

Pisac ove knjige je Dr. Norman Walker, liječnik i najveći svjetski znanstvenik na području zdrave prehrane. Svoju nauku potvrdio je prakticiranjem u svom dugom životu. Svoju je bolest u mladosti izliječio prirodnom hranom, sirovim voćem i povrćem. Svoju zadnju knjigu napisao je u 113. godini, a preminuo je u 116. bez ikakova osjećaja bolesti i starosti. Dragocjena poruka svim ljudima koji se žele liječiti prirodnom, živom hranom i živjeti zdravo!

ISBN 953-208-210-7



DR. NORMAN W. WALKER • Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje

DR. NORMAN W. WALKER



DR. NORMAN  
W. WALKER

Svakodnevno svježe  
salate održavaju  
vaše zdravlje

DR. NORMAN W. WALKER

SVAKODNEVNO  
SVJEŽE SALATE  
ODRŽAVAJU VAŠE  
ZDRAVLJE

Naziv njema kog izdanja  
TAGLICH FRISCHE SALATE  
ERHALTEN IHRE GESUNDHEIT

Njema ki izdava  
NATURA VIVA VERLAG GmbH  
WEIL DER STADT, 7. AUFLAGE 2000.

## SADRŽAJ

PREDGOVOR	7
UVOD	9
ANATOMIJA ČOVJEKA	11
ORGANSKA HRANA I ENZIMI	16
ZNATE LI DA VAŠE TIJELO POSJEDUJE UREĐAJ ZA TALOŽENJE I ČIŠĆENJE TJELESNOG OTPADA?	19
ŽIVCI DEBELOG CRIJEVA UTJEČU NA SVAKI DIO TIJELA	22
OD ČEGA SE SASTOJI PREHRANA?	25
SJEMENJE	30
KAKO DA ISPRAVNO JEDETE?	35
ISPRAVNA KOMBINACIJA ŽIVEŽNIH NAMIRNICA	37
KAKO BISTE TRČALI JESTI I ŽIVJETI	39
ŽIVOTONOSNE TVARI ZA TIJELO	46
VODA	52
UGLJIKOHIDRATI I BJELNAČEVINE	54
SOKOVI OD POVRĆA I VOĆA	57
KRUH, ŽITO, PECIVO I DRUGE ŠKROBNE ŽIVEŽNE NAMIRNICE	59
MLIJEKO	64
VRHNJE I DRUGE MASNOĆE	72
DUBOKO ZAMRZNUTE ŽIVEŽNE NAMIRNICE	73
BJELANČEVINA	74

SIROVE SALATE - - - - -	91
NEKI RECEPTI ZA SPRAVLJANJE SALATE- - - - -	93
PRIJEDLOG ZA DORUČAK - - - - -	97
NEKOLIKO PRIJEDLOGA ZA RUČAK - - - - -	99
PRIJEDLOZI ZA VEČERU - - - - -	101
LEKSIKON O SALATAMA, POVRĆU I VOĆU - - - - -	104
SALATE I POVRĆE - - - - -	106
PLODOVI (VOĆE) - - - - -	126
SUHO VOĆE- - - - -	140
ORASI - - - - -	141
MAHUNARKE- - - - -	143
 O AUTORU - - - - -	 145
 LITERATURA - - - - -	 147
 STVARNO KAZALO- - - - -	 149

## PREDGOVOR

(Harey i Marilyn Diamond)

Pri svim postignu ima uvijek postoji velik broj ljudi koji svoje znanje i svoje spoznaje dijele s drugima, da se svijet i život može poboljšati. Katkad takvi ljudi postižu širom svijeta veliku i priznanje za svoja ostvarenja i postaju još za svog života znamenite osobnosti. Drugi ostvaruju svoj doprinos u tišini i ostaju relativno nepoznati tijekom svog života. No tada oni esto postaju na temelju velikog zna enja svojih zasluga znameniti za ovje anstvo u kasnijim vremenima, nakon što su otišli iz ovog života. Takav ovjek je bio *Dr. Norman W. Walker*.

Više od tri etvrtine stolje a izlagao je *Dr. Walker* istraživanja o tome kako se može provoditi dug, zdrav, djelotvoran život. Njegova sposobnost, da tu ponekad nešto zamršenu temu izloži na jednostavan životan na in, koji mogu razumjeti i izvršiti milijuni ljudi, donijela je njemu i njegovim knjigama svjetsku slavu.

Mi smo imali veliku sre u da se s *Dr. Walkerom* dopisujemo. Njegove su rije i uvijek bile pune ljubavi, razumijevanja i istog, jednostavnog stava u odnosu na brigu za zdravlje te su uvijek pobu ivale pouzdanje.

Njegove su knjige trajni i često upotrebljavani priručnici u našoj knjižnici.

Ve mnogo ranije nego je zdrava prehrana postala omiljelom temom za raspravu, Dr Walker je savjetovao svojim čitateljima hranu koja, koliko je moguće, manje sadrži mesne i mliječne proizvode i polaže glavno težište na punovrijedne, svježe živežne namirnice iz biljnog carstva. Danas je potrošnja sokova od povrća i povrća, posebno u Americi, "posljednji krik". Ve prije 50 godina ukazivao je *Dr. Walker* na mnoge prednosti koje donosi redovita potrošnja takvih sokova.

Uspjeh ostavlja za sobom tragove! O tom nema sumnje. Svatko može polući uspjeh ako je svjestan snage koja se skriva u njemu.

*Dr. Walker* koji je sam kao najbolji primjer živio za svoj jednostavni i slobodni životni stav, bio je cijelog svog života aktivan i zanesen. Tako je svakodnevno radio sve do svoje smrti, kad je mirno i bez bolova u snu preminuo. Bio je star 116 godina! *Doista, uspjeh ostavlja za sobom stvarno tragove.*

Harvey i Marilyn Diamond

## UVOD

Uvijek je isto tvrdokoran, svojeglav, okorjel. On se ustružava priznati činjenice, i većinom se ne brine za iskustva i neupotrebljava svoj zdravi ljudski razum.

Oni se neshvatljivim da razumni ljudi postaju žrtvom tvrdnji i objašnjenja koja nemaju za cilj ništa drugo nego lažno obavijestiti i zavesti.

Priroda je uvijek svime opskrbila, da od rođenja do visoke starosti održava svoje tijelo, što uključuje radost, energiju, snagu, životnost i sretan, dug život. Za to se samo malo traži. Ono najvažnije jesu naravne živežne namirnice.

Tajna ispunjenog života leži u ispravnoj prehrani, povezanoj s dostatnim mirom i prevladavanjem osjećaja. To doista nije nikakva tajna!

Dvadeseto stoljeće je mnogo doprinijelo na organiziranju istraživanja, proizvodnje i tržišta, ali je jedini cilj dobitak, kojeg se stiče time što se prirodne živežne namirnice obrađuju, prerađuju, "oplemenjuju", jeftino proizvode i prodaju po najvišoj cijeni koja je dostižna na tržištu.

Neobaviještena, lakovjerna javnost, koja uopće više ne zna iz čega se sastoji izvorna, prirodna, prava hrana,

prihva a utjecaj i kriva obavještenja kroz reklamiranje i naslijepo kupuje svoju hranu. Da takva hrana može izazvati lan anu reakciju nastanaka bolesti, potpuno se ispušta iz vida. To je dovelo do toga da su civilizirani narodi najbolje hranjeni, a ipak pothranjeni, najslabiji i najbolesniji narodi, koje je svijet ikad vidio.

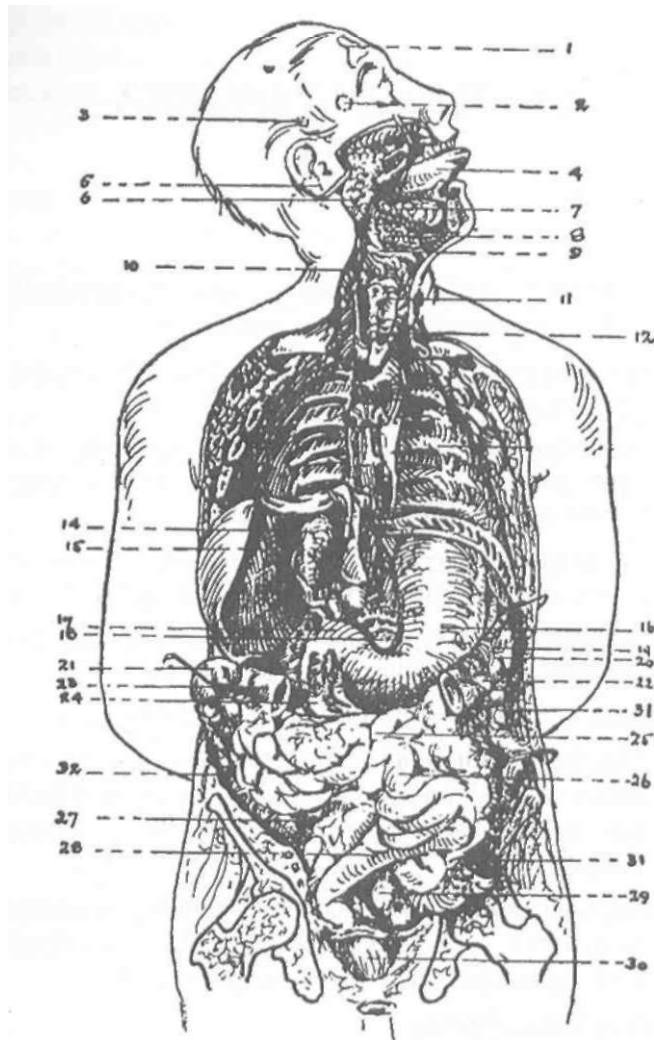
Ali kona no se sad pokazuje ipak jedno slabo svjetlo. Današnja mladež prozire to vješto obmanjivanje i pokušava mu se suprotstaviti. Ljudi koji su cio svoj život slijedili krive pauke i vjeruju da su lijekovi, tablete i potkožne injekcije sveop a lijekovita sredstva; ljudi, koji su uobi ajeno - esto godinama bez prekida - nepotrebno posje ivali lije nike, u koje su uzalud polagali svoje pouzdanije i vjeru, ti ljudi danas ispostavljaju na svoje iznena enje i u enje da su jednostavne metode prirode Stvoriteljevi lijekovi, koji nas lije e kad smo bolesni.

## ANATOMIJA OVJEKA

Po mom je mišljenju anatomija najvažniji predmet, ali koji«se ne pou ava u osnovnim školama.

Ovoj knjizi predlažem skicu kao naputak i pripomo . Brojevi pokazuju gdje se nalaze razli iti organi.

1. **eona šupljina** iza ela iznad o iju, gdje se skuplja sluz kad jedemo prekomjerne koli ine koncentrirane škrobne hrane i pijemo suviše mlijeka.
2. **Moždana privjesna žlijezda** (hipofiza) nalazi se neposredno iza i malo ispod ulegnu a nosa.
3. **Moždana žlijezda** (epifiza) - u velikom mozgu, iza moždane privjesne žlijezde, nešto iznad nje.
4. **Jezik** - jedan od "najlošijih" organa ljudskog tijela.
5. **"Medula oblongata"**, "telefonska centrala" živaca, nalazi se u nutarnjem srednjem dijelu glave izme u gornje usne i baze lubanje, to no iznad prvog vratnog kralješka.
6. **Pljuva na žlijezda**, koja nabubri i prouzrokuje mumps (zaušnjaci), prije svega onda kad djeca i odrasli prekomjerno jedu škrobnu hranu i poslastice.
7. **Podjezi na žlijezda**
8. **Žlijezda donje eljusti**



## 9. Poklopac grkljana

## 10. Ždrijelo

**11. Štitnja a**, jedna od najvažnijih žlijezda u tijelu. Ona potrcbuje hranu koja sadrži jod, da može ispravno raditi. Pri nedovoljnoj prehrani nastaje guša.

## 12. Grkljan

**13. Slezena** se nalazi iza br. 19. Na tom su mjestu iza rebara plu a; iza plu a nalaze se želudac, lijevi luk debelog crijeva, slezena, guštera e i lijevi bubreg.

**14. Žu ni mjehur** - veoma važna, a ipak vilo zloupotrebljavana žlijezda. Jetra (br. 15) je na toj slici podignuta, da se može vidjeti žu ni mjehur. Njezin izlazni tok vodi u dvanaesnik (br. 24), da crijeva opskrbi žu i. Odstranjivanje žu nog mjehura (umjesto da se organizam isti na prirodan na in) lišava osobu prirodnog ure aja koji može temeljito opskrbiti crijevo.

**15. Jetra** - naj udesniji laboratorij stvorenja. Stvoren od prirode, da pretrpi prosje no oko 40 do 50 godina zloporabe od ro enja, prije nego nastupi osjetno i obi no neugodno raspadanje.

**16. Želudac** - organ koji ovladava ovjekom tako dugo dok ovjek ne nau i njime ovladavati.

**17. Vrtar želuca** izme u želuca i dvanaesnika.

**18. Guštera a** - Žlijezda koja omogu uje tijelu da upotrijebi prirodni še er (kakav se nalazi u sirovu vo u i povr u), a koja stradava ako se prekomjerno troši izdvojeni še er i škrobna hrana - tada nastaje še erna bolest.

**19. Lijevi luk debelog crijeva** ili zavoj debelog crijeva koji vodi od popre nog debelog crijeva (br 22 i 23) do silaznog debelog crijeva (br. 31).

**20. Položaj** (dalje straga) **bubrega**.

**21. Desni luk debelog crijeva** koji vodi od uzlaznog debelog crijeva (br. 32) do popre nog debelog crijeva (br. 22 i 23).

**22./23. Popre no debelo crijevo** postaje esto balon napuhan plinom, kad napeti živci ili za epljenja s otpadnim tvarima spre avaju da se plin u lukovima crijeva proširi i ispusti. Usljed posljedice krive prehrane taj dio debelog crijeva lako gubi svoj tonus i mlohavo se presavije, iz ega nastaje ono što se slikovito ozna ava kao ispu enje.

**24. Dvanaesnik** ili "drugi želudac" gdje se esto ometa probavljanje zbog kiselih ili kiselotvornih živežnih namirnica s koncentriranim škrobom i koncentriranim še erom, što esto dovodi do ireva na sluznici, o kojima neki ponosno govore kao o svojem " iru na dvanaesniku".

**25. Podru je solarplexus** (sun ani splet).

**26. Tanko crijevo** - oko 5 metara stalnih tegoba, prije ili kasnije, za one koji jedu što god ho e i kad god ho e.

**27. Appendix** (crvuljak), ta udesna sigurnosna žlijezda, ija izlu evina sprje ava plinotvorne bakterije i druge štetne gljivice da iz tankog crijeva dospiju u debelo crijevo. Neko poznat kao tema razgovora u društvu i nositelj dividenda za lije nike, a sad mu se u zadnje vrijeme dozvoljava da radi normalnije otkad se eš e sprovode klistiranja i stru na ispiranja crijeva.

**28. Mjehur** je u tom podru ju.

**29. Srdobolja luka debelog crijeva** (sigma), koja vodi od silaznog debelog crijeva (br. 31) do mara (br. 30).

**30. Debelo crijevo**, ure aj za taloženje i iš enje tjelesnog otpada, koje bi se po potrebi trebalo isprati klistiranjem i iš enjem crijeva.

**31. Silazno debelo crijevo.**

**32. Uzlazno debelo crijevo.**

## ORGANSKA HRANA I ENZIMI

Što uvijek cijeni iznad svega drugoga?

Svoj život!

Život je nešto što nijedan znanstvenik, kemičar, pronalazač ili inače uvijek nije nikada mogao stvoriti.

Život je jedina i isključiva povlastica svemogućeg Boga, našeg Stvoritelja. Bog je ipak dao ljudima povlasticu, da imaju slobodnu volju.

Samoodržanje je cilj muškarca, žene i djeteta. Dapače dijete može shvatiti da se ne može istovremeno biti živ i mrtav. Život rađa život, i ni na koji drugi način ne može se proizvesti život!

Nije li na temelju tih činjenica pametno, razumno, razborito i mudro misliti da i obnova života u vašem tijelu mora doći iz života, dakle iz **žive hrane**? Nije li jasno da život u hrani ima vlastitosti i sposobnosti da svakodnevno obnavlja i osvježava život u stanicama i tkivima našeg tijela?

Kako se može jesti život? Prirodne živežne namirnice sadrže život u svom prirodnom, sirovom stanju.

Živežne namirnice koje su bogate **enzimima** i rasle su na ispranom tlu jesu organska hrana. Hrana u kojoj su enzimi na visokoj temperaturi uništeni jest anorganska.

Dopustite mi da pojasnim značenje: **organski** i **anorganski**. Služim se pojmom "organski" za hranu koja je iz neprerađenog sjemena izrasla na tlu koje je, na temelju ispravne gnojidbe te odricanja od kemijskih sredstava i škodljivih zaštitnih sredstava, bogato kišnim glistama.

Naravno, svaka je sirova hrana organska; ali nije svaka sirova živežna namirnica organski zasijana i uzgajana!

Organski proizvedena hrana je puno vrijednija. Traje godinama da se opet kultivira neko iscrpljeno ili kemijski zatrovano tlo. Stanje mnogih površina određuje broj godina koje su potrebne da ga se prirodnim gnojivom i organskom obradom opet povrati u stanje prirodne **plodnosti**. Samo tada je tlo doista prikladno da se zasije sjemenjem, da donese lijepe i zdrave biljke koje su zaštićene od štetočina, bakterija i bolesti - upravo tako kao što je zdravo tijelo zaštićeno od bolesti.

Razlog što danas imamo tako mnogo bolesti ne može se svoditi samo na suvremeni sustav tržišta, koje proizvodi toliko obilje manje vrijedne hrane, nego i na to što naše tlo bolesno, jer mu manjkaju ispravna njega i hrana.

## **Zdravo tlo = zdrava hrana = zdravo tijelo**

Budu i da enzimi tvore temelj naše prehrane, trebali bismo pri izboru svoje hrane najprije na njih misliti. To nisu substance koje uvijek može sam praviti, niti se mogu umjetno proizvesti.

Enzimi su životno po elo u svim živim, organskim stanicama, bilo da su one sastavni dijelovi biljaka ili ljudskih i životinjskih tjelesa.

Samo Bog može stvoriti život. I zato samo Bog može stvoriti enzime.

Enzimi u tijelu daju svakoj stanici i svakom tkivu kao i njihovim djelovanjima aktiviraju e djelovanje sve dok tijelo živi. U trenutku kad tijelo umre gasi se život, kojeg simboliziraju njegovi enzimi, i od tada nadalje stanice i tkivo, iz kojih se organizam sastoji, nisu više podložni obnovi i zapo inju se raspadati.

Enzimi su u vašoj hrani život u atomima i molekulama iz kojih se sastoji hrana.

## **ZNATE LI DA VASE TIJELO POSJEDUJE URE AJ ZA TALOŽENJE I IŠ ENJE TJELESNOG OTPADA?**

Želim otvoreno i iskreno re i: nitko ne zna sve odgovore. Unato tomu ne može najbolja prehrana biti bolja od najgore ako se sustav odstranjivanja otpada - organi za izlu ivanje u vašem tijelu - zatvori uslijed gomilanja otpada i razgra enih tvari.

To je veoma važan vid problema prehrane, koji se obi no previ a. Govorim o izlu ivanju otpadnih tvari iz tijela kroz debelo crijevo.

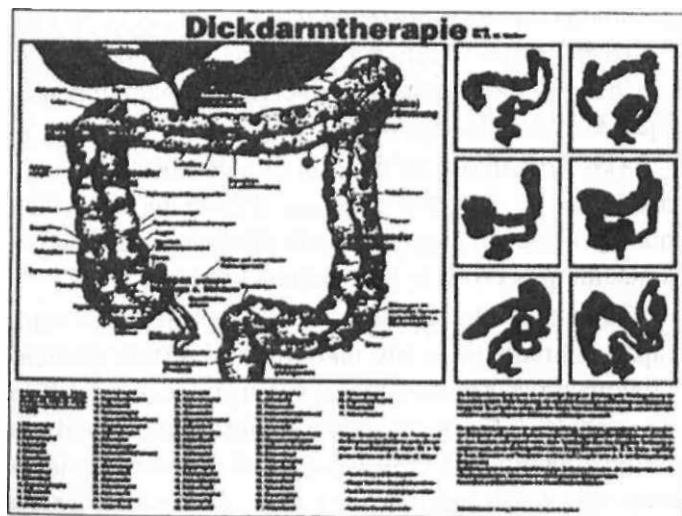
Ako uzimamo u se dva, tri ili više obroka dnevno, nemogu e je da se u debelom crijevu ne sakupljaju nikakvi ostaci od neprobavljenih dijelova hrane kao i od kona nih proizvoda iz probavljene hrane.

Osim toga skuplja se u debelom crijevu ne samo otpad iz hrane, nego isto tako milijuni mrtvih stanica i dijelova tkiva, koji su ispunili svoju svrhu i obnovili se. Te stanice i tkivo su bjelan evinske tvari nadasve otrovne naravi kad vriju i gnjiju. Vi sigurno poznajete nametljiv zadah koji izlazi iz tijela neke životinje koja je

uginula i ija se lešina raspada. Stanice i tkivo ljudskog tijela doživljavaju pod "odgovaraju im" uvjetima isto raspadanje. To se zbiva ako im se omogu i da se zadržavaju duže nego je potrebno u debelom crijevu.

Svojstvena je svrha debelog crijeva kao organa za izlu ivanje da prihva a cjelokupni otpad, koji vrije i gnjije, iz svakog dijela tijela i da uzbibanim pokretima miši a (peristaltika) otpremi sav vrsti i polu vrsti otpad iz tijela. Jednostavno re eno: debelo je crijevo ure aj za taloženje i iš enja tog otpadaorganizma. Prirodni zakoni zahtijevaju da se taj ure aj za taloženje i iš enje otpada redovito isti. Pri suprotnom postupku prijete bezbrojni nedostaci i bolesti kao kazna, koji nastaju tako sigurno kao što nakon dana dolazi no , ako se otpadnim tvarima dopusti da se gomilaju.

Poznajete li inoj **prikaz terapije debelog crijeva?**



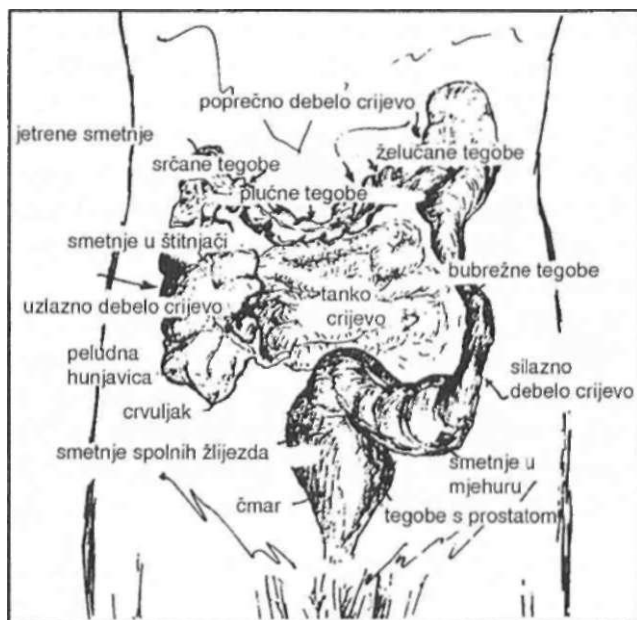
To je grafi ki prikaz koji je velik 42/32 cm, koji možete uramiti i objesiti na zid svoje ku e ili ureda, da vaša obitelj, vaši prijatelji i vaši posjetitelji zapo nu razmišljati o svom tijelu. Dio tog grafi kog prikaza je ovdje prikazan. Pokazuje oblik koji bi trebalo imati normalno debelo crijevo. To je samo polovina grafi kog prikaza. Na drugoj polovini, pokraj "savršenog" debelog crijeva, pokazujem šest skica koje su uzete iz rentgenskih snimaka debelog crijeva mojih šest pacijenata. Zaista je strašno njih promatrati - ali one su pou ne i obavještajne. Prvo o itovanje, koje dolazi od ljudi koji su vidjeli te skice, jest: *"O, moj Bože! Je li to mogu e da i moje debelo crijevo tako izgleda?"*

iš enje možete vi sami djelotvorno poduzeti kod ku e, ukoliko se poslužite klistirom (štrcaljka za iš enje crijeva) od gume i 75 cm dugom rcktalnom (za debelo crijevo) cijevi. To an opis tog postupka nalazi se u mojoj knjizi *"/ vi možete postati puno mla i"* i u knjizi *"Sokovi od svježe g vo a i povr a"*. Iz tih knjiga možete osim toga saznati kako se obavljaju iš enja crijeva i koja je korist od njih.

Ne istiti debelo crijevo je upravo tako kao kad bi služba za odvožnju sme a u vašem gradu štrajkala danima bez prekida! Gomilanje otpada na ulicama dovodi do nezdravih plinova koji zaudaraju po gnjilo i i šire se van. Vrenje i gnjilenje sakupljenih otpadnih i raspadnih proizvoda stvaraju otrovne plinove.

## ŽIVCI DEBELOG CRIJEVA UTJE U NA SVAKI DIO TIJELA

Kada spoznate da je svaki džep debelog crijeva opskrbljen sa završecima živaca koji izlaze iz svakog dijela tijela, s vezama, prema svakom dijelu žlijeznog

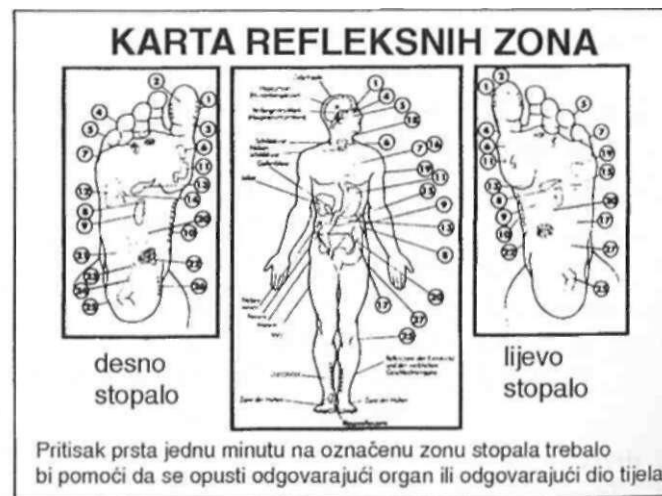


Tko zapusti svoje debelo crijevo, ima te ozbiljne poteškoće!

sustava, tada ćete smatrati pouzdanima priložene skice i temeljito promisliti o sljedećim stvarima.

Poznavao sam veoma dobro jednog "ovjeka s problemima". On je bio inteligentan i obrazovan kemičar. Bio mu je smiješan svaki prijedlog koji sam mu savjetovao, da isti svoje tijelo i promijeni svoju prehranu.

"Ne", kaže on. "Bog je stvorio sve životne namirnice da ih uvijek jede, i ja ću i dalje jesti sve što mi prija dok god živim." No, on je umro u starosti od 45 godina. Taj sam slučaj potanje opisao u svojoj knjizi *"Vi možete postati puno mlađi"*. On pokazuje što se točno s njim dogodilo i zašto se dogodilo.



Za neupu enog zvu i to možda smiješnim kad ja tvrdim da postoji izmjena u odnosu između živaca u jednom dijelu tijela i u drugom udaljenom dijelu tijela. Ali upravo to je činjenica. **Grafički prikaz o pritiscima na stopalo** jasno pokazuje veze između u noge - posebno stopala - i drugih dijelova tijela od glave do nogu preko živčanog sustava.

Postupak uz pomoć refleksnih zona stopala, kojim se mogu ublažiti mnoge tjelesne smetnje ukoliko se pritisne prstima na zone stopala, postao je priznata terapija.

## OD čega se sastoji PREHRANA?

Velik je problem svijeta bez sumnje pothranjenost. Civilizirani su narodi pogođeni isto tako mnogo pothranjenošću kao i najbjeđniji narodi koji vegetiraju u stanju gladovanja ili na rubu gladovanja. Te civilizacijske pojave postoje unatoč preobilnoj ponudi hrane.

Problem dolazi odatle što ljudi daju prednost hrani koja "dobro" prija i posebno djelotvorno se nudi.

Mnoge živice namirnice, koje se danas jedu, manje su vrijedne u odnosu na najvažnije i najpotrebnije tvari.

Najvažnije su prehrambene tvari **enzimi**. Enzimi ne postoje samo u sirovim biljkama nego i u ljudskom tijelu i sudjeluju u svim aktivnostima i funkcijama.

Enzimi su osjetljivi na visoke temperature. Najdjelotvorniji su do 50°C, a postaju neaktivni pri temperaturama od -45°C do -50°C. Izloženi se temperaturi od preko +55°C, ugibaju.

Mrtva materija ne može ispuniti zadatke živih organizama. Zato hrana izložena temperaturama preko 55°C gubi svoju hranjivu vrijednost. Takva hrana može

doduše održavati život u ljudskom tijelu, i ona to čini, ali to se događa na rastu i narušavanju zdravlja, energije i životnosti.

To stanje postaje jasno kad koji seljak hrani svoje tele pasteriziranim mlijekom. Pasterizirano je mlijeko zagrijavano na temperaturi od oko 80°C, da se unište bakterije. Ali i svi su enzimi u mlijeku ubijeni. Telad, koja se hrane pasteriziranim mlijekom, ugibaju tijekom šest mjeseci.

Svaka biljka, svako povrće, svako voće, svaki orah i sve sjemenje sastoje se u svom sirovom, prirodnom stanju od atoma i molekula, i oni su bez izuzetka zasićeni enzimima. Atomi i molekule, koje tvore ljudsko tijelo, odgovaraju atomima i molekulama u hrani koju jedemo, i oni su s njima u sinergističkoj vezi. Zadaća i svrha **prehrane** jest da dopuni i obnovi atome i molekule od kojih se sastoje stanice i tkivo tijela.

Uslijed svjesnih i nesvjesnih aktivnosti našeg tijela trošimo prilično mnogo energije. Tu energiju dopremaju enzimi u molekulama stanica i tkiva. Kad enzimi u tom postupku ispune svoju zadaću, izlukuju se stanice koje su na tom sudjelovale, automatski dospijevaju u krvotok i pomoću limfe se otpremaju u debelo crijevo te se izbacuju kao otpad.

Ima su te stanice potrošene, zamjenjuju ih nove stanice koje se izgrađuju iz potrošene hrane, čime se podržava krvotok. Ovisi o kakvoći te izmjene, zasnivamo li zdravlje, energiju i vitalnost - ili protivno.

S obzirom na tu činjenicu o tome je da su bolesti i prijevremeno starenje posljedica naših propusta, tj. ako

svoje tijelo ne opskrbljujemo hranom kojom se obnavljaju stanice i tkivo naše krvi i našeg nervnog i mišićnog sustava.

Djelovanje našeg probavnog sustava zbiva se zahvaljujući i enzimima, koji postoje u svakom živom atomu i molekuli, od kojih se sastoje stanice i tkivo naše krvi i našeg nervnog i mišićnog sustava.

Djelovanje našeg probavnog sustava zbiva se zahvaljujući i enzimima, koji postoje u svakom živom atomu i molekuli, od kojih se sastoje stanice i tkivo našeg tijela, i koji prema tomu sudjeluju na svim izvršenjima i djelovanjima ljudskog organizma. Enzimi su molekule koje **pokraj** drugih molekula postoje **u stanicama**.

Unutar ljudskog tijela postoje složeni "laboratoriji" u kojima nastaju životno važne substance. Ti "laboratoriji" tvore **sustav endokrinih žlijezda**. Te životno važne substance poznajemo kao **hormone** koji osmozom neposredno dospijevaju u krv. Postojanje enzima u svakoj žlijezdi omogućuje taj prijelaz.

Najvažnija sastojnica tih hormona jest uz njihove enzime mnoštvo **elemenata u tragovima** koji nisu ni primjetivi ni utvrdivi a nevidljivi, osim pomoću krajnje uinkovitih mikroskopa ili drugih znanstvenih naprava.

Sve do novijeg vremena nije se poznavalo te elemente u tragovima. Danas znamo da ima barem 43 tih elemenata u tragovima, dodatno uz onih 16 elemenata od kojih se uglavnom sastoji materija.

Danas znamo da barem 59 elemenata tvore ljudsko tijelo, njegova djelovanja i djelatnosti, a znamo i da svako pomanjkanje bilo kojeg ili više tih elemenata ili svaka neravnoteža neposredno utječe na zdravlje ovjeka.

Popis tih elemenata u tragovima nalazi se u mojoj knjizi *"Sokovi od svježeg povrća i povrća"* te ih ne trebam ovdje ponavljati. Ipak je za život važno da se ti elementi u tijelu stalno dopunjuju i uravnoteženo drže. Prema tomu trebali bismo svaki dan jesti dovoljno svježih i sirovih žvanznih namirnica koje su bogate tim elementima, da si održimo uravnoteženo i zdravo tijelo.

U mojoj obitelji nastojimo svakodnevno jesti dvije ili tri od sljedećih žvanznih namirnica koje praktički sadrže svih 59 tvari: alfalta, cikla, kelj, paprika, mrkva, kukuruz, krastavac, crvena alga, lješnjak, artičoka, alga, mango, maslina, pinjin orah, bunde i sjeme, dragušac i papaja.

Moram svakako napomenuti da su hibridne biljke (križane biljke) najčešće siromašne elementima u tragovima, prije svega kukuruz. Mi izbjegavamo, koliko je moguće, jesti hibridno raslinje.

Naravno, i druge žvanzne namirnice koje ovdje nisu navedene sadrže elemente u tragovima, ali obično u manjim količinama tako da, jedemo li mnogo svježeg sirovog povrća kao i salate i povrća, možemo biti prilično sigurni da dobivamo širavu paletu elemenata u tragovima i drugih tvari koje potrebuje organizam.

Nešto što smatram veoma važnim jest **morska voda**. Mi upotrebljavamo "morsku vodu - Catalina" koju

dobivamo u trgovinama prirodnih žvanznih namirnica. Dolazi iz Tihog oceana, mnogo kilometara zapadno od kalifornijske obale u blizini Catalina - otočja. Utvrdili smo daje to voda koja sadrži svih 59 tvari. Svakodnevno uzimamo od nje samo 'A' - ajne žlice u neki napitak, a dodajemo je i svojim salatama.

Potrebno je ipak upozorenje: nemojte uzimati vodu koja potječe iz nekog slanog jezera iz unutrašnjosti. Utvrdili smo da ta voda nije korisna. Naprotiv, ona može izazvati smetnje u organizmu.

## SJEMENJE

Sjemenje pripada osnovnim živežnim namirnicama. Kad bismo si mogli predstaviti kozmi ko po elo, dobili bismo sliku sjemena. Sjeme sadrži u embrionalnom stanju cjelokupni plan atoma, molekula, stanica i tkiva, koji e se pojaviti kao biljka.

U svom prirodnom, neobra enom, neprera enom obliku sjemenje je bogato enzimima. Sastoji se od bjelan evine, ugljikohidrata i masno a. Relativno je lako probavljivo, ako ga se ispravno pripremi. (Omogu iti mu da proklija ili ga fino samljeti.)

Ako sjemenje proklija, to je dokaz da je ispunjeno kozmi kim životom.

Sve se životonosne tvari, koje su potrebne za održanje i širenje života, nalaze u si ušnom sjemenju.

Svaka tvar i svaki mineral koji sadrži povr e, jedna biljka ili stablo postojalo je u svojoj itavoj stvarnosti u sjemenju. Sjemenje je životno važno za puno valjanost prehrane, tako da bismo trebali pokušati uvijek neko sjeme jesti u jednom ili drugom obliku. Sjemenje je ipak koncentrirana živežna namirnica i trebalo bi od njega samo male koli ine jesti najednom. Sjemenje daje više stvarne, tvorne hrane nego meso, a ono se može posebno

dobro slagati s drugim živežnim namirnicama, ako ga se pusti isključiti. Sve se sjemenje i njegove klice ubrajaju u najbogatije izvore bjelan evine, a osim toga bogato je kalcijem i magnezijem.

Hibridno sjemenje trebali biste izbjegavati jer je poreme ena njegova uskla enost i prema lome umanjena njegova hranjiva vrijednost. Bolje je oraše i sjemenje kupiti u trgovini s prirodnom hranom ili izravno od proizvo a a koji se bavi organskim uzgojem.

### Proklijalo sjemenje

Mi nastojimo svakog dana servirati svježe proklijalo sjemenje kod jednog ili više obroka. Alfalta, mungo i ponekad le e jesu klice koje mi izmjeni no trošimo. Vi pak možete sami isprobati i prona i što vam najviše prija i tako mnogostruko urediti svoj jelovnik i obogatiti dodatnom hranjivom vrijednoš u.

Prodaju se mnoge naprave za klijanje, pomo u kojih se mogu iz sjemenja dobiti klicu. Ako želite pustiti samo malo sjemenja da proklija, možete se poslužiti litrenom staklenkom. Trgovine s prirodnom hranom nude razne naprave za klijanje od keramike, stakla, plastike i nehr aju eg elika. Ja preporu ujem naprave za klijanje od stakla ili keramike.

Za klice **alfalte** i munga upotrebljavamo dvije žlice za jelo sjemenja iz trgovine s prirodnom hranom ija se klijavost jam i. Pripravite sjemenje tako da ga rasporedite po velikom tanjuru. Udaljite sve ošte eno

sjemenje, jer to ne e niknuti, i sve kamen i e koji se eventualno na u u njemu. Tada uspite sjemenje u cijedilo za aj i temeljito ga operite pod teku om hladnom vodom iz vodovodne mreže. Uspite dvije žlice za jelo zrnja munga u litrenu ašu i dvije žlice sjemenja alfalte u drugu ašu, dodajte u svaku pola litre mlake vode, pokrijte aše i ostavite sjemenje tako preko no i da omekša.

Sljede eg jutra izlijte vodu, isperite jednom hladnom vodom, izlijte svu vodu van.

Pazite na to da ne osušite sjemenje - ono mora ostati vlažno, da može proklijati. Obi no je dovoljno da ga dnevno dvaput isperite, ali na vru em vremenu i vru oj klimi može to biti potrebno etiri ili pet puta. Gdje ozra je sadrži obilje vlage, može sjeme lako popljesnivili.

Malom sjemenju treba duže vremena da proklija. Zato može trajati etiri ili pet dana dok klice alfalte budu za potrošnju, dok klice od munga mogu biti gotove za dva ili tri dana. Kad dosegnu veli inu koja vam je najdraža, stavite aše, ako je mogu e, na puno sun ano svjetlo pred prozor i redovito ih okre ite dok se na svakoj strani ne pokažu mali zeleni listovi na klicama. Tada ih možete dva-tri puta oprati u hladnoj vodi, brižno osušiti, vrsto pokriti i zadržati ih u hladnjaku dok ne budu vrste - tada su ukusne. Smatram da sjemenje treba nešto svježeg zraka dok klija, zato ga nemojmo staviti u kakav taman ormar nego ga ostavimo da stoji u kuhinji i pokrijemo posudu samo papirnatim rupcem ili

istom kuhinjskom krpom, da sprije i prekomjerno svjetlo. Tako se ubrzava rast klica.

im se dospjele klice sprema u hladnjak, možete po eti s drugim sjemenjem i na taj na in ete se stalno Opskrbljivati svježim zelenim klicama. Trebalo bi ih trošiti koliko je mogu e brže. Ako ih se ostavi predugo u hladnjaku, one gube svoj okus. Mi ih nastojimo potrošiti za eetiri-pet dana. Iskustvo e vas pou iti koliko mnogo troši vaša obitelj i kako esto morate staviti novo sjemenje tla klija.

Klice su ukusne kad ih se pomiješa sa salatam, kad ih se jede same ili kad ih fino usitnjene imamo u salati. Mogu se upotrijebiti i kao lijepa garnitura na salatu. Te klice daju svakom sirovom obroku mnogo substanci i dodatne hranjive tvari a posebno su dobre za obitelj s djecom.

### **Sjemenje i orahovo mlijeko**

Mi koristimo sjemenje i orahovo mlijeko umjesto vrhnja i mlijeka. Naš je omiljeli recept:

2 žlice sirovih, o iš enih suncokretovih koštica

12 cijelih sirovih neoguljenih badema,

1 žlica sezamova sjemenja.

Stavite sve u mali elektri ni mlin za oraše i sjemenje, melji te to sve do vrlo finog praha, ubacite to s pola litre tople vode i žlicom meda u mikser i miksajte to dvije ili

tri minute temeljito pri ve o j brzini. Tada je smjesa gotova, i vi je možete razdijeliti za svoj doru ak.

To je osnovni recept, a vi ga možete prema svom ukusu mijenjati. Ako to želite imati vrš e i više kao debelo vrhnje, uzmite manje vode. A možete više ili manje meda upotrijebiti, ve prema tome, kako to najviše volite. Ako to želite imati tanje i mekše, dodajte tomu više vode.

Ta smjesa je ukusna za doru ak od krišaka banane, nakvašenih smokava i nakvašenih grož ica bez koštica, svježe naribanih mrkava i mungovih klica. Preko loga se može posuti mješavina od suncokretovih i bundevskih koštica sirovim bademima, koji su samljeveni u malom elektri nom mlinu za orahe i sjemenje. Velika aša mrkvina soka uz to jelo pruža hranjiv doru ak, koji zadovoljava i ovjeka koji teško radi.

## KAKO DA ISPRAVNO JEDETE?

Vama se može initi da podižem preveliku buku oko gubljenja hranjive vrijednosti kod kuhanog povr a i vo a.

Poticaji u ovoj knjizi nemaju cilj zagovarati trošenje isklju ivo sirove hrane a ni bezuvjetno odricanje od hrane koju najviše volite. Oni žele mnogo više svakoga, koji to želi initi, dovesti u položaj da pokuša taj na in prehrane, da odagna umor i ponovo dobije energiju, snagu i vitalnost.

Objavljujem te prijedloge na želju tisu a ljudi koji su me slušali na mojim predavanjima. Oni su me zamolili da objavim osnovne crte hrane i jelovnika kojih sam se ja pridržavao godinama i kojima zahvaljujem svoju neiscrpnu energiju.

Ja ne preporu am kao op enito pravilo da se navike prehrane mijenjaju potpuno i najedanput. Reakcije bi na to bile doduše korisne i istilo bi se tijelo, ali one mogu privremeno prouzrou iti neugodnosti.

Ako je snaga volje i unutarnja jakost dovoljno velika, kao posljedak bit e iznena uju i i zadovoljavaju i rezultati.

Po nesre i mi smo se razvijali u jednom pravcu koji, bez obzira na posljedice od lijekova protiv bolova, traži brzo olakšanje, umjesto da se odlučimo za metode kojima možemo odstraniti uzroke tjelesnih poteškoća, naime za polaganje i dosadnije, ali uistinu djelotvornije i ustrajnije postupke koji pomažu da tijelo **o istimo**, ponovo gradimo i obnovimo, da svoj život produžimo, vitaliziramo i uinimo vrjednijim.

**Nesanica** je svakodnevna patnja mnogih ljudi. Posljedica je da se svaki dan povećava potražnja za sredstvima za smirenje i tabletama za spavanje svih vrsta - koje bezuvjetno sadrže droge. Svaki lijek koji prouzrokuje spavanje vodi prema navikavanju, bez obzira na reklamu koja tvrdi protivno. Jer ako privikavanje nije tjelesno, tada je ono duševno. Nesanicu treba povezati s manjkavom prehranom i zatrovanim stanjem u tijelu, koje utječe na nervni sustav, tako je takav uvijek nesposoban riješiti spavanje tako dugo dok postoji to stanje.

Mnogi su, koji su ovisni o tabletama za spavanje, utvrdili da vrh svježeg soka od grejpfruta uvečer prije polaska na spavanje i kojom prilikom klistir za čišćenje donjeg područja crijeva pomaže zaspati bez tableta i praška. Drugi su ustanovili da je soka od celera ili salate isto je tako u inkovita, kad se ti sokovi ispravno iscijede i popiju svježi i sirovi. Najbolje je promjene prehrane, to jest da se prekriži koncentrirana, zaslađena i škrobna hrana.

## ISPRAVNA KOMBINACIJA ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

Utvrdio sam da se sirovo voće i povrće s malim iznimkama dobro slažu kad ih se jede zajedno, bilo pomiješane u salati ili pojedinačno za vrijeme istog objeda.

Ali lubenice svih vrsta trebale bi se uvijek jesti posebno, cio bi se objed dakle imao sastajati od ničeg drugog osim lubenica.

Voće je ista tijela. Njihova veća sadržina ugljika je nešto tako kao spaljivanje smeća u tijelu, jer ono sadrži veći dio bjelancevine a nešto manji dio ugljika (ili ugljikohidrata).

Voće bi trebalo jesti samo ako je zrelo, jer dok nije zrelo nije se još potpuno stvorio šećer i stoga ono prouzrokuje kiselu reakciju u organizmu. Zrelo voće, pa makar bilo po okusu kiselo, prouzrokuje u tijelu alkalijsku reakciju.

Krajnje je važno da se nikad ne zaboravi sljedeće: kad se jede bilo koja vrst rafiniranog šećera ili bilo kojeg brašnenog proizvoda, i uvijek bilo koje vrste i u bilo kojem obliku, za vrijeme istog obroka s voćem (osim

banana, datulja, smokava ili grožica), bilo zajedno bilo unutar jednog ili dva sata, šeer i škrobna hrana nagingju k tome da vriju u probavnom traktu, te prije ili kasnije nastaje kemijska reakcija zvana acidoza, ili kiselo stanje u želucu može biti kao posljedica.

## **KAKO BISTE TREBALI JESTI I ŽIVJETI**

Cilj jedenja je da popunimo kemijske elemente od kojih se sastoje stanice i tkivo našeg tijela. Regeneracija je jedan od najosnovnijih prirodnih zakona u području organske kemije, a naše je tijelo "laboratorij" koji radi na temelju organsko-kemijskih naela.

Hrana koju jedemo treba prehranjivati stanice i tkivo. Priroda je dala ovjeku tako prilagodljivo tijelo, što se ti e podnošenja optere enja, da ono može godinama preživjeti s hranom koja škodi tijelu, pa i kad ona godi njegovu apetitu i njegovu nepcu. Zato ovjek uga a svom apetitu tako dugo dok ne po ne degeneracija, kako duhovna tako i tjelesna.

Tijelo je nositelj duha, a duh je nositelj razuma. Razum je dio duha kojim se služimo da promatramo i razumno mislimo.

Dozvolite li svom tijelu da degenerira, ne možete o ekivati da vaš razum radi ispravno ili se konstruktivno razvija, jer duhovne i duševne sposobnosti ovjeka rastu i proširuju se u neposrednoj ovisnosti o razvitku, regeneraciji i isto i psihi kog tijela.

Bolesti promatramo kao nešto zagonetno i strašno i za njih smatramo odgovornima gljivice, bakterije i viruse. Uistinu su gljivice i bakterije ždera i prirode i svagdje ih ima. Kad udišemo, unosimo milijune tih malih prirodnih ždera a. Njihova je zadaća da otpad u našem tijelu neutraliziraju i tako ga pripreme da se može izlučiti iz tijela. Ipak je važno da svoje tijelo održavamo u takvom stanju da se to izlučivanje može izvoditi bez zapreke.

Zbog prekomjernog obilja anorganske hrane koju jedemo - hrana u kojoj je uništeno životno po elo kuhanjem, konzerviranjem i drugim postupcima - skuplja se taj otpad, kona ni proizvod probave te hrane, u tijelu brže nego ga mi i ti prirodni ždera i možemo odstraniti. Posljedica je da bacili i bakterije nalaze u nama **plodno tlo**, u kojem se mogu množiti. Tijekom njihova množenja dolazi metabolički otpad njihovih naseobina na smeću, i posljedica je to što mi nazivamo bolešću.

Kad bacili i bakterije dospiju u koje tijelo, koje je isto i zdravo, iznutra kao i izvana, ne nalaze plodnog tla na kojem se mogu nastaniti i opet napuštaju organizam.

To je isto kao kad se sve otpadne tvari i sve skupljene bolesne substance odstrane iz bolesnog tijela - to je tada samo prvi korak u pravcu na povratak k normalnoj ravnoteži.

Kako dolaze otpadne tvari i bolesne substance u tijelo? Dvama različitim putovima.

Prije svega hranom koja se jede prekomjerno u anorganskom obliku - na primjer kuhana - i tu tijelo niti

može preuzeti niti ispravno izlučiti, a potom nenaravnim tvarima kao serumima, cijepljenja, injekcije itd. Te prouzrokuju taloge koje tijelo ne može otpremiti van svojim normalnim putevima, ako su oštećeni kanali za izlučivanje.

Nadalje stanicama i tkivom tijela koji su za vrijeme naših aktivnosti stalno troše i preostaju kao mrtva materija, nakon što su dopremili tjelesnu i duševnu energiju. Te potrošene stanice trebaju stojeći moguće brže napustiti tijelo, nakon što su ispunile svoju zadaću, ali pri manjkavom izlučivanju zaostaju nepotrebno dugo u organizmu.

Ovdje mogu samo kratko razložiti zašto je ispravna prehrana od tako životnog značaja. Uzmimo npr. ovjeka u dobi od 40 godina. Bez sumnje on ima, kao i većina njegovih bližnjih, naviku da jede barem tri obroka dnevno. To je više od 1000 obroka godišnje ili do 40.000 obroka za vrijeme svoga dosadašnjeg života. Pretpostavimo nadalje da su gotovo sve živežne namirnice, koje je on jeo, bile skuhanе, pečene, konzervirane i drukčije prerađene i da on samo rijetko, ako uopće, jede sirovu hranu ili obrok koji se isključivo sastoji od sirovih salata, povrća i voća. Posljedica je dakle da je u tom vremenskom razdoblju kroz njegov organizam prošlo 40.000 obroka, koji se sastoje uglavnom od mrtve hrane (ili anorganskih kemijskih elemenata).

Tijelu je nemoguće organske stanice stvarati anorganskom (ili mrtvom) materijom. Mi vidimo da je dođue 40.000 obroka ispunilo cilj, da održi život, ali da

se nije jela nikakva hrana u **organskom** stanju da obnovi stanice i tkivo njegova tijela ili da dopremi kemijske elemente od kojih se sastoje stanice i tkivo.

Moramo spoznati da se granica preopterećenosti dosegne obično na 40 ili 50 godina, dob u kojoj su postignuti zrelost i iskustvo, odsje ak u životu kad bismo trebali znati što je nam život donijeti, istinski cvat života. Ali to je dob u kojoj već ina muškaraca i žena utvrđuje da imaju slabije tijelo, degenerirano, neuporabivo, koje se kreće prema prijevremenoj starosti.

Mi znamo da tijelo treba **teretne tvari (vlaknaste tvari)**. Ali o djelovanjima tih teretnih tvari već ina nije upućena. Teretne tvari u našoj hrani moraju se složiti iz sirove celuloze (vlakana) od sirovog povrća, salata i voća, koji se koliko je moguće trebaju jesti u svom prirodnom stanju.

Kad ih tako jedemo i temeljito sažvaćemo, mogu se mnoge substance sadržane u vlaknima izvući i van pri probavi. Preostala vlaknasta kaša prolazi crijevima i postaje, slikovito govoreći, mišićnim miješanjem njihova visokomagnetična peristaltika. Na taj način izvlači i vlaknasta kaša iz svakog dijela tijela istrošene stanice i dijelove tkiva u crijeva i prihvaća ih isto kao druge otpadne tvari. Vlaknaste tvari djeluju pri probavi kao crijevna metla ili i kao "usisavač za prašinu".

Ako je hrana ipak bila prećena, kuhana ili preraćena, vlaknaste su se tvari ili celuloza pretvorili u anorgansku substancu, to jest bio je uništen svaki trag života. Vlaknaste su tvari beživotne i više ne mogu djelovati

kao metla ili usisavač. One umjesto toga djeluju kao (obično ne zaslužiti) brisač i bivaju kroz crijevo istisnute bez ikakva udjela u ishrani. Mrtve vlaknaste tvari nisu više sposobne da prihvate istrošene stanice ili druge otrovne substance.

Promotrite te obe slike. S jedne strane preobilje sirovih vlaknastih tvari koje prolaze probavnim i izlazu im traktom, kao metla za ishranu i usisivač prašine aktivne su - nakon svakog obroka, triput dnevno koje ne samo da svaki put ostave iza sebe isto crijevo nego i skupljene otpadne tvari otpremaju iz tijela. S druge strane teretne ili vlaknaste tvari u kuhanom ili neprirodnom obliku koje (gotovo uvijek u velikim količinama) prolaze crijevima i izlaze im organima - triput dnevno, 40.000 puta ili već u 40 godina - ostavljaju i svaki put **sluzne taloge**. 40.000 sluznili taloga ostavlja iza sebe nužno svoje tragove, i kad bi oni još bili tako neznatni (vidi i Prof. Arnold Ehret "Lijekovita hrana slobodna od sluzi").

Uvijek je jedino biće u životinjskom carstvu koje bez obzira na svoju veću inteligenciju pretjerano ugaćava svom apetitu na račun svoga tijela i svjesno njeguje svoj apetit a da se ne posluži svojim zdravim ljudskim razumom ili svojom dobrom moći i rasuđivanjem. On radije prisluškuje zavodljiv glas koji ga uvjerava da hrana nema nikakve veze sa slanjem njegova tijela.

Nije čudno da se mi, bez služenja svojom inteligencijom upravo tada kad smo dosegli dob, u kojoj je naše znanje i naše iskustvo za nas od velike koristi te bismo doista mogli konačno živjeti, nalazimo u jednom

tjelesnom stanju koje je za stara ki dom ako nije ve pripravno za grob.

Naša je poteškoća da znamo kako moramo promijeniti svoje prehrambene navike, da svoje tijelo regeneriramo bez mnogo neugodnosti i bez reakcija koje su opterećenje za našu psihu ili za obrate svakodnevnog života. To nam omogućuje da postignemo zdravo tijelo puno životnosti i bez bolesti.

Možemo potvrditi da javnost i mediji sad malo-pomalo uviđaju vrijednost "preventivne medicine" i o tom mnogo pričaju - tema koju sam na temelju svojih praktičnih iskustava propovijedao već prije više od pol stoljeća.

Prvi korak je **nutarnja istota**. Temeljito i stalno svakodnevno izlučivanje je bezuvjetno potrebno. Pri neredovitoj stolici dragocjen je klistir. To se opisuje u poglavlju o ispuštanju od otrova u mojoj knjizi *"Sokovi od svježeg voća i povrća"* i u mojoj knjizi *"I vi možete postati puno mlađi"*.

Želite li brze rezultate, možete postići i bolje i temeljitije nutarnje ispuštanje ispiranjem crijeva, pod pretpostavkom, da se ispravno obave. (Postoje ustanove koje preduzimaju takva pranja crijeva. Adrese možete tražiti kod: *Gesellschaft für natüürliche Lebenskunde e. V. in 2862 Worpswede, Heinrich-Vogeler-Weg 8*).

Ja sam utvrdio da se postižu najbolji rezultati kad se u više uzastopnih dana obavljaju četiri ili pet ispiranja, svaki dan jedno. Tada su potrebna samo još jedno, dva ili tri ispiranja tjedno.

Kad se ta ispiranja obavljaju stručno, ona prema mojim saznanjima imaju prednost i ne uzrokuju nikakve teškoće.

Tko nikad nije primio ispiranje crijeva, ne može o tome govoriti svoje mišljenje. Opomene u odnosu na stručno provedena ispiranja crijeva dolaze samo od nekoga koji ima potpuno neznanje o tjelesnoj istoti.

Ako se navede kao razlog ili prigovor da ispiranja oslabljuju tijelo i da su stoga štetna, to je posvemašnji besmisao. Pozadina toga dokazivanja je posve jednostavno manjkavo znanje i manjkavo iskustvo.

Debelo je crijevo uređeno za prikupljanje i ispuštanje tjelesnog otpada. Kako može tijelo povratiti svoju **snagu** i svoju pravu kemijsku ravnotežu, ako se prije svega ne o istu taj uređaj?

## ŽIVOTONOSNE TVARI ZA TIJELO

Ljudsko tijelo nije tako jednostavno kao neki kemijski laboratorij. Ono je živi kemijski laboratorij i sastoji se praktički od svih elemenata mineralnog carstva, ali u organskom, živom obliku. Najvažniji su elementi navedeni na sljedećem popisu prema svom približnom udjelu.

### Ljudsko tijelo

sastoji se od sljedećih elemenata:

Element	udio u %	količina	spaja se uglavnom sa	tvori ponajprije
kisik	65	40,0 kg	kalcij, željezo sumpor, fosfor	kosti, zubi, koža, crvena krvna zrnca, krvotok, optimizam
ugljik	18	11,0 kg	silicij, kisik	zubi, vezivno tkivo, koža, kosa, nokti
vodik	10	5,4 kg	kisik, natrij, klor	krv i sve stanice u tijelu
dušik	3	1,8 kg	kalij, klor	mišići, hrskavica, tkivo, poveznice, tetive, mršavo meso
kalcij	2	1,35 kg	ugljik, kisik	kosti i zubi
fosfor	1	0,7 kg	natrij, ugljik, kisik	krv i mozak
kalij	0,4	270 g	kalcij, fosfor, kisik	krv i sve stanice
sumpor	0,25	200 g	kalij, ugljik, kisik	krv
natrij	0,25	200 g	kalcij, sumpor, kisik	koža, živci, sluznice
klor	0,25	200 g	dušik, sumpor, kisik	gornji sloj kože, živci
fluor	0,2	136 g	kalij, sumpor, kisik	nokti, koža, kosa, krv
magnezij	0,05	34 g	kalij, vodik, fosfor, kisik	krv, živci, mišići
željezo	0,008	5,6 g	kalij, vodik, fosfor, kisik	krv, kosti, mozak, mišići
mangan	0,003	2,13 g	željezo, kisik, vodik	hemoglobin, limfa
silicij	0,0002	trag	željezo, fosfor, kisik	krv, mišići, živci, koža, nokti, kosa
jod	0,00004	trag	željezo, magnezij, fosfor, kisik	štitnjača, krv, kralježnična moždina, mozak, kosti, promjena tvari

Sljede e živežne namirnice itd. bogate su u prvom stupcu poredanim kemijskim elementima i redom se nabrajaju u odnosu na sadržinu tih tvari.

<b>kisik</b>	Udahnite duboko da primite slobodan kisik i pijte sirove sokove od voća i povrća da se domognete organskog kisika.
<b>ugljik</b>	Orasi, prije svega nezasoljeni bademi, ali ne kikiriki (tvore kiseline). - Orahov maslac je veoma dobar ako je sirov, ali ne ako je podvrgnut visokoj temperaturi. Masline i avokado su odlični izvori ugljika. Maslac (nezasoljen) i vrhnje isto su tako bogati izvoru ukoliko nisu pasterezirani.
<b>vodik</b>	Mrkva, celer, špinat, kelj, salata, rajica, grožđe, borovnica i malina.
<b>dušik</b>	Duboko i ritmički udahnite, po mogućnosti vani na otvorenom. Alfalfa i zeleno lisnato povrće.
<b>kalcij</b>	Bademi (nezasoljeni), mrkva, maslačka, rotkva, špinat, naranča, kozje (sirovo) mlijeko za djecu, cvjetača, rajica, ešnjak, pastrnak, jagode, orasi, jabuke, krumpir (sirov), kajsija.

Mi ne možemo primiti nikakav (anorganski) ugljik, ali potrebni atomi ugljika sadržani su u **svakom** sastavnom dijelu hrane, ugljikohidrati, masnoće, bjelanjci, vitamini, **enzimi** svi su velikim dijelom svojih molekula izgrađeni iz ugljikovih atoma, isto tako svi oni sadrže vodik i nešto dušika posebno sve aminokiseline (kao sastavni dio bjelanjci).

<b>fosfor</b>	Zeleni kelj, rotkva (velika bijela) šparoga, kiselica, dragušac, brokula, ešnjak, mrkva, cvjetača, krastavci, bundeva, poriluk, salata, repa, orasi, jagode, trešnje, smokve, naranča, limuni.
<b>kalij</b>	Mrkva, celer, špinat, repa, cvjetača, <b>poriluk</b> , ešnjak, sirov krumpir, kiselica, bundeva, rajica, rotkva, naranča, limuni, kajsije, banyane, trešnje, datulje, smokve, jagode, grožđe, kruške, breskve, šljive, lubenice, šipak, masline.
<b>sumpor</b>	Kelj, dragušac, rotkva, cvjetača, poriluk, ešnjak, kiselica, jagode, ananas, jabuke, orasi.
<b>natrij</b>	Celer, mrkva, špinat, rajica, jagode, rotkva, bundeva, salata, poriluk, krastavci, repa, jabuke, marelice, lubenice, kruške, naranča, grejpfrut, limun, datulje, trešnje, grožđe.
<b>klor</b>	Repa, kelj, celer, ešnjak, rotkva, slatki krumpir, rajica, avokado, datulje, šipak, kokosov oraš.
<b>fluor</b>	Bademi (nepasoljeni), mrkva, listovi repe, špinat, listovi celera, kozje mlijeko (sirovo), cvjetača, kelj, dragušac, krastavac.
<b>magnezij</b>	Mrkva, celer, krastavci, datulje (nepasoljene), ešnjak, poriluk, kelj, salata, rajica, špinat, limun, naranča, jabuke, jagode, banane, smokve, ananas, orasi.

<b>željezo</b>	Mrkva, krastavci, salata, rotkva, šparoga, rajica, bademi (nezasoljeni), avokado, jagode, grožice, smokve, lubenice, kajisije, trešnje, jagode, orasi, jabuke, grožice, ananas, naranče.
<b>mangan</b>	Mrkva, celer, repa, krastavci, poriluk, bademi (neposoljeni), jabuke, marelice, orasi.
<b>silicij</b>	Krastavci, salata, šparoga, listovi repe, rotkva, poriluk, zelena paprika, špinat, jagode, trešnje, marelice, jabuke, lubenice, smokve.
<b>jod</b>	Morske alge, irska mahovina, ananas. (Nemojte trošiti nikakav medicinski ili tekući jod kao živežnu namirnicu ili kao piće.)

**Vitamini.** Tako dugo dok se laik igra s tajanstvenim stvarima, općenito su beskorisna obavještenja o vitaminima, sve dok se on ne upozna s fiziologijom prehrane svoga tijela. Uzajamno djelovanje vitamina u spoju s kemijskim elementima u našim živežnim namirnicama je veoma složena tema koja ljude zbunjuje u veini sluajeva.

Mnoge živežne namirnice sadrže sve elemente koje tijelo potrebuje - npr. zob i druge vrste žitarica. Elementi su ipak u takvom sklopu da oni imaju za ljudsku probavu gledaju i na dugi rok štetno djelovanje. Ipak, kad se žitom hrani stoka, odli no napreduje, jer je u stanju da potpuno probavi škrob i bjelancevine.

Iz tog razloga ja ne preporučujem da vitaminima poklanjamo preveliku pažnju, nego da više pazimo na to

da jedemo sirovo povrće, salatu i voće kao i da pijemo svježe sirove sokove. Ako vi mnogo pijete svježih, spravno iscijite enih sirovih sokova od voća i povrća nećete biti prema mom iskustvu nikakve opasnosti od pomanjkanja vitamina.

## VODA

Probavni procesi su životonosni procesi pri kojima voda igra važnu ulogu. Probavni sokovi tijela sastoje se više od 98% od vode. Ta se voda mora stalno obnavljati. Uvijek općenito izgubi u 24 sata oko četiri litre vode.

Voda se sastoji iz kemijskih elemenata, i jedini put da joj se daje životna snaga vodi preko biljnog carstva.

Kemijske tvari mineralnog carstva jesu mrtve i anorganske, ali ako ih uzmemo iz prirode i apsorbiramo iz biljaka, one postaju oživljene i tako postaju organske.

Obrada voća i povrća uz visoku temperaturu ili industrijskim postupcima pretvara organske tvari opet u njihovo anorgansko, neživotno stanje. To jednako vrijedi za vodu. Dolazila ona iz slavine, iz kakvog izvora ili od kiše s neba, ili bila destilirana - voda je uvijek anorganska. (Pogledaj moju knjigu "Voda može razoriti vaše zdravlje".) Kad se njom polijevaju biljke, one ju prihvataju u se i pretvaraju u organsku. Elementi iz kojih se sastoji prirodna voda tada se rascijepuju i skupljaju se u vlaknima biljke. Zato je sirovi sok svega voća i povrća najbolja voda kojom raspolazemo.

Kad mi tu vodu izvučemo kao sok, nalazimo u njoj i sve druge tvari koje su bile u vodi ili povrću. U tom prirodnom stanju one su organske.

## UGLJIKOHIDRATI I BJELAN EVINA

Ljudsko je tijelo živi organizam, u probavu i uzimanje hrane zbiva se životnim procesima. Vrenje i truljenje nastaju u tijelu kad vi kombinirate živežne namirnice koje sadrže šećer i krute ugljikohidrate sa živežnim namirnicama koje sadrže koncentrirane bjelan evine ili s kiselim voćem. (Vidi i *"Popis kombinacija živežnih namirnica"* i *"Krepak za život"* od Harvey i Marilyn Diamond.) Sve vrste povrća i voća sadrže sve ugljikohidrate na osnovi šećera, koje tijelo potrebuje, ukoliko su oni sirovi.

Gotovo sve povrće, salate i voće sadrže, ako su svježije i sirovi, 50% do 95% vode. Sadržina ugljikohidrata i bjelan evina najviše se izmeću u djeliću od 1% i, u nekim slućajevima, udjela od 10%.

Tko svoju hranu složi ispravno, može svoje tijelo odlićno prehraniti, pretpostavićli se, da jede isključivo sirovo povrće, salate, voće i orašete to dopunjava svježim i ispravno iscijee enim sirovim sokovima od povrća i voća.

Sirovo povrće i voće sadrže velike kolićine vode. Zato ih možemo, ako želimo, jesti zajedno i u svakoj kombinaciji, pod pretpostavkom da ne dodajemo nikakav tvorniki šećer. Medje naprotiv prirodni ugljikohidrat i možemo ga u maloj kolićini uzeti zajedno s kojom hranom, ukoliko medje dolazi svjež od polja, a ne - kao prethodno medje u velikim trgovinama - obraćeno pri visokoj temperaturi.

Kad se tijelo temeljito oisti i navikne na takvu prehranu tijekom više mjeseci ili godina, uvijek - prema mom iskustvu - više neće poznavati umora, raspolagatiće istom neiscrpivom zalihom energije, snage i vitalnosti i isto tako zadivljujućom mjerom jaćine i izdrživosti. Govorim iz vlastitog iskustva. Jer ja sam više puta utvrdio da se pri takvoj prehrani odmah obnavljaju stanice i tkivo tijela, kad god se od njih zahtijeva da dopremaju energiju, tako da umor praktikićne može nikad nastati.

Konaćno, umor je posljedica nesposobnosti tijela da brzo zamijeni i obnovi svoje stanice, da one spontano dopremaju energiju koja se traćži. Tako je umor prvi znak da stanice "gladuju" i da se ne mogu dosta brzo obnoviti, iako se možda dnevno jede obilje kuhane hrane. Umor je prvi znak da se tijelo krećće prema bolesti i konaćno prema prijevremenoj starosti.

Kad se hrana kuha, konzervira ili kako drugaćije preradi, šećer se pretvara u škrob. Tijelo ne može škrob kao takav uporabiti, nego ga mora tek ponovo pretvoriti u šećer, da ga može iskoristiti. To je dodatan posao za

probavne organe. Tvrdnja, da tijelo potrebuje koncentriran škrob kao stalnu hranu, potpuno je kriva.

Ugljikohidrati škroba i šećera traže alkalijску probavu. Ako ih trošimo u koncentriranom obliku (kao brašnenim proizvodima svake vrste, kruh, žitna hrana, šećer, bomboni itd.), ne bismo ih smjeli nikad jesti zajedno s koncentriranim bjelanjcima (kao meso, jaja, mlijeko itd.). To ima za posljedicu nespojive kemijske kombinacije, što vrenje ugljikohidrata i truljenje bjelanjka nosi sa sobom, i iz toga rezultira prezakiseljenje.

Koncentrirani ugljikohidrati ne bi se smjeli nikad trošiti ni sirovo, jer voće djeluje na vrenje ugljikohidrata. Pri tom ono tada više nema nikakvo alkalijско djelovanje u tijelu, nego bi naprotiv pojačalo kiselo stanje.

Popis kombinacija živežnih namirnica pokazuje kako biste najbolje složili svoje živežne namirnice.

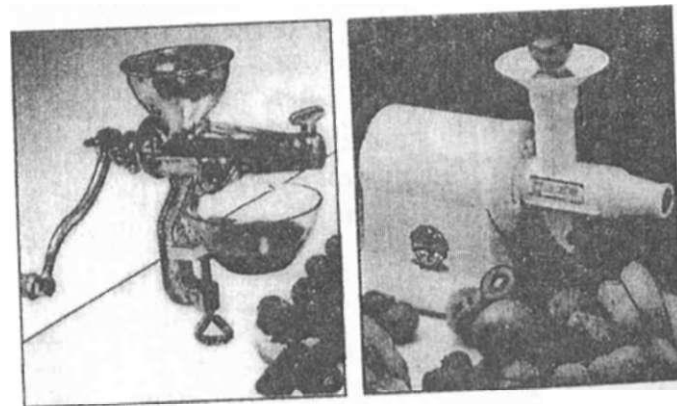
Važni ljudi nije preporučivo da odmah i radikalno promijenite svoje prehrambene navike i prije svega isključivo sirovu hranu. Bolje je promjenu postupno ali ipak koliko je moguće brže provesti.

Potrajajte samo malo vremena dok se priviknete na promjenu. Jedite jedan, dva ili tri dana tjedno samo sirovu hranu i odrecite se svih kuhanih i prerađenih živežnih namirnica. Planirajte brižljivo za vrijeme ostalih dana u tjednu svoje obroke, da sastav bude podnosiv i pijte osim toga, ako je moguće, na početku svakog obroka jednu ili dvije aše svježeg sirovog soka od povrća.

## SOKOVI OD PAVRA I VOĆA

Sokovi se moraju pripremiti sirovi i svježi, najbolje satiranjem i prešanjem s kakvom prešom za sok. Duga su me iskustva uvjerila daje to najbolja i praktički jedina metoda, da se izvuku svi vitamini, enzimi i minerali iz voća i povrća.

Može se svakodnevno piti više aša svježeg sirovog soka od voća i/ili povrća, ako se sok ispravno pripremlja. Izgleda da je najbolje pola litre dnevno. Svaka



Preša za sok od povrća i voća

Sokovnik - Champion

neugodnost nakon pijenja sokova obi no se ima svesti na stanja u tijelu koja priroda nastoji odstraniti. I kad su odstranjena to jest eventualno izlu ene otrovne tvari, slijedi obi no silni porast snage i energije.

Bez iznimke je da svatko tko otklanja ili odbija svježe sirove sokove ne zna ništa iz vlastitog iskustva o njihovom psihološkom djelovanju na stanice i tkivo i na probavni sustav tijela.

Nema na svijetu nikakvih tableta koje mogu našu krv opskrbiti potrebnom hranom. Lijekovi su u najboljem slu aju prikladni privremeno kao štake. Sirovi sokovi naprotiv nisu nikakvi lijekovi. Ako su svježe i ispravno iscije eni, oni su najbolje žive i regenatorne živežne namirnice koje se tijelu može dati. Njima se tijelo može najbrže opet dovesti u normalno skladno stanje.

Uzimanje sirovih sokova iz vo a i povr a je najpouzdanija i najsigurnija kao i najbrža metoda da obnovimo stanice u tijelu.

Alije neophodno potrebno da se sokovi **sirovi-svježi pripreme** i ispravno na higijenski na in iscijede.

**Pasterizirani ili sterilizirani sokovi su bez ikakve vrijednosti. Obradom (zagrijavanjem na visokoj temperaturi, zra enjem itd.) oni gube svoju životnu snagu.**

## KRUH, ŽITO, PECIVO I DRUGE ŠKROBNE ŽIVEŽNE NAMIRNICE

Ve puno desetlje a zastupam mišljenje da ljudski asimilatorski probavni postupak ne podnosi nikakvu koncentriranu **škrobn**u hranu.

Osobito ukazujem na to da to vrijedi za sve živežne namirnice i proizvode koji sadrže škrob, koje su bile izložene obradi na temperaturi višoj od 50 C. Visoka temperatura uništava enzime, bez kojih se ne mogu hraniti i regenerirati stanice i tkivo.

To vrijedi za sve živežne namirnice a posebno za škrobn

u hranu. Ali paradoksalno je daje škrobna hrana postala glavnim sastavnim dijelom prehrane ve ine ljudi.

Bez obzira na sve suprotstavljene tvrdnje postoje odlu ni dokazi tisu a ljudi koji su izmijenili svoju prehranu, dakle drasti no reducirali sve kuhane, škrobne živežne namirnice i proizvode ili ih se posve odrekli i time su bitno poboljšali svoje zdravlje i dobro osje anje.

Rastvaranje škrobnih molekula zapo inje s pljuva kom u ustima. Taj se postupak nastavlja uz pomo jetre i guštera e. Stvarni problemi zapo inju kad

razgra eni škrob dopre do sitnih krvnih kapi hira, da stanicama dopremi kona ni proizvod rastvorenih škrobnih molekula.

**Kuhani su proizvodi mrtvi.** Oni za cpljuju mikroskopski si ušne kapilare te stanice i tkivo pate od gladi. (Vidi Helmut Wandinaker "**Willstdu** gesund sein? VergiB den Kochtopf!")

Postoje mnogi procesi koji se stalno zbivaju u tijelu i svi su bez iznimke podvrgnuti nepromjenjivim prirodnim zakonima.

Oni ne mogu istovremeno živjeti i biti mrtvi. Oni se ne mogu zbivati u mrtvom tijelu - bilo da se radi o mrtvoj molekuli ili o mrtvom ljudskom bi u, da se djelatnosti mogu odvijati, traži se za njihov tijek životna snaga.

Vi možete kao samo po sebi razumljivo smatrati daje kuhana škrobna hrana doduše probavljiva, kako to zagovornici škrobne hrane oglašuju, ali to je samo teoretska poluistina. Hrana koja je samo probavljena još za dugo nije ispunila svoj cilj. Mora se s njom više toga zbiti. Žive, aktivne stanice tijela moraju biti u stanju da hranu asimiliraju. Samo žive živežne namirnice, dakle sredstva za život, koje su od po etka do kraja opskrbljene enzimima, mogu se na svršetku probavnog procesa asimilirati.

Samo jer je priroda ljudsko tijelo opskrblila silnom otpornom snagom protiv mrtve hrane, koja ne može prehraniti žive stanice i jer osim toga u organizmu postoji tako astronomski broj stanica, atoma i molekula, ljudsko je tijelo u stanju tako dugo živjeti kako ono

obi no živi - ili bih bolje trebao re i: u stanju da egzistira - unato krivim škodljivim navikama prehrane ve ine ljudi.

**Krv** je prijenosno sredstvo kojim hrana dopijeva do stanica i tkiva tijela. Krv je ipak više nego neko isto prometno sredstvo koje doprema tijelu hranu. Ne zaboravite da svaka kap krvi u organizmu na ini svakih 24 sata 3000 do 5000 kružnih putovanja kroz cijelo tijelo. Budu i da se cjelokupna pri uva krvi svodi samo na 4,5 litre a od toga se samo 80% ili 3,5 litre nalazi u stalnom krvotoku, možete doku iti nužnost da to no pripazite na to kojoj vrsti molekula vi dozvoljavate da prispije u vaše tijelo.

Prerada hrane u želucu i u dvanaesniku jesu samo prvi koraci. Od dvanaesnika nadalje krv sakuplja probavljene molekule. Krvna tjelešca, od kojih se u vašem tijelu nalazi oko 25.000.000.000 (25 milijardi), nemaju nikakve sposobnosti izbora. Ona se previše zaposlena da gube vrijeme na to da izabiru bilo koju vrst molekula koje ste vi priveli svomu tijelu.

Krvna tjelešca uzimaju jednostavno sve što im dopadne i zagonetni zakoni magnetske snage privla nosti djeluju tako da se molekule razli itim postajama obrade dovode k svom zadnjem odre enju popravka i regeneracije stanica i tkiva u tijelu.

Ta magnetska privla nost u svrhu regeneracije postoji samo u živim molekulama. Postoje trenuci i prilike kad se nešto naopako doga a s nekom stanicom ili skupinom stanica, kad treba neka tvar da se sredi stvar. Takvo je stanje obi no vjesnik, prethodnik nekog

nedostatka ili bolesti. Pod takvim okolnostima potreban je katalizator koji ne mora nužno biti "živa" tvar, ali on mora biti raspoloživ u posve malom molekularnom obliku.

Žito može takve žive tvari dati i u inaktivnim dostupnim, ako je ono sirovo i nije bilo prskano otrovom.

Molekule u kuhanom žitu i u brašnu su ipak mrtve. Molekule sirovog žita su bogato opremljene enzimima. Probavni postupci sa svojim vlastitim enzimima ostvaruju da sirove molekule žitnog škroba pomažu obnovi stanica ili da one postanu samo katalizatori ako su za to potrebne.

Vi možete izvući i koristiti iz sirovog žita. U svom prirodnom sirovom stanju žitno je zrnje vrlo tvrdo; zato ga smekšajte preko noći i u toploj vodi (ne iznad 50°C). Ujutro će tvrde ljuske biti dovoljno smekšane, tako da se žito može lako žvakati i dalje preraditi u probavnom sustavu.

Sorte žita imaju upotrebu koja preporučuje jesti zob, raž i pšenica, ako pripazite na to da trošite samo organski posijana, neprerađena zrna, a izbjegavate "industrijski" prerađena, koja prerada ima cilj spriječiti i uništiti uzroci biljnih bolesti.

Na početku trošite samo malu količinu, postupkom punu pažnju žlicu. Mislite na to da probava škroba počinje u ustima. Zadržite zrnje u ustima dok se temeljito ne zaslini, dobro ga sažvakajte dok ne bude tekuće, prije nego ga progutate. Osigurajte si vrijeme.

Kad se priviknete na tu hranu, vi ćete se vjerojatno veseliti da s tom hranom započnete ili dopunite svoj svakodnevni doručak.

Prema mom iskustvu iz mnogih desetljeća i prema iskustvu velikog broja drugih istraživača prehrane mogu kruh, pecivo, žitna hrana i druga kuhana škrobna hrana biti odgovorni za mnoštvo nedostataka koji spopadaju danas civilizirane ljude. Ne mogu dovoljno snažno naglasiti da je najbolji dokaz kojeg se može zamisliti pokušaj da takve živežne namirnice izbjegavamo nekoliko tjedana, da tijelu damo priliku da samo sebe liječi i da doživimo neekvivalent ako ne nevjerojatno poboljšanje zdravlja.

## MLIJEKO

Op enito se smatra da je **kravlje mlijeko** jedna od najpotpunijih živežnih namirnica. Poluistina je zavodljivija nego svjesna laž. Mlijeko je živežna namirnica u ljudskoj prehrani koja stvara najviše sline. Od djetinjstva sve do starosti ono je napodmukliji uzrok prehlada, gripe, bronhijalnih tegoba, astme, peludne hunjavice, upale pluća, tuberkuloze, kožnih bolesti i problema s kožom.

Mlijeko je zamišljena živežna namirnica za djecu od njihova rođenja tako dugo dok se miši i u cijelo tijelo dovoljno razviju da primaju prirodne živežne namirnice. Kravlje mlijeko nije nikad bilo odredeno za ljudsko dijete! Priroda ga je predvidjela za tele!

Hrana za dijete je prirodna kad mu se ona od mlijeka njegove majke stavlja na raspolaganje. To mlijeko sadrži prirodne vrste šećera, soli, aminokiseline, hormone, vitamine i elemente koji se traže za rasi malog tijela. Jedna od najvažnijih tvari u mlijeku je supstanca koja se zove kazein. Ona doprema velik broj aminokiselina za tvorbu bjelancevitih molekula koje izgrađuju dijete u tijelo. Kazein se nalazi samo u mlijeku i jajima.

Kravlje je mlijeko znatno gušće nego majino mlijeko i ono sadrži 300% više kazeina od majinog mlijeka. Kravlje mlijeko treba težinu teleta udvostručiti u šest do osam tjedana, dok tijelo djeteta potrebuje šest do sedam mjeseci da udvostruči svoju težinu. Kravlje mlijeko gradi tijelo teleta tako da ono u odraslom stanju postigne težinu od 450 do 900 kg. Koji muškarac ili koja žena teži da postigne težinu od 110 ili 140 kilograma?

Drugi važan vid, koji se obično previđa, sadržina fosfora u mlijeku. Fosfor je element koji stvara kiselinu, a kravlje mlijeko sadrži gotovo 50% više fosfora nego majino mlijeko. Osim toga odnos je između fosfora i sumpora različit u tim dvjema vrstama mlijeka. Ljudsko tijelo mora upotrijebiti silno mnogo napora da probavi kravlje mlijeko, a posljedica toga naprezanja, zajedno s visokom sadržinom kazeina u kravljem mlijeku, jesu stvaranjem patnje pristigle štetne sline.

Već sirovo kravlje mlijeko je dosta loše. Mlijeko pasteurizirati te ga propisivati djeci i bolesnicima je ipak po mom mišljenju i iskustvu nevjerojatna glupost.

**Pasteuriziranje mlijeka** je bilo uvedeno kad je mlijeko poslalo velikim "biznisom". Praktički je nemoguće imati pri ruci velike količine mlijeka i mliječnih proizvoda a da se ne pokvare prevoziti ih na velike udaljenosti. To kvarenje donosi naravno sa sobom financijske gubitke. Pitanje hranjive vrijednosti podredilo se zaradi. Doneseni su zakoni da štite te dobiti bez osvrtnja na gubitak hranjive vrijednosti živežne namirnice.

Na nesre u politici se mašinerija sve više vodi mišlju o dobiti nego etikom cjelovitosti. Kad bi cjelovitost bila pravilo, više bi se poklanjalo pažnje i obzira pasteriziranju živežnih namirnica i uništavanju životnih elemenata u našoj hrani. To bi pak zahtijevalo obrazovne metode koje nadilaze sposobnost poimanja današnjih političara.

Dovoljno je dokazati da pasteriziranje mlijeka nipošto ne predstavlja zaštitu za zdravlje pojedinca ili zajednice i da ono samo štiti mlijeko od kiseljenja.

Tvrdnja da sirovo mlijeko prouzrokuje bolesti, koje su prije ene ako se pasterizira mlijeko, posve je i potpuno neistinita. Pasteriziranje ne ubija ni bakterije tifusa ni bakterije tuberkuloze.

Da se ubiju bakterije koje izazivaju bolesti, moralo bi se mlijeko zagrijati na temperaturi izmeću 90°C i 110°C. To bi prije bilo stvaranje vrhnja u flaširanom mlijeku - velika šteta s trgovcima kog stajališta.

Daje pasterizirano mlijeko opasno i neprikladno za ljudsku potrošnju, bilo je dokazano s dvanaest smrtnih slučajeva u San Franciscu 1928. godine, koje se pripisuje neposredno pasteriziranom mlijeku.

U Montrealu je bilo 5002 slučajeva tifusa s 533 mrtva, koje se isto tako moglo svesti na pasterizirano mlijeko.

Ako se osvrnem na svoje vlastite zapise, mogao bih utvrditi da se kod djece u svakoj dobi i odraslih bezuvjetno dolazi do nevjerojatnih zdravstvenih napredaka, kad se kravljem mlijeko izostavi u njihovoj prehrani. Djeca koja su stalno trpjela od prehlada postala

su zdravija i jača kad je mlijeko bilo zamijenjeno sirovim sokovima od mrkve i drugim sokovima i njihove su prehlade nestale.

Odrasli koji pate od astme, peludne hunjavice i drugih zaslinitih stanja govore odmah o trošenju mlijeka u svojoj prehrani, nadasve tada, kad se isto tako izbjegavaju škrobni proizvodi. To je ista reklama daje mlijeko nužan sastavni dio ljudske prehrane. Ako bilo koji pripadnik liječništva ni kog poziva preporu a njegovu potrošnju, to je znak da on ne poznaje jednostavne zakone psihologije prehrane i da on nije spoznao temeljni uzrok za postojanje prekomjerne slinave u organizmu.

Nema lina životinjskog carstva koji uzima mlijeko kao hranu, kad je prestao doji. Samo uvijek je tako glup da previše kako je uživanje mlijeka uzrok mnogih njegovih patnji.

Priroda je mlijeko svake životinjske vrste opskrblila s nužnim sastojcima koji su najbolje prilagođeni za rast njezina potomstva.

injenica, da mlijeko sadrži život, kad se troši kao hrana nakon dojenja nije sporna. Nije sporno ni to da mi u rijetkim slučajevima vidimo da neko tele sisa kozu, ma ekuju, psi kobilu. Imamo zapise dapa e i o tomu daje gorila podojila ljudsko dijete. To su ipak slučajevi nevolje prirode a nikakve uobičajene prakse.

Uvijek sam zastupao mišljenje da bi odgoj trebao započeti od djeteta i vrtiti a i naglašeno se sprovoditi kroz sve školske razrede: u enjem ljudske anatomije i psihologije prehrane. To se odnosi na znanost o životu i

našim živežnim namirnicama i na zna enje života u povr u i vo u za prehranu ljudskog tijela i regeneraciju njegovih stanica i tkiva.

Zastupam nadalje mišljenje da bi se žena, prije nego zatrudni ili odmah nakon stoje ispostavila daje trudna, trebala pozabaviti tom tematikom da predusretne probleme koji stoje pred njom.

Sto se ti e njezine vlastite prehrane, ona sada ima dvostruku zada u. Ona mora hraniti ne samo svoje vlastito tijelo, da se hrana uzima cjelovito i da se njezini procesi izlu ivanja djelotvorno odvijaju, nego ona mora uz to raspolagati dostatnom hranom ispravne vrste da ispravno raste tijelo djeteta.

To no je da mlijeko sadrži veliku koli inu kalcija - element koji je bezuvjetno nužan - ali drugi elementi od kojih se sastoji mlijeko ipak su neskladni u odnosu potrebe ljudskog tijela da oni prakti ki uništavaju prednosti koje ina e mogu proizlaziti iz kalcija. Ako je mlijeko pasterizirano, to je dovoljan razlog da ga se izbjegava. Pasterizirano mlijeko, koje majke piju za vrijeme trudno e, možda je glavni uzrok gubitka njezinih zubi, ako si uzima malo ili nimalo sirovih živežnih namirnica i sokova od povr a.

U sirovom povr u, salati i vo u nalazi se toliko kalcija kao i svih drugih važnih tvari, koje trebaju majka i nero eno dijete. Ali da se oni dobiju u dostatnoj koli ini, moraju se dopunjavati svježim sirovim sokovima, npr. sokovima od mrkve ili pomiješanim sokom od mrkve i špinata. ( itajte uz ovo moju knjigu *"Sokovi od svježeg vo a i povr a"*.)

Novoro eno dijete treba maj ino mlijeko. Ako toga nema, onda je **kozje mlijeko** vrsta mlijeka koje je po kemijskom sastavu najbliže maj inu mlijeku. No ono ne smije biti pasterizirano i ne bi se smjelo zagrijavati na temperaturi preko **36 C**, Nakon prve tri ili etiri sedmice može mu se dodavati svježe pripravljen sok od mrkve. Zapo inje se s jednom etvrtinom soka od mrkve na tri etvrtine kozjeg mlijeka i postepeno se pove ava udio mrkvina soka. To se je dokazalo kao veoma **djelotvorno**.

**Soj ino mlijeko** i sve druge vrste biljaka s mlijekom došli su onedavno u modu. Budu i da one nisu životinjski proizvodi, misle ljudi, one bi mogle biti dobra zamjena za životinjsko mlijeko. Ali proizvodi od zrnja soje imaju djelovanje koje tvori kiselinu u ljudskom probavnom traktu, bez obzira na injenicu, da se pri laboratorijskim pokusima može posti i alkalijska reakcija. Usporedba sojinog mlijeka s maj inim i kravljim mlijekom može biti pou na.

Maj ino se mlijeko sastoji oko 87% od vode, kravlje mlijeko gotovo isto tako, dok sojino mlijeko sadrži samo nešto više od 10% vode. Dodavanje vode pri spravljanju sojina mlijeka ne pretvara tu vodu u organski spojevu vodu. Maj ino mlijeko sadrži oko 1,5% bjelan evina, kravlje mlijeko oko 3,5%, dok se sojino mlijeko sastoji više od 33% od bjelan evina. Maj ino mlijeko sadrži oko 6% ugljikohidrata u obliku prirodnog še era, kravlje mlijeko približno 5%, dok se sojino mlijeko sastoji od više nego 33% od škrobnih ugljikohidrata. Maj ino mlijeko sadrži oko 4% masno e, kravlje

mlijeko 3 do 4%, dok sojino mlijeko sadrži približno 17% masno e.

Kad usporedimo kemijski sastav maj ina mlijeka sa sojinim mlijekom, možemo utvrditi da posljednje sadrži oko 170% više fosfora i oko 400% više sumpora nego kravlje mlijeko. Oba elementa stvaraju kiselinu. S druge strane maj ino mlijeko sadrži otprilike 3500% više klora - element za iš enje - nego sojino mlijeko.

Ti faktori su od velike važnosti ako priznamo da se mnogi slu ajevi duševne bolesti, neurastenije, sklonost abnormalnom seksu i druge smetnje živ anog sustava uglavnom svode na neuskla eni odnos tih elemenata u hrani. Pomanjkanje klora u sojinu mlijeku ima veoma velik utjecaj na želu ani sok i može dovesti do pomanjkanja solne kiseline. To pomanjkanje može nadalje dovesti do smetnji u sustavu i aktivnosti krvi.

Osim toga ti elementi u sojinu mlijeku nisu više organski, ako su sojin prah ili mlijeko bili izloženi prekomjernoj vru ini.

Zaklju no možemo re i daje najbolje (ako dijete ne želi ili ne može piti nikakvo mlijeko) ako djetetu dajemo svjež e sirove sokove od vo a i povr a u dovoljnoj raznolikosti da njegovo tijelo opskr bimo svim mineralima i kemijskim elementima, vitaminima, hormonima, kalorijama i aminokiselinama koje ono treba. Ako se sokovi ispravno priprave - svjež e iscijede iz svježeg vo a i povr a dobre kakvo e - dijete e dobiti snažno, zdravo, vitalno tijelo koje je dalekosežno zašti eno protiv bolesti. Kad dijete naraste, sokovi se mogu i dopuniti sitno izrezanim svježim povr em i

vo em. Kuhana i konzervirana hrana, žitna hrana, proizvodi od zrnja i brašna ne mogu sagrađiti zdravo tijelo. Po prirodi tijelo traži sredstva i puteve - u pojavi vru ice, kožnog osipa i bolesti - da se oslobodi otpadnih tvari, koje su posljedica devitaliziranih živežnih namirnica.

## VRHNJE I DRUGE MASNO E

Mlijeko je **koncentrirana** bjelanjina, vrhnje je posve jednostavno masno a. I vrhnje je nešto što stvara slinavost, **ali** ono je ipak dobra masno a, pretpostavi li se da ga se jede samo u ograničenim količinama. Vrhnje ne bi smjelo biti pasteurizirano. Životinjske masno e stvaraju kiselinu, a ako su kuhane ili pečene mogu lako prouzročiti jetrene i žučne smetnje, a i smetnje gušterače. Najbolje je masno e naći u avokadu i maslini.

### Sir

Što god je sir jači i tim više je njegovo kiselo djelovanje na tijelo i tim više stvara slinavost. Ako ga se uopće jede, treba se poslužiti jedino onim od nepasteuriziranog i nekuhanog mlijeka i to u malim količinama kao i vrhnje.

## DUBOKO ZAMRZNUTE ŽIVEŽNE NAMIRNICE

Dok žega pri kuhanju ili pri preradi uništi živoini element u povrću, voću, orasima i drugim živim namirnicama, to se ne događa pri zamrzavanju.

Brzo zamrznute živice namirnice, koje su svježije i sazrele na drvetu, zadržavaju životno poelo u privremeno obustavljenom obliku a da se ne umanjuje i ne uništava hranbena vrijednost hrane.

No duboko smrznuto ugiba nakon otopljenja ipak mnogo brže nego svježije povrće i voće iz vrta ili s tržnice. Zadržite takve živice namirnice nakon otopljenja na temperaturi pri -1-3 C, pretpostavi li se da one nisu bile zatopljavane duže od 10-15 minuta na sobnoj temperaturi.

Brzo zamrzavanje ima velike **prednosti** u odnosu na druge metode konzerviranja živih namirnica. Živice se namirnice mogu tijekom mnogo mjeseci sauvati u smrznutom stanju, a da ne izgube na hranidbenoj vrijednosti ili ne propadnu, ukoliko se brzo i temeljito zamrznu.

Mnogi se plodovi zaslađuju a povrće zasoli kad ih tvornice živih namirnica zamrzavaju. Pripazite na to, jer šećer uzrokuje gubljenje hranidbene vrijednosti kod voća i dovodi do kisele reakcije u tijelu, dok sol ometa probavni postupak.

## **BJELAN EVINA**

Bjelan evina se sastoji iz aminokiselina. Aminokiseline nisu samo atomski lanci koji služe samo kao cigle za izgradnju bjelan evine nego imaju osim toga i aktivnu zadaću.

Drugim riječi ima: aminokiseline nisu samo cigle koje tvore bjelan evinu nego - ako ih se usporedi sa zgradom - predstavljaju, slikovito rečeno, sve aktivnosti koje se odigravaju u takvoj zgradi.

U zgradi ima cigle, drveta, željeza itd., dizalo, vruća i hladna voda, klimatizacijski uređaji, odvodnja prljave vode, svjetlo, telefon itd.

Tako su i aminokiseline uvijek ili životinje nositelji mnoštva djelatnosti. Bez njih je nemoguće bilo kakvo tjelesno djelovanje.

Značenje vitalnosti aminokiselina najbolje ćete razumjeti, kad si posvijestite da molekule u tijelu prestaju biti žive organske molekule za šest minuta nakon što je nastupila smrt, jer su prema tome prestale njihove funkcije i aktivnosti. Dok je u tijelu život, molekule imaju iskru života koja im omogućuje da nastave svoj rad.

Molekule nisu kao životinje i ja se živost izražava i otkriva njihovim aktivnostima. Usprkos tome životno po sebi postoji ili ne postoji u nekoj molekuli. Ako ono postoji, molekula je živi organizam koji može dopremiti životnu snagu i energiju. Ako u njoj nema života, molekula je anorganska i tako pripada carstvu minerala.

Ništa u prirodi nikad ne miruje. Stvari ili idu naprijed, napreduju, razvijaju se ili se degeneriraju i propadaju.

Mineralno carstvo sadrži u anorganskom obliku sve molekule od kojih se sastoji ovaj svijet. Svaka od tih molekula, dok god se nalazi u mineralnom carstvu, ima svoju određenu, utvrđenu razinu titranja, ali nema života. Može se reći i da njezin napredak i njezin razvoj teče obrnuto. Kao anorganski građevinski elementi ne mogu se sami od sebe dalje razvijati. One se mogu svakako rastaviti, i biljke ih uzimaju u rastavljenom stanju, i na taj način daju život. Samo na putu biljnog razvoja mogu molekule oživjeti.

Prava je svrha stvaranja biljnog carstva bila da se dade život molekulama, to jest da se mineralne, anorganske molekule pretvore u žive organizme. Kad se biljni život uništi vatrom, molekule od kojih se sastoje biljke, vraćaju se same po sebi natrag u mineralno stanje, jer nigdje ne može u isto vrijeme biti život i smrt.

Istražimo li aktivnosti aminokiselina, utvrdit ćemo da su one životno važne pri rastu krvnih tjelesaca za nesmetano djelovanje žlijezda, za zdravlje kože, kose i zglobova hrskavica, za nesmetani rad jetre i za mnoštvo drugih funkcija.

Bjelan evina od koje se sastoji tijelo životinja, riba i peradi izgrađena je od živih, organskih atoma životinjske hrane. To meso je punovrijedna bjelan-evina. Prije nego naše tijelo može probaviti životinjsku bjelan evinu, ono ju mora rastaviti u izvorne aminokiseline, da iz tih aminokiselina izgradi svoju vlastitu bjelan evinu.

Većina ljudi smatra da ljudsko tijelo potrebuje **meso** kao neizostavan sastojak prehrane. Ponekad svega meso je zatrovano kad se zakolje životinja. Uslijed strašnog straha od klanja nadbubrežna žlijezda prosipa otrove u krv životinje. Drugo, to je tijelo mrtav proizvod koji se odmah nakon smrti životinje počinje raspadati. Osim toga meso i aminokiseline još se dalje uništavaju kuhanjem i pečenjem.

Budući da većina ljudi jede denaturirane živežne namirnice i unatoč tomu dalje živi, teško ih je stoga uvjeriti da molekule u našoj hrani moraju biti žive, organske molekule, da možemo izgraditi vitalno tijelo, slobodno od bolesti. Bezživotne, anorganske molekule u kuhanim i prerađenim živežnim namirnicama vode degeneraciji i raspadanju tijela.

Isto tako kao što je život dinamičan, magnetski, organski, smrt je statična, nemagnetska, anorganska. Život rađajući život, a to vrijedi i za molekule u našoj hrani. Ako su molekule u aminokiselinama žive, organske molekule, one ispunjavaju svoju zadaću. Ako ih se klanjem životinje ili kuhanjem hrane uništi, gube vitalna svojstva kojima molekule potpomažu djelatnost aminokiselina.

Sve **povrće i voće** sadrži potrebne žive molekule, od kojih se u organizmu tvore aminokiseline. Ovo je tijelo ne može mesne proizvode svake vrsti u obliku "**punovrijedne bjelan evine**" iskoristi na svoju korist. Ali ono može dobiti od svježeg povrća i njegovih sokova najbolje molekule i time proizvesti vlastite životonosne aminokiseline i bjelan evine.

Trošenje mesa ili drugih mesnih proizvoda ili mesnih sukusa dovodi do skupljanja prekomjernih kiselina, pri čemu je najštetnija **mokra na kiselina**. Nju prihvaćaju miši i, kao što spužva upija vodu, tim skupljanje te mokra ne kiseline dosegne zasićenje, kiselina se kristalizira, i tvore se kristali mokra ne kiseline koji su tako bolni kod reume, neuritisa i išijasa.

Životinje tvore od aminokiselina, koje dobivaju iz biljaka, mnogo veću, snažniju i zdraviju tjelesu nego uvijek trošenjem mesa.

Ako bi trebalo još više dokaza da se suprotstavimo krivim tvrdnjama u prilog trošenja mesa, trebali bismo se potražiti životinje koje jedu meso a da su prikladne kao tegle životinje - ali ne nalazimo ni jedne. Njima manjka kako snaga tako i izdrživost. Naprotiv, sve životinje koje jedu biljke, od konja preko volova do slona, imaju silnu snagu i izdrživost, koju održavaju trošenjem sirovih biljaka.

Što su to **aminokiseline**? One su sastavljene od atoma ugljika, vodika, kisika i dušika, koji se svrstavaju u određene uzorcima i određenom poretku. Dva od tih sadržavaju atome sumpora, dva daljnja atome joda.

Da ne dajemo znanstveni opis aminokiselina, možemo se poslužiti kao primjerom oblikom, uzorkom i bojama cvjetnih listova ruža. Kao što oni određuju razne vrste ruža, skupine atoma određuju uzorak aminokiselina. Aminokiseline se sa svoje strane grupiraju u uzorke koji tvore razne vrste bjelancevine.

U sljedećim odlomcima nabrojimo glavne aminokiseline, njihov sastav i njihove najvažnije funkcije i svojstva.

### **Alanin**

Sastoji se od 40% ugljika, 8% vodika, 36% kisika, 16% dušika. Njegova molekularna težina iznosi oko 89. On je sastavni dio kalcijeva pantotenata (jedan vitamin) i važan je za zdravu kožu, posebno kožu na glavi, i za zdravu kosu. Nadalje je važan za zdravu funkciju nadbubrežne žlijezde.

Alanin sadrži sljedeće živice namirnice: alfaita, sirovi nezasoljeni bademi, avokado, masline, vrhnje, mrkva, celer, maslačak, salata, dragušac, jabuke, marelice, grožđe, narandže, jagode, rajčice.

### **Arginin**

Sastoji se od 41,5% ugljika, 8% vodika, 18,5% kisika, 32% dušika. Molekularna težina oko 174. Važan je za kontrakciju mišića. Važan je sastojak hrskavice, tkiva iz kojeg se naravnim

zakre enzim tvore kosti. Životno je važan za ustrojstvo i djelovanje spolnih organa. On doprinosi da zadržava pod kontrolom degeneraciju tjelesnih stanica i štiti tkivo od prišteva i raka.

Argin sadrže sljedeće živice namirnice: alfaita, zeleno povrće i salate, mrkva, rotkva, celer, poriluk, sirovi krumpir, pastrnjak.

### **Asparaginska kiselina**

Sastoji se od 36% ugljika, 5,5% vodika, 48% kisika, 10,5% dušika. Molekularna težina oko 133. Pomaže usporavati razaranje kostiju i zubi i potpomaže miješanje kalcija iz krvi u stanice. Važna je za funkciju pluća i dišnih puteva kao i srca i krvnih žila. Izvori za asparaginsku kiselinu jesu sljedeće živice namirnice: limuni, grejpfrut, nezasoljeni bademi, jabuke, marelice, mrkva, celer, krastavci, peršin, ananas, rotkva, špinat, rajčica, listovi repe, dragušac i lubenice.

### **Cistin**

Sastoji se od 30% ugljika, 5% vodika, 26,5% kisika, 11,5% dušika, 27% sumpora. Molekularna težina 240. Jedan od najvažnijih sastojaka kose. Važna supstanca pri tvorbi crvenih krvnih zrnaca. Podržava zdravlje tkiva i osposobljuje ga da se suprotstavi otrovima i zarazama. Značajan je za

djelovanja mlije nih žlijezda, prije svega za vrijeme mirovanja.

Izvori za cistin jesu sljede e živežne namirnice: alfaita, mrkva, repa, kelj, cvjeta a, poriluk, luk, ešnjak, alge, jabuke, jagode, ananas, orasi.

### **Dijodtrosin**

Sastoji se od 25% ugljika, 2% vodika, 11% kisika, 3% dušika, 59% joda. Molekulama težina 433. Sudjeluje na djelovanjima svih žlijezda u tijelu, prije svega štitnja e, hipofize, nadbubrežne žlijezde i limfnih žlijezda (*vidi grafi ki prikaz endokrinih žlijezda*).

Sadrže ga sljede e živežne namirnice: crvene alge, mrkva, celer, špinat, raj ica, ananas.

### **Glutaminska kiselina**

Sastoji se od 41 % ugljika, 6% vodika,

43,5% kisika, 9,5% dušika - Molekuli

larna težina 147. Daje petinu sastojaka inzulinske molekule. Doprinosi izlu ivanju probavnih sokova u tijelu i stvaranju glikogena. Važna je pri pretvaranju glikogena u še er, koji daje energiju, u jetri uz pomo amilolitijskih enzima. Djeluje veoma dezinficiraju e. Važna je pri spreavanju anemije i sprije ava ili usporava uklanjanje djelovanja C vitamina.

### **Glicin**

Sljede e živežne namirnice dopremaju elemente potrebne za glutaminsku kiselinu: zelene mahune, prokulica, mrkva, kelj, celer, listovi od repe, masla ak, peršin, salata, špinat.

Sastoji se od 32% ugljika, 7,5% vodika, 42,5% kisika, 18,5% dušika. Molekularna težina 75. Sudjeluje na tvorbi hrskavica i miši nih vlakana. Izvršava umjeren utjecaj na prekomjernu proizvodnju spolnih hormona. Izvori glicina jesu sljede e živežne namirnice: mrkva, masla ak, repa, celer, peršin, špinat svježi neposoljeni bademi, alfaita, ešnjak, smokve, naran e, limuni, jagode, šipak, lubenice.

### **Histidin**

Sastoji se od 46% ugljika, 6% vodika, 21% kisika, 27% dušika. Molekularna težina 155. Potpomaže jetru pri tvorbi glikogena. Sudjeluje na sprje avanju patogene sline u organizmu. Važan sastojak hemoglobina u krvi spermija koji pri oplo ivanju prodiru u jajašce. Stoga je veoma mnogo povezan s trudni kim komplikacijama, npr. s pometnu em i preranim ro enjem, sterilnoš u itd. Izvori histidina jesu sljede e živežne namir-

**Hidroksi-  
glutaminska  
kiselina**

nice: hren, rolkva, mrkva, repa, celer, krastavci, cikorija, poriluk, ešnjak, luk, masla ak, šipak.

Sastoji se od 37% ugljika, 5% vodika, 49% kisika, 9% dušika. Molekularna težina 163. U svojim djelovanjima veoma sli na glutaminskoj kiselini, ali s ve im utjecajem na želu ani sok.

Izvori za pokrivanje potrebajesu sljede e živežne namirnice: mrkva, celer, peršin, salata, špinat, raj ica, vino od grož a, jagode, šljive.

**Hidroksiprolin**

Sastoji se od 46% ugljikohidrata, 7% vodika, 36,5% kisika, 10,5% dušika. Molekularna težina 131. Sudjeluje na aktivnostima jetre i žu nog mjehura pri raspršavanju masno a i u borbi protiv njihova starenja. Osim toga sudjeluje na tvorbi hematina i globulina u crvenim krvnim zrcima.

Za pokrivanje potrebe dobri su izvori sljede e živežne namirnice su dobri izvori: mrkva, repa, salata, masla ak, krastavci, nezasoljeni bademi, kokosov orah, avokado, masline, marelice, trešnje, orasi, smokve, grož ice, grož e, naran e, ananas.

**Isolencin**

Sastoji se od 55% ugljika, 10% vodika, 24% kisika, 11 % dušika. Molekularna težina 131. Sudjeluje u nadzoru žlijezde timusa, za vrijeme djetinjstva i mladenaštva, kao i hipofize i slezene za vrijeme mladenaštva u dozrijevanju, prije svega u odnosu na rast i obnovu tjelesnog tkiva. Važna tvar pri obnovi hemoglobina (u crvenim krvnim zrcima). Pomaže pri reguliranju op e promjene tvari.

Sljede e živežne namirnice sadrže sastojke isolencina: orasi, kestenje, avokado, masline, kokosov orah, suncokretsko sjeme.

**Lencin**

Njegov sastav i njegova molekularna težina odgovaraju to no brojevima isolencina. Razlika se sastoji u poretku atomskih lanaca koji djeluju daje lencin desni, dok atomski lanci isolencina djeluju daje taj lijevi. Prema tomu lencin ima izravnavaju i utjecaj na funkciju isolencina.

Životne namirnice, koje sadrže sastojke lencina, jesu iste koje sadrže sastojke isolencina.

**Lisin**

Sastoji se od 49% ugljika, 10% vodika, 22% kisika, 19% dušika. Molekularna težina 146. Sudjeluje na funkciji jetre i žu i, prije svega na

promjeni masne tvari. Neophodan je /a reguliranje i za zajedni ko djelovanje moždane žlijezde (epifize), mlije nih žlijezda, žutog tijela i jajnika. Sprje ava degeneraciju stanica i tkiva u tijelu.

Sljede e živežne namirnice dopremaju lisin: mrkva, repa, krastavci, celer, peršin, špinat, masla ak, alfaita, jabuke, marelice, kruške, grož e.

### **Metionin**

Sastoji se od 40%, ugljika, 7,5% vodika, 21,5% kisika, 9% dušika, 22% sumpora. Molekularna težina 149. Važan sastojak hemoglobina u krvi, tkiva i seruma. Sudjeluje na funkcijama slezene, guštera e, limfnih žlijezda.

Živežne namirnice koje dopremaju sastojke metionina jesu: prokulica, kelj, cvjeta a, kiselica, hren, poriluk, ešnjak, dragušac, ananas, jabuke, orasi.

### **Norlencin**

Pripada isto tako skupini lencina. Njegov je sastav i molekularna težina kao kod isolencina. Poznat i kao gli kolencin. Doprinosi da uravnoteži funkcije i aktivnosti lencinske skupine.

### **Feniialanin**

Sastoji se od 65,5% ugljika, 7% vodika, 19% kisika, 8,5% dušika. Molekulama težina 165. Sudjeluje na odstranjivanju otpadnih tvari - otpad iz hrane kao i potrošene stanice i tkiva u tijelu. Sudjeluje na funkciji bubrega i mjehura. Gubi najve i dio svoje djelatnosti uslijed prisutnosti alkohola u tijelu.

Živežne namirnice, koje dopremaju potrebne sastojke fenialanina, jesu: mrkva, repa. salata, masla ak, krastavci, nezasoljeni bademi, kokosov orah, avokado, masline, kajsije, trešnje, orasi, smokve, grož ice, gro že, naran e, ananas.

### **Serin**

Sastoji se od 34% ugljika, 7% vodika, 46% kisika, 13% dušika. Molekularna težina 105. Sudjeluje na iš enju tkiva u tijelu, prije svega sluznica, plu a i bronhija. Neu inkovit uz prisutnost nikotina.

Sljede e živežne namirnice sadrže sastojke serina: hren, rotkva, poriluk, ešnjak, luk, mrkva, repa, celer, krastavci, peršin, špinat, kelj, alfaita, jabuke, ananas.

### **Treonin**

Sastoji se od 48% ugljika, 9% vodika, 24% kisika, 19% dušika. Molekularna težina 119. Aktivan pri izmjeni

### **Tiroksin**

aminokiselinskih atoma u tijelu, uravnotežuje lančanu strukturu aminokiselina i njihovih odnosnih funkcija.

Treonin je sadržan u mrkvi, alfalti i drugom zelenom lisnatom povrću.

Sastoji se od 23 % ugljika, 1,5% vodika, 8% kisika, 2% dušika, 65% joda. Molekularna težina 777. Sudjeluje u aktivnostima štitnjače, moždane žlijezde (hipofize), nadbubrežne žlijezde i muške spolne žlijezde. Pomaže pri reguliranju općeg promjene tvari i brzine protoka njih i nehoti njih reakcija.

Živežne namirnice, koje sadrže tiroksin, jesu: crvene alge, alge, mrkva, celer, salata, špinat, rajčica, ananas.

### **Triptofan**

Sastoji se od 65 % ugljika, 6% vodika, 15% kisika, 14% dušika. Molekularna težina 204. Supstanca od temeljnog značenja pri tvorbi sluznice i tkiva u tijelu, od primarnih spolnih stanica sve do tkiva. Sudjeluje na stvaranju i funkcijama želudca i gušterače njih sokova. Doprinosi radnoj sposobnosti osjetila vida.

Za ravnomjerno održavanje uravnoteženosti triptofana nužni su: mrkva, repa, celer, endivija, maslaček, ko-

### **Tirosin**

mora, zelene mahune, prokulica, poriluk, špinat, alfalta.

Sastoji se od 59,5% ugljika, 6% vodika, 26,5% kisika, 8% dušika. Molekularna težina 181. Nužno potreban za tvorbu crvenih i bijelih krvnih zrnaca. Sudjeluje na tvorbi i razvoju stanica i tkiva u tijelu. Podržava funkcije nadbubrežne žlijezde, moždane žlijezde i štitnjače. Aktivni sastojak pigmentnih stanica u kosi.

Tirosin sadrži ove živežne namirnice: alfalta, mrkva, repa, krastavci, salata, maslaček, šparoga, poriluk, peršin, zelena paprika, špinat, dragušac, jagode, kajsije, trešnje, jabuke, lubenice, smokve.

### **Valin**

Sastoji se od 51 % ugljika, 9,5% vodika, 27,5% kisika, 12% dušika. Molekularna težina 73. Sudjeluje na funkcijama žutog tijela, mliječnih žlijezda i jajnika i na odnosnom zajedničkom djelovanju s drugim žlijezdama. (Usporedi grafički prikaz endokrinih žlijezda.)

Živežne namirnice koje sadrže valin jesu: mrkva, maslaček, bademi, salata, bundeva, celer, repa, peršin, rajčica, jabuke, šipak.

Da objasnimo kako su atomski lanci poredani u raznim aminokiselinama, dovoljno je kao primjer spomenuti one leucinske skupine:

Leucin:  $(CH_3)_2 CHCH_2 CH(NH_2) COOH$

(zbirna formula:  $C_6H_{13}O_2N$ )

Izoleucin:  $CH_3 CH_2 CH(CH_3) CH(NH_2) COOH$

(zbirna formula:  $C_6H_{13}O_2N$ )

Norleucin:  $CH_2(CH_2)_3 CH(NH_2) COOH$

(zbirna formula:  $C_7H_{15}O_2N$ )

Te tri aminokiseline imaju doduše dvije **Zbirne** formule, ali vrsta i na in, kako se atomi spajaju, mijenja svojstva, djelovanja i funkcije svake aminokiseline.

Ako promotrimo silnu mnogostrukost tih kombinacija atoma i posao koji oni imaju obaviti, možemo lako shvatiti vrijednost života u svakom atomu. Nadalje, možemo lakše shvatiti zašto je za tijelo toliko jednostavnije izgraditi svoju vlastitu bjelan evinu nego razložiti mrtve, beživotne molekule iz kukavnog mesa od životinja.

Udan je paradoks da itava zajednica civiliziranih ljudi juri po oružje protiv životinje, ako je ona ubila ili ozlijedila kojeg ovjeka, ali se sabire u sve anom raspoloženju da lovi i ubije bespomo nu pticu ili nenaoružanu životinju i tada jede njezine beživotne ostatke. Još gore: oni gaje i njeguju ptice i druge doma e životinje i štite ih od bolesti i opasnosti, samo da ih ubiju, skuhaju i s užitkom pojedu.

Trošenje mesa je jedino i samo pitanje osobnog ukusa, vlastite sklonosti i vlastite prosudbe. Ono uop e

nije neka prisilna nužnost da se tijelo opskrbi neophodnom bjelan evinom.

Zaklju no bih želio re i: znam iz vlastitog iskustva daje **mesna bjelan evina** kako nenužna tako i škodljiva za ljudsko tijelo. Težak miši ni rad možete izvoditi bolje i s manje umora, naviknete li se da potpuno ispustite iz jelovnika meso i da si nužne bjelan evine priskrbite iz mnogostruko svježeg vo a, salate i povr a kao i iz svježih sokova, koji sadrže sve tvari koje tijelo može koristiti da izgradi svoje vlastite bjelan evine.

U estetskom i **moralnom** pogledu nije ubijanje životinja, ptica i riba, kuhanje i trošenje mesa ono što je priroda namijenila kao hranu ljudskom tijelu. Sam Stvoritelj je životinjama dao život, kao i nama. Nemamo pravo otet život bilo kojoj životinji, a još manje lišiti života bilo kojeg ovjeka. Životinje se ubijaju iz športskih razloga ili za trgovinu. No razlozi postaju još niži kad se to ini radi jedenja životinjskog mesa. Na primjer niži su nagoni, kao sklonost za alkoholiziranje, pušenje i op e nestajanje ko enja, o ito u vezi s obiljem mesa koje se jede. Naprotiv, odrekemo li se trošenja mesa, prirodno e uslijediti ve e razumijevanje, više energije, snage i vitalnosti kao i snažniji intelekt.

Psihološki promatrano, jedenje mesa povisuje sadržine kiseline u tijelu. Pri probavnom postupku i rastvaranju mesa u njegove izvorne aminokiseline tvore se u tijelu velike koli ine mokra ne kiseline. Kad bi tijelo moglo to odmah izlu iti, nastale bi možda samo male štete. Ali miši i stvarno preuzimaju prekomjerne koli ine te **mokra ne kiseline**. Kona no ta kiselina

tvori kisele kristale s oštrim, iglastim špicevima, koji prouzrokuju bolove i tegobe koje mi poznajemo kao reumu, neuritis, išijas, ulazi i neke bolesti jetre.

Tijekom svojih istraživanja obavio sam tisuće analiza urina i beziznimno sam utvrdio da je sadržina mokraćne kiseline u urinu mesojeda samo desetina do petina onoga što se trebalo izlučiti. To je znak da miši i preuzimaju peterostruko do desetostruko onoga što je tijelo trebalo izlučiti kroz bubrege.

Ako nema nikakvih drugih razloga za odricanje od jedenja mesa, to bi trebali biti bolovi i tegobe, koje prije ili kasnije nastaju uslijed gomilanja mokraćne kiseline u organizmu.

## SIROVE SALATE

Gotovo sve sirove salate i povrće mogu se kombinirati s voćem u salatama. Prema pravilima "Prirodne nauke o zdravlju" voće se ne bi smjelo pojesti niti miješati sa salatama i povrćem (vidi i *"Kombinacijska lista živih namirnica"*). Ali nema pravila bez iznimke! U nekim slučajevima plodovi kao jabuke, grejpfrut, limuni, naranče itd. prikladni da se pomiješaju se zelenim salatama (vidi i Harvey i Marilyn Diamond *"Fit za život"*, II. dio).

Ako se one spomenute vrste u receptima ne mogu nabaviti u vašem mjestu, tada uzmite ono što možete dobiti.

Prilagodite mnoštvo svih sastojaka svom vlastitom ukusu i svom teku. Za normalnu salatu dovoljno vam je za stanovito vrijeme jedna ili dvije jela žlice pune naribanih ili narezanih sastojaka. Ako uzimate voće, salate i povrće iz svog okoliša i služite se svojom vlastitom inicijativom i iznašaćem, možete pripremiti za užitak i ukusne salate.

Sljedeće recepte promatrajte kao pobudu i odatle uđite kako se salate najbolje pripravlja i spravlja. Vi ćete

se uskoro mo i odre i recepata i za udno utvrditi kako lako sami možete pripremiti originalne i veoma prijatne salate.

Svrha je ovog poglavlja pokazati vam kako se razli ite vrste salata mogu upotrijebiti same ili kao kombinacija.

Ako iskušate originalne recepte salate, preporu a se da ne spravljate više od dvije ili tri vrste salate ili povr a. Dodajte salati nešto slatko da izbjegnate jednoli nost. Luk je dobar dodatak salati, ali ga ne biste smjeli nikad sitno sjeckati. Ako se sitno isjecka, može miris luka smanjiti ukus i pokvariti itavu salatu.

Bundeva, tikva je povr e koje je najbolje ne sitniti previše ako se spravlja kao sastavni dio salate. To bi se trebalo izrezati u male kocke. Sitno naribana bundeva je veoma prijatan dodatak naribanim jabukama, npr. u jabu noj kaši kojoj se dodaje malo meda da se osladi. Bundeva bi trebala biti svjež a i mekana.

Ako vi ne možete dobiti salatu glavaticu koja je prikladna za ukrašavanje, uzmite kao dekoraciju oraše, suho ili svjež e vo e.

Ako ste pripravljali sljede e recepte, mo i ete bez sumnje i i svojim vlastitim putevima.

## NEKI RECEPTI ZA SPRAVLJANJE SALATE

Skra enice:

JŽ = jeda a žlica

Ž = ajna žlica

G = glava

Š = šipke

KR = kriške

ŠA = šalica

T = tanjur

L = listovi

P = peteljka

K = kolut

l = litra

Sljede e salate dostaju koli inski za jedan obrok.

### 1.

2 JZ mrkve - ribane

2 JŽ salate - narezane

Vi raj ice - izrezane u male komade

2 JŽ celera - isje enog

2/3 šljive – usitnjene  
 2 JŽ groždica – najbolje bez koštica  
 2 JŽ crvenog kelja – sitno isjeckanog  
 1/2 banane – izrezane u komade  
 2-3 datulje – podijeljene u  
 sitne dijelove  
 5 malih rotkvi – izrezanih  
 1 jabuka – isječena  
 1/2 avokada – oguljenog i izrezanog  
 u kriške  
 1 datulja  
 1 maraska  
 dragušac

## 2.

1/4 G salate – izrezane  
 2-3 Š šparoge – izrezane  
 4-5 luka – sitno isjeckanog  
 1 JŽ zelene paprike – izrezane  
 2-3 Š celera – sitno izrezanog  
 2 rajčice – razrezane

## 3.

1 T kelja – sitno izrezanog  
 2-3 Š celera – sitno izrazane  
 5-6 zrelih maslina – izrezane u male  
 komade

## 4.

1-2 jabuke – naribane  
 5-6 L špinata – izrezanih  
 3-4 Š celera – sitno izrezanih  
 1/3 T crvenog kelja – izrezanog  
 1 JŽ peršina – sitno sasjeckanog

## 5.

3-4 Š celera – sitno izrezanih  
 1/4 G salate – izrezane  
 1 JŽ peršina – sitno isjeckanog  
 2 male rotkve – usitnjene  
 1 jabuka – naribana

## 6.

2 JŽ kelja – narezanog  
 1 JŽ špinata – narezanog  
 2 JŽ celera – sitno nasjeckanog  
 1 rotkvica  
 1/2 krastavca – iskockanog  
 1 JŽ španjolskog luka – sitno isjeckanog  
 1 K zelene paprike  
 2 rajčice – izrezane u kriške

7.

- 2 JŽ kelja – izrezanog
- 1 JŽ špinata – izrezanog
- 2 JŽ celera – sitno isjeckanog
- 2 JŽ zelenih mahuna – usitnjenih
- ½ krastavca – izrezanog
- dva koluta zelene paprike
- ½ avokada – izrezanog u kriške
- 2 rajčice – izrezane u kriške

8.

- ½ krastavca – izrezanog
- 2 JŽ celera – sitno nasjeckanog
- 2 JŽ špinata – sitno narezanog
- 2 JŽ peršina – sitno isjeckanog
- 1 JŽ kelja – sitno izrezanog
- 2 rajčice – izrezane u male komade
- 2 K zelene paprike
- 1-2 JŽ maslinova ulja
- 3 zrele, zelene masline

## PRIJEDLOG ZA DORU AK

Odmah ujutro nakon ustajanja popiti sok cijelog limuna u pola litre **tope** vode (nikakvo zasla enje). (Ako upotrijebite hladnu vodu, poti e se peristaltika crijeva.) 15 do 30 minuta kasnije popijte ašu svježeg naran inog soka.

1

15 do 30 minuta kasnije: blagujte doru ak koji se može sastojati od 1 ili 2 aše od etvrt litre svježeg, sirovog soka od povr a, ili mrkvina soka ili pomiješanog sirovog soka od mrkve, celera, peršina i špinata. Ili soka od mrkve i špinata ako je tromo izlu ivanje. Ili sok od mrkve, rotkve i krastavaca.

Za ve inu je ljudi taj doru ak od soka dovoljan. Drugi žele nešto više jesti - u tom slu aju jedite sljede e:

- 1-2 banane, dobro sazrele (ni na jednom kraju zelene), izrezane na kriške
- ¼ l svježeg soka od mrkve
- malo meda, ako želite zasladiti

*Napomena: ako biste željeli sadržajno potpuniji doručak, možete dodati smokve, datulje, groždice, šljive, odjeljeno ili kombinirano.*

## 2

½ jabuke – naribane ili narezane  
nekoliko datulja

¼ mrkvina i špinatova soka

Kasnije možete tome nadodati nekoliko oraha  
ili badema.

## 3

1-2 kruške naribane ili narezane

¼ l soka od mrkve, rotkve i krastavaca

## 4

1-2 kruške

¼ l soka od mrkve i celera  
jabuka naribana ili narezana  
nekoliko datulja

kasnije se može pojačati s nekoliko oraha

## 5

Breskve, kajsije, kruške i drugo svježe  
sezonsko voće, ili nešto od jedne vrste ili  
pomiješano.

¼ l svježeg mrkvina soka, ili mrkvina i  
celerova soka ili čistog celerova soka.

(Ti sokovi su najbolji za tu vrstu doručka.)

*Napomena: ako dodate nekoliko smokava i datulja,  
cijelovitih ili razrezanih, donijet ćete promjenu spomenutom  
obroku.*

## NEKOLIKO PRIJEDLOGA ZA RUČAK

Sljedeći prijedlozi su najbolji za ručak, jer ne donose  
sa sobom nikakav umor, koji inače osjećate kad trošite  
hranu koja se ne slaže jedna s drugom, kako se obično  
poslužuje u restoranima.

### 1

½ l soka od povrća, svježeg i sirovog  
1-2 jabuke ili kruške, zrele banane  
nekoliko grozdova grožđa ili kojeg drugog  
sezonskog voća u sličnoj količini.  
Za vrijeme ručka možete jesti više različitih  
plodova.

### 2

Sadržinski potpuniji ručak:

1-2 jabuke, velike sočne  
½ - 1 l svježeg, sirovog soka od povrća  
Više šipki celera, nešto špinata, salate,  
dragušca (potočarka) ili drugog zelenog  
sirovog povrća.

*I najveći će skeptik, ako tjedan dana spravlja svoj ručak prema tim preporukama, uvidjeti da su kruh, jaja, pecivo i slično uzrok umoru koji nas zahvaća popodne.*

### 3

Puna šaka datulja, groždica, smokava i orasa – pojedinačno ili pomiješano.

3-4 Š celera, nešto salate, špinata, peršina i drugog zelenog povrća

½ l soka od povrća, svježeg i sirovog (čist sok od celera i mrkve)

*Napomena: Kad vi za ručak želite teži obrok, uzmite tada neki recept od večere, a predviđeni obrok za ručak upotrijebite za večeru.*

Dobro je između obroka, kad god je to moguće, popiti pola ili cijelu litru svježeg soka od voća ili povrća. Barem pola litre svježeg sirovog soka od mrkve popodne tvori npr. čuda, dok pri vrućem vremenu pola litre čistog celerovog soka pomaže zadržavati tjelesnu temperaturu na normalnoj razini i lakše podnositi žegu. Kuhinjska sol na vrućem vremenu ali konačno i u svako drugo vrijeme skraćuje arterije.

## PRIJEDLOZI ZA VEČERU

Dobro je započeti večeru sa ¼ litre svježeg sirovog soka od povrća. Probavlja se mnogo lakše nego juha. Čisti celerov ili mrkvin sok pripadaju npr. najboljim sokovima koji se mogu popiti neposredno prije obroka.

Potom jedite neku od salata, koje su opisane u ovoj knjizi pod naslovom "Salate". Predložen vam je dostatan broj salata koje možete raznovrsno spravljati bez jednoličnosti. Rijetko se događa da se nakon blagovanja te salate želi još više jesti.

### 1

Voće, npr 2 ili 3 kriške zrele, oguljene datulje, ½ isjeckane kruške.

Pospite po tom nekoliko naribanih badema.

¼ l svježeg, sirovog mrkvina soka

### 2

Jagode s malo meda i vrhnja (od sirova mlijeka)

¼ čistog, svježeg, sirovog celerovog soka

### 3

Svježe i sočne breskve. Dodati nekoliko datulja.

¼ l svježeg i sirovog soka od mrkve i celera

### 4

Crvene i svježe malina, ako se želi dodati malo meda i vrhnja (od sirovog mlijeka).

¼ l svježeg sirovog soka od povrća

### 5

Trešnje, slatke, zrele.

¼ l soka od mrkve i celera.

### 6

Grožđe, jedan grozd.

¼ l svježeg, sirovog soka od mrkve, celera i peršina.

### 7

Masline i celer.

¼ l soka od jabuke i šipka.

Svježe kriške ananasa.

Ribani badem

Ako tijelo na početku ima teškoća s obiljem sirove hrane, tada pijte veću količinu sirovih sokova i jedite mnogo sirovih plodova voća, jer se njihova vlakna probavljaju lakše nego salate i povrće.

Ne smijemo zaboraviti da tijelo potrebuje manje količine sirove hrane nego kuhane. Teorija o kalorijama, prema kojoj se obrok sastavlja prema kalorijskoj vrijednosti, jest besmisao. Sirova hrana sadrži sve kalorije i sve tvari koje tijelo potrebuje, prije svega tada ako se ona nadopunjuje sokovima. Mi ne trebamo nikakve kalorije kao hranu. Mi trebamo kemijske elemente, minerale i soli u organskom, živom obliku, vitamine i enzime.

## LEKSIKON O SALATAMA, POVR U I VO U

Prema mom iskustvu možete mnogo postići i ako uvijek kupujete najbolje povrće, najbolje salate i voće. Iako je to skuplje, bolje ga je nabaviti, jer malena količina najbolje kakvoće ima veći hranidbeni vrijednost nego veća količina isušene ili inače manje vrijednije robe.

Danas su velike mogućnosti prijevoza i zahlađivanja biljne hrane. Stoga nema razloga da se svaki obrok sastoji od svježeg, sirovog povrća, salata i voća. Ako više koštaju, i ako je nešto u određenim godišnjim dobima rjeđe, moramo ipak misliti na to da male količine sirovih živih namirnica imaju mnogo više vrijednosti za hranjenje i izgrađivanje nego velika količina kuhane hrane. Sirove živice namirnice obnavljaju stanice i tkivo i tijelu dopremaju život, dok one kuhane samo "napunjuju želudac" a nemaju izgraditeljsku vrijednost. One doduše održavaju život, ali tijelo polako propada.

Uz malo iznimaka može se svako povrće i svako voće, koje uobičajeno kuhamo, bolje jesti sirovo.

Na sljedećoj listi naveo sam neke od važnih kemijskih tvari koje oni sadrže.

Gdje je navedena sadržina vode, bjelancevine, ugljika, i masti, odnosi se spomenuta procentualna postavka na cijelu sirovu živu namirnicu. Gdje se navode minerali, soli itd., procentualna se postavka odnosi na njihov udio na približnoj cjelokupnoj količini minerala itd. bez vode.

## SALATE I POVR E

**Alfaita.** Ta rije je izvedena od arapske rije i "najbolja sto na hrana". Zna ajno je da se prije nekoliko naraštaja mrkva uglavnom promatrala kao konjska hrana, dok je sad njezin sok postao jednim od najboljih napitaka u civiliziranom svijetu. Tako e alfaita, koja je u prošlosti bila glavna sto na hrana, u bliskoj budućnosti kao sok biti jedna od najvećih pomoć i protiv ljudskih patnji i bolesti zbog nedovoljne prehrane.

Samo se alfaltini listovi upotrebljavaju za sokove ili salate, jer su vlakna stabilnije vrlo žilava.

Sadržina vode svježeg alfalet iznosi oko 80%. Ona je veoma bogata ugljikohidratima, kalcijumom, kalijem, fosforom i magnezijem.

Kad se ne može nabaviti nikakva svježeg alfaita, može se u salatama upotrebljavati njezin prah i to otprilike četvrt ajne žlice po obroku ili u slijepoj količini u pola litre svježeg soka od povrća.

**Alge** su morske biljke. One su najbogatiji izvor za organski jod. Obično ih se dobije u sitno samljevenu obliku ili kao prah. Zbog njihova snažnog djelovanja ne

bi ih se smjelo trošiti u većim količinama od četvrt ajne žlice dnevno, najbolje pomiješane s pola litre sirovog soka od povrća.

Kombinacija od mrkve, celera, peršina i špinata - kombinacija s najvećom količinom kalija - i dodatak od četvrt ajne žlice algi, temeljito promiješano, je pomoć i olakšanje pri tegobama štitnjače, npr. pri stvaranju guše. Ona osposobljuje tijelo da tu hranu lagano i vrlo brzo piće kroz krv.

**Avokado** (gmazovska kruška): vidi pod "plodovi".

**Cvjetača** veoma dobro prija kad ju se sirovu jede. Bogata je kalijem, a sadržina fosfora i sumpora isto je tako visoka. Ona sadrži više od 90% vode i prilično mnogo bjelanjčevine. Pripada obitelji kelja i kao drugi članovi te obitelji ona može nadraživati bubrege ako je se jede u velikim količinama. Ona ipak ima dobru hranidbenu vrijednost, i ako je se umjereno troši, vrijedna je nadopuna salati.

**Kopriva** nije obiljubljena živežna namirnica zbog krutih, prženih dlačica koje pokrivaju njezino lišće. Ona je ipak vrijedna i hranjiva, i najbolje ju se pripravlja ukoliko ju se krupno isiječe. Ona ista je ukus i podiže vrijednost svakoj salati kojoj se doda.

Bogata je vitaminima i sadrži obilje kalija, kalcija i natrija.

Sadržina vode mlade biljke je oko 90%.

**Brokoli** je živežna namirnica bogata kalijem, fosforom i sumporom. Stabljike bi trebalo mljeti i trošiti sa sirovo, sitno isjeckanim lišćem. Brokoli sadrži oko 90% vode, vrlo malo ugljikohidrata i masti. Veoma je dobro sredstvo za ishranu tijela i može smanjiti prekomjernu težinu. Njegova je vrlo visoka sadržina vitamina A ponešto zasjenjuje njegovom visokom sadržinom sumpora i fosfora.

**Dragušac (poto arka)** je jedna od naših živežnih namirnica koja sadrži najviše sumpora. Nadalje je dragušac bogat kalijem, kalcijem, natrijem i magnezijem kao i fosforom i klorom. On je stoga uinkovito sredstvo za ishranu. Sadržina mu je vode do 92%.

Možemo ga trošiti ili u njegovu prirodnu slanju ili sitno isjeckana, ili za posipanje ili kao sastavni dio salate. Sirov dragušac, koji se svjež pripravlja, obično je preoštara da bi ga se moglo samog piti. Kad ga se miješa sa sokom od mrkve, špinata i repinih listova, dobiva se mješavina koja se pokazala punovrijednim sredstvom za ishranu krvi. Uspješno se upotrebljava kao sredstvo za rastvaranje zgusnutih vlakana u krvnim žilama koji prouzrokuju hemoroide i stanovite druge tvorevine sli ne tumoru.

**Cikorija**, vidi Endivija.

**Bijeli sljez**, vidi okra.

Sve **endivije** i druge vrste **obitelji cikorije** jesu punovrijedni sastojci u salatama. One su malo gorke i stoga mogu pobuđivati lučnu pljuvačku. Budu i da endivija traži i lučnu žuč, ona pomaže istiti jetru. Ona podstiče djelatnost slezene. Sadrži oko 90% vode, ali vlakna su malo žilava i zato bi se morala temeljito sažvakati.

Sok od endivije, na vlastito ako se doda soku od mrkve, celera i peršina, veoma je koristan za organe vida. Bogata je kalijem, natrijem i fosforom. Poznao sam mnoge slučajeve gdje su ljudi s ovim poteškoćama nakon nekoliko mjeseci bili u stanju da odbace naočale, kad su te sokove redovito pili. Štoviše zapazio sam i slučaj jedne žene, koja se potpuna sljepa, koja je postojala već više od dvije godine, poboljšala toliko da je tijekom nekoliko mjeseci bila u stanju da s ponašalom ita novine - kao posljedak svakodnevnog pijenja te mješavine sokova i drugih sirovih sokova kao i promjene njezine prehrane.

**Grašak** je u svježem stanju izvrsno povrće, ali osušen se ubraja u mahunarke. Svježi je grašak od mnogo većih vrijednosti, kad ga se jede sirova u salati i ne kuha. Bogat je kalcijem i magnezijem. Mahune mladog, svježeg graška može se dobro upotrijebiti u salatama kad se izvuče konce.

Kao sok svježi grašak sadrži, uključujući i mahune, sastojak koji potpomaže gušteraču u njezinu djelovanju. Kad je svjež, grašak sadrži gotovo 75% vode i nešto više od 15% ugljikohidrata, dok sušen grašak sadrži samo

oko 15% vode, ali njegova sadržina ugljikohidrata je oko 55% a sadržina bjelanjaka oko 23%.

**Komora** je veoma vrijedno povrće koje romanski narodi troše u velikim količinama. Budući da njegova hranidbena vrijednost postaje poznatija, iz njega se spravlja pomalo popularniji prilog drugom sirovom povrću, ili u salatama ili kao nuzobrok. Komora sadrži gotovo 90% vode u gomoljastom dijelu biljke koji je jestivi dio.

To se povrće može ili raštvoriti, izrezati u kriške, isjeckati ili samljeti. Ono je vrlo alkalijski djelujući a živežna namirnica koja pomaže rastvoriti škodljivu slinu i podstaje i probavni postupak. Komora je dobro sredstvo za odstranjivanje mokraćne. Ima visoku sadržinu natrija i boga je kalijem i željezom.

**Kelj** sadrži više od 90% vode. Posebno je bogat sumporom, fosforom i klorom. 30% cjelokupne količine minerala jest kalij. Kelj je dragocjen povrće, ali može stvarati plin ako se tijelo nalazi u prekiseljenom stanju. Boga je vitaminima. Biljku bi trebalo jesti dok je mlada. Jer kad ostari, vlakna ožilave.

**Krastavci** se troše u mnogim vrstama zemljama Istoka kao u Turskoj, u Egiptu itd. kao sastavni dio gotovo svakog obroka. Promatra ih se kao dragocjenu živežnu namirnicu. Krastavci se troše kako cjeloviti tako kao i njihove koštice. Kad su svježiji, slasniji su i osvježavajući.

Krastavci sadrže više od 95% vode i bogati su kalijem, željezom i magnezijem. Oni nadalje sadrže relativno mnogo silicija i fluora. Stoga su vrlo dragocjena živežna namirnica i trebala bi se dodavati salatama kad god je moguće. Može ih se rezati u tanke kriške ili slrugati.

Kao živežna namirnica od velike su koristi za žučni mjehur, jetru i bubrege. Njihova visoka sadržina silicija i fluora čini ih osim toga vrijednom živežnom namirnicom za kosu, zube i nokte.

**Mrkva** je bez sumnje jedna od naših najvrijednijih i najpotpunijih živežnih namirnica. Naribanu ju mnogi izdašno koriste kao sredstvo za ishranu, a prije su bili pod krivim dojmom, da oni ne mogu jesti sirovo povrće. Štoviše, utvrđeno je da je kaša od mrkve jedno od najkorisnijih i najkorisnijih sredstava da pomogne debelom crijevu da se opet povrati u normalno stanje.

Sirova mrkva sadrži sve elemente i sve vitamine koje potrebuje ljudsko tijelo. Njezina se vrijednost za tijelo ipak gubi ako se ona skuha, konzervira ili drugačije preradi.

Mrkva koja je premlada jest nezrela. Minerali i vitamini nisu se tada još potpuno oblikovali. Takva mrkva stoga nije tako hranjiva kao kad ju se ostavi da raste četiri do pet mjeseci u tlu prije nego ju se izvadi.

Među sokovima od povrća stoji mrkvin sok, uvijek s pretpostavkom, da je on apsolutno svježiji i ispravno pripremljen. On je ujedno sredstvo za ishranu žučnog i

otpadnih tvari, koje su se utvrdile u jetri kao posljedica dugogodišnjih krivih navika prehrane. Gdje kad koža požuti nakon što se pilo mrkvin sok i druge sokove. Ja sam utvrdio daje to posljedica postojane žu i u jetri koja se rastvara tako brzo da tromi bubrezi i crijeva ne mogu dovoljno brzo izlučivati, što dovodi do toga da limfa nosi te prekomjerne otpadne tvari na površinu, da se izbace van kroz kožne pore.

Obojenje-nestaje prije ili kasnije. To obojenje nije pigmentom mrkve. Ja bih u tom stanju radije podnio kratak ublaživač za svoju taštinu kao posljedicu tog išenja jetre, koje mi pruža duži, zdraviji i aktivniji život, nego bih se odrekao tih životonosnih sokova i saznao da lije ni ki nalaz uskoro govori o oboljenju jetre i vjerojatno o raku.

Ne zaboravite da dugotrajan, pogrešan na inživljenja - a time mislim uglavnom na jedenje krive hrane - izaziva znakove raspadanja, ije potpuno odstranjivanje traje mjesecima ili godinama.

Zato bi bilo ludo otkrivati udesnu obnovu tijela, kad se samo od vremena na vrijeme popije pola litre soka. Bilo bi još lučepidavati važnost neznanju koje tvrdi da su ispravno pripravljeni, svježiji sirovi sokovi prouzrokovali bolesti, kad u stvari prolazne tegobe nisu obino ništa drugo nego zbivanje "velikog išenja" u tijelu, koje se odvija na potpuno prirodan način i kao posljedak tih sokova. Moramo suradivati s prirodom da otklonimo štetu koju smo si sami nanijeli. Moramo svom tijelu redovito i svakodnevno privoditi organske,

kemijske elemente u dostatnoj količini, kojima možemo opet izgraditi stanice i tkivo tijela.

Treba vremena da se to uini, a prema mom iskustvu najbrži je i najbolji put da se svakodnevno pije sok, i to bez prekidanja ili iznimke mjesecima ili godinama.

Karotin je sastavni dio mrkve koji u sirovom stanju sadrži najbolji vitamin A, koji tijelo može primiti. Ako se taj vitamin izloži žegi ili kojoj drugoj vrsti prerade, ako se koncentrira ili se odvoji od drugih elemenata koji nam priroda stavlja na raspolaganje u mrkvi, tada se znatno smanjuje njegova vrijednost, premda se ne gubi posve. Kojom prilikom se može iz koncentriranih sukusa privremeno izvući i korist. Ali želite li imati jasne, praktične rezultate, ništa nije nalik sirovu soku, ukoliko se pravilno iscijedi.

Djeca bi trebala svaki dan piti 6 litre mrkvinog soka. Većinu tegoba od kojih djeca trpe smatra se posljedicom pomanjkanja vitamina A, kao npr. noćna sljepoća. Pola litre mrkvinog soka popodne ili uvečer jest nešto najdjelotvornije, što poznajem, da pomogne otkloniti i da smanji umor koji nastaje kad se vozi prema jakom svjetlu. Po mom mišljenju trebali bi svi vozači i autobusa, kamiona, aviona i drugi, o kojima ovisi život ljudi pri noćnim vožnjama, svaki dan popodne popiti barem pola litre iscije enog sirovog soka od mrkve.

Svježa mrkva sadrži 87% vode. Oko 37% cjelokupne mineralne sadržine je kalij. Bogato su zastupljeni isto tako velika količina natrija i kalcija kao i željeza, sumpora i klorida, a sadržina fosfora - hrane za mozak - iznosi gotovo 13%.

**Krumpir** sadrži u sirovom stanju više od 75% vode, oko 20% ugljikohidrata i malu količinu vrijedne bjelancevine. Bogat je kalijem koji iznosi 60% njegove cjelokupne mineralne sadržine. Bogat je vitaminom A, B i C. Samo malo živežnih namirnica sadrži toliko C vitamina kao sirov krumpir. Trebalo bi ga jesti sirova s ljuskom, a može ga se kao sastavni dio salate naribati ili izrezati u kriške.

Kad se krumpir kuha, gubi se vrijednost njegovih minerala i većine vitamina. Sadržina se vode svodi na približno 10%, dok se sadržina ugljikohidrata penje na više od 65%. Sirov krumpir sadrži sladak ugljikohidrat koji je lako probavljiv, no kuhanjem se pretvara u škrobni ugljikohidrat, koji pri probavnom postupku ostavlja za sobom kiselinu i anorganični proizvod. To se događa prije svega tada kad se krumpir za vrijeme istog obroka jede zajedno s koncentriranom bjelancevinom.

Krumpir koji se peče na masti ne samo da nije neprobavljiv, nego često izaziva smetnje jetre i žučnog mjehura.

Slatki krumpir sadrži nešto manje vode i oko 20% više ugljikohidrata nego druge vrste. Njegova sadržina kalija je ipak niža, dok je sadržina natrija, kalcija, silicija i klora znatno viša. To vrijedi za sirov slatki krumpir. Ako ga se skuha, oštećuje ga se na sličan način kao drugi krumpir.

**ešnjak** povoljno djeluje na limfu i pomaže pri izlivanju škodljivih otpadnih tvari koje se nalaze u tijelu. On može pojačati tjelesni zadržavanje sve dok se ne

odstrani u dostatnoj mjeri taj otpad. On je sredstvo za išemije sluznice, prije svega pluća, ždrijela i nosa. Stoga je on dragocjeno sredstvo pri tegobama dišnih puteva, astme itd.

Iako ešnjak ponekad nadražuje malo bubrege, unatoč tomu dragocjen je za izlivanje mokraće. On je nadalje dobro sredstvo za išemije krvi i zato od pomoći pri visokom krvnom pritisku. On može podsticati peristaltiku (rad debelog crijeva) i lučenje probavnih sokova.

Doduše miris ešnjaka obično se ne cijeni kao parfem, ali to se može ublažiti jedenjem sirova peršina, metvice ili drugog svježeg zelenog korijenja slika ne vrste. Može ih se jesti zajedno s njim ili neposredno nakon njega.

ešnjak sadrži približno 65% vode i postiže se dobre rezultate ako ga se sirova i sitno isjeckanog upotrebljava u malim količinama kao sastavni dio salate.

**Salata glavatica.** Različite salate glavatice pripadaju našim najvrijednijim živežnim namirnicama i to zbog svoje visoke sadržine organske vode - između 92 i 95% - i zbog bogate količine kalija, natrija, kalcija i prije svega magnezija i željeza koje one sadržavaju. One su osim toga bogate važnim elementima kao silicij i fluor.

Ako salatu jedemo sirovu, bez dodavanja začina, salata svake vrste je jedna od najhranjivijih živežnih namirnica za stanice i tkivo nervnog i mišićnog sustava u tijelu. Gotovo sve potrebne vitamine nalazimo u salati

glavatici. Ta salata **zauzima** treće mjesto u odnosu na svoju vrijednost (na prvom je mrkva, na drugom alfajta). Vanjski su listovi salate glavatice najvrjedniji jer sadrže najviše hranjivih tvari. Salata glavatica bi trebala, ako je ikako moguće, biti zbog svog snažnog **poticajnog** djelovanja na izmjenu tvari važan sastojak u svakoj salati.

Sirovi sok salate glavatice postaje skoro crn ako ga se odvoji od kaše. Sa sokom od mrkve kao dodatak on je dragocjena pripomoć pri probavi. Salata glavatica može se u salatama upotrebljavati u velikim komadima ili po volji izrezati.

**Bundeva** sadrži oko 90% vode i relativno nizak udio ugljikohidrata. Bogata je natrijem, kalcijem, magnezijem i željezom i istoj je tako bogata klorom i fosforom. Ona djeluje na pražnjenje crijeva, a njezine vlastitosti koje tjeraju mokraću ne nadražuju bubrege.

Sirova je bundeva ukusna ako ju se vrlo sitno nareže i s mrkvom, repom itd. poslužuje kao podloga za salate. Ako se bundeva kuha, smanjuje se njezina vrijedna sadržina vode - snizuje se na oko 15% - a povisuje se sadržina ugljikohidrata na više od 50%, pri čemu se šećer pretvara u škrob.

**Poriluk** pripada obitelji biljaka lukovica i sadrži više od 90% vode. Bogat je kalijem i kalcijem i sadrži nadalje estitu količinu fosfora, klora i sumpora. Bogat je vitaminom B i C.

Poriluk je dobro sredstvo za čišćenje tijela. On pomaže gušteraču i podstiče izlučivanje probavnih sokova. Čisti krv i potiče djelatnost mišića, kad su preopterećeni mokraćnom kiselinom zbog čestog ili prekomjernog jedenja mesa.

Ne bi trebalo poriluk upotrebljavati samo kao začin za salatu, nego ga u izdašnjoj količini, usvojiti kao važan sastojak salate.

**Maslačak.** Maslačak kovo lišće sadrži više od 85% vode. Veoma je bogato kalijem, kalcijem, natrijem i prije svega magnezijem. Neznatni su elementi koji tvore kiselinu. To pruža sastavu te biljke usku vezu s ravnotežom kiseline i lužine u ljudskom tijelu. Maslačak je veoma bogat većinom vitamina, posebno vitaminom A, B, C i D. Maslačak cvijet je vrlo bogat vitaminom D.

Maslačak ima veoma podsticajno djelovanje na žlijezde. Glavna mu je vrijednost u jačanju kostiju. On daje prije svega snagu i vrstinu zubima. Osim toga dragocjen je kao stimulator djelovanja limfe i tako pomaže pri izlučivanju kroz pore na koži.

Može se upotrebljavati cijela biljka, listovi, cvijetovi i korijenje, kako u salatama tako i kod pripravljanja soka. Zbog njegova gorka okusa preporuča se da se njegov sok pije pomiješan s mrkvinim sokom, pri čemu se osim toga dodaju kao podloga dragocjene u inkovite tvari mrkve.

**Hren** je jedna od naših najvrijednijih koncentriranih, prirodnih živežnih namirnica, jer sadrži jedno od najdjelotvornijih sredstava za rastvaranje slin u tijelu, prije svega u ustima i nosnoj šupljini, zahvaljuju i visokovrijednom, snažno prodiru em eteru goruši ine uljne skupine, to vrijedi za korijen hrena ako ga se melje ili još bolje riba i za jedan obrok uzme ne više od pola ajne žlice. On podsti e apetit i pomaže pri izlu ivanju probavnih sokova, ali on može podražavati bubrege i mjehur ako ga se jede u ve oj koli ini.

Hren sadrži više od 75% vode i od njegove su sadržine minerala 30% kalij i 29% sumpor. Kiseli su sastojci u hrenu oko 10% ve i nego alkalijski.

**Bijeli sljez** (okra), trošen sirov, ima prije svega vrijednost za sve one koji pate od upaljenja crijeva. Sam za sebe bijeli sljez je ponešto sluzava živežna namirnica, kad ga jedemo sirova, ali jedna ili dvije biljke pomiješane sa špinatom, listovima gorušice ili salate kao dodatak nekoj salati predstavljaju vrijedan sastojak koji podsti e lu enje probavnih sokova i ima ublažavaju e djelovanje pri podražajima debelog crijeva, mjehura i bubrega.

Sadržina vode je u bijelom sljezu više od 90%. Sadržina kalcija ostvaruje više od tre ine cjelokupne sadržine minerala, a sadržina natrija iznosi približno 20%.

**Paprika.** Zelena je paprika kao i crvena i žuta posebno vrijedna jer sadrži mnogo silicija i fluora koji

dopremaju nužno potrebnu hranu koži, noktima i kosi. Sadrži više od 90% vode.

Paprika se može upotrebljavati izrezana na kriške, sasjeckana ili naribana, a kad se njezin sok ispravno iscijedi, on predstavlja kao dodatak mrkvinu soku vrijedan, hranjiv napitak.

Ljuta je paprika podražaj na tvar i prejako stimulira probavni trakt, prije svega crijeva, bubrege i mjehur.

**Pastrnak** (pastrnjak) sadrži više od 80% vode i prili no je bogat ugljikohidratima. Kalij ostvaruje više od 40% sadržine minerala, silicija skoro 10%>. Osim toga bogat je fosforom, sumporom i klorom. Podsti e mokra ne organe i pomaže pri tegobama mjehura i bubrega. Šiljci su bogati mineralima, ali trebalo bi pripaziti da se izbjegava divlja vrsta, jer ta sadrži otrov koji može teško oštetiti ljudsko tijelo.

Cijela biljka kultivirane vrste može se upotrebljavati razdrobljena, naribana ili usitnjena u salatama.

**Peršin** je jedna od najdjelotvornijih živežnih namirnica me u nadaleko proširenih biljaka. Nije preporu ivo više od 1/8 litre ispravno iscije enog soka popiti dnevno, a da se ne pridodaju drugi sokovi od povr a, ina e se može izazvati ozbiljna smetnja nervnog sustava. Sa sirovim sokom od mrkve i celera kao dodatkom on je veoma vrijedna hrana za organe vida, za živce i za mjehur i pomo pri odstranjivanju zapaljenja urogenitalnih organa. On podsti e lu enje probavnih sokova i velika je pomo pri smetnjama jetre i slezene.

Sadržina vode u peršinu iznosi do 85%, ali vlakna su tako žilava da se traži temeljito satiranje i izdašan napor na hidrauličnoj cjediljki, da se izvuku sa sokom svih vitamina i minerali.

Peršin je bogat kalijem, kalcijem, magnezijem i klorom. U salatama bi ga se trebalo vrlo sitno sasjeckati i za pojedina ni obrok može se upotrijebiti jedna ili dvije ajne žlice, ne samo za ukras.

Jede li se mesa, moralo bi se istovremeno uvijek jesti sirov peršin, jer on djeluje na mokra u tako da se izlu i prekomjerna mokra na kiseline koja nastaje pri probavi mesa.

**Rotkva.** Moraju se u općem označavanju razlučiti "velike" i "male" rotkve. Prve sadrže nešto više od 85% vode, ali 50% manje minerala nego male, dok posljednje sadrže više od 93% vode i bogate su kalijem, natrijem i kalcijem te imaju visoku sadržinu klorida. One su osim toga bogate fosforom i sumporom, dok je i vrsta sadrži posebno mnogo silicija.

Rotkve sadrže prolazni eter koji posebno djeluje na slinu koju rastvara. One osim toga imaju enzime koji podržavaju lučenje probavnih sokova. Zbog svog djelovanja na mokra u korisne su pri liječenju bubrega i mjehura.

Sok rotkve, pomiješan s mrkvinim sokom, jest udesna pomoć pri liječenju i liječenju sluznice probavnog sustava kao i dišnih organa.

Male rotkve (**rotkvice**) upotrebljavaju se cjelovito ili izrezane na kriške za posipanje salata, dok se velike

rotkve može upotrijebiti, naribane ili nastrugane, kao sastavni dio salate.

**Prokula** sadrži mnogo sumpora i fosfora i mnogo kalija. Sadržina vode iznosi približno 85%. Zbog njezine vrlo visoke sadržine sumpora trebalo bi ju se umjereno jesti. Kuhamo li prokulu, pretvaraju se sumpor i svi drugi elementi u anorganske tvari, koje više škode nego koriste. Prokula bi se trebala sitno isjeckati ili mljeti i sirova miješati u salate. Ona sadrži triput više sumpora nego kelj.

**Repe** (isključivo cikla) sadrže kalij, željezo, natrij i mangan. Njihova je korist veća ako se jede kako lišće tako i korijenje sirovo. Korijenje se može sitno strugati, a lišće isjeckati ili samljeti. One sadrže više od 87% vode. Sadržina ugljikohidrata je jedva viša od 9%. Repno je lišće naročito bogato manganom, što njihovu sadržinu željeza čini vrijednom hranom za jetru i crvena krvna zrnca.

Sirove se repe i njihovi ispravno pripremljeni sokovi uspješno upotrebljavaju da reguliraju kako menstrualne cikluse i prijevremenu menopauzu tako i začepljenje. Ipak je preporučivo da se dnevno ne pije više od 14 litre istog repnog soka, sve dok tijelo nije u stanju podnositi više od toga.

**Kiseli kupus** se proizvodi iz spremljenog kupusa. Kupus se narezan na sitne komade naslaže u slojevima s velikom količinom soli, katkad se dodaju biber i drugi

za ini - i prepusti vrenju. On pruža hranu koja može biti prijatna za nepce, ali koja škodi probavnom sustavu, jer sadrži neprirodne enzime i veliku količinu anorganske soli. Sol može smanjiti vitalnost krvnih žila i potpomagati druge degenerativne postupke u tijelu.

**Luk vlasac** je ugodan dodatak salati. Pripada obitelji lukovi i sadrži više od 80% vode. Sadrži prilično mnogo bjelanjaka i ugljikohidrata te je bogat kalijem, kalcijem, fosforom i sumporom. Podstiče **probavni** sustav. Dragocjen je kao ista krv, ali jako djeluje na mokraću. Stoga bi ga se trebalo jesti umjereno, prije svega ako postoje bubrežne teškoće. Ljudi, koji piju pivo, trebali bi po mom mišljenju izbjegavati luk vlasac, jer pivo prema mojim iskustvima ima jako razaraće djelovanje na bubrege. Sredstvo koje tjera mokraću kao luk vlasac može prouzročiti bubrežne tegobe.

**Celer.** Trebalo bi zelene listove celera, ako je ikako moguće, isto tako često upotrebljavati kao i šipke, jer one ne samo da sadrže puno natrija nego i inzulina kao vrijednog sastojka. Celer sadrži više od četiri puta organskog natrija nego kalcija. Budući da prekomjerna potrošnja koncentrirane škrobne hrane ima često za posljedicu da se u organizmu odlaže anorganski kalcij, veoma je korisno svakodnevno jesti puno celera. Organski natrij u celeru pomaže držati anorganski kalcij u rastvorenom stanju, sve dok se barem dio od toga može odstraniti iz tijela, prije nego se nagomila i prouzroči

tegobe. Osim toga bogata sadržina magnezija i željeza u celeru vrijedna je kao hrana za krvne stanice.

Celer sadrži gotovo 95% vode. On je možda naša živežna namirnica najbogatija natrijevim kloridom. Pri vrućem vremenu i u tropskoj klimi ne pate ljudi koji piju mnogo svježeg sirovog celerovog soka od žege, nadasve tada kad je zadovoljavajuće izlučivanje otpadnih tvari iz tijela. Kuhinjska sol, anorganski natrijev klorid, škodi tijelu.

Pri vrućem vremenu pridajem veliku vrijednost tomu da svakodnevno popijem pola litre celerovog soka.

Poznam ljude sa živanim smetnjama i nesanicom koji su pili sirov celerov sok i naizgled se naizgled time okoristili. Vidio sam ih mirne i opušteno, kad su samo jednu ili dvije noći popili popodne ili navečer i mogli su opet spavati.

Neki su ljudi otkrili olakšavajuća svojstva sirova celerova soka (kao i mješavine od mrkvina, celerova, peršinova i špinatova soka) i započeli tvorničku proizvodnju, uglavnom da ga prodaju kao protusredstvo alkoholnom opijanju.

Dopustimo li korijenju celerove biljke da se potpuno razvije, postaje i on vrijednim sastojkom salate i može ga se upotrebljavati ili naribano ili samljeveno. Sadržina vode korijena iznosi 84%. Sadržina je ugljikohidrata četiri puta visoka toliko koliko je u celerovih listovima i šipki, a sadržina kalija iznosi manje od 50%. U usporedbi s lišćem i šipkama prisutan je samo trag natrija. I sadržina željeza i silicija je oko 50% niža.

**Goruši ini listovi** imaju visoku sadržinu sumpora, fosfora i klorida i doista veliku sadržinu drugih minerala, prije svega kalija. Sadržina vode iznosi više od 85%, i stoga su dobra, ista a živežna namirnica, napose tada kad su listovi mladi.

Goruši ini listovi izazivaju u nekih ljudi lako pražnjenje crijeva. Kad ih jedemo sirove u razumnoj količini, predstavljaju dragocjen sastojak za salatu.

**Šparoga** je posebno bogata silicijem, ima visoku sadržinu fosfora i solidnu sadržinu kalija, natrija, mangana i željeza. Sadrži više od 90% vode i trebalo bi ju jesti umjereno, jer ima veoma jaka i svoja svojstva, napose u odnosu na bubrege i mjehur. Najbolje ju je jesti sirovu kao dio salata, pomiješanu s drugim povrćem. Kuhana šparoga ne gubi samo svoju hranidbenu vrijednost nego može nadraživati bubrege.

Špinat je jedno od naših najvrjednijih lisnatih raslinja. On sadrži više od 88% vode i naročito je bogat visokovrijednim željezom. Osim toga bogat je natrijem, kalijem, kalcijem, a sadržina magnezija je vrlo visoka.

Sirovi i svježi sok je jedna od najhranjivijih živežnih namirnica za sve probavne, a posebno za izlučujuće organe. Dok namirnice za ispuštanje crijeva djeluju ispuštanjem unutarnjih odlomaka crijeva, špinatov sok slijedi prirodni put i hrani stanice i tkivo kao i živce i mišiće, tako da konačno može biti normalno izlučivanje. Dodatak svježeg sirovog mrkvinog soka špinatovu soku

posebno je dobra pomoć da se postigne normalno stanje crijeva.

Špinat sadrži oksalnu kiselinu. Kad je špinat sirov, takva je oksalna kiselina u svom prirodnom obliku organska i stimulira u suradnji s drugim prirodnim tvarima, koji postoje u špinatu, peristaltiku crijeva. Ako je špinat naprotiv kuhan, uništavaju se organske **vlastitosti** svih tvari, a to vrijedi u istoj mjeri za oksalnu kiselinu, koja se tada pretvara u anorgansku kiselinu i kao takva može u bubrezima stvoriti kristale oksalne kiseline.

Špinat bi se trebao dodavati salatama kao važan sastojak. Nakon što smo temeljito oprali listove, možemo ih ili sitno nasjeckati ili nekom napravom kao Champion-iscjeđiva usitniti. Pošto smo se navikli da špinat na taj način jedemo sirov, cijenit ćemo njegov okus i njegovu vrijednost obično više nego onu kuhanog špinata.

**Rajica** je plot' Opisuje se pod naslovom plodovi.

**Luk** je bogat eteričnim uljima koja imaju jako prodorno djelovanje i korisno za sluznice. Neke su vrste jače od drugih. Jače se upotrebljava uglavnom kao začina, dok se neki od većih vrsta čiji okus nije posve tako snažan, češće upotrebljavaju kao sastavni dio salata.

Luk je bogat ugljikohidratima. Kalij zauzima 25% **sadržine** minerala. Kalcij, silicij, fosfor i željezo isto su tako bogato zastupljeni. Sadržina vode iznosi do 85%.

## PLODOVI (VO E)

Plodovi su ista i tijela. Oni sadrže više od 90% vode. Sadržina bjelancevine je niska, ali sadržina ugljikohidrata je primjereno viša.

Sirovi plodovi ne sadrže škrob. Samo kad ili se kuha, u nekima se od njih šećer pretvara u škrobni ugljikohidrat. Tijekom probave moraju se ti škrobni ugljikohidrati ponovo pretvoriti u prvotni šećer, prije nego ih tijelo može upotrijebiti. Pri tom se obično preopterećuju ti organi, npr. gušterača i ja je zadata da pomogne pri toj pretvorbi.

Da su plodovi ista i tijela, razlog je u njihovoj visokoj sadržini hidrata. Slikovito rečeno, ugljikohidrat služi za to da sprži otpadne tvari u tijelu, ali to se događa samo tada kad su plodovi svježiji i sirovi i kad se osim toga za vrijeme obroka u kojem se jedu plodovi ne troši nikakav koncentrirani šećer i nikakav koncentrirani škrob. Kad se koncentrirani proizvodi od škroba i šećera jedu za vrijeme obroka koji sadrži svježe sirove plodove (izuzev banane, datulje, smokve i grožđice), plodovi nemaju više nikakvu alkalisku (lužnatu) reakciju u tijelu, nego naginju tomu da izazovu kiselo stanje i da istovremeno dovedu ugljikohidrate do vrenja.

**Ananas** sadrži gotovo 90% vode i bogat je kalijem, kalcijem i natrijem. Zbog prilično velike količine sumpora i klorida, koji je također sadržan, on je dragocjen ista.

Ananas sadrži veliku količinu kiselina, prije svega limunsku, malinsku i tartarinsku kiselinu, koje su u svom organskom obliku pomoćne za probavu i tjeraju mokraću.

Iako organski sastojci za vrijeme postupka konzerviranja gube svoja vitalna svojstva, ipak se može iz uživanja toga ananasa izvući i stanovite privremene prednosti, pretpostavi li se, da mu se nije dodavao nikakav šećer.

Kao prvorazredan umak za salatu jest na kriške izrezan ili zdrobljen ananas, navlastito sirov, vrlo ukusan i koristan dodatak, pretpostavi li se, da nije zaslaćen šećerom.

**Jabuka** podstiče rad unutarnjih dijelova crijeva, ukoliko se jede na prazan želudac. Bogata je magnezijem, željezom i silicijem, a njezina sadržina kalija je vrlo visoka. Ona sadrži u svom prirodnom stanju približno 85% vode i dragocjena je pomoćna za probavu, kako u svom prirodnom stanju tako i kao svjež sok.

Jabuka ista, što se zamjećuje prije svega kad su crijeva začepljena, i pri tom stanju uzrokuje neke vrste neugodnosti za vrijeme postupka iscjeljenja. Ako je to slučaj, može se katkad utvrditi da se može jesti druge vrste jabuka s manjim ili nikakvim tegobama.

Sok od svježih jabuka od velike je koristi pri vrućici i upalama, ako je sirov. Jabučno vino ima priyatno djelovanje na tijelo.

Svjež, sirov jabučni sok esto se naziva "slatkim jabučnim vinom".

Temu ocat opširno sam obradio u svojoj knjizi "Sokovi od svježeg povrća i povrća". Nužno je preporučiti da to poglavlje pročitajte i proučite prije nego upotrijebite ocat. To je vrlo važno.

Jabuke u njihovom prirodnom stanju možemo jesti zajedno sa salatama i povrćem i s drugim voćem.

Da na inim odličnim umak za salate, možemo jabuke naribati ili narezati. U tom obliku one predstavljaju ukusnu osnovu za svaki voćni obrok.

Jabukama se ne bi smjelo nikad dodavati šećer u bilo kojem obliku. Ako želite zasladiti, trebali biste upotrijebiti malo meda.

**Naranča** sadrži gotovo 87% vode i bogata je kalijem, kalcijem i magnezijem. Osim toga sadrži silicij. Organske limunske kiseline i druge voćne kiseline doprinose zajedno lomu da se naranča ubraja u naše najvrijednije plodove.

Ona je bogata vitaminom A, B i C.

Samo je malo plodova koje je alkalizirajuće (lužnato) djelovanje nastupa tako brzo na prezakiseljenje tijela. Često je naranča jedan od najvrijednijih plodova koje se može jesti za vrijeme liječenja postom, jer se prehrana narančama i sokom od naranče tri do šest dana, svaki

dan u većoj količini i bez ikakve druge živice namirnice iskazala izvanredno korisnom.

Od djetinjstva sve do visoke starosti nema ploda koji bi imao zamašnija djelovanja od naranče i njihova soka. Dok god se mogu nabaviti, trebalo bi ih svakodnevno jesti, ili za vrijeme obroka ili između obroka.

Naranča bi se morale unutar petnaest minuta nakon rasta vijanja jesti jer brzo oksidiraju.

U nikakvim okolnostima ne biste im smjeli dodavati šećer. Ako želite zasladiti, uzmite malo meda.

**Kajsije** pripadaju našim najomiljenijim plodovima, zbog njihove lake pokvarljivosti teško ih je prevoziti. Tri zrele marelice su jedan od najboljih izvora za organsko željezo za tvorbu crvenih krvnih zrnaca. Silicij je drugi vrlo vrijedan element koji se nalazi u kajsijama.

Sadržina vode zrele kajsije iznosi približno 85%.

Skuhali se taj plod, uništava se njegova životonosna snaga. Kad su marelice svježije i zrele, one su ukusan dodatak salati od povrća ili povrća.

**Avokado**, poznat i kao aligatorska kruška, sadrži više od 70% vode. On je od naših najvrijednijih izvora za organsku mast koja ostvaruje 20% od njegovih sastojaka. Bogat je mineralnim tvarima, a smio bi se jesti tek kad je zrio. Tada je veoma prijatan, a njegovo meso ima meku gustoću kao maslac. Može ga se štoviše sirova upotrijebiti umjesto maslaca.

Avokado je izvanredna živežna namirnica i trebalo bi ga jesti kad god ga se može imati. Na salatama može ga se prepoloviti, dijagonalno u kriške ili kolutove izrezati i dodati bilo kao važan sastojak salate ili za posipanje odozgo. Može ga se staviti u kremu i zainiti sa sokom od limuna, luka, češnjaka itd. i upotrijebiti kao umak za salatu u svakoj salati od voća i povrća.

**Banana** bi se smjela jesti samo ako je potpuno zrela. U tom stanju ne primjećuju se nikakva zelena mjesta, pogotovo ne na krajevima. Kad je zrela, banana sadrži više od 75% vode, dok sadržina šećera iznosi 22%. Ali šećer se potpuno ostvaruje tek kad je ona potpuno zrela. Ona je bogata kalijem isto kao natrijem i magnezijem.

Kako hladno a tako i prekomjerna vrućina znatno sprječavaju njezino zrijanje.

Kad su banane zrele, one su posebno osjetljive na niže temperature. Kad ih se stavi u hladan hladnjak, pocrne i mogu izgubiti svoj okus. Da se prije i propadanje, trebalo bi ih čuvati na temperaturi od nešto više od 10°C

Ako istražite banane, utvrdite da pune i okruglaste općenito imaju više ukusa i finije su, iako neke vrste manje kakvoće upravo tada slabo prijaju ako su okruglaste. Banane su zrele kad imaju male smeće mrlje.

Banane su ugljikohidratski plodovi. Budući da je visoka sadržina šećera prirodne vrste i sadržina vode visoka, lako se probavljaju kad su zrele i podnose se dobro s drugim plodovima.

**Jagode**, uključivo kupine, ogrozđ, borovnice, maline i jagode kao i sve druge vrste jestivih bobica jesu vrijedne, hranjive živežne namirnice s istim svojstvima. Sve one sadrže velik udio vode, koji se kreće od 80% do 90%.

Sve bobiceasto voće je bogato kalijem i drugim mineralima, a kad je zrelo sadrži vrijedan, prirodan šećer koji pomaže pri ispućenju tijela.

Ako želite zasladiti, mogli biste upotrijebiti malo meda. Ne zaslaćjete nikad s tvornim šećerom, jer on tada u tijelu izaziva vrenje koje dovodi do kisele reakcije. To se događa i tada kad se jagode jedu sa žitnim proizvodima ilrnakola ima, tortama i drugim škrobnim živežnim namirnicama. Tada se u tijelu zbiva slična kiselak reakcija.

Sok od jagoda (bobicaasto voće) posebno je koristan za tijelo ako je on sirov. Ta se korist ipak gubi ako su sokovi konzervirani. U tom je stanju uništena njihova životna snaga, a elementi su postali organskima.

**Kruška** sadrži oko 85% vode i bogata je alkalijskim substancama. Djeluje na izlućivanje mokraće i vrijedan je kao općenito tijela.

Ako vi kuhate kruške, konzervirate ili preradite, gubi se najveći dio njihove vrijednosti, jer se pri tom organski elementi pretvaraju u anorganske tvari.

**Datulje** se ubrajaju u plodove koji sadrže najviše ugljikohidrata. Sadržina vode u datuljama je razmjerno

niska, dok je sadržina ugljikohidrata u obliku prirodnog šeera oko 70%. One su bogate kalijem i klorom, a njihova prosje na sadržina alkalijskih substanci je visoka.

Datulje pripadaju najboljim zamjenskim namirnicama za zaslađivanje. Odrasli bi se morali ne manje nego djeca odvažiti da datulje jedu umjesto bombona koji silno stvaraju kiselinu.

Pripazite na to da ne jedete nikakve konzervirane datulje obra ene sumpornom kiselinom.

Datulje se može veoma dobro upotrijebiti umjesto kruha i drugih škrobnih proizvoda. One su korisne a ne stvaraju kiselinu.

Njihov ugljik se sastoji od prirodnog šeera i zato se one dobro podnose s drugim plodovima.

Datuljski je šeer proizvod prirodne kristalizacije ugljikohidrata u datuljama. On je dobra zamjena za sirov šeer ili druge vrste šeera i može ga se bez oklijevanja upotrebljavati kao dodatak salatama od povr a i vo a.

**Smokva.** Svježe su smokve silno korisne. One su u stvari jedno od najboljih prirodnih sredstava za išenje crijeva. Sadrže gotovo 80% vode i imaju vrlo visoku sadržinu kalija, kalcija i magnezija.

Za vrijeme sezone trebalo bi obilato jesti svježe smokve, to vrijedi prije svega za djecu.

**Sipak** sadrži gotovo 77% vode i izvanredno je bogat natrijem koji ostvaruje približno 50% svih minerala i

sol. On sadrži nešto vitamina A i bogat je vitaminom B i C.

Ljuska i pregradne stjenke šipka imaju vrlo visoku sadržinu taninske kiseline i drugih gorkih sadržinskih tvari i on ima za epljuju e djelovanje. Hranjivi dijelovi ipak imaju op enito iste e i osvježavaju e djelovanje na tijelo i ponešto iste crijeva.

**Grejpfrut** je dokazivao jedan od najvrijednijh plodova pri odstranjivanju ili rastvaranju anorganskog kalcija koji se je - kao kod artritisa - nagomilao u hrskavicama zglobova kao posljedica prekomjernog jedenja neprirodnih proizvoda od bijelog brašna. Svjež grejpfrut sadrži salicilsku kiselinu koja pomaže rastvoriti anorganski kalcij u tijelu.

On je bogat i drugim vo nim kiselinama i šeerom. On sadrži gotovo 87% vode i bogat je kalijem i drugim alkalijskim (lužnatim) elementima.

Ne dodavajte nikad grejpfrutu šeera, jer kiselina ostvaruje vrenje šeera u tijelu i tada plod u tijelu reagira prije kiselo nego alkalijski.

Ako vi grejpfrut ili njegov sok konzervirate ili na bilo koji na in koncentrirate, gubi se vrijednost organskih elemenata i kiseline se pretvaraju u anorganske kiseline koje su samo od male vrijednosti za tijelo.

**Ribiz.** Naj eš e su vrste crveni, bijeli i crni ribiz. Sadrži oko 80% vode i bogat je kalijem. Njegova sadržina ugljikohidrata iznosi oko 11% kod crvenih,

13% kod žutih i gotovo 19% kod crnih ribiza. Crveni imaju mnogo višu sadržinu kiseline. Ipak oni su svi korisni jer podstiču lučenje različitih žlijezda. Svježi, sirovi sok od ribiza posebno je vrijedan za bubrege i pri stanjima upala u tijelu. Oni osim toga pomažu ublažiti škrobljivu slinavost u probavnom traktu.

Kad se ribiz kuha i prije svega kad se dodaje šećer, propada njegovo korisno djelovanje. Kad ga se upotrebljava kao žele ili marmeladu u povezanosti s koncentriranim ugljikohidratima ili škrobnim proizvodima, on jako stvara kiselinu.

**Trešnja** sadrži skoro 80% vode i bogata je prirodnim vitaminima i mineralima.

Tamne su trešnje za tijelo od velike koristi nego svijetle, jer one sadrže veliku količinu magnezija i željeza kao i mnogo silicija. Vrijedne su kao ista krv, stimuliraju izlučivanje probavnih sokova i urina. Djelotvorna su sredstva liječenja za jetru i bubrege.

Za vrijeme sezone može se sastaviti cio obrok od dobrih zrelih trešanja i to sve do 1 kg za obrok.

**Lubenica** svake vrste je izvanredno korisna, naročito ako ona tvori čitav obrok. Kad se jede lubenica, najbolje je za vrijeme tog obroka ne jesti ništa drugo, nego jesti toliko lubenice koliko se želi.

Sadržina vode u lubenici je između 90 i 93%, velika prema vrsti. Ona sadrži malu količinu celuloze koja se lako probavlja ukoliko ništa drugo ne ometa njezinu probavu. Lubenica je bogata kalijem, a sadržina

alkalijskih elemenata stoji u odnosu tri naprama jedan prema kiselim elementima.

Zbog svog poticajnog djelovanja na mokraću posebno je poželjna pri bubrežnim smetnjama. U nekim je slučajevima dodatak male **količine** limunova soka koristan, ali joj se ne bi smjelo dodavati ni šećer ni sol.

**Nektarina** (križanac breskve i šljive) sadrži gotovo 83% vode ako je zrela. Njezin je sastav nalik onom breskve, to znači i bogata je kalijem i sadrži malu količinu kalcija i natrija. Ipak ima višu sadržinu ugljikohidrata od breskve. Dobar je probavni i ima ukusan okus. Kad je zrela, lako se iz nje izdvaja koštica.

**Papaja** je zbog svojih tvari koje probavljaju bjelanjak od posebne vrijednosti. Stoga je prikladna da podstiče apetit i potpomaže lučenje probavnih sokova. Postoje tropski plodovi bogati natrijem i magnezijem kao fosforom i sumporom i njihova sadržina vode iznosi sve do 87%.

**Kokos** sadrži više od 66% vode i mnoge ugljikohidrate. Jedite ga samo ako je posve zrio. Samo tada se je šećer potpuno ostvario. Bogat je kalijem i magnezijem a sadrži stanovitu količinu fosfora, i to izdašnije dok plod nije zrio. Zavrjeće u pažnju zbog svog uinkovitog liječenja crijeva.

**Breskva** sadrži više od 88% vode i bogata je kalijem, kalcijem i natrijem. Lako se probavlja, snažno djeluje

alkalijski (lužnato) na tijelo i podstiče lučenje probavnih sokova.

Djeluje na išćenje crijeva i izlučivanje mokraće i pomaže pri išćenju tijela pri tegobama bubrega i mjehura.

Kuhamo li breskve ili konzerviramo, gube se njihove tvari. Ako im se dodaje šećer, reakcija je u tijelu kisela. Šećer se ne bi smio jesti s breskvama. Želite li malo osladiti, uzmite nešto meda.

Šljiva sadrži više od 78% vode i bogata je kalijem, kalcijem, magnezijem i fosforom. Sadrži više voćnih kiselina od kojih neke mogu nadraživati bubrege. Snažno djeluje na išćenje crijeva. Najbolje ju je jesti sirovu i zrelu. U tom je stanju slatka i sočna i koštica joj se može lako otkloniti.

To vrijedi za sve vrste šljiva.

Brusnica sadrži gotovo 90% vode. Njezina je sadržina sumpora neobično visoka. Nadalje, ona sadrži velike količine određenih kiselina, prije svega oksalne i taninske kiseline. Prema tomu njezina je reakcija u tijelu izrazito kisela, a to se još znatno pogoršava ako se kuha, posebno onda ako se dodaje šećer.

Uz određene uvjete sirove su brusnice korisne, npr. pri bubrežnim i jetrenim smetnjama, a katkad pri pretjeranom radu crijeva.

Zbog svoje izvanredne sadržine kiseline one su ipak plod koji je najbolje upotrebljavali s krajnjim pridržajem, ukoliko se posve ne isključuje iz jelovnika.

Dunja je jestiva kad u toploj klimi sazrija na stablu. Tada je voćni šećer potpuno razvijen. Ako ih jedemo u zelenom, nezrelom stanju s dodatkom šećera, ona će u tijelu snažno poluiriti kiselinu.

Rabarbara je zbog svoje krajnje visoke sadržine oksalne kiseline jedna od najškodljivijih živežnih namirnica. Dodavanje šećera, ako ju se kuha, pogoršava njezina svojstva zakiseljavanja. Čini mi se da je ona zbog svog izrazitog škodljivog djelovanja nepotreban sastojak prehrane. (Pročitajte o tom poglavlje o oksalnoj kiselini u knjizi: *"Sokovi od svježeg voća i povrća"*.)

Rajica je plod kisele vrste, ali ima jako alkalijско djelovanje na organizam, pretpostavi li se, da za vrijeme njezina trošenja ili za vrijeme probave nisu prisutni šećer ili škrobni ugljikohidrati. Dodatak šećera, kruha itd. dovodi do vrenja i tvori mnogo kiseline u probavnom sustavu.

Rajica sadrži 94% vode i neobično je bogat kalijem, magnezijem, natrijem i kalcijem. Osim toga sadrži mnogo klora i fosfora kao i malu količinu silicija.

U svom je prirodnom slanju - svjež, zrela i sirova - veoma korisna, jer u tijelu vrlo brzo alkalijски reagira. Može ju se cjelovito, izrezanu na kriške ili sliječeno jesti u salatama, a njen svjež i sirov sok posebno djeluje isto i osnažujuće.

Dodavanje začin i konzerviranih tvari potpuno uništava priyatno djelovanje tog ploda i umjesto toga poluuje razdraživanje crijeva, bubrega itd.

Jedan od naj eš ih uzroka prišteva u crijevnom traktu kod latinoameri kih naroda pripisuje se pretjeranom trošenju raj ice zajedno s koncentriranim škrobnim proizvodima, npr. makaronima svih vrsta, rižom itd., i zanimljivo je znati da se ti irevi iste kad se dokinu te nepodnosive kombinacije u jelovniku.

Kuhana, konzervirana ili na koji drugi na in prera ena raj ica gubi svoje važne organske tvari.

**Grož e** sadrži prosje no 80% vode. Sadržina mu je še era visoka, ali ga se ne ubraja u ugljikohidratske plodove. Veoma je bogato kalijem i željezom i pretežito svojim alkalijskim substancama.

Svježe, zrelo grož e u sezoni pripada našem najzdravijem vo u. Ono je jedno od najboljih sredstava za izlu ivanje mokra ne kiseline iz organizma. Ono je dragocjeno i stoga jer podsti e lu enje probavnih sokova.

Obilnije trošenje grož a postalo je kao dijeta za izlu ivanje najomiljenijom i najuspješnijom metodom za ponovno uravnotežavanje kiseline - lužine u tijelu. Grož e svake vrste iskazalo se korisnim za tu svrhu.

Obrok koji se sastoji posve od grož a - oko 1 kg, ve prema osobnom ukusu i mogu nosti primanja - op enito je vrlo zasi uju i i hranjiv. Ako se tijekom triju ili etiriju dana troši oko etvrt kilograma zrelog grož a svakih dva sata za vrijeme cijelog dana i izbjegava svaka druga hrana, može se esto ispostaviti dobro, iste e djelovanje na cio organizam.

**Limun** je bogat organskom limunskom kiselinom i iako je kiselog okusa, u tijelu ima jako alkalijsko djelovanje, pretpostavi li se, da nije dodan nikakav še er. On sadrži gotovo 90% vode.

Limunov je sok pri porezotinama itd. divan antiseptik. U po etku on može malo pe i. ali ne uistinu bolno.

Limunov je sok bez dodavanja še era jedno od najvrjednijih pomagala koje imamo. Poznam npr. mnoge koji tijekom jednog ili dva dana svih jedan do dva sata piju sok dvaju limuna u toploj vodi i za vrijeme tog vremena izbjegavaju svaku drugu hranu. Na taj na in prevladavaju i odstranjuju lošu prehladu. Na sli an na in se limunov sok uspješno upotrebljava kao ljekovito sredstvo kod vrlo mnogih drugih tjelesnih smetnji ili pri kemijskoj neuskla enosti.

## SUHO VO E

Kad ne možemo do i do svježih plodova, dobro je ako možemo dobiti na suncu sušene plodove koji nisu sumporeni ili na koji drugi na in prera eni. Svrha sumporenja osušenih plodova je da se poboljša njihova izdrživost, a ponekad i njihov izgled. Pri takvom se postupku plod napaja anorganskim sumporom, kojeg se ne može opet potpuno isprati iz ploda. Stoga je bolje da izaberemo osušene plodove koji nisu obra eni na taj na in.

Op enito možete izvu i veliku korist iz osušenih plodova prije svega kad ne možete dobiti svježe plodove. Za vrijeme postupka sušenja sadržina se vode smanji na približno jednu petinu. Sadržina prirodnih še ernih ugljikohidrata u obliku vo nih še era diže se na približno peterostruku koli inu, koja je sadržana u svježim plodovima.

Najbolja metoda za trošenje osušenih plodova jest da ih temeljito operemo, stavimo u duboki tanjur i da ih destiliranom vodom upravo ravno pokrijemo i da ih omekšavamo tako dugo dok budu meki ali ne gnjecavi, prije nego ih jedemo. Ako plodovi nisu upili svu vodu, to je znak da ste vi upotrijebili previše vode.

Potom bi trebalo plodove spremi na hladno.

## ORASI

**Orasi** pripadaju našim najvrjednijim izvorima za koncentriranu bjelan evinu i mast. Ako vi tjedno potrošite do etvrt kilograma nezasoljenih, sirovih orasa, meso je nepotrebno kao živežna namirnica, pa i kad teško tjelesno radite. To vrijedi prije svega onda kad se vi odri ete i škroba i še era i umjesto toga obilno jedete sirove plodove i povr e i pijete dostatnu koli inu sirovih sokova.

**Kaševnski orasi** (rastu u Brazilu) ne mogu se lako probaviti kao drugi orasi. Pripadaju više mahunarkama.

**Kikiriki** (neki ih smatraju vrstom orasa) nisu u stvari orasi. Pripadaju mahunarkama, škodljivi su za ljudsko tijelo. Zbog svog krajnje kiselotvornog djelovanja škode ne samo probavnom sustavu nego i cijelom tijelu. Samo je malo stvari tako škodljivo kao kikiriki. Po škodljivosti zaostaju samo za kokicama.

Orasi koji su kuhani, pe eni ili na koji drugi na in sažgani, škodljivi su zbog promjena koje su u tim okolnostima nastupile u masti. Tada je štetno djelovanje na jetru i žu ni mjehur, koji može prije ili kasnije nauditi funkciji tih organa.

**Maslac od oraha** se katkad lakše probavlja nego sami orasi, pretpostavi li se, da ni orasi ni maslac nisu bili izloženi vatri.

**Kestenje** sadrži obi no 50 do 75% ugljikohidrata.

**Bademi** su u svježem, sirovom i nezasoljenom stanju najalkalijski od svih orasa. Vrijedni su naro ito kao hrana za kosti i prije svega za ja anje zubne cakline.

Slijede i vrijedni orasi su **pinije**, bukov žir, lješnjak i sli no.

Krivo je jesti orahe na svršetku nekog obroka - naro ito na svršetku teškog obroka. Oni su veoma koncentrirani i sastoje se u visokom postotku od masno e i bjelan evine. Zato oni traže slobodan probavili sustav da tijelo može iz toga izvu i korist. Ako orahe u malim koli inama jedete izme u obroka, naro ito ako pijete svjež, sirov mrkvin sok, oni su veoma korisni.

## MAHUNARKE

Grah svake vrste, izuzev mahuna, kao i le a, grašak i kukuruz u sasušenom su slanju jako kiselotvorne, jer sadrže vrlo malo organske vode i mnogo koncentriranih bjelan evina. Ljudi doduše mogu dugo svladavati tu kombinaciju, ali oni nemaju istu "tehniku" kakvu nalazimo u probavnom sustavu goveda, za koje su mahunarke prirodna živežna namirnica. Dok goveda uz takvu hranu napreduju, ljudsko tijelo prije ili kasnije pati od kiselina uslijed prekomjernog vrenja i truljenja koje nastaje iz te nespojive kombinacije. To vrijedi i za brašnene proizvode iz mahunarki. Sojino brašno nije nikakva iznimka od tog prirodnog zakona.

Kad su mahunarke sirove i svježe, njihova sadržina vode iznosi izme u 65% i 85%, i sadržina bjelan evine i ugljikohidrata je sli nija u odnosima onima u svježem povr u i vo u. Može ih se jesti sirove u salatama, za koje su one zanimljiv i slastan dodatak.

## O AUTORU

Dobro zdravlje nije ovisno o starosti. Za vrijeme svoje djelatnosti tijekom više od sedamdeset godina na području zdravlja i prehrane dokazao je *Dr Norman Walker* da zdravlje i dug život mogu i i zajedno.

Tek danas otkrivaju neki napredni liječnici i stručnjaci za prehranu istine koje je *Dr Walker* već za vrijeme svog života poznao i izlagao. Sam *Dr. Walker* bio je živi dokaz da se pravilnom prehranom, duševnom uravnoteženošću i higijenom može postići i dug, zdrav život. Programi prehrane i zdravlja *Dr. Walkera* mogu se lako i jednostavno sprovesti. Oni se ne zasnivaju na "udesnim dijetama" ili "revolucionarnim" otkrićima!

Već početkom dvadesetog stoljeća započeo se *Dr. Walker* u Londonu zanimati za zdravije življenje. Kao mlad čovjek on se je preopteretio i ozbiljno razbolio. Budući da sva liječenja "umijeća" nisu ništa pomogla, krenuo je *Dr. Walker* novim putevima i ozdravio. Od tog trenutka trošio je svoje vrijeme da istraži uzroke bolesti i zdravlja ljudi i da ljude povede zdravijem i dužem životu.

Godine 1910. utemeljio je *Dr. Walker* u New Yorku Norwalk - laboratorij za prehranu i istraživanje i poluio

je od tada važne doprinose za duži, aktivniji život. Njegov je najveći doprinos bio otkriće terapijske vrijednosti sokova od povrća i povrća godine 1930. Od tog vremena nisu više zamisliva domaINSTVA u SAD i u mnogim drugim zemljama bez svježih-iscijeljenih sokova. (Nažalost danas se piju gotovo isključivo tvornički sokovi, koji više škode nego koriste.)

Dr. Walker je nastavio svoja istraživanja gotovo do svoje smrti u 116. godini života i spisateljski se potvrdio. Svoju zadnju knjigu *"Jednostavna kontrola težine"* napisao je u 113. godini života.

Dr. Walker se jamačno može označiti kao najiskusniji i najproduktivniji prehrambeni znanstvenik svijeta. Objavio je bezbrojne članke u časopisima i napisao osam knjiga. (Sve su biti prevedene i na hrvatski jezik.)

Još u svojoj visokoj dobi je govorio Dr. Walker: *"Mogu iskreno reći da ja uopće nisam svjestan svoje starosti. Otkad sam odrastao, nisam nikad osjetio da sam stariji, i mogu bez sustezanja reći da se danas osjećam život nije nego u dobi od 30 godina. Ne mislim na rođendane i ni ne slavim ih. Još i danas mogu s punim uvjerenjem reći da uživam u sjajnom zdravlju. Nimalo se ne ustručavam ljudima kazati koliko sam star. Ja ne znam za starost!"*

## LITERATURA

Harvey und Marilyn Diamond *"Für's Leben"*  
(Fit za život)

Prof. Arnold Ehret *"Die schleimfreie Heilkost"*  
(Ljekovita hrana bez slane)

Dr. Norman W. Walker *"Auch Sie können wiederjünger werden"*  
(1 vi možete postati puno mlađi)

Dr. Norman W. Walker *"Frische Gemüse und Fruchtsäfte"*  
(Sokovi od svježeg povrća i povrća)

Dr. Norman W. Walker *"Wasserkann für Ihre Gesundheit zerstören"*  
(Voda može razoriti vaše zdravlje)

Helmut Wandmaker *"Willst du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!"*  
(Želiš li biti zdrav? Zaboravi kuhinjski lonac!)

## KAZALO

afalta 106	borovnica 48
alanin 78	brašno 143
aligatorska kruška 129	breskva 135, 136
aminokiseline 48, 64, 74, 76, 77, 78, 88	brokoli 108
ananas 49, 50, 79, 80, 82, 84, 85, 86, 102, 127	brusnica 136
anatomija 11	bubrezi 112, 125
anorganski 17, 41, 48, 75, 121, 123, 133, 140	bukov žir 142
analiza urina 90	bundeva 48, 87, 92, 116
apetit 39, 43, 118, 125	bundeva 49, 87, 92, 116
arginin 78	celer 34, 48, 50, 70, 80-87, 93, 97-102, 109, 119, 120, 122, 123
avokado 48, 49, 50, 78, 82, 83, 85	celerov sok 123
badem 33, 34, 48-50, 78-82, 85, 98, 101, 102, 142	ehampion-iscje iva 57
banana 38, 130	cikla 8, 121
bijeli sljez 118	cikorija 108
biljno mlijeko 69	cistin 80
bjelan evina 48, 54, 56, 69, 72, 76, 89, 110, 143	cjediljka za sok od vo a 57
	crvuljak 14
	cvjeta a 48, 49, 80, 84
	eona šupljina 11

ešnjak 48,49, 80,81,84, 85, 115, 130	fosfor 49	jagode 48, 49, 50, 78,81,82, 87, 131	krv 27,47,58,61,70, 76, 79,81,84, 107, 18, 115, 117, 122, 134
ir na dvanaesnik 14	glad 25, 55, 60	jetra 11	krvna zrnca 47, 121
isto a 44	glutaminska kiselina 80	jezik II, 146	kukuruz 28, 143
emar 11	gnojivo 17	kajsija 129	kupine 131
datula 38, 94, 98, 100. 102, 131	grah 143	karotin 113	kupus 121
debelo crijevo 14, 15, 19, 21, 22, 26	grašak 109, 143	kazein 64, 65	leucin 88
degeneracija 39	grejpfrut 36, 49, 79, 91, 133	kestenje 83, 142	lijekovi 10,43, 58
destilirana voda 52	grejpfrut 36,49, 79,91, 133	kikiriki 141	limun 49, 79,81,91,97, 127, 130, 135, 139
dojen e 65	grkljan 13	kiselica 49, 84	limunov sok 139
doru ak 34, 62, 97	grož e 48, 50, 102, 138	kisik 47, 48, 77, 87	lisin 83, 84
doru ak od soka 97	guštera a 126	klice 31, 33.40	lisnato povr e 48
dragušac 28, 49, 78, 79, 84, 94, 108	hidroglutaminska kiselina 82	klice 31-33, 40	lubenica 37, 134
droge 36	histidin 81	klistir 14, 15,21,36,49	luk 88, 92,94, 95, 122, 125
duboko smrznuto 73	hormoni 70	klor 47, 49, 70, 108, 113, 114, 116, 119, 120, 123, 124, 127, 132, 137	lješnjak 28, 142
dušik 47,48, 77-87	hrana 9, 10, 13, 17, 18, 25, 36,39,55,67, 68, 103, 123, 128, 138	kombinacije živežnih	magnezij 31,47,49, 106, 108, 109, 111, 115, 116, 117, 120, 123, 127, 130-136
dvanaesterac 13, 14	hranidbena vrijednost 73	komora 110	mahunarke 109, 143
endivija86, 109	hren 84, 85, 118	kopriva 107	maj ino mlijeko 65, 69, 70
endokrine žlijezde 11	iscje iva (sokovnik) 125	kozje mlijeko 49, 60	malina 48, 102
enzimi 16, 17,25, 27, 30,48, 57, 60, 62	ispiranje crijeva 45	krastavac 28, 48, 97, 98	mangan 47, 50, 121, 124
epifiza 11	išijas 70, 90	kravlje mlijeko 64, 65, 66, 69, 70	masla ak 48, 78,81,82, 84, 85, 86, 87, 117
fenilamin 47, 65,70, 106, 107, 108, 113, 116. 119, 121, 124, 135, 137	izlu ivanje 19, 20,40, 41, 44, 97, 115, 117, 123, 124, 131, 124, 136, 138	kriva prehrana 150	maslina 28, 94
fluor 47, 49, 111, 115, 118	jabuka 92, 94,95,98, 127, 128	kruh 56, 63, 100, 132, 137	masno a 30, 72, 82
	jagode 48,49, 50,78, 80.81, 82, 87, 101, 131	krumpir 48, 49, 79, 114	
		kruška 107, 129	

med 33, 35, 92, 97, 102, 128, 131, 136	nesanica 36	peristaltika 20, 42, 97	refleksne zone na stopalu 23
medulla oblongata 11	neuritis 77, 90	peršin 79, 81, 82, 84, 85, 87, 95, 96, 97, 100, 102, 107, 109, 115, 119, 120	reklamiranje 10
mesni ekstrakti (sukusi) 74	obrok 19, 31, 33, 37, 41, 43, 56, 93, 98, 100, 101, 103, 106, 118, 120, 126, 128, 134, 138	plodno tlo 40	repa 49, 50, 80, 81, 82, 84, 85, 87
meso 30, 47, 56, 76, 77, 89, 90, 129, 141	ocat 128	plodnost 17	reuma 75
minerali 57, 70, 105, 111, 119, 120, 131, 134	odstranjenje otrova 20	plodovi 73, 91, 107, 125, 126, 129, 130, 135, 140	rotkva 48, 49, 50, 79, 85, 120
mineralno carstvo 75	ogrozd 131	pomanjkanje vitamina A	rotkvica 95
mjehur 13, 22, 82, 85, 111, 114, 18, 119, 120, 124, 136, 141	okra 108, 118	poriluk 49, 50, 80, 84, 85, 87, 116, 117	ru ak 99, 100
mlije ni proizvodi 65	oksalna kiselina 125	pothranjenost 25	sadržina mokra e 75
mlijeko 26, 33, 48, 56, 64-72	orahov maslac 142	povr e 26, 30, 37, 48, 51, 54, 70, 73, 77, 79, 91, 92, 102, 104, 109, 124, 141, 154	salata 29, 41, 42, 48, 49, 78, 81, 85, 91, 101, 104, 106, 109, 115, 124
mlijeko u boci	orahov maslac 48		salata glavatica 115, 116
moždana žlijezda 11	orahovo mlijeko 33		samoodržanje 16
mokra na kiselina 77, 120	orasi 48, 49, 50, 80, 82, 83, 84, 85, 141, 142	prehlada 64, 66	serin 85
morska trava	organski 17, 31, 52, 62, 69, 70, 76, 106, 122, 127, 131	prehrambene navike 44, 56	silicij 47, 50, 111, 114, 115, 118, 120, 123, 125, 127, 128, 129, 134, 137
morska voda 28	osnovna živežna namirnica 59	prezakiseljenje 56, 128	sir 72
mrkva 28, 48, 49, 50, 79-87, 106, 111, 113, 116	otpadne tvari 40, 42, 43, 112, 126	pritisak na stopalo 23	sirova hrana 17, 103
mrkvin sok 101, 111, 112, 142	papaja 28, 135	probava 54, 62	sjemenje 17, 26, 30, 31, 33
namirnica 60	paprika 28, 50, 87, 94, 118, 119	probavni sokovi 52	slatki krumpir 49, 114
nanan a 48, 49, 128	pasteriziranje 65, 66	promjena prehrane 44	slezena 13
nanan e 49, 50, 78, 81, 85, 91, 128, 128	pastrnjak 79, 119	protein 75	slijepo crijevo 14
nanan in sok 129	pecivo 59, 63, 100	rabarbara 137	sluz 11, 43, 64, 65, 72, 110, 120
natrij 47, 107-137		raj ica 48-50, 79-82, 86, 87, 125, 137, 138	sljepo a 109, 113
		recepti 91, 93	
		recepti za salatu 93	

smokve 49, 50, 81, 82, 85,  
 87, 97, 126, 132  
 snaga volje 35  
 sojino mlijeko 69, 70  
 sok od povr a 57  
 sokovi 21, 28, 34, 49, 52, 57,  
 58, 68, 70, 98, 101, 103,  
**111**, 112, 119, 121, 137,  
 146  
 sol 64, 73, 100, 105, 121,  
 123, 135  
 spoj 59  
 sredstvo za iš enje krvi 115  
 starenje 26  
 starost 9, 23, 42, 55, 64, 129,  
 145  
 suhi plodovi 140  
 sumpor 47, 49, 65, 70, 77,  
 84, 107, 110, 113  
 sumporenje 116, 118, 120,  
 124, 135  
 sun ano svjetlo 32  
 še er 13, 14, 37, 54-56, 69,  
 73, 80, 116, 126-141  
 šipak 49, 81, 87, 132  
 škrob 55, 59, 60, 62, 63, 67,  
 116, 126, 141  
 škrobna hrana 60, 63  
 škrobni proizvodi 67  
 šljiva 136  
 šparoga 49, 50, 87, 124  
 špinat 48, 49, 50, 78, 79, 80,  
 81, 84, 85, 86, 95, 100,  
 107, 118, 123-125  
 štitnja a 13, 47  
 tanko crijevo 22  
 terapija debelog crijeva 20  
 tifus 66  
 tiroksin 86  
 tirosin 87  
 treonin 85  
 trešnje 49, 50, 82, 85, 87,  
 102, 134  
 trule nje 43  
 tvorba slin 66  
 tvorni ki še er 55  
 tvornica živežnih namirnica  
 60  
 ugljik 37, 47, 48, 78-87, 105,  
 132  
 ugljikohidrati 48, 54, 56,  
 106, 119, 125, 126, 134,  
 137  
 ukus 32, 33, 34, 88, 91, 92,  
 107, 116, 127, 128, 129,  
 135, 138  
 ulozi 90  
 umor 35, 55, 89, 99, 108

valin 87  
 ve era 101  
 vitamini 48, 50, 57, 70, 107,  
 110, 111  
 vlaknasta tkiva 42  
 vlaknaste tvari 42, 43  
 vo e 26, 37, 51, 54, 55, 56,  
 70, 73, 77, 91, 98, 101,  
 104, 128, 130  
 vo ni sok 57  
 vo ni sokovi 57  
 voda 29, 52, 65, 74  
 vodik 47, 48, 77, 78, 87  
 vrenje 21, 54, 56, 131, 133  
 vrste žita 50  
 za ini 122, 130  
 zamrznuti 73

zbirna formula 88  
 zra enje 58  
 želudac 13, 14, 104, 127  
 željezo 47, 50, 110, 111, 116,  
 121, 124, 125, 127, 129,  
 138, 150  
 žitni škrob 59  
 žito 50, 62  
 živežna namirnica 17, 30,  
 64, 107, 108, 110, 118,  
 123, 124, 130, 141, 143  
 živežne namirnice 8, 16, 23,  
 28, 41, 48, 50, 60, 73, 80,  
 129  
 žu ne smetnje 72  
 žu ni mjehur 13, 111, 141

Svjedo enje o lije enju i ozdravljenju

**SA 75 GODINA  
TAKO MNOGO ŽIVOTNE SNAGE  
KAO NIKAD RANIJE**



*Otkako se mogu  
sje ati imala sam uvi-  
jek mnoštvo zdravstve-  
nih poteško a. Ve u  
djetinjstvu trpjela sam  
od teških za epljenja.  
Kasnije nakon poroda  
prvog od petero djece  
prije 48 godina dobila  
sam najednom razne  
zdravstvene poteško e  
od alergija na penicilin  
sve do mu nih želu a-  
nih tegoba, koje su po-  
trajale sve do prelaska  
na sirovu hranu. Tako*

*sam se gotovo 50 godina liječila zbog teških upala i Želu anih tegoba. Prije 5 godina bilo mi je tako loše da cijele noći i nisam mogla spavati a iz usta mi je nadiralo Želu anu kiselinu. Posvuda u automobilu imala sam tablete za želudac, isto tako na noćnom stolu, u kuhinjskom ormaru. Od svoje 30. godine života nisam mogla zaspati bez tableta za živce. Zbog njihova trošenja imala sam tegobe u kralješnici, jutrom sam se osjećala kao satrvena. Mučio me i veoma visok krvni tlak, teška srčana aritmija, osteoporoza i s 80 kg prekomjerna težina za moju visinu. Najgore je ipak bilo što sam bila potpuno bezvoljna i nisam više znala zašto još upravo živim.*

*Moj kućni liječnik mi je rekao da u sve do kraja svog Života morati uzimati najrazličitije lijekove i da postoji opasnost da dobijem rak. On mi je izričito zabranio da jedem svježeg povrća i voća.*

*Budući da se moje zdravstveno stanje sve više pogoršavalo i nisam mogla očekivati nikakve pomoći od školske medicine, obratila sam se jednoj poznatoj bioenergetičarki, koja mi je predložila jednu drugu vrstu prehranu, koja se opisuje u knjizi "Želiš li ozdraviti? Zaboravi kuhinjski lonac". Nije mi bilo teško što sam se trebala odreći mesa i mlijeka, ali kad je rečeno da više ne smijem jesti kruha, odbila sam takvu vrstu prehrane, jer moj muž i ja smo ponekad pojeli cijeli kilogram svježeg kruha. Kasnije, kad su tegobe postajale sve gore te sam strahovala da u umrijeti, ponovo sam zamolila ženu da mi posudi knjigu. Kad sam pročitala nekoliko stranica,*

*spoznala sam da je uzrok svih mojih tegoba u krivoj prehrani.*

*Unatoč uputama svog kućnog liječnika započela sam jesti svježeg povrća i voća. Moram reći da su me svi, koji me poznaju, naravno i svi rođaci savjetovali i pokušavali objasniti što prema školskoj medicini znači zdrava prehrana. Budući da sam vrlo brzo započela mršaviti, opominjali su me da u umrijeti te su pokušavali uvjeriti i moju djecu da me urazume. Kasnije, kad su vidjeli rezultate mog novog načina života, započeli su stvar promatrati s razumijevanjem. Iako sama sebe tako hranim, kuham za one koji sa mnom žive kao prije i to me ni najmanje ne smeta. Pri svojoj ishrani ne slušim se nikakvim receptima, nego pokušavam hranu koliko mi je moguće prirodno uzimati, bez posebnog mijenjanja.*

*Rezultat mog novog načina prehrane je tako dobar da ja uopće ne mislim na to da se vratim na staro. Moram reći da sam već nakon nekoliko dana prehrane sirovom hranom osjećala poboljšanje svog zdravlja i da nisam imala nikakve nuspojave, koje se opisuju pri prelasku na sirovu hranu. Smršavila sam za godinu dana 24 kg i to je bila jedina neugodna nuspojava što mi je moja koža postala prevelika, no kasnije sam se opet udebljala za 10 kg i to opet popravila kožnim masažama. Otklonila sam sve lijekove i odnijela ih natrag u ljekarnu. Moje Želu ane tegobe su popustile, moja se probava normalizirala, bolovi u kralješnici i na ostalim dijelovima djela su nestali. Započela sam spavati kao anđeo, duboko, bez neprestanog buđenja. Ujutro ustajem puna elana, tako da se radujem svakom novom danu. Ranije sam povre-*

*me no išla sa štapom, sad štap stoji u kutu. I moja je osteoporoza nestala. Prije sam neprestano imala lomove, ak tripot na jednoj nozi- Sada sam jednom nezgodno pala niz stepenice i izuzev malo bolova nisam imala drugih ozljeda. I moje su krvne žile bile prije vrlo slabe te su pucale svaki put kad su mi uzimali krv. Danas su one rastezljive i savitljive. Moram re i i to da sam ozdravila od svoje aritmije srca, zbog koje su mi predskazivali da ne u dugo živjeti. Ja sam potpuno izlije ila i boreliozu, visoki krvni tlak i razne psihi ke teško e.*

*Kažu mi da sad sa 75 godina izgledam mnogo bolje nego s 50. Postala sam i otporna na razne bolesti. Od prelaska na sirovu hranu nisam u zadnjih 5 godina ni jednom bila bolesna i nikad se ne zaražavam, iako posje ujem ljude s gripom i drugim virozama.*

*Jedna mi je poznanica, koja se hrani tako kao i ja, pri ala da je ona za tri godine izlije ila svoju opasnu še ernu bolest, iako je prije toga ve primala inzulinske injekcije. Jedan drugi poznanik mije pri ao da se takvom prehranom može lije iti i multipla skleroza i druge ozbiljne bolesti.*

*Mnogi patnici, bolesni ljudi, koji dolaze k meni po savjet, ožaloš uju me budu i da, im uju o mom na inu prehrane, nemaju povjerenja da se odvaže na promjenu, jer lije nici predstavljaju prevelik autoritet, da rade druga ije nego su im oni savjetovali.*

*Pavla Draksler*