zamisliti do koje mjere narušavaju ne samo vaš organizam, nego i vaš moral? Zna li da odstranjivanje hemoroida pomoću kirurškog zahvata ili pomoću električnih iglica stanje samo pogoršava i da se oni najčešće opet pojavljuju nakon jedne ili dvije godine?

Patite li od srčanih tegoba? Zna li da tobožnje srčane tegobe u većini slučajeva nemaju veze sa stvarnim stanjem srca, već s nekim drugim, stoje možda daleko jednostavnije odstraniti? Zna li da su te tegobe najčešće posljedica probave određenih prehranbenih artikala?

Vjerujete li daje svaka ponuda i preporuka prehranbenih artikala i lijekova o kojima čitate ili čujete preko radija i

televizije istinita i korisna? U tom slu aju silno se varate. Ve ina tih ponuda temelji se na poluistinama ili su višestruko lažne. Ve ina tako ponu enih i preporu enih prehrambenih artikala, prije svega onih koji u sebi sadrže škrob i še er, te pretežni dio lijekova, doprinose zapravo skra ivanju vašeg života. Nali ite se razlikovati istinu od neistine, ispravno od neispravnog!

Da bismo postali mla i, nama treba energija. A prije loga moramo upoznati i primijeniti jednostavna pravila po kojima se energija stvara i pohranjuje. Zabrinjavaju vas ili uznemiravaju stvari na koje nemate nikakvog utjecaja? Znadete li da u tom slu aju energiju brže troštite negoli je proizvodite? Znadete li da su zabrinutosl i uznemirenost najve i neprijatelji mladosti?

Obavljate li svoj posao, a da se pritom ne obazirete na vlastitu snagu i predah? Je li vam jasno da time trošite energiju - na ra un svoje mladosti i sposobnosti?

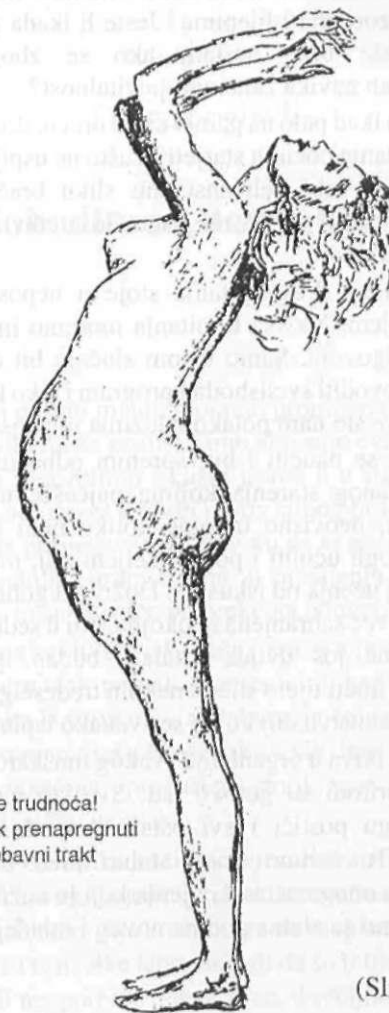
Znadete li u kojoj mjeri kvaliteta zraka u vašim plu ima oduzima energiju te izaziva premorenost?

Je li vam jasno kojom brzinom kokakola i limunada - a ništa manje i sva alkoholna pi a - razaraju tkivo?

Da bismo postali mla i, potrebna nam je vitalnost. Vitalnost nije tek povremena aktivost, okretnost ili nervozna kreativnost; vitalnost proizlazi iz dubokog osje aja mira, opuštenosti, svijesti i jakosti, iz osje aja *bili na vrhuncu*, iz osje aja daje život od po etka do kraja vrijedan življenja.

Znadete li kako nastaje vitalnost? Je li vam jasno da je vitalnost jedna od najja ih snaga privla nosti, da vitalnost u drugim ljudima budi najbolja svojstva, da vitalnost traži od nas i cijeni u nama ono najbolje? Znadete li da vitalnost može od nas na initi vode e osobnosti zato što svaki nedostatak vitalnosti ostavlja po strani? Poznajete li neku bržu metodu

Zašto se nisam ispravno hranio?



Nije trudnoća!
Tek prenapregnuti
probavni trakt

(Slika 1.)

starenja od one po kojoj se uvijek nađe negdje po strani? Jeste li ikada razmišljali o tome kako vitalnost najjednostavnije ljude - inih uzornika i lijepima? Jeste li ikada pomislili kako ljepota može brzo nestati, ako se zbog životnih i prehrambenih navika zanemaruje vitalnost?

Je li vam ikad palo na pamet zašto braćo ni drugovi vrlo brzo nakon vjenčanja počinju starjeti? Zašto ne uspijevaju zadržati i njegovati u sebi veliku anstvenu sliku braćo nog druga iz zaručnice ni kih dana? Je li vam jasno što u takvim slučajevima potkopava zdravlje?

Ta i mnoga druga pitanja stoje u neposrednoj vezi s pomlađivanjem. Na sva ta pitanja moramo imati ispravne i temeljite odgovore. Samo u tom slučaju bit ćemo u stanju izabrati i provoditi svrsishodan program i tako korak po korak odstraniti sve što nam polako oduzima mladost.

Moramo se naučiti i biti spremni odbaciti sve navike i pojave preranog starenja kojima najčešće nasjedamo bez razmišljanja, neovisno o tome koliko nam je godina. Da bismo to mogli učiniti i postići željeni cilj, moramo učiniti; a nema boljeg učinka od iskustva. Doživjeti godine u kojima je većina ljudi već sahranjena i pokojna, biti u sedamdesetima ili osamdesetima još uvijek vitalan, budan, pažljiv i pun divljenja, te imati tijelo slično nekom trestdesetgodišnjaku - to je po mom iskustvu cilj kojeg se svakako isplati postići.

Slanice i tkiva u organizmu svakog muškarca i svake žene po svojoj prirodi su gotovo isti. Sve što može pojedinac postići, mogu postići i svi ostali na području moguće, dostižnog. To želimo imati stalno pred sobom tijekom upoznavanja onoga na čija življenja koji je nužno potreban da se pripremimo za zlatne godine novog i mladog života.

Drugo poglavlje

Oslobodite se stare gnjavaže!

Želimo li postati mladima, moramo promijeniti neke navike. To se u pravilu može postići i samo ako smo vrsto odlučni ili te ako od sveg srca želimo iskusiti jesmo li u stanju to učiniti. Nedovoljna odlučnost u borbi protiv silnog pritiska duhovnih predrasuda te pribjegavanje izgovoru da se ne isplati razbijati glavu radikalnim promjenama u mišljenju, navikama i djelovanju - to su najveće prepreke na putu pomlađivanja.

Ne akceptira li uvijek nešto što većina ljudi smatra neortodoksnim, čak pomalo ekstremnim, bez predrasuda, u najmanju ruku izazovnim - za takvog je uvijek bolje da se prepusti životnom tijeku te ostatak svojih dana proživi unutar utabanih kolotečina, prepušten struji koja ga odnosi u senilnost i starost.

injenica da velika većina ovjeka anstva slijedi po navici određeni stil života, da jede i pije takozvane "osnovne živčane namirnice", da razmišlja i razgovara po propisanim uzorcima, ne zna i da su te navike ispravne, ili da su ti ljudi u pravu. Da bismo dobili neoporeciv dokaz za to, dovoljno je osvrnuti se oko sebe i promatrati žalost i bijedu u kojoj žive većina mladih

i starih ljudi. Ti ljudi slijede bez ikakvog razmišljanja ili pitanja put koji je utaban reklamama. Djeca se ve za vrijeme dojenja truju gnojem i drugim izlučevinama bolesnih životinja u obliku cjepiva. Znanstvenik Alexis Carrel u svojoj knjizi " *ovjek nepoznanica*" tvrdi da injekcije određenih cjepiva ili seruma protiv bolesti nisu nimalo poželjna sredstva za uklanjanje dotičnih bolesti.

Prije stotinjak godina javnost je bila izložena masovnoj zloporabi milijuna i milijuna djece kao pokusnih pilula. S tri mjeseca cijepljenje protiv kozice, s četiri do pet i pol mjeseci tri cijepljenja protiv hripavca, sa sedam i osam mjeseci dvije injekcije protiv difterije i tetanusa. S tim u vezi valja se podsjetiti daje Dr. Abraham Zingher u " *New Yorker Journal for Medicine*" objasnio da je serum protiv difterije već etrnaest puta mijenjan i da je svaki novi serum dokazano opasan!

U devetom mjesecu slijede tri cijepljenja protiv tifusa. Raniji tuberkulozni test u desetom mjesecu zamijenjen je zbog svoje opasnosti rendgenskim pregledom. U jedanaestom mjesecu slijedi injekcija difterijskih bakterija iz bolesnih životinja, poznatija kao "schicktest". (*Zapamtite: "Schicktest" potječe iz Austrije. Kad su austrijske vlasti primijetile koliko je opasan za djecu, stavile su izvan snage članak zakona koji je propisivao njegovu obaveznu primjenu. Međutim u SAD-u i Njemačkoj taj se test još uvijek primjenjuje!*)

Posljedice tih cijepljenja i injekcija mogu biti bolesni krajnici, mastoiditis, kožni osip, upala slijepog crijeva, srčane bolesti, katkada i reumatska groznica, leukemija ili rak krvi, paraliza ili uzetost, encefalitis ili upala moždane kore.

1 Upala mastoida, sisate izasline na slijepoo noj kosti lubanje.

Nije li to oti dokaz da će budući i naraštaji biti veći prije svoje zrelosti osuđeni na senilnost i starost? Kod tolikog trovanja uvijek može ostati mlad samo zahvaljujući i silnom strpljenju, mukotrpnom radu i postojanosti. Obratite barem malo pažnje na to kako djeca, dječaci i djevojčice, svoja mlada tijela, koja se tek trebaju oblikovati dozrijevanjem, pune otrovanom "hranom". U nervnom i psihičkom pogledu odrastaju zapravo u podrtine za koje uskoro neće više biti mjesta u bolnicama i klinikama za psihičke bolesti.

Promatrajući i ostale ljude, s pravom se pitamo nije li na nama koji tako velik broj pojedinaca upropaštava svoj kratki život u biti posve pogrešan. Ali, promatrajući i sebe, možemo pitanje zamijeniti sasvim konkretnim djelovanjem. Mi ne možemo živjeti život drugih ljudi, niti može itko drugi živjeti naš život. Radi se nedvojbeno, posve oti o našem životu, o našem jedinom životno važnom kapitalu.

Tijelo u kojem provodimo svoj život jedina je fizička konstrukcija s kojom možemo upravljati i u kojoj se možemo dobro ili loše osjećati. U izreci da "može uvijek biti sasvim nisko, ali nikad na kraju" ima više istine nego li otkrivena - na kraju može biti samo ako se sam za to odlučio. U stvarnosti ne postoji nekakvo beznadno stanje; jedino je uvijek taj koji može izgubiti nadu.

Naposljetku, postoji samo jedan recept kojega moramo primijeniti ako se želimo srediti: samodisciplina. I moramo znati, ako nismo naučili da disciplina mora započeti od malih stvari, mi se nikad ne možemo dovoljno disciplinirati na velikim stvarima.

Iskustvena spoznaja da ste upravo zahvaljujući i disciplini u malim stvarima, na svoje veliko zadovoljstvo, riješili i mnoge teške, bremenite zadatke ispunjavajući vas predivnim osjećajima. Taj "recept" bolje ćete shvatiti ako do kraja pročitate ovu knjigu. Možda ćete čak iskusiti kako se neke stvari, koje su vašu dušu

opterećivale poput križa ili muke, pretvaraju u zadovoljstvo i određenu prednost. Svako duševno opterećenje, svaka briga koju postojano podgrijavamo i ustrajno nosimo na svojim ramenima, doprinosi stanju koje se može jasno i nedvosmisleno opisati riječima: *"Nalazim se na najboljem mjestu da postanem star"*.

Zadivljujuća mudrost krije se u odgovoru nekog dečki a na liječnikovo pitanje: *"Deder, maleni, reci ti meni, što bi želio postati, kad jednom budeš veliki"*

Dečki odgovori: *"Živi i zdrav, živahan"*.

On o tome nije znao mnogo o tome da biti živ, živahan i djelotvoran zna i daleko više od samog egzistiranja. Biti živahan i djelotvoran zna i vladati svakim podnošljivim stanjem, zna i uzdići se iznad tjeskobe, straha, briga i osjećaja manje vrijednosti. Nitko vam ne može nametnuti osjećaj manje vrijednosti bez vašeg pristanka. Kad se jednom pomoću discipline domognemo samodostatnosti i pouzdanja u samoga sebe, nemamo se čega bojati u bilo kakvim okolnostima.

Što se tjeskobe tiče, pada mi na pamet kineska uzrečica: *"Ti ne možeš biti iznad tjeskobe primorati da ne leti iznad tvoje glave; ali je možeš primorati da ne gradi gnijezdo u tvojoj kosi"*.

Hrana koju jedemo i pić koje pijemo imaju za stanje našeg tijela gotovo isto značenje kao i teže dokučive stvari kojima smo se netom bavili. Nema nikakve sumnje da smo upravo ono što jedemo. Nikakvim drugim putem ne možemo obnoviti stanice i tkivo svog tijela osim putem jela i pića.

Obnova (regeneracija) je "najstroži zakon života". U svakoj sekundi naše egzistencije, sve dok u tijelu ima života, stare stanice zamjenjuju se novima koje nastaju na mjestu starih. Te nove stanice mogu nastati jedino iz onih tvari koje

prihvaćamo svom organizmu, iz atoma i molekula hrane koju jedemo, iz tekućine koju pijemo, iz zraka kojeg udišemo. Ta regeneracija je strahovito važna, njene posljedice prepoznatljive su na licu i konstituciji svakog muškarca, žene i djeteta. I zato je naprosto nezaobilazna u našem nastojanju da opet postanemo mladi.

Blijeda boja lica, naborana i izbrazdana koža na obrazima i vratu, bezbojne i mutne oči i zacijelo nisu znakovi mladosti. Ti znakovi jasno daju do znanja da sve što smo dosad jeli nije sadržavalo u sebi dovoljno kvalitetnih hranjivih tvari za regeneriranje stanica i tkiva.

Naslaga masnoće u dijelovima tijela, gdje dodatna masnoća nije nužna ni poželjna, također ukazuje na to da hrana koju smo dosad uzimali nije bila ispravna - usprkos svim reklamama. Umjesto da se stanice tijela regeneriraju, takva prehrana ubrzava slabljenje tkiva i prouzrokuje skupljanje masnoće.

Takvo stanje je nezdravo - od kolijevke pa sve do groba. Takvo stanje moramo odstraniti, ukoliko želimo biti mladi. Baš kao što je u prošlosti nedovoljna ishrana imala za posljedicu razne bolesti, danas razvoj tih bolesti i prijevremenog starenja potiče i omogućuje upravo nagomilavanje otpadnih tvari u organizmu.

Otpadne tvari u tijelu ne sastoje se samo iz konačnih proizvoda koji nastaju probavljanjem (ili neprobavljanjem) hrane. Ti proizvodi mogu doduše prouzročiti mnoge probleme i smetnje, od glavobolje do raka. Međutim, mnogo problematičnije su otpadne tvari koje nastaju iz onih stanica i tkiva tijela koje su istrošene prilikom tjelesne aktivnosti, a ne mogu se odstraniti iz organizma. Nagomilavanje takvih otpadnih tvari ima u našem nastojanju da postanemo opet mladi osobito veliko značenje, zato u kasnije o tome govoriti

mного iscrpnije i detaljnije. Ja sam vrlo uvjeren da je praktički nemoguće postati mlad, ako je tijelo opterećeno štetnim tvarima koje su trebale biti izložene ili odstranjene već godinama ranije.

Uvijek iznova moram vas upućivati na to da ovu knjigu valja obraditi svrhovito i postojano. To znači da morate svaku riječ, svaku rečenicu i svaku tvrdnju temeljito proučiti, ne obazirući se na stajališta drugih teorija prema kojima osjećate možda osobnu naklonost.

Dok čitate ovu knjigu, ne obazirite se na druge teorije - bez obzira na njihovu uvjerljivost u prikazivanju iste leme. Znamo da za svaku temu, pa tako i ovu, postoje mnogi autori i "eksperti", od kojih mnogi tvrde upravo nešto suprotno od ostalih, stvaraju i na taj način sebi autoritet na dotičnom području.

Ne dovodite sami sebe u zabludu. Najprije se morate uvjeriti u istinitost tumačenja koje vam jačam i najbolji uspjeh, pa tek onda izaberite ovu ili onu metodu. Samo ako se koncentrirate na *neki* cilj, možete spoznati dublje značenje prirodnih zakona.

Sve što nije u skladu s prirodnim zakonima usporava naš napredak. Stoga želim ponoviti da ovu knjigu valja dobro proučiti, kako biste naučili nešto što je mnogim ljudima pomoglo, a to je iskustvo kojim se ponovno stježe u zdravlje, energija i vitalnost.

Ako ste suglasni s onim što je kod drugih ljudi - svih životnih doba, od najranijeg djetinstva do visoke starosti - imalo uspjeha, možete i sami primijeniti ova načela i ocijeniti mogu li ta načela u vašem slučaju imati uspjeha.

Svatko želi biti mlad, ali nije svatko spreman poraditi na tome barem malo više od beznačajnog izražavanja puste želje.

Želite li uistinu biti mladi, morate sami raditi na tome. I vi ete zacijelo imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Tre e poglavlje

Nemojte zavidjeti drugima! Postanite i vi mla i!

Želite li stvarno postati mla i? Dozvolite onda da taj problem detaljnije obrazložimo.

Želite li preko no i postati mla i, samo za kratko vrijeme? To nije mogu e, odnosno mogu e je uz kasnije poteško e. Ukoliko želite postati mla i i ostati trajno mladi, morate sustatvno raditi na tome i držati se odre enog plana koji je primjeren vašoj starosti, vašoj okolini i vašem tjelesnom stanju.

Razmislite malo o tome koliko ste ro endana proslavili od trenutka kad ste ugledali svjetlo dana. Trideset, pedeset, sedamdeset ili devedeset? Razmislite malo o broju godina koje ste proživjeli i prosudite koliko vam je trebalo da se domognete stanja u kojem se danas nalazite. Zacijelo se niste odjednom, preko no i, domogli tog stanja. Vi ste danas krajnji proizvod hrane koju ste tijekom itavog života probavljali, proizvod nedovoljne skrbi i brige koju ste svakog dana u svom životu trebali imati za svoje tijelo.

Vi ste možda iz iste navike uzimali dnevno tri obroka. To zna i da ste godišnje u prosjeku probavili oko tisu u obroka. Ako vam je 40 ili više godina, uzeli ste dosad preko 40.000 obroka. Pitanje o kojemu bi sada valjalo razmisliti glasi: koliko je od tih obroka bilo poželjnih u smislu da pružaju stanicama i tkivu vašeg tijela žive hranjive tvari, nužno potrebne za njihovo obnavljanje, razmnožavanje, regeneriranje?

Pogledate li sami sebe u ogledalu, vi ete po svoj prilici vidjeti na sebi zapisan odgovor: u svakoj crti vašeg lica. u svakoj bori i brazdi na vašem obrazu i vratu, u svakoj pori vaše kože, u svim konturama i oblicima vašeg tijela koje su onakve kakve ne bi trebale biti. Ako je vrsta hrane koju jedete takva da gotovo u svemu odgovara hrani koju svi jedu - naj eš e je rije o dobro reklamiranim tvorni kim proizvodima koji se nalaze na policama supermarketa - **onda možete zaklju iti da ste još uvijek na životu usprkos a ne zato što uzimate hranu te vrste.**

Ta vrsta hrane održava život na užtrb svega što je doista vrijedno življenja. Takva prehrana ne sadrži u sebi život, niti je u stanju posredovati život, bez obzira na sve prividne dokaze da to nije istina. Mi ne možemo istovremeno biti živi i mrtvi. Kupovanje hrane u konzervama i bocama u kojoj život *ne bi bio razoren* naprosto je zakonski zabranjeno, jer ta hrana mora biti podvrgnuta visokim temperaturama, mora biti pasterizirana ili konzervirana.

Jedete li bilo koju živežnu namirnicu koja je zbog svoje održivosti bila prera ivana i podvrgnuta visokim temperaturama, vi unosite u sebe hranu u kojoj nema života. To ete doduše rijetko uti, ako niste sami po eli o tim stvarima razmišljati. Neposredne posljedice probave obroka koji se pretežno ili u cijelosti sastoje od mrtvih prehrambenih artikala mogu biti duševne i tjelesne tegobe, razne bolesti i

prijevremeno starenje. Upravo taj problem zahtijeva temeljito promišljanje, ako smo uistinu zainteresirani za iskustvo po kojem može uvijek opet postati mlad.

To je u biti izvanredno fasciniraju i problem. Ako se odstrani prirodnim na inom, može uroditi tako povoljnim u incima da ih neupu eni mogu prihvatiti jedino kao uda. Na pameti mi je interesantna zgoda neke mlade dame. Iako je imala tek 31 godinu, probudila se jednog jutra prili no uspani ena. Bilo je sumorno, mlaglovito jutro, jedno od onih koja probu enoj duši uskra uju svaku volju za životom. Dama je prethodne ve eri otišla pravovremeno na spavanje, ali probudila se uko ena - kako joj se inilo - s bolovima u svakoj kosti svog tijela. Za nepuna dva sata trebala je biti na radnom mjestu i pitala se kako e ustati iz kreveta. Osje ala se kao da ima tisu u kilograma, svaki trenutak bio je ispunjen tjeskobom. U glavi je osje ala bolove i vrtoglavicu, u svakoj misli koja se provla ila njenim mozgom naziralo se slabašno svjetlo koje se tek trebalo probiti kroz gustu maglu. Bolovi u le ima i ramenima bili su gori nego ikad ranije; kao da - poslužim li se njenim rije ima - potje u s "užarenog nakovnja". Bila je jako nervozna te bi vjerojatno vikala i upala sebi kosu da nije bila vi na samosvladavanju.

Žena je tog jutra bila tako o ajna da se pitala emu se uop e probudila, isplati li se uop e živjeti. Pogled na sat upozori je da nema više vremena razmišljati o toj temi. Jedva je stigla nešto malo doru kovati i požurila je na autobus. Radila je u uredu neke velike tvrtke, zajedno s mnogim drugim damama. Kad se autobus približavao njenom uredu, opet je uhvati panika, plašila se dana koji joj predstoji. Osjetila je bol u svojim rukama i pitala se kako e izdržati itav dan za pisa im strojem. U svoj je ured danomice odlazila iz iste nužde da zaradi za život. Na svršetku svakog

radnog dana bila je tako iscrpljena da nije znala ho e li slijede eg dana mo i izdržati.

Me utim, tog dana zbila se prekretnica u njenom životu. Kad se na kraju radnog vremena vratila ku i, došla joj je u posjet stara prijateljica, medicinska sestra, koju ve godinama nije vidjela. Prijateljica je tako er imala odre enih problema: najmanji od njih bila je zlo udna izraslina zbog koje zamalo nije umrla. No, kad je promijenila svoj na in ishrane i po ela jesti obilne koli ine svježeg sirovog vo a, salata i povr a, te piti sokove od sirovog vo a i povr a, ta je izraslina posve nestala.

"Ali, ti izgledaš tako zdrava, izgledaš ak puno mlada nego što si izgledala prije šest godina - naprosto ne mogu vjerovati da si bila bolesna jedan jedini dani", obrati se mlada dama medicinskoj sestri. Navaljivala je na prijateljicu, ne bi li dobila odgovor na pitanje stoje toj medicinskoj sestri - koja je bila dvije ili tri godine starija od nje - podarilo toliku vitalnost i tako sjajno zdravlje. Ako je prijateljici uspjelo izvesti na sebi tako zna ajne promjene, onda sigurno postoji nada i šansa da i sama uspije u tome, pod pretpostavkom da e svoje navike promijeniti na isti na in kao što je to u inila prijateljica.

"To je zaista vrlo jednostavan program", pri ala je medicinska sestra, "ali kod mene je to zna ilo odbaciti gotovo sve što sam nau ila za vrijeme stjecanja zvanja na klinici. Prvo što sam u inila bilo je klistiranje i ispiranje crijeva. Drugo, iz prehrane sam posve izbacila škrob i še er. I tre e, po ela sam redovno iz dana u dan piti sokove od svježeg sirovog vo a i povr a. Jednom bih tijekom dana pila sok od mrkve te miješani sok od mrkve, celera, peršina i špinata; drugi put bih pored soka od mrkve pila miješani sok od mrkve, repe i krastavaca. Pila bih naizmjenice te sokove, jedno mješavinu danas, drugu sutra. Svakog jutra, samo što sam

ustala iz kreveta, popila bih ašu vru e vode pomiješanu sa sokom od jednog limuna, bez zaslađivanja. Tijekom dana pila sam osim spomenutih sokova i sok od naran e - svježije iscije en - te sok od grejpfruta. Što se pak ti e mojih obroka, nit vodilja u njihovom pripremanju bila mi je knjiga 'Dnevno svježije salate održavaju vaše zdravlje'."

"To mi se ini tako jednostavnim da djeluje ak pomalo smiješno", re e mlada dama medicinskoj sestri, "a ja sam se zamalo našla u stanju kad ovjek pomisli da je s njime gotovo. Došla si kao naru ena, dala mi prijedlog kako postupiti i želim ga isprobati."

Pod vodstvom svoje prijateljice mlada je dama svaki tjedan imala dva ispiranja crijeva i odmah je osjetila kako nestaje magla u njenom mozgu, kako joj se duh prosvjetljuje. Svoju ishranu nije radikalno promijenila, jedino je dnevno ispijala svježije sokove, a iz svog jelovnika odstranila je svaku hrabU koja sadrži u sebi škrob i še er.

Otišla je u obližnju knjižaru i kupila primjerak knjige *"Dnevno svježije salate održavaju vaše zdravlje"*. Uporedo s prou avanjem te knjige po ela je postupno mijenjati svoj na in prehrane, svakog tjedna odbacila bi neke nepotrebne namirnice te umjesto njih stavljala na jelovnik sve više svježeg vo a i povr a. Unutar šest tjedana bila je u stanju svoje obroke jesti s uživanjem, te je sa svog jelovnika u potpunosti izbacila škrob, še er, mlijeko i meso.

Osim toga, prestala je piti kavu i aj, zamijenivši te napitke sokovima od vo a. Svakog dana uzimala je sa sobom u ured dvije termosice te je umjesto limunade i kokakole pila svježije sokove. Za doru ak je uzimala pripremljeno vo e. Za ru ak je uzimala salatu od raznog povr a s ponekim plodom vo a ili samo razli ite plodove vo a. Ve era se sastojala iz lagano dinstanog povr a i svježije salate, malo kozjeg sira, te

ponekog vo nog ploda za desert. Svakog dana popila je od pola litre do jedne litre sirovog soka od povr a.

Naša mlada dama izgledala je do onog dana kad joj je došla u posjet prijateljica dobrih deset godina starija nego što je stvarno bila. U uredu nije u ni emu odskakala od svojih suradnica, bila je prosje na inovnica. Nijedan muškarac nije zaprosio njezinu ruku, budu i daje op enito ostavljala dojam suhoparnosti i dosade.

Za nepuna dva ili tri mjeseca, kako je po ela mijenjati svoje prehrambene navike, njezina se radna sposobnost poboljšala do te mjere da je postala privatnom tajnicom vode eg namještenika u tvrtki. Nekoliko godina kasnije udala se za doti nog namještenika.

Volio bih vam pokazati dvije fotografije koje leže preda mnom na stolu, jedna je snimljena prije dvanaest godina, godinu ili dvije prije velikog životnog preokreta, a druga prije nekoliko mjeseci. Na starijoj fotografiji naša dama izgleda kao gospo a etrdesetih godina, a na novijoj kao gospo a koja nije prekora ila ni tridesetu.

U svom životu uvijek sam se povodio za osnovnim na elom da sve što želim u initi i što je nekome drugom uspjelo u initi mora i meni uspjeti. Ako želite postati mla i, onda nau ite kako se to radi s povjerenjem u u itelje koji imaju iskustva u tome.

I vi ete imati uspjeha, kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

četvrto poglavlje

Zapo nite danas! Sutra bi možda ve moglo biti prekasno

Ma kako neobično zvuči - mi ipak pripadamo vremenu u kojemu smo razvili posve pogrešan osjećaj za vrijeme. Treba nam četrdeset, pedeset, šezdeset godina ili duže da bismo naučili ili stajemo zapravo život. I kad napokon pokušamo to znanje primijeniti u svom načinu življenja, najčešće konstatiramo da je naše tijelo postalo nemoćno, oronulo. Mi se zapravo, i prije nego što postanemo toga svjesni, nalazimo u tijelu koje je doslovce postalo neupotrebljivo, i to najčešće baš u vrijeme kad bismo od njega morali imati najveću korist.

Kad po nemoć osjetimo da nas starost polako nagrizava, mi u pravilu ne znamo kako dugo će to trajati, kako dugo ćemo izdržati, a da nas ne bude sna i razne bolesti i slabosti. Kad nas jednom sna i bolest, otkrijemo da su tablete i injekcije preko noći učinile čudo, a ne mislimo koliko nanije trebalo da dospijemo u takvo stanje. Ne daju li prvi pokušaji otkrivanja rezultate ili "zajamčeno" djelovanje, skloni smo naslijepo povjerovati novim pokušajima, slijediti bijednike koji se

nalaze u slijetnoj ili još gorej dilemi, lutati s njima od nemila do nedraga i isprobavati svaki lijek koji je trenutno u modi.

S velikim nestrpljenjem očekujemo ozdravljenje, a da na osobnom planu nismo u tom pogledu baš ništa učinili. Najčešće nismo spremni uzeti sebi barem malo vremena i pustiti da priroda radi za nas, dozvoliti joj da svoje zadaće uspješno i potpuno izvrši. Rezultat toga već je sada više nego otkriven: skrupulant u nama iskorištava naše praznovjerje, sve dok nije kasno ili već prekasno za izliječenje.

Bilo bi svakako daleko bolje uzeti stvar u svoje ruke, kad postanemo svjesni da s nama nije sve u najboljem redu.

Moj savjet svakom muškarcu, svakoj ženi i svakom djetetu vrlo je jednostavan:

Pročitajte ovu knjigu danas i po njoj živite.

Sutra bi moglo biti prekasno.

Uile *danas*- Sutra bi moglo biti prekasno.

Istražite *danas* kako stoji stvar s vašim tijelom.

Sutra bi moglo biti prekasno.

Mijenajte svoje prehrambene i sve ostale pogrešne navike *još danas*.

Sutra bi moglo biti prekasno.

Po nite već *danas* s nastojanjem da ponovno postanete mladi.

Sutra bi moglo biti prekasno.

Izgrađujte svoja znanja na promišljanju, iskustvu i dobro odvaženim ocjenama, a nipošto na navikama i rekla-kazala saznanjima. Po nite već danas.

Sutra bi moglo biti prekasno._____.

Naučite se pronaći istinu prije negoli donosite zaključak. Mi moramo sa svojim tijelom učiniti isto što i građitelji

Kako šiješ, tako eš i žeti!

Podru je mozga

Do tegoba i oštećenja dolazi zahvaljujući:
duhanu
alkoholu
aspirinu i drugim "lijekovima"
iz uglji nog katrana.

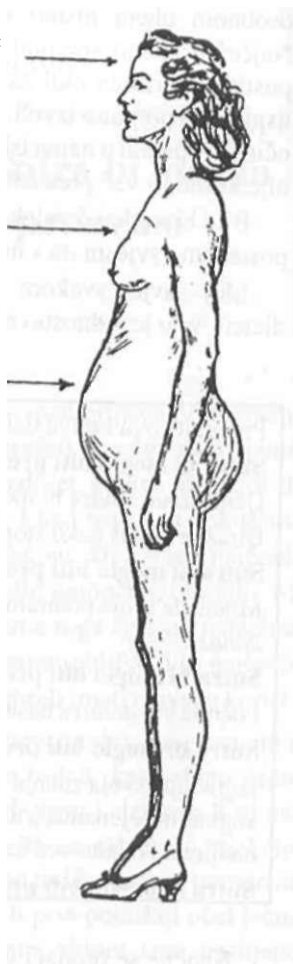
Podru je pluća

Ovdje se ista krv, ako udišemo isti zrak.
To područje je zagađujemo
pušenjem duhana.

Podru je crijeva

Ovaj profil ukazuje na zaobljenost.
Ukazuje na činjenicu da ova žena
unositi u sebe mnogo kruha,
žitarica, kolača, slatkiša, bombona i limunade.

Ukazuje na to da povlači u se svom
apetitu na uštrb svog zdravlja i
svog izgleda.



(Slika 2.)

prilikom obnavljanja neke stare kuće. Sva nepotrebna kramica i sav šljama moraju biti odstranjeni, a to zahtijeva određeno vrijeme. Graditelj se može poslužiti dinamitom i građevinu "o istiti" pomoću eksplozije. Ali što mu ostaje nakon toga? Opustjelo mjesto, prepuno smeća koje moraju odstraniti komunalni djelatnici. Puno vremena treba za izgradnju kuće, puno vremena treba da se stara kuća obnovi.

Čitav život treba uvijek da dovede svoje tijelo u stanje u kojem se danas nalazi. Pogrešna injekcija može ga smjestiti u prah i pepeo.

"Prah si bio i u prah eš se pretvoriti", te riječi nemaju nikakve veze s našom dušom. Želimo li svojoj duši pripremiti ugodno prebivalište, moramo sebi uzeti vremena koje je potrebno da najprije temeljito očistimo svoje tijelo. Istovremeno ga moramo opskrbiti hranom koja može obnoviti i regenerirati njegove stanice i tkiva.

Često sam iscrpno tumačio da nema starenja ako je uvijek odlučio biti zdrav i mlad. Vodio sam sanatorij i pacijenti su bili podvrgnuti strogoj terapiji uz upozorenje: *"Da ili ne-povašoj želji"*. Jeli su samo svježe salate, povrće i voće, ponešto kozjeg sira i oraha, sve ukusno pripremljeno, a pili jedino svježe sokove od sirova povrća i sirova voća, pripremljene pomoću hidrauličke izlaze preše.

Jednog dana dođe mi u posjet i razgledavanje sanatorija stariji gospodin, bilo mu je 87 godina, sa svojom negovateljicom. Patio je preko dvadesetpet godina od tegoba s prostatom, a unatrag dvanest mjeseci stanje se tako strašno pogoršalo da je morao uzeti se imati negovateljicu kamo god je krenuo i gdje god se nalazio. Svaki put kad bi morao svoj mjehur isprazniti, bilo danju bilo noću, morala mu je negovateljica staviti kateter i na taj način olakšati mokrenje.

Kad mu je u sanatoriju bilo objašnjeno da mora jesti isključivo naprijed navedene živežne namirnice od svježeg i sirovog povrća i voća, prosvjedovao je u smislu da ne može bez svojih žitarica i tjestenine. Nakon upornog objašnjavanja daje po našem mišljenju njegovo stanje upravo neposredna posljedica probave njegove omiljene hrane, pristao je da ostane u sanatoriju jedan do dva mjeseca i pokuša s našom metodom. Zahvaljujući i ispiranju crijeva i strogoj dijeti, na kraju prvog mjeseca mogao je otpustiti svoju njegovateljicu, budući da su tegobe s prostatom gotovo sasvim nestale.

Potkraj drugog mjeseca osjeća se kao da se dvadeset godina mlađim, a tako je i izgledao!

Uvjeravam vas da to nipošto nije bio jedini slučaj u mom dugogodišnjem iskustvu s liječenjem. Upoznao sam velik broj muškaraca različitih životnih dobi koji su imali iste probleme i mogu po istini kazati da ne poznajem nijednog muškarca koji nije profitirao s našim programom, poput 87-godišnjeg muškarca koji se opet domogao svoje iskonske snage i vitalnosti.

Siguran sam da bi se taj uvijek i danas osjećao kao pedesetogodišnjak ili šezdesetogodišnjak i da bi tako izgledao, da je dvadeset ili trideset godina ranije svoju sudbinu uzeo u svoje ruke te se pridržavao naprijed spomenutog programa. Kako stvari stoje, predmnijevam da će prekoračiti stotu godinu, bude li se pridržavao naše metode. A zašto ne? Kome smeta predskazivanje trajanja našeg života? Nisu li stari patrijarsi živjeli preko 750 godina!

Kad jednom temeljito proučimo svoju anatomiju, svoje žlijezde i različite funkcije krvi i limfe u svom tijelu - sve u to prikazati u kratkim crtama na stranicama ove knjige - više se ne ćemo izrugivati s predodžbom prema kojoj ljudi mogu nadživjeti prvih sto godina. Možda je prvih sto godina najteže razdoblje, ali meni se stogodišnjica čini značajnijom obilježjem

za kojim se isplati težiti, ako je tijelo mlado, živahno, budno, pažljivo i oduševljeno.

Bez obzira jesmo li se odlučili za program koji seže preko stote godine života, svaki od nas morao bi znati:

- kako možemo već danas spriječiti degeneriranje bilo kojeg dijela našeg tijela;
- kako možemo ublažiti pokušaje starenja našeg tijela;
- koje smo pogreške u prošlosti činili, kako bismo ne samo izbjegli njihovo ponavljanje, već sve što je bilo loše pretvarali u vlastitu dobrobit.

Nije dovoljno skupljati samo teoretska znanja. I sama biblioteka ne zna ništa, ako stranice knjiga ostanu nepročitane. No, knjige mogu biti samo napola pročitane, ako znanje sadržano u njima doduše prihvaćamo, ali ga ne ostvarujemo, ne pretvaramo u djelo.

Jedna od najvećih ljudskih tekovina je naša molba prosvjednika. Samo što mi ne možemo *prosvjedovati*, ne možemo donositi nikakav sud, ako *ništa ne znamo*; a ne možemo ništa ni znati, ako *ne učimo*.

Ne pokušavajte nikad prosvjedovati nešto o čemu ne posjedujete potrebno znanje. Ne izpostavljajte se nikad kritici tako što ćete kazati: "*Ne vjerujem u to!*" Istu stvar mogli biste izreći i ovako: "*Ja ne znam ništa o tome, zato je to pogrešno*". Pozabavite se temeljitim istraživanjem prije svakog prosvjeda je li nešto ispravno ili pogrešno, istinito ili neistinito. Iskustvo je vrijednije od svake predaje.

Savjetujem vam da ovu knjigu neodgodivo i najozbiljnije proučite i promislite o njenom učinka. Tada ćete i vi biti sigurni da ste pronašli zdravu i solidnu podlogu na koju ćete moći oslanjati ostvarivanje svog plana glede ponovnog zadobivanja mladosti.

I vi ćete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Peto poglavlje

To djeluje!

Uvijek iznova naglašavam kako je važno održavati svoje tijelo istim iznutra i izvana. U svom istraživačkom poslu koji je trajao gotovo pola stoljeća, tragaju i za osnovnim uzrocima ljudskih patnji i traže i sredstva i na ine kako se zaštititi i izliječi od tih patnji, došao sam do zaključka da je najveća prepreka na putu do željenih rezultata nagomilavanje otpadnih tvari u tijelu.

Moja obitelj i prijatelji esto su mi govorili - poslužim li se njihovim riječima - da bi svoje vrijeme *"trebao posvetiti mnogo smislenijim stvarima od istraživanja kojima se bavim, jer na takvim istraživanjima ionako već odavno zarađuju milijune dolara klinike i zavodi"*. Predviđali su strašne posljedice po moje zdravlje, ako budem i dalje inzistirao na tim istraživanjima koja su u znanstvenim i medicinskim krugovima izazivala gnušanje.

Međutim, kad sam se suočio s činjenicom kako se muškarci, žene i djeca posvuda u svijetu koriste kao pokusni kuni i u raznim eksperimentima koji su, koliko sam tada mogao spoznati i razumijeti, bili posve neprirodni, i kad sam

vidio kako su ti ljudi za nekoliko godina bili doslovce pokršteni - stoje bila neposredna posljedica tih "znanstveno priznatih obrada" pomoću u rendgenskih snimanja i cijepljenja - donio sam definitivnu odluku da moram pronaći i korijen naših problema, pa makar istraživanje trajalo itav život.

Danom donošenja te odluke postao sam sebi samome vlastiti pokusni kuni. Odlučio sam hraniti se pretežno *žitaricama* i piti puno *mlijeka* - bili su to stupovi takozvane "jake hrane". Te živežne namirnice bile su općenito - od najviših "autoriteta" - prikazivane kao najvažnija i najbolja hrana, kao najdragocijenija hrana, kao hrana koja sadrži sve hranjive tvari potrebne za zdravlje, snagu i tjelesno. Na toj hrani razvijao sam se očajno sjajno pune dvije godine, a onda sam jednog jutra iznenada ostao prikovan uz krevet.

U me u vremenu sam na tjelesnoj težini dobio oko 15 kilograma. Po vanjskom izgledu i važećim mjerilima nije mi apsolutno ništa nedostajalo - do sudbonosnog jutra, kad me pogodilo nešto poput groma iz vedra neba. Liječnicima je bilo jasno da se nalazim u beznadnom položaju; govorili su da moj život može potrajati svega nekoliko tjedana, budući da se radilo o cirozi jetre s užasnim bolovima neuritisa koji se tada smatrao definitivno smrtonosnim.

Dvounio sam se glede njihovih savjeta i uzimanja lijekova. Prisjetih se razgovora s jednim prijateljem, već enog nekoliko godina ranije. Bio sam tada duboko dirnut mudroš u tog strogog vegetarijanca koji mi izmeću u ostalog rekao: *"Ako slušaj oboliš i ne mogneš ustati iz kreveta, ne uzimaj nipošto lijekove - lijekovi su otrov. Radije nemoj tri dana ništa jesti. Bolest je posljedica otpadnih tvari koje se nagomilavaju u tvom tijelu. U ta tri dana popij svakih pola sata po jednu čašu iste vode i ti ćeš opet biti zdrav"*.

Taj prijateljev savjet obuzeo je moju svijest tek sada kad sam bespomoćno ležao u krevetu. Počeo sam razmišljati da

nemam zapravo što izgubiti, da mogu jedino biti na dobitku, ako ga poslušam i primijenim. I zaista, prijatelj je bio u pravu. Za nepuna tri dana opet sam bio na nogama. Trećeg dana, nakon ispiranja crijeva, moje izlučevine bile su tako naprasne i gnusne da mi je smjesta bilo jasno stoje prijatelj mislio kad je govorio o tome da su bolesti posljedica otpadnih tvari u tijelu. Pitao sam se odakle toliko toga u mom tijelu i kako je sve to moglo ostati u njemu. Naravno, jeo sam sve što mi je prijalo i postao bolestan.

Moj prijatelj bio je vegetarijanac i zdrav poput svih ljudi koji puno vremena provode u prirodi. Hranio se jedino sirovim povrćem, sirovom salatom i voćem - zašto se i ja ne bih tako hranio? Učinio sam to i unutar šest mjeseci bio pun energije i stvaralačkog poleta. Počeo sam istraživati vrijednost hrane u svježem, sirovom stanju, uspoređujući je s hranom u kuhanom stanju. Hrane i se sirovom hranu, osjećao sam se savršeno dobro i poletno, bez ikakvih problema sa stolicom. Za razliku od kuhane hrane koja bi me narednog dana jednostavno smlavila; moj duh nije bio bistar, a izlučivanje bi se znatno pogoršalo.

Opet sam se savjetovao i pitao što li se to krije u sirovoj hrani te ona tako brzo djeluje na poboljšanje mog stanja? Uzeo sam nekoliko mrkvice i naribao ih; iscijedio sam iz njih sok i bio zadivljen količinom tekućine u mrkvi. Gotovo tjedan dana nisam radio ništa drugo nego "igrao" se s voćem i povrćem, ribaju i gađajući i iz njega sokove; dnevno sam pio do četiri litre svježih, sirovih sokova, a prednjačio je sok od mrkve. Liječnici su mojim prijateljima govorili da ne uživjeti duže od nekoliko tjedana; ali ja nisam posustajao, tražio sam okolo požutjele puti poput Egipćana, besprijeorno zdrav. Nijednog od svojih prijatelja nisam uspio nagovoriti da proba moje sokove!

Kad se moja jetra i žučni mjehur oporaviše, brzo je nestala požutjelost puti. Spoznao sam da je obojenost kože bila prouzročena djelovanjem žučnih i otpadnih tvari koje se oslobađaju u jetri i žučnom mjehuru za vrijeme iscjeljenja i regeneriranja uslijed uzimanja velikih količina soka od mrkve.

Otprilike mjesec dana primjenjivao sam (na svoj trošak) terapiju pomoću sokova na muškarcima i ženama prikovanim uz krevete, pod budnim okom liječnika koji mi je bio prijatelj. Liječnik je bio tolerantan prema mojim teorijama, čak ih je dobronamjerno prihvatio. Rezultati su bili izvanredni, pogotovo ako su pacijenti primjenjivali dijetu koja se sastojala od sirova povrća i voća.

Naravno, bio sam tada mlad i znao sam odgovor na sve i sva. (Poznajete li nekoga tko se u mladosti nije tako ponašao?) Nisam imao novaca i bio sam opsjednut mislju kako se domoći bogatstva. To je ubrzo postala sveopćena manija - jedini i najbolji izlaz svega tjelesnog - i tijekom dvije ili tri godine moja oduševljena istraživanja urodila su sjajnim rezultatima, a nakon četvrte i pete godine pokazalo se da taj posao nimalo ne zaostaje za ostalim dohodovno unosnim poslovima. To su u najkraćim crtama uspomene na jednog ambicioznog mladog čovjeka koji je kročio putem "velikog biznisa" (*big business*).

Posljedice? Bile su posve prirodne, onakve kakve su se jedino mogle i očekivati: slom živaca na samom pragu ispunjenja ambicioznih planova. Jedan londonski liječnik u međuvremenu sam svoje aktivnosti prebacio u Englesku - došao je u moj stan i rekao mi da mojoj ambicioznoj karijeri prijeti neminovni krah, ukoliko se ne udisciplinirati barem godinu dana, u nadi da opet ozdravim. A bilo bi najbolje da odem u inozemstvo i ostavim po strani sve poslovne aktivnosti, kako bi se temeljito odmorio i možda se nakon

devet ili deset mjeseci mogao opet posvetiti svojim poslovima.

Za vrijeme razgovora doti ni je lije nik primijetio na mom stolu sliku šumskog krajolika. Pitao me što ta slika u biti predstavlja.. Objasnio sam mu da je to perom i tintom izra ena slika koja prikazuje znatno uve ano hvatanje zraka, a nastala je prije godinu dana u Bruxellesu. Morao sam mu priznati da sam se tom slikom intenzivno bavio devet ili deset mjeseci i da sam esto provodio za štafalajem po itavu no , sve do ranih jutarnjih sati. *"Aha", re e on, "Vašproblem nije samo posao i prehrana, vaš problem je i nedostatak sna u jednom dužem razdoblju".*

Znaju i da govorim te no francuski, savjetovao mi je da posvršavam svoje obaveze u Londonu te umjesto na putovanje brodom - što mi je prvobitno bio preporu io - krenem u Bretanju i sjevernu Francusku, da se nastanim na nekom seokom doma instvu, da se opustim i jedem sve što mi ondje pripreme.

To sam i u inio. Spakirao sam svoje stvari za jedan duži boravak u Francuskoj. Nekoliko dana proveo sam u razgledavanju Dinana i Briecua; ali ti gradovi bili za mene preveliki. Naru io sam taksi i provozao se kroz okolna sela. Kad smo stigli na kraj sela Pontivy, upoznao sam "seosko doma instvo" starijeg bra nog para i odlu io se ostati ondje. Doma instvo je bilo mal ice udaljeno od sela - koje je u me uvremeno preraslo u pravi grad - tako da se moglo pješa ki, a blizu je bila i rijeka Aulne kamo sam odlazio na pecanje. Taj divni bra ni par hranio se uglavnom sirom, povr em i vo em iz vrta, što je meni itekako odgovaralo. Nedjeljom bi zaklali jednu od svojih kokoši ili neku drugu perad, a povremeno bi se na stolu našla svježa riba iz obližnje rijeke.

Temeljito sam uživao u svom *dolce far niente* (besposli arenju) i primje ivaio kako postajem sve snažniji. Jednog jutra, dok je gospo a pripremala povr e i rezala mrkvu, primijetio sam kako su narezane kriške obilovale vlagom. U mojoj podsvijesti nešto je sijevnulo. Zamolio sam gospo u da mi dozvoli tog popodneva iš upati nekoliko mrkvice koje u usitniti. Vjerojatno je pomislila kako se radi o nekakvoj luckastoj britanskoj ideji, ali je smjesta bila suglasna. Usitnio sam jedno šest mrkvice te iscijedio iz njih sok kroz jedan od istih lanenih stolnjaka. Ta metoda bila je tako jednostavna da sam - neovisno o svojim iskustvima od prije nekoliko godina - prvi put popio šalicu izvanrednog soka od mrkve pripremljenog za svega nekoliko sekundi.

Od tog doga aja nadalje moja je zada a bila da svaki dan priprelim sok za nas troje. Moja tjelesna snaga i zdravlje poboljšali su se do te mjere da sam se nakon devet ili nešto više mjeseci, što mi je lije nik preporu io, osje ao dovoljno zdravim i jakim za povratak u London.

Razumije se da je moj lije nik bio iznena en kad me je ugledao, zadivljen mojim dobrim izgledom. Naravno da se nije mogao na uđiti mojoj metodi lije enja. Moje lije enje u trajanju od osam tjedana nazvao je "fenomenalnim".

Od tih doga aja u mojim mladim godinama ja ne prestajem propagirati hranu od sirovih salata, povr a i vo a uz obilne koli ine sirovih sokova, kad god je to mogu e.

Vidio sam kako su ljudi u svim mogu im stanjima zdravlja ili bolesti uvijek na dobitku s tim dvostrukim programom lije enja, bilo da se radi o ispiranju i klistiranju crijeva, bilo da se radi o brižno pripremanoj i umjerenoj *sirovoj hrani*.

Pouzdana mogu tvrditi da su svi sljedbenici ovog programa koje sam u proteklih trideset ili etrdeset godina poznavao bili ne samo izlije eni od svojih bolesti, ve su bili u stanju izbje i još gore katastrofe - pa ak kad su im se

preporuivale kirurške mjere - i prona i svoj mir, te su uistinu postali mnogo mla i.

Prirodna reakcija ovjeka koji prvi put ita o tome svodi se na pitanje: ako je tome doista tako, ako je korist od toga zaista od neprocjenjive vrijednosti - zašto onda ostali svijet ne prakticira te stvari? Odgovor je u biti vrlo jednostavan. Osnovni razlog zašto taj program nije op enito prihva en leži u nestrpljenju ve ine ljudi koji boluju i pate. Oni žele brze ili trenuta ne rezultate. Ovaj program je teži i traje mnogo duže od ispijanja tablete ili primanja injekcije u ruku. Ljudima je stalo do što bržeg djelovanja sredstava i, zaslijepljeni trenuta nim uspjesima, olako prelaze preko injenice da se kao neposredne posljedice uzimanja tih sredstava mogu pojaviti dodatni problemi u obliku kasnijih oboljenja i tegoba.

Istini za volju, priroda zahtijeva malo više vremena za lije enje, ali su zato rezultati tog lije enja mnogo trajniji. Ne postoje bolovi ili tegobe u bilo kojem dijelu tijela koje ne bi pogale istovremeno itav organizam. Ljudi obi no ne razumiju da se prilikom prirodnog lije enja pojavljuju reakcije u njihovom tijelu koje valja podnositi s velikim strpljenjem i unutarnjom jakoš u, sve dok se prirodnim putem ne stvori zdravije i mla e tijelo. Kad ljudi budu jednom to shvatili, razumjeli i primjenjivali, spoznat e da priroda od ovjeka o ekuje jedan sasvim jednostavan na in života.

ovjek je taj koji ini život kompliciranim ili složenim. Kad bismo nau ili svoj život prilago avati jednostavnim pravilima, bilo bi nam mnogo lakše nau iti kako se može ponovno postati mlad.

I vi ete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Šesto poglavlje

Ugljikohidrati i žitarice

Nije mi namjera svoje itatelje zastrašivati i primoravati ih da vjeruju kako e biti osu eni na vje no prokletstvo, ako smjesta ne promijene svoje prehrambene navike. To mi zaista nije namjera.

Uostalom, ve ina ljudi ne zna gotovo ništa i vrlo malo o patnjama koje mogu ovjeka takore i preko no i drasti no promijeniti. A nije ni nužno da to znaju. Pa ipak, želimo li opet postati mladi, po mom mišljenju i iskustvu, vrlo je važno u initi nešto glede iš enja unutrašnjosti svog tijela.

Polaze i s tog stajališta, a radi što boljeg **sagledavanja** našeg programa, preporu a se na samom po etku u najkra im crtama upoznati s procesom kroz koji mora pro i hrana koju jedemo da bi bila probavljena i tako postala ili hranjivom tvari za stanice i tkiva našeg tijela, ili bi se pretvorila u otrov protiv kojega se moramo boriti.

Strašno je velik propust naših škola koje u ve ini slu ajeva nisu u svoje osnovne programe uvrstile studij anatomije ljudskog tijela. Godinama se zauzimam zato da djeca nau e sve o svom tijelu - izvana i iznutra - prije nego što nau e

itati, pisati i ra unati. Da nau e kako je strahovito važno itav život paziti na svoje tijelo. Da nau e jednom zauvijek hraniti svoje tijelo ispravno, u skladu s prirodom, te na taj na in razvijati svoje osobnosti u inteligentne i korisne gra ane, ispunjene snagom duha, vedrinom i radoš u. Da postanu svjesni ljepote življenja te ne dopuste svom tijelu prijevremeno starenje, beskorisnost i nemo . Osim toga, djeca bi trebala nau iti da bolesti nisu nikakva tajna, da nas je priroda opremila svim mogu im sredstvima za doživotno odolijevanje bolestima.

Djeca bi trebala nau iti u velikom strahopoštovanju odrastati zajedno sa svim živim bi ima. Odrastati u ljude kojima e ve sama pomisao o nanošenju štete životinjama i ljudima biti odvratna. U ljude koji e se žestoko usprotiviti praksi mu enja životinja u svrhu dobivanja seruma i cjepiva - stoje najve i zlo in 20. stolje a. U gra ane koji znaju da se tu radi o zavjeri poslovnih pojedinaca, o ogromnim zaradama od prodaje seruma i cjepiva, supstancija koje u biti ne pridonose uklanjanju bolesti i lije enju.

Ali vas unaprijed molim da ne povjerujete u te tvrdnje dok ih sami ne istražite, kao što sam ih ja istražio: temeljito, bez predrasuda, i nadasve odlu no. Kasnije u pokušati objasniti kako je zapravo rije o fantasti nim tvrdnjama.

Kamo sre e da smo ve u djetinjstvu bili upoznati s funkcijama svog tijela, jer bismo zacijelo znali da se tijelo sastoji iz milijuna i milijuna mikroskopski malih stanica. Iz njih nastaju sva tkiva, teku ina i kosti u našem organizmu. Iako neznatne, te su stanice žive i inteligentne. One reagiraju na duševne podražaje, bez obzira jesmo li mi toga svjesni ili nismo. One su nam u svakom pogledu stalno na usluzi. Kao radišnim imbenicima u našem svakodnevnom životu njima je za obavljanje svog posla potrebna hrana. Ako su gladne, ne mogu raditi, baš kao ni zaposlenici u našim domovima,

uredima i tvornicama. Kvaliteta njihova rada obi no je u neposrednoj vezi s kvantitetom i kvalitetom prehrane koja im stoji na raspolaganju. Priroda nas je sre om opremila svestrano bogatom tjelesnom otpornoš u u usporedbi s našom neznatnom brigom za te si ušne pomo nike, stanice našeg tijela.

Ako se svojim radom ili svojom prehranom približimo granici te otpornosti, bit emo na izravan na in opomenuti. Osje at emo se možda umorno ili iscrpljeno. Možda emo imati glavobolju ili emo osjetiti jednu ili više drugih tegoba, pobrojenih u medicinskim leksikonima.

Ukoliko te upozoravaju e signale zanemarujemo, bilo iz neznanja bilo iz nehaja, priroda nam šalje tjelesnu kaznu u obliku odre ene bolesti. Bolest neposredno ukazuje na stanje i okolnosti stanica u našem tijelu. Ako ne jedemo hranu koja sadrži hranjive tvari za stanice te istovremeno ne dozvoljavamo da se tijelo o isti od nagomilanih otpadnih tvari, mi ne samo što ostavljamo stanice gladnima, ve ih optere ujemo otrovima koji se stvaraju truljenjem pohranjenog otpada u organizmu.

Na temelju vlastitog iskustva, ali i iskustva velikog broja drugih ljudi, pouzdano znam da je tim si ušnim stanicama potrebna *živa (životunosna) hrana*. Naša hrana mora biti takva da se atomi i molekule iz kojih je sastavljena mogu rastvoriti i pretvoriti u hranjivu tvar koja putem krvi i limfe dospijeva u te mikroskopski malene stanice.

Ako dobro razmislimo i shvatimo princip hranjenja stanica, mi emo brzo ste i naviku da svakog dana pojedemo zadovoljavaju u koli inu žive hrane potrebne za održavanje stanica i tkiva našeg tijela, bez obzira na dosadašnje navike u jelu i pi u. Pokušat u malo kasnije objasniti zašto su svjež i sirovi sokovi u tom pogledu najpoželjniji. Naime, popijemo li svakog dana od pola litre do jedne litre tih sokova, izvu i

emo iz toga enonnnu korist - možda ne odmah, ali s vremenom sasvim sigurno. Naravno da je u tu svrhu dobro, ako ne ak i bolje, jesti svježije sirovo povr e, salatu i plodove vo a u prirodnom, cjelovitom stanju.

Ovdje valja naglasiti da povr e i salate tijelo izgra uju, a plodovi vo a iste. Stoga moramo imati stalno na pameti da vo e ne može nadomjestiti povr e i salatu, budu i da nema isti u inak u našem tijelu. Još jednom želim jasno napomenuti da sve te živežne namirnice moraju biti sirove, ukoliko želimo da budu životonosno djelotvorne. Prera ivanjem, konzer- viranjem ili pasteriziranjem tih namirnica uništava se u njima život i razara njihova živolonosnn djelotvornost.

Atomi i molekule su najmanji dijelovi na koje se materija može rastaviti i kao takva poslužiti u sasvim prakti ne svrhe. Povr e, salata i vo e sastoje se iz atoma i molekula. Kad se dva ili više atoma me usobno povezu, oni tvore molekulu. Zato je kemijska formula za vodu H_2O ; to zna i da se najsitniji dijelovi vode sastoje iz dva atoma vodika i jednog atoma kisika. Formula za molekulu škroba je $C_6H_{10}O_6$. To zna i da se sastoji iz šest atoma ugljika, deset atoma vodika i šest atoma kisika.

Molekula škroba je karakteristi na po tome što je netopljiva u vodi, alkoholu ili zraku. Kad sam prvi put postao svjestan te injenice, bilo mi je odmah jasno zašto su žitarice i ugljikohidrati, kojima sam se hranio u velikim koli inama, dovodile do za epljenja jetre te je taj organ otvrdnuo poput neke daske. Osim toga, bilo mi je jasno zašto dolazi do stvaranja pijeska ili kamenca u žu nom mjehuru i bubrezima, zašto dolazi do neprirodnog zgrušavanja krvi u krvnim sudovima i kapilarama, zašto dolazi do stvaranja hemoroida, tumora, raka i ostalih izraslina u svim dijelovima organizma.

Temeljito istraživanje otkrilo mi je, nadalje, razlog zašto mnogi ljudi koji po ustaljenoj navici jedu bijeli kruh.

proizvode od brašna i ugljikohidrale imaju prišteve po koži i razna druga one iš enja kože.

Ustanovio sam da molekula škroba - koja je netopljiva u vodi - kao stabilna molekula putuje krvotokom, a da zapravo nije potrebna ni stanicama, ni tkivu, ni žlijezdama. Zato je kao takvu, suvišnu i nepotrebnu, tijelo pokušava izlu iti. Ako su organi izlu ivanja preoptere eni tim molekulama - u obliku nanosa na stijenkama, što se može usporediti s gipsom na zidovima sobe - one se ne mogu odstraniti iz organizma kroz kanale tih organa. Postoji druga mogu nost njihovog odstranjivanja, mogu nost izlu ivanja kroz pore na koži. Odatle pojava bubuljica.

I ovdje nam u pomo priska e priroda. Bakterije se najbrže i najbolje razmnožavaju upravo na supstanciji škroba. Zhvaljuju i toj injenici, one pomažu kod razgra ivanja nagomilanih molekula škroba u gnoj te na taj na in omogu avaju njihovo lakše izlu ivanje kroz pore na koži. Tako nastaju bubuljice.

S tom slikom pred o ima možda ete daleko spremnije akceptirati moju tvrdnju da nema trajnog uspjeha u lije enju, ako se prije samog postupka lije enja organi izlu ivanja temeljito ne o iste od nagomilanog otpada i ako se iz jelovnika ne izbace proizvodi koji u sebi sadrže škrob i žitarice. Za svakog pojedinca koji se nije uzdigao iznad uobi ajenog tradicionalnog mišljenja to e naravno zvu ati krajnje drasti no i radikalno u usporedbi s injenicom da su ljudi tisu lje ima živjeli od žitarica i namirnica koje u sebi sadrže škrob. Moj odgovor na takvu argumentaciju jest ukazivanje na injenicu da bolesni ljudi, koji ne jedu namirnice od žiatrica i škroba, ne samo da poboljšavaju svoje duševno stanje, ve se u ve ini slu ajeva uspješno lije e od svojih bolesti.

Uostalom, niste li primijetili kako koža uvijek koji se obilato hrani namirnicama od žitarica i škroba s vremenom postaje naborana, isušena i uvela? Tvrdnje da se namirnicama od žitarica i škroba dobiva sve stoje nekom mladom uvijek **potrebno** da postane vrsnim sportašem, ili djevojci da postane **Rimskom** zvijezdom, temelje se na poluistinama ili neistinama.

Ako vam za tu injenicu treba dokaz, osvrnite se po stolovima u zalogajnicama, pivnicama i slasti arnicama te pobrojite djecu i mladež iji obrazi su prekriveni bubuljicama, prištevima, ekcemima i drugim izraslinama. Ja sam više nego siguran da ete do i do zaklju ka kako škrob u tom pogledu prednja i ispred svake druge hrane.

To je posljedica pogrešnog odgoja. Kad bi ti mladi ljudi mogli vidjeti nekoliko godina unaprijed, itekako bi znali svoj apetit držati pod kontrolom, te bi jeli i pili samo one živežne namirnice koje e im u kasnijim godinama pomo i da ostanu mladi, atraktivni, dinami ni i uspješni.

I vi ete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Sedmo poglavlje

Še er i slatkiši

Vi ste vjerojatno šokirani spoznajom kako žitarice i sve ostale namirnice bogate škrobom djeluju na ljudski organizam. Jednako tako bit ete vjerojatno šokirani djelovanjem še era i slatkiša, o emu e biti rije i u ovom poglavlju. Mnogi ljudi znaju da su še er, slatkiši i tome sli no namirnice vrlo štetne. Še erna bolest je zdravlju djece i odraslih zadala tolike teške udarce da je upozorenje u vezi s smanjivanjem obroka koji obiluju žitaricama i škrobom postalo op e poznatom injenicom. Pa ipak, ini se da to upozorenje kod mnogih ljudi ide kroz jedno uho unutra a kroz drugo van, mnogi ga ne žele shvatiti kao signal koji najavljuje opasnost, sve dok se na djelu ne pokaže kao dijabetes ili neka druga smetnja.

Jedemo li rafinirani še er u bilo kom obliku - u hrani, slatkišima ili teku inama - on u tijelu fermentira i dovodi do stvaranja octene kiseline, uglji ne kiseline i alkohola. Octena kiselina je jaka, razorna kiselina, o emu najbolje svjedo i njena primjena kod spaljivanja bradavica na koži. Ako na površinu kože djeluje tako razaraju e, prepuštam vam da

sami sebi predoite koje štete nanosi osjetljivoj sluznici probavnom traktu.

Njeno djelovanje još je izraženije kad neоекivan dopijeva u organizam. Zbog svoje sklonosti z povezivanjem s masnim i živanim tkivom stvara reakciju koja dovodi do slabljenja živaca.

Alkohol tako er djeluje razarala ki, ak ja e od octen kiseline, budu i da postaje u tijelu jedinom otopinom za nektvari koje se teško obnavljaju. Obi no je najskloniji razaranju bubrežnog tkiva. Na ima živce koji su u najužoj vezi s mozgom te izaziva smetnje kod ovjekova opažanja, koncentriranja i kretanja.

Jedemo li še er ili slatkiše u kojima je sadržan alkohol - n primjer u limunadi i kokakoli - njegovo je djelovanje jak opasno za guštera u. Guštera a je najaktivnija probavna žlijezda, smještena u dvanaesniku ili "drugom želucu". Od nj do njegova središta vodi jedna cjev ica. Kroz tu cjev icu guštera a šalje nužno potrebne probavne sokove u dvanaesnik, kako bi omogula istovremenu probavu raznovrsne hrane. Jedemo li ili pijemo nešto što sadrži u sebi še er, guštera a postaje preoptereena i ispostavljena reakcijama koje izazivaju razne smetnje u organizmu. Sve to zahvaljuju i ponajprije injenici daje še er "mrtav", rafiniran proizvod, zato je njegova smetnja u organizmu razlog mnogih patnji i tegoba.

Mogli bismo slobodno kazati da je še er u oragnizmu zapravo droga i da ljudi koji tu drogu esto uzimaju podliježu prije ili kasnije istoj degeneraciji kao i svi ovisnici o drogama.

Kad govorim o razarala kom djelovanju še era, mislim u prvom redu na tvorni ki še er. Toj kategoriji pripadaju bijeli i sme i še er, sirov še er i sve druge vrste še era, ukljuuju i i sve nusproizvode. Svi ti proizvodi dobivaju se pomo u visokih temperatura. Bijeli še er djeluje u velikoj mjeri

razarala ki i degenerativno, budu i da se naj eše e "rafinira" pomo u sumporne kiseline. Jedina vrsta še era potrebna ljudskom tijelu jest prirodni še er koji se nalazi u svježem vo u i među. Razne vrste vo a i povr a sadrže u svježem stanju prirodni še er, poznat kao vo ni še er.

Rafinirani še er je osobito štetan za zube. Djeca koja jedu slatkiše - bez obzira koju vrstu - imaju itekako razloga biti ljuta na svoje roditelje, jer e u kasnijim godinama imati problema sa zubima. Na primjer, paradontoza ne nastupa odmah. Paradontoza je posljedica podmuklog, laganog degeneriranja zubnog mesa i zubiju, degeneriranja koje se svodi na pretjerano uzimanje hrane od še era i škroba u proteklim godinama.

Najednom mom seminaru u Los Angelesu javila se jedna dama kojoj je velike muke zadavao gnojni zub. Bila je jedna od redovitih sudionica na mojim seminarima i za vrijeme predavanja o njegovnju usne šupljine i zubiju ustala je i rekla da ima slijede eg dana dogovoren termin kod zubara koji e joj zbog užasno bolnog apscesa morati izvaditi oboljeli zub. Pitala me što bih ja u inio na njenom mjestu. Rekao sam da bih smjesta otkazao dogovoreni termin sa zubarom i umjesto toga dogovorio termin s nekim specijalistom za ispiranje crijeva.

Kad sam je dvije godine kasnije ponovno sreo, re e mi da je postupila onako kako sam joj savjetovao. Bolovi su nestali vrlo brzo nakon ispiranja crijeva, a posve je nestao i apsces. Bilo je to sasvim prirodno, budu i da apsces nije bio ništa drugo do vapaj tijela za odstranjenjem nagomilanog otpada u njemu. Kad je debelo crijevo bilo temeljito oišeno, sav je otrov bio odstranjen kroz taj prirodni kanal i nije morao probijati preko zubnog mesa.

No, še er ne samo daje štetan sam po sebi, ve je štetan i kao zaslaiva drugih jela. Ako se uzima zajedno s plodovima

vo a, bez obzira na vrstu vo a, on razara njihovu hranjivu vrijednost. Vo e isti tijelo, pogotovo kiselkastije vo e reagira u organizmu alkalijski, naravno pod pretpostavkom da je zrelo. Ako mu se dodaje še er, dolazi do promjene kemijskog procesa u samoj probavi i stvaranja velikih koli ina kiselina u tijelu.

Navodim te injenice, ne bih li vas potakao na razmišljanje. Ako dobro razmislite o njima, uvidjet ete da moramo izbjegavati sve vrste tvorni kog še era, sve živežne namirnice i napitke koji sadržavaju še er, kao i sve slatkiše, ukoliko želimo opet postati mladi. Trebamo li nešto zasladiti, uzmimo radije med koji se vadi iz košnica bez velikih temperatura. Med je prethodno probavljen uglji ni hidrat koji se može primjenjivati u ishrani.

Osje amo li potrebu za ne im slatkim, onda jedimo neprskane datulje, smokve, grož ice i drugo vo e bogato prirodnim še erom. Ponudi li nam netko krišku okolade, nemojmo je uzeti, budu i da znamo koliko je štetna za zdravlje. Jedenje okolade najbolji je dokaz kako zadovoljavanje naših potreba za slatkišima ne vodi pomla ivanju.

Cesto možemo od sportskih trenera uti kako njihovi sportaši prije utakmica uzimaju še er. I to prvenstveno u svrhu dodatnog "naboja energije". Ni treneri ni sportaši nisu u takvim slu ajevima svjesni što se zapravo doga a kad se u sportašu potroši taj še erom dobiveni naboj energije. Sportaš je u pravilu na kraju utakmice posve iscrpljen i slomljen. Razlog tome leži u pogrešnom stimulansu s eksplozivnim djelovanjem. To je isto kao da benzin, koji ima daleko ja e sagorjevanje i ve u kalorijsku vrijednost, ulijemo u pe na ulje. Posljedica takvog postupka može biti jedino razorna eksplozija.

Prije nekoliko godina posjetio sam prijatelje na istoku zemlje ija ku a stoji na obali rijeke u kojoj su sveu ilištarci trenirali za vesla ko natjecanje. Upoznao sam se s jednim trenerom i savjetovao mu da prije takmi enja svakom lanu vesla kog tima dadne žli icu meda. On je to u inio. Njegov tim izgubio je s vrlo malom razlikom. Ali je svaki lan protivni kog tima na kraju takmi enja bio posve iscrpljen, dok su lanovi njegovog tima bili u stanju veslati natrag do svojih klupskih prostorija. Trener protivni kog tima dao je svakom lanu tri žli ice bijelog še era neposredno prije takmi enja.

Bilo bi dobro da se prije svakog gutljaja ili zalogaja koristimo svojim mozgom i svojom inteligencijom.

Osmo poglavlje

Bjelan evine

Kad ljudi koji ne poznaju moj na in prehrane uju da ne jedem nikakvo meso, pa ak ni meso od riba i ptica, obi no me pitaju: *"Odakle vam onda bjelan evine?"*

Vjerujem da je to naj eš e postavljano pitanje kad se raspravlja na temu vegeterijanstva. Tu se najbolje vidi kako su velike rupe u znanju iz anatomije, u znanju glede nastajanja i održavanja stanica i tkiva u tijelu. Takva pitanja najbolje dokazuju da ljudi nemaju nikakve predodžbe o tome kako probava koncentriranih bjelan evina, na primjer u mesu, djeluje na zdravlje i trajanje života.

Ta su pitanja postala tako zna ajna da sam u svojoj knjizi *"Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"* posvetio posebno poglavlje bjelan evinama i amino-kiselinama. Da bismo izbjegli ponavljanje dvanaest ili trinaest stranica spomenute knjige, na kojima se obra uje ta tema, savjetujem vam da nabavite sebi primjerak te knjige i dobro je prou ite. Ono što u ovdje re i samo je nadopuna ranijih izlaganja.

Ljudsko tijelo ne može upotrijebiti *nijednu* cjelovitu bjelan evinu - na primjer u svinjskom i gove em mesu, zatim mesu od riba ili peradi - ve mora to meso rastvoriti i rastopiti u atome i molekule iz kojih se tek onda stvara bjelan evina. U toj bjelan evini atomi su tako poredani da mogu proizvoditi baš onoliko aminokiselina koliko nanije trenutno potrebno. I ta bjelan evina može biti posve razli ita od mesa koje jedemo.

Za vrijeme samog procesa rastvaranja i otapanja probavni sustav radi u biti prekovremeno, a posljedica tog prekovremenog rada jest stvaranje mokra ne kiseline. Mokra na kiselina dospijeva u tijelo i zadržava se poglavito u miši ima. Prije ili kasnije neki miši i postanu prezasi eni tom kiselinom, ona se u njima kristalizira, stvara mikroskopski si ušne, oštre kristali e.

Tek sada po inju pravi problemi. Pokretljivost miši a dovodi do toga da ti oštri krislali i probijaju opne živaca te nam zadaju tegobe poznate pod nazivima reuma, neuritis, išijas itd.

S tim u vezi imam vrlo zanimljivo iskustvo. O toj temi raspravaljao sam s lije nikom koji mi je bio prijatelj i kolega sa studija. Kod jedne od njegovih pacijentica razvila se anemija i on joj je propisao dijetu bogatu mesom i jetrenim ekstraktom.

Dok mi je pri ao o tome, zaboravio sam na svoje diplomatsko ponašanje i naprosto planuo: *"Jadnog li stvorenja - od jetrenog ekstrakta dobit e Brightovu bolest (negnojnu upalu bubrega), a od mesa neuritis ili reumu!"* Naravno da je njemu moja uzrujanost izgledala smiješnom, pogotovo jer se krvna slika njegove pacijentice znatno poboljšala. Zamolio sam ga da najmanje pet godina bilježi sve u vezi s tim slu ajem i obe ao mi je da e to u initi. Za neppure

tri godine pojavile su se reumatske tegobe, a u narednim godinama razvila se Brightova bolest (upala bubrega).

Taj je dokaz naravno podložan prigovoru, budu i da se radi o njegovoj pacijentici koju ja nisam vidio. Me utim, njezin lije nik složio se sa mnom i po eo je eksperimentirati s ispiranjem crijeva. Propisao joj je dijetu koju smo zajedno sastavili u svrhu korigiranja nje/inih navika i na ina života.

Tražio je od nje da ujutro odmah nakon ustajanja popije sok od limuna u aši vru e vode, da to ponovi prije ru ka i prije ve ere. Savjetovao joj je da svakog dana pije sok od svježeg sirovog povr a u najve im mogu im koli inama. Pila je svakodnevno od pola litre do jedne litre soka od mrkve, repe i krastavaca, pola litre soka od mrkve i špinata, i ukoliko je bilo mogu e, pola litre soka od mrkve, celera, peršina i špinata. Kod pripremanja tih sokova služila se receptima iz knjige *"Sokovi od svježeg vo a i povr a"*.

Nakon nekoliko tjedana svratio je k meni i rekao mi da se njegova pacijentica oporavlja na jedan vrlo zagonetan i za uju i na in.

Starost je gotovo istozna na sa slaboš u. esto možemo uti kako se ljudima koji nemaju snage da u ine ono što se od njih o ekuje postavlja pitanje: osje aju li se starima?

Ako niste znali, bit ete neugodno iznena eni spoznajom da nas živežne namirnice bogate **škrobom** i mesom ine slabima i nejakima. Predodžba prema kojoj je meso nužno potrebno nekome tko obavlja težak i naporan posao totalno je pogrešna i opre na. Jeste li ikada imali priliku primijetiti kako se ljudi osje aju umornima nakon obilnih ru kova za Boži ili Uskrs? Umjesto da pucaju od energije, da se osje aju jakim i aktivnima, oni bi najradije spavali i mnogi od njih to i ine, poslije obilna ru ka odlaze na spavanje. Da su meso i škrob namirnice od kojih se dobiva energija, ti ru kovi zacijelo ne bi tako završavali.

S druge strane, ljudi koji jedu samo sirove salate, povr e i vo e te piju puno svježih sokova, osje aju se poslije obroka uvijek bolje nego što su se osje ali prije uzimanja obroka. Gosti koji jedu takvu hranu za našim stolovima ude se otkud im osje aj sitosti i ne mogu se na uditi odakle im tolika energija i svježina satima nakon obroka.

Objašnjenje je vrlo jednostavno i logi no. Sve ane gozbe sastoje se od mesa i škroba, ali to nije hrana za tijelo. Ta hrana nije živa, nije životonosna. Život je u toj hrani razoren kuhanjem, jelo služi samo za punjenje želuca i obi no stvara velike koli ine nimalo ugodnih vjetrova u probavnom traktu. Za razliku od kuhane hrane, sirova hrana je živa, ona opskrbljuje tijelo hranjivim tvarima koje nam pružaju trajnu snagu i energiju.

Ponekad se mogu uti primjedbe da vegetarijanci u pravilu nisu najbolji primjer za zdravlje i vitalnost. I to uglavnom zato što prevladava mišljenje da su li ljudi iz svojih jelovnika izbacili sve vrste mesa, a umjesto toga jedu velike koli ine žitarica i namirnice bogate škrobom. esto kuhaju sve vrste povr a i piju, ako uop e piju, premalo svježih sokova. Kod takve prehrane prakti ki je nemogu e imati zdravo tijelo koje bi "pucalo" od snage i vitalnosti, zato što svaka, pa i najmanja, molekula škroba potkrađa dobru namjeru.

Vegetarijance ne bi trebalo osu ivati kao jedinstvenu skupinu sve dok se jasno ne definira skupna pripadnost. Strogi vegetarijanci koji se hrane sirovom hranom i piju mnogo svježih sokova gotovo su bez izuzetka izvanredni i svakog dana sve mla i ljudi.

Vrlo je interesantno da se kod ljudi koji jedu meso osjeti zadah po truleži - makar jedva zamjetan - tek kad se podvrgnu ispiranju crijeva. To je gotovo neizbježno, budu i da svako meso sadrži u sebi zna ajne koli ine adrenalina iz

polububrega životinja. Polububrezi su mali organi nalik na kapulja u koji sjede na bubrežima. Adrenalin kojega stvaraju ima tako u inkovito djelovanje da je atomska bomba gotovo bezna ajna stvar ica u usporedbi s tom mo nom tvari u našem tijelu. Kad polububrezi ispuste kap adrenalina u krv, krv se smjesta razrje uje za jednu ili dvije milijarde puta. To se može usporediti s jednom jedinom kapi tinte koja se rastvori u etrnaest milijuna litara vode.

Ukoliko te proporcije ne možete shvatiti, predo ite sebi odnos izme u pola kilometra duge ceste i putanje od pet tisu a mjese evih ophodnji kugle zemaljske. Je li vam sada jasno o kakvom se otrovu radi kad je u pitanju adrenalin i kad se na e izvan kontrole? Kad god smo ispunjeni bijesom ili strahom, polububrezi se aktiviraju i u krv ispuštaju adrenalin ovisno o tome koliki je naš bijes ili strah.

Kad se neka životinja vodi na klanje, ona je sva u strahu, baš kao što bi bio ovjek na njenom mjestu. Polububrezi te životinje puštaju loliko adrenalina da je njeno tijelo posve prožeto njime. Unutar nekoliko minuta nakon stoje nastupila smrt dolazi do rastvaranja svake stanice i svakog tkiva.

Jedenje mesa je obi aj koji prelazi s naraštaja na naraštaj, zahvaljuju i tisu ama i tisu ama godina staroj praksi, obi aj za koji ne postoji razumno objašnjenje ili opravdanje. ovjek se naprosto naviknuo na to da mu meso životinja prija, ne razmišljaju i o tome je li ta hrana za njega korisna ili štetna. On to naprosto želi, prohtjelo mu se, jede meso - a potom silno pati zbog tog ina.

U svojoj dugogodišnjoj praksi nisam naišao na ovjeka koji bi deset ili više godina živio od svježe sirove salate, povr a i vo a te pio razumnu koli inu svježih sokova od povr a i vo a, a da bi u tom razdoblju ikada patio od tegoba što ih izaziva nagomilavanje mokra ne kiseline u tijelu. Ali sam zato kod svakog slu aja reume, neuritisa ili išijasa s

kojima sam se susretao i kod kojih sam mogao kontrolirati prehranu, morao konstatirati daje neizbježni sastavni dio te prehrane bilo meso. Na temelju tih opažanja donio sam ve davnih godina zaklju ak da ovjek ne bi trebao jesti nikakvo meso, ako želi biti mlad.

Naravno da nisam baš svakom pacijentu savjetovao da mora mijenjati svoje prehrambene navike i na in života. Svaki ovjek ima pravo jesti i živjeti prema svom vlastitom naho enju. Sve što ja mogu u initi jest pokazati put. Nisam li i sam morao pre i težak i naporan put? Zašto to ne bi u inili i drugi ljudi? Nikad nisam zadovoljan eksperimentima, iskustvima ili savjetima, ukoliko ih sam nisao isprobao i ukoliko se nisam osobno uvjerio u njihovu ispravnost. Tek kad to u inim, znam da sam u pravu.

Ako netko druk ije misli, mene to ne poga a. **Sve dok poznajem istinu, istina me ini slobodnim.**

Deveto poglavlje

Mlijeko, vrhnje i mlije ni proizvodi

Mlije na industrija narasla je u posljednjih nekoliko desetljeća a poput hobotnice; njeni krakovi sežu danas u eter, u tiskovine i kućnu propagandu: na prvom mjestu je prodaja, bez obzira na gubitke i bez poznavanja stvarne štete koja se time ljudima nanosi. Propaganda i pogrešan odgoj navode velik broj ljudi na to da kupuju pasterizirano kravlje mlijeko, uvjereni kako se radi o savršenoj hrani za ljude svakog uzrasta, od kolijevke do groba.

Mi želimo odgovoriti na pitanje što je mlijeko i kako djeluje, bez ikakvog tematiziranja unaprijed donijetih zaključaka. Mlijeko ima po svojoj prirodi zadaću jačanja koštanog tkiva pojedinih životinja. Stoga se dijete treba odmah po rođenju hraniti kemijskim sastojcima majčinog mlijeka, sve dok se u njemu ne razvije koštano tkivo koje će zadovoljavati potrebe odraslog ovjeka. Njegovu težinu se kreće od 55 do 80 kilograma.²

2 Izgradnja koštanog tkiva samo je jedan dio zadaće koju ima majčino mlijeko: ono služi općenito za izgradnju zdravog tijela, ono je za novorođenčeta jedina i najvrijednija zdrava hrana.

Razlika između u majčinu i kravljeg mlijeka sastoji se u tome što kravlje mlijeko sadrži triput više kazeina; kravlje mlijeko treba izgraditi koštano tkivo *teleta* koje će zadovoljavati potrebe odraslog živine teškog do 750 kilograma. Usporedba je više nego jasna. Ogromne količine kazeina u kravljem mlijeku teško će bez problema probaviti i ugraditi u svoje tkivo.

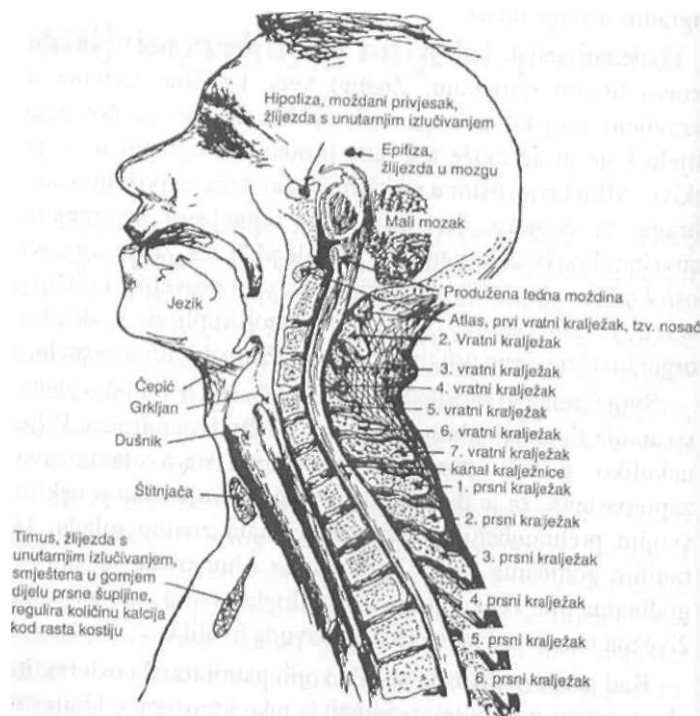
Nijedan seljak koji je kod zdrave pameti neće odraslu kravu hraniti mlijekom. Znatno veće količine kazeina u kravljem mlijeku postaju vrlo problematične za ovjeće tijelo koje ih ne može tek tako probaviti i ugraditi u svoje tkivo. Mlijeko je, osim u rijetkim slučajevima, nepoželjno kao hrana za ovjeka, jer zaopljuje organizam stvaranjem suvišne sluzi (vidi knjigu prof. Arnolda Ehreta "*Zdrava hrana oslobođena sluzi*"). Kravlje mlijeko stvara prevelike količine sluzi. Ta sluz ostaje obično u deonoj šupljini, u dišnim organima i mnogim drugim životno važnim dijelovima tijela.

Svojevremeno sam došao do zaključaka da daje mlijeko glede stvaranja sluzi najizdašnija od svih živežnih namirnica. Prije nekoliko godina posjetila me jedna stara dama sva zaprepaštena. Taj dama zahvaljuje i promjenama u nekim svojim prehranbenim navikama postala znatno mlađa. U ranijim godinama patila je od astme i hujavice. U tim je godinama bila velika ljubiteljica mlijeka, samo zato jer se ta živežna namirnica tako često i posvuda hvalila.

Kad je spoznala da bi se od svojih patnji mogla osloboditi ako prestane piti mlijeko, odmah je tako i postupila. Umjesto mlijeka pila je dnevno različite svježe sokove i za nekoliko tjedana disala je prirodno i slobodno. Godinama je živjela bez ikakve naznake ranijih tegoba i bolova i bila je vrlo zadovoljna stoje upoznala uzrok svojih problema i uspjela te probleme zauvijek riješiti.

Pokušajte ovo!

*Gucnuti i pritom osjetiti epi . Podizanje
i zatvaranje dušnika za vrijeme otvaranja grkljana*



(Slika 3.)

Zaprepaštenje prilikom njenog ponovnog posjeta prije nekoliko godina odnosilo se na problem njezina dvogodišnjeg unuka. Od samog rođenja imao je velikih problema sa spavanjem te nije zapravo nijednu noć prespavao kako treba, a nije bilo ni dana kad mu iz nosa ne bi curilo kao iz nekog hidranta. Zamolila me da joj preporuim što god što bi djetetu moglo pomoći i kao stoje svojedobno pomoglo njoj.

Djetetova majka nije se ograničavala na uobičajene metode njege i prehrane: mlijeko u svim prilikama, lijekovi za svaku sitnicu, a u mešovitu obroci od žitarica. Nikakvo čudo, dakle, što se dijete našlo u takvom krkljancu! Problem je bio kako ga privoljeti da za nekoliko tjedana prepusti dijete njegovoj bakici. To nam je nekako uspjelo, i dok je kćerka bila odsutna, baka je brže-bolje poduzela kod djeteta klistiranje. Zatim mu je tijekom dana svako pola sata davala sok od naranče.

Slijedeće noć i dijete je bez prekida spavalo od 20 sati navečer do 6 sati ujutro. Samo dva ili tri dana hranila je dijete sokom od naranče i sokom od mrkve, s malo naribanih svježih jabuka i slijeva namirnica, koje nadopunjavaju sokove i pružaju nešto hrane, i već su nos i oči bili oslobođeni od sluzi. Na kraju prvog tjedna dijete je bilo posve normalno, zaigrano, radosno i sretno. Za vrijeme trodnevnice odsutnosti dijete nije dobilo ni kapi mlijeka, ni trunku žitarica ili hrane koja sadrži u sebi škrob, nikakvu kuhanu hranu. Na povratku je majica bila tako radosna da je nastavila dijete hraniti u skladu s prirodom; promijenila je vlastite navike glede jela i na druga razmišljanja. Od tog dana počinje i ona bivati sve mlađom.

Kod odraslih osoba djelovanje mlijeka je posve isto. Otprilike prije četiri tjedna primio sam telefonski poziv od jedneateljice čiji suprug nikako da prihvati i pomiri se s

prirodnim na inom života. Glavne poslatice bile su mu pala inke i ostala hrana od škroba, te ispijanje kave.

Ono najgore dogodilo se prije nekoliko mjeseci, kad gaje bez ikakvih prethodnih naznaka spopala tako jaka astma da se zamalo nije ugušio. Morala je intervenirati hitna pomoć, kako bi se održao na životu. Pod brižnom njegom svoje žene vidno je napredovao te je bio u stanju krenuti na službeni put, stoje bilo sasvim dovoljno da povjeruje kako je opet ozdravio. Otputovao je u New York, ali po povratku opet gaje spopao napad astme i mogao se ugušiti. Odlučio je doći i k meni, ne bi li se on i njegova supruga okoristili mojim iskustvima.

Nisam bio kod kuće kad su njih dvoje doputovali, te su taksijem produžili u apartman kojega smo iznajmili za njega. Te noći i morali su zvati tri različita specijalista da hitno interveniraju i sva trojica bila su u velikoj nedoumici hoće li preživjeti cijelu noć. Ali njegova je žena imala kod sebe sokovnik i cijelu noć naprosto ga zalijevala voćnim sokovima. Kad sam se sljedećeg dana vratio kući, on je otišao k liječniku koji se brinuo o mojim pacijentima, ako bi zatražili liječnika kućnu pomoć. Podvrgnut je urednom ispiranju crijeva. Tog i narednih dana njegova žena je uporno pripremala voćne sokove te je on nastavio s ispiranjem crijeva.

Na kraju tjedna bio je u stanju sam oti k liječniku, a narednih tjedana pješačio je kilometar dugom stazom do ordinacije i natrag. Danas, svega mjesec dana nakon što je praktički bio mrtav, on je izvan svake opasnosti, lijepo se oporavio, kreće se po cijelom naselju, te je problem svoje žene koja mu je željela sve najbolje radosno preuzeo na sebe.

To nipošto nije jedini takav slučaj. Poznajem ljude diljem naše zemlje koji su temeljito promijenili svoje prehrambene navike i način življenja. Mogu posvjedočiti da su postali savršeno zdravi, zahvaljujući i isključivo prirodnim meto-

dama, izbacivanju mlijeka i škroba iz svojih jelovnika, te istom i zdravom održavanju crijeva.

Vrhnje je svojevrsna mast koja se probavlja na posve drukčiji način od mlijeka. Vrhnje treba uzimati u sirovom stanju, a ne pasterizirano. U razumnim količinama nije posebno štetno, iako po svojoj prirodi doprinosi stvaranju sluzi.

Mla enica ili **stepka** nema s vidika prehrane nikakvu posebnu prednost, ali djeluje ublažavajuće kod upale probavnih puteva. Ako se pije hladna, njezino ublažavajuće djelovanje može uvijek osjetiti po svojoj dužini probavnog trakta. Dokazano je da mla enica i bakterijske kulture, bez obzira kako ih nazivali, ine zacijelo vrlo unosnu izmjenu prirodnih dobara. No, ja još uvijek nisam pronašao nijednu dobru stranu te izmjene za ovjete tijelo.

Prije nekoliko mjeseci mogao sam najednom seminaru o zdravlju vidjeti i čuti predstavljanje obogaćene mla enice ili stepke. Dama koja je prezentirala obogaćenu mla enicu nije se nimalo ustružavala hvaliti kako je taj napitak od velike koristi i zato ga ona pije triput na dan. Pritom joj nije bilo na pameti, kako se moglo primijetiti, da se kod nje godinama, otkad pije taj napitak, nagomilalo enormno mnogo spužvastog masnog tkiva. Njezina figura poprimila je izgled vrećice brašna zavezane u sredini, a natečeni nos morala je stalno brisati velikom maramicom.

Upravo na to mislim kad govorim da proizvodi od mlijeka stvaraju sluz. Nemoguće je naravno osporavati činjenicu da se mliječne proizvode mogu u određenim prilikama primjenjivati s velikim uspjehom za određenu svrhu - u hitnim slučajevima. No, ako se ništa ne učini na

odstranjivanju nagomilane sluzi, bila bi sva pozitivna djelovanja mlije nih proizvoda zanemariva, pogotovo kad se radi o višegodišnjem nagomilavanju sluzi. činjenica da se u hitnim slučajevima mlijeko i mliječnica, obogaćena bakterijama, može uspješno primjenjivati ne može nipošto biti razlog da svatko uzima te proizvode i time doprinosi stvaranju suvišne sluzi u svome tijelu.

Upala pluća i tuberkuloza su bolesti prouzrokovane pretjeranim stvaranjem sluzi u tijelu. U svojim dugogodišnjim istraživanjima nikad nisam naišao na nijednu žrtvu tih bolesti koja nije u svom životu konzumirala velike količine mlijeka. Međutim, u kontaktu s tisućama i tisućama vegetarijanaca nisam imao priliku upoznati jednog jedinog koji bi patio od spomenutih bolesti.

Možda bi za vas bilo korisno potražiti informacije o mlijeku u mojoj knjizi *"Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"*. Ovdje sam se samo uzgred dotaknuo te teme, budući da nam valja istražiti mnoge druge aspekte u potrazi za najsigurnijim putem pomlađivanja.

I vi ćete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Deseto poglavlje

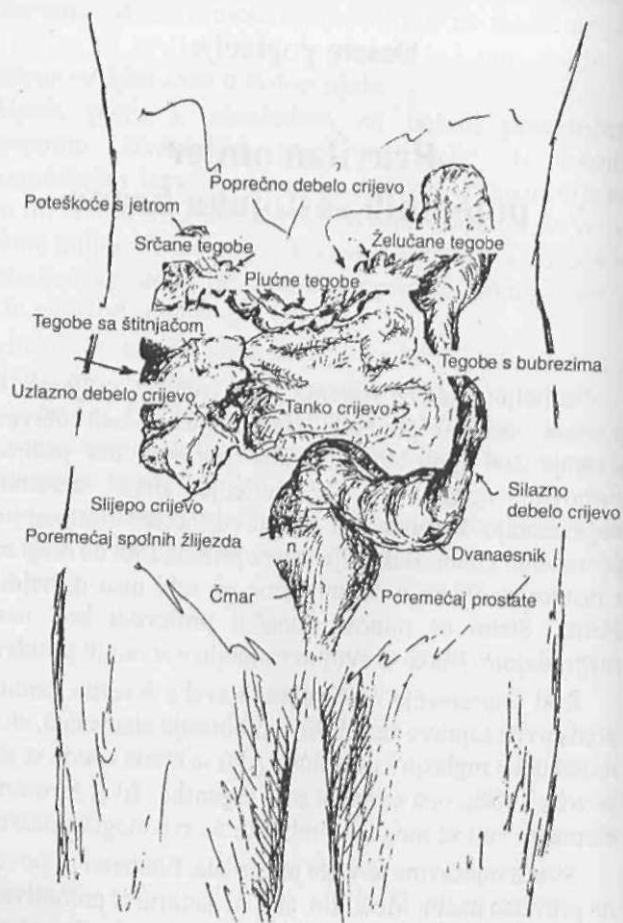
Pravilan omjer pojedinih sastojaka hrane

Najbolji prijatelji starenja jesu vrenje i truljenje. Oba procesa naravno prethode raspadanju. I zato ubrzavaju starenje kod ljudi. Vrenje može ponekad biti posljedica svrhovite razgradnje, ali truljenje ~~Zapravo~~ nesumnjivo degeneraciju i nema mu mjesta u našem nastojanju da postanemo mladi. Bakterije stvara priroda zato da razgrađuju i rastvoraju šljaku u nama. Same po sebi nisu ni najmanje štetne. Štetiti su njihovi konačni proizvodi koji nastaju razgradnjom šljake te svojim truljenjem stvaraju probleme.

Kod pripremanja naših obroka svaka živežna namirnica predstavlja zapravo kemijsku kombinaciju elemenata, atoma i molekula u suglasju s prirodom. Ako se hrana sastoji iz sirova povrća i voća, ona sadrži u sebi organske, žive, životonosne elemente koji se mogu kombinirati na sve moguće načine.

Svaka mješavina te vrste je korisna. Elementi se povezuju na prirodan način. Međutim, ako su namirnice prerađivane ili kuhane, život se u njihovim sastojcima razara. To vrijedi za sve živežne namirnice. Škrob, žitarice i šećer pripadaju

Problematične zone



(Slika 4.)

Profil čovjeka s problemima



(Slika 5.)

alkalijskoj grupi, premda dovode do kiselinske reakcije u tijelu, ako se jedu. U probavnom procesu potrebni su alkalijski sokovi probave. Ako u svom obroku uz bjelan evine uzimamo škrob, žitarice i šećer - pod zajedni kim nazivom ugljikohidrata - moramo ra unati s ozbiljnom kemijskom situacijom. Probava ugljikohidrata bit e poreme ena prisutnoš u kiselih želu anih sokova, a istovremeno ne e se temeljito obaviti probava bjelan evina zbog prisutnosti alkalijskih probavnih sokova. Posljedica toga je vrenje ugljikohidrata i truljenje bjelan evina (vidi *"Fit za život"* od Harveya i Marilyn Diamond).

Te su posljedice vrlo jasne i realne, nije to nikakva puka fantazija ili teorija. Te su posljedice pre esto bile dokazane, da bi ostavljale bilo kakvu mogu nost sumnje - osim u glavama onih koji su toliko zaljubljeni u svoje meso i svoj krumpir da se naprosto ne žele suo iti s injenicama.

Po mom mišljenju ne može biti boljeg dokaza za to od slu aja s jednim ovjekom koji je nedavno došao u naš grad da se pozabavi mojim istraživanjima. Bio je porijeklom Britanac i za njega naprosto nije bio dobar nijedan obrok koji nije sadržavao meso i krumpir, a esto i Yorkshir-puding (teletina pe ena u tijestu). Prije godinu dana doživio je infarkt, a ubrzo zatim uslijedila su još tri. Više nije mogao govoriti, niti se mogao kretati. Unato uobi ajenim metodama lije enja u njegovu rodnom gradu, njegovo zdravstveno stanje bivalo je sve gore, te je odlu io do i k meni. Izgubio je kontrolu nad svojim mjehurom i crijevima. Odmah po njegovu dolasku odveo sam ga k lije niku koji se brinuo za polaznike mojih seminara. Lije nik mu je propisao prili no strogu metodu lije enja: ispiranje crijeva, dnevno velike koli ene svježih sokova, sirove salate, sirova povr a, sirova vo a, a podrazumijeva se samo po sebi da u nijednom obroku nije bilo mjesta škrobu, še eru i bjelan evinama. Za

nepuna tri mjeseca bio je u stanju razgovarati, doduše vrlo nerazgovjetno, i kretati se uz pomo štapa.

Njegov britanski apetit ipak je zagor avao život njegovoj ženi. Poželio je opet jesti meso i krumpir. Govorio sam mu da e, ako se na to odlu i, za dva do tri dana proklinjati dan svog ro enja. Sljede eg vikenda došli su mu u posjet neki prijatelji i on me zamolio da može s njima oti i - kako se izrazio - na *"pravu užinu"*. *"U redu"*, odgovorio sam. *"U inite to što ne biste smjeli. Vi ste gospodar svoga tijela. Ako preuzimate na sebe posljedice, nemojte od nikoga tražiti suosje anje. Ja u sljede e srijede opet do i ovamo i nasi ivati se vašom bijedom i nepromišljenoš u."*

I on ode s gostima u restoran koji je bio poznat po dobroj i bogatoj hrani, upravo onakvoj za kakvom je eznuo. Pojeo je komadi mesa, nekoliko krumpira, krišku kruha i komadi torte. Sasvim slu ajno sreo sam ga u ponedjeljak i vidio kako je, ugledavši me, naprosto cvao od zadovoljstva. *"Jeste li vidjeli. Doktore, ipak sam bio u pravu kad vam rekoh da mi jelo ne može naškoditi! Osje am se sjajno."* Odgovorih mu: *"Lijepo, raduje me to što ujem. Ali vas moram podsjetiti na stanje koje u ugledati kad vas u srijedu ponovno obi em."*

Kad sam dogovorenog dana došao u njegov stan, ugledah ga kako se savija u krevetu i pla e poput malog djeteta. Odmah smo ga odveli lije niku koji se pobrinuo za njega i poduzeo ispiranje crijeva. I gotovo sat vremena trajala je pokazna vježba silnih vjetrova i smrada po truleži šljake koja se ispirala iz njegovih crijeva, vježba koju njegova supruga ne e zaboraviti dok je živa.

I nju i njega podsjetio sam na upozorenja koja sam im davao. Nisam li im govorio da za njega nipošto ne bi bilo dobro vra ati se starim navikama? Pogrešna kombinacija živežnih namirnica za kojima je toliko eznuo prouzro ila je upravo to emu smo svjedoci.

Postoji nešto što nikad u životu ne može biti jasno. Kako je moguće da kemičar kojemu je vrlo dobro poznato djelovanje kemijskih spojeva, danomice prenatrpava svoje tijelo nepodnošljivim mješavinama, kakve ni u snu ne bi miješao u svom laboratoriju.

Prije nekoliko godina družio sam se s jednim kemičarem, jednom od najmudrijih glava koje sam u životu sreo - kad je riječ o laboratorijskom istraživanju. Njegovo detaljno poznavanje minerala, biljnog svijeta i kemije općenito, bilo je za mene od neprocjenjive vrijednosti. Dodijeljene su mu akademske titule najslavnijih sveučilišta u zemlji i inozemstvu, njegovi radovi bili su na području eksperimentalnog istraživanja nadaleko poznati. Bilo mu je oko 45 godina, ali je izgledao deset godina starijim.

U svom životu, od najranije mladosti naovamo, jeo je apsolutno sve što mu je prijalo, u tekućem ili čvrstom stanju. Godinama ga veoma mu je željelo i srce ga tegobilo, obolio je na jetri, a zatajili su mu i bubrezi. Njegov odnos prema zdravlju i metodama liječenja bio je posve staromodan. Bio sam uvjeren da moja istraživanja, moje zaključke, pa čak i mene kao osobu podnosi samo zato što ga masno plaćam. Često se dobronamerno žalio na svoje tegobe, ali je tvrdoglavo odbijao svaku moju primjedu da bi dotične tegobe trebalo pripisati hrani koju jede i nedovoljnom izlučivanju otpadnih tvari iz organizma.

Nakon trodnevne odsutnosti, uvjetovane njegovim stanjem, vrsto sam inzistirao na tome da bi trebao popiti malo soka, da bi barem na kratko vrijeme trebao promijeniti svoje prehrabene navike i podvrgnuti se ispiranju crijeva. On mi na to bez okolišanja odgovori da se ne moram brinuti za njega, jer u njega nema ni čega što vrijeme ne bi moglo izliječiti, njegovo tijelo i njegov život nisu u mom vlasništvu, već pripadaju izričito njemu. I ne prođe tjedan dana, te on doživi napad s ekstremno jakim bolovima. Kad sam mu

šapnuo da bi se, po mom mišljenju, moglo raditi o raku i da se rendgenski snimak najbolje pokazati do koje mjere se opaka bolest razvila, napokon je popustio i pristao na pretrage.

Skica na 67. stranici zapravo je egzaktna reprodukcija rendgenskog snimka njegovih crijeva, a konture njegovih crta pokazuje figuru kakvu sam vidio svojim okom. Žalosna vrba od bolesna ovjeka!

Tvrđoglavo je poricao sve simptome koje sam mu nastojao objasniti, odbijao je svaki prijedlog koji se temeljio na mojim iskustvima. Jedina stvar koju mi je otvoreno priznao odnosila se na činjenicu daje godinama osjećao glad bez obzira koliko bi pojeo. Nijedan od mojih savjeta nije prihvaćao, pa ni onaj da pije sokove. No, nije se navršila ni godina dana od rendgenskog snimanja i on se zauvijek pridružio mnoštvu pokojnika koji su bili žrtve sustava pogrešnih prehrabnenih navika. Čak su i sami nosači i mrtva koga lijesa govorili: *"Kad smo ga nedavno vidjeli, izgledao je posve zdrav i jak. A evo ga odjednom mrtva!"*

Da bih potvrdio svoje tumačenje rendgenskog snimka, zamolio sam za jednu autopsiju. Najdublji džepi zadebljanog debelog crijeva kriju u sebi mnoštvo glista. Tu leži objašnjenje za njegovu neutaživu glad.

Zadebljano debelo crijevo bilo je prekriveno debelim slojem vrste fekalne mase - gotovo dva i pol centimetra debele - što je posljedica nedovoljnog izlučivanja u vremenskom razmaku od 25 do 30 godina. Kod zakrivljenja, na mjestu gdje krak uzlaznog debelog crijeva u neposrednoj blizini jetre prelazi u poprečni krak debelog crijeva nalaze se iveri i jake upale koje upućuju na poteškoće u sjetromu.

Malo dalje sluzne vijuge ukazuju na tegobe koje su prouzrokovane tvrdom stolicom na tom specijalnom mjestu. To područje u izravnom je odnosu sa srcem i jasno pokazuje zašto se u tom slučaju pojavila reakcija srca.

Na pola puta popre no položenog debelog crijeva nalazi se podru je koje je u neposrednoj vezi sa želucem. Tu je na djelu velika promjena i jasno nam je odakle njegove želu ane tegobe. Cirevi na sredini sužavaju eg debelog crijeva - to podru je u neposrednoj je vezi s bubrežima - daju nam jasno na znanje zašto su otkazali bubrezi. Kad smo naposljetku , istražili bubrege, našli smo mnogo tkiva u stanju sve ja eg raspadanja, što se svodi na uživanje alkohola u proteklih godinama. Naravno da to nisam primijetio dok je bio živ i dok je radio sa mnom.

Zamislite: ovjek etrdesetih godina, u punini životne zrelosti, izvanredno pametan, koji je mogao posti i sjajnu karijeru, odjednom se rastaje sa životom, samo zato što je tvrdoglavo ustrajao na svojim prohtjevima! Zaista je uboga i oplakivanja vrijedna injenica da velika ve ina ljudi naprosto zubima kopa sebi grob i u pravilu se pukim prežderavanjem baca u njega. I to unato neizmjernom znanju i dokazima koji nam danas stoje na raspolaganju. Odvažnim prou avanjem jednostavnih sredstava i metoda koje priroda svakome od nas omogu uje možemo ne samo sprije iti prijevremeni životni svršetak, ve možemo sebe uvijek iznova pomla ivati. Samo kad bismo se tim sredstvima i metodama htjeli poslužiti!

U svom dugogodišnjem istraživanju otkrio sam da su pravilan izbor i omjer pojedinih sastojaka hrane izvanredno važni za naše pomla ivanje. Pronašao sam korisnu nit vodilju glede kombiniranja živežnih namirnica koja se nalazi u mojoj knjizi *"Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"*. Prou avajte tu knjigu i živite po njoj, ukoliko želite biti mla i.

I vi ete imati uspjeha, kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Jedanaesto poglavlje

Vaša krv

Jeste li kad razmišljali koliko krvi ima u vašem tijelu? Sigurno mislite da je ima na litre i litre, tako da bez razmišljanja možete koju litru dati drugima.

Grdno se varate. ovje je tijelo sadrži svega etiri i pol litre krvi. Oko etri litre od toga ispunja krvne sudove i nalazi se u stalnom krvotoku. Krv se sastoji od mikroskopski sitnih kivnih zrnaca.

U jednom prosje no zdravom ovjeku ima izme u 24 i 25 bilijuna takvih krvnih zrnaca. Ta krvna zrnca putuju takvom brzinom kroz naše tijelo da bi nam se od te brzine sasvim sigurno zavrtjelo u glavi:

Svaki petnaest do dvadeset sekundi (!) prolazi svako pojedina no krvno zrnce (!) od tih dvadeset bilijuna kroz srce, a potom prema plu ima gdje se opskrbljuje svježim kisikom te istovremeno ostavlja u plu ima uglji nu kiselinu u plinovitom stanju. Krvna zrnca hitaju natrag prema srcu, zatim itavim tijelom sve do nožnih prstiju, i opet prema srcu. Svi dvadeset bilijuna krvnih zrnaca prevale u jednom danu od tri do pet tisu a puta putanju po cijelom tijelu.

Svake sekunde, danono no, putuje više od 200 milijardi krvnih zrnaca u mjestima gdje u zamjenu za isti zrak odlažu otpadne molekule ugljičnog dioksida u plinovitom stanju.

Zašto vam sve to pričam? Zato jer vam želim što zornije prikazati od kolike je važnosti zadržati maksimalno zdravu krv, ukoliko želimo postati mladi. Upravo zbog visoke brzine kojom krv kola našim tijelom i zbog životno važnog značenja njenog djelovanja više je nego o tome da svaka smetnja u krvotoku, ali i općenito u krvi, utječe na cijeli organizam, prouzrokuje osjećaj slabosti i poravnava put zahvatima kojekakvih bolesti, sve dok nam pandže starosti ne ostave senilne bore na obrazima.

Želio bih da vam je bitavo vrijeme, dok razgovaramo na temu krvi, pred otkrivenjem činjenica da sveukupna količina krvi u vašem krvotoku stane u nešto manje od šesnaest šalica. Pred otkrivenjem sebi tu činjenicu i razmišljajte o njoj. Svaka stanica krvi je nositelj hranjivih tvari te istovremeno skuplja tvari koje valja izlučiti iz tijela.

Svaka stanica krvi mora biti dobro hranjena da bi mogla 24 sata na dan neumorno raditi za nas i svaka 24 sata napraviti od tri do pet tisuća kružnih putovanja, bez predaha, po bitavom tijelu, od najmanje vlasi na glavi do vrška malog prsta na nozi.

Jednom sam o tim brojevima raspravljao s jednim od svojih učenika i upitao ga: „Kako bi se vi osjećali da vam svakodnevno bude uskraćeno nekoliko obroka?”

„Mislim da bih umro od gladi”, odgovori mi. Pa ipak, taj isti uvijek dopušta da njegova krvna zrnca svakog dana gladuju, on ih truje time što unosi u svoj organizam ne isti dim duhana kojega tijekom radnog vremena udiše u svom uredu. Taj je učenik imao niski krvni tlak i anemiju, iako je

prije nekoliko godina slovio kao najjači i najzdraviji u svojoj košarkaškoj momčadi. Njegovi obroci sastojali su se od uobičajene hrane u restoranima. Sreo je neku ženu koja je privukla njegovu pažnju, ali mu nije uzvraćala na jasno otkrivenje znakove simpatije. Ne preostalo mu drugo nego daje otvoreno zamoli da mu po istini kaže zašto ga izbjegava i zašto se ne želi sresti s njime. Njezin odgovor ga potrese i unese malo razuma u njegovu umišljenost i samozaljubljenost. Reče mu:

„Prvo, zato jerpušiš. Odbija me zadržati iz tvojih usta i tvoje tijelo koje zadržava po duhanu. Drugo, hrana koju jedeš opasna je ne samo za tvoje tijelo, već je opasna i za tvoje duševno raspoloženje. Sve to doprinosi tvom prilično ostarjelom izgledu, što ne bi smio sebi dopustiti. Istina, moram otvoreno priznati da si mi simpatičan, ali jednostavno ne mogu zamisliti da ljubim uvijek koji nije isti iznutra, iji zadržati bi me natjerao na povraćanje već kod same pomisli da ga moram poljubiti. Nije samo dim u tvojim plućima nešto što ne mogu podnijeti, već je to i hrana koju jedeš: meso i krumpir, namirnice od žitarica i sve te stvari koje ne istim.”

On je zamoli da mu pomogne u prevladavanju i odbacivanju svega što joj smeta. I tako je prestao pustiti, a postigao je čak i to da je njegova tvrtka zabranila pušenje u svojim prostorijama. Pročitao je svaku knjigu o zdravlju koje se domogao. Neke rečenice toliko su ga potresle da je odlučio s autorima osobno razgovarati. Tako se jednog dana zatekao u mom stanu i uvjerio se da moj program ne podnosi nikakve kompromise.

Naučio je da krvna zrnca mogu biti najdjelotvornija i najbolje održavana samo ako se tijelu posvećuje izvanredna briga i životna mudrost. Samo ako uvijek jede i pije prirodne,

žive i životonosne organske namirnice, mogu se slanice opskrbljivati ispravnim i dostatnim hranjivim tvarima.

Samo ako se tijelo drži istim iznutra i izvana, iz njega je moguće u potpunosti odstraniti nagomilane otpadne tvari. Naš je ljubavnik shvatio da jedino pomoć u samodisciplini u duševnim i tjelesnim aktivnostima može postići svoj cilj: osvojiti izabranicu i doći do znanja koje uvijek može pomladiti.

Najbolji dokaz da moj program dobro funkcionira i daje itekako djelotvoran jest činjenica da se teško pristupa prijateljica dvije godine nakon te epizode udala za mog uenika. Moj svadbeni dar mladencima bio je sokovnik, uz želju da im u velikim količinama svježeg sirovog soka pruža ubuduće obilje zdravlja, sreće i mladosti.

Iz te dogodovštine moramo izvući moralnu pouku da se ne treba obazirati na mišljenje i običaje onih pojedinaca koji se slijepo povode za svime što se smatra „modernim“. Daleko je bolje ustrajavati na jasnom i istom načelu, nego se trovati ubitačnom hranom i pušenjem iz straha „a što će drugi reći“.

Nikad se nisam usuđivao odbaciti sve što mi je bilo ponuđeno, a znao sam da šteti mom tijelu. Ako se netko tko me nagovara da jedem ono što ne želim na uvrijećenim mojim odbijanjem ponuđene hrane, znam da mi nije prijatelj i lako ću bez njega.

Uvjeren sam dakako da u ovom svijetu ima drugih ljudi, do kojih nam je stalo, dobivamo na vrijednosti, ako ustrajemo na svojim načelima. Tko se tim na elima ruga, najblaže rećeno, nije promišljen. Takav uvijek živi u ozračju koje vodi u prijevremenu dekadenciju i starenje. Što se mene tiče, prednost dajem boljem, jasnijem putu koji nam omogućuje da postanemo mladi.

Kad je riječ o našim elima, imajte uvijek na pameti, da su krvna zrnca vaši vjerni slugi. Ako ih kažnjavate lijekovima, injekcijama i hranom koja za njih nije hranjiva, te ako nemate nikakvu priliku da se o istite i ostanete isti, onda ste vi ti koji patite i trebate vam daleko više vremena da postanete mladi - ako vam to uopće pođe za rukom.

Dvanaesto poglavlje

Limfa

Limfa je tekućina i tvar. Sastoji se od stanica koje nazivamo limfnim stanicama, iz bijelih krvnih zrnaca (leukocita) i od stanica koje imaju sposobnost „proždiranja“, tj. uništavanja mikroba i mrtvih stanica organizma (fagocita). Svaka stanica i svako tkivo našeg tijela, izuzev hrskavice, noktiju i kose, stalno se kupuje u toj limfnoj tekućini. Kad bismo sve limfne sudove našeg tijela poredali jedan iza drugoga dobili bismo dužinu od preko 150.000 kilometara.

Stijenke crijeva ispunjene su limfnim vorišcima koji se postojano i ljubomorno bore protiv svih razornih tvari i tekućina u našem tijelu. Na milijune i milijune limfnih vorišća nalazi se i na drugim strateškim mjestima našeg tijela. Osobito ista limfa, cerebrospinalni likvor (hrptena tekućina koja se nalazi pod mrežastom opnom, a nastaje izlučivanjem u mozgu; u narodu poznatija kao „voda živaca“) služi mozgu i moždini hrptenja e kao jastuk kostima. Na taj način ona pouzdano štiti te vrlo osjetljive organe.

Stanje hrptene tekućine ili "vode živaca" od velikog je značaja za naš ovjekovo duševno i tjelesno zadovoljstvo. Prema potrebi tu tekućinu obnavljaju, izmjenjuju i apsorbiraju najsitnije, mikroskopski tanke kapilare krvnih sudova.

Oba organa, mozak i leđa na moždina, od izvanredne su važnosti, tako da o njima, o njihovom odmjerenom zajedničkom djelovanju i njihovoj neporemećenoj funkciji ovise najjednostavnije stvari, kao što je ustajanje, hodanje, trčanje i svako drugo kretanje. Miši i primaju impulse za pokret od leđa na moždine, a koordinacija tih impulsa proizlazi iz mozga.

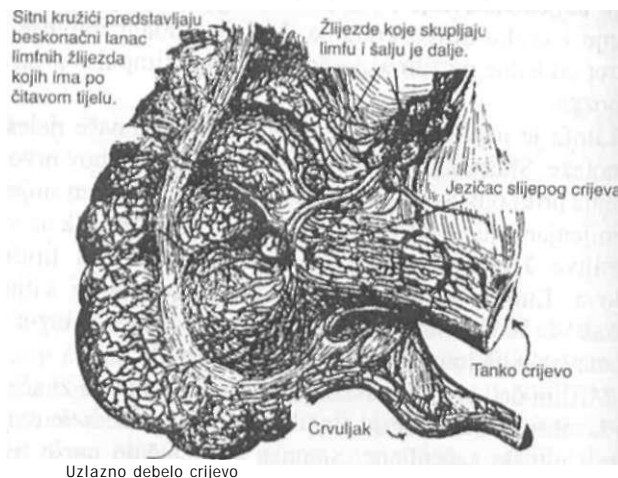
Limfa je najvažniji element za održavanje naše tjelesne ravnoteže. Slušni kanali ispunjeni su limfom i njihov nivo se mijenja prilikom okretanja glave u jednom ili drugom smjeru. To mijenjanje nivoa prouzrokuje jači ili slabiji pritisak na vrlo osjetljive živce koji su povezani sa stijenkama limfnih sudova. Limfni sudovi reagiraju tako da impulse šalju u mozak i leđa na moždinu te na taj način omogućuju ovladavanje tijelom i održavanje ravnoteže.

Mislim da vam nije teško shvatiti od kolikog je značaja održavati te mikroskopski fine limfne i krvne sudove uvijek iste i nimalo za epljene. Samo u tom slučaju može tijelo sa udati otpornost, polet i mladost. Stvorili su se u jednoj od tih kapilara gruševina, one postaju za epljene, a njihova funkcija poremećena.

Sto ih može za epiti? Najgori zločin u tom pogledu jesu molekule škroba. Odakle to znam? Na temelju činjenice da kod ljudi s poteškoćama koje se svode na za epljenje kapilara te poteškoće nestaju nakon uzimanja svježih hrane i velikih količina sokova, pod pretpostavkom da smo iz jelovnika izbacili sva jela sa škrobom i da smo svoj organizam oistili od trovanja, da smo ga vrlo temeljito i u najvećoj mjeri oistili od suvišnog otpada.

Možda ne poznajete posljedice za epljenja kapilara, zato u barem neke od njih ovdje usput spomenuti: uistinu osjećaj vrtoglavice, poteškoće s vidom, slab sluh i slabost u nogama prilikom hodanja.

Limfni sustav u području uzlaznog debelog crijeva i crvuljka ili crvolikog produžetka na donjem dijelu slijepog crijeva (apendiks)



(Slika 6.)

Crvuljak (apendiks) ima zadatak u stvaranju sekreta koji stolicu tjera dalje i ne dopušta njeno zadržavanje u debelom crijevu. Istovremeno taj sekret onemogućuje prekomjerno širenje bakterija gnijilenja. Slika 6. prikazuje krajnice. Krajnici šalju u tijelo stanice koje imaju mogućnost „proždiranja“ (fagociti) i ostale tvari koje uništavaju uzročnike bolesti. Krajnici i limfni sustav u crvolikom produžetku na donjem dijelu slijepog crijeva najvažniji su sastavni dijelovi imunološke sustava obrane našeg tijela! Tu su prikazane samo neke žlijezde u dugom nizu limfnih čvorova. Skupina limfnih čvorova desno gore i na sredini slijepog crijeva sastoji se iz žlijezda koje skupljaju limfu i šalju je dalje. Limfne žlijezde apendiksa ili crvuljka jače su i važnije od limfnih žlijezda slijepog crijeva; njihova je zadaća da očuvaju tijelo od prijevremenog raspadanja i smrti.

Za epljenje je prvi znak apendicitisa (upala crvuljka slijepog crijeva). Limfne žlijezde prostiru se po čitavom tijelu, u unutrašnjosti i pod kožom - kao najfiniji vršci. Promatrajte to mnoštvo kružića koji predstavljaju limfne žlijezde.

esto sam imao priliku vidjeti kako se ta bolesna stanja brzo popravljaju, ako se poduzimaju ispravne prirodne mjere glede njihova korigiranja. Mi se moramo jednostavno pomiriti s činjenicom da postoje zakoni prirode. Ključne riječi i tih zakona jesu: ishrana, prehranjivanje i samodiscipliniranje. To su jedina sredstva koja nas mogu učiniti mladima.

Ako je naš apetit jači i od naše volje za samodiscipliniranjem, to će se naravno uravnotežiti u nekoj prednosti. Volimo li na primjer jesti podosta hrane koja sadrži u sebi škrob, mi ćemo sve slabije čuti, dok ne ćemo posve oglušiti - a zamislite kako bismo u tom slučaju sretno mogli živjeti, znaju i da ne mogu do nas doprijeti nikakva graja i besmislice! Ako gluho doprinosi tome da se ne osjećamo baš vrsto na svojim nogama - osvrnimo se kojiput za slabijim starijima i starijima i pogledajmo kolika se nježnost poklanja tim ljudima! Sto se mene i mojih prijatelja tiče, mi smo svakako odlučili ili postati mladima, bez obzira hoće li nam netko pokloniti nježnost ili ne.

Na ovom mjestu želim ukazati na razarala koja djelovanje peptične i kuhane masti. Mast preuzimaju iz crijeva limfni čvorovi i, koji inače ne preuzimaju nikakvu bjelanu tvar ili ugljikohidrate u crijevima. Limfni čvorovi i skupljaju mast i pretvaraju je u izvanredno finu emulziju.

U takvom stanju šalju je preko limfnih sudova u glavni limfni vod (*ductus thoracicus*) a odatle dalje u krv. Ako je ta mast sirova, a ne kuhana ili pečena, ako je prirodna - kao što je nalazimo u avokadu, maslinovu ulju, orasima, te u neznatnim količinama gotovo u svakoj vrsti povrća - limfni čvorovi mogu je brzo i temeljito emulzirati, tako da se po čitavom tijelu može smjestiti kao gorivo i sredstvo za podmazivanje.

Ako je mast kuhana ili pe ena, kakvu nalazimo u pe enju, ipsu, orašicama i kola ima, ona se pretvara u anorganski proizvod i njezino emulziranje je daleko složenije. To je razlog da takva mast ponekad satima nakon probave ostaje neprera ena u krvotoku i za epljuje tijelo, umjesto da tijelo raspoláže njome u mnogo korisnije svrhe.

Je li vam ikad zapelo za oko kako izgledaju vaši prijatelji koji iz iste navike jedu pe enje, ips, pe ene kola e i sli no? Jeste li primijetili da se na tim ljudima pokazuju znakovi starenja mnogo ranije negoli bismo to o ekivali? Ako volite jesti takve živežne namirnice, nema velike koristi govoriti vam kako se postaje mla im. Ali to vas ne mora sputavati da slijedite savjet kojega bi zacijelo rado preporu ili sebi samima. Sada, kad znate istinu, vi ste zapravo ve puno mla i.

I vi ete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Trinaesto poglavlje

Stvaranje plinova

Jeste li ikad imali poteško e s plinovima? Stvaranje plinova je prirodni kemijski postupak; tim postupkom materija se iz krutog ili teku eg stanja pretvara u plinovito. Kad jedemo ili pijemo hranu koja je pogrešno sastavljena, tada može plin koji nastaje vrenjem i truljenjem takve hrane izazvati posvuda u probavnom traktu vrlo neugodan pritisak. Imao sam priliku uvjeriti se u to da se u probavnom traktu djece koja su od samog po etka hranjena prirodnom hranom uop e ne proizvodi plin, a ako se ipak proizvodi, onda u vrlo neznatnim koli inama.

Pod prirodnom hranom podrazumijevam svježu i sirovu, nipošto prera ivanu, konzerviranu ili kuhanu hranu. Djeca koja dobivaju konzerviranu, pasteriziranu, kuhanu i prera enu hranu izgledaju ponekad vrlo osorno, što je posljedica stvaranja plina u želucu. Me utim, stariji ljudi obi no s lako om prelaze preko razloga za poteško e u sli nim okolnostima.

Gornji dio želuca oblikovan je u obliku kupole namijenjene skupljanju plinova koji se stvaraju za vrijeme

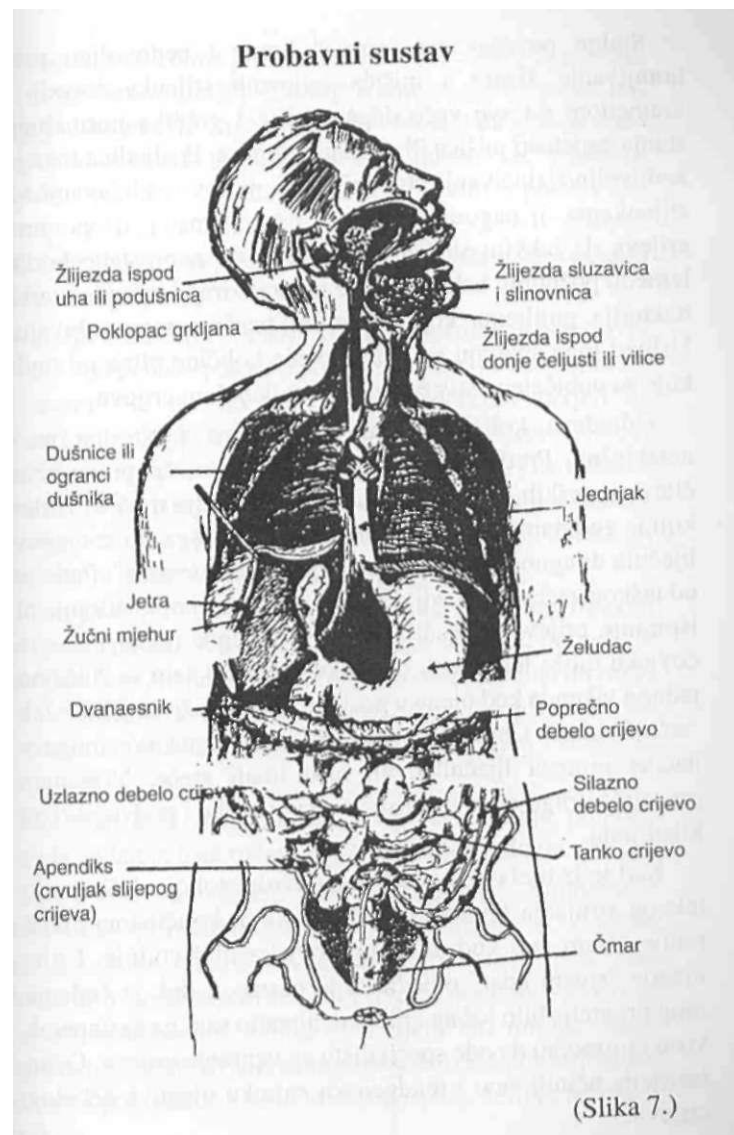
prirodnog vrenja hrane. Kad želudac dobiva sirovu hranu, probavili sokovi otvaraju vlakanca i oslobađaju hranjive tvari; posljedica toga je stvaranje neznatnih količina plina koje "kupola" želuca s lakoćom prihvaća. Kad hranu miješamo i jedemo ono što ne ide jedno s drugim - kao na primjer meso i krumpir, kruh i marmelada, voda i šećer - razvija se vrlo veliko vrenje s nevjerojatno jakim i obilnim stvaranjem plina.

Ako se takvom vrenju pridruži i gnjiljenje kuhanog mesa svih moguće vrste, ne samo da se povećava količina plina, već taj plin poprima užasno odvratni miris. Evo nam objašnjenja za neugodan zadih iz usta ne samo kod većine ljubitelja mesa, nego i kod većine starijih ljudi. Kad bismo svoje prohtjeve za mesom uspjeli barem donekle promijeniti, pa makar i ne jeli isključivo svjež, sirovo povrće i voće, pošlo bi nam za rukom da ne moramo svoj zadih iz usta istiti pomoću raznih sprejeva, vodica i žvakačke gume.

Kad je hrana jednom prerađena u želucu i tankom crijevu, ostatak je prepušten bakterijama - ukoliko se sve odvija prirodnim putem. Bakterije imaju tu zadaću da ostatak hrane do te mjere rastvore i neutraliziraju da debelo crijevo - pod pretpostavkom da je isto i da funkcionira besprijekorno - može preuzeti sve preostale hranjive tvari u tom ostatku te ih korisno upotrijebiti. Ostatak hrane prelazi u tekućem stanju iz tankog u debelo crijevo.

Uzlazno debelo crijevo uvršćuje tu tekućinu, izvlači iz nje hranjivu tvar i velike količine vode, a šalje vlaknaste tvari kao "stolicu" u drugi dio debelog crijeva, prema rektumu ili izlaznom otvoru.

Mrtva vlaknasta tvar u kuhanoj hrani i mesu nema nikakve hranjive vrijednosti; ona otežava rad cjelokupnog probavnog trakta. Vlakna u sirovoj hrani postaju, slikovito rečeno, jako magnetska i na svom putu kroz crijeva pomažu probavnom traktu da radi što ujednačnije.



(Slika 7.)

Stalno povećanje "mrtve" hrane i nedovoljno prehranjivanje živaca i mišića crijevnih stijenki dovodi s vremenom do sve veće degeneracije i gubitka normalnog stanja napetosti mišića ili mišićnog tonusa. Posljedica toga je nedovoljno izlučivanje otpadnih tvari, njihovo zadržavanje na stijenkama i nagomilavanje u udobinama i džepovima crijeva. U takvim slučajevima dolazi do neprestane borbe između poželjnih bakterija koje neutraliziraju otpadne tvari i bakterija gnijiljenja koje se u tim tvarima razmnožavaju. Uslijed toga stvaraju se mnogo veće količine plina od onih koje se uobičajeno stvaraju u istom debelom crijevu.

Ordre ena količina plina u crijevima prirodna je i neizbježna. Pretjerano stvaranje plinova može prouzročiti itav niz teških oboljenja. Imao sam prijatelja u New Yorku koji je godinama primao *digitalis* protiv nečega stoje njegov liječnik dijagnosticirao kao "ozbiljna srčana tegoba". Patio je od teškog zatvora, ali nije htio primijeniti ni klistiranje ni ispiranje crijeva, budući da mu je liječnik rekao kako to uvijek može lako preći u naviku. Zatekao sam se slučajno jednog vikenda kod njega u posjetu, kad je doživio jako težak "srčani udar". Članovi obitelji pokušali su na sve moguće načine pronaći liječnika, ali nisu imali sreće. Nije nam preostalo drugo nego uzeti stvar u svoje ruke i podvrgnuti ga klistiranju.

Kad je iz tijela bila odstranjena tvrda stolica, došlo je do takvog strujanja plinova kakvo u tolikim količinama nikad ranije nisam čuo kod nijednog čovjeka ili životinje. I gle, njegov "srčani udar" odjednom je nestao. I dok je u njemu mog prijatelja bilo još na vrhuncu, uhvatio sam ga za uperak kose i primorao da ode specijalistu za ispiranje crijeva. Osim ispiranja u inilin smo i rendgensku snimku njegova debelog crijeva.

Imaju i pred o čemu ima jasne dokaze, moj prijatelj je smjestio prestao uzimati *digitalis*. Od tog vremena on bi svaki put nakon predosjećanja "srčanog udara", budući da je sada znao da to nije nikakva organska srčana mana, već naprosto posljedica pritiska plina na srce i krvne sudove, poduzimao ispiranje crijeva, ili bi otišao u neko liječilište i podvrgnuo se klistiranju. Nakon nepune dvije godine nestalo je «srčanih udara».

U moju ordinaciju dolazili su mnogi zastupnici i poslovni ljudi koji su zadržali nisam mogao podnijeti čak ni na razdaljini od dva metra. Ne trebaju vam nikakvi posebni savjeti za pronalaženje uzroka nepodnošljivog zatvora. Crni kolotovi oko oči, blijedi obrazi, pogureni stas i nedostatak mladenečke vrstine u njihovom koraku najbolji su pokazatelji da degenerirani probavni organi neumorno rade na pripremanju organizma za prijevremeno starenje.

Postojanom iromošću u svog organizma mi u biti izravno prizivamo starost. Starost voli stvaranje plinova, premda je malo ljudi koji znaju o čemu se zapravo radi. Budući da mi to znamo, u inim slučajevima što je u našoj moći i da bismo se što ispravnije hranili, da bismo što ispravnije živjeli i bivali iz dana u dan sve mlađi.

Sva pića koja sadrže alkohol i šećer stvaraju plinove. Stoga je zadržati iz usta ružan poput najlošijeg koktela.

Ako svoj uobičajeni način prehrane zamijenimo korektnom, prirodnom metodom, smijemo s pravom očekivati da će plinovi posve nestati iz našeg tijela. Kad jednom prihvatimo ispravan način života i prehrane - kakav se od nas očekuje - još uvijek će u tijelu biti mnogo plina. Njegovo nestajanje ovisi o samom procesu ispuštanja koji može godinama potrajati. Ali se to svakako isplati, želimo li postati mlađi.

Živana napetost je također jedan od razloga stvaranja plina. Ta napetost remeti probavu naše hrane i proizvodi plin. A moramo znati da izgladnjelim organima našeg tijela trebaju godine i godine da bi se opet domogli svoje radne sposobnosti. Ako se i u vrijeme njihova oporavljanja stvarati velike količine plinova. Samo što djelovanje tih plinova ne može biti tako štetno, a zacijelo ne tako smrdljivo, kao što je kod tijela koje je preopterećeno provrelim i gnjilim otpadnim tvarima koje se nagomilavaju iz dana u dan. Stvaranje plinova u znatnoj mjeri usporava proces pomlađivanja.

Osim toga, naše napredovanje usporava i naša inačica života u ovom "civiliziranom" svijetu: ljudi se premalo kreću i razgibavaju, zrak je zagađen ugljikovim monoksidom i? bezbrojnih automobila i tvornih dimnjaka. Svi ti faktori dovode do stvaranja plinova u organizmu, a da bi naše tijelo moglo postati mlade nije mu dovoljna samo ispravna prehrana, već mu treba puno čistog zraka, sunca i gibanja.

O plinovima u govoriti opsežnije kad budemo govorili o razlozima i u incima za epljenje. Do tada nam valja imati sve stoje u našoj moći da smanjimo stvaranje plinova u svojini tijelima - tako što ćemo se ispravno hraniti, što ćemo opušteno živjeti i što ćemo piti sokove od mrkve i špinata. U svojim istraživanjima došao sam do zaključka daje češnjak također vrlo koristan u suzbijanju plinova, pogotovo ako se uzima u onom obliku koji je najprihvatljiviji za debelo crijevo.

etnaesto poglavlje

Pluća

Prošje ni grozd ima otrpilike 50 do 200 ili 300 bobica. Kad bi vaša pluća bila posve ispražnjena i vi biste u njih htjeli položiti sve do jedne bobice, imali biste vrlo neugodan osjećaj zbog prostora kojeg su bobice zauzele. Vaša pluća nalik su grozdu, samo što su bobice mikroskopski sitne. Te "bobice" su u stvarnosti tako sićušne da ih u vašim plućima ima 400 milijuna. Svaka bobica mogla bi se provući i kroz iglene uši.

Ako ste pušač, vi o to niste shvatili značenje vaših pluća. Vaša pluća mogu dugo vremena biti rosno mlada, a mogu vrlo brzo ostarjeti s izrazito lošim posljedicama za cjeloživotno zdravlje. Žene koje puše postaju svake godine starije za još jednu godinu, na njihovim obrazima pojavljuju se bore, a crte lica se vidljivo iskrivljuju. Reklamiranje duhana možda u najvećoj mjeri doprinosi tome da ljudi ne postaju mladi, pogotovo ne oni ljudi koji tim reklamama naivno vjeruju.

Da biste ispravno ocijenili značenje svojih pluća, morate znati da je cjeloživotno u stanju davanja, a katkada i tjednima, živjeti bez jela; međutim, ostane li samo pet ili šest minuta bez

zraku, on se pretvara u leš. Kivnim zrcima potreban je kisik da bi mogla obaviti svoj posao za nas. Potreban im je kisik za održavanje jednakomjerne temperature našeg tijela. Potreban im je kisik za djelomično spaljivanje otpadnih tvari u organizmu. Potreban im je kisik za rastvaranje hrane koju pojedemo i tekućinu koju popijemo, kako bi hranjiva tvar mogla doprijeti do atoma i molekula stanica, tkiva i žlijezda u našem tijelu.

Mi doduše udišemo svega pola litre zraka odjednom, ali tijekom jednog dana udišemo u prosjeku 10.000 litara zraka. Pod pretpostavkom da nam pluća nesmetano funkcioniraju mi prilikom svakog izdisaja izbacujemo u obliku ugljičnog dioksida otpadne proizvode koji su nastali rastvaranjem milijuna molekula u našem organizmu.

Ako smo jeli hranu ili pili tekućinu koja pogoduje stvaranju sluzi, kao što je škrob, mlijeko itd., jedan dio te sluzi, koji se stvara tijekom probave takvih jela i napitaka, zadržava se u plućima. Isto je i kad udišemo zrak zagađen dimom cigareta ili alkoholnim parama - poneka si ušna "bobica" u našim plućima ima bitnu dozu mjere za epljena da ne može i propustiti kroz sebe zrak i kisik. To što još uvijek na ovoj zemlji živi tako velik broj ljudi imamo zahvaliti prije svega činjenici da nas je dobra mati priroda opskrbila s preko 400 milijuna tih bobica. Možda bi glagol živjeti bilo pametnije zamijeniti glagolom egzistirati. Naime, zastrašujuće je brojka onih koji se danas kreću u našoj blizini, a umiru već u starosti od trideset ili tridesetipet godina. To su živi mrtvaci koji čekaju da u pedesetoj ili šezdesetoj budu sahranjeni.

Ne možemo otkrivati pomlađivanje ako ne bismo korisno iskoristili darove prirode, ako ne bismo iz zraka uzimali onu količinu kisika koja je potrebna našem tijelu. Zagađenje

bronhija prouzrokuje nastanak astme, hunjavice, prehlade, katara, iscrpljenosti i brojnih drugih tegoba. To zagađenje nije isključivo posljedica pogrešne prehrane, već i šljake kojom su ispunjena pluća.

Disanjem upravlja nervni sustav iz centara u velikom mozgu. Ljudi koji puše da bi "smirili svoje živce" ne znaju o čemu govore. Osjećaj opuštenosti koji nastaje pomoću pušenja nije ništa drugo do obilna iluzija i samozavaravanje. Svodi se na uništavanje živaca, a to nam nipošto ne može biti od pomoći i u nastojanju da postanemo mladi.

Trovanje nikotinom ionako je štetno već samo po sebi, međutim trovanje tijela ugljičnim monoksidom i dimom od cigareta još je štetnije. Budući da je tijelu potreban kisik, a pluća ga ne mogu opskrbiti dovoljnim količinama zato što su za epljena dimom i ostalom šljakom, nastoje taj nedostatak kompenzirati uzimanjem atoma kisika iz ugljičnog dioksida (CO₂) koji se zadržava u njima. Pritom ostaje u tijelu ugljični monoksid kao opasan i smrtonosan otrov.

Kad god bih napustio neki prostor u kojemu je bio loš zrak - bilo zbog pušača koji su ga zagadili, bilo zbog nedovoljnog prozračivanja - više puta bih snažnim izdisajem potjerao zrak iz pluća. Da to nisam učinio, udisanjem bih zagađeni zrak potisnuo još dublje u pluća. Ovako sam plućima stvorio mogućnost da prime u sebe što više čistog, svježeg zraka. I nemam nikakvog straha glede smetnji što ih je teški, zagađeni zrak, nakupljen duboko u plućima mogao prouzročiti.

Ako se zaista želimo osvježiti, dovoljno je na početku nekoliko koraka u sobi kraj širom otvorenog prozora, a još je bolja šetnja u prirodi, kad udišemo i izdišemo u skladu s ritmičkim pokretima ruku i nogu. Krenite u šetnju i bit ćete ugodno iznenađeni njenim osvježavajućim učinkom.

Osjetiti ćete kako se uistinu isplati poduzeti sve što nam pomaže u nastojanju da postanemo mladi.

I vi ćete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Petnaesto poglavlje

Srce u mladosti i starosti

*Barometar najavljuje jugovinu
dok je nebo još vedro, a vrijeme lijepo.
I u nama ima nešto što o nadolazej starosti
zna mnogo više od vanjskih okolnosti.*

Pjesnik zna iz iskustva što to "nešto u nama" zna i za njega osobno i za sve nas, kad srce počinje popuštati u svom otkucavanju.

Naše srce je tako čudesan mehanizam da nijedan izumitelj nije u stanju izumiti nešto ni približno slično tom središnjem organu našeg tijela. Srce nije već od osrednje stisnute muške šake, a radi 24 sata na dan poput neke pumpe ili stroja, sve dok je tijelo živo. Srce otprilike 100.000 puta na dan otkuca te ispumpa od 7.000 do 10.000 litara krvi. Prisjetimo li se podatka da tijelo sadrži svega četiri i pol litara krvi, možemo zamisliti o kakvom je radu srca riječ kad je u pitanju cirkulacija krvi u našem organizmu samo u jednom danu, a kamoli u jednoj godini!

U vremenskom razdoblju od 50 godina srce ispumpa više od 170.000.000 litara krvi. Frekvenciju otkucaja srca određuje uglji na kiselina u krvi. Kisik što ga udišemo povezuje se u tijelu s ugljikom kao sastavnim dijelom hrane koju jedemo i tvori uglji nu kiselinu. Kao što smo već vidjeli, ta se kiselina prilikom našeg izdisanja izbacuje iz pluća u plinovitom stanju. To je tako otrovan plin da bismo sasvim sigurno umrli, kad bismo udisali zrak koji bi sadržavao svega 14% tog plina. U organizmu je taj plin otpadna tvar, koristan samo onda kad se nalazi u ispravnom odnosu prema potrebama tijela. Dakle, taj plin nastaje, kao što smo vidjeli, povezivanjem atoma kisika i ugljika.

Imajte to pred oči kad razmišljate o hrani bogatoj ugljikohidratima, naprimjer o kruhu, žitaricama i svim ostalim namirnicama koje u sebi sadrže velike količine škroba. U njima je previsok udio ugljika.

Kao što smo vidjeli, otkucaji srca reguliraju se sadržajem uglji ne kiseline u krvi. Dakle, jedemo li velike količine hrane u kojoj ima puno škroba, u našu krv dospijeva velik broj ugljikovih atoma, što znači da krv sadrži velike količine uglji ne kiseline. Unutar deset sekundi molekule uglji ne kiseline primoravaju srce na brže kucanje. Što je veća količina ugljika koju dodatno primamo u sebe, to je veća proizvodnja uglji ne kiseline, a shodno tome veća je i opasnost za normalan rad srca.

Ako ste ovih nekoliko odlomaka pažljivo pročitati, lako ćete shvatiti zašto kod ljudi koji vole jesti hranu bogatu škrobom - žitarice i sl. - dolazi do sranih tegoba. Punašno i rumeno dijete, na koje je vaš susjed tako ponosan, puno je uglji ne kiseline koja se prije ili kasnije, ukoliko se na nju prehrane ne promijeni, prouzroči itavu seriju sranih tegoba. Visoki krvni tlak, baš kao i niski, nije ništa drugo nego posljedica konzumiranja prevelikih količina ugljikohidrata.

Ti hidrati proizvode uglji nu kiselinu koja narušava mirnu i ritmičnu funkciju srca. Iste posljedice imaju za srce i sve vrste tvornih kogašera.

S ovim činjenicama na pameti, činjenicama koje nitko ne može osporiti, lako je shvatiti zašto moramo stalno paziti na ono što jedemo i zašto je potrebno temeljito izlučivanje otpadnih tvari iz tijela, ako želimo postati mladi. Zaista je teško reći i kome se treba obratiti uvijek kad se jednom nađe na slijepom kolosijeku. Srećom, predobri Otac koji nas je stvorio nije propustio prosvjetliti one koji su spremni nešto dobro učiniti. Želimo li uistinu postati mladi, treba nam odlučna volja i poticaj za to, bez obzira koliko ljeta i zima će to potrajati.

Vjerujem da ćete s velikim zanimanjem pročitati pismo koje sam primio od jednog braćunoga para. I oni i ona približavali su se svom osamdesetom rođendanu.

Dragi dr. Walker!

Prije petnaest godina povukao sam se s posla radi bolesnog tijela i slabog srca. Moja žena nije mogla učiniti ništa drugo nego se na zaista mukotrpan način brinuti za našu kućanstvo. Besane noći, zastrašujuće i satimine koji se vrte oko senilnosti i bojazni hoću li završiti u staračkom domu, dani prepuni bolova u zglobovima i mišićima, žalac artritisa i reume - život je postao morom bez svjetla i nade za budućnost. Bilo je strašno. Lijekovi, pilule i sredstva za smirenje nisu donosili ništa drugo do letimično olakšanje, u najboljem slučaju prolazno, ali su računali za medicinsku obradu bivali sve veći.

Jedne nedjelje, na putu u crkvu, prošli smo pored jedne preporodne knjižare na kojoj je u izlogu stajao natpis koji privuče našu pažnju. Na njemu je pisalo: "Ne budite stari -

u inite nešto protiv toga. Pijte svježije sokove od povrća. Odstranite pomoć u ispiranja crijeva sve otpadne tvari iz vašeg tijela koje vas ine starima. Zahvaljujte Bogu na odluci koju ste još danas donijeti - mi želimo postati mladi!" Prošli smo to nekoliko puta, a zatim nastivili putem u crkvu. Pitali smo se nije li ta poruka namijenjena upravo nama. Slijedeći jutro otišli smo vrlo samouvjereno u dotičnu knjižaru gdje je vlasnik vrlo suosjećajno saslušao naše probleme. Rekao nam je da su slabosti i bolesti u svakoj starosti izravne posljedice uzimanja hrane koja u sebi ne sadrži život, koja nije životonosna, ali i posljedice stalnog nagomilavanja otpadnih tvari u crijevima. Bili smo iznenađeni i zaprepašteni istovremeno, saznajući da je hrana koju smo smatrali najboljom prema općeprihvaćenim standardima našeg vremena zapravo jedini krivac za patnje i poteškoće koje su nas snašle. Kruh i žitarice koji su bili tako hvaljeni u novinama, časopisima, na radiju i televiziji - na reklamama koje su plaćali ljudi prema kojima smo gajili visoko poštovanje - dakle, živjeli smo od živežnih namirnica koje su za svakoga razumljive same po sebi. A gle, sada smo saznali da smo sa svojim predodžbama o dobroj hrani bili zapravo u velikoj zabludi.

Vlasnik knjižare imao je preko sedamdeset godina, ali bio je snažan, zdrav, pun energije. Suo smo s takvim dokazom osjetili da ovdje nema mjesta nikakvoj sumnji ili raspravi. On je prije petnaest ili dvadeset godina temeljito promijenio način prehrane te već godinama jede samo sirovu hranu i pije sokove od povrća i voća koje svakog dana priprema iz svježih namirnica. I zato ne izgleda stariji od pedeset ili pedesetpet godina.

Osjećali smo se uistinu blaženima, napuštajući i knjižaru s nekoliko knjiga u rukama - te s njegovom opomenom da nas ne smiju zbuniti proturječna mišljenja autora tih knjiga.

Knjige nam trebaju pomoći i kod spoznaje da je priroda najvažnija kad se radi o prehrani. Ne želim vam uzimati dragocjeno vrijeme, ali znam da će vas itekako zanimati vijest da se već godinama držimo programa kojeg smo dobili od vlasnika knjižare, uvjereni da nećemo potrajati dugo te ćemo opet biti spremni primiti se posla. Inače mi se nevjerojatnim da tih sokova koje vam preporučujem u svojim knjigama nema na slobodnom tržištu, da se ne mogu kupiti u trgovini, kao što se kupuje na primjer mlijeko. Kad bismo ljude mogli nagovoriti da pokušaju, kao što smo to nas dvojice učinili, oni bi upoznali novi svijet koji leži pred njima. Osjećamo se već sada deset godina mlađima.

Svaki put kad me iznova netko pita: "Kako dugo moram uzimati tu hranu? Kako dugo moram piti te sokove?" imam osjećaj da je moje zauzimanje za promjene u prehranbenim navikama uzaludno. Ali kad primam takva pisma, preda mnom se otvara novo obzorje, i na pamet mi dolaze riječi i Gospodinove: "Što ste učinili jednome od najmanje braće, meni ste učinili".

I vi ćete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Šesnaesto poglavlje

Živci

Naš živani sustav je nešto najvrijednije što posjedujemo. Im popustimo u svojoj samodisciplini, naši živci plaćaju to istom mjerom. Igraju na sve ili ništa. Tijelo ostaje mlado, vitalno, puno energije i zdravo sve dotle dok se nalazi u harmoniji sa svim funkcijama živčanog sustava.

Kad te harmonije ponestane, iza ugla vreba na nas starost. Koliko puta ste imali priliku čuti da je netko "živ enjak"? Uzroci njegova stanja mogu biti duševni i tjelesni. Nedostatak živane harmonije kao posljedice uzrujanosti jedan je od duševnih uzroka. Nedostatak mira, nedostatak spavanja, neist zrak, sredstva protiv uzrujavanja - sve su to niti pomoć u kojih se "živani zavešljaj" steže do te mjere da ne služi samome sebi ni bilo kome drugome.

Za vrijeme spavanja živani sustav puni se poput baterije; obnavljaju se životne snage i pribavlja energija - odatle potreba za mirom. Zdravlje našeg živčanog sustava ovisi o tome što jedemo i pijemo. Mi ne smijemo sebi dozvoliti da uzrujamo i najmanji živac u našem tijelu; sveukupni živani

sustav ovisi o vitalnosti svakog pojedina nog živca, bez obzira kako neznatnim nam se činio.

Slikovita predodžba značenja živčanog sustava pomoći će vam da lakše shvatite što nam živci govore i što čine. Svaki organ, svaki ud i svaki dio našeg tijela ima tri važna živana vrhunca. Jedan se nalazi u šarenici ili irisu oka, jedan u stijenkama debelog crijeva, a jedan u nožnim stopalima.

Uzimamo li na primjer lijekove ili natrijev karbonat, dakle, anorganske tvari, i ako te tvari nisu smjesta odstranjene iz tijela, one se pohranjuju u organizmu. Slučajno ili ne, natrijev karbonat traži za sebe gornji dio tijela, područje mozga. Ako ga uvijek koristi, prije ili kasnije pojaviti će se u gornjem dijelu njegove šarenice ili iris srebreni polumjesec. To znači i da ga tijelo nije izlučilo i daje pohranjen u mozgu. Naravno da tu injenicu smjesta registriraju živci dotičnog područja.

To je samo jedan primjer. Da bi se ta tema temeljito obradila, trebale bi nam jedna ili dvije knjige takvih primjera. Kad se u nekom određenom dijelu debelog crijeva pojavi neka smetnja, mi znamo u kojem dijelu tijela će se pojaviti odgovarajući simptom. Tako živac najdonjeg džepa uzlaznog debelog crijeva odgovara žlijezdi u malom mozgu, žlijezdi duševne i tjelesne harmonije. U tom najdonjem džepu nalazi se isto gnijezdo glista. To gnijezdo prouzrokuje posustalost ili upalu tog džepa, što se može lijepo vidjeti na rendgenskoj snimci. Valja iznova upozoriti na to da se takvo stanje ogleda u duševnim smetnjama, a isto i u tjelesnim slabostima. Posljednje se mogu očitovati u napadima padavice. O tim vidovima bit će govora i ilustracija u poglavlju o začepljenju.

Drugi živci završavaju u nožnim stopalima. Svojevremeno sam izradio prikaz nožnih stopala - "Prikaz

terapije koja se temelji na refleksiji nožnih stopala" - na kojemu su naznačeni svi dijelovi tijela kojima se može pružiti pomoć ili opuštenost pritiskom na određeno mjesto nožnog stopala.

Jedna od mojih slušateljica koristila se tim prikazom vrlo uspješno kad joj je otac, kako je mislila, doživio srčani udar. Pritisnula je određeno mjesto njegova stopala, koje je prema spomenutom prikazu bilo povezano sa srcem, ali bez praktičnog učinka. Nakon toga pritisne na određeno mjesto, koje je prema tom prikazu povezano s debelim crijevom ispod srca, i gle, nestalo je plina iz njegova grkljana i njegovih crijeva, a nestankom plina nestao je i "srčani udar". Napeti živci bili su razlog sužavanja crijevnog džepa u kojemu se mogao skupljati plin, tako da je crijevna napuhlina vršila velik pritisak na živce i mišiće, što je dovodilo do jakog naprezanja srca. Kad su živci bili opušteni, plin se mogao odstraniti, a srce opet normalno raditi.

Glavni živani centar našeg tijela nalazi se na donjem dijelu mozga, u vratnom tkivu koje nazivamo vratnom moždinom (*medulla oblongata*). Odatle se grana po vratnom tijelu. Sastoji se od dva glavna dijela. Jedan dio čini vegetativni ili autonomni živani sustav, a drugi dio čini centralni živani sustav koji obuhvaća veliki mozak, mali mozak i leđnu moždinu sa svim mnogobrojnim granama. Vegetativni živani sustav vrši uglavnom naputke centara u mozgu. Utječe na naše disanje, na regulaciju temperature našeg tijela, na sadržaj vode u našem organizmu, na probavne organe, na raspodjelu krvi u tijelu, na izdržljivost krvnih i limfnih sudova te na mnoge druge funkcije i radnje.

Centralni živani sustav je splet živaca kojeg čini mozak i leđna moždina. Odatle se širi vratnim tijelom sve do kože. Osjetite li bol na prstu, živac daje znak drugom živcu u leđnoj

moždini. Ovaj posreduje taj znak "motori kom" živcu leđne moždine. Taj živac stimulira pogođene mišiće i vaš prst se brzo povlači i pred po etnim ubodom. Drugi živac pokreće vaše oči, kako biste mogli vidjeti što se dogodilo, dok se neki drugi živac dati podražaj mozgu te se odmah znati što vam valja poduzeti. Uinite ovaj pokus: Uzmite gutljaj tekućine i pazite kako se resica na nepcu podiže, a dušnik zatvara prilikom otvaranja grkljana (vidi sliku 3.)!

Živci imaju udjela u svakoj ovjekovoj kretnji i poslu. Živci uključuju alarm, ako nešto nije u redu s našim organizmom, bez obzira koliko se to činilo beznačajnim. Ako smo na primjer premoreni, mi se vraćamo kući prilično razdražljivi. (Pritom ne mislim, usput rečeno, na vas ili na sebe, budući da mi nismo razdražljivi. Kad kažem "mi", mislim na druge ljude). Razdražljivost nas poput nekakve zauzlanosti uvlači u oblast solarnog plexusa ili sunanog spleta (živanog spleta u trbuhu). Taj splet obično prvi reagira na vanjske uvjete koji dakako utječu na nas. Domognemo li se posvemašnje kontrole nad svojim sunanim spletom živaca, mi smo daleko odmakli na putu pomlađivanja.

Želim vam pokazati sasvim praktičnu vježbu pomoću koje možete naslutiti napetost sunanog spleta živaca:

Pokrenite trbuh više puta naprijed i natrag. Ispraznite pluća, tako da zatvorenih usta ispustite zrak te istovremeno uvučete trbuh. Opuštajte se nekoliko sekundi, zatim udahnite duboko i dugo. Ponovite tu vježbu. Uinite to nekoliko puta, pa i onda kad imate osjećaj da ste ovladali svojim živcima.

Kad nam glavobolje zadaju muke, to je znak da živci zovu na uzbunu, loje opomena da valja poduzeti nešto razborito u svrhu odstranjivanja nereda i uspostavljanja ponovnog reda u našem organizmu.

Uzmemo li na primjer aspirin, mi ćemo time oglušiti naše živce i oni ne mogu pozivati na uzbunu. To je isto kao da ste se zatvorili u kuću i prerezali žicu zvona na ulaznim vratima neposredno prije susjedova dolaska i priopćenja da vam je kuća u plamenu.

Sve što poduzimamo glede ublažavanja bolova oglašuje naše živce. To ima svoje opravdanje samo u slučaju trenutnog olakšanja, pod pretpostavkom da ćemo u međuvremenu poduzeti nešto glede odstranjivanja uzroka te se istovremeno pobrinuti da sredstva za ublažavanje bolova što prije odstranimo iz našeg tijela. Glavobolja je najčešći znak da su otpadne tvari u debelom crijevu dovele do začepljenja tog organa, ili da im je pošla za rukom zloraba njegove gostoljubivosti te su u sebi apsorbirale otrove debelog crijeva i poslale ih u krvotok.

Proučio sam na tisuć i tisuć slučajeva raznih glavobolja i došao do zaključka da je debelo crijevo uzrokom najtežih glavobolja samo zato što ljudi ne znaju ili ne žele znati istinu daje glavobolja povezana s crijevima.

Zubobolja je drugi znak s kojim nas živci pozivaju na uzbunu, na temeljito ispušćenje našeg tijela. Nije u pitanju odstranjivanje zuba iz usne šupljine, zubi su nam potrebni do kraja života, već je u pitanju odstranjivanje otpadnih tvari koje truju naše tijelo. Na temelju dugogodišnjeg iskustva sam uvjeren da svaki čovjek koji dopušta pušćenje svojih zuba zbog artritisa, reume ili nekih drugih patnji - uključujući i apscese - dobiva ono što zaslužuje, jer se ne zna služiti razumom kojeg mu je Stvoritelj položio u lubanju. Da mi je vidjeti čovjeka koji je uistinu sretan s umjetnim zubima!

Jedna od najjadnijih ljudskih podrtina koje sam ikada vidio uzela je učešće na mom seminaru u San Francisku. Kad

se pojavio u mornarici, bio je snažan, jak i zdrav mladić. Shodno pravilima medicinske obrade u mornarici, primio je sve potrebne injekcije i cjepiva. Te injekcije narušile su njegovo zdravlje, kao što su ga narušile stotinama i tisućama nesretnih žilava prije njega. Prošao je sve moguće klinike, dok se naposljetku nije zaustavio u San Francisku.

Liječnici nalaz glasio je da se za njega ne može ništa više učiniti, a sve stoje u injeno samo je pogoršalo njegovo stanje. Stoga su najviši «autoriteti» nakon temeljitog pregleda zaključili ili: *«Eto, jedino što bismo mogli učiniti jest da mu povadimo zube, možda mu to pomogne»*. Zubi su bili gotovo jedini dio njegova tijela koji se još nije počeo raspadati. Kad su mu zubi povučeni, vrlo brzo je gotovo posve izgubio sposobnost govora i jedva je bio u stanju učiniti koji korak. Koordinacija mišića funkcionirala je samo djelomično, što ga je silno iscrpljivalo i činilo ga nemoćnim.

Siguran sam da i vi poznajete takve slučajeve. Bolnice kopnene vojske i mornarice naprosto ne znaju kamo bi s njima. Prije otprilike desetak godina posjetio me jedan od tih nesretnika, poslali su ga iz Klinike za veterane. Bio je tako nervozan i iscrpljen kad je ušao u moju ordinaciju da se jedva dovukao do stolice i sjed. Prema bolničkim nalazima patio je od raka, a nakon temeljitih pretraga došao sam do zaključka daje rak dobiven od cjepiva u vojsci. Njegovo stanje bilo je kritično, kritično do te mjere da ga je klinika doduše poslala k meni, ali je istovremeno javila njegovoj obitelji da pošalju nekoga tko će preuzeti njegovo truplo.

Navršio je tek 28 godina, bio je vrlo mlad za umiranje, eznuo je za životom. Odmah je izbacio obroke s meko kuhanom hranom koju su mu propisali na klinici. Počeo je jesti "zabranjeno" sirovo voće, salatu i povrće, živežne namirnice koje su mu ranije zabranjivali. Pio je svakog dana

dvije do tri litre svježih, sirovih sokova, od toga litru i pol soka od mrkve.

Tijekom prva tri ili četiri tjedna svakodnevno je bio podvrgnut ispiranju crijeva, kasnije se to svelo na tri i dva puta tjedno. Dnevno se izlagao suncu, izležavaju i se od travnja do jeseni na zelenoj travi. Budu i da u to vrijeme nisam ordinirao, zamolio sam liječnika kojemu sam povjerio brigu o njemu da me svakog dana informira o njegovu napredovanju. Najesen je bio u stanju posvetiti se svojim poslovima.

Bilo je to prije desetak godina. Nedavno, prije nekoliko tjedana, ušao je u moju ordinaciju, zdrav i poletan kakav se samo poželjeti može, i nije izgledao nimalo stariji od našeg prvog susreta prije desetak godina. Preda mnom je stajao mladi čovjek koji želi živjeti i biti mlad. Odlučio je vrsto promijeniti svoje prehrambene navike i način života u nastojanju da ostane zdrav, a istovremeno je svoj životni sustav uspio uspostaviti na način koji mu pričinjava najveće zadovoljstvo.

Vrsto sam uvjeren u to da su čjepiva bilo koje vrste štetna za životni sustav. Nema nikakve sumnje da svako čjepivo uvelike "doprinosi" degeneraciji i prijevremenoj senilnosti.

Nastojim se koristiti zdravim ljudskim razumom kojega mi je Bog dao da se njime služim. I zato odbacujem 90% svega što mi se "liječnici preporučuju", pogotovo kad mi se to pruža besplatno. Sve što sami ne plaćamo, plaćaju razna zdravstvena osiguranja ili plaćamo inače, odnosno aktualna vlast od poreznih sredstava koje ubiru od svih nas. Uvjeravam vas da, dugoročno gledano, uvijek sami plaćamo više. Zato ne prihvaćajte ništa kao da je samo po sebi razumljivo, pa ni to što vam ja govorim, već se na temelju vlastitog iskustva

uvjerite u sve što priroda čini za vas. Tek u tom slučaju možete doprijeti do iskustvene istine. Nastojmo svoje živce u svako vrijeme imati pod kontrolom. Na taj način možemo razvijati svoje znanje i samopouzdanje, bez čega nema pomlađivanja.

I vi ćete imati uspjeha kad jednom postanete svjesni snage koja se krije u vama.

Sedamnaesto poglavlje

Miši i

Miši i i živci djeluju me usobno uredno povezani i usklađeni, ako je tijelo zdravo i orno. Živci posreduju impulse i spasonosne signale, a miši i izvršavaju radnje sukladno signalima. Njihova me usobna povezanost tako je uska da se bilo koja smetnja u funkcioniranju živaca osjeća i u funkcioniranju miša i obrnuto. Postoje mnoge bolesti iji uzroci leže u zlorabi miša i, živaca i kostiju.

Najgora zloraba je zapravo ona koja se svodi na žrtve mode. Mislim sasvim konkretno na nošenje cipela s visokim petama. Šteta koja nastaje zbog toga tako je zarazna da se svaki put kad moda diktira nošenje cipela s visokim potpeticama postaje sve izraženiji i veći broj napuknućih, uleknućih i ostalih ženskih teškoća. Kad se teškoća tek pojave, uzroci se rijetko traže u stopalima, premda najčešće potječu upravo odatle. Visoke potpetice izbacuju iz prirodnog položaja kost po kost, od stopala preko kukova i kralježnice do područja mozga. Time se stvara enormni pritisak na živce, mišiće i organe poput trbuha i nogu.

U svom istraživanju došao sam do zaključka da se noga nalazi u prirodnom položaju kad se stopalo nalazi najbliže

samom tlu, kao za vrijeme hodanja bosih nogu. Peta neke cipele ne bi smjela biti deblja od 12 milimetara. Na temelju vlastitog iskustva, ali i iskustva na tisućima i tisućima drugih ljudi, sandale su najzdravija i najpraktičnija obuća. Noge dišu, njima je potrebno što više slobodnog i neometanog pristupa zraku, u protivnom će otrovi zadržati u nogama snagu koja pokreće donje ekstremitete. To može dovesti do platfusa ili ravnih stopala, nožnih gljivica i jakog znojenja nogu.

Ranije sam imao velikih problema s navedenim poteškoćama, ali otkako nosim sandale nemam više nikakvih problema s nogama, niti osjećam hladnoću u nogama. Mnoge poteškoće živaca i miša, do kojih dolazi uslijed loše prehrane, mogu uvijek s vremenom uiniti bogaljem, ukoliko se na vrijeme ne odstrane.

Nisam li svojevremeno znanstveno dokazao da dječja paraliza može biti izazvana pogrešnim prehranbenim navikama majke i djeteta. činjenica da se ostatak svijeta na tu vrstu znanosti ne obazire, nimalo me nije obeshrabrivala. Na svoje veliko zadovoljstvo domogao sam se istine što u biti znači i uspjeh a što neuspjeh. Ni ja ni moja obitelj ne prihvaćamo nikakve kompromise u životu. Stoga nastavljam sa svojim znanstvenim istraživanjima iz dana u dan, ne bih li otkrio sve što mogu otkriti i što nam pomaže da postanemo mladi.

Vrlo rano došao sam do spoznaje da nisu svi ljudi zreli za prirodnu hranu i prirodni način življenja. Ljudi biraju svoju hranu, svoj užitak i svoje provode shodno svojoj samosvijesti. Ljudi imaju samosvijest nagnje tjelesnosti i materijalnosti povode se nagonom mase ili krda. Sve što je neuobičajeno, sve što leži s one strane njihova razuma i njihove moći i rasuđivanja, njima se čini užasom, ne im idiosinkrasijom ili pomahnitalim - ne obaziru se na nikakve dokaze koji bi njihovom poimanju mogli proturječiti.

Kad se uvijek domogne višeg nivoa samosvijesti, bilo slu ajno bilo planski, potrebna mu je hrana s mnogo više hranjivih tvari nego što ih ima mrtva, kuhana i prera ena, puna koncentriranog škroba i bjelan evine.

Radujem se oduševljenju i procjeni svih ljudi koji su svratili do mene da me osobno upoznaju s postignutim uspjesima zahvaljuju i primjeni mog u enja. Ovdje želim javno objaviti pismo jedne majke koju izvanredno cijenim. Evo kako glasi:

Derek .se razbolio u sije nju potkraj druge godine života, bio je posve paraliziran i slijep... Lije nici su digli ruke od njega i govorili da ne mogu ništa u initi... Miši no tkivo njegovih o iju bilo je razoreno... Govorili su da o i li e na prazne školjke i ne postoji nikakva nada da bi se djetetu mogao povratiti vid. ula sam da je sok od mrkve dobar za o i... Hvala Bogu, Dereku se oko Boži a vratio vid, svi su se tome udili, i sada preporu ujem sok od mrkve svakome tko je obolio na o ima... Osim toga, s velikim zadovoljstvom vam mogu priop iti da Derek tr kara naokolo i da je gotovo posve zdrav.

Od jednog lije nika u Kaliforniji primio sam pismo iz kojega navodim samo nekoliko re enica:

Zahvaljuju i sokovima preuzeo sam stvar u svoje ruke, što bi bez njihove pomo i bilo nezamislivo. Ti se sokovi silno doimlju paraliziraju najgore vrste...

U slu aju da mi opet postavite pitanje "Zašto to ne zna svatko od nas?" morat u ponoviti da ljudi na našem stupnju samosvijesti naginju prividnome, spremni su uzeti nešto što

im donosi trenutno olakšanje, a sve drugo prepuštaju budu nosti. Ljudi nemaju dovoljno širok vidokrug da bi mogli najprije sagledati uzroke, a potom ih odstraniti pomo u temeljite promjene svog na ina života.

Miši i upijaju u sebe jako puno *mokra ne kiseline*. Mokra na kiselina je sporedni ili kona ni proizvod probave i rastvaranja molekula bjelan evina. Ako uvijek jede meso, ono se u procesu probave rastvara u molekule masno e i aminokiselina iz kojih je sastavljeno. Taj postupak dovodi do stvaranja velikih koli ina mokra ne kiseline.

Ta bi se kiselina prirodnim na inom trebala izlu iti pomo u bubrega. Ma utim, miši i je preuzimaju na sebe prije negoli je izlu ena. Preuzimaju je u sve ve im koli inama, tako da dolazi do prezasi enosti tom kiselinom i do njenog kristaliziranja.

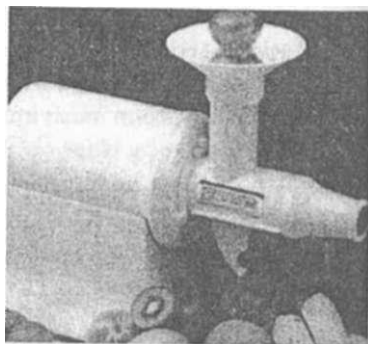
U postupku kristaliziran ja stvaraju se mikroskopski sitni, oštri kristali koji se zadržavaju u miši ima. Kad se miši i pokrenu, li kristali i nadiru u obližnje živce - i pozivaju na uzbunu zbog nadolaze ih problema. Pojavljuju se prve poteško e pod raznim nazivima. Jedna od njih je reuma, druga neuritis, tre a išijas. U tome nema ama baš ni eg misterioznog. To je naprosto uzro no-posljedni no pravilo koje sada dobiva na svojoj vrijednosti.

Tijekom godina izvršio sam na tisu e i tisu e analiza urina kod muškaraca, žena i djece. Došao sam do zaklju ka da bi se kod ljudi koji jedu meso trebalo normalno izlu iti davedesetipet grama mokra ne kiseline u litri urina. To zna i da ti ljudi zadržavaju u svom tijelu od sedam do dvanaest puta toliko mokra ne kiseline. Ve ina od njih ve pati od jakih bolova koje izazivaju sitni kristali mokra ne kiseline kad dopru u ahure živaca. Kod mnogih se poteško e javljaju tek sada.

Nije bilo nikakvo iznenađenje prona i mnoge i premnoge znakove u urinu ili stolici tih muškaraca, žena i djece koji su upuivali na prijevremeno starenje. Tupi bolovi miši nog tkiva doprinose tome da se na glatkoj koži stvarju bore koje se vrlo brzo razvijju u stara ke crte.

Najinteresantniji dio tih studija i istraživanja bila je spoznaja da se vrijednost mokra ne kiseline kod redovnih analiza svakog mjeseca malo-pomalo, ali sigurno povećavala, zato što su ljudi jednu kašu vruće vode sa sokom limuna popili ujutro odmah poslije ustajanja, a drugu navečer prije spavanja. Sa svojih jelovnika izbacili su sve koncentrirane bjelanjke, a prije svega meso. Pili su od pola litre do jedne litre soka od mrkve, repe i krastavaca, dnevno svježe pripremljenog. Naravno da su izbjegavali svaku hranu koja je u sebi sadržavala škrob. Tako je prirodnim načinom došlo do očitog poboljšanja i do postupnog nestanka svih bolova i poteškoća.

Više od četrdeset godina eksperimentirao sam sa svim mogućim strojevima i aparatima za pripremanje sokova. Naime, brzo sam došao do zaključka da nije dovoljno samo iscijediti sok iz voća ili povrća, kao što je to slučaj kod većine današnjih sokovnika, koji time vrcanjem uslijed velike brzine. Tek kad sam počeo pripremati sokove pomoću hidraulične preše, imao sam uistinu dobre i trajne rezultate. Vrlo poželjan je Champion-sokovnik.



Champion-sokovnik.

Kod sebe imam i tavu gomilu analiza urina koje su urađene tijekom proteklih dvadeset godina i koje na sva pitanja i sumnje jasno odgovaraju dajući spomenuta metoda s prešanjem jedini put na kojem se mogu postići i zadovoljavajući i trajni rezultati. Champion-sokovnik je dobro zamišljen stroj koji stanice rastvara te oslobađa atome i molekule minerala, kao i kemijske elemente i vitamine. Povrće usitnjuje u jednu finu kašu. Ta kaša se hidraulički preša, na taj način se dobiva velika količina soka koji sadrži u sebi enzime i vitamine.

Po mom mišljenju radi se zaista o dobrom stroju, savršenom sokovniku. Naime, ako pripremanje soka nije savršeno, sokovi su manje vrijedni i uvijek ne mogu otkrivati postizanje onakvih rezultata kakve sam postizao za vrijeme svojih istraživanja.

Ljudi često misle kako će s ispijanjem sokova iznenađujuće brzo nestati svi bolovi. Ako se vaše zdravstveno stanje poboljšava, nestat će s vremenom naboranost kože, a pojavit će se znakovi koji govore da ste na sigurnom putu pomlađivanja.

Za razliku od analiza urina koje sam spominjao, neke analize pravljene kod ljudi koji su godinama jeli isključivo sirovo povrće ili pili sokove od povrća sadržavale su normalne, prosječne količine mokraćne kiseline u litri urina. Ako uvijek prestane jesti meso, stvaranje mokraćne kiseline je normalno, i ona se lako izlučuje pomoću bubrega.

U svom životu nisam sreo uvijek koji bi se godinama hranio jedino sirovom hranom i svježim sokovima, a da bi patio od bilo koje reumatske tegobe. Pretjerano konzumiranje masti, ponajviše u obliku pečenih ili u masno i kuhanih živežnih namirnica, ima vrlo štetno i degenerativno djelovanje na tijelo i njegovu pokretljivost.

Musti stvaraju našu najvrijedniju rezervu energije, baš kao što baterije u automobilu sadrže elemente koji omogućuju pohranjivanje električne struje potrebne za pokretanje motora. Prirodne masti sadržane su u malim količinama gotovo u svakom povrću, pa čak u salati, i voću, ali te se količine kuhanjem upropaštavaju i razaraju. Avokado i maslina sadrže najbolju mast koju tijelo može primijeniti.

Da bismo sa uvali miši i mlade i elastične, moramo ih hraniti prirodnim živim namirnicama koje sadrže žive, životonosne organske hranjive tvari. Te hranjive tvari nalaze se u salati, povrću i voću, i to u prilično velikim količinama. One se vrlo lako probavljaju.

Mišljenje da se miši i ljudi imaju *dizanjem utega* je unutar određenih granica ispravno, ali samo pod uvjetom da imamo dobar program vježbanja, program koji oblikuje tijelo i elastičnim. Naime, koncentriramo li se samo na snažnu muskulaturu ruku, grudi i nogu, brzo ćemo ustanoviti da miši i na taj način ne postižu harmoniju s ostalim dijelovima tijela. Za ljude miši i nisu važne samo tjelesne vježbe, već prije svega hrana i mir.

Kod ljudi miši i vrlo je važno i pravilno *disanje*, budući da tjelesno vježbanje proizvodi mnogo ugljikovog dioksida. Taj se plin izlučuje uglavnom preko pluća i teži je od zraka.

Kao što sam već ranije spomenuo, duboko udisanje može biti više štetno nego li korisno, ako prethodno ne istisnemo iz pluća sav težak zrak. Kad god treniramo, morali bismo prije treninga izvršiti vježbe disanja koje će omogućiti našim plućima da primaju zrak u svoja najdublja područja.

Nadam se da vam je sada posve jasno od kolike važnosti je njega miši i u nastojanju da pronađete najbolji put pomlađivanja.

Osamnaesto poglavlje

O i

Promatrate li o i ljudi s kojima razgovarate, vidjet ćete da su o i doista ogledalo duše.

Vidjet ćete o i koje su uvijek mlade, bez obzira na ovjekovu starost, ali i o i koje su prerano ostarjele. Vidjet ćete o i koje su čiste, uspravne i prijateljske, ali i o i koje su lukave, pronicave i sumnjive. Vidjet ćete o i koje su zadivljene, sanjive, odlutale, ali i o i koje su sigurne, odlučne i pouzdane. Vidjet ćete o i koje su sretno i radosne, ali i o i koje su tužne, mrzovoljne i ukočene.

Što se vas tiče - proučavajte svoje o i. Jedna od najtežih stvari u životu jest izražavanje pozitivnog duha kroz negativnu osobnost. O i izražavaju osobnost. Svaki imalo inteligentniji uvijek može prepoznati je li vaša osobnost negativna, zagleda li se u vaše o i.

Ako je vaša osobnost slušajno ili planski pozitivna, u vašim o i zrcali se magnetska sila vaše duše. Da bi duša bila što mlađa, potreban joj je čist niz darova ili nadarenosti koje su vidljive u o i. Svi mi posjedujemo dragocjene talente, ali mnogi ljudi potiskuju ih tako dugo dok se

pozitivnu, radosna, poletna i pouzdana osobnost ne pretvori u negativnu, posve zatvorenu. Stoga nije nikakvo udo što izgledaju mnogo stariji od svojih godina života.

Ako je vaša osobnost negativna, zna i da nemate povjerenja u Boga i sebe samoga. Vi ste po ro enju dobri kao i svaki drugi ovjek. Ako ste na tu injenicu zaboravili - u što nipošto niste sumnjali dok ste bili dijete - zna i da svoj život niste u dovoljnoj mjeri uzeli u svoje ruke, te umjesto da vi upravljate životom, život upravlja vama.

To se može vrlo jasno vidjeti u o ima svakog ovjeka. Ako je naša osobnost pozitivna, onda smo mi ti koji upravljaju svojim životom. To ne zna i da emo posti i sve što nam se prohtije. Moglo bi to biti najgore što nam se može dogoditi. Upravljati svojim životom zna i nau iti kako se valja ophoditi s ljudima koji nas okružuju, imaju i stalno na umu me usobno poštovanje. Mi moramo nau iti da je ovjeku mogu e ostvariti ve e blagostanje samo ako na najbolji na in ini to što mu valja initi, stoje njegova zada a.

Svi ti odnosi i na ini suživota s drugim ljudima zrcale se u našim o ima: naš na in života i naše ostvarivanje takozvanih zada a može se pro itati iz zrcaljenja duše u o ima.

Poznavao sam ovjeka kojemu je *novac* bio bog. Naravno da to nije htio priznati. Našao bi se ak silno uvrije en, kad bi mu se to dalo do znanja. On je to nazivao "dobrim poslom", "brigom za opstanak", "štedljivoš u", a imao je i niz drugih izraza za to. No, njegovo zdravlje se iznenada pogoršalo i bio je primoran na mirovanje. Njegove o i bile su bistre. Bio je izvanredno pedantan, njegova iskrenost bila je izvan svake sumnje.

S tim ovjekom sprijateljio se jedan lije nik kojega sam vrlo dobro poznavao. Uspjelo mu je nagovoriti ga na uzimanje sirove hrane i za dvanaest ili petnaest mjeseci ovjek je opet mogao stati na vlastite noge. Jednog dana

sretne taj ovjek nekog drugog poslovnog ovjeka i njih dvojica se brzo sprijatelji.se. Sada su obojica jeli sirovu hranu i svakodnevno pili svježe sokove. Njegov novi prijatelj bio je glede pohlepe za novcem ista suprotnost. Nikad ga novac nije zabrinjavao, bio je darežljiv sa svojim slobodnim vremenom, svojim novcem i svojim imetkom, jer je bio ispunjen osje ajem kako je lijepo pomagati drugima. Prijateljavanje s oporavljenim pohlepnikom za novcem toliko je djelovalo na njega da se njegova osobnost posve promijenila.

Prirodna prehrana vratila mu je zdravlje i pomladila njegovo tijelo, a o i su poprimile takav magnetski sjaj da se odjednom proljepšao u svoj svojoj osobnosti.

Njegov najve i problem sastojao se u injenici daje bio neženja te se gotovo svaka žena koju je upoznao zaljubila u njega. Znao je da se nalazi na višem stupnju duhovnosti, budu i da je sada život bolje razumio i bio je u stanju oblikovati svoj život. Za razliku od njega, njegove obožavateljice živjele su u stanju op e frustracije i dozvoljavale životu da upravlja njima. U njihovim o ima to se tako jasno vidjelo kao što se vidi nos na njihovom licu.

Naravno da nije nikakva pogreška biti u nekoga zaljubljen. Problemi nastaju tek onda kad zaljubljenost prije e u sebi nost koja zlorabi vrijednost istinskog prijateljstva i prelazi u strast za posjedovanjem.

Kod ljudi na višim stupnjevima svijesti strast za posjedovanjem nema pristupa. Tu vrijede posve suprotna na ela. Najviša sre a sastoji se u tome što možemo s nekim drugim podijeliti *univerzalnu ljubav* u posvemašnjem i postojanom razumijevanju koje ne poznaje nikakve granice i nikakvo sputavanje. Ta ljubav obuhva a sva živa bi a.

Što više ljubimo svoje bližnje, to ve a je naša sposobnost nesebi nog pružanja ljubavi ostalim ljudima. A važi i

obrnuto, što više ljubimo sve ljude na svijetu, to ve a je naša ljubav prema bližnjemu.

U toj univerzalnoj ljubavi nema ni eg tjelesnog. To je ljubav koju je Bog u svom beskrajnom milosr u položio u svako živo bi e.

Poznao sam veoma ljupku gospo u ija prirodna sposobnost usre ivanja bližnjih bi zacijelo bila izvanredna da nije - ah, to presudno *da nije* - bila prožeta ljubomorom. Njezin suprug bio je dobar, pošten, susretljiv i povjerljiv voditelj unosnog poduze a u usponu. Daje bio u stanju itati iz njezinih o iju prije negoli ga je zaslijepila svojom ljubavlju, zasigurno ne bi po inio tu pogrešku daje uzme za ženu.

Nakon dvije godine njezina ljubomora u ini od nje nepodnošljivu, negativnu osobu. On je prodao svoje poduze e, napustio svoju suprugu i odselio se na drugi kraj svijeta. Ta rastava, za koju je naravno bila sama odgovorna, nije ju dovela do spoznaje o pravom stanju stvari, ve se zatvorila u sebe. Njene misli lutale su u kaosu ljubomore i bjesomu nih stanja. Njene o i, koje su mogle biti savršeno lijepe, odagnale bi svakog ovjeka koji joj je htio postati prijateljem.

Bila je to zaista jadna predstava jedne savršeno lijepe duše koja je sebe degenerirala u angrizavu i turbnu osobnost samo zato što nije imala razumijevanja i spremnosti za zajedni ki život.

Nau i se upravljati životom tako da tvoja duša sjaji zrakama života u tvojim o ima i pokaži svijetu da želiš biti mlad.

Devetnaesto poglavlje

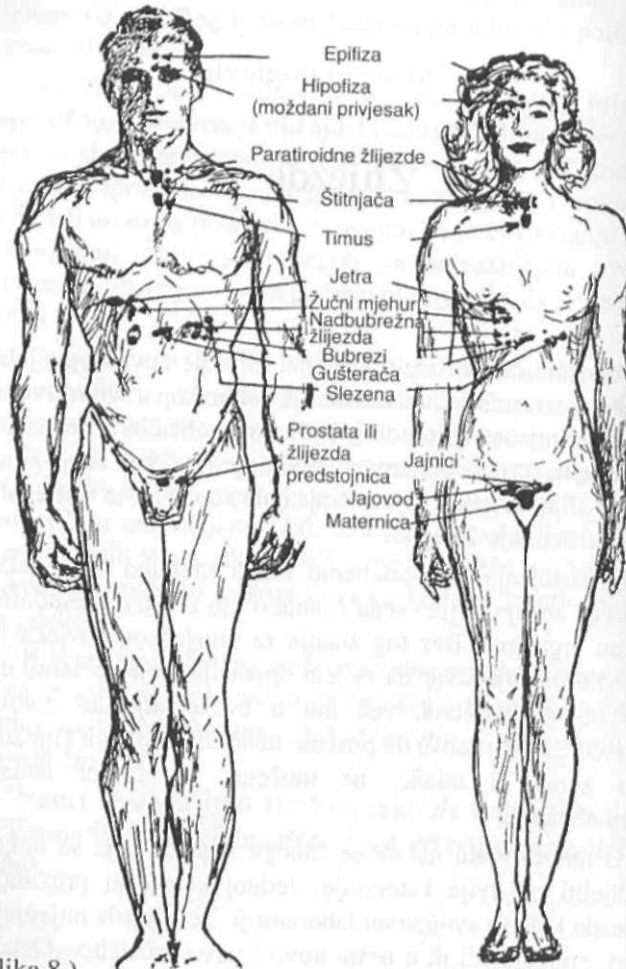
Žlijezde

Prosje ni ovjek razumije se u žlijezde ovje jeg tijela kao što se u rasplinja auta razumije Eskim koji u svom životu nije vidio nijedan automobil. To imamo zahvaliti prije svega pogrešnom sustavu obrazovanja. Malo je ljudi koji znaju gdje se koja žlijezda nalazi, a još manje onih koji bi nešto više znali o funkcioniranju žlijezda.

U nastojanju da postanemo mla i moramo ste i neka osnovna znanja, prije svega znanja o tim životno presudnim malim organima. Bez tog znanja za prosje nog ovjeka je najjednostavnija stvar na svijetu operacija, koja ne samo da nije nužno potrebna, ve mu u ovozemaljskom životu uskra uje svaku šansu da postane mla im. Ako nam žlijezde nisu zdrave i mlade, ne možemo se ni mi nadati pomla ivanju.

U našem tijelu nalaze se mnoge žlijezde koje se mogu podijeliti na dvije kategorije. Jednoj kategoriji pripadaju žlijezde koje su svojevrsni laboratoriji. Te žlijezde mijenjaju tvari, pretvaraju i ih u nešto novo i posve razli ito. Ostale žlijezde iz te kategorije rade kao fdteri za tvari koje

Žlijezde



(Slika 8.)

propuštaju kroz sebe. Toj skupini pripadaju jetra, bubrezi, suzne žlijezde i dr. Zasebnoj skupini pripadaju žlijezde koje su svojevrsni proizvodni pogoni. Poznatije su kao žlijezde s unutarnjim izlučivanjem ili kao endokrine žlijezde. Te žlijezde proizvode tvari kao što su hormoni, premda nije poznato odakle im materijal za to. Hormone i ostale proizvode šalju izravno u krv.

Postoji osam izrazito važnih endokrinih žlijezda:

Epifiza (nalazi se u stražnjem dijelu mozga)

Timus (prsna žlijezda)

Hipofiza (moždani privjesak)

Štitnjača (štitna žlijezda)

Gušterača (pankreas ili trbušna slinovnica)

Nadbubrežna žlijezda

Paratiroidne žlijezde (etiri male žlijezde smještene iza štitnjače)

Spolne žlijezde

Izradio sam crtež koji prikazuje žlijezde u našem tijelu. Na izradi tog crteža radio sam mnogo godina.

Slika pokazuje i opisuje sve važne žlijezde tijela, uključujući i spolne žlijezde. Jasno se vidi višestruki odnos između pojedinih žlijezda. Vidi se kako svaka žlijezda sudjeluje u funkcioniranju drugih žlijezda. Slika ne pokazuje samo kemikalije i mineralne tvari iz kojih su žlijezde sastavljene, već se može jasno uočiti izmjena djelovanja tih tvari i ostalih žlijezda. Jasno se vidi koje tvari su potrebne za prehranjivanje žlijezda, a koje tvari mogu svakoj žlijezdi biti od pomoći za najefikasnije djelovanje. Slika se duboko doima svakog promatrača i ostavlja u njemu znanje o tome gdje se koja žlijezda nalazi.

Ne može se govoriti da su neke žlijezde manje važne ili važnije od drugih. Kad je bilo koja žlijezda na bilo kojem mjestu poremećena, time je izravno ili neizravno pogođena svaka druga žlijezda u tijelu.

Nije baš lako imati tu činjenicu stalno na pameti. Dođe li do poremećaja u funkcioniranju neke žlijezde te želimo to izolirano odstraniti, ne primijenjuju i primjereno ljekovito sredstvo za druge žlijezde, možemo izazvati i takav niz reakcija koje će prije ili kasnije naškoditi i takvom organizmu. Iz iskustva znam da je samo u najgorim poremećajima. Opravdano ograničiti se na jednu ili dvije određene žlijezde, ne obrađuju i istovremno pozornost ostalim žlijezdama. Kad proučimo različitost žlijezde, bit će nam bjelodani razlozi zašto se moramo vrlo odgovorno odnositi prema svim žlijezdama.

Epifiza

Epifiza zahvaćena aktivno u području ovjekova "višeg" ili duhovnog (spiritualnog) JA. Ta žlijezda obično u suradnji s moždanim privjeskom ili hipofizom sudjeluje u funkcioniranju mozga: pamćenje, morasuranje, razboritost, promišljanost, opažanje, ljubav, poštovanje itd. Te funkcije pokreću se duž kanala i pomažu u epifize pretvaraju u vibraciju na sluh na in kao u zvuku vašeg radija, samo milijun i milijun puta brže.

Aktivnost epifize ovisi o duhovnom nivou na kojem ovjek živi. Ako živi najjednom višem duhovnom nivou, te vibracije imaju jači i utjecaj na osjećaje. Ako živi na nižem, materijalnom, surovom, tjelesnom nivou, njegovi osjećaji ne razlikuju se nimalo od životinjskih.

Jednom sam uinio zanimljiv eksperiment s jednim od tih "kanala". Moj prijatelj znanstvenik razvio je vrlo osjetljiv

elektronični mjerni aparat koji je mogao registrirati vibracije životinja i visokoobrazovanog, spiritualnog ovjeka. Uzeo sam "upravljač" u svoje ruke, dok je on nastavio prkati po mjernim skalama.

Tvrdio je da ovjek koji taj "upravljač" uzme u svoje ruke može registrirati samo prirodne vibracije u dosluhu samosvijesti koja ga u tim trenucima prožima. Rekoh mu da svaki onaj tko ima vlast i kontrolu nad samim sobom može svoje vibracije po želji povećati ili smanjiti. Bio je posve suprotnog mišljenja. A evo što kaže eksperiment.

Gotovo i takav sat vremena pustio sam da kazaljka skakuje po svim skalama. Vlastitom voljom naredio sam epifizi da vibrira po mojoj želji. I pošlo je. Posve opušten i pomiren sa svijetom, u stanju ekstaze, sjedio sam na malenu stolicu. Nekoliko sekundi imao sam pred oči život Isusa Krista i pokušao u mislima nasljedovati njegovu udesnu ljubav prema svakom živom biću. Osjećao sam se uistinu preobraženim i **dao** sam svom prijatelju znak da snimi moje vibracije. Možete zamisliti njegovu zgranutost i zaprepaštenje kad je vidio kako se kazaljka na njegovom aparatu popela do gornje granice!

Spustivši se nekoliko minuta kasnije "opet na zemlju", pošlo sam razmišljati o svojim francuskim ovčarskim psima i njihovu podmlatku kojeg su mi prije nekoliko dana pokazali. Na moj znak prijatelj je opet snimio vibracije, ali kazaljka se sada spustila dvije trećine skale niže - na području životinjskih vibracija.

Nekoliko minuta kasnije opet sam se koncentrirao u mislima i zamišljao sebe kako stojim u nekoj velikoj hali prepunoj gledatelja koji promatraju boksače u ringu. Prepustivši se emocijama mase u hali, dao sam znak prijatelju da snimi vibracije - i gle, kazaljka se spustila do samog dna.

Taj eksperiment me neobično obradovao, dokazavši mi jasno i nedvosmisleno da sam u stanju ovladavati svojom epifizom, te shodno tome upravljati svojim životom. Moj prijatelj je dakako još uvijek zbunjen rezultatom i, koliko mi je poznato, još uvijek mu ne ide u glavu kako je to moguće.

Da me je pitao, odgovorio bih mu kako se to događa: ja ne pušim, ne pijem ni alkohol ni limunadu, ne jedem meso, žitarice, namirnice sa škrobom i šećerom, te ne dopuštam da mi u svijest dopre bilo koja, pa i najmanja, negativna misao. To je zaista vrlo jednostavno. Ali više o tome kasnije.

Hipofiza

Slijedeća žlijezda koju želimo upoznati jest hipofiza. Ona se brine o ravnoteži sveukupnog sustava žlijezda u tijelu. Da nema nikakvog drugog razloga, bilo bi to dovoljno da svoj apetit obuzdamo te da ga na najbolji mogući način doškolujemo. To nas vodi na put pomlađivanja.

Prednji dio te žlijezde bavi se rastom i razmnožavanjem tijela. Jedan od hormona što ga proizvodi ta žlijezda upravlja spolnim žlijezdama. Stražnji dio bavi se koordinacijom mišića, tlakom krvotoka i pigmentacijom kože. Hipofiza ima nadalje prevladavajući utjecaj na djelovanje bubrega. Ona određuje količinu vode u njima. Središnji dio hipofize ima usporavajući utjecaj na bubrege.

Kako vidimo, obje funkcije istog organa ili iste žlijezde reguliraju različiti organi drugih žlijezda. Nije teško zaključiti da bi poremećaj hipofize mogao dovesti do pretjeranog ili nedovoljnog izliva urina.

Znamo da molekule škroba, žitarica i proizvoda od brašna mogu biti odgovorne za brojne smetnje hipofize koje štetno

Utjecaj žlijezda na organizam



(Slika 9.)

djeluju na funkcioniranje bubrega. U to sam se imao priliku uvjeriti osobito kod djece koja mokre u krevet. Kad su iz prehrane bile odstranjene sve žitarice, kruh i namirnice sa škrobom, te se djeci davala sirova hrana umjesto mlijeka, mokrenje u krevetu bi prestalo. To nije nikakav slu aj, budu i da se poteško e koje s kontrolom mokrenja imaju brojni odrasli naj eš e svode na pretjerano uzimanje hrane koja sadrži u sebi velike koli ine škroba.

Piavilna prehrana i njega svih stanica našeg tijela ja a sveukupni sustav žlijezda, doprinosi tome da žlijezde bolje funkcioniraju, bez ikakvog dodavanja umjetnih vitamina i hormona. Samo ukoliko nam žlijezde besprijekorno funkcioniraju, mi smo stvarno na dobrom putu da postanemo mladi.

Štitnja a

Štitnja a je žlijezda prema kojoj se ve ina ljudi odnosi s velikim strahopoštovanjem, budu i daje stvaranje guše jedan od velikih problema koji nastaje uslijed poreme aja u funkcioniranju te žlijezde. Naravno da ljudi ne bi trebati strahovati od te bolesti, ako se ispravno hrane.

Štitnja a ima prevladavaju i utjecaj na sve kemijske postupke koji se odvijaju u tijelu. Jedna od tvari koju proizvodi ta žlijezda jest hormon koji se zove tiroksin.

Sastojcima koje štitnja a primjenjuje za stvaranje tog hormona pripada bjelan evina poznata pod nazivom kazein. Tijelo proizvodi vlastiti kazein iz atoma koji su sadržani u našoj hrani na isti na in kao što krava iz sto ne hrane proizvodi kazein u svom mlijeku.

Kazein je najvažniji sastojak mlijeka, ali kad ljudi piju kravlje mlijeko, bez obzira na svoju starost, kazein se ni pod kojim uvjetima ne može temeljito probaviti. To je razlog zašto uzimanje mlijeka ne samo da u tijelu proizvodi velike koli ine sluzi, ve uvijek iznova remeti i nanosi štetu mn kc i on i ra nj u štit nj a e.

Kazein u kravljem mlijeku triput je koncentriraniji nego u maj inom mlijeku. Kad se kravlje mlijeko pasterizira ili kuha, ka/e in se mijenja i postaje još opasnijim nego što je bio u sirovom stanju. Pasterizacija mlijeka uvedena je u SAD-u, u jednoj isto noj državi, gdje su mljekare zaposlile posebnog lije nika da se bavi pripremom i uvo enjem tog postupka u proizvodnji mlijeka. Naime, pasteurizirano mlijeko se djede kvari i zato se može prodavati po višim cijenama.

Tvrdnja da mlijeko sprje ava širenje malteške groznice potpuno je pogrešna. Ja sam u svom vlastitom laboratoriju došao do zaklju ka da se bakterije malteške groznice u pasteuriziranom mlijeku mnogo brže i jednostavnije razmnožavaju nego u sirovom mlijeku. Ako vas to zanima, pro itajte što sam na temu mlijeka napisao u svojoj knjizi *"Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"* i zamislite se nad bezbrojnim smrtnim slu ajevima u San Francisku, Kaliforniji i Montrealu u Kanadi do kojih je došlo zahvaljuju i prevelikom uživanju pasteuriziranog mlijeka."

- 3 U Njema koj je malteška groznica vrlo rijetka pojava, zato nije mogla biti opravdanim razlogom za pasteurizaciju. Glavni razlog za pasteurizaciju svodio se u Europi na prevladavaju e mišljenje da kravlje mlijeko sadrži bakterije tuberkulozc koje se pasteurizacijom uništavaju.
- 4 Vidi tako er spis "Mlijeko - izvor zdravlja ili bolesti?" dr. Friedricha Dorschnera. Autor vrlo zorno prikazuje europski razvitak pasteuriziranja mlijeka i današnju situaciju.

Moja vlastita istraživanja uvjerila su me u to da naša mladež pije ogromne količine mlijeka, stoje najbolje jamstvo smetnji na štitnjaču i drugim žlijezdama u poznijim godinama. Svježi, sirovi sokovi mnogo su zdraviji i hranjiviji od kravljeg mlijeka. Izbjegavaju i korisne i hranjive prehrambene proizvode - kao što su na primjer sirove živežne namirnice i svježi sokovi - mi ne samo da slabimo otpornost žlijezda prema bolestima i smetnjama, već im onemogućimo stvaranje većeg broja znatno boljih hormona. Uinite li to, vidite ovaj organizam uiniti zdravijim i sposobnijim.

Ako štitnjača nije u stanju proizvoditi tiroksin bez vlastitog habanja, mogu nastupiti brojne smetnje. U te smetnje ubrajamo raspad mišićnog tkiva, živu anuriju/draženost, oštećenje zubiju i mišića, smetnje u spolnim organima, zadebljanje i naboranost kože, suhu i slabu kosu - da nabrojimo samo neke. Svim nabrojenim i drugim smetnjama upravlja štitnjača a sa svojim hormonima.

U nastojanju da postanemo mladi, izbjegavamo sloga bilo kakve umjetne ili životinjske hormone, osim u krajnje nužnim slučajevima, kad ih uzimamo kao posljednju slamku spasa. Najbolji i najdjelotvorniji hormoni koje možemo dobiti jesu hormoni naših vlastitih žlijezda, proizvedeni od probranih i svježih živežnih namirnica. Loša prehrana može imati mnogo ozbiljnije posljedice nego što su prolazne smetnje. Može uroditi stvaranjem gušave, a može dovesti i do poremećaja kakvi su patuljasti rast, pretilost i gigantizam (abnormalno veliki rast), kretenizam ili idiotizam i mnogi drugi.

Mnogi od tih poremećaja mogu naravno biti posljedica mehaničkih smetnji pogođenih dijelova tijela, te se neki od njih mogu poboljšati kiropraktičkim korekturama. Lijekovi mogu neke tegobe ublažiti, ali uvijek na račun budućeg oštećenja pogođenog ili nekog drugog dijela ovog tijela. Nasuprot tome, imao sam priliku vidjeti značajne uspjehe koji

su postignuti primjenom dobrog programa ishrane i uzimanjem obroka od probrane sirove hrane, nadopunjene obilnim količinama ispravno pripremljenih sirovih sokova.

Ako ti sokovi nisu brižno i temeljito pripremljeni, njima nedostaju upravo one tvari koje su nužno potrebne za obnovu zdravlja. U tom slučaju treba dugo čekati na priželjkivane rezultate. Ma ulim, nikad nisam doživio da sokovi ne bi bili korisni ako su bili svježi - a ne iz limenki - pripremljeni pomoću pravog sokovnika.

Sjećam se trinaestogodišnjeg sina jednog seljaka u New Jerseyu. Kad sam ga prvi put sreo bio je malac tipični kreten. Glava mu je bila prevelika, kosa poput suhe slame, imao je tijelo petogodišnjeg djeteta koje nije bilo sposobno iz svojih nacerenih usta ispustiti ništa drugo do nekog nerazumljivog blejanja.

Hranio se uglavnom mlijekom i namirnicama koje su obilovale škrobom. Uobičajena hrana bila je smjesa zamijenjena sirovim povrćem, salatama i voćem, a svakog dana pio je koliko je najviše mogao samo svježe sirove sokove. Nakon tri godine, kad mu je bilo šesnaest, njegovo je tijelo primjetno naraslo i njegov stas bio je daleko normalniji. Njegovo lice poprimilo je izraz inteligentnosti, njegova kosa bila je posve prirodna i bujna, i bio je u stanju razgovarati kao i svi ostali članovi obitelji.

Drugi slučaj odnosi se na 24 godine staru djevojku u Kaliforniji. Do etnaeste godine bila je otprilike normalna u svakom pogledu. A onda je gotovo preko noći i njezino tijelo počelo venuti, izgubila je sposobnost razgovjetnog govora. Njezin govor mogli su donekle razumjeti samo najbliži članovi obitelji. Kosa joj se podigla i postala oštra poput ekinje, a svakim je pokretom davala jasnu naznaku retardiranosti.

Njezino stanje nije odgovaralo nijednoj "ortodoksnoj" dijagnozi, zato se njezina obitelj naposljetku obratila specijalistima koji liječe prirodnim metodama, u nadi da barem malo pomognu jadnoj djevojci. Podvrgnuta je klistiranju i ispiranju crijeva. Godinama je živjela od škroba, mlijeka i konzervirane hrane, te se vrlo teško privikavala na svježe voće i povrće, a naravno i na svježe sokove koje je svaki dan pila u velikim količinama. Sokovi su kod nje doma bili pripremani pomoću sokovnika, kako bi sačuvali što bolju kvalitetu i okus. Odmah se na njoj moglo uočiti znatno poboljšanje, a nakon nekoliko mjeseci mogla je posve razgovjetno razgovarati.

Posljednji put vidio sam tu djevojku dvije ili tri godine nakon temeljite promjene u uzimanju hrane. Ne samo da je bila posve normalna, već je nastavila započeti studij kojeg je morala prekinuti zbog neopisivih patnji. Sokovi koji su bili primjenjivani u oba slučaja sastoje se iz litre soka pripremljenog po receptu br. 2 u knjizi *"Sokovi od svježeg voća i povrća"*: mrkva, celer, peršin i špinat kojemu se na svakih pola litre dodavala četvrtina ajne žlice praha od alga, morska salata (jedna vrsta zelenih algi) ili crvena morska trava. Tome valja pridodati pola litre soka od mrkve i špinata (recept br. 61), pola litre soka od mrkve i, ako je moguće, pola litre soka po receptu br. 30: mrkva, repa i krastavci. To je bio dnevni plan. Ako nije mogla popiti dvije i pol litre, pila je onoliko koliko je mogla, ali po naprijed navedenim recepturama.

Poznajem velik broj ljudi od kojih mnogi ili većina koriste moje recepte za ublažavanje problema s gušom i vrlo su zadovoljni njihovim učinkom. Štitnjača može uvelike pridonijeti pomlađivanju, ali mi moramo paziti što jedemo i pijemo, ukoliko želimo postati mlađi.

Paratiroidne žlijezde

To su zapravo četiri žlijezde smještene iza štitnjače. Glavna njihova zadaća sastoji se u tome da kontroliraju i reguliraju kalcij u tijelu. Osim toga, te žlijezde utječu na limfni sustav, tako što u organizmu neutraliziraju određene vrste otrova. Odgovorne su za osjećaje tjeskobe, straha, ljutnje, mržnje, ljubomore i dr. Pritom potiču i sekret nadbubrežnih žlijezda. Kao što smo već vidjeli, sekret tih žlijezda zove se adrenalin, koji je jako otrovan i štetan za čitavo tijelo, ako se proizvodi u prevelikim količinama.

Glavna funkcija paratiroidnih žlijezda je svakako kontrola izmjene kalcija, kontrola sadržaja kalcija u krvi, zubima, kostima i mišićnom tkivu. Vrlo je važno imati na umu da te žlijezde nisu u stanju razlikovati organski od anorganskog kalcija. To znači da primjenjuju sve kalcijeve atome i molekule sadržane u hrani, bez obzira jesu li mrtve ili žive, odnosno životonosne. Daje Stvoritelj tim žlijezdama podario sposobnost biranja živih tvari te izbjegavanja ili odbacivanja kuhanih i prerađivanih namirnica, mi danas ne bismo imali toliko žrtava artritisa, imali bismo itav život sjajno bijele zube. Nitko ne bi imao deformirane kosti, ukoliko bi uzimao dovoljne količine sirove hrane.

Kalcij u pasteuriziranom mlijeku i kuhanim pripravcima od mlijeka, te u žitaricama i namirnicama koje sadrže u sebi škrob, postaje već samim zagrijavanjem na visokim temperaturama anorganski. U takvom stanju ne može imati nikakvu korisnu vrijednost za naše tijelo, može jedino naštetiti onim dijelovima tijela u kojima se nalazi, bez obzira u kojim količinama ga uzimamo, ako jedemo takve prehrambene proizvode ili uzimamo kalcij u tabletama.

Najbolji dokaz zato imamo u nate enim zglobovima, u ovapnjenju žila, u krvarenju zubiju i kostiju, u za epljenim krvnim sudovima - tumorima, hemoroidima, proširenim venama - u visokom i niskom krvnom tlaku i naravno u svim naznakama prijevremenog starenja.

Da bismo postali mladi, trebamo tijelo opskrbljivati hranom koja je bogata organskim, živim i životonosnim kalcijem s kojim mogu paratiroidne žlijezde funkcionirati u našu korist. Takav kalcij nalazi se jedino u svježem povr u, salatama i vo u te u svježije pripremljenim sokovima iz povr a i vo a. Najviše kalcija ima u mrkvi. repi. špinatu i masla ku, da nabrojimo samo neke sirove živežne namirnice.

Timus (prsna žlijezda)

Timus nije baš jako poznata žlijezda. Njena funkcija se tijekom našeg života nekoliko puta mijenja. U najranijem djetinjstvu, tamo negdje do osamnaestog mjeseca, rastvara kazein i ostale sastojke maj ina mlijeka i ini dijete sposobnim za prihva anje te osnovne namirnice. Nakon osamnaestmjesec nog funkcioniranja u tu svrhu timusu predstoji zna ajna funkcionalna preobrazba; do puberteta i po etka mladelaštva timus ima udjela u razvijanju spolnih žlijezda. Na po etku mladela kog doba timus postaje važnim faktorom pri oblikovanju ovjekova karaktera i osje ajnosti, kako s vanjske ili prilagodbene tako i s unutarnje ili dubinske strane. Ako do tog vremena nije prestao utjecaj timusa na razvoj spolnih organa, mladi e nastaviti s rastom iznad prosje ne visine i težine. Ukoliko se pak spolne žlijezde prerano razviju te se timus prebrzo preusmjeri na drugu

funkciju, mladi e prestati s rastom i ne e posti i prosje nu visinu i težinu.

Najnovija istraživanja pokazala su daje uloga timusa u obrani imuniteta itekako zna ajna.

Nakon mladena kog doba timus preuzima funkciju održavanja ravnoteže izme u viših i nižih instinkata. Instinkti se kontroliraju ovjekovom voljom, duhom i željama, sve dok se ne domogne svoje zrelosti. To je kriti no razdoblje života. Tu dolazi jasno do izražaja koliko je jaka i vrsta ovjekova disciplina. To razdoblje izme u mladosti i pune zrelosti je zapravo kamen temeljac ovjekove ispravnosti i poštenja. Ako ovjek u tom životnom razdoblju dopusti sebi neobuzdano, nedisciplinirano i nekontrolirano kro enje stazom života, zna i da mu je uspjelo uspavati žlijezdu timus, zbog ega e s vremenom pasti na vrlo nisku, ako ne i najnižu razinu svijesti. U tom životnom razdoblju žlijezda timus usko sura uje s epifizom ili „duhovnom žlijezdom“. Ako nema discipline, ili je jako slaba, mladi i u tom razdoblju obi no završavaju u kriminalu ili kao raudi (grubijani, nasrtljive] u gradovima SAD-a). Domovi za preodgoj i zatvori puni su takvih ljudi, premda valja re i da u tim ustanovama ima možda više ljudi koji nemaju u njima što tražili, a izvan tih ustanova ima ljudi kojima je zacijelo mjesto u njima.

Glede razvijanja karaktera, asnosti i poštenja budu ih generacija roditelji bi trebali znati daje djeci uvijek potrebno razumijevanje, baš kao što im je svakog dana potrebna ispravna prehrana. Funkcioniranje tih dviju izvanredno važnih žlijezda - timusa i epifize - kod oblikovanja karaktera leži isklju ivo u rukama roditelja. Ako djeca i mladi i unato nedovoljnom razumijevanju i disciplini odrastu u pristojne i poštene ljude, imaju to zahvaliti priro enoj inteligenciji koja je mnogo viša od inteligencije njihovih roditelja.

Želimo li uistinu postati mlađi, moramo i naraštajima iza nas pružiti priliku da nauče najjednostavnija pravila o tome kako se ostaje mlad.

Gušterača

Gušterača (pankreas) je najaktivnija žlijezda u našem probavnom sustavu. Istovremeno proizvodi različite vrste probavnih sokova koji rastvaraju različite sastojke hrane koju jedemo. Gušterača najbolje funkcionira, ako jedemo sirovo povrće, salate i voće. U tom slučaju nema praktički nikakvog posla s rastvaranjem molekula, pomaže atomima i molekulama jedino da se oslobode iz svojih vlaknastih ahura, kako bi ih strujanje krvi i liirife lakše prihvatilo te bi posvuda u tijelu mogle biti lakše prerađene pomoću žlijezda, stanica i tkiva.

Hranimo li se živim namirnicama bogatim škrobom, šećerom i mesom, gušterača će imati daleko više posla nego inače. Škrob se ne može kao takav probaviti, već se mora rastvoriti u primarni šećer. Gušterača ne samo što mora proizvoditi probavne sokove za taj šećer, već mora sudjelovati u nužnom pretvaranju ili razaranju samog škroba. To dodatno opterećenje može naposljetku biti uzrokom dijabetesa ili šećerne bolesti.

Jedemo li svinjsko, goveće, kokošje ili riblje meso, mi ne možemo probaviti koncentriranu bjelančevinu i aminokiseline iz kojih se ta hrana sastoji. Sve se mora rastaviti na atome iz kojih je sastavljeno, tako da ih tijelo može nanovo poslagati u svrhu proizvodnje vlastite bjelančevine. Gušterača obavlja najveći dio te pretvorbe, osiguravajući i nužno potrebne količine probavnih sokova.

Budući da ta zadaća iziskuje enormnu radnu snagu, ona ne samo da opterećuje gušteraču, već uzgred proizvodi velike količine mokraćne kiseline u tijelu, o čemu ste već imali priliku čitati na stranicama ove knjige.

Masnoće u našoj hrani moraju se pretvoriti u glicerol i masne kiseline, te je gušterača zadužena da se i u ovom slučaju pobrine za dovoljne količine probavnih sokova.

Budući da gušterača pod najboljim uvjetima mora vrlo naporno raditi, zaista ne bi bilo mudro da je dodatno opterećujemo uzimanjem onih živinskih namirnica koje su izričito štetne. Baš naprotiv - upravo s tog vidika morali bismo ozbiljno razmisliti o našem apetitu i našim prohtjevima, ukoliko doista želimo postati mlađi.

Ljudi koji inzistiraju na tome da njihove bebe i djeca moraju dobivati bombone, kekse i ostale slastice sa škrobom, kao i zaslađene sokove, zacijelo ne znaju ili ne žele znati koliko štetu time nanose svom potomku. Zastrahuju i zapanjuju porast dijabetesa kod djece svih uzrasta trebao bi biti najboljom poukom takvim roditeljima. Da bi naše vrijeme i naša generacija bili mlađi, valja se koristiti razumom i umom. Mi naprosto ne smijemo dozvoliti da nas primamljuju pogrešne i zavodljive reklame.

Nadbubrežna žlijezda

Na bubrežna žlijezda nalazi se na vrhu svakog bubrega, kao nekakva kapa na svakom bubregu. Vratite li se na osmo poglavlje i još jednom ga pročitajte, obnovite svoje znanje o snazi sekreta nadbubrežne žlijezde, *adrenalina* i njegova utjecaja na čitav organizam, u tjelesnom i duhovnom pogledu. Obnovite svoje znanje o tome da jedna jedina kap adrenalina

smjesta razrije uje krv u milijardskim omjerima, odnosno daje jedna jedina kap dovoljna za 23 milijuna litara krvi. Budu i da se u tijelu nalazi svega etiri i pol litre krvi, prepuštam vam da pokušate sami sebi predo iti kako je koli ina adrenalina što ga proizvodi nadbubrežna žlijezda mikroskopski neznatna.

Naš Stvoritelj podario nam je zacijelo mnogo više povjerenja nego što ga zavrije ujem, izloživši nas na milost ili nemilost tako mo noj stvari, toli smrtonosnom otrovu. Smrtni slu ajevi zbog pretjerane ljutnje, straha ili uzrujanosti prouzro eni su sasvim sigurno prevelikim koli inama adrenalina koji je dospio u našu krv i nije se dovoljno brzo razrijedio.

Životinje, na primjer telad i svinje, prilikom odvo enja na klanje, instinktivno naslu uju sudbinu kojoj idu usuret. Obuzima ih neizlje iva tjeskoba i hvata neopisiva panika. Zbog uspani enosti njihova krv i miši i preplavljeni su **Otrovnim** adrenalinom. Njihovo otrovano meso odmah napadnu bakterije. U trenutku kad život napušta tijela tih životinja, po inje truljenje njihova mesa.

Adrenalin je jedan od sastavnih dijelova našeg programa pomla ivanja. Držimo li sve svoje negativne osje aje pod kontrolom, mi smo postigli nužno potreban nadražaj da budemo odvažni, jaki i ustrajni. Popustimo li svojim osje ajima, ne vladamo li svojim osje ajima, ve se prepuštammo njihovom uzvitlavanju, adrenalin e nam vrlo brzo pomo i u tome da izgubimo mladost i postanemo senilni. Da naš odgoj, dok smo bili maleni, nije bio optere en kaznama, da nam je bilo objašnjeno sve stoje u vezi s našom anatomijom i njenim **funkcijama**, mi bismo vrlo rano u životu nau ili da se ne isplati njegovati negativne osje aje. Svi mi vjerojtao itekako dobro znamo što zna i biti ljut, biti ispunjen bijesom i srdžbom, biti slijep od ljubomore, biti pritisnut brigama, biti žrtva tjeskobe: sva ta stanja poti u

nadbubrežnu žlijezdu na stvaranje i posredovanje velikih koli ina tog ubita nog, otrovnog, koncentriranog adrenalina našem tijelu.

Kamo sre e da smo pravovremeno nau ili kako nam ovladavanje osje ajima pomaže izgra ivati odnos prema sebi samima i svojim blišnjima po kojemu je život zaista vrijedan življenja. Ako je nadbubrežna žlijezda zdrava te može besprijeckorno funkcionirati, ona e proizvoditi i posredovati u krv upravo **onoliko** adrenalina koliko je najpoželjnije. U tom slu aju adrenalin sjedne strane povisuje krvni tlak, a s druge ima istovremeno sasvim suprotan u inak - opušta probavite organe. Adrenalin suzuje kapilare krvnih sudova, a istovremeno proširuje bronhije. Adrenalin ima tako snažno djelovanje na srce da se u nužnim slu ajevima daje pomo u injekcije direktno u srce ovjeka koji je netom umro i nakon tri ili etiri minute njegovo srce po inje opet kucati. Nakon petminutnog prekida kucanja srca ovjek je definitivno mrtav. Nadalje, adrenalin proširuje zjenice ili šarenice oka te utje e na reguliranje glavnog pigmenta. Kad uzmemo u obzir sve te funkcije i me usobno ih povežemo, možemo sebi s lako om predo iti niz doga aja koji bi se zacijelo zbili da nemamo pod kontrolom negativne osje aje. Ljutnja, tjeskoba, strah, ljubomora, prestrašenost mogu se jasno nazrijeti kao posljedice proširenja šarenice ili zjenice, promjene boje kože, povišenog krvnog tlaka, a da frustracije i iscrpljenost koje su gotovo neizbježne u takvim slu ajevima i ne spominjemo.

Na drugoj strani - a to je ta pozitivna strana - može nadbubrežna žlijezda u mnogim slu ajevima biti itekako korisna, što ona i jest. Na primjer, bilo je ljudi koji su bili u stanju gledati u o i tobožnjim katastrofama, koji su inili juna ka djela, naizgled nevjerojatna i nadljudska, te bili neustrašivi u samodokazivanju. Sve to zahvaljuju i hrabrosti

koju je tim ljudima pribavljalo konstruktivno funkcioniranje nadbubreže žlijezde.

Dajem vam tako iscrpne informacije samo zato što su vladanje sobom i samodisciplina posljedice naše suradnje s nadbubrežnom žlijezdom. Ta suradnja pripada nastojanjima koja su za nas najvažnija, ukoliko zaista želimo poslati mladi.

Uzmimo *pušenje* kao sljede i primjer. Sklonost pušenju posljednjih je godina tako porasla da je samo proizvodnja cigareta porasla za 150 milijardi funta - funta, ne cigareta.⁵ Taj porast proizvodnje ne valja svoditi na vrijednost ili korisnost pušenja, budu i da pušenje nema nikakve vrijednosti ni koristi za puša a. Njegovu vrijednost i korisnost treba pripisati jedino proizvo a ima, reklamnim tvrtkama i preprodava ima. Taj porast je posljedica najpodmuklije, najštetnije i najopasnije kampanje reklamiranja koju je ljudski mozak ikad smislio. Dim duhana sadrži naime dva osobito otrovna sastojka: nikotin i akrolein. Inhaliranje dima potiče pretjerano izlučivanje adrenalina. I gotovo je nemoguće inhalirati zrak bez dima, bilo da ste puša, bilo da se zadržavate u prostoriji gdje se puši.

Nije li vam upalo u oči i kako su ljudi pomalo "zamagljeni" kad izlaze iz prostorija u kojima se puši? Kad god bih o toj temi diskutirao s kojim pušačem, uvjeravao bi me više puta uzastopce: *"Ah, pušenje nije štetno. Moj otac" (ili moj djed, ve prema tome), "pušio je itav život, a živio je osamdeset, devedeset, pa čak i sto godina."* Takvom uvjerenju morao sam se svaki put suprotstavljati riječi ima: *"Da, živjeli su tako dugo, iako su pušili, a ne zato što su pušili."*

Pušenje je bez daljnje vrlo sporna, prijeporna ili proturječna na teina - dakako s pušačeva stajališta. Pa ipak se

5 U me uvremenu je zahvaljuju i prosvjetiteljskim knjigama poput ove konzumiranje cigareta u veći industrijskih zemalja u padu.

problem pušenja sve više sagledava kao nešto ponižavajuće u me ljudskim odnosima.

ini se da puša i nisu svjesni kako pušenje odvratno djeluje na nepušače. Oni ne samo da žmire pred zdravstvenim vidikom pušenja, već olako prelaze preko činjenice da se ne može biti pušača da svojim zadahom, vonjem svog tijela i svoje odjeće ne zagađuju zrak drugim ljudima. Zahvaljuju i tom zadahu i vonju gomilaju kapital proizvođača i detrdženata i deodoransa. Ma utim, zadah koji dolazi iz ovjekova organizma ne može se odstraniti nikakvim sredstvima za pranje rublja i čistoću orasima.

I otrov duhana skuplja se na putu od usta do najekstremnijih vrhunaca pluća, te u limfi. Limfa pokušava taj otrov izlučiti kroz pore na koži. Jeste li kada vidjeli maramicu nekog pušača nakon što je njome obrisao znoj s lica? Znoj ostavlja na njoj smeđu ili tamnosmeđu boju. To su nikotin i akrolein koji su s **limfom** prodrli u tijelo te se izlučuju kroz pore na koži.

Pušenje može vrlo lako postati ovisnost. Izrazito je loša navika kad se uvijek baš nimalo ne obazire na druge. Dim cigarete djeluje vrlo odvratno na one koji ne puše. Jeste li ikada čuli kojeg pušača govoriti: *"Ja sam htio i mogao sam prestati s pušenjem"*? Ja to stalno slušam. Nedavno mi žena s kojom se godinama poznajemo rekla je: *"Ja sam htjela i mogla sam prestati s pušenjem, ali iskreno rekla vam - ja uživam u pušenju."*

Odgovorio sam joj: *"To znači da vi niti želite niti imate namjeru prestati s pušenjem. Uostalom - imate li vi uopće predodžbu <> tome kako vaša kuća a nezdravo miriše zbog pljesniva dima od cigareta koji se uvlači u zidove i pokućstvo? Zbog toga vas u posljednje vrijeme nismo posjećivali. A osim toga - možete li uopće zamisliti kako ne biste vaš zadah? Pa i kad nekoliko sati ne pušite, vaš*

zadah iz usta i vonj vaše odje e djeluju odvratno. Mi smo vas jako voljeli, ali nitko od nas ne može podnijeti taj smrad koji nam je više nego odvratan."

Dva dana kasnije opet smo je sreli, radosniju nego što smo je ikad ranije poznavali. Re e nam da je "zauvijek odbacila pušenje", u svojoj pe i spalila je itav karton cigareta, i njezin suprug koji je bio nepuša sada je naprosto sjao od sre e.

Svaki onaj tko želi postati mla im i tko ima obzira prema drugim ljudima *može se odre i pušenja, ako ima dovoljno jaku želju*. Nemojte se nikada plašiti ili ustru avati nekoga zamoliti da u vašem uredu, vašoj ku i ili stanu ne puši. Ja ne dozvoljavam nikome da u mom autu, u mojoj ku i ili u mom uredu puši. Onaj tko mi zamjera na tome u init e mi veliko zadovoljstvo ako se više ne pojavljuje pred mojim o ima.

Nedavno sam posjetio nekoliko trgovina, traže i jedan nimalo jeftin aparat, radilo se o nekoliko tisu a dolara. A onda me jednog dana posjetio neki prodava . Zatekao me u srda nom razgovoru s ljudima koji su doputavali iz daleka da me vide. Ispri ao sam se na nekoliko minuta i krenuo za prodava em. Imao je sa sobom baš onakav aparat kakvog sam htio kupiti, ali sam ovjeka otpremio, ne pruživši mu priliku da mi pokaže aparat. Njegov zadah, njegovo odijelo, njegovo tijelo zaudarali su po duhanu. Taj ovjek je izgubio ugovor koji mu je zacijelo mogao donijeti nekoliko stotina dolara - zbog loše navike i puke nesmotrenosti.

Volio bih da me ispravno shvatite: ja nemam nikakvih prigovora ako netko puši, sve dok on to ho e i zna što ini, i dok ne zaga uje zrak kojeg bih i ja želio udisati. Kao takav može naštetiti jedino svom vlastitom tijelu. On ima jednako tako pravo što prije postati star i senilan, kao što ja imam pravo opet postati i ostati mlad.

Spolne žlijezde

Spolnim žlijezdama nazivamo skupinu žlijezda u donjem dijelu trbuha koja ima velik utjecaj na tjelesni, duševni i duhovni život svakog ovjeka. Njihov utjecaj je tako o it da one zapravo zna e kamene me aše kod podjele na životna razdoblja u djetinjstvu (kad se te žlijezde nalaze u razvitku), u zrelo doba (kad postanu plodonosne) i u starosti ili senilnosti (kad prestaje njihova sposobno.^ razmnožavanja).

Podjela na životna razdoblja je doduše op enita, ali moramo znati da civilizacija ograni ava stvarno trajanje ljudske plodnosti. Danas je životni vijek ovjeka, zahvaljuju i pogrešnom seksualnom odgoju kod ku e i u školi posve iskrivljen. Sposobnost rasplo ivanja danas je ograni ena i smanjena zahvaljuju i s jedne strane prehrambenim navikama i na inu života, a s druge razuz anosti i nedostatku samodiscipline.

Najvažniju lekciju pomla ivanja nau it emo kad jednom shvatimo da su suzdržanost i samokontrola zajedno s izbjegavanjem neprirodne hrane od velike pomo i kod obnavljanja tijela, životne snage i mladosti. Želi li ovjek postati mla im isklju ivo iz sebi nih motiva, on naravno ne može posti i ništa drugo nego ubrzati svoje starenje. Pravu korist možemo izvu i iz znanja koje nam pruža ova knjiga samo ako želimo postati mla i radi plemenitijeg i mudrijeg na ina života.

Pred sobom imam crteže jedne od svojih u enica. Crteži su stari preko dvadesetipet godina. Njoj je u ono vrijeme bilo etrdeset i bila se taman prvi put udala. Suprugu je bilo blizu šezdeset, ali ona je izgledala gotovo jednako stara kao i on. Željeli su imati dijete, ali njihov ku ni lije nik nije htio uti o

tome. Bila je prestara za rađanje, govorio joj je, pa i kad bi slušajno zatrudnjela, vjerojatno ne bi preživjela sve te muke.

Po elu je proučavati nauku o prirodnom zdravlju i praktično ga primjenjivati: pridržavala se naputaka gotovo s religioznim ushićenjem.

Nakon dvije godine reče mi njezin suprug da je zatrudnjela i njemu su eventualne loše posljedice te trudnoće naravno zadavale velike brige. Proživjeli su muku iščekivanja, a u međuvremenu ona je «strogo» uzimala hranu od svježeg sirovog povrća, salata i voća, kao i velike količine svakodnevno svježih pripremljenih sokova. Svaki dan je popila najmanje litru i pol soka od mrkve, pola litre soka od mrkve i špinata, pola litre soka od mrkve, repe i krastavaca, kao i pola litre soka od mrkve, celera, peršina i špinata.

Na porodu je uz liječnika ginekologa bio nazočan i kirurg, a pridružio im se još jedan specijalist. Žena nije osjećala velike bolove ili napadaje te je uskratila sebi bilo koji anestetik. Budući da je to svjesno učinila, anestetik ionako ne bi imao nikakvog učinka. Kad se dijete rodilo, sve se odvijalo tako lako i prirodno kao da je riječ o sasvim normalnom rađanju, na veliko zaprepaštenje prisutnih. To dijete i njegove roditelje vidio sam nekoliko godina kasnije. Roditelji nisu izgledali nimalo stariji nego što su bili na sam dan vjenčanja. Naučili su kako se postaje mlad.

Živežne namirnice koje najčešće štete spolnim žlijezdama nisu samo šećer, škrob i alkoholna pića, već im valja pribrojiti i svaku jako začinjenu i paprenu hranu.

Funkcioniranje spolnih žlijezda usko je povezano s epifizom, hipofizom, štitnjačom i nadbubrežnom žlijezdom. Sve te žlijezde imaju udjela u stvaranju "spolnih hormona". Discipliniranjem mišljenja i osjećanja mogu se te žlijezde automatski tako istrenirati da kontroliraju misli i impulse maloljetnih i punoljetnih osoba.

Samo ako svoje misli i osjećaje treniramo samodisciplinom, možemo stvarno dokučiti i znati cijeniti svrhu radi koje se te žlijezde nalaze u našem tijelu. Samo jakim voljom i samokontrolom moguće je razvratne strasti pretvoriti u plemenite i poželjne ciljeve. Jaka volja i samokontrola omogućuju nam da maticu životnog toka, koji ima svoj izvor u mozgu i leđnoj moždini, skrenemo u kanale sublimnog razvitka onakvih vrлина kakve posjeduju ljudi kojima se divimo, koje poštujemo i cijenimo.

Spolne žlijezde igraju vrlo značajnu ulogu u programu pomlađivanja. Te žlijezde reagiraju upravo zadivljujućom spremnošću u namisao izazove, ali ništa manje i na ispravnu prehranu.

Meso svake vrste potiče spolne organe na nezdrav način. Previše nadražuje tjelesno i naglašava ono životinjsko u ovjeku. Poznajem ovjeka koji se godinama strogo pridržavao dijeta sa sirovom hranom te se vrlo intenzivno bavio proučavanjem filozofije duha i duše na višim razinama svijesti. Bio je vrlo muževan tip, a zahvaljujući i svom proučavanju i primjeni onoga stoje proučavao, bio je visoko razvijen, duhovan ovjek. Jednog dana sreću neku ženu te se izmeću u njih razvila vrlo jaka međusobna simpatija.

Ona je bila dobra kuharica te se on brzo prilagodio njezinim prehranbenim navikama - uobičajenoj hrani od mesa i škroba koju je u ranijim godinama i sam rado jeo. Nije potrajalo dugo i njegova duhovna priroda bi prevladana životinjskim porivima. Promjenu u svom duhovnom sagledavanju opravdavao je objašnjenjem kako je ovjeku potrebno meso da bi ostao jak.

Nakon razmjerno kratkog vremena ta se promjena pokazivala već na vanjštini. U naredne dvije godine izgubio je svu energiju i vitalnost, njegova vanjština odavala je sve vidljivije naznake starenja. Danas izgleda mnogo stariji nego

stoje u stvarnosti. Kad sam ga pitao zašto se ne vrati našem na inu života, odgovorio mi je da njegova žena ne podnosi sirovu hranu!

Besmisleno je ljude uvjeravati u nešto protiv njihove volje. Ako se zadovoljavaju kratkotrajnim užicima i stimulansima, ako ne razmišljaju o njihovu utjecaju na tijelo, mogu se jedino nadati onoj narodnoj uzreici «kako šiješ, tako eš i žeti». Možda je jednog dana dotu eni velikim patnjama shvatiti da se valja suzdržavati od svega što dovodi do starenja, do senilnosti i degeneracije tijela i duha.

Jetra

Jetra je najvažniji laboratorij u našem tijelu. Svaki dijeli hrane koju jedemo i sve što pijemo rastvara se na sastavne dijelove i šalje iz krvi u jetru. Tu u mikroskopsi si ušnim slanicama atomi i molekule naše hrane opet se sastavljaju u hranjive tvari potrebne našem tijelu za obnovu i održavanje stanica i tkiva. Jedemo li dnevno svježe povrće, salate i voće te pijemo svježe sokove, jetri je omogućeno normalno funkcioniranje. U tom slučaju može besprijekorno raditi na išćenju i izgrađivanju. Atomi i molekule u svom novom obliku i poretku šalju se u krv i raspoređuju u žlijezde i ostale dijelove tijela. Ostaju me utim sporedni proizvodi. Zajedno s istrošenim stanicama iz krvi i ostalih dijelova organizma jetra ih prerađuje pomoću žuč. Žuč se pohranjuje u žučnom mjehuru koji je troši prema potrebama, a to znači u mnogim djelatnostima i funkcijama našeg tijela.

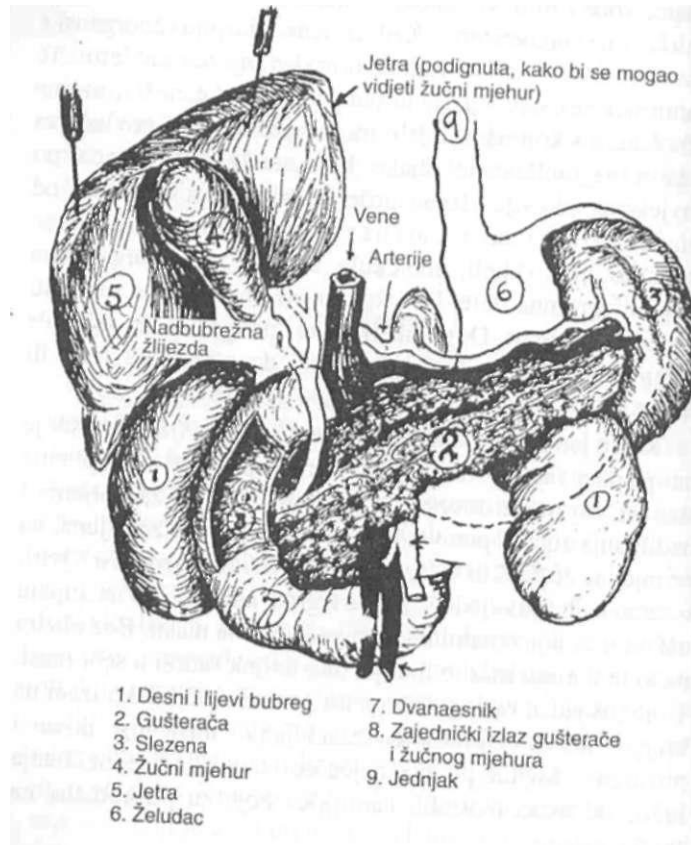
Kuhana i prerađena hrana preopterećuje jetru. Atomi i molekule u toj hrani postaju na jakim temperaturama za vrijeme kuhanja i prerađivanja anorganske tvari. Toj

anorganskoj ili neživoj materiji nedostaje magnetizam koji je nužno potreban za besprijekorno odvijanje tjelesnih funkcija. Jedino živa, životonosna, organska, sirova hrana - povrće, salate, voće i njihovi sokovi - može posredovati tvari koje sadrže taj magnetizam. Kad u jetru dopiju anorganske žive namirnice, one remete prirodan, nježan rad jetre. Te namirnice ne ostavljaju tijelu samo anorganske, nežive atome i molekule s kojima se tijelo mora pomiriti, već povlače za sobom nagomilavanje šljake koja može biti opasna po ovjekovo zdravlje. To se prije svega odnosi na hranu od žitarica, škroba i mesa, kao i na sva jela pećena na masti. Kao što smo već vidjeli, molekule škroba mogu organizmu nanijeti ogromne štete. Dok kolaju jetrom, mogu se zaglaviti u stanicama jetre. Dogodili li se to, posljedica je najčešće epljenje koje može lako dovesti do otvrdnuća jetre ili ciroze.

Kad u jetru dopije koncentrirana bjelanjčeva, kao stoje na primjer meso, mi se izlažemo opasnosti za epljenja stanica, što može dovesti do upale jetre ili do za epljenja i nadimanja žučnih puteva. Mast koja je previše zagrijana, na primjer na 36,5°C ili više, posebno je teška za probavu u jetri, o čemu najbolje svjedoče žučne tegobe koje obično nastupaju nakon uživanja u namirnicama pećenim na masti. Bez obzira na to je li meso masno ili nije, ono uvijek sadrži u sebi mast. To je još jedan razlog zašto jetra ne može tako lako izaći na kraj s mesom. Pretilost, zadebljanje mišićnog tkiva i proširenje žučnih puteva najčešće su posljedice uzimanja hrane od mesa i ostalih namirnica koje su pripremane na vrloj masti.

Kad se govori o tromoj ili lijenoj jetri, misli se na jetru koja je do te mjere prenatrpana šljakom da njene stanice s velikim poteškoćama obavljaju svoju zadaću. Otrovi i narkotici, kao što su alkoholna pića (uključujući i pivo),

Organi u donjem dijelu trbuha



(Slika 10.)

nikotin, kofein i ostale tvari koje bi tijelo razorile nekontroliranim uživanjem, prolaze kroz jetru odmah po svom dospje u u tijelo. Stanice jetre ih neutraliziraju do odre enog stupnja i pokušavaju ih pretvoriti u bezopasne sastavne dijelove.

Taj postupak zahtijeva od jetre mnogo zahtjevniji i teži rad od onoga koji joj je po prirodi namijenjen. To je isto kao kad bismo na kamion od pola tone nosivosti natovarili otprilike dvije tone tereta. Naravno da bi kamion neko vrijeme to podnosio, ali na dan obra una cijena e iznositi onoliko koliko košta novi teretnjak.

Ništa druk ije nije ni s našim tijelom, samo što dan obra una donosi druga iji izra un. U slu aju kamiona puknut e gume, prenapregnut e se opruge ili e popustiti ko nice. ovjek osje a umor u nogama, teško se kre e, tijelo mu je pogrbljeno - drugim rije ima, ovjek postaje personificirana (poosobljena) starost. On dakako nije u stanju kupiti ili proizvesti novo tijelo, ako je sebi dozvolio pristup samom bezdanu. Pa ipak, dokle god ima u njemu života postoji i nada, pod pretpostavkom da nositelj života želi uistinu regenerirati svoje tijelo i nau iti kako se postaje mla im.

K meni su dolazili ljudi koji su vrijednost svog života spoznali tek kad su se našli na rubu provalije te su se mogle uzeti jedino mjere za njihov lijes. Tražio sam od njih nadljudsku strogo u glede temeljite promjene njihovih navika. Kad im je to pošlo za rukom i kad su strogo poštivali zakon prirode, opet su živjeli jednim plemenitijim i mudrijim na inom života, o kakvome nisu mogli ni sanjati.

Neki ovjek završio je svoj studij s odli nim uspjehom i uzdignuta ela. Bio je o ito jedinstvena osoba koja je cijenila sebe i svoj posao. S trideset je bio prodava u jednom du anu, sa etrdeset prigodni radnik, s pedeset skitnica.

Pokupio sam ga na dugoj i pustoj dionici autoputa u Floridi za vrijeme vožnje u Miami. Njegova odje a, njegovo tijelo, njegov dah užasno su zaudarali. Mislio sam da mu je šezdesetak godina. U prvom ve em gradu dopustio mi je, protiv svoje volje, da mu platim temeljito pranje u gradskom kupatilu i kupim garnituru iste odje e. Kad smo stigli u Fort Pierce gdje sam posjedovao malu šumu, predložio sam mu tromjese no ispiranje crijeva, sirovu hranu i sokove, pod uvjetom da radi u šumi i da prekine s pušenjem i ispijanjem alkohola. Prihvatio je prijedlog pomalo sumnji avo, ali je svoje obe anje održao i radio je više od godinu dana za mene.

Kad sam doti nu šumu i posjed prodao, on se i dalje držao mog programa, te je s novim samopouzdanjem koje je crpio iz tog programa zauzimao na društvenoj ljestvici sve više položaje. Sreo sam ga dvanaest ili etnaest godina kasnije. Gotovo da ga nisam prepoznao, odnosno bolje re eno, na prvi mah ga nisam prepoznao. Izgledao je kao trideset petogodišnjak, pun energije, elana i zdravlja. Sudjelovao je na zasjedanju sve enika. Da, u me uvremenu je postao sve enik i posvetio je svoje vrijeme i svoj život drugim ljudima, uklju uju i i propale gimnazijalce kojima je pokazivao kako uvijek može postati mla im ako ima imalo razuma i volje.

Jedan od najzanimljivijih aspekata njegove "regeneracije" jest injenica da su lije nici i drugi ljudi u prvoj, etvrtoj ili petoj godine nakon njegova preokreta esto pomišljali kako e ga morati poslati u bolnicu, budu i da žuta boja njegova lica upu uje na žuticu. Njegovo znanje glede iš enja jetre pomoglo mu je da se domogne spoznaje kako se ne radi o nikakvoj žutici, ve naprosto o otpadnim tvarima što su se tijekom života nagomilavale u njegovim jetrima. Tome su uvelike doprinijeli sok od mrkve i drugi sokovi koje je dnevno pio. Jedan dio tih otpadnih tvari izlu io se iz njegova tijela kroz pore na koži. Kad sam ga posljednji put vidio, na njemu

nije bilo nikakvog traga neke obojenosti. Naprotiv - svaka žena zavidjela bi mu na izgledu lica. ovjek je difinitivno postao mla i.

Bubrezi

Parni žljezdani organi koji katkada dostignu veli inu šake. Nalaze se s obie strane kralježnice, na le noj strani trbušne šupljine. Njihova je zada a da filtriraju vodu u tijelu prilikom strujanja krvi kroz njihove kanale i kanali e. Iako naizgled mali, ti organi godišnje filtriraju oko 20.000 litara, a dnevno oko 140 ili 150 litara teku ine. Od tolike koli ine filtrirane teku ine svega se jedna do dvije litre urina dnevno izlu uje kroz mjehur. Ostala teku ina se putem krvi ponovno vra a u sve dijelove tijela.

Svaka kap teku ine koja dospije u naše tijelo mora pro i kroz bubrege da bi se filtrirala. Gotovo tri petine krvi ini zapravo voda. Ili drugim rije ima, gotovo tri litre od ukupno etiri i pol lite krvi ini voda. Bez obzira koje koli ine vode pijemo, sadržaj vode u krvi se ne mijenja. Sva voda iznad tri litre koju popijemo pohranjuje se u miši ima i jetri. Ali svaka kap prolazi kroz bubrege gdje se filtrira. Naš Stvoritelj je sasvim sigurno znao kolike e muke imati s našim nastojanjima da sprije imo svoje pomla ivanje. On je naše tijelo, a pogotovo životno presudne dijelove tijela, tako podesio da barem neko vrijeme možemo unato svojim pogreškama i dalje živjeti, bolje re eno egzistirati.

Uzmimo bubrege samo kao jedan od brojnih primjera: taj par žljezda zaista je udesan filter. Sastoje se od preko trideset milijardi tjelešca. Svako tjelešce pripada spletu kapilara. Nijedan splet kapilara nije ve i od zrnca prašine, a ipak se sastoji od 15.000 tjelešaca. Probajmo sebi barem

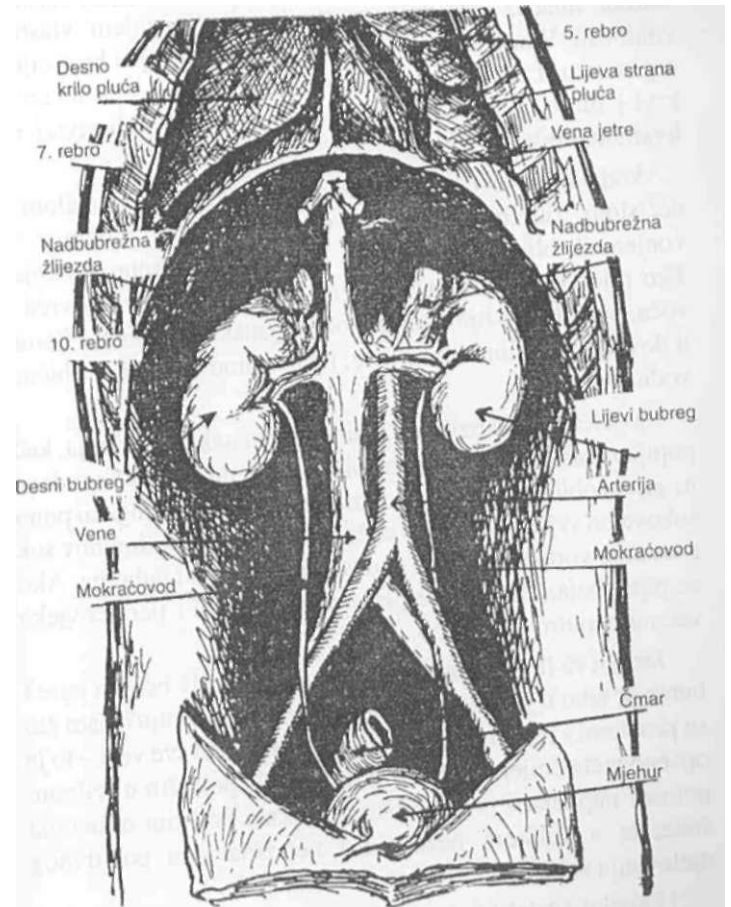
donekle predo iti nešto tako mikroskopski sitno i veli anstveno u isti mah, kako bismo lakše shvatili o kakvom udesnom i nježnom organu se radi. Bubrezi nas danono štite od naših bezbrižnih želja i navika.

Svi lijekovi i alkoholna pi a veoma su štetni za bubrege, bez obzira na korist koju bi možda neki drugi dio tijela mogao privremeno izvu i iz njihove primjene. Pivo je možda najštetnija teku ina koju možemo priuštiti svom tijelu. Piilikom estih autopsija istraživao sam velik broj bubrega i svaki put bi se navike pokojnika svodile na pretjerano uživanje alkohola. Otkrio sam da pivo vrlo brzo uništava bubrege. U Engleskoj, gdje radnik konzumira pivo i smatra da mu je "svijetlo pivo" najprirodnije pi e, tegobe s bubrežima su najraširenija bolest. U Sjedinjenim ameri kim državama, gdje pivovare sa svojom propagandom pijenja piva podilaze mušterijama, ne bi li primamili što više lakovjernih pivopija, tegobe s bubrežima u stalnom su porastu. Unazad deset godina pove ala se proizvodnja alkohola s milijardu na etiri i pol milijarde litara.

Mnogi ljudi su u stanju šlepati se dvadesetak godina - unato štetnoj teku ini koju uljavaju u sebe - zahvaljuju i jedino silno velikom broju stanica u bubrežima i njihovoj udesnoj sposobnosti.

Limunada i kokakola su gotovo uvijek zasla ene še erom. Ti sastojci dovode do stvaranja alkohola u tijelu, alkohola koji mora pro i kroz bubrege na filtriranje. Štete koje nastaju ispijanjem takvih napitaka naprosto su nevjerojatne, kako kod djece, tako kod mladeži i odraslih. Najgora stvar kod tih šteta jest mogu nost njihova dugoro nog prikrivanja. Ti napitci doprinose trenuta no boljem stanju, ali rijetki su, ako uop e ima takavih pojedinaca, koji e pogoršanje stanja na duži rok pripisivati užitku tih napitaka.

Bubrezi



(Slika 11.)

Voda je u ovje jem tijelu onaj element ije zna enje nadilazi sve ostale elemente, izuzev kisika u zraku. Muška i ženska mladež odre uje se poglavito strujanjem vlastite vitalnosti. Vitalnost mora stalno i slobodno strujati kroz cijeli organizam. I upravo ta vitalnost ovisi o isto i i proto nosti krvi i limfe, a sve to odnosi se po samoj prirodi stvari na kvalitetu vode u tijelu.

Voda koja se ne obnavlja redovito postaje ustajalom i ne istom. Taj zastoj dovodi u tijelu do bolesti, a o ituje Z vonjem ili blijedilom lica. To zna i prijevremeno starenje. Tko pije obilne koli ine svježih sokova od sirova povr a i vo a, opskrbljuje tijelo najboljom organskom vodom. Pijemo li dovoljne koli ine tih sokova, ne moramo uop e piti obi nu vodu.

Ja obi nu vodu uzimam jedino ujutro nakon ustajanja, kad popijem ašu vru e vode sa sokom od limuna. Tijekom dana ne pijem obi nu vodu ve godinama. Ali zato pijem jako puno sokova od svježeg povr a i vo a. Uvjeren sam da limunov sok s vru om vodom ispire na udesan na in jetru i bubrege. Ako se pije hladan, nadražuje peristaltiku crijeva i tjera ovjeka ve rano ujutro na stolicu.

Jeste li se ikada pitali zašto se tablete protiv bolova jetre i bubrega tako u javnosti hvalevrijedno preporu uju? Zato što su problemi s jetrom i bubrežima iz dana u dan sve ve i - to je op epoznata injenica. Razlog tome valja potražiti u stalnom porastu napitaka i prehrambenih artikala koji tim organima štete, te u velikom neznanju i nepoznavanju pozitivnog djelovanja sokova od svježeg povr a i vo a.

U svojoj knjizi *"Sokovi od svježeg vo a i povr a"* sažeo sam prou avanja i istraživanja koja sam vršio tijekom itavog života. U toj knjizi na i ete popis najkorisnijih i najdjelotvornijih sokova, ali i najbolje metode kako se ti

sokovi pripremaju. Brojni ljudi pisali su mi daje ta knjiga bila za njih sredstvo pomla ivanja, sredstvo pomo u kojega su postali mla i.

Dvadeseto poglavlje

Za epljenje (zatvor)

Užurbanost modernog života odgovorna je za patnju koja je danas najčešća i najagresivnija - prijevremeno starenje. Jedan od najvažnijih faktora prijevremenog starenja kod muškaraca i žena sasvim sigurno je za epljenje.

Za epljenje je jedna od najraširenijih i "najomiljenijih" naših tegoba. S jedne strane radi se o neishranjenosti organa koji su zaduženi za pražnjenje i odstranjivanje otpadnih tvari u tijelu. S druge strane, radi se o tome da ne možemo odmah ostaviti posao i osjetimo potrebu za pražnjenjem crijeva. Trebali bismo smjestiti i na zahod. Vrlo malo ljudi je u biti upoznato s onim što se zbiva s hranom na njenom putu kroz želudac, te kroz tanko i debelo crijevo. Roditelji ne mare za to, ako im na temelju vlastitog nepoznavanja (što ne može biti nikakvim opravdanjem) ne uspijeva djeci obrazložiti zastoje vrlo važno da se pražnjenju crijeva posveti pažnja i osjete potrebu za pražnjenjem.

Ovom prilikom želim još jednom naglasiti propuste u odgoju i odgojitelja koji nisu u stanju djeci protumačiti anatomiju i funkcioniranje ljudskog tijela. Sjetite se samo

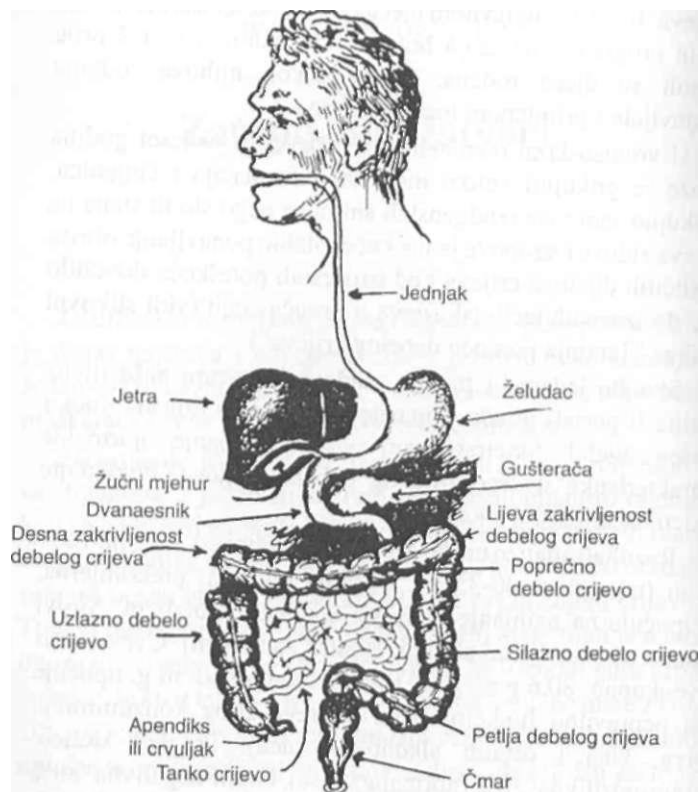
koliko je vama trebalo da se domognete tog presudnog znanja za život. Međutim u tisućama rendgenskih snimaka debelog crijeva različitih ljudi - muškaraca, žena i djece - našao se tek tu i tamo poneki koji je ukazivao na normalni protok kroz crijeva: bila su to uglavnom djeca i majke su ustrajavale na mom programu uzimanja hrane i izlucivanja, i to još prije nego li su djeca rođena, te su nakon njihova rođenja nastavljale s primjenom tog programa.

U vremenskom razmaku od četrdeset ili pedeset godina može se prikupiti veliko mnoštvo informacija i činjenica. Prikupio sam više rendgenskih snimaka nego što ih stane na sve zidove i stropove jedne kuće. Stalno ponavljanje obrisa različitih dijelova crijeva kod istovrsnih poteškoća dovodilo me do iznenađenja u iskustavu u proučavanju (vidi slikovni prikaz "Terapija pomoću debelog crijeva")

Sve što jedemo i pijemo održava ili razara naše tijelo. Želite li postati mlađi, pripazite na to što se događa u unutar vašeg tijela! Skicirao sam više ili manje normalne karakteristike stvarno zdravog debelog crijeva. Pogledajte skicu na slijedećoj slici.

Rezultati analize urina: Mokraćna iz bubrega: 3,1 g na 1000 ccm (normalno: 30-35 g). Oksalna kiselina: prekomjerna. (Upućuje na uzimanje kuhanog špinata i rabarbare. Sirov špinat ne ostavlja nikakvih kristala u sobi). vrste tvari sveukupno: 80,6 g na 1000 ccm (normalno 40-50 g, upućuje na nepravilno funkcioniranje bubrega zbog konzumiranja piva, vina i ostalih alkoholnih pića). Pregled stolice: gram-pozitivna: 20% (normalno 35%). Gram-negativna: 80% (normalno 60%). Upućuje na preveliko uzimanje škroba. Bacillus Acidophilus: nije utvrđeno. Bacillus Coli: prekomjeran.

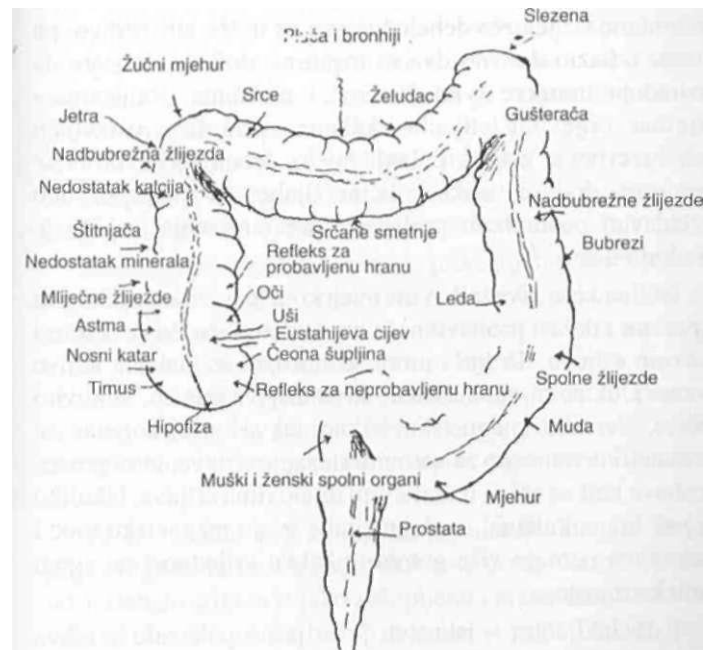
Probavni sustav



(Slika 12.)

Debelo erijevo

Miši i zatvara i i džepovi crijeva,
njihovo uzajamno djelovanje s ostalim
dijelovima tijela i bolesnim slanjima



(Slika 13.)

Nakon toga obratite pažnju na sliku 15. i vidjet ćete što se događa ako se otpadne tvari godinama skupljaju u uzlaznom debelom crijevu.

Ukoliko iz bilo kojeg razloga sumnjate u ispravnost tih slika, predlažem vam da odete nekom uglednom i pouzdanom liječniku i zamolite ga da na ini rendgenski snimak vašeg vlastitog debelog crijeva. Jede li uvijek uglavnom kuhanu hranu, kakva se poslužuje gotovo u svim domaćinstvima i restoranima, njegovo debelo crijevo ne može biti zdravo, pa makar odlazio dnevno dva ili triput na stolicu. Umjesto da posreduju hranjive tvari živcima i mišićima, stanicama i tkivima crijevnih stijenki, kuhane neispravne ostavljaju debelo crijevo gladnim. Izgladnjelo debelo crijevo može propustiti doduše velike količine šljake, ali je nesposobno ovladavati postupkom probave i prehranjivanja, za što je predodređeno.

Obilna kaša živežnih namirnica koja je nužno potrebna za ispravnu i dobru probavu naše hrane potrebna je i debelom i tankom crijevu. Ta kaša mora se sastojati iz vlakana sirove hrane. Dok se ta vlakna kreću kroz crijeva ona su, slikovito rečeno, visoko magnetska i kao takva vrlo korisna za peristaltiku, odnosno za valovito stezanje crijeva, te za proces probave koji se zbiva u različitim dijelovima crijeva. Ukoliko je pak hrana kuhana, ta vlakna gube svoju magnetsku moć i kao takva nemaju više gotovo nikakvu vrijednost na svom putu kroz crijeva.

Ima dakle zaključak - iskustvo je to jasno pokazalo - takva hrana ostavlja previše sluzi na unutrašnjim stijenkama debelog crijeva, poput prljavštine na zidovima sobe. S vremenom postaje ta prljavština sve deblja, a otvor u sredini crijeva sve manji. Kad se to dogodi, žrtva možda nema pojma o tome, te posve nemarno eliminira iz svojih crijeva dvaput ili triput na dan prilično velike količine stolice. Nema pojma o

tome da ima već duže vrijeme kronično zatvor, budući da u svojim crijevima nosi tolike količine neprobavljene hrane od koje joj vrlo mala ili nikakva korist. Takav uvijek prije ili kasnije skonati i umrijeti možda u iluziji da je njegova stolica bila normalna, ne znaju i daje njegovoj smrti doprinijelo upravo kronično zatvor.

Poznatija vrsta zatvora jest ona koja se otkriva u vrlo rijetkoj potrebi za pražnjenjem ili čak u nedostatnoj stolici. To zatvor je tako rašireno da se sredstva za pražnjenje moraju svakodnevno reklamirati u novinama, na radiju i televiziji. U najnovije vrijeme neka je tvrtka objavila na svojoj novinskoj stranici reklamu za neki svoj proizvod pod velikim naslovom "Kako opet naučiti živjeti". Ljudi koji pate od zatvora obično ne žele razmišljati o sebi samima, već radije pribjegavaju ovom ili onom sredstvu za pražnjenje.

Žena čiji rendgenski snimak prikazujemo na slici 14. mislila je kako su njena crijeva sasvim u redu, kako se kod nje ne radi o zatvoru, budući da svakog dana odlazi najmanje triput na stolicu. Međutim, stanje njenih crijeva je vrlo ozbiljno. Obratite pažnju na masu u poprečnom prerezu debelog crijeva. Na sredini debelih crnih stijenki vidi se tek maleni otvor - oko njega su nakupine stare preko dvadeset godina!

To je rezultat prevelikog konzumiranja kuhane hrane, prije svega namirnica bogatih škrobom (kruh, žitarice, kola i itd.). Debelo crijevo je jako zatvoreno i nije u stanju zadržati više nikakvu hranu. Da bismo mogli opet postati mladi, mora najprije debelo crijevo postati opet isto (zdravo), hranjeno živim, životonosnim hranjivim tvarima. Sirova hrana je najbolja organska hrana za njega.

Proizvodnja i raznih sredstava za pražnjenje ne prestaju širiti priču kako su ispiranja crijeva štetna iz ovog ili onog razloga, te kako zapravo vode u ovisnost.

Obratite sada pažnju na sliku 14. koja prikazuje oslabljena i oštećena crijeva u usporebi s normalnim crijevima.

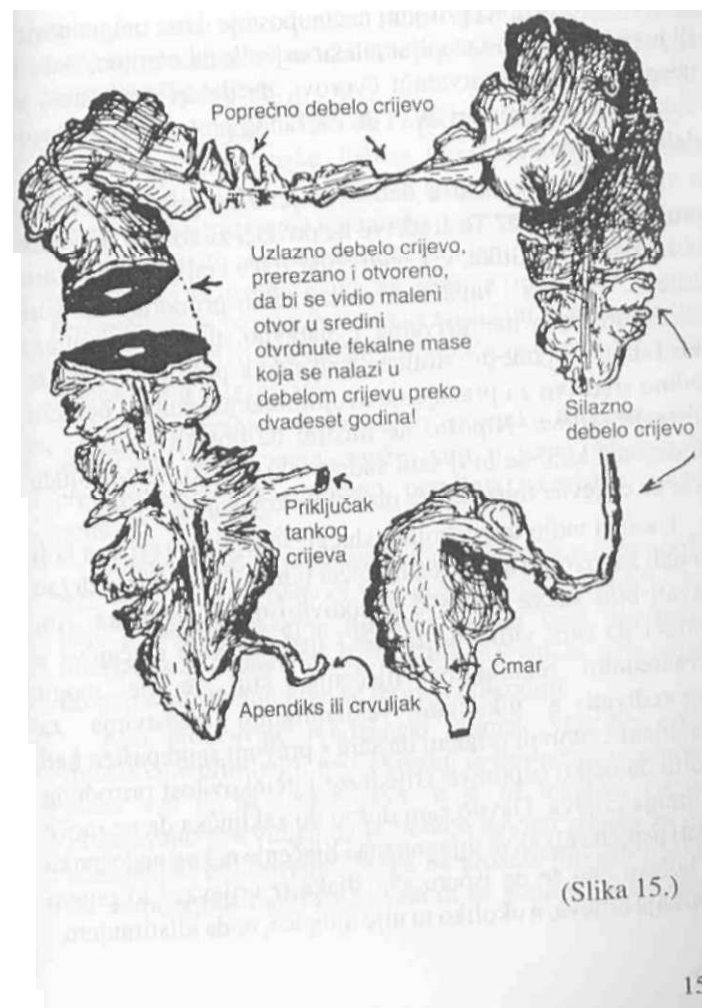
Bolesno debelo crijevo

jedne 36 godina stare žene nakon netom izvršenog rendgenskog snimanja. Pacijentica je bila tipična jedačica mesa i namirnica sa škrobom. Ovakvo debelo crijevo je više ili manje karakteristično za ljude koji jedu raznu kuhanu hranu koja sadrži u sebi "normalne" količine mesa i škroba.



(Slika 14.)

Teško oštećeno debelo crijevo



(Slika 15.)

Takve tvrdnje su posve pogrešne i ne odgovaraju injenicama. Doista, odgovorno tvrdim daje upravo primjena tih reklamiranih sredstava ta koja ini ljude ovisnima i kao takva štetna glede stvaranja sluzi u crijevima.

Kad se u debelom crijevu nagomilaju otpadne tvari, te se crijevo ne prazni na prirodni na in, postoje dvije mogu nosti: ili je prolaz posve za epljen, ili su stijenke tako trome, slabe i nesposobne da se stvaraju vorovi, da dolazi do zastoja u valovitom stezanju crijeva i do otežanog prolaza stolice kroz debelo crijevo.

Što se dešava kad u debelo crijevo dospije sredstvo za pražnjenje stolice? To sredstvo ne povla i za sobom povratak normalne peristaltike, ve nadražuje živce i miši e u debelom crijevu. Ti živci i miši i su na taj na in primorani izbaciti odatle sredstvo nadraživanja i, naravno, tim izbacivanjem odstranjuje i ponešto stolice. Ako nema peristaltike, može jedino sredstvo za pražnjenje svojim nadraživanjem polu iti stezanje crijeva. Nipošto ne mislim da postoji sredstvo za **pražnjenje** koje ne bi u sebi sadržavalo poneku nadražuju u tvar za crijevne miši e, bez obzira na kojekakve tvrdnje.

Da sam vidio tek nekoliko slu ajeva ispiranja crijeva koji su dali zadovoljavaju e rezultate, ja bih se s pravom suzdržao davati bilo kakve izjave o u inkovitosti tog postupka. No, budu i da sam vidio na tisu e i tisu e takvih slu ajeva s izvanrednim rezultatima lije enja, koji se ne mogu uspore ivati s nikakvim reklamiranim sredstvima za pražnjenje, moram priznati da sam s pravom zaprepašten kad vidim da netko osporava vrijednost i u inkovitost prirodnog ispiranja crijeva. Davno sam došao do zaklju ka da ne može imati uspjeha nikakva dijagnozna i lije enje nekog nedostatka ili bolesti ako se ne ispere sva šljaka iz crijeva, i to putem ispiranja crijeva, a ukoliko to nije mogu e, onda klistiranjem.

Naravno da postoje razli ite metode i postupci ispiranja crijeva. Da bi u tome bio što uspješniji, ovjek bi trebao poznavati anatomiju, prije svega specifi na stanja u kojima se mogu nalaziti debela crijeva. U svakom sluaju došao sam do spoznaje da voda kojom se crijeva ispiru ne smije sadržavati nikakve anorganske tvari. Gotovo uvijek primjenjivao sam za ispiranje sok od limuna koji pomaže neutralizirati prekomjernu kiselinu sadržanu u masnim naslagama fekalne mase debelog crijeva.

Postoji razlika izme u prekomjerne kiseline i uravnotežene kiselinske lužine u cijelom tijelu. Doktor medicine **D. C. Jarvis** izvršio je na lom području itav niz znanstvenih istraživanja koja su po mom mišljenju zajedno sa svježim sirovim sokovima od neprocjenjive vrijednosti kod postiznaja i o uvanja najve eg stupnja zdravlja i energije. Prporu ivao je - i držim to vrlo korisnim - dnevno popiti mješavinu od dvije ajne žlice jabu nog octa i dvije ajne žlice meda u aši vode.

Dobro ispiranje crijeva traje u prosjeku tri etvrt sata ili jedan sat. Svaki aparat može nam u tome pomo i pod pretpostavkom da umijemo pravilno iskoristiti njegovu pomo .

Uvjeren sam da rendgenski snimci mogu u tom pogledu biti od velike pomo i. Pomažu nam prona i klju naju inkovitijeg na ina lije enja. Osim toga, na temelju rendgenskog snimka može ovjek jasno vidjeti gdje je došlo do najve ih smetnji koje se moraju odstraniti.

Ako prou avate rendgenski snimak vlastitih crijeva, možda ete primijetiti ne ekivanu deformaciju u **crijevima**. Neka vas to ne uznemirava. Nije to nikakva rijetkost. Prou avajte je s vidika daje trebalo mnogo godina za njeno nastajanje i oblikovanje. Stoga ne možete nipošto o ekivati da se može odstraniti za 24 sata ili za godinu dana. Ukoliko

želite postati mlađi, morate znati da vam predstoji dug i mukotrpan rad na postizanju tog cilja, da vam za poboljšanje i ispravno funkcioniranje debelog crijeva može od velike pomoći i biti jedino ispravna prehrana.

Mogle bi se napisati knjige i knjige o temi "za epljenja", o uzrocima i liječenju tih tegoba s probavom i funkcioniranjem debelog crijeva. Ovdje ćemo se zadržati samo na nekim aspektima koje valja spomenuti, pomoću u kojih ćemo se samo dotaknuti najhitnijeg a ne ćemo značajnije obraditi tu životno važnu i vrlo značajnu temu.

Uvijek ne može nikad biti siguran u to da nema za epljenja, pa ni onda kad tijekom dana odlazi više puta na veliku nuždu. Rado bih vam pokazao snimak jedne mlade dame koja nema ni dvadeset godina. Ta je dama, otkad je dobila menstruaciju, svaki mjesec patila od epilepsije ili padavice. Počelo je to u trinaestoj godini. Nikakva uobičajena dijagnoza i liječenje nije pomoglo, nijedna bolnica, nijedna klinika nije joj pružila nikakvo olakšanje. Njezina obitelj dovela ju je k meni i preporučio sam joj liječnika koji se bavi prirodnim liječenjem, da se podvrgne tretmanu ispiranja crijeva.

Liječnik je predložio po jedno ispiranje crijeva svakog dana u tjednu, i tako pet do šest tjedana. Obitelj se ispočetka ne kladila oko toga, misleći i da se kod mlade dame ne radi o za epljenje, budući i da ima vrlo urednu stolicu. Kad je ipak, prvi put u životu, u njen rendgenski snimak njenog debelog crijeva, mogao sam na njemu uočiti mnoge smetnje, meću inima i gliste, koje su bile prisutne unatoč naizgled dobrom stanju.

Počela je s ispiranjem crijeva. Dnevno je kroz prozirnu cijevicu za ispiranje izlazilo nešto malo stolice i sluzi, tako da su otac obitelji i ostali članovi nakon tri tjedna počeli sumnjati da se ovdje ne radi o ničem drugom nego o novcu

kojega moraju plaćati. Uvjerio sam ga daje potrebno nastaviti s ispiranjem, na što je nevoljko pristao.

Jednog dana, u petom tjednu, pošla je mlada dama na veliku nuždu i za jednu ili dvije minute izbacila iz sebe ogromnu količinu glista. U sljedećih nekoliko dana oslobodila se ostatka glista i počela se osjećati - kako se sama izrazila - "kao da je ono najgore iza nje". Prestalo se s dnevnim ispiranjem crijeva, a nastavilo s temeljitim ispiranjem jednom u tjednu.

Njezini epileptički napadi posve su nestali nakon odstranjivanja glista. I kad sam je godinu ili dvije nakon našeg prvog susreta ponovno vidio, nije imala nikakvih recidiva niti je izgledala imalo starija nego što je bila kod našeg prvog susreta. Naravno da je svo vrijeme otkad se nismo vidjeli živjela i hranila se prema mom programu uzimanja sirove hrane i svježih sokova.

Drugi primjer odnosi se na mladog muškarca koji je bio otpušten iz vojske. Prije odlaska u vojsku imao je redovnu stolicu, posjedovao je toliku snagu i energiju da naprosto nije znao kamo s njima. Nakon primljenih injekcija i cjepiva, koje je primio u skladu sa zdravstvenim propisima za vojsku, njegova je stolica postala vrlo slaba i neredovita, te je izgubio silnu energiju i ambiciju. Izgubio je na tjelesnoj težini, bez obzira na činjenicu da je u međuvremenu razvio kod sebe silan, nezasićen apetit, te je bio uvjeren da ga nikada neće moći i zadovoljiti.

Izvršeno je nekoliko uzastopnih ispiranja crijeva, a nakon toga objašnjena mu je rendgenska snimka njegova debelog crijeva. Dobivao je jedno ispiranje dnevno i nakon tri tjedna iz njegovih crijeva izašao je ogroman svježanj velikih glista, popraćen mnoštvom malih glista. Nakon toga osjećao je otprilike tjedan dana veliku mučninu, ali sokovi od povrća i

vo a ubrzo mu vrata dobar apetit, a s njime i mnogo snage i energije.

Jedna od opasnosti koje nastaju uslijed gomilanja otpadnih tvari u debelom crijevu jest apsorpcija otrova, poglavito za vrijeme spavanja, kao posljedica truljenja. Jedan od takvih otrova je karbolna kiselina, a drugi indofenol. Ti su otrovi možda najopasniji, budu i da isprva povla e za sobom glavobolju i premorenost, da bi na kraju postali uzro nicima žu nih tegoba, paralize crijeva i upale potrbušnice. Nedostatna proizvodnja solne kiseline u želucu tako er je najuže povezana s indofenolom.

Razumljivo je zašto sva ta bolesna stanja vrlo dobro reagiraju na ispiranje crijeva kao poseban dio terapije zdravlja. Odstranjivanje otpadnih tvari iz tijela nije samo zada a debelog crijeva. Prvi dio tog crijeva, uzlazno debelo crijevo, mora apsorbirati teku inu i hranjive tvari, koje ne može primiti tanko crijevo. U tu svrhu debelo crijevo u vrš uje masu koju dobiva od tankog crijeva, te svu teku inu i ostale hranjive tvari šalje kroz svoje slijenke u krv.

Kad preostali sadržaj crijeva dopiye do zakrivljenosti debelog crijeva s desne strane - do najvišeg dijela uzlaznog debelog crijeva - taj sadržaj postaje još malo zbijeniji i takav dopiyeva u popre no debelo crijevo. Nakon sli ne obrade u tom dijelu debelog crijeva napokon postaje stolicom te je spreman za izlu ivanje kroz silazno debelo crijevo.

Sve dok na stijenkama silaznog debelog crijeva ima služi, ono nije u stanju hranu koju pojedemo temeljito i zaklju no obraditi. Logi na posljedica toga jest osje aj gladi kojega nismo svjesni, a koji u znatnoj mjeri doprinosi tome da punom parom srljamo u starost i senilnost. Prema tome, otvrdnuto silazno debelo crijevo je više nego siguran uzrok za epljenja.

Ali, istovremeno može biti uzrokom kroni nog proljeva. To na prvi pogled izgleda proturje no, zato vam želim navesti

samo jedan od brojnih primjera, koje sam godinama prou avao. Radi se o slu aju jedne žene koja je šest ili sedam godina patila od vrlo teškog proljeva, a da joj nitko u tome nije mogao pomo i. Imala je tako er probleme sa zadržavanjem mokra e. esto je osje ala potrebu za mokrenjem, ali bi svaki put pomokrila tek nekoliko kapi. Posezala je za ljekarijama, injekcijama i lijekovima svaki put kad bi ula da e joj nešto od toga pomo i - ali uzalud. Dobivala je toliko injekcija da bi mogle usmrtiti nosoroga, ali svaki put nakon tih injekcija bila je još bolesnija.

Potražila je savjet kod nekog lije nika koji je bio moj prijatelj te me zamolio za moje stajalište u vezi s tim. Žena je, sude i po vanjskom izgledu, morala imati oko pedesetipet ili šezdeset godina, ali zdravstvena iskaznica je neumoljivo ukazivala na njenu starost od etrdesetdvije godine.

im sam je ugledao, rekao sam svom prijatelju da bih na njegovom mjestu odmah zapo eo s obilnim i estim ispiranjem crijeva. I njemu i njegovoj pacijentici bila je smiješna ve i sama pomisao na takvu proceduru. No, ipak smo na inili rendgenski snimak koji je išao u prilog mojoj sumnji, te je prijatelj napokon pristao na ispiranje crijeva, iako je još uvijek bio mišljenja da ispiranje crijeva ima smisla kod za epljenja, a nipošto kod tako jakog proljeva. Nakon nešto manje od šest ispiranja crijeva pacijentica je izbacila iz sebe oko sedam kilograma fekalne mase. Njezin proljev postupno je bivao sve slabiji, s odstranjenjem fekalne mase koja je debelo crijevo pritiskala na mjehur bilo je sada omogu eno normalono izlu ivanje urina. Nije potrebno naglašavati da je nestalo napetosti s njezina lica koja ju je inila tako starom. Nedugo iza toga izgledala je opet kao žena u etrdesetdrugoj godini života.

Kako vididte, ja ne propuštam nijednu priliku a da ne bih naglasio od kolike je važnosti temeljito poznavanje debelog

cvrijeva na temelju jedne ili više rendgenskih snimaka glede našeg samozavaravanja ili "vjerovanja" da je sve u redu. Nekoliko pražnjenja crijeva tijekom dana još uvijek nije nikakav pouzdani znak da je sve u redu ako se hranimo kuhanom i prerađenom hranom. Pa i kad se pridržavate mog programa, ne morate biti uvijek sigurni u to da ne postoji baš nikakva mogućnost nedovoljnog izliva otpadnih tvari iz tijela.

Mi živimo prebrzim tempom da bismo se mogli oslanjati na svoje želje. Sama užurbanost današnjeg života sa svim civilizacijskim problemima koje nosi sa sobom doprinosi prijevremenom starenju. Stoga moramo stalno paziti na sebe, ukoliko želimo ostati mladi.

Nipošto ne smijemo potcijeniti problem *stvaranja plinova* koji je usko povezan sa stanjem debelog crijeva. I u tom pogledu esto nas sputavaju razne konvencije i pravila ponašanja koje nas prisiljavaju da zadržavamo u sebi otrovne plinove te ih opet apsorbiramo, iako bi ih trebalo ispustiti istog trena kad osjetimo za to potrebu.

Naravno daje to nemoguće i bilo bi nepristojno ukoliko se nalazimo okruženi ljudima. Primjena klistiranja pokazala se vrlo dobrom u smislu reduciranja plinova. Opažanjem možemo naučiti koji prehrambeni artikli proizvode više plinova a koji manje, i ako te artikle neko vrijeme izbjegavamo, možemo i stvoriti plinova svesti na minimum.

Možda će vas zanimati slučaj jedne žene koja je izgledala kao pedesetgodišnjakinja, iako nije imala više od četrdeset godina. Nikad je nisam pitao koliko je stara, ali imala je jednog sina kojemu je bilo osamnaest godina. Patila je od mnogih tegoba u donjem dijelu trbuha. Obično je bila toliko napuhnuta da je mislila kako će joj se koža rasprsnuti. Liječnici kojima je odlazila htjeli su je "rezati", ne bi li

odstranili vodu koja je po njihovom mišljenju bila uzrok toj napuhnutosti. Imala je redovnu stolicu - svaki drugi dan.

Nitko joj nikad nije savjetovao klistiranje ili ispiranje crijeva. Bila je izvarno redno nervozna i stalno na samom rubu hysterije. Kad joj je bilo rečeno da bi se nužno trebala podvrgnuti ispiranju crijeva tijekom jednog ili dvaju tjedana, ona je izbacila iz sebe na litre i litre vrste, tvrde, smrdljive stolice, koja se po svojoj prilici skupljala u njoj dvadeset ili više godina. Proučavao sam neke uzorke te stolice pod mikroskopom i vidio da se radi o milijunima bakterija koje stvaraju plinove. U prva dva tjedna **ispiranja** crijeva ispustila je iz sebe ogromne količine plinova i više od sedam litara tvrde stolice.

vrsto sam uvjeren daje *hrana bogata škrobom* najveći prijatelj za epljenje debelog crijeva. Škrob je najbolje tlo za razmnožavanje bakterija koje stvaraju plinove. Želimo li stvoriti veliku količinu plina u svom tijelu, uzmimo za doručak malo tosta (od bijelog brašna ili soje) ili vrhu pečene, za ručak kolače i kavu, a za večer knedle, špagete, kolače itd. To će nam hrana zasigurno prouzročiti jako za epljenje. A stoje najvažnije, s tom hranom ne možemo se nipošto nadati da ćemo postati mladi.

Jednom od mojih predavanja odazvala se i neka si ušna stara dama i pozorno slušala moje protivljenje hrani bogatoj škrobom - tostu i svemu ostalom. Na satu otvorenih pitanja ustala je i ponosno izjavila: "*Ja pečem tost u pečnici, dok nije posve suh i tvrd. Nije li to mnogo bolje?*" Odgovorio sam joj: "*Cijenjena gospodo, ni jedno ni drugo nije dobro za vaše zdravlje. Međutim, kad biste svoj tost bacili kroz prozor, on bi odletio mnogo dalje od obične kriške kruha*". Kruh je mrtva živežna namirnica, u njemu nema života. Ako se od njega pravi tost, ako se temeljito prepeče u pečnici, postaje još mrtvijom namirnicom. Želite li usporiti približavanje starosti,

nemojte primjenjivati mrtve živežne namirnice. *Ukoliko želite postati mladi, jedite hranu koja je sirova, životonosna i hranjiva.*

Postoji velika razlika izme u klistira ili naprave za ulijevanje vode i ispiranja crijeva. Praktički je nemoguće pomoći u uljevu ili napravi za ulijevanje vode temeljito isprati debelo crijevo. Za razliku od naprave za ulijevanje vode ispiranje crijeva pruža pacijentu mogućnost više ili manje opuštenog ležanja na stolu za vrijeme samog postupka ispiranja.

Za prosječni klistir ili uljevak potrebna je otprilike jedna litra vode. Kad se ona ulije i bude izlivena iz debelog crijeva, može se naravno ponovno uliti nova litra vode, sve dok je to potrebno. To zahtijeva ustajanje, sjedenje, hodanje, odnosno sve radnje koje su u tim okolnostima doista korisne.

Ispiranje crijeva podrazumijeva također uzimanje količine vode koja je potrebna da bi se isprao svaki dio debelog crijeva, podrazumijeva ponovno dodavanje vode, ali ne i ikakvog naprezanja pacijenta. Na taj način može se primijeniti mnogo litara vode, ali se u jednoj obradi koja traje manje od jednog sata, ulijeva svega jedna litra.

Kod klistiranja ostaje temperatura vode kod svakog ponovnog ulijevanja u cijevicu nepromijenjena, dok se kod ispiranja crijeva može po želji kontrolirati i na taj način postaviti i one uinke koji se mogu postaviti i jedino mijenjanjem temperature.

Pa ipak, ja smatram klistir ili uljevak važnijim od četkice za zube, bilo da se nalazimo kod kuće ili na putovanju. Može se dogoditi da ispiranje crijeva u određenoj situaciji nije izvedivo, odnosno nije poželjno, dok se klistir ili naprava za ulijevanje može primijeniti u svako doba.

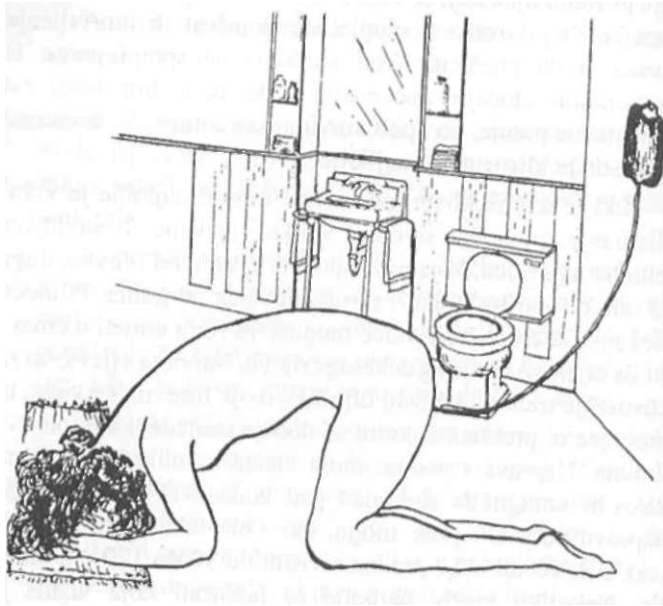
Ukoliko želite imati jasnu predodžbu o pravoj vrijednosti klistira, pročitajte ili slušajte reklamiranje lijekova protiv

glavobolje, premorenosti, bolova u leđima. Uzmite klistir umjesto tih limunadnih tableta ili pilula. U tom slučaju imate prirodni lijek koji će vam ublažiti situaciju, a ne nešto što vam jamči i privremenu otupjelost, zamlkost ili umrtvljenje živaca, a da probleme koji slijede i ne spominjemo. U ekstremnim slučajevima može svaki lijek biti bolji od privremene patnje, pa i pod takvim ekstremnim okolnostima držim da je klistir nešto najbolje.

Kad se uzima klistir, po mom iskustvu najbolje je izvršiti klistiranje pomoću srednje velike, mekane i savitljive rektalne cijevice, koja u presjeku nije veća od olovke, duga 75 cm, a nipošto kratka i tvrda cijevica od gume. Pomoću mekane i savitljive cijevice moguće je vodu unijeti u rektum i donje dijelove silaznog debelog crijeva. Naprava s ljevkom za klistiranje treba sadržavati otprilike dvije litre mlake vode, ni previše ni prehladile, kojoj se **dodaje** iscijeli sok od dva limuna. Naprava s vodom mora visjeti na određenoj visini, kako bi omogućila slobodan pad vode. Neki ljudi podižu napravu koliko najviše mogu, kako bi voda imala što veću visinu, dok većina daje prednost visini od 90 do 120 cm iznad tla. Nekoliko vježbi najbolje će pokazati koja visina je najprimjerenija.

Rektalnu cijevicu koja je sa staklenom cijevicom ili tvrdom gumenom cijevicom povezana s vodospremnikom treba prije klistiranja premazati biljnim sredstvom za podmazivanje koje se može nabaviti u svakoj apoteci. Rektalnu cijevicu treba dobro premazati, kako bi po potrebi bila klizava. Malo masti treba nanijeti i na anus ili rektum, na izlazno mjesto debelog crijeva, kako bi cijevicu bilo lakše ugurati u debelo crijevo. Sredstva za podmazivanje dobivena na bazi mineralnih ulja nipošto ne preporučujem. (Preporuča se kateterpurin, koji se može dobiti u apotekama, ili 0,5%-na rastopina natrij-karbox-metilne celuloze).

Kleče i položaj za ispiranje crijeva



(Slika 16.)

Uzmite rektalnu cijev 10 cm, ne deblju od obične olovke, kako bi voda mogla slobodnim padom doprijeti direktno u debelo crijevo. Kleče i položaj je najpovoljniji glede slobodnog pada i prodiranja vode u poprečno i uzlazno debelo crijevo. Na ovaj način voda dospijeva i u najudaljenije dijelove debelog crijeva. Na jednu do dvije litre vode preporuča se dodati iscijeđeni sok od jednog ili dva limuna, i ništa drugo. Pogotovo treba izbjegavati sapun, sol ili natrijev karbonat. Najbolja je voda sa sokom od limuna ili naprosto ista voda, ni previše vruća ni previše hladna, već umjereno topla.

Rektalnu cijev 10 cm treba premazati kremom poželjnom za što bezbolnije klizanje kroz debelo crijevo.

Sada smo spremni za postupak klistiranja. Kleknemo na neku deku ili ručnik, kao što je prikazano na slici 16. Zatim počinjemo gurnuti rektalnu cijev 10 cm pet do sedam centimetara duboko u debelo crijevo i tada otvorimo pipu na vodospremniku. Kad počinje teći voda u cijev 10 cm, guramo cijev 10 cm polako i pažljivo, centimetar po centimetar, dok je ne uguramo do kraja. Ponekad se može i ugurati bez ikakvih poteškoća svega nekoliko centimetara. U tom slučaju ne treba nastavljati s guranjem, nego ćemo pustiti da voda polako teče niz cijev 10 cm.

Osjećamo li tegobe, grčeve, odnosno imamo li osjećaj da smo prepuni nakon ulijevanja vode, najbolje je zatvoriti vodu na spremniku, izvaditi cijev 10 cm i vodu izliti u školjku, pa makar nismo iskoristili svu vodu iz spremnika, već samo jedan dio.

Kad osjetimo da smo posve spremni za još jednu do dvije litre debelog crijeva, možemo ustati i ponovno napuniti spremnik s istom vodom i poželjnom temperaturom. Cijev 10 cm iznova premažemo sredstvom koje omogućuje još bolje klizanje i zatim počinjemo još jednom s klistiranjem.

Malo iskustva s klistiranjem, ako vam je to potrebno i ako to želite, može vas brzo i specijalno poučiti o postupku što bezbolnijeg klistiranja. Za mene je primjena klistiranja izvanredno važna u nastojanju da otklonimo što je više moguće pojave starenja. Preporuča se da odmah po završenom postupku klistiranja spremnik i cijev 10 cm operemo toplom vodom i sapunicom te temeljito isperemo hladnom vodom prije nego ih stavimo na njihovo mjesto.

Dvadesetprvo poglavlje

Sokovi i sokovnici

Vi se naprosto morate uvjeriti u činjenicu da je unutarnje išćenje pomoću klistiranja i ispiranja crijeva mnogo korisnije od uzimanja kojekakvih lijekova i sredstava za otklanjanje otrovnih tvari iz organizma. Na temelju vlastitog iskustva mogu odgovorno tvrditi da uzimanje svježih sirovih sokova nije ništa manje važno od klistiranja i ispiranja crijeva. Te dvije stvari jednako su važne za naše zdravlje.

Postoje dva prevladavajuća razloga za pijenje sokova: prvi je taj što se iz voća i povrća dobiva najbolja organska voda, a drugi je taj što ti sokovi u sebi sadrže najbolje organske tvari, minerale i vitamine. Na samim početcima svojih istraživanja suočio sam se s problemom u inkovitosti različitih sokova i mješavina sokova kod mnogih tegoba koje sam pokušavao odstraniti.

Početkom sam prije dobrih četrdeset godina, kad sam umjesto sokovnika upotrebljavao stroj za mljevenje mesa. Na taj način dobio sam nešto malo soka, ali sam vrlo brzo otkrio da se prilikom mljevenja kaša iz koje se dobiva sok jako zagrije te je on zbog previsoke temperature upropašten prije nego li je

pripremljen. Kad sam tu kašu analizirao, ustanovio sam da veoma dragocjenih hranjivih tvari niti je oslobođena niti ekstrahirana - te su tvari bile jednostavno izgubljene.

Nakon toga počeo sam povrće strugati i ribati, te iz stvorene kaše cijediti sok pomoću centrifugalne sile u posudi s rupama koja se okretala velikom brzinom. Dobio sam nešto bolji sok, bio je puno ukusniji i bilo ga je lakše pripremiti. No, bilo je u njemu previše fine kaše. Preostala kaša sadržavala je još uvijek od 25 do 50 posto soka. U tom preostalom soku nalazilo se previše vitamina i minerala koje bi trebao sadržavati dobar i cjelovit sok.

Koliko god sam isprobavao, nisam se mogao domoći i nikakvog mehanizma, nikakve metode savršenog pripremanja i dobivanja soka. Naposljetku sam došao do spoznaje da sam našao nešto što se fizički i mehanički ne može postići, naime savršena ekstrakcija soka i hranjivih tvari iz vlažnog materijala pomoću centrifugalne sile.

Tijekom tog eksperimentiranja pokušao sam, nadalje, voće i povrće strojno rezati na mikroskopski sitne dijelove - sitne poput zrnca prašine - u nadi da će na taj način tijelo samo biti u stanju izvršiti savršenu ekstrakciju. Te sitne dijelove temeljito bih pomiješao s raznim vrstama tekućine, jedanput s vodom, drugi put sa sokovima od voća i povrća.

Ustanovio sam da su tako usitnjena vlakna od povrća previše žilava, pogotovo ako su mokra ili vlažna. Osim toga, otkrio sam da se ta sitna vlaknasta zrnca, ako sam popio previše soka, tijekom vremena gomilaju u debelom crijevu, dok ne popune sve njegove džepove. Kad se to dogodi, dolazi do začepljenja koje pogoršava stanje u kojemu bi se debelo crijevo moralo nalaziti. U takvim slučajevima došao sam pomoću istraživanja stolice do zaključka da su ta zrnca ostala neprobavljena, da nisu bila zahvaćena procesom probave te su ostala neprerađena. To je bio razlog zbog kojega sam

napustio tu metodu, jer ne samo daje bila nepraktična, već je po svojoj prilici bila preopasna za svaki pokušaj pripremanja sokova.

Kad sam nakon brojnih eksperimenata tijekom dugih godina znanstvenog istraživanja po tom naposljetku i dobio i povratne informacije, ustanovio sam da s ispravnim aparatom rastvaram praktički sve stanice u vlaknima te na taj način oslobađam atome i molekule sadržane u njima. Na kraju sam imao tu sreću da sam pronašao aparat koji je davao očekivane rezultate.

Bio je to sokovnik koji je radio poput hidrauličke preše u kojoj su se hranjive tvari mogle odijeliti od kaše. Tako sam napokon dobio savršen, djelotvoran sok za kojim sam težio i koji mi je donio očekivane rezultate. Takav sokovnik nudio se na tržištu kao Champion-sokovnik.

Nije mi poznata nijedna druga marka sokovnika na koju bi se mogao osloniti glede djelotvornosti koja se s pravom otkriva kod uklanjanja poteškoća i bolesti.

Naravno da su svi sokovi od voća i povrća korisni, bez obzira na način se ekstrahiraju ili iscijede. Ukoliko ekstrakcija nije temeljita, vrijednost dobivenih sokova je manja, te se moraju piti u većim količinama i na duži vremenski rok. Međutim, ako su sokovi ispravno i temeljito ekstrahirani, njihova učinkovitost je gotovo fenomenalna. Na tisuće i tisuće ljudi diljem svijeta pisalo mi je i priopćavalo da svoje zdravlje, a isto i svoj život imaju zahvaliti upravo svježim sirovim sokovima od voća i povrća.

Bez obzira na to kolika je cijena pravog sokovnika, tu cijenu ne smijemo nikad smatrati izdatkom, naprotiv, moramo je smatrati velikom uštedom. Ispravno pripremljeni sokovi otklanjaju su, po mom saznanju, na tisuće i tisuće ljudi od neželjenih operacija. Sokovi su mnoge ljude spasili od prerane smrti, a mnogima pomogli da ostanu mladi i u poznim

godinama. S druge strane, zahvaljujući i dobrim sokovnicima bezbrojni pojedinci koji su tek naizgled bili "zdravi" postali su uistinu puno mlađi.

Mi se kod pripremanja pojedinih obroka služimo mikserom. Kako se njime valja služiti, obrazložimo u poglavlju o pripremanju salata.

Primjena sokova kod pojedinih tegoba iscrpno je opisana u knjizi *"Sokovi od svježeg voća i povrća"*. Ovdje je dovoljno navesti jedan ili dva primjera, kako biste što bolje shvatili zašto se neki sokovi mogu uzimati u velikim količinama a neki u malim.

Uzmimo na primjer želudacne tegobe. Prije više od trideset godina uzimao sam pola litre ili litru soka od svježeg sirovog **zelja** s izvanrednim rezultatom, i više mi se te tegobe nisu ponovile. Ali sam ustanovio da su neki ljudi koji su slijedili moj primjer doduše izvlačili ili iz toga istu korist, žale i se pritom na užasno stvaranje plinova. Ako sok od **zelja** zamijenimo sokom od **mrkve**, polučimo još bolje rezultate **bez** ikakvog pretjeranog stvaranja plinova. Naime, zelje sadrži u sebi visok udio sumpora i ostalih tvari koje stvaraju plinove, dok je mrkva u tom pogledu daleko umjerenija.

Uzmi i moju knjigu o sokovima, naići će na tvrdnju da je sok od *peršina* vrlo učinkovit; ali smo došli do zaključka da ga moramo vrlo štedljivo uzimati. Pomiješan s osalim sokovima pokazao se izvanredno vrijednim i korisnim

Sok od *repe* je također jedan od najvrijednijih sokova.

Dvadesetdrugo poglavlje

To vam pomaže da ostanete mladi

Ja ne znam ništa o tome kako stoje stvari s "izgladnjivanjem debelog crijeva i njegovim posljedicama" u vašem konkretnom slučaju. Mogu vas samo podsjetiti da se stijenke debelog crijeva ulijene ako ste izgubili tonus, jer im nedostaje ispravna hrana za održavanje živčanog i mišićnog tkiva. Te stijenke postaju nalik kožici hrenovke koja je ispunjena vrlo malim punjenjem. U takvom stanju debelo crijevo se uspava, stvaraju se vorovi, ili se postoje i povećavaju i tako onemogućuju izlučivanje određenih otpadnih tvari u crijevima.

Mi smo to nazivali smanjivanjem debeleog crijeva (enteroptozom). Svako smanjivanje nekog organa stvara osjećaj pospanosti i tavitog tijela. U vrlo kratkom vremenu nakon te pojave pojavljuju se u mnogim slučajevima polakobore na licu koje dolaze osobito do izražaja oko oči, na usnama i oko usta. U svakom slučaju mogu ta smanjivanja organa imati vrlo negativan učinak na organizam, što obično dovodi do toga da se osjećamo starima, da izgledamo stara i

umorno, pogotovo ako moramo duže vrijeme stajati na nogama.

Prije nekoliko godina upoznao sam starijeg gospodina koji je nakon dužeg stajanja osjećao veliko olakšanje u donjem dijelu tijela ako se poleće ispružio na daski koja je jednim dijelom bila oslonjena na nisku stolicu a drugim na pod, tako da mu je glava bila na donjem dijelu a noge na gornjem dijelu koso položene daske. Kad je to ponovio više puta na dan u trajanju od nekoliko minuta primijetio je nakon nekoliko dana da je njegova stolica puno bolja i prirodnija. Tražio je obrazloženje tog poboljšanja i došao do zaključka da se njegovo uspavano debelo crijevo uznemirilo dok se nalazio u tom položaju. Crijevu se na taj način pružila prilika dovođenja u prirodniji položaj, tako da su uklonjene neke prepreke prolazu kroz debelo crijevo te se izlučivanje otpadnih tvari znatno poboljšalo.

Svoju koso položenu dasku koristio je redovno i svakodnevno te brzo došao do zaključka da ta daska može biti višestruko korisna. Izmeću ostalog osjetio je nekakav oporavljajući mir koji mu je omogućio da se osvježeno podigne s daske. S vremenom se osjetio mlađim, i premda je bio u poodmaklim godinama, kretao se i ophodio s drugima kao mladi, a tako je i izgledao. Njegova koso položena daska svakako mu je pomogla da postane mlađim.

Ja sam ljudima preporučivao takvu dasku i svaki put bih dobivao od njih pisma u kojima su izražavali svoje zadovoljstvo i zahvalnost. Ta daska nije koristila samo za opuštanje, već je znatno doprinosila jačanju cijelog tijela. U koso položaju s glavom na podu, noge se podižu u zrak i pokreću se kao da vozite bicikl. Osim toga, u takvom položaju uvijek balansira na lopaticama, podiže noge sve više uvis i pokreću ih i na jednu i na drugu stranu, time postiže izvanrednu elastičnost kralježnice i tavitog tijela.

Takvu dasku držim izvanrednim sredstvom za opuštanje tromih organa, za bolje funkcioniranje debelog crijeva i kao dragocjeni trening svakog pa i najmanjeg dijela tijela na koji u svojoj svakodnevici esto zaboravljamo. Koristite u svakom slučaju takvu dasku kao pomoćno sredstvo vašeg pomlađivanja.

Mnogi ljudi moraju katkada satima neprekidno stajati na nogama. Esto osjećaju takvu slabost u želucu da se s pravom pitaju mogu li izdržati još koju minutu. Mi naravno /nismo/ da razlog tome leži u premorenosti kao posljedici pogrešne prehrane i u nedovoljnom izluku otpadnih tvari iz tijela. Mnogima je od velike pomoći i bila upravo takva koso položena daska. Nakon korištenja te daske mogli su svom probu enom debelom crijevu i ostalim organima pružiti nužno potreban mir, stoje povoljno djelovalo na čitavo tijelo.

Drugo pomoćno sredstvo za sve koji žele poslati mlađ i jest masaža pomoću *vibratora*.

Ako se dijete udari negdje po ruci ili nozi, majka će brže-bolje nastojati ublažiti bol trljanjem tog mjesta, a djed će svoje reumatično koljeno trljati svom snagom kad osjeti jake bolove. Držim da je električni vibrator u modernom domu instancu neophodno potreban aparat. Može se upotrijebiti za masažu kože na glavi. Time se znatno poboljšava i olakšava cirkulacija krvi u kapilarama. Masirate li svoje lice i vrat, poboljšate i općenito funkcioniranje kože. Kod bolesti i tjelesnih ozljeda masaža pomoću vibratora je istovremeno ugodna i korisna, ali se ipak preporuča konzultiranje liječnika, jer njegovo poznavanje anatomije i djelovanja masaže na ozljedene dijelove tijela može pacijentu pomoći i da izbjegne poteškoće i ozljede.

Ručna masaža je naporan posao, to je dobro poznato svakome tko je isprobao tu masažu na svojoj hrptenici i ili na nožnim i ručnim mišićima. Dobar vibrator pri vršenju se

na hrbat ruke te se već kod najblažeg pokreta osjećaju a u prstima energija vibratora. Vibriraju i pokreti prstiju imaju više snage - bez pritiska - i već u dubinsku uinkovitost. Na taj način živnut će najdublja tkiva u tijelu i povećat će se cirkulacija krvi u koži, a da pritom ne pritisnete prst u meso. Samo pomoću vibratora moguće je sebi samome i drugima pružiti uinkovitu masažu koja djeluje opuštajuće, ugodno i osvježavajuće.

Masaža je neupak koji nikad može biti pretjerano primjenjivan. Ona je vrlo korisna kod nekih akutnih upala, iako u tim slučajevima mora biti vrlo nježna. Vrlo je dragocjena kod uganu i zglobova i lomljenja kostiju. U mnogim slučajevima masaža je mnogo bolja od posvemašnjeg mirovanja. Ako je uvijek na primjer umoran i ne stigne malo zadrijemati, može mu vibrator pomoći i glede stimulacije tijela i ponovnog zadobivanja energije. Nakon nimalo laganih tjelesnih vježbi masaža pomoću vibratora je vrlo korisna, zato jer pojačava cirkulaciju krvi u dijelovima tijela i time odstranjuje premorenost, smiruje živce i ublažava napetosti. I zato sam vrlo uvjeren daje električni vibrator vrlo koristan aparat.

Postoje mnogi dobri aparati na tržištu. No, želim vas upozoriti da prije upotrebe vibratora svakako konzultirate liječnika, pogotovo u slučajevima kao što su: rane i opekotine, osipi i ekcemi, oštećeni krvni sudovi, tumori, apscesi i iveri, upale zglobova i trudnoća.

Dvadesettre e poglavlje

Kakvo životno stajalište valja zauzeti u želji da postanemo mlađi?

Prije negoli vam ponudim neke menije i recepte, ne bi li se odrekli starih prehrambenih navika i prešli na konzumiranje prirodnih, hranjivih živežnih namirnica, želim posebno naglasiti da vam je osnovni zadatak razvijati jednu posve novu filozofiju, ukoliko zaista želite postati mlađi. Prva i osnovna stvar je *ispravno mišljenje*. Ja sam u ovoj knjizi mnogo govorio o pozitivnim i negativnim mišljenjima i govorima. Ovdje se želim lime pozabaviti još detaljnije, kako bi vaš život postao u stvarnosti mnogo ljepšim od života o kojemu ste mogli samo sanjati.

Brbljanje je najgora vrsta gubljenja vremena, pa čak i kad je konstruktivno. Nikad nemojte kritizirati druge, i nemojte misliti ništa loše o njima. Mi ne smijemo loše misliti o drugima, sve dok ima i najmanja trunka zla esto e u nama samima. Loše mišljenje o drugima i ogovaranje drugih ljudi znatno pojačava loše osobine u nama, bili mi toga svjesni ili ne.

Nemojte nikad inzistirati na raspravi, ako vidite da suprotnu stranu ne možete uvjeriti ili preokrenuti. Nekad je bolje u raspravi popustiti i zadržati prijatelja, nego pobijediti u raspravi, a izgubiti prijatelja.

Kad nekoga slušamo na predavanju, kod kuće ili bilo gdje drugdje, kad nam se daje koristan savjet, ne smijemo olako prelaziti preko njega, prepuštaju i ga ljudima koje poznajemo i za koje mislimo da im je potreban. Primijenimo dobar savjet najprije kod sebe, u svom ophođenju s drugima. Mi se esto previše zalažemo za promjene na bolje kod drugih ljudi. Pritom najčešće zaboravljamo na činjenicu da su te promjene na bolje možda potrebnije nama negoli ljudima koje poznajemo.

Postoje kritici u razdoblja u životu svakog muškarca i svake žene. Ne razgovarajte nikad o svojim *problemima*, o svojim nevoljama, bijedi i mukama, osim u rijetkim slučajevima kad vaše iskustvo može biti od velike pomoći i sugovorniku. Ljude ne zanimaju vaši problemi. Previše su zaokupljeni svojom egzistencijom.

Potišteno *držanje*, naborano čelo, udubljene oči i obješena usta prizivaju starost u posjet našem tijelu te udaljuju od nas sunčeve zrake života. Otvorite oči i budite nasmijani, budite nasmijani svim srcem, smijte se "tek tako" - i vidite se, prije negoli to sami primijetite, doista smijati ispunjeni *životnom radošću*. Nema ništa uzvišenijeg od nasmijana lica. Zahvaljujući i *smijehu* i humoru mogu se i najljepše situacije pretvoriti u nešto komično. Humor je atribut mladalaštva. Jedino nam smijeh može olakšati breme jada i nevolje, smijeh koji ništa ne košta.

Svaki čovjek težnja za *srećom, mirom i sigurnošću*. Ta stanja nisu negdje izvan nas samih. Sve dok ih ne pronajdemo i ne razvijemo u sebi, u svom srcu i duši, mi ćemo uzalud težnjeti za njima. Ali kad jednom otkrijemo kako je zapravo

posve bezbolno i jednostavno prona i sreću, mir i sigurnost u sebi samome, mi na život gledamo posve drugim oči. I dobro znamo koliko se isplati uvijekovako nastojanje da postane mlađim.

Prihvatite li taj program koji u pravilu zahtijeva temeljitu promjenu navika u jelu, piću i načinu života, vi ćete zacijeliti i na protivljenje svoje obitelji i svojih prijatelja. Morate se naučiti na šaljiv način izlaziti na kraj s protivljenjem. Da biste

suprotstavili svim protivljenjima i uspjeli ih prevladati, potrebna vam je velika hrabrost, hrabrost koja proizlazi iz znanja, a znanje možete ste i jedino proučavanjem i praćenjem samog programa.

Vi ćete uvijek susretati više onih ljudi koji će vas odbacivati i proklinjati, a manje onih koji su spremni pružiti vam pomoć i ohrabrenje. Kad jednom započnete s tim programom i osjetite u sebi strujanje novog života, energije i mladosti, vama će svijest da se nalazite na pravom putu pomlađivanja biti od velike pomoći: pružat će vam sredstva i načine da pobijedite svako protivljenje na koje valja računati kod onih pojedinaca koji nemaju pojma o vašim otkrićima.

Postati mlađim znači i postići i stanje samopostojanosti i samodostatnosti koje vam nitko ne može uzeti, znači i postići i stanje u kojemu vam ništa izvanjsko ne može smetati. Samo takvo stanje omogućuje uvijek da bude sam gospodar svoga tijela i gospodar svake situacije.

Dvadeset etvrto poglavlje

Post

Ovoj temi valja posvetiti pažnju prije negoli se naučimo ispravnom sastavljanju obroka. Post je vrlo važan dio svakog programa koji se bavi ovjima tijelom. Od velike je koristi ako ga primijenjujemo mudro i u vremenskom trajanju koje ne smije biti duže od šest ili sedam dana.

Post ima dvostruku učinkovitost. S jedne strane omogućuje probavnom sustavu i velikom dijelu tjelesnih funkcija jedno više ili manje savršeno mirovanje, a s druge strane istovremeno dovodi tijelo u stanje sagorjevanja i izlučivanja svih otpadnih tvari. Za vrijeme posta tijelo se koristi svojim rezervama, kako bi moglo uredno funkcionirati. Vrlo je važno imati to na pameti svaki put kad se odlučimo na post.

Za vrijeme posta nemojte jesti nikakvu hranu. Pijte samo vodu ili s vodom pomiješane voćne sokove. To razrjeđivanje je vrlo važno. Bez njega bi "sagorjevanje smeća" u tijelu bilo prejako i previše koncentrirano.

Plodovi voća su najbolje istisniti za tijelo i moraju se za vrijeme posta primjenjivati s velikom pažnjom, iako ih inače

možete piti koliko vam je drago. Naime, koli ina teku ine koju uzimate za vrijeme posta kre e se uobi ajeno od litre i pol do dvije litre dnevno.

Zahvaljuju i postu ovjek se može osloboditi znatnih koli ina nakupljenih otpadnih tvari u tijelu tijekom proteklih mjeseci i godina. Neke od tih tvari napuštaju tijelo prirodnim putem pražnjenja i izlu ivanja. Me utim, mnoge otpadne tvari pronalaze sebi poželjne rupe ili skrovišta u kojima se zadržavaju naj eš e u džepovima ili naborima debelog crijeva.

Ako tim tvarima dozvolite da ondje preno e, vaše tijelo bi neke od tih otrovnih tvari moglo apsorbirati, a to obi no dovodi do toga da se jedan dio koristi koju smo postom željeli posti i jednostavno izgubi, a osim toga može prouzro iti nelagodnost i nadimanje. Stoga je za vrijeme posta dobro svake ve eri prije spavanja izvršiti klistiranje vodom u koju ste iscijedili dva limuna.

Post "prekinite" tako što ete zadnjeg dana uzeti dva ili tri obroka od svježeg povr a ili vo a. a u naredna dva dana uz uobi ajenu hranu piti mnogo soka od povr a. Nakon toga vra ate se svom normalnom na inu prehrane.

Želite li se podvrgnuti dužoj kuri posta, inite to u izmjeni nim serijama posta i "prekidanja posta". Postite otprilike šest dana, onda "prekinete" dva do etiri dana, kako je opisano u sljede em odlomku. Nakon toga nastavljate s postom šest dana i nakon šestog dana opet "prekinete". To inite sve dotle dok osje ate da možete.

Može biti opasno postiti više od šest ili sedam dana bez nadgledanja nekog specijalista koji se bavi kurom posta (upu ujem na knjige *dr. Paidla C. Brag ga: " udo posta"; prof. Arnolda Ehreta: "Postom od bolesnog do zdravog ovjeka"* i *dr. Herberta M. Sheltona: "Post može spasiti vaš život"*). Ako postimo duže od sedam dana, mi oduzimamo

tijelu mogu nost da obnovi svoje zalihe. Tijelo je primorano najprije spaliti sav otpad, potom i sve stanice i tkiva, ali ne smije ostati bez hranjivih tvari pomo u kojih se stanice obnavljaju ili nanovo proizvode.

Dugi post bez "prekidanja" svakog šestog dana može vas dovesti u stanje euforije; me utim, morate znati da to oduševljenje ide na uštrb sagorijevanja tijela, što ponekad ostavlja u organizmu dugogodišnja ošte enja. Poznao sam jednog lije nika koji je svojim pacijentima dozvoljavao post na soku od limuna i naran i u trajanju od tri do etiri mjeseca bez prekidanja. Upozorio sam ga na opasnost takve prakse, ali on je bio do te mjere zadovoljan brzim uspjesima koje postižu njegovi pacijenti da se nije obazirao na moje argumente. Zahvaljuju i predavanjima koje sam držao diljem zemlje, imao sam priliku sresti itav niz njegovih pacijenata - mnogi od njih završili su u bolesni kom krevetu, traže i ozdravljenje od svojih "zagonetnih" bolesti. Bili su, bez izuzetaka, o ito posve zdravi, ali u njima nije bilo ni najmanje iskrice životne energije.

Letimi an pogled na povijest njihovih bolesti i na njihova iskustva donio je na svjetlo dana injenicu da su esto imali neobi no duge kure posta, vjeruju i kako ih je to oslobodilo od njihovih patnji. Me utim, nakon odre enog vremenskog razmaka od dvije do pet godina po eli su posve neo ekivano gubiti svoju vitalnost, jakost i energiju. Da bi se odstranile štete koje su nastale zahvaljuju i takvoj vrsti posta, morali su mjesecima i godinama piti svježe sokove i jesti sirove obroke.

U svom kabinetu posjedujem rendgenski snimak debelog crijeva jedne stare dame koja je prema medicinskom izvješ u prije šest godina oboljela od raka. U njezinim prsima, na njenim rukama i drugim dijelovima njezina tijela po eli su se stvarati vorovi. Pro itala je negdje o uspješnom lije enju pomo u posta na soku od grejpfruta i odlu ila se za takav

post. Nakon šest tjedana takvog posta po eli su vorovi nestajati i ona se osje ala bolje nego ikad ranije. Nastavila je s postom bez prekidanja još nekoliko tjedana, a onda se vratila natrag svojoj uobi ajenoj prehrani od tri obroka dnevno. Nije bilo nikakvog vidljivog traga koji bi ukazivao na njenu patnju, nastavila je sretno živjeti i brinuti se o svojim dužnostima doma ice, s ve im poletom nego što gaje imala ikad ranije.

No, nakon nepune dvije godine na nju se sru ila prava pošast loših posljedica dugog posta. Nije mogla ustati iz kreveta, bila je nervozna, na rubu histerije, smetalo joj je ak dnevno svjetlo, tako da je ležala u zatamnjenoj ili potpuno tamnoj sobi. S vremenom se pogoršalo i njezino duševno stanje, stoje njezinoj obitelji i rodbini zadavalo velike brige.

Na kraju nije preostalo drugo nego primorati je na sirovu hranu uz koju je dnevno popila nekoliko aša soka od sirova povr a. Dvapat tjedno bila je podvrgnuta ispiranju crijeva. Za manje od šest mjeseci njezino zdravstveno stanje se poboljšalo do te mjere daje bila opet sasvim normalna. Kad sam je zadnji put sreo izgledala je pet godina mla a nego što je izgledala pet mjeseci ranije, kad sam je prvi put vidio. Njena koža, koja je ranije bila blijeda i bez imalo sjaja, sada je dobila boju, bila je ozarena zdravljem.

Dama je imala tu sre u da joj je obitelj pružala svu njegu i podršku. Zhvaljuju i tome bila je u stanju osloboditi se iz opasne situacije mnogo prije nego što sam ranije mogao naslu ivati. To samo dokazuje injenicu daje volja osnovni preduvjet uspjeha.

Na kraju možemo zaklju iti da je post do šest dana koristan i može ovjeku pomo i da postane mla im. Višetjedne ili višemjese ne kure posta mogu biti štetne, pa ak i vrlo opasne, ukoliko ih ne nadgleda iskusni specijalist na tom podru ju.

Dvadesetpeto poglavlje

Obroci od prirodnih živežnih namirnica

Po mom mišljenju prirodne živežne namirnice su one namirnice koje su hranjive zahvaljuju i organskom životu u sebi. Toj kategoriji živežnih namirnica pripadaju sve sirove salate, povr e i vo e, zatim svježi, sirovi, neprera ivani sokovi od salata, povr a i vo a, te orasi i sjemenke. Me u povr e ubrajam i neke mahunarke dok su mlade i svježije.

Osušene mahunarke oskudijevaju životonosnom organskom vodom te, po mom dubokom uvjerenju, stvaraju u organizmu previše kiselina, što ne može imati neku prakti nu vrijednost. Stoga ih ja ne upotrebljavam. Toj grupi pripadaju osušeni grašak, grah, soja, kikiriki te mnogi proizvodi i nusproizvodi od tog povr a.

Kad god mi je to mogu e koristim živežne namirnice koje su izrasle na organski obra ivanom tlu, bez primjene umjetnih gnojiva. Vrlo je važno imati to na pameti. Nedostatak vitamina i hranjivih tvari u hrani posljedica je razaranja tla kemijskim sredstvima dohranjivanja. Neke ljude u našoj vladi trebalo bi probuditi i upoznati ih s tom injenicom. Organska

obrada vrta zna i ponovno izgrađivanje tla pomoću u biološke pretvorbe organskog otpada i smeća na vrtnim gredicama, dakle pomoću u izmjene tla koju vrše gliste, bakterije itd. Samo pomoću u te metode - metode koju primijenjuje priroda otkad na zemlji postoji rast biljaka - možemo osigurati plodno tlo iz kojega rastu živežne namirnice pune vitamina i minerala. Povrće, salati i voće u uzgojenom na takvom tlu nisu potrebna nikakva otrovna sredstva protiv štetočina.

Pod prirodnim okolnostima plodove u voćnjaku ne uništavaju insekti i štetočine, budući da se sama priroda pobrinula za to da ih pravovremeno pojedu ptice. Ptice su najbolje i najučinkovitije tamaniteljice insekata, i to posve bezopasno. Jedna jedina obitelj ptice može varice ili obitelj ptice sjenice može tijekom jednog ljeta uništiti trideset pet kilograma insekata, dok neki parovi ptica sjenica mogu pojesti sveukupni sastav štetočina - gusjenica i lete ih insekata - na plantaži jabuka koja se prostire na površini od 4000 kvadratnih metara. Jedan par lastavica s mladima može u jednom jedinom danu pojesti oko 7000 muha. Sjenica može u jednom danu pojesti do 5500 jaja od gusjenica.

Što se događa prskanjem povrća i voća? Ptice pojedu otrovane insekte i ugibaju. Insekticidi snose veliku odgovornost za porast štetočina i insekata, te shodno tome za znatno manji urod. Insekticidi ubijaju tek neznatan dio štetočina kojih ima posvuda, a budući da uništavaju ptice, oni ne služe svojoj svrsi, jer su insekti i gusjenice sada u stanju razmnožavati se izvan zatrovanih područja bez ikakvog straha od ptica.

U državi New Jersey nađeno je itavo jato divljih ptica koje su, zahvaljujući prskanju grana insekticidima, sve u isto vrijeme uginule od gladi i uginule popadale s grana na zemlju. Isto se događa i s medom, najdragocjenijim ugljikohidratom i prirodnim šećerom. Na stotine i stotine

rojeva pčela više ne proizvode med, jer su pčele otrovane insekticidima.

Izbjegavanjem kemijskih sredstava dohranjivanja te pribjegavanjem organskom obrađivanju vrta i razmnožavanju kišnih glista u tlu ne samo da postignemo bolji urod, već dobivamo daleko bolje proizvode i naposljetku kvalitetnu hranu koja nam pomaže da postanemo mladi.

Mi nismo doduše uvijek u stanju dobiti onu kvalitetu i kvantitetu povrća, salata i voća koja nam je potrebna, ali nedostatke možemo uvelike nadoknaditi, ako pijemo obilne količine svježih, sirovih sokova od najrazličitijih vrsta povrća i voća.

Što se pak tiče naših dnevnih obroka, možda ne bi bilo na odmet ako spomenem od čega se sastoje moji obroci.

Doručak

Jedna ili dvije zrele *banane*, najbolje su one s mnogo smećih mrlja. Zrele banane su izvanredna živežna namirnica. Kad odstranite koru, izrežite i odbacite sva na četiri mjesta. Razrežite bananu na tanke kriške.

Kaša od mrkve. U sokovniku na inim dvije do tri čajne žličice kaše, ali ne cijedim iz njih sok. Koristim se Champion-sokovnikom pomoću kojega se povrće i voće može naribati. Naribajte željenu količinu kaše od mrkve i pospite njome banane.

Grožđice. Prednost dajem grožđicama bez koštica. Dvije do tri čajne žličice grožđica držite preko noći u hladnoj ili mlakoj vodi. Ujutro ih pomiješajte s kašom od mrkve.

Smokve. Najdraže su mi crne smokve. Držite pet do šest smokava preko noći u vodi, kao što držite grožđice. Ujutro im odrežite peteljke i razrežite ih na pripremljeni obrok.

Orasi i bademi. Champion-sokovnik može ih samljati poput najfinijeg brašna. Pet do šest ajnih žli ica tog brašna pospite po pripremljenom obroku - i to je moj doru ak.

Ukoliko želite možete dodati malo vrhnja, najbolje sirovog vrhnja, kako bi doru ak bio što vlažniji. U tom slu aju vrhnje dodajte prije oraha ili badema.

aša soka od mrkve ili aša soka od mrkve pomiješanog sa sokom od špinata za mene je najbolji napitak kojeg mogu sebi priuštiti. Bit ete ugodno iznena eni kako je takav doru ak sitosan. S bananom kao podlogom može se pripremiti odli an doru ak s naribanom ili na kriške narezanom jabukom ili kruškom, s grož icama i smokvama, kako je naprijed opisano, i sa svim ostalim dodacima ili bez njih.

Za mene je takav doru ak najzasitniji. Mislim da svoj jutarnji meni proteklih godina nisam mijenjavo više od šest puta. Vjerujem da ete na temelju vlastitih iskustava u tom izazovu na i odgovor na pitanje koji doru ak zadovoljava vašu glad bez otežavaju ih stvaranja plinova.

Ru ak

Ru ak ovisi o okolnostima. Ako se u vrijeme ru ka nalazim izvan ku e, uzmem sa sobom, na primjer, jednu ili dvije jabuke, kruške ili neko drugo sezonsko vo e. Malo celera ili mali avokado, ako ga dobijem. Ina e bih možda uzeo - povremeno - komadi ak sira iz sirova mlijeka. Ta hrana zajedno s jednom ili dvije aše svježeg soka od povr a daje mi potrebnu energiju sve do ve ere. Ako se u vrijeme ru ka nalazim kod ku e, pojedem malu miješanu salatu. Na primjer, u tanjur za juhu stavim dvije do tri žli ice kaše od mrkve. To pospem sa sitno isjeckanim celerom, vlascem,

keljem ili salatom i tome dodani malo zelene paprike, te sve skupa dobro izmiješam. Na to nalijem malo umaka, kojega u malo kasnije detaljno opisati. Potom dodam dvije ajne žli ice fino naribane repe. Tome dodam žlicu sirovog graška u zelenim mahunama, a. u sredinu stavim komad sirove cvjeta e ili karfiola.

Naravno da tako pripremljen ru ak možete posoliti s malo biljne soli koju možete nabaviti u prodavaonici zdrave hrane. Sa za inima budite prili no štedljivi. Uz ašu soka od povr a takav ru ak je za mene vrlo sitosan te mogu do ve ere izdržati bez ikakvog zamora ili osje aja gladi. ovjeku ne treba puno vremena za pripremanje, takvog obroka.

Ako mislite da možete podnijeti svaku mješavinu salate i ako ste u mogu nosti narezati je ili naribati na fino ili grubo, onako kako želite, onda možete uz malo vježbanja na initi uara/li itije salate iz gotovo istih sastojaka, razlika je samo u na inu pripreme.

Bit ete zacijelo iznena eni kako se s lako om može pripremiti jednostavan ili raskošan obrok. Svaki pojedinac od mnogobrojnih menija i recepata koje sam objavio u svojoj knjizi *"Svakodnevnu svježe salate održavaju vaše zdravlje"* savršeno je odmjereno i dozvoljava itav niz izmjena glede samog izgleda i ukusa. To jednostavno zna i da možete svako povr e pripremiti onako kako najbolje odgovara vašem ukusu i vremenu koje vam stoji na raspolaganju, bez obzira radi li se o nasjeckanom, naribanom ili narezanom povr u.

Tajna dobro pripremljene salate sastoji se uvijek u miješanju dvaju ili triju sastojaka. Na taj na in pruža vam se velika mogu nost izbora. Nemojte previše koristiti samo jednu vrstu povr a ili salate.

Ve era

Ve ernji obrosi mogu se tako er vrlo jednostavno pripremiti, mogu biti jednostavni i raskošni, onakvi kakvima ih želite. Jedan od meni najdražih aparata kod pripremanja salata jest mikser. On rastvara vlaknaste stanice i ini hranu ukusnijom, pod pretpostavkom da se služimo mikserom tako da povr e ne usitnjujemo previše (mikser ne smije raditi duže od jedne sekunde).

Nastavite ovim redom: na dasci za sjeckanje nasjeckajte oštrim nožem malo celera, otprilike dvije ajne žlice i stavite ga u mikser. Ulijte u mikser onoliko teku ine da prekrije noževe. Ta teku ina je obi no sok od mrkve ili sok od nekog zelenog povr a. Ako nemate povr a, možete se poslužiti sokom od vo a ili obi nom vodom.

Nasjeckajte dvije žlice salate, na isti na in kao što ste nasjeckali celer, i pospite salatu po celeru. Razrežite jednu raj icu na više dijelova i dodajte je mješavini. Stavite poklopac na mikser, uklju ite ga i odmah isklju ite. Kad se noževi smire, potisnite mješavinu jednom žlicom na dno te opet uklju ite i odmah isklju ite mikser.

Zatim - pošto ste se uvjerali da noževi u mikseru miruju - potisnite smjesu u mikseru opet na dno. Ponavljajte to onoliko puta koliko mislite daje potrebno za usitnjavanje povr a po vašoj želji. Ne smijete mu dodavati nikakve teku ine.

Ponovite tu proceduru ako treba i dvanest puta. Nakon toga iscijedite teku inu - i evo vam pripremljene prve mješavine. Tu mješavinu možete primijeniti kao prvi sloj vaše salate, a možete njome prekriti tri ili etiri žlice kaše od mrkve koja se nalazi u tanjuru za juhu. Kao za inom možete se poslužiti biljnom soli. Iscijite enu teku inu iz te mješavine vratite u mikser, kako biste pripremili novi sloj salate. Uzmite

tri, etiri ili pet glavica zelenog luka i narežite ga na sitne komadi e. Narežite i nekoliko centimetara zelenih pera. Ako nemate zelenog luka, možete se poslužiti i ostalim lukom. Stavite ga u mikser. Naribajte na grubo jednu žlicu krastavaca - zajedno s korom - i dodajte ih luku.

Narežite jednu žlicu zelene paprike na što sitnije komadi e i dodajte ih mješavini. Narežite jednu žlicu kelja, što sitnije to bolje, i dodajte ga postoje oj mješavini zajedno s ostalim sastojcima. Dodajte malo biljne soli radi boljeg okusa i ponovite postupak kao i prvi put, uklju ite i odmah isklju ite mikser, ponavljajte to onoliko puta koliko je potrebno. Iscijedite teku inu iz te mješavine - i evo vam pripremljen gornji sloj salate.

Možete primijeniti najraztli itije kombinacije. Na primjer, možete oguliti jabuku i naribati je te jednu do dvije žlice staviti u tanjur prije nego što ete joj dodati mješavinu zelja. Mješavinu zelja rasporedite što ravnomjernije po jabukama u tanjuru. Umjesto jabuka mogu se naribati kruške ili neko drugo vo e, a mogu se primijeniti i jagode. To je na kraju krajeva samo stvar ukusa.

Ono što meni prija, možda vama ne prija, i obrnuto. Stoga pokušajte jedno vrijeme s eksperimentiranjem. Pa i kad dobijete mješavine koje vam ne prijaju, znajte da vam ne mogu naškoditi, ve mogu biti jedino hranjivije nego što mislite da jesu. Sljede i put pripremit ete ve eru u drugoj kombinaciji.

Dakle, naribane jabuke stavimo na pripremljeno jelo i po njima rasporedimo tri ili etiri žlice mješavine zelja. Zatim uzmemo ribež i naribamo jednu ili dvije ajne žlice sirove repe koju rasporedimo po naribanom zelju. Pospemo po tom malo biljne soli i prelijemo jednom ajnom žlicom soka od limuna. Sve to ukasimo prstenom od zelene paprike, debljine

jednog centimetra ili manje, u sredinu stavimo komad cvjeta e ili karfiola, a oko nje nekoliko narezanih listova svježeg radi a.

Ako nemate miksera, to nije razlog da ne biste mogli pripremiti istu salatu s istim sastojcima. U tom slu aju morate razli ito povr e sjeckati ili ribati sve dok ne postignete onu konzistenciju koja najbolje odgovara vašoj uvježbanosti i vašem ukusu.

Kod pripremanja te "višeslojne" salate možete se poslužiti svim mogu im vrstama povr a i vo a koje vam stoje na raspolaganju, primijenjuju i kod svake vrste i svakog na ina pripremanja u biti isti osnovni princip.

Ne treba vam nikakva olovka pa da zapišete koje vam vrste povr a i vo a trebaju, ne morate se mu iti pitanjem: " ekaj da vidim što u danas uzeti? Jednostavno izvadite svoje povr e iz haldnjaka, uzmite što vam se prvo na e u ruci ili ono što vam se danas prohtjelo.

Uz malo vježbanja bit ete, i prije negoli ste to primijetili, u stanju pripremiti majstorsku salatu. Nemate pojma koliko takav na in prehrane pojednostavljuje vo enje ku anstva. Vjerojatno se slažete sa mnom da je nezahvalno prati velike koli ine masnog, prljavog posu a. Naš na in prehrane ne podrazumijeva nikakvo pranje masnog i prljavog posu a.

Umaci za salate mogu se tako er pripremiti tako da budu vrlo ukusni i hranjivi. Budite izumitelji kod sastavljanja svojih kreacija i pazite da pritom ne primjenjujete ocat ili papar. Morate znati da je ocat u stvari octena kiselina koja može postupno upropastiti sluz probavnog trakta. Primjena octa mogla bi prouzro iti ireve.

Papar i ostali *jaki za ini* mogu imati sli ne posljedice u našem tijelu. Kad vidite ljude koji naprosto pucaju od snage, koji jedu obroke s puno octa i papra, možete biti sigurni da e

prije ili kasnije imati problema s irevima ili nekim drugim simptomima bolesti.

Maslinovo ulje ima svestranu primjenu. Pomiješate li ga s medom i sokom od limuna, dobit ete vrlo hranjiv umak. Ja mu nikad ne dodajem še er. A možete mu dodati, ako želite, malo biljne soli.

Poku ajte primijeniti ovaj recept: 1/3 šalice maslinova ulja, 1/3 šalice soka od limuna. Tome dodamo tri ili etiri raj ice srednje veli ine, 1/4 ajne žli ice biljne soli i pola do jedne žli ice meda. Sve to miješamo dvije minute u mikseru. Dodajmo tome pola esna ešnjaka, želimo li umak odmah jesti. Ako ete umak uvati u glinenoj posudi, možete mu dodati dva esna ešnjaka, i to neoguljena.

Dobar umak možete pripremiti i na taj na in ako ogulite jedan avokado, odstranite mu jezgru i narežete ga na sitne komadi e u neku posudu. Dodajte malo vru e vode, otprilike pola žli ice na jedan avokado i zdrobite komadi e viljuškom. Narežite nekoliko zelenih glavica luka, dodajte pola žlice meda i malo biljne soli i sve to dobro promiješajte viljuškom ili mješalicom za šlag.

Ako želite, možete svakom avokadu dodati jednu ili dvije žli ice slatkog ili kiselog vrhnja s malo više limuna. Ne zaboravite da škrob i še er u nekom obroku koji sadži u sebi limun ili neko drugo kiselo vo e stvara u tijelu plinove.

Ovdje vam nisam prikazao mnogo menija, zato što ih za svaku priliku posebno možete na i u mojoj knjizi "*Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje*". Pro itajte poglavlje o octu u mojoj knjizi "*Sokovi od svježeg vo a i povr a*". Preporu a se primjenjivati jabu ni sok, u knjizi ete na i odgovor na pitanje radi ega se peporuca jabu ni sok.

Deserti

Deserti mogu biti istovremeno hranjivi i iznenađujući i dobri, ako se pripremaju u mikseru. Evo na primjer: ulijte u mikser šalicu soka od mrkve. Dodajte soku jednu bananu narezanu na velike kriške. Dodajte i dvije dupkom pune ajne žli ica naribanih, neposoljenih badema, dvije ili tri dupkom pune žli ica natopljenih grožđica, tri ili četiri natopljene smokve i dvije, tri ili četiri žli ice vrhnja. Sve to zajedno miksajte najmanje dvije minute; poslužite u šalici za deserte, po želji s malo šlaga.

Dvadesetšesto poglavlje

Postanimo zajedno mlađi

Na kraju želim posebno naglasiti činjenicu da postati mlađi im podrazumijeva dugotrajan proces i zahtijeva mnogo strpljenja i ustrajnosti. Ovakvo može preko noći postati star, ali ne može postati opet mlad sve dok ne ukloni štetu u organizmu koje su tijekom godina nastale zahvaljujući pogrešnoj prehrani, pogrešnom načinu života i pogrešnom mišljenju.

Pogrešna prehrana zna i da jedemo i pijemo nešto što ne **doprinosi** životu stanica i tkiva u našem tijelu. Budući da ne možemo u isto vrijeme biti živi i mrtvi, budući da previsoka temperatura - temperatura iznad 37 stupnjeva - razara život u našoj prirodi, o čemu je da kuhana i prerađivana hrana doduše održavaju naš život samo na račun stalnog regeneriranja našeg tijela. Tom hranom uvijek ne unosi život u svoje tijelo.

Život se unosi prirodnim, sirovim voćem, salatama i povrćem, te sokovima od svježeg, sirovog povrća i voća. **Ja** sam znanstveno ustanovio da uvijek može uštedjeti na vremenu u procesu pomlađivanja, odnosno da svježi, sirovi sokovi ubrzavaju taj proces.

Me utim, što je želja za brzim pomlađivanjem već, a, to ja e mogu biti i naše reakcije. Zato moramo imati razumijevanja za taj proces i možebitne reakcije. Nikad ne smijemo sebe dovesti u stanje obeshrabrenja. Priroda poznaje skrivene putove. Ako joj pružimo alat kojim može raditi i ako se bez ikakvih zadržki predamo njenom vodstvu, ona nas sigurno neće prevariti. Može se dogoditi da i ona u našem organizmu pronađe i više stvari koje treba dotjerati, nego što smo to očekivali. Ali ako imamo povjerenja u nju, ako znamo da ona liječi i sve redom, ona će za nas učiniti čudo, ona će nam sigurno pomoći i da postanemo mlađi.

Nadalje, moramo znati da nam se može grdno osvetiti svako popuštanje apetitu i pohlepi, ne obazirući se na posljedice. Zar nam je doista stalo do trenutnog zadovoljstva, ne pomišljajući na štete, na brige i na kajanje koje može kasnije uslijediti? To je pitanje na koje mora svaki od nas svjesno i dosljedno odgovoriti.

Pogrešan život znači živjeti ili egzistirati bez razumnog smisla i svrhe. Čovjek ne može živjeti samo za sebe, iako je njegovo Ja najvažniji element naše egzistencije. Sve dok ne pazimo prvenstveno i poglavito na sebe, ne možemo biti od velike koristi i vrijednosti ni za sebe ni za druge.

Stoga moramo najviše brigu posvetiti sebi samima. Briga i pažnja koje posvećujemo svom materijalnom, duševnom i duhovnom tijelu zrcali ostatku svijeta našu istinsku vrijednost. Zanimljivo je njegovanje svog "trojstva" - našeg materijalnog, duševnog i duhovnog tijela - vrlo brzo može postati beskorisnim stvorenjima za sebe same i ostali svijet. Prepušteni senilnosti i propadanju.

Moramo naučiti živjeti i od svog materijalnog, duševnog i duhovnog blagostanja, davati drugima koliko najviše možemo. Mi učimo rasti samo dok dajemo drugima. Samo

ako učimo s razumom postizemo znanje, ako to znanje širimo oko sebe, možemo i jednog dana ustanoviti da smo se na taj način domogli još većeg znanja.

Znanje je slika nošena cvijećem. Zaboravite li na njega, ono će na kraju postati bezvrijedno. Ali ako ga posijete, ako ga negujete i uzgajate, svi će se u vašoj okolini diviti vašem cvijeću i uživati u njegovoj krasoti. Uza sve to dobit ćete još više sjemena, zato jer ste dobro postupili s njime.

Davati "desetinu" je ujedanč primjer tog principa. Zadržite li sve za sebe što ste zaradili, vi ćete se u životu namuštiti, bilo vam drago ili ne. Dajete li deset posto ili više vaše zarade kao "desetinu" za neku dobru stvar, vi ćete se odjednom osjećati bogatim.

Neka vam je stalno na pameti spoznaja da znanje i sve ostalo moramo najprije davati, da bismo mogli zadobiti još više znanja i svega ostalog. Pogrešno mišljenje znači njegovati misli koje nisu konstruktivne, koje djeluju razorno i pogubno. Nema istinitijih riječi i od onih koje su jednoč bile izrečene ljudskom puku: "Kako neki čovjek misli u svom srcu, takav je". I nemojte misliti da se to odnosi samo na muškarce. To jednako vrijedi i za žene.

Kad bismo svoj život živjeli tako da ne vidimo ništa loše, da ne čujemo ništa loše i da ne mislimo ništa loše - nestala bi većina naših problema!

Budući da smo pri kraju s knjigom, želim vam pružiti slijedeći misao: Ne osuđujte sadržaj ove knjige na temelju vašeg znanja o tome što čovjek treba jesti i piti. Ja sam vam na ovim stranicama prenio samo ono što znam na temelju vlastitog znanja, vlastitog iskustva i vlastitog proučavanja.

Sadržaj ove knjige je - svjesno ili nesvjesno - poznat od samog početka svijeta. Moja istraživanja donijela su mi spoznaju daje sve divlje u životu posljedica ljudske gluposti i

slabosti. Znanje o zakonima prirode - a samo je neznatan dio tog znanja prenijet na stranice ove knjige - je nerazorivo.

Ne ostavljajte ovu knjigu negdje po strani gdje će srebrne ribice i miševi pojesti njen papir. To je jedina stvar u toj knjizi koja se može probaviti. Otisnuta riječ na njenim stranicama ostaje nerazoriva i vi ćete možda htjeti osvježiti spomen na nju. Zato je položite na mjesto gdje će je vi, vaša obitelj i vaši prijatelji moći i vidjeti te će možda htjeti izvući i kakvu korist iz nekih riječi, rečenica »Jednastavne stranice koje sam vam foolo preporučivao.

Ne zaboravite da govorom ponavljate ono što znate. Slušanjem i slušanjem možete vrlo često i nešto pametno naučiti.

Prazna kutija čini veliku buku ako je u njoj samo jedan kamenčić; ali ako je puna, ona je tiha i teška. Isto vrijedi i za ovjekovu glavu.

Nikad ne zaboraviti riječi koje sam čuo u svojoj osamnaestoj ili devetnaestoj godini. Bio je to jedan od kamenčića meću u mom životu: "Što više znaš, to više trebaš slušati".

O autoru

Dobro zdravlje nije ovisno o starosti. *Dr. Norman W. Walker* bavio se preko sedamdeset godina zdravljem i prehranom te je svojim istraživanjima kim radom i životom najbolje dokazao da zdravlje i dugi život mogu biti u ruci pod ruku.

Tek danas otkrivaju neki napredni medicinari i stručnjaci za prehranu istine koje je *dr. Walker* već za svoga života poznao i pisao o njima. *Dr. Walker* je sam bio životnim dokazom da se ispravnom prehranom, duševnom uravnoteženošću i higijenom može postići znatno duži, zdraviji život. Program prehrane i zdravlja *dr. Walkera* jednostavan je i lako provediv. Ne temelji se na "nesudnim dijetama" ili "revolucionarnim" pronalascima!

Dr. Walker počeo se interesirati za zdraviji način života već na prekretnici 19. i 20. stoljeća. U mladosti je sebe preopteretio i ozbiljno se razbolio. Budući da mu nikakve liječenje "vještine" nisu pomogle, krenuo je *dr. Walker* novim putem i postao ponovno zdrav. Od tog vremena bavi se istraživanjem uzroka ovjekovih bolesti i zdravlja, ne bi li ljude privolio da žive urednije i duže.

Godine 1910. utemeljio je *dr. Walker* u New Yorku Norwalk-laboratorij za prehranu i istraživanje koji je pod njegovim vodstvom dao važne doprinose za duži, aktivan život. Njegov najveći doprinos bio je otkriće terapijske vrijednosti sokova od voća i povrća 1930. Od tog vremena u Sjedinjenim američkim državama, i mnogim drugim zemljama, gotovo su nezamisliva domainstva bez svježe pripremljenih sokova od voća i povrća. (Na žalost, danas se piju isključivo tvornički sokovi, koji uvijek nanose više štete nego koristi).

Dr. Walker je svoja istraživanja vodio i bavio se pisanjem o toj tematici sve do smrti u 116. godini života. Zadnju knjigu "Jednostavna kontrola težine" napisao je u svojoj 113. godini.

Dr. Walker je nesumnjivo jedan od najiskusnijih i najproduktivnijih prehrambenih znanstvenika na svijetu. Objavio je bezbroj priloga u novinama i časopisima, te napisao itav niz knjiga.

U visokoj starosti *dr. Walker* je jednom rekao: "*Ja mogu uistinu izjaviti da nikad nisam bio svjestan svoje starosti. Od svojih zrelih godina nadalje nikad nisam imao osjećaja da sam stariji, i mogu bez svake zadržke kazati da se danas osjećam živahnije nego kad mi je bilo 30 godina. Ja ne mislim na prošlost, nikad ih nisam slavio. I danas mogu s najdubljim uvjerenjem kazati da se radujem sjajnom zdravlju. Nimalo se ne ustružavam ljudima kazati koliko sam star. Ja ne znam za starost!*"

Predmetno kazalo

A

Adrenalin 133
Akrolein 136
Alkohol 12,44,47,48,71,
87,90, 122, 140, 143, 146,
148, 153,
Aminokiseline 132
Analiza urina 109,110,111
Anemija 53
Apendicitis 80
Apendiks 80
Apsces (gnojnik) 49, 102, 179
Artritis 95, 102, 129
Aspirin 11,101
Asthma 62
Autopsija 148
Avokado 190, 195

B

Badem 197
Bijeli kruh 44

Bijes 56, 134
Bjelančevine 52
Bolesti bubrega 147-153
Bolesti srca 93
Bolovi 24,35,40,49,70,110
Bolovi u leđima 24
Bore 10,74,78,89,110,176
Briga 22, 140, 198
Bubrezi 44,70,72,117,147,
148
Bubuljice 45
c
Champion-sokovnik 110,174,
189
Cigarete 137
Cijepljenje 16
Ciroza jetre 143
Čepivo 104
Črijeva 16,25,32,39,49,54,
55, 62, 68-72, 78, 80, 96, 99,
128, 146, 150-176

ir (furunkul) 179
istilo (laksativ) 183

D

Debelo crijevo 49, 71, 84, 88,
102, 152, 155-160, 169, 173,
176

Desert 27, »9J

Digitalis (biljka naprstak) 86,
87

Dijabetes 47, 132, 133

Dim cigarete 137

Disanje (respiracija) 91, 100,
112

Dje ja paraliza 107

Doru ak 26, 167, 189, 190

Duhan 74, 75, 79, 136, 137,
138

E

Ekcem 179

Encefalitis 16

Energija 12, 20, 54, 98, 178

Epifiza (žlijezda na mozgu)
119, 120

F

Fagociti 80

Frustracija 135

G

Gigantizam 126

Glavobolje 11, 19, 101, 168

Glicerin 133

Gliste 162, 188

Gnoj 16, 45

Groznic a 16, 125

Grož ice 189

0-*i»;;a a 48, U9, **IV**

H

Hemoroidi 11, 130

Hipofiza 119, 122

Hormoni 119, 129

Hripavac (veliki kašalj)

I

Idiotizam 126

Imunitet 131

Insekticidi 188

Instinkti 131, 134

Iris 99

Iscrpljenost 91, 135

Iskrenost 114

Ispiranje crijeva 25, 49, 68,
86, 146, 161, 164, 165, 167,
170

Išijas 53, 56, 109

Izraslina 25, 44

J

Jetra 56, 117, 142

K

Kalcij 129, 130

Karakter 130, 131

Kaša od mrkve 189

Katar 91

Kazein 59, 124, 125, 130

Kemi ar 70

Kisik 44, 73, 90, 91, 94, 150

Kl^ti-inje 25, 61, 86. !6".
167, 169, 171, 184

Klistiri (istila) 170

Kofein 145

Kokakola 12, 148

Kombinacija živežnih
namirnica 69

Konzumiranje masti 11

Kožni osip 16

Kravlje mlijeko 58, 59, 124,
125

Kretanje 79

Kretenizam 126

Kruh 44, 69, 84, 94, 96, 124,
157, 167

Krumpir 68, 69, 75, 84

Krvni tlak 74, 94, 135

Krvna zmca 73, 74, 75, 77

L

Le na moždina 79, 100

Leukemija 16

Limunada 12, 148

Limfa 78, 79, 137

Limfni vorovi 81

Limfni sustav 80, 129

LJ

Ljubav 76, 115, 116, 120

Ljubomora 116, 135

M

Mahunarke 187

Maj ino .ni-i'V'j 58

Malaksalost 125

Malteška groznica 125

Masaža 179, 179

Maslinovo ulje 194

Masti 81, 111, 112, 143, 169

Mastoiditis 16

Med 50, 51 188, 189, 195

Medulla oblongata 100

Mir 11, 12, 39, 98, 112, 182

Miši i 53, 79, 95, 106, 109,
134, 160

Mlijeko 26, 58, 59, 64, 90, 97,
124

Mlije na industrija 58

Mlije ni proizvodi 58, 63

Mo volje

Moda 70, 106

Mokra na kiselina 53, 109

Mokrenje u krevetu 124

Mozak 79, 100, 136

Mrkva 128, 175

N

Naboranost 111, 126

Na ela 20, 115
Nadbubrežne žlijezde 133
Nadimanje 184
Nadraživanje 160
Natrijev karbonat 99,170
Nedostatak sna 38
Neuritis 35, 53, 56, 109
Nikotin 91, 136, 137, 145

o
Obnova 18
Octena kiselina 47, 194
O i 19,61,108,113-116
Orasi 21, 187, 190
Osje aji 120, 134
Osnovne živežne namirnice
15

P

Pankreas (guštera a) 119
Papar 194
Paradontoza 49
Pasterizacija 125
Patuljasti rast 126
Perad 38,53
Peršin 25,54,128,140,175
Pivo 143, 148
Plodnost 139
Plu a 11,64,74,89,94,101,
112, 137
Pokusni kuni i 34
Polububrezi 56
Popre na daska 177

Posna dijeta 184
Post 183
Poteško e s jetrom 71
Poteško e s o ima
Povr e 31,36,38,44,84,
103, 111,127,132,142,173,
187, 189,191,192,194,197
Prehlade 91
Prekid posta 184
i**Tetilost** 126, 142
Prištevi 46
Probavni sokovi 84
Probavni sustav 53, 85, 154
Proljev 165
Pubertet 130
Pušenje 75, 136, 146
Pušenje cigareta 136

R

Rak 16,19,71,103
Rak krvi 16
Razmnožavanje 23, 122, 167
Razuzdanost 139
Regeneracija 18, 19
Rendgenske pretrage
Reuma 53, 109, 178
Riba 52
Ru ak 26, 190

S

Salata 7,25,39,44,127,128,
140, 175, 187, 189, 192, 197
Samodisciplina 17, 136

Samodokazivanje 135
Samokontrola 139, 141
Samopouzdanje 105, 146
Senilnost 15,17,95,104,139,
142, 164, 198
Sirova hrana 55,124,143,
157
Slabost 28,74,79,96,178,
200
Slastice 133
Slom živaca 37
Sluz 59,61,63,90,125,156,
160, 194
Smanjivanje debelog crijeva
176
Smanjivanje organa 176
Smokve 50, 189
Sok od limuna 54, 161
Sok od mrkve 25,36,108,
146, 192
Sok od naran e 26, 61
Sok od repe 175
Sok od zelja 175
Sokovi od povr a 163
Sokovi od vo a 7,54,128,
150, 174, 195
Sokovnik 62,76,110,127,
128, 172, 174, 189
Spavanje 11,25,54,61
Spolne žlijezde 119,130,139
Srce 71,73,93,94,95,100,
135,181
Sr ane tegobe 11, 70
Sr ani udar 86, 100

Stolica 86, 157, 163, 177
Strah 9,18,56,91,129,135
Strast za posjedovanjem 115
Strpljenje 10,40
Stvaranje plinova 83, 86, 87,
88, 166, 175
Suzdržanost 139

v

S

Še er 12,25,47-60,65,84,
95, 132, 140, 195
Še er na bolest 47
Škrob 12, 25, 44, 49, 54, 55,
61,65, 68, 79,81, 108, 110,
122, 132, 149, 157, 167, 195
Štitnja al 19, 124, 126, 128

T

Tanko crijevo 164
Tetanus 16
Tifus 16
Timus žlijezda 130
Tiroksin 124, 126
Tjeskoba 134, 135
Tjestenine 32
Trudno a 179
Trulež 55,69
Tumori 130, 179
Tvorni ki še er 48

U

Uglji na kiselina 94
Uglji ni monoksid 91

Ugljikohidrati 41,44,94
Upala moždane kore 16
Upala plu a 64
Upala slijepog crijeva 16
Upala zglobova 179
Ustrajnost 10, 197

V

Ve era 26, 192
Vegetarijanac 36,64
Vegetarijanstvo 64
Vibrator 178, 179
Vitalnost 9,12,14,25,32,55,
99, 141, 150, 185
Vježbe disanja 112
Voda 7,78,147,150,161,
169, 170-172
Vrenje 65, 68, 83
Vrhnje 58,63,190
Vo e 26,31,36,44,50,55,
84, 103, 127, 132, 142, 173,
174, 187, 189, 190, 193, 195,
197

Z

Za epljenje 78, 80, 143, 152,
156, 157, 167
Za epljenje kapilara 79
Za ini 191, 194
Zaljubljenost 75,115
Znoj 137

Zrak 11,12,19,38,44,74,
88,90,91,94, 98, 101, 136,
150, 177
Zubobolja 102

Z

Žitarice 122
Žlijezde 117,118
Žu ne tegobe 143
Žutica 146