



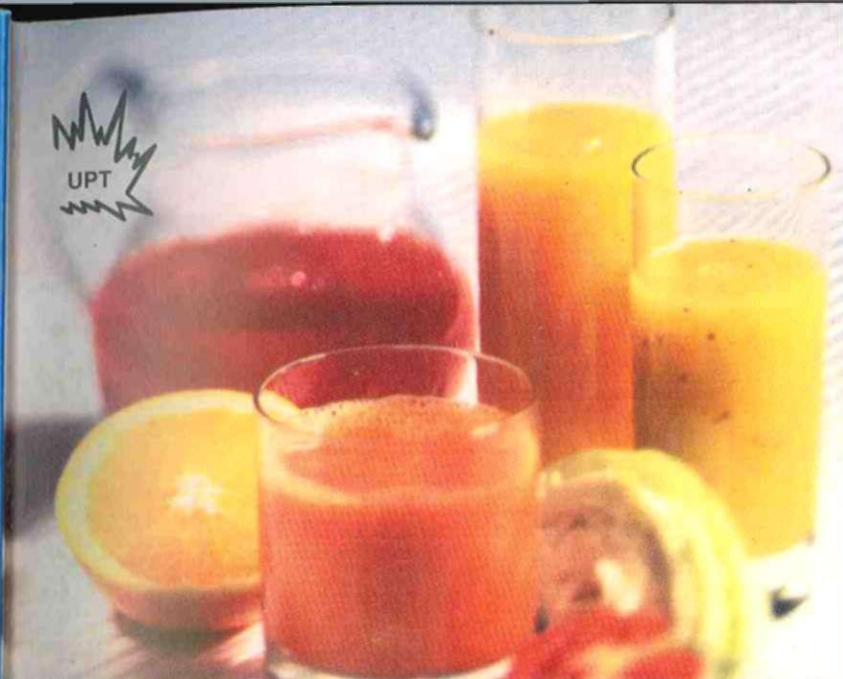
Određene tvari, npr. za život presudni organski minerali i soli, u našoj prehrani ili posve nedostaju ili nisu ni izdaleka sadržani u dovoljnim količinama. Ta činjenica je po Walkeru glavni uzrok svih bolesti.

Ova knjiga govori o tome kako možete na najbolji način opskrbiti svoje tijelo nužno potrebnim mineralima i vitaminima.

#### Autor

Stručnjak za prehranu dr. Norman Walker dokazao je svojim životom da ispravnom prehranom i duševnom ravnotežom može čovjek doživjeti visoku starost i pritom sačuvati životnu snagu za zdrav život. Doživio je 116 godina, pisao i objavljivao svoja djela do pred samu smrt, kao nadaleko poznati autor koji je snažno djelovao na mnoge liječnike i stručnjake za prehranu.

DR. NORMAN W. WALKER • SOKOVI OD SVJEŽEG VOĆA I POVRĆA



DR. NORMAN W. WALKER

# SOKOVI OD SVJEŽEG VOĆA I POVRĆA

Napitci bogati životnom snagom  
za zdrav život

Dr. Norman W. Walker

# **SOKOVI OD SVJEŽEG VOĆA I POVRĆA**

Napitci bogati životnom snagom za zdrav život

## Sadržaj

Predgovor Manfreda G. Langerera . . . . .	7
Predgovor Dr. med. R. D. Pope. . . . .	8
Svježi sokovi od voća i povrća . . . . .	9
Što nedostaje vašem tijelu? . . . . .	14
Encimi . . . . .	15
Zdravlje je pretpostavka zadovoljnog života . . . . .	17
Zašto da ne jedemo cjelovito voće i povrće? . . . . .	20
Kuhana hrana . . . . .	22
Moj prvi sok od mrkve. . . . .	25
Sokovi nisu koncentrirane namirnice. . . . .	27
Zaštita od pesticida i sredstava za prskanje. . . . .	30
Koliko soka možete popiti bez razmišljanja? . . . . .	32
Sokovi - primjena i korisnost . . . . .	37
Prehlade. . . . .	100
Endokrine žlijezde. . . . .	102
Ocat . . . . .	104
Mlijeko. . . . .	107
Prirodno rađanje. . . . .	110
Pomažu li sokovi kod liječenja kostiju? . . . . .	115
Na što trebate paziti. . . . .	118
Odstranjivanje otrova . . . . .	121
Sirovi sokovi od voća i povrća . . . . .	125
Terapeutske primjene kod određenih bolesti. . . . .	127
Recepti. . . . .	130
Bolesti i recepti. . . . .	143
Sadržaj vitalnih tvari u voću . . . . .	181
Sadržaj vitalnih tvari u povrću . . . . .	185

## Predgovor

Manfred G. Langer

Literatura  
O Autoru  
Stvarno kazalo

191

193

195

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 instvku piju velike količine sokova. Nažalost, u većini slučajeva radi se o pasteuriziranim tvorničkim sokovima, a ne o svježim pripremljenim domaćim napitcima iz voća i povrća.

Knjige dr. Walkera (nak\*) su temeljite i sadržajno bogate da bi ih trebao pročitati svaki čovjek 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"  
"Zdrava probava bez zatvaranja"  
"I vi možete opet biti mladi"  
"Povratak prirodi"

Svoju zadnju knjigu dr. Walker je napisao u 113. godini života. I poslije stologorodnana obavljao je poslove u kući i vrtu, te se još uvijek vozio na biciklu. Bio je posve svjestan svojih mogućnosti sve do smrti u 116. godini.

Dr. Walker nadživio je svoje kritičare i podrugljivce. Danas slovi kao preteča svih zagovaratelja prirodnog i zdravog načina života.

## **Predgovor**

Dr. med. R. D. Pope

Ja rado priznajem da me je kod pripremanja ove knjige dr. Norman W. Walker uvelike zadužio svojim neumornim radom.

Dr. Walker dao mi je bez ikakvih predrasuda na raspolaganje rezultate svojih istraživanja, svojih pokusa i analiza, te mi na taj način omogućio da priredim i objavim temeljit i sveobuhvatan priručnik o sokovima. Zahvaljujući njegovoj susretljivosti mogao sam napisati uputstva za terapijsku primjenu voća, salata i povrća, ako se uzimaju sirovi u obliku svježe pripremljenih sokova.

Nadam se da ova knjiga neće biti samo korisno i praktično poticajno djelo za sve studente medicine, liječnike i ostale članove zdravstvenih ustanova, nego će pomoći i svim ljudima da iz prirodnih živih namirnica izvuku najbolju korist.

## SVJEŽI SOKOVI OD VOĆA I POVRĆA

Ljudi su tek prije dva stoljeća došli do spoznaje da je stanje ovjege tijela neraskidivo povezano s kvalitetom prehrane i njenom primjerenosti potrebama tijela. Tijekom protekla dvaju stoljeća posvećuje se postupno sve više pažnje funkcijama ovjege tijela, vrsti i načinu na koje tijelo koristi živomu energiju - minerale, vitamine i druge stvari iz kojih se sastoji prehrana.

U cijelom svijetu postižu se - na području terapije pomoću sokova - fenomenalni uspjesi te se na taj način pomaže tijelu u svim nevoljama i bolestima. Međutim, mnogi ljudi još uvijek nisu informirani o važnosti prehrane i svježih sokova od voća i povrća za ovjekovo zdravlje.

Koliku vrijednost kriju u sebi svjež sokovi pokazalo se već na prekretnici 19. i 20. stoljeća. Njihovu vrijednost priznali su brojni liječnici, iscjelitelji i stručnjaci za prehranu. Djelotvornost tih sokova sastoji se u činjenici da se odvajanjem vitalne energije i vode od vlaknastih tvari tekućina prehrana brzo probavlja. Probavni procesi potrebni da se hranjiva tvar odvoji od vlaknastih, otpadnih tvari zahtijevaju određeno vremensko trajanje. Probava cjelovitog voća i povrća traži energiju, a izvor energije leži u hranjivim tvarima. Jedan dio "teške" hrane koju uvijek jede koristi se kao "pogonsko gorivo" koje tu energiju stavlja u pogon.

Evo nam odgovora na često postavljeno pitanje: zašto se voće, salate i povrće ne bi smjelo jesti cijelo, zašto se moraju praviti sokovi? Vlakna nemaju nikakvu hranjivu vrijednost, ali imaju itekako korisnu i potrebnu svrhu. Ona djeluju poput "metle" u probavnom kanalu i omogućuju brzu probavu, lako

vlakna u debelom crijevu izgledaju kao mikrosopski sitni dijelci i celuloze, pošto su prošli kroz želudac, dvanaesterac te sedam i pol metara dugo tanko crijevo, taje vlaknasta tvar za debelo crijevo još uvijek balast, ali balast koji mu je potreban. Naime, bez te vlaknaste tvari kao balasla debelo crijevo - ali i tijelo kao cjelina - ne bi bilo zdravo.

Zato se strogo odmjerena prehrana ne smije sastojati samo od svježeg voća, ili salata od sirova povrća i različitih vrsta. O pravilnom izboru i pripremanju salata mogu se naći i pobliža uputstva i preko 100 recepata u mojoj knjizi *"Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"*. Novo izdanje te knjige sadrži u prilogu sastav vitamina kod najvažnijih živih namirnica.

Praktički je gotovo nemoguće iz bilo kojeg sjemena proizvesti savršen proizvod, pa čak ni organskom nadogradnjom. Razlog leži u tome što kod uzgoja biljaka igraju presudnu ulogu mnoge činjenice koje mogu biti vrlo različite od zemlje do zemlje.

Danas postoje bezbrojne vrste živih namirnica. Različite vrste mrkve razlikuju se s obzirom na sadržaj minerala, a to vrijedi i za ostale vrste biljnih namirnica.

Moje informacije o vitaminima u živim namirnicama smatrajte općenitim smjernicama, jer tlo, klima, mjesto, kao i način uzgoja mogu biti vrlo različiti.

Koristimo li kod pripremanja hrane što više različitih vrsta voća, salata i povrća, ne moramo se brinuti oko toga jesmo li dobili dovoljno minerala i vitamina koji su potrebni našem tijelu.

Ako možemo dobivati organski uzgojene živice namirnice, mi smo u mnogo povoljnijem i sretnijem položaju, u usporedbi s ljudima koji moraju uzimati ono što im se nađe pri ruci, bez obzira na kvalitetu. No, ne bi bilo u redu da u supermarketu ili prodavaonici voća i povrća, gdje nam valja

kupiti živice namirnice, previše cjeplidla imamo. Ako se vaše osobno poimanje pravilno uzgojene hrane uzdiglo visoko iznad općenitog poimanja, onda je po mom mišljenju najbolje da se preselite na selo i uzgajate vlastitu hranu.

Pročitajte s tim u vezi moju knjigu *"Povratak prirodi"*.

Ukoliko niste uvijek u stanju kupiti one živice namirnice koje biste htjeli, kupujte stvari koje su po kvaliteti najbolje.

Nastojte kupovati najsvježiju i najkvalitetniju robu koju možete naći. Bez obzira na to hoćete li svoje voće i povrće koristiti za salate ili sokove.

## Što nedostaje vašem tijelu?

Meni je posve jasno da moje tijelo ne može biti u potpunosti zadovoljeno encimima, ukoliko ne pijem svježije sirove sokove u dovoljnim količinama.

A kako je s vama?

Vi ste sami odgovorni za prehranu svog tijela. Morate znati da vam život ovisi o hrani.

Vaše tijelo sastavljeno je iz milijardi i milijardi mikroskopski sitnih stanica. Vaša egzistencija ovisi o njima. Stanicama je potrebna hrana, životonosna hrana. Isključivo o vama ovisi hoće li vas to što jedete odvesti u prežderavanje ili u pothranjenost!

## Encimi

Ključna funkcija u djelovanju hrane na vaše tijelo je sam život sadržan u vašoj hrani i vitaminima koje nazivamo encimima.

Encim je vitamin koji hrani tijelo i održava ga na životu, vitamin skriven u sjemenu, klijanju i rastu biljaka. Taj princip života poznat je kao encim.

Encimi se opisuju kao kompleksne supstancije koje nam omoguće avaj probaviti hranu i odaslati je u krv. Međutim, encimi nisu nikakve "supstancije", već je to nedokučiva, magnetska, kozmička energija samog principa života, usko povezana sa svim akcijama i aktivnostima svake molekule u ljudskom tijelu, u biljkama i u svim inim životnim oblicima.

Kad se jednom domognemo te spoznaje, postaje nam jasno zašto moramo birati hranu razumom i umijeće, zašto mora biti sirova, nekuhana i neobrađena.

Mi ne možemo istovremeno posjedovati život i smrt, ni u svom tijelu, ni u voću, ni u salatama, ni u povrću, ni u sjemenkama, ni u sjemenu. Gdje ima života, tu su encimi.

Encimi podnose temperature preko 45°C. Na temperaturi preko 50°C postaju neaktivni, baš kao što ljudsko tijelo postaje neaktivno u vrućoj vodi. Kod temperature od 54°C gasi se život većine enzima.

U sjemenu se encimi nalaze u nekakvom stanju uspavanosti. Pod odgovarajućim uvjetima ostaju stotinama i tisućama godina u slanju sanjivog života. Najbolji primjer za to su pšenična zrna u piramidama koja su još imala sposobnost klijanja.

Pa i u leševima prapovijesnih životinja, koji su pronađeni u najsjevernijim područjima, u Sibiru i ostalim regijama, gdje su se prije 50.000 godina za vrijeme iznenadnog zaleđenja odjednom smrznuli, utvrđeno je mnoštvo encima koji su po-

slali aktivni kad se leš otopio na normalnu tjelesnu temperaturu. To znaci da se encimi mogu bez ošte enja konzervirati na niskim temperaturama.

Život sam po sebi nije mogu e objasniti; i zato opisujem encime kao kozmi ki princip energije ili kao vibraciju koja u molekulama prouzro uje kemijski postupak ili promjenu te stvara reakcije, a da se za vrijeme tog procesa sami encimi ne mijenjaju, ne razaraju, odnosno ne potroše. Druk ije re eno, encimi su katalizatori, i kao takvi iziskuju procese ili promjene, a da pritom njihovo stanje ostaje nepromijenjeno.

S tim kratkim pojašnjenjem vi ete sigurno uvažiti veliko zna enje razuma, logike i inteligencije kod izbora živežnih namirnica s kojima prehranjujete svoje tijelo. Ovdje govorimo o sirovoj hrani, ali i o njenoj pripremi, ona mora biti tako pripremljena i pojedena da na najbrži i najdjelotvorniji na in prehranjuje stanice i tkivo vašeg tijela.

Obnova (regeneracija) je pravilo života. Da ne jedemo, mi bismo umrli. Ako ne uzimamo hranu koja naše tijelo ispravno prehranjuje, mi ne samo što emo prijevremno umrijeti, mi emo na svom životnom putu biti nasmrt bolesni.

Ako svoje tijelo danomice opskrbljujemo elementima iz kojih je sastavljeno, možemo posjedovati dobro zdravlje, pod uvjetom da i ostalim pretpostavkama svog bi a, svoje duše i svog duha posve ujemo odre enu pažnju i obzirnost.

Možemo jesti najbolju hranu na svijetu, ali ona ne e sprijeti propadanje našeg tijela, ako u sebi budemo stalno nosili ljutnju, bojazan, brigu, frustracije i negativno raspoloženje.

## Zdravlje je pretpostavka zadovoljnog života

Svaka radost i svaki profesionalni uspjeh zasnivaju se na blagostanju i vitalnosti tijela.

Hrana mora biti životonosna (organska). Soli i minerali moraju biti živi, to zna i organski, kako bi ih ljudsko tijelo moglo prihvatiti i primijeniti za okrijepu i obnovu svojih stanica i tkiva.

Sun eve zrake prenose energiju u biljni svijet i na taj na in aktiviraju encime. Pomo u te snage anorganski elementi pretvaraju se u organske, u elemente koji nose u sebi život, koji su poželjni kao hrana.

Zahvaljuju i znanstvenom istraživanju mi smo danas u stanju analizirati elemente sadržane u živežnim namirnicama, temeljito ih poznavati te uravnoteženo unositi u svoje tijelo prema odgovaraju im potrebama.

Naše tijelo sastoji se od mnogo elemenata. Najvažniji su:

Kisik	Kalcij	Natrij	Klor
Ugljik	Fosfor	Magnezij	Fluor
Voda	Kalij	Željezo	Silicij
Dušik	Sumpor	Jod	Mangan

Svaka "reparatura" i svaka obnova našeg tijela, osim u slu aju nesre a, mora zapo eti iznutra. Ako krv, stanice i tkivo, organi, žlijezde i svi ostali dijelovi tijela ne sadrže te elemente u ispravnom odnosu, ili ako neki od tih elemenata nisu dovoljno zastupljeni, dolazi do neuravnoteženosti tijela te se razvija stanje poznato kao toksemija, a tokseinija nije

ništa drugo do trovanje (vidi tako er/): *John H. Tilden "Mit Toxamie fangen alle Krankheiten / S tokseinijom po inju sve bolesti"*).

Da bismo sa uvali ispravnu ravnotežu za svoje zdravlje, mora pretežni dio hrane koju jedemo sadržavati žive, vitalne, organske elemente. Ti elementi nalaze se u svježem sirovom voću, salatama, povrću, jezgrama i sjemenkama. Sve pojednosti možete naći u mojoj knjizi *"Dnevno svježa salata održava vaše zdravlje"*.

Kisik je jedan od najvažnijih elemenata. Kuhanjem hrane kisik nestaje. Već inače uništava se na temperaturi od 54°C i tako se gubi najveći dio životne energije koja nam je potrebna kao hrana.

činjenica da su generacijama živjeli i još uvijek žive milijuni ljudi koji jedva da su - ako su uopće - jeli nešto drugo do kuhanu hranu, nije nikakav dokaz da su egzistirali radi konzumiranja kuhanih životinskih namirnica. Takvi ljudi nalaze se zapravo u stanju svojevrsnog dekadentnog egzistiranja, što im njihovo otrovano tijelo dozvoljava. Zar bi nam bolnice u protivnom bile prepune i preopterećene? Zašto se godišnje proda vagone i vagone tableta za ublažavanje bolova? Zašto su bolesti srca, šećerna bolest, rak, plućne bolesti, prijevremena senilnost i prijevremena smrt tako česte?

Naš Stvoritelj stvorio je ljudsko tijelo s velikom snagom odolijevanja svim tjelesnim grijesima. Kad jedemo nešto što za nas "nije dobro", odnosno što nije u skladu s našom potrebom za hranom i uravnoteženim uzimanjem hrane, mi patimo. Bolovi i grčevi nas opominju, a s vremenom prepuštaju bolestima i naposljetku brojnim kroničnim oboljenjima koja su zahvatila pretežni dio naše mladosti.

Cesto se posljedice ne pojavljuju odmah, zahvaljujući i enormnoj snazi odolijevanja našeg tijela traje to dani, mjeseci i godinama, sve dok se ne utvrdi ozbiljno oboljenje.

Kad uvijek jednom krene prirodnim putem u nastojanju da ponovno zadobije i sačuva svoje zdravlje, kad se ponovno domogne sreće koje to ostvarenje nosi sa sobom, kad se tada sreća preobražava u svakodnevnu praksu, bude mu isto žao što već inače ljudi ne razmišljaju o toj temi, već svjesno i postupno tone sve dublje u stanje otrovanosti i dekadencije - premda bi im samo malo znanja moglo pomoći da izbjegnu prijevremeno i isto tako veoma bolno upropaštavanje. Preko 170 godina postoji kod nas "učenje o prirodnom zdravlju" koje je pomoglo brojnim ljudima, ali još uvijek nije rašireno u onoj mjeri da bi svi ljudi bili o njemu informirani te bi po njemu i živjeli. Moje knjige su u našoj zemlji tome uvelike doprinijele, ali je itekako važno da i drugi ljudi šire informacije o prirodnom zdravlju, kao što to npr. s velikim uspjehom diljem svijeta čine Harvey i Marilyn Diamond sa svojim knjigama *"Fit za život I. i II."* te *"Nova kultura jedenja sunčeve hrane"*.

## Zašto da ne jedemo cjelovito voće i povrće?

Bez poznavanja osnovnog pravila koje se odnosi na probavu sokova iz svježeg sirovog voća i povrća, vi ćete možda postaviti pitanje: *Zašto ne bismo jeli samo voće i povrće, bez g/lječenja u SOKOVNIKU i odvajanja vlaknastih tvari?*

Odgovor je vrlo jednostavan. vrsta hrana zahtijeva mnogo duži probavni proces u kojemu se hranjive tvari stavljaju na raspolaganje stanicama i tkivu našeg tijela. Vlakna u samoj hrani nemaju zapravo nikakvu hranjivu vrijednost, ali za vrijeme peristaltike (mišićnog stezanja) crijeva služe kao "metla". Odvajanje vlaknastih tvari kod pripremanja sokova omogućava vrlo brzu probavu sokova i preuzimanje njihovih hranjivih tvari, najčešće unutar jedne minute.

Dobro znamo da je celer zbog visokog postotka natrijeva klorida jedna od ponajboljih živežnih namirnica pomoću koje možemo odoljeti ekstremnoj vrućini. Jedemo li ga cjelovitog, treba nam dugo vremena za probavu, tako da bi nas vrućina svladala prije negoli bi došlo do blagotvornog djelovanja. Ali ako uzmemo ašur ili pola litre soka od svježeg sirovog celera i popijemo, blagotvorno djelovanje nastupa mnogo brže. Na taj način postaje npr. nepodnosiva vrućina u pustinjskim predjelima mnogo podnosivijom.

Voćni plodovi, salata i povrće sadrže u sebi dosta veliku količinu vlaknastih sastojaka. U tim vlaknastim sastojcima sadržane su vrlo važne hranjive tvari bez kojih naprosto ne možemo. Te molekule i njihovi encimi u svježim sirovim sokovima doprinose brzom prehranjivanju stanica i tkiva, žlijezda, organa i svih dijelova tijela.

Vlaknaste tvari voća, salata i povrća istovremeno su i vrlo dragocjene. Ako je hrana koju jedemo sirova, nekuhana i neobrađena, vlaknasti sastojci olakšavaju proces probave.

Kad se hrana kuha, vrućina uništava u njoj život. Vlaknasti sastojci koji su, zahvaljujući vrućini, izgubili svoj magnetizam i postali mrtvi, djeluju sada kao brisa i prljavštine koji brišu crijeva i često ostavljaju na stijenkama crijeva trag sluzi (vidi također *"Die schleimfreie Heilkost / Ljekovita prehrana oslobođena sluzi"* od prof. Arnolda Lehre). Tijekom vremena ta se sluz nagomilava, podliježe gnjilenju i stvara toksemiju (trovanje krvi). Uslijed toga debelo crijevo postane lijeno, što ima za posljedicu začepljenje, upalu crijeva, izobilje i ostale smetnje.

Sokovima koji su dobiveni iz svježeg sirovog voća i povrća možete svoje stanice i tjelesno tkivo opskrbiti potrebnim elementima i hranjivim encimima. i to na lako probavljiv i prihvatljiv način.

Imajte uvijek na umu da govorim o "encimima hrane". Mislim na encime hrane koju jedemo. Stanice i tkiva našeg tijela imaju vlastite encime koji pomažu kod probave i prihvatanja hrane. Uostalom sve molekule iz kojih se sastoji naše tijelo bogate su encimima.

## Kuhana hrana

U pravilu ne smeta mnogo ako se ponekad jede kuhana hrana (ali ne i pe ena), pod pretpostavkom da se u dovoljnim koli inama jede sirova hrana. Mi danas živimo u atomsko doba, i ako se probavom velikih koli ina kuhane hrane sami "upropaštavamo", time izazivamo u sebi tjelesni i duševni konflikt koji predstavlja odre enu zapreku i smetnju našem postojanju.

Sokovi iz svježeg sirovog vo a i povr a su zapravo sredstva pomo u kojih mogu biti sve stanice u našem tijelu osigurane elementima koji su im potrebni, i to na lako prihvatljiv na in.

Vi morate znati da kuhane i prera ene živežne namirnice mogu doduše sadržavati u sebi život, ali one ne posjeduju snagu kojom bi na ispravan na in obnovile naše stanice. Stalnim probavljanjem kuhanih i prera enih živežnih namirnica dolazi do izrazitog slabljenja naših stanica i našeg tkiva.

Nijedan lijek na svijetu ne donosi u krv nešto ime bi tijelo moglo neprekidno vršiti obnovu.

ovjek može dnevno pojesti etiri ili pet velikih obroka, a da tijelo i dalje osje a nedostatak i glad za životnom energijom ti hrani, da osje a smetnje u pogledu uravnoteženosti encima.

Vo ni sokovi su pro ista i ovje jeg tijela. Naravno da vo e mora biti zrelo. Jedna jabuka na dan udaljuje od nas lije nika, razumije se, pod pretpostavkom da ina e jedemo dovoljno "svježe hrane. Vo e - uz svega tri ili etiri iznimke - ne smijete nikada jesli zajedno s proizvodima od škroba i še era. Vo e opskrbljuje tijelo sa svim potrebnim uglji nim hidratima i še erom.

Sokovi od povr a su istovremeno hranitelji i obnovitelji tijela. Oni sadrže sve aminokiseline, minerale, soli, encime

i vitamine potrebne ljudskom tijelu, pod pretpostavkom da je rije o svježem povr u, sirovom, pravilno ekstrahiranom (iscije enom) i pripremljenom bez konzervansa.

Sve dragocjene stvari u životu nisu lako dostupne, pa tako ni onaj dio povr a u kojemu je koncentrirana najve a vrijednost životonosne energije, budu i da se krije u vlaknastim sastojcima. Stoga je nužno sirovo povr e i salate dobio sažvakati.

Na kraju krajeva ovjeku je namijenjena prvenstveno sirova hrana. Ali nije svatko u stanju preko no i promijeniti životnu naviku te kuhanu, neprirodnu hranu zamijeniti sirovim živežnim namirnicama. Istini za volju, neo ekivano brza promjena mogla bi izazvati smetnje koje doti ni ovjek ne bi razumio, a mogle bi biti vrlo korisne. U takvim situacijama je mudro potražiti savjet kod nekoga tko ima iskustva s reakcijama što ih izaziva nagla promjena u prehrani, npr. kod nekog prakti ara prirodnog zdravlja koji u Njema koj vode preko 50 kružoka.

U svakom slu aju svježi sokovi od povr a korisni su kao dopuna svakoj prehrani, a osobito ako se ovjek ne hrani osobito zdravom hranom, ako jede sve što mu prija.

Ukoliko ste i vi jedan od onih koji uzimaju hranu bez ikakvog plana, znajte da sokovi imaju za vas životno presudno zna enje, budu i da opskrbljuju vaše tijelo potrebnim životnim elementima i vitaminima koji uvelike nedostaju u kuhanim i prera enim živežnim namirnicama.

S druge pak strane, ni stopostotna sirova hrana bez svježih sirovih sokova nije dostatna. A nije dostatna zato što se izne na uju e velik dio molekula iz kojih se sastoji hranjiva tvar u sirovoj hrani za vrijeme probave i primanja hranjivih tvari primjenjuje kao gorivo, što obi no traje dva ili tri sata nakon obroka. Te molekule doduše posreduju hranu tijelu, ali same ve im dijelom sagoijevaju, tako da samo manji dio ostaje na raspolaganju za obnovu stanica i tkiva.

Ako pijete svježe sirove sokove, stanje je posve drukčije. Sokovi su za desetak do petnaestak minuta probavljeni i gotovo u cijelosti primijenjeni obnovi i prehranjivani u stanica i tkiva, žlijezda i tjelesnih organa. Itav postupak probave i prihvatanja hranjivih tvari postiže najveću u moguću brzinu i odvija se uz minimalni gubitak vrijednosti u probavnom sustavu.

Važno je da svoje sokove pijete dnevno svježe, bez obzira na način i vrstu postupka pomoću kojega ih iscijedujete. Što je sok bolje ekstrahiran (iscijeđen), to je prirodniji i djelotvorniji.

## Moj prvi sok od mrkve

Prvi pokus uinio sam ribaju i mrkvu na ribežu. Dobivenu kašu od mrkve procijedio sam preko jedne krpe i tako dobio sok. Uvjerivši se u udesan okus tog soka, pripremljenog na vrlo jednostavan način, pokušao sam na drugačiji način pripremiti kašu od mrkve, ne bih li iz nje dobio što više soka. Ustanovio sam da sokovi fermentiraju i gube svoju vrijednost ako se odmah ne popiju; u tom pogledu presudan je faktor vremena.

Naposlijetku sam pronašao metodu pomoću koje sam povremeno mehanički izribao u kašu, slinjavu komu, i na taj način oslobodio unutrašnjost vlaknastih stanica i sve molekule. Potom sam tu kašu isprešao u hidrauličnu prešu. Sok je bio do kraja iscijeđen, a njegova kvaliteta izvanredna.

Sokovnik koji istovremeno riba i hidraulički preša relativno je skup aparat. No, ne mislite samo na visoki izdatak, već ponajprije na investiciju (ulaganje) u svoje zdravlje koja se itekako isplati!

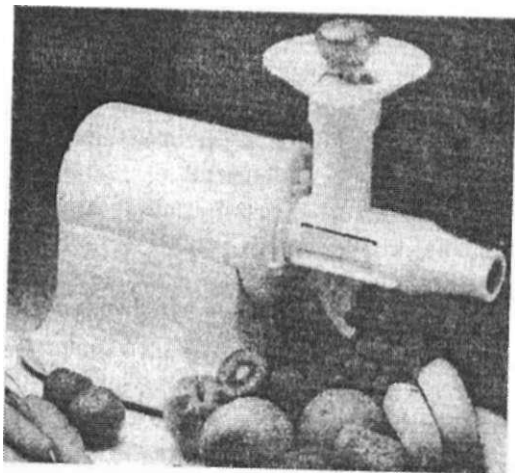
Sokovnici koji rade pomoću centrifugalne sile, a takvi se pretežno nalaze na tržištu, korisni su prije svega glede samog ekstrahiranja sokova. Poželjni su za putovanja, ali i za korištenje u malim stanovima. Sokove koji se mogu proizvesti pomoću tih aparata može piti velik broj ljudi, a velika brzina koju razvijaju oslobađa enzime i vitamine iz vlaknastih a-hura. Najbolja kvaliteta postiže se pomoću preše za sokove, ona je dugoročno gledano najjeftinija i najdjelotvornija što se tiče prehrane. Osobito je dobar i poželjan *Champion-sokovnik* pomoću kojega se mogu proizvoditi maslac od lješnjaka i razne kreme za sladoled.

Svaki svježi sirovi sok dobiven pomoću bilo kojeg sokovnika svakako je bolji od nikakvog soka.

Sok koji se dobiva centrifugalnom metodom treba odmah

popiti, budu i da iscijedenje soka iz vlaknastih ahura naj eš e nije tako savršena kako bi to s tehni ke strane **mogla** biti, pa bi oksidacija i vru ina koje pritom nastaju mogle sok vrlo brzo uništiti.

Kod svojih pokusa ustanovio sam da otrovna sredstva za prskanje velikim dijelom ostaju u vlaknastim sastojcima vo a i povr a.



Champion - sokovnik

## Sokovi nisu koncentrirane namirnice

Naš Stvoritelj dao nam je živežne namirnice kao hranu i kao lijekove. Stoga je sasvim prirodno da prilikom uzimanja hrane imamo pred o ima i jedno i drugo.

Nije ispravna tvrdnja da su sokovi koncentrirane namirnice. Koncentrirana namirnica je proizvod koji se dehidrira, u kojemu se sadržaj vode reducira. Sokovi su teku e živežne namirnice koje sadrže istu, organsku vodu najbolje kvalitete.

Kod iscje ivanja sokova osobito je važno pravilno razrezati vlakna, odnosno vlaknaste ahure te iz njih osloboditi životonosnu energiju.

Moja istraživanja pokazala su da se vlakna moraju ispravno smrviti. Potom se mora sok pomo u hidrauli ne ili neke druge preše iscijediti iz nastale kaše. U protivnom ne emo u soku zadržati vitamine, encime i ine životno hranjive sastojke.

Ako su sirovi sokovi pravilno iscje eni, može ih ljudsko tijelo s lako om i brzo prihvatiti, a budu i da su ti sokovi ujedno organske i vitalne živežne namirnice, oni obnavljaju itavo tijelo iznena uju e brzim djelovanjem.

I zato nemojte misliti da su svježi sirovi sokovi koncentrirane namirnice ili lijekovi. Oni su naša najmanje koncentrirana živežna namirnica, ali zato najhranjivija.

Razmislite malo koliko su od sokova koncentriranije sljede e živežne namirnice: sojina zrna i sojino brašno su 870% koneenlriraniji od mrkvina soka i 940% koncentriraniji od celerova soka. Popcorn (kukuruzne pahuljice) su otprilike 2100% koncentriranije od mrkvina soka i 2300% od celerova soka. Bijeli še erje 4200% koncentriraniji od mrkvina soka i 4600% od celerova soka.

Kad vidimo kako je veliko koncentriranje tih živežnih namirnica u usporedbi sa sokovima, postaje nam jasno gdje je

uzrok previsokoj kiselini koja nastaje u tijelu kao posljedica probave proizvoda od soje, kukuruznih pahuljica, šećera, žitarica i drugih proizvoda.

Sok od mrkve može se uspoređivati i sa svježim, nerazblaženim kravljim mlijekom. Sadržaj vode je u njihovim prirodnim kemijskim sastavima gotovo isti.

Naravno da je paradoksalno uspoređivati kravlje mlijeko sa sokom od mrkve. Kravlje mlijeko je živežna namirnica koja najviše stvara sluz. Sadržaj kazeina (siriva) u kravljem mlijeku vrlo je visok i kreće se negdje oko 300% iznad kazeina u majinom mlijeku. (Kazein je sporedni proizvod iz mlijeka koji se upotrebljava kao dobro ljepilo za drvo). Kazein stvara katar kod djece i odraslih koji piju velike količine mlijeka. Kravlje mlijeko osim toga povlači i za sobom este prehlade, curenje iz nosa, poteškoće s krajnicima, grlom i bronhijima - dok je sok od mrkve najbolje sredstvo za odstranjivanje sluzi.

Pretjerano stvaranje sluzi u tijelu kao posljedica probave velikih količina mlijeka ne ograničava se samo na mlade ljude, već se esto javlja i kod odraslih osoba, kod kojih su posljedice u pravilu još gore. Naime, što su ljudi stariji, snaga njihova odolijevanja je slabija u usporedbi s mladima naraštajem.

Želite li piti mlijeko (sto vam ne preporučam), znajte da postoji mlijeko koje je za ljudsku probavu mnogo lakše od kravljeg mlijeka. To je svježe kozje mlijeko.

Svježe kozje mlijeko ne stvara gotovo nikakvu sluz. Dođe li do pojave katara nakon pijenja svježeg kozjeg mlijeka, onda je to obično posljedica teško probavljivih prethodno uzetih velikih količina mlijeka i živežnih namirnica koje u sebi sadrže škrob, a nipošto posljedica kozjeg mlijeka. Kozje mlijeko valja piti neprokuhano, ne smije biti zagrijano preko 48°C niti smije biti pasterizirano.

Naravno da za djecu ne postoji bolje mlijeko od majinog. Svježe kozje mlijeko je najbolji nadomjestak majinog mlijeka. Bilo bi dobro da se tom mlijeku doda malo svježeg sirovog soka od mrkve. Svježe kozje mlijeko može se dodavati i ostalim svježim sirovim sokovima.

Imajte uvijek na pameti provjerenu istinu da kod pripremanja svježeg sirovog soka od voća i povrća kvaliteta soka ima najveći i utjecaj na djelovanje.

Ako je sok iz voća ili povrća neispravno iscijeđen, on dođuše sadrži svojstva životne, organske vode, i kao takav još uvijek je koristan, ali je njegova djelotvornost oslabljena, jer mu djelomično nedostaju vitamini i encimi koji su ostali u vlaknastim ahurama i kaši.

Različiti udovi i organi našeg tijela sastavljeni su od mnogih sićušnih stanica u kojima su sadržani naprijed spomenuti različiti elementi. Te stanice se tijekom ovjekova postojanja troše i zato ih valja stalno obnavljati. Hrana koja je uvijek potrebna za obnavljanje tih stanica mora biti životonosna, organska, mora posredovati ogromne količine životonosnih organskih minerala, potrebnih za održavanje tijela.

Prehrana koja se uglavnom sastoji od neprirodnih živežnih namirnica neizbježno vodi do upropaštavanja stanica, što ima za posljedicu razna oboljenja i kronične tegobe.

Stoga je nužno potrebno opskrbljivati tijelo hranom koja je puna životonosne (vitalne) energije. Ako je propast stanica već započela, ili je uvelike na djelu, najbolje je organizam temeljito proistiti postom i sirovim sokovima.

Postoje oistiti dokazi daje dopuna naših obroka sa sirovim sokovima od voća i povrća najbolja metoda pomoću koje se tijelu vraća životna energija koja mu je nedostajala.

## Zaštita od pesticida i sredstava za prskanje

Djelovanju pesticida na naše živežne namirnice trebali bismo posvećivati mnogo veću javnu pozornost.

Moja iskustva govore da probava voća i povrća može zbog pesticida i sredstava za prskanje biti štetna. Žilice tih živežnih namirnica pohranjuju otrove. Encimi i molekule alergije su na otrove.

Poznato je da nedostatak vitamina u prirodnim živežnim namirnicama, odnosno njihov opstanak ovisi direktno o nedostacima tla u kojima se te namirnice uzgajaju.

Ako je tlo u kojemu se uzgajaju salate i povrće postalo neprirodno zbog nedostatka kompostiranja ili gnojenja, ili zbog neprimjerene obrade, onda će u toj salati i povrću nedostajati životonosa energija, stoje izravno povezano s nedostatkom hranjivih tvari u dotičnom tlu.

Moramo također znati da sredstva za prskanje i pesticidi i uz najbolju obradu tla ipak prodiru u sadnice i korijenje biljaka, njihove žilice pohranjuju ih u sebe. Biljke rastu i napreduju – ne zbog pesticida i sredstava za prskanje – već usprkos tim otrovima. Zašto? Zato što encimi i molekule svoju zadaću u ispunjavaju, unatoč otrovanim žilicama.

Postavlja se pitanje kako je moguće dobiti encime i molekule iz voća i povrća bez otrovanih vlaknastih tvari? Na kraju krajeva encimi i molekule su hranjiva i vitalna materija koja nam je itekako potrebna. Vlaknaste tvari nemaju praktički nikakvu hranjivu vrijednost.

Odgovor je vrlo jednostavan. Za vrijeme ribanja voća i povrća rastvaraju se vlaknaste stanice i oslobađa životonosa energija. Rezultat toga je kaša sli na jabučnom komu. Ta djelotvorna snaga ponaša se prema otrovima kao ulje prema vodi. Ne miješa se s usitnjenim žilicama.

Kad se ta naribana kaša procijedi kroz odgovarajuće sito,

dobivamo sok u kojemu su encimi i molekule posve odvojeni od vlaknastih tvari i otrova koji te tvari sadrže u sebi.

Ja sam dakle pronašao odgovor na pitanje kako se mogu izbjeći otrovi kojima su zagađene naše živežne namirnice.

Primjena Champion-sokovnika ne zna i da imamo bilo što protiv primjene centrifugalnih aparata. Dokazano je da se centrifugalnom snagom ne mogu u potpunosti iscijediti svi encimi i molekule; primjena filtera u centrifugalnim sokovnicima odstranjuje vlakna tako da se ne miješaju sa sokom. No, pomoću u Champion-sokovnika može se pripremiti sok koji je posve oslobođen otrovanih vlaknastih tvari.

Mikser je za iscjeđivanje sokova nepoželjan. On reže voće i povrće po ovojekovoj želji, ali kaša sadrži masu u kojoj su ostale otrovne vlaknaste tvari. Mikser nam je u kuhinji potreban samo za pripremanje umaka, deserti i drugih priprava.

Kad kupujemo voće, salatu, povrće i ostale živežne namirnice, kupujemo ih uvijek u dućanima koji drže najsvježiju i najbolju robu, u prodavaonicama prirodne hrane. Uvijek nam mora na prvom mjestu biti kvaliteta. Nema nadomjestka za kvalitetu, ni pod koju cijenu, i ako su troškovi veći, znajte da je to dugoročno bolje nego da su jeftiniji.

## Koliko soka možete popiti bez razmišljanja?

Upravo onoliko koliko možete popiti, a da se ne primoravate na ispijanje! Po svim pravilima struke najmanja koli ina koja pokazuje vidljive rezultate iznosi pola litre; daleko bolje je popiti jednu do dvije litre. Moramo znati da brzina djelovanja soka ovisi o koli ini koju smo popili.

Kad su se sokovi tek po eli piti, preporu ivale su se male koli ine. I to ponajprije zato što u to vrijeme nije bilo na tržištu nikakvih aparata pomo u kojih bi se sokovi mogli pripremati u poželjnim koli inama. Pripremiti ašu soka pomo u ru nog **sokovnika** bilo je prili no rastrošno i naporno. Danas imamo na raspolaganju vrlo dobre sokovnike s hidrauli nim prešama.

Me utim, obratite pažnju na neka važna osnovna na ela. Prvo, minerali i kemijske tvari, vitamini i hormoni, moraju biti oslobo eni iz mikroskopski sitnih vlaknastih stanica u vo u i povr u, i drugo, moraju biti pomiješani sa sokom i odvojeni od vlaknastih tvari.

Nije prona en nikakav prakti ni manuelni sokovnik pomo u kojega bi se moglo ekstrahirati svu životnu energiju iz plodova vo a i povr a, budu i da se vlakna ne ribaju, ve samo usitnjuju. Važno je te vlaknaste stanice izribati, kako bi se iz njih mogla osloboditi životonosna energija.

**Centrifugalni** i ostali sli ni aparati tako er su vrlo u inkoviti, ako nam kvaliteta sokova nije na prvom mjestu. Ti aparati nisu ni tako skupi.

Princip pripremanja soka centrifugalnom metodom bazira se na brzo rotiraju oj okrugloj plo i s oštrim noževima za ribanje. Budu i da je okretanje i/vanredno brzo, kaša koja se dobiva ribanjem, okre e se pomo u centrifugalne sile na-

suprot plo ama na posudi s rupicama i na taj na in odvaja se sok od kaše.

Fizi ki i mehani ki je nemogu e u potpunosti iscijediti sok pomo u centrifugalne sile. No, sok koji se dobiva na taj na in op enito je sasvim dobar. Ali ne smije dugo stajati, ve ga treba odmah popiti.

Bez obzira na odre ene ne ostatklc te metode pripremanja sokova, i od tako pripremljenih **sokova** možete imati korist. U njima prirodna voda postaje naposljetku organskom vodom i kao takva ima posebnu vrijednost. Vitamini i minerali sadržani u takvom soku vrlo su korisni.

Kad govorimo o vo i. naravno da prvo pomislimo na vodu iz pipe. nekog izvora, ili na kišnicu. Malo ljudi zna da postoji i Živežna, organska voda uz anorgansku vodu. Rijetki su kojima je to posve jasno. Priroda nam je stvorila biljke kao priru ni laboratorij koji kišnicu ili vodu s izvora ili potoka pretvara u žive molekule, u organsku vodu. Voda iz vodovodne pipe nije samo anorganska, ona je gotovo u svim gradovima kao pitka voda zašti ena klorom i ostalim kemikalijama, i kao takva vrlo je nepoželjna za ljude i životinje. Voda iz potoka, rijeka i izvora jednako je anorganska kao i kišnica.

Jedini izvor koji nas opskrbljuje živom, organskom vodom su biljke - naše vo e, salata i povr e - i sokovi koje od njih pripremamo. Ti sokovi moraju dakako biti sirovi, kako ne bi izgubili svoja živa, organska svojstva, zato se ne smiju kuhati, prera ivati, dozirati ni pasterizirati.

Kad bi se sokovi kuhali, prera ivali, dozirali ili pasterizirali, uništili bi se svi encimi, te bi takvi sokovi postali anorganskim napitkom. To vrijedi za H<sub>2</sub>O (voda), kao i za minerale i kemikalije iz kojih se sastoji sok. Pretvoriti vo e i povr e u teku u ili poluteku u kašu. a ne odstraniti iz njega celulozu, daleko je od prave vrijednosti sokova. Jedini smisao pijenja sokova sastoji se u tome da naše tijelo bude u stanju primiti

u sebe na najbrži mogu i na in svu životonosnu energiju iz vo a i povr a, a da ne optere uje probavne organe dodatnim radom na razra ivanju celulozne kaše.

Pijete li ispravno pripremljene sokove, vaše tijelo je u stanju te sokove prihvatiti u svega desetak, petnaestak minuta, dok bi probava kaše od vo a ili povr a potrajala mnogo duže.

Osim toga, pijenje sokova iz kojih nisu odstranjene vlaknaste tvari optere uje znatno više probavne organe, nego kad jedemo itave plodove sirovog vo a i povr a i dobro ih sažva emo; nema temeljite probave, ako su u hrani sadržana vlakna celuloze. A obi no su te vlaknaste tvari sdržane u pripremljenoj kaši. Za razliku od nje, sokovi iz kojih su odstranjene vlaknaste tvari opskrbljuju nas bez problema životonosnom energijom koju sadrži vo e i povr e, a koju naše tijelo prima u sebe iznena uju e brzo.

Tek u posljednje vrijeme ljudi su došli do spoznaje daje stanje ljudskog tijela neraskidivo povezano s kvalitetom prehrane. Svakim danom znamo sve više o funkcijama ovje jeg organizma i kako naš organizam primjenjuje minerale i vitamine iz kojih se sastoji hrana.

Rezultati koji se ostvaruju kod lije enja raznoraznih smetnji i bolesti fenomenalni su diljem svijeta, a osobito na podru ju terapije pomo u sokova. Uvjerite se stoga i vi u vrijednost koju imaju svježi sokovi iz vo a i povr a za ispravnu prehranu i dobro zdravlje.

Svježi sokovi od vo a i povr a pokazali su što kriju u sebi i zato svu njihovu vrijednost priznaju podjednako lije ici i obi ni laici. Djelotvornost tih sokova leži u injenici da se ta teku a hrana probavi unutar nekoliko minuta, zato što su minerali i destilirana voda odijeljeni od vlaknastih tvari. Ve smo spomenuli da probavili procesi pomo u kojih se minerali odvajaju od vlaknastih tvari zahtijevaju puno rada i vremena.

Kod probave vo a i povr a troši se energija, a ta potrošena energija uzeta je od živežnih namirnica koje se probavljaju. Jedan dio " vrste" hrane, koju ovjek probavlja, na taj na in gubi svrhu prehranjivanja i troši se kao pogonsko gorivo za proizvodnju životne energije.

Budite pažljivi glede uzimanja najsvježije i najbolje kvalitete vo a i povr a. Pazite ne to bez obzira kupujete li povr e za salatu ili za pripremanje soka.

## SOKOVI-PRIMJENA I KORISNOST

### **Sok od lucerne ili vije**

Luccrna je osobito vrijedna vrsta djeteline. Ne samo stoje bogata najvažnijim mineralima i kemijskim elementima, ve sadrži brojne elemnte iz dubine tla, jer ima snažan vretenast korijen koji prodire duboko u zemlju. Nadzemna je stabljika razgranata, liš e perasto, cvjetovi su joj plave boje i leptiraste grade.

Minerali koje luccrna sadrži u bogatim koli inama i poželjnom me usobnom odnosu - kao što su kalcij, magnezij, fosfor, klor, natrij, kalij i silicij - imaju posebnu vrijednost. Ti elementi potrebni su za besprijekorno funkcioniranje razli i titih tjelesnih organa.

Iako se luccrna uvelike primjenjuje kao sto na hrana ili krma, ona je i ti obliku soka - pri emu se uzimaju samo listovi - od velike važnosti, pogotovo ako se pripravlja od svježih listova. Nijemci je nazivaju i "alfa-alfom" (biljkom nad biljkama).

Lucerna se može prilagoditi najrazli itijim vrstama tla i klimatskim uvjetima, može rasti ak i na alkalijском tlu, i zato nema nikakvog opravdanja da je ne bismo posijali i na svom zemljištu, ako ga posjedujemo, dok se na gradskim tržnicama rijetko kada možete namjeriti na nju.

Ako ne možete dobiti svježu lucemu, nabavite sjeme i ostavite ga da proklija, a onda uzimajte i jedite klice za vaš redovni obrok. Sjeme brzo klija, a klice su vrlo dragocjene kod prirodne prehrane.

Klice pretvaraju neživu materiju u žive stanice i tkivo.

Krava uzima sirove biljke kao hranu. Uzima nešto živo u svoje tijelo i pretvara to u još složeniji živi organizam.

Biljke - voće, salate, povrće ili trava - uzimaju anorganske elemente iz zraka, vode ili zemlje i pretvaraju ih u žive organske elemente. Iz zraka uzimaju dušik i ugljik, iz zemlje u kojoj rastu uzimaju dušik, minerale i mineralne soli. a iz vode kisik i vodik.

Najvažniji faktori u tom procesu pretvorbe jesu encimi i Životonosno djelovanje sunčevih zraka koje proizvode klorofil.

Molekula klorofila sastoji se od čitavog niza ugljikovih, vodikovih, dušikovih i kisikovih molekula. Interesantno je taj uzorak usporediti s hemoglobinom naših crvenih krvnih zrnaca koji je također sastavljen od niza molekula, samo što nas umjesto na atom magnezija upućuje na atom željeza.

Ta nam analogija pomaže otkriti tajnu korisnosti **klorofila** za ljudsko tijelo. Strogi vegetarijanci, čija hrana isključuje tešku hranu i zrnje, a uključuje velike količine svježih sokova - s bogatim udjelom zelenih sokova - žive duže i nisu sklони degenerativnim bolestima poput ljudi koji uglavnom uzimaju kuhane **živežne** namirnice, a vrlo malo ili nikako svježiju hranu i sokove. Ta analogija najbolji je i dokaz o tome koja hrana je za uvijek ispravna i prirodna.

Lucerna je jedna od živežnih namirnica koja u sebi sadrži najviše klorofila. Riječ je o živežnoj namirnici koja podjednako pomaže životinjama i ljudima da dožive **zdravu**, vitalnu i visoku starost, stvaraju i u njima **fenomenalnu otpornost** protiv infekcija.

Sok od svježeg lucerne je prejak i previše snažan da bi se mogao sam piti. Najbolje ga je pomiješati sa sokom od mrkve. U toj mješavini umnožavaju se pojedina ne prednosti svakog soka. Taj sok pokazao se osobito blagotvornim kod poteškoća s arterijama i smetnji koje su povezane sa srcem.

**Nadimanja** i ostale poteškoće s crijevima imaju kod velikog broja pacijenata za posljedicu srčane poteškoće, što dakako nema veze s nekom organskom srčanom manom, nego s pretjeranim stvaranjem plinova u debelom crijevu, zbog čega stijenke debelog crijeva vrše pritisak na organe koji su povezani sa srcem. Takva stanja najčešće se liječe ispiranjem crijeva ili uzimanjem klistira. Srčane poteškoće nestaju, sve dok nagomilavanje plinova uvijek opet ne daje upozoravajući i signal daje debelom crijevu, a ne srcu, potreban "Beipas" ili "premošćivanje".

Klorofil nije ljekovit samo za krvne i srčane bolesti, već je vrlo učinkovit kod ublažavanja problema i poteškoća s disanjem, osobito u dišnim šuplinama i plućima. Sluz je jedini uzrok infekcija i oboljenja dišnih puteva, a jednako tako i bronhijalnih poteškoća i astme, uključujući i hujavicu.

Vegetarijanci koji izbjegavaju kravljje mlijeko, brašno, žitarice i koncentrirane proizvode od šećera ne pate od tih poteškoća, pogotovo ne u slučajevima kad su od ranog djetinjstva bili odgajani da izbjegavaju te živežne namirnice. To nema baš nikakve veze s fanatizmom, loše naprosto zdrav ljudski razum, to je nešto savršeno prirodno, i po svim pitanjima iskustveno dokazano.

Ljudi koji su preuzeli vegetarijanski način života u stanju su sve naprijed nabrojene poteškoće odstraniti bez kirurgije.

Na kraju krajeva upale dišnih puteva nisu ništa drugo nego tijelo naših prijatelja u obrani od bolesti, djelo bakterija koje priziva naše oboljelo tijelo da svojom pojavom onemogu i daljnje nagomilavanje sluzi. Umjesto da bakterijama pružimo podršku tako da pomoć u ispiranja crijeva i klistiranja tijelo oslobodimo od otpadnih tvari, mi pokušavamo sluz "isušiti" primjenom adrenalina, epinefrina ili drugih lijekova i pristajemo na to da nam sluznica "natekne". Ponekad se čak primijenjuju sulfonamidni lijekovi za koje danas znamo da su

štetni, ne mare i i ne razmišljaju i o štetnosti . ne obaziru i se na opasnost koja naposljetku može nastati zbog uzimanja tih lijekova.

Najštetnije posljedice nastaju onda kad se otpadnim tvarima, koje uglavnom nastaju zbog primjene tih lijekova i odvajanja bakterijskih kolonija, dozvoli da ostanu u "inficiranim" i na etim dijelovima tijela, umjesto da se što prije uklone.

Mi u svom tijelu posjedujemo savršene sustave izlučivanja, ako ih dovedemo u takav međusobni odnos da djeluju u inkovito.

Naša pluća moraju biti oslobođena od lošeg zraka, od dima cigareta itd.; naša koža mora biti aktivna, kako bi pore mogle izlučivati otrove koje primaju od limfe; bubrezi moraju slobodno funkcionirati, ne smije ih se remetiti alkoholom i proizvodima mokraćne kiseline; naše debelo crijevo mora zadobiti unutarnju istu u koja mu je potrebna za odstranjivanje nagomilanog otpada tijekom 30, 40, 50 i više godina.

To je samo jedan dio programa. Stanice i tkiva istog tijela moraju dobivati životnu, organsku hranu. To znači da bismo se barem neko vrijeme trebali odreći hrane u kojoj je životonosna energija - životna snaga - uništena vrućinom ili preradom.

Možete se slobodno prepustiti mojoj knjizi "Dnevno svježih salata održavaju vaše zdravlje". U njoj ćete pronaći jednostavna pravila i recepte koji se mogu s lakoćom primijeniti u praksi.

Soku od mrkve i luzerne može se dodati i sok od salate glavatice, kako bi se mješavina obogatila djelotvornim tvarima, koje su u prvom redu potrebne korijenu kose. Dnevno uzimanje te mješavine - svakog dana pola litre - može pojačati rast kose i zamjetnoj mjeri.

## Alge

Milijunima godina kiša je postojano ispirala tlo i pijesak naplavina s planina, brda, bezuljaka i ostalih nadmorskih uzvisina. Sve je to dospijevalo na dno mora, stvorivši od oceanskim dubinama najplodnije tlo na svijetu.

Da sam mesojed, jeo bih ribu. Budući da se ribe hrane sadržajem mora i rijeka, razumije se da njihovo meso sadrži više elemenata - minerala i popratnih elemenata - od bilo kojeg drugog životinjskog proizvoda.

Što se biljaka tiče, morske alge ubrajaju se u najtraženije dodatne živežne namirnice. Njihovo korištenje nalazi se katkad šest do devet tisuć metara ispod morske površine, svoje stieljke tjeraju na površinu gdje se pomaže u sunčevim zrakama pretvaraju u pupoljke i listove.

Listovi se nazivaju crvenim algama. Crvene alge su u Škotskoj, Irskoj i mnogim drugim zemljama važan prilog obrocima. U Americi i Kanadi crvene alge primijenjuju se u obliku osušenih listova kao zdrav dodatak prehrani.

Alge s velikim listovima obično se suše, drobe i melju, što znači da se primijenjuju u obliku praha ili granulata.

Morske alge su izvrstan izvor organskog joda i popratnih elemenata koje ne možemo u dovoljnoj mjeri dobiti uzimanjem normalnog povrća i naših salata.

Ako pomislimo daje više od 59 elemenata hrane u različitim oblicima sadržano u morskoj vodi, ne može biti teško shvatiti od kakve vrijednosti su morske živežne namirnice.

Radi se o sljede ih 59 elemenata:

akcinij	zlato	osmij	sumpor
aluminij	indij	fosfor	dušik
argon	iridij	platina	stroncij
arsen	jod	plutonij	tantal
barij	kalij	živa	tali
olovo	kalcij	radij	lorij
bor	kobalt	renij	tulij
brom	ugljik	rubidij	uran
cezij	bakar	kisik	vodik
cer	lantan	rutenij	vizmut
klor	litij	samarij	itrij
krom	mangan	skandij	kositar
željezo	magnezij	selen	cink
erbij	natrij	silicij	cirkonij
fluor	neptunij	srebro	

Uzimate li velike koli ine algi, možete biti prili no sigurni u to da ete svoj organizam opskrbiti najmanje s nekoliko popratnih elemenata koji su nužni za vaše dobro osje anje, a nema ih u povr u, salatama i vo u.

Kod mene u ku i stoji obi no na stolu solnica koja je napunjena granulatom alga i tanjur crvenih algi koje jedemo zajedno s našim salatama i sokovima.

Pridodate li "kalijskoj mješavini soka" (sok od mrkve, celera, peršina i špinata) malo algi, znatno ste poboljšali korisnost koju možete izvu i iz te mješavine, i ustanovit ete daje vrlo korisna za sustav žlijezda, a pogotovo za štitnja u. Alge možete kupiti u prodavaonicama prirodne hrane. Ne primijenjujte u svojim jelimajod kakav se kupuje u apotekama!

## Sok od ananasa

Ananas sadrži gotovo 90% vode i bogat je kalijem, kalcijem i natrijem. Zbog prili no velikih koli ina sumpora i klora koje tako er sadrži u sebi, ananas je vrlo dobar za iš enje.

Ananas sadrži velike koli ine kiselina, kao što su limunska, maleinska i tarlarinska kiselina, koje su u svojim organskim oblicima velika pomo kod probave i tjeraju na mokrenje.

Iako organski sastojci prilikom konzerviranja i pakiranja gube svoja vitalna svojstva, ipak nam sok od ananasa pruža neke privremene prednosti, pogotovo ako mu ne dodajemo nimalo še era.

## Sok od jabuka

Sokovi od jabuka pospješuju djelovanje donjeg dijela probavnog trakta, pogotovo ako se piju natašte. Bogati su magnezijem, željezom i silicijem, a i sadržaj kalija je u njih vrlo visok. Jabuke u svom prirodnom stanju sadrže otprilike 85% vode i odli no pomažu kod probave, kako u svom prirodnom stanju tako i u svježem soku.

Jabuke iste naša crijeva, što najbolje osje amo ako su nam crijeva zatvorena. U takvom stanju neke vrste jabuka mogu prouzro iti nelagodnosti za vrijeme samog procesa iš enja. Ako se to doga a, prije ili kasnije ustanovit ete da su neke sorte jabuka u tom pogledu bolje od drugih, da vam ispijanje soka od tih vrsta ne stvara nikakve nelagodnosti.

Sok od svježih jabuka od velike je pomo i kod vru ina i upala, pogotovo ako je sirov. Jabukova a ili jabu no vino ima tako er poželjno djelovanje na tijelo.

Svježi sirovi sok od jabuka esto se naziva "slatkim jabunim vinom".

Jabukama se nikad ne smije dodavati še er u bilo kom obliku. Ako ih želite zasladiti, u inite to pomo u meda.

### **Sok od naran e**

Sadrži skoro 87% vode i bogalje kalijem, kalcijem i magnezijem. Osim loga u njemu ima i silicija. Organske limunske i druge vo ne kiseline pobrinule su se za to daje naran a jedna od najdragocjenijih vrsta vo a. Bogata je vitaminima A, B i C.

Naran a je jedna od rijetkih vrsta vo a ije alkalijsko djelovanje ne ekivano brzo ublažava pretjeranu kiselinu tijela. esto je sok od naran e najbolji sok koji se može piti za vrijeme posta; uzimanje obroka od naran e i naran ina soka bez ijedne druge živežne namirnice tri do šest dana, svakodnevno u bogatim koli inama, pokazalo se izvanredno korisnim.

Od najranijeg djetinjstva do visoke starosti nema vo a koje bi imalo bogatije i ljekovitije djelovanje od naran i i njihova soka. Sve dok su nam dostupne, trebamo ih svakodnevno jesti ili piti njihov sok, bilo za vrijeme obroka ili izme u obroka.

Sok od naran e trebate popiti unutar petnaest minuta od njegova cije enja, budu i da brzo oksidira.

Pod nikakvim okolnostima ne smijete mu dodavati še er. Ako ga želite poše eriti, poslužite se medom.

### **Sok od kajsija**

Kajsije pripadaju našem delikatesnom vo u. Zbog brzog propadanja kajsije nije baš lako transportirati. Tri zrele kajsije najbolji su izvor organskog željeza u stvaranju crvenih krvnih zrnaca. Silicij je drugi vrlo dragocjen element koji se nalazi u kajšijama.

Zrele kajsije sadrže otpilike 85% vode, tako da su vrlo pogodne za pravljenje soka.

Ako se to vo e kuha, njegova se životna snaga upropaštava. Svježje i zrele kajsije mogu poslužiti kao vrlo hranjiv dodatak salatama od vo a i povr a.

### **Sok od jagoda**

Jagodi aslo vo e kao što su kupine, ogrozd, šumske jagode, maline, vrtne jagode i druge vrste jestivih jagoda vrlo je vrijedna, hranjiva živežna namirnica s izrazitim svojstvima iš enja. Sve to vo e sadrži velik udio vode koji se kre e izme u 80% i 90%.

Jagode su bogate kalijem i ostalim mineralima. Kad su zrele, sadrže dragocjen, prirodan še er koji pomaže kod iš enja tijela.

Sok od jagoda je za tijelo osobito koristan ako se pije sirov. Nema velike koristi ako se ti sokovi doziraju i konzerviraju; u takvom stanju njihova je životonosna snaga razorena, njihovi elementi pretvaraju se u anorganske elemente.

### **Sok od krušaka**

Kruške sadrže gotovo 85% vode i bogate su alkalijskim supstancijama. Tjeraju na mokrenje i pomažu kod iš enja tijela.

Ako kruške kuhate, dozirate ili prera ujete, one gube velik dio svoje vrijednosti, jer se pritom organski elementi pretvaraju u anorgansku tvar.

### **Sok od endivije**

Endivijaje sli na salati glavatici; poznata je i kao eskard i kao cikorija. Endivijaje vrlo srodna ze joj djetelini i njihovi kemisijski sastojci su više ili manje isti. Endivija sadrži hranjive tvari koje su neprekidno potrebne organima vida.

Ako sokovima mrkve, celera i peršina dodamo sok endivije, mi opskrbljujemo živani sustav i mišiće vidnih organa hranjivim tvarima koje će zacijelo uroditi neekvivalentnim rezultatima kod odstranjivanja o njih nedostataka. Od pola do jedne litre te mješavine odstranjuje ona oboljenja za svega nekoliko mjeseci do te mjere da se uvijek u potpunosti vraća sposobnost vida te mu više nisu potrebne nikakve naočale.

Jedan od najneobičnijih slučaja koje sam doživio bio je slučaj jedne dame kojoj je siva mrežnica posve oduzela vid. Gotovo tri godine nije za nju postojala nikakva nada da će ikad više progledati. A onda je čula kako svježi sirovi sokovi od povrća djeluju na organe vida i započela je terapiju sa sokovima.

Striktno je slijedila nužnu proceduru ishrane, od ispiranja crijeva i izbacivanja svih otpadnih tvari iz tijela do odstranjivanja svih smetnji. Jela je samo sirovo povrće, salate i voće, strogo izbjegavajući sve proizvode sa škrobom i šećerom. Svakog dana pila je

1A litre soka od mrkve, celera, peršina i endivije

72 litre soka od mrkve

72 litre soka od mrkve, celera, peršina i špinata

% litre soka od mrkve i špinata.

Za manje od godine dana mogla je uz pomoć povećala opet čitati novine i časopise! Endivija je me u zelenim povrćem jedan od najbogatijih izvora vitamina A.

Mješavina soka od mrkve, celera i endivije uvelike pomaže u liječenju astme i hujavica, pod pretpostavkom da ćemo na jelovniku zauvijek prekriti uzroke tih bolesti (mlijeko, koncentri i slatkiši).

U kombinaciji sa celerom i peršinom endivija pomaže kod liječenja anemije i funkcionalnih srčanih tegoba, a dobra je i kao sredstvo za jačanje srca. Osim toga vrlo je djelotvorna u liječenju slezene.

Sok od endivije gotovo u svakoj mješavini potiče izlučivanje žuč i te pomaže kod odstranjivanja jetrenih i žučnih tegoba.

### **Sok od zelenih mahuna graha**

Osobito je koristan za dijabetičare. Dijabetes je bolest prouzrokovana hranom, bolest koja je nastala zbog pretjerane probave teške hrane i slatkiša, a pogoršava se probavom mesa.

Injekcija inzulina nije nikakav lijek za tu bolest. Dijabetes nije nasljedna bolest. Može se svoditi jedino na "nasljedne" navike, na pretjerano uzimanje ugljikohidrata. Ako se djeci daju anorganski, kuhani proizvodi od brašna i žitarica te pasteurizirano ili kuhano mlijeko, njima se u stvari daje jedan od razloga za nastanak dijabetesa kod djece, ali i kod odraslih.

Inzulin je supstanca koja se odvajala od gušterače i dovodi tijelo u stanje da prirodni šećer (nikakav tvornički šećer) ispravno primijenjuje - kao gorivo koje posreduje energiju tjelesnim aktivnostima.

Kao stojeve rečeno, tijelo može svrhovito koristiti samo prirodan, živ, organski šećer kojega mu u bogatim količinama posreduju svježe sirovo povrće, salate i voće.

Tijelo ne može primiti u sebe tvornički šećer kakav mu se nudi, već ga mora rastvoriti u "primarni" šećer. Škrob je anorganski proizvod, a vrste šećera koje se u tijelu stvaraju iz takvih proizvoda također su anorganske. A znamo da anorganske tvari ne posjeduju žive enzime. Stoga se gušterača previše opterećuje tim pretvaranjem anorganskih u organske tvari, tijelo održavaju beživotne molekule koje ne posjeduju obnoviteljska ili korisna svojstva. To dovodi do šećerne bolesti ili dijabetesa.

injenica da se koci dijabeti ara razvija pretjerano masno tkivo posljedica je pogrešnog stimuliranja pomo u anorgan-skog inzulina koji ne samo da ne odstranjuje otpadne tvari, ve naprosto doprinosi njihovom nagomilavanju.

Dokazano je da sok od zelenih mahuna graha i crvenog kupusa sadrži tvari iji sastojci u guštera i stvaraju sastojke prirodnog inzulina.

Kod še erne bolesti postižu se zadovoljavaju i rezultati, ako se bolesnik odrekne svih koncentriranih škrobnih i slatkih proizvoda te pije mješavinu sokova od mrkve, salate glavati-ce, zelenih mahuna graha i crvenog kupusa - otprilike jednu litru dnevno uz pola litre soka od mrkve i špinata.

### **Sok od poto arke ili dragušca**

Taj je sok izvanredno bogat sumporom na kojega u po-to arki otpada više od jedne tre ine sveukupnih minerala. Gotovo 45% elemenata u poto arki tvore kiseline kao što su sumporna, fosforna i kloma. Budu i da je sok od poto arke vrlo jako istilo crijeva, treba ga uvijek piti zajedno s ostalim sokovima; može se npr. miješati sa sokom od mrkve ili sokom od celera.

Me u alkaijskim elementima dominira kalij s preko 20%; kalcij s otprilike 18%, natrij s 8%, magnezij s 5% i željezo s otprilike 0,25%.

Mješavina soka od mrkve i špinata uz mali dodatak soka od salate glavati-ce, listova korabe i poto arke sadrži tvari koje su prijeko potrebne za obnovu krvi, a posebno za poja a-ni transport kisika u krvi. Taj mješavina izvanredno poželja kod anemi nosti, niskog tlaka i pothranjenosti.

Mješavina sokova od mrkve, špinata, listova korabe po-maže kod lije enja od grušanja krvi u hemeroi ima i mnogim vrstama tumora. Dokazano je da se takva stanja mogu u po-

tpunosti odstraniti prirodnim putem, bez ikakvog kirurškog zahvata, i to u roku od šest mjeseci, ako se dnevno popije litra te mješavine i ako ovjek izbaciti iz jelovnika sve poizvoide od brašna i še era, a poželjno je izbaciti i sve proizvoide od mesa.

Sok od poto arke je vrlo vrijedan dodatak soku od mrkve, soku od peršina i soku od krumpira. Radi se o mješavini koja pomaže emfizmati nim pacijentima (koji boluju od napuhline plu a i teško dišu). Neo ekivano visoka ponuda fosfora i klo-ra pokazuje se pritom vrlo korisnom.

### **Sok od komora a**

Postoje dvije vrste komora a - normalni, vrtni, slatki ko-mora koji se naj eš e koristi kao za in ili aromatska tvar, i firentinski koroma , poznatiji kao "fmocchio", koji je kao hrana veoma omiljen kod Talijana i ostalih romanskih naro-da.

Prvi se mora zadovoljiti uglavnom svojom za inskom ulo-gom i nije poželjan za pripremanje soka.

Iz drugog, takozvanog firentinskog koroma a može se pri-premiti izvrstan sok. Biljka pripada porodici celera, ali je njen sok mnogo sla i i aromati niji od celerova soka. Biljka se po-nekad pogrešno naziva anisov celer, ali je svakako poznatija pod talijanskim nazivom "finocchio".

Sok od komora a je izvanredno dobro sredstvo za ja anje krvi i stoga vrlo poželjno kod menstrualnih tegoba. U tu svrhu može se vrlo uspješno primjenjivati sam ili u kombinaciji sa sokom od mrkve i sokom od cikle.

## Sok od grejpfruta ili agruma

Grejpfrut ili agrum je zacijelo jedan od najvrijednijih plodova za odstranjivanje ili rastvorim anorganskog kalcija koji se - kao kod artritisa - nakupio u hrskavici zglobova kao posljedica pretjeranog uzimanja hrane od bijelog brašna. Svježi sok od grejpfruta sadrži organsku salicilnu kiselinu koja rastvara anorganski kalcij u tijelu.

Grejpfrut sadrži i druge voćne kiseline i šećer. Sadrži oko 87% vode i bogat je kalijem i drugim alkalijskim elementima.

Soku od grejpfruta nemojte nipošto dodavati šećer, budući da kiselina stvara u tijelu vrenje šećera. U tom slučaju voće reagira u tijelu više kiselo nego li alkalijski.

Ako grejpfrut ili sok od grejpfruta dozirate ili na bilo koji način koncentrirate, gube se vrijednosti organskih elemenata. Kiseline se pretvaraju u anorganske kiseline koje su od vrlo male koristi.

## Sok od zelenog kupusa

Zeleni kupus ima u biti ista kemijska svojstva kao kelj i može se primjenjivati na isti način. Pročitajte sve o soku od kelja.

## Sok od krastavaca

Krastavac je najbolji prirodni diuretik kojeg poznajemo; on pospješuje izlivanje urina. Posjeduje i mnoga druga dragocjena svojstva; na primjer, pospješuje rast kose, budući da sadrži mnogo silicija i sumpora. U tom pogledu osobito je djelotvoran ako ga pomiješamo sa sokom od mrkve, salate glavice i špinata. Krastavac sadrži preko 40% kalija. 10% natrija. 7,5% kalcija. 20% **fosfora** i 7% klora.

Dodavanjem soka od krastavca soku od inkrvice ima vrlo povoljan učinak kod reumatskih teškoća koje nastaju zbog pretjeranog gomilanja mokraćne kiseline u tijelu. Kad se tom soku doda i malo soka od cikle, ubrzava se općenito izlivanje putem odvodnih kanala.

Visok postotak kalija u krastavcu čini sok vrlo dragocjenim za reguliranje visokog i niskog tlaka. Blagotvorno djeluje i kod tegoba sa zubima i zubnim mesom, na primjer kod upale zubnog mesa.

Naši nokti i naša kosa naprosto vapi za kombinacijom elemenata koje sadrži svježi sok od krastavca. Zahvaljujući njemu nema straha zbog pucanja noktiju ili ispadanja kose.

Sva one iritacije kože nestaju ako se pije sok od krastavaca pomiješan sa sokom od mrkve i glavinate salate. Dodavanjem malo soka od lucerne može se u nekim slučajevima djelovanje još poboljšati.

## Sok od ribiza

Najpoznatije vrste su crveni, bijeli i crni ribiz. Sadrže otprilike 80% vode i bogate su kalijem. Sadržaj ugljikohidrata iznosi oko 11% kod crvenog, 13% kod bijelog i gotovo 19% kod crnog ribiza. Crveni ribiz ima veći udio u količini kiselina. No, sve tri vrste su vrlo korisne, budući da pospješuju izlivanje različitih žlijezda. Svježi sirovi sok od ribiza osobito je blagotvoran za bubrege i razne upale u tijelu. Sokovi od ribiza znatno ublažuju izlivanje ili katar probavnog trakta.

Ako se ribiz kuha, a pogotovo ako mu se dodaje šećer, njegova blagotvornost i korisno djelovanje nestaju. Ako se primjenjuje kao žele ili marmelada zajedno s koncentriranim ugljikohidratima ili proizvodima od škroba, stvara veliku kiselinu.

## Sok od kakija

Kaki sadrži više od **66%** vode i mnoge ugljikohidrate. Plo-dovi se smiju jesti i od njih se može praviti sok samo kad su posve zreli; samo u tom slu-aju sadrže u sebi prirodni še-er. Bogati su kalijem i magnezijem, a sadrže i odre-ene koli-ine fosfora, doduše nešto više, kad nisu posve zreli. Kaki i sok od kakija pospješuju iš-enje.

## Kalijeva juha

Brojne vrste povr-a bogate su kalijem. Mješavinu soka od tih vrsta povr-a nazivamo kalijevom juhom. Na prvom mjestu nalaze se mrkva, celer, peršin i špinat. Želite li sebi priuštiti užitak posvemašnje vrijednosti kalijeve juhe, trebate je piti u sirovom, nerazblaženom stanju, kako bi je tijelo moglo primi-ti u savršeno prirodnom obliku.

Organski minerali i soli u toj kalijevoj juhi obuhva-aju prakti-čno sve minerale i soli koje su potrebne našem tijelu. Ta juha spre-ava stvaranje pretjerane kiseline u želucu i op-enito je svestrano korisna. Vjerojatno nema živežne namirnice koja bi bila primjerenija ljudskom organizmu od kalijeve juhe.

Kad bolesnici nisu više u stanju uzimati drugu hranu, sirova kalijeva juha opskrbljuje ih dovoljnim koli-inama hranjivih tvari i zahvaljuju i-njoj oni-e se opet oporaviti. Za rekonvalescente je sirova kalijeva juha od neprocjenjive vrijednosti, i naprosto je neshvatljivo zašto klinike i sanatoriji tu živežnu namirnicu ne prihv-a-aju kao sastavni dio njihove svakodnevne njege.

Neki ljudi smatraju da ta juha nije tako ukusna kao isti sok od mrkve i kao neka druga mješavina sokova. No, morali bismo znati da u slu-aju kad tijelo vapi za živim molekulama u hrani koje su presudne za obnovu stanica i tkiva, isprobava-

nje okusa ne igra više nikakvu ulogu, jer nam nužna obnova to naprosto ne dopušta.

Kao što je re-eno, nijedan lijek ne može tijelo opskrbiti organskim hranjivim molekulama, vitaminima i hormonima prijeko potrebnim za obnovu istrošenog tkiva koje povla-i za sobom razne bolesti. Takvu hranu dobiva tijelo na najbrži-mogu i na in-jedino ako pijemo svježe sirove sokove.

Budu i da molekule iz kojih su sastavljene stanice i tkiva našeg tijela stvaraju minerale i kemijske elemente, i budu i da žlijezde, organi i svi dijelovi tijela predstavljaju zapravo povezanost tih molekula u odre-enim uzorcima, tvrdim da iz-vjesne povezanosti živih kemijskih i mineralnih elemenata u našoj prehrani, a naro-ito u našim sokovima, mogu prehraniti odre-ene dijelove našeg tijela.

## Sok od mrkve

Ovisno o-ovjekovoj konstituciji sok od mrkve može se neograni-eno piti u razumnim koli-inama - od pola do jedne ili dvije litre dnevno, pa i više. On pridonosi normalizaciji •svih funkcija tijela. Sok od mrkve najbolji je izvor vitamina A kojega tijelo može brzo primiti, a bogat je i vitaminima B, C, D, G i K. Otvara apetit i pomaže kod probave.

Od velike je pomo-i kod održavanja zdravih ztibi i-vrstih kostiju.

Novorotkinje bi trebale piti mnogo ispravno pripremlje-nog sirovog soka od mrkve kako bi poboljšale kvalitetu svog mlijeka, budu i da maj-ino mlijeko pod odre-enim uvjetima Oskudijeva živim hranjivim tvarima. U posljednjim mjese-cima trudno-e može sok od mrkve nakon ro-enja znatno smanjiti opasnost dje je vru-ice. Pola litre soka od mrkve dnevno ima ve-u vrijednost za tijelo od 12 kilograma kalci-je vi-h tableta.

Sok od mrkve je prirodni lijek za یره و otekline. Znatno jača otpornost prema infekcijama. Sprječava upale u grlu, zatim upale krajnika, dužnika i općenito dišnih organa. Nadalje, štiti živani sustav i pruža tijelu nedokučivu okrijepu i vitalnost.

Bolesti crijeva i jetre ponekad se svode na nedostatak određenih mineralnih tvari koje su sadržane u soku od mrkve. Može doći i do udesnog iščinja jetre, uvijek jednostavno osjetiti da je oslobođen od svih tvari koje su opterećivale jetru. Iako se te tvari oslobađaju takvom brzinom da crijeva i mokraćni kanali nisu dovoljni za odvod svih izlucina te se jedan dio odvodi preko limfe i putem pora na našoj koži. Te odbojene tvari imaju narančastu ili žutu boju.

Za vrijeme njihova izlucivanja kroz pore kože poprima njihovu boju. Svaki put kad nakon ispijanja soka od mrkve ili drugih sokova koža poprima žućkastu boju, to je očit znak da je netom izvršeno nužno iščinjavanje jetre.

Međutim, ne probija kroz kožu sok od mrkve niti karotin, jer obojenost nastupa i kad je sok do te mjere filtriran da ne sadrži u sebi nikakve sastojke boje. Prema tome, koža ne poprima boju po soku od mrkve, kao ni po soku od cikla. Koža ne može nikad iznutra poprimiti boju ni od klorofila zelenog povrća i salate.

U svakom slučaju bolje je imati zdravu, sjajnu kožu - pa čak i ako je za nijansu poprimala žućkastu boju - nego li imati blijedu boju lica koja zajedno s bubuljicama i ostalim nedostacima kože ukazuje na nezdravo stanje tijela.

Neka vas ne uznemiruje eventualna blaga obojenost kože koja će dakako brzo nestati. Budite zahvalni za to što je zahvaljujući i ispijanju tog soka sprječeno ili zaustavljeno svako daljnje oštećivanje jetre.

Obojenost dolazi daleko manje do izražaja ako se proces iščinja uspori tako da uz sok od mrkve pijete i druge sokove

ili da ih u određenim količinama dodajete soku od mrkve.

Obojenost kože može se pojaviti i uslijed velike potrebe za mirom i vrstom snom, kao i uslijed premorenosti od naporne rada.

Endokrine žlijezde, prije svega nadbubrežna žlijezda i spolne žlijezde, trebaju baš one hranjive tvari koje se nalaze u sirovom soku od mrkve. Katkada sok od mrkve pomaže i kod neplodnosti. Uzrok neplodnosti krije se izmeđ u ostalog u stalnom uživanju živih namirnica u kojima su životonosne tvari, pogotovo encimi, uništeni kuhanjem ili pasteriziranjem.

Suha koža, dermatitis i ostale bolesti kože, imaju svoj uzrok također u nedostatku hranjivih tvari koje sadrži sok od mrkve. Taj nedostatak igra veliku ulogu i kod problema s vidom, kao što je oftalmija (upala oči), konjunktivitis i dr.

Kad se sok od mrkve priprema iz svježih mrkvi izvrsne kvalitete, on je bogat natrijem i kalijem. Nadalje, taj sok sadrži kalcij, magnezij i željezo. Isto tako sadrži elemente fosfor, sumpor, silicij i klor koji na idealan način usavršavaju njegovo djelovanje na naše tijelo. Na udesan način pomaže sok od mrkve kod rasvaranja یره و. Pa čak i kod rakastih oboljenja sok od sirove mrkve dokazao se kao udesno pomoćno sredstvo. Pritom je od najveće važnosti ispravno pripremanje soka od mrkve, njegovo prešanje i cijevljenje, te spremnost da se iz prehrane izbace svi proizvodi od šećera, škroba i brašna.

Osobito podmukli uzroci یره و, gledano s vremenske udaljenosti, kriju se u pritajenoj mržnji, strahu, ljutnji i stresu. Ako se ti negativni osjećaji u potpunosti ne iskorijene, ne mogu vam biti od velike pomoći i inače najdjelotvornija sredstva.

Ukoliko ste popili malo veću količinu soka od mrkve, može se ponekad dogoditi da vaše tijelo na to reagira na ovaj ili onaj način, možda ćete osjetiti čak i neke nelagodnosti. To

je sasvim prirodna posljedica, to je više nego jasna naznaka daje vaše tijelo zapo elo s "velikim iš enjem", primjenjuju- i sok od mrkve kao nužno potrebno sredstvo.

Nemojte odmah donositi zaklju ak kako ne podnosite taj sok; sok od mrkve je najbolja organska voda i najbolja vrsta hrane za vaše tijelo. Ako je sok svjež i ispravno pripremljen, nema ništa boljeg glede posredovanja nužnih životonosnih tvari i za život presudne organske vode za vaše stanice i tki- vo.

Dodavanjem malo sirovog kozjeg mlijeka ili istog vrhnja od sirova mlijeka poprima sok od mrkve pomalo egzoti an okus što za neke ljude zna i odre enu promjenu.

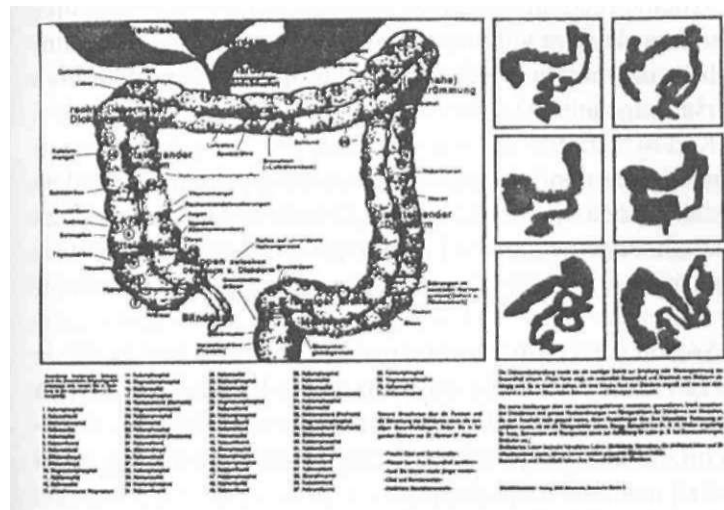
Pritom želim naglasiti da je vrhnje naprosto neka vrsta masti, dok je mlijeko koncentrirana bjelan evina. Vrhnje se u našem tijelu probavlja na posve drugi na in od mlijeka. Iako je i vrhnje do odre enog stupnja uzro nik sluzi, ono ipak ne pripada istoj grupi štetnih živežnih namirnica u kojoj se nalazi životinjsko mlijeko.

Ako vas mu i premorenost, stres ili gubitak volje za rad, trebali biste obratiti pažnju na debelo crijevo, koje bi možda moglo biti odgovorno za probleme i ošte enja u našem tijelu. Na temelju mog iskustva gotovo je nemogu e da bi debelo crijevo ostalo zdravo i moglo ispravno funkcionirati, ako ovjek živi poglavito ili pretežno od kuhanih i prera enih živežnih namirnica.

Prva mjera za saniranje crijeva kod stresa ili pomanjkanja volje za rad je ispiranje crijeva ili, u najmanju ruku, pokušaj ispiranja. Najbolja hrana za debelo crijevo jest mješavina soka od mrkve i špinata.

Mnogi ljudi nemaju ni najmanju predodžbu o svom de- belom crijevu. Ne znaju kako izgleda ili na kojem mjestu se to no nalazi. Stoga držim umjesnim pokazati to na slici:

## Terapija pomo u debelog crijeva



Slika na kojoj je prikazana terapija pomo u debelog crije- va u originalu je veli ine 40 x 29,8 cm i bilo bi poželjno da je uramile i objesite na zid u vašem uredu ili stanu.

Nikad nemojte smetnuli s uma da sokovi potrebni vašem tijelu ovise prvenstveno o kvaliteti. Obi no su tijelu potrebne mnogo ve e koli ine sokova pripremljenih u sokovniku koji radi pomo u centrifugalne sile. Mnogo bolji su dakako soko- vnici koji rastvaraju vlaknaste ahure i rade pomo u hidrauli- ne preše, kao što su npr. Champion-sokovnici.

Imajte uvijek na pameti sljede u injenicu: sokovi su naj- bolja hrana koju možete dobiti, i ako živite sa sokovima, ako ih redovito pijete do kraja života, vaše su šanse glede zdravog ži- vljenja i visoke starosti daleko ve e, nego da živite bez sokova.

Sok od mrkve sastoji se od mješavine životonosnih tvari koje održavaju naše tijelo i pomažu mu da održi svoju težinu, ali i svoju ravnotežu.

Sok od mrkve je istovremeno izvrsna hrana za organe vida. Za vrijeme redovnih pregleda pomorskih i zrakoplovnih djelatnika sa slabijim vidom ustanovljeno je da se svakodnevnim obilnim uživanjem svježeg soka od mrkve ponovno zadobiva savršena sposobnost vida.

Kad bi se radilo samo o pojedina nim slu ajevima, mogli bismo to nesumnjivo smatrati fenomenom. Me utim, kad se to stalno ponavlja, onda zacijelo imamo dovoljno razloga za spoznaju da izme u neba i zemlje postoje i neke druge stvari osim onih koje može sebi predo iti najobrazovaniji medicinski stru njak.

Sok od svježe sirove mrkve vrlo je u inkovit kod lije enja ireva i raka. Tkivo koje je na eto tim podmuklim razaranjem može se ispijanjem velikih koli ina soka od mrkve kao dodatka brižno izabranoj i pripremljenoj prijesnoj ili sirovoj hrani dovesti u daleko bolje stanje.

Laik je ve kod same pomisli na tu patnju obi no ispunjen ga enjem i strahom te mu je sve to velika zagonetka; pa ipak, uzroci i razvitak tih bolesti mogu se lako doku iti.

Ne smijemo misliti da su irevi i rak isklju ivo posljedice tjelesnih nedostataka. Kao što sam ve spomenuo, te bolesti i mnoge druge mogu, dapa e, imati svoje razloge u jednom dugoro nom negativnom životnom usmjerenju, u stresu kao posljedici osje ajnih stanja ljubomore, straha, mržnje, brige, frustracije i drugih neodre enih pogrešnih stajališta. Ta stanja moramo nadvladati i ne dozvoliti im da nas ikad više sputavaju. No, suuzro nik ireva i rakaje sasvim sigurno i loša prehrana.

Uslijed nedostatka životonosnih hranjivih tvari tijelo gubi uravnoteženost. Tijelo mora izbaciti iz sebe otpadne tvari, mora izlu iti sve nastale otrove, ne bi li se proces lije enja mogao što djelotvornije odvijati.

Da bismo obnovili svoje stanice, mi moramo svoje tijelo opskrbiti zadovoljavaju om koli inom životonosno hranjivih

tvari koje su sadržane u živoj, organskoj, a ne mrtvoj, anorganskoj hrani.

Što prije se domognemo spoznaje da nijedan organ našeg tijela ne funkcionira bez odnosa prema tijelu kao cjelini, to prije emo biti u stanju shvatiti funkcije svog organizma. Mi ne znamo kakvu vrstu inteligencije posjeduju razli iti dijelovi ove jeg organizma, ili na koji na in funkcioniraju, ali znamo da se neka unutarnja inteligencija stalno brine o tome kako zaštititi svaki ir, svaku kost, svaki živac i svaki miši , unato svemu što ovjek poduzima na temelju svog pogrešnog znanja, razaraju i i uništavaju i sebe samoga pomo u hrane koju jede.

Potraga za uzrokom gotovo svake bolesti vodi nas najprije do polica s pakiranom hranom u prodavaonicama živežnih namirnica, do mlinova žitarica, do še erana, do tvornica bombona i limunade. Tu nalazimo proizvode koji sadrže mrtve hranjive tvari od kojih se sastoje obroci suvremene civilizacije. Svaki pe eni kruh, odnosno prera eno žito, prolazi kroz pe nicu s visokom temperaturom koja uništava u njemu sve životonosne elemente. Ukoliko industrija takav kruh "oboga uje" vitaminima, mineralnim tvarima ili ne im sli nim, zna i da mu dodaje sve više mrtvih elemenata.

Analiziramo li prehranu s tog vidika, postaje nam više nego jasno da je od presudnog zna enja uživanje hrane ili ispijanje sokova od razli itog vo a, salata i povr a u što obimnijim koli inama. Imajte stalno na umu da su sokovi od povr a graditelji tijela, a sokovi od vo a idealna sredstva za iš enje tijela. Prvi sadrže ve u koli inu bjelan evina, a drugi ve u koli inu ugljikohidrata.

Za laik je interesantno, premda za bolnice i sli ne zdravstvene ustanove vjerojatno nije, ponajprije zbog loših poslovnih rezultata, da ljudi koji žive isklju ivo od svježih sirovih živežnih namirnica, nadopunjenih sokovima od povr a i vo a, nikad ne obolijevaju od raka.

To ukazuje na nimalo ortodoksnu, ali itekako **obe avaju i** i znatno jeftiniju smjernicu znanstvenog istraživanja. Istraživanje u tom smjeru moglo bi za neke znanstvenike biti vrlo uznemirujuće; ali za bolesnike bi nesumnjivo bilo od velike koristi.

Ja sam duboko uvjeren da nas išenje tijela pomaže u ispijanja crijeva i klistiranja, blagovanje obilnih obroka sirove hrane te ispijanje različitih sokova štiti od svake bolesti.

### **Sok od mrkve, cikle i krastavaca**

Žučni i bubrežni kamenac te pijesak u žučnom mjehuru i bubrežima posljedice su nedovoljnog izlivanja anorganskog kalcija koji se stvara i nagomilava nakon probave koncentriranih proizvoda od škroba i šećera.

Žučni mjehur je pomoću izlaznog kanala žučni i jetrene vene vratarice neposredno povezan s krvlju. Sva hrana koju pojedemo "rastvara se" u probavnom traktu, a hranjive tvari sadržane u njoj krv šalje na daljnju obradu i rastvaranje u jetru. Jetra obavlja nekoliko različitih funkcija: ubacuje u crijevo žuč, koja aktiviranjem fermenta lipaze sudjeluje u probavi masti. Uz probavnu funkciju jetra čisti krv, neutralizira štetne raspadne produkte i pretvara ih u mokraćevinu ili u mokraću kiselinu, te na kraju služi kao spremnik za ugljikohidrate koje sprema u obliku glikogena. Koncentrirano žito ili proizvodi od brašna ne može jetra pravilno iskoristiti za obnovu stanica i tkiva, pogotovo ako su zbog prevelike vrućine izgubili prirodna svojstva. Međutim, mineralne tvari moraju proći kroz jetru zato jer se među njima nalazi i kalcij. Molekule kalcija nisu rastopive u vodi.

Kalcij je **tijelu** nužno potreban, ali rastopiv, organski kalcij primamo samo kroz probavu salate, povrća i voća, te preko sokova ako su sirovi. U tom slučaju tijelo prima u sebe kalcij savršeno **pogodan** za obnovu stanica i tkiva.

U svim koncentriranim proizvodima od škroba i šećera koji se zagrijevaju na visokoj temperaturi kalcij postaje anorganskom tvari i nije rastopiv u vodi. Postaje strano tijelo u organizmu i kao takvog šalje ga krvotok i limfni sustav organima za izlivanje. Prvo "mjesto odlaganja" je izlazni kanal žučni i koji odvodi kalcij u žučni mjehur. Sljedeća mjesta odlaganja mogu biti "slijepe ulice" krvnih sudova u donjem dijelu trbuha gdje se stvaraju tumori, ili pak u anusu (maru), gdje se stvaraju hemoroidi. Anorganska molekula kalcija koja je uspjela izbjeći tu sudbinu završava obično u bubrežima.

Nekoliko molekula anorganskog kalcija u žučnom mjehuru ili u bubrežima ne mogu prouzročiti veliku štetu. Ali kad se iz dana u dan jede kruh, kola i ostali proizvodi od brašna, gomilanje otpadnih tvari je sve veće i dovodi do stvaranja pijeska ili kamenaca u dotičnim organima.

Moja dugogodišnja iskustva pokazala su da je odstranjivanje tih tvari kirurškim zahvatom nepotrebno i uglavnom pogrešno, osim možda u krajnje ekstremnim slučajevima; pa i tada ostaje otvoreno pitanje, ne bi li se postigli bolji rezultati da se prirodi, najvećoj iscjeliteljici, pomoglo primjenom posve prirodnih sredstava.

Sok od limuna s hladnom vrućom vodom, popijen više puta na dan, nadopunjen hladnom miješanim sokom od mrkve, cikle i krastavaca tri do četiri puta na dan, mnogim je nevoljnicima pomogao da za nekoliko dana ili tjedana izbace iz oboljelih organa sav pijesak i kamence.

Kao najbolji primjer za to navodim ovdje iskustvo jednog četrdesetogodišnjaka koji je bio vrlo ugledan u poslovnom svijetu. Na svom putu do bogatstva osnovao je nekoliko velikih trgovačkih lanaca diljem Sjedinjenih američkih država, a jednog ili dvaju i u Velikoj Britaniji. Više od dvadeset godina patio je od akutnih bolova koje su liječnici i specijalisti na klinikama dijagnosticirali kao naznake žučnog kamenca, što

je potvrđeno rendgenskim snimcima s idolfalom i bez njega; idolfal se kao boja koristi za što preciznije određivanje bolesti. Strah i odbojnost prema operaciji pomogli su njegovom žu nom mjehturu da ostane tamo gdje mu je mjesto.

Kad je uo za terapiju pomo u sokova i postoje pro itao ovu knjigu u jednom od ranijih izdanja, povjerio se ovjeku koji mu je na temelju vlastitog iskustva bio u stanju pomo i. Doti ni mu je objasnio da se prilikom primjene lije enja pomo u sokova mogu pojaviti mnogo teži bolovi nego što ih je imao ikad ranije; ali ti e bolovi trajati katkada svega nekoliko minuta, a u najgorem slu aju nekoliko dana, da bi naposljetku prestali zajedno s nestajanjem kalcija. Tijekom dana popio je deset do dvanaest aša vru e vode, ponekad sa sokom od jednog limuna, te litru i pol miješanog soka od mrkve, cikle i krastavaca dnevno. Drugog dana imao je otprilike deset do petnaest minuta napad užasnih bolova. Potkraj ijedna došlo je do krize, oko pola sata valjao se u strašnim mukama na podu. l gle, odjednom su bolovi popustili. Malo kasnije nestali su kamenci. Njegov urin bio je sli an mulju. Tog je dana postao novim ovjekom. Sljede eg dana krenuo je sa mnom u mom autu na dugo putovanje u New York, Washington i Kanadu. Osje ao se dvadeset godina mladim, zadivljen spoznajom kako uda prirode mogu biti jednostavna.

To nije jedini primjer. Na tisu e ljudi diljem svijeta zna koje prednosti mogu imati sokovi od svježeg sirovog povr a.

Mješavina soka od mrkve, cikle i krastavaca zacijelo je najbolje sredstvo za iš enje žu nog mjehtura, jetre, bubrega, prostate i spolnih žlijezda.

Druga stvar koja vam mora biti stalno na pameti jest injenica da se u tijelu, kad jedete meso, stvara prevelika koli ina mokra e koja o ito ne može biti u potpunosti izlu ena iz bubrega te predstavlja optere enje za taj organ, što ima određene uinke na itavo tijelo. Stoga je kombinacija tih sokova od

neprocjenjive vrijednosti zato što pomaže istiti organizam. Preporu ljivo je da se neko vrijeme suzdržite od jedenja koncentriranih proizvoda od škroba i še era, ali i od mesa, jer ete na taj na in tijelu pružiti priliku da se opet domogne normalnog stanja. Kad se jednom domognele zdravog tijela, morate znati da ukoliko ne želite opet biti bolesni, ne smijete probavu optere ivati neprirodnim živežnim namirnicama. U svakom slu aju isplati se zadržati zdravlje, snagu, energiju i vitalnost te izbjegavati živežne namirnice koje su doduše ukusne, ali nisu hranjive.

Hranjive živežne namirnice mogu tako er biti ukusne, ili se mogu u inita još ukusnijima, ako znate kako. Zato pro itajte moju knjigu "Dnevno svježa salata održava vaše zdravlje".

### **Sok od mrkve, cikle i kokosova oraha**

Dodate li soku od mrkve, cikle i kokosova oraha malo istog kokosova mlijeka, dobit ete mješavinu koja ne samo da sadrži dobra svojstva za tjelesnu gra u, ve istovremeno djeluje kao izvanredno sredstvo za iš enje bubrega i žu nog mjehtura.

Ako se ta mješavina ispravno pripremi, ona e u sebi zadržati najprimjereniji odnos alkalijskih elemenata kalija, natrija, kalcija, magnezija i željeza sjedne, te fosfora, sumpora, silicija i klora s druge strane.

### **Sok od krumpira**

Sirov krumpir sadrži lako probavljiv prirodni še er koji se kuhanjem pretvara u škrob. Krumpir bi trebao biti prekrižen najelovnicima svakog ovjeka koji pati od spolnih bolesti ili prejako izraženog spolnog nagona.

Kombinacija kuhanog mesa i krumpira pojačava djelovanje otrovnog solonina u krumpiru, alkaloidnog otrova koji je osobito bogat u zelenim dijelovima krumpira, a utječe na živani sustav kontrole spolnih organa. Taj otrov zajedno s kristalima mokra ne kiseline, koja se stvara probavom mesa, može pretjerano uzbuđivati spolne organe.

Međutim, sok od sirova krumpira pokazao se vrlo korisnim za odstranjivanje kožnih nečistoća. I to zahvaljujući i prije svega visokom postotku kalija, sumpora, fosfora i klorida u krumpiru. Ti elementi imaju svoju vrijednost samo ako je krumpir sirov. Ako ga kuhamo, pretvaraju se u anorganske sastojke, a kao takvi su od male ili gotovo nikakve koristi.

Svjež, sirov, organski krumpir je vrlo ukusan. Mnogi ljudi jedu ga s velikim užitkom, a radi se nesumnjivo o vrlo dobroj hrani.

Sirova salata od krumpira pokazala se kao dobro sredstvo za čišćenje organizma, pogotovo ako je pomiješana sa sokom od krumpira.

Sok od sirovog krumpira, pomiješan sa sokom od mrkve i celera, pravi je blagoslov za sve koji pate od želučanih, živčanih i mišićnih tegoba, npr. od gihta ili išijasa. U tim slučajevima dovoljno je dnevno piti pola litre te mješavine uz pola litre soka od mrkve, repe i krastavaca. Poteškoće će nestati u nekoliko dana, ako pritom izbjegavate svinjsko meso, te meso od perad i riba.

Pacijentima koji boluju od emfizma (nadutosti pluća zbog proširenih mjehurića pluća) pomaže mješavina soka od sirova krumpira, peršina i mrkve.

Šećerna repa nije u botanikom pogledu srodna s običnim "irskim" krumpirom. Ona sadrži triput više ugljikohidrata u obliku prirodnog šećera od običnog krumpira, triput više kalcija, dvaput više natrija, četiri puta više silicija i pet puta više klorida.

Zato je sok od šećerne repe daleko vrijedniji od sirovog

krumpirova soka. Odlučite li se za šećernu repu, morate obratiti pažnju na to da je ona osjetljivija od običnog krumpira. Ako je na primjer malo narasla ili negdje oštećena, propadanje će brzo zahvatiti cijav plod.

### **Sok od trešnje**

Trešnje sadrže gotovo 80% vode i bogate su prirodnim šećerom i mineralima.

Crvene i crne trešnje korisnije su za čišćenje je tijelo od bjelih trešanja, zato jer sadrže više količine magnezija, željeza i silicija. Vrlo su korisne za čišćenje krvi, ali i za izlučivanje probavnih sokova i urina. Trešnje su djelotvorno sredstvo za čišćenje jetre i bubrega.

U sezoni trešanja mogu se vrlo jeftino kupiti dobre i zrele trešnje. Sok od trešanja ima fantastičan okus.

### **Sok od zelja**

Ir na dvanaestercu regaira na sok od zelja na jedan gotovo udesan način. Jedina nelagoda najčešće je pretjerano stvaranje plinova. Iste sok od mrkve može se primjenjivati s jednakim uspjehom, ali je mnogim ljudima sok od zelja puno ukusniji.

Sok od zelja djeluje udesno kao istilo i sredstvo za mršavljenje. Katkada može prouzročiti neželjene tegobe time što se - kao stoje već rečeno - nakon ispijanja u crijevima stvara plin. Taj plin je posljedica trulih otpadnih tvari u crijevima koje sok od zelja oslobađa. Time se uspostavlja određena kemijska reakcija. To je prirodna pojava. Sumporovodi na tvar, plin koji miriše po truleži, proizvod je čišćenja pomoću soka koji djeluje na otpadne tvari. Ispiranje crijeva pomaže kod izlučivanja suvišnog plina, kao i suvišnih tvari koje su taj plin proizvele.

Najvrijednija stvar kod zelja jest to da sadrži visok postotak sumpora i klora te prilično visok postotak joda. Povezanost sumpora i klora omogući je iscjeljivanje sluznice u želucu i cijevima, ali to samo pod uvjetom da pijete sok od zelja u sirovom stanju bez imalo dodavanja soli.

Ako se nakon ispijanja sirovog soka od zelja stvaraju pretjerane količine plina - bez obzira radi li se o istom soku od zelja ili o mješavini s ostalim sirovim sokovima - može to biti znak za abnormalno stanje trovanja u probavnom traktu. U takvom slučaju preporuča se - prije nego što ponete piti sok od zelja - crijeva temeljito oistiti tako da dva do tri tjedna pijete sok od mrkve ili mješavinu soka od mrkve i špinata, uz svakodnevno klistiranje. Pokazalo se daje sok od zelja istilo od neprocjenjive vrijednosti kod ljudi s pretjeranom težinom i masnoćom, kad se pije na prethodno očišćena crijeva.

Ako sirovom soku od mrkve dodate sirov sok od zelja, dobili ste mješavinu izvanredno bogatu vitaminom C koji se kao izvrsno sredstvo iscjeljivanja pokazao od velike pomoći kod upala zubnog mesa koje prouzrokuje paradiontozu. Međutim, ako zelje kuhamo, uništavamo u njemu djelovanje encima, vitamina, minerala i soli. Pola litre ispravno pripremljenog, istog sirovog soka od zelja sadrži u sebi više hranjive vrijednosti, nego što je može posredovati pedeset kilograma kuhanog ili konzerviranog zelja.

Sok od zelja često se uspješno primjenjuje za ublažavanje iritacija i za čišćenje. Budući da su za čišćenje najčešće glavni uzroci kožnog osipa, možete sebi uvelike pomoći i ako pijete sok od zelja.

Dodavanje soli zelju ili soku od zelja ne samo da umanjuje njegovu vrijednost, već je štetno po zdravlje.

## Sok od salate glavatice

Salata glavatica ima za tijelo višestruku vrijednost. Sadrži velike količine željeza i magnezija. Željezo je najaktivniji element u tijelu, i mora se obnavljati često od bilo kojeg drugog elementa. Jetra i slezena pohranjuju u sebi željezo, da bude pri ruci kad tijelu iznenada zatreba, na primjer kad nakon velikog gubitka krvi treba na brzinu stvoriti nova crvena krvna zrnca. U jetri je željezo izmeću ostalog pohranjeno za određenu svrhu. Željezo treba u hitnim slučajevima dostaviti minerale u svaki dio tijela, kao npr. kod hemoragije (krvarenja), ali i u slučajevima kad probavljena hrana ne sadrži potrebne količine tog elementa u organskom obliku.

Pohranjivanje željeza u slezeni djeluje poput baterije koja krv puni potrebnim kapacitetom, kako bi mogla što bolje ispunjavati svoju zadaću. Magnezij u salati glavatici posjeduje izvanredno životonosna svojstva koja daju snagu ponajprije mišićima, mozgu i živčanom sustavu. Organske magnezijeve soli tvorci su stanica, osobito u živčanom sustavu i plućima. Osim toga, pomažu kod pravilnog razrjeđivanja krvi i vršenja drugih funkcija bez kojih ne bi bila moguća izmjena tvari i pravilan rad.

Budući da magnezijeve soli mogu ispravno djelovati samo ako sadrže dovoljno kalcija, povezanost tih elemenata u salati glavatici čini tu živu namirnicu osobito vrijednom.

Ako se sok od salate glavatice miješa sa sokom od mrkve, njegova je dobra svojstva znatno ojačati dodavanjem vitamina A iz mrkve, ali i vrlo vrijednog natrija koji pomaže da kalcij u salati glavatici bude oslobođen za potrebe tijela.

Salata glavatica sadrži 9% fosfora, jednog od glavnih sastojaka mozga, te bogatu količinu sumpora, sastavnog dijela hemoglobina u krvi, koji ondje služi kao sredstvo oksidacije. Mnoge živčane smetnje nastaju uglavnom zato što se ta dva

elementa, sumpor i fosfor, ne uzimaju i ne probavljaju u svom organskom obliku, već u anorganskim oblicima, kakvi su npr. proizvodi od žitarica i mesa.

Zajedno sa silicijem kojega u salati glavatici ima više od 8% sumpor i fosfor nužni su za održavanje zdravog stanja kože, žila i kose. Razlog zbog kojega korijen kose ne dobiva ispravnu hranu leži prije svega u tome što tijelo prima pretjerane količine sumpora i fosfora u njihovu anorganskom obliku, npr. kad se uglavnom jedu proizvodi od žitarica i druge neprirodne živežne namirnice. To je jedan od glavnih razloga ispadanja kose.

Pijete li svakog dana obilne količine soka od mrkve, salate glavatice i špinata, vi opskrbljujete živce i korijen kose hranom koja potiče rast kose. Šamponi za kosu imaju neznatnu ili gotovo nikakvu vrijednost, osim što pomažu kod masaže glave. Oni ne mogu hraniti kosu, mogu jedino potaknuti rad živaca i krvnih sudova, pomažu i na taj način da se korijen kose lakše domogne ispravne hrane u krvi.

Postoji još jedna mješavina soka koja potiče rast kose i daje kosi prirodnu boju. To je mješavina soka od mrkve, salate glavatice, zelene paprike i svježih lucerne.

Priprema li se salata glavatica za terapijske svrhe, onda je najbolje uzimati vanjske, zelenije listove, a valja izbjeći listove koji se nalaze u unutrašnjosti glavatice te ostaju bijeli. Izvanski listovi su mnogo bogatiji klorofilom i drugim životonosnim tvarima od unutarnjih.

Sok od listova salate glavatice zna i veliko olakšanje za sve koji pate od tuberkuloze i želudanih tegoba. Nadalje, taj sok je vrlo dobro sredstvo koje tjera na mokrenje.

Zbog željeza koje sadrži u sebi i ostalih vrijednih, životonosnih elemenata sok od salate glavatice pomiješan sa sokom od mrkve dobro je davati djeci.

## Sok od češnjaka

Metafori ki re eno češnjak ve sam po sebi dovoljno smrdi, te je svaki onaj tko pije sok od češnjaka navučen na sebe poguban socijalni prezir. Međutim, češnjak je vrlo dobar za više ili manje brzo liječenje **tijela**, naravno pod pretpostavkom da uvijek posjeduje duševnu jakost za prevladavanje socijalnih problema, te da su mu crijeva dovoljno jaka za podnošenje svih nelagodnosti.

Češnjak je bogat eteričnim uljima. Kad se tome doda citravni ekstrakt proliječi avaj u životu stvari iz kojih je češnjak sastavljen, onda je sasvim razumljivo da ima presudnu ulogu u djelovanju na citravi organizam, od otvaranja apetita i odvajanja probavnih sokova do zadovoljavanja peristaltike i izlučivanja mokraćine.

Eterična ulja u soku od češnjaka neobično su jaka i prodorna te pomažu kod uklanjanja sluzi u dušniku, bronhijama i plućima. Pomažu kod izlučivanja otrovnih stvari iz tijela preko pora na koži, tako da se valja zapitati je li bolje podnositi smrad proliječniku ili zadržavati otrove u tijelu.

Sok od češnjaka pokazao se vrlo učinkovit kod odstranjivanja crijevnih nametnika ili parazita. Dizenterija ili srdobolja može se pomoću soka od češnjaka znatno poboljšati. To vrijedi i za amebnu srdobolju i sve druge vrste srdobolje. Paraziti i bakterije - bilo daje riječ o amebama ili nekim drugim vrstama - ne mogu živjeti ako nema hranjiva tla za njih na kojemu se razmnožavaju i šire. Kad su organi izlučivanja napunjeni trulim otpadnim tvarima, u njima ima na milijune bakterija, i kad se svakodnevnom probavom mesa, ostalih anorganskih živežnih namirnica i lijekova otpadne stvari sve više nagomilavaju, bakterije i paraziti nalaze se u svom elementu, imaju se gdje razmnožavati i širiti. To je predivno za bakterije, ali vrlo uznemiravajuće za žrtvu. Sok od češnjaka pomaže tako da odstranjuje velik dio tih smetnji; međutim, da

bismo odstranili uzroke, moramo krenuti korak dalje. Prije ko je potrebno ispiranje i klistiranje crijeva da bi se otpadne tvari mogle temeljito odstraniti. Obroci moraju potom biti tako sastavljeni da nakon uzimanja hrane otpad u tijelu bude sveden na minimum. To se može vrlo uspješno posti i primjenom velikih koli ina razli itih sirovih sokova od povr a kao dopune najprimjerenijim sirovim obrocima.

No, pripremanje soka od ešnjaka isklju uje primjenu sokovnika za druge vrste sokova; naime, sokovnik u kojemu se priprema sok od ešnjaka imat e nekoliko dana miris po ešnjaku, te bi svi sokovi pripremani u tom sokovniku imali okus po ešnjaku.

### **Sok od lo ike**

Iako lo ika pripada porodici salata, ona je po svom kemij-skom sastavu savim razli ita od salate glavatice. Podrijetlom je s otoka Kosa u gr kom Arhipelagu te je u Velikoj Britaniji poznatija kao Kos-salata.

Sok od lo ike uz mali dodatak morskih algi ima, po mom iskustvu, svojstva koja pomažu bubrežnoj kori kod izlu iva-nja hormona - adrenalina - pomo u kojega se održava ravno-teža tijela.

Posebna vrijednost lo ike sastoji se u tome što sadrži 60% natrija, daleko više od kalija. Zato je sok od lo ike vrlo koristan na primjer kod Addisonove bolesti (oboljenje nadbu-brežnih žlijezda) gdje je za lije enje potrebna velika koli ina natrija uz neznatnu koli inu kalija, da bi se nadoknadio gubi-tak hormona.

Kod lije enja Addisonove bolesti postignuti su zna ajni rezultati upravo zahvaljuju i svakodnevnom ispijanju svježih sirovih sokova u kojima je prevladavao takav omjer natrija i kalija. Hrana koja se sastojala od koncentriranih proizvoda

škroba i še era, svih vrsta mesa i povr a, imala je previsok postotak kalija u usporedbi s natrijem. Suzili smo je na izbor povr a i sokova od povr a, na repu, celer, lo iku, špinat i bli-tvu. Osim toga, obrocima su dodavani svjež i šipak, jagode, raj ice, smokve, med, bademi i orasi.

Svakom od neprijed navedenih sokova dodavan je svjež i sirovi sok od mrkve. U ekstremnim slu ajevima soku od mr-kve dodali bismo malo svježeg sirova kozjeg mlijeka.

Na toj osnovi, uz normalan program iš enja - ispiranja crijeva i klistiranja - postignuti su izvrsni rezultati.

### **Sok od poriluka**

Poriluk je blaži od luka i ešnjaka. Informacije o soku od ešnjaka važe velikim dijelom i za sok od poriluka.

### **Sok od masla ka**

Sok od masla ka je jedno od najvrijednijih sredstava za našu jakost. Odli an je za suzbijanje pretjeranih kiselina i za ponovnu uspostavu alkalijskog stanja u tijelu. U sebi sadrži izvanredno mnogo kalija, kalcija i natrija. To je živežna namirnica s najve im udjelom magnezija i željeza.

Magnezij je vrlo važan stoga što daje kostima vrstinu i ne dozvoljava njihovo mekšanje. Velike koli ine organskog magnezija i kalcija u soku od masla ka za vrijeme trudno e pomažu trudnici da sa uva zdrave zube. Kostima djeteta daje vrstinu i jakost.

Organski magnezij u pravilnom omjeru s kalcijem, želje-zom i sumporom prije ko je potreban za stvaranje odre enih sastojaka krvi. Magnezij posjeduje veliku životonosnu snagu, sastavni je dio stanica u tijelu, prije svega u plu ima i živ a-nom sustavu.

Organski magnezij može se dobiti samo od živih, svježih biljaka, i mora se uzimati svjež i sirov. Ne smije se miješati s industrijskim prera evinama magnezija koje kao anorganski minerali samo ometaju funkcije tijela.

Sve kemijske prera evine magnezija, bile one u prahu ili u takozvanim mlije nim proizvodima, nagomilavaju u organizmu otpadne tvari. Mogu doduše biti više ili manje djelotvorne, kao što ih se reklamira, ali ta djelotvornost je privremena.

Posljedice taloženja takvih anorganskih tvari u tijelu mogu dugoro no biti samo otežavaju e. Ja nastojim slijediti istinu mudraca ije osnovno na elo glasi: Bolje je danas biti siguran, nego sutra za ne im žaliti.

Organski magnezij, kakav se nalazi u soku od svježeg i sirovog masla ka je zacijelo najhranjiviji element te ima neprocjenjivu vrijednost za ljudsko tijelo.

Sirov sok od masla ka koji se može dobiti od listova i korijena, pomiješan sa sokom od mrkve i repe, pomaže kod lije enja bolova u le ima i op enito ublažava kostobolju. daje zubima vrstinu i jakost, te sprje ava upalu zubnog mesa i truljenje zubiju.

### **Sok od lubenica**

Sok od lubenice izvanredno je dobar i koristan, osobito kad se želite podrediti kuri mršavljenja ili posta.

Lubenica sadrži u sebi izme u 90 i 93 posto vode, ovisno o vrsti. Bogata je kalijem, odnos alkalijskih elemenata prema kiselinским elementima je tri prema jedan.

Budu i da tjera na mokrenje, sok od lubenice osobito je poželjan za odstranjivanje bubrežnih tegoba. U nekim slu a- jem **ima** dobro je dodati malo soka od limuna, ali se ta mješa- vina ne smije ni še eriti ni soliti.

### **Sok od hrena**

Sok od hrena se u stvari ne preporu uje, budu i da su eteri- ni sastojci hrena dovoljno jaki i djelotvorni, ako se hren fino nariba ili samelje. Pojede li ovjek pola ajne žli ice nariba- nog hrena, ostavlja to na njega neizbrisiv utisak - hren služi kao lijek protiv skorbuta, plu nih, kožnih i drugih bolesti.

Uzima li se kao svjež e naribana, neprešana kaša (uz do- datak soka od limuna), i to pola ajne žli ice dnevno izme u obroka, to pomaže kod osloba anja sluzi u dušniku i drugim dijelovima tijela, a da pritom ne ošte uje sluznicu. Hren je sredstvo za iš enje i odstranjivanje abnormalnog stvaranja sluzi u tijelu.

Razboritom primjenom - pomiješan jedino sa sokom od limuna, hren prema mom iskustvu ne nadražuje ni bubrege ni mjehur ni sluznicu probavnog trakta.

Bez obzira na vrijednost njegovih eteri nih sastojaka gle- de odstranjivanja sluzi, hren je izvrsno sredstvo koje tjera na mokrenje i osobito je koristan kao lijek protiv vodene bolesti ili vodenice.

Umak od hrena mora biti svjež e pripremljen i ne smije se uzimati ako je stariji od tjedan dana. Valja ga uvati na hladnom mjestu u za epljenoj boci ili pokrivenom lon i u. Djelotvornost mu se pove ava ako se prije uzimanja zagrije na sobnu temperaturu.

Kad jedete umak od hrena kako je preporu eno - dnevno pola ajne žli ice, po mogu nosti u poslijepodnevnim satima - može to izazvati ja e suženje o iju, ovisno o tome koliko se sluzi nakupilo u dušniku i drugim dijelovima tijela. Hrenu ne smijete dodavati ništa drugo osim soka od limuna, a nakon uzimanja hrena ne smijete ništa popiti. inite to tjednima i mjesecima, sve do trenutka kad ete mo i jesti umak od hrena bez ikakvih popratnih reakcija. To je najbolji doka/ tla ste se

riješili suvišnih izliva u svome tijelu. Taj postupak pokazao se vrlo korisnim kod odstranjivanja problema s dišnim organima.

Najbolji rezultati postižu se u pravilu ako se napravi mješavina soka od dva do tri limuna i deci i pol naribanog hrena, tako da se dobije prilično zgusnuti umak.

### **Sok od nektarina**

Nektarine sadrže oko 83% vode kad su zrele. Imaju slična svojstva kao i breskva, što znači da su bogate kalijem i da sadrže zadovoljavajuću količinu kalija i natrija. Za razliku od breskve nektarine sadrže malo više ugljika. Sok od nektarina je dobro sredstvo za isušivanje i vrlo je ukusan.

### **Oksalna kiselina**

Jedna od zagonetki ovog tijela je peristaltika. Ta funkcija dolazi do izražaja u probavnom kanalu, krvnim sudovima, maternici i kanalima za izliva, i to uzastopnim valovitim stezanjem koje pomiče naprijed sve što se nalazi u kanalima. Radi se o seriji izmjena njihovog življenja i mišićnih stezanja i širenja, o postupku koji se odvija mimo naše volje i na prvi pogled djeluje potpuno automatski.

Međutim, u inkovitost peristaltike ovisi naravno o tonusu ili stanju napetosti mišića i ostalih organa našeg tijela, o zdravim i snažnim mišićima i živcima.

Organska oksalna kiselina jedna je od najvažnijih sastavnica potrebnih našem tijelu da održava i potiče pravilan tonus peristaltike.

Razumije se samo po sebi da svako gibanje u našem tijelu, koje se "odvija" mimo naše volje, ovisi o životu stanica i tkiva dotičnih organa. Život je aktivan, za razliku od smrti

ili mrtve materije u kojoj nema nikakve aktivnosti; a to o tome otkriva stanice i tkivo našeg tijela.

Ako su važni organi ili njihovi dijelovi, koji pripadaju probavnom sustavu i sustavu izliva, zahvaćeni smrću ili su mrtvi, oni više ne rade ili rade s vrlo ograničenom inkovitošću, da budemo što precizniji. Uzroci takvog stanja mogu biti jedino manjak ili nedostatak životonosnih tvari u prehrani koje prehranjuju dotične stanice i tkivo. Životonosna hrana je ona hrana koja sadrži životonosne, organske tvari i enzime, kakvi se nalaze samo u sirovim živim namirnicama.

U prvim poglavljima ove knjige bavio sam se tim presudnim pitanjem - organskim ili anorganskim tvarima u našoj prehrani. Držim da je vrlo važno vratiti se toj temi s vidika oksalne kiseline. Ako je hrana sirova, bilo u plodovima bilo u sokovima, svaka molekula te hrane je živa, organska i nasićena enzimima. Prema tome i oksalna kiselina je u sirovom povrću i sokovima pripremljenim od takvog povrća organska, a kao takva ne samo daje korisna, već je od životne važnosti za fiziološku funkciju tijela.

Naprotiv, oksalna kiselina u kuhanim i prerađenim živim namirnicama je mrtva i anorganska, te kao takva može biti opasna i štetna. Oksalna kiselina se lako spaja s kalcijem. Ako su oboje organski, dobiva se konstruktivni spoj koji istovremeno podupire probavni kanal i potiče peristaltiku u našem tijelu.

Ako je oksalna kiselina postala kuhanjem i preradom živih namirnica u tim namirnicama anorganskom tvari, takva kiselina stvarat će vrste spojeve s kalcijem u drugim živim namirnicama te će i u njima upropastiti hranjivu vrijednost. To će dovesti do manjka kalcija i prouzročiti razgradnju kostiju. Zato ja nikad ne jedem kuhani špinat ili špinat iz konzerve.

Što se pak lice same oksalne kiseline, ona je esto uzrok stvaranja anorganskih kristala oksalne kiseline u bubrezima, kad se kuhanjem i dora ivanjem pretvara u anorgansku kiselinu. Isplati se razmišljati o tome da minerali u našim živežnim namirnicama - na primjer željezo - esto ne mogu biti ispravno primani i iskorišteni ako se kuhanjem pretvaraju u anorgansku tvar. Kao takvi, putem kemijskih i drugih reakcija, esto uništavaju korisnost ostalih životonosnih tvari. Željezo se u svježem sirovom špinatu može iskoristiti sto posto, dok je u kuhanom špinatu ta koli ina pet puta manja.

Nemojmo zaboraviti: organska oksalna kiselina je za naše blagostanje od tolike važnosti da bismo dnevno trebali piti sokove od svježeg sirovog povr a koje tu kiselinu sadrži.

Najve e koli ine organske oksalne kiseline nalaze se u svježem sirovom soku od špinata (svih vrsta špinata, a ne samo od novozelandske vrste), u blitvi, u listovima repe, u listovima korabe i gorušice, u zelenom kupusu i kelju, kao i u širokolisnatim francuskim kiselicama.

### **Sok od papaje**

Papaja je zasigurno plod, a nipošto povr e.

Donedavno taj je plod iz porodice tropskog vo a bio posve nepoznat.

Oblik mu je sli an lubenici ili bundevi, a kad dozori plodovi mogu biti razli ite veli ine. Težina se kre e od pola kilograma do deset kilograma.

Našu pažnju privla i prije svega sok od papaje koji sadrži u sebi papin te ima istu probavim u inkovitost kao i pepsin u našem probavnom procesu. Sok od papaje sadrži nadalje fibrin, tvar koja se jedva može prona i izvan ovje jeg i životinjskog tijela. Tu tvar lako probavljaju sokovi želuca i guštera e i vrlo je dragocjena za vanjsko i unutarnje zgušnjavanje krvi.

Zelena, nezrela papaja sadrži mnogo više papaina nego zrela (papain se za vrijeme dozrijevanja djelomi no gubi). Sok od zelene papaje pomaže u nevjerojatno kratkom vremenu odstraniti probavne smetnje, a dobar je i za ireve i teža oboljenja.

esto sam imao priliku vidjeti kako se na rane stavlja kaša od papaje i pokriva korom oguljene zelene papaje - sljede eg dana od rane bi na tom mjestu ostao samo ožiljak. Jednom mi je stroj zahvatio prst i jako ga nagnje io. Primjenom obloga od papaje za dva do tri dana prst je bio izlije en i mogao sam se njime opet koristiti.

Sokovi od zelene i zrele papaje naprosto su nezaobilazni kod ve ine tjelesnih popteško a. Ovim plodom priroda nam je uistinu pružila najbolje sredstvo prve pomo i, kako kod unutarnjih tako i kod vanjskih oboljenja.

### **Sok od zelene paprike**

Sok od paprike sadrži visoki postotak silicija, nužno potrebnog noktima i kosi. Od njega mogu imati veliku korist tako er suzne i lojne žlijezde.

Pomiješan sa sokom od mrkve - u omjeru jedna do dvije etvrtine soka od paprike i tri etvrtine soka od mrkve - služi kao izvrsno sredstvo za iš enje kože, pogotovo kad se ovjek podvrgne ispiranju i klistiranju crijeva, i to tako temeljito da su otpadne tvari udaljene iz debelog crijeva prije samog procesa iš enja unutrašnjosti našeg tijela.

Koga mu e plinovi i vjetrovi u probavnim kanalima, tko pati od gr eva, nadutosti i ostalih trbušnih bolova, osjetit e veliko olakšanje, ako bude dnevno popio najmanje pola litre soka od zelene paprike pomiješanog s pola litre soka od mrkve i špinata.

Naravno da se li sokovi ne smiju odjednom popiti. Ako se svaka dva do tri sata popije jedna aša takvog soka, rezultati e biti još bolji. Preporu ivoje laj sok piti izme u obroka.

## Sok od pastrnjaka

Taj sok sadrži vrlo niski postotak kalcija, te još niži postotak natrija, ali je zato vrlo bogat kalijem, fosforom, sumporom, silicijem i klorom. Zbog malih koli ina kalcija i natrija hranjiva vrijednost tog povr a op enito je manja od nekih drugih vrsta iz porodice štitarki; me utim, terapeutska vrijednost soka od listova i korijena pastrnjaka osigurava mu na listi korisnih sokova mjesto pri samom vrhu.

Visok postotak silicija i sumpora ini ga vrlo korisnim za lije enje i ja anje raspucalih noktiju. Elementi fosfor i klor osobito su korisni za plu a i bronhije. Stoga je sok od pastrnjaka odli na živežna namirnica za ljude koji su oboljeli od tuberkuloze ili upale plu a, te za sve koji pate od emfizema ili plu ne nabuhline.

Visok postotak kalija od izvanredne je važnosti za mozak. Sok od pastrnjaka uspješno se primjenjuje za odstranjivanje mnogih duševnih smetnji.

*Napomena: Sve stoje re eno o pastrnjaku važi isklju ivo za kultiviran, uzgojen pastrnjak. Divlja vrsta pastrnjaka ne smije se primjenjivati za sokove, jer sadrži otrovne sastojke.*

## Sok od peršina

Sirov sok od peršina jedan je od najja ih sokova. Ne smije se nikad odjednom uzimati u ve im koli inama od 30 do 60 grama, pa i kada se miješa s velikim koli inama soka od mrkve ili soka od nekog drugog povr a, kao stoje npr. celer, salata glavatica ili špinat. Udio soka od peršina ne smije nikad biti prevelik u odnosu na koli inu ostalih sokova.

Sirov sok od peršina ima svojstva koja su vrlo važna za izmjenu kisika u organizmu, te za normalno funkcioniranje

nadbubrežne žlijezde i štitnja e. Životonosne tvari u peršinu nalaze se u takvom me usobnom odnosu da pomažu održavanje zdravog slanja u krvnim sudovima, osobito u kapilarama i arteriolama. Peršin je izvrsna hrana za urogenitalne organe. Od velike je pomo i kao lijek protiv kamenca u bubrežima i mjehuru, protiv albuminurije (izlu ivanja bjelanevine u mokra i), upale bubrega i drugih bubrežnih bolesti. S velikim uspjehom primjenjuje se i kod vodene bolesti.

Osim toga djelotvoran je protiv svih bolova povezanih s o im a i o nim živcima. Slabe o i, rožnja a, siva mrežnica, upala o ne spojnice, upala o iju u svim stadijima te proširenje zjenica u inkovito se lije e, ako se pije sirov sok od peršina pomiješan sa sokom od mrkve i kombiniranim sokom od mrkve, celera i endivije.

Nikad nemojte piti prevelike koli ine istog sirovog soka od peršina, jer se radi o takoj jakoj koncentraciji koja bi mogla prouzro iti smetnje živ anog sustava. Ali je zato od velike koristi, ako se uzima pomiješan s drugim sokovima.

Strogo uzevši peršin pripada skupini biljaka iz porodice štitarki, odatle njegovo jako, koncentrirano djelovanje. Primjenjuje se s velikim uspjehom kod dobivanja mensruacije, pomiješan sa sokom od cikla ili s mješavinom soka od cikla, mrkve i krastavaca. Gr evi kao posljedica menstrualnih tegoba ublažuju se pijenjem te mješavine, a esto i nestaju, ako su iz jelovnika izba eni proizvodi sa škrobom i še erom.

## Sok od breskve

Breskve sadrže više od 88% vode i bogate su kalijem, kalcijem i natrijem. Lako su probavljive, imaju jako alkalizirajuće djelovanje na tijelo te poti u rad na odvajanju probavnih sokova.

Plod breskve kao i sok od **breskve** pomažu kod izliva nje, tjeraju na mokrenje, te općenito na išnjenje tijela koje ima problema s bubrežima i mjehurom.

Ako se breskve ili sok od bresaka kuhaju ili konzerviraju, njihova se vitalna moć gubi. Ako im se dodaje šećer, pojavit će se kiselina u tijelu.

### **Sok od šljiva**

Šljive sadrže više od 78% vode i bogate su kalijem, kalcijem, magnezijem i fosforom. Sadrže nekoliko vrsta voćnih kiselina, od kojih neke nadražuju bubrege. Šljive, a pogotovo sok od šljiva, jako pospješuju mokrenje. Stoga je poželjno sok od šljiva piti u malim količinama.

### **Sok od rotkve**

Sok se može pripremati od lišća i korijena, ali se ne smije sam piti, jer je naprosto prejak. Pijemo li ga zajedno sa sokom od mrkve, znatno ćemo popraviti rad sluznice u tijelu. Najininkovitiji je ako se piće otprilike jedan sat nakon probave hrena. Sok od rotkve oslobađa sluznicu i čisti tijelo od sluzi koju je oslobodio umag od hrena. Istovremeno potiče obnovu i uspostavlja normalno funkcioniranje sluznice.

Gotovo trećina prirodne rotkve sastoji se od kalija, više od trećine preostalog dijela otpada na natrij, a visok je također postotak željeza i natrija. Sve to čini rotkvu glede sluznice ljekovitim i ublažavajućim sredstvom.

Uvijek nema potrebe za kirurškim odstranjivanjem sluzi koju izazivaju poteškoće s dišnim organima. Takve operacije odstranjuju doduše dio sluzi, ali ne za dugo. Na duže staze moguće je to poslije i jedino primjenom umaka od hrena.

Sluz je posljedica prevelikog konzumiranja mlijeka i koncentriranih proizvoda sa škrobom, kao što su kruh, riža i žitarice.

### **Sok od rabarbare**

Rabarbara snosi veću odgovornost za više vrsta bubrežnih oboljenja kod djece od bilo kojeg drugog faktora. Rijetko koja biljka, ako uopće takva postoji, posjeduje tako jaku koncentraciju oksalne kiseline kao rabarbara. Ako se rabarbara kuha, ta kiselina pretvara se u anorgansku kemikaliju koja za vrijeme probave stvara u tijelu znatne količine kristala oksalne kiseline.

Bezbrojni slučajevi reume i reumatskih vrućica prouzročeni su probavom kuhane rabarbare. Rabarbara se daje djeci i odraslima navodno zbog njezine uinkovitosti glede mokrenja. Budući da daje to djelovanje odmah vidljivo, najčešće ne mislimo na stvaranje kristala oksalne kiseline. Taloženje tih kristala ne osjeća se odmah, njihovo djelovanje nastupa podmasko i polako.

Stoga se posljedice vrlo rijetko pripisuju pravim uzrocima - probavi rabarbare.

Tema o oksalnoj kiselini je od tolike važnosti da sam joj posvetio posebno poglavlje.

Iz svježeg sirovog soka od rabarbare može se izvući i određena korist jedino pod pretpostavkom da se primjenjuje u malim količinama, pomiješana s drugim sokovima, npr. sokom od mrkve i sokom od celera, ili s nekim voćnim sokovima, odnosno mješavinama voćnih sokova. Na taj način može sok od rabarbare pospješiti peristaltiku crijeva. Rabarbaru nemojte nikada šćeriti, umjesto šećera koristite radije med.

## **Sok od crvenog kupusa**

Sok od crvenog kupusa, pomiješan sa sokom od mrkve, zelenih mahuna graha i salate glavatice, posreduje nam svojevrsnu kombinaciju mineralnih tvari koje doprinose jačanju i obnovi gušterače i njegene proizvodnje inzulina. Zato se taj sok pokazao vrlo dragocjenim kod liječenja šećerne bolesti.

Valja izbjegavati sve koncentrirane proizvode sa škrobom i šećerom, a ponekad je dobro podvrgnuti se ispiranju crijeva, ukoliko želimo nataložene otpadne tvari odstraniti iz tijela.

## **Sok od cikle**

Sok od cikle vrlo je dobar za stvaranje crvenih krvnih zrnaca, ime doprinosi općenito jačanju tijela. Posebno se preporučuje ženama da dnevno popiju pola litre miješanog soka od mrkve i cikle. Mješavina može sadržavati 100 do 250 grama cikle. Primijeniti se mogu korijen i listovi cikle.

Ako bi uvijek popio veću količinu tog soka, može doći i do takog jakog procesa izlivanja koji bi mogao imati za posljedicu blagu vrtoglavicu ili osjećaj nelagode. Misli se na posljedicu procesa izlivanja jetre. Moje iskustvo govori da je najbolje ispočetka piti manje soka od cikle a više soka od mrkve, sve dok se uvijek ne privikne na sok od cikle. Kad se jednom privikne na njega, može udio soka od cikle postupno povećavati. Dvjesto do dvjestopedeset grama dvaput dnevno bilo bi sasvim dovoljno.

Kod menstrualnih smetnji sok od cikle također dobro djeluje, ako se uzima u malim količinama - po jednu vinsku žlicu (otprilike 60 do 100 grama) dva do tri puta na dan. Za vrijeme menopauze postižu se pomoću soka od cikle bolji i dugoročni rezultati, nego što se postižu primjenom lijekova i umjetnih hormona koji djeluju degenerativno. Naposljetku, svaki lijek

i svaki anorganski, sintetski hormon ima samo privremeno ublažavajuće djelovanje. Onoga tko uzima te lijekove ili umjetne hormone, na kraju krajeva čeka patnju, jer tijelo mora iz sebe kad tad odstraniti anorganske tvari. Svaki lijek koji "liječi", odnosno ublažuje neko stanje bolesti, povlači i za sobom neko novo, možda mnogo teže stanje. Dugoročno gledano, ne pati liječnik koji propisuje lijekove, nego vi koji ih uzimate.

Priroda nas je obdarila prirodnim sredstvima pomoću kojih možemo sebi pomoći i glede održavanja zdravlja, energije, jakosti i vitalnosti. Nadalje, priroda nas je - u većem ili manjem obimu - obdarila nužnom inteligencijom da tragamo za znanjem. Oslanjamo li se na vlastitu inteligenciju, priroda nam u tome može samo pomoći.

Sadržaj željeza u cikli nije visok sam po sebi, ali željezo je takve kvalitete da predstavlja izvrsnu hranu za crvena krvna zrnca. Što se tiče kemijskih elemenata u cikli, od velikog je značaja činjenica da natrij čini više od 50% tih elemenata, dok je kalcij svega 5%.

To je vrlo povoljan omjer, topljivost kalcija zadržava se na zadovoljavajućoj visini, pogotovo ako se anorganski kalcij kao posljedica probave kuhane hrane već nagomilao u tijelu i nataložio u krvnim sudovima, što dovodi do stvrdnjavanja stijenki u žilama, kao što je to npr. slučaj kod proširenja vena ili ovapnjenja arterija, ili kod zadebljanja krvnih žila, što sve skupa prouzrokuje visoki tlak i ostale vrste srčanih tegoba.

Sadržaj kalija iznosi 20% i dovoljan je za sve fiziološke funkcije tijela, dok 8% klora predstavlja izvanredno organsko sredstvo za izlivanje jetre, bubrega, žučne kesice, te za poticanje limfne aktivnosti u cijelom tijelu.

Mješavina soka od mrkve i cikle posreduje osim toga fosfor i sumpor te kalij i ostale alkalijske elemente. Zajedno s velikom količinom vitamina A čine mješavinu idealan prirodni proizvod za krv.

## Sok od kiselog zelja

Kiselo zelje je proizvod ubranog, sitno narezanog zelja koje se stavlja ti posudu, nali je slanom vodom i ukiseli. TO kisellenje i fermentiranje vrlo je štetno za sluznicu u **proba-vnom** kanalu, ali i za kožu koja **esto** postaje gruba. Stimuliraju c djelovanje soka od kisela zelja na probavne organe je vrlo štetno, zato što sadrži u sebi mnogo anorganske soli.

## Sok od kiselica

Sok od širokolisnatih francuskih kiselica izvanredan je stimulans za troma i lijena crijeva, za uspostavu njihova normalnog funkcioniranja, ukoliko se prethodno podvrgnemo ispiranju i klistiranju te odstranimo iz crijeva nagomilane otpadne tvari.

Kiselice su bogate kalijevim oksalatom koji može biti itekako vrijedan sastojak ljudskog tijela samo ako ga prima u organskom, sirovom stanju. Kiselice se nikad ne smiju jesti kuhane. Te biljke sadrže izvanredno veliku koli inu željeza i magnezija kojima se hrane krvne stanice, te veliku koli inu **fosfora**, sumpora i silicija koje koristi svaki dio našeg organizma od glave do peta. Kombinacija tih najvažnijih elemenata ini sok od kiselica izvanredno dragocjenim kao hranu za sve žlijezde u tijelu.

## Sok od celera

Najve a vrijednost sirovog celera sastoji se u tome što u sebi sadrži izvanredno veliku koli inu natrija. Jedno od kemijskih svojstava natrija o ituje se u tome da drži kalcij u rastopljenom stanju.

Sirovi sok od celera sadrži etiri puta više natrija od kal-

ija. Ta injenica ini ga jednim od najvrijednijih sokova za ljude koji su se itavog života hranili više-manje koncentriranim proizvodima sa škrobom i še erom. Kruh, keksi, kola i, proizvodi od žitarica, pe ena jela, špageti, riža - sve živežne namirnice od brašna - pripadaju skupini koncentriranih proizvoda sa škrobom. Bijeli i sme i še er, kao i svaka druga vrsta še era koji je proizveden ili prera en, i svaka živežna namirnica koja sadrži tvorni ki še er (pa i bonboni, limunade, kreme, sladoled itd.) pripadaju skupini koncentriranih ugljikohidrata.

Iskustvo je nedvosmisleno pokazalo da su ti prehrambeni artikli štetni, da uzimanje takve hrane ima za posljedicu nedostatak hranjivih tvari te u kona nici alarmantan broj raznih oboljenja.

Ja sam duboko uvjeren da ti koncentrirani ugljikohidrati spadaju u najštetnije prehrambene artikle naše "civilizacije". Priroda nije nikad predvidjela mogu nost da bi ljudski probavni sustav mogao te takozvane prehrambene artikle pretvarati u hranu za stanice i tkivo našeg tijela. Posljedice njihova uzimanja pokazuju se u degeneraciji ljudskog tijela i njegova razaranja ve u doba mladosti. Kod životne starosti od etrdeset ili šezdeset godina govori se ve o pojavi starenja, stoje u biti velika uvreda za prirodu i našeg Stvoritelja. Prava je sramota što moramo priznati da ne znamo kako bismo trebali živjeti, i da se nismo potrudili nau iti najvažnija na ela koja se ti u obnove našeg tijela. Morali bismo otvoreno priznati da popuštaju i svom apetitu mi zapravo jedemo sebe sve do groba.

Kalcij je nedvojbeno jedan od najvažnijih elemenata naše hrane. Ali u svom organskom sastavu. Kad je neka živežna namirnica koja sadrži u sebi kalcij kuhana ili prera ena, kalcij se automatski pretvara u anorgansku molekulu. Te molekule **nisu** više rastopi vc i ne mogu posredovati hranu koja je potrebna našim slanicama za njihovu obnovu. Osim toga, pretežni

dio encima nestaje kod temperature od 54°C. Takva anorganska hrana zatrpava tijelo i povla i za sobom bolesna slanja, kao što su artritis, diabetes, koronarne poteško e, proširenje vena, hemoroidi, žu ni i bubrežni kamenac i dr.

S druge strane, anorganski kalcij se nagomilava u tijelu ako ovjek ništa ne poduzima u svrhu njegova odstranjivanja. S organskim natrijem mogu e je te anorganske tvari odstraniti iz tijela.

Natrij igra kod fizioloških procesa tijela vrlo važnu ulogu. Jedna od najvažnijih je svakako da održava na visini zadatka tekunu krvi i limfe, da krv i limfa ne postaju suviše masne. Jedini natrij koji u tom pogledu može imati pravu vrijednost je živi, organski natrij koji se dobiva iz svježeg povrća, iz salata i raznog voća.

Celer je bogat natrijem ili prirodnom soli.

Naša stolna, "normalna" sol sastoji se od nerastopivih anorganskih elemenata. Pretjerano korištenje te soli ima za posljedicu proširenje vena, ovapnjenje arterija i ostale tegobe.

Sol je potrebna za stvaranje probavnih sokova i njihovu funkciju u našem tijelu. Bez soli je dobra probava nezamisliva, ali ta sol mora biti organska, rastopiva u vodi.

Svaka stanica tijela stalno se ispire solju rastopljenom u vodi. Ako te vode nema u dovoljnoj količini, stanice se polako suše.

U komercijalnoj proizvodnji stolne soli često se primjenjuju ekstremno visoke temperature (oko 80°C) da bi se sol mogla uvrstiti zajedno sa dodacima i pretvoriti se u sitne kristale te bi postala prikladna za posipavanje. Ta sol ne može se više u vodi savršeno rastopiti.

Da bih izbjegao taj nedostatak, ja koristim istu kamenu sol, kad mi je potrebna.

Kamena sol nije ispostavljena vrućini. Uvjerio sam se da

je ta sol rastopiva u vodi te je - naravno u neznatnim količinama - podnosiva.

Kamena sol je prirodni katalizator koji omogućuje da se encimi u tijelu dojelotvorno iskoriste.

Kamena sol sadrži uobičajeno sljedeće elemente:

Natrijev klorid 90-95%

Kalcijev sulfat 0,5-1%

Magnezijev sulfat 0,5-1%

Magnezijev klorid 0,5-1%

Sadržaj vode kreće se od 2,5% do 6%.

"Normalna stolna sol" sadrži uz spomenute elemente i sljedeće tvari u različitim udjelima:

kalijev klorid

kalijev sulfat

magnezijev bromid

kalcijev klorid

natrijev sulfat

barijev sulfat

stroncijev klorid

Većina tih elemenata otežava rastopivost soli u vodi.

Za vrijeme ljetnih vrućina i sušnih razdoblja preporučujem vam, na temelju vlastitog iskustva, da popijete jednu čašu svježeg soka od celera ujutro, a drugu čašu poslije podne između obroka. To normalizira temperaturu u tijelu, tako da se ugodno osjećamo, dok se ostali ljudi oko nas kupaju u znoj i ne osjećaju se nimalo prijatno.

Natrij je jedan od najvažnijih elemenata kod izlučivanja ugljikovog dioksida iz tijela. Nedostatak organskog natrija dovodi do bronhijalnih i plućnih tegoba koje se stranim tvarima u plućima - na primjer dimom cigareta - samo pogoršavaju. Takvo jedno stanje jedan je od suuzrocnika prijevremenog starenja. Žene koje puše postaju svakih pet godina starije za čak punih petnaest godina.

Nikolinje nadražuju e sredstvo za živce. Svako olakšanje koje se osje a prilikom pušenja duhana je zapravo psihi ko, privremeno stanje, koje ovjek uživa na ra un svog zdravlja. Pušenje duhana kvari osje aj za dobar okus, tako da puša i uzimaju hranu sa sve težim za inima, ime zapravo uvla e sebe u vrzorio kolo.

Kombinacija soka od celera s drugim sokovima je vrlo dobra. Odre ene mješavine poželjenc su za odstranjivanje tjelesnih smetnji - s fenomenalnim rezultatima. Kad se sokovi miješaju s drugim sokovima, mijenja se naravno i udio elemenata u svakom soku. Te mješavine pokazale su se itekako dobre u borbi protiv pojedinih bolesti.

Kod živ anih oboljenja pomaže ispijanje velikih koli ina soka od mrkve i celera, njihovim djelovanjem živ ani sustav se ponovo dovodi u normalno stanje.

Celer sadrži vrlo mnogo magnezija i željeza, dakle jednu kombinaciju koja je kao hrana za našu krv od neprocjenjive vrijednosti. Mnoge bolesti živ anog sustava i krvi svode se poglavito na anorganske minerale i soli koje su dospjele u tijelo putem neprirodnih prehrambenih artikala i sredstava za smirenje.

Ako u hrani nema dovoljno sumpora, željeza i kalcija, ili ako ih ima u dovoljnim koli inama, ali u neprirodnom i anorganskom obliku, može nas to dovesti do astme, reume, hemoroida i drugih smetnji. Neuravnoteženi odnos sumpora i fosfora u hrani može imati za posljedicu duhovnu poreme enost, neurasteniju, pa ak i duševne bolesti. Isto tako mnoge bolesti koje smo dosad pripisivali pretjeranoj mokra noj kiselini u tijelu mogu se u biti razviti uslijed probave živežnih namirnica u kojima ima previše fosforne kiseline, a premalo sumpora.

Kombinacija soka od mrkve i soka od celera posreduje nam izvanrednu i uravnoteženu mješavinu tih organskih mi-

nerala pomo u kojih je ovjek u stanju preduhitriti spomenute bolesti i pomo i svom tijelu da normalno funkcionira.

### **Sok od listova gorušice**

Listovi gorušice su vrlo dobri ako se pripreme kao salata. Ali kad se od njih pripremi sok, može velika koli ina gurušina ulja nadražiti probavili trakt i bubrege. Listovi gorušice sadrže mnogo oksalne kiseline. Zato se ne smiju nikad jesti kuhani.

Iako sok od listova gorušice može prouzro iti neke nelagodnosti, može se u malim koli inama, pomiješan sa sokom od mrkve, špinata i repe s velikim uspjehom primjenjivali za lije enje hemoroida.

Kao i kod dragušca, postotak sumpora i fosfora u listovima gorušice vrlo je visok, zato je djelovanje na organizam gotovo isto kao u dragušca ili poto arke.

### **Sok od šparoge**

Šparoga sadrži alkaloid, poznat pod imenom asparagin, i to u relativno velikoj koli ini. (Alkaloide nalazimo u živim biljkama. Alkaloidi sadrže aktivnu, životonosnu snagu biljke, bez koje ne bi mogla rasti i održati se na životu.) Asparagin se sastoji iz elemenata ugljika, vodika, dušika i kisika. Ako šparogu kuhamo ili konzerviramo, gubi se vrijednost tog alkaloida. Vodik i kisik se oslobaaju, a prirodna sol koja nastaje povezivanjem tog alkaloida s drugim tvarima prakti no nestaje.

Sok od šparoge je vrlo uspješno sredstvo koje tjera na mokrenje, pogotovo ako je pomiješan s malo soka od mrkve. Ako ga pijemo samoga, može njegovo djelovanje biti prejako za bubrege. Primjena soka od šparoge pokazala se vrlo korisnom kod lije enja poteško a s bubrežima, te op enito kod

regulacije djelovanja pojedinih žlijezda. Taj sok sprjeva stvaranje kristala oksalne kiseline u bubrežima i mišićima, a pokazao se vrlo dobrim u liječenju reume i neuritisa. Reuma je posljedica pretjeranog uzimanja mesa. Meso i proizvodi od mesa proizvode pretjerane količine mokraćne kiseline.

Stalno probavljanje mesnih bjelanjaka jako opterećuje bubrege i ostale organe za izlučivanje, tako da se izlučuje sve manja količina mokraćne kiseline, a ostatak apsorbiraju mišići. Rezultat toga su bolne reumatske tegobe.

To je i jedan od glavnih uzroka poteškoća vezanih uz prostatu. Sok od šparoge, nadopunjen sokom od mrkve, repe i krastavaca može nam u tom pogledu itekako biti od velike pomoći.

### **Sok od špinata**

Špinat je važna živežna namirnica za probavni trakt, kako za želudac i dvanaesterac, tako za tanko i debelo crijevo.

Priroda je preko sirovog špinata pružila ljudima najbolje organsko sredstvo za liječenje, okrijepu i obnovu probavnog trakta.

Ispravno pripremljen sirovi špinat, otprilike pola litre na dan, u stanju je za nekoliko dana ili tjedana odstraniti često i najgora začepljenja.

Na žalost sredstva koja služe za liječenje probavnog trakta koriste se a da uvijek ne razumije o čemu se zapravo radi. Svako sredstvo djeluje kao sredstvo nadraživanja koje potiče crijeva na izlučivanje. S izlučivanjem se iz crijeva lako izbacuju i druge tvari koje se nalaze u njima. Jasno je i u praksi injeni no dokazano da sredstva koja se u tu svrhu uzimaju u ljekarni traže svaki put sve ja u dozu. Rezultat toga nije odstranjivanje začepljenosti, već kronična neaktivnost lokalnih tkiva, mišića i živaca.

Sredstva koja tjeraju na izlučivanje nisu ništa drugo do nadražujuća a sredstva. Ona doduše odstranjuju jedan dio otpadnih tvari, ali postojano vode u sve veću degeneraciju crijeva.

Osim toga, takve metode liječenja crijeva djeluju samo privremeno. Ta sredstva ne posređuju nikakvu tvar za regeneraciju ili obnovu oslabljenih tkiva, mišića i živaca.

Primjena sredstava za izlučivanje na osnovi soli ima sasvim drukčije djelovanje. Solna rastopina koja protječe probavnim traktom vuče sa sobom velike količine limfe iz limfnog toka. Četiri litre slane vode može na primjer kroz debelo crijevo odstraniti pune četiri litre otpadnih tvari i otrovnih tekućina iz limfnog toka, koje su obično vrlo kisele i pune otrova. Sve dok se ta kiselina, otrovna limfa ne nadomjesti alkalijском rastopinom kakva je prirodan sirovi sok od voća, u tijelu će biti velik nedostatak vode. Ukoliko se uvijek ne pobrine za uravnoteženost, otrovi koji su ostali u probavnom traktu ponovno će biti apsorbirani i dospjet će u limfno strujanje, te će se stanje koje je uvijek htio poboljšati samo pogoršati.

Sirovi sok od špinata ne samo da djelotvorno istisne donji dio crijeva, nego i čitav probavni kanal.

Špinat djeluje na prirodan način i najprije reparira najvažnije štete. Uvijek ne može uvijek ni primijetiti gdje je u tijelu potrebniji rad na regeneraciji. Ako se taj sok dnevno pije, može se dogoditi da unutar šest tjedana ili dva mjeseca ne će biti nikakvih rezultata.

Uvijek se smatralo prijeko potrebnim najmanje jedanput u 24 sata isprazniti crijeva; premda bi po normalnom zdravom prosu izlučivanju bila dnevno potrebna dva ili tri pražnjenja.

Drugo dragocjeno svojstvo sirovog špinata jest njegovo djelovanje na zube i zubno meso. On pomaže pri otklanjanju parodontitisa. Ta bolest je zapravo blagi oblik skorbuta i posljedica nedostatka elemenata u tijelu koji se prije svega

nalaze n mješavini soka od mrkve i špinata. Krvarenje zubnog mesa i kvar zubiju postale su vrlo raširene patnje, što se opet svodi na probavu neprirodnih proizvoda od žitarica, rafiniranog šeera i ostalih manje vrijednih živežnih namirnica. Uzrok leži u pomanjkanju vitamina C.

Trajuu pomo u tim poteškoama može ovjek na i ako jede prirodne, sirove živežne namirnice te pije puno soka od mrkve i špinata.

Ostale tjelesne smetnje - ir na dvanaesteru i ostali irevi, pogubna anemija, gr evi, degeneracija razli itih živaca, nedovoljno izlu ivanje nadbubrežne žlijezde i štitnja e, neuritis, artritis, apscesi i furunkuli (gnojni i potkožni irevi), bolovi u podru ju spolnih žlijezda, nate ene ruke i noge, sklonost krvarenju, gubitak energije, reumatski i drugi bolovi, sr ane slabosti, nizak i visok tlak, bolovi o iju, glavobolje (ukljuuju i i migrene) - nastaju uglavnom zbog nagomilavanja otpadnih tvari u donjem dijelu crijeva te zbog pomanjkanja životonosnih tvari koje kriju u sebi sokovi od mrkve i špinata. Popije li ovjek dnevno najmanje pola litre svježeg sirovog soka Od povr a, on e na najbrži i najsigurniji na in pribaviti svome tijelu nužno potrebne životonosne **tvari**.

Špinat, salata glavatica i dragušac pripadaju, zajedno s mrkvom i zelenom paprikom, povr u s najve im postotkom vitamina C i E. Nedostatak vitamina E može biti uzro nikom spontanog poba aja, impotencije i steriliteta. Manjak tog vitamina vodi nadalje do raznih vrsta uzetosti ili paralize koja tako er povla i za sobom lošu probavu i op enito nelagodne osje aje.

Kad govorimo o špinatu, prevenstveno mislimo na njega kao sredstvo za iš enje. To djelovanje uvjetovano je visokim sadržajem oksalne kiseline u špinatu. Oksalna kiselina od presudne je važnosti za funkcioniranje crijeva te u tom pogledu zavrijeduje posebnu pažnju, zato sam joj posvetio posebno poglavlje u ovoj knjizi.

Špinat ne smijete nikad jesti prokuhan, jer bi se time izložili opasnosti da se u vašim bubrezima nagomilavaju kristali oksalne kiseline koji nose sa sobom bolove i bubrežne probleme. Ako špinat kuhate ili konzervirate, molekule oksalne kiseline postaju zbog previsoke temperature anorganske te mogu stvarati u bubrezima kristale oksalne kiseline.

### **Sok od kelerabe**

Nijedno povr e ne sadrži više kalcija od kelerabe. Koliina kalcija u kelerabi iznosi polovicu svih ostalih minerala i soli zajedno.

Sok od kelerabe je stoga izvanredno dobra živežna namirnica za djecu u odrastanju i za svakog ovjeka koji pati od mekšanja kostiju u bilo kom obliku, ukljuuju i i zube. Kad se sok od listova kelerabe pomiješa s mrkvom i masla kom, dobiva se naju inkovitije sredstvo za ja anje zubiju i sveukupne koš ane strukture tijela.

Veoma visok postotak magnezija u masla ku, kalcija u listovima kelerabe, te itav niz elemenata u mrkvi daju kostima vrstinu i jakost.

Sadržaj kalija tako er je vrlo visok u listovima kelerabe i zato je njen sok izrazitao alkalijski, pogotovo ako se miješa sa sokom od celera i mrkve. Izvanredan je lijek protiv pretjerane kiseline. Listovi kelerabe sadrže osim toga mnogo natrija i željeza.

Iako zvu i pomalo nevjerovatno, do pomanjkanja kalcija esto dolazi zbog uzimanja pasteriziranog kravljeg mlijeka. Razumije se da tome doprinosi i uzimanje koncentriranih proizvoda od brašna, žitarica i šeera. Iako svi ti proizvodi imaju izvanredno visok postotak kalcija, ta je vrsta kalcija anorganska poput vapna iz kojega se pravi cement. Stanice i tkiva tijela ne mogu tu anorgansku vrstu kalcija primijeniti

II nikakve konstruktivne svrhe. To dovodi do toga da ga krv mora jednostavno odstraniti, kako bi mogla raditi svoj posao.

Kao što mi stvari guramo u stranu koje nam smetaju u izvršavanju određenih radnji, tako i krv gura mnoge anorganske tvari negdje u kut svojih krvnih sudova. Budući da su krvni sudovi debelog crijeva najprikladniji za to, u njima se postupno nagomilava sve više otpadnih tvari, što ima za posljedicu njihovo proširenje i zadavanje poteškoća. Kod tako promijenjenih krvnih sudova radi se o hemoroidima.

Budući da se dnevni obroci većine ljudi sastoje od pretjerane neprirodne, anorganske hrane, sasvim je normalno da vjerojatno polovica tih ljudi pati od hemoroida, znaju i za njih, a druga polovica možda pati, ne znaju i za njih.

Nije mi poznat nijedan jedini slučaj hemoroida među mnogim odraslim ljudima koji su cijav život izbjegavali anorgansku hranu. S druge strane vidim beskonačan broj žrtava koji pokušavaju te patnje odstraniti pomoću injekcija, električnog paljenja i kirurškim zahvatima - bez trajnog izlječenja, jer se liječe simptomi, a ne uzroci.

Imao sam jedan vrlo tipičan slučaj. Ovjek je bio ugledan odvjetnik kod kojega su izvanjski hemoroidi bili izrazito bolni i mukotrpni, tako da se nije mogao više kretati, a da ne bi svako malo vremena morao potražiti skrivena mjesta i potiskivati hemoroide u debelo crijevo.

Taj ovjek pio je mjesecima različite sokove, a da nikome nije priopćio o svom velikom problemu. Polako je sasvim izmijenio svoj način prehrane, ali je i dalje jeo meso, krumpir, kruh, pečene kolače i ostale štetne živežne namirnice. Ispijanje sokova imalo je vrlo neznatno ili gotovo nikakvo pozitivno djelovanje na njegove patnje.

Jednoga dana pred vlasnikom prodavaonice sokova u koju je redovno zalazio okladio se da nijedan sok ne može izliječiti hemoroide. Vlasnik ga je nagovorio da pije dnevno litru

miješanog soka od mrkve, špinata, kelerabe i dragušca, da se striktno hrani hranom od sirova povrća, salata i voća, pa će uskoro vidjeti rezultat.

Za nešto manje od mjesec dana došao je gospodin odvjetnik u prodavaonicu sokova sasvim sretan. Nakon obavljenih pretraga kod osobnog liječnika ovaj mu priopćio da nema više nikakvih naznaka o nekadašnjim hemoroidima.

To nije jedan jedini slučaj. Mješavina soka od mrkve, špinata, kelerabe i dragušca mnogima je pomogla u velikim nevoljama s hemoroidima, naravno uz strogu primjenu prirodne prehrane i prirodnog načina života.

### Sok od rajice

To je vjerojatno sok koji se najviše i najčešće pije - iz konzervi. Svježiji sirovi sok od rajice vrlo je koristan i djeluje alkalijski, ako u probavi nema proizvoda od škroba i šećera u koncentriranim oblicima. U protivnom, ako smo za vrijeme jednog te istog obroka jeli koncentrirane proizvode i pili svježiji sok od rajice, njegovo djelovanje će stvarati suvišnu kiselinu.

Rajica sadrži u sebi prilično visok postotak limunske i maleinske kiseline, a te kiseline sadrže nešto malo oksalne kiseline. Sve te kiseline potrebne su i korisne za probavu, pod pretpostavkom da su životonosne i organske. Ako se rajica kuha ili konzervira, te kiseline postaju anorganske, i tada su štetne za tijelo, iako je njihovo štetno djelovanje prikriveno i ne pokazuje se odmah na djelu. Neki slučajevi bubrežnog kamenca i pijeska u mjehuru posljedica su probave kuhane ili konzervirane rajice ili soka od rajice, pogotovo ako je u hrani bilo škroba i šećera.

Svježiji sirovi sok od rajice bogat je natrijem, kalcijem, kalijem i magnezijem.

Ima bezbroj vrsta raj ice. Od svake vrste mogu se pripremiti odli ni sokovi, ako je raj ica svjež a i sirova.

### **Sok od i oke ili topinambura (sitne repe)**

Ako se to povr e pravilno nariba i preša, može se dobiti litra i pol soka iz kile i po i oke ili topinambura. i oke su bogate alkalijским mineralima, prije svega kalijem, koji ini preko 50% svih ostalih minerala zajedno.

Ime tog povr a potje e od neke vrste suncokreta koji se uzgajao u Italiji pod imenom "carcifo" ili "arcmeioffo" (odatle hrvatska ina ica " i oke").

U sirovom slanju to povr e sadrži encim inulas i veliku koli inu inulina. Inulin je tvar vrlo sli na škrobu i nju encim inulas pretvara u vo ni še er. i oka je povr e koje dijabeti ari smiju nekažnjivo jesti. Sok od i oke je vrlo koristan i ukusan, bilo da se pije sam ili pomiješan sa sokom od mrkve.

### **Sok od grož a**

Grož e sadrži u prosjeku 80% vode. Sadržaj še era je visok, ali grož e ne ubrajamo u ugljikohidrate. Bogato je kalijem i željezom. U njemu prevladavaju alkalijske tvari.

Svjež e, zrelo grož e pripada našim najzdravijim plodovima; grož e je jedno od najboljih sredstava za izlu ivanje mokra ne kiseline iz organizma. Korisno je i radi toga što potie stvaranje probavnih sokova.

Grož e i sok od grož a u velikim koli inama koristi se kao najomiljenija i najuspješnija metoda uspostavljanja ponovne uravnoteženosti baznih kiselina u našem tijelu. U tu svrhu mogu se korisno primjenjivati sve vrste grož a.

### **Sok od limuna**

Limun je bogat organskom limunskom kiselinom, i premda mu je okus kiselkast, on ima jako alkalijско djelovanje u tijelu, pod pretpostavkom da mu ne dodajemo še er. Limun sadrži gotovo 90 % vode.

Ako se porežemo, sok od limuna djeluje na porezotine kao udesan antiseptik. Ispo etka doduše malo pe e, ali to nije ništa strašno.

Sok od limuna bez dodavanja še era jedno je od najvrijetinjili pomo nih sredstava koja su nam na raspolaganju. Ja, na primjer, poznajem mnoge ljude koji su jedan do dva dana, dnevno po sat ili dva, pili sok od limuna u aši vru e vode i zato vrijeme nisu uzimali nikakvu drugu hranu. Na taj na in prevladali su i odstranili svaku prehladu. Na isti na in se sok od limuna pokazao vrlo uspješnim kao pomo no sredstvo kod mnogih drugih tjelesnih smetnji ili kemijske neuravnoteženosti u našem tijelu.

### **Sok od luka**

Luk i sok od luka nešto su blaži od ešnjaka i nemaju takojak miris. Luk pomaže u izgra ivanju našeg tijela na jedan zacijelo vrlo zna ajan i udesan na in.

Sve što je re eno o ešnjaku, to vrijedi i za luk i sok od luka. Razlika je jedino u tome stoje miris ešnjaka i soka od ešnjaka po svojoj odbojnosti znatno snažniji od mirisa luka, pa tako i soka od luka.

## Prehlade

Jesu li vaši dišni putevi za epljeni? Kišete li? Imate li osjećaj sveopće slabosti?

Desetlje ima su znanstvenici pokušavali pronaći, izolirati i identificirati teško dostupnu bakteriju koju biste mogli proglasiti odgovornom za vašu hunjavicu!

Sredinom dvadesetih godina prošloga stoljeća a znanost se napokon domogla "otkrivanja" jedne bakterije koja je otkrivena bila odgovorna za hunjavicu.

Zahvaljujući i razvoju elektronskih mikroskopa mogu se nevidljive čestice povećati sto, pa i tisućputa. Znanstvenici se još uvijek zabavljaju misleći da se "bakterija" može uhvatiti; ali, po mom mišljenju, nakon proučavanja i istraživanja koje sam vršio, nije takva bakterija nikad viđena ni "uhvaćena".

Od sredine 20. stoljeća a "znanost" traži za bakterijom hunjavice, za bakterijom ili virusom kao zlotvorom kojega bi se moglo optužiti ili uiniti odgovornim za hunjavicu koju otkrivena izaziva.

Pa ipak, prouzročitelj za kojim se desetljeće ima traga još uvijek nije pronađeno. Znanstvenici su sigurno imali mogućnost identificirati razne bakterije i viruse; ali nijedna od njih nije izazivala hunjavicu. Sve su se razvijale u sluzi hunjavice - to je upravo svrha radi koje su stvorene, naime, da tu sluz rastvaraju i odstranjuju.

injenica je da ne egzistira nijedna bakterija ili virus čije bi djelovanje bilo uzrok uvijekovoj prehladi. U tom pogledu dobro je naći usporedbu između u elektriciteta i prehlade: električno postrojenje u vašoj kući i opremljeno je osigurati. Što se događa kad se strujni krug previše zagrije zato što ste snagu preopteretili brojnim aparatima i lampama? Javlja li vam neka "bakterija" daje osigurati pregorio ili da bi zbog kratkog spoja moglo doći i do požara u vašoj kući? Ne,

nipošto. Ako osigurač nije pregorio, preopterećena električna snaga širi oko sebe toplinu.

Usporedite to s "prehladom".

Ako otpadne tvari nisu odstranjene iz tijela, one stvaraju vrenje i vrućinu u tijelu. Kad je to vrenje postiglo određeni stupanj otrovanosti, priroda se počinje brinuti /bogat naše nemarnosti da svoje tijelo održavamo iznutra čistim, i zato nas opominje u obliku sluzave tekućine koja nam najavljuje "prehladu". Sve je tako jednostavno - a mi smo ipak uvijek iznova bili svjedoci da se na ta upozorenja ne obraćamo pažnja, zato se razvijaju sve ozbiljnije bolesti, bolesti koje su nam dobro poznate, a popis tih bolesti mogao bi ispuniti itav jedan medicinski leksikon.

Kratko rečeno - prehlada je posljedica pretjeranog nagomilavanja otpadnih tvari i nedovoljnog izlivanja. Debelo crijevo je primatelj tih trulih sastojaka. Otrovanost se širi itavim tijelom i proizvodi nezdravu sluz u šuplinama. Prevelika količina otpadnih tvari izaziva stvaranje sluzi. Posljedica je prehlada (vidi *"Die schleim'reiche Heilkost / Ljekovita hrana oslobodjena od sluzi"* od prof. Amolda Ehreta).

Tko je mudar razmišlja o toj injenici i naravno da će kod prvih naznaka prehlade poduzeti sve ono što poduzimaju brojni pojedinci - klistiranje i ispiranje crijeva - kako bi odstranio uzroke. Voćni sokovi i jednostavni ili dvodnevni post za vrijeme procesa čišćenja izvanredno su djelotvorni i skraćuju trajanje prehlade.

Hrana od sirovih živežnih namirnica i sokova pokazala se najboljim sredstvom za odstranjivanje nagomilanih otpadnih tvari i sluzi. Tijelo, a prije svega debelo crijevo, morali bi stalno biti čisti i brižno održavani.

## Endokrine žlijezde

ovje je tijelo je nezamislivo bez sustava endokrinih žlijezda. Žlijezde su aktiviraju i organi u našem tijelu, bilo da su djelatne u pojedinim funkcijama i postupcima, bilo da su odgovorne gotovo za svaku funkciju i postupak unutar tijela.

Postoje žlijezde s unutarnjim izluivanjem i žlijezde s vanjskim izluivanjem. Sve te žlijezde proizvode u malim količinama tvari koje poznajemo kao hormone.

Hormoni su proizvodi stvoreni u žlijezdama i u većini slučajeva posredovani u krvi ili u limfu, dok u nekim slučajevima proizvode najednom mjestu neku vrstu električnog kontakta, ne bi li potaknuli, pokrenuli ili ublažili djelovanje na nekom drugom, možda udaljenom mjestu.

Endokrin zna i da se stvaranje hormona odvija unutar žlijezde, bez ikakvog tijeka izvođenja. Predaja se vrši pomoću osmoze iz unutrašnjosti žlijezde preko kože, te se hormon izvan žlijezde skuplja u krvi ili u limfi.

Žlijezde s vanjskim izluivanjem su one s jednim ili višestrukim izvođenjem koje direktno s mjesta stvaranja hormona u žlijezdi vodi u krv ili limfu ili u neposrednu okolinu žlijezde. Krajnici i apendiks (crvuljak, nastavak slijepog crijeva) su žlijezde s vanjskim izluivanjem. Krajnici posreduju svoje hormone u grlo, a apendiks svoj proizvod u debelo crijevo.

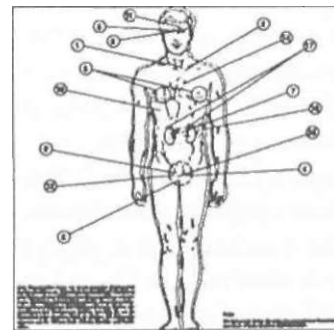
Količina hormona koja se oslobađa tako je neznatna, tako beskonačno mala, da bi se na primjer moralo skupiti hormone od preko 20.000.000 žlijezda pa da se dobije sedam grama hormona epifize (žlijezda u mozgu).

Kao i svi ostali dijelovi tijela tako i žlijezde trebaju stalnu hranu kako bi mogle djelotvorno raditi. Ta hrana mora biti najbolje kvalitete, budući da se od žlijezda traži vrlo važan, složen i delikat posao.

Ja sam nacrtao sustav endokrinih žlijezda. Na sredini

su prikazane konture uvijek s endokrinim žlijezdama po brojevima, a sa strana navodim imena različitih endokrinih žlijezda i objašnjavam njihove međusobne odnose. Slika prikazuje njihove funkcije i smetnje, daje uvid u to što žlijezde potiču i što stvaraju, nabroja elemente od kojih se sastoje, te pokazuje koji sokovi su po mom iskustvu ljekoviti i korisni za vaše zdravlje.

Endokrine žlijezde



Daljnja razgranjenost hormonskog sustava su upravo fantastična. Dovoljno je samo letimično proučavanje tog prikaza, pa da budemo zahvalni Stvoritelju što je naše tijelo opremljeno jednim nadasve genijalnim udjelom.

Najmanja stvar koju možemo učiniti da bi sustav žlijezda mogao djelotvorno raditi jest da iz svog tijela odstranimo otpadne tvari i izlučine te ga uredno održavamo istim, da svoje tijelo hranimo najboljim prirodnim, sirovim živim namirnicama i da se u imo ovladavanju svoje duše i svojih osjećaja.

Budemo li tom programu posvetili odgovarajuću brigu i pozornost, domaći ćemo se energije koja nam je potrebna da vodimo sretan, koristan i pobožan život.

## Ocat

Sve napomene u mojim knjigama i publikacijama o štetnosti octa odnose se na bijeli, destilirani ocat i vinski ocat u kojima prevladava acetonska kiselina.

Isti jabu ni ocat proizveden iz cijelih jabuka i ni im razblažen sadrži vrlo korisnu maleinsku kiselinu koja je itekako potrebna kod probave.

Postoje tri vrste octa koje se mogu općenito primjenjivati: jabu ni ocat, bijeli, destilirani ocat, te vinski ocat koji se najčešće primjenjuje kao začin i koji baš kao i destilirani bijeli ocat sadrži u sebi acetonsku kiselinu.

Bijeli, destilirani ocat šteti organizmu. On vrlo brzo razara crvenu krvnu tjelešca i time dovodi do anemije. Nadalje, on je štetan za sam proces probave, zato što onemogućava pravilnu asimilaciju hrane. Ta vrsta octa ( $C_2H_4O_2$ ) je proizvod vrenja kiselih alkoholnih tekućina kao što su kupljena vina i napitci od slada, poznatiji kao vinski ocat i sladorni ocat. Bijeli, destilirani ocat s visokim postotkom acelonske kiseline se u biti najčešće primjenjuje.

Ocat proizveden od jabuka poznat je kao jabu ni ocat. On sadrži maleinsku kiselinu ( $C_4H_4O_2$ ) koja je prirodni, organski sastojak od jabuka i kao takva vrlo poželjan u procesu probave.

Ocat koji se dobiva vrenjem vina sadrži u prosjeku 3 do 9% acetonske kiseline, a obično i nešto malo tartarinske kiseline. Znamo daje acetonska kiselina u octu jedan od uzroka stvrdnjavanja jetre (ciroze), dvanaeslerca i ostalih creva.

S druge strane, jabu ni sok sadrži melainsku kiselinu, korisnu kiselinu koja se u tijelu povezuje s alkalijским elementima i mineralima te na taj način proizvodi energiju ili je pak u tijelu pohranjena kao glikogen za kasniju uporabu. Pokazala

se vrlo dragocjenom, ako je uvijek umije mudro primjenjivati. Mnoge pozitivne učinke koji se na taj način mogu postići, nemoguće je pojedinačno nabrajati, jer naprosto nemamo mjesta za to - spomenimo samo da ta kiselina pomaže kod zgrušavanja krvi i omogućava normalnu menstruaciju; ona doprinosi zdravlju krvnih sudova, vena i arterija; a nadasve pomaže kod stvaranja crvenih krvnih zrnaca.

Jedna od velikih prednosti jabu nog octa sastoji se u nedostatku visokom postotku kalija. Kalij je nužan element za stvaranje rezervne krvi i njeno pohranjivanje, da bi se tijelo u miru i harmoniji moglo njome opskrbljivati. Kalij se vrlo dobro povezuje s najvažnijim elementima u tijelu, kao što su npr. kalcij, natrij, željezo, magnezij, klor i silicij.

Ako se jabu ni sok uzima umjereno i razborito, on je nezostavan začin u kuhinjskom regal. Njegova antiseptička svojstva su nevjerojatna. Mnogim ljudima koji su patili od neke iste kožne bolesti pomoglo je već samo nanošenje jabu nog octa na zahvaćene dijelove kože.

U Škotskoj je bila - a možda je i danas - vrlo raširena praksa da se protiv proširenja žila i "prijeteg" ovapnjenja vena tijekom jednog mjeseca ujutro i navečer nanosio po svojoj dužini kože iznad žile jabu ni ocat te se istovremeno dnevno pilo dvije do tri čaše vode pomiješane s dvije čaše žlice jabu nog octa. I to je pomoglo!

Vaš život otkriva se u stanju vaše krvi koja se stvara u srži vaših kostiju, aktivira se kroz slezenu i preko krvnih sudova odlazi u krvotok. To je prirodni, sustavni tijek u kojemu se krv unutar 28 dana posve obnavlja, i ako nema ravnoteže izmeću stvaranja novih krvnih zrnaca i ciklusa odumiranja starih krvnih zrnaca, uvijek ne može biti zdrav i njegovo je blagostanje narušeno.

Što se pak tiče ispravnog funkcioniranja tjelesnih sposobnosti, nijedna skupina živih namirnica nije se pokazala

tako djelotvornom kao što su sokovi od svježeg sirovog povrća i voća. A nema također nijednog jedinog sredstva koje bi bilo djelotvornije kod brzog uspostavljanja ravnoteže u tijelu od jabučnog octa.

Jako menstrualno krvarenje, krvavi hemoroidi, krvarenje iz nosa, porezotine itd. mogu se na udaranje na in izlijevati, ako uvijek dnevno - pa čak i dvaput i triput na dan - popije čašu vode s dvije čajne žlice jabučnog octa.

Ukoliko nema u probavnom sustavu dovoljno solne kiseline, te se bjelanjci ne mogu ispravno probavljati, zbog čega dolazi do visokog krvnog tlaka, preporuča se za vrijeme dnevnih obroka popiti čašu vode s jednom do tri čajne žlice jabučnog octa te potom pratiti kako se krvni tlak snižava.

## Mlijeko

Ako nekome treba umjesto majčinog mlijeka neko drugo mlijeko, onda je sirovo kozje mlijeko najprimjerenije i najkorisnije za ljude svih starosnih doba.

Mlijeko ne smijemo nikad zagrijavati na temperaturama višim od 48°C, budući da kod temperature od 54°C već inače enzimi ugiba. Iz istih razloga ne bismo smjeli nikada piti pasteurizirano mlijeko. Najbolje je piti kozje mlijeko netom što je podojeno, ako je ikako moguće, prije nego što se ohladi. Ako se pak čuva u hladnjaku, dobro zatvoreno, može izdržati u vrlo dobrom stanju jedan do dva dana.

No, nikad nije dovoljno naglašena činjenica da za djecu nema boljeg mlijeka od majčinog mlijeka. Svježe sirovo kozje mlijeko slijedi po svojoj kvaliteti odmah iza majčinog mlijeka.

Moj pažnju nakratko je privukla 22 mjeseca stara kćerka jednog dobrog prijatelja. Majka ju je dojila godinu dana i sve dok ju je dojila, pa i nekoliko mjeseci kasnije, djetetu nije "curilo iz nosa", niti je imalo tjelesnih i duševnih smetnji - sve dok joj se jednoga dana nije dalo pasteurizirano kozje mlijeko. Otac djeteta držao je dvije koze koje su jednoga dana ostale bez mlijeka. Pokušao je kupiti kozje mlijeko od prodavača, ali mu taj reče kako ne smije prodavati sirovo mlijeko, kako je to zakonom zabranjeno, mlijeko mora biti pasteurizirano. Moj prijatelj kupio je litru pasteuriziranog kozjeg mlijeka i dao svom djetetu da pije.

Dva dana kasnije djetetu je ponuđeno "curiti nos" i bilo je slabije volje. Otac je kupio dvije "svježije" koze i dao djetetu opet sirovo mlijeko.

Unutar dva dana nestale su sve tegobe djeteta!

To nipošto nije rijedak događaj. Naprotiv - sirovo kozje mlijeko je vrlo dobra živežna namirnica, dok kravlje mlijeko stvara preveliku sluz.

Razlog zašto se danas kozje mlijeko više ne primjenjuje u tolikoj mjeri je prije svega ekonomske prirode. Krava daje mnogo veće količine mlijeka od koze. Opskrbljivanje sve većeg mnoštva ljudi u gradovima ini primjenu kozjeg mlijeka nemoguće. Trebalo bi daleko više ruku u seoskom dvorištu da bi se podojilo npr. 500 koza te bi se dobila ona količina mlijeka koja se dobiva od 100 krava.

Po mom shvaćanju bilo bi idealno kad bi jedna ili dvije obitelji posjedovale 1500 ili 2000 nr raspoložive zemlje koja bi bila dobro navodnjavana, i kad bi oko 400 m<sup>2</sup> ili nešto više bilo obraslo drvećem. Tu bi se mogle hraniti dvije do tri koze, nekoliko kokoši koje bi svoju hranu našle na otvorenom, vrt s organskim povrćem, salatama i plodovima, te jedan cvjetnjak s dvije ili tri košnice za pčele.

Na takvom domaćinstvu mogao bičovjek živjeti neovisno, pogotovo kad bi imao dovoljno sredstava da zemlju kupi bez zaduženja. Tada mu ne bi trebalo puno novaca pa da živi ugodno, da vodi dugovječan, zdrav, sretan i koristan život.

Taj san možete i vi doživjeti kao stvarnost. Nemojte se plašiti eventualnih poteškoća. Drugi su to ostvarili - možete i vi. Sjetite se stare poslovice: Cezni za nebom i vinuti se nebu pod oblake. Ja sam o tome opširno pisao u svojoj knjizi "Povratak zemlji".

No, vratimo se problemu s mlijekom. Znadete li daje koza možda najčišća životinja koju imamo. Njeni organi izlučivanja su gotovo savršeni. Zato je ona po svojoj prirodi - prijateljski raspoložena. Njeno mlijeko ima mnogo višu vibraciju od krvavijeg mlijeka, a zacijelo i od mlijeka majke koja puši, pije kokakolu, i čiji temperament bi se mogao označiti kao suzdržano "razdražujuć", ukoliko ima više djece koja vladaju kućom i svojim roditeljima.

Koze ne samo da su najčišće životinje, one su praktički oslobođene od tuberkuloze i ostalih bolesti kojima su krave

itekako podložne. Kvaliteta kozjeg mlijeka je daleko bolja od kravljeg. Ona je po svojoj prirodi homogena i sadrži više dušika, bjelancevina najbolje kvalitete i velike količine nijacina i tijamina od svih ostalih živežnih namirnica.

Znamo daje kozje mlijeko korisno i djelotvorno kod djece koja imaju proljev. Razlog tome je ekstremno visok postotak nijacina.

Tijamin je jedan od najvažnijih vitamina u B-vitaminском kompleksu i sudjeluje u svakom životnom procesu od kolijevke do groba. Kozje mlijeko sadrži veliku količinu tog vitamina.

Dopustite mi da još jednom upozorim na to da se kozje mlijeko ne smije zagrijavati na temperaturi višoj od 48°C. Kuhano ili pasteurizirano kozje mlijeko izlijte radije u odvodni kanal, nego da ga dajete djeci. Kad bi se djeca hranila pasteuriziranim kozjim mlijekom, umrla bi unutar šest mjeseci.

## Prirodno ra anje

Ovo je izvješ e o svemu stoje u iteljica Diane Vallaster Folton za vrijeme trudno e inila i kako je njezin prvoro e-nac Eric odrastao na sirovoj hrani. Nikakav "recept za bebe". Pro itajte, a zatim "idite i tako inite!"

Ovo su Dianine vlastite rije i:

*"Bio je lipanj kad sam primijetila da sam trudna. U svojoj iri esetitre o j godini trebala sam roditi prvo dijete. Koje li iznenadne i potresne spoznaje! Još mjesec dana škole, trideset prvaš i a i beskona ni formulari na završetku školske godine kojima se moram posvetiti - sve me to prili no optere ivalo.*

*Odjednom mi je salata koju sam toliko voljela poprimila u ustima okus piljevine - moja prehrana po ela je dobivati posve nove crte. Izgledala je otprilike ovako:*

*1., 2. i 3. mjesec trudno e ništa mi nije prijalo osim grejp frula i svjež e o iš enih oraha, triput na dan.*

*4.,5. i 6. mjesec grejpfrut je i dalje bio glavni prehrambeni artikl, ali istovremeno mi je po elo odli no prijati i ostalo vo e. Bio je mjesec rujan, najbolje vrijeme za kupine. Osim toga, uspjelo nani je prona i vrlo ukusne šljive, sušene šljive, kruške i jabuke, koje nisu bile prskane. Pro itali smo daje aj od listova ma/ina vrlo dobro piti u trudno i, zato smo potkom rujna posjetili livadu s malinama kod svojih susjeda i nabrati punu vre icu listova koje smo osušili na plo i. Od rujna do 1. ožujka pila sam najmanje pola litre aja dnevno. Bilo je teško prona i dobru mrkvu, ali us/jelo nani je, dobili smo je u dovoljnim koli inama da smo mogli svakog dana pripremiti pola litre soka od mrkve. Budu i da me naporan rad tijekom školske godine prili no isrepio, smatrala sam da bih trebala uzimati neke dodatne tvari koje bi me inile krepkijom. zato sam dnevno uzimala 6 tableta algi. 6 tableta prirodnog kalcija, vitamin li. 2 ajne žli ice jetrenog ulja od baka/ara. budu i*

*da kod nas u Kanadi to godišnje doba ne obiluje sun anim danima te nije baš bogato prirodnim vitaminom C.*

*Svaki put kad bi se otpadne tvari zadržale u mom tijelu, pobrinula sam se za svjež i ananas. Ukoliko ga ne bih mogla dobiti, zadovoljila bih se neše erenim sokom od ananasa koji je tako er vrlo djelotvoran.*

*Osje ala sa/u se iako udesno da do šestog mjeseca trudno e nisam otišla k lije niku. No, moji prijatelji bili su do te mjere uznemireni da sam napokon bila primorana potražiti lije nika.*

*Lije nik nije mogao shvatiti da dijete ima tako snažne otkucaje srca, da nisam za vrijeme trudno e dobila na težini, te da u mom tijelu nema ni kakovih naznaka trovanja. Vjerovao je u prirodno ra anje i bio je prezadovoljan mojom jednostavnom, prirodnom hranom.*

*Dnevno sam pješa ila nekoliko kilometara. Imali smo dva mala psa, tako da sam uvijek imala razloga da krenem s njima u šetnju.*

*A onda. 1. ožujka, došao je napokon na svijet Eric, pla u i naravno, ali s bujnom kosom na glavi. Kosa je bila utoliko divnija zato što ve ina novoro enadi dolazi na svijet gologlava ili s vrlo malo kose na glavi. Sjajna boja njegove kose bila je glavna tema razgovora medicinskih sestara i lije nika - dijete uop e nije imalo mlije no-bijelu kožu!*

*Svatko se udio kako sam uop e bila u stanju Erica dobiti, pa iako je mlijeko polako nadolazilo, izdržala sam i uskoro je na ošla bogata koli ina punog, kremaslog mlijeka, mada su mi uvijek govorili kako je maj ino mlijeko obi no plavkasto i vodenasto.*

*Hrana na klinici bila je gotovo mrtva, ali ja sam bira/a samo životonosne namirnice koje su bile na jelovniku. Sestre su se pribojavale da uzimam premalo bjelan evina, zato su me svaka tri sata bombardirale s velikim ašama pasterizira-*

nog mlijeka. Izljevala sam ga u ispušt i nadomještala vodom. Moj suprug i moja sestra donosi/i su mi svakog dana litru svježeg soka od mrkve i svjež e o iš enih oraha, kako bih nadopunila svoju oskudnu hranu. Vo e **na** tanjuru, koje se sušilo na suncu, a koje sam dobi/a **na** poklon, bilo je ozna eno kao "opasno ", budu i da dijete - tako su mi govorili - može od njega dobiti proljev. Meni se uop e nije inilo da bi ti plodovi mogli naškoditi malome ili meni; jer ja sam te plodove jela deset godina, a dijete je ve punih devet mjeseci zajedno s njima sjajno odrastalo.

Bilo je predivno vratiti se ku i gdje je bilo puno živežnih namirnica na koje sam se tijekom godina navikla. Nisam mogla odoljeti velikim koli inama suhog vo a, i kao što smo o ekivali, bez ikakvih posljedita.

Uza svu tu sirovu hranu koju sam jela (najmanje 60% od toga bilo je vo e) bila sam nakon Ericova ro enja zaprepaštena nad injenicom da bi prošlo po nekoliko dana, a da dijete nije imalo stolicu. Napokon, petog dana uspostavila se posve normalna, primjerena stolica - bez ikakvog za epljenja, bez ikalivog proljeva!

Što je bilo sa stolicom tako dugo? udili smo se, ali to se pokazalo kao pravilo. esto se pitam da li sam ga trebala ispirati. Bila je to zagonetka sve dok nisam slu ajno naišla na staru knjigu o dojenju djeteta u kojoj jasno stoji da mlijeko može katkada biti tako kvalitetno da nije ništa neobi no ako novoro en e nema po sedam dana stolice.

Po tom uzorku dijete se razvijalo sve dok nije po elo uzimati vrstu hranu. U starosti od šest mjeseci Eric je okusio malo soka od mrkve, ali tek kad mu je bilo devet mjeseci dobio je vrstu hranu. Zrelu bananu i mali komadi ak avokada, oboje ispasirano kroz fino sito. Bio je to njegov prvi rvsti obrok.

Nakon toga nije trebalo pet dana ekati na stolicu. Svega nekoliko sati nakon jela dijete je ve imalo stolicu koja je bila

puna sitnih crnih vlakana. Bila sam zaprepaštena! Evo ga na - pomislila sam - dobio je gliste! Tog me dana posjetila medicinska sestra. Otvorila sam joj vrata sa suzama u o ima i pokazala joj sumnjivu stolicu. Odmah me pitala stoje pojeo, i kad sam joj rekla daje pojeo tek mrvicu banane, nasmijala se i odgovorila mi: 'Evo vam vaših glista: celuloza od banana!' Ni danas ne mogu vjerovati da bi mekana banana mogla imati tako puno celuloze u sebi!

Eric je odonda dobivao obje živežne namirnice - banane i avokado - i malo soka od mrkve, sve dok nije navršio godinu dana. Tada smo njegovoj hrani po eli polako dodavati kašu od sirovih sušenih šljiva, badema i marelica, obi no s dodatkom avokada. Malo kasnije po eo je dobivati svjež e vo e. u sezoni njegova dozrijevanja.

Eric je sam birao svoje jelo, što smo vrlo brzo ustanovili. Ponekad bi danima jeo samo jabuke, zatim bi ih zamijenio s avokadom, i tako redom. Volio je i još uvijek voli žvakati suho liš e algi. Jedino mlijeko što gaje dobivao pune dvije i pol godine bilo je maj ino mlijeko. Sada pije sok od mrkve i mlijeko od kokosa, i nadamo se da emo ga uskoro nagovoriti na to da tu i tamo popije i koju ašu kozjeg mlijeka.

Nikad nije imao vrtoglavicu, nikakvu sluz, nikakvih oiekli na. nikakvih napuklina i nikakvih upala žlijezda.

Ve ina mojih prijateljica hrane svoje bebe s "hranom za bebe" i pomo u bo ice. S odre enom hranom za bebe mogle su mimo spavati svu no . Budu i da su njihova djeca bila nesposobna za probavu škroba, dolazilo je stalno do prehlada, gripe, upala plu a, mokrenja u pelene i alergija. Od svega toga mi smo sre om bili pošte eni, zato jer smo se pokoravali jednostavnim zakonima prirode.

Jedino što nije smetalo kod dojenja jest injenica da nije trebalo znatno više sna, da nije nodostajala moja normalna, uzavrela energija - ali zato imam sretno, zadovoljno dijete.

*Sada je Eric star tri godine. Njegova hrana sastoji se iz sirova isušenog voća, od svježeg sirovog povrća, salata i njihovih sokova, oraha, sjemenki i meda. On je duševno uravnotežen, tjelesno dobro razvijen, te pun energije i znatiželje. "*

## **Pomažu li sokovi kod liječenja kostiju?**

Ovo pismo primio sam od Adelle Vallaster, nastavnice prirode i domainstva u Kanadi:

*"Nakon dugogodišnjih priprema mama i tata otputovali su u Europu, a mi smo se za to vrijeme brinuli o njihovoj vikendici. Poštari su bili u štrajku, što je naš položaj jako otežavalo. Sve veze bile su prekinute, dok nije stigao sudbonosni telegram, desetak dana prije nego što su se mama i tata treba/i vratiti. Molili su nas da im pošaljemo dodatnu svotu novca, da im na aerodrom dostavimo "bob" (saonice) i da presadimo pšeničnu klice u vešicu u posudu.*

*Oito je nešto krenulo naopako! Ali što se konkretno dogodilo mi zaista nismo mogli provjeriti - sve dok se nisu vratili kući. Deset dana posvemašnjeg straha. Naposljetku smo saznali da je na mamu naletio motorkota, kad je u Austriji prelazila cestu, te joj zamalo nisu odrezali nogu. Na udesan na nju uspjela je vodeći specijalistu za kosti u toj pokrajini poći za rukom operacija pomoću koje su sve polomljene kosti stavljene u pravilan položaj te su tako stvorene sve šanse da brzo zacijele.*

*Mamina jedina pomisao bila je da se što je prije moguće vrati kući i svojim sirovim sokovima i sirovoj hrani; poznavala je naime mnoge slučajeve u kojima je liječenje pomoću sokova i sirove hrane imalo naprosto nevjerovatne uspjehe.*

*Dva tjedna nakon nesreće bili su opet do ekanj u Kanadi. Liječnik u Austriji mislio je kako je već sama pomisao na putovanje prava ludost. Bio je uvjeren da mama naprosto neće biti u stanju podnijeti bolove prilikom estog predsjedanja. Međutim, tata je naprotiv bio vrlo uvjeren u to da mora mamu što prije odvesti kući. Napokon je liječnik pristao. Mama je podnijela putovanje vrlo dobro, zahvaljujući i njenom udesnom zdravlju na temelju programa sirove hrane kojega se pridržavala punih deset godina.*

*Sada je Eric star tri godine. Njegova hrana sastoji se i snova i sušenog voća od svježeg sirovog povrća, salata i uji hovitih sokova, oraha, sjemenki i meda. On je duševno uravno težen. tjelesno dobro razvijen, te pun energije i znatiželje "*

## **Pomažu li sokovi kod liječenja kostiju?**

Ovo pismo primio sam od Adelle Vallaster, nastavnice prirode i domaćinstva u Kanadi:

*"Nakon dugogodišnjih priprema mama i tata otputovali su u Europu, a mi smo se za to vrijeme brinuli o njihovoj vikendici. Poštari su bili u štrajku, što je naš položaj jako otežavalo. Sve veze bile su prekinute, dok nije stigao sudbonosni telegram, desetak dana prije nego što su se mama i tata trebali vratiti. Molili su nas da im pošaljemo dodatnu svotu novca, da im na aerodrom dostavimo "bob" (saonice) i da presadimo pšeničnu klice u vešću posudu.*

*O to je nešto krenulo naopako! Ali što se konkretno dogodilo mi zaista nismo mogli provjeriti - sve dok se nisu vratili kući. Deset dana posvemašnjeg straha. Naposljetku smo saznali da je na mamu naletio motorka, kad je u Austriji prelazila cestu, te joj zamalo nisu odrezali nogu. Na udesan na in uspjela je vodeći specijalistu za kosti u toj pokrajini poći za rukom operacija pomoću koje su sve polomljene kosti stavljene u pravilan položaj te su tako stvorene sve šanse da brzo zacijele.*

*Mamina jedina pomisao bila je da se što prije mogu vratiti kući svojim sirovim sokovima i sirovoj hrani; poznavala je naime mnoge slučajeve u kojima je liječenje pomoću sokova i sirove hrane imalo naprosto nevjerojatne uspjehe.*

*Dva tjedna nakon te nesreće bili su opet do ekanj u Kanadi. Liječnik u Austriji mislio je kako je već sama pomisao na putovanje prava ludost. Bio je uvjeren da mama naprosto ne može biti u stanju podnijeti bolove prilikom estog presjedanja. Međutim, tata je naprotiv bio vrlo uvjeren u to da mora mamu što prije odvesti kući. Napokon je liječnik pristao. Mama je podnijela putovanje vrlo dobro, zahvaljujući njenom udesnom zdravlju na temelju programa sirove hrane kojega se pridržavala punih deset godina.*

im se vratila ku i po eli smo sa sokovima - 120 grama soka od pšeni nih klica triput na dan, sok od mrkve i bezbrojne šalice aja iz korijena i listova comfreya. Dodatno je dobivala prirodni vitamin C, prirodni kalcij i prirodni vitamin E. Imali smo mnogo organski uzgojenih bresaka, krušaka, vinove loze i jabuka, dok smo doma u sidi tu te jeseni i zime nadopunjavali sidiama iz supermarketa. Svako popodne dobila je mješavinu suncokretovih i sezamovih sjemenki, fino samljevenih, pomiješanih s malo meda, kao i jednu ašu aja od comfreya.

Ku ni lije nik htio je mamu odmah poslati u bolnicu, pošlo se u rani stvarala gangrena. Nakon silnog nagovaranja pristao je da ostane kod ku e, dok joj se stanje nije pogoršalo te smo je uredno otpremili na kliniku da joj zamijene zavoje. To je predstavljalo odre eni problem, ali rješenje je brzo proneno.

Mi bismo rado položili na ranu obloge od comfreya i pšeni nih klica, ali to nije bilo mogu e, jer je na gipsu bio malen razrez kao rupa za zrak i stavljanje zavoja.

Takvo stanje potrajalo je otprilike tri tjedna. Tada je o igledno uslijedilo lije enje iznutra prema vani. Bio je to ne uveni postupak, bez ikakve primjene lijekova za rane. Jedino svježi sokovi i živežne namirnice posredova/i su elemente koji su bili nužni za izlije enje. Stanje je iz dana u dan bivalo sve bolje, sve rje e se odlazilo na kliniku.

Šest mjeseci kasnije, kad je gips bio skinut, bile su medicinske sestre iznena ene kad su ustanovile da nema nikakvog uobi ajenog mirisa kakav se osje a kad se skine gips nakon dugog nošenja. Kad je na injen rendgenski snimak, pokazalo se da je mala kost zarasla, ali nije velika, zato je još jednom noga stavljena u gips. Lije nik je bio sasvim siguran da kost ne može zarasli i da nužno predstoji itav niz transplantacija - kako kostiju tao i mesa - budu i da se radi o teškom prijel-

////. da se predugo lije ila površinska rana, te da je izgubljeno previše koštane srži.

Lije nik je u šali rekao sestrama kako je rije o dami koja vjeruje da e je izlije iti Bog i povr e. Ali kad je dva mjeseca kasnije gips bio skinut i vidjelo se da su obje kosti odli no zarasle, bio je lije nik najzaprepašteniji svjedok!

Danas, 21 mjesec nakon nesre e, rana je posve srasla s tkivom. Najprije je doslovce bila samo koža na kostima. Sada se mama kre e bez štapa naokolo, svakog dana odlazi u vikendicu i sama odlazi u kupovinu. "

## Na što trebate paziti

### 1. Budite strpljivi

Kad se tijelo prirodnim načinom izgradnje i obnavlja, vrlo je važno imati na pameti da prirodne živežne namirnice mogu u vašem organizmu izazvati normalni proces iscjeljenja. Taj proces iscjeljenja može biti prilično povremenim poteškoćama u dijelovima tijela u kojima se odvija i ponekad je to doista tako. Ponekad se uvijek može osjetiti čak i dobrobrano bolesnim. Mi ne smijemo ni u snu povjerovati da nas bolesnim i sirova hrana ili sokovi, pogotovo kada je riječ o svježoj hrani koja se pojede ili popije istog dana kad je pripremljena. Naprotiv - moramo biti svjesni činjenice da je za proces iscjeljenja i liječenja potrebno određeno vrijeme.

Sto prije uvijek osjetiti tegobe, postoje popio velike količine sokova, to bolje za njega. Što više sokova pijemo, to prije ćemo se oporaviti. Postoji li u nama sumnja, najbolje je da se posavjetujemo s liječnikom koji ima iskustva s terapijom pomoću sokova, odnosno s liječnikom o prirodnom zdravlju. Liječnik koji ne primjenjuje redovno i postojano sokove, ne može nam jamčiti neko dublje znanje o njihovom djelovanju. Proglasiti svježe sirove sokove, a posebno sok od mrkve, štetnima te ih kao takve odbaciti, o čemu je znak pomanjkanja znanja o njima.

Mi ne očekujemo da ćemo otrovi koji se tijekom života nagomilavaju u našem tijelu biti nekim čudom preko noći izbačeni iz njega. Sve ima svoje vrijeme.

### 2. Budite tolerantni i puni suosjećanja!

Ljudi koji pišu o zabavnim novostima tvrdili su da sok od mrkve iritira kožu žutom. Riječ je o tipičnom nepoznavanju

tjelesnih funkcija koje nekome može dopustiti da povjeruje u takav besmisao. Jednako je tako apsurdno povjerovati da može žuta boja mrkve probiti kroz kožu, ili crvena boja cikle, ili zelena boja klorofila u špinatu. Ako se nakon ispijanja sokova pojavi na koži žuta ili smeđa boja, to je naznaka da jetra staru žuč i ostale otpadne tvari stvara u većim količinama koje organi izlučivanja ne mogu savladati, tako da dio izluka inače pronalazi svoj put kroz pore na koži, stoje sasvim normalno. Ako Unatoč tome nastavite piti sokove, ta je obojenost vrlo brzo nestati.

Ponekad se obojenost kože može pojaviti uslijed pretjeranog rada ili pretjerivanja u sportskim aktivnostima, uslijed nedostatka spavanja, iako mislite da vam je tijelo u dobroj kondiciji. Ako ste se dobro odmorili, obojenost kože će prije ili kasnije nestati.

Kad se vaše tijelo jednom, nakon stalnog uzimanja prirodnih sirova hrane i svježih sirovih sokova od povrća i voća obnovilo i otklonilo od svih otpadnih tvari i začepljenja, nađojte u svakom slučaju poštivati svoje zdravlje, energiju i vitalnost do te mjere da ih nikakva kritika neukih zanovijetala ne može pogriješiti.

### 3. Higijenu

Od veoma velike važnosti je ispravno iscjeljenje i dezinfekcija aparata u kojima se pripremaju sokovi, kao i svih ostalih aparata i prostorija. Sirovi sokovi su lako kvarljivi, zato svaki od njih zavrijeduje vašu pozornost i spremnost da ga pripremite na najbolji higijenski način.

Ako se koristite nekim aparatom, npr. Champion-sokovnikom, ne smijete nikad u istom stroju pripremati sokove, ako aparat niste prethodno oprali hladnom vodom, a potom ga otkloniti i isprali prokuhanom vodom, i to odmah nakon njegove posljednje uporabe.

Ponekad se sokovi uništavaju unatoč najvećoj pažnji pri izboru i stavljanju u funkciju. Razlog tome može biti da je jedna ili više vrsta povrća ili plodova pokvarena te je zaraza zahvatila i preostali dio. Stoga je od velike važnosti plodove i povrće dobro oprati i odbaciti sve što je uvelo ili gnjilo.

## Odstranjivanje otrova

Izvanredna istota je prvi korak prema zdravom tijelu. Svako nagomilavanje ili zadržavanje bolesnih tvari ili otpadnih proizvoda u našem tijelu otežava napredovanje u smjeru ozdravljenja.

Prirodni kanali izlučivanja su pluća, pore na koži, bubrezi i crijeva.

Znojenje nastaje djelovanjem znojnih žlijezda. Te žlijezde izlučuju otrove koji bi za nas bili štetni ukoliko bi se zadržali u tijelu. Bubrezi izlučuju konačne proizvode hrane i tjelesnu izmjenu tvari koje su primili od jetre. Crijeva ne izlučuju samo otpadnu hranu, nego sve otpadne tvari koje nazivamo tjelesnim otpadom, naime, istrošene stanice i tkiva - rezultat naše tjelesne i duhovne aktivnosti - koje bi u slučaju da nisu odstranjene izazvale truljenje bjelancevine, što dovodi do trovanja ili stvaranja suvišne kiseline.

Sadržaj šećera u tom tjelesnom otpadu ima mnogo podmuklije djelovanje nego što obično mislimo; njegovo odstranjivanje znači jedan od prvih koraka u smjeru općeg napredovanja.

Djelotvorna metoda pomoću koje se to odstranjivanje dosta brzo postiže - osobito kod odraslih - jest sljedeća (*Napomena: Ne primjenjujte taj postupak odstranjivanja otrova kod cipeiditisa. Hiti upale slijepog crijeva te sli nje stanja*):

Kao prvo, popijte ujutro odmah nakon ustajanja 1/4 litre solne rastopine ili pomiješajte jednu žlicu trpke soli (natrijva sulfata) u četvrt litre tople ili hladne vode. Svrha te rastopine nije da isprazni crijeva - što ona bez daljnjega čini - već daleko više, njena svrha je da otrovne tvari ili tjelesne otrove,

I Pročitajte također ilustrirano poglavlje o kiselosti u mojoj knjizi "I vi možete ponovno biti

ukoliko ih ima, privuće u crijeva i izluči.

Ta solna otopina djeluje na otrovani limfni i tjelesni otpad sli no kao što magnet djeluje na gvožđe ili metalne strugotine. Tjelesni otpad se tako prikuplja u crijevima te se u jednoj seriji pražnjenja crijeva, koja može ukupno iznositi četiri litre ili više, odstranjuje iz tijela.

Kad se ništa ne bi poduzimalo da se na taj način iscijene tvari nadomjestite ne imate što bi bilo istog volumena, tijelo bi naravno bilo za tu količinu osiromašeno tekućinom. Stoga nadomještamo odstranjene otrovne ili kisele tvari time što popijemo dvije litre svježe pripremljenog soka od limuna, kojeg zbog brže apsorpcije u tijelu razblažimo s još dvije litre vode. To dovodi do alkalijske reakcije u našem organizmu. Sok od limuna priprema se od sljedećih plodova:

4 velika ili 6 srednjih grejpfruta  
2 velika ili 3 srednja limuna i  
dosta naranči da bi se pripremila  
mješavina od ukupno dvije litre.  
Tome dodamo dvije litre vode.

Popijte četvrt litre pola sata nakon što ste uzeli solnu otopinu. Nakon toga popijte još razrijeđenog soka svakih dvadeset ili trideset minuta, dok ne popijete dvije litre soka, razblaženog sa dvije litre vode.

Cijeli dan nemojte ništa jesti. Kad navečer osjetite veliku glad, možete pojesti naranču ili grejpfrut ili popiti njihov sok, odnosno popiti malo soka od celera.

Prije nego što navečer legnete u krevet na ležanje u krevetem položaju neke vrste klistiranja tako što ćete popiti dvije litre više hladne negoli mlake vode u koju ste iscijedili jedan ili dva limuna<sup>1</sup>.

Ja najradije preporučujem 75 centimetara dugo crijevo. Premažite ga vodorastopivim biljnim premazom za lakše

klizanje. Izbjegavajte sredstva za klizanje na bazi mineralnih ulja, kao što je npr. vazelin.

Svrha tog klistiranja je ta da se iz nabora debelog crijeva i ostalih crijeva odstrane sve otpadne tvari koje su se ondje eventualno zadržale ili su na neki drugi način za vrijeme spavanja dospjele u organizam.

Ponovite to odstranjivanje otrova tri puta zaredom. Na taj način odstranite iz tijela oko 12 litara otrovne limfe, nadomjestivši je sa 12 litara alkalijskih sokova. To znatno ubrzava realkalizaciju organizma.

etvrtog dana i u danima koji slijede iza toga po nite piti sokove od povrća te katkada jesti sirovo voće i povrće.

Ne morate se plašiti, ako se za vrijeme odstranjivanja otrova osjećate donekle slabijima. Priroda koristi našu energiju za iščepanje naše unutrašnjosti, a vi ćete se uskoro domoći daleko veće energije i vitalnosti - kao posljedice istog i zdravog tijela.

SIROVI SOKOVI  
OD VOĆA I POVRĆA

## Terapeutske primjene kod odre enih bolesti

*Brojke koje se navode kod bolesti odnose se na broj recepta na popisu mješavina sokova. Djeca i mladež trebaju piti sokove u manjim koli inama.*

Odrasli piju dnevno najmanje pola litre, a mogu i nešto više, mješavina koje propisuju recepti, i to nekoliko tjedana uzastopce, dok se ne postignu vidljivi rezultati.

Sokovi za svaku bolest nabrajaju se redosljedom njihove najve e djelotvornosti. Sokove koje smatram prijeko potrebnim, otisnuti su masnim pismom, što ne zna i da ostali nemaju pozitivno djelovanje. Ako je ikako mogu e, dnevno treba popiti najmanje pola litre svake mješavine iji broj recepta je otisnut masnim pismom.

Na primjer, kod artritisa (kostobolja, ulozi, giht, upala zglobova) pije se najmanje pola litre mješavine prema receptu br. 22 (grejpfrut), zatim pola litre mješavine prema receptu br. 61 (sok od mrkve i špinata, pomiješani) i najmanje pola litre mješavine prema receptu br. 37 (sok od mrkve i celera, pomiješan). To zna i ukupno dvije litre dnevno, što obi no unutar razumnog vremenskog razdoblja dovodi do vidljivih rezultata. Osim toga, pokazalo se vrlo korisnim dodati tome pola litre mješavine prema receptu br. 30 (mješavina soka od mrkve, repe i krastavaca). Ti sokovi piju se tijekom itavog dana u razmacima od dva sata izme u pojedinim mješavinama.

Imajte na pameti da miješanjem razli itih vrsta sokova mijenjate kemijski sastav svakog pojedinog soka, tako da se

djelotvornost sveukupne mješavine u svakom soku razlikuje kad se pojedina no pije. Postignete li rezultate koji se ine nevjerovatnima, znajte da se to dogodilo zahvaljuju i mom znanju o pravilnim mješavinama.

Kod izbora sokova i njihovih mješavina, koji se kod pojedinih tegoba ili stanja pokazuju najkorisnijima, važno je prona i vlastite uzroke, kako bi ih mogli svladati, a ne da odstranjujemo samo njihove simptome.

Artritis, na primjer, za kojega sam napisao različite recepte, koji su se pokazali najdjelotvornijima, je na temelju mog iskustva posljedica dugo potiskivane ljutnje i nagomilavanja anorganskog kalcija u hrskavici zglobova.

Budu i da doti na hrskavica magnetski privla i anorgansku molekulu kalcija, krv tu molekulu ostavlja ondje a ne u nekom drugom dijelu tijela, kao što je na primjer slučaj sa hemoroidima.

Kod artritisa ovapnjenjuje kalcij hrskavicu i vezivna tkiva, dok kod hemoroida zgrušava krvni fibrin (vlakanca). U oba sluaja radi se o probavi živežnih namirnica koje su u sebi sadržavale anorganske molekule kalcija, a da pritom nismo ni slutili što se naposljetku može dogoditi.

Kad se artritis jednom pojavi, on e sve ja e prijetiti svojom pojavom, sve dok ne prouzro i pravu kostobolju. Natekline zglobova obi no su prvi simptomi, nakon ega obi no slijede probadaju i bolovi. Kad se po inje stvarati ovapnjenje hrskavice, bolest nezaustavljivo napreduje, nagomilavanje se nastavlja.

Jedna od naju inkovitijih tvari koja pomaže kod rastapanja tog nagomilanog anorganskog vapna, nalazi se u grejpfrutu, i to u organskoj salicilskoj kiselini koju to vo e sadrži u sebi. Pola litre ili malo više soka od grejpfruta na dan znatno doprinosi rastapanju te nataložene i tijelu nepo udne materije. Sok iz konzervi je u tu svrhu nepoželjan.

Zeleno zimsko povr e sadrži veoma prodorni eter i velike koli ine salicilske kiseline. esto se primjenjuje za ublažavanje bolova koji obi no najavljuju potrebu za iš enjem i regeneracijom hrskavice i zglobova.

Uklanjanje anorganskog kalcija tek je prvi korak zapo ete regeneracije. Nema ništa teže nego ljutnju ograničiti i prevladati, ali to je najvažniji preduvjet za poboljšanje situacije. Kalcij se mora odstraniti iz tijela, zato pijte dnevno pola litre istog soka od celera, koji ima visok postotak kalija. Kalij pomaže da kalcij ostaje u više ili manje rastopljenom stanju. Krv i limfa tjeraju taj otpad u crijeva. Da biste olakšali posao tom organu, popijte pola litre soka od mrkve i špinata. Ta mješavina služi kao hrana živcima i miši ima debelog i tankog crijeva.

Pola litre soka od mrkve i špinata dnevno ide u prilog ponovnoj uspostavi i obnovi hrskavice i zglobova, pomaže im da se ponovno vrate u normalno stanje.

Proces je obi no vrlo bolan - nekad više, nekad manje. Ja sam vidio mnoge bolesnike koji su izdržali te su nakon toga postali aktivniji negoli su bili ikad ranije. To podrazumijeva jaku volju i suradnju svih koji su zainteresirani za bolesnikovo ozdravljenje.

Injekcije, lijekovi, temperatura, elektricitet i itav niz uobi ajenih patentnih recepata smatram bezvrijednima, što sam i dokazao. Ublažavanje bolova ne lije i uzroke.

Kad tijelo pati, jer se ne poštuju osnovne zakonitosti njegove prehrane, tada mora iš enje organizma od nataložениh otrovnih tvari i prehranjivanje životonosnom hranom iz svježeg povr a i vo a barem djelomi no nadoknaditi izgublјenu energiju i vitalnost.

Ako se ta hrana pije u obliku svježih, sirovih, pravilno pripremljenih sokova, rezultati se pokazuju brže i jasnije, im su ljutnja i frustracije odstranjene iz naše svijesti.

## Recepti

*Ovdje ne navodim recepte za sokove od voća. Ti sokovi imaju svi redom izvrsnu moć iscjeljenja, bez obzira piju li se sami ili pomiješani. Pročitajte s tim u vezi moju knjigu "Dnevno svježije salate održavaju vaše zdravlje".*

1. Mrkva
2. Kalij (mrkva, celer, peršin i špinat)
3. Cikla i njeni listovi
4. Crveni kupus
5. Zelje
6. Celer
7. Krastavci
8. Maslač
9. Endivija
10. Zelena paprika
11. Hren i limun
12. Salata glavatica
13. Peršin
14. Rotkva i listovi rotkve
15. Špinat
16. Zelene mahune
17. Keleraba i listovi kelerabe
18. Poto arka ili dragušac
19. Lucerna
20. Jabuke
21. Kokosov orah
22. Grejpfrut
23. Limun
24. Naranča
25. Moringa, šipak, nar
26. Mrkva i cikla

27. Mrkva, jabuka i cikla
28. Mrkva, cikla i celer
29. Mrkva, cikla i kokosov orah
30. Mrkva, cikla i krastavci
31. Mrkva, cikla i salata glavatica
32. Mrkva, cikla, salata glavatica i keleraba
33. Mrkva, cikla i špinat
34. Mrkva i kupus
35. Mrkva, kupus i celer
36. Mrkva, kupus i salata glavatica
37. Mrkva i celer
38. Mrkva, celer i endivija
39. Mrkva, celer i salata glavatica
40. Mrkva, celer i peršin
41. Mrkva, celer i rotkva
42. Mrkva, celer i špinat
43. Mrkva, celer i keleraba
44. Mrkva i krastavci
45. Mrkva i maslač
46. Mrkva, maslač i salata glavatica
47. Mrkva, maslač i špinat
48. Mrkva, maslač i keleraba
49. Mrkva i endivija
50. Mrkva, celer, endivija i peršin
51. Mrkva i zelena paprika
52. Mrkva i salata glavatica
53. Mrkva, salata glavatica i lucerna
54. Mrkva, salata glavatica i krastavci
55. Mrkva, salata glavatica i špinat
56. Mrkva, salata glavatica i zelene mahune
57. Mrkva, salata glavatica, zelene mahune i crveni kupus
58. Mrkva, salata glavatica i keleraba
59. Mrkva i peršin

60. Mrkva i rotkva
61. Mrkva i špinat
62. Mrkva, špinat, keleraba i dragušac
63. Mrkva i keleraba
64. Mrkva, keleraba i dragušac
65. Mrkva i dragušac
66. Mrkva i lucerna
67. Mrkva i jabuke
68. Mrkva i komora
69. Mrkva i kokosov orah
70. Grejpfrut, limun i naran a
71. Mrkva i naran a
72. Mrkva i mogranj ili šipak
73. Mrkva, salata glavatica i mogranj
74. Kupus i celer
75. Celer, krastavci, peršin i špinat
76. Celer, krastavci i keleraba
77. Celer, masla ak i špinat
78. Celer, endivija i peršin
79. Celer, salata glavatica i špinat
80. Celer, špinat i peršin
81. Celer i zelene mahune
82. Crveni kupus i zelene mahune
83. Mrkva, crveni kupus i zelene mahune
84. Mrkva, šparoge i salata glavatica
85. Mrkva, hren i dragušac
86. Mrkva, pastrnjak, krumpir i dragušac

Važno je znati da se zadovoljavaju i rezultati mogu postići i samo kad se sokovi pripremaju u najprimjerenijem sokovniku kao što je npr. Champion-sokovnik. Pokazalo se da taj aparat vitamine, minerale i ostale živolonosne tvari najbolje

iscijedi iz povrća i voća te da encimi primjenom te metode ostaju savršeno zadržani u sokovima.

Koristite li neki drugi sokovnik nužno je navedene količine malo povećati. Svaki sok, dok je svjež i sirov, dakako da je bolji od nikakvog soka.

Kad se pripremaju pojedinačni sokovi bez miješanja, razumije se da nam ne treba recept o omjeru sastojaka. Ako se u nabranju receptura koje slijede ne navode nikakvi brojevi recepata, zna i da se radi o istom pojedinačnom, nemiješanom soku.

Slijede a lista ukazuje na odnose sastojaka u pojedinim mješavinama koji su se u navedenim kombinacijama opetovano pokazali vrlo korisnima. Brojevi pojedinačnih sokova navedeni su na prethodnim stranicama. Navedene količine u pravilu vrijede za pola litre (500 grama) soka.

Br. 2: Mrkva . . . . .	320 g
Celer. . . . .	20 g
Peršin. . . . .	60 g
Špinat . . . . .	100g

Br. 11: Sok od jednog litavog limuna na 100 grama naribanog, neprotisnutog, odnosno neprešanog hrena.

Br. 26: Mrkva . . . . .	400 g
Cikla . . . . .	100g
<i>Napomena: primjenjujte listove i korijen.</i>	

Br. 27: Mrkva . . . . .	220 g
Jabuke . . . . .	180 g
Cikla . . . . .	100g

Br. 28: Mrkva . . . . . 250 g  
 Cikla . . . . . 100 g  
 Celer. . . . . 150 g

Br. 29: Mrkva . . . . . 350 g  
 Cikla . . . . . 100 g  
 Kokosov orah . . . . . 50 g

Br. 30: Mrkva . . . . . 300 g  
 Cikla . . . . . 100g  
 Krastavci . . . . . 100 g

Br. 31: Mrkva . . . . . 300 g  
 Cikla . . . . . 100 g  
 Salata . . . . . 100 g

Br. 32: Mrkva . . . . . 250 g  
 Cikla . . . . . 100 g  
 Salata glavatica . . . . . 100 g  
 Keleraba . . . . . 50 g

Br. 33: Mrkva . . . . . 300 g  
 Cikla . . . . . 100 g  
 Špinat . . . . . 100 g

Br. 34: Mrkva . . . . . 350 g  
 Zelje . . . . . 150 g

Br. 35: Mrkva . . . . . 250 g  
 Zelje. . . . . 125 g  
 Celer. . . . . 125 g

Br. 36: Mrkva . . . . . 250 g  
 Zelje. . . . . 125 g  
 Salata glavatica . . . . . 125 g

Br. 37: Mrkva . . . . . 300 g  
 Celer. . . . . 200 g  
*Napomena: Ako prirničenjujete listove celera, neka omjer sastojaka bade 350 g mrkve i 150g celera.*

Br. 38: Mrkva . . . . . 250 g  
 Celer. . . . . 150 g  
 Endivija . . . . . 50 g

Br. 39: Mrkva . . . . . 250 g  
 Celer. . . . . 150 g  
 Salata glavatica . . . . . 100 g

Br. 40: Mrkva . . . . . 300 g  
 Celer. . . . . 150 g  
 Peršin . . . . . 50 g

Br. 41: Mrkva . . . . . 250 g  
 Celer. . . . . 150 g  
 Rotkva . . . . . 100 g

Br. 42: Mrkva . . . . . 225 g  
 Celer. . . . . 150 g  
 Špinat . . . . . 125 g

Br. 43: Mrkva . . . . . 250 g  
 Celer. . . . . 200 g  
 Keleraba . . . . . 50 g

Br. 44:	Mrkva . . . . .	350 g
	Krastavci . . . . .	.150 g
Br. 45:	Mrkva . . . . .	400 g
	Masla ak . . . . .	.100g
Br. 46:	Mrkva . . . . .	300 g
	Masla ak . . . . .	.100 g
	Salata glavatica . . . . .	.100 g
Br. 47:	Mrkva . . . . .	300 g
	Masla ak . . . . .	.100 g
	Špinat . . . . .	.100g
Br. 48:	Mrkva . . . . .	350 g
	Masla ak . . . . .	.100 g
	Keleraba . . . . .	50 g
Br. 49:	Mrkva . . . . .	400 g
	Endivija (eskarol) . . . . .	.100 g
Br. 50:	Mrkva . . . . .	250 g
	Celer . . . . .	.150g
	Endivija (eskarol) . . . . .	50 g
	Peršin . . . . .	50 g
Br. 51:	Mrkva . . . . .	400 g
	Zelena paprika . . . . .	.100 g
Br. 52:	Mrkva . . . . .	350 g
	Salata glavatica . . . . .	.150 g

Br. 53:	Mrkva . . . . .	300 g
	Salata glavatica . . . . .	.125 g
	Lucerna . . . . .	.100 g
Br. 54:	Mrkva . . . . .	250 g
	Salata glavatica . . . . .	.150 g
	Krastavci . . . . .	.100 g
Br. 55:	Mrkva . . . . .	250 g
	Salata glavatica . . . . .	.125 g
	Špinat . . . . .	.100 g
Br. 56:	Mrkva . . . . .	300 g
	Salata glavatica . . . . .	.125 g
	Zelene mahune . . . . .	.75 g
Br. 57:	Mrkva . . . . .	200 g
	Salata glavatica . . . . .	.100 g
	Zelene mahune . . . . .	.100g
	Crveni kupus . . . . .	.100 g
Br. 58:	Mrkva . . . . .	300 g
	Salata glavatica . . . . .	.125 g
	Keleraba . . . . .	.75 g
Br. 59:	Mrkva . . . . .	400 g
	Peršin . . . . .	.100g
Br. 60:	Mrkva . . . . .	350 g
	Rotkva . . . . .	.150 g
Br. 61:	Mrkva . . . . .	300 g
	Špinat . . . . .	200 g

Br. 62: Mrkva . . . . .<sup>2 5 0</sup> 8  
 Špinat . . . . .<sup>1 2 5</sup> g  
 Keleraba . . . . .<sup>75</sup> g  
 Dragušac . . . . . 50 g

Br. 63: Mrkva . . . . .<sup>4 0 0</sup> 8  
 Keleraba . . . . .<sup>1 0 0</sup> g

Br. 64: Mrkva . . . . .<sup>3 0 0</sup> g  
 Keleraba . . . . .<sup>1 0 0</sup> g  
 Dragušac . . . . . 100 g

Br. 65: Mrkva . . . . . 400 g  
 Dragušac . . . . . 100g

Br. 66: Mrkva . . . . .<sup>4 0 0</sup> g  
 Lucema . . . . . 100 g

Br. 67: Mrkva . . . . .<sup>3 0 0</sup> g  
 Jabuke . . . . . 200 g

Br. 68: Mrkva . . . . .<sup>3 0 0</sup> g  
 Komora . . . . . 200 g

Br. 69: Mrkva . . . . .<sup>3 0 0</sup> g  
 Kokosov orah . . . . .<sup>1 0 0</sup> g

Br. 70: Grejpfрут . . . . .<sup>2 0 0</sup> g  
 Limun . . . . . 100g  
 Naran a . . . . . 200 g

Br. 71: Mrkva . . . . .<sup>3 5 0</sup> g  
 Naran a . . . . .<sup>1 5 0</sup> g

Br. 72: Mrkva . . . . . 350 g  
 Mogranj ili šipak . . . . . 150 g

Br. 73: Mrkva . . . . . 300 g  
 Cikla . . . . . 75 g  
 Mogranj ili šipak . . . . . 125 g

Br. 74: Mrkva . . . . . 225 g  
 Salata glavatica . . . . . 150 g  
 Mogranj ili šipak . . . . . 125 g

Br. 75: Zelje . . . . . 175 g  
 Celer . . . . . 325 g

Br. 76: Celer . . . . . 250 g  
 Krastavci . . . . . 100 g  
 Peršin . . . . . 50 g  
 Špinat . . . . . 100g

Br. 77: Celer . . . . . 300 g  
 Krastavci . . . . . 150 g  
 Keleraba . . . . . 50 g

Br. 78: Celer . . . . . 250 g  
 Masla ak . . . . . 125 g  
 Špinat . . . . . 125 g

Br. 79: Celer . . . . . 350 g  
 Endivija (eskarol) . . . . . 100 g  
 Peršin . . . . . 50 g

Br. 80:	Celer. . . . .	225 g
	Salata glavatica . . . . .	.150 g
	Špinat . . . . .	.125 g
Br. 81:	Celer. . . . .	300 g
	Špinat . . . . .	.150 g
	Peršin. . . . .	50 g
Br. 82:	Celer. . . . .	375 g
	Zelene mahune . . . . .	.125 g
Br. 83:	Crveni kupus . . . . .	225 g
	Zelene mahune . . . . .	275 g
Br. 84:	Mrkva . . . . .	200 g
	Crveni kupus. . . . .	.150 g
	Zelene mahune . . . . .	.150 g
Br. 85:	Mrkva . . . . .	250 g
	Šparoge . . . . .	.125 g
	Salata glavatica . . . . .	.125 g
Br. 86:	Mrkva . . . . .	250 g
	Rotkva . . . . .	.125 g
	Dragušac. . . . .	.125 g
Br. 87:	Mrkva . . . . .	200 g
	Pastrnjak. . . . .	.125 g
	Krumpir. . . . .	.125 g
	Dragušac. . . . .	50 g
	<i>Napomena: Uzimajte listove i korijen od cikle, masla ka, rotkve i kelerabe.</i>	

*Kad pripremate mrkvu, odrežite listove centimetar niže od prstena gdje po inju listovi i odsijecite vršak korijena.*

*Da biste odstranili sredstvo za iš enje, temeljito operite povr e s mnogo hladne teku e vode i ako je potrebno poslužite se u tu svrhu nekom oštrom etkom.*

*Zakoni koji su na snazi propisuju da zaraze i injekcije moraju biti pod kontrolom lije nika. Potražite po mogu nosti lije nika koji se razumije u u enje o prirodnom zdravlju, koji poznaje metodu ispiranja crijeva i terapijsko djelovanje svježih, sirovih sokova od povr a i vo a, a poznata mu je i odgovaraju a prirodna, ekološki zdrava hrana.*

BOLESTI I RECEPTI

Lista receptata nalazi se na prethodnim stranicama.

*Napomena: Nitko nema zakonsko pravo uspostavljati dijagnozu bolesti ili bilo što propisivati osim za to nadležnog liječnika. Bolesti koje ovdje navodim i njima primjereni recepti služe kao uvod u zdravstvena zanimanja i mogu vam poslužiti kao opće informacije. Baziraju se doduše na iskustvima u prošlosti, ali nikad nisam pomišljao da bi ih trebalo propisivati. Ovi recepti su jednostavno rezultat intenzivnog istraživanja autora u suradnji s dr. medicine R. D. Pope.*

**Addisonova bolest: 3, 6, 12** (Iotika), 25, 74, 80

Posljedica pomanjkanja vitalnog, organskog natrija općenito i pretjeranog gomilanja otpadnih tvari u tijelu općenito, što izravno pogađa polububrege. Novonastalo stanje ne može se izliječiti injekcijom ekstrakta žlijezda ubijenih životinja. Osvjedo ili smo se daje najveća pomoć kod liječenja te bolesti strogo uzimanje sirove hrane, bogate natrijem a siromašne kalijem. Iotika je osobito djelotvorna. Pročitajte odlomak o tom povratu.

**Afonija: 61,1,48, 53**

Gubljenje glasa zbog bolesti mišića i živaca koji pokreću i zatežu glasnice.

**Akne: 61,1, 55**

Ne isto je u tijelu koje tijelo nastoji izlučiti kroz pore na koži. Jedan od simptoma prevelike kiseline. Ne preporučam nikakve masti, ni bilo kakve umjetne lijekove, a još manje

rendgensko zračenje. Umjesto toga valja primijeniti prirodnu metodu i odstraniti same uzroke.

**Albuminurija: 61,30, 29,1,40. 59**

Albumin u urinu. Izlučivanje bjelancevine mokraćom. Znak šćerne bolesti.

**Alergija: 61,30, 1**

Tjelesna nelagodnost ili stanje nadraženosti koje se svodi na pretjerano gomilanje otpadnih tvari u tijelu, zato što se jede "zdrava" hrana koja potiče nagomilavanje otrova u tijelu. Alergija na šćumske jagode zna i primjerice da taj plod može razgrnuti otrove koji se katkada otkižu kao žarni osip.

Kod alergije na jagode toksemija je izmjenjivanje tvari i mišiće u tijelu do te mjere oštetila da se tijelo doista brani od jagoda stvaranjem antitijela protiv sastojaka jagoda, i to tako žestoko da dolazi do žarnog osipa. Pa ipak, toksemiju može odstraniti prirodno zdrava hrana, a osobito post koji omogućuje tijelu da se temeljito očisti; kad je toksemija jednom odstranjena, neće više biti ni alergične reakcije na jagode (ili nešto drugo).

**Anemija: 61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85**

Nedostatak crvenih krvnih zrnaca ili crvenog bojila krvi. Razlog tome je loša navika da se godinama hranimo uglavnom živežnim namirnicama koje sadrže u sebi molekule kalcija i ostale molekule u neprirodnom stanju, npr. hrana iz konzerve, proizvodi od škroba i pasteurizirano mlijeko. Uzimanje jetrenog ekstrakta - oralno ili putem injekcije - smatralo se ranije lijekom. Zbog štete koju ti ekstrakti nanose bubrezima, razvija se kod nekih bolesnika prije ili kasnije Brightova bolest (akutna i kronična na upalu bubrega s izlučivanjem bjelancevine u mokraću, nefritis).

**Angina pectoris: 61, 2, 30**

Stezanje i jaki bolovi u predjelu srca kao posljedica neistota u krvi, a isto i kao posljedica opasnih plinova u debelom crijevu.

**Appendicitis: 1, 2, 30, 61**

Upala crvolikog produžetka na donjem dijelu slijepog crijeva, prouzročena pretjeranim nagomilavanjem otpadnih tvari u debelom crijevu koje se ne izlučuju. Appendicitis je žlijezda koja izlučivati bi trebala neutralizirati prekomjerno truljenje i bolesno šćirenje bakterija u debelom crijevu, što može imati šćetne posljedice na debelo crijevo.

**Apopleksija: 61, 62, 2, 28, 39**

Iznenadan prekid funkcioniranja nekog organa (pluća, srca ili mozga), redovito praćeno onesvješćivanjem. Svodi se na neistotu u krvnim sudovima, npr. na anorganski kalcij, ako godinama konzumiramo proizvode od škroba i masne prehrambene artikle. Kao suuzročnici javljaju se za epljenja u donjem dijelu crijeva i upijanje otrova kao posljedice za epljenja. Dnevno ponavljana klistiranja i stroga prehrana iz svježih, sirovih živežnih namirnica s najmanje dvije litre soka na dan zacijelo su najbolji lijek protiv apopleksije.

**Artritis: 22, 61, 6, 37, 30**

Kostobolja, uložiti, giht, upala zglobova koja nastaje uslijed odlaganja anorganskog kalcija u hrskavici zglobova, što je pak posljedica pretjeranog uzimanja koncentriranih ugljikohidrata. Proćitajte poseban odlomak o toj temi.

**Astigmatizam: 1, 61, 30, 50**

Nepravilnost okoćne roćnice i leće zbog ega u oku nastaje nejasna slika. Taje bolest prouzročena pomanjkanjem životo-

nosne, organske molekule u hrani kojom se hrani organ vida. Otpadne tvari u organima i žlijezdama koje imaju neposredan utjecaj na o i samo pojačavaju te smetnje. Jetra, žuči ni mješur, gušterača, štitnjača i debelo crijevo - sve su to žlijezde i organi koje loše funkcioniranje neposredno i direktno doprinosi svakoj smetnji organa vida.

#### **Astma: 61, 11,37,60,41**

Nestašica daha, napadi teškog i kratkog disanja, ekstremne poteškoće s disanjem uslijed skupljanja sluzi u bronhijama. Bolesnici koji slijede zakon prirode nemaju nikakvih poteškoća s oslobađanjem od te kazne koja ih je snašla zbog uzimanja prehrambenih artikala što stvaraju suvišnu sluz. Kad je ovaj jednom izliječen od astme, može opet zadobiti tu bolest, ako jede prevelike količine bijelog kruha i proizvode od mlijeka, te ako pije puno kravljeg mlijeka. Gotovo sve vrste koncentriranih ugljikohidrata i svi mliječi ni proizvodi, sirevi itd. dovode nas u napast da ponovno prizovemo tu opaku bolest. Alergijski testovi, medikamenti poput "lijeka za sve", pretrage krvi i pljuvačke u pravilu samo pogoršavaju tu stvar. Uzrok astme je sluz. Pročitajte odlomak o hrenu.

#### **Bjelotok (leukoreja): 61, 11, 30, 2, 40, 41, 60, 59**

Prekomjerno stvaranje sluzi ili skupljanje sluzi u ženskim spolnim organima.

#### **Bolest jetre: 30, 61, 1, 29, 40, 46**

Posljedica pretjeranog konzumiranja neprirodnih i koncentriranih proizvoda sa škrobom i šećerom, masti i mesnih proizvoda. Pivo, vino i likeri također su uzročnici bolesti jetre.

#### **Bolest žuč: 61,30, 40**

Posljedica nedostatne probave masnoća i pretjeranog vrenja u tijelu zbog nedovoljnog izlučivanja žuč i posredovanja izlučevina jetri. Alkoholna pića, uključivo i pivo, prouzrokuju degeneraciju jetre i često kronične probavne smetnje. Pijenje masne životinjske namirnice su najčešći uzroci bolesti žuč.

#### **Bolovi u križima: 61, 30, 1, 2**

Postoje brojni uzroci tih bolova. Najbolje se u tom pogledu posavjetovati s nekim dobrim kiropraktičarem koji primjenjuje prirodne metode uglavljivanja i namještanja kralježnice. On mora biti u stanju procijeniti radi li se o bolovima križobolje koje je prouzročilo zaobljenje ili o križobolji prouzročenoj pomicanjem kralježaka u kralježnici ili na vratu.

#### **Bronhitis: 61,45,11,30, 1, 37, 60,41**

Upala bronhija uslijed prevelike sluzi u tijelu. Priroda nas preko bronhitisa upozorava na pretjerano skupljanje otpadnih tvari u tijelu.

Ukoliko ne obraćamo pažnju na to upozorenje, priroda će temperaturu možda podići do vrućine, ne bi li spalila to smeće. Ukoliko ne obraćamo pažnju ni na to upozorenje i nemamo pravog interesa za svoje stanje, priroda nas snabdjeva bakterijama kao strvinarima, što može dovesti do prehlada, gripe ili upale pluća. Interesantno je i zanimljivo promatrati kako brzo se žrtva može oporaviti od takvih stanja, ako primjenjuje ispiranje crijeva i klistiranje. Pročitajte članak o odstranjenju otrova.

#### **Bruha, kila: 61, 1,2, 15,30**

Ispadanje pojedinih dijelova trbušnih organa iz trbušne šupljine - posvema ili djelomično. Uzrok tome je nedovoljna ravnost okolnog vezivnog tkiva i mišića.

Bubrežni kamenci: **23,30,61,40, 29, 28, 59** (u aši vru e vode)

Anorganska supstancija, uglavnom kalcij iz koncentrirane hrane bogate škrobom, koja se u bubrezima pretvara u kamente.

**Bubuljice: 61,6, 30, 1,47**

Toksi na taložna tvar koja pokušava kroz kožu napustiti tijelo. Jedna od prirodnih metoda jest temeljito iš enje organizma, po mogu nosti ve u djetinjstvu.

Ciroza jetre: **1,61,30**

Neposredna posljedica preoptere enja jetre uslijed probave prevelikih koli ina proizvoda od škroba, prije svega bijelog brašna, koji dovode do otvrdnu a tkiva jetre.

Cistitis (katar mokra nog mjehura): **30, 61, 40, 29, 51**

Upala mokra nog mjehura. Pro itaj odlomak o poteško a ma s mjehurom.

irevi (osobito irevi želuca): **61,1, 30, 5, 37, 6**

Bolest uslijed nedovoljne ishrane, prouzro ena bolesnim tkivom. irevi su posljedica probave pogrešno sastavljenih živežnih namirnica koje podliježu stanju vrenja i truljenja. Bolest se može svoditi i na pretjerane brige te na ostale negativne suuzro nike o kojima opširnije govorim u odlomcima o "raku" i "tumorima".

Difterija: **61,2, 40,30,47**

Bolest koju karakterizira upala sluznica ždrijela, stvaranje i širenje difterijskih bakterija, ponekad nakon odstranjenja nep anih krajnika. Povoljno tlo za širenje bakterija ini gomilanje otpadnih tvari kao posljedica nedovoljnog izlu ivanja iz

tijela te kao posljedica hrane koja se zbog svoje neprirodnosti ne može apsorbirati - prije svega proizvodi sa škrobom - koji otežavaju kolanje krvi. Uredno tijelo i ista krv ne moraju se pribojavati difterijskih bakterija.

Ako se u tijelo, pod sumnjom daje zaga eno difterijskim bakterijama, ubrizgava protuotrov ili antitoksin, a da se prethodno nisu poduzele mjere prirodnog iš enja i zaštite u obliku ispravne organske hrane, onda je to o iti znak pomanjkanja znanja o bakterijama i njihovoj ulozi u prirodi.

**Diabetes** (še erna bolest): **61, 2, 57, 50, 40, 84, 85**

Bolest kod koje je primamo poreme ena mijena (pretvorba) ugljikohi rata, a sekundarno i mijena masti i bjelan evina uslijed nezadovoljavaju eg funkcioniranja guštera e. Uzrok leži u pretjeranom uzimanju koncentriranih živežnih namirnica sa škrobom i še erom. Pro itajte odlomak o sokovima od zelenih mahuna gdje se govori i o inzulinskim injekcijama.

**Dispepsija: 61, 1,2, 30, 15**

Probavna smetnja kao posljedica prevelike kiseline u probavnom traktu.

**Disurija:30, 1,40, 59**

Smetnje pri mokrenju, bolno izlu ivanje mokra e.

**Dizenterija** (srdobolja): **6, 61, 30, 1**

Proljevanje kao posljedica nagomilavanja sluzi i drugih otpadnih tvari. Ispiranje crijeva, a katkada i odstranjivanje otrova (kao stoje opisano) od velike su pomo i, ako se pritom pije dvije do tri litre svježih sokova na dan.

**Dje ja paraliza: 61, 40, 32, 1, 2**

Poznata i kao dje ja uzetost ili poliomyelitis.**Upala** sivoga

tkiva le ne moždine. Nipošto ozbiljna i esta bolest, kao što nam se ini sude i po strci koja se stvara oko nje. Virtis koji prouzrokuje tu bolest ne može egzistirati u zdravom tkivu. Kad se ta bolest jednom ustanovi, prvi korak u liječenju je gladovanje, kako bi se otpadne tvari odstranile iz tijela.

Oprez se sastoji u ispravnoj prehrani, dakle u tome da uzimamo životonosnu, organsku hranu koja nije kuhana ili prerađivana. To se pokazalo prijeko potrebnim za vraćanje tijela u normalno stanje. Primjena lijekova, putem injekcija ili na neki drugi način, može napredovanje osujetiti, jer u tom slučaju ne mogu se stanice i tkivo domo i svog zdravlja. Vjerojatno se mnogi služe dje je paralize mogu prije svesti na probavu mlijeka, šećera, škroba, žitarica i limunade koja u sebi sadrži ugljikovnu kiselinu, nego na bilo koji drugi uzrok.

#### **Duhovna bolest: 61,37,30,1, 15, 2, 40, 59**

Poremećaj živčanog sustava prouzročen prevelikim količinama otrova u tijelu i pomanjkanja organskih hranjivih tvari. Stvoritelji te bolesti najčešće su duhovni pritisci na temelju straha, ljutnje i sličnih preuzetnosti.

#### **Ekcem: 61,2,30,15**

Kožno oboljenje popraćeno svrbežom i pojavama vorišta, gnojavica i ljuskica. Posljedice prevelike kiseline u limfnoj žlijezdi. Ali i posljedica odstranjivanja otpadnih tvari kroz pore na koži umjesto kroz bubrege i crijeva. Pročitajte odlomak o furunkulima (potkožnjacima).

#### **Elefantijaza: 61,30, 32, 40**

Bolest odebljanja kože i potkožnog tkiva (slonovska koža), osobito na glavi, rukama i nogama, koja se javlja uslijed upale i sputanosti limfne žlijezde, najčešće prouzročene otpadnim tvarima u tijelu.

#### **Emfizem: 87**

(Riječ u prijevodu znači napuhlinu). Pretjerano proširenje pluća nagomilavanjem zraka ili plina u njima.

#### **Encefalitis: 61,30, 40,37**

Upala mozga kao posljedica poremećaja ili bolesnog živčanog sustava. 60 grama soka od peršina triput na dan - ujutro, o podne i navečer - te nekoliko puta ponovljeno klistiranje pokazalo se najučinkovitijim u liječenju.

#### **Enureza: 30, 40, 29**

Nehotično mokrenje (u snu), nemogućnost zadržavanja mokraće, najčešće prouzročeno anorganskim kristalima oksalne kiseline u bubrežima ili mjehuru. Pročitajte odlomak o oksalnoj kiselini.

#### **Epilepsija (padavica): 61, 15, 2, 30, 40**

Bolest koja se očituje u iznenadnim napadajima grčeva i gubitka svijesti. Uzrok joj je preveliko trovanje i gladovanje živčanog sustava. Ponekad su joj uzrocnici gliste u debelom crijevu. Primjer za to bila je dvadesetišest godišnja žena. Poslije dvadesetiosmog uzastopnog dnevnog ispiranja crijeva izašla je iz debelog crijeva masa glista veličine muške šake. Nekoliko daljnjih ispiranja dovelo je do iste stolice te se epileptički napadaji nisu nikad više ponovili. To bi mogla biti puka slučajnost, ali su mnogi slučajevi ajevni nesumnjivo pouzdani.

#### **Furunkul: 61, 30, 55**

Jajoliki čir (poganac, potkožnjak) prouzročen neistom krvlju. Neistota dovodi do bakterijskih infekcija preko znojnih žlijezda ili donjih dijelova dlaka. Primjena sulfamida i ostalih lijekova može imati vrlo štetne posljedice.

Furunkul nije nikakva infekcija kože. ve jednostavno otpad kojeg tijelo nije moglo izbaciti kroz ostale kanale za izlu ivanje, bilo zato što su za epljeni otpadom, bilo zato što su zbog pomanjkanja ispravne hrane i njege degenerirani i nemo ni. Kad tijelo ne uspijeva otpadne tvari odstraniti putem glavnih organa za izlu ivanje, tada priziva u pomo sveukupan sustav izlu ivanja. A taj sustav sastoji se izme u ostalog i od kože i pora na koži.

### **Gastritis: 61,15, 30**

Upala želu ane sluznice. Bolest koja nastaje uslijed pretjeranog stvaranja plinova u tijelu. Uzrok tome su pogrešne kombinacije živežnih namirnica. Svi proizvodi od brašna, žitarica i še era mogu izazvati gastritis, a uživanje alkohola stvar samo pogoršava. Jaki za ini od paprike, senfa, octa. duhana ild, tako er su odgovorni za te patnje. Sirove živežne namirnice zacijelo su najkorisnije.

**Giht** (ulozi, kostobolja, upala zglobova): **61, 2, 30, 29, 15, 40, 59**

Upala zglobnih ahura, ili kostiju, ili hrskavice. Uzrok bolesti je prekomjerno konzumiranje alkohola i drugih nadražajnih sredstvava, kao i preteška hrana.

### **Glavobolje: 61, 2,30, 55, 15**

Glavobolja je samo jedan od preko **200** simptoma koji ukazuju na to daje tijelo preoptere eno otpadnim tvarima. To je upozorenje prirode da treba tijelo temeljilo o istiti, kako bi se ponovno uspostavila ravnoteža i kako bismo se oslobodili previsokog pritiska krvi u glavi.

### **Gluho a: 61, 11,40,41**

Naj eš e se svodi na sluz u slušnim kanalima. Može biti

prouzro ena i pritiskom lubanje na živce i krvne sudove koji su povezani sa slušnim kanalima. Kiropraktika lubanje (kranioopatija) može katkada prona i izlaz iz takvog stanja.

### **Gljivi na oboljenja: 61, 30, 1**

Nožne gljivice, koje se stvaraju izme u i ispod nožnih prstiju, kad nam noge ne dišu kako bi trebale, prava su gozba za sve kožne gljivice, a kruna svega je stvaranje prevelike kiseline koja se skuplja u donjim ekstremitetima. Kožne gljivice su izvanredni u gostitelji; one skupljaju goste gdje god je to mogu e, sve dok kiselinu u nogama uvaju vrsto zatvorene kožne cipele i tako onemogu avaju rastvaranje otrova.

Klju za odstranjivanje nožnih gljivica leži u stoje mogu e ve em zra enju stopala. Sandale se zbog svog povoljnog djelovanja ne samo za noge, nego za itavo tijelo, danas sve više cijene i vrednuju. Kiša i snijeg manje su štetni, ako o vjek nosi sandale umjesto cipela i gležnja a.

### **Gonoreja** (triper, kapavac): **61, 15, 30, 40, 76, 59**

Posljedica razmnožavanja gonokokne bakterije. Uzroci bolesti su ne ista krv i raspadljivi proizvodi - obi no koncentrirani u podru ju spolnih organa - kao pogodno tlo za razmnožavanje spomenutih bakterija. Lije nici u Francuskoj otkrili su da je za lije enje ove bolesti vrlo korisno ulje od sandalovine u rastopivim tabletama.

### **Gnojavia: 61,2,30, 40**

Ekcem koji je pra en vru icom. Uzrok je isti kod obi nog ekcema i gnojavice.

### **Gr evi: 61,30**

Kod gr eva u crijevima na djelu je stvaranje plinova do kojega dolazi zbog pogrešne kombinacije živežnih namirni-

ca. Gr e ve u miši ima obi no prouzro uje mokra na kiselina koja se nakupila u prevelikim koli inama.

#### **Gripa: 61, 11,2,30,41,55**

Prouzro ena pretjeranim pohranjivanjem otpadnih tvari iz tijela i hrane. Taj otpad plodno je tlo za razmnožavanje bakterija i nastajanje bolesti koja poga a prije svega dišne puteve. Gripa je pra ena vru inom i nervnom iserpljenoš u, te op enitim osje ajem slabosti.

**Guš a: 61, 59, 2** (uz dodatak etvrt žli ice praška od algi, morske salate ili crvenih algi)

Pove anje štitnja e uslijed nedostatka organskog joda u prehrani. Uzimanje kemijskog joda i kemijski proizvedenog kalijskog joda šteti tijelu, budu i da su to anorganske tvari koje se s vremenom nagomilavaju na štetu tjelesnog tkiva. Najbolji organski jod sadržan je u crvenim i ostalim algama (pro itaj odlomak o morskim algama).

#### **Hemoroidi: 62, 61, 2**

Zgušnjavanje krvnih fibrina ili vlaknaca u krvi i krvnim sudovima donjeg dijela debelog crijeva kao posljedica pretjeranog konzumiranja kruha i ostalih proizvoda od žitarica i škroba. Odstranjivanje hemoroida pomo u noža ili pomo u elektri ne igle nema velikog smisla. Ponovno pojavljivanje hemoroida prije ili kasnije gotovo je neizbježno, ako ih se odstranjuje na taj na in, a da se ovjek ne pita o samim uzrocima, da ne vodi brigu o zdravlju i otpadnim tvarima u krvi.

#### **Hodkinova bolest: 61, 27, 29, 46**

Nateklina limfnih žlijezda i krajnika u neposrednoj vezi s poreme ajem slezene. Posljedica nedostatne, neuravnotežene prehrane. Jedva da postoji nada nakon primjene rendgenskog

zra enja ili radija, **budu i** da je ovjeku nemogu e posti i kona an rezultat. To vrijedi i za radioaktivne tvari. Po mom iskustvu do umiruju ih rezultata, to zna i do djelomi no dugotrajnog poboljšanja, ali nipošto do kona nog izlije enja, možemo do i jedino tako da odstranimo otrove iz tijela i pridržavamo se stroge, uravnotežene i ispravno pripremane sirove hrane i svježih sokova.

#### **Hunjavica: 61,11, 30, 40, 15, 50, 41**

Abnormalno stvaranje sluzi u o ima, nosu i dišnim putevima uslijed pretjeranog uzimanja mlije nih proizvoda te proizvoda od žitarica i škroba. Po mom iskustvu treba izbjegavati injekcije. Pro itajte odlomak o astmi koji se odnosi i na hunjavicu.

#### **Impotencija: 15, 1,30,27,40,31,59**

Spolna nemo , smetnja kod obavljanja spolnog ina.

#### **Iscrpljenost: 1, 61, 30**

Znak da stanice u tijelu ne sadrže dovoljno hrane za životnosne molekule, kako bi mogle posredovati svjež u energiju koja nam je potrebna. Iscrpljenost je prete a mnogih bolesti. Kumulativno djelovanje iscrpljenosti sastoji se u razaranju stanica tkiva i naknadnom nagomilavanju otpada u tijelu. Ukoliko se taj otpad ne odstrani, on služi kao hrana bakterijama. Mir, spavanje, iš enje debelog crijeva i sokovi dokazali su se kao najbolja metoda za prevladavanje iscrpljenosti.

#### **Išijas: 30, 61, 40, 28, 29, 59**

Upala živca koji se nalazi kod križa pa ide stražnjom stranom noge, prouzro ena pretjeranim koli inama taloga u tijelu.

**Karijes** (truljenje) **zuba: 61, 48, 55, 46, 1**

Raspadanje uslijed pomanjkanja organskih, životonosnih molekula u hrani. Pretjerano trošenje mlijeka, škroba i še era u hrani glavni su razlozi karijesa.

**Kašalj, 11,61,30**

Nastaje onda kad tijelo pokušava izbaciti sluz iz dišnih puteva. Lijekovi protiv kašlja esto su izvanredna sredstva za to da e nas kašalj mu iti i ubudu e; ta sredstva pripadaju kanalizaciji. Pro itajte odlomke o prehladama. Krastavci s istim ili razblaženim sokom limuna ublažavaju kašalj.

**Katalepsijska: 61,2, 40, 30**

Uko enost miši a kao znak duševnog poreme aja, prouzro ena pogrešno hranjenim žvcima.

**Katar: 61,11,30,41,60**

Upala sluzne opne nekih organa kao posljedica nesposobnosti tijela da prihvati u sebe mlijeko i koncentrirane proizvode sa škrobom.

**Kolika: 61,30**

Bolni gr crijeva uslijed plinova, do kojeg dolazi naj eše uslijed pogrešnih kombinacija živežnih namirnica i nagomilavanja otpadnih tvari u tijelu. Djeca koja odrastaju na sirovoj hrani i sirovim sokovima nemaju straha od kolika. Po mom iskustvu najbržu pomo pruža ispiranje i klistiranje crijeva.

**Konjunktivitis: 61, 50, 1, 59**

Upala o ne spojnice, kapaka.

**Koprivnja a** (urlikanja): **61, 2,30, 15, 1**

Svrbljivi kožni osip. Prevelika kiselina ti tijelu koju or-

ganizam pokušava izlu iti kroz pore na koži. (Usporedite s odlomkom o alergijama).

**Koreja** (plesanje u kolu): **61, 2, 30, 40**

Stanje psihi ke egzaltacije s gr enjem miši a i neobi nim pokretima udova, glave i lica. Rješenje valja potražiti u odstranjenju otrova iz tijela, a to se može posti i ako se ovjek podvrgne totalno sirovoj prehrani iz svježeg povr a, salata, vo a i oraha.

**Kosa: 53, 66**

Pro itajte odlomak o lucemi.

**Kozice** (boginje): **61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55**

Ogromne koli ine gnojnih otpadnih tvari dovode do toga da se u njima razmnožavaju bakterije odgovorne za tu bolest. Nakon prvog razmnožavanja bakterije napuštaju tijelo kroz pore na koži. Dobro informirana osoba zna da injekcija protiv te bolesti ne samo da ništa ne vrijedi, ve je vrlo opasna u pogledu posljedi nog djelovanja. Govorilo se daje mnogo više ljudi koji su primali injekcije s gnojnim infuzijskim tvarima uzetim iz krava postalo zakržljalo ili na neki drugi na in osaka eno, nego što je bilo smrtnih slu ajeva prouzro enih tom boleš u. Tijelo koje je isto iznutra i izvana, koje je ispravno hranjeno životonosnom hranom i obilnim koli inama razli itih svježih sokova, ne može biti rasadnikom bakterija te ostaje imuno protiv te bolesti.

**Krvni tlak, visoki: 61, 2, 30, 15**

Posljedica zaga enosti krvnih sudova. Glede zaga enja krvnih sudova postoji nekoliko mogu ih uzroka: 1. injekcije i lijekovi koji se uzimaju iz zdravstvenih ili nekih drugih razloga; 2. taloženje anorganskih molekula u krvi koje se dobivaju

putem kuhanih ili prerađivanih živežnih namirnica, prije svega koncentriranih škrobnih i šećernih proizvoda; 3. otpadne tvari koje su ostale u organima za izlučivanje i kanalima.

Ova pojava visokog krvnog tlaka u obiteljima ne može se tumačiti kao nasljedna bolest, kako to neki ljudi pogrešno shvaćaju, kao da se radi o poklonu koje dijete dobiva zahvaljujući degeneriranom stanju majine krvi (kao posljedice uzimanja anorganskih živežnih namirnica). Jedina nasljedna osobina je na in i kvaliteta prehrane koje obitelj u cijelosti podržava. Ako ta prehrana sadrži previše kuhanih živežnih namirnica i koncentriranih ugljikohidrata, sasvim je razumljivo da će većina, ako ne baš svi članovi obitelji imati problema s visokim krvnim tlakom.

#### **Krvni tlak, niski: 61, 2, 30, 1, 29, 15**

Svodi se poglavito na pomanjkanje životonosnih tvari. A do pomanjkanja dolazi kad se jede isključivo ili pretežno kuhana i prerađena hrana, kad u prehrani nema svježih sirovih sokova od povrća koji mogu brzo i djelotvorno obnoviti crvena krvna zrnca. Vrlo ozbiljan suuzročnik niskog krvnog tlaka je također nedostatak primjerenog i zadovoljavajućeg mira. Svaki sat spavanja prije 22 sata vrijedi više od dva sata spavanja ujutro.

Postoje tri tipa spavanja, od kojih je prvi najčešći:

1. Spava dubokog sna prije ponoći
2. Spava dubokog sna oko ponoći
3. Spava dubokog sna u ranim jutarnjim satima. Ovo me ne znači ništa spavanje oko ponoći, njemu treba spavanje na prijelazu između noći i novog dana.

Pušenje i alkoholna pića glavni su uzroci visokog i niskog krvnog tlaka.

#### **Leukemija: 1, 26, 48, 53**

Ekstremno brzo širenje bijelih krvnih zrnaca koje dovodi do uništavanja crvenih krvnih zrnaca. Uzrok je nedostatak organskih molekula u hrani - previše kuhane hrane, previše škroba i šećera, previše mesa, a nedovoljno svježih sokova, sirovog povrća i voća.

#### **Malarija: 61, 11, 1, 30, 41, 15**

Posljedica ne isticanja krvi i pretjeranog skupljanja otpadnih tvari u tijelu, ako se uvijek zadržava ili kreće u zagađenom, nezdravom okruženju, tako da životinjski paraziti i bakterije mogu prijeći u njegovo tijelo i širiti se u njemu.

Dok neki ljudi, pogotovo oni malarijom, svoje tijelo obično nose u kininom, atabrinom i ostalim lijekovima, mi ćemo radije izvršiti nužno potrebno odstranjivanje otrova iz tijela (pročitaj odlomak o odstranjivanju otrova), kako bismo tijelo oslobodili od spomenutih otrova.

#### **Malteška groznica: 61, 30, 20, 22, 23**

Jedna od metoda koju primijenjuje priroda za spaljivanje otpadnih tvari u tijelu. U tom slučaju bakterije koje aktiviraju raspadanje otpadnih tvari, slikovito rečeno, vrše ulogu "pothranjivača" koji podiže temperaturu u intervalima, a ponekad i kontinuirano. Ako nema otpadnih tvari, nema ni groznice! Bakterije malteške groznice razmnožavaju se u pasteuriziranom mlijeku.

#### **Mastoiditis: 61, 32, 2**

Posljedica gomilanja sluzi u području sljepoočne kosti lubanje iza uha koja izaziva upalu. Mastoiditis se javlja već u djetinjstvu ako se hranimo s mnogo kravlje mlijeka - pogotovo pasteuriziranog - i ako jedemo puno bijelog kruha, žitarica, kolača i ostale proizvode od brašna. Najbolja metoda

da se zaštitimo od mastoiditisa je po mom iskustvu izbjegavanje spomenutih živežnih namirnica. Pri itajte odlomak o prehladama.

**Melankolija: 61, 7, 2, 30, 15, 37**

Stanje zalrovanosti u dijelovima tijela te u neishranjenom živ anom sustavu koje dovodi do sumornog snatrcnja. Nedo-statak samopouzdanja.

**Meningitis: 61, 30, 2, 1**

Upala mozgovnih opna. Prisutnost meningokoka u orga-nizmu kao posljedica nagomilavanja otpadnih tvari u kojima se te bakterije razmnožavaju. Ako je tijelo zdravo, bakterije ugibaju zbog nedostatka hrane ili napuštaju organizam bez ikakvog nanošenja štete.

**Menopauza: 61, 32, 73, 30, 2**

Kazna koju žene pla aju zato što su polovicu životnog vijeka (40 do 50 godina) jele štetne živežne namirnice koje ne mogu prehraniti krv i ostale dijelove tijela, tako da je ne-mogu a bilo kakva brza i postojana regeneracija.

**Menstruacija: 61, 59, 30, 68, 2**

Prou avanje slikovitog *"Prikaza endokrinih žlijezda"*, o emu je ve bilo rije i, otkriva nam nekoliko glavnih uzroka menstrualnih smetnji (pro itaj odlomak o žlijezdama).

**Migrena: 61, 2, 30, 15, 47, 37**

Ne ista krv i pothranjenost živ anih centara dovode do intenzivnih bolova - obi no samo na jednoj strani glave - koji doti nog ovjeka ine bezvoljnim i depresivnim.

**Mokrenje u krevetu: 30**

Ta bi navika male djece trebala nestati u prvoj ili drugoj godini života. Ukoliko nije nestala, nemojte djetetu davati ni-kakve napitke poslije 16 sati, ali mu dozvolite preko dana da pije do mile volje. Pratite zbivanja i utvrdite kad se otprilike djetetu doga a mokrenje, probudite ga sljede e no i deset do 20 minuta prije log vremena, i nastavite s bu enjima sve dotle dok se dijete samo ne probudi u odre eno vrijeme. Kuhani špinat i rabarbara produžuju trajanje te loše navike, budu i da anorganski kristali oksalne kiseline nadražuju bubrege.

**Mrena na oku: 1, 61, 50**

Pro itajte odlomak o soku od endivije i mreni na oku.

**Multipla skleroza: 61, 40, 59, 2, 1**

Degenerativno stanje živ anog sustava prouzro eno izglad-njelim stanicama živ anog sustava, mozga i le ne moždine. Ta bolest je klju ni dokaz razarala kog djelovanja proizvoda od škroba i žitarica na ljude. Nakon pedesetogodišnjeg opa-žanja moram ustvrditi da se nikad nije postiglo dugotrajno poboljšanje, ako su pacijenti i dalje jeli kruh, žitarice i ostale proizvode sa škrobom. Alije zato mnogim ljudima pomoglo kod oporavka, ako su izbjegavali spomenute živežne namir-nice, uklju uju i i meso, te su umjesto njih jeli sirovo vo e i povr e, te pili dvije do tri litre svježeg soka i podvrgavali se estom ispiranju crijeva.

Najve a opasnost kod te bolesti leži u tome što se taj program ne može dosljedno provoditi te zbog toga dolazi do sekundarnih infekcija.

**Nedostatak kisika: 61, 30, 37, 46, 55**

Nedovoljna asimilacija kisika zbog pomanjkanja organ-skog željeza u organizmu.

**Netritis:** 30,61,40, 29, 59

Upala bubrega do koje obi no dolazi zbog pretjeranog stvaranja kiseline.

**Nervoza želuca:** 23 (u aši vru e vode), 61, 1, 30, 15

Posljedica neispravne probave zbog pogrešnog sastava živežnih namirnica. Može nastati i kao posljedica stresa, briga i straha.

**Nervoza:** 61,37,30,40, 15

Razdražljivost odre enih živ anih centara prouzro ena pomanjkanjem organskih, alkalijskih živežnih namirnica.

**Nesanica:** 61,37, 22,30

Stanje u kojem ovjek ne može zaspati. Uzrokje u živ anoj napetosti ili u prevelikim koli inama kiseline u organizmu.

**Neuralgija:** 61, 37, 30. 40

Jaki bolovi nekog živca kojemu nedostaju hranjive tvari.

**Neurastenija:** 61,37, 2, 30, 40, 55

Funkcionalna iscrpljenost živ anog sustava uslijed nedovoljnog opskrbljivanja organskom hranom. Simptomi se pokazuju u trajnoj živ anoj napetosti, brigama, strahu ili pretjeranom radu.

**Neuritis:** 23, 30,61,40

Obi no posljedica nataložcnih tvari koje potiskuju živce i miši e, izazivaju i jake bolove. Glavni uzrok te patnje jest probava mesa. Meso proizvodi tolike koli ine mokra ne kiseline da su miši i prezasi eni njome te se naposljetku po inju stvarati kristali.

**Nimfomanija:** 61, 2, 30, 15, 29, 40

Spolna nezasitnost kod žena uslijed pretjeranog konzumiranja za ina, alkohola, duhana ili pak uslijed pogrešne kombinacije živežnih namirnica. Ponekad prouzro ena funkcionalnim smetnjama i tjelesnim anomalijama organa; ijedno i drugo može se s lako om korigirati.

**Orhitis:** 30,61,40,29,37,59

Upala mošnji (muda) pruzro ena pretjeranim pohranjivanjem otpadnih tvari u organizmu, a katkada i njihovom zlouporabom.

**Ospice:** 61,30,1,2

Virus ospica razmnožava se u sluzi, pogotovo u sluzi koja nastaje iz otpadnih tvari probave mlijeka te koncentriranih proizvoda sa škrobom i še erom. Ukoliko ne bi bilo tog rasadnika, virus ne bi mogao egzistirati. Kad se neko dijete hrani kravljim mlijekom, žitaricama, kruhom i pudingom, ne može se o ekivati ništa drugo do razmnožavanja tog neznatnog virusa. Teška hrana, žitarice i mlijeko najbolje su tlo za razmnožavanje bakterija. Masti tjeraju otrov u kožu i preko nje natrag u tijelo te e se prije ili kasnije ponovno pojaviti u ovom ili onom obliku neke bolesti.

Dijagnoza odoka bolje je to dokazala od svih laboratorijskih metoda do kojih smo doprli. Ista obrada koja se vrlo uspješno primjenjuje kod prehlada jednako je djelotvorna i kod ospica.

**Ovapnjenje arterija itd.:** 61, 2, 80, 28, 55

Posljedica nedostatka životonosnog, organskog kalcija, a istovremeno prevelike koli ine anorganskog kalcija u hrani.; krvni sudovi gube elasti nost i u žilama se zgrušava krv. Ta-loženje anorganskog kalcija pretvara elasti ne stijenke krvnih

sudova u ovapnjene cijevi. Jedino priroda može takvo stanje uz suradnju bolesnika izlije iti na najprimjereniji i najbolji na in.

**Paradontitis:** 61, 1, 2, 30

Upala zubnog mesa i klimanje zubiju. Uzrok je preveliko gomilanje otpadnih tvari u itavom tijelu te nedostatak životonosne, organske hrane.

**Pareza:** 61, 2, 40, 30, 6, 47

Utrnu e, neosjetljivost dijelova tijela, djelomi na uzetost, kljenut. Funkcionalna nesposobnost moždanih živaca da koordiniraju rad svih dijelova tijela. Uzrok je nedostatak ispravne organske hrane.

**Pijesak** (krupica): 30, 40, 59, 23 (u aši s vru om vodom)

Anorganska tvar - prije svega anorganski kalcij iz kruha i drugih koncentriranih proizvoda sa škrobom - koja stvara u bubrezima zrnatu izlunu.

**Polipi:** 61,1

Petljasta izraslina sluznice ili kože, naj eše u nosu, crijevu i maternici. Upala ili nateklina krajnika ždrijela, nepca ili samog tkiva krajnika ždrijela. Uzroci su preobilna sluz u tijelu i otpadne tvari u donjem dijelu crijeva koje nastaju kad se pije puno mlijeka i jede hrana koja sadži previše škroba i še era.

**Poteško e s bubrezima** (prevelika koli ina mokra ne kiseline): 30, 61, 1,40,29, 28, 59

Posljedica nedovoljnog izlivanja otpadnih tvari koje nastaju pretjeranom probavom mesa. Pivo, vino i liker glavni su uzroci poteško a s bubrezima.

**Poteško e s grlom:** 61, 1 L 30, 1

Obi no se svode na pretjeranu sluz u grlu koja je naj eše prouzročila pretjeranim konzumiranjem mlijeka, škroba i še era.

**Poteško e s mjehurom:** 30, 61

Stanja razdraženosti u tom organu obi no su posljedice prevelike kiseline koja se nagomilava kroz probavu prehrambenih artikala koji ostavljaju za sobom kisele, nedovoljno probavljene ili nerastopljene proizvode - na primjer kristale mokra ne kiseline uslijed probave mesa i kristale oksalne kiseline uslijed probave kuhanog špinata ili rabarbare. Pustimo li te kristale rasti, mogu prerasti u kamence.

Odstranjivanje tih kamenaca spaljivanjem, operacijom, rendgenskim i radijskim zračenjem te raznim lijekovima još uvijek ne zna i da smo odstranili uzroke. Baš naprotiv - vjerojatno e se nakon toga stanje pogoršati. Pretjerano konzumiranje škroba tako er je jedan od uzroka. Upala mjehura može zadavati bolove kod mokrenja, što dovodi do ošte enja stijenki mjehura. Takvo stanje naziva se cistitis.

Kamenci mjehura mogu se stvarati unutar samog mjehura ili mogu dospjeti u njega iz bubrega. Pro itajte odlomak o bubrežnim kamencima. Poteško e s mjehurom kod muškaraca su naj eše povezane s problemima prostate.

**Poteško e s prostatom:** 23, 30, 61, 1, 85

Mogu nastati kao posljedica ekscesa ili nedostatka životonosne hrane tijekom proteklih godina.

**Prehlade:** 61, 11,30,41,60, 23

Isto što i katar ili upala sluzne opne nekog organa (nosa, želuca, grla itd.), samo u nešto blažem i podnosivijem obliku. Ispiranje crijeva ili klistiranje pokazali su se osobito

u inkovitim u osloba anju tijela od prehlada. Ako je moguće, dobro je poduzeti trodnevnu kuru odstranjivanja otrova - njena u inkovitost je naprosto nevjerojatna. Uostalom, što se ti e prehlada, oprez je bez daljnjega najjednostavnija stvar na svijetu. Kad se jednom latimo mukotrpnog i morskog iš e- nja tijela od sluzi i otpadnih tvari tako što se priviknemo na hranu od sirova povr a, salata i vo a, nadopunivši je svježim sokovima, znajmo da je uzrok prehlada otklonjen. Lijekovi i razne injekcije profitabilne su za one koji ih pružaju, a ak je i mogu e, da neki od tih ljudi zapravo i ne znaju da su ta sredstva posve suvišna i nekorisna.

### **Prekomjerno debljanje: 61, 15, 30, 42**

Pretjerano stvaranje masnih stanica i tkiva oko nekog organa.

### **Pretilost: 61,1,30, 15,34**

Pretjerana masno a tkiva, prouzro ena nepodnosivim kombinacijama živežnih namirnica i probavom velikih koli ina proizvoda sa škrobom i še erom. Ponekad se svodi na smetnje u radu žlijezda. Pro itajte odlomak o žlijezdama.

U vezi s pretiloš u objavljujem vrlo zanimljo izvješ e o gospodinu Bantingu:

*"Pošto je godinu dana izbjegavao sve živežne namirnice bogate škrobom i mastima, te sva alkoholna pi a. uklju ivo i pivo, gospodin Banting je izgubio 17 kilograma i 30 centimetara u struku. Nakon sedam godina napisao je: 'Dajem vam asnu rije da nisam nikad ranije tako dobro živio kao što živim otkad se pridržavam novog plana prehrane, plana kojeg sam ranije smatrao po zdravlje nepromišljenim i opasnim pothvatom. Sada mi je mnogo bolje, tjelesno i duševno, i raduje me injenica da klju zdravlja i blagostanja držim u svojim rukama '. "*

### **Prolaps:61,2,30,40, 15**

Nepravilan položaj nekog organa zbog pomaka ili spuštanja miši a, odnosno popuštanja veza koje ga drže. Uzrok bolesti je gubitak tonusa ili normalnog stanja napetosti miši a i živ anog sustava uslijed loše prehrane.

### **Proljev: 1, 2**

Kad ovjek ništa ne poduzima glede pravovremenog iš e- nja debelog crijeva, ono je prepušteno prirodnom iš enju.

### **Proširenje vena: 61, 2, 30, 62, 15**

Posljedica prehrane bogate koncentriranim proizvodima sa škrobom i še erom koja dovodi do slabljenja stijenki vena.

### **Psorijaza (svrab, šuga): 61, 30, 15, 1,2**

Naj eš e su to kolonije bakterija koje se hrane raspadljivim, otpadnim tvarima te pokušavaju napustiti tijelo preko pora na koži što povla i za sobom razdraživo stanje.

### **Rahitis:61, 1,48,37, 6, 30, 46**

Nedostatak vitamina D a po svoj prilici i nedostatak anorganskog kalcija i drugih elemenata. Posljedice su poreme aji izmjene kalcija i fosfora koji dovode do slabljenja i izobli a- vanja kostiju.

### **Rak: 1,61**

Skupine ili gnijezda epitelnih stanica koje su napola izgladnjele zbog nedovoljnih koli ina organske hrane. Probava koncentriranih proizvoda od škroba te mesnih proizvoda samo pospješuje njihovo širenje. Pro itajte odlomak o soku od mrkve, gdje se temeljito govori o raku.

Uspostavilo se da je jedan od suuzro nika rakastih oboljenja i dugotrajna ljutnja.

**Reuma: 23, 30, 61**

Meso i proizvodi od mesa svih vrsta ne mogu se probaviti, a da pritom ne skupljaju prevelike količine mokra ne kiseline u tijelu. (Pročitajte odlomke o sokovima od mrkve, repe i krastavaca). Ako je ta mokra na kiselina pohranjena u tijelu, preuzimaju je miši i prije ili kasnije ona se kristalizira. Oštri kristali mokra ne kiseline esto su uzrok reumatskih bolova. Međutim, mnoga reumatska oboljenja nemaju uzrok u skupljanju mokra ne kiseline, nego u skupljanju ostalih taložnih tvari.

**Sifilis:** 61,30, 66, 62, 51,46

Oznaka kojom se označava prisutnost spirohetnih bakterija u tijelu, kad se ondje nade dovoljno otpadnih tvari potrebnih za njihovo razmnožavanje. Te otpadne tvari obično potječu od živinskih namirnica koje sadrže u sebi škrob, zatim od mesa i pasteuriziranog mlijeka.

**Siva mrena: 61,50, 1,40, 30**

Žalosni veo preko kojeg se do kojega je došlo zato što organi vida, živci i tkivo, ne dobivaju dovoljnu količinu hranjive tvari. Kirurški zahvat može doduše u nekim slučajevima privremeno biti od koristi, ali je doista posve neupitna spoznaja da priroda može bolje i temeljitije obaviti taj posao od najstružnijeg liječnika, pod pretpostavkom da bolesnik u potpunosti surađuje s prirodom. Pročitajte odlomak o soku od endivije.

**Skleroza: 61,62,32,30**

Otvrdnuće tjelesnog tkiva (usporedi: Multipla skleroza)

**Skorbut: 61, 15,2,30, 29**

Bolest koja se razvija uslijed uzimanja hrane siromašne

vitaminima, osobito uslijed pomanjkanja svježeg povrća.

**Skrofuloza: 61,2, 15,40,30**

Stvaranje gnoja u vratnim žlijezdama. Uzroci su anorganske tvari u hrani.

**Sljepoća:**

Vidi odlomak Mrena na oku. Pročitajte odlomak o soku od endivije.

**Spolne bolesti: 61, 30, 2, 15, 40, 29, 28**

Svode se na neobuzdanost koja prouzrokuje upalu te na oslabljene organe koji nemaju dovoljno organske hrane, što dovodi do poremećaja u funkcioniranju. Osim toga raspadljivi proizvodi omogućavaju razmnožavanje bakterija.

**Srčane tegobe: 61, 2, 30**

Nastaju najčešće uslijed neistog ritma kojim se krvne sudove te oni vrše prevelik pritisak na srce. Moramo znati da srce nije veće od šake, teško je otprilike 280 grama, ali ono kod svakog stezanja ispumpava 170 grama krvi. To na prvi pogled nije puno, ali pod normalnim okolnostima je to otprilike 20.000 litara svakih 24 sata. Pod stresom ta se količina može popeti i do 100.000 litara u jednom danu. Tijekom normalnog životnog vijeka od 70 godina koji se uglavnom provodi na sjedećem radnom mjestu srce otkucava oko tri milijarde puta, čemu valja dodati još 30% za takozvana stresna i druga opterećenja. Nijedan ljudski mehanizam ne može dano-nodirati, a da se unutar vrlo kratkog vremena ne raspadne, ukoliko se na njega ne pazi mnogo bolje nego što mi pazimo na svoje srce i ostale dijelove tijela.

Sve što tijelu potrebno prima krv preko srca. Molekule škroba u kruhu, brašnu i ostalim proizvodima od žitarica esto

za epljuju naš krvotok, budu i da nisu rastopive. U takvom stanju predstavlja krv ogromno opterećenje za srce i njegov mehanizam ispumpavanja, zbog čega nastaju srčane tegobe. Poznato je također da jedan od suuzrocnika srčanih tegoba može biti i pritisak plina u području zakrivljenosti debelog crijeva. Moj "Prikaz terapije pomoću u nožnih refleksivnih zona" pomogao je u otklanjanju mnogih srčanih tegoba.

**Sterilnost:** 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48

Stanje koje se tu i tamo svodi na funkcionalne smetnje u tijelu. Općenito je prouzročeno nedostatkom životonosnih molekula u prehrani tijekom proteklih godina i nagomilavanjem otpadnih tvari u organizmu.

**Sušenje kostiju:** 61, 48, 55, 46, 1

Razgradnja koštanog tkiva kao posljedica pretjerane probave mlijeka i koncentriranih proizvoda sa škrobom i šećerom.

**Svrbež:** 61, 30, 15, 1

Nelagodno stanje, najčešće izazvano određenim bakterijama koje pokušavaju napustiti tijelo kroz pore na koži. To dovodi do stvaranja bubuljica i intenzivnog svrbeža.

**Šarlah:** 30, 61, 68, 47, 66

Osvježavanje tijela zbog nagomilanih otpadnih tvari iz hrane i samog tijela, zato što se previše jede kuhana hrana, a premalo se koriste sirove živežne namirnice i piju svjež sokovi.

**Tifoidnost** (zaraza tifusnim klicama): 61, 30, 28, 1, 37, 6

Bolest koja nastaje zbog pomanjkanja određenih organskih elemenata u tijelu, tako da se tifusne bakterije mogu razmnožavati te izazvati mezenterijalnu groznicu, odnosno groznicu trbušne crijevne opne.

**Tonzilitis** (upala krajnika): 61, 30, 1, 2

Posljedica preopterećenja krajnika koja dovodi do upale. Krajnici čine prvu obrambenu crtu i njihova zadaća sastoji se u tome da spriječe navalu prevelikih količina bakterija u tijelo, kad se otpadne tvari u njemu brzo nagomilavaju. Važno je krajnika isto je što i kastracija. Taj čin utječe na osobnost, tako da dječaci ili odrasli muškarci često postaju slični eunusima, a žene se često pretvaraju u neuredne, frigidne karaktere. Ta brza degeneracija tjelesne strukture bila je često predmet opažanja i istraživanja, (izvješće o potječu od dr. I. Calderonija i dr. G. Calderonija iz Bergama, Italija: "Il sottosesso nei popoli senza tonsille", pošto su prikupili više od 30.000 slučajeva na sveuilištima u Berlinu i Beču. Ja sam osobno razgovarao s dr. Calderoni i mogu vam reći za točnost njegova izvješća. Njihovi suradnici bili su između ostalih dr. Passow, Killian, Halle, Jansen, Albrecht, Gutzmann, Hofer, Piehler, Marschik).

**Toksemija:** 61, 30, 37, 15, 40

Trovanje uslijed pretjeranog nagomilavanja otpadnih tvari samog tijela ili nagomilavanja suvišnih tvari nakon izmjene i probave zbog čega se stvara višak kiseline (vidi također Dr. John H. Tiklen "Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an / Sa toksemijom započnu sve bolesti").

**Tromboza:** 62, 2, 61, 30

Posljedica grušanja krvi koje za epljuje krvne sudove, jer se u krvi nalaze sudovi zaštopani talogom koji potječe od preteške hrane (kruha, žitarica i škroba).

**Trovanje živežnim namirnicama** (botulizam): 15, 66

Posljedica smrtonosnog otrova kojega prenosi bakterija botulis kad uslijed vrućine lagano oživi, slično kao što to čini

tvor koji ispušta smrdljivu tekućinu kad se nađe u opasnosti. Radi se o smrtonosnom otrovu koji se često nalazi u konzerviranoj hrani, u kojoj bakterije nisu posve uništene zbog nedovoljno visoke temperature. Može se naći i u kobasicama, mesu i ribama. Ako obolite od botulizma, pozovite hitno liječnika. Svježi sirovi sokovi od povrća najbolje su živežne namirnice za žive ljude.

### **Trudnica: 1, 30, 61, 2, 48, 32, 53**

Bez izuzetka najvažnije razdoblje u životu nerođena djeteta. Loše navike, pušenje, konzumiranje alkoholnih pića i limunade, kao i kravljeg mlijeka (pogotovo ako je pasteurizirano), te uzimanje prevelikih količina koncentriranih proizvoda koji sadrže škrob, žitarice i šećer - sve to može u trudnice izazvati degeneraciju ili manjak minerala kod djeteta. Sirovo povrće, salate i voće, svakodnevno nadopunjavani obilnim količinama svježih sirovih sokova, zacijelo su kao svakodnevna hrana najbolje jamstvo i doprinos sjajnom, zdravom izgledu djeteta i majke. Pokušajte se toga pridržavati! Pročitajte odlomak o soku od mrkve.

### **Tuberkuloza (sušica): 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41**

Posljedica pretjeranog stvaranja sluzi u tijelu koja dovodi do razmnožavanja tuberkuloznih bakterija. Te bakterije oštećuju tkivo u svojoj okolini. Kravljeno mlijeko - bilo sirovo, bilo pasteurizirano - zacijelo je od svih živežnih namirnica kojima se uvijek hrani vjerojatno najdjelotvornija u stvaranju sluzi. Ta sluz je za spomenute bakterije prirodni rasadnik. Vjerojatno je pasteurizirano mlijeko već i uzrok tuberkuloze od svih ostalih imbenika.

### **Tumori: 62, 61, 30, 40**

u mozgu  
u kostima  
u jetri  
na maternici

Izrasline prouzrokuju nedostatak organskih elemenata i pretjeranom probavom koncentriranih, anorganskih živežnih namirnica - najčešće proizvoda od brašna. Stvaraju nicanje i destruktivno, negativno osjećajno stanje, kao stoje dugovječna ljutnja, frustracije itd.

### **Tumor na mozgu: 63, 61, 30, 40**

Posljedica neistosti u krvi koja se ukrućuje u krvnim sudovima mozga. Tumor vrši pritisak u unutrašnjosti lubanje i dovodi do smetnji u govoru, mišljenju i kretanju, već prema tome gdje je sjedište tumora. Kirurški zahvati spašavaju svega 50 posto bolesnika.

Upala bubrežne zdjelice (pijelitis): **30, 61, 1, 40, 29, 28, 59**

Upala u području leđa ili bubrega najčešće izazvana pretjeranim skupljanjem mokraće i kiseline u organizmu.

### **Upala debelog crijeva (kolitis): 61, 30, 1**

Upala debelog crijeva uslijed zaopljenja i duševne ili organske nervoze koja dakako narušava proces probave. Obično se glavni uzrok pripisuje pomanjkanju životonostne, organske hrane za besprijeoran rad crijeva. Kuhana hrana sastoji se od mrtvih molekula, koje nisu u stanju održavati ili obnavljati stanice i tkivo. Da bi se upaljeno tkivo debelog crijeva smirilo, uvijek bi trebao piti mlječicu (tekućinu koja se dobiva kad se tepe vrhnje u stapu i izrađuje maslac), pod pretpostavkom da se posve opredijelio za ispravno pripremanu sirovu hranu. Pritom se ne smije

zaboraviti na injenicu da mlijeko stvara sluz. S mlijekom valja pažljivo postupati. Pokazalo se da kuhane živežne namirnice ne pridonose uspostavi normalnog stanja u debelom crijevu, ve imaju suprotan u inak. Fino naribana mrkva i ostalo, na sli an na in pripremljeno povr e i vo e - katkada sirovo - mogu biti od velike pomo i, ako se od njih pripremaju svježi i sirovi sokovi te piju u velikim koli inama. Mineralna ulja su anorganska i osuje uju svaki pokušaj u svrhu poboljšanja stanja, a lijekovi su štetni za organizam. KJistiranje se pokazalo vrlo korisnim. Prigovori protiv klistiranja dolaze obi no od onih pojedinaca kojima bi bilo najpotrebnije, samo što nisu dovoljno informirani o fiziologiji prehranjivanja i izlu ivanja. Bojazan da im to ne e pre i u naviku temelji se na pogrešnim informacijama. isto a - kako unutarnja tako i vanjska - nikad ne može biti štetna.

#### **Upala grkljana: 61,1, 30, 15**

Upala grkljana izazvana je nagomilavanjem otpadnih tvari u tijelu.

#### **Upala koštane moždine (osteomyelitis): 1, 61, 48, 30, 43**

Raspadanje strukture kostiju, naj eš e pra eno izlu iva- njem gnoja. Kostima je kao i drugim dijelovima tijela potre- bna životonosna hrana. Bez nje stanice gladuju, otpadne tvari se nagomilavaju i struktura se raspada.

#### **Upala krajnika: 61, 30, 2, 1**

Upala ždrijela kao posljedica prevelikih nakupina otpa- dnih tvari tijela i hrane u organizmu. Kad se stvori apsces (gnojni ir), to je znak da se radi o otpadnim tvarima koje se skupljaju u podru ju krajnika (vidi "tonzilitis").

Upala krajnika ukazuje na potrebu odstranjivanja otrova iz tijela (vidi "odstranjivanje otrova").

#### **Upala potrbusnice ili trbušne opne: 61, 30, 40, 15**

Upala kao posljedica prevelikih koli ina škroba, kalcija i raspadnutih proizvoda u organizmu.

#### **Upala porebrice, plu ne maramice (pleuritis): 30, 61, 40**

Posljedica nedovoljnog izlu ivanja raspadljivih tvari iz tijela, obi no pra ena vru inom i bolovima kod disanja.

#### **Upala plu a: 61,30, 11,41**

Upala plu nog tkiva kao posljedica prevelike koli ine sluzi i ostalih otpadnih tvari u tijelu. Uzroci leže u pretjera- nom konzumiranju koncentriranih prehrambenih artikala koji sadrže u sebi puno škroba i še era.

#### **Upala sluznice: 86, 30, 61**

Posljedica isušivanja zglobne ahure. Ako se dnevno po- jede malo avokada, s vremenom e se ponovno uspostaviti normalno stanje.

#### **Upala vena (flebitis): 61, 30, 40, 15**

Upala uslijed prevelikih koli ina škroba, kalcija i otpadnih tvari u organizmu.

#### **Uremija (mokra no otrovanje): 30, 61, 29,40, 59**

Nastaje kao posljedica mokra nih sastojaka u krvi, te kao posljedica bubrežnih bolesti.

#### **Uzetost: 61,40,30,6**

Gubitak sposobnosti da se kontroliraju ili koordiniraju svjesni i nesvjesni pokreti miši a. Uzrok tome je izgladnjelost centara živ anog sustava.

Uzetost kod djece: Oboljenje sivog tkiva le ne moždine. Uzrok valja tražiti u poreme enoj mijeni tvari, u prevelikim

koli inama neprirodnih proizvoda sa škrobom i šećerom, u nedostatku organskih elemenata u hrani. Pročitajte odlomak o djetetu s paralizom.

#### **Višak kiseline: 61, 30**

Stanje otrovanosti tijela, najčešće posljedica zaostalih otpadnih tvari u debelom crijevu; prirodna posljedica uobičajene prehrane koja se poglavito sastoji iz koncentrirane teške hrane, šećera i mesa. Kratkovidnije i nije baš mudro primjenjivati natron ili tablete protiv stvaranja kiseline, ne bi li se to stanje popravilo, budući da se te anorganske tvari mogu s vremenom nagomilavati u mozgu i prouzročiti velike štete.

Tada ćete u gornjem dijelu šarnice ugledati srebrnosivi polumjesec. Želite li otkloniti višak kiseline, pročitajte odlomak o soku od špinata. Uzrok pojavi viška kiseline mogu biti i duševne smetnje kao što su buka, briga, srdžba, strah, ljubomora, frustracije itd. Da bi se pomoglo u prevladavanju takvog stanja, potrebno je ponajprije razvijati miran, spokojan i opušten duševni život.

#### **Vodena bolest (vodenica): 61, 30, 11, 29, 40, 59**

Prekomjerno skupljanje vode u tijelu uslijed nedovoljnog izliva iz bubrega.

#### **Vrtoglavica: 30, 61, 2, 1**

Nastaje ako je tijelo uslijed skupljanja otpadnih tvari izgubilo ravnotežu. Pročitajte odlomak o odstranjivanju otrova; mnogima je pomogao u svladavanju vrtoglavice.

#### **Vrućica: 22, 23, 24**

Naznaka koja u najgore slučajeve ukazuje na temperaturu tijela koja se podigla iznad normale, zato što priroda pokušava spaliti smeće koje se nakupilo u tijelu. Gdje nema suvi-

šnih otpadnih tvari, gdje tjelesne stanice dobivaju kvalitetnu hranu, nema potrebe za vrućicom, groznicom ili povišenom temperaturom. Bezbroj puta je dokazano da su odstranjivanje otrova (pročitajte odlomak o tome) i primjena klistiranja najbolja metoda za ublažavanje groznice u najkraćem mogućem roku.

#### **Začepjenost (zatvor): 61, 15, 30, 1**

Otrovom napunjeno debelo crijevo kao posljedica pogrešne koordinacije mišića i živaca. Uzrok je pretjerana probava neprirodnih životinskih namirnica koja dovodi do tromosti crijeva.

#### **Zadah iz usta: 61**

Prouzročen vrenjem i truljenjem otpadnih tvari iz hrane koje su ostale u tijelu. Šupljaci zubi i takozvane infekcije tkiva samo su slučajne popratne pojave, prouzročene tako neravnomilavanjem otpadnih tvari. Odstranjivanje otrova odstranjuje i te otpadne tvari.

#### **Žgaravica (Ijutina): 30, 61, 29, 40, 59**

Intenzivni osjećaji izjutine uslijed prevelike količine želudca i kiseline (solne kiseline) ili drugih otpadnih tvari, prouzročen vrenjem i truljenjem pogrešno odabrane hrane.

#### **Žlijezde:**

Svaka žlijezda u tijelu ima strogo određen odnos prema drugim žlijezdama pomoću kojega ih stimulira, sputava ili na bilo koji drugi način vrši utjecaj na njih. Pročitajte još jedanput odlomak o endokrinim žlijezdama. Upoznajte se temeljito s različitim utjecajima jednih žlijezda na druge. Bilo bi glupo kad bi se netko "podvrgnuo operaciji žlijezda", a da

nije svjestan kakvo djelovanje bi doti na žlijezda mogla imati na ostali dio tijela. Osim toga, važno je znati kako se žlijezde hrane, kako se uspostavlja ravnoteža među njima. Upoznajte se tako s mineralnim i kemijskim sastavom elemenata od kojih su sačinjene žlijezde i koji sokovi su najhranjiviji za žlijezde.

**Zucne tegobe** i žu ni kamenac: 30, **61**, 40, **29**, 23 (u aši s vrućom vodom)

Kuhane i pečene masne životne namirnice najčešće su uzroci poremećene funkcije žuči i mjehura. Žuči kamenci i pijesak nisu ništa drugo do taloženje anorganskog kalcija i drugih anorganskih tvari koje se skupljaju u žučnom mjehuru, budući da ih tijelo ne može primiti. Svi proizvodi od škroba i žitarica, sve vrste kruha pune su anorganskog kalcija. Ako se obilno hranimo tim proizvodima, mogu u nama prouzročiti žučne kamence i pijesak.

Sok od jednog limuna, nešćeren, u aši s vrućom vodom, popiti više puta na dan u trajanju od tri do četiri tjedna, pomaže kod rastvaranja žuči i kamenca, iako se uz taj sok mogu piti i drugi navedeni sokovi.

Priroda nije predvidjela odstranjivanje starijih žučnih kamenaca pomoću operacijskih zahvata.

Žučni mjehur prije je potreban za ispravno funkcioniranje jetre. Naše tijelo pripada naposljetku nama samima, i ako se mi u svom nepoznavanju tjelesnih funkcija svjesno i hotimice odlučimo za kirurški zahvat, onda ne možemo optuživati nikoga drugog do nas same.

**Žutica:** 61, 30, 29, 40, 1

Posljedica preopterećenja jetre koja žuču opskrbljuje pomoću limfnog strujanja preko pora na koži.

## SADRŽAJ VITALNIH TVARI U VOĆU I POVRĆU

## Sadržaj vitalnih tvari u voću

	Sastav				sadržaj vitamina				
	grama				intern. sadr.	miligrama			
Brojke se odnose na 500 grama voća	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugljikohidrati	Mast	Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Riboflavin	Niacin
Trešnja	462	2	24	1,5	2750	8000	0,12	0,32	2,10
Jabuka	413	2	80	2,4	550	47	0,17	0,14	0,7
Marelica	424	7	66	0,22	16500	75	0,2	0,28	3,6
Avokado	359	10,5	28	94	1650	110	0,55	1	8,3
Sušena šljiva	404	4,4	88	0,22	8000	22	8	0,9	8
Banana	373	6,5	114	2,2	1100	66	0,25	0,32	0,33
Kruška	423	3,3	70	2,2	220	31	0,13	0,28	0,84
Jagoda	449	6,4	45,5	0,6	650	32	0,07	0,5	3,8
Kupina	429	4	59	3	2200	140	0,2	0,26	2,5
Lubenica	451	4	42	0,6	16500	200	0,26	0,2	3,5
Casabalubenica	480	3	16,2		80	32	0,11	0,08	1,5
Višnja	432	6,4	53,5	2,9	55	66	0,53	0,6	6,9
Badem	118	10,8	358	5,5	550	0	0,55	0,7	13,2
Vrtna jagoda	453	3,3	40	2,4	300	283	0,13	0,32	2,9
Smokva	393	7,5	95	1,27	600	11	0,39	0,33	2,37
Mogranj	451	1,4	46	0,9		11	0,08	0,08	0,8
Grepfrut	444	2,8	50	0,27	700	1500	0,28	0,2	1,3
Borovnica	424	3,2	70	2,3	460	64	0,29	0,27	2,1
Malina crna	417	7	66	6,6	20	110	0,33	0,57	5,4
Malina crvena	425	6	62	3,2	900	167	0,21	0,58	5,5
Medena lubenica	472	2,5	24	1	130	76	0,14	0,1	2
Ribiz crni	407	6,6	82,7	0,33	1500	1100	0,28	0,29	1,1
Ribiz crveni	428	2,9	66	0,2	1000	330	0,22	0,28	0,55
Ribiz bijeli	426	5	66	0,22	1000	330	0,22	0,28	0,55

## Sadržaj vitalnih tvari u voću

	Minerali											
	u gramima											
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želj.	Sil.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Duś.
Trešnja	0,05	0,05	1,40	0,04	0,10	0,00	0,03	0,03	0,01	162	323	0,35
Jabuka	0,31	0,62	0,69	0,28	0,12	0,06	0,32	0,06	0,05	143	248	0,34
Marelica	0,11	0,12	1,8	0,36	0,09	0,02	0,26	0,02	0,36	141	282	1,16
Avokado	0,5	0,6	2,37	2,37	0,9	0,15	0,06	0,12	1,65	123	246	1,8
Šljiva	0,44	0,19	1,7	1,6	0,12	0,11	0,07	0,02	0,36	134	268	0,72
Banana	0,09	0,3	2	0,75	0,14	0,01	0,1	0,36	0,7	125	251	1,1
Kruška	0,16	0,1	0,94	0,35	0,1	0,02	0,03	0,01	0,18	139	277	1,1
Jagoda	0,09	0,09	0,42	0,28	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	140	279	0,6
Kupina	0,19	0,13	1,2	0,09	0,16	0,08	0,25	0,06	0,11	143	286	1,05
Lubenica	0,13	0,13	1,4	1,4	0,11	0,02	0,44	0,15	0,11	150	299	0,7
Casabalubenica	0,03	0,04	0,66	0,5	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	150	299	0,51
Višnja	0,45	0,37	2,7	0,18	0,25	0,02	0,04	0,41	0,28	120	242	1,02
Badem	0,46	0,47	4,2	0,04	0,5	0,06	0,01	1,55	0,4	36,7	73,3	1,8
Vrtna jagoda	0,1	0,05	0,79	0,1	0,02	0,00	0,1	0,01	0,00	150	299	0,6
Smokva	0,22	0,24	0,8	0,47	0,2	0,04	0,18	0,08	0,47	132	264	1,27
Mogranj	0,00	0,00	0,72	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	128	255	0,25
Grepfrut	0,14	0,08	0,8	0,21	0,07	0,02	0,01	0,03	0,02	146	293	0,46
Borovnica	0,07	0,03	0,37	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	139	277	0,5
Malina crna	0,16	0,16	1,04	0,33	0,8	0,06	0,09	0,2	0,06	140	279	1,7
Malina crvena	0,24	0,11	1,2	0,32	0,8	0,06	0,13	0,22	0,14	143	286	1
Medena lubenica	0,04	0,04	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	150	299	0,44
Ribiz crni	0,42	0,23	0,2	0,7	0,22	0,18	0,1	0,03	0,37	132	264	1,1
Ribiz crveni	0,16	0,11	1,3	0,24	0,9	0,01	0,01	0,04	0,01	143	286	0,47
Ribiz bijeli	0,03	0,1	1,5	0,14	0,41	0,01	0,01	0,03	0,02	142	284	0,83

## Sadržaj vitalnih tvari u voću

	Sastav					sadržaj vitamina			
	grama				intern. sadr.	miligrama			
Brojke se odnose na 500 grama voća	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugljikohidrati	Mast	Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Riboflavin	Niacin
Trešnja	403	6,3	85	2	1100	72	0,33	0,33	2,3
KokosovOrah	233	26	92,6	140	10	0	0,31	0,24	3,25
Bundeva	469	3,5	23	0,33	5600	33	0,15	0,39	2
Limun	454	3	40	0,9	55	155	0,11	0,09	0,8
Maslina	408	9	13	66	350	11	0,11	0,1	0,11
Naranča	448	7,5	41	1	1,7	300	0,7	0,35	2,4
Papaja	443	2,8	51	0,55	11000	330	0,33	0,3	1,9
Kaki	411	3	83	1,65	11400	46	0,12	0,09	0,44
Šljive	404	3,5	89	0,06	1900	50	0,25	0,24	3,3
Breskva	447	3,5	47	0,38	8250	64	0,15	0,36	6,9
Brusnica	443	5	47,4	2,2	1000	110	0,23	0,13	0,57
Rabarbara	489	1,3	8,4	0,22	220	20	0,07	0,15	0,7
Tangerina	452	3	43	0,8	1600	116	0,22	0,06	0,44
Rajčica	467	5,4	21,5	1,1	5500	165	0,42	0,33	4,4
Lubenica	462	2,5	33	1	4000	100	0,2	0,22	1,4
Grožđe	423	6,5	62	5	950	53	0,29	0,22	1,8
Citron	467	3,6	27,5	1	55	177	0,14	0,07	0,44
Dinja	451	4	42	0,6	76500	200	0,26	0,2	3,5

## Sadržaj vitalnih tvari u voću

	Minerali													
	u gramima													
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želj.	Sil.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Duś.		
Trešnja	0,28	0,2	1,9	0,6	0,11	0,08	0,33	0,06	0,08	133	266	1,05		
KokosovOrah	0,5	0,6	2,9	2,3	0,5	0,13	0,44	1,03	0,5	80	161	4,4		
Bundeva	0,007	0,04	1,2	0,15	2,5	0,00	0,08	0,07	0,00	150	299	0,6		
Limun	0,14	0,11	0,43	0,76	0,07	0,00	0,02	0,01	0,00	150	299	0,51		
Maslina	0,46	0,02	3,3	0,08	0,06	0,03	0,03	0,01	0,44	133	266	1,8		
Naranča	0,6	0,14	1,27	0,33	0,14	0,03	0,02	0,03	0,07	145	290	1,27		
Papaja	0,16	0,28	1,27	0,52	0,16	0,02	0,02	0,13	0,22	146	293	0,44		
Kaki	0,02	0,03	0,73	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,02	133	266	0,52		
Šljive	0,34	0,3	2	0,52	0,13	0,11	0,09	0,01	0,02	118	234	0,15		
Breskva	0,29	0,09	1,23	0,37	0,2	0,03	0,01	0,06	0,19	149	297	7		
Brusnica	0,62	0,06	0,6	0,1	0,9	0,02	0,01	0,02	0,01	149	297	0,83		
Rabarbara	0,22	0,03	0,56	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	157	315	0,23		
Tangerina	0,15	0,03	0,47	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	145	290	0,7		
Rajčica	0,33	0,41	2,4	0,32	0,15	0,03	0,06	0,42	0,98	156	312	0,9		
Lubenica	0,16	0,09	0,7	0,22	0,11	0,07	0,06	0,04	0,15	154	308	0,44		
Grožđe	0,31	0,14	2	0,44	0,17	0,06	0,07	0,04	0,04	142	284	1,08		
Citron	0,08	0,00	0,46	0,05	0,07	0,02	0,02	0,01	0,00	150	299	0,94		
Dinja	0,13	0,13	1,4	0,18	0,11	0,02	0,44	0,15	0,11	150	299	0,7		

## Sadržaj vitalnih tvari u povrću

	Sastav				sadržaj vitamina				
	grama				intern. sadr.	miligrama			
Brojke se odnose na 500 grama povrća	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugljikohidrati	Mast	Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Riboflavin	Niacin
Lucerna	407	15	50	0,03	24272	880	30	210	0,54
Artičoka	399	11	85	0,56	220	39	1,20	0,35	7,83
Aubergin	464	6,10	25	1,49	110	83	0,29	0,29	3,42
Karfiol	457	13,50	23	1,50	450	441	0,55	0,55	3,64
Zelenemahun	440	18	35	1	3300	110	0,42	0,55	2,65
Brokula	445	18	29,50	1,49	17600	661	0,56	1,14	0,55
Dragušac	466	10,60	14,20	1,32	32000	519	0,56	1,20	5,07
Bijeli sljez	448	11	35	1,40	3300	220	1,06	1,23	4,74
Grašak	413	20	55	8	4200	182	1,79	0,86	0,06
Zeleni Kupus	448	9	33	0,50	49600	1213	1,27	1,60	13,50
Krastavci	477	6	14	0,50	1500	75	0,18	0,28	1,23
Mrkva	440	6	49	1	66000	77	0,40	0,32	3,47
Krumpir	391	10,50	93	0,66	17	146	0,69	0,29	8,98
Kdneý-Grah	434	20	42	1,10	110	0	2,76	0,99	11,19
Kelj	450	9,50	32	1	1100	276	0,34	0,36	1,85
Keleraba	442	22	29	1	220	386	0,28	0,23	1,82
Salataglavatica	474	6,90	12,35	1,38	5500	84	0,42	0,40	1,90
Poriluk	438	12	42	1,50	330	110	0,66	0,55	3,31
Lima-grah	344	39	110	3,30	1650	220	1,30	0,66	7,55
Kukuruz	374	17	99	6	2700	105	0,88	0,72	9,37
Blitva	462	11	21	1,43	30000	146	0,28	0,79	2,43
Pastrnjak	410	8,60	71	3,90	220	105	0,50	0,58	1,32
Peršin	428	18	41	3,30	44000	606	0,66	1,32	6,06
Hren	464	5,95	24	0,50	83	194	0,23	0,22	1,82

## Sadržaj vitalnih tvari u povrću

	Minerali											
	u gramima											
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želj.	Sil.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Duž.
Lucerna	8,75	1,65	10	1,25	1,45	1,75	0,00	1,40	0,75	144	289	2,80
Artičoka	0,15	0,13	2,15	0,63	0,22	0,18	0,01	0,18	0,49	133	267	1,80
Aubergin	0,11	0,15	1,43	0,35	0,17	0,03	0,02	0,24	0,11	155	311	1
Karfiol	0,26	0,17	1,93	0,88	0,55	0,04	0,17	0,15	0,25	152	304	2,26
Zelenemahun	0,60	0,50	2,54	0,52	1,01	0,01	0,01	0,56	0,14	147	294	1,85
Brokula	0,50	0,12	1,93	0,80	0,75	0,06	0,11	0,28	0,47	149	298	2,90
Dragušac	1,38	0,34	1,76	0,88	2,12	0,02	0,01	0,31	0,67	155	311	1,80
Bijeli sljez	0,83	0,17	1,20	0,45	0,36	0,01	0,11	0,06	0,50	151	301	1,83
Grašak	0,19	0,33	1,76	1,32	0,64	0,01	0,01	0,17	0,13	139	278	3,31
Zeleni Kupus	0,88	0,22	2,54	1,10	2,66	0,04	0,01	0,32	0,17	151	302	1,65
Krastavci	0,16	0,09	0,88	0,44	0,15	0,03	0,18	0,14	0,22	160	320	1,10
Mrkva	0,53	0,20	1,72	0,60	0,30	0,04	0,11	0,22	1	144	289	0,90
Krumpir	0,14	0,28	3,20	0,94	0,35	0,06	0,11	0,19	0,17	132	263	1,80
Kdneý-Grah	0,23	0,13	1,90	0,45	0,57	0,01	0,01	0,10	0,14	140	278	3
Kelj	0,88	0,20	2,12	1,65	1,23	0,03	0,04	0,40	0,49	153	306	1,60
Keleraba	0,88	0,63	2,09	0,44	0,53	0,18	0,15	0,30	0,55	150	300	4
Salataglavatica	0,77	0,33	1,98	0,50	0,20	0,28	0,43	0,41	0,40	159	317	1
Poriluk	1,19	0,02	2,20	0,83	0,37	0,33	0,49	0,33	0,39	147	294	2,09
Lima-grah	0,22	0,55	5,24	1	0,47	0,02	0,02	0,08	0,73	114	228	6,60
Kukuruz	0,09	0,45	1,38	1,42	0,64	0,01	0,09	0,18	0,55	126	251	3
Blitva	0,40	0,30	2,53	0,18	0,06	0,01	0,03	0,07	0,67	153	306	2
Pastrnjak	0,44	0,22	2,98	0,90	0,69	0,02	0,84	0,93	0,09	139	278	1,40
Peršin	1,82	0,44	3,86	0,83	0,99	0,03	0,19	0,21	0,44	142	284	3,10
Hren	0,75	0,15	1,60	0,55	0,33	0,13	0,04	0,44	1,06	157	313	1,05

## Sadržaj vitalnih tvari u povrću

	Sastav				sadržaj vitamina				
	grama				intern. sadr.	miligrama			
Brojke se odnose na 500 grama povrća	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugljikohidrati	Mast	Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Riboflavin	Niacin
Rimska Salata	463	8	21	1,98	11000	127	0,42	0,57	2,54
Crveni kupus	422	30	40	1,54	3300	579	0,69	1,07	5,51
Cikla	414	7,94	71,10	1,23	220	68	0,20	0,41	2,54
Vlašac	446	13	33	2	30900	331	0,46	0,66	3,97
Celer	469	5,40	18,50	0,50	1700	68	0,20	0,21	1,82
Gorušica	465	10,50	19,60	1,76	24500	340	0,37	0,77	2,98
Špinat	430	17	22	11,60	53000	309	0,75	1,27	3,59
Broskva	405	17	72	0,55	44	220	0,32	0,46	3,25
Slatki Krumpir	349	9	134	2,40	43000	220	0,68	0,47	4,37
Šparoge	477	7,05	14	0,55	2520	93	0,51	0,56	4,30
Kelj pupčar	448	13	28	2	1100	220	0,33	0,33	3,47
Paprika	463	5,95	24	0,66	550	661	0,42	0,42	2,54
Luk	441	8	46	1,32	330	98	0,20	0,25	1,38

## Sadržaj vitalnih tvari u povrću

	Minerali											
	u gramima											
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želj.	Sil.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Duš.
Rimska Salata	0,77	0,28	1,65	0,72	0,25	0,09	0,20	0,28	2,30	157	313	1,30
Crveni kupus	0,14	0,14	1,87	1,20	2,13	0,03	0,01	0,17	0,02	243	286	4
Cikla	0,35	0,20	2,14	0,68	0,35	0,06	0,44	0,50	0,50	147	293	1,34
Vlašac	1,05	0,26	1,65	0,75	0,62	0,08	0,01	0,21	0,21	150	301	2,20
Celer	0,71	0,24	1,70	0,52	0,23	0,06	0,15	0,63	2,31	158	315	1
Gorušica	0,64	0,09	1,31	0,17	0,68	0,01	0,01	0,01	0,11	155	311	1,80
Špinat	2,37	1,27	3,31	2,00	1,38	0,12	0,90	1,26	7,05	150	300	2,80
Broskva	0,72	0,23	2,98	0,93	0,61	0,03	0,06	0,42	0,36	152	304	2,80
Slatki Krumpir	0,80	0,40	1,60	1,21	0,63	0,03	0,10	0,39	0,20	118	236	1,80
Šparoge	0,06	0,05	0,77	0,17	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	157	315	1
Kelj pupčar	0,23	0,69	2,92	1,60	0,89	0,19	0,52	0,86	1,09	153	306	2
Paprika	0,33	0,60	2,31	0,83	0,33	0,08	0,17	0,15	0,19	155	311	1,10
Luk	0,65	0,15	1,10	0,44	0,17	0,13	0,50	0,09	0,10	149	298	1,32

## LITERATURA

*Harvey i Marilyn Diamond:* "Fit fiirs Lebcn" - Fitnes za život, I. dio

*Harvey i Marilyn Diamond:* "Fit furs Leben" - Fitnes za život, II. dio

*Marilyn Diamond:* "Neue EBkultur mit Sonnenkost" - Nova kulura jedenja s obrocima sunca

*Prof. Arnold Ehret:* "Die schleimfreie Heilkost" - Ljekoviti obroci bez sluzi

*Dr. John H. Tilden:* "Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an" - S toksemijom zapo inju sve bolesti

*Dr. Norman W. Walker:* "Taglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit" - Dnevno svježa salata održava vaše zdravlje

*Dr. Norman W. Walker:* "Dickdarmtherapie" - Terapija debelog crijeva (slikovni prikaz) "Endokrine Drusen" - Endokrine žlijezde (slikovni prikaz) "FuBreflexzonentherapie" - Terapija pomo u nožnog refleksa (slikovni prikaz)

*Dr. Norman W. Walker:* "Auch Sie können wieder jlinger werden" - I vi možete opet postati mladi

*Dr. Norman W. Walker:* "Zuriick aufs Land" - Povratak prirodi

## OAUTORU

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

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

Dr. Walker počeo se zanimati za zdraviji način života već na prekretnici 19. i 20. stoljeća. U mladosti je sebe preopteretio i ozbiljno se razbolio. Budući da mu nikakve liječnice "vještine" nisu pomogle, krenuo je dr. Walker novim putem i postao ponovno zdrav. Od tog vremena bavi se istraživanjem uzroka vječnih 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. Njegove najveće doprinose 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 domaćinstva bez svježih pripremljenih sokova od voća i povrća. (Na žalost, danas se piju isključivo tvornički sokovi, koji vjeku nanose više štete nego koriste).

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 asopisima, 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 osje aj da sam stariji, i mogu bez svake zadržke kazati da se danas osje am živahnije nego kad mi je bilo 30 godina. Ja ne mislim na ro-endane, nikad ih nisam slavio. I danas mogu s najdubljim uvjerenjem kazati da se radujem sjajnom zdravlju. Nimalo se ne ustru avam ljudima kazati koliko sam star. Ja ne znam za starost!"*

## Stvarno kazalo

Acetonska kiselina 41	Apetit 56
Addinsonova bolest 72, 145	Apopleksija 147
Adrenalin 41	Apoteka 45
Afonija 145	Argon 44
Akne 145	Aroma 52
Aktinij 44	Arsen 44
Albumin 146	Artritis 147
Albuminuria 146	Artikulacija 146
Alge 43	Asparagin 91
Alge-granulat 43	Astma 148
Alge-listovi 43	Astigmatizam 147
Alge-tablete 43	Atabrin 161
Alkaloid 91	Atomsko doba 22
Alkohol 43, 160	Autoliza 63
Alergije 146	Avokado 113
Aluminij 44	Bakar 44
Amebna dizenterija 71	Bakterije 42
Aminokiseline 23	Balast 42
Anemi nost 49	Banane 113
Ananas 45	Barij 44
Angina pectoris 147	Bolovi u trbuhu 70
Anišov celer 86	Barijev sulfat 89
Antitijela 146	Bijelo brašno 49
Antiseptik 99	Bijeli kruh 148
Antitoksin 165	Bjelan evina mesa 63
Anus ( mar, šupak) 63	Bjelan evine 61
Apendiks 147	Bjclotok 148
Apendicitis 147	Boja lica 56

Bojila 56	Crijevena oboljenja 56	Dubok san 160	(jn)jilo a bjelan evina 112
Bolesti 143	Crijevní nametnici 56	Duhan 165	Gr evi u želucu 158
Bolesti jetre 148	Crveni kupus 84	Duševna bolest 90	Grepfrut 52
Bolesti srca 18	ešnjak 71	Ekcem 152	Gripa 156
Bolnica 18	i oke	Ekstrakt žlijezda 145	Groznica 45
Bor 44	(Archiciffo girasole) 98	Elefantijaza 152	Grušanje krvi 84
Bradavica 145	irevi 150	Emfizam 52	Gubitak energije 93
Breskva 81	ir na dvanaestercu 150	Encefalitis 153	Gubitak krvi 76
Brige 17	ir u želucu 150	Encimi 15	Guštera a 49, 151
Brightova bolest 146	istila (Abfuhrmittel) 92	Encimi hrane 16	Hemoglobin 40
Brom 44	istilo crijeva 50	Endivija 47	Hemoglobin u krvi 40
Bronhiji 80	istilo krvi 67	Endokrine žlijezde 57	Hemorhagija 70
Bronhitis 149	iš enje 118	Energija 11	Hemoroidi 156
Bubrezi 150	Debelo crijevo 59,0175, 179	Enureza 153	Higijena 119
Bubrežni kamenac 150	Degeneracija 87	Epilepsija 153	Hodgkinsonova bolest 156
Celuloza 34	Degeneracija jetre 180	Epinefrin 41	Hormoni 32
Celulozna kaša 34	Dekadencija 17	Epitelne stanice 169	Hranjiva vrijednost 11
Celulozna vlakna 34	Dermatitits 57	Erbij 44	Hranjivo tlo 68
Celuloza od banana 34	Desert 31	Eskarol 47	Hren 75
Centrifugalni aparati 31	Dezinfekcija 118	Fanatizam 41	Hrskavica 52
Centrifugalna metoda 31	Difterija 150, 165	Fermentiranje 86	Hunjavica 157
Centrifugalna snaga 31	Difterijski otrov 150	Fibrin 79	Impotencija 157
Cezij 44	Dijeta za izlu ivanje 99	Fibrin u krvi 79	Indij 44
Champion-sokovnik 31	Dijeta za odstranjivanje	Fluor 44	Infarkt 171
Cikla 62	otrova 99	Frustracija 17	Infekcije 39
Cikorija 47	Dijabetes 151	Furunkul 94	Insulin 49
Cijepljenje 159	Dijabeti ar 49	Gastritis 154	Inulin 98
Cink 44	Dim cigareta 42	Glavobolja 94	Irdij 44
Cirkonij 44	Dispepsija 151	Glikogen 104	Iscjeliteljska mo 11
Ciroza jetre 150	Disurija 151	Gliste 153	Iscrpljenost 157
Civilizirana hrana 61	Dizenterija 151	Gonokokne bakterije 155	Ispadanje kose 42
Cjepivo 159	Dragušac (polo arka) 50	Gonoreja 155	Ispiranje crijeva 41
Comfreyev aj 116	Dvanaesterac 12	Gnojenje 112	Išijas 157

Izlu ivanje 42  
 Izlu ivanje mokra e 42  
 Izrasline na koži 69  
 Jabuka 112  
 Jabu ni ocat 104  
 Jagode 47  
 Jetra 56  
 Jetreni ekstrakt 146, 150  
 Jod 44  
 Kajsije 46  
 Kaki 54  
 Kalij 17,44  
 Kalijeva juha 54  
 Kalijev klorid 89  
 Kalijev oksalat 86  
 Kalijev sulfat 89  
 Kalcij 44  
 Kalcijev klorid 89  
 Kalcijev sulfat 89  
 Kalcij u tabletama 56  
 Kamenac u mjehuru 81  
 Kašalj 158  
 Katalepsijska 16  
 Katalizator 16  
 Katar 158  
 Katar mjehura 158, 167  
 Keleraba 95  
 Kila(bruh) 149  
 Kiroprakti ar 149  
 Kirurgija 41  
 Kišnica 33  
 Klima 12  
 Klimatski uvjeti 12

Klistiranje 39  
 Klor 44  
 Klorofil 40  
 Kobalt 44  
 Kokos 65  
 Kokosovo mlijeko 65  
 Kokakola 108  
 Kola i 62  
 Kolitis 175  
 Kompostiranje 30  
 Konjunktivitis 158  
 Konzerviranje 23  
 Konzervirana hrana 23  
 Koreja 159  
 Korijen kose 70  
 Koronarna tromboza 173  
 Kosa 159  
 Kost 154  
 Kostobolja 154  
 Kozje mlijeko 28  
 Koža 42  
 Kožna infekcija 152, 154  
 Kožne bolesti 60  
 Kožne gljivice 169  
 Kraniopatija 154  
 Krastavci 57  
 Krom 44  
 Kruh 61  
 Kruške 47  
 Krv 18  
 Krvarjenja 94  
 Krvarjenje iz nosa 94  
 Krvna zrnca 40

Krvna zrnca bijela 161  
 Kivna zrnca crvena 41  
 Kvni tlak 159, 160  
 Krvni tlak niski 160  
 Krvni tak visoki 159  
 Krvotok 171  
 Krumpir 65  
 Kuhano mlijeko 28  
 Kuhanje 56  
 Kuhinjska sol 17  
 Kultura jedenja 23  
 Kupine 47  
 Lanlan 44  
 Leukemija 161  
 Lijekovi protiv kašlja 158  
 Limfa 42  
 Limfne žlijezde 152  
 Limfni sustav 63  
 Limun 63  
 Limunada 73  
 Limunska kiselina 45  
 Litij 44  
 Lucerna 39  
 Luk 99  
 Magnezij 44  
 Magnezijev bromid 89  
 Magnezijev klorid 89  
 Magnezijev preparat 73  
 Magnezijev sulfat 89  
 Magnetizam 20  
 Maj ino mlijeko 28  
 Malarija 161  
 Maline 47

Mangan 44  
 Mast 57  
 Mastoiditis 161  
 Masno tkivo 49  
 Med 45  
 Medicina 27  
 Medikamenti 41  
 Melankolija 162  
 Meningitis 162  
 Meningokokne bakterije 162  
 Menopauza 162  
 Menstruacija 162  
 Menstruacijsko krvarenje 105  
 Menstruacijske smetnje 82  
 Menstruacijske tegobe 52  
 Metla za crijeva 20  
 Meso 64  
 Mesožder 43  
 Migrena 162  
 Mikser 31  
 Minerali 11  
 Mineralna tvar 56  
 Mineralno ulje 122  
 Miši i crijeva 92  
 Miši na kontrakcija 76  
 Miši na koordinacija 179  
 Mlijeko 28  
 Mlije ni preparati 73  
 Mlije ni proizvodi 148  
 Mlijeko pasterizirano 107  
 Mokra na kiselina 64  
 Mokra ne tvari 145  
 Mokrenje u krevetu 163

More 43	Organi izlučivanja 18	Pothranjenost 14	Problemi sa žlijezdama 90
Morske alge 43	Orhitis 165	Potrošnja mesa 49	Problemi s disanjem 148
Morska voda 44	Osje aj 57	Povrede 49	Problemi s mjehurom 82
Mozak 70	Osmij 44	Pražnjenje crijeva 122	Program iscjeljenja 42
Mrkva 25	Oteklina 56	Prehlada 167'	Prolaps 169
Multipla skleroza 163	Otpadne tvari 42	Prehrambeni artikli	Proljev 169
Naočale 48	Otpornost 18	kombinirani 60	Prostata 65
Narančasta 76	Otvrdnute arterije 85	Prehrambeni artikli	Proteini 91
Natrij 44	Ovapnjenje arterije 165	kuhani 60	Psorijaza 169
Natrijev klorid 20	Papain 78	Prehrambeni artikli	Pšenične klice 28
Ne ista koža 52	Papaja 78	neprirodni 60	Pšenično mlijeko 28
Ne ista u krvi 147	Paradontoza 166	Premorenost radom 157	Pucanje noktiju 53
Nedostatak sna 119	Paraziti 71	Preokret u prehrani 23	Puša 90
Nedostatak vode 93	Pareza 166	Preša hidraulička 25	Pušenje 149
Nefritis 164	Parodontitis 93	Pretilost 168	Radij 44
Nektarine 76	Pasterizacija 57	Princip energije 16	Rasplava 56
Nepotrebni krajnici 173	Pepsin 78	Princip života 16	Rahitis 169
Neplodnost 57	Peristaltika 20	Pripremanje soka 27	Rasplava 97
Neptunij 44	Pesticid 30	Pritisak plina 147	Rast kose 70
Nervoza 164	Pijesak 166	Proces iscjeljenja 19	Recepti 127
Nespavanje 164	Pitka voda 33	Proces liječenja 118	Regeneracija 16
Neurastenija 164	Platina 44	Probava 12	Rendgenska snimka 64
Neuritis 164	Pluta 42	Probava masnoća 149	Renij 44
Niacin 109	Plutonij 44	Probava mesa 69	Reuma 170
Nikotin 90	Poliomijelitis 151	Probavni organi 33	Rezerve krvi 105
Nimfomanija 165	Polipi 166	Probavni proces 11	Riba 43
Obnova 16	Pore na koži 56	Probavili sokovi 67	Ribiz bijeli 53
Obojenost kože 57	Poremećaji oka 48	Probavni sustav 76	Ribiz crni 53
Ocat 104	Poremećaji kože 57	Probavni trakt 100	Ribiz crveni 53
Odstranjivanje gnoja 158	Poremećaji žlijezda 179	Problemi sa srčanim	Riža 83
Odstranjivanje otrova 121	Post kao kura 28	mišićima 171	Rotkva 82
Oftalmologija 58	Poteškoće sa zubima 53	Problemi sa srčanim	Rubidij 44
Operacija žlijezda 179	Poteškoće sa zubnim mesom 93	zalistcima 171	Rutenij 44
200			

Sadržaj željeza 17	Sok od grejpfruta 52	Solna kiselina 105	Suncokret 98
Salata glavatica 69	Sok od hrena 75	Solna otopina 93	Suosje aj 119
Salicijska kiselina 52	Sok od jabuka 45	Solonin 65	Sustav izlučivanja 76
Samarij 44	Sok od jagoda 47	Spavanje 57	Škrob 23
Saniranje crijeva 92	Sok od kakija 54	Spolne bolesti 155	Šljive 82
Senilnost 18	Sok od komorača 51	Spolni nagon 165	Šmrkanje 111
Seksualnost 165	Sok od krastavaca 52	Spolni organi 66	Špageti 87
Silicij 44	Sok od krumpira 65	Spolne žlijezde 65	Šparoge 91
Skandij 44	Sok od krušaka 47	Srčana mana 40	Šport 119
Skelet 72	Sok od kiselog 86	Srčane tegobe 41	Špinat 92
Skorbut 170	Sok od limuna 99	Srebro 44	Štitnjača 102, 156
Sifilis 170	Sok od lucerne 39	Sredstvo za jačanje srca 48	Talij 44
Sir 148	Sok od kikirijice 99	Sredstvo za jačanje živaca 90	Tanko crijevo 12
Sirova hrana 22	Sok od mahuna 49	Sredstvo za smirenje 90	Tantal 44
Sirovo mlijeko 60	Sok od kajsija 46	Stanice 22	Tegobe s bronhijama 149
Siva mrena 170	Sok od maslaka 73	Stanice krvi 22	Tegobe s bubrežima 150
Sjemenke 15	Sok od mrkve 55	Starost 90	Tegobe s crijevima 151
Sjeme od lucerne 39	Sok od naranče 46	Strah 57	Tegobe s disanjem 148
Slabost srca 94	Sok od nektarina 76	Stres 57	Tegobe s grlom 167, 176
Slatki krumpir 66	Sok od pastirnjaka 80	Strpljivost 118	Tegobe s jetrom 180
Slezina 52	Sok od peršina 80	Stroncij 44	Tegobe s mjehurom 167
Sluz 20	Sok od rotkve 82	Stroncijev klorid 44	Tegobe s oči 170, 171
Sljepoča 171	Sok od rajčice 97	Stvaranje gnoja 171	Tegobe s plućima 177
Snaga 65	Sok od ribiza 53	Stvaranje hormona 102	Tekuća voda 17
Sok od ananasa 45	Sok od šparoga 91	Stvaranje kiseline 54	Temperatura 16
Sok od breskve 81	Sok od šljiva 82	Stvaranje krvi 85	Terapija debelog crijeva 59
Sok od celera 86	Sok od špinata 92	Stvaranje plinova 41	Terapija pomoću sokova 11
Sok od cikle 84	Sok od trešanja 67	Stvaranje stanica 67	Tjelesna temperatura 89
Sok od crvenog kupusa 84	Sok od zelene paprike 79	Stvaranje sluzi 28	Tkivo 17
Sok od češnjaka 71	Sok od zelenog kupusa 52	Sulfonamid 44	Tlo 12
Sok od dragušca 50	Sok od zelja 67	Sumpor 44	Toksemija 18
Sok od endivije 47	Sokovnik 26	Sumporovodik 44	Tolerancija 119
Sok od gorušice 91	Sol 17	Sunčane zrake 17	Tonsilitis 173

Torij 44	Vapnena kora 128	Zadah iz usta 179	Žu ni kamenac 62
Trešnje 67	Vapneni talog 128	Zdravlje 16	Žu ni mjehur 62
Triper 171	Vegetarijanac 40	Zelene mahune 49	Žu ni pijesak 180
Tromboza 173	Vid 58 *	Zeleni kupus 52	Žutica 180
Trovanje prehranbenim artiklima 19	Virus 100	Zglob 52	Žvakanje 34
Trulež 101	Vitalnost 17	Zglobna hrskavica 147	
Tuberkuloza 70	Vitamin A 46	Zglobna teku ina 177	
Tumor 63	Vitamin B 46	Zgusnutost krvi 79	
Tulij 44	Vitamin C 55	zfato 44	
Tumor na mozgu 63	Vitamin D 55	Znoj 89	
Tvar 70	Vitamin E 94	Znojne žlijezde 180	
Tvorni ki sokovi 7	Vitamin G 55	Zubi 56	
Tvorni ki še er 48	Vitamin K 55	Zubno meso 93	
Ugljik 44	Vitamin B-kompleks 109	Želudac 92	
Uglji na kiselina 152	Vitamin C-pomanjkanje 94	Želu ana kiselina 70	
Uglji ni dioksid 44	Vitamin E-pomanjkanje 94	Želu ane tegobe 70	
Ugljikohidrati 22	Vitamini 11	Željezo 44	
Ulozi (giht) 154	Vitalne tvari 11	Žitarice 16	
Umor 59	Vlakno 12	Živa 44	
Upale 45	Vlaknaste tvari 20	Živci 66	
Upala debelog crijeva 175	Vo na kiselina 45	Živ ane smetnje 69	
Upala grla 176	Vo ni še er 67	Živ ani sustav 90	
Upala mozga 153	Voda 33	Živežne namirnice koncentrirane 27	
Upala o iju 56	Voda anorganska 33	Živežne namirnice u kombinaciji 158	
Upala plu a 42	Voda organska 33	Životonosna energija 42	
Upala slijepog crijeva 147	Vodena bolest (vodenica) 75	Životonosna tvar 23	
Upala trbušne opne 177	Vino 148	Žlijezde 18	
Upala zubnog mesa 53	Vinski ocat 104	Žu 180	
Uran 44	Vizmut 44	Žu na izlu evina 180	
Uremija 177	Vrenje 101	Žu ne smetnje 180	
Urin 60	Vru ina 20	Žu ne tegobe 180	
Urtikarija 158	Za ini 51		
	Za epljenje 21		

Ovo je prva u nizu knjiga od ovog i drugih autora koje obrađuju problematiku zdrave prehrane ovjeanstva. To je najbolja preventiva protiv svih bolesti i jamstvo za zdrav život ovjeka.

ISBN 978-953-208-300-2

