

Snaga prirodnih sokova

Nahranite tijelo i um nektarom prirode

Voćni sokovi bogati su vitaminima i mineralima koji organizmu daju energiju potrebnu da bismo u novi dan krenuli puni životne snage i optimizma.

U doba zapakirane, obojene i konzervirane hrane, svježe iscijeđen sok neprocjenjiv je izvor zdravlja i okusa.

Ovaj priručnik objašnjava kako dobiti ono najbolje iz voća i povrća koje nam nudi priroda: najbolje vrijeme za konzumiranje pojedinog voća, razne kombinacije, terapijska svojstva, odabir i upotreba sokovnika... i još mnogo toga.

U knjizi ćete pronaći:

- sve što treba znati o voću i povrću
- kako provesti kuru za čišćenje na bazi sokova
- 200 recepata za dobivanje najboljih sokova

ISBN 978-953-221-134-4



DUŠEVIĆ & KRŠOVNIK d.o.o.
www.sajam-knjiga.com

SNAGA PRIRODNIH SOKOVA



SNAGA PRIRODNIH SOKOVA

Osvježavajući i zdravi sokovi
od voća i povrća



Claudia Antist

Snaga prirodnih **sokova**

Osvježavajući i zdravi sokovi od voća i povrća



- Tjedni plan za detoksikaciju i mršavljenje pomoću sokova
- Terapija sokovima: kako liječe sokovi
- Kombinacije za četiri godišnja doba

Sadržaj

Kako što bolje iskoristiti sokove	13	Voćni koktel od grožđa i jahuke	52
Zašto sokovi?	15	Kraljevski napitak	52
Pribor	19	Koktel od šljiva	52
Ostali pribor	20	Breskvini mjehurići	53
Prije nego što počnete...	25	Noćni koktel	53
Kako i kada	25	Mandarina Hay	54
Voće i povrće u čaši	37	Božansko milovanje	54
200 prijedloga za zdravlje	43	Jabuke i jagode	54
Mrkva, kraljica sokova	45	Sok od kupina i marelica	54
Voćni sokovi	49	Stimulirajući koktel	56
Ananas rapsodija	49	Rajčica i naranča	56
Voćni Ferrari	49	Jesenji užitak	56
Voćni grijeh	50	Superhranjivi sok	56
Festival dinja	50	Gasim žeđ	56
Napitak bogova	50	Šumska jagoda	58
Ananas za zaljubljene	50	Užitak naranče	58
Maline s narančom i ananasom	52	Osvježavajući tonik s metvicom	58
		Narančada	58
		Fantazija od borovnica	60
		Jagode s kivijem	60
		Dijetno osvježanje	60
		Kivi s malinama i salatoma	60
		Mango i kivi	60
		Bomba	61

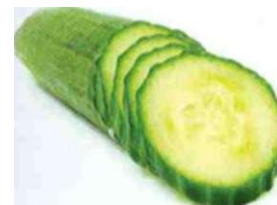


Jabuka za dobro jutro	61
Aromatična jabuka	62
Dodir crvene i zelene	62
Tropska papaja	62
Dodir crno i crvene	62
Kao limunada	63
Mušmulo s narančom	63
Orijentalni tonik	64
Pasiflora	64
Zaljubljenica lubenica	64
Ljetni sok	64
Za vruće dano	64
Egzotični dodir	65
Grožđe za ljetnu žegu	65
Dijetni sok od marelice	66
Sorbet od breskve	66
Sirutka s jabukom	66
Prijatelj suho kože	68
Sok od grožđa	68
Hladni punč od bobica	68
Ako ste gladni...	70
Kraljica grožđa	70
Sangrija od grejpovog soka	70
Brzi Gonzales	72
I'unč Thai	72
Jagodi- bez šlaga	72

• Aromatičan ledeni napitak od ananasa	72
• Superkruška	73
• Maline i sirup od javora	73
• Krema od borovnica	73
• Južnjački afrodizijak	74
• Kozmobiotski napitak od jagoda	74
• Krema od krušaka i šljiva	74
• Breskva u ledenoj vaniliji	74
• Pink Panter	76
• Nektar od jagoda i trešanja	76
• Punč od ananasa	76
• Punč od lubenice	77
• Dinja i kivi	77
• Punč od pasiflore	77
• Plavi užitak	78
• Koktel od pasiflore	78
• Ukusan napitak od dinje i grejpa	78
• Koktel od marelica	78
• 13 ukusnih kombinacija	79

Sokovi od povrća	83
• Formula 1	83
• Duga	84
• Rajčica iz vrta	84
• Superkoktel od povrća	84
• Aperitiv od špinata	85
• Aperitiv od salate	85
• Aperitivi s ciklom	85
• Turboenergetska rajčica	86
• Ljetni aperitiv	86
• Zeleno iznenađenje	86
• Koktel od cvjetače	87

Zimski napitak	87
Koktel od brokule	87
Koktel od cikoriije	87
Mrkva koja osnažuje	88
Uvijek glatka koža	88
Prokulica u društvu	88
Sok od povrtna salate	88
Plodovi zemlje i sunca	90
Vrtni koktel	91
Slatko od cikla	91
Novi život	91
Vege	91
Jabučna rapsodija	92
Šareni gaspaccio	92
Biljni ekstrakt	92
Čistačica	93
Samba	93
Zločesta cikla	94
Tango rotkvice	94
Rajčica afrodizijak	94
Rajčice s klicama	94
Breussov sok	96
Tonik od povrća	96
Dodir zelene i narančaste	96
Mrkvom protiv stresa	96
Salata i cikla za bolji san	96
Zeleni sok	98
Koromač i crvena paprika	98



Bez glavobolje uz kupus i celer	98
Umirujuće povrće	98
Neuništivi koromač	98
Luk i naranča	99
Salata, paprika i jabuka	99
Pifia carrot	100
Rabarbara, kruška i dumbir	100
Popaj	100
Cikla, jabukai celer	100
Pikantan sok od rajčice	100
Rajčica, špinati jabuke	101
Virgin Bloody Mary	102
Celer s mjehurićima	102
... i još 6 ideja	103

Tropski napitci i sokovi	105
Ginger & Lied	106
Strast	106
Božanski nektar	107
Frape od papaje	107
Nebeska cesta	108
Hawaii	108
Dašak Istoka	109
Tropska papaja-mango	109
Sok od šećerne trske	109
Karijski limun	109



Mango ludilo	110
Tropsko osvježanje	110
Poljupci strasti	110
Gusti sok od avokada	111
Gusti sok od avokada II.	111
Ružičasti dodir	111
Svi su ljudi za ananasom	111
Kombinacije	112
Karipski napitak od ananasa i naranče	112
Delicija od manga	112
Tropski okus	112
Frapei, osvježavajuća pića i mliječni proizvodi	115
Frape od banane	115
Frape oil datulja i klica s kefirom	116
Mango i jogurt	116
Frape od dunje i krušaka	116
Kefir s jagodama	117
Frape od banane i kupina	118
Frape s rižinim mlijekom	118
Lassi od mrkve i metvice	120
Voćni lassi	120
Lassi s metvicom	120
Jogurt s krastavcem	120
Sirutka od mlijeka s krastavcem	120
Frape od banana i badema	121

Uvarci i ostali napitci	123
Zeleni čaj sa začinima	123
Krastavac za razbuđivanje	123
Lassi s metvicom	123
Hercules	124
Napitak od kukuruza	124
Krastavac s limunom za deloksikaciju	124
Koktel od mrkve, jabuke i meda	124
Relax	126
Bakina metvica	126
Carev odabir	126
Carski nektar	126
Napitak od šljiva	126
Vrč malina	127
Maline i jabuka	127
Mozaik od malina	128
Pelikanov punč	128
Pročišćavajući sok od naranče	128
Sunčeva eksplozija	128
Sunčani vinograd	130
Slatki snovi	130
Tropska plaža	130
SoL od grožđa s metlom	130
Kako dobro kombinirati	133

Zdravlje u čaši	137
Terapija sokovima	139
Kure za čišćenje organizma	139
Kura grožđem	139
Proljetna kura jagodama i citrusima	140
Kura na bazi javorovog sirupa i limunovog soka	140
Post uz sokove	142
Mršavljenje postom	143
Kura bazgom	143
Kura kvascem i sokovima	145
Kura sirutkom	145
Terapeutski sokovi	147
Akne	147
Alergije	148
Angina pectoris	148
Arterioskleroza	148
Artritis	148
Astma	148
Bronhitis	149
Bubrezi	149
Bubrežni kamenac	149
Bursitis	149
Čir na dvanaestercu	149
Čir na želucu	149
Cirkulacija	150
Crijevne gliste	150
Dermatitis	150
Dijabetes	150
Dijareja	150
Ekcem (kožna bolest)	150



Giht	151
Glavobolja	151
Gripa	151
Hemeroidi	151
Hernija	151
Impotencija	151
Jetra	152
Karijes	152
Katar	152
Kiselina u želucu	152
Kolesterol	153
Kolitis	153
Koža	153
Krajnici	153
Krvarenje desni	153
Kvrgavo proširenje vena	153
haringi tis	153
Lomovi	153
Menstrualna	154
Migrene	154
Mišićni grčevi	154



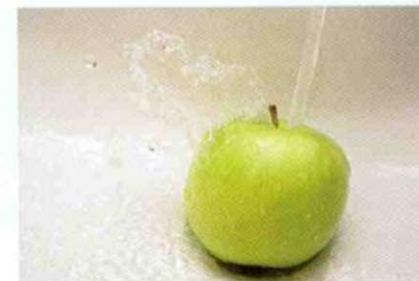


Morska bolest	154
Napetost	154
Nesanica	154
Neugodan zadrž	154
Niski tlak	155
Oči (zdravlje oka)	155
Osteoporoza	155
Ozljede	155
Povišena temperatura	155
Povišeni tlak	156
Probava	156
Prostori (a)	156
Rak	156
Slabokrvnost	156
Srce	157
Tromboza	157
Umor	157
Upala mokraćnog sustava	157
Upala tetiva	157
Zatvor	157
Živci	158
Žučni kamenac	158
Uranjivost voća i povrća	159
Vitamini i minerali	159
Ugljikohidrati i enzimi	160

Čišćenje	160
I hidratacija	160
Mršavljenje	160
Praktično informacije	160
o voću i povrću	160
Ananas	162
Avokado	162
Biinann	163
Bijela repa	163
Blitva	161
Borovnicu	161
Bivskva	165
Broknla	165
Celer	166
Češnjak	166
Cikla	167
Cvjetača	167
Dinja	168
Dragušac	168
Dumbir	169
Grejp	169
Grožđe	170
Jabuka	170
Jagoda	171
Kivi	171
Koromač	172
Krastavac	172
Krumpir	173
Kruška	173



Kupus	174
Utnefa	174
Umuti	175
Lubenica	175
luk	176
Mandarina	176
Mango	177
Marelica	177
Maslačak	178
Mrkva	178
Naranča	179
Nektari	179
Vapaja	180
Paprtfei	180
Peršin	181
Prokulica	181
Ra/ciefl	182
Rotkvica	182
Soteta	183
S/ltfci krumpir	183
Sl/Ida	184
Šparoga	184
Šparoga	185
Trešnja	185



Tablica minerala	186
Kako djeluju minerali	187
Tablica vitamina	188
Kako djeluju vitamini	190
Nadopune prehrani	193
Što nam donose?	194
I'sencijalne masne kiseline	196
Antioksidansi	197
Vlakna	197
Sojin lecitin	198
Koenzimi	199
Kvasac	200
Pšenične klice	201
Klice	202
Med/ matična mliječ i	203
pelud	203
Alge. Spirulina	205
Dodaci prehrani u	207
svakodnevnom životu	207
Prehrambeni dodaci od	208
ljekovitog bilja	208
Enzimi, prirodni stimulansi	225
Kazalo sastojaka	233



Kako što bolje iskoristiti sokove

Postoji li itko tko nikada nije ocijedio naranču? I sok od celera, potočnice i rajčice jednostavno se priprema, ali se može zakomplicirati ako zaboravimo neke savjete. Zato ćemo u prvom poglavlju saznati sve što je potrebno znati prije pripremanja sokova. A u to spada **pribor**, posebni **sastojci**, što učiniti s ostacima od cijedenja... zapravo, cijeli tečaj **savjeta i trikova**.



Zašto sokovi?

JEDEMO VIŠE, ALI...
HRANIMO LI SE BOUE?

Jedemo više, ali smo sve manje u kontaktu s onim što jedemo. Sve je više novih okusa i više ili manje egzotičnih gastronomskih iskustava, ali svakodnevna hrana, hrana koja nas izgrađuje/ često je zamrznuta ili prepuna dodataka i pojačivača okusa. Izvorna namirnica, plod industrijski obrađene zemlje, izgubila je okus. Mislimo na "plod" u općem smislu: bilo to povrće, žitarice ili voće.

Najčešće pronalazimo izgovore poput: "To je posljedica suvremenog načina života..." Svakako, ali to se može promijeniti. Možemo postupno uvoditi mala poboljšanja koja će za kraće ili duže vrijeme biti korisna za naše zdravlje i zbog kojih ćemo se bolje osjećati.

Suvremeni tempo života stvara paradoks: s mjesta uzgoja u polju, voće i povrće do nas svaki put stiže sa sve više ostataka štetnih kemijskih proizvoda, a sakuplja se nezrelo te je bezukusno (jedva

da sadrži malo šećera i prirodnih sastojaka) i ne donosi vitalnost koju bi trebalo.

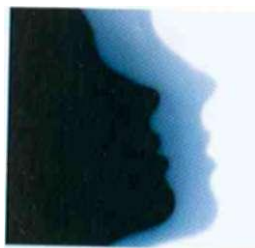
Kakve to veze ima sa sokovima? U svakodnevnoj prehrani sve su prisutnija gotova jela, a to znači Ja hranom unosimo sve više umjetnih sastojaka. S druge smo strane, među ostalim, uhvaćeni u igru ekstremnih okusa: sve je puno slade i puno slanije... Prevelika količina pojačivača okusa, često umjetnih, dodaje se ovoj paklenoj igri koja šteti našem zdravlju. Isto je s ekstremnim temperaturama: počevši od zamrznutih proizvoda, preko juha koje jedemo toliko vruće da gotovo što ne opeku naše nepce, pijemo pića koja su svaki put sve hladnija.

Teško pronalazimo vremena za kuhanje ili za čašu vode koju naši" tijelo traži i to nadomještamo napitcima punim šećera koji nam pomažu da izdržimo dan. A naše nas tijelo, budući tla nije naviklo

na tu praznu energiju, **upozorava** umorom. Zato smo na kraju dana iscrpljeni i izgladnjeli... Kada takvi dođemo kući, pitamo se da li kuhati ili kupiti brzu hranu male

hranjive vrijednosti? To je popi ribe koja grize vlastiti rep, vrliir se u krug, ali ne mora biti tak Ovdje nastupaju svježi voćni s<kovi i sokovi od povrća.

SOKOVI su korisni čitavom organizmu



Kosti.

Bijela repa sadrži visok pulsni lak kalcija; zato je sok od bijele repe

vrlo dobar za djecu dok rastu.

Gušterača. Prokulica sadrži nužne elemente za stvaranje inzulina; zato se preporučuje kod dijabetesa.

Probavni trakt. Breskva i šljiva dobre su za sprječavanje zatvora. Marelica zatvara i djeluje kontraktivno. Celer olakšava probavu. Špinat čisti i regenerira probavni trakt.

Krv. Cikla potiče stvaranje crvenih krvnih tjelešaca, obogaćuje krv i povećava njezinu lužnatost.

Srce. Grožđe, jabuka, limun, limeta i češnjak, među ostalim, imaju izvrsna svojstva koja osnažuju srce.

Jetra. Kupus štiti jetru i suzbija bolesti. Minerali koji se nalaze u ciklu blagotvorni su za jetru i žučnu vrećicu.

Bubrezi i mjehur. Lubenica, grožđe i borovnica pročišćavaju bubrege i urinarne trakte. Šparoge potiču rad bubrega i crijeva.

Glava. Sok od celera olakšava glavobolju. Sok od kivija, kao i od marelice i manga, idealan je za otklanjanje umora, stresa i povišene temperature. Grožđe je sedativ i pomaže pri uspjavanju.

Kosa. Salata, zahvaljujući siliciju koji sadrži, revitalizira kosu i kožu. Krastavac i paprika donose zdravlje i vitalnost kosi, koži i noktima.

Oči. Koromač se preporučuje se tretman za očne bolesti i migrenu. Mrkva je dobra za vid.

Koža i ten. Mrkva, slatki krumpir i avokado sadrže vitamine koji su potrebni za zdravlje kože.

Grlo i ždrijelo. Sok od ananasa i sok od đumbira djelotvorni su u liječenju faringitisa i blagotvorno djeluju na glasnice.

Deset dobrih razloga za sokove... i još jedan

- 1 Započeti dan dobrim prirodnim sokom znači započeti ga s **dodatnom zalihom energije** koja nam je potrebna da bismo se bez napetosti suočili s dnevnim zadacima.
- 2 Osim što su ukusni, sokovi su izvor zdravlja jer sadrže visoku koncentraciju **vitamina, minerala i oligoelemanata**.
- 3 Za razliku od većine ukusnih jela, sokovi **ne izazivaju negativne nuspojave** (ne sadrže kolesterol, pomažu u smanjenju stresa i napetosti...)
- 4 **Ne debljaju** jer je riječ o sastojcima koji imaju vrlo malo masnoće i općenito malo kalorija.
- 5 Nude beskrajno **mnogo raznovrsnih kombinacija**, što osvježava svakodnevni meni.
- 6 Sokovi su originalan i ukusan način **uravnoteživanja djeteta**. Od najjednostavnijih do najsloženijih, mogu se pripremiti u pet minuta.
- 7 Nedostatak vremena više nije isprika! Sokove se priprema **brzo i lako**.
- 8 **Kure za čišćenje organizma** mogu se temeljiti na sokovima koji su blagotvorni za zdravlje i uljepšavaju život.
- 9 Kada stisnu vrućine i mori nas žed, **zdrava su zamjena uobičajenim napitcima** u boci i, nije naodmet spomenuti, djeca ih vole u obliku sladoleda.
- 10 Budući da su **lako probavljivi, izvor su brze, kvalitetne i zdrave energije**.

... i još jedan: Uvođenje sokova u svakodnevni život ulaganje je u **zdravlje** i vlastitu dobrobit.

Voće i povrće nužan su element svakodnevne prehrane te je važno jesti ih u dovoljnim količinama. Sokovi od voća i povrća daju energiju i, osim svoga profinjenog okusa, ako ih kombiniramo s hranjivom i uravnoteženom prehranom, imaju pročišćavajuća, regenerativna i revitalizirajuća svojstva.

Ova knjiga jednostavan je poziv, najukusniji mogući, za malu promjenu u načinu prehrane koja može započeti tekućom hranom, onime što pijemo. Na kraju knjige dane se dodatne informacije za one koji žele nastaviti ovim putem. Sada vas ostavljamo da se družite s knjigom, uz jednostavnu, ali nipošto nevažnu želju: U zdravlje!

Pribor

PREPORUČUJEMO ČITANJE OVOG I SLJEDEĆEG POGLAVUA
PRIJE PRIPREMANJA SOKOVA

Kuhinjski električni aparati

Iako nam so lako možda ine čini, nije nam potrebno mnogo **razno-**vrstnih električnih aparata. **Štovi-**še, uz malo prakse i smisla za red, svaki sok ili napitak može se pripremiti u gotovo pet minuta. Redovito pranje svega pribora ne traje duže od tri minute. Osim što je priprema sokova jednostavna i laka, ne oduzima mnogo vremena, -i rezultat je napitak koji će vaši ukućani i prijatelji uvijek cijeniti.

Svatko radije koristi određeni kuhinjski pribor. Ja, primjerice, volim nož za brzo guljenje krumpira koji se lako nabavlja i dobra je pomoć u pripremi mrkve jer je ne treba prati niti se mučiti uobičajenim struganjem.

Zaboravite reklame: nema razloga da si komplicirate Život spektakularnim kuhinjskim aparatima. Nema magičnoga univerzalnog

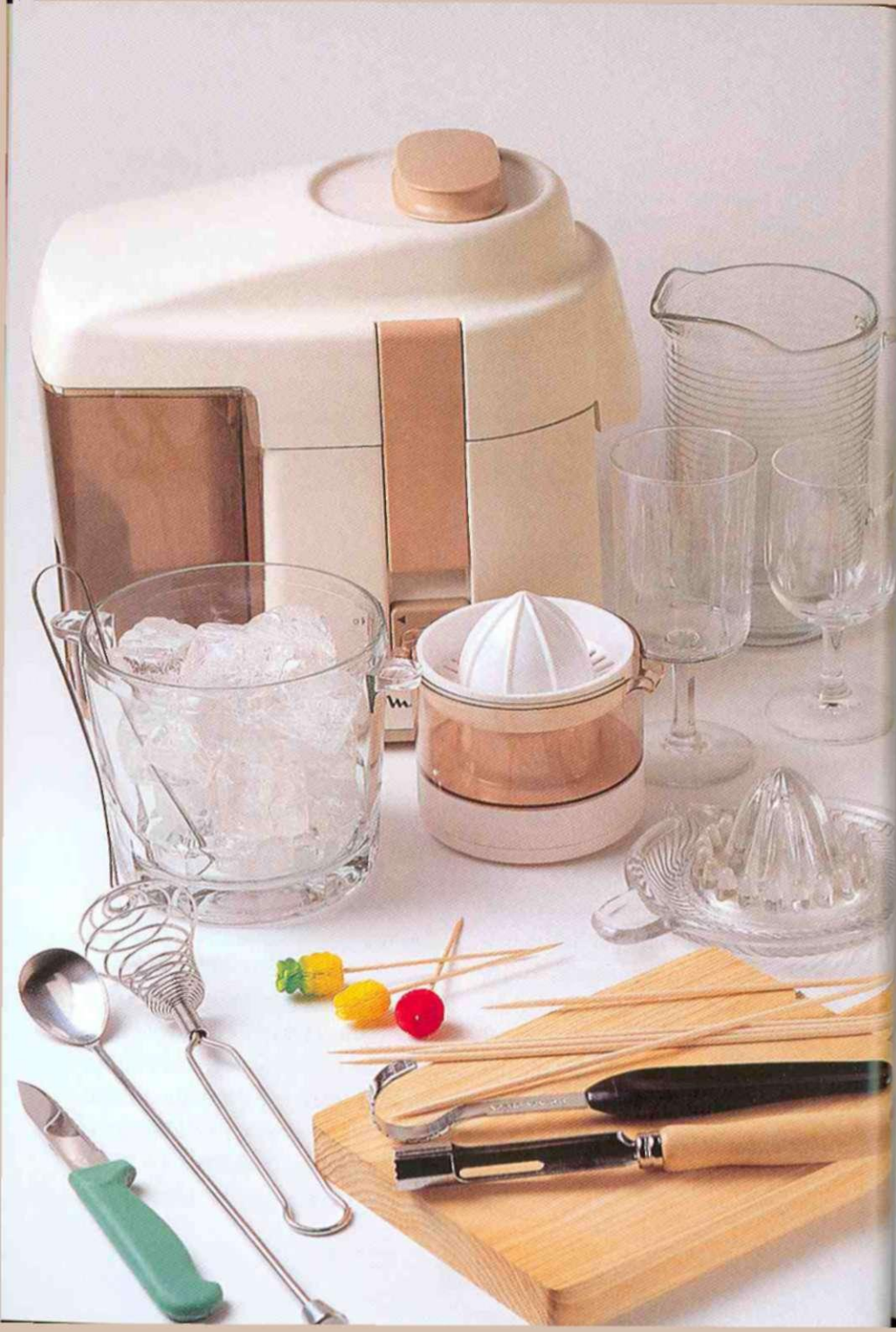
aparata koji obavlja sve zadatke. **Za pripremu** napitaka iz ove knjige najbolje je imati tri mala aparata: stolni mikser/blender, cje-dilo i sokovnik.

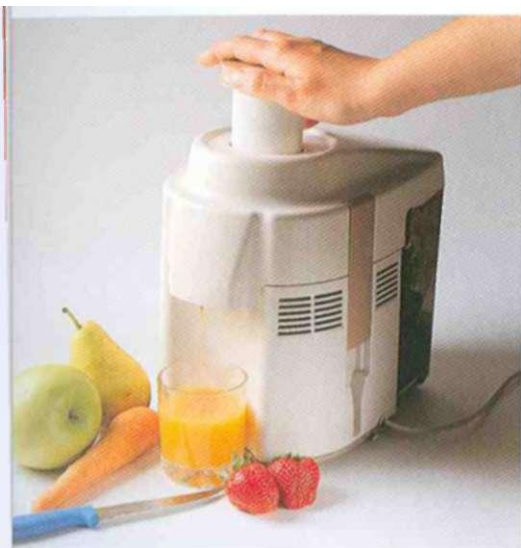
Koristit ćemo jedan, dva ili sva tri, ovisno o receptu. Sigurno neke od njih već imate, ali ako morate odabrati samo jedan, neka to bude stolni mikser jer uvijek daje jednoliku i bogatu gustoću soku i zadržava sav materijal koji je bogat vlaknima.

Ako ste snažni, možele **odabrati** cjedilo i cijediti voće rukama; postoje i klasična staklena i plastična cjedila i, na kraju, električna.

Sokovnik

Sokovnik je trenutačno najomiljeniji kuhinjski aparat za izradu **zdravih** sokova. Za ljubitelje sokova poslao je **gotovo nezamjenjiv. Sokovnika ima** svih vrsta, boja i





cijena, a najbolji su modeli pristupačni svakom džepu. Preporučujemo klasične modele: obično su veći i dobro oblikovani. Ako svakodnevno pripremate sokove, važno je da sokovnik ima jak motor jer ćete tako lakše samljeli i tvrdi voće i povrće.

Sokovnik centrifugira i filtrira namirnice koje smo umetnuli, pritišćući ih uz kružni ribež - i to je sve.

Poželjno ga je redovito čistiti. Sokovnik ima posudu za sok i posudu za gusle ostatke voća te ga svaki put treba rastaviti tla

bismo došli do **gustih** oslalaka. Zato pri odabiru modela obratili pažnju na to kako se otvara. Je li to jednostavan i praktičan zahvat? Pri čišćenju, zaboravite na perilicu suda. Najbolje ga je isprati vodom odmah nakon svake upotrebe. Za to su dovoljne dvije do tri minute. Prisjetimo se aforizma latinskih rta turista koji su jako voljeli kavu: "Koristi svoj sokovnik češće nego posudu za kuhanje kave.

Ostali pribor

Nož za guljenje

Neposredno ispod kore nalaze se mnogi korisni sastojci, a ne samo poznati pektin. Zato probajte voću i povrću oguliti što tanji sloj kore. Ima voća koje se slavlja u mikser, a da ga prethodno ne treba oguliti, ali za voće koje treba guliti, najvažniji je oštar nož. Već smo preporučili nož za guljenje (vidi sliku).

Oštar nož

Dobro je imali najmanje jedan mali oštar nož, a još bolje ako su dva. Primjerice, klasični nož



za rezanje krumpira i još jedan s ve» om oštricom.

Mnoge vrste voća, a pogotovo povrća, imaju prilično debelu koru pa ćete ubrzo primijetiti korisnost dobrog pribora.

Daska za rezanje

Preferiram drvenu pred plastom daskom, iako plastične daske znaju biti zanimljivo dizajnirane. Da bismo izbjegli klizenje daske, pod nju stavljamo vlažnu krpu.

Mala četka za čišćenje povrća

Voće i povrće koje se može jesti s korom, treba temeljito oprati, a katkad i očistiti četkicom.

Žlice i lopatice

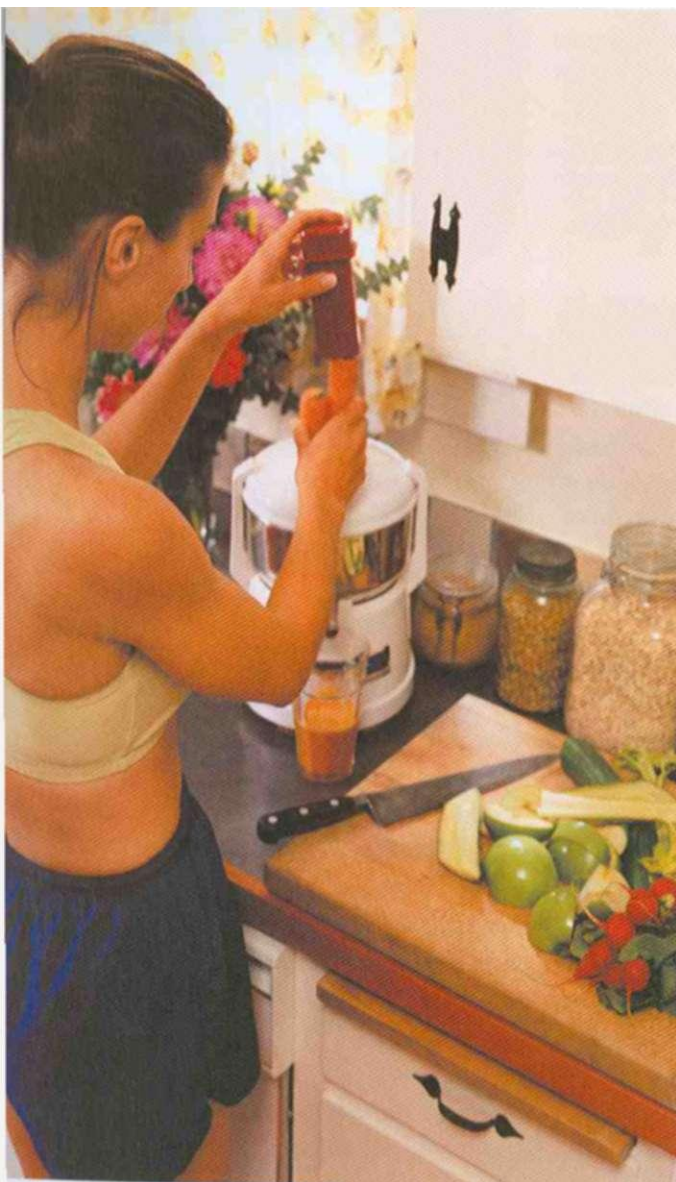
Prednost dajemo drvenim i **plasticnim**.



tičnim, pred metalnim. Jedna vam može služiti samo za pripremu sokova.

Cjedilo

Korisno je **odabrati** uistinu najbolje, oil nehrdajućeg čelika i s **čvrstom** ručkom. Bolje je da silo nije



presi tno. **Neka** bude **srednje** veličine kako bi propustilo i **nešto** više **od** same tekućine.

Mjerna posuda

Mjerna posuda s velikim i lako čitljivim mjerama bit će nam korisna /a **određivanje pravih omjera**. A budući da ćete s vremenom sve manje trebati mjerenje, može vam poslužiti i kao... posuda za gotov sok.

Ribež

Odaberite: ribež **od nehrđajućeg** čelika. Najbolje da je samostalan, a ni" u kombinaciji s **nekim** drugim priborom ili pričvršćen na posudu. **Za** skidanje ostataka s ribeža upotrijebit ćemo čistu slastičarsku četkicu; lako se **ništa** oil na

tnirnice neće baciti, a olakšava se i pranje. Citruse, ako nisu i/ ekološkog uzgoja, obvezno prije pripreme dobro i temeljito operite.

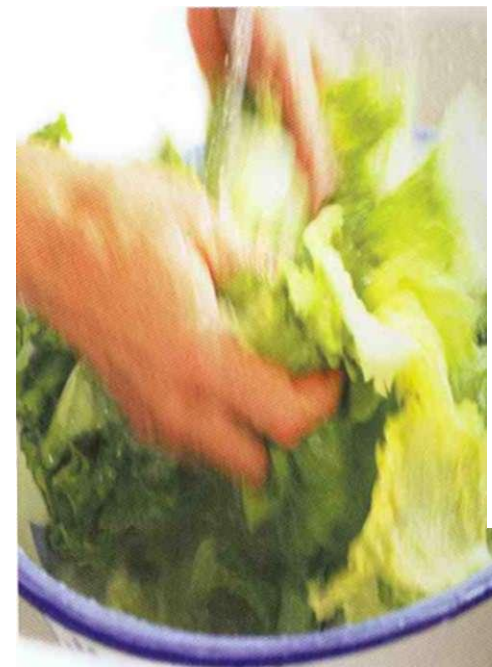
Čistoća

Pranje u čistoj vodi puno je lakše nego pranje drugog posuda jer je rije« o prirodnim plodovima koji gotovo da ne sadrže masnoću. Pazite da električni aparat prije ^stavljanja i pranja isključite iz struje.

Kao što smo rekli, jedna ili dvije četkice dobro će vam doći za čišćenje rupica ribeža ili mrežice ili filtra na električnim aparatima (treba odstraniti ostatke mesnatog dijela ploda).

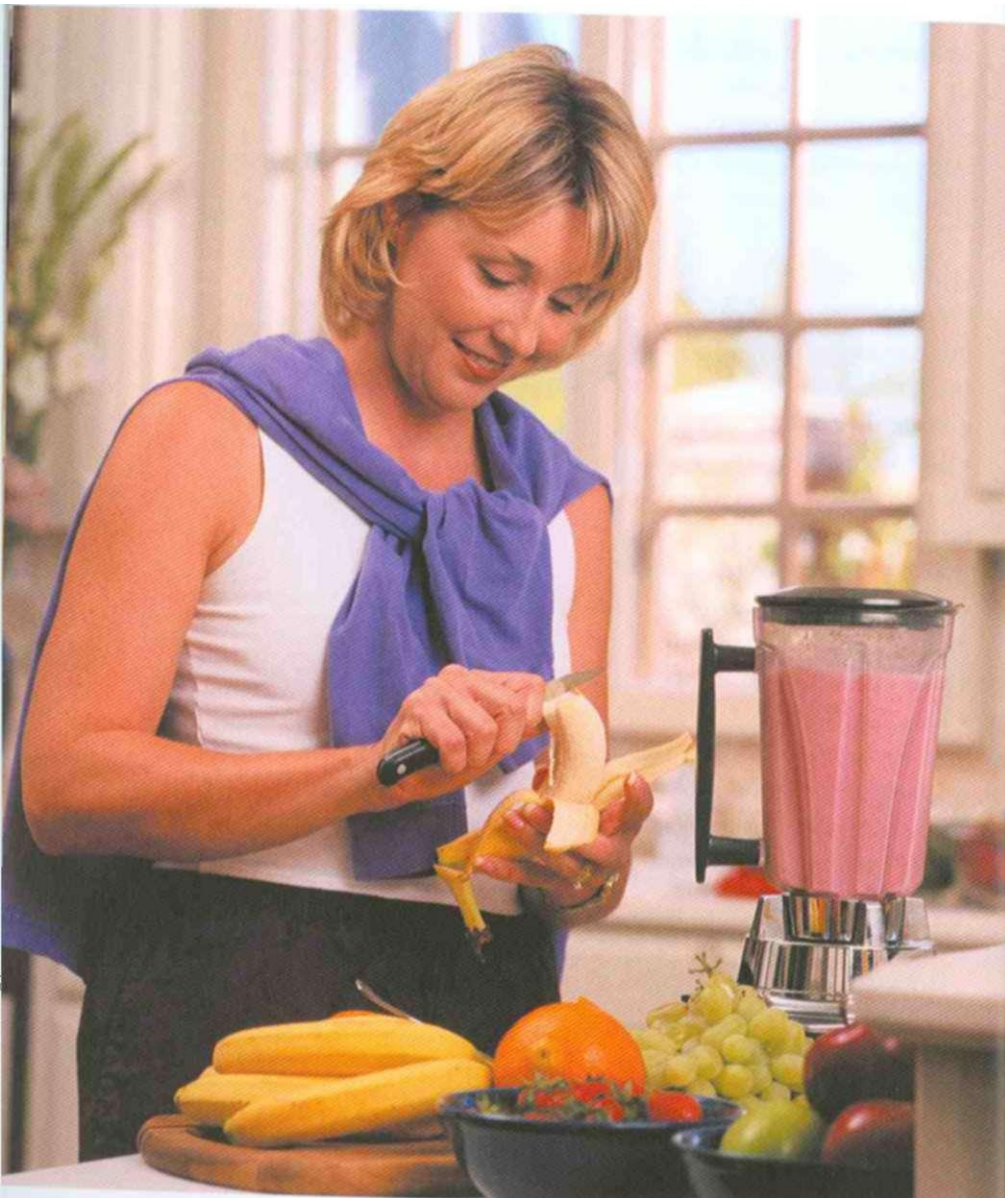
I Hjelove koji se ne smiju smočiti, primjerice dio koji sadrži motor, obrišite vlažnom krpom. Prije nego što spremite čisti pribor, dobro ga osušite.

Imajte na umu da će određeno povrće jakih boja (bogat antioksidansima), kao što su mrkva i cikla, bez obzira na prethodno pranje, lagano obojiti dijelove plastike (ako su bijele boji-). Nemojte se time opterećivati, ali s vremena



na vrijeme te dijelove stavile da se namaču 1 do 2 sata u vodi u koju ćete dodati nekoliko kapi limuna ili octa. Nakon toga ih dobro isperite hladnom vodom. Tako će ponovno vratiti prvotnu boju.

Održavanjem čistoće i ispravnim čuvanjem, priboru se **produžuje** trajnost i osigurava dobro **funkcioniranje** u pripremi sokova.



Prije nego što počnete...

ISKUSTVO, SAVJETI, TRIKOVI I UPOZORENJA
ZA JEDNOSTAVNO PRIPREMANJE SOKOVA

Kako i kada

Uvijek svježe pripremljeni

Velik dio vitamina (pogotovo vitamina C) i minerala brzo se gubi kada dode u doticaj s vanjskim utjecajima kao što su svjetlo, zrak i toplina, mijenjajući tako ne samo svoju hranjivu vrijednost, već i boju i okus. Svatko je vidio kako jabuka nekoliko minuta nakon guljenja /bog oksidacije postaje smeđa.

Što se duže čeka od pripreme soka do konzumacije, više se izgubi njegove korisnosti. Ako iznimno moramo sok pripremiti ranije, pomoći će nekoliko kapi limunova soka jer limun usporava proces gubljenja svojstava.

Istaknut ćemo, kako to ne bismo Ponavljali za svaki recept, da se svi prirodni sokovi piju **svježi i odmah nakon pripreme**. To se ne

odnosi samo na tradicionalni sok od naranče, već i na sok od rajčice i bilo koje druge namirnice.

Neki se sastojci (ljekoviti) bilje, datulje, začini) uglavnom koriste suhi ili prosušeni i katkad (bit će spomenuto) mokri.

Ali uvijek imajte na umu ovo zlatno pravilo: sokovi se moraju odmah piti i ne smiju se čuvati duže vrijeme (niti, dakako, grijali).

Najbolji trenutak

Sok je najbolji piti natašte ili dvadesetak minuta prije jela. Može se piti i između obroka, ali nemojte ga piti nakon obroka jer često zna otežati probavu. Općenito, za dnevne sate preporučuju se sokovi od citrusa, a za večernje sokovi od povrća jer smiruju. Sok od salate, jabuke i celera, primjerice, pomoći će nam da zaspimo.

Najbolje jednom dnevno

Ako **niste** naviknuli na sokove, dobro ih je uključivati postupno, jednom dnevno. U početku ih ne mojte previše miješati, treba započeti s najumjerenijima kao što su sok od jabuke ili mrkve. Nakon nekoliko dana povećajte količinu i pripremite pokoji sok intenzivnije, okusa. To može biti kombinacija naranče i grejpa ili kakvo povrće, samo ili u kombinaciji s voćem. Količinu i vrstu soka odredite prema vlastitu ukusu.

Recepti i količine

Dvije do četiri čaše soka dnevno smatraju se prikladnim dodatkom prehrani, pogotovo ako se piju na prazan želudac. Više od loga je previše. Ako je riječ o postu ili kuri za čišćenje organizma na bazi tekućine, količina može varirati od 2 do 4 litre dnevno, ali je u tom slučaju najbolje potražiti savjet liječnika.

Svi recepti u knjizi isprobani su, a podrijetlo im je raznoliko. Uz poneki ćete recept naći i mali komentar, "napomenu majstora".

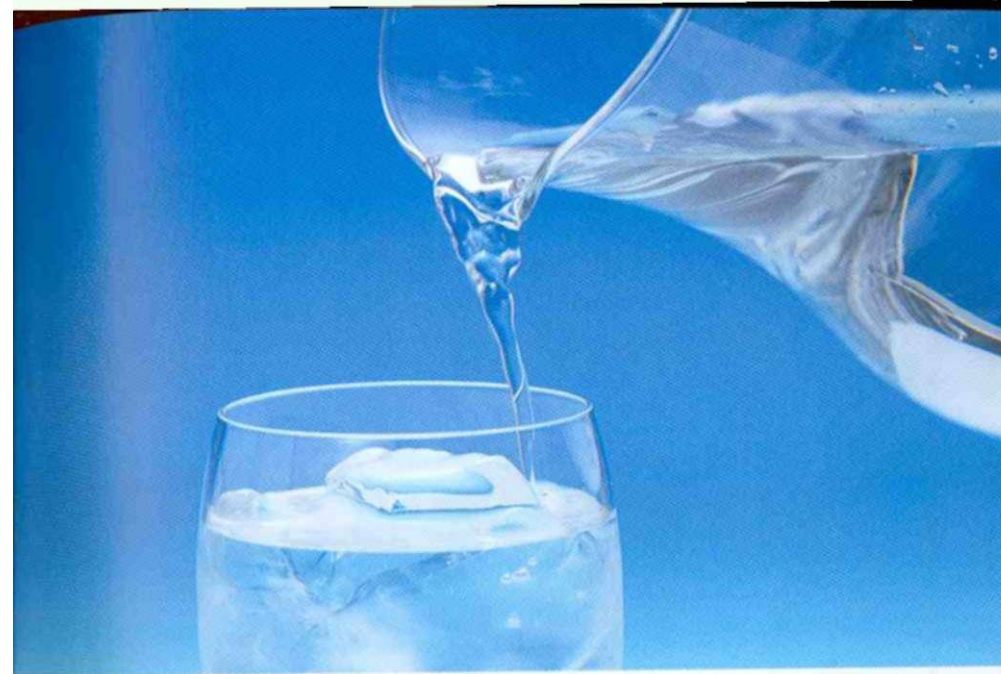
Možda će vas neke prirodne namirnice u prvi mah iznenaditi, ali sve je samo pitanje isprobavanja i odabira okusa koji nam se sviđa.

Kada je riječ o količini, s vremenom ćete, zahvaljujući svakodnevnoj praksi, pojednostavniti pripremu vlastitih sokova. Tada će već biti dovoljan samo pogled na voće i povrće koji su vam na raspolaganju, tla bisle točno odredili omjere.

Sve količine koje navodimo služe tek kao orijentir; sami ćete kroz praksu intuitivno doći do sokova koji će načinom pripreme i količinom vama odgovarati. Ali nikad vas neće prestati očaravati čudesni okusi raznih kombinacija, koji se mijenjaju tek malom promjenom u količini ili izmjenom samo jednog sastojka.

Općenito, navedeni su recepti, ako nije drukčije navedeno, predviđeni za dvije osobe.

Svi recepti koji već ne sadrže tekućinu, mogu se pripremiti u sokovniku, a mnogi i u (stolnom) mikseru/blenderu.



Voda i led

Mnoge osobe sokovima dodaju mineralnu gaziranu ili negaziranu vodu. To nije preporučljivo jer se lime smanjuje izvorni okus sokova i njegova svojstva. K tome, voće pomiješano s vodom (pogotovo ako je riječ o slatkom voću) teže je probavljivo.

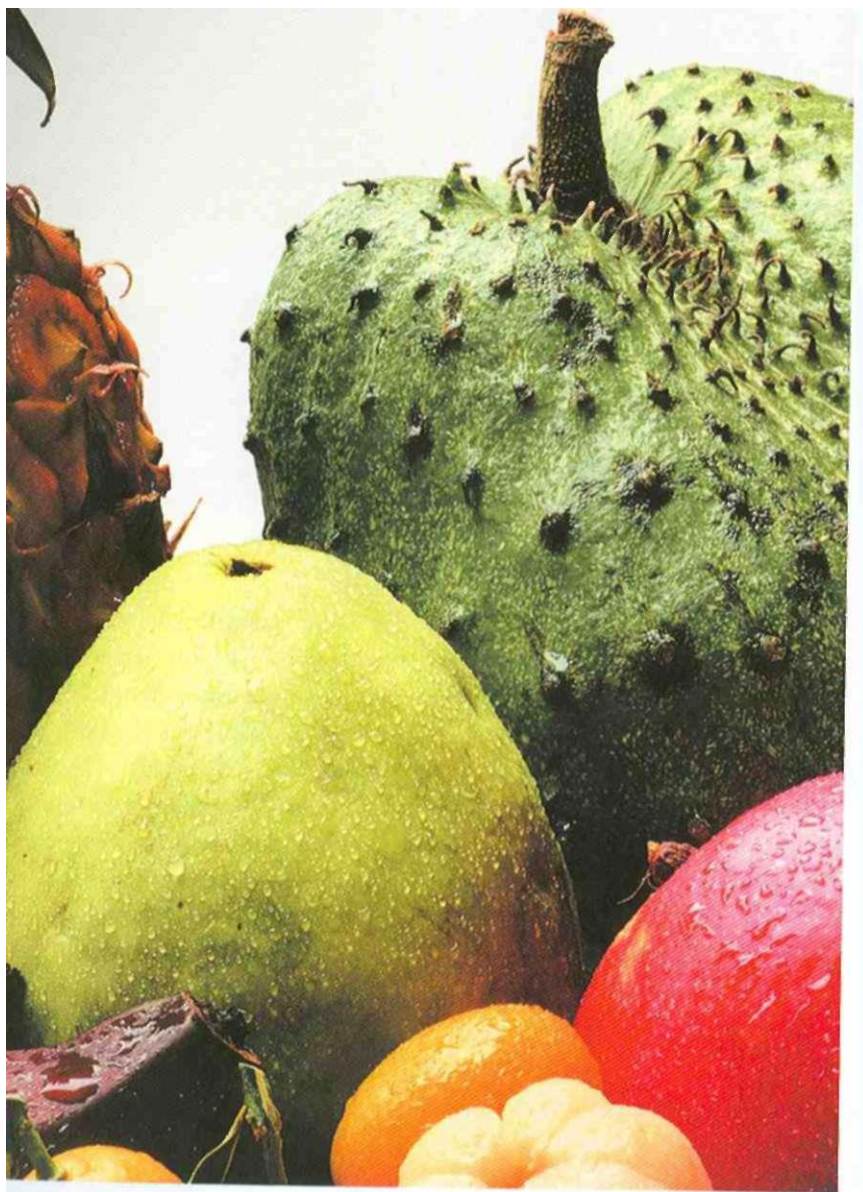
Recepti s vodom bolji su ljeti zbog tri razloga: 1. lakši rad miksera; 2. lakši napitak i 3. ekonomičnost. Nekoliko takvih recepta uključili smo i u ovu knjigu; sjetite se da se u svima njima voda čnože zamijeniti voćnim sokom (općenito od naranče ili jabuke).

U zamjenu se može upotrijebiti

i mala količina vode kojom smo isprali sokovnik prije uporabe za drugu namirnicu. Za led vrijedi isto što smo rekli za vodu. Ako soku želite dati ljepši izgled, dodajte kockice leda; ali općenito (i suprotno suvremenoj tendenciji u proizvodnji namirnica) nije dobro, sa zdravstvenog stajališta, zloupotrebljavati ekstremne okuse i temperature.

Zaštitite zube

Ako imate **problema** sa zubnom caklinom, bolji su kiseli sokovi (limun, naranča, grejp...) žutosmedih tonova jer ne oštećuju zube.



Tropski okusi

Zasebno poglavlje posvetili smo sokovima od tropskog voća, iako ćete ga pronaći i u drugim receptima u knjizi. Želite li pripremiti sok s točno određenim voćem, recepte ćete lakše pronaći ako pogledate u Kazalo sastojaka na kraju knjige.

Što stavljamo - to ćemo i dobiti

Ovo je upozorenje važno i vrijedi za sve sokove koje pripremamo, bez obzira na kuhinjski aparat i pribor kojim se služimo.

Kvaliteta namirnica ista je ona kvaliteta koju ćemo dobiti u čaši. Ali zašto pamtiti nešto tako očito?

Pri cijeđenju soka ili pripremanju namirnica u mikseru veoma smo pažljivi što se tiče čistoće tih namirnica. No kako u sokovnik idu i namirnice koje nije potrebno guliti, čistoća će takvih namirnica možda biti upitna.

Katkad će nam se, a da to i ne primijetimo, "provući" pokvareno ili pljesnivo voće koje će nam, kada ga izmiksamo, uništiti ostatak soka koji je već bio pripremljen.

Zato uvijek treba očistiti i dobro pripremiti sve sastojke i, dakako, bez razmišljanja odstranili dijelove koji su prezreli ili pokvareni (bez obzira na to hoćemo li ih cijediti, miksati ili staviti u sokovnik).

Isprobavanje novih okusa

Ističemo: jedna od grešaka na početku rada sa sokovnikom želja je da se što brže isprobaju svi okusi i sve kombinacije sastojaka, osobito sirovog povrća. Treba biti strpljiv i nepce polako ponovno navikavati na te zaboravljene okuse.

Primjerice, sok od sirovog krumpira idealan je za prirodno liječenje čira na želucu, ali ne moraju zbog toga svi eksperimentirati s njegovim okusom...

Neke vrste povrća imaju poseban, jak okus, a to dobro pokazuje koncentrirani sok iz sokovnika. Zato treba imati na umu da su svi sokovi sakupljeni u ovoj knjizi umjerena, ali snažna prehrambena promjena koja se može pokazati revolucionarnom, no brze promjene ne traju dugo. Zapamtite: malo-pomalo. Imat ćete više koristi.

Bez šećera

U Hrvatskoj nema puno mjesta na kojima se može popiti siguran svježi sok. Iakoga pripremaju pred vama, u nekim kafićima dodaju previše leda ili vode, a u drugim štetan bijeli šećer, izravno ili preko konzerviranog voća iz kantice (gdje se nalazi u sirupu). Još je gore ako dodaju i jedno i drugo: - i previše leda i previše šećera. A sve je to posljedica ubiranja voća sa stabla dok je još zeleno i nezrelo. Dobro sazrelo voće na stablu bogato je prirodnim šećerom, a njegov je sok, osim što je puno zdraviji, i puno ukusniji pa mu ne treba dodavati nikakav zaslađivač.

Sezonske namirnice i namirnice iz biološkog uzgoja

Najbolje je upotrijebiti sezonske namirnice i namirnice uzgajane u kraju u kojem živimo. Tako se skraćuje vrijeme od berbe do uporabe.

Nije naodmet povezati se s provjerenim dobavljačem; često isti uzgajivači prodaju svoje voće na gradskim **tržnicama** pa vas

mogu izvijestiti o tome kako je uzgajano i kada je brano.

Odaberite najbolje voće i povrće koje je, ako je to ikako moguće, iz biološkog uzgoja (organsko). Biološke namirnice su, iako katkad malo skuplje, puno zdravije. Razmislite, velik dio vlakana voća i povrća nalazi se u kori. U uobičajenom uzgoju koriste se jaki pesticidi i kemijski proizvodi kojima se sprječavaju bolesti i tjeraju nametnici. Najveći dio tih sastojaka zaustavlja se na vanjskom dijelu namirnica (na lišću i kori), a mnogi se ne mogu odstraniti vodom.

Zato se preporučuje odstranjivanje vanjskih listova (onih najzelenijih i bogatih vitaminima i mineralima) ili guljenje. Ali ako smo sigurni da SLI namirnice iz biološkog uzgoja, stavit ćemo ih u sokovnik bez bojazni za svoje zdravlje.

Pri biranju voća i povrća izbjegavajte ono već prerezano (većina minerala i vitamina C gubi se u doticaju sa zrakom) i ono najizloženije cesti (jer je izloženo većem stupnju zagađenja).



Zaobidite i voće i povrće koje se sjaji jer je vjerojatno premazano voskom kako bi izgledalo privlačnije, a organizam teško odstranjuje vosak.

Nitko nema puno vremena za kupnju pa je najbolje sastaviti listu i kupiti upravo ono što nam treba jer prirodni proizvodi brže propadaju i kraće traju. Uz malo vježbe vrlo je lako: dovoljno je isplanirati objede za tjedan koji slijedi i sastavili listu potrebnih namirnica.

Prije pohranjivanja

Po dolasku kući najbolje je odmah oprati namirnice i tek ih onda spremili u hladnjak. Nije preporučljivo ostavljati namirnice u vodi da se namaču jer tako gube dio svojstava, što se lako može provjeriti kod salate.

Voće i povrće guli se i sjecka neposredno prije pripreme soka.

Priprema sokova od povrća

Sokovi od povrća uglavnom su mnogo jačeg okusa i punijeg sa-

držaja; zato je dobro ražrijediti **ih vodom** ili **dodati** jabuku ili mrkvu. Takozvane zelene sokove (od špinata, brokule, salate itd.) **ni**-kada ne treba pripremati same, već razrijeđene, kao što je rečeno, u omjeru jednog dijela zelenog soka i tri dijela nekoga drugog, lakšeg soka.

Ako je **sok** pregust, razrijeđite ga sokom od limuna ili *džoker sokovim* od jabuke ili mrkve jer se općenito dobro sa svime si, **izu**.

Da biste pronašli sok koji odgovara vašem ukusu, hrabro kombinirajte kisele sokove sa slatkima, aromatične s bezukusnima, voće s povrćem...), ali nemojte to isprobavati na prijateljima! Ako je okus i dalje prejak, uvijek **možete dodati šećera ili meda/ ali** zapamtite, lime želite poboljšati sok, a ne sakriti izvoran okus.

Klice

Sokove od klica pronaći ćete na više mjesta u knjizi. Manje su poznati, ali su veoma hranjivi i zdravi.

Bez većih poleskota od klica možete napraviti sok lako da ih

prije stavljanja u sokovnik **zamot**ate u list salate.

Mješavina okusa

Ako pripremate razne vrste sokova (od jagoda, dinje, celera...) jedan za drugim, treba imati na umu da se okusi jednih i drugih mogu početi miješati.

Da biste to izbjegli, nakon pripreme svakog soka isperite cijeli sokovnik. Postoji i jednostavnije i praktičnije rješenje: nakon svakog soka napravite sok od jabuke koji će prekriti sve ostale okuse u sokovniku.

Umjetnost zavođenja očima

Žive i privlačne boje sokova mogu se miješati u kombinacije koje još više ističu njihovu atraktivnost privlačeći i one koji nikada nisu isprobali recepte kao što je, primjerice, recept za sok od špinata.

Možemo ih poslužiti i u neobičnim čašama. Netko će **prije** posluživanja dodati listić metvice ili peršina, ili ukasiti čašu kriškom voća - naranče ili limuna ili, još originalnije, kakve druge



namirnice. Neke sokove možete poslužiti u ljusci (kori) voća od kojega su napravljeni (prethodno dobro opranoj) kao što su kokos, dinja, lubenica, naranča ili avokado...

Ukusni i zdravi ukrasi

Ako koktelu dodamo žlicu pirea od jagode ili maline, dobit ćemo prihvatljivu notu profinjenosti. Zbog veće gustoće past će na dno čaše, ostavljajući iza sebe originalne crvene tragove.

Soku se može dodati i istučen bjelanjak; nekoliko trenutaka nakon što preko njega ulijemo sok,

izronit će na površinu dajući napitku pjenast izgled.

Ne smijemo zaboraviti ni na djecu: ljeti ćemo industrijske sladolede koji su uglavnom puni umjetnih **boja**, zamijeniti izvrsnim ledenim "lizalicama" od sokova.

"Nektar" nije nektar

Ne želimo gubiti vrijeme na upozorenja koliko malo koristi za zdravlje imaju sokovi u boci, od kojih su mnogi pripremljeni dodavanjem vode samim koncentratima **voća** (u kojima se nalazi i šećer i konzervansi). Dovoljno je reći da nemaju nikakve veze sa svježim

sokovima, njihovim vitaminima i ostalim svojstvima.

Na tržištu **je** ono **Sto se** nalazi iza naziva "nektar" kobno jer se, pod zaštitom zakona, iskrivljava lijep koncept (koji tradicionalno označava esenciju, "ambroziju" biljnog svijeta). Tako se podupre piće na bazi šećera i vode... i mi-

nimalnog postotka voća. U ovoj knjizi pojam **nektar** upotrebljavamo da bismo vratili njegovo izvorno poetsko, klasično značenje.

Juhe, umaci i dresinzi

Neki temeljni sokovi od voća i povrća mogu poslužiti i za pripremu juha, umaka i sočnih dresinga.

Kada je riječ o umacima, sokovi su temelj izvrsnih dresinga kao priloga raznolikim jelima: dobroj zelenoj salati, krumpiru pečenom u pećnici, tjesteninini...

Ukusni ili terapijski recepti?

Oboje. Treba stalno imati na umu poznatu Ilipokratovu maksimu: "Neka ti hrana bude lijek, a lijek hrana." Dakako, postoje sokovi koji su više "za užitak" i oni koji više "služe zdravlju".

U ovaj smo knjizi kombinirali sve vrste recepata. Svaki od njih ima vitalizirajuća i energetska svojstva, međutim, neki su više za užitak, a drugi, ne manje ukusni, imaju istaknuto terapijsko djelovanje.

Upamtite, što su **kombinacije** jednostavnije, to su bolje. I to tla

...i, prema kineskoj tradicionalnoj medicini, sokovi od voća više jin (kao što su dinja i naranča, primjerice) te mogu dovesti organizam u stanje neravnoteže jer opterećuju rad slezene. Zato su, u tom smislu, najbolji sokovi od jabuke, kruške i mrkve.

Toliko o sokovima i njihovoj terapijskoj važnosti. Ali ne brijete jer sve se može prilagoditi. Ako, primjerice, primijetite da je vas želudac preosjetljiv na dobar jutarnji sok od tri naranče, dovoljno ga je uravnotežiti tako da na pola čaše naranče dodamo još pola čaše soka od mrkve.

Ili naranču zamijenite mandarinom i polovicom grejpa. Ili... Nema izgovora!

Svatko može IMAH KORISTI od ovih sokova!



Što učiniti s mesnatim dijelom

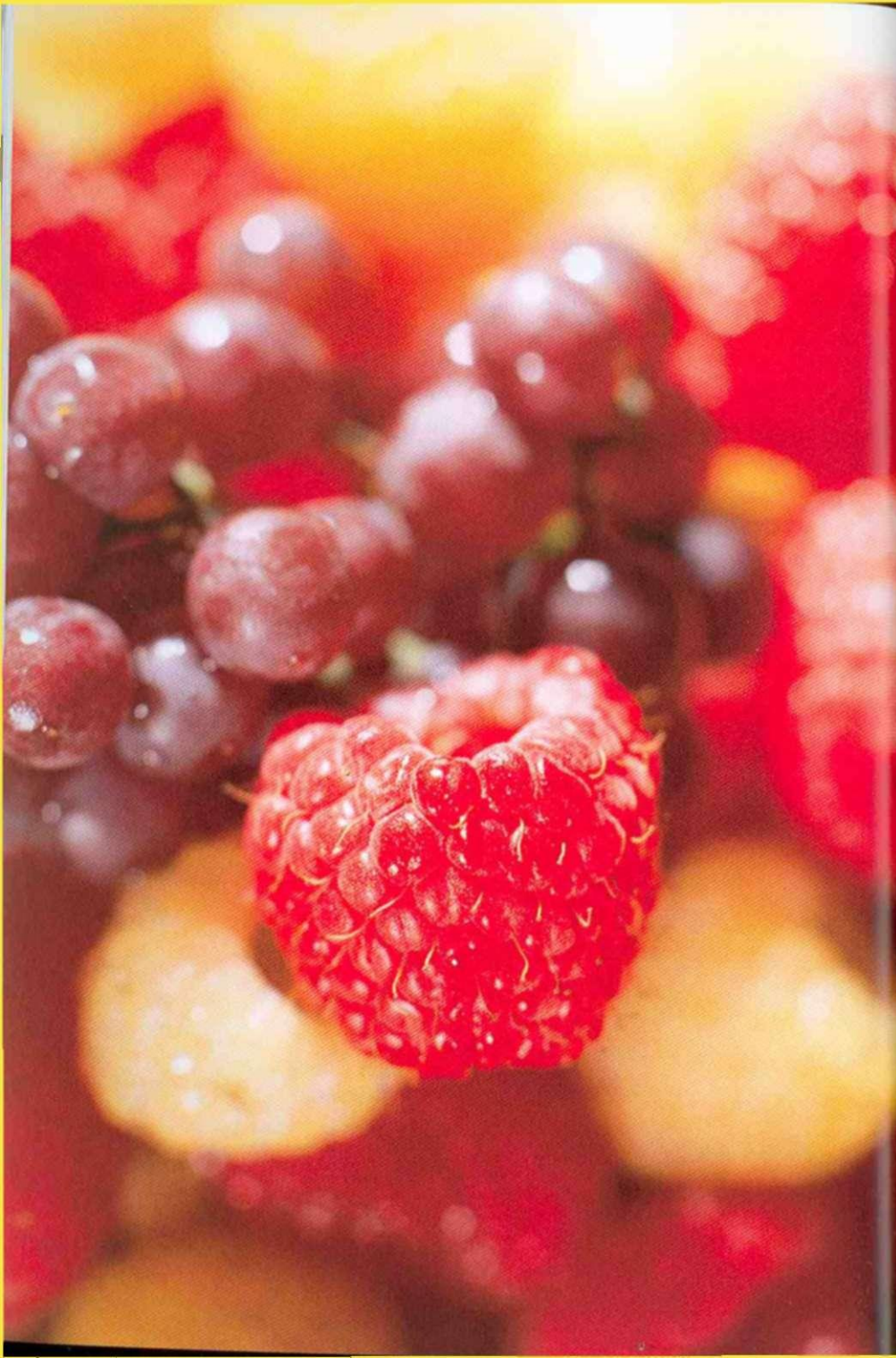
Nakon što smo istisnuli sok iz voća i povrća, možemo iskoristiti i bogatstvo njihova mesnata dijela. To je dio u kojem se nalazi najveći dio vlakana i manji dio minerala i vitamina.

Mesnati dio jabuke služi kao sastojak u doradi kolača i želea za povrće. Može se dodati i umacima kako bi se poboljšala jela od tjestenine ili ribe (pokušajte, na primjer, s mrkvom, lukom, jabukom i malo vrhnja).

Meso plodova možete i karamelirati u bogate hranjive ploške koje će dobro doći u jutrima kada ne stignemo pripremiti sok. Dobra su zamjena i integralni kolačići od višanja, jabuka, jagoda, krušaka... A dodamo li ih običnom jogurtu, ubrzo ćemo zaboraviti na industrijske jogurte i nećemo više poželjeti druge.

Jasno je, s mesnatim dijeom može se napraviti sve, osim baciti ga. Ali ako ga ne želite u kuhinji, uvijek se može iskoristiti kao namirnica za kokoši i ostale životinje ili kao izvrsno prirodno gnojivo.





Voće i povrće u čaši

ODABIR VOĆA I POVRĆA

UPOTREBA NE TAKO ČESTIH NAMIRNICA

Gotovo sve namirnice koje se nalaze u receptima ove knjige lako ćete pronaći u trgovinama, a ako se samo malo potrudite, pronaći ćete i one manje česte.

Trgovine ljekovitim biljem i dijetetske trgovine sa svježim proizvodima imaju u svojoj ponudi doista širok izbor namirnica - od dumbira do sirupa od javora (ili "sirupa od kadulje" koji je, vidjet **Ćete** poslije, i vrlo koristan za kure čišćenja). Tako se, uz malo inicijative, sve može uvesti u ovaj svijet okusa koji je velik dar za organizam i puni ga energijom.

I ne zaboravite: nema limenki. I izbjegavajte zamrznute namirnice, osim u iznimnim slučajevima.

Umjesto toga, kao što ćemo to isticati u cijeloj knjizi, ako je ikako moguće, uvijek birajte voće i povrće iz ekološkog uzgoja (organskog ili biološkog), to jest

bez dodataka i ostataka fertilizatora, pesticida i štetnih kemijskih proizvoda. U najboljem slučaju, nisu preporučljivi.

U Europskoj uniji postoji zakon koji uređuje i štiti sve namirnice i proizvode ekološke agrikulture, koji se lako razlikuju od ostalih jamstvenom markicom. I, na kraju, namirnice i proizvodi biodinamičke agrikulture (koju su razvili sljedbenici učenja antropozofije Rudolfa Steinera) još su jedan mogući put u potrazi za najvećom kvalitetom, a u ovom slučaju na vrlo suptilnoj razini, u namirnicama.

Slijedi kratko poglavlje o manje čestim namirnicama. Na kraju knjige pronaći ćete listu i komentare za ostale namirnice.

Dumbir

Omiljenost dumbira u Kuropi naglo raste. Doda li se u maloj količini, sokovima (mrkva i naranča, mrkva



i jabuka Ltd.) daje ugodan, lagani) pikantan okus.

Lako ga je nabavili, i dovoljno ga je ogulili i cijeloga slavili u sokovnik. Priprema se i ribanjem.

Aloe vera

Kada u ovoj knjizi govorimo o *aha veri*, mislimo na vrstu *Aloa vera barbadensis*, iako se i kod drugih vrsta ispituju moguća terapijska svojstva.

Ako sokovima dodamo malo

soka ili mesa *aloe vere* (25 ml) naš će ukusni napitak post. ili iznimno koristan pri pročišćavanju i regeneraciji organizma. Prodaje se već obrađen, ali je skup. Uspijete li nabaviti list *aloe vere*, vrijedilo je truda.

Čajevi i napitci od žitarica

Čajevi se u ovoj knjizi katkad javljaju kao komplementaran sastojak soku, primjerice čaj od metvice. No pažljivo s čajevima i vo-

dom u sokovima jer nisu najbolja kombinacija s voćem i mogu izazvati probavne smetnje.

Više ili manje originalno piće i napitci mogu se dobiti i od soje i žitarica (riža, ječam). Preporučujemo ih zbog njihove očite hranjive važnosti i zato što su zbog rastuće popularnosti postali izvrsna zamjena za kravljje mlijeko.

Spirulinu

Riječ je o hranjivoj algi koja postaje sve omiljenija. Upotrebljava se kao hranjivi dodatak, a počela se dodavati i sokovima (ali u vrlo malim količinama jer ima jak okus mora).

Pšenična trava

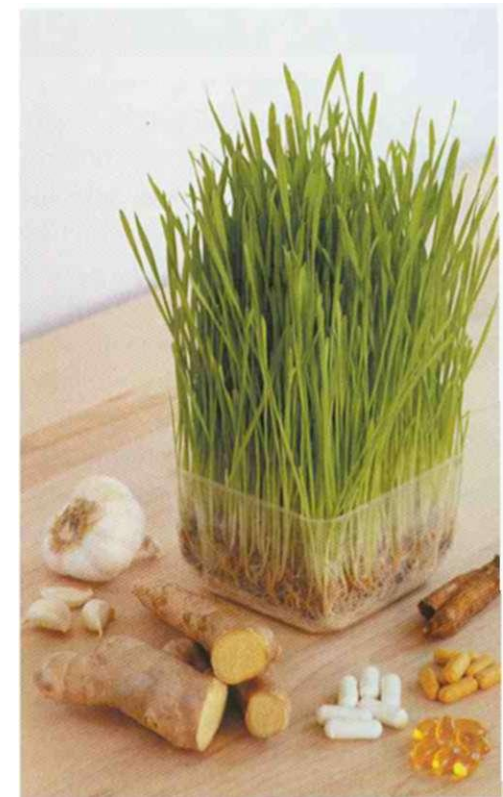
I rile- više od trideset godina Ann Wigmore je u Južnoj Americi predstavila mlade izdanke pšenice takozvanu pšeničnu travu, a danas su poznati njezini jaki antikancerogeni učinci, hranjivost i opća regenerativna svojstva. Riječ je o proklijalom zrnu pšenice ili sličnih sjemenki, a sok koji se od njih dobije bogat je klorofilom, vitaminima, mineralima i oligogenim

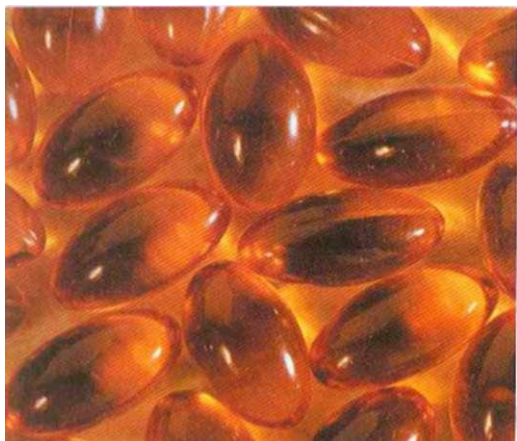
Mitima koji štite organizam.

Više informacija o njoj pronaći ćete na kraju knjige.

Dodaci prehrani

Vitamini, minerali i oligoelementi; koenzim Q-10; lecitin, isoflavon i drugi proizvodi od soje; med, pelud i matična mliječ; pivski kvasac, pšenične klice; proklijale sje-





menke; alge (uz spirulinu); *ginseng*, *ehinacea*, ginko... I dakako: češnjak, limun i luk koji, iako nisu prehrambeni dodaci, puno su djelotvorniji od mnogih... Zašlo se znanost više ne zanima za ta tri čudesna saveznika našega zdravlja? Vjerujemo da za to postoji samo jedan razlog: zato što se od njih ne može napraviti veliki biznis. Sve su tri namirnice svakome nadomak ruke i to po prihvatljivoj cijeni. Znanost daje prednost lijekovima iz dalekih zemalja...

Dodatke koje ova knjiga preporučuje, iako ćete nabaviti u boljim ljekarnama i trgovinama ljekovitog bilja. Slijedile upute koje se nalaze na ambalaži svakog pro-

izvoda. Do danas nisu primijećene nikakve nuspojave ili neučinkovitost pri preporučenoj dozi, ali je uvijek dobro prije se savjetovati s liječnikom. U trgovinama raspolažu obiljem informacija o hranjivim dodacima prehrani, koji su i u Europi sve omiljeniji.

Na kraju knjige govorit će se još malo o osnovnim dodacima prehrani, kako bismo ih, kao mogućnost, mogli uzimali paralelno sa sokovima, ili čak u njima.



Afrodizijaci

Najbolji afrodizijaci koje ćemo naći u prirodi, biljnog su podrijetla. U svakom slučaju, među voćem i povrćem koje se može kombinirati za napitke, po učinku revitaliziranja spolnih apetita, najpoznatiji su:

Nar: za Rimljane je ovo jesenje voće bilo simbol plodnosti i obilja. Afrodizijačka svojstva nara opisao je Plinije Stariji. U nekim dijelovima Latinske Amerike sok od nara koristi se kao ljubavni tonik i tonik za pomlađivanje.

Marelica: od antičkih vremena ovo se voće povezuje sa spolnošću. Kinezi su marelicu povezivali sa ženskim spolnim organom, a Rimljani su njezino stablo povezivali s Venerom, božicom ljubavi.

Smokva: užitak pri jedenju toga voća razni su autori opisivali kao senzualni užitak i orgiju za nepce. U nekim zemljama smokva se povezuje sa ženskim spolnim organom.

Košnice trešnje: osim iznimnih pročišćujućih svojstava koje trešnje imaju, njihove su košnice upotrijebljene kao lijek za nedostatak spolnog apetita i muške impotencije.

Badem: već su se u XII. stoljeću bademu pripisivala afrodizijačka svojstva, ali i njegovim kombinacijama sa začinima; tako su se pripremali eliksiri i ljubavni čajevi.

Celer: Homer je prvi opjevao afrodizijačka svojstva celera, biljke koju su Grci smatrali svetom i vjerovali da osnažuje mušku potenciju.

Rajčica: poznate su već stoljećima po svojim afrodizijačkim svojstvima, možda i zbog visokog postotka kalija, minerala koji revitalizira živčani sustav.

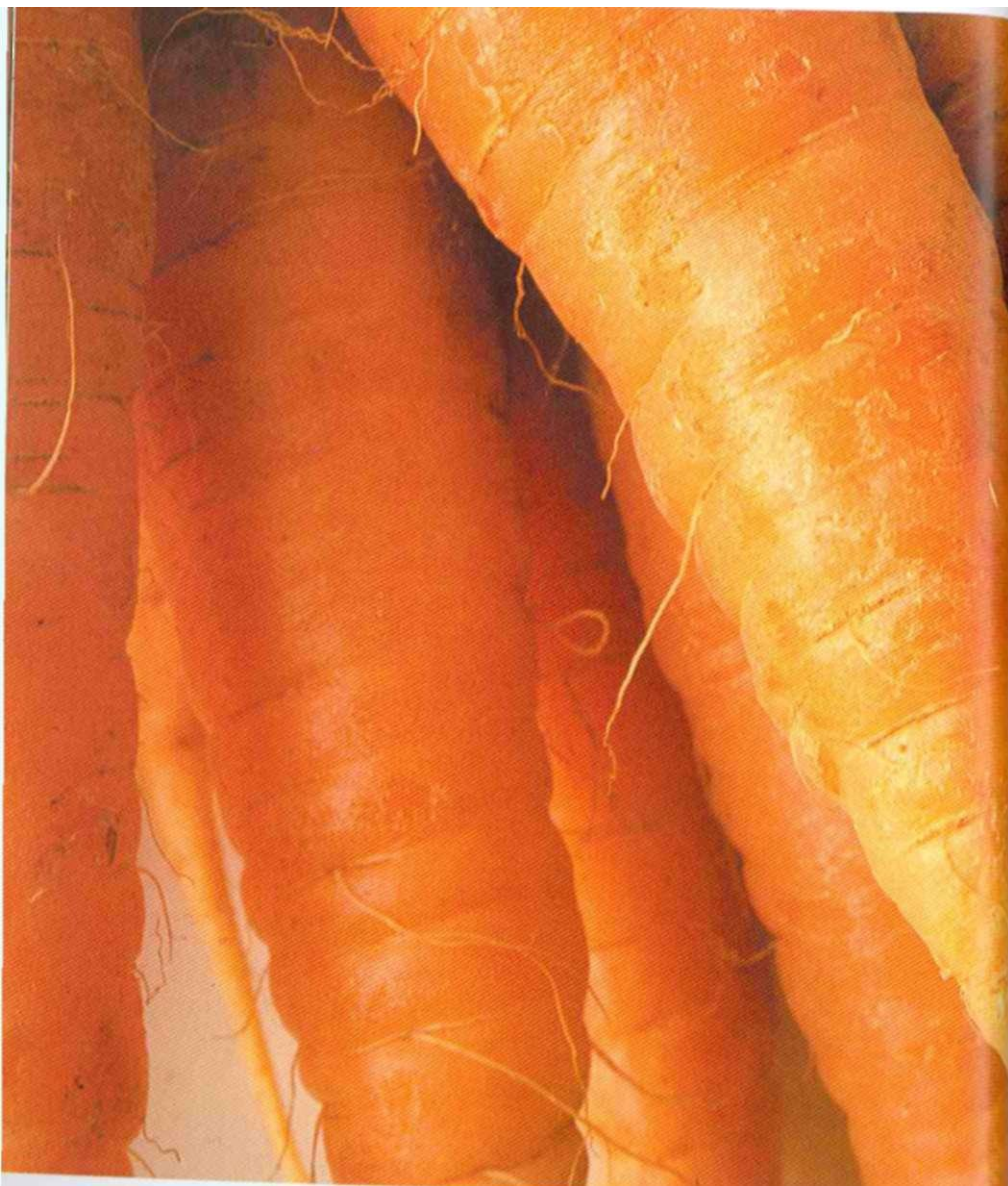




200 prijedloga za zdravlje

Voće i povrće za svaku prigodu

Donosimo recepte koji vaš dom mogu pretvoriti u nešto više od "bara sa sokovima" – u autentičnu **oazu zdravlja**. Uz ove recepte pripremat ćete izvrsne svježe **sokove** od **voća** i **povrća** ili njihove kombinacije. Ovaj dio knjige sastoji se od poglavlja o **tropskom voću**, **frapeima** i **napiteima s mlijekom** ili **sokovima od povrća** te **čajevima** kojima možemo aromatizirati sokove, a naći ćemo i razne originalne napitke. I, na kraju, nekoliko stranica o **kombinacijama** i namirnicama koje se dobro slažu.



Mrkva, kraljica sokova

MRKVA SE IZVRSNO KOMBINIRA SA SVIME
I DJELOTVORAN JE ANTIOKSIDANS

Zna se da je mrkva bogata bo-lakarotonom (provitaminom A). Karoteni su djelotvoran antioksidans to mrkvu čine savršenom namirnicom za očuvanje vida, ali i za usporavanje procesa starenja jer rješavaju problem slobodnih radikala koji se svakodnevno stvaraju u našem organizmu. Ljubiteljima osunčanog tena, karoteni pružaju i zaštitu od sunčevih zraka.

Mrkva je alkalizator i remineralizator; pridonosi proizvodnji eritrocita i poboljšava obrambeni mehanizam tijela, uravnotežuje i regulira probavu i uvijek je preporučljiva, posebno u posljednjem tromjesečju trudnoće i za vrijeme dojenja. Općenito daje snagu, a posebno u slučaju anemije.

To je veoma omiljeno povrće jer tvori prekrasan most prema voću, tj. dobro se s njim kombinira pa

je izvrstan džoker u pripremi sokova.

Sokovnik je idealni aparat za istiskivanje čistog i koncentriranog soka mrkve. Gustoću dobivamo ako mrkvu pripremamo u mikseru, iako u tom slučaju treba dodati vode (ili svježe pripremljenog soka), zato što tako zadržava sva svoja vlakna. Za sok je najbolja sorta mrkve *nmiles*.

Evo nekoliko prijedloga za pripremu **soka** od mrkvo u mikseru (ako nije **spomenuto** drukčije) u kombinaciji s drugim voćem i povrćem. Svi su oni, naravno, pogodni i za pripremu u sokovniku. Ako se ne navodi drukčije, količina je namijenjena jednoj do dvjema osobama.

Budući da se kombinira s gotovo svim **vrstama** voća i povrća, mrkvu mnogi s pravom nazivaju "**kraljicom** sokova".

U cijeloj knjizi pojavljuju se sokovi s mrkvom.

Jabuka, naranča i mrkva

1 nasjeckana jabuka« 1 oguljena i nasjeckana naranča, 2 oguljene i naribane mrkve i 150 ml narančinog soka (ili negazirane prirodni' mineralni' vode)

Mrkva i mandarina

250 ml soka od mrkve i 2 oguljene i nasjeckane mandarine

Celer, mrkva i jabuka

3 korijena celera s listovima, prerezana po sredini, 2 nasjeckane mrkve i 2 jabuke bez peteljke i nasjeckane

Cikla, mrkva i jabuka

2 sirove mrkve nasjeckane na komadiće, 1 nasjeckane mrkve i 1 jabuka, bez peteljke i nasjeckana

Rotkvica, jabuka i mrkva

1 svežanj rotkvica bez lišća, 1 jabuka, bez peteljke i nasjeckana i 3 nasjeckane mrkve

Pastrnak, mrkva i naranča

2 velika nasjeckana paslrnaka, 1 nasjeckana mrkva i 2 oguljene naranče

Jabuka, mrkva i muškatni oraščić

2 jabuke, bez peteljke i nasjeckane na komadiće, 3 mrkve i malo naribanog muškarnog oraščića

Mrkva, cikla i javorov sirup

3 mrkve, 1 mala cikla, malo cimeta ili vanilije i pola čajne žlice sirupa (od javora - javorova melasa, ili jabuke). Od namirnica se napravi sok i doda mu se sirup.

Crvena paprika, mrkva i celer

1 crvena paprika, 2 mrkve i 1 korijen celera, sve nasjeckano.

Špinat, jabuka i mrkva

4 nasjeckane mrkve, 1 svežanj listova špinata i 1 jabuka, bez peteljke i nasjeckana

Kruška, mrkva i peršin

2 kruške bez peteljke i 3 nasjeckane mrkve; jedna žlica svježog peršina, sitno nasjeckanog



Simfonija boja

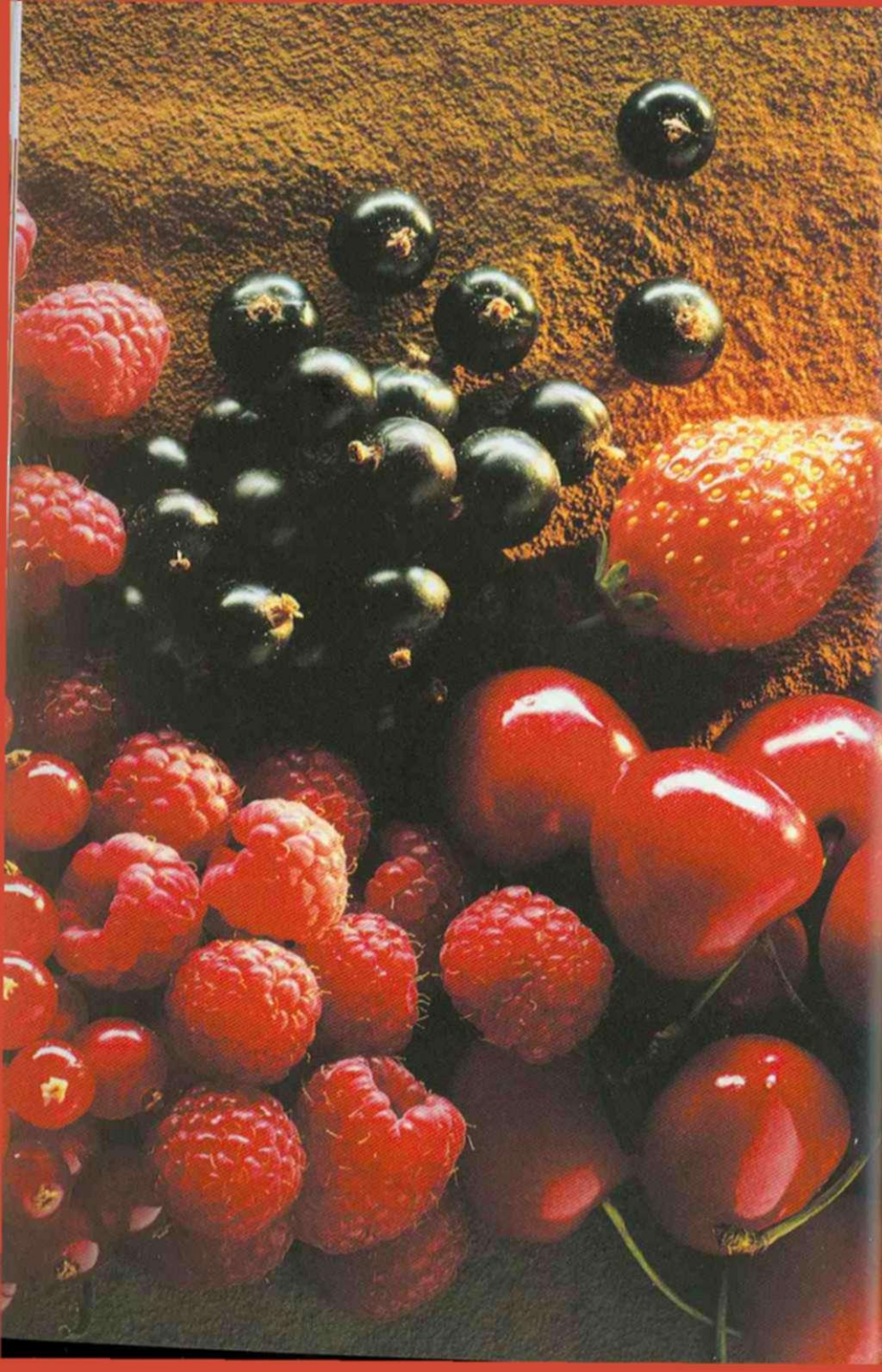
1 mrkva, 2 lista salate, 5 listova špinata, 1 korijen celera, pola avokada usitnjenog mljevenjem i 1 rajčica. Pri pripremi sve se namirnice stave istovremeno u sokovnik. Izvrstan je sok protiv umora.

Mrkva i jabuka

2 mrkve srednje veličine, 1 jabuka i oko 0,5 l mineralne vode

To je klasična kombinacija u pripremi sokova. Oguljene i nasjeckane mrkve i jabuke sameljite zajedno s mineralnom vodom. Ako želite, sok možete dodatno začiniti s nekoliko kriški limuna. Voda se može zamijeniti sokom od naranče.

Ovaj se sok može pripremiti i u sokovniku, bez vode. Rezultat je jednak, ali je okus jači.



Voćni sokovi

Ako nije drukčije spomenuto, n sljedećim je receptima količina namirnica dovoljna za malo više od jedne čaše soka, što ovisi o veličini voća i njegovoj sočnosti.

Uvijek kada je moguće, biramo prirodno uzgojene namirnice.

Ananas rapsodija

1-2 ananasa
1 kg breskve
0,5 kg jagoda
1 mala dinja
250 ml hladnog soka od jabuke
4 žlice meda

Radeći po ovom receptu dobit ćete 10-12 čaša soka koji vole svi, pa čak i djeca. Sve voće stavite u sokovnik, ali ga možete i kombinirati: jedan dio napravite u sokovniku, drugi u mikseru. Na kraju dodajte med i sok od jabuke i dobro promiješajte (drvenom žlicom). Poslužite dobro rashlađeno.

Voćni Ferrari

pola lubenice
3 jagode
4 kruške srednje veličine
pola litre soka od jabuke

Za pripremu ovog jarkocrvenog soka sve voće očistite (koru lubenice odbacite) i pripremite u sokovniku. Ako želite gazirano osvježenje, dodajte pola litre gazirane mineralne vode, ali umjesto toga preporučujemo dobro ohlađeni sok od jabuke - lakše se probavlja, dok voda povećava taksonični učinak svega voća, pogotovo dinje, lubenice i grožđa (općenito svega ljetnog voća). Poslužite dobro rashlađeno.

Drugi prijedlog (< 4 osobe):
800 g lubenice i sok od 8 limuna

Voćni grijeh

1 jabuka
1 naranča
1 limun
1 breskva
3 kriške ananasa
nekoliko bobica ribiza

Ovo je bezalkoholna varijanta poznatog koktela **Sex on the beach**. Voće pripremite, izmiješajte u sokovniku i ulijte u veliki vrč. Dodajte ribiz te poslužite dobro rashlađeno.

Festival dinja

1/4 dinje kantalupe (žute)
1/4 li mete

Rasijecite dinju i izvadite koštice. Limetu ogulite i narežite na komade. Sve izmiješajte u sokovniku. Ako ste prije pripreme voće čuvali u hladnjaku, sok će biti pravo osvježen je.

Napitak bogova

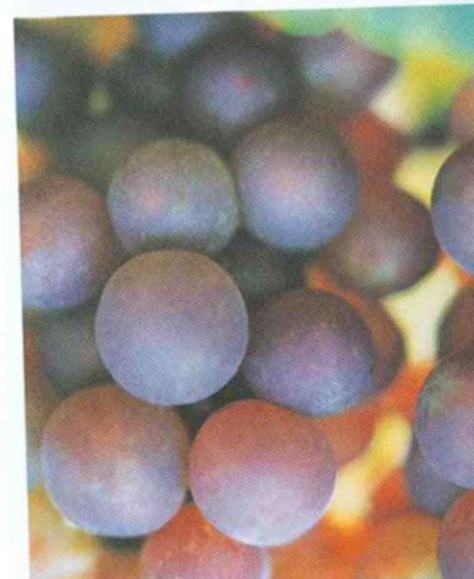
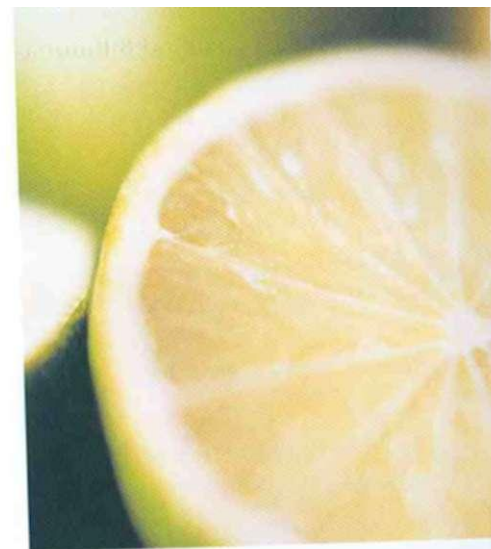
A jabuke
1/4 limuna
šumsko voće po ukusu

Operite i nasjeckajte jabuke i šumsko voće, sve stavite u sokovnik te dodajte koricu limuna (po-
brinite se da ne sadrži pesticide).
Odmah poslužile. Akt) vam je ostalo još šumskog voća, ubacile ga u sok kao da vam je slučajno upalo. Ovo je ukusna nagrada koju si možete priuštiti nakon izleta, pogotovo ako ste šumsko voće ubrali putem.

Ananas za zaljubljene

1 velika kriška ananasa
6 jagoda
šalica bijeloga grožđa

Narežite očišćenu plošku ananasa bez srčike. Skinite bobice grožđa s grančice i operite ih. Operite i jagode, odstranite im "zelenu kapicu" i, ako ih ima, odstranite pljesnive **dijelove**. Sve voće stavili u sokovnik. Za ovaj se užitak



isplati potrudili nabavili sezonsko voće. I ne obraćajte pažnju za naziv, ovo je piće univerzalno, čak i za one "slobodnog" srca.

Maline s narančom i ananasom

150 g malina
1 naranča
1 veća kriška ananasa

Ogulile naranču i ananas i odstranite mu srčiku. Narežite voće i izmiješajte ga s malinama u sokovniku. Popijte ga istog trena - jer teško je odoljeti!

Voćni koktel od grožđa i jabuke

1 gro/cl bijelog ili crnoga grožđa
2 jabuke
1 kriška oguljenog limuna

Operite grožđe i jabuke i s kriškom limuna ih pripremite u sokovniku. Okus se ne mijenja puno slavimo li bijelo ili crno grožđe, mijenja se samo boja.

Kraljevski napitak

1 grejp
1 velika kriška ananasa
1 jabuka
1 kriška limete

Ogulite **grejp** i pripremite ananas: odstranite mu koru i središnji dio ili srčiku koja je **tvrd**a i **vlaknasta**.. **Operite i narežite** jabuku i **limetu** i sve **voće istovremeno** stavite u sokovnik. Ovo je **piće** dobro za gašenje poslijepodnevnih žedih.

Koktel od šljiva

3 šljive
1 kruška
1 naranča

Najprije pripremite sok od kruške pa oil šljiva (bez koštica), a zatim od naranče i - odmah ga popijte. Ubrzo ćete osjetiti učinak koktela te osjetiti novu vitalnost, ali svakako pripazite na probavu: šljive imaju veće laksativno djelovanje nego osl,ilo voće.

Breskvini mjehurići

1 breskva
1 naranča
pola limete
gazirana voda po ukusu

Ogulite limetu i naranču; želite li jaču aromu, slavile pokoji komadić kore (ali samo ako je voće i/ biološkog uzgoja). Operite breskvu, prerežite je i i/vadile košticu. Kada je sok zgotovljen, dodajte gazirane vode.

Noćni koktel

1 velika kriška ananasa
1 slatka jabuka
6 jagoda

Operite i narežite jabuku i ananas, ogulite ananas i odstranite tvrdi središnji dio. Operite jagode i sve zajedno pripremite u sokovniku. Sok se zove "noćni koktel", ali ga možete piti u svako doba.

Mandarina Hay

3 mandarine (ili carske naranče)
1 velika kriška ananasa
šalica crnoga grožđa

Od mandarine, kao i carske (slatke) naranče, uvijek ćete dobiti sok koji je manje kiseo, a takav je izvrstan **za** probavu. Ogulile mandarine, očistite ananas, odstranili' mu srčiku i operite grozde. Sve istovremeno stavite u sokovnik i uživajte u ispijanju!

Božansko milovanje

100 g bijelog grožđa
pola limuna
1 velika kriška ananasa

Istovremeno u sokovniku pripremite grožđe, oguljeni limun i ananas bez srčike. Ako imate crno grožđe, možete dodati nekoliko cijelih bobica kojima ste otkinuli peteljke. Kontrast u boji je vrlo originalan... a sok vrlo ukusan!

Jabuke i jagode

3 slatke jabuke
8 jagoda

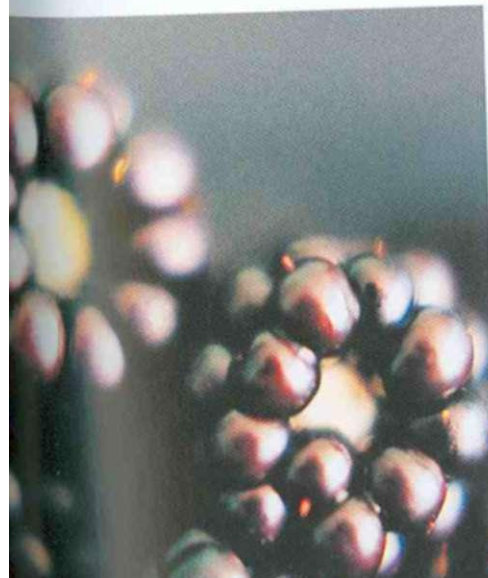
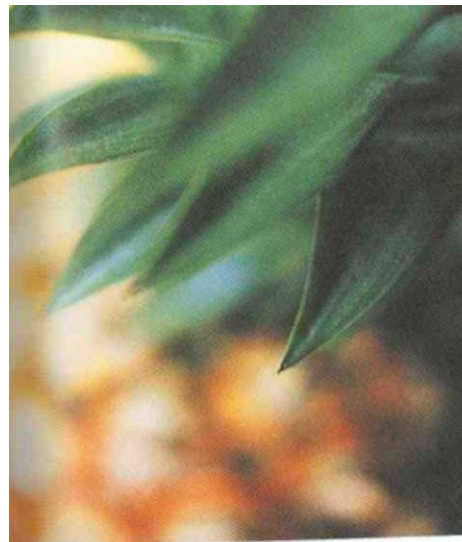
Operite, pripremite u sokovniku i poslužite. Ako su jagode iz biološkog uzgoja, iskoristite i zelene peteljke i listove.

Sok od kupina i marelica

šalica kupina
5 marelica

Izaberite marelice koje nisu zelene, ogulite ih (ako nisu iz biološkog uzgoja) i izvadite im košticu. Operite kupine i sve zajedno stavite u sokovnik. Kupine možete nadomjestiti nekim drugim šumskim voćem.

Moji prijatelji uvijek najprije naprave sok od voća koje ima intenzivniju boju kako bi ostalim voćem koje pripremaju poslije "oprali" stijenke sokovnika.



Stimulirajući koktel

2 jabuke
nekoliko listova koromača
1 kruška, 1 mrkva
dumbir (po ukusu)

Operite krušku, koromač i jabuke i nasjeckajte ih. Ostružite i operite mrkvu.

listove koromača stavite u sokovnik s ostalim namirnicama. Sok procijedite i poslužite,

Sok pospile dumbirom, dal će koktelu egzotičnu notu.

Rajčica i naranča

1 rajčica, 3 naranče

Nešto drukčiji okus. Rajčicu i naranču operite i izmiješajte u sokovniku. Naranču možete i iscijediti, ali ovako imale manje posla i prljate manje pribora.

Jesenji užitak

4 velike jabuke , 4 velike kruške

Ništa lakše: ogulite i narežite voće i pripremite ga u sokovniku. Ako soku želite dati nešto drukčiji okus, dodajte malo Cimeta U prahu.

Izvrstan je u kombinaciji s malo soka od mrkve. To je okus utjehe koji kišne jesenje dane pretvara u ugodan doživljaj.

Superhranjivi sok

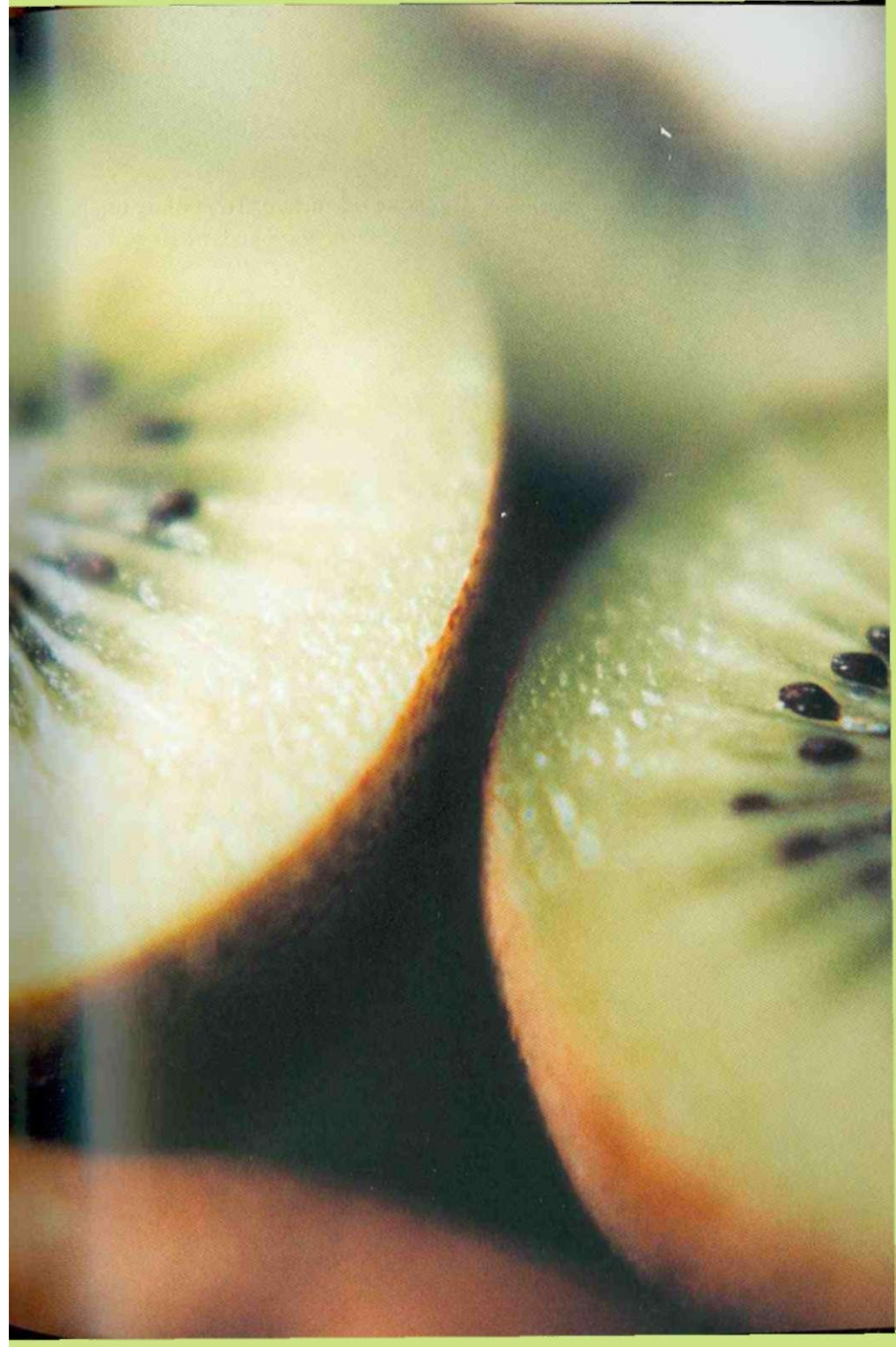
150 g grožđa
1 naranča
1 kivi
pola cikla srednje veličine

Operite grožđe i ogulite ciklu, kivi i naranču. U sokovniku pripremite ciklu pa sve ostalo voće. Ovaj se sok posebno preporučuje trudnicama.

Gasim žeđ

2 jabuke
200 g borovnica
1 manji bijeli ili crni grozd

Jedan od sokova koji **najviše** osvježavaju. Operite borovnice i jabuke; ako jabuke nisu iz **biološkog** uzgoja, treba ih oguliti. Otkinite bobice s grožđa i sve namirnice pripremite zajedno u sokovniku. Riječ je o **i** /vrsnom soku koji **osvježava** u toplim ljetnim **poslijepodnevim**.



Šumska jagoda

15 do 20 jagoda
2 kivija
1 naranča

Operite jagode, ogulite kivi i sve stavite u sokovnik. Naknadno dodajte svježi sok od naranče.

Želite li biti maštoviti, poslužite ovaj sok u visokoj čaši s ošerenim rubom (sjetimo se, metiulim, da bi šećer trebalo izbje-gavali, pogotovo bijeli). Rub čaše natrljajte limunom i čašu kratko okrenite na jastučić od šećera. Poslužite piće i uživajte.

Užitak naranče

2 ili 3 naranče
1 jabuka

Tko to nije probao? Operite i narežite jabuke i sve namirnice istovremeno pripremite u sokovniku. Ili pomiješajte svježe ocijeđen sok od naranče sa sokom od jabuke.

Ovo je ukusan klasični napitak.

Osvježavajući tonik s metvicom

2 cvijeta metvice
pola žličice integralnog šećera od šećerne trske
pola žličice limunova soka
2 žličice grejpova soka
pola čaše tonika

Zdrobite cvjetove metvice s pola žličici' šećera i uspite smjesu n čašu. Zatim je napunite zдробljenim ledom. Dodajte pola žličice limunova soka, dvije žličice grejpova soka i pola čaše tonika. Ukrasite listovima metvice i kriškama limuna.

Narančada

1 naranča
1 limun
1 mrkva srednje veličine

Operite i ostružite mrkvu i pripremite je u sokovniku. Dodajte ocijeđenu naranču i limun. Dobro promiješajte i odmah poslužite. Sjetite se i ukusne varijante s jabukom.



Fantazija od borovnica

200 g borovnica
1 banana
3 naranče
4 grejpa
150 g trešanja bez koštica

Ogulite naranče, grejp i bananu i sve sastojke izmiješajte u sokovniku. Možete dodati med, ali bolje je privikavati se na prirodan okus voća, koliko god kiselo bilo, i uživati u njenoj punoci.

Jag'ode s kivijem

150 cj jagoda (10 do 12 komada)
2 kivija srednje veličine

Iskoristite ovo ukusno voće intenzivnih boja na najbolji način. Operite jagode i ogulite kivi. Izradite sok u sokovniku. Ovaj je sok bogat vlaknima i vitaminom C. Dan prije pripreme soka, voće čuvajte u hladnjaku. No to je pitanje ukusa, a ovisi samo o stupnju zrelosti voća.

Dijetno osvježenje

1 komad dinje
2 kivija

Ogulite dinju i kivije i pripremite ih u sokovniku. To je ukus u kojem možete uživati bez bojazni od kalorija.

Kivi s malinama i salatom

2 kivija
100 g malina
1 salata cikorijska

Ogulite kivije, operite maline i salatu te sve zajedno izmiješajte u sokovniku. Poslužite dobro ohlađeno. Maline su voće koje kratko traje, a potraga za njima u šumi s djecom zabavna je i zdrava igra.

Mango i kivi

pola manga
1 kivi
2 male kruške
1 grančica svježe metvice

Ogulite kivi i mango, operite kruške i sve izmiješajte u sokovniku. (U otvorenom soku dodajte opranu svježu metvicu. Ovaj sok možete pripremiti i štapnim mikserom.

Bomba

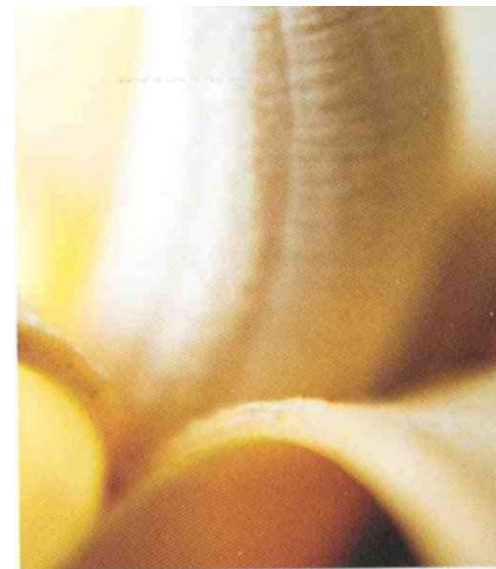
300 g crnoga grožđa
2 male banane
3 naranče

Ogulite naranče i pripremite ih u sokovniku zajedno s opranim i otkinutim bobama grožđa. Sok izlijte u mikser, dodajte narezane banane i sve izmiješajte. Ovaj će sok izgledati vrlo privlačno ako ga poslužite s listićima metvice i tankim ploškama limete.

Jabuka za dobro jutro

2 jabuke
pola crvenoga grejpa

Grejp ogulite, oprane jabuke narežite i sve izradite u sokovniku. Ovaj sok između obroka smanjuje glad te ublažava kruljenje koje se katkad javlja u želucu.



Ako se osjećaj gladi javlja ujutro, razlog je vjerojatno "pad razine šećera u krvi". To se lako rješava promjenom nekih nezdravih preli ram ben ih navika.

Aromatična jabuka

3 jabuke
1 mala lukovica koromača
ili sladića po ukusu

Narežite jabuke i koromač i **pripremite** ih u sokovniku.

Prvi prijedlog: koromač zamijenite sladićem, prethodno mariniranim (6 sati u vodi).

Drugi prijedlog: malina i jabuka (vidi str. 127.).

Dodir crvene i zelene

5 jagoda
pola kivija
1 naranča
pola kriške ananasa

Ovo klasično piće toliko je **profinjeno** da ćete ga sigurno ponoviti. A to će biti lako jer voće možete jesti i piti koliko god želite.

Tropska papaja

pola papaje
1 ili 2 jabuke
pola limete
1 komad korijena đumbira
debelog jedan prst

Ogulite limetu i operite jabuke i đumbir. Sve zajedno izmiješajte u sokovniku te dobiveni sok ostavite po sirani. Papaju prerežite **popola** i žlicom odijelite mesnati dio **od** koro. Promiješajte u mikseru zajedno s već prije pripremljenim sokom od ostalih namirnica.

Dodir crne i crvene

šalica crnoga grožđa
pola šalice slatkih trešanja
1 jabuka (po želji)

Operite grožđe i trešnje iz kojih ste izvadili koštice i pripremite sok u sokovniku. Ovo tamno piće može se "razvedriti" kockicama jabuke čiji se okus savršeno slaže s okusom grožđa i trešanja.

Kao limunada

4 limuna
3 žlice integralnog šećera ili melase
1 l vode
6 listića svježih metvice

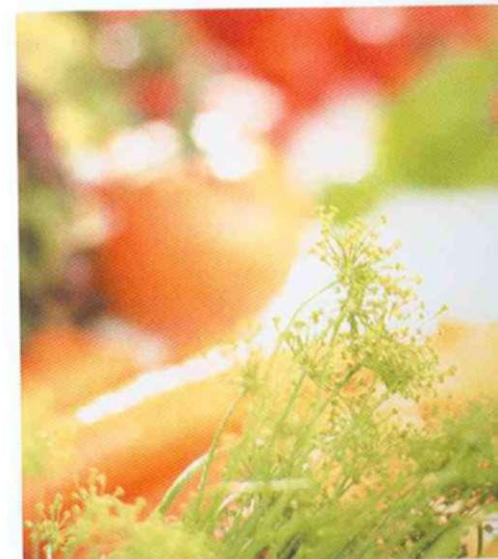
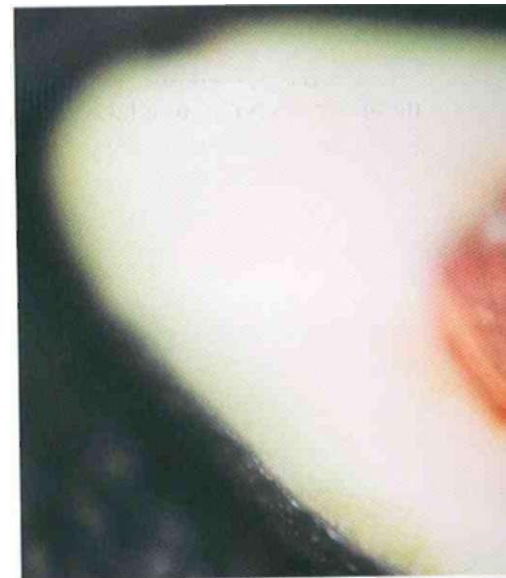
U posudi zagrijte malo vode, dodajte šećer ili melasu i miješajte pet minuta da se šećer dobro otopi. Ugasite vatru i dodajte metvicu; pokrijte i ostavite da stoji još desetak minuta. U međuvremenu ocijedite limune-. Sada je trenutak da dodate ocijeđen limunov sok i preostalu vodu i snažno promiješate.

Poslužite dobro rashlađeno.

Mušmule s narančom

4 mušmule
1 naranča

Sok je intenzivne svijetle boje i pomalo neobična okusa. Uklonite stabljiku, koru i koštice mušmula i pripremite ih u sokovniku zajedno s oguljenom narančom.



Orientalni tonik

1/4 ananasa
pola jabuke
1 komad đumbira, debljine otprilike
polovice širine prsta

Ogulite ananas, izrežite srećište
jabuke i operite đumbir. Prije pri-
preme u sokovniku, sve namirnice
narežite. Đumbir sokovima daje
osobit okus, lagano začinjen.

Pasiflora

1 pasiflora (voće)
3 naranče
pola limete

Ocijedite naranče i limetu te so-
ku dodajte oguljenu i narezanu
pasifloru. Kratko sve sameljite u
mikseru i poslužite.

Zaljubljena lubenica

1 komad lubenice
2 limuna

Ogulite voće i pripremile ga u
sokovniku. Ništa lakše, nije čak

potrebno ni vadili koštice lubeni-
ce jer ih sokovnik sam odjeljuje.
(>vaj je sok dobar za čišćenje orga-
nizma.

Ljetni sok

šalica bijeloga grožđa
pola limuna
pola celeru bez lišća
50 ml vode
kocke leda (po želji)

Ogulile limun i s bobama grožđa
i celerom izmiješajte u sokovniku.
Ulijte sok u vrč i dodajte vodu.
Možete poslužiti s kockama le-
da.

Za vruće dane

6 krastavaca
6 limeta
1 naranča
listovi metvice

Operite krastavac (ili ga ogulite
ako nije iz biološkog uzgoja).
Ogulite naranču i limete, operite
listove metvice i sve pripremile
u sokovniku, ostavljajući naranču
za kraj.

Egzotični dodir

2 kruške
1 jabuka
1/4 limuna
jestivo cvijeće

Kruške i jabuke operite i izvadite
im središnji dio s košticama (ako
nisu iz biološkog uzgoja dobro
ih je i ogulili). Zajedno s drugim
Voćem, u sokovnik slavite i čet-
vrtinu oguljenog limuna. Napitku
će dati egzotičnu notu ako ga
ukrasite laticama jestivog cvijeća
bez štetnih sastojaka: laticama ru-
ža, krizantema i dr.

Grožđe za ljetnu žegu

150 g bijeloga grožđa
pola limete

Operite grožđe i pripremite ga u
sokovniku. Ocijedite limetu i dobi-
veni sok pomiješajte sa sokom od
grožđa. Poslužite u visokoj čaši i
dodajte kockice leda.

Uz ovaj izvrсни sok možete po-
služili oguljene bobe grožđa bez
koštica.



Dijetni sok od marelice

6 marelica
2 kriške žute dinje (kantalupe)
1 breskva
1 žličica sojinog lecitina

Ako ih ne možete nabaviti iz biološkog uzgoja, marelice ogulite. U sokovniku pripremite marelice i dinju bez kore. breskvu ogulite i narežite te je poslužite uza svježi napitak.

Sok začinite sojinim lecitinom.

Sorbet od breskve

1 kg bresaka
4 naranče

Recept je predviđen za 4 osobe. Ogulite i narežite breskve. Ocijedite naranče i zajedno s breskvama ih izmiksajte. Rezultat bi trebao biti glatka krema. Prelijte sadržaj u metalnu posudu i ostavite u zamrzivaču 5 do 6 sati.

Otprilike svakog sata promiješajte smjesu kako se ne bi stvorili veliki komadi leda.

Sorbet izgleda još privlačnije ako se posluži u čaši. Ako želite slatki **sorbet**, dodajte četiri žlice smeđeg šećera, sirupa ili melase dok ga pripremate u mikseru.

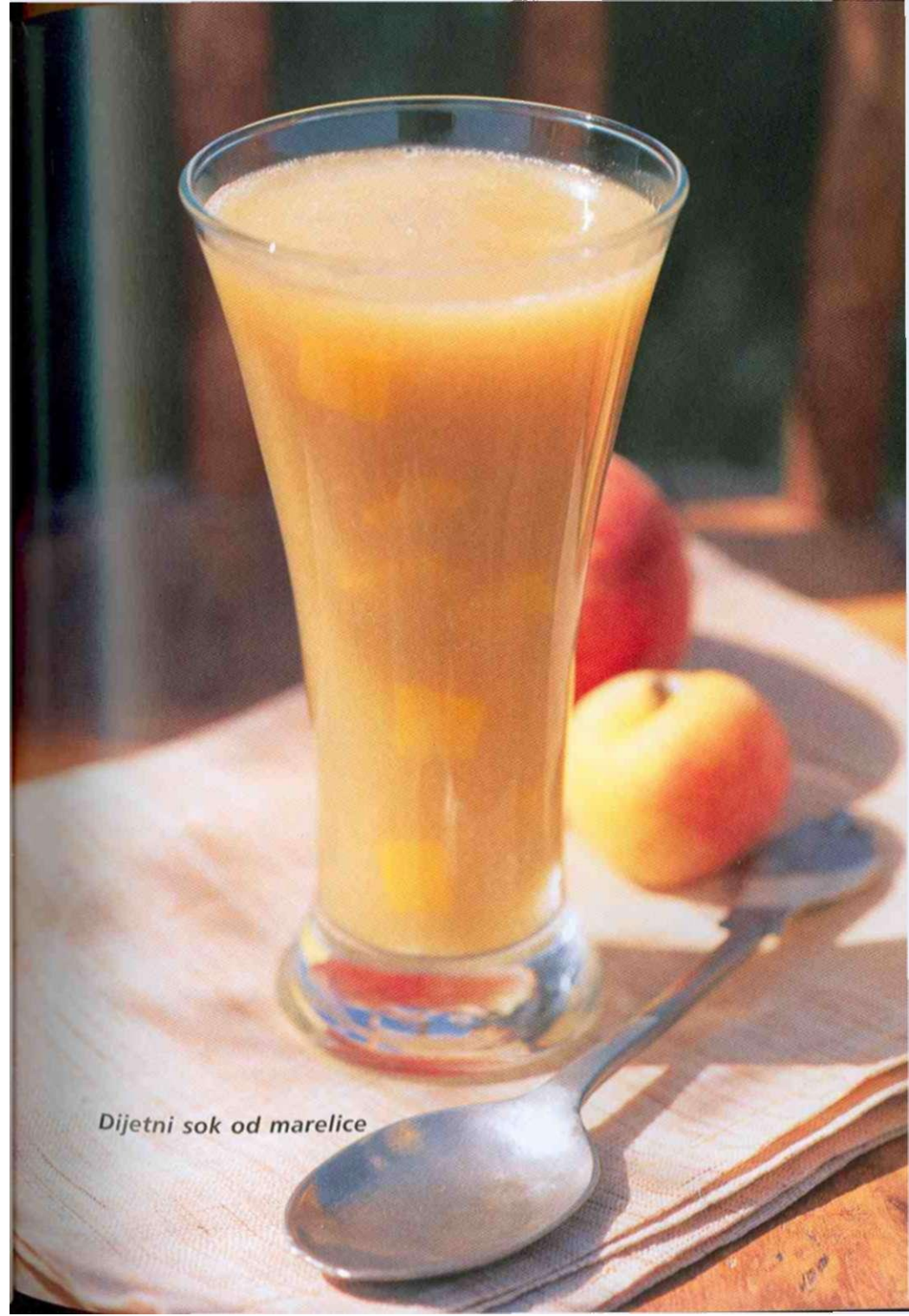
Nemojte koristiti med jer one-mogućava ispravno zaleđivanje.

Sirutka s jabukom

sirutka (ili 150 ml mlijeka)
1 jabuka

U sokovniku pripremite jabuku i dodajte joj lagano kiselu sirutku. Prethodno isprobajte dodajući nekoliko kapi (ako je riječ o prirodnoj tekućoj sirutki) ili najmanju ravnu žlicu (ako je u prahu). Poslužite dobro rashlađeno. Napitak je veoma osvježavajući i zdrav.

Sirutka je izvrsna za revitalizaciju crijevne flore. Ako je volite ili se uspijete priviknuti na njezin okus, postat će dobar prijatelj vaših salata jer je možete upotrijebiti umjesto octa. Vrlo je djelotvorna kod bezbrojnih tegoba i, u vanjskoj uporabi, za rane i ekceme.



Dijetni sok od marelice

Prijatelj suhe kože

- 1 jabuka
- 5 velikih mrkava
- 1 komad dumbira

Očistite mrkvu, jabuku narežite na komade ili kriške i ogulite dumbir. Sve pripremite u sokovniku... I već je gotovo! Ovaj je sok revita i izirajući u koži daje iznimnu elastičnost i mekoću. Mogući su razne varijante ovog napitka, kao:

- mrkva, jabuka i peršin
- mrkva, cikla i nekoliko listova salate (mogu se dodati 1-2 lista blitve).
- mrkva, krastavac, cikla.

Sok od grožđa

300 g grožđa

Svatko je u nekoj prigodi pripremao sok od grožđa. Već smo na jednomu mjestu u knjizi govorili o prednostima i nedostacima priređivanja sokova s košticama ili bez koštica, a sada ćemo se samo prisjetiti njihova regenerativnog

svojstva. Grožđe spada među najbolje namirnice koje postoje i uza svoje antioksidantsko djelovanje, uvijek je zanimljivo kao sredstvo za regeneraciju energije u bilo kojoj situaciji i u bilo kojim godinama.

Popijemo li ga prije spavanja, pomoći će nam da se opustimo i zaspemo.

Hladni punč od bobica

- 100 g šumskog voća (kupina, malina, ribiz...)
- ili 100 ml soka od borovnice
- 350 g dinje
- 1 grozd bijelog grožđa

U sokovniku pripremite sok od bobica i dinje. Nakon toga dodajte bijelo grožđe iz kojega ste izvadili koštice. Ako ovom punču dodate kockice leda ili ga tri sata ostavite u zamrzivaču, miješajući ga energično svakih pola sata, dobit ćete hranjiv i originalan ljetni ledeni napitak koji će svatko rado popiti.

Kombinacije ukusnih sokova od voća i povrća

Kokos, ananas i mlijeko. Ananas možete zamijeniti mrkvom, jabukom ili jagodama.

Jagode, ananas, naranča i limun.

Breskva i naranča. Možete dodati i mrkvu.

Naranča, banana i jabuka. Još jedan klasik. Eksperimentirajte s avokadom, ananasom i jabukom.

Breskva, ananas, limun, jagode. Netko voli dodati jogurt ili mlijeko.

Ananas, banana, mlijeko i naranča. Druga vrlo originalna kombinacija je ananas i krastavac. Možete dodati i malo jogurta.

Naranča i limun. Možete dodati i mrkvu (ili jabuku). Pa i malo đumbira. Nemojte staviti previše limuna. Bolje je kada se pije sa slamkom.

Dinja, banana, jabuka i mlijeko.

Ananas, naranča i breskva. S ananasom postoji još jedan napitak koji svi vole: ananas, naranča i mrkva. Ili jednostavno: ananas i naranča. Uvijek je ukusan, osvježavajući i hranjiv.

Naranča, breskva, jabuka i jagode. Još jedan klasik.

Mrkva, limun, naranča i jagode.

Jabuka custard, ananas, naranča. Ili jabuka custard (mrežasta anona), naranča (ili kokos) i mlijeko.

Banana, jabuka i breskva. Sve tri namirnice trebaju biti zrele, inače nije dovoljno ukusno (a dodavanje šećera pokvari sok!).

Dinja, jagoda, banana i mlijeko. Ne pretjerujte s mlijekom.

Kokos, banana i mlijeko.

Kao što vidimo, i malo namirnica daje gotovo neograničeno mnogo raznih okusa.

Dovoljno je malo prakse te dobar odabir i kombiniranje pribora za svaki sok: stolni mikser, cjedilo ili sokovnik.



Ako ste gladni...

- 1 zrela banana, oguljena i narezana
- 1 oguljena i nasjeckana naranča
- sok od pola limete
- 80 ml negazirane mineralne vode (ili sok od naranče)

Banane bi trebale biti prezrele jer soku daju gustoću. Ovaj sok uspješno utažuje glad. Sve namirnice slavile u mikser i miješajte pola minute. Kao što smo već spomenuli, ova vrsta sokova s vodom nije toliko gusta, ali je jednako dobra.

Kraljica grožđa

Svojim citrusnim okusom, slatkim i malo začinjenim, grožđe dodaje gustoću napitku. Nemojte počinuti grešku izostavljajući grožđe jer ono daje blagu slatkoću kiselosti grejpa.

- 100 g bijelog grožđa bez peteljki
- pola grejpa, oguljenog i nasjeckanog
- 1 žličica listova metvice
- 80 ml negazirane mineralne vode (ili prirodnog soka od grožđa)

Sve sastojke dobro miksajte pola minute. Procijedite i odmah poslužite.

Sangrija od grejpovog soka

- 1 l soka od crnoga grožđa
- 2 nasjeckane banane
- 250 ml soka od grejpa
- 1 narezana jabuka
- 250 ml soka od naranče
- 1 naranča u kriškama
- 1 nasjeckana breskva
- 1 štapić cimeta
- kocke leda
- 6 klinčića

Zagrijte klinčiće u soku od limuna i pustite ih da se namaču. Pomiješajte sve ostale namirnice. Ocijedite klinčiće i dodajte ih punču. Poslužite s ledom.

Nekoliko recepata za sokove od voća i povrća bogate mineralima i vitaminima

S vitaminima i mineralima

- **Sok bogat kalcijem**
3 lista kupusa, 1 šaka peršina, 4 mrkve, pola jabuke
- **Sok bogat željezom**
3 lista cikle, 4 mrkve, 1 zelena paprika, pola jabuke
- **Sok bogat magnezijem**
1 češanj češnjaka, 1 šaka peršina, 4 mrkve, 2 mesnata lista celera

• Sok bogat folnom kiselinom

- 2 lista kupusa, 1 šaka peršina, jedan svežanj špinata, 4 mrkve

• Sok bogat vitaminom E

- 1 svežanj špinata, 4 mrkve, 4 šparoge, 1 cvjetača

• Sok bogat provitaminom A

- 1 šaka peršina, 1 svežanj špinata, 4 mrkve, pola jabuke

Protiv određenih tegoba

• Kolesterol

- 1 svežanj špinata, 1 svežanj klica lucerne, 4 mrkve, 1 jabuka

• Cirkulacija

- 1 svežanj špinata, 3 lista kupusa, 4 mrkve, 2 mesnata lista celera, pola krastavca, 1 jabuka

• Stres

- 2 lista kupusa, 1 šaka peršina, 1 mesnati list celera, 1 mrkva, pola crvene paprike, 1 rajčica, 1 grana brokula

• Nesanica

- 3 lista salate, 1 mesnati list celera

• Prehlada

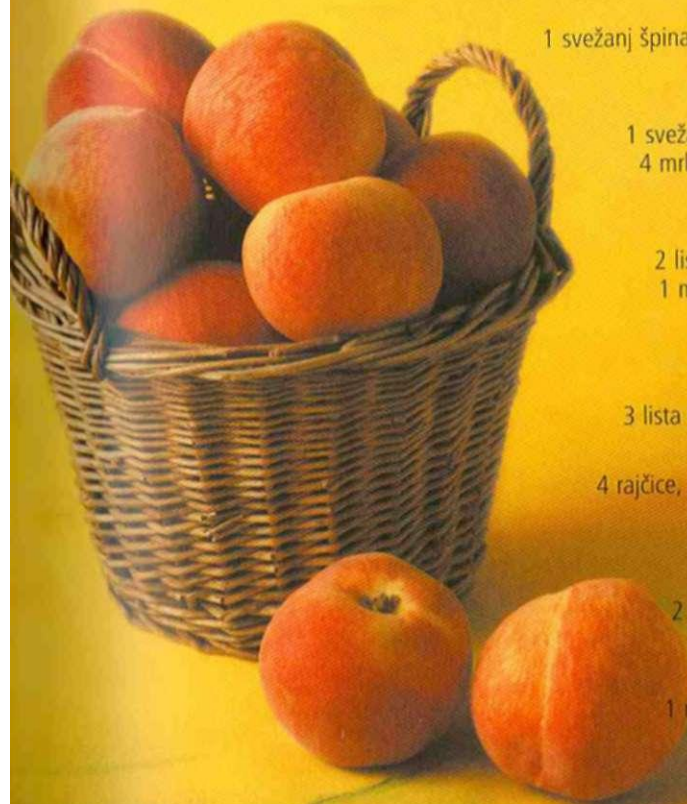
- 4 rajčice, pola krastavca, pola zelene paprike, 1 češanj češnjaka, 2 stabljika celera

• Zadržavanje vode

- 2 jabuke, 1 pikantna rotkvica

• Čir na želucu

- pola kupusa, 1 mesnati list celera, 1 jabuka



Brzi Gonzales

- 3 narezane jabuke bez peteljke
- 4 šljive bez koštice
- 1 žličica cimeta

Jabuke i šljive pripremite u sokovniku. Pospite cimetom, promiješajte i poslužite.

Punč Thai

- 300 ml soka od naranče
- pola svježeg oguljenog i nasjeckanog ananasa
- 1 zreli mango - oguljen, bez koštice i nasjeckan
- 1 komad dumbira - oguljen i narezan na 2,5 cm naribana kora limete
- 2 žlice listića svježeg korijandra
- 150 ml gazirane mineralne vode (ili soka od ananasa)

Sve namirnice dobro sameljite te poslužile. Sok je vrlo osvježavajući. Navedena količina je /a 4 osobe.

Jagode bez šlaga

- 250 g čistih jagoda
- 2 velika kivija, oguljena i narezana
- 2 naranče (svježe ocijeđen sok)
- 150 ml negazirane mineralne vode (ili sok od jabuke ili mrkve)
- 1 svježa samljevena crvena paprika

Jagode, kivije, sok od naranče ili vodu izmiješajte u mikseru u smjesu bez grudica.

Ulijte mješavinu u čaše i umjesto uobičajenog šlaga, začinite svježom crvenom mljevenom paprikom. I uživajte u novom okusu.

Aromatičan ledeni napitak od ananasa

- 3 kriške ananasa
- malo cimeta u prahu
- drobljeni led po želji

Napravite sok od ananasa, natočite ga u visoke čaše i stavite po strani. Dodajte kocke leda i pospite cimetom i dobit ćete vrlo aromatičan sok. Ako nemate posudu za drobljenje leda, zamotajte

komad leda u čistu krpu i razbijte ga tvrdim predmetom.

Ne preporučujemo previše hladna pića ali, kao što smo već rekli, sve ovisi o količini, učestalosti... i svakoj osobi.

Superkruška

- Srela kruška, bez srčike i narezana
- 250 ml soka od grožđa
- sok od 1 limete

Dobro **izmiksajte** sok od grožđa i krušku. Poslužite u dvije čaše i dodajte sok od limete po ukusu.



Maline i sirup od javora

- 100 g malina
- 2-3 žlice sirupa od javora
- 500 ml gazirane mineralne vode (ili soka od naranče)
- nekoliko cijelih malina, listovi metvice za ukas

Maline, sirup od javora i 4 žlice vode (ili soka) miksajte dok ne dobijete jednoliku tekućinu. Ako želite rjeđi sok, **dodajte** više vode (ili soka) i procijedite ga kroz cije-diljku.

Mješavinu ulijte u čaše za koktel i dodajte ostatak vode ili soka (po želji) te ukrasite cijelim malinama i listićima svježe metvice.

Drugi prijedlog: Maline se mogu zamijeniti jagodama. Sirup od javora izvrstan je antioksidans, pobošljava čišćenje organizma.

Krema od borovnica

- 225 g borovnica
- 2 male zrele banane, oguljene
- 300 ml soka od naranče
- 2 kuglice sladoleda od vanilije

Šaku borovnica ostavile po strani za ukas, a ostalu količinu, zajedno s bananama i sokom od naranče, izmiksajte. Miksajte dok ne dobijete jednoliku smjesu.

Kremu ulijte u dvije šalice i ukrasite sačuvanim borovnicama. Dodajte kuglicu sladoleda i odmah poslužite.

Južnjački afrodizijak

30 g listića prženog badema
2 zrele nektarine, bez koštice i narezane
1 oguljena i nasjeckana naranča
60 ml mineralne vode ili soka od naranče
sok od limuna

U mikseru pripremile jednoliku smjesu od badema, nektarina, naranča i mineralne vode (ili soka od naranče) i soka od limuna.

Na kraju ulijte sok u šalice i ukasite ostatkom bademovih listića.

Kozmobiotski napitak od jagoda

150 g jagoda, opranih i narezanih
100 g amasakea
1 žličica tahinija
0,5 l vode, prokuhane s pola žličice soli i
ohlađene

Izmiksajte sve namirnice i dodajte još vode ili jagoda, ovisno o željenoj gustoći. Ovaj se sok može napraviti i od drugog voća.

Krema od krušaka i šljiva

1 zrela narezana kruška
2 zrele narezane šljive
80 ml soka od naranče
15 g zdrobljenih pistača
bez ljuske

Stavile krušku, šljive i sok od naranče u mikser i miješajte dok ne dobijete jednoliku smjesu. Poslužite u dvjema šalicama i ukasite pislacom.

Breskva u ledenoj vaniliji

1 mala breskva, zrela i bez koštice
1 mala banana, zrela i oguljena
150 ml soka od naranče
1-2 velike žlice smrznutog jogurta
od vanilije

Breskvu, bananu i sok od naranče miksajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Dodajte smrznuti jogurt od vanilije i još malo miješajte. Koktel od breskve poslužite



Kozmobiotski napitak od jagoda

od mali, po mogućnosti na komadićima leda u čaši,

Prijedlog. Ovaj se koktel može pripremiti i ako bananu zamijenimo sa 180 g šumskog voća (kupine, maline, ribiz), a breskvu žlicom tekućeg meda.

Pink Panther

85 ej jagoda
110 g crnoga grožđa bez peteljki
listići metvice za ukras

Jagode i grožđe stavite u mikser i miješajte dok ne dobijete ujednačenu smjesu. Ukrasite listićima metvice.

Nektar od jagoda i trešanja

50 g jagoda
150 g trešanja bez koštica
150 ml soka od naranče
30 g listića prženih badema (po želji)



Trešnje, jagode, sok od naranče i bademe izmiješajte dok ne dobijete jednoliku smjesu.

Poslužite u čašama s usitnjenim ledom (sok možete i procijediti). Ukrasite ostatkom listića badema.

Punč od ananasa

1 oguljeni ananas, izrezan i bez srčike
600 ml soka od naranče
1 dinja galia bez koštica, oguljena i narezana
svjež đumbir od 5 cm, oguljen i narezan
2 svežanja listova svježe metvice

Sok od naranče, ananas, dinju, svježi **đumbir** i svežanj listova svježe metvice izmiksajte u jednoliku smjesu.

Ako želite pitkiji sok, procijediti ga i prije no što ga ulijete u čaše, poslužite ga u velikoj posudi. Punču dodajte ostatak narezanog voća i svežanj svježe metvice te odmah poslužite. Navedena količina **dovoljna je za 4 osobe**.

Punč od lubenice

1 lubenica
sok od 2 limete
6 jagoda

Ovaj jednostavni ljetni sok može se poslužiti u kori lubenice. U tom se slučaju pije na dugačku i široku slamku.

Naoštrcnim nožem odrežite kapu lubenici. Žlicom izvadite mesnati dio lubenice, odstranile koštice i pripremile u mikseru. Dodajte i sok od limete te miješajte 30 sekundi.

Na kraju dodajte jagode tako da ostanu plutati.



Punč od pasiflore

meso 4 pasiflore
4 male zrele banane, oguljene i narezane
2 zrela manga, oguljena, narezana i bez koštica
300 ml kokosovog mlijeka
300 ml soka od naranče

Čaše za punč ostavite 20 minuta u zamrzivaču ili dok se ne zamagle od hladnoće.

Miksajte banane, mango, kokosovo mlijeko i sok od naranče dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Punč ulijte u veliku posudu i

Dinja i kivi

300 g dinje kantalupe, oguljene i narezane
2 oguljena i narezana kivi
300 ml soka od naranče
ploške naranče za ukras

Dinju, kivije i sok od naranče miksajte dok ne dobijete jednoliku smjesu. Ako želite rjeđi sok, procijediti ga. Poslužite u čašama na visokom stalku, ukrašeno ploškama naranče.

dodajte sjemenke i mesnati dio pasiflore. Zasladile. Pije se odmah iz **dobro ohlađenih čaša. Navede-** na količina **je** za 4-6 osoba.

Plavi užitak

2 nasjeckane jabuke
4 zrele šljive bez koštica
150 ml prirodnog soka od jabuke
malo mljevenog cimeta

Jabuke, šljive i sok od jabuke iz-
miješajte u mikseru u jednoliku
smjesu. Sok ulijte u čaše i ukasite
mljevenim cimetom.

Koktel od pasiflore

2 pasiflore;
meso i koštice izvadite žlicom
1 veliki mango, oguljen,
bez koštice i narezan
150 ml soka od ananasa ili naranče

Mango, voće pasiflore i sok iz-
miješajte u mikseru u jednoliku
smjesu.

Ukusan napitak od dinje i grejpa

nekoliko kriški dinje
1 iscijeđen grejp
metvica po želji

Izrežite grejp popola i iscijedite
sok. Sve smiksajte i dodajte usit-
njene listiće- metvice te poslužite
ohlađeno.

Druge kombinacije: rajčica i lu-
benica, sok od dinje (po želji uz
dodatak vina *porto*), kruške, krum-
pir.

Koktel od marelica

4 zrele marelice, bez koštica i
narezane na četvrtine
1 nasjeckana jabuka
2 oguljene mandarine
150 ml soka od naranče (ili jabuke)

Marelice, jabuku, mandarine i sok
izmiješajte u mikseru u jednoliku
smjesu. Poslužile odmah.

13 ukusnih kombinacija

1. grejp, naranča i jagoda
2. marelica, grožđe i kruška
3. jabuka i jagode
4. ananas, jabuka i jagode
5. jabuka, grožđe i limun
6. kruška i jabuka
7. ananas, pasiflora, papaja i nektarina
8. jabuka i nar
9. naranča, ananas i malina
10. jabuka i cikla
11. rajčica, krastavac, celer i limeta
12. breskva, naranča, ananas i cimet
13. grožđe, limun i ružina voda

Ovih trinaest kombinacija tek su
primjer mnogobrojnih mogućnosti
koje pružaju **prirodni sokovi.**

Ukusan napitak od dinje i grejpa

Ananas

Sok od ananasa ublažava grlobolju i djeluje kao diuretik te odstranjuje otrove iz tijela. Dobro se slaže sa sokom od jabuke i medom.

Breskva

Stimulira lučenje probavnih sokova i lako je probavljiva. Sok od breskve dobro je kombinirati sa žlicom limunovog soka i žlicom meda.

Trešnja

Odstranjuje tjelesne otrove, tijelo obogaćuje mineralima i djeluje protuupalno. Dobro je piti čisti sok od trešanja, bez dodavanja drugog voća.

Jabuka

Snižava razinu kolesterola i dobra je za srce. Slaže se sa svim sokovima, pogotovo sa sokovima od mrkve, rajčice, trešanja i naranče.

Borovnica

Ima svojstva koja olakšavaju gripozne procese. Sok od borovnica iznimno se dobro slaže sa sokom od naranče.

Limun

Tijelo obogaćuje mineralima i djeluje protubakterijski i antiseptički. Sok od limuna može se piti na slamku, razrijeđen vodom i s malo meda.

Banana

Bogata je vitaminima i mineralima te osnažuje srce i mišiće. Dobra je u kombinaciji sa sokovima od manga i papaje.

Naranča

Daje puno energije i revitalizira stanice. Sok od naranče dobro se slaže sa sokom od limuna i sokom od jagode.

Papaja

Bogata je vitaminom C i sadrži enzim koji olakšava probavu. Sok od papaje savršen je u kombinaciji sa sokom od jabuke i sokom od grožđa.

Kupina

Dobro djeluje kod upale grla. Sok od kupine ne treba piti na prazan želudac jer ima lagano laksativno djelovanje.



Sokovi od povrća

*Pretpostavljamo da se od mrkve i voća može dobiti sok bogata okusa, idi od špinata, salate, cikle, prokulice...? Da, i od tog povrća! Da bismo nepce naviknuli na nov okus sirovog povrća, najbolje je miješali ga **S** voćem koje je lako probavljivo, kao što su jabuka ili kruška, koje su za to savršene.*

Najbolje je odabrati sezonsko voće i iz ekološkog uzgoja; inače ga prije upotrebe svakako treba dobro oprati ili, u pojedinim slučajevima, oguliti. Ako se ne spominje drukčije, recepti su predviđeni za 1 do 2 čaše. Zapamtile da se intenzivni okusi povrća, pogotovo u početku, mogu ublažiti razrjeđivanjem vodom. Početnici bi ili trebali pripremati odvojeno i tek naknadno pomiješali. Ove sokove treba uvijek piti svježe pripremljeni:!

Formula 1

2 mrkve
2 šake sojinih klica
4-6 korijena celera
pola male cikle
1 šaka peršina
1 šaka špinata (ili blitve, kupusa
ili listova cikle)
1 kruška i/ili jabuka
clumbir (2,5 cm, tanko
oguljene kore)

Kao zanimljivost, uz ovaj recept navodimo neke sastojke koje orga-

nizam dobiva preko ovog ukusnog soka. Na primjer:

Cikla sadrži folnu kiselinu, vitamin C, malo drugih vitamina (B₁, B₂, B₆ i B₁₂), kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij, bakar, željezo i cink.

Peršin sadrži betakaroten, vitamin B₁, B₂ i B₆ (malo manje ova posljednja dva); kalcij, željezo, fosfor, kalij i natrij.

Kruška sadrži betakaroten, folnu kiselinu, vitamin C, malo vitamina B₁, B₂, B₆ i B₁₂; kalcij, magnezij, fosfor, kalij; bakar u tragovima, željezo, magnezij i cink.



Superkoktel od povrća

4 mrkve
3 stabljike celera
pola šalice nasjeckanog koromača
pola jabuke
1 šaka bobica
peršin

Sve pripremite u sokovniku.

Duga

3 mrkve
1 list bijelog celera
1 jabuka
pola cikle
1 šaka peršina

Operite dobro sve voće i povrće, pripremite ga u sokovniku i ulijte u široke čaše.

Zapamtite, ako je voće i povrće iz biološkog uzgoja, možete ga pripremiti bez guljenja, iskorištavajući tako maksimalno njegova svojstva.

Rajčica iz vrta

6 zrelih rajčica
1 limun
1 krastavac

Nakon što ste ga tanko ogulili, krastavac pripremite u sokovniku, posebno iscijedite limun te ova dva soka zasebno čuvajte po strani. Dobro operite rajčice hladnom vodom, izrežite ih na komade i izmiksajte, začinite sa 4 žlice limunovog soka i 4 žlice soka od krastavca.

Na kraju dodajte soli po želji.

Ostatak soka od limuna i krastavca iskoristite kao začim za salaki.

Aperitiv od špinata

1 manji svežanj špinata (5 ili 6 listova)
4 mrkve
pola jabuke

Dobro operite sve sastojke i pripremite ih zajedno u sokovniku. Špinat ima intenzivan okus, ali je u ovoj razrijeđenoj kombinaciji ugodan nepcu. Ovaj sok od špinata jedan je od onih tzv. zelenih sokova.

Aperitiv od salate

3 lista salate
3 mrkve
2 stabljike celera
pola jabuke

Dobro operite salatu, mrkvu i celer. Jabuku ogulite i izvadite joj srčiku. Nakon toga sve zajedno pripremite u sokovniku. Ovaj je sok najbolje popiti 20 minuta prije jela.

Aperitivi s ciklom

3 lista cikle
4 ili 5 mrkve
pola zelene paprike
1 jabuka

Moramo se češće sjetiti skromne cikle jer su neka njezina svojstva nevjerojatna. Ponudit ćemo tri mogućnosti.

Aperitiv: Operite mrkve i listove cikle. Papriku prerežite po polovici i izvadite sve sjemenke. Očistite jabuku. Sve sastojke pripremite u sokovniku. Originalno je u ovom receptu to što se koriste listovi, a ne plod cikle. Ovaj sok ima veliku hranjivu vrijednost.

Drugi prijedlog:
3 mrkve, 1 cikla i 1 zelena paprika.
Ovo je napitak koji daje mnogo energije. Zato, ustanite i vježbajte!

Treći prijedlog:
6 mrkava, pola cikle i (po želji) nekoliko listova cikle.



Turboenergetska rajčica

3 rajčice srednje veličine
1 limun
pola žlice rotkvice
1 stabljika celera
pola češnja češnjaka
3 jušne žlice jogurta

Ocijedite limun i sok sačuvajte po strani. Ogulite češnjak, operite rajčice i celer i sve pripremite u sokovniku. Poslije dodajte limunov sok i jogurt. Promiješajte i pospite naribanom rotkvicom.

Ovaj je sok pikantna okusa. Druga je mogućnost da rotkvicu, umjesto da je ribate, stavite s ostalim sastojcima u sokovnik.



Ljetni aperitiv

2 zrele rajčice
1 mali krastavac
malo origana, bosiljka ili paprike
(po želji)

S rajčica odstranite zelene peteljke, rajčice dobro operite. Ako mislite da je krastavac premazan voskom, ogulite ga. Sve zajedno izmiješajte u sokovniku. Ovaj ukusan sok, možete dodatno oživjeti s malo origana, bosiljka ili paprike.

Zeleno iznenađenje

1 veliki list kupusa
3 jabuke

List kupusa operite, zgužvajte i usitnite u sokovniku. Nakon toga operite i narežite jabuku, odstranite srčiku, pripremite u sokovniku i dobiveni sok pomiješajte sa sokom oci kupusa, čiji ćete okus jedva primijetiti.

Koktel od cvjetače

2 grančice cvjetače sa stapkom
4 mrkve
1 slatka jabuka
1 šaka peršina

Operite, izrežite i pripremite u sokovniku sve sastojke, počevši od peršina. Sok od jabuke (koji se, kao i sok od mrkve, s gotovo svime dobro slaže) dodajete na kraju. Slatki okus ovog soka svakome godi.

Zimski napitak

6 mrkvi
2 grančice bijelog celera
2 češnja češnjaka
1 šaka peršina

Operite i pripremite mrkve, celer i peršin. Ogulite češnjak i usitnite ga u sokovniku s drugim povrćem. Ako u sokovniku najprije preradite češnjak, sok od svih ostalih namirnica pomoći će vam da uklonite njegov miris sa stijenki sokovnika.

Koktel od brokule

3 grančice brokule sa stapkom
4 mrkve
pola jabuke

Dobro operite povrće i jabuku, posebnu pozornost obratite na pranje brokule kako ne biste previdjeli kukce sakrivene u njezinim listovima. Sve sastojke pripremite u sokovniku i poslužite odmah.

Koktel od cikorije

1 salata cikorija
3 mrkve
1/4 salate

Ovo je jedinstven "koktel kalcija" jer je veoma bogat ovim mineralom. Može mu se dodati i po koji dobro očišćen list koprive (stavite rukavice kako se ne biste opekli) da bi se dobilo još više kalcija.

Priprema se uobičajeno u sokovniku.

Mrkva koja osnažuje

- 6 mrkvi srednje veličine
- 2 crvene paprike
- 1 zelena paprika
- polu brokule

Namirnice pripremite kao i obično te izmiješajte u sokovniku. Poslužite odmah kako ne bi izgubile svoja svojstva.

Uvijek glatka koža

- 6 mrkvi
- polu zelene paprike

Operite i ostružite mrkve. Papriku prerežite popola, odstranite sjemenke i peteljku. Ciste namirnice pripremite u sokovniku.

Trik. Ako često pripremate sok od mrkve u sokovniku, vjerojatno će se njegovi dijelovi, bez obzira na redovito pranje, lagano obojiti. Da biste ih očistili, ostavite ih nekoliko sati u vodi u koju ćete dodati nekoliko kapi varikine. Nakon toga ih dobro isperite s mnogo čiste vode.

Prijedlog: dodajte stabljiku celera.

Prokulica u društvu

- 1 zrela rajčica
- 1 mrkva
- 1 grančica celera
- 2 prokulice
- kocke leda (po želji)

Nakon što sve namirnice operete i narežete, pripremite ih u sokovniku. Za ljetnih vrućina poslužite s kockama leda.

Sok od povrtna salate

- 3 grančice brokule
- 1 češanj češnjaka
- 2 zrele rajčice
- 2 stabljike celera
- polu zelene paprike

Operite rajčice i odstranite stabljiku. U vodi operite brokule i papriku, odstranite sjemenke. Nastavite s celerom: odstranite mu listove. Na kraju ogulite češnjak. U sokovniku najprije pripremite brokulu, zatim češnjak, rajčice, celer pa papriku. Začinite po ukusu.





Plodovi zemlje i sunca

- 1 mala cikla
- 1 šaka peršina
- 1 kriška ananasa

Ovaj sok se ne preporučuje početnicima jer, iako ananas malo ubla-

žava intenzivan okus cikle, možda će nekome ipak biti prejak.

Sve se priprema u sokovniku. Započnite s peršinom kako bi se njegov okus isprao ostalim namirnicama koje slijede. Ne preporučuje se više od jednog soka s ciklom dnevno.

Kada se naviknete na okus peršina, vjerojatno ćete ga početi stavljati u sve sokove od povrća. Vrlo je ukusan pomiješan s malo rajčice.

Vrtni koktel

- 1 češanj češnjaka
- 3 grančice brokule
- 2 lista kelja
- 5 mrkvi
- kajenski papar
- sol, ocat
- maslinovo ulje (po želji)

Češnjak očistite, a ostale namirnice operite. Češnjak i brokule zamo-tajte u listove kelja i stavite u sokovnik zajedno s mrkvama. Popaprite po ukusu. Želite li pojačati okus, dodajte soli, octa i maslinovog ulja.

Sve" operite (mrkvu i ciklu četki-com pod mlazom vode) i ogulile naranče. Sve zajedno pripremile u sokovniku, a sok poslužite u visokim čašama. Jabuke možete zamijeniti kruškama.

Novi život

- 4 mrkve
- pola jabuke
- 1 komad dumbira

Očerkajte i operite mrkve, jabuku i đumbir te sve zajedno izmiksajte u sokovniku. Druga polovica jabuke može se iskoristiti za drugi sok ili salatu.

Vege

- 4 jabuke
- 2 grančice bijelog celera

Operite jabuke i celer i pripremite ih u sokovniku. Ova se dva okusa dobro slažu, a sok je vrlo ukusan.

Slatko od cikle

- 3 male cikle
- 4 mrkve
- pola rimske salate
- 2 naranče
- 2 jabuke

Jabučna rapsodija

- 3 srednje velike jabuke
- 1 stabljika celera
- 3 srednje velike mrkve
- 1 limun

Operite jabuke (ako izgledaju kao da su premazane voskom, bolje je oguliti ih), operite celer i mrkve. Ogulite limun i pripremite ga u **sokovniku** sa svim ostalim namirnicama.

Drugi prijedlog: Ova "jabučna rapsodija" varijanta je sve omiljenijeg soka od jabuke i mrkve. Obično se priprema u jednakom omjeru tih dviju namirnica.

Količina u ovom receptu dovoljna je za šest osoba. Da biste pripremili ovaj ukusan *gaspaccio*, operite rajčice (ne treba ih guliti) i papriku stavite pod mlaz vode da odstranite sve sjemenke. Ogulite češnjak i luk i napravite gusti pire.

Procijedite pire kako biste odijelili svu tekućinu te dodajte vodu, krušne mrvice - koje ste prethodno namočili u ulju i octu - te narezane bademe. Izmiješajte sve u mikseru i posolite po ukusu. Poslužite rashlađeno. Po želji, možete dodati sok od pola naranče.

Šareni *gaspaccio*

- 6 zrelih crvenih rajčica
- 1 zelena paprika
- 1 krastavac
- 2 češnja češnjaka
- pola luka
- krušne mrvice od kruha starog 1 dan
- 1 šaka oguljenih badema
- 1 l vode
- sol, ocat i ulje (po želji)
- pola naranče (po želji)

Biljni ekstrakt

- 2 lista salate
- 4 lista kupusa
- 5 mrkvi
- 3 grančice brokule
- pola jabuke

Nakon što ste na uobičajen način pripremili namirnice, zgužvajte listove salate i kupusa i pripremite ih u sokovniku zajedno s brokulom, jabukom i mrkvom.

Čistačica

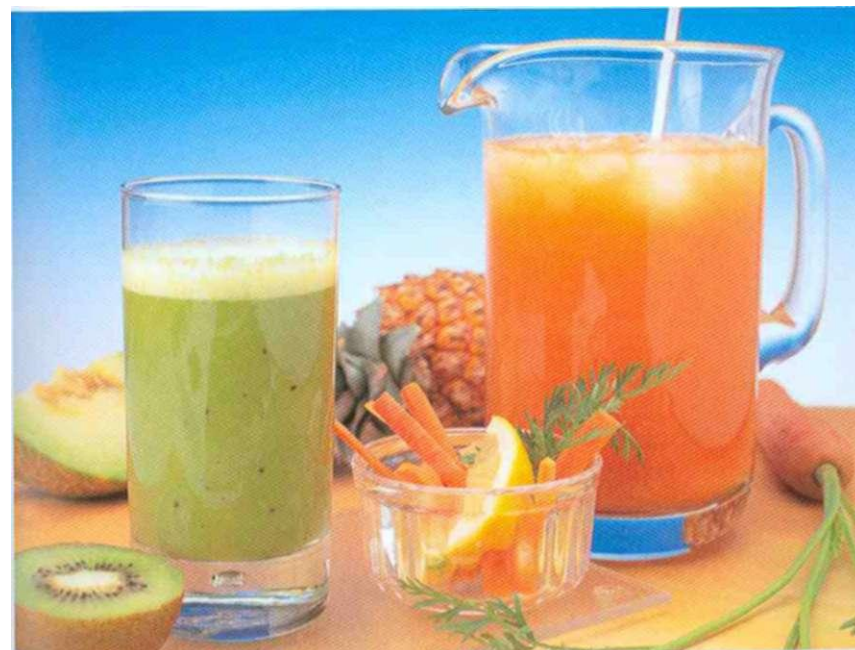
- 2 ili 3 mrkve (ovisno o veličini)
- pola krastavca
- pola cikle

Ogulite i operite mrkve, ogulite krastavac i ciklu te sve pripremite u sokovniku. Ovaj je sok izvrstan za osobe koje jedu previše mesnih proizvoda i namirnica opterećenih mašću jer ima pročišćavajuće djelovanje, kao što mu i naziv govori.

Samba

- 6 mrkvi
- pola cikle
- 1 šaka peršina

Operite mrkve, ciklu i peršin. Nakon toga pripremite namirnice u sokovniku tako da počnete i završite s mrkvom. Ovaj je sok izvrstan za dane ispunjene fizičkom ili psihičkom aktivnošću: stresom, proljetnim umorom...



Zločesta cikla

- 1 mala cikla
- 1 cikorija
- 2 limuna

Još jedan izvrstan način da se iskoriste svojstva cikle.

Tango rotkvice

- 6 rotkvice
- 2 krastavca srednje veličine
- 1 rajčica
- 6 listova kupusa
- 1 cikla srednje veličine

Operite rotkvice i ciklu četkicom u hladnoj vodi. Krastavce ogulile jer ih često premazuju voskom da ljepše izgledaju, a taj se vosak ne odstranjuje vodom (ako su iz biološkog uzgoja možete ih pripremiti u sokovniku s korom, samo ih operite). Operite rajčice i listove kupusa i sve usitnite u sokovniku. Po želji možete dodati još jednu rajčicu. Naziv "tango" povezan je s pikantnim okusom rotkvice.

Rajčica afrodisijak

- 3 srednje velike rajčice
- 2 mrkve
- 2 stabljike celera

Operite i narežite rajčice; vodom dobro operite grančice celera, a mrkve dobro očetkajte pod mlazom vode. Pripremite sve namirnice u sokovniku i poslužile dobro rashlađeno. Možete dodati malo integralnog šećera od šećerne trske, iako je bolje ne mijenjati prirodan ukus povrća.

Rajčice s klicama

- 2 rajčice
- 2 mrkve
- sok od klica (lucerna i pšenica)
- 1 krastavac
- 1 paprika
- 1 stabljika celera
- peršina po ukusu

Prije pripremanja svih namirnica u sokovniku i procjeđivanja, povrće dobro operite i narežite. Tako pripremljenom soku dodajte nekoliko žlica soka od klica (vidi str. 95.).



Breussov sok

- 1 sirova cikla
- 2 mrkve
- 1 mesnati list celera
- 1 mali krumpir
- 4 rotkvice

Mogu se iskoristiti i komadići stabljike i čvršći listovi. Ovaj je sok njemački liječnik prirodne medicine Rudolf Breuss preporučivao svojim pacijentima u liječenju raka.

Tonik od povrća

- 1 brokula
- 1 svežanj celera
- 3 velike rajčice
- 4 prokulice
- 3 velike mrkve
- pola svežnja luka
- 2 grančice peršina

Ogulite luk i očistite celer, odstranite velike listove. Odstranite vanjske listove prokulica. Mrkve očetkajte pod mlazom vode, ostalo sve operite. Nakon toga **namirnice** su **spremne za** sokovnik.

Dodir zelene i narančaste

- 5 listova špinata
- 5 mrkvi
- 5 listova salate
- 1/4 celera
- 4 grančice peršina

Operite povrće, pripremite ga u sokovniku i poslužite dobro ohlađeno. Od celera upotrijebite deblji dio stabljike.

Mrkvom protiv stresa

- 1-2 mrkve
- 1 jabuka
- 2-3 prokulice

Sve pripremile u sokovniku i poslužite što prije.

Salata i cikle za bolji san

- 100 g salate
- 100 g oguljene cikle

Popijte prije spavanja. Pomaže pri nesanici.



Salata i cikla za bolji san, Koromač i crvena paprika, Bez glavobolje uz kupus i celer i Umirujuće povrće

Zeleni sok

6 velikih listova salate
2 narezana mlada luka
1/4 narezanog krastavca
125 ml negazirane mineralne vode

Sve namirnice dobro miksajte otprilike 30 sekundi. Procijedite i odmah poslužite.

Ovaj sok obogaćuje salata; tajna je u uporabi vanjskih listova salate (ako nisu špricani) jer su hranjiviji i bogatiji klorofilom. Zato ne bacajte vanjske listove! Krastavac soku daje svježinu, a mladi luk profinjen okus.

Koromač i crvena paprika

1 mala nasjeckana lukovica koromača
1 narezana crvena paprika bez peteljke
1 oguljena naranča

Sve namirnice pripremite u sokovniku. Dobiveni sok promiješajte i poslužite.

Bez glavobolje uz kupus i celer

300 g kupusa
100 g celera

jednom dnevno na prazan želudac.

Umirujuće povrće

2 kriške lubenice
3 lista kelja
1 rajčica
1 stabljika celera

Sok umirujućeg djelovanja, protiv nemira i nervoze.

Neuništivi koromač

pola lukovice koromača, sitno nasjeckane
1 oguljena i narišana mrkva
2 velike zrele narezane rajčice
125 ml negazirane mineralne vode

Sve sastojke miksajte pola minute. Procijedite sok i odmah ga poslužite. Koromač je nabolje konzumirati sirov jer je lak za probavu

i svim sokovima dodaje posebnu notu. Pazite na količinu jer je to biljka s jakim okusom; količinu uvijek možete povećati. Nakon malo vježbe, vjerojatno ćete ga dodavati svim svojim omiljenim salatama.

Luk i naranča

1 luk, oguljen i nasjeckan
2 naranče, oguljene i narezane
150 ml negazirane mineralne vode

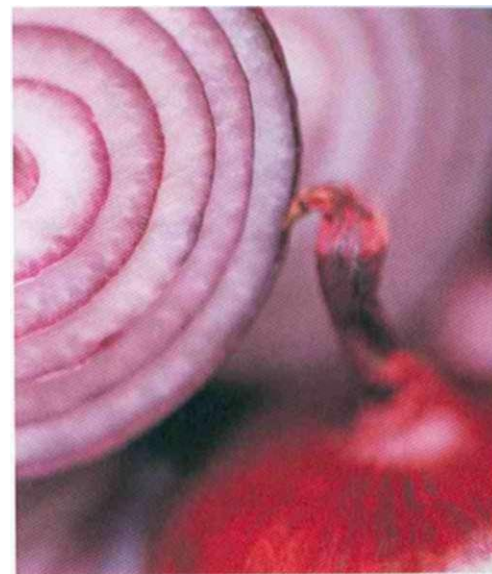
Sve sastojke kratko izmiksajte. Procijedite i poslužite.

Luk je lakše probavljiv i omogućuje dobru kombinaciju s narančom u sokovima, ali i u salatama.

Salata, paprika i jabuka

1 narezana salata
1 narezana paprika bez peteljke
1 nasjeckana jabuka bez peteljke

Salatu, papriku i jabuku pripremite u sokovniku, promiješajte i poslužite.



Fina carrot

pola ananasa
2 velike mrkve
pola limuna

Sok možete pripremiti tako da sve namirnice izmiješate u sokovniku ili da mrkvu posebno naribate. Objasniti ćemo postupak za ovaj drugi prijedlog: dobro operite mrkve i naribajte ih. Ogulite ananas, odstranite srčiku i pripremite ga u sokovniku. Ocijedite pola limuna. Naribanu mrkvu pomiješajte sa sokom od ananasa i dodajte žlicu limunovog soka; pri posluživanju dodajte i komadiće leda.

Rabarbara, kruška i đumbir

2 komada rabarbare bez listova
2 kruške bez peteljke, nasjeckane
1 žlica narezanog đumbira

Rabarbaru, kruške i đumbir pre-radite u sokovniku u sok. Promiješajte i odmah poslužite.

Popaj

1 vrhom puna šaka mladog špinata
2 oguljene i narezane naranče
1 nasjeckane jabuka
125 ml negazirane mineralne vode

Špinat se bez kuhanja sirov dodaje u sok jer je tako puno hranjiviji. Sve sastojke kratko izmiksajte. Procijedite i poslužite.

Cikla, jabuka i celer

1 sirova narezana cikla
2 nasjeckane jabuke
2 stabljike celera

Sve sastojke izmiješajte u sokovniku, promiješajte i poslužite.

Pikantan sok od rajčice

3 velike narezane zrele rajčice
1 žlica nasjeckanog bosiljka
nekoliko kapi *tabasco* ili pikantnog umaka
80 ml negazirane mineralne vode

Sve sastojke miksajte pola minute. Procijedite i poslužite.

Zrele domaće rajčice uvijek su vrlo ukusne. Vrijedno je truda ponovno naviknuti nepce na ovaj sok. Svježe ubrane rajčice samo naribajte (oguljene, ali uvijek sirove) ili protisnite kroz prešu za pire. Okus dobrog umaka od sirove rajčice (s malo soli i ulja) neusporediv je s bilo kojim drugim okusom.

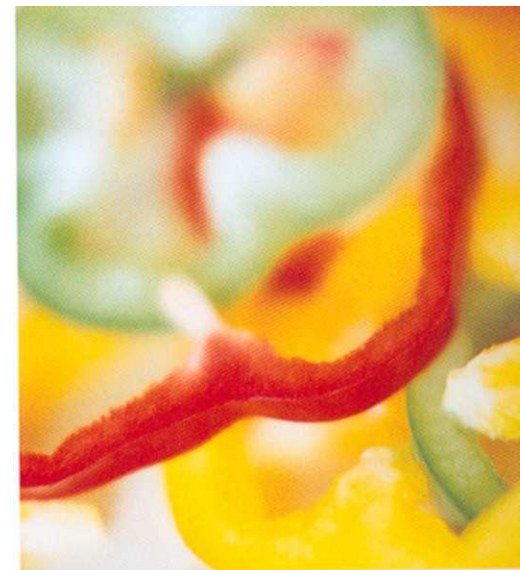
Tabasco će joj dodati malo pikantnosti.

S đumbirom: okus soka od domaće rajčice jednako je bogat kacija mu se doda malo soka od đumbira (1,5 cm).

Rajčica, špinat i jabuke

3 narezane rajčice
1 veliki svežanj špinata
1 jabuka bez peteljke i nasjeckana

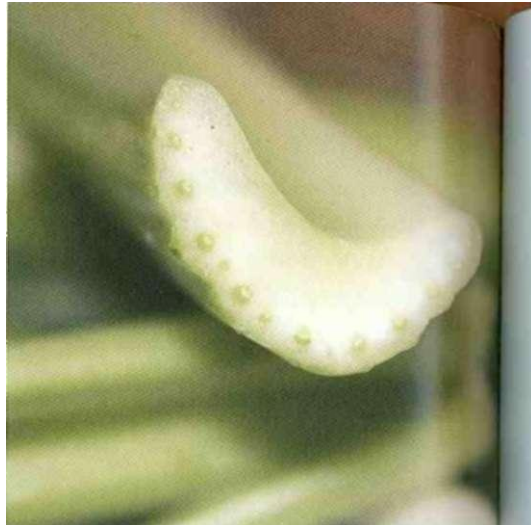
Rajčicu, špinat i jabuku pripremite u sokovniku. Promiješajte i poslužite.



Virgin Bloody Mary

- 300 ml soka od rajčice
- 2 narezane velike rajčice
- sok od 1 limete
- 1 crveni feferon,
- narezan i bez sjemenki
- 1 žlica šećera (po želji)

Ovo je recept za pikantnu i začinjenu bezalkoholnu verziju klasičnog koktela koji se služi s drobljenim ledom. Sok od rajčice, dvije cijele rajčice, sok od limete, feferon i šećer izmiješajte u mikseru. Preradite u gustu jednoliku smjesu te poslužite u dvije čaše u koje ste prethodno stavili drobljeni led. Odmah poslužite.

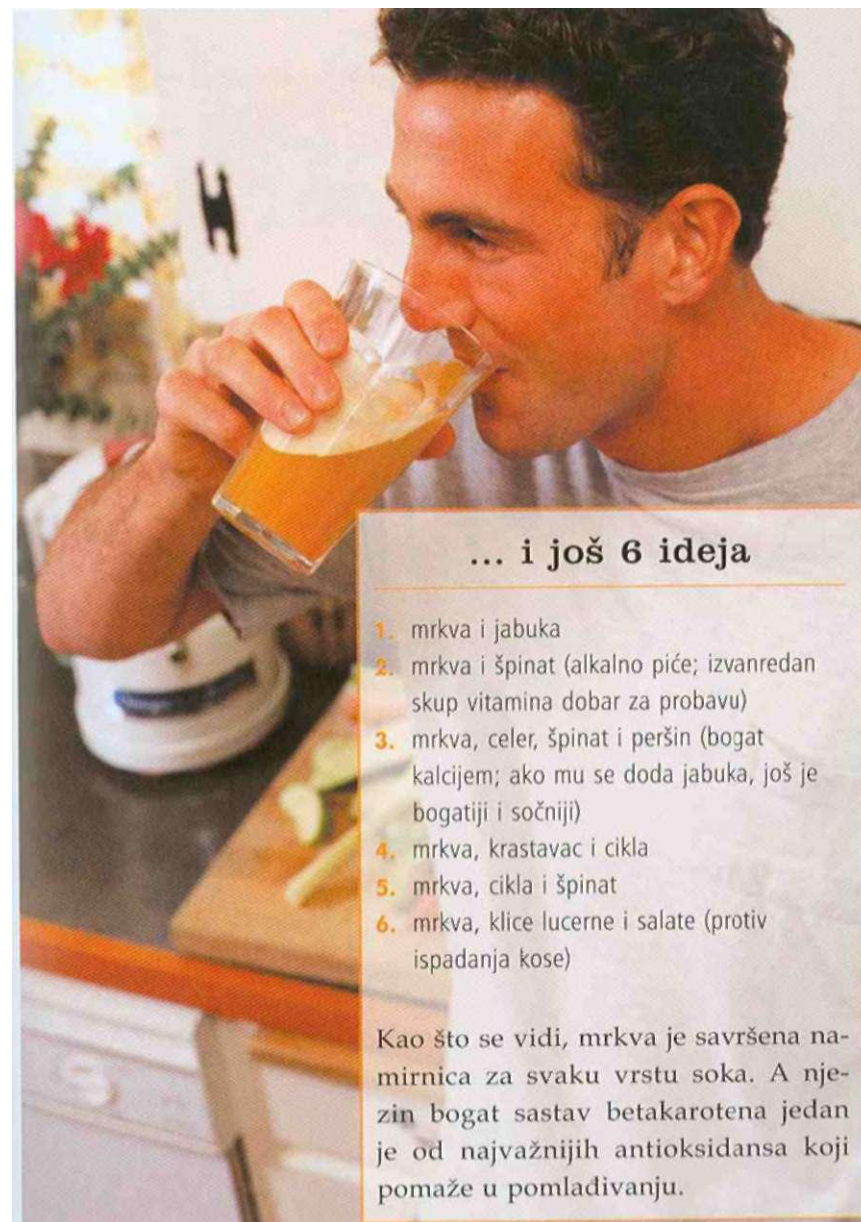


Celer s mjehurićima

- 2 velike stabljike celera
- s nasjeckanim listovima
- 1 narezana jabuka
- 150 ml mineralne vode

Sve namirnice miješajte kratko u mikseru. Procijedite i poslužite. Ako želite sladi sok, umjesto jabuke stavite mrkvu. Sok će biti jači ako celer pripremite u sokovniku i dodate ga jabuci, bez dodavanja vode.

Nećemo govoriti o pročišćavajućim i blago afrodizijačkim svojstvima celera. Da biste dobili puni okus, celer iskoristite cijeli, s listovima. No imajte na umu da je celer jakog okusa te ga dozirajte po ukusu.



... i još 6 ideja

1. mrkva i jabuka
2. mrkva i špinat (alkalno piće; izvanredan skup vitamina dobar za probavu)
3. mrkva, celer, špinat i peršin (bogat kalcijem; ako mu se doda jabuka, još je bogatiji i sočniji)
4. mrkva, krastavac i cikla
5. mrkva, cikla i špinat
6. mrkva, klice lucerne i salate (protiv ispadanja kose)

Kao što se vidi, mrkva je savršena namirnica za svaku vrstu soka. A njezin bogat sastav betakarotena jedan je od najvažnijih antioksidansa koji pomaže u pomlađivanju.



Tropski napitci i sokovi

BEZALKOHOLNI KOKTELI, EGZOTIČNI I
REVITALIZIRAJUĆI LJETNI NAPITCI

Podrijetlo je tropskog voća relativno; tako kivi dobro uspijeva u mediteranskoj klimi, iako to voće izvorno dolazi iz Nove Gvineje. Na Mediteranu smo se već naviknuli na banane i datulje, koje se u drugim zonama javljaju kao egzotično voće. Rane jagode, pa čak i naranče, donedavna su u Velikoj Britaniji i istočnom dijelu Europe bile luksuz. No određeno voće ipak smatramo tropskim: ananas, kokos, jabuka *custard* (mrežasta anona), gujava, mango, papaja, voće pasiflore...

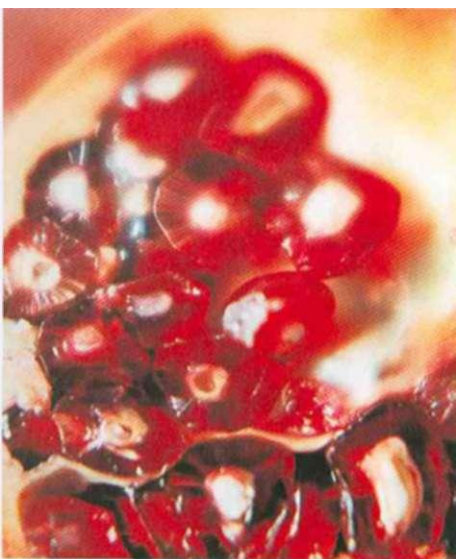
U cijeloj se knjizi provlače recepti koji sadrže tropsko voće. U ovih nekoliko koje ćemo sada predstaviti, li su ukusni plodovi **glavni sastojci**. Predložili su ih moji američki prijatelji, obožavatelji koktela, koji su jednog dana odlučili isprobati nove okuse bez alkohola. U Kaliforniji su otvorili bar u kojem se pripremaju isključivo prirodni sokovi - i doživjeli velik uspjeh.

Svi su recepti za 1-2 osobe. Začini koje predlažemo na kraju ukrasiti će svaki sok i dati završnu notu vašem trudu. Živjeli!



jabuka custard





Ginger & Fred

- 0,5 del soka od borovnice
- 0,6 del soka od grejpa
- 0,6 del soka od naranče
- 0,3 del soka od đumbira
- 1 žlica meda
- 1 ploška naranče kao ukas

Sve namirnice, zajedno s lomljenim ledom, izmiksajte. Dobro promiješajte. Mješavinu ulijte u visoku ohlađenu čašu. Ukrasite kriškom naranče.



Strast

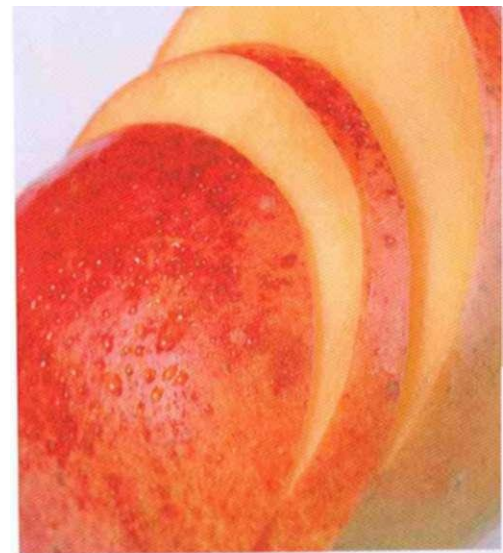
- 120 ml soka voća pasiflore
- 90 g nektara gnjave
- 3-5 kapi ekstrakta badema
- muškatni oraščić za začim

Sve sastojke, osim muškarnog oraščića, pripremite u mješaću za koktel (*siinker*), zajedno s drobljenim ledom. Poslužite u velikoj ohlađenoj čaši i začinite s malo muškarnog oraščića.

Božanski nektar

- 1 del soka od ananasa
- 1 del soka od mandarine
- 0,8 del kokosovog mlijeka
- 1 banana narezana na kolutove
- naribani kokos

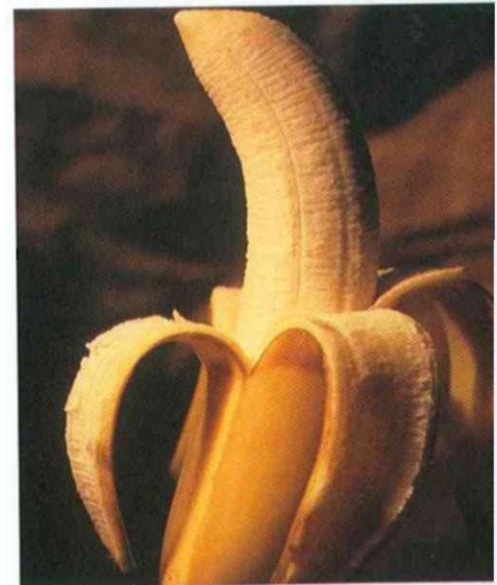
Izmiksajte sokove, kokosovo mlijeko i bananu. Miješajte dok se ne zapjeni. Ulijte u dvije ohlađene čaše i ukrasite ribanim kokosom.

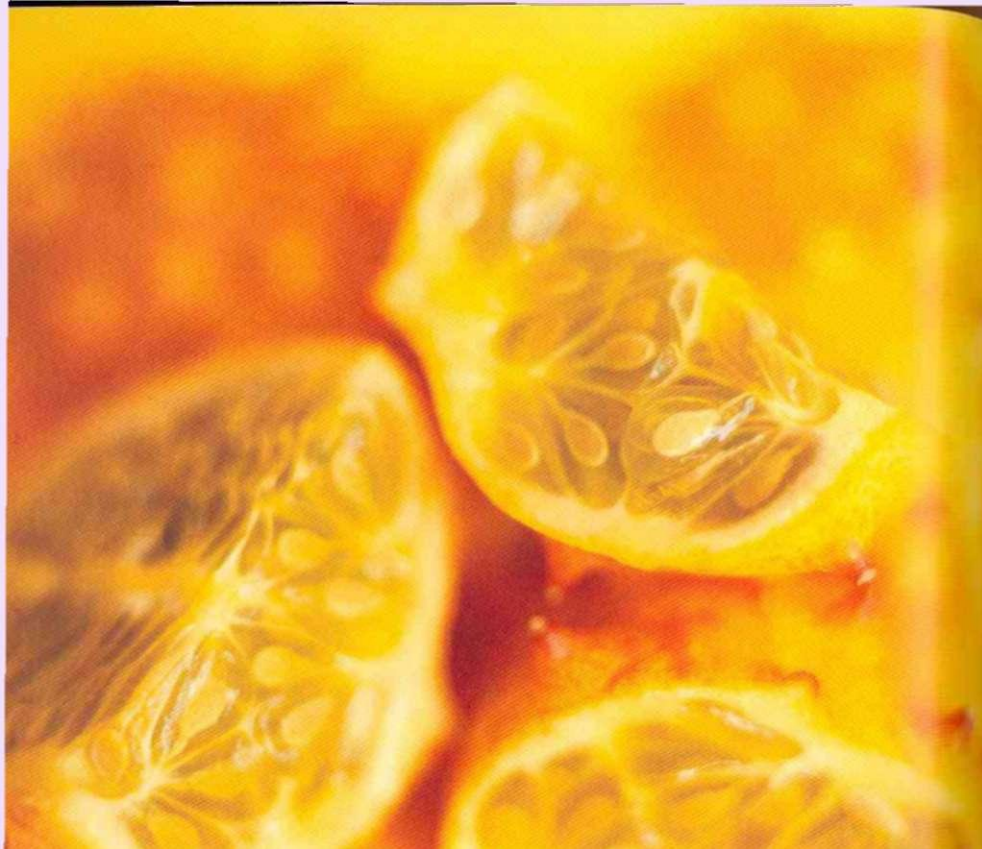


Frape od papaje

- 120 ml soka od naranče
- 120 ml soka od papaje
- 120 ml kokosovog mlijeka
- 1 banana narezana na kolutove
- naribani kokos

Namirnice miješajte u mikseru dok se ne napitak ne zapjeni. Frappe ulijte u ohlađenu čašu i dodajte naribani kokos po želji. Količina je dovoljna za 2 osobe.





Dašak Istoka

180 ml soka od jabuke
120 g datulja bez koštica, namočenih
zgnječenih
pola žlice cimeta
2 klinčića

Sok od jabuke i datulje dobro izmiješajte u mikseru pa prelijte u pliću posudu i kuhajte na laganoj vatri otprilike 30 minuta. Poslužite u zdjelicama.

Sok od šećerne trske

Ovaj je sok tipičan za Santo Domingo. Tanko ogulile vanjski dio trske i provucile ga kroz valjkasto cjedilo. Dobit ćete rezultat sličan obradi u sokovniku. Sok poslužite s malo drobljenog leda (vidi sliku).

šećerna trska u svome prirodnom obliku ne iza/iva pojavu karijesa, kao što bi se moglo pomisliti, i vrlo je hranjiva i korisna.

Karipski limun

Od limuna i malo melase, meda od šećerne trske ili integralnog šećera napravite sirup. Sirup mo-

Tropska papaja-mango

150 g soka od papaje
70 ml soka od limete
pola srednjeg manga, oguljenog i narezanog, bez koštice
1 žlica meda

Sve sastojke izmiješajte u mikseru dok ne dobijete sok koji bojom podsjeća na snijeg koji samo što se nije otopio. Sok poslužite u velikoj ohlađenoj časi.



Nebeska cesta

150 ml soka od ananasa
120 ml soka od gujave
60 ml soka od naranče
kriška naranče za ukras

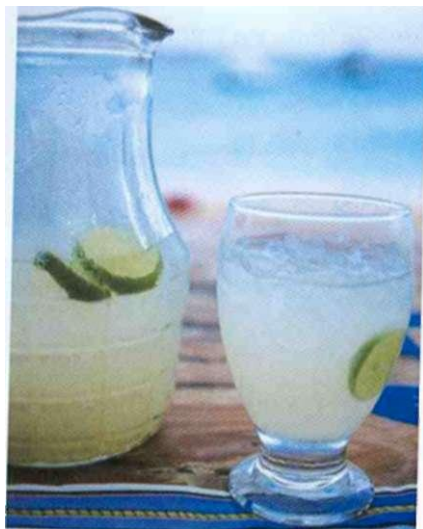
Sastojke izmiješajte u mikseru tako da smjesa bude gusla i bez komadića voća.

Sok ulijte u ohlađene čaše i ukrasile kriškama naranče.

Hawaii

150 ml soka od naranče
120 ml soka od lubenice
90 ml soka od ananasa
30 ml soka *aloe vere*
1 žlica pčelinjeg peluda

Sve sastojke miješajte u mikseru dok se ne sjedine. Sok ulijte u dvije dobro ohlađene čaše»



Sve sastojke stavile u inješač koktela (*slinkcr*) i snažno potrošile. Napitak ulijte u dvije dobro ohlađene čaše.

Tropsko osvježenje

120 ml soka od ananasa
120 ml soka od kivija
120 ml soka od papaje
infuz (oparak) svježe metvice za začim

Sokove s malo drobljenog leda miješajte dok se smjesa ne zapjeni. Poslužite u dvije, prethodno ohlađene, vinske čaše.

Na kraju začinite metvicom po ukusu.

Poljupci strasti

60 ml soka od voća pasiflore
1 žlica sirupa (ili marmelade) od malina
gazirana mineralna voda (ili sok)
1 kriška naranče za ukras

Sok i sirup ulijte u veliku, dobro ohlađenu čašu i **dodajte** mineralnu vodu ili sok, lagano miješajući. Ukrasite narančom.

Gusti sok od avokada

1 zrel avokado, oguljen, bez koštice i narezan
150 ml svježega prirodnog soka od rajčice (rajčicu naribajte bez kože ili je protisnite kroz presu)
60 ml soka od limete
1 mali narezani zeleni čili
1 češanj češnjaka, sitno nasjeckan soli po ukusu
svježa sitna crvena paprika, po ukusu
limela (velika ploška) za ukras

Sve sastojke osim soli, crvene paprike i limete izmiješajte u mikseru. Napitak ostavite u hladnjaku jedan sat i ulijte u velike dobro ohlađene čaše. Pospite solju i paprikom, ne miješajte. Ukrasite kriškom limete.

Gusti sok od avokada II.

1 zrel avokado, oguljen, bez koštice
1 narančasta paprika, očišćena
1 žličica sjemenki korijandra sok od pola limuna
60 ml negazirane mineralne vode sol i sitna crvena paprika naribana korica limuna sitna crvena paprika za ukras

Papriku, avokado, sjemenke korijandra, sok od limuna i vođu pio-

radite (u mikseru) u glatku kremu. Začinite po želji. Ulijte u posudu (ili šalice za juhu) te pospite naribanom korom limuna i sitnom crvenom paprikom.

Ružičasti dodir

90 ml soka od breskve
60 ml soka od gujave
gazirana mineralna voda
grančica svježe metvice

Sok ulijte u mješač koktela, dodajte drobljeni led i dobro protresite. Poslužite u dobro ohlađenim čašama i dopunite mineralnom vodom. Promiješajte i začinite svježom metvicom.

Svi su ljudi za ananasom

1 mali zrel ananas, oguljen i narezan komad đumbira (2,5 cm), oguljen
175 ml negazirane mineralne vode

Sve namirnice stavite u stolni mikser i kratko miješajte. Procijedite i odmah poslužite. Količina dovoljna za 2-3 osobe.

žete čuvati u zamrzivaču (samo jedanput!) ili hladnjaku, ali ga je najbolje odmah upotrijebiti.

Želite li s društvom uživati u osvježenju, sirupu dodajte vode. Prije posluživanje dodajte sok od nekoliko svježih limuna i (po želji) malo limete.

Mango ludilo

90 ml soka od manga
120 ml soka od bijelog grožđa
120 ml jabučnog soka (ili jabučnog vina)

Ananas i đumbir imaju digestivan učinak i izvrsna su kombinacija. Tajna je u odabiru zrelog ananasa koji je slatkog i punog okusa (prepoznat ćete ga po tome što mu se listovi krune lako kidaju).

Kombinacije

Sljedeći recepti lako se pripremaju, a dopuštaju i mnoge kombinacije. Probajte, svidjet će vam se:

- mango, ananas i mrkva
- kruška, ananas i mango
- naranča, papaja i ananas
- " grožđe, ananas i voće pasiflore

Karipski napitak od ananasa i naranče

3 koluta ananasa
sok od jedne naranče

Odstranite koru ananasa. Izrežite tri koluta, izvadite srčiku i narežite na komade. Ananas pripremite u sokovniku i dodajte ga soku od naranče.

Delicija od manga

60 g zrelog manga, zgnječenog
3 velike jagode
30 ml soka od limete
kriške limete za ukas

Sve sastojke smiksajte, osim jedne jagode i limete, s malo drobljenog leđa. Ulijte u velike, dobro ohlađene čaše za vino. Ukrasite jagodom i limelom te dodajte leti.

Tropski okus

1 zrela banana, oguljena i narezana
1 zreli mango srednje veličine,
oguljen, bez koštice, narezan na prutiće
sok od pola limete i naribana
korica limete
60 ml soka od naranče
naribana korica limete za ukas

U mikseru izmiješajte bananu, mango, sok, koricu limete i sok od naranče. Miješajte dok ne dobijete jednoličnu kremu. Poslužite je u šalicama ukrašenima naribanom korom limete. Količina je dovoljna za 2 osobe.



Karipski napitak od ananasa i naranče



Frapei, osvježavajuća pića i mliječni proizvodi

*Frape je izvrsna nadopuna prehrani, a katkad i dobra zamjena za obrok. Medna pčela, Karipski miks ili PolICIja od manga i breskve prava su gozba za nepce, **pogotovo** za najmlađe. Priprema frapea koti kuće omogućava nam da bolje nadzirano kakvoću namirnica te izbjegnemo šećer i sirupe koje neki proizvođači dodaju da bi prikrili lošu kvalitetu voća koje je ubrano nedozrielo s vrlo niskom razinom prirodnog šećera.*

Neki se frapei proizvode od ndijeka i njegovih derivata, neki od voća, a neki sadrže sok ili mlijeko od soje, suhog voća ili žitarica. Zobenom i rižiom mlijeko spadaju u najlakše probavljive i iznimno hranjive napitke. Sokovi od soje malo su teže probavljivi, ali ih zbog njihove visoke hranjive vrijednosti svakako treba uzeti u obzir. Zato, ostavite sokovnik da se odmara: stolni mikser je glavni u pripremi ovih recepata.

Frape od banane

1 banana
1 čaša mlijeka

Vrlo je jednostavno:

Ogulite bananu i pripremite je u mikseru zajedno s mlijekom.

/bog svoga sastava banana se

ne priprema u sokovniku nego u mikseru. Svatko joj može dodati svoju "tajnu" (npr. malo cimeta). Njezin karakterističan slatki okus daje osnovni ton bilo kojoj kombinaciji sokova. Kravlje mlijeko može se nadomjestiti biljnim mlijekom, zobenim ili sojinim.

Frape od datulja i klica s kefirom

3 datulje bez koštice
1 žlica pšeničnih klica
1 banana
150 ml kefira
2 žlice integralnog šećera
cimet u prahu

Sve **sastojke** izmiješajte u mikseru dok se ne sjedine. Frape poslužite dobro rashlađen i ukrašen cimetom u prahu.



Mango i jogurt

1 mango
250 ml infuza od metvice
0,5 l jogurta

Ogulite i narežite mango i zajedno s ostalim sastojcima izmiješajte u stolnom mikseru dok ne dobijete homogenu smjesu. Zasladijte integralnim šećerom od trske po želji. Rashladite u hladnjaku.

Frape od dunje i krušaka

1 dunja
2 kruške
200 ml biljnog mlijeka

Ogulile i narežite dunju i slavite je u posudu s mlijekom te zagrijte na laganoj vatri (oko 10 minuta). Nakon toga dodajte oguljene kruške narezane na komade i sve zajedno izmiješajte u mikseru. Dobiveni sok procijedite. Možete poslužiti hladno ili toplo.



*Frape od datulja i klica s kefirom,
Fraper s rižinim mlijekom*

Kefir s jagodama

150 ml kefira
10 srednje velikih jagoda
1 žlica meda

Jagode operite i narežite te izmiješajte u mikseru zajedno s kefirom. Dodajte med i dobro izmi-

ješajte. Poslužite rashlađeno. Riječ *keif* na turskom znači blagoslov, što upućuje na osvježavajući učinak ovog zdravog napitka koji se već nekoliko stoljeća pije na Bliskom istoku. Zbog specifične fermentacije, kefir posjeduje slične kvalitete kao i jogurt (koji nastaje tzv. mliječnom fermentacijom).

Frage od banane i kupina

1 banana
kupine po želji
sojino mlijeko

U mikseru izmiješajte bananu i kupine s malo sojinog mlijeka te ulijte u čašu. Sojino mlijeko dodajte po želji ovisno o gustoći koju želite postići. Ovaj se napitak može pripremiti i sa sokom ili zobenim mlijekom.

Frage s rižinim mlijekom

1 l rižinog mlijeka
sok i kora od jednog limuna
1 štapić cimeta
med ili smeđi šećer

Na laganoj vatri kuhajte nekoliko minuta rižino mlijeko, limunovu koru, cimet i smeđi šećer.

Posudu uklonite s vatre i neprekidno miješajući dodajte limunov sok kako bi se okusi ravnomjerno izmiješali. Napitak poslužite hladan ili topao.

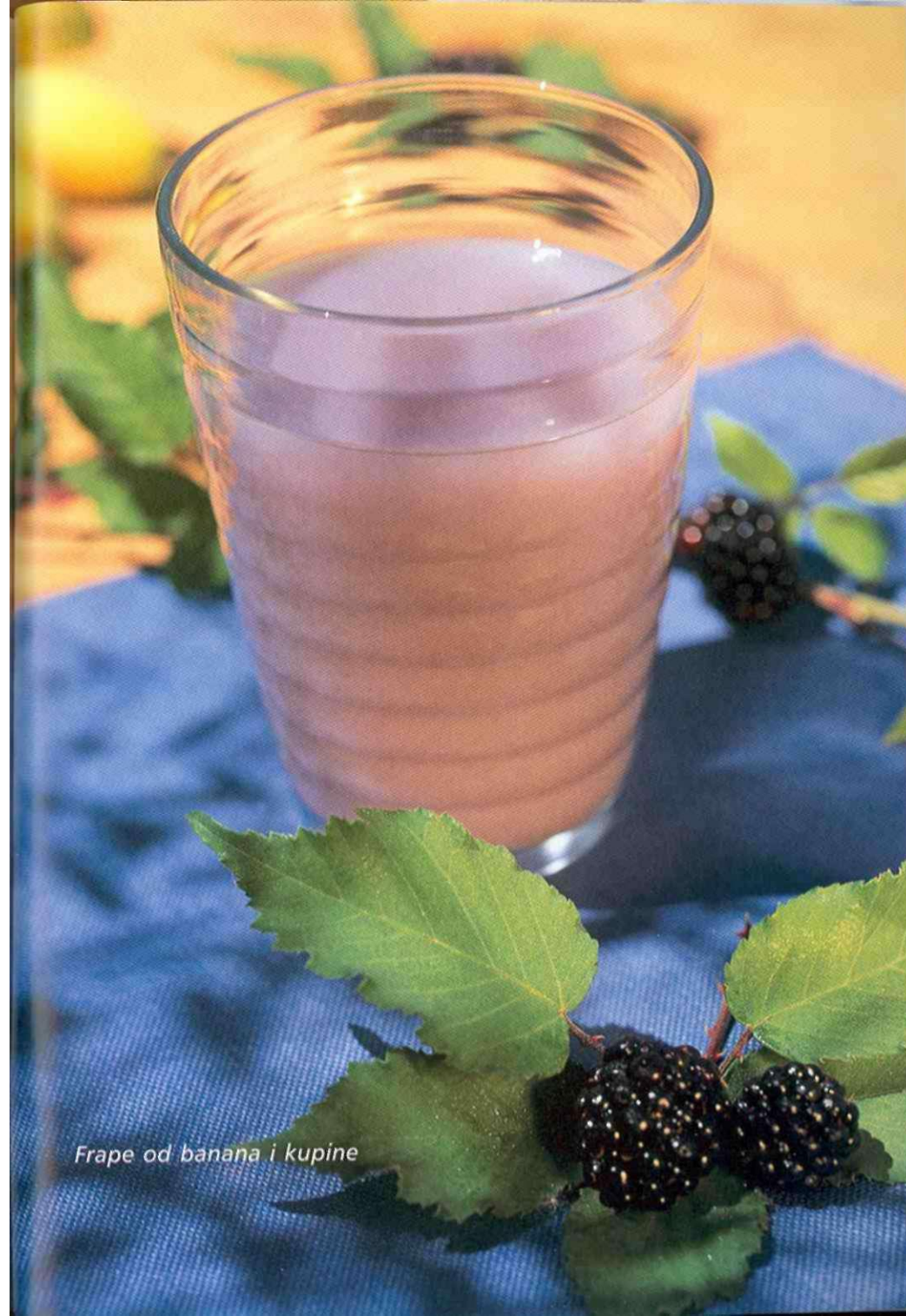
Slijedi nekoliko recepata s *lassijem*... s kojim možete pripremiti puno različitih napitaka. *Lcissi* je napitak koji dolazi iz Indije. Veoma je osvježavajući i za nepce i za želudac, pogotovo nakon pikantnog obroka.

Ako u nazivu napitka pročitate *Inssi*, znači da ćete u sastojcima pronaći jogurt i vodu jer - *lassi* je zapravo to. Ne zvuči ukusno, ali je tako osvježavajuće da će se nekima od vas ubrzo "podvući pod kožu".

Lassi od mrkve i metvice

1,5 kg svježe mrkve
60 dag svježe metvice
250 ml jogurta
2 žlice smeđeg šećera
400 ml hladne vode

Dobro operite metvicu i mrkve koje ste prethodno ogulili ili ostrugali. Metvicu dodajte u sokovnik, ostavljajući nekoliko listića za ukras. Nakon toga dodajte mrkvu i izmiješajte.



Frage od banana i kupine

U dobiveni sok umiješajte jogurt, šećer i vodu. Sve zajedrio dobro izmiješajte u mikseru i poslužite odmah. Količina je dovoljna za 4 osobe.

Voćni lassi

1 šalica jogurta
1 šalica voćnog soka
2 banane
malo cimeta ili muškarnog oraščića
med ili integralni šećer

Sve sastojke stavite u mikser (po želji i led) i miješajte srednjom brzinom kako biste dobili gustu kremu.

Lassi s metvicom

1 jogurt
1 šalica koncentriranog uvarka od metvice
mango ili breskva bez koštice
2 koluta ananasa
I vilicom protisnuta banana
pola žlice meda

Mješavinu pripremite U mikseru s kockama leda. Pije **se** hladno.

Jogurt s krastavcem

1 šalica jogurta
1 krastavac
1 žlica nasjeckanog luka ili češnjaka

Operite krastavac, nasjeckajte luk i pomiješajte zajedno s jogurtom u mikseru. Dobit ćete gusti napitak specifična okusa.

Sirutka od mlijeka s krastavcem

200 ml sirutke od mlijeka
pola krastavca
A listića metvice
kocke leda (po želji)

Operite i tanko ogulite krastavac. Operite listiće metvice i otriesite kapljice vode. Pripremite je u sokovniku zajedno s krastavcem i pomiješajte sa sirutkom. Poslužuje se dobro rashlađena ili s kockama leda.



Lassi od mrkve i metvice

Frape od banana i badema

4 banane
50 g badema u listićima
pola litre bademovog mlijeka
1 žlica meda

Ogulite i narežite banane te ih s bademovim mlijekom i medom izmiješajte u mikseru. Poslužite u čašama i ukasile listićima badema.

Kravlje ili biljno mlijeko?

Kravlje mlijeko u receptima ovog poglavlja možete zamijeniti sojinim mlijekom (ili zobenim koje se lakše probavlja).

Uvarci i ostali napitci

RAZNI NAPITCI I UVARCI KAO DODACI SOKOVIMA

U ovo poglavlje uključeni su neki napitci s klicama sjemenki, i oni nešto "posebniji", le uvarci koji u malim količinama daju mirisnu aromu nekim sokovima, kao što je to slučaj s uvarkom od metvice.

Zeleni čaj sa začinima

- 1 žličica zelenog čaja
- 1 šalica vode
- kora od naranče i limuna
- muškatni oraščić
- vanilija u štapićima
- sok od limuna
- kocke leda (po želji)
- 1 žličica integralnog šećera

Listiće čaja stavite u čajnik, **do-**dajte koru **od** naranče i limuna, malo muškatoog oraščića, štapić vanilije i integralni šećer. Zatim ulijte kipuću vodu, poklopite kako biste dobili infuz i ostavite da se ohladi. Prije posluživanja dodajte led, sok od naranče i nekoliko kapi limuna.

Krastavac za razbuđivanje

- 2 kruške
- 1 svežanj drag ušća
- 6 listova kupusa
- pola krastavca
- 2 rajčice

Sve sastojke dobro operite, ogulite i narežite na komadiće te ubacite u sokovnik.

Lassi s metvicom

- 1 jogurt
- 1 šalica uvarka od metvice
- mango ili breskva bez koštice
- 2 koluta ananasa
- 1 vilicom protisnuta banana
- pola žlice meda

Zeleni čaj sa začinima, Krastavac za razbuđivanje, Hercules i Lassi s metvicom

Svojini okusom sok **nam dočarava daleku Indiju.**

Hercules

1 mrkva
5 listova špinata
2 lista salate
1 stabljika celera
1 rajčica
pola mljevenog avokada

Sve povrće dobro operite, narežite na komadiće i sameljite. Ova kombinacija voća i povrća savršeno djeluje protiv umora.

Napitak od kukuruza

200 g kukuruza
1 limun
1 l vode
1 žlica meda

Iscijedite limun i ostavite sok da stoji. Zakuhajte vodu s kukuruzom i kuhajte 15 minuta.

Kukuruz ocijedite i tekućinu ostavite da se ohladi. U tekućinu

dodajte limunov sok i med te promiješajte. Ovaj je napitak bogat vitaminima i vrlo koristan u liječenju bolesti kože, uzrokovane nedostatkom vitamina B.

Krastavac s limunom za detoksikaciju

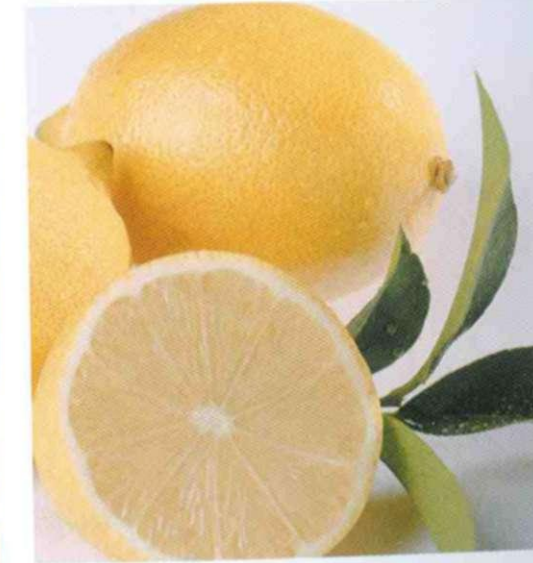
0,75 l soka od krastavca
250 ml soka od limuna

Kombinacija soka od limuna i krastavca vrlo je ukusna i poznata po svojim pročišćavajućim i hranjivim svojstvima.

Koktel od mrkve, jabuke i meda

1 l soka od mrkve
250 ml soka od jabuke
med

Ovo je klasična kombinacija. Jabuku i mrkvu posebno pripremile u sokovniku pa pomiješajte. Zasladile **medom**. Uobičajeno je na 1 mjericu soka od jabuke dodati •1 mjerice soka od mrkve.



Relax

100 g salate
100 g oguljene cikle

Popijte prije spavanja.

Bakina metvica

listići metvice
cvjetovi kamilice
sjemenke koromača

Ovaj se recept, podrijetlom iz središnje Europe, priprema s paprenom metvicom umjesto obične. Zasladite medom.

Carev odabir

cimet
listovi kupine
prženi korijen cikorije
naribana kora od naranče
šipak
korijen đumbira i sladića
ginseng
voda

Ovaj se uvarak može pripremiti po vlastitom ukusu mijenjajući om-

jere namirnica, a može poslužiti i kao osnova za sljedeće napitke:

Carski nektar

8 žličica *Carevog odabira*
pola l prokuhane vode
1 l soka od ananasa
1 l soka od borovnice
1 žlica soka od limuna
med

Nakon što je uvarak pripremljen (prethodni recept), pomiješajte ga sa zakuhanom vodom i ostalim sastojcima i poslužite kada se cmladi. Nije potrebno dodatno rashladiti. Dobiti ćete od 8 do 10 čaša napitka.

Napitak od šljiva

125 g suhih šljiva
1,5 l vode
med (po želji)

Suhe šljive kuhajte deset minuta u vodi. Ostavite da odstoje, procijedile ih i sačekajte da se ohlade. Napitak je dobar ako patite od zatvora.

Vrč malina

maline
cvjetovi hibiskusa
cvjetovi kamilice
voda
cimet

Sastojke ostavite da odstoje u prokuhanoj vodi 10 minuta. Nakon toga ih procijedite i tekućinu zasladite medom. Ovim uvarkom možete pripremiti i sljedeće napitke:

Maline i jabuka

8 žlica *Vrča malina*
1 l soka od jabuke
pola l prokuhane vode
kriške naranče

U 5 minuta napravite uvarak, ocijedite i pomiješajte sa sokom od naranče. Na kraju dodajte kriške naranče i poslužite.



Mozaik od malina

cvjetovi hibiskusa
prženi korijen cikorije
ribana kora naranče
suho voće u prahu (malina,
kruška i jabuka)

Savršen napitak za ljetne vrućine,
gasi žed. Za pripremu ovoga le-
denog čaja ulijte pola litre kipuće
vode na 4 žličice uvaraka, ostavite
da odstoji 10 minuta i procijedite.
Uvarak možete zasladiti medom.
Dodajte 1-2 čaše hladne vode i
čuvajte u hladnjaku.

Pelikanov punč

cvjetovi kamilice
listići metvice
prženi rogač
sjemenke piskavice
sjemenke koromača
prženi slad od ječma
vanilija

Savršeno piće za djecu; ukusno je i
zdravo. Njegov ugodan okus može
se dodatno zasladiti medom.

Pročišćavajući sok od naranče

limun i naranča
sok od klica lucerne (alfaalfa klice)
med po želji
gazirana voda

Više o klicama pogledajte na str.
201./202.

Sunčeva eksplozija

cvjetovi hibiskusa
listići kupine
cvijet naranče
cvijet kamilice
prženi korijen cikorije
korijen sladića
badem (aroma u prahu)
sok od naranče

Sunčevu eksploziju sladak je uvarak
kojemu dodajemo sok od naranče.
Preporučuje se piti ujutro. Može se
zasladiti medom. Ovim uvarkom
možemo pripremiti *Sunčani vi-
nograd*.

Pročišćavajući sok od naranče

Sunčani vinograd

6 žlica Sunčeve eksplozije
0,75 l soka od bijelog grožđa
0, 50 l kipuće vode
2 žlice meda

Zahvaljujući grožđu, ovaj je uvarak vrlo hranjiv i ima pročišćavajuća svojstva.

Slatki snovi

cvjetovi kamilice
listići metvice
cvjetovi lipe
listići kupine
cvijet naranče
plod bijelog gloga
listovi pasiflore

Ovaj uvarak osnova je mnogim čajevima i vrlo je dobar /a opuštanje te protiv nesanice.

Tropska plaža

cvjetovi hibiskusa
limun (meso)
naribane kora naranče, med

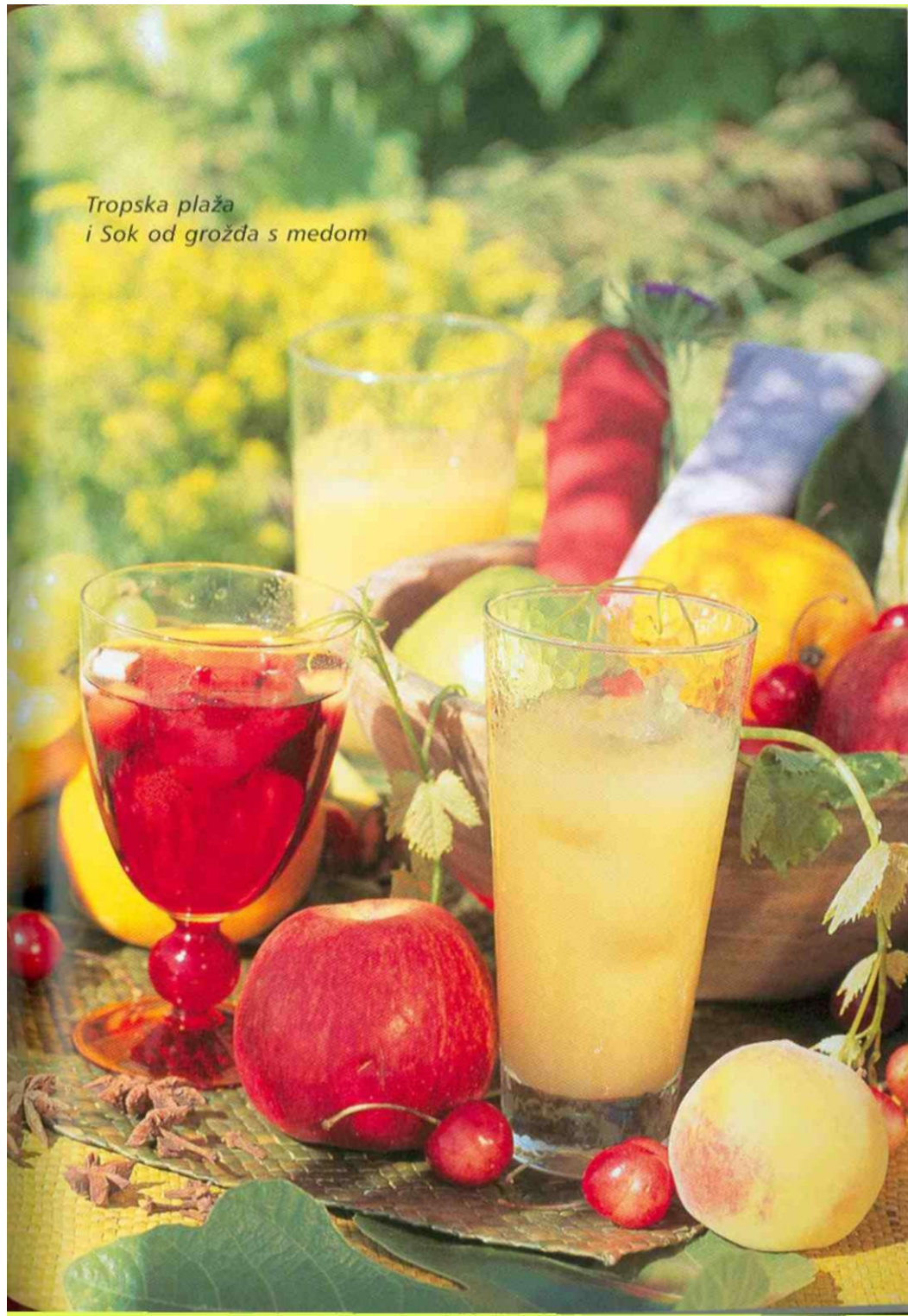
Uvarak pripremite s kipućom vodom. Može se piti hladan ili topao.

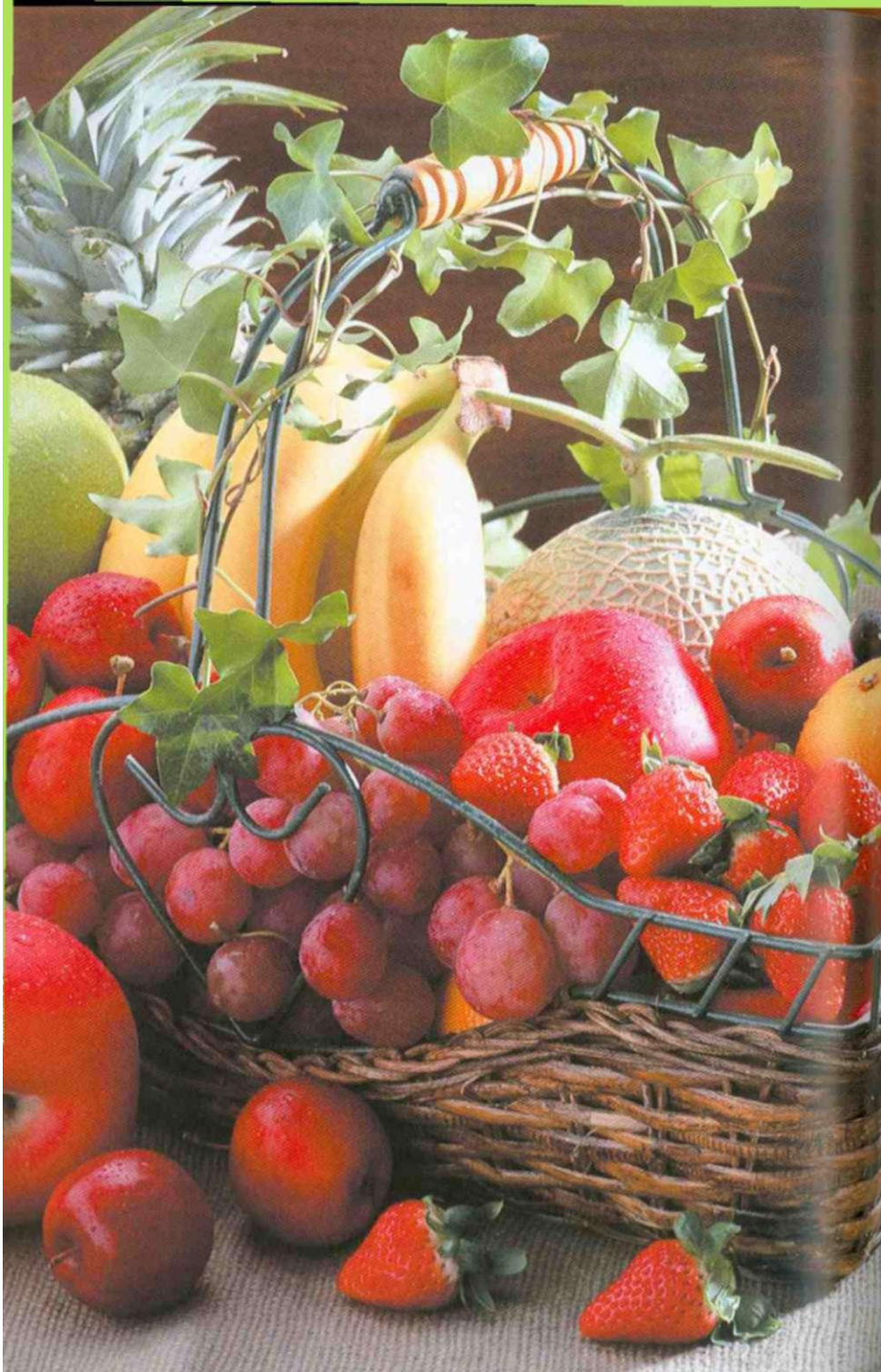
Sok od grožđa s medom

jedan grozd grožđa
(oko 300 g po osobi/čaši)
sok od limuna (po želji)
med (po želji)

Grožđe operite i otkinite s grozda. Protisnite ga kroz prešu i procijedite, žličicom gnječeći ostatke. Ako sok pripremate u mikseru, neće izgubiti na hranjivosti, ali će biti neukusniji (zbog koštica). I)oda vanjem limunovog soka dobit će kiselo-kiselo okus. Želite li slađi sok, dodajte meda.

*Tropska plaža
i Sok od grožđa s medom*





Kako dobro kombinirati

SLJUBLJIVANJE VOCA I POVRĆA... TE OSTALIH NAMIRNICA

Da bismo najbolje iskoristili bogatstvo sokova, treba imati na umu da su često najjednostavnije kombinacije najbolje. Pritom nisu sve kombinacije primjerene. Štoviše, neke se namirnice uistinu loše slažu. Početkom XX. stoljeća stručnjaci su napravili intuitivnu klasifikaciju namirnica koju su nekoliko godina poslije isprobali i upotpunili liječnici Howard Hay i Ludwig Walb. To je ono što znamo kao kompatibilnost namirnica.

Da bismo razumjeli važnost kombinacije namirnica, poznati liječnik prirodne medicine cir. Vicente Ferrandiz običavao je davati sljedeći primjer: "Pijete li mlijeko s octom pomiješano u jednakom omjeru?" Dakako da ne pijemo; nikome to neće pasti na pamet. Jednako tako, postoje dobre i loše kombinacije (kompatibilnosti) namirnica, koje naš izgubljeni instinkt i naše zaspalo nepce nisu sposobni prepoznati.

Želi li tko probati? Provedite

jednostavan test: jedno jutro doručkujte samo sok od naranče. Sljedeći dan, sok od naranče s mnogo dvopeka, čajnih kolačića ili biskvita. Osjetit ćete razliku čim dvopek umočite u sok. To je zbog toga što žitarice nisu kompatibilne s kiselim voćem.

Oni najskeptičniji dvopek mogu zamijeniti slatkim pecivom. Vidjet ćete da su sastojci peciva (brašno, kvas, ulje i šećer) toliko nespojiva sa sokom da je dovoljno probati samo jednom pa da istog trena dobijemo osjećaj "punog želuca" i lažne sitosti.

Što je kompatibilnost?

"Nekompatibilnost" podrazumijeva da se dvije ili više namirnica ne uzimaju zajedno tijekom istog obroka, kako ne bismo otežali probavu.

Općenito gledano, nekim se osobama čini da im odgovara sve što jedu, dok druge kada miješaju i najmanje količine nekih namirnica imaju probavne smetnje

(žgaravicu, dugotrajnu probavu, nadimanje, protjerano puštanje vjetrova itd.).

No neke su pogreške u probarni važnije od samog kombiniranja namirnica: npr. pretjerano uzimanje proteina ili neproporcionalno povećavanje unosa prerađenih i umjetno uzgojenih proizvoda.

Poznali liječnik prirodne medicine clr. Pđuardo Alfonso rekao je: "**Pri** unosu malih količina nema nekompatibilnosti."

Dvije su vrste znanstveno dokazanih nespojivih namirnica, pogotovo ako se uzimaju u pretjeranim količinama:

- organske kiseline sa škrobom
- proteini sa škrobom.

Ta će se nespojivost odraziti ovisno o starosti i slanju **probanog** sustava pojedinca (konstituciji čovjeka) te u slučaju pretjeranih dijela i loših prehrambenih navika.

Treba izbjegavali miješanje škroba ili brašnastih namirnica (kruh, žitarice, krumpir...) s namirnicama kiselog okusa (većina voća) jer da bi probavni **fermenti** sline (enzimi sline) mogli djelovati na škrob; potrebni su im alkalni, a ne kiseli uvjeti. Stoje voće kiseliše, učinak je gori.

Dobro je znati...

Umjerenost

Iako su sokovi uvijek izvor zdravlja, osobe koje pate od kandidijaze, hipoglikemije ili dijabetesa moraju ih umjerenost konzumirati jer zbog velike količine šećera izazivaju brzo povećavanje glukoze u krvi. Oprezne trebaju biti i osobe sklone kožnim osipima i infekcijama probavnog trakta uzrokovanih gljivicama. U tim se je slučajevima najbolje posavjetovati s liječnikom specijalistom.

Starije osobe

Iako starijim osobama sokovi pomažu u probavi hrane, treba imati na umu da se većina korisnih vlakana (taksativnih) nalazi u onim dijelovima voća i povrća koje odbacujemo pripremajući ih u sokovniku. U tom slučaju može doći do zatvora.

Adolescencija: ne samo sokovi

Tijekom razvoja, organizam traži veći unos proteina nego što to dijeta na bazi sokova može omogućiti. Sokovi su, međutim, zdrava zamjena industrijskim napitcima.

Cikla

Nije dobro piti više od pola čaše soka od cikla dnevno.

Kompatibilne namirnice

Kiselost voća Polukiselost voća Slatkost voća Lubenica i dinja

Kiselost voća	▲	●	■	■
Polukiselost voća	●	▲	■	■
Slatkost voća	■	●	▲	■
Lubenica i dinja	■	■	■	▲
Suho i masno voće	●	●	●	■
Kruh, kolači, slatko, med...	■	●	■	■
Mliječni proizvodi	●	●	●	■
Povrće	●	●	●	■

Da = ▲

Umjerenost = ●

Ne = ■

Sokovi i žitarice za doručak

Omiljeni mišli (s voćem) s pravom spada među najzdraviji doručak kada namirnice nisu zastupljene u jednakom omjeru, tj. kada količina svježeg voća nije jednaka količini žitarica (jedne namirnice mora biti manje); inače ćete možda osjetiti težinu u želucu.

Najbolje je sok popiti na prazan želudac, a ostatak doručka pojesti malo poslije.

Probava proteina u želucu započinje zahvaljujući fermentu koji se u njemu izlučuje (pepsin), a koji potpuno djeluje jedino ako se nalazi u kiselome mediju. Ako se u istom obroku miješaju velike količine proteina i škroba (mahunarke s krumpirom, kruh sa sirom, itd.), otežava se probava i jednih i drugih jer je enzimima sline otežan pristup škrobu, a pepsinu pristup proteinima.



Zdravlje u čaši

Kure za čišćenje organizma i terapija sokovima

Ovo je sljedeća tema u našem svijetu sokova, u koju smo uključili poglavlje o najpoznatijim i najdjelotvornijim kurama za čišćenje organizma. U poglavlju Terapija sokovima pronaći ćete najčešće smetnje i bolesti te primjenu sokova koji katkad služe kao nadopuna liječenju, a katkad i kao glavni lijek. U dijelu Hranjivost voća i povrća sažete su najvažnije kvalitete voća i povrća koje koristimo u pripremi sokova. Poglavlje Nadopune prehrani govori o njihovoj korisnosti.



Terapija sokovima

SOKOVI ZA BOLJI I ZDRAVIJI ŽIVOT

Kure za čišćenje organizma

Liječnici prirodne medicine s ovom su vrstom korisnog liječenja započeli prije mnogo godina. Takvih kura ima raznih vrsta, a u nastavku govorimo o najboljima i najčešće primjenjivanim.

Nekoliko dana prije započinjanja kure poželjno je, čak nužno, napustiti neke nezdrave navike kao što su cigarete, alkohol i teška hrana temeljena na mesnim proizvodima. Takva se vrsta kura i suzdržavanja od hrane nikada ne smije završiti naglo, već postupno. Kure koje slijede traju sedam dana, ali se prema potrebi mogu skratiti. Uključivanje prehrane temeljene na sokovima od voća i sirovog povrća u osobne navike samo jedan dan u tjednu, zahtijeva mnogo manje volje, a korisni rezultati za organizam vide se vrlo brzo.

Kurama za čišćenje, organi (pogotovo oni koji se brinu za čistoću

tijela: jetra, bubrezi i crijeva) pročišćavaju se odstranjujući ostatke i otrove koji su se u njima nakupili. Prednosti su kura na bazi sokova pred strogim postom u tome što se ne stvara zastoj u energiji i vitalnosti, već se u tijelo i dalje unosi dovoljno energije za nastavak aktivnosti, a sirovo voće donosi i brojne minerale i oligoelemente (elementi u tragovima).

Ako se odlučimo za kuru na bazi sokova, dobro je znati koje je voće i povrće prihvatljivo za njezino uspješno provođenje. Dobro su poznata pročišćavajuća svojstva grozda čije je djelovanje posebno važno za rad jetre. Pogledajmo.

Kura grožđem

To je najpoznatija kura. Riječ je o tradicionalnoj i najčešće upotrijebljavanoj kuri. Ta je kura najbolji način pripreme za jesen i početak "novoga ciklusa rada ili učenja". To je dobar način da oslobodimo

tijelo viškova koje smo nakupili lijeikom praznika. **Branjeni nezreloga grožđa uskraćujemo** si njegov potpuni okus **bogat** prirodnim šećerima koje organizam može izravno asimilirati. Pri uzimanju nedozrelog voća, organizam će imati problema s probavom. Dozrelo voće s i drži puno vode.

Ova kura **nije** nova, **u svoj** ju je doba preporučio i sam I lipokral, a **održala se do našeg** vremena, što nije malo jamstvo za njezinu **isprobanu** djelotvornost. Započnite tako **da** se prvi dan posti samo na vodi. Drugi se dan uzima samo grožđe (dobro prožvakano ili u obliku soka) i lako se nastavlja **najmanji** tjedan dana. Može se uzeti od 1,5 **do** 3 kg grožđa dnevno (svatko količinu treba uskladiti **sa svojim** potrebama).

Kuru treba prekinuti postupno: podnevni obrok grožđa zamijenite drugim voćem, nakon toga možete prijeći na sirovu salatu, a tek potom **na** kuhano povrće. Tako se treba hraniti tjedan dana prije nego što se vratimo uobičajenoj prehrani. Ali uvijek postupno. Samo naprijed! **Ova** je kura jednostavna jer groždani

šećer organizam neposredno opskrbljuje energijom i vitalnošću.

Otkriveno je tla se neposredno ispod površine kože grožđa nalazi snažan antioksidans, resberitrol. Još jedna vrlina koju se može dodati ovom darežljivome voću. No ne treba se zavaravati opravdanjem da grožđe sadrži taj sastojak (koji usporava starenje) dok pijemo vino i šampanjac...

Proljetna kura jagodama i citrusima

Jednako su tako poznate i kure na bazi jagoda (idealne za razdoblje neposredno prije ljeta) te one na bazi naranča ili citrusa, i (ove posljednje je popularizirao profesor Capo, poznati neuropat XX. stoljeća) ili kure na bazi jabuke i drugog voća. Postupak je jednak onome u receptu za kuru grožđem.

Kura na bazi javorovog sirupa i limunovog soka

Ova se poznata kura prvi put isprobala prije pedeset godina. U njezinu se korisnost uvjerilo

na desetke tisuća ljudi. Riječ je o **izvrsnom** načinu da se uvedemo u svijet **pročišćavanja** organizma, koliko učinkovitom i **regerirajućem, toliko i** jednostavnom za pridržavanje.

Ova je kura dobar način provođenja "gotovo pravog posta" koji je učinkovit, ali bez rizika jer smanjuje ili potpuno ukida klasičan post oil same vode (koji se, budimo iskreni, u praksi vrlo malo provodi). Kura sirupom nije ni lijek niti način prehrane; to je izvrstan način čišćenja organizma na bazi javorovog sirupa i limunovog soka.

Kura nije usmjerena na određenu bolest, već je to dobra opća **terapija** kojom ćemo, bez rizika, spriječili ili se nositi s poremećajima i smetnjama **kao** što su alergije/ astma, kožne bolesti, ginekološke bolesti, povišeni tlak, artritis, reumatizam, zatvor, nadutost... Izvrsna je pomoć u pročišćavanju organizma te, u slučaju **pretilih** osoba, u bezopasnome mršavljenju.

Javorovov sirup je bogat oligo-**elementima** i drugim korisnim **hranjivim tvarima**. Sa sokom **od**

limuna pruža upravo ono što je organizmu potrebno u kuru za čišćenje organizma (poslu).

Kura traje otprilike sedam dana (može se produžiti najviše do deset dana) tijekom kojih se uzima sok pripremljen od javorovog sirupa i ocijeđeno! limuna. Svaki se dan pije 5-10 velikih čaša **napitka** (otprilike svaka dva sata), a prije prvog uzimanja, prvi se dan uzme uvarak s lagano laksativnim djelovanjem.

Kako pripremiti napitak

Napitak se sastoji od:

- 1 čaše vode (po mogućnosti mineralne ili izvorske vode, uvijek **negazirane**)
- 2 žlice kvalitetnog biljnog sirupa (možete zamijeniti javorovim sirupom, reullal neće izostati)
- sok od polovice limuna (ili limete)
- prstohvat kajenskog papra

Najbolje bi bilo kada bi nam ovaj napitak bio jedina hrana najviše deset dana, ali mu se može dodati kap ili dvije metvice dnevno.

Kao što **snio** ivkli, naglo **prekidanje posta** ili poluposta (što je i **Ova** kura) nije dobro **za** zdravlje. Da bismo potpuno uklonili rizik, post treba započeti i završili postupno. Na to treba jako paziti. Tako, prvi dan nakon završetka kure pijte samo malo soka od **VOĆA** (naranče). Drugi **dan** sok od voća i dvije porcije juhe od povrća (u podne i navečer). Treći **dan već** možete uključiti kakvi) svježije voće za ručak i salatu za večeru. Sljedeća tri dana postupno uvodite uobičajene namirnice, u početku u malim količinama: kuhano povrće, žitarice i malo integralnog kruha, još voća i sokova, pokoja čaša soka od ječma ili riže...

Zadnje **ćete** u **prehranu** vratiti jaja, sir i složenija jela. Mislile na to da je vaše tijelo tek očišćeno **tako** da nikako nemojte pretjerano opterećivati svoj probavni sustav u prijelaznih 7-10 dana!

Post uz sokove

Možete provoditi i polupost, što služi za vježbu. Dovoljno je prirodno produžiti noćni post: doručak ili večeru **Zamijenite** sa 2-3 čaše

sirupa od biljnog soka i vode. Tek kada smo sigurni u napitak i njegove blagodati, nastavljamo s postom, ali bi bilo dobro da nas pritom pratiti liječnik specijalist.

Post je jedna od najprirodnijih, najjednostavnijih i najdjelotvornijih terapija. To je način pročišćavanja tijela - i uma - koje ljudsko biće oduvijek provodi.

Klasičan je oblik posta na osnovi vode; međutim, dobro je vodu nadopunili voćnim sokovima. Ukusni sokovi savršeno su društvo za provedbu ovoga prirodnog i korisnog posta. Tijekom posta, sokovi od svježeg voća opskrbljuju organizam energijom i vitalnošću, koje su mu potrebne i pridonosi njegovu čišćenju.

Svi osjećamo potrebu da se bar jednom godišnje odmorimo i isključimo iz dnevne inline. A promatramo li tijelo kao cjelinu, zašto ne dati godišnji odmor i svojoj jelri, svome probavnom sustavu i svojim bubrezima? Tijelo je zahvalno kada ga s vremena na vrijeme "ugodimo", kada mu damo vremena da se oslobodi svih otrova koje je skupljalo čitave godine i koji ga jako opterećuju.

Treba mu bar nekoliko dana "predaha" kako bi se temeljito očistilo.

Kura čišćenja, polupost ili potpuni post upravo su to - predah i održavanje zdravlja. Preporučujemo kure za čišćenje organizma zato što su jednostavne i lako se provode; potreban je samo pozitivan mentalni stav. Dovoljno je bili najmanje dvadeset i četiri sata (ali bolje nešto duže!) bez ikakvih namirnica osim ukusnih sokova od prirodnog voća. Kure se mogu produžiti na tjedan dana, ali dobro je posavjetovati se s liječnikom i pronaći ravnotežu koja odgovara svakom pojedincu. Ne zaboravite da ćete treći dan možda osjetili određenu nelagodu: bockanje u leđima, nestanak apetita i si. Ne morale se brinuti jer to je dobar znak: tijelo se čisti od otrova.

Mršavljenje postom

Mršavljenje? Zar se postom mogu izgubiti kilogrami? Da, i to je vrlo zdravo gubljenje kilograma. Kurama za čišćenje organizma prirodno se gubi suvišna težina. To

je jedan od najspektakularnijih i najvjerojatnijih rezultata. Ovakvo provođenje kura olakšava upoznavanje vlastitoga tijela i shvaćanje potrebe da ga čuvamo u dobru zdravlju...

Iskustvo je pokazalo da tijekom trajanja kure žene prosječno izgube približno 400 g, a muškarci približno 500 g. Jedenjem voća ili povrća u količini do 1800 kalorija, može se izgubiti oko 325 g **masnog** tkiva.

Gubitak kilograma ovisit će o količini porcije. Kao što je znano, osobe koje imaju problema s pretilošću, brže mršave od onih koje imaju samo pet kilograma viška.

Kura bazgom

Ljudska bića o davnih vremena uživaju u blagotvornim svojstvima bazge. Bazga se, ne bez razloga, smatra "svetim" stablom i pridaje joj se sposobnost tjeranja zlih duhova i privlačenja dobrih kućnih duhova ili [ara. Sok od bazge potiče odstranjivanje toksina iz tijela i pročišćava organizam. Njegova su glavna svojstva:

- vitamin C, koji ojačava obrambeni mehanizam organizma
- vitamin B, i B₁₂, koji djeluju na krv i kožu
- niacin, umirujućeg djelovanja
- karoten, koji osnažuje imunološki sustav i jača kožu i oči
- minerali: natrij, kalij i željezo.

Tvrđe bobice bazge nisu jestive. Dobar je sok od bazge koji se dobije prokuhavanjem cvjetova, iako se u posljednje vrijeme u trgovinama može kupiti čisti sok od bazge obogaćen mušmulom. Ako je želite pripremiti kod kuće, dovoljno je u pola litre vode zakuhati dvije velike žlice cvjetova bazge. Ostavite da odstoji deset minuta i ocijedite, a zatim dodajte osam žlica sirupa od bazge - i sve je gotovo. Pripravak se pije topao, a ako je previše gorak, dodajte pola žličice meda.

Kura za čišćenje na bazi soka od bazge i infuza cvjetova iste biljke stimulira bubrege, crijeva, žlijezde znojnice te pojačava izbacivanje toksina, a istovremeno jača obrambeni mehanizam organizma.

Kako kod kuće pripremiti kuru na bazi soka od bazge

Namirnice

- 2 jušne žlice cvjetova bazge
- pola litre vode
- 8 žlica soka od bazge

Priprema

1. Zakuhaite cvjetove bazge u vodi.
2. Pustite infuz da stoji 10 minuta, nakon toga procijedite.
3. Dodajte sok od bazge.

Pripravak se pije topao; može mu se dodati pola žličice meda.

Dan prije početka kure, držite se dijete bogate vlaknima, koja će pomoći u čišćenju crijeva, i pijte šalicu infuza bazge ujutro i navečer. U sedam dana, koliko traje kura, svaki put kada osjetite glad, popijte malo soka od bazge, čak do osam puta na dan. Nakon završetka kure treba se vratiti uobičajenoj prehrani slijedeći savjete postupnog prijelaza koje smo naveli za kuru grožđem.

Kura kvascem i sokovima

Riječ je o kuri koja na organizam ima pročišćavajuće i detoksikacijsko djelovanje, drenira crijeva i štiti od bolesti kao što je arteroskleroza. Kombinacija "posta" i "integralnog kvasca" vrlo je blagotvorna. Tako pivski kvasac pojačava djelovanje posta u kombinaciji sa sokovima, i obratno.

Počnete li s tekućim kvascem (tako da ga uključite u normalnu svakodnevnu dijetu), već krajem prvoga tjedna vidjet ćete rezultate, na primjer na koži. Nakon jednodnevnog posta i kvasca možete nastaviti uzimati kvasac u svakodnevnoj prehrani, ali najduže šest tjedana.

Kura kvascem sastoji se oci jednog dana pripreme, šest dana čišćenja (najviše) i još jednog dana oporavka. Iznimno je važno pri svakom postu strogo se držati uputa i, osobito, postupno se vraćati na ustaljenu prehranu.

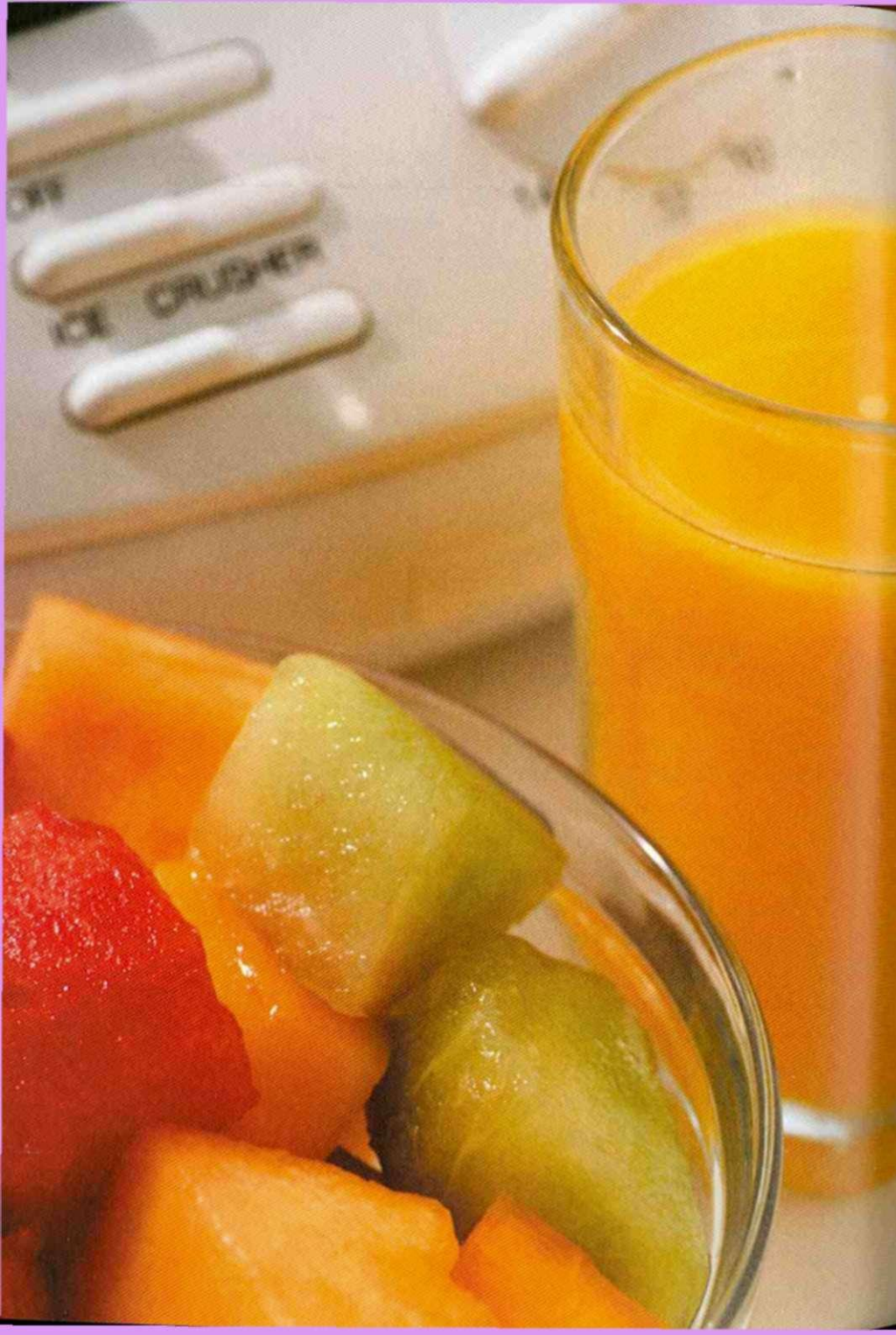
Pije se malo manje od litre sokova od povrća, podijeljene u sedam obroka. Postupno se dodaju dvije (jušne) žlice kvasca (preporučujemo pivski kvasac ili kva-

sac od cikle) tri puta na dan (ako je riječ o tekućem kvascu, ukupna dnevna količina iznosi oko 70 ml).

Tijekom pripreme i povratka na uobičajenu prehranu., obično se jedan sat prije jela i poslijepodne uzima čaša kiselog kupusa s dvije žlice kvasca. Tih dana obroci ne smiju biti obilni (treba postupno priviknuti želudac i crijeva na tekuću dijetu da bismo se poslije ponovno vratili na krutu hranu). U tom slučaju najbolje je odabrati svježije i sirove namirnice: jabuku, salatu, povrće kuhano na pari, juhu oci povrća, lagani obrok od riže.

Kura sirutkom

Kura sirutkom je djelotvorna, ali zahtijeva uzimanje velikih količina sirutke, tako da preporučujemo postupak koji je uobičajen u Njemačkoj gdje se sirutka dodaje u određene sokove, čime se eksponencijalno podiže njihova nutricionistička vrijednost.



Terapeutski sokovi

JEDAN SOK ZA SVAKU BOLEST

ABECEDA ZDRAVLJA ZA NAJČEŠĆE POREMEĆAJE

Mnogi poremećaji koje ćemo spomenuti u nastavku, mogu biti **simptomi** nečega puno ozbiljnijeg od običnih bolesti, npr. životnih navika. **Zato** je važno potražili izvor bolesti jer ćemo **si** često promjenom određenih životnih navika (cigarete, alkohol, kava, više tjelovježbe, pronalaženje vremena za uživanje u malim životnim zadovoljstvima...) osloboditi mnogih smetnji. Uravnotežena dijeta, bogata voćem i svježim povrćem, koja organizmu osigurava potrebne hranjive sastojke, osnova je dobra zdravlja. Sokovi koje preporučujemo pomažu u borbi protiv mogućih poremećaja i donose dobre rezultate. U svakom slučaju, olakšat će liječenje. Ali bit će puno djelotvorniji ako ih uskladimo sa savjetima liječnika. Osim uporabe sokova kao ukusnih i djelotvornih terapeutskih mjera, dobro je ovu prirodnu i

uravnoteženu dijetu prilagoditi osobnim potrebama.

Sokovi koje navodimo u nastavku mogu se uzimati svaki dan; kada je ponuđeno više mogućnosti, odabir ovisi o osobnom ukusu. Ovi se recepti preporučuju za opisane **bolesti** i njihova je učinkovitost isprobana.

Vrijedi truda isprobati ljekovitu snagu prirode i njezinih izvanrednih svojstava, ali napominjemo da nema brzih rješenja, više ili manje čudotvornih. Postići dobro zdravlje i spriječiti bolesti možemo jedino vlastitim trudom i upornošću.

Akne

Za uklanjanje akni i kožnih nečistoća dobro je smanjiti konzumiranje masne hrane, čokolade, mlijeka, vrhnje i njihovih derivata te uzeti:

Sok 7

- 6 mrkvi
- 1 zelenu papriku

Sok 2

- 3 mrkve
- 7 listova špinata

Alergije

Mogu se smanjiti pomoću:

- 1 artičoke
- 3 mrkve
- 1 stabljike celera

Angina pectoris

Ovaj prirodni sok može ublažiti krvni tlak:

- 2 koluta ananasa, 1 papaja
- 2 luka i peršin

Arterioskleroza

Umjerena tjelovježba, vitamin E i ovaj sok mogu pomoći. Pije se čaša dnevno svakoga soka:

Sok 1

- 6 ili 7 jagoda
- 3 mrkve
- 7 ili 8 listova špinata

Sok 2

- 1 kolul ananasa
- 1 češanj češnjaka
- 1 mrkva

Artritis

Dobro je uzimati puno celera koji se može pomiješati sa:

- 1 velikim kolutom ananasa
- pola crvenoga grejpa (što slađeg)

Astma

Sokovi utječu na smanjenje sluzi koju u plućima stvara astma. Odberite jedan od navedenih sokova i pijte ga tjedan dana. Isprobajte ih redom dok ne otkrijete koji vam najviše odgovara. Preporučuje se uzimanje jednog češnja češnjaka svaki dan.

Sok 1

- 1 grejp
- 1 jabuka

Sok 2

- 3 mrkve
- 6 ili 7 listova špinata

Sok 3

- 1 mrkva
- 150 g drag ušća
- peršin
- 2 krumpira

Sok 4

- 6 listova salate
- 1 komad celera

Bronhitis

Sok od rotkvice i limuna pomaže pri iskašljavanju katara. Suvišno je spominjati da treba prestati pušiti i nastojati prebivati na mjestima više nadmorske visine, na čistom i svježem zraku te izbjegavati pretilost:

- 3 ljute rotkvice
- 2 limuna
- 2 luka
- 1 bijela repa
- 350 ml vode

Bubrezi

Treba piti puno vode (2 litre dnevno) da bismo ih održali zdravima; preporučuje se i:

- 5 šparoga, 50 ml vode
- 1 artičoka, 50 ml vode

Bubrežni kamenac

Jabuka ima pročišćavajuća i drenažna svojstva:

- 3 jabuke

- 1 šalica borovnica

Bursitis

Da bismo ublažili posljedice ove bolesti koja zahvaća zglobove, preporučuje se:

- 1 svežanj draguša
- 4 ili 5 mrkava
- pola jabuke bez koštica

Čir na dvanaestercu

Da bismo ga spriječili, treba piti sokove od:

- 3 krumpira
- 1 jabuke
- pola čaše vode

Čir na želucu

Za čir na želucu dobri su sokovi koji sadrže vitamine B i C te betakaroten:

- pola rajčice i 2 stabljike celera
- 1 komad glavičastog kupusa (oko **10** cm)

Cirkulacija

Za cirkulaciju je najbolja tjelovježba i, dakako, sokovi.

Soku možete dodati malo đumbira ili ljute rotkvice.

Čisti sok od mrkve.

nisku razinu ugljikohidrata:

- 1 mrkve

1 jabuka

4 lista **salate**

3/4 šalice zelenih mahuna

4 prokulice

Crijevne gliste

Petnaestodnevna kura na bazi tikve i češnjaka može dati dobre rezultate u borbi protiv ovoga crijevnog nametnika. Najbolje je izmjenjivati dva soka:

Sok 1

pola tikve i 55 ml vodi-

Sok 2

1 češnjak n 275 ml vode

Dijareja

Preporučuju se dva soka **koja mogu** pridonijeli ublažavanju tegoba:

1 svežanj listova koprive

1 češanj češnjaka

200 g kelja

Blaža varijanta:

1 papaja (200-250 g)

1 kolut ananasa

Ekcem (kožna bolest)

Kada je uzrok ekcema fizički, možemo ga liječiti:

Sok 1

5 mrkvi i 1 stabljikom celera

10 listova špinata i 4 lista bijele repe

4 grančice dragušca

Šok 2

2 papaje i 2 mrkve

Dermatitis

Ako je uzrok nedostatak vitamina A, dobro je uzeti sok od:

1 mrkve

1 jabuke

1 komada celera

Dijabetes

Osim liječničkog savjeta, preporučuju se neki sokovi koji imaju

Giht

Giht je bolest koja nastaje zbog prevelike količine mokraćne kiseline, što je gotovo uvijek povezano s pretjeranom količinom mesa i njegovih derivata u prehrani. Osim zdravije prehrane, preporučujemo:

1 limun

2 kruške

Glavobolja

Alergije na neke namirnice (osim alkohola i drugih otrovnih tvari) pridonose glavobolji. Dnevnim povećavanjem unosa voća i povrća u prehranu, spriječiti ćemo glavobolje. Ako se bol nastavlja, razmislite o homeopatskom liječenju, pa čak i o akupunkturi. Jedna kura čišćenja pomaže u otklanjanju štetnih tvari iz organizma i obično donosi pozitivne rezultate u borbi protiv glavobolje. Preporučujemo i dva jednostavna soka:

Sok 1

4 mrkve i 2 stabljike celera

Sok 2

3 mrkve, 1 cikla i 1 krastavac

Gripa

Gripu ćemo liječiti sokom od limuna i meda te:

1 komad celera

2 mrkve i 1 jabuka

1 naranča

Hemeroidi

Sokovi koji poboljšavaju probavu, pomažu i u sprječavanju hemeroida:

7 listova špinata

1 mrkva

polu stabljike celera

Prijedlog: 1 bijela repa ili 1 kumpir i 100-150 g dragušca.

Hernija

Sprječava se vježbanjem trbušnih mišića i zdravom dijetom:

1 krastavac

3 mrkve

1 mala cikla

Impotencija

Kao i mnogi dodaci prehrani koji postoje na tržištu, vitamin E je dobra pomoć. Ovaj vitamin ćemo

pronaći npr. u *gliisligu*, pšenič-
nim klicama, medu i peludu.

Preporučamo vam uzimanje na-
mirnica koje osnažuju, a ne toliko
same afrodizijake. Zob (sok ili
mlijeko od zobi) isto tako djeluje
kao izvrstan osnažujući napitak.
Jednako djeluje i sok od:

Sok 1

3 mrkve i 1 grančice celera

Sok 2

1 jabuke i pola cikla

Jetra

Sastojci pivskog kvasca sprječa-
vaju probleme jetre; uz. to, treba
izbjegavali alkohol i masnu hra-
nu te pazili na opskrbljenost orga-
nizma vitaminima grupe b. Mo-
žete odabrati:

Sok 1

2 mrkve, 1 cikla i 1 krastavac

Sok 2

2 mrkve, pola jabuke i
komad «elera

Možete dodati i malo peršina.

Karijes

Za zdravlje zubi, osim maslačka
koprive i kupusa (koji su više-
-manje prisutni u svim sokovima),
preporučujemo:

Sok 1

mogranj i mrkva

Sok 2

2 grozda crnoga grožđa

pola šalice trešanja bez koštici

Katar

Protiv katara dobro je uzeti 1 če-
šanj češnjaka svaki dan te ovaj
sok:

2 limuna

2 ljute rotkvice

35 ml tople vode

Možele dodati 1-2 luka.

Učinkovita je i kombinacija oil
300 g pa pa je, 2 koluta .ina na sa i
i grejpa.

Kiselina u želucu

"Alkalni" sokovi ublažavaju kise-
linu u želucu:

2 ili 3 mrkve

pola krastavca

pola cikla s listovima

Kolesterol

Mrkve i jabuke slile od štetnog
kolesterola:

5 mrkava i pola jabuke

đumbir (otprilike 1 cm)

1 svežanj peršina

Kolitis (upala debelog crijeva)

1),i bismo spriječili i liječili kolitis,
dobro je uzimali voćna vlakna,
u/ mekinje i integralne žitarice.
Klasičan sok:

2 jabuke i 2 mrkve

Koža (obogaćivanje osiromašene kože)

Pokušajte sokovima (koji se i me-
đusobno mogu kombinirati):

meso papaje;

sok oil limuna i krastavca;

jabuka i cikla

Krajnici

Osim citrusa, pijte topao sljedeći
sok:

1 ljuta rotkvica

1 limun

2 luka

2 mrkve

Krvarenje desni

Citrusi pomažu u jačanju desni:

1/1 grejpa

1 kolut ananasa

(približno 2,5 cm)

1 jabuka

1 mala kriška limete

Kvrgavo proširenje vena

Preponu uje se tjelovježba (bicikl),
integralne žitarice i sokovi od li-
muna i naranče.

Laringitis

Osim ispiranja grla mješavinom
limuna i tople vode, preporučuje
se sok od:

2 mrkve

2 koluta ananasa

Lomovi

1),i bi se obnovile, slomljenim kos-
tima treba kalcij, proteini i vita-
min C. Zbog toga je preporučljivo,
uz omiljeni svjež soka od naranče,
jednom na dan uzeli sok od 450 g
boražine ili sok od mogranja.

Dobro je svim sokovima dodati koprivu i šaku klica lucerne. Preporučujemo:

1 kivi (ili 1 naranča) i 1 jabuka

Menstruacija

Prirodno liječenje problema ili neredovitosti kod menstruacije:

Obilna:

1 cikla i 0,5 kg koromača

Neredovitu:

2 jabuke i šaka listova koprive

Bolovi:

sok od pola ananasa

Morska bolest

Protiv mučnine u vožnji, prije puta uzmite:

2 jabuke

1 kruška

komad đumbira (od 2,5 cm)

Napetost

(irožde, jagoda i ananas najviše opuštaju:

1 veliki kolut ananasa

(oko 2,5 cm)

1 grozd (120 g) bijeloga grožđa

Migrene

Razlog migrene je živčana kontrakcija krvnih žila u mozgu. Možemo ih liječiti sa:

2 stabljike koromača

1 mrkva

Nesanica

Celer i salata smiruju živce i poboljšavaju san:

5 mrkvi, 2 stabljike celera i

2 lista salate. Može se dodati

šaka klica lucerne.

Neugodan zadah

(halitoza)

Ako je povremen, žvačite list peršina. Ako problem ustraje, potrebno je saznati uzroke koji se obično kriju u probavnom procesu i prehrambenim navikama. Vrlo su korisni enzimi ananasa i papaje te se

mogu piti kao sok ili samostalno.

Isto tako:

3 mrkve

6 listova špinata

1 krastavac

Niski tlak

Za održavanje optimalnog tlaka ne smijete piti alkohol ni pušiti, u/imajte češnjak i mrkvu. U slučaju niskog tlaka ili hipotenzije (pad krvnog tlaka pri prelasku u stojeći položaj):

3 mrkve i 6 listova špinata

može asimilirati: kopriava i mogranj nam u lome mogu prirodno pomoći. Jednako tako i sok od:

5 ili 6 mrkvi i 4 lista kupusa

4 grančice peršina i pola jabuke

Ozljeđe

Za liječenje ozljeda potrebni su proteini i vitamini C i K. Vitamin K nalazi se u klicama lucerne. Dobra kombinacija je:

200 g klica lucerne

150 g boražine

1-2 mrkve

Oči (zdravlje oka)

Uvijek je preporučljivo uzimati više vitamina A, jednako kao i betakarotena iz mrkve, kao što već svatko zna. Preporučujemo:

sok od papaje;

sok od mrkve, celera i

koromača (može se dodati

i peršin, dragušac i klice

lucerne).

Osteoporoza

Gubitak koštane mase nadoknađuje se uzimanjem kalcija koji se

Povišena temperatura

Povišena temperatura dobar je pokazatelj da organizam djeluje na upale. Na povišenu temperaturu treba gledati kao na saveznika koji nas obavještava o istrošenosti tijela.

Zato se uvelike griješi kada se uzimaju lijekovi jer ne čine ništa, samo kompliciraju situaciju i usporavaju oporavak. Treba liječiti uzrok, a ne temperaturu. U slučaju povišene temperature koristite hidroterapiju i pijte vodu i

neke sokove, **pogotovo** citruse. Preporučuju se grožđe i celer, a za liječenje upale sok od češnjaka, kelja i luka. Pomaže i ovaj sok:

- 100 g bijeloga grožđa
- 100 g crnoga grožđa
- 1 jabuka

Povišeni tlak

Osnovna je mjera sprječavanje ili liječenje pretilosti. Pušenje i alkohol apsolutno su zabranjeni. Potrčimo je uzimati 1 češanj češnjaka dnevno s čašom soka od mrkve. 1 čašu soka po odabiru:

Sok 1

3 koluta ananasa (i malo papaje)

Sok 2

3 mrkve, 1 cikla, krastavac;
3 naranče

Probava

Jabuka je veliki čistač probavnog sustava. Prije nego što se uopće pojave želučane tegobe, uzmite: sok od jabuke i koromača (najbolje u jednakom omjeru)

Prostata

Nadomjestak pripremljen od palme, kao i cikla, pomaže pri problemima s prostatom. Jednako lako i sok od:

- 2 cikle, 1 jabuke i 50 ml vode

Rak

bilo bi lakomisljeno bolest poput raka nastojali izliječiti samo sokovima. U nazivu "rak" objedinjuju se različite i specifične bolesti povezane s tumorima. Dakako da treba posjetiti liječnika, ali najvažnije je održati pozitivan mentalni stav i optimizam.

Sokovi od sirovog voća i povrća mogu biti hranjiva podrška, pogotovo **oni** bogati betakarotenom.

Sok 1

(1 mrkvi

3 grančice brokule

(sa stabljikom)

Sok 2

8-10 mrkvi i 1-2 cikle na dan

Sok 3

marelica i mrkva

Slabokrvnost

Dobro je uzeti zeleno povrće bogato željezom:

- 1 dragušac
- 1 cikla s listovima
- 4 mrkve

1 veliki svežanj špinata

Srce

Srce je dobro održavati u formi laganim vježbama i izbjegavanjem kolesterola. Grožđe pročišćava krvni žile; sok od povici pročišćuje i osnažuje:

- 5 mrkava
- 6 listova špinata
- 4 lista salate
- 1/4 bijele repe
- 1 svežanj peršina

Tromboza

Trombozu mora liječiti liječnik specijalist. No i prehrana je važna te stalna konzumacija mrkve i češnjaka:

- 2 mrkve
- 1 češanj češnjaka
- 1 krastavac

Umor

Mrkva i jabuka dva su najbolja "osnaživača" protiv umora i nedostatka energije koje nam priroda nudi. Najbolja je kombinacija:

- 6 mrkvi
- 2 stabljike celera
- 1 svežanj peršina
- češnjak

Upala mokraćnog sustava

Borovnice, grožđe i ananas pomažu u sprječavanju upala:

- 2 slatke jabuke
- pola mogranja

Upala tetiva (tendinitis)

U liječenju upale pomaže povrće bogato silicijem, kao što su krastavac ili paprika.

- 4 mrkve i 2 krastavca
- 2 ili 3 prstohvata crvene paprike

1 manji svežanj peršina

Zatvor

Uzimanje velikih količina vlakana najbolje je sredstvo protiv zatvora.

Evo nekoliko prijetoš',.):

Sok 1

- 1 veliki kolut ananasa
- 4 mrkve
- 1 jabuka
- 1 svežanj peršina

Sok 2

- 2 ili 3 jabuke
- 1 kruška

Živci

Prirodne namirnice bogate vitaminom B, i 13., pomažu pri učvršćivanju živaca. Isto tako:

- pola lubenice, 6 listova kupusa
- 2 rajčice i 1 stabljika celera

Žučni kamenac

Kombinacija povrća koja može pomoći u otklanjanju kamenca:

Sok 1

- 6 mrkava, pola cikle
- 3 grančice peršin.)

Sok 2

- 2 jabuke,
- 1 komad celera
- 2 cikle

Sok 3

- 1 cikla
- 1 krastavac
- listovi koprive



Hranjivost voća i povrća

PRIRODNI IZVOR ŽIVOTA I ZDRAVLJA

1/ao što smo već rekli, općenito govoreći, prehrana u industrijaliziranim krajevima nije zdrava. U društvu u kojem vlada užurbanost, uvelike je prisutna tzv. brza hrana (koja dobro suzbija osjećaj gladi, ali nije dobra i za probavu). Tako "varamo" probavni sustav neprirodnim i nezdravim proizvodima kao što su prženi krumpir, slastičarski proizvodi ili čokolada. Ukratko, "darivamo" naš organizam prekomjernim količinama zasićenih masti, proteina, životinjskog podrijetla/ umjetnim dodacima i bojama.

Siroti probavni sustav mora probaviti višak proteina, masti i aditiva, a da bi u tome uspio, mora mu pomoći velike doze vitamina i minerala kojih u organizmu često nema dovoljno. Kada se to dogodi, želudac mora poslati "viškove" koje nije mogao probaviti u jetru, bubrege i ostala tkiva, stvarajući lako zdravstveni problem i pretilost.

Stručnjaci /a zdravlje savjetuju

unos najmanje sedam obroka povrća i dva obroka voća dnevno. Što se tiče zdravlja i energije, potvrđeno je da bi čovjek za optimalnu kvalitetu života trebao jesti od 50 do 75% sirove hrane, no to nije uvijek lako zadovoljiti. Nemaju svi ni volje ni vremena da se tome posvete. U svakom slučaju, umjesto da pojedemo 2 kg mrkve (što stvarno ne djeluje privlačno), mnogo je praktičnije i jednostavnije popiti je u jednom soku.

Možda i za volimo sokove te počnemo priređivati razna iznenađenja najprije vlastitom nepcu, a zatim i nepcu naše obitelji i prijatelja. Originalni kokteli od voća i povrća nisu samo zdravi, već i vrlo ukusni i privlačni.

EVO kako djeluju sokovi.

Vitamini i minerali

Dodatna doza vitamina i minerala odlazi izravno u stanice koje ili najviše trebaju (smatra se da 95% životnih supstancija iz sokova

ulazi izravne u krv). Čak ni **prehrana temeljena na** prirodnim proizvodima, uravnotežena i zdrava, ne sadrži optimalnu količinu hranjivih tvari, poglavito oligoelemenata... Zato se sokovi, kada se uzimaju u primjerenoj količini, pretvaraju u vrijednu potporu zdravlju i energiji.

Ugljikohidrati i enzimi

Sokovi povećavaju količinu enzima (*vidi poglavlje o enzimima na str. 225.*). Preko njih ne unosimo samo vitamine i minerale, već i znatne količine ugljikohidrata i enzima, koji su, među ostalim, odgovorni za apsorpciju i prijenos kisika te probavu i asimilaciju hranjivih tvari iz namirnica.

Čišćenje

Pročišćuje i obnavlja organizam jer pogoduje odstranjivanju toksina iz tijela.

Hidratacija

Odrasla osoba treba od 1 do **2,5** litre vode na dan. Većina voća i povrća sadrži visok postotak vode, zbog toga konzumacija sokova osigurava **dobru** hidraciju.

Mršavljenje

Danas nam moda nameće provođenje raznih, više ili manje striktnih, dijeta koje su često varljive i nezdrave; milijuni ljudi (pogotovo mladih) pati od bolesti kao što su anoreksija i bulimija. Treba znati da je prvi korak za emocionalnu ravnotežu prihvaćanje samog.) **se** be. Pritom treba prihvatiti da je višak kilograma prije svega zdravstveni, a ne estetski problem. Moda se mijenja iz dana u dan; ono što je prije nekoliko stoljeća bio pojam ljepote, danas se u potpunosti odbacuje. Riječ je o uspostavljanju prehrambene ravnoteže, a to će samo po sebi dovesti do toga da nestanu suvišni kilogrami.

Jednostavan je recept za postizanje ove ravnoteže izbacivanje iz prehrane šećera i alkohola te namirnica zasićenih mastima. Treba kontrolirati i unos namirnica bogatih kalorijama (čokolada, slatko...) te uključiti više svježih sirovih proizvoda, integralnih žitarica i salata.

Uputno je razne grickalice zamijeniti čašom soka koji **sadrži** malo kalorija i masti, le unijeli malo vježbe u svoj život. Kivull.it

će biti očit: nekoliko kilograma manje i, ono što najvažnije, usvojiti ćemo niz zdravih navika kojih se poslije više nećemo htjeti odreći.

Praktične informacije o voću i povrću

Na sljedećim stranicama donosimo sažetak o hranjivim i lerapeulskim svojstvima najčešće konzumiranog voća i povici, nekoliko savjeta za njihov odabir i čuvanje li- pripremu sokova. Ne zaboravile da sokove treba popiti što prije nakon pripreme. Voće treba dobro oprati i osušiti prije čuvanja.

Jednako tako, upamtite da "zelene sokove" (gotovo sve od povrća) treba uzimali razrijeđene lakšim sokovima (jedna mjerica zelenog soka i tri mjerice soka druge vrste), kao što su sok od jabuke ili mrkve.

Netko se može zapitati zbog čega sve te informacije. Sljedeće se stranice mogu i preskočiti, naravno. Ali kada jednom zavolimo sokove, pitanje glasi: "Kako smo toliko dugo živjeli bez toga prirodnog izvora mladosti?" Sokovi od svje-

žeg voća i povrća su visokoenergetske namirnice koje magično preobražavaju čovjeka u osobu zdravi- kože i blistavih očiju.

Sokovi su često najjeftiniji i za sigurno najučinkovitiji način održavanja zdravlja u bilo kojem razdoblju života. Norman Walker, pionir u širenju sokova u Sjevernoj Americi, koji je umro u 113. godini, rekao je:

"Ne postoji samo jedna namirnica (danas možemo dodati: ni vitaminska nadopuna) koja bi posjedovala tako energetski uravnoteženu kombinaciju svih sastojaka važnih za zdravlje."

Sokovi imaju dugu i slavnu povijest u analima naturopatije i zdravstvene prakse. Temelj su mnogih "čudotvornih" kura u prošlosti, za čiji uspjeh možemo zahvaliti nevjerojatnom učinku koji nastupa kada organizam dobije veliku "injekciju" antioksidansa i prijeko potrebnih vitamina i minerala. Tako se povećava količina energije i obrambena spremnost organizma koji se onda lakše bori s određenim bolestima.

Ananas



Potječe iz Južne Amerike; treba ga ostaviti da sazrije na stablu jer se proces sazrijevanja ne nastavlja ako se ubere nedovoljno zreo. Poslužite li sok od ananasa u kori voća, postići ćete egzotičan ugođaj.

Vitamini. Sadrži vitamine A, B i C.

Minerali. Bogat je jodom, magnezijem, kalcijem, fosforom, kalijem i natrijem.

Terapeutska svojstva. Sok od ananasa prikladan je za liječenje laringitisa. Olakšava probavu, djeluje kao diuretik i pročišćava organizam od tjelesnih otrova. Sadrži bromelin, supstanciju koja pomaže u probavi proteina. Pomaže u regulaciji mjesečnice.

Odabir. Mora biti težak i slatka okusa, tamnozlatne boje.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi. Ako ste ga već načeli, čuvajte ga u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Očistite ananas i narežite ga na velike kolutove, ogulite ih i izrežite dio koji je ostao od srčike (u sredini).

Dobra mješavina. S jabukom i medom.

Avokado



Sadrži puno ulja, a malo soka, no od avokada se pripremaju izvrsni napitci u kombinaciji sa sokovima od drugog voća i povrća. Bogat je nezasićenim mastima.

Vitamini. Betakaroten, B3, B5, C, E, folna kiselina i biotin. Male količine vitamina B₁, B₂ i B₆.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, sumpor, bakar i željezo.

Terapeutska svojstva. Pogoduje krvožilnom sustavu, a njegova hranjivost pridonosi dobrom zdravlju.

Odabir. Izbjegavajte mekani avokado. Kada pritisnete zreli avokado, mora biti malo tvrd.

Čuvanje. Na suhome mjestu. Kada je sazrio, treba ga upotrijebiti za najviše dva dana.

Prije pripremanja soka. Prerežite ga popola, izvadite košticu, meso žlicom izvadite iz ljuske.

Dobra mješavina. Sok avokada s rajčicom i krastavcem.

Banana



Još su je kineski liječnici u XII. stoljeću prepisivali kao lijek za osobe koje se oporavljaju od bolesti. Zbog njezine je gustoće teško od nje napraviti sok, ali je zato ukusna kada se pripravi u mikseru s mlijekom.

Vitamini. Bogata vitaminom A, B₃, C i folnom kiselinom.

Minerali. Sadrži kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutska svojstva. Dobra je za rekonvalescente te za jačanje srca i za mišiće.

Odabir. Kada su zrele, kora im je žute boje s pokojom smeđom točkom.

Čuvanje. Dobro se održavaju na sobnoj temperaturi. Ako su još zelene, možete ih s jednom jabukom staviti u papirnatu vrećicu i čuvati na tamnome mjestu. Tako se potiče kemijska reakcija koja pomaže u sazrijevanju te se pojačava njihova hranjiva vrijednost.

Prije pripremanja soka. Samo ih ogulite.

Dobra mješavina. Sa sokom od papaje ili manga.

Bijela repa



Za sok se mogu upotrijebiti listovi i korijen. Okus joj je blago pikantan.

Vitamini. Folna kiselina i vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor i kalij.

Terapeutska svojstva. Zbog visokog postotka kalcija preporučuje se djeci u vrijeme rasta te osobama koje imaju problema s kostima. U kombinaciji s drugim povrćem (dragušac ili špinat) učinkovita je u liječenju hemeroida. Sok od lista i korijena repe pomaže u rastapanju bubrežnih kamenaca.

Odabir. Bolje su manje. Mora biti tvrda i glatka. Provjerite da gornji dio korijena nije mekan.

Čuvanje. U hladnjaku do tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Odstranite stabljiku, korijen operite četkicom i vodom te narežite na komade.

Dobra mješavina. S mrkvom i maslačkom.

Blitva



Iako izgleda kao sestra špinata, ovo je povrće zapravo rođakinja cikle. Zbog velike hranjive vrijednosti spada u "najglamurnije zvijezde" povrća. Uzgaja se zbog listova, a ne zbog korijena.

Vitamini. Karotenoidi i vitamin C.

Minerali. Kalij i željezo.

Terapeutska svojstva. Budući da sadrži minerale i vitamine, posebno se preporuča u liječenju anemije. Ima laksativno djelovanje, pogotovo juha koja se dobiva prokuhavanjem.

Odabir. Kupite svježe listove koji nemaju smeđe fleke. Boja treba biti intenzivno zelena, radije birajte manje listove.

Čuvanje. Najviše tri dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Temeljito operite.

Dobra mješavina. Izvrstan sok dobit ćete u kombinaciji s mrkvom i jabukom.

Borovnica



Njihov kiseo okus može uzrokovati pokoju grimasu, ali dobro ih je miješati s drugim, slatim voćem kao što su jabuka, grožđe ili kruška. Borovnice se ručno beru pa znaju biti prilično skupe.

Vitamini. Bogata je betakarotenom, folnom kiselinom i vitaminom C.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, natrij.

Terapeutska svojstva. Preporučuje se za liječenje urinarnih bolesti (ciste, prostata...). Sadrži visoku koncentraciju kinina i antivirusna svojstva te služi i kao prevencija za malariju. Sok od borovnice preporučuje se protiv gripe.

Odabir. Najmesnatije, tvrde, tamne boje i sjajne.

Čuvanje. Nakon što ste ih oprali, možete ih nekoliko dana čuvati u hladnjaku. Ako ih želite zamrznuti, stavite ih u zamrzivač neoprane i operite ih prije pripremanja soka.

Prije pripremanja soka. Operite ih u hladnoj vodi.

Dobra mješavina. Sa sokom od jabuke.

Breskva



Od davnina je u Kini poznata kao simbol besmrtnosti. Zbog njezine cvjetne arome i okusa nazivali su je "nektarom bogova".

Vitamini. Sadrži folnu kiselinu, betakaroten i vitamin B₃ i C.

Minerali. Bogata je kalcijem, magnezijem, fosforom, kalijem, sumporom i natrijem.

Terapeutska svojstva. Stimulira lučenje želučanih kiselina, lako je probavljiva, pročišćava organizam, ima diuretska i blago laksativna svojstva. Savršena za osobe oboljele od srčanih bolesti i gihta.

Odabir. Ni previše mekane ni pretvrde. Breskve sa smeđim točkama su prezrele.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi, potrošiti ih što prije. Nije ih dobro čuvati u hladnjaku jer izgube okus.

Prije pripremanja soka. Operite ih, prerežite i izvadite košticu.

Dobra mješavina. Sok od breskve vrlo je ukusan s malom žlicom soka od limuna i meda.

Brokula



Vjeruje se da je brokula hibrid kupusa koji su počeli uzgajati Rimljani.

Vitamini. Sadrži betakaroten, vitamine B i C i bogata je vlaknima.

Minerali. Željezo, kalcij, sumpor i kalij.

Terapeutska svojstva. Posebno se preporučuje kao zaštita od raka jer se smatra da deaktivira hormone estrogena.

Odabir. Birajte uvijek najkompaktnije i najzelenije komade. Moraju biti uspravni; ako su stabljike klonule, znači da su i drvenaste stare.

Čuvanje. U hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Pažljivo operite jer se kukci vole zavlačiti u brokulu.

Dobra mješavina. Izvrsna je sa sokom od mrkve i jabuke.

Celer



Grci su jeli celer za smirivanje glavobolje, a Rimljani su smatrali da sprječava mamurluk; možda zbog toga *Bloody Mary*, sok-koktel od rajčice i limuna, među ostalim sadrži i celer. Osvježavajući sok od celera izvrstan je za vruće dane.

Vitamini. A, B₁, B₂, C i E.

Minerali. Natrij, kalij, magnezij, željezo, fosfor, sumpor i kalcij.

Terapeutska svojstva. Snažno potiče izlučivanje slina i želučanih sokova i tako olakšava probavu. Pomaže i u zgrušavanju krvi, odstranjivanju urinske kiseline i sprječavanju infekcija.

Odabir. Kupite onaj čvrstih i hrskavih stabljika i zdravih listova.

Čuvanje. Izvrsno se ponaša u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ga pod mlazom hladne vode, narežite ga i gotov je za upotrebu.

Dobra mješavina. Kombinira se gotovo sa svime. Ne zaboravite da ga se smatra afrodizijakom.

Češnjak



Zbog jake okusa i mirisa treba ga pažljivo koristiti.

Vitamini. C, B₁, B₂ i B₃ i folna kiselina.

Minerali. Kalcij, željezo, magnezij, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Pomaže pri snižavanju krvnog tlaka, sprječava stvaranje ugrušaka, snižava kolesterol i velika je pomoć kod nekih oblika raka želuca. Osnažuje imunološki sustav i sadrži alicin koji je prirodni antibiotik. Potiče tijek probavnih enzima te pomaže u odstranjivanju tjelesnih otrova preko kože.

Odabir. Ne smije imati znakove truljenja, češnjevi moraju biti kompaktni i tvrdi.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi, nikada u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Ogulite ga i pripremite u sokovniku. Nakon češnjaka u sokovniku pripremite i drugo povrće i voće kako bi pokupilo njegov intenzivan miris sa stijenki aparata.

Dobra mješavina. Sa sokom od mrkve, peršina, celera, mrkve i jabuke.

Cikla



Njezina tamnocrvena boja navještava da je dobra za krv. Sok od cikle prilično je jak i treba ga miješati s drugim sokovima.

Vitamini. Folna kiselina i vitamin C, kao i vitamine B₁, B₂, B₃ i B₅.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij, bakar, željezo i cink.

Terapeutska svojstva. Bogata je mineralima pa pogoduje jetri i žučnoj vreći. Pospješuje stvaranje crvenih krvnih stanica i limfnih stanica. Pročišćava mjehur i bubrege, pospješuje lužnatost krvi, uravnotežava metabolizam i preporučuje se kao prevencija od raka.

Odabir. Tvrdi i glatke. Manje su svježije.

Čuvanje. U hladnjaku ili na hladnijem mjestu.

Prije pripremanja soka. Operite je četkicom i s mnogo vode, odrežite krajeve.

Dobra mješavina. Sa sokom od mrkve i celera.

Cvjetača



Povrtna biljka iz porodice kupusnjača. Korijen joj je bijele ili blijedožute boje i okrugao.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Neutralizira djelovanje estrogena, stoga se preporuča protiv raka dojke.

Odabir. Stabljika mora biti tvrda i gotovo čisto bijele boje. Listići koji je obavijaju, zdravog izgleda i jasno zelene boje. Ne kupujte glavice koje imaju smeđe mrlje ili crne točkice.

Čuvanje. U hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Temeljito je operite.

Dobra mješavina. S mrkvom, peršinom i jabukom.

Dinja



Dinja kantalupa vrlo je hranjiva, iako može biti teško probavljiva ako se kombinira s drugim namirnicama.

Vitamini. Bogata vitaminima A, B i C.

Minerali. Sadrži kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, natrij i sumpor.

Terapeutska svojstva. Preporučuje se pri zatvoru, kod hemeroida, poteškoća u protoku urina i reumatizma. Trebaju je izbjegavati osobe koje imaju problema s probavom i upalom crijeva.

Odabir. Kora ima grubi reljef koji podsjeća na mrežu, a na dijelu gdje je peteljka treba biti nešto mekša i malo napukla.

Čuvanje. Ako je već zrela stavite je u hladnjak, ako nije, ostavite je na sobnoj temperaturi dok ne sazri.

Prije pripremanja soka. Operite je istog časa kada dođete kući jer postoji mogućnost da je kora zaražena salmonelom.

Dobra mješavina. Najbolje je sok od dinje piti sam, ali je izvrstan i sa sokom od grožđa.

Dragušac



Njegov je blago pikantan okus savršen pri miješanju s drugim povrćem. Rimljani su dragušac koristili protiv ispadanja kose.

Vitamini. Betakaroten i vitamin C i E.

Minerali. Bogat je natrijem, sadrži i kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutska svojstva. Dobar je kod slabog apetita, umora, anemije, plućnih bolesti, dermatoze i ekcema. Preporučuje se u liječenju reume i dijabetesa. U kombinaciji s krastavcem i ciklom, sok od dragušca izvrstan je lijek za giht; s listovima bijele repe, mrkvom i špinatom sprječava ili olakšava hemeroide.

Odabir. Listovi moraju biti svježiji i intenzivne zelene boje.

Čuvanje. Brzo se sparui. Suhoga ga možete očuvati dva dana u plastičnoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Operite ga u puno hladne vode.

Dobra mješavina. Sa sokom od mrkve, krumpira i malo peršina.

Đumbir



Još su u antička vremena u Aziji đumbirom začinjavali jela, prije svega zbog njegovih terapeutskih svojstava.

Vitamini. Nema podataka.

Minerali. Kalij, magnezij, fosfor.

Terapeutska svojstva. Proširuje površinske krvne žile, tj. pospješuje znojenje, a to donosi osjećaj svježine. Preporučuje se kod faringitisa jer omekšava glasnice, pomaže u odstranjivanju sluzi, čisti pluća.

Odabir. Birajte male i sjajne biljke, bez mekih dijelova i bez intenzivnog mirisa. Može se kupiti već samljeven, ali je manje aromatičan i hranjiv.

Čuvanje. Dobro se održava na hladnjaku u hladnom mjestu.

Prije pripremanja soka. Ako je kora jako tvrda, treba ga oguliti prije upotrebe.

Dobra mješavina. Sok razrijedite sokom od jabuke i mrkve.

Grejp



Potječe iz Azije, karakterizira ga lagano kiseo i gorak okus. Crveni grejp manje je kiseo od žutog.

Vitamini. Sadrži betakaroten i vitamine B, C i E.

Minerali. Bogat je magnezijem, kalcijem, fosforom i kalijem.

Terapeutska svojstva. Stimulira probavu, čuva od prehlade i smanjuje krvarenje desni.

Odabir. Moraju biti teški i okrugli, tanke i glatke kore. Bolji su kada su malo aromatični na dodir. Zreli su kada su elastični na dodir.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi.

Prije pripremanja soka. Ogulite ih i narežite.

Dobra mješavina. Savršena kombinacija je sok od tri naranče i jednog grejpa.

Grožđe



Stoljećima se upotrebljava za dobivanje grožđica, vina i soka. Smatrano je hranom bogova. Cijenjen užitak i zaštitnik srca, a i sedativ.

Vitamini. C, E, B₁, B₂ i B₃.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij i sumpor.

Terapeutska svojstva. Važan čuvar krvožilnog sustava. Preporučuje se u slučaju stresa, anemije, febrilnih stanja, reumatizma, gihta, pretilosti, visokoga krvnog tlaka i nesanice.

Odabir. Uvijek birajte pune i mirišljave grozdove jer nakon berbe više ne zriju već samo propadaju.

Čuvanje. Nakon pranja i sušenja možete ga tjedan dana čuvati u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Skinite bobice sa stabljike, pomno ih operite i pripremite u sokovniku. Ne treba vaditi koštice.

Dobra mješavina. Sa sokom od kruške.

Jabuka



Potječe iz istočne Europe; postoji oko tisuću četiristo različitih vrsta jabuka. Sok od jabuke dobro se miješa s ostalim voćem, pogotovo kiselim.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C. U malim količinama sadrži i vitamine B₁, B₂, B₃, B₆, biotin i vitamin E.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutska svojstva. Snižava razinu kolesterola i održava srce zdravim. Stimulira rad crijeva i oslobađa ih toksina. Najvažnije šećere jabuke naš organizam apsorbira direktno, bez prethodne transformacije. Preporučuje se protiv artroze.

Odabir. Čvrste, bez tamnijih i mekih dijelova. Ako se previše sjaje, vjerojatno su premazane voskom.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi ili u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Ako su premazane voskom, ogulite ih.

Dobra mješavina. Sa svakim voćem.

Jagoda



Zbog intenzivne boje, arome i hranjivih vrijednosti, sok od jagode svojevrsan je kralj među svojom vrstom.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina, vitamin C, biotin i prirodni šećeri.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, natrij, sumpor i željezo.

Terapeutska svojstva. Sok od jagode je osvježavajući, organizam opskrbljuje mineralima te pojačava prirodni obrambeni sustav organizma. Otvara apetit, pročišćava organizam i ima blago laksativno djelovanje. Posebno je dobra protiv umora, u razdoblju zdravstvenog oporavka te u slučaju nedostatka minerala u organizmu. Preporučuje se oboljelima od raka te dijabetičarima.

Odabir. Crvene, čvrste i mirisne, s peteljkom i bez plijesni.

Čuvanje. Nakon što jagode operete i osušite, možete ih nekoliko dana čuvati u hladnjaku u papirnatoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Odstranite peteljku i lišće.

Dobra mješavina. Sa sokom od grožđa.

Kivi



Potječe s Novog Zelanda. Okus mu je negdje između šljive i jagode.

Vitamini. A i C i male količine B₁, B₂, B₃.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Sadrži i željezo.

Terapeutska svojstva. Osvježava i osnažuje; zato je u slučaju visoke temperature, umora, stresa itd. dobro popiti čašu soka od samog kivija ili u kombinaciji s nekim drugim voćem.

Odabir: najbolji su tvrđi kiviji koji blago reagiraju na stisak prstiju.

Čuvanje. U hladnjaku se mogu sačuvati duže od tjedan dana, ali želimo li da brzo sazri, treba ih čuvati na sobnoj temperaturi.

Prije pripremanja soka. Ako su uzgojeni biološki, možemo ih pripremiti u sokovniku s korom.

Dobra mješavina. Sok od kivija i grožđa u jednakom omjeru.

Koromač



Rođak je celeru, a poznat je još i kao slatki anis. Okus mu je sličan sladiću. Iako ga Talijani već dugo koriste, u drugim je dijelovima svijeta malo poznat.

Vitamini. C i B₆.

Minerali. Kalcij, kalij, fosfor, sumpor i željezo.

Terapeutska svojstva. Kada se koristi sa sokom od cikle i mrkve, ublažava bol i anemiju koju uzrokuje gubitak mjesečnice. Pomaže u probavi namirnica koje nadi-maju, poput mahunarki. Preporučuje se kod očnih bolesti i migrena. Kao pomoć u odstranjivanju tekućine, dobar je u borbi protiv celulita.

Odabir. Gomolj treba biti bijel, istodobno tvrd i krhak; listovi zelene boje.

Čuvanje. Može se čuvati u hladnjaku, ali ga treba potrošiti za tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Operite ga, odvojite i narežite.

Dobra mješavina. Zbog specifičnog okusa dobro ga je miješati sa sokovima koji nemaju određen okus.

Krastavac



Već u V. stoljeću prije Krista, krastavac je bio cijenjeno povrće u Grčkoj i Rimu. Smatra se da čak i za najtoplijih dana zadržava temperaturu od 11 stupnjeva Celzijevih te je stoga prirodni osvježivač.

Vitamini. Bogat je folnom kiselinom i vitaminom C. Sadrži i biotin i vitamine B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, kalij, sumpor i natrij.

Terapeutska svojstva. Potiče rast u djece i sprječava otpadanje kose.

Odabir. Iako po površini imaju male kvрге, odaberite one manje jer su obično slađi. Ne smiju biti mekani ni namreškani.

Čuvanje. U hladnjaku do tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Dobro ih operite četkicom i vodom. Ako ste sigurni da nisu premazani voskom, ne trebate ih guliti.

Dobra mješavina. Vrlo je ukusan sa sokom od rajčice, luka i češnjaka.

Krumpir



U društvu s rajčicom i paprikom, krumpir je u Europu stigao preko Španjolaca koji su se vraćali iz Novog svijeta. Jede se diljem čitavog planeta. To govori i o njegovoj velikoj hranjivosti.

Vitamini. Folna kiselina, biotin i vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, sumpor, bakar, željezo i cink.

Terapeutska svojstva. Preporučuje se u liječenju gastritisa, čireva, zatvora i hemeroida. Djeluje i obnavljajuće i blagotvorno u liječenju gihta.

Odabir. Odaberite krumpir koji nije prokljao ili poblijedio i koji je bez mrlja. Zeleni dijelovi se ne jedu jer sadrže otrovne sastojke.

Čuvanje. Na hladnom i suhomu mjestu.

Prije pripremanja soka. Operite ih.

Dobra mješavina. Sa sokom od jabuke, mrkve i pastirnaka.

Kruška



S obzirom na duljinu njihova uzgoja, ima razmjerno malo različitih vrsta krušaka. Okus je jedna od karakteristika ovog voća koja najviše privlači.

Vitamini. A, C i folna kiselina.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor i kalij.

Terapeutska svojstva. Osvježava, hranjiva je i lako probavljiva. Zahvaljujući niskoj kaloričnoj vrijednosti, djeluje kao diuretik i dobra je za mršavljenje. Preporučuje se kod hipertenzije, opekline, bubrežnih i cirkulatornih bolesti. Dobro je podnose dijabetičari.

Odabir. Za sok je najbolje odabrati tvrde (ali ne nezrele) kruške. Ako su previše mekane, mogu začepiti sokovnik.

Čuvanje. U hladnjaku najduže jedan tjedan.

Prije pripremanja soka. Operite ih, odstranite peteljku i narežite po dužini na četiri dijela.

Dobra mješavina. Može se miješati sa sokom od jabuke i limuna.

Kupus



Kupus je rođak prokulice, cvjetače i repe. Uzgajao se u antičkom Rimu.

Vitamini. Betakaroten i vitamin A.

Minerali. Sumpor, kalcij, fosfor, magnezij, jod, željezo i bakar.

Terapeutska svojstva. Neutralizira djelovanje estrogena, stoga se preporučuje protiv raka dojke. Čuva jetru i liječi infekcije. Hrani organsko tkivo i tako sprječava rano starenje. Pomaže pri fizičkoj i psihičkoj klonulosti. Nedavna istraživanja pokazuju njegovu učinkovitost u liječenju čira na želucu i dvanaestercu.

Odabir. Odaberite kupus tamnozelene boje, čvrstih i svježih listova i s malo žilica.

Čuvanje. Opran i suh može se čuvati u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Ako nije biološki uzgojen, odbacite vanjske listove.

Dobra mješavina. Sok od kupusa pomiješan sa sokom od krastavca.

Limeta



Prva sestrina limuna, ali nešto egzotičnijeg okusa. Krajem XVIII. stoljeća kapetani engleskih brodova davali su limetu članovima posade radi sprječavanja skorbuta.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C.

Minerali. Sadrži kalcij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Velik postotak kalija štiti od raka i srčanih bolesti. Preporučuje se kod gripe, fizičkog i psihičkog zamora.

Odabir. Birajte veće primjerke glatke kore jer su ukusniji.

Čuvanje. Na svježem, ali ne i hladnomu mjestu.

Prije pripremanja soka. Operite i ogulite.

Dobra mješavina. Sa sokom od dinje.

Limun



Dolazi iz Malezije i Indije, uzgaja se gotovo u cijelom svijetu. Idealan je za miješanje sa sokovima drugog voća jer ima daje intenzivniji okus.

Vitamini. C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ i biotin.

Minerali. Bogat je kalcijem, klorom, magnezijem, fosforom, kalijem, natrijem i sumporom.

Terapeutska svojstva. Iznimno je alkalni i obnavlja minerale u organizmu. Aktivira bijele krvne stanice pojačavajući obrambeni mehanizam. Ima protubakterijska i antiseptička svojstva. Okrepljuje srce i krvne žile, snižavajući arterijski pritisak.

Odabir. Kupite one glatke kore i sjajne žute boje.

Čuvanje. U hladnjaku se može sačuvati nekoliko tjedana.

Prije pripremanja soka. Ogulite ga i narežite na komade. Po želji se mogu odstraniti koštice.

Dobra mješavina. Razrijeđen u vodi s malo meda.

Lubenica



Zbog svojih boja – žarkocrvena boja mesa u kombinaciji sa smeđim košticama i zelenom korom – spada u najljepše voće.

Vitamini. Folna kiselina, vitamini A, B₅ i C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Smatra se kraljicom diuretika, zato se preporučuje kod bubrežnih bolesti, bolesti mjehura i urinogenitalnih bolesti.

Odabir. Kucnite je zglobovima prstiju i osluhnite je li zvuk šupalj; kora mora biti mat, a ne sjajna. Kada ga zarinete u zelenu koru, nokat mora s lakoćom u nju ući.

Čuvanje. Na hladnomu mjestu, a kada je načnete u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Po dolasku kući operite je i obrišite. Prije izrade soka je narežite (nije potrebno izvaditi sve koštice).

Dobra mješavina. Sok od lubenice pravi je ljetni sok *par excellence*. Izvrstan je i ako mu se doda sok od limuna.

Luk



Luk spada u najstarije poznato povrće. Za pripremu sokova najviše se koristi crveni luk koji je slađeg okusa.

Vitamini. Bogat je folnom kiselinom i vitaminom C. Sadrži male količine biotina i vitamina A, E, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutska svojstva. Ima diuretska, hipoglikemijska i antiseptička svojstva te okrepljuje srce. Regulira menstrualni ciklus i smanjuje rizik od tromboze te razinu kolesterola i triglicerida u krvi i urinsku kiselinu.

Odabir. Mora imati suhu i čvrstu koru, ne smije biti zelenih mrlja.

Čuvanje. Do mjesec dana na suhom i hladnijem mjestu. Nemojte ga držati u blizini krumpira jer od njega mogu pokupiti vlagu i omekšati.

Prije pripremanja soka. Ogulite i narežite.

Dobra mješavina. Sok od jednog luka i jedne rajčice.

Mandarina



Izgledom je slična naranči, ali je manja i kora joj se lakše guli.

Vitamini. Bogata je prije svega beta-karotenom, folnom kiselinom i vitaminom C.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Ima i bakra, željeza i mangana.

Terapeutska svojstva. Povećava otpornost organizma i štiti od katar i gripe.

Odabir. Uzmite one intenzivno narančaste boje. Najbolje ih je kupiti u sezoni (od listopada do veljače) jer su tada sočnije.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi ili u hladnjaku. Potrošite u tjedan dana; nakon toga kora će otvrdnuti ili se upljesniviti.

Prije pripremanja soka. Operite ih i izvadite koštice, ako ih imaju.

Dobra mješavina. Izvrsne su sa sokom od ostalih citrusa.

Mango



Potječe iz Indije; na Istoku se pojavio u XVIII. stoljeću. Osobe alergične na koru manga, trebaju ga guliti u rukavicama.

Vitamini. Bogat je vitaminima A, B i C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Sadrži i bakar, željezo, mangan i cink.

Terapeutska svojstva. Pomaže pri oslobađanju od umora i stresa.

Odabir. Po mogućnosti mango glatke kore, zelenožute boje sa ružičastim tonovima i mirisan. Kada je zreo, njegova je kora na dodir slična avokadu: čvrsta, ali fleksibilna. Izbjegavajte one najzelenije jer su neukusni.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi dok ne sazrije.

Prije pripremanja soka. Ogulite ga i izvadite košticu.

Dobra mješavina. Sok od manga je izvrstan sam.

Marelica



Žutonarančaste boje, marelica dolazi iz Azije gdje je poznata kao "sunčevo jaje". Njezina intenzivna aroma uvodi nas u ljeto.

Vitamini. Betakaroten i vitamini A, B i C.

Minerali. Ističe se velikom količinom minerala, među njima su: magnezij, fosfor, kalcij, kalij, sumpor, natrij, mangan, kobalt i brom.

Terapeutska svojstva. Protiv dijareje, zatvara. Uravnotežuje živčani sustav. Zbog visoke koncentracije karotenoida, smatra se dobrim saveznikom protiv raka. Karotenoidi su prijeko potrebni i kod živčanog sloma.

Odabir. Kupite čvrste marelice, ali ne pretvrde ili zelene.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi, ali samo nekoliko dana.

Prije pripremanja soka. Operite ih i izvadite košticu.

Dobra mješavina. Soku od marelice dodajte nekoliko žlica soka od limuna.

Maslačak



Ovaj "korov" bogat je hranjivim elementima. Ima više željeza od špinata i više vitamina A od salate.

Vitamini. A, B i C, klorofil, folna kiselina, taraksacin, inulin, fruktoza i karoten.

Minerali. Kalcij, kalij, željezo, magnezij, fosfor, silicij, natrij, sumpor i mangan.

Terapeutska svojstva. Izvrsno okrep-ljuje, čisti organizam i snaži srce i kosti. Poboljšava rad jetre.

Odabir. Ne kupuje se nego se bere. Ako niste sigurni jesu li biljke tretirane kemikalijama, maslačak možete nabaviti na tržnici i u biljnim trgovinama.

Čuvanje. Kada ga operete i osušite možete ga držati u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ga.

Dobra mješavina. Dobro se kombinira sa sokom od mrkve ili jabuke.

Mrkva



Kraljica sokova; zajedno s jabukom, može se miješati sa svim voćem i povrćem jer je sok "razrjeđivač" *par excellence*.

Vitamini. Betakaroten, biotin, folna kiselina, vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ i E.

Minerali. Treba istaknuti kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij, natrij, sumpor, bakar, željezo i cink.

Terapeutska svojstva. Spada u izvrsne saveznike obrambenog mehanizma tijela. Stimulira stvaranje crvenih krvnih stanica i regulira probavu. Poboljšava vid. Dobra je kao pomoć u liječenju anemije i arteroskleroze, preporučuje se kod čira na dvanaestercu i infekcija, upala i nametnika u crijevima.

Odabir. Najtvrdje i glatke. Što su sjajnije, to su slađe.

Čuvanje. Čuva se u hladnjaku do dva tjedna.

Prije pripremanja soka. Operite ih četkicom i vodom. Odstranite gornji dio.

Dobra mješavina. Sve po želji.

Naranča



Prve su se naranče pojavile u Kini prije više od četiri tisuće godina, a u Europi su poznate četiri stoljeća.

Vitamini. Velika koncentracija vitamina C, a bogata je i vitaminima A, B₁ i B₂.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij. U manjim količinama i bakar, mangan i cink.

Terapeutska svojstva. U razdoblju rasta pomaže u održavanju zdravlja kostiju i zubi. Dobra je protiv infekcija i za odstranjivanje toksina iz organizma. Pomaže kod probave i hemeroida.

Odabir. Trebaju biti čvrste, kompaktne i teške.

Čuvanje. U hladnjaku, ali ne duže od jednog do dva tjedna.

Prije pripremanja soka. Ogulite ih i narežite.

Dobra mješavina. Na pola litre soka od naranče, dodajte 2 velike žlice limunovog soka, 6 žlica soka od jagode i četvrtinu litre vode.

Nektarina



Još uvijek nije jasno što je nektarina; je li križanac između breskve i šljive, breskva bez dlačica ili neka sasvim posebna vrsta. Jedino što se uz njezinu okruglosti može reći jest da ima vrlo dobar okus, da je osvježavajuća i da se savršeno kombinira s drugim sokovima.

Vitamini. Visoka koncentracija vitamina A, B, C i folne kiseline.

Minerali. Kalcij, fosfor, magnezij i kalij.

Terapeutska svojstva. Štiti od raka i srčanih bolesti. Terapeutska svojstva slična su svojstvima breskve.

Odabir. Nektarine tamnije boje, puna okruglog oblika i bez znakova truljenja.

Čuvanje. Kada sazru, mogu se čuvati najduže nekoliko dana u donjem dijelu hladnjaka.

Prije pripremanja soka. Operite ih, prerežite na četvrtine i odstranite košticu.

Dobra mješavina. Sa sokom od jabuke.

Papaja



Kada kažemo papaja, kao da smo rekli tropi. Iako potječe iz Azije, ovo se voće uzgaja u tropskim predjelima, pogotovo u Americi.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. U manjoj količini: željezo, mangan i cink.

Terapeutska svojstva. Sadrži enzim papain koji pomaže u probavi proteina.

Odabir. Kupite papaju kada je jarkožuta. Stupanj zrelosti provjerite dodirujući; pokazuje se kao kod manga i avokada. Kada po kori ima točkice ili mrlje, ukusnija je.

Čuvanje. Kada sazri, možete je čuvati najdulje dva dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Prerežite je i meso izvadite žlicom.

Dobra mješavina. Sok od papaje miješajte sa sokom od jabuke ili grožđa.

Paprika



Crvene su, žute ili zelene, a neke su izvršne za sokove; crvena je najslađa. Velik je izvor vitamina C, pogotovo crvena. Za sokove su bolje zimske vrste.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C. Male količine vitamina B₂, B₃, B₅, B₆ i E.

Minerali: Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Ima i bakra, željeza i cinka, ali u manjoj količini.

Terapeutska svojstva. Ublažava upalu tetiva i osnažuje tijelo. Jača kožu, nokte i kosu.

Odabir. Tvrde i glatke površine. Ako se previše sjaje, možda su premazane voskom pa pazite.

Čuvanje. U hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ih, prerežite i izvadite sjemenke.

Dobra mješavina. Sa sokom od rajčice i krastavca.

Peršin



U davna vremena vjerovalo se da je dobro nositi peršin oko vrata protiv zlih duhova. Peršin je jedna od najcjelovitijih poznatih namirnica, bogat vitaminom A.

Vitamini. A, B₃, C, E.

Minerali. Kalcij, željezo, fosfor, sumpor, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Protiv lošeg zadaha. Oblog od peršina koji se stavlja na čistu ili čir pomaže dezinficirati ranu.

Odabir. Intenzivno zeleni listovi, svjež izgled.

Čuvanje. Potrošite što prije. Ili ga čuvajte hermetično zatvorenog u plastičnoj vrećici u hladnjaku. Sok od peršina nikada se ne smije piti sam, čak nije dobro piti više od jedne žlice peršina na dan, pomiješano s drugim sokovima.

Dobra mješavina. Vrlo je ukusan u kombinaciji sa sokom od mrkve i jabuke.

Prokulica



Veličinom izgleda kao mlađa sestra kupusa, ali je po hranjivoj vrijednosti puno "starija" od njega.

Vitamini. Bogata je betakarotenom, folnom kiselinom i vitaminom C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, male količine cinka, željeza i bakra.

Terapeutska svojstva. Donosi elemente potrebne gušterači za obnavljanje sposobnosti stvaranja inzulina, zato se preporučuju osobama koje boluju od dijabetesa.

Odabir. Listovi trebaju biti svijetlozelene boje i svjež, bez jake arome.

Čuvanje. Nekoliko dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Odbacite nekoliko vanjskih listova. Ne treba je rezati.

Dobra mješavina. Soku od prokulice dodajte sok od jabuke, mrkve, salate i peršina.

Rajčica



Rajčica je jedna od glavnih namirnica mediteranske prehrane. Kada jednom probate domaće pripremljenu rajčicu, odbacit ćete onu kupljenu; okus i kvaliteta potpuno su drukčiji. Sok je vrlo osvježavajući.

Vitamini. Betakaroten, biotin, folna kiselina i vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆.

Minerali. Bogata je klorom, kalcijem, magnezijem, fosforom, kalijem i sumporom. Sadrži i male količine bakra, željeza i cinka.

Terapeutska svojstva. Preporučuje se u vrijeme rasta jer utječe na vitalnost i pridonosi ravnoteži organizma. Dobra je za liječenje gihta i reume.

Odabir. Izbjegavajte one koje ne mirišu, teške su i cijede se kada ih se pritisne.

Čuvanje. Sazrijevaju na sobnoj temperaturi. Zrele se čuvaju se u hladnjaku dva do tri dana.

Prije pripremanja soka. Operite ih.

Dobra mješavina. S krastavcem.

Rotkvica



Mirisom podsjeća na papriku; ima intenzivan okus.

Vitamini. Folna kiselina, vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij, natrij i sumpor. Ima i bakra i cinka u tragovima.

Terapeutska svojstva. Preporučuje se za bolji apetit. Dobar je za drenažu jetre i bubrega, ali nikada tijekom infekcije tih organa ili upale želuca. Obnavlja sluznicu i olakšava bol u želucu.

Odabir. Tvrdi, intenzivne crvene boje korijena, zdravih zelenih stabljika.

Čuvanje. Odrežite listove jer crpe hranjive tvari korijena. Sok se može napraviti i od listova jer pomažu u probavi. Oprane i suhe mogu se čuvati u hladnjaku do tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Dobro ih operite.

Dobra mješavina. Jednu mjericu pomiješajte sa šest mjerica celera.

Salata



Salata je izvrsno povrće za sokove. Budući da ima puno vrsta salate, najbolje je odabrati onu sezonsku. Poznata *iceberg* salata gotovo da nema hranjive vrijednosti.

Vitamini. Karotenoidi, betakaroten i vitamini C i E. U manjoj mjeri i vitamini B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij i silicij.

Terapeutska svojstva. Utječe na probavu. Zbog silicija osnažuje kosu i kožu. Ako se žvače, čisti i jača zube i zubno meso.

Odabir. Onu koja izgleda svježije ubrana; zeleni listovi hranjiviji su od bijelih.

Čuvanje. Oprane i osušene listove čuvajte u hladnjaku u plastičnoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Odbacite oštećene listove i operite je.

Dobra mješavina. S mrkvom i peršinom.

Slatki krumpir



Okus mu je sličan običnom krumpiru, ali je malo intenzivniji. Narančasta boja čini ga vrlo privlačnim. Kada je riječ o hranjivoj vrijednosti, natječe se s brokulom i mrkvom; spada u najcjelovitije namirnice. Iako zvuči čudno, i od slatkog se krumpira priprema sok.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina, vitamini C i E. Male količine vitamina B kompleksa.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Najznačajnije je što može smanjiti vjerojatnost obolijevanja od raka debelog crijeva i jednjaka.

Odabir. Srednje veličine, tvrdi, stožastih krajeva, intenzivne boje i glatke kore.

Čuvanje. Na hladnijem mjestu može se čuvati gotovo tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Operite ga u vodi čvrstom četkicom.

Dobra mješavina. Kombinacija soka od slatkog krumpira i mrkve izvrsna je za ten.

Šljiva



Razmjerno mlado voće; vrste koje danas koristimo potječu iz XIX. stoljeća. Izvorno dolaze iz Japana i Europe.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Stimulira rad živčanog sustava, ima laksativna i diuretska svojstva te čisti organizam od toksina.

Odabir. Srednje veličine i intenzivnije boje. Dobro je kupiti malo tvrđe da kod kuće sazru do kraja.

Čuvanje. Kada sazru, čuvaju se u hladnjaku najduže dva dana.

Prije pripremanja soka. Operite ih i izvadite koštice.

Dobra mješavina. Kada se pola kilograma šljiva doda žlica soka od naranče i žlica meda, dobije se veoma ukusan sok.

Šparoga



Julije Cezar volio je jela pripremljena od šparoge. I prije nego što je došla na glas zbog svoga okusa, bila je poznata kao lijek. Nakon konzumiranja šparoga, urin je tamne boje i intenzivnog mirisa.

Vitamini. A, B i C.

Minerali. Željezo, mangan, kalij i fosfor.

Terapeutska svojstva. To je namirnica koja pročišćava organizam i ima diuretski učinak. Smanjuje razinu šećera u krvi. Sadrži asparagin koji potiče rad bubrega i crijeva. Ova se tvar uništava kuhanjem pa šparoge treba sirove pripremiti u sokovniku. Zbog diuretskih svojstava trebaju je izbjegavati osobe koje imaju cistu.

Odabir. Potražite šparoge krhkih stabljika, čvrstih, uspravnih vrhova.

Čuvanje. Iako u hladnjaku mogu stajati, treba ih što prije upotrijebiti.

Prije pripremanja soka. Operite ih.

Dobra mješavina. Sok od šparoga može se kombinirati sa sokom od celera ili mrkve.

Špinat



Špinat je jestiva biljka iz porodice *Quenopodiaceae*; ima terapijska svojstva i važan je izvor proteina.

Vitamini. Betakaroten i vitamini B₃ i C.

Minerali. Od minerala koje sadrži treba spomenuti kalcij, željezo, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutska svojstva. Pročišćava i obnavlja probavni trakt. Aktivira jetru i limfne čvorove. Izvrstan je za cirkulaciju, ali sadrži oksalnu kiselinu koja može inhibirati apsorpciju kalcija i ograničiti količinu željeza.

Odabir. Po mogućnosti zelene i sjajne listove, svježije i čvrste, kratkih stabljika.

Čuvanje. Nakon pranja i sušenja možete ga nekoliko dana čuvati u hladnjaku u zatvorenoj plastičnoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Dobro ga operite uklanjajući svu zemlju.

Dobra mješavina. S mrkvom ili jabukom.

Trešnja



Slatkoća, specifična aroma i boja crvenog baršuna čine je neodoljivom.

Vitamini. Visoka koncentracija vitamina A.

Minerali. Sumpor, kalcij, cink, željezo i magnezij.

Terapeutska svojstva. Tijelo čisti od otrova, remineralizira ga i djeluje protiv infekcija. Sadrži oko 80% vode te ima laksativan i diuretski učinak. Preporučuje se za dijete mršavljenja i dijabetičarima.

Odabir. Proberite mesnatije trešnje, glatke kože i sjajna izgleda. Odbacite one koje nemaju zdravu peteljku.

Čuvanje. Dva do tri dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ih, izvadite im koštice (postoji poseban aparat za vađenje koštica koji možete nabaviti u željezariji) i odstranite peteljke.

Dobra mješavina. Vrlo su sočne, ali njihova je sezona kratka te ih je najbolje iskoristiti same.

Tablica minerala

(mg na 100 g namirnice) . = nema podataka + = u tragovima

VOĆE	Natrij	Kalij	Kalcij	Fosfor	Magnezij	Željezo	Flour
Avokado	3	503	10	38	29	0,6	*
Ananas	1	149	15	9	*	0,3	*
Banana	1	382	8	27	36	0,7	0,02
Borovnica	1	73	13	11	2	0,9	0,02
Breskva	1	204	8	21	9	0,5	0,02
Crni ribiz	5	98	15	10	*	0,3	*
Crveni ribiz	+	110	7	7	*	0,3	*
Grožđe	3	132	12	12	9	0,4	0,01
Jabuka	2	109	7	8	4	0,3	0,01
Jabuka custard	*	*	15	40	*	0,6	*
Jagoda	2	156	24	25	15	1,0	0,02
Kivi	4	295	40	31	24	0,5	*
Kruška	2	128	9	13	8	0,3	0,01
Kupina	2	260	36	48	15	1,6	*
Limun	2	142	11	12	10	0,2	*
Lubenica	1	158	15	15	3	0,4	0,01
Malina	3	153	18	13	16	2,6	*
Mango	7	190	10	13	18	0,5	*
Marelica	2	280	17	22	9	0,6	0,01
Nar	6	250	30	28	11	0,5	*
Naranča	1	157	11	16	12	0,2	0,01
Papaja	3	200	23	15	40	0,4	*
Šmokva	2	217	54	32	20	0,6	0,02
Šljiva	2	221	14	18	10	0,4	0,02
Trešnja	3	210	20	20	15	0,4	0,02
Zelena dinja	14	320	19	30	20	0,8	*

POVRĆE	Natrij	Kalij	Kalcij	Fosfor	Magnezij	Željezo	Flour
Bijela repa	18	322	32	30	15	0,9	*
Blitva	90	376	103	39	*	2,7	*
Celer	96	291	50	40	27	0,5	*

POVRĆE	Natrij	Kalij	Kalcij	Fosfor	Magnezij	Željezo	Flour
Cikla	200	242	2	29	*	*	*
Cikorija	4	192	26	26	13	0,7	*
Cvjetača	16	311	22	72	17	1,1	0,01
Češnjak	*	*	38	134	*	1,4	*
Đumbir	34	910	97	140	130	17	*
Koromač	86	494	109	51	49	2,7	*
Krastavac	8	141	15	23	8	0,5	0,02
Krumpir	3	443	9	50	25	1	0,1
Luk	9	175	27	42	11	0,5	0,04
Mrkva	60	290	37	36	17	2,1	0,04
Paprika	2	213	10	26	12	0,7	*
Peršin	33	1000	245	128	41	8	0,1
Rajčica	6	297	13	27	20	0,5	0,02
Salata	10	224	37	31	11	1	0,03
Špinat	54	633	126	51	58	4,1	0,1

Kako djeluju minerali

Bakar. Nužan je za pravilnu apsorpciju željeza, ali u velikim količinama može biti štetan.

Cink. Štiti imunološki sustav. Pospješuje osjet vida, mirisa i okusa. Pomaže siliciju u održavanju zdravlja kose, kože i noktiju.

Fosfor. Pomaže pri stvaranju zubi i kosti. Ublažava umor i regulira tjelesnu temperaturu. Pomaže u apsorpciji masti. Hrani mozak, poglavito hipotalamus.

Jod. Regulira aktivnost štitnjače. Djeluje antiseptički i pomaže u otklanjanju sluzi u dišnim kanalima.

Kalcij. Pomaže u stadiju rasta i pri /grušavanju krvi. Regulira ritam rada srca. Aktivira enzime za probavu masti i proteina.

Kalij. Stimulira rad srca. Daje zdrav izgled kože. Pomaže u otklanjanju edema i otpušta grčenje mišića.

Magnezij. Pomaže pri izmjeni tvari u organizmu i iskorištavanju hranjivih namirnica te je važan za mišićnu aktivnost. Održava

ravnotežu živčanog sustava. Natrij. Pomaže u probavi. Pomaže u oslobađanju tekućina iz organizma. Regulira razinu ugljičnog dioksida.

Silicij. Pomaže pri održavanju mladolikosti. Olakšava bol koja nastaje zbog tendinitisa. Jača nokte.

Sumpor. Čisti crijevne stijenke.

Održava zdravlje zubi, noktiju i hrskavice. Pomaže u stadiju rasta. Štiti jetru,

Željezo. Crvene krvne stanice obnavlja kisikom te pogoduje dišnom sustavu. Idealan je u slučaju fizičkog i psihičkog umora. Nedostatak željeza uzrokuje anemiju.

Tablica vitamina

(mg na 100 g namirnice) * = nema podataka + = u tragovima

VOĆE	Vitamin A	Vitamin E	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin C
Ananas	10	*	0,08	0,03	0,2	0,08	20
Avokado	12	3	0,08	0,15	1,1	0,5	13
Banana	38	0,5	0,05	0,06	0,7	0,37	11
Borovnica	26	*	0,02	0,02	0,4	0,06	22
Breskva	73	0,3	0,03	0,05	0,9	0,03	10
Crni ribiz	23	1	0,05	0,05	0,3	0,08	189
Crveni ribiz	7	0,2	0,04	0,03	0,2	0,05	36
Grožđe	5	*	0,05	0,03	0,3	0,07	4
Jabuka	7	*	0,02	0,03	0,3	0,05	1
Jabuka custard	0	*	0,09	0,11	1	*	
Jagoda	13	0,2	0,03	0,06	0,6	0,06	6
Kivi	*	*	0,02	0,05	0,4	*	100
Kruška	5	0,4	0,03	0,04	0,2	0,02	5
Kupina	*	*	0,05	0,04	0,4	*	10
Limun	2	*	0,04	0,01	0,1	*	51
Lubenica	58	*	0,05	0,05	0,3	0,07	10
Malina	7	4,5	0,03	0,07	0,3	0,08	25

VOĆE	Vitamin A	Vitamin E	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin C
Mango	*	1	0,05	0,04	0,7	*	30
Marelica	298	0,5	0,04	0,05	0,7	0,07	10
Nar	*	*	*	*	*	*	2
Naranča	15	*	0,09	0,04	0,4	0,05	50
Papaja	125	*	0,03	0,04	0,4	*	70
Smokva	8	*	0,06	0,05	0,5	0,1	3
Šljiva	35	0,8	0,07	0,04	0,4	0,05	5
Trešnja	14	0,1	0,04	0,04	0,3	0,05	15
Zelena dinja	*	0,1	0,05	0,03	0,5	*	25

POVRĆE	Vitamin A	Vitamin E	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin C
Bijela repa	+	*	0,03	0,03	0,4	0,06	29
Blitva	583	*	0,1	0,2	0,6	*	39
Celer	*	*	0,03	0,04	0,3	*	7
Cikla	0	0	0,04	0,05	0,6	0,08	25
Cikorija	216	*	0,05	0,03	0,2	0,05	10
Cvjetača	21	0,1	0,1	0,11	0,6	0,2	69
Češnjak	*	+	0,2	0,08	0,6	*	14
Đumbir	*	*	*	*	*	*	*
Koromač	783	6	0,2	0,1	0,2	0,1	93
Krastavac	28	0,1	0,02	0,03	0,2	0,04	8
Krumpir	2	0,1	0,1	0,05	1,2	0,2	22
Luk	33	0,1	0,03	0,03	0,2	0,13	10
Mrkva	1,1	0,6	0,06	0,05	0,6	0,1	8
Paprika	100	3,1	0,07	0,05	0,4	0,27	140
Peršin	1,2		0,14	0,3	1,4	*	166
Rajčica	133	0,8	0,06	0,04	0,6	0,1	24
Salata	150	0,4	0,06	0,08	0,4	0,06	10
Špinat	816	1,7	0,1	0,2	0,6	0,2	51



Kako djeluju vitamini

Vitamin A (retinol): Jara obrambeni i imunološki mehanizam. Poboljšava vid. Ako je prirodnog podrijetla, neće naškoditi ni ako ga uzmemo u prevelikim količinama.

Vitamin B, (tiamin): Šećer u krvi pretvara u energiju. Srce. Pomaže u kontroliranju dijabetesa. Alkohol inhibira tiamin.

Vitamin B, (riboflavin): Omogućuje izmjenu ugljičnog dioksida. Dobar za sportaše i dijabetičara koji se loše ili rigorozno hrane. Njegov nedostatak može dovesti do pucanja kože i kutova usnica.

Vitamin B, (niacin). Prenosi vodik u unutrašnjost stanica.

Kolesterol. Bolesti krvožilnog sustava. Visok arterijski tlak. Glavobolje. Artritis. Nezamjenjiv je za zdravlje kože, jezik i probavni trakt.

Vitamin B₆ (piridoksina). jača imunološki i živčani sustav. Koristan kod probavnih problema i problema s kožom. Jedini vitamin koji sadrži kobalt.

Vitamin B₁₂ (kobalamina). linergija. Anemija.

Vitamin C (askorbinska kiselina). Antioksidans. Odgovoran za formiranje imunološkog sustava. Utječe na apsorpciju željeza. Djeluje kao antiseptik i sprječava upale. Krvarenje desni. Prehlade i gripe.

Vitamin D. Olakšava apsorpciju kalcija. Za starije osobe. Sprječava rahitis. Stvara se u koži nakon sunčanja.

Vitamin E. Antioksidans. Rane i opekline. U slučaju muške impotencije i sterilnosti te kod krvožilnih i neuroloških problema. Vitamin E je od presudnog značenja u razdoblju trudnoće.



Nadopune prehrani

PREMA ZDRAVIJOJ PREHRANI, URAVNOTEŽENIJOJ...
I PUNOJ ENERGIJE

Tijekom godina nutricionisti su klasificirali hranjive sastojke kao "esencijalne" ili "neesencijalne". I-esencijalni hranjivi elementi su one aminokiseline koje ljudski organizam ne može prirodno proizvesti te ih zbog toga treba osigurati prehranom ili nadopunom prehrani.

Ako dnevna potreba za njima prelazi 100 mg, minerali se svrstavaju u skupinu esencijalnih. Neesencijalne hranjive elemente ili oligoelemente tijelo prirodno proizvodi pa nutricionisti ne preporučuju svakodnevno unošenje tih tvari u organizam. Neki od tih oligoelemenata potrebni su organizmu u dnevnim dozama u mikrogramima (1 mikrogram je 0,01 miligram).

Ali što se događa s onim što jedemo? Iako se sve esencijalne aminokiseline nalaze u voću i

povrću koje svakodnevno jedemo, teško ih je dobiti u potrebnim količinama kako bismo zadovoljili minimalne dnevne potrebe. Zato je, za dobro funkcioniranje organizma, dobro dodati poneki dijetetski dodatak koji nam omogućuje da ih dobijemo u dovoljnim količinama. Kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij, jod, natrij i sumpor, zajedno s ostalim **elementima** i oligoelementima, vrlo su važni za organizam. No treba imati na umu da neki minerali koji su u minimalnim količinama bitni za naše zdravlje, u većim dozama mogu biti vrlo opasni. **T**aj se grupi nalaze olovo, živa, aluminij, arsen i kadmij.

Ali nije dobro uzimati previše minerala, kao ni dodataka prehrani, koje u prehranu valja uključiti uravnoteženo, u omjerima koji odgovaraju našoj fizičkoj kon-

stituciji, godinama i svakodnevnoj aktivnosti. Čak i mineral toliko potreban kao što je kalcij, može biti toksičan ako ga uzimamo u pretjeranim količinama. Najbolje je odabrati dobrog nutricionista koji će nam u tome pomoći (ali imajte na umu da postoje nutricionisti koji su gorljivi zagovornici velikih količina prehrambenih dopuna).

Sto nam donose?

Možda ćemo se zapitati što minerali, te sićušne supstancije, posjeduju da su tako važni za naše zdravlje. Danas znamo da je nji-

hov doprinos velik i da je dobro u našoj prehrani napravili mjesta za ove dodatke. Minerali osiguravaju građevni materijal za kosti i druga vezivna tkiva, omogućuju prijenos električnih impulsa živcima i, na kraju, podupiru funkciju enzima u fiziološkim procesima (npr. od reprodukcije DNA do proizvodnje proteina). Tri su, znači, važna ra/loga da ih ne zanemarimo,

/na se da naši preci nisu patili od pomanjkanja minerala. Zbog čega se danas, kada toliko pazimo na prehranu, suočavamo s tim problemom? Dijelom je to zbog nerazborita načina uzgoja, posljedica čega su plodovi koji imaju malo minerala.

U stabilnom ekosustavu biljke apsorbiraju minerale iz zemlje li-jekom rasta i rađanja plodova. Kada biljka uvene, minerali se vraćaju zemlji i ponovno ih koriste druge biljke. Ali ako vrtljar iščupa biljke ili voće i plodove u žetvi, iz tog se ciklusa izuzimaju njihovi minerali. Tako tlo postupno gubi minerale i vrtlari ga moraju početi gnojiti.

A zbog pretjerane uporabe kemijskih gnojiva biljke nemaju do-

voljno potrebnih hranjivih tvari i oligoelemenala, iako imaju jednak izgled, ili čak ljepše izgledaju nego prije nekoliko desetljeća.

Biljke su sada izloženije bolestima jer je, zbog nedostatka minerala, njihov imunološki sustav slabiji. Da bi se taj problem riješio, a plodovi stigli do našeg stola, potrebno je mnogo pesticida. Zato svaki put plodovi imaju sve više potencijalno toksičnih supstancija koje su rizične za naše zdravlje,

Istovremeno se smanjuje hranjiva vrijednost voća i povrća. U posljednjim je desetljećima prisutnost određenih minerala u namirnicama pala od 20 do 30 posto. I vitaminski sastav može varirati unutar iste sezone, ovisno o lome kada je plod ubran. Za organski uzgojenim namirnicama (iz biološkog ili biodinamičkog uzgoja) potražnja je sve veća jer te namirnice ne sadrže pesticide i mnogo su zdravije i hranjivije. Riječ je o izvrsnom poslu za poljoprivrednike jer se njihov trud kompenzira višim cijenama u prodaji i zadovoljstvom što je njihovo voće i povrće hranjivije i zdravije te bez toksičnih ostataka i pesticida.



Iako je bolje minerale i vitamine unositi izravno iz prehrambenih namirnica, dobro je u prehranu uključiti vitaminske pripravke koji će smanjiti nedostatak hranjivih tvari voća i povrća.



Tako naše sokove možemo po-
pratiti nekim dijetetskim **doda-**
cima koje ćemo pronaći u **trgo-**
vinama zdrave hrane u obliku
tableta ili kapsula. Od malo cinka
koji će vratiti vitalnost našoj kosi
do poznatog koenzima **Q-10** ko-
ji, uz to što je jako koristan za
kožu, puni organizam energijom
potrebnom za cijeli dan, postoje
dobri multivitaminski kompleksi,
nadopune prehrani.

Dodaci prehrani izvrsno se slažu
sa sokovima, ali ne zaboravite da
je pol robno dobro jesti!

U nastavku ćemo navesti ne-
ke od supstancija koje se u ob-
liku kapsula mogu pronaći u trgo-
vinama zdrave hrane, a sadrže
prirodne sastojke i korisne su za
zdravlje. To su tablete bez šećera
i soli (i bez škroba koji može iza-
zivati alergiju) te bez umjetnih
zasladiivača. Mogu se pronaći i
koncentrati ljekovitog bilja koji
sadrže njihova aktivna svojstva.
Tako možemo saznati i koliku ko-
ličinu određenih elemenata posje-
duje određeno ljekovito bilje i
kolika je njezina stvarna "snaga"
i učinkovitost.

Esencijalne masne kiseline

Masne kiseline temeljne su struk-
turne jedinice lipida, tj. masti u
našoj prehrani. Organizam može
sintetizirati mnogo masnih kiselina,
ali one koje ono ne može sinte-
tizirati u dovoljnim količinama
moraju se unijeti prehranom te se
nazivaju esencijalne masne kise-
line. Masne kiseline mogu biti **za-**
síćene, monozasićene i poliza-
síćene, ovisno o stupnju na kojem
se temeljni lanac molekula ugljika
kombinira s vodikom.

Dvije esencijalne masne kiselina
su linolenska (omega-3 masna
kiselina) i linolna (omega-6 masna
kiselina), a u obilju ih nalazimo u
djevičanskom ulju sjemenki lana,
suncokreta i pšeničnih klica. Tako
ulje od pšeničnih klica, zbog velike
količine vitamina E, police važne
fiziološki« funkcije, poglavito mi-
šićnog i limfnog sustava.

Esencijalne masne kiseline vrlo
su korisne za organizam; djeluju
na produkciju hormona i
zdravlje imunološkog i krvožilnog
sustava. Održavaju strukturu i
funkciju staničnih i subcelularnih
membrana. Zadužene su i za
prijenos i eliminaciju kolesterola

iz organizma te održavanje kože
i ostalih tkiva mladini i fleksibil-
nim, što dugujemo njihovoj funk-
ciji podmazivača.

Kupiti se mogu perlice biljne
želatine (mekane su) ili njihov
sok u tekućem stanju: ulje od sun-
cokreta, od pšeničnih klica, lana
ili ljubičice (noćurka). Možemo ih
koristiti kao **ulje za salatu ili kao**
dodatni okus za omiljeni sok od
povrća.

Ta se ulja preporučuju kod arte-
roskleroze, trudnoće i u meno-
pauzi. Pomažu i pri probavljanju
masne hrane i ako je potrebno
unijeti u organizam veće količine
vitamina E.

Antioksidansi

Primjer: kava šteti organizmu zato
što proizvodi slobodne radikale
koji djeluju na starenje. No protiv
tih neprijatelja mladosti imamo
antioksidanse koje organizam ne-
brojeno puta dnevno stvara kako
bi se zaštitio.

Antioksidansi se često spomi-
nju u ovoj knjizi. Zapamtimo da
su među najvažnijima oni koji
sadrže karotenoida kao što su

betakaroten, vitamin C i vitamin E.

Esencijalni su antioksidansi i
pigmenti koje sadrži voće i po-
vrće (kao resberilol u grožđu,
primjerice) i komponente koje
nalazimo u nekim biljkama, kao
polifenoli zelenog Čaja ili ginko,
cink i selenij.

Postoje i antioksidansi u obliku
dodataka prehrani; djeluju vrlo
dobro, ali nisu nužni, pogotovo
ako se leži zdravom načinu pre-
hrane, danas aktualnom naturiš-
tičkom ili malo bliskijem, pozna-
tomu mediteranskom načinu.
Kompleksi prirodnog polifenola
koji se dobiva od grožđa, bo-
rovnice, ginko, ulja od ekstrakta
sjemenki grožđa... mogu se uzi-
mati sa sokovima.

Vlakna

Nedostatak vlakana izbjeci ćemo
ako u svakodnevnu prehranu uk-
ljučimo kruh i integralne žitarice
te obilnu količinu voća i povrća. I
sokovi sadrže vlakna, čak i ako im
se odstrani mesnati dio koji ostaje
nakon istiskivanja tekućine.

"Vlakna" su sve hranidbene
supstancije koje naš organizam

rte može probaviti. Svrstavamo ih u dvije grupe: topiva u vodi i netopiva u vodi.

Vlakna topiva u vodi nalaze se u zobi, pektinu, guaru, ječmu, grahu i morskim biljkama, a netopiva u pšeničnim mekinjama, integralnim žitaricama, kori voća i povrća te suhom voću; apsorbiraju veliku količinu vode, policu rad crijeva i korisna su za **Čitav** probavni sustav.

Vlakna prolaze kroz probavni trakt čistoći crijeva, pomažući im lako da bolje obavljaju SVOJU funkciju. Ljepljiva su te usklađuju glukozu u krvi, uspoređujući njezinu apsorpciju u krvni protok. Pomažu i u snižavanju povišene razine kolesterola.

U trgovinama ćemo pronaći vlakna u obliku dodatka prehrani (peklin jabuke u prahu, mekinje od /obi...), no ako se hranimo uravnoteženo, nisu nam potrebna.

Promotrimo primjer korisnosti vlakana: pektin iz grejpa pomaže u snižavanju razine "lošeg" kolesterola, i i pridonosi "čišćenju" arterija; prevenira začepljenje ar-

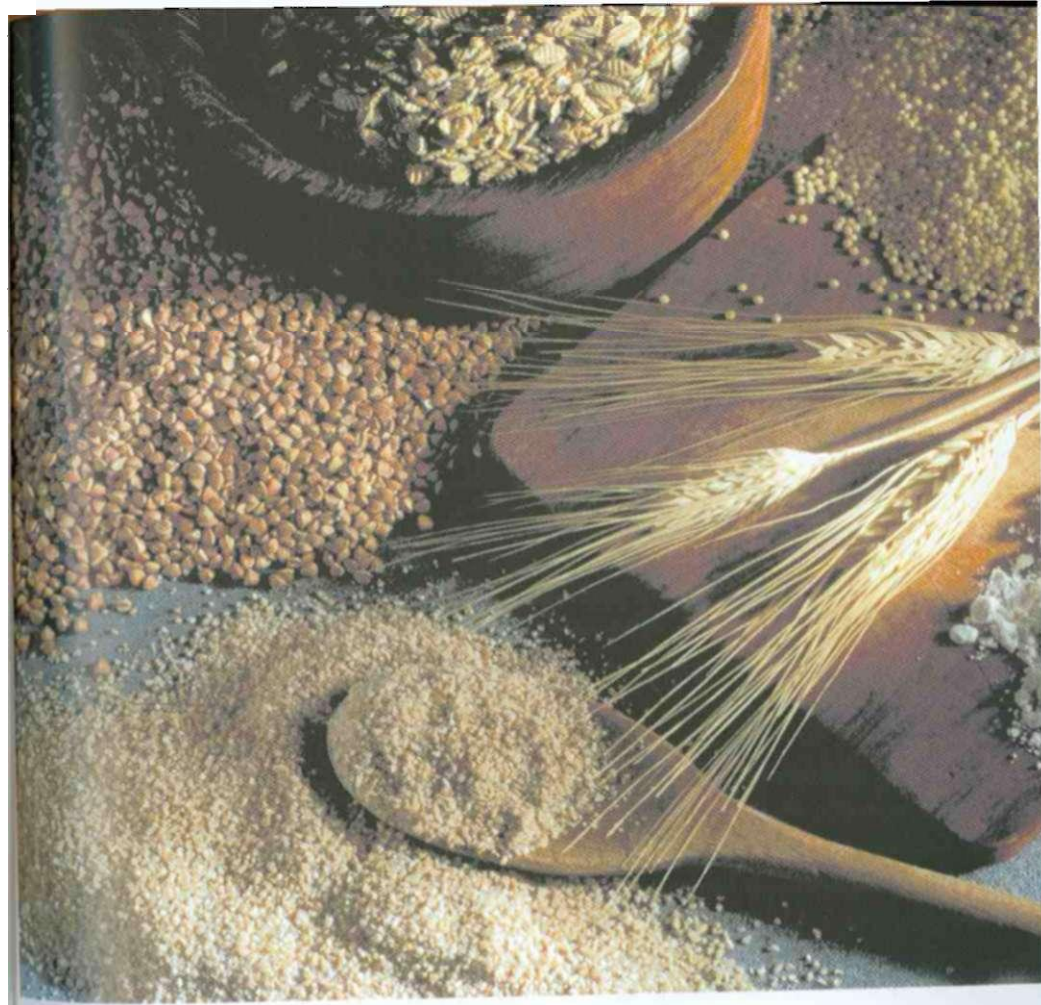
terija i pomaže u reduciranju trombocita u njima. U crijevnom traktu stvara tanki sloj vode, a lo sprječava apsorpciju masnoće.

Sojin lecitin

Lecitin se koristi u namirnicama kao emulgator masnoća. To je važan izvor fosfolipida (koje nalazimo u građi svih staničnih membrana) i potreban sastojak za sve žive slaniice **Ijudsko**; organizma. Zato i mišićne i živčane stanice [sai.li/i](#) tu esencijalnu masnu supstanciju.

Lecitin je izvor vitamina B, ponajviše kolina, i puno ga ima u žumanjku i soji. Masnoće koje se nalaze u organi/mu, kao što su kolesterol i drugi lipidi, mogu se olopili u vodi i lako odstranili iz organizma.

Lecitinom se izvrsno izbjegavaju štetne masti u arterijama i drugim vitalnim organima. Njegova je prednost, kada je riječ o lecilinu u granulama (postoji 1 lecitin u kapsulama, s mekom želatinom) što se izvrsno miješa sa sokovima.



Koenzimi

Najpoznatiji je koenzim Q-10 ili ubikinon koji je postao vrsta "peći za stanično izgaranje".

Svaka slanica našega tijela ima "peć za izgaranje" koja se zove mitohondrij i koja je, uz pomoć koen/.ima Q-10 (supstancija slična

vitaminima koji otapaju masti), zadužena za stvaranje energije od namirnica koje unosimo. Zato je Q-10 posebno važan za osobe koje Se bave Sportom ili intenzivno žive.

s godinama/ **a** danas i načinom života, potroše se sve prirodne

zalihe ove supstancije koje organizam posjeduje. Zato vrijedi truda svoju prehranu obogatiti dodatnom količinom koenzima Q-10 koji odmah daje mnogo energije. No njegovi se najbolji učinci (pomlađivanje kože, prevencija srčanih tegoba ili njihovo poboljšanje, opće dobro stanje...) ne javljaju odmah. Rezultati će biti to vidljiviji i cjenjeniji, što su njegovi nedostaci u prirodnoj /alibi organizma bili veći.

Kvasac

Pivski kvasac univerzalan je prehrambeni dodatak. Višak kvasca koji se dobije tijekom proizvodnje piva odvaja se, pere i čisti

od nečistoća (elemenata žitarica i hmelja). Zatim se protiskuje kroz prešu kako bi se smanjio sadržaj vode i pažljivo grije radi sprječavanja procesa fermentacije te kako bi se omogućilo djelovanje supstancija koje se nalaze u stanicama kvasca nakon otvaranja njihovih slijenki.

Prvi pivski kvasac u prirodnom stanju, koji se mogao koristiti u prehrani, dobiven je 1930., ali se njegova upotreba u medicini bilježi 5000 godina prije toga.

Pivski kvasac sadrži iznimno aktivne mikroorganizme koji se brzo množe. U tom procesu nastaju gotovo svi vitamini i proteini biljnog podrijetla, uz minerale i oligoelemente visoke biološke vrijednosti.

Vrlo je koristan u svome integralnom tekućem obliku, ali je najpristupačniji suh, u pahuljicama (uzima se jedna do dvije žlice dnevno). A budući da ima gorak okus, izvrstan je u sokovima od voća i povrća. U posljednje se vrijeme u trgovinama može nabaviti kvasac od cikle koji je sličnih svojstava, ali boljeg okusa.

Pivski kvasac vrlo je bogat oli-

goelementima (glutacion, krom, selen) te posjeduje više od trideset različitih fermenala nužnih za održavanje života. Savršen je za jačanje živaca, pročišćavanje organizma i regeneraciju crijevne flore. I k tome:

- optimalan je za jetru
- sprječava krvožilne tegobe
- aktivira inzulin i reducira razinu šećera u krvi
- sliti kožu, nokte i kosu
- najbolji je prirodni izvor kompleksa vitamina B.

U poglavlju o kurama za čišćenje organizma pronaći ćete **kuru na bazi sokova i kvasca**.

Pšenične klice

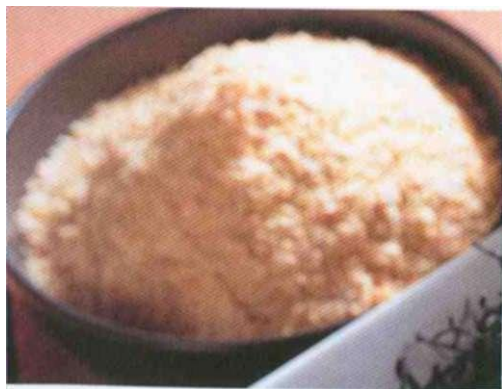
Pšenične klice najhranjiviji su dio zrnja. Upravo je tu **smještena** vitalna, energetska i proteinska snaga ove korisne žitarice. Sadrži 35% proteina visoke hranjive vrijednosti, 8% esencijalnih aminokiselina, oko 48% ugljikohidrata, lako asimilirajuće šećere i **otprilike** 12% masti, među kojima i loslolipid lecilin, o kojemu smo već govorili, te nezasićene masne



kiseline (vitamin V, linolejska kiselina). Pšenične klice izvrstan su izvor vitamina A, B (prije svega B5) i E (30 mg na 100g) te minerala (cink, željezo, kalcij, fosfor, bakar, magnezij...).

Obično brašno ne sadrži pšenične klice. Industrija ih uklanja radi dugotrajnog skladištenja brašna, oduzimajući mu tako energijsku vrijednost. Samo ih rijetka integralna brašna, tjestenine i kruh sadrže. Većina integralnog kruha koji se proizvodi dodavanjem mekinja integralnom brašnu, ne sadrži pšenične klice.

Pšenične klice preporučuju se kao dodatak prehrani u trudnoći



i dojenju./ za oporavak/ za razdoblja učenja, stresa, intelektualnog zamora i potištenosti te kao zaštita od arteroskleroze, anemije... Mogu se nabaviti u perlicama i u klicama, pakirana tako da se čuvaju u hladnjaku. Savršene su za doručak (1 žlica sa sokom od voća ili povrća) ili kao dodatak salati. Najzdravije ih je uzimati zajedno sa zrnjem pšeničnih klica. Tek proključala pšenica sadrži dvostruku količinu kalcija i magnezija te vitamin C. Uz to udeseterostručuje količinu provitamina A i udvostručuje količinu vitamina B₁, B₂ i PP.



Klice

Izdanci proključalih sjemenki među najboljim su i najrevolucionarnijim namirnicama/ napose u hladnim krajevima. Ponovno otkrivenje prije otprilike dvadeset godina, s lakoćom obogaćuju sve vrste salata, a dodaju se, ali umjereno (jedna šaka) mnogim sokovima.

Klici su savršene zimi kada nedostaje povrća ili je povrće uzgojimo pomoću kemikalija i u plastenicima. Kao što smo rekli, nije riječ o najstarijoj živoj namirnici (postoje zapisi o klicama soje u Kini iz 3000. g. pr. Kr.). Klice su autentičan izvor klorofila, enzima i vitamina. Njihov je Uzgoj ekonomičan, a kada ih prikladno doziramo i kombiniramo, okus označava cijeli jedan novi svijet koji svakako treba upoznati.

Klice spadaju u namirnice bogate vitaminima, mineralima i oligoelementima. Ta je namirnica "unaprijed proba vijena" pa se lako asimilira. Cijena njihova uzgoja, kao i cijena gotovog proizvoda je minimalna; klice su jedan od najjeftinijih izvora hranjivih tvari koji postoje.

Zahvaljujući snažnoj rasti, te

skromne sjemenke su potpuna manifestacija života. Sadržavaju hormone rasta, a proteini visoke biološke vrijednosti i proces klijanja pretvaraju ih u autentično nutricionističko čudo.

Kada dode u doticaj s vodom, kisikom i potrebnom toplinom, sjemenka postaje dvaput veća, razbija zaštitnu ovojnica i počinje se razvijati. Aktiviraju se nje/ini enzimi i započinje fantastičan proces u kojem se mineralne soli umnožavaju, obilno se stvaraju vitamini i fermenti, masti se transformiraju, škrob se pretvara u maltozu i dekstrin, potiče se djelovanje najjednostavnijih šećera koji omogućavaju efikasnije djelovanje probavnog sustava: brže se i lakše oslobađa energija.

Sjetile se da kada ih jednom "požnjemo" ili kupimo u trgovini, obično ne traju duže od tjedan dana (najbolje ih je konzumirati čim prije). Posebno preporučujemo klice lucerne: dobri su prijatelji naše krvi, a njihov okus pretvara ih u klice *excellence*. U razboritim količinama, preporučuju se i klice luka, soje, poriluka i rotkvice.

Kušajte ih u sokovima, salati ili s kuhanom rižom. Odmah ćete naučiti dozirati najukusniju količinu za svoje nepce. Vaše zdravlje će to znati cijeniti. Uvijek.

Med, matična mliječ i pelud

Svi poznajemo med, prirodni zaslađivač koji proizvode pčele u svome napornom radu u cvjetnom svijetu. Više od 50% njihovih sastojaka su monosaharidi ili jed-



nostavni šećeri koji imaju iznimno visoko pročišćavajuće djelovanje za probavni trakt. Med potiče rad jetre i vrlo je bogat kalorijama i fosforom, a uz to je i prirodni antiseptik. U vanjskoj upotrebi, med je izvrstan pri zacjeljivanju rana. U ovoj knjizi nećemo puno govoriti o medu jer je dobro poznat. Samo ćemo se kratko prisjetiti dobrih svojstava ostalih proizvoda koji dolaze iz saća: matična mliječ, pelud i propolis.

Kao što je znano, u 28 vrlo marljivih dana pčela radilica potroši toliko snage da umre. Iz istog jaja iz kojega dolazi pčela radilica, može izaći i pčela matica; ovisi o hrani koju prima. **Matična mliječ** je ta hrana, specijalni sok koji pčele radilice prikupljaju za određeno jajašce iz kojega će izaći matica, pčela koja je puno veća i može živjeti 60 puta duže od pčele radilice. To je kremasti bijeli sok, lagano pikantna, gorka i kisela okusa. Zahvaljujući njemu odabrana će pčela proizvesti do 2000 jajašca svaki dan nakon samo jedne oplodnje (između 300.000 i 450.000 jajašaca godišnje), što je jedinstven slučaj u

prirodi. Ne zna se kako pčele proizvode taj čudotvorni sastojak bogat proteinima i hormonalnim supstancijama, aminokiselinama, dušikom, vitaminima A, B, C, D i E, dekanskom kiselinom (koja ima snažno antimikrobno djelovanje), šećerima, mineralima i oligoelementima (kalcij, bakar, željezo, **fosfor**; kalij, silicij i sumpor). Lako je zaključiti da djeluje osnažujuće i pomladujuće, pogotovo pri fizičkom i mentalnom umoru. Ukupno gledajući, u vrlo kompleksnom procesu, djeluje izrazito pozitivno na endokrine žlijezde (prije svega nadbubrežne) te na proizvodnju spolnih hormona, a uz to pomaže i kod raznih poremećaja i bolova.

Svaki dan kada pčele slijeću na cvijeće u potrazi za nektarom kako bi izradile med, prikuplja se višak sakupljenoga cvjetnog praha. Pčela na paši svojim izlučevinama vlazi gamete cvijeća dok ne stvori loptice koje se skupljaju na njezinim stražnjim nožicama. Te loptice cvjetnog praha su granule peluda biljaka koje obično nalazimo u trgovinama. Smatra se da jedna pčela na dan

može sakupiti nektar s najmanje 1500 cvjetova.

Pelud, koji je esencija života, izvorno je namijenjen reprodukciji i hranjenju pčela te opskrbi žlijezda za proizvodnju matične mliječi, fermentata i voska. Amino-kiseline peluda su 6-7 puta jače od iste količine aminokiselina jaja i sira. Pelud je jednako lako bogat mineralima i vitaminima koje smo već naveli. Uz to: regulira djelovanje rada crijeva i jetre, vraća apetit, revitalizira organizam (idealno kod anemije). Pomaže i kod psiholoških poremećaja, lakih depresija i stresa.

Pelud pomaže kod spolne nemoci, i muške (kod impotencije izazvane problemima s prostatom) i ženske (pogoduje menstrualnom ciklusu i smanjuje nepogodnosti menopauze).

I - jedan paradoks: pelud koji je uzročnik mnogih alergija, pomoći će nam da se zaštitimo od alergija (astma, rinitis, peludna kihavica, bronhitis, alergijske migrene...).

1, na kraju, smeđasti propolis, jedan od najboljih prirodnih antibiotika.



Alge. Spirulina

Alge (agar-agar i karagen, dulse, kombu ili kelp, nori, wakame) trebalo bi uključiti u svakodnevnu prehranu. Umjerenim i postupnim konzumiranjem naviknut ćemo se na njihov neobičan okus i organizam će imati koristi od njihovih bogatih svojstava.

Ovdje ćemo se pozabaviti samo **spirulinom** (*Espirulina platensis*) koja je danas poznata kao sredstvo za osnaživanje, protiv anemije i štetnog kolesterola te u dijetama za mršavljenje.

Danas se može nabaviti prije svega u prahu, a upotrebljava se

Kuhanim gustim i rijetkim juhama dodaje se žličica spiruline po osobi, a može se dodati i umacima i pjenama (**mousse**).



0 svemu šio je pisac Fernando Sanchez Drago uzimao "svako jutro nakon tuširanja, prije doručka": 4 kapsule praha od rakovog oklopa (*Young vital*); 1 jogurt, 1 žlicu peluda, 1 žlicu sojinog lecitina, 1 dozu crvenoga *ginseng*d, 150 mg *troiiulila*, malo malične mliječi, 1 kapsulu vitamina ioligoeleinen-

Kao što smo već rekli, riječ je o nečemu... vrlo osobnom! **Nakon**

ove priče možemo se zapitati je li uopće potrebno jesti tri puta na dan. U svakom slučaju, dobro je istaknuti važnost ovih dopuna prehrani u određenoj životnoj dobi. Dvadesetogodišnjaci trebaju puno manje nadopuna prehrani i u manjim količinama. Isto vrijedi za velik napor (intelektualni, fizički ili seksualni itd.). Često se to svede na 3 do 5 dodataka, ne više.

Prehrambeni dodaci od ljekovitog bilja

Aloe vera (*Aloe barbadensis*)
Često se koristi kao prirodni laksativ koji čisti i obnavlja crijeva.



U vanjskoj upotrebi to je jedan od najboljih saveznika kože; liječi i najveće opekline i kožne bolesti. Zbog svojih poznatih prednosti za zdravlje, *aloe vera* je danas jedan je od najčešćih dodataka prehrani, te ćete je bez problema pronaći u bilo kojoj trgovini ljekovitih bilja. Više informacija str. 38.

Bijela breza (*Betula verrucosa*)
Njezini flavonoidi pozitivno djeluju kod urinarnih tegoba. U terapijske svrhe koriste se listovi, biljni sok i kora. Ima diuretski učinak: jedna je od najefikasnijih biljaka za poticanje izlučivanja tekućine. Pomaže i pri stvaranju žuči. Želimo li skinuti nekoliko kilograma, bijela breza može pritom biti vrlo učinkovita. Treba piti sok od grejpa i uzimati bijelu

brezu, najbolje pod nadzorom specijalista.

Bijeli glog (*Crataegus monogyna*)

Ova ljekovita biljka osnažuje srce zahvaljujući flavonoidima. Poznata je po tome što poboljšava cirkulaciju, regulira arterijski krvni tlak i sprječava poteškoće sa srčanim ritmom. U slučaju kardiovaskularnih problema kojima su uzrok živci, a očituju se kao lupanje srca i pritisak u predjelu srca, preporučuje se uzimanje 30 kapi bijelog gloga otopljenog u soku.

Borovica (*Juniperus communis*)
Zbog svojih protuupalnih svojstava borovica se kao ugodan lijek preporučuje osobama koje pate od gihta i reume te osobama koje imaju poteškoća s bubrezima. Koriste se bobice. Zahvaljujući diuretičkom djelovanju pomaže u izlučivanju mokraćne kiseline iz organizma, a kako ima i anti-septičko djelovanje, olakšava tegobe pri infekciji urinarnog trakta, npr. upali mokraćnog mjehura.

Voću od kojega pripremamo sokove treba dodati malo želea od



borovice, koji ćemo lako pronaći u trgovini u obliku džema. Taj se žele proizvodi od bobica borovice sazrelih na suncu i vrlo je ukusan. Žličicom ovog želea možemo zamijeniti šećer od trske ili med koji stavljamo u sok. Provjereno otvara apetit u djece.



Borovnica, obična
(*Vaccinium myrtillus*)

Ekstrakt obične borovnice koristi se za poboljšavanje cirkulacije te održavanje krvnih žila čitavog organizma. Njezini flavonoidi učvršćuju očno tkivo, poboljšavaju očnu cirkulaciju i povećavaju udio kisika i energije u oku.



Bosiljak (*Ocimum basilicum*)

Bosiljak je izvrstan sa sokom od rajčice, malo soka od limuna i malo soli. Svjež ubran, koristan je za zdravlje. Osim što je vrlo aromatičan, osobito djeluje na probavni trakt i živčani sustav. Uočena su njegova antibakterijska i antihelminthička svojstva (uništava crijevne nametnike).

Mala količina mljevenog bosilj-

ka dovoljna je /a zaštitu od loše probave i grčeva u crijevima te nadutosti i želučanih grčeva.

Crna bazga (*Sambucus nigra*)

U terapijske se svrhe koriste bobice. Od njih se dobiva **osvježavajući** sok koji poboljšava otpornost i **zdravlje** organizma. Ekstrakt bobica bazge pokazao se učinkovitim lijekom za gripu jer smanjuje njezino trajanje i simptome. Potiče znojenje i izlučivanje urina te se preporučuje kod zatvora i bubrežnih kamenaca.

Čajevac (*Camellia siliensis*)

Karakteristike čajvea vezuju se uza zaštitu slanica, ponajviše u

probavnom traktu, želuca, tankog crijeva, gušterače, debelog crijeva i pluća. Vrlo je jak antioksidans, a zbog svojih termičkih svojstava i učinkovit u programu kontrole težine. Ne uzrokuje nuspojave, ali ako ga uzimamo noću ili uvečer, može izazvati nesanicu. Ne treba ju ga uzimati osobe s povišenim krvnim tlakom.

Češnjak (*Allium sativum*)

Veoma korisna biljka za zdravlje, jedna od najkorisnijih. Češnjak ima antiseptička svojstva i već se u antičko doba upotrebljavao u borbi protiv mnogih bolesti, uključujući i najopasnije kao što su kuga i kolera.

Ustanovljena su njegova antibakterijska, aniparazitska, protu-



gljivična i protuvirusna svojstva: češnjak je jedan od najboljih lijekova za prehladu i gripu. Uspješno se primjenjuje u slučaju hipoglikemije i visoke razine kolesterola. Proširuje i krvne žile, a to pogoduje boljem funkcioniranju krvožilnog sustava. U crijevima **djeluje** antibakterijski, čime pogoduje probavi, rješava crijevne poteškoći" i nadutost.

Dodavanjem češnja češnjaka bilo kojem soku od povrća, smanjit ćemo rizik od kardiovaskularnih bolesti i razinu kolesterola te pomoći u regulaciji krvnog tlaka.

Neke će osobe možda osjetiti laganu iritaciju u probavnom traktu, ali to se može dogoditi jedino ako se redovito uzimaju veće količine češnjaka. Prema želji, možemo odabrati i uljni ekstrakt češnjaka pakiran u kapsule (ono što poznajemo kao čisti češnjak u perlicama) koji ćemo uzeti s omiljenim sokom. Tako se izbjegava loš zadah koji češnjak uzrokuje.

Divlji kesten
(*Aesculus hippocastanum*)

Ima protuupalna svojstva i sprječava oticanje krvnih žila. Štiti ve-

ne i osnažuje kapilare te je vrlo korisna kod poteškoća s hladnim stopalima, umorom u nogama i lošom cirkulacijom. Divlji kesten može se kupiti kao biološki preparat od biljnih ekstrakata u obliku kapi. Ima snažan učinak u liječenju hemeroida i pri proširenju vena. Dvadesetak kapi otopi se u soku i uzima neprekidno dva mjeseca, nakon čega ćemo sigurno osjetiti njegovu učinkovitost.

Dumbir (*Zingiber officinale*)

Dumbir je jedan od najboljih danas poznatih stimulansa cirkulacije i probave. Provjereno je da u trudnoću reducira mučninu i povraćanje. Olakšava probavu



i ima proupalna svojstva te se preporučuje osobama koje pale od artritisa. To je i jedan od najboljih prirodnih lijekova za mučnine koje se pojavljuju u vožnji. Pokazalo se da sprječava zgrušavanje krvi (ne preporučuje se osobama koje imaju problema s hemoragijom ili uzimaju lijekove za zgrušavanje krvi).

U terapijske svrhe koristi se korijen ili, točnije, podanek biljke. Koristi se za probavni trakt. Nema nuspojava, ali u nekim osobama može izazvati povišenje arterijskoga krvnog tlaka. Ne preporučuje se osobama koje pate od žučnih kamenaca. Prahom svježeg korijena dumbira posipa se sok ili salat.

Ginko (*Ginkgo biloba*)

Drvo ginko podrijetlom je iz Kine i Japana, staro oko 250 milijuna godina. Danas je to jedna od najčešće korištenih biljaka za poticanje aktivnosti mozga i protoka krvi.

Drvo ginko raste u Umjerenj klimi. Njegovi svježi listovi sadrže aktivne flavonoide koji djeluju

kao antioksidansi, što znači da štiti stanice od oksidacije.

Ginko širi moždane i periferne krvne žile i vrlo je djelotvoran pri krvarenjima, kao što su npr. hemeroidi i krvgavo proširenje vena, te kod bolesti krvožilnog sustava, nedostatka pamćenja i koncentraciji. Pripisuju mu se izvanredna svojstva, najviše zbog mogućnosti poboljšavanja cirkulacije krvi i protoka energije u mozgu. Smatra se da pomaže u sprječavanju adhezije trombocita i stvaranju ugrušaka.

Preporučuje se starijim osobama koje pate od gubitka pamćenja i mentalnih disfunkcija. Dovoljno je u jutarnji sok dodati 20 do 30 kapi biološkog pripravka ovoga biljnog ekstrakta ili prije jela uzeti jednu kapsulu. Da bi Iretman dao rezultate, treba ga provoditi od tri do šest mjeseci iako je djelovanje ove supstancije na mozak trenutačno i počinje se zamjećivati već nakon jednog sata jer potiče aktivnost moždanih valova.

Jedine su moguće nuspojave blage probavne smetnje, glavobolja i blage alergijske reakcije. U ve-



likim dozama može proizvesti mučninu. Osobe koje uzimaju lijekove protiv zgrušavanja krvi, ne smiju uzimati ginko jer on pojačava protok krvi te može doći do hemoragije (svakako je potreban medicinski nadzor).

Ginseng (*Panax ginseng*)

Ova je biljka podrijetlom iz Kine i Koreje gdje se koristi već tisućama godina. Prirodna medicina u terapijske svrhe koristi samo korijen ginsenga. Uživa velik ugled kao osnaživač i eliksir dugovječnosti. Bogat je vitaminima B i C te esencijalnim kiselinama i aminokiselinama. Posebno se preporučuje osobama izloženima velikom intelektualnom i fizičkom naporu (povećava otpornost

organizma na stres i osnažuje središnji živčani sustav), pri oporavku te u slučaju umora i depresije, smanjene koncentracije, umora izazvanog promjenom godišnjih doba. Iako se upotrebljava za borbu protiv umora, pokazalo se da ima umirujuće i opuštajuće djelovanje. U trgovinama ćemo ga nabaviti u obliku pilula.

Gospina trava

(Hypericum perforatum)

Gospina trava poznata je i kao trava svetog Ivana ili zvončac. Ekstrakt ove biljke opravdava svoju veliku popularnost zbog dobrih rezultata koje je dao kao nadopuna prehrani. Riječ je o



običnoj divljoj biljci žutih cvjetova i crnih pjega.

Sadrži hiperiein (crveni pigment koji se dobiva gnječenjem biljke). Zahvaljujući toj aktivnoj kemijskoj supstanciji, gospina je trava djelotvoran antidepresiv i anksiolitik. Pokazala se kao vrlo učinkovita u rješavanju blagih i srednje jakih depresija. Posjeduje i prolubakterijska i proluvirusna svojstva. Možemo je uzeti kada palimo od naglih promjena raspoloženja ili primijetimo simptome malodušnosti, razdražljivosti, probleme sa spavanjem, tjeskobu, nestabilnost i strahove.

Korisnost ove biljke dugujemo i inhibicijskim svojstvima monoaminooksidaze (MAO) koja povećavajući razinu kemijskih elemenata u mozgu, sprječava tegobe sa živcima. Gospina trava poboljšava raspoloženje, pomaže pri emocionalnoj nestabilnosti, psihosomatskim simptomima (ovo uključuje poremećaje poput migrene ili glavobolje, srčanih bolesti i općenito umora) te periodičnim emocionalnim poremećajima koji nastaju zbog nedostatka sunčeve svjetlosti.

U trgovinama se nude preparati biljnih ekstrakata u kapima ili tabletama standardiziranih doza. Da bi liječenje bilo djelotvorno, potrebno je otopiti tridesetak kapi ekstrakta u čaši soka i posrkati prije spavanja. Ako su nam draže pilule, treba uzeti tri puta na dan po jednu. Preporučuje se uzimanje **gospine** trave neprekidno tijekom četiri ili pet tjedana, kako bismo uočili rezultate, iako je prije započinjanja tretmana dobro posavjetovati se sa specijalistom.

Gospina trava ne uzrokuje nikakve kontraindikacije, iako neke osobe svijetle puti tijekom tretmana moraju izbjegavati izlaganje sunčevom svjetlu jer može doći i loše opasne kožne reakcije. Izlaganje suncu trebaju izbjegavati i trudnice i dojilje.

Grimizna rudbekija

(Echinacea purpurea)

Ova biljka, kojom su sjevernoamerički Indijanci ublažavali zmijin ugriz, i danas se koristi zbog svojih izvanrednih svojstava koja je čine izvrsnim prirodnim lijekom. Vjeruje se da povećava otpornost organizma i stimulira



njegove mehanizme obrane u slučaju upale i infekcije (jak je imunološki stimulans).

Grimizna rudbekija preporučuje se u liječenju infekcija dišnih i mokraćnih putova te u liječenju i dezinfekciji površinskih i dubinskih rana. Može se koristiti kao zaštita te za oporavak od prehlade, gripe, viroze i ostalih infekcija. Povećava proizvodnju i aktivnost bijelih krvnih stanica i interferona (prirodna supstanca koja se nalazi u organizmu, važna za obrambeni sustav i aktiviranje limfocita). Povećava i stvaranje antitijela i reducira proliferaciju određenih



Južnoameički grm boldo
(*Peumus boldus*)

Listovi ove biljke djeluju digestivno i diuretski. Iesu dobri u liječenju žučnih tegoba. Za bolju probavu žličicu listova bolda izmiješajte u soku od povrća tri puta na dan. To je trajno zeleni grm čiji se listovi sakupljaju tijekom čitave godine.

Kopriva (*Lrtica dioica*)

Ova je biljka vrlo cijenjena u prirodnoj medicini, sadrži visoku koncentraciju oligoelemenata i klorofila, zbog čega potiče stvaranje crvenih krvnih stanica i osnažuje organizam. Budući da je vrlo bogata silicijem, korisna

štetnih organizama. Aktivirajući imunološke funkcije i napadajući viruse štiti od infekcija, a neke njezine aktivne komponente potenciraju aktivnost čitavo;-, imunološkog sustava (potiču koštanu srž i limfno tkivo na proizvodnju veće količine bijelih krvnih stanica koje su **Zadužene** za suzbijanje infekcija). Vjeruje se da otvara apetit i poboljšava probavu.

Da bismo iskoristili njezina svojstva, svaki dan trebamo u svome omiljenom soku razrijediti 20 kapi biološkog pripravka biljnog ekstrakta grimizne rudbekije ili je uzimali u tabletama.



je kao dopuna zdravlju kože, kose i noktiju. Pokazalo se da ima protuupalna, diuretska i protualergijska svojstva. Zato je veoma omiljena u liječenju artritisa, zadržavanja tekućina u organizmu i gubitka (njezine su mogućnosti upotrebe neograničene). Može se pripremiti u sokovniku (1 žlica) s drugim sokovima.

Koromač (*Oenanthemum vulgare*)

Koromač (drugi nazivi: anis, koromač), vrlo otporna biljka koju se nalazi uz rubove putova, posjeduje antigljivična, antibakterijska i protuupalna svojstva. Sjemenka koromača djeluje kao univerzalno sredstvo za jačanje probavnog sustava i ublažava crijevne grčeve. Pomaže i u ispuštanju plinova iz

crijeva, potiče probavu i posebno se preporučuje dojiljama. Ugodna je okusa.

Lincura (*Gcilliana lutea*)

Ova biljka otvara apetit, ali ima gorak okus. Koristi se samo korijen, a preporučuje se kod porimanjkanja teka, slabe probave i tijekom oporavka.

Lucerna (*Medicago sativa*)

Lucerna (alfaalfa) sadrži veliku količinu hranjivih vrijednosti kao što su proteini, karotenoidi, vitamini B, C i H, kalcij, željezo i kalij.

Pomaže u reguliranju razine kolesterola te pravilnu koagulaciju.

Ljuta paprika

(*Capsicum frutescens*)

Poboljšava cirkulaciju, posjeduje antikoagulacijska svojstva te stimulira probavu i učinkovito uništava mnoge vrste štetnih bakterija. Potiče znojenje. Jedan je od najboljih lijekova za liječenje prehlade, iritacije grla te općenito infekcije dišnih putova. Istražuje se njezino djelovanje u mršavljenju.





Majčina dušica

(Thymus vulgaris)

To je zdrava i korisna biljka s jakim antibakterijskim djelovanjem. Vrlo je učinkovita u borbi protiv bronhijalnog kašlja i hripavca te bronhijalnog katara. Djeluje anti-septički na dišne putove. Pokazala se učinkovitom u poboljšavanju apetita i probave te u proizvodnji žuči. Nezamjenjiv je dodatak kod dugačkih i teških probava. Budući da ima jaku aromu, treba je umjereno koristiti.

Maslačak

(Taraxacum officinalis)

Trajna zeljasta biljka zlatnožutih cvjetova, koja olakšava tegobe s jetrom i žučnim mjehurom. Listovi i korijen imaju diuretska i laksativna svojstva pa se preporuču-

ju pri pretjeranom nakupljanju tekućina u organizmu.

Maslačak je jedna od biljaka s najvećom koncentracijom kalija; stimulira rad žuči i jetre i potiče probavu (otvara apetit), sprječava stvaranje žučnih kamenaca i pomaže u razgradnji masti. Učinkovita je kod nadutosti. Nezamjenjiv je sastojak proljetne kure za čišćenje organizma. Sok od jedne žlice ove biljke pomiješa se s drugim sokom i pije dvaput na dan ili se tijekom kure u kombinaciji sa sokom koristi njezin infuz.

Matičnjak (Melissa officinalis)

Matičnjak, koji je poznat i kao melisa, zeljasta je biljka koja djeluje protiv grčeva i kao anksiolitik te



ima umirujuća svojstva (prirodna je blaga pilula za spavanje). Vrlo je učinkovita u otvaranju teka i sprječavanju mučnine tijekom trudnoće. Jednako tako, djeluje na središnji i periferni živčani sustav (olakšava probavne poteškoće uzrokovane živcima). Nasjeckano lišće izvrstan je dodatak voćnoj salati. Po želji ga možemo dodati (jednu žličicu) i svome omiljenom soku.

Metvica (Mentha piperita)

Znana su njezina aromatična, anti-septična i analgetička svojstva. Otvara tek i umanjuje količinu plinova u tijelu. Ističe se jakom aromom mentola koju daju njezini listovi. Potiče probavu i stvaranje žuči. Preporučuje se u slučaju grčeva probavnog trakta i



gastrointestinalnih smetnji. Izvršna je sa sokom od limuna, iako svim sokovima dobro odgovara njezin okus.

Obična jela (Abies alba)

Njezini izdanci imaju balzamična svojstva, djeluje protiv kašlja i za iskašljavanje; dovoljno je otopiti žlicu ili žličicu sirupa obične jele (lako ćete ga naći u biljnim ljekarnama) u soku od kruške i dodati žličicu meda. Sok je dobar za respiratorne tegobe, pogotovo protiv kašlja od prehlade.

Origano (Origanum vulgare)

Omiljen je u borbi protiv suhog i plućnog kašlja zbog svoje učinkovitosti protiv grčeva i pri iskašljavanju. Koristi se i kod bronhitisa i astme. Posjeduje protugljivična i protubakterijska svojstva i vrlo je učinkovit u liječenju bakterijskih i gljivičnih infekcija. Potiče probavu i pomaže u ispuštanju plinova iz organizma. Koristan je kod bolne menstruacije.

Pasiflora (Passiflora incarnata)

Smiruje i koristi se u borbi s nesanicom, povišenim krvnim tla-



kom, vegetativnom stigmatizacijom (*distort in neurovegetative!*). Nekoliko se listova pasiflore pripremi u sokovniku (dovoljna je jedna mala žlica dva puta na dan) ili se uzmu perlice biljne želatine koje ćemo pronaći u trgovinama prirodnom hranom. Učinkovita je kod problema s arteriosklerozom, slabosti, općeg propadanja, gubitka pamćenja, vrtoglavice, povišenoga krvnog tlaka, nesposobnosti koncentracije te smanjene radne sposobnosti.

Poljska preslica (*Equisetum arvense*)

Poljska preslica zeljasta je biljka koja sadrži obilje silicijevih soli, zbog čega utječe na jačanje kose, kože, noktiju, kosti i krvnih ži-

la. Pomaže u obnovi minerala u organizmu, poboljšava zgrušavanje krvi, ima diuretska svojstva i potiče rad bubrega. Preporučuje se kod bolesti bubrega i mjehura, za sprječavanje cisti i gihta te u slučaju pretilosti, visokoga krvnog tlaka, ispadanja kose i nakupljanja vode u organizmu. Ako imate potrebu za češćim mokrenjem i pritom osjećate peckanje, preslica vam može pomoći u rješavanju tih problema, međutim ne zaboravite da ima diuretski učinak. U čaši soka treba otopiti samo 10-15 kapi poljske preslice ili otprilike 20 g suhe biljke pripremiti u sokovniku i pomiješati sa sokom.



Sikavica (*Silybum marianum*)

Zeljasta biljka okrunjena purpurnim bodljikavim cvijetom čije sjemenke imaju snažne farmakološke učinke na jetru. Preporučuje se kod probavnih smetnja, za dodatno liječenje kroničnoga virusnog hepatitisa te kod ciroze. Štiti jetru (sprječava njezino propadanje te stimulira regeneraciju oštećenih stanica) i djeluje kao antioksidans. Povećava izlučivanje žuči i sprječava stvaranje žučnih kamenaca.

Sikavica daje dobre rezultate pri obnavljanju stanica oštećenih alkoholom, vraćajući ih ponovno u zdravo stanje. Aktivne komponente sikavice sastoje se od složenih struktura bioflavonoida s antioksidantnim svojstvima nazvanih silimarini koji sprječava oštećivanje zdravih stanica jetre i potiče regeneraciju oštećenih. Silimin sprječava prolaz toksina kroz stanične membrane u njihovu unutrašnjost te neutralizira toksične supstancije koje usprkos svemu uspiju prodrijeti u njih. Prvi rezultati vidljivi su dva tjedna nakon početka liječenja. Sika-

vica se može nabaviti u obliku sirupa koji se miješa sa sokovima. Krv je vrlo brzo apsorbira. Nema nikakvih ozbiljnih nuspojava, osim što uzrokuje lake želučane smetnje u smislu laksativnih učinaka u prvim danima liječenja.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*)

Korijen sladića, koji spada u porodicu mahunarki, ima protuvirusno i protubakterijsko djelovanje i stoga je djelotvoran u borbi protiv gripe i prehlade, kašlja, infekcija dišnih putova te čira na želucu. U medicinske se svrhe koristi od srednjeg vijeka. Smanjuje upale i ublažava neke alergijske reakcije. Često se koristi za uravnoteženje hormona u razdoblju menopauze i neposredno prije menstruacije. Dokazao se i kod kroničnog umora, ali ga treba uzimati pažljivo.

Koristi se samljeveni korijen, prah i crni ekstrakt koji sadrži visok postotak glicerinske kiseline koja zaustavlja aktivnost enzima koji rastvara i uništava prirodne hormone organizma, kortisol. Sladić je i kortikosteroid (pris-

lin LI hormonima koje izlučuju nadbubrežno žlijezde) koji ima svojstva slična kortisonu.

Kupuje se u prahu ili kao tekućina. Nije ga dobro uzimati u velikim količinama jer proizvodi nuspojave kao što je povišeni tlak, glavobolja i zadržavanje tekućina u organizmu. Srednja doza je 5 do 15 grama korijena u najviše šest tjedana. Možete ga pomiješati sa sokom i s malo obranog mlijeka. Ne smiju ga piti osobe s dijabetesom, trudnice i osobe koje imaju povišen krvni tlak.

Stolisnik (*Achillea millefolium*)
Iako mu je okus prilično gorak, vrlo je aromatičan i pomaže kod probavnih poteškoća, u **zacjeljivanju** rana i protiv **grčeva**.
" je jedna od najčešće korištenih biljaka u prirodnoj **medicini**. Olakšava predmenstrualne tegobe i hemeroide te pogoduje otpuštanju tekućina iz tijela.

Nema nuspojava, ali se ne preporučuje uzimanje u velikim količinama u trudnoći i tijekom dojenja. Žličica stolisnika dovoljna je da bismo osjetili njegov **pozitivni učinak**.

Tetivika (*Smilax aspera*)

Tetivika je drvolika biljka koja se obično koristi u borbi protiv određenih bolesti kože kao što su akne, ekcemi i psorijaza (smanjuje nadraženosť i upalu) te kao čistač otrova iz krvi. Pomaže u eliminaciji mokraćne kiseline. Učinkovita je i u liječenju reume (ima protupalna svojstva); djeluje kao jak diuretik (pojačava mokrenje), lako se **veže** na otrove u organizmu i pojačava znojenje.

Valerijana

(*Valeriana officinalis*)

Valerijana je biljka prirodnih umirujućih svojstava. Sadrži valerijansku kiselinu i valeranon koji imaju važnu **funkciju** u živčanom sustavu. Valerijana je učinkovita kod nesanice jer djeluje kao relaksant živčanog sustava i sedativ. Preporučuje se u slučajevima uzbuđenja, razdražljivosti, živčane napetosti te za smirenje moždane aktivnosti. Uz to smanjuje nervozu i potiče san. Valerijana je dobra i protiv grčeva, a može biti korisna kod crijevnih grčeva koji se javljaju zbog nadraženosťi debelog crijeva.

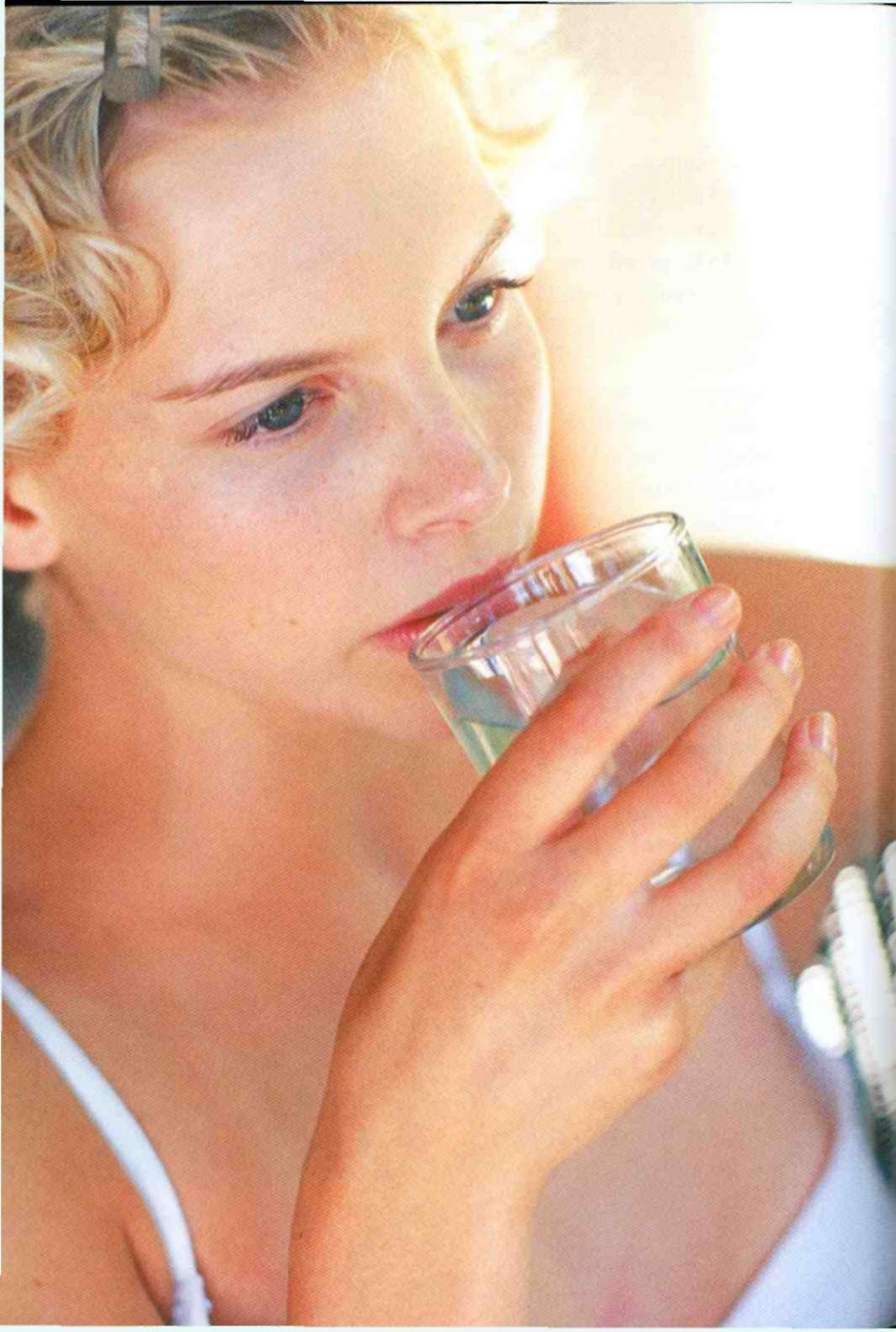
U terapijske svrhe koristi se korijen ove biljke. U svome omiljenom soku možete otopiti 20 kapi biološkog pripravka svježeg **valerijane** i dodati žličicu meda. Taj sok treba piti prije odlaska na spavanje. Katkad će se kao nuspojava pojaviti želučane smetnje, a uzimanje velikih količina **uzrokuje tjeskobu, glavobolju** i mučninu. U nekih osoba ima suprotan učinak - **uzbuđuje** ih umjesto da ih smiruje. Ne smije se uzimati u trudnoći i tijekom dojenja.

Zlatnica

(*Solidago virga-aurea*)

Zlatnica je poznata po svojim konstriktivnim i diuretskim svojstvima (savršena je za pretile osobe, za **uklanjanje** tekućine iz **organizma**). Pomaže kod proširenih vena, slili krvne žile i vrlo je učinkovita kod dijareje. Preporučuje se svim osobama koje pate od bubrežnog kamena, upale mokraćnog mjehura, **hemeroida** i **gihta**.





Enzimi, prirodni stimulansi

ENZIMI SU VAŽNI ZA ŽIVOT. TREBAMO IH DA BISMO OBNOVILI I
POBOLJŠALI ZDRAVLJE

Enzimi su prirodni sastojci koje proizvode svi živi organizmi, uključujući i ljudski. Danas se zna za više od 3000 različitih enzima koji usklađuju energiju, prijeko potrebnu ljudskom tijelu. Prisutnost enzima u organizmu u primjerenoj količini može spriječiti i izliječiti razne bolesti, uključujući i one degenerativne i smrtonosno.

Prije nekoliko godina **započete** su terapije enzimima, koje se sada više ne koriste samo za poticanje bolje probave i metabolizma općenito. Njihov napredak povezan je s istraživanjima u vezi s imunološkim sustavom koji uvelike ovisi o optimalnoj opskrbi **enzimima.**

Općenito, enzimi imaju puno veze s mitskim "izvorom mladosti", ako se primjereno uravnoteže s prehranom i tjelovježbom. Istraživan je i njihov odnos s gubitkom tjelesne težine, kroničnim poremećajima i bolestima imunološkog sustava te djelovanje na viruse, u slučajevima raka i poremećaja cirkulacije.

Te smo podatke o enzimima naveli zbog dva razloga. Prvi je razlog važnost polaganog konzumiranja i izlučivanja slina pri konzumiranju sokova kako bi se što bolje asimilirali. Drugi je razlog taj što će terapija enzimima u bliskoj budućnosti značiti novi korak u zdravlju i prirodnoj medicini.

Jesu li nam enzimi potrebni?

Svi vitalni procesi sastoje se od složenih kemijskih reakcija poznatih kao metabolizam. I/n/imi su "katalizatori": potiču kemijsku reakciju i time omogućavaju metabolizam. Njihova djelotvornost uvelike ovisi o okolini. Na enzime utječu čimbenici poput koncentracije kiseline, lužnatosti, inhibitora i supstrata. Uz to su vrlo specifični: svaki enzim potiče samo jednu vrstu kemijske reakcije.

Ništa se u tijelu ne događa bez energije, a energija se ne može ni upotrijebiti niti proizvesti bez enzima. Život svake stanice ovisi o kemijskim reakcijama koje trebaju neprekidan dotok energije i enzima. Stanice energiju dobivaju od **proteina/** ugljikohidrata i masti koje unosimo, ali im je u tome potrebna pomoć enzima.

Tijelu su potrebni enzimi ne samo radi probave i apsorpcije konzumiranih namirnica, već i radi npr. reguliranja rada živčanog sustava.

Odakle dobivamo enzime?

Tradicionalno je hrana glavni izvor enzima. No zbog temperature ku-

hanja, radijacije namirnica, dužine skladištenja, njihove prerade, zamrzavanja, dehidracije i aditiva često budu uništeni te je postotak enzima u namirnicama mnogo manji. Odgovor je na to svježije voće i sirovo povrće (puno bogatije aktivnim enzimima), ako je organski, tj. ekološki uzgojeno.

Sve u svemu, treba nastojati da dodaci uvijek budu izvrstan svakodnevni dodatak prehrani.

Obnavljanje probave

Kada se pri početku hranjenja u ustima počne izlučivati slina, započinje složeni proces probave. Prolaskom kroz gastrointestinalni trakt namirnica se usitnjava, izdvojene hranjive supstancije se apsorbiraju, a ostatak se uklanja. Enzimi omogućavaju djelovanje probavnog sustava i prisutni su u svim etapama ovog procesa.

Znamo da namirnice koje konzumiramo sadrže proteine, masti i ugljikohidrate, međutim da bi se transformirale u tvari koje organizam može upotrijebiti, potrebne su tri grupe enzima koje ih probavljaju: proleaze, amilaze i lipaze.

Proleaze razgrađuju proteinske tvari koji su sastavljeni od dvadesetak aminokiselina. Svaka proteaza djeluje samo na jednu vrstu aminokiselina. Lipaze razgrađuju masti i ulja (lipide), fosfolipide (lecitin) i estere (kolesterol). Amilaze razgrađuju ugljikohidrate i najvažnije šećere (saharozu, laktozu i fruktozu).

Više žvakati

Ne zaboravimo da bolje žvakanje znači bolje zdravlje. Budući da probava započinje u ustima s enzimima, namirnice koje unosimo moramo dobro prožvakati. Što duže žvačemo, enzimi imaju više vremena za djelovanje.

Žvakanje je odlučujući čimbenik u probavi namirnica jer enzimi djeluju samo na površinski dio hrane. Dužim žvakanjem veći će dio hrane biti izložen enzimima, što će pridonijeti boljoj probavi. Uz to, većina sirovog voća i povrća sadrži celulozu (tj. vlakna) koju je prije oslobađanja hranjivih tvari i njihove probave potrebno usitniti.

Kada hrana stigne u želudac, želučani sokovi (koji sadrže

enzime) nastavljaju s probavom. **Pepsin** (želučana proteaza) probavlja protein, tj. stvara čvrste mišiće, zdravu kožu, otporne kosti...

Ostali važni želučani enzimi su **renin** (koji odjeljuje minerale iz mlijeka), enzimi **amilaze** (koji počinju djelovati tamo gdje enzimi slinestruke prestaju djelovati na ugljikohidrate) i **želučana lipaza** (koja odjeljuje masti kako bi spriječila viruse i alergije i zaštitila tijelo). Pokretanje želuca neprekidno oslobađa tekućine u tankom crijevu, dok se krute namirnice pretvaraju u kašu probavljene hrane.

Glavnina se probave i apsorpcije događa u tankom crijevu dužinom 7 metara, promjera 2,5 centimetara. Na kraju debelog crijeva završava zahtjevan zadatak probavljanja sažimajući, skladišteći i izlučujući ostatke namirnica. Kolon ili drugi dio debelog crijeva sadrži veliku količinu bakterija koje proizvode enzime koji djeluju na ostatke hrane, na vlakna, celulozu, sluz koju je izlučio prethodni dio crijevnog sustava.

Zbog svega toga, lako je zaklju-

čiti da enzimi imaju odlučujuću funkciju LI apsorpciji namirnica od trenutka kada stignu u crijevo do trenutka kada prelaze u krv, mobilizirajući i transportirajući hranjive tvari.

Problemi i rješenja

Katkad nije dovoljno samo se ispravno hranili. Može doći do problema pri žvakanju (bolesno zubalo ili desni, npr.), nedostatka kojega enzima ili stresa.

Uz to, bilo koja bolest koja se pojavi i utječe na izlučivanje klorovodične kiseline u želucu, utječe i na izlučivanje enzima: ozljede, kemoterapija, kirurški zahvati, kronične bolesti, reumatizam (od cislčne fibroze do lrbušnih oboljenja), depresije ili kronični bolovi i emocionalni stres koji može izazvati poremećaje kao što je sindrom nadraženog crijeva.

Kao što možemo jednostavno zaključiti: da bismo poboljšali probavu... moramo osigurati više enzima. Zbog enzima koje sadrže, neke nam namirnice u tome mogu pomoći, primjerice prirodno uzgojen ananas. Ananas sadrži

bromelin koji razlaže proteine. No toplina koja se stvara u procesu konzerviranja uništava enzime pa ananas u konzervi ne sadrži bromelin.

Bolju probavu osigurat ćemo ako jelo započnemo svježom salat, povrće kuhamo samo na pari i ako sol (indirektni inhibitor enzima) koristimo u malim količinama. Ako se jede meso koje je najteže probavljiva namirnica, treba uz njega uzeti i namirnice bogate enzimima kao što su kiseli kupus, češnjak ili luk.

Tamari (umak od japanske soje), ako nije previše slan, jedan je od najstarijih posrednika enzima. Drugi izvori bogati enzimima su papaja, slad i pripravci koji se mogu nabavili u trgovinama zdrave hrane (uglavnom u kapsulama, ali i za otapanje u vodi ili voćnom soku).

Ne zaboravile da su neprijatelji enzima namirnice (uključujući i voće i povrće) uzgojene vodom zagađenom pesticidima. Na biokemijskom području pesticidi mogu utjecati na ljude jednako kao što utječu na kukce koje uništavaju, tj. tako da sprječavaju

djelovanje enzima kolinesteraze (koji uništava neurotransmiter acetilkolin).

Kolinesteraza je ključna za živčani sustav, međutim, pesticidi je uništavaju. Općenito, do postupne intoksikacije složenih sustava enzima dolazi zbog zagađenosti naše okoline pesticidima koji, s druge strane, mogu izazvati hiperaktivnost, paralizu mišića živaca, probleme s vidom, poteškoće u disanju, bolove u trbuhu, povraćanje, dijareju, slabost itd. I mnogi teški metali (olovo, živa...) sprječavaju djelovanje enzima. Zbog svega toga najbolje je odabrati ekološki uzgojene namirnice.

Treba li nam više enzima?

Zbog pesticida, uvjeta uzgoja i lošeg stanja tla, transporta, skladištenja i kuhanja što smanjuje razinu hranjivosti naših namirnica, mnogi uzimaju enzimatske dodatke (poput minerala i vitamina).

Da, potrebno nam je više enzima. Ali treba imati na umu da su to samo dodaci i da ih treba u/i mali jedino kao dodatke uravnoteženoj prehrani. Ako, primjerice,

dobro ne probavljamo ili apsorbiramo ono što unosimo u organizam, može se dogoditi da ćemo trebati dodatne enzime. Mnogi su razlozi za uzimanje enzima, ali ih većina uzima radi olakšavanja probave.

U kojim ih količinama treba uzimati? Razlikujemo se - a i enzimski se proizvodi razlikuju po sastavu i snazi, tako da svakako treba slijediti savjet liječ-

Kako reaktivirati enzime u pet koraka

1. Detoksikacija (kura čišćenja ili post i mnogo sokova).
2. Uravnotežena i "reaktivirajuća" prehrana.
3. Enzimatski dodaci, vitamini i minerali.
4. Dnevna tjelovježba (radi povećavanja unosa kisika u organizam).
5. Pozitivne misli i stav.

riika i pažljivo čitati **svi-** upute. I 11/imi se obično dobro podnose pa ako izazovu nadutost ili osjećaj sitosti, treba samo smanjiti dozu. Dugo se vjerovalo da se enzimi, koji se uzimaju kao dodatak, ne mogu apsorbirati. Danas se smatra da enzime možemo različito apsorbirati, ali prije svega preko mehanizma poznatog kao **pinocitoza**. U ovom procesu enzime, nakon povezivanja s receptorom koji se nalazi u sluzi crijevene stijenke, te iste stijenke apsorbiraju te prolaze kroz crijevne stanice i na kraju se oslobađaju u krv.

Izvori su enzima različiti: ananas, papaja, fermentacije mikroba (poput gljivica *Aspergillus*). Enzima tski proizvodi prehrambene industrije/ među ostalim, sadrže papain, pan krcat in, tripsin, bromelin, proteazu, amilazu, lipazu ili laktazu. Neki enzimatski proizvodi potpuno su zaštićeni te se otapaju tek u tankom crijevu, a ne u želucu.

Ako je ikako moguće, izbjegavajte pripravke od goveđe i svinjski- gušterače.

Enzimi za mozak?

Upamtiti! da je za brigu i hranjenje neurotransmitora potrebno uključiti šest čimbenika:

- **enzimi**
- **vitamini**
- **koenzimi**
- **minerali**
- **glukoza**
- **aminokiseline**

Enzimi su sastavljeni od amino-kiselina koje su, ni više ni manje, nego rezultat proteina koje jedemo. Te su aminokiseline prethodnici neurotransmitora i, ako adekvatno asimiliramo proteine, nalaže se u krvi.

Enzimi za mršavljenje?

Enzimi su katalizatori svih reakcija koje se događaju u tijelu, uključujući i važnu funkciju kontrole težine. Ipak, nije pronađena ni jedna kura za pretilost, ali su znanstvenici otkrili neke njezine razloge. Tako su u slučaju nedostatka enzima neki od najčešćih simptoma umor, prerano starenje i povećanje težine. Kada bismo se optimalno hranili, dajući prioritet proteinima, vitaminima, mineralima i enzimima u njihovu prirodno ispravnom odnosu, naša bi se očekivana životna dob povećala i bili bismo puno vitalniji.

Svježe voće i povrće ima vlakna

koja daju osjećaj sitosti. Njihov složeni sastav ugljikohidrata potiče lučenje serotonina u mozak. Te su namirnice bogate i enzimima.

Prednosti liječenja enzimima

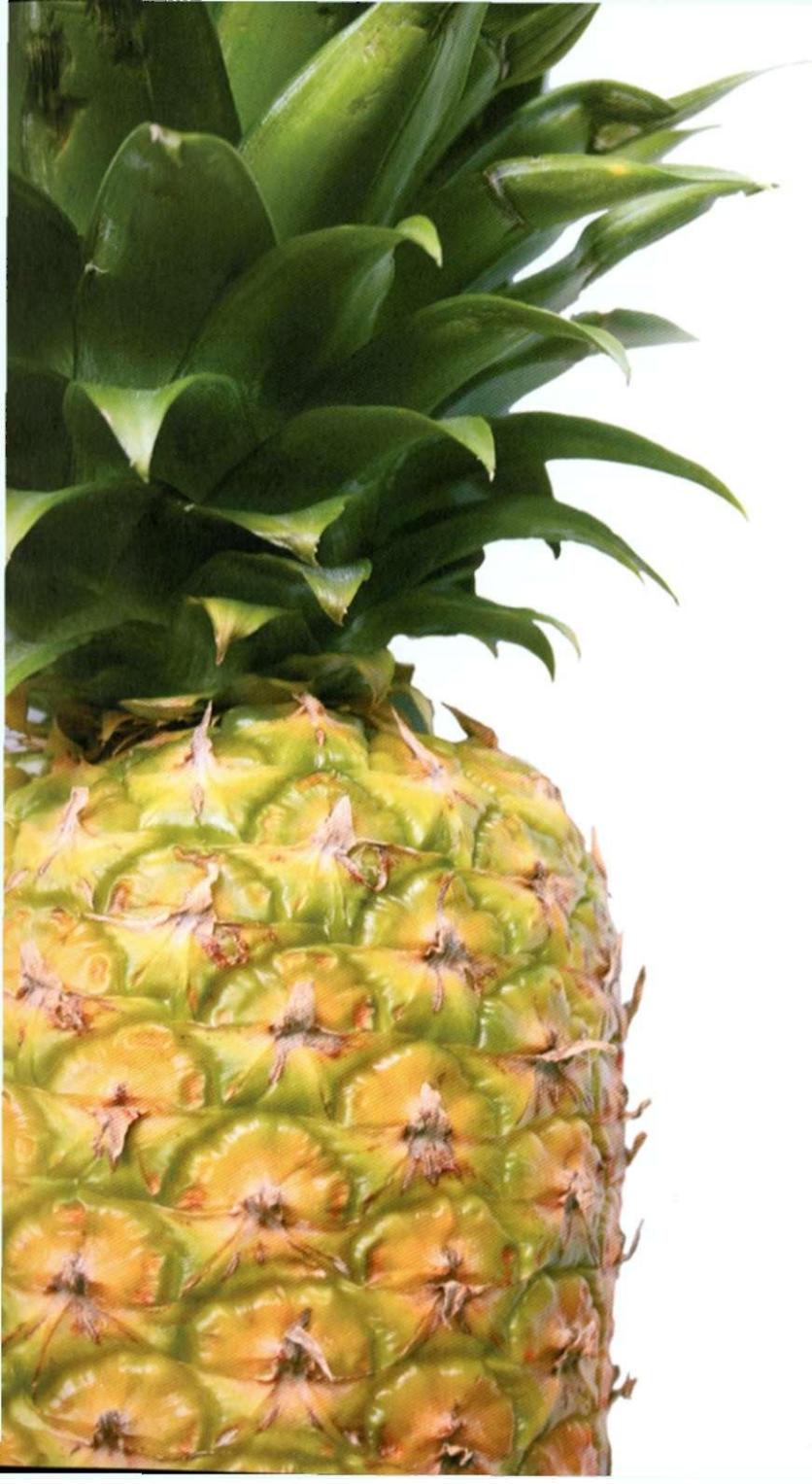
Enzimi su veoma važni u čitavom procesu i aktivnosti cirkulatornog sustava, ali to nije tema ove knjige. Na kraju ćemo sažeti prednosti liječenja enzimima (samo neke!) u kombinaciji sa svježim voćem i povrćem i općenito u uravnoteženoj prehrani. Enzimi ponovno pune baterije organizma! Takva vrsta liječenja:

- Brza je, učinkovita, bez značajnijih i kroničnih nuspojava.
- Ne oslabljuje imunološki sustav i kompatibilna je s drugim lijekovima.
- Mogu je primjenjivati i dijabetičari.
- Smanjuje potrebu za uvođenjem dodatnih lijekova protiv bolova.
- Mogu je primijeniti pacijenti svih godišta.
- Pojačava učinak antibiotika.
- Učinkovita je u liječenju posttrombolskog sindroma.
- Učinkovita je u liječenju venskih i arterijskih bolesti.
- Ubrzava zacjeljivanje rana.

Što jesti i što ne jesti



1. Iesti mnogo svježeg voća i sirovog povrća (ili što manje termički obrađenog).
2. Dobro je jesti mnogo češnjaka i luka (loš zadah može se izbjeći boljom higijenom zubi).
3. Smanjiti unos namirnica koje inhibiraju enzime kao što su leća, kikiriki i soja (pogotovo ako je riječ o sirovom ili loše kuhanoj soji).
4. Nemojte kuhati u posudi od aluminija.
5. Stavljajte u hranu što manje soli.
6. Izbjegavajte rafinirani šećer i brašno (i njihove proizvode).
7. U prehranu uključite integralne žitarice.
8. Pijte bar jedan svježe pripravljeni sok dnevno.
9. Izbjegavajte previše topla i previše hladna jela i pića.
10. Izbjegavajte kavu. Zamijenite je čajevcem ili biljnim čajevima.



Kazalo sastojaka

A

Alge, 40
spirulina 205
Aloa vera 40, 108, 208
Amasake 74
Ananas 16, 49-50, 52-54,
64-65, 72, 76, 78, 90, 100,
105, 107-108, 110-113, 120,
123, 126, 150, 148, 152-155,
157, 162, 186, 189, 228
Artičoka 148-149
Avokado 16, 33, 47, 65, 110,
124, 163, 177, 180, 186, 186

B

Badem 39, 74, 76, 92, 106,
121, 128
Banana 60-61, 65, 70, 73,
76-77, 81, 107, 112, 115-116,
118-121, 123, 162, 186, 189
Bazga 143, 144, 210
Bijela breza, listovi 208
Bijela repa 16, 149, 151, 164,
187, 189

Bijeli glog 130, 209
Blitva 68, 83, 164, 186, 189
Boražina 153, 155
Borovica 50, 209
Borovnica 56, 60, 68, 73, 74,
78, 106, 126, 149, 157, 165,
186, 188, 210
Bosiljak 86, 100
Breskva 16, 49-50, 53, 65-67,
70, 76, 78, 80, 110, 115, 120,
123, 165, 179, 186, 188
Brokula 96, 164

C

Celer 13, 16, 26, 32, 41, 46-47,
64, 70, 78, 83-88, 91-92,
94, 96-98, 100, 102, 124,
148-152, 154-155, 157, 162,
166, 173, 184, 186, 189
Cikla 16, 23, 46, 68, 78, 83,
90, 94, 96-97, 100, 102, 134,
151-153, 155-157, 167, 187,
189

Cikorija 60, 87, 94, 126, 128, 187, 189
 Cimet 56, 70, 72, 73, 77, 78, 109, 115, 116, 118, 120, 126, 127
 Cvijeće, jestivo 66
 Cvjetača 70, 87, 168, 174, 187, 189

Č

Čajevac 210, 231
 Čajevi 38, 39, 41, 43, 122, 123, 128, 130
 Češnjak 16, 40, 71, 86-88, 91, 92, 111, 120, 150, 152, 154-157, 167, 172, 186, 189, 207, 211, 231
 Čili 11 I
 Čokolada 147, 159, 160

D

Dalulje 25, 105, 109, 116
 Dinja 28, 35, 49, 60, 65, 68, 76, 78, 79, 135, 168
 - kantalupe 50, 66, 76, 168, 174
 - zelena 186, 189
 Dragušac 123, 149-151, 155, 156, 164, 169
 Dunja 116

Đ

Đumbir 16, 37, 54, 56, 62, 64, 65, 68, 72, 76, 81, 91, 100, 101, 106, 111, 112, 126, 152, 154, 169, 187, 189, 212

G

Ginseng 40, 126, 151, 207, 213
 Ginko 40, 197, 212, 213
 Gospina trava 214, 215
 Grejp 26, 27, 35, 52, 58, 60, 70, 78, 106, 152, 153, 170, 198, 208
 - crveni 62, 148
 Grimizna rudbekija 215
 Grožđe 16, 49, 56, 65, 70, 73, 78, 81, 112, 130, 131, 139, 140, 144, 154-156, 165, 168, 170, 171, 173, 178, 186, 189, 197
 - bijelo 50, 52, 54, 64, 66, 68, 70, 110, 130, 154, 155
 - crno 50, 54, 61, 63, 70, 74, 152, 155
 Groždice 170
 Gujava 105, 106, 108, 111

H

Ilibiskus, cvijet 127, 128, 130

I

Iniuz od metvice 110, 116

J

Jabuka 16, 25-26, 32, 35, 38, 46-50, 52-54, 56, 58, 62-68, 70-72, 77-79, 83-87, 91, 92, 99, 100, 102, 105, 109, 110, 124, 126, 128, 145, 148-156, 161, 163-169, 171, 173, 178-179, 186, 189
 Jabuka custard 65, 105, 186, 188
 Jagode 33, 49, 48, 53, 58, 60, 62, 65, 72, 74, 76-78, 81, 105, 112, 117, 138, 148, 154, 171, 179, 186, 188
 Jaje 142, 205

Javorov sirup 37, 46, 73, 141, 207
 Jogurt 35, 65, 76, 86, 116-118, 120, 123, 207

K

Kamilica 126-128, 130
 Kefir 116, 117
 Kelj 71, 98, 150, 155
 Kivi 16, 56, 58, 60-62, 72, 77, 105, 110, 153, 172, 186, 188
 Kllice 32, 40, 201, 202
 - lucerne (alfaalfa) 101, 128, 155, 203
 Klinčić 70, 109
 Kokos 33, 65, 105, 107
 - mlijeko 77, 107



Kopriva 86, 150, 152, 153,
155, 157, 216
Kofijafidar 72, 111
Koromač (komorač, anis) **16**,
49, 54, 56, 62, 84, 97-98, 126,
128, 153-155, 162, 187, 189,
206, 217

Krastavac 16, 65, 66, 68, 78,
84, 86, 70, 71, 94, 98, 100,
120, 120-124, 151-156, 169,
170, 180, 182, 186, 189

Krizantema **66**

Krumpir 29, 78, 96, 134, 135,
149, 169, 171, 176, 183, 187,
189

Kruška 35, 46, 49, 52, 54, 56,
59, 65, 66, 73, 74, 78, 83, 100,
112, 116, 123, 151, 154, 157,
158, 168, 173, 186, 189, 219

Kukuruz 124

Kupina 54, 68, 81, 186, 189

Kupus 16, 71, 83, 86, 92, 94,
98, 123, 149, 152, 155, 157,
174

- kiseli 145, 228

L

Lassi 118, 120-123

Limeta 16, 50, 52, 53, 61, 62,
64, 66, 68, 72, 73, 77, 78,
101, **109/** I 10, 112, 153, 174

Limun 16, 25, 27, 32, 40, 47,
50, 52, 54, 58, 60, 64-67, 74,
78, 80, **81/** 84, 86, 92, 94, 100,
109, 111, 118, 123, 124, 126,
128, 130, 139, 149, 151-153,
165, 173, 175, 186, 188, 219

Lincura 217

Lipa, cvjetovi 130

Lubenica 16, 33, 49, 50, **64/**
77, 98, 108, 135, 157, 175,
186, **189**

Lucerna (alfaalfa) 101, 128,
155, 203

Luk 35, 40, 90, 96, 99, 120,
148, 149, 152, 153, 172, 176,
187, 189, 203, 228, 231
- mladi luk 98

M

Ljekovito bilje 40, 196,
208-209)

M

Majčina dušica 218

Maline 33, 52, 60, 62, 73, 76,
78, 110, 127, 128, 186, 188

Mandarina 35, 46, 54, 68,
107, 176

Mango 59, 72, 77, 78, 105,
109, III, 112, 116, 120, 123,
177, 186, 188

Marellica 16, 41, 54, 67, 69, 78,
156, 177, 186, 188

Maslačak 178, 218

Matična mliječ 40, 203, 204

Matičnjak 218

Med 32, 40, 49, 60, 76, 80, 81,
106, 109, 117, 118, 120, 121,
124, 126-128, 130, 144, 151,
165, 175, 184, 203, 204, 209,
219, 223

Melasa 46, 63, 66, 109

Metvica 32, 39, 58, 59, 61, 63,
66, 70, 71, 74, 76, 78, 110,
III, 116, I 18, 120-121, 126,
128, 130, 142, 219

- infuz 110, 116

- uvarak 120, 123

Mlijeko 43, 65, 115, 121, 147,
163, 206, 227

- rižino I 18

- zobeno 115, 121, 151

- kokosovo 77, 107

- sojino I 15, 118, 121

- sirutka 67, 120

- kravlje 39, 115

- biljno 116, 121

Mogranj 152, 153, 157

Mrkva 16, 23, 37, 38, 45-47,
54, 58, 65, 68, 88, 91, 96, 98,
102, 124, 148, 149, 151, 152,
154, 156, 178, 187, 189

Muškalni oraščić 46, 106, 120,
123

Mušmule) 64, 144

N

Naranča 13, 25-26, 33, 35, 38,
46, 47, 50, 52, 53, 58, 60-66,
70, 72-74, 77, 78, 80, 81, 91,
92, 98-100, 106-108, 110,
112, 113, 123, 126-128, 130,
133, 140, 149, 153, 155, 170,
179, 183, 184, 186, 189

Nektarina 74, 78, 179

O

Ocat 91, 92

Origano 86, 219

P

Papaja 62, 75, 78, 105, 109,
112, I 18, 150, 180, 186, 189,
228, 230

Papar,

- kajenski 141

Paprika 16, 46, 71, 72, 85, 86,
88, 91, 92, 94, 98, 99, III,
148, 157, 180, 186, 189

Pasiflora 64, 77, 78, 105, 106,
110, 112, 130, 219, 220

Pastrnak 46, 173

Pelud 40, 108, 151, 203,
204-207

Peršin 32, 46, 68, 71, 83, 84,
87, 90, 91, 93-96, 102, 148,
149, 152, 154-157, 167, 169,
181, 187, 188

Piskavica, sjemenke 128

Pistači 74

Porto, vino 78

Pšenica 39, 202

- klice 32, 40, 116, 196, 197,
201, 202

R

Rabarbara 100

Rajčica 13, 25, 41, 47, 56, 78,
80, 84-86, 88, 91-96, 98,
100-102, 111, 121, 124, 149,
157, 166, 172, 176, 180, 182,
187, 189, 210

Ribiz 50, 68, 76, 186, 188

Riža 39, 145, 203

Kižino mlijeko 118

Rogač 128

Rotkvica 46, 86, 94, 96,
149-153, 182, 203

Ruža, latice 66

S

Salata 16, 68, 96, 98, 99, 154,
160, 183, 187, 189, 202

Salata cikorijska 60, 87

Sirup 37, 66, 144, 219

- od javora 37, 46, 72, 141,
207

Sjemenke 39, 38, 77, 85, 202,
203, 221

- korijandera 111

- piskavice 128

- koromača 126, 217

Sladić 62, 126, 128, 162, 221

Sladoled 17, 71, 74

Smokva 39, 186, 188

Soja, 39, 40, 203, 231

- klice 202, 203

- lecitin 67, 198, 207

- mlijeko 115, 118, 121

Sojin lecitin 67, 198, 207

Stolisnik 222

Š

Šipak 126

Šljiva 16, 52, 72, 74, 77, 78,
126, 184, 186, 188

Šparoga 16, 71, 149, 184

Špinal 16, 32, 46, 47, 71, 81,
84, 85, 96, 100, 102, 124, 148,
150, 149, 154, 156, 169, 178,
187, 186, 189

Šumsko voće 50, 68, 76

T

Tabasco 100-101

Tanini 74

Tetivika 222



Tikva 150

Trešnja 63, 72, 76, 80, 185,
186, 188

- koštice 41

Trska, šećerna 58, 94, 109,
116, 209

U

Ulje, maslinovo 91

V

Valerijana 222, 223

Vrhnje 35, 147

Z

Začini 25, 39, 105, 106, 123,
169

Zelena mahuna 150

Zob 151, 198

- mlijeko 115, 118, 151

Ž

Žitarice 15, 38, 39, 115, 133,
135, 152, 153, 197, 198, 201,
231



Ernst Ginter

ŽIVETI BEZ BOLESTI

♦ ishrana i lečenje bolesti
presnom hranom

♦ 100 neobičnih recepata

U prevodu Miodraga Marinkovića

BEOGRAD 2006.

ISBN 86-84795-02-4

Naslov originala:

Ernst Günter: "Lebendige Nahrung"

Recenzenti: Prof. dr Dušan Stanković

Svetozar Veljković, nutricionista

Korice: Suzana Galović

Ilustracije: Vesna Kostić

Kompjuterski slog i dizajn: Miodrag Marinković

Štampa: Grafički atelje "Galeb", Zemun

Tiraž: 500

Izdavač: Miodrag Marinković

11050 Beograd 22, Poštanski fah 20

Tel.: (011) 8341-400, email: miodrag@bitsy.net

Porudžbine: 83-1-400 i 8065-698 ili 064/1379441

Preštampavanje i fotokopiranje zabranjeno

Sva prava zadržava izdavač

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.2

615.8

641.5(083.12)

ГІНТЕР, Ернст

Živeti bez bolesti : ishrana i lečenje
bolesti presnom hranom : 100 neobičnih
receptata / Ernst Günter ; u prevodu
Miodraga Marinkovića. - Beograd : M.
Marinković, 2006 (Zemun : Galeb). - 248
str. : ilustr. ; 21 cm

Prevod dela: Lebendige Nahrung / Ernst
Günter. - Tiraž 500. - Str. 5-11: Predgovor
/ Dušan Stanković, Svetozar Veljković. -
Napomene uz tekst. - Registar.

ISBN 86-84795-02-4

a) Isхрана - Хигијена b) Алтернативна
медицина c) Куварски рецепти
COBISS.SR-ID 134290188

SADRŽAJ

Predgovor	5
Priznanja	12
Predgovor autora	14
1. Skupo je biti bolestan — iskustva	15
2. "Živa" hrana rešava problem raka	31
3. Različita izlečenja	49
4. Za kakvu je hranu stvoren čovek?	53
5. Štete koje nastaju kuvanjem	57
6. Težak fizički rad i presna hrana	61
7. Pasterizacija uništava vrednost mleka	65
8. Zašto ljudi danas duže žive?	73
9. Beli šećer	79
10. Beli i crni hleb	83
11. Kuhinjska so	87
12. Zašto ne treba piti vruće napitke	93
13. Kiseline u našem telu	95
14. Ishrana presnom hranom	101
15. Dodaci za presna jela	105
16. Recepti i jelovnik	123
Jelovnik za jednu sedmicu	155
17. Lekovito gladovanje	171
18. Presna hrana i lečenje bolesti	179
19. Iskustva u lečenju raka	203
20. Ishrana male dece	213
Dodatak (za čitaoce koji nisu ateisti)	220
Povratak redovnoj ishrani	
posle Brojsove "totalne terapije"	225
Pogovor	229
Dodatne napomene	232
Đomaća sredstva za brzu pomoć	233
Opšti indeks pojmova	238

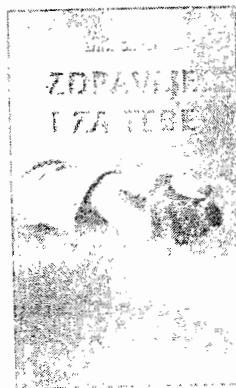
OD ISTOG IZDAVAČA



◆ Ko ne želi više da luta, tražeći rešenje za opaku bolest, ili ko više nema vremena da luta, u ovoj knjizi će, na jednostavan, praktičan i iscrpan način biti informisan o metodu stvarnog lečenja malignih, ali i mnogih drugih prividno neizlečivih bolesti, nazvanom "totalna terapija". Knjiga podrazumeva i "servis", kontaktiranje s prevodiocem u slučajevima kada nije baš sve jasno. S ovom knjigom i ovim metodom bolesniku — uz sve uvažavanje — nije neophodan lekar, jer može sâm da se izleči.



◆ Nastavak i zaključak, "slag na tortu" knjige "Živeti bez bolesti". Čitaoci su posle oduševljenja pomenutom knjigom postavljali pitanja i izražavali želje za novim receptima za ishranu presnom, živom hranom i njima je udovoljeno ovom knjigom, uz novih 150 recepta. Izlaganje je neposredno, odmah upotrebljivo i zato veoma blisko svakome od "privilegovanih", koji su realno zainteresovani za takav način života. Knjiga znatno olakšava odluku u korist radikalne promene načina ishrane. Opširna uputstva za klijanje različitih vrsta semena i negovanje zimske bašte, kao stalnog izvora svežeg povrća i žitarica.



◆ U jednom povezu s knjigom "Zdravlje za sve ljude". Posle velikog interesovanja pokazanog za ideju ishrane i lečenja bolesti presnom hranom, ukazala se potreba za kvalitetnom zbirkom iskustava ljudi koji su se hranili i lečili uz pomoć presne hrane, čemu je ovom malom knjigom udovoljeno. Sâm autor je jednom broju iskustava dodao svoja stručna i praktična objašnjenja. 113 sjajnih primera. Kao sredstvo popularizacije Ginterovog metoda ishrane, ova knjižica je do sada zaista nedostajala.

PREDGOVOR

U ovo naše doba, složeno i puno rizika, naročito posle havarije AE u Černobilju, zaoštravaju se problemi hrane i ishrane. Oni očigledno moraju da budu predmet veće brige društva nego do sada. Pritom objektivne analize pokazuju da nas jedino promene ponašanja u ovoj oblasti mogu osposobljavati da obezbedimo zdravlje — sopstveno i budućih pokoljenja. A ono je najveće individualno i društveno dobro — osnova napretka i blagostanja.

Tome će doprinositi i knjiga Ernsta Gintera "Živeti bez bolesti" koja je za kratko vreme, na nemačkom jeziku, doživela 21 izdanje. Ova knjiga nas uči kako da na jednostavan i delotvoran način poboljšamo ishranu i da se time štitimo od bolesti civilizacije, pa čak kako da ishranom doprinesemo izlečenju bolesti. Naročito je korisno što ova knjiga ističe potrebu jače orijentacije na presnu hranu. Štaviše, ona pruža precizan i ubedljiv prikaz prednosti presne hrane, kao i one koja se proizvodi u sistemu biodinamičke poljoprivrede, tj. koja nije zagađena štetnim hemikalijama. To je najviše u skladu s našim fiziološkim potrebama i s našom biološkom građom.

Istovremeno, ističe se nužnost da hrana bude što veće biološke vrednosti. Najveći domet vrednosti ostvaruje se u pomenutoj biodinamičkoj poljoprivredi, čiji je osnivač bio dr Rudolf Štajner (1861-1925), rođen u Kraljevici. To upućuje na obezbeđenje trajne plodnosti zemljišta s pozicija filozofije predviđanja, nasuprot filozofiji čekanja, što znači s primenom pretežno organskih fertilizatora.

Time se obezbeđuje da zemljište sadrži sve minerale, uključujući i mikroelemente, pa i ultramikroelemente, kao što su selen, silicijum, fluor, arsen i dr. (C. F. Combs, Jr. i S. B. Combs, 1984; N. F. Nielson, 1984). Takvo ponašanje je u skladu i sa zahtevom Alberta Ajnštajna da se "u cilju ostvarenja pravog napretka moramo često vraćati nekim principima iz prirode".

U protivnom, ako bismo i dalje zanemarivali odnose između zemljišta i kvaliteta proizvoda, teško bismo otklanjali biološke nedostatke namimica. To naročito potvrđuje nedavno otkriće uloge selen u našem metabolizmu. Ovaj mikroelement je najjači antioksidans i ispoljava svojstva antikarcinogena. Tu zavisnost između hemijskog sastava zemljišta i namimica potvrđuje i otkriće korelacije između broja stogodišnjaka i osobina zemljišta u nekim područjima Kine: što bogatije zemljište mineralima, to više stogodišnjaka.

U knjizi su detaljno objašnjene sve važnije nepovoljnosti industrijske hrane (s termičkom) obradom, aditivima i rafinisanjem) i, naročito, kulinarskih postupaka, kojima se ova živa hrana ubija uz neizbežnu manju ili veću promenu njenih najznačajnijih sastojaka, kao što su enzimi, vitamini i minerali. To ih čini biološki manje vrednima. Zato one ne mogu u potpunosti zadovoljavati fiziološke potrebe ljudskog organizma. Suština obezbeđenja zdravlja je, naime, po svemu sudeći, u osposobljavanju organizma da koristi sopstvene odbrambene mehanizme, od kojih mi ne možemo ni približno da izmislimo ništa efikasnije. Presna hrana je jedina koja tu imperativnu potrebu može zadovoljavati.

Ernst Ginter preporučuje određene namimice, za koje znamo da sadrže niz antioksidanasa i antikarcinogena, i kao sredstvo za olakšanje izlečenja od nekih bolesti, čak i od onih pred kojima je medicina ponekad bespomoćna. Tu hranu sačinjavaju većinom presno voće i povrće, za-

tim žita, zmevlje i drugo. Ali, ističe se da se ona mora dobijati bez primene hemizacije, ali i bez uobičajenih kulinarskih tretiranja, znači i bez kuvanja, pečenja i prženja. Po Fiali i sar. (1985) sve te namimice sadrže dosta i raznih antikarcinogena. Pošto se zračenjem stvaraju slobodni radikali, koji su veoma štetni, a ove namimice sadrže antioksidanse, jasno je da se odabranom hranom, upravo kako preporučuje E. Ginter, mogu ublažavati i posledice ozračenosti ili zračenja koje prouzrokuju radionuklidi, dospeli u naš organizam. S druge strane, neutralisanje antigenotoksina, što se ovakvom hranom svakako bar delimično postiže, koristi i zdravlju budućih pokolenja. Eto, i to pokazuje koliko delotvorna može da bude besprekoma hrana, naročito presna.

U knjizi su istaknuti nedostaci najčešće upotrebljivanih namimica — brašna, šećera i kuhinjske soli, koji proizlaze iz rafinisanja. Data su i uputstva o lečenju niza bolesti, uključujući rak, dijabetes, tegobe sa želucom i bubrezima. Značajna su uputstva i o ishrani male dece, s puno originalnih ideja i saveta. Dat je i spisak lekovitog bilja i lekovitih preparata. U tome kontekstu potvrđuju se i pozitivna iskustva klinika Birher-Benera s korišćenjem presne hrane, u cilju pospešivanja izlečenja mnogih bolesti.

U svetlu činjenica koje sadrži Ginterova knjiga jasnije nam je da bolesti civilizacije nastaju kao posledica prvenstveno nedostataka u našoj hrani i ishrani. Iz toga proizlazi da je protiv tih bolesti, od kojih je najopasniji rak, najdelotvornija borba u smislu otklanjanja njihovih uzroka. Uzrok raka nedavno je otkriven zaslugom triju ekipa naučnika na čelu s profesorima D. Hanahanom, M. Barbacidom i T. Štoselom, nezavisno jedna od drugih. Sve ekipe su utvrdile da rak nastaje kao posledica aktivisanja onkogena (gena raka), kojih u čoveka

ima tridesetak (od ukupno 500.000 gena koji čine našu naslednu baštinu). Aktivisanje onkogeni nastaje pod uticajem zračenja, većeg broja karcinogenih materija i nekoliko virusa. Zato je povoljno to što u nekim namenicama, a naročito u presnom povrću, voću, žitima i semenju, ima antikarcinogenih materija. Na redovnoj potrošnji tih namirnica se i zasniva preventiva raka, ali samo uz uslov da antikarcinogene supstance nisu potirane zagadima ili drugim biološkim nedostacima hrane. E. Ginter je u pravu kada ističe da hrana gubi mnoga svoja korisna svojstva kada se podvrgava termičkoj obradi, što može nastajati i pri tehnološkim ali i kulinarским postupcima.

Iz navedenih činjenica je jasno da je jedina naša racionalna i mudra alternativa da insistiramo na hrani prvoklasnoj, besprekornoj u svakom pogledu. To nas u posebnom smislu upućuje na otklanjanje svih grešaka na planu zemljište-bilje-životinja-čovjek (ukoliko je opravdano koristiti i hranu animalnog porekla). Uz to hrana treba da bude, kad god je to moguće — presna. U tome su velike šanse za zdravlje i naše i budućih generacija. Tome nas upravo uči knjiga E. Gintera.

Pošto dobro poznajem vrednost hrane biljnog porekla, odnosno, kriterije njenog biološkog kvaliteta, jasno mi je da sve namirnice koje E. Ginter preporučuje u svojoj knjizi imaju zaista veliku upotrebnu vrednost. Sve one su odlični prirodni izvor zaštitnih materija u biološki najpogodnijim oblicima. Kombinacije koje on preporučuje zaista moraju delovati blagotvorno na ljudsko zdravlje i radnu sposobnost, pa i na uspešno izlečenje i vrlo opasnih bolesti. Ali je, razume se, nužna striktnost, kako u kombinacijama tako i u pogledu biološke vrednosti namirnica, što zavisi od toga da li se one dobijaju u posećenoj klasičnoj intenzivnoj proizvodnji u poljoprivredi

ili u sistemu biološke, ili još bolje, biodinamičke poljoprivrede.

Tako se s pravom može očekivati da ova knjiga korisno posluži i kao sredstvo i kao podstrek za zdravstveno prosvetčivanje u oblasti hrane i ishrane, od kojih nema za nas ničeg tako sudbinski korisnog i značajnog.

Međutim, autor E. Ginter se mestimično poziva na Stvoritelja i Bibliju. Iako to nije upadljivo, neko može misliti da se time knjizi daje religijsko obeležje. No, pošto je sadržina knjige zasnovana na nauci i pozitivnom iskustvu, time njena vrednost nije umanjena. Može se reći da jačanje samopouzdanja bolesnika, naročito onih najtežih koji pate od raka, obezbeđeno makar i verom, ima i opravdanja i važnosti.

U vezi sa svim što je ovde izloženo, preporučujem čitaocima knjigu Ernsta Gintera: "Živeti bez bolesti". Ako se pridržavaju njenih saveta i poruka, sigurno će početi da vrše aktivan, pozitivan uticaj na svoje zdravlje, koje je, svakako, čovekovo najveće bogatstvo.

Beograd, septembar 1986.

Profesor dr Dušan Stanković, član predsedništva Saveza društava za unapređenje ishrane naroda Jugoslavije

Za biljnu hranu se može reći da je to hrana koju nam priroda daje iz "prve ruke". Ona je upravo onakva kako to najbolje odgovara našem organizmu. U njoj se hranljivi sastojci nalaze u kvalitativnim i kvantitativnim odnosima koje je sama priroda postavila. Ovaj prirodni integritet hranljivih sastojaka u biljnoj hrani treba sačuvati, što je moguće više. U sirovoj biljnoj hrani on je potpuno očuvan, dok je

u hrani koja je pretrpela bilo kakvu obradu ili preradu, ovaj odnos manje ili više narušen.

Savremena nauka o ishrani je tačno odredila učešće i ulogu biljne hrane u svakodnevnoj ishrani čoveka. Pri tome je jedino od važnih pravila, da se jedan deo biljne hrane mora uzeti u sirovom stanju. To su, pre svega, naše salate, koje bi po pravilu trebalo da budu obavezni sastavni deo svakog našeg obeda. Međutim, ovo pravilo se nedovoljno poštuje i ceni, što ima za posledicu nepravilnu ishranu.

Poslednjih decenija se uporedo sa zvaničnom naukom o hrani i ishrani javljaju i drugi stavovi o ishrani, koji se bitno razlikuju od klasičnih. Ti pravci se uglavnom javljaju kao vidovi dijetoterapije, posebno nekih bolesti, koje se teže leče, ali isto tako i kao oblici prevencije zdravlja. Ta učenja se uglavnom zasnivaju na iskustvu koje nije dovoljno provereno, a samim tim i priznato od strane zvanične medicinske nauke, što ne znači da oni ne zasužuju dužnu pažnju. Smatram da bi trebalo naučno proučiti i proveriti sve stavove ovih učenja, a po dobijenim rezultatima usvojiti i primenjivati sve ono što je korisno i što može da pomogne u borbi za čovekovo zdravlje.

Knjiga "Živeti bez bolesti" je jedan takav poziv čoveku da se vrati prirodi, prirodnoj ishrani presnom hranom i trajnom zdravlju kao cilju i krajnjem rezultatu poštovanja takvog načina života i ishrane.

Nikome ko je bolestan ne može se zameriti što leka svojoj bolesti traži i izvan zvanične medicinske nauke. Ovo nalazi opravdanja u poznatoj narodnoj izreci da "zdrav čovek ima hiljadu želja, a bolestan samo jednu — da ozdravi". U ostvarivanju ove jedne jedine želje niko nema prava da sputa bolesnog čoveka.

Verujemo da će ova knjiga doneti nadu i lek mnogima, a ako donese i samo jednom bolesniku, trud autora što je napisao knjigu biće isplaćen.

Beograd, 25. septembra 1986.

Svetozar Veljković, nutricionista, Predsednik Saveza društava za unapređenje ishrane naroda Srbije

PRIZNANJA

(Adrese i imena nalaze se u arhivi autora knjige)

— Ova knjižica je najbolje što sam u kratkom obliku našao u mome 40-godišnjem proučavanju literature o zdravlju.

— Želeo bih da zahvalim za knjigu. Napisana je izvanredno; u oblasti ishrane još nisam pročitao nešto ovako dobro i uverljivo.

— 'Živeti bez bolesti' je najbolje što posedujem u svojoj inače vrlo bogatoj zdravstvenoj biblioteci.

— Pre kratkog vremena dobio sam Vašu sadržajem bogatu i vrednu knjigu 'Živeti bez bolesti'. Ona je neuporedivo najbolje što se može naći o ishrani.

— Vaša knjiga o presnoj hrani je fenomenalna. Mi ćemo se za nju zauzeti u našoj ustanovi.

Jedna vrhunska sportistkinja, teniska šampionka: — Želela bih da Vam zahvalim od srca za ono što ste mi dali sa ovom fenomenalnom knjigom. Kako smo se baš mi sportisti pogrešno hranili! Većinu poraza sam mogla izbeći.

— Vaša knjiga je, jednostavno, neprevaziđena!

PREDGOVOR AUTORA

Knjiga koju imate pred sobom rezultat je dugogodišnjeg proučavanja i istraživanja u nauci o lečenju bolesti. Zašto je toliko ljudi bolesno i trpi najrazličitije bolove i tegobe, dok slobodne životinje i ljubimci u zooškim vrtovima, koje je zabranjeno hraniti kuvanom ili denaturisanom hranom iz fabrika hrane, ostaju takoreći potpuno pošteđeni bolesti?

Autor je u Sjedinjenim Američkim Državama proveo više od jedne decenije i posebno koristio rezultate istraživanja tamošnjih pionira nauke o zdravoj ishrani, sakupivši i mnoštvo praktičnih iskustava, vrlo često doživljujući ih i na sopstvenom telu. Rezultat je bio dovoljno divan da ga on, naprosto, nije smeo zadržati samo za sebe.

Knjiga o zdravoj ishrani ima, razumljivo, na tržištu više nego dovoljno. Knjiga koju imate pred sobom zauzima ipak posebno mesto, zato što se u svojim osnovnim potezima bavi nečim novim, temeljitim; nečim što utire sasvim nove puteve, saznanjima koja su najvećom merom bila uskraćena širokoj čitalačkoj publici. Autoru je veoma stalo da se čitaocu otvore oči da vidi stvarni uzrok bolesti — te velike ljudske patnje — kako bi se, tako, moglo pomoći mnogim ljudima. Dalje, stavimo se u položaj teško obolelog čoveka i pitajmo se na šta sve on, u tom svom stanju, ne bi bio spreman, samo da se oslobodi svojih patnji? Tek sada je prilika da bolesnik sazna koliko bi bilo mudro da se u svojim zdravim danima brinuo o onome što je za njegov život toliko dragoceno.

Budući da su izlaganja u knjizi kratka i sažeta, sve što je vredno znanja i primene ne može se ni približno obuhvatiti posle prvog čitanja. Zato se bolesnim osobama pruža prilika da se, čitajući knjigu u nekoliko navrata, sačuvaju od kasnijih nevolja. Neke važne činjenice istaknute su prostim ponavljanjem.

Na osnovu mnogih, u međuvremenu stečenih novih iskustava (iz predgovora za 3—9. nemačko izdanje) i svedočanstava čitalaca, proizlazi da se sirova hrana, a specifično sokovi od povrća, sigurno probijaju u području lečenja teško bolesnih ljudi. Dvoje čitalaca ove knjige pišu sledeće: "Iz velike raznolikosti literature o zdravoj ishrani Vaš metod mi se čini najbolji." — "Svoje oduševljenje knjigom ne mogu izraziti rečima."

Uopšteno se smatra da se prelazak na presnu hranu mora posmatrati kao osvajanje neosvojivih planinskih vrhova, iako je dovoljno da uzmemo bilo koji od recepata u knjizi, zatim drugi, pa treći i tako dalje — što bi, zapravo, bilo i najlakši početak, najlakši način upoznavanja s predmetom. Svedočanstva kao ovo koje sledi, često dolaze na našu adresu: "Presna hrana koju sam do sada spravljala po Vašim receptima izvanrednog je ukusa." Ili: "Ono što mi se kod ovog načina ishrane posebno dopada, jeste otvaranje neslučenih mogućnosti, kojima se mašta podstiče na stvaranje uvek novih eksperimentalnih recepata, pružajući ujedno i neobično mnogo prijatnih promena o kojima nikad do sada nisam ni sanjala".

Ernst Günter

1. SKUPO JE BITI BOLESTAN — ISKUSTVA

U ovom poglavlju objavićemo nekoliko skraćenih svedočanstava iz pisama ranijih bolesnika, koji su za svoje izlečenje koristili uputstva iz ove knjige, a koji autora knjige ranije uopšte nisu poznavali niti videli. Originale u kojima se nalaze i kompletne adrese, kod autora može da vidi svako ko želi.

1. Patila sam od teškog obolenja nerava, srca i želuca; lekari mi nisu mogli pomoći. Kad sam pročitala Vašu knjižicu, počela sam da primenjujem u njoj sadržana uputstva, iako sam u početku gajila veoma malo nade. Posle nepunih nedelju dana počela sam bolje da spavam, tako da se danas osećam odlično. Majka sam četvoro dece, koju sada ponovo mogu da negujem.
2. Patio sam od teško oblika artroze (kočenje zglobova). Predstojala mi je operacija zgloba kuka. Budući da sam bio ohrabren iskustvom jednog prijatelja, odlučio sam se na lečenje dijetom. Iz meseca u mesec bilo je bolje, pa sam, eto, danas zdrav. Sada mogu ponovo da se uspinjem po brdima.
3. Ležao sam na odeljenju za umiruće bolesnike na univerzitetskoj klinici. Iz usta, sluzokože, očiju, nosa i ušiju tekla je krv; bio sam u opasnosti da se ugušim, jer su limfni čvorovi bili strahovito zadebljani — imao sam 500.000 leukocita. Napustio sam bolnicu i u roku od šest meseci bio izlečen od teškog oblika leukemije.

4. Poremećaj na diskovima kičme pričinjavao mi je bolove punih 20 godina; sada od toga više ništa ne osećam.
5. Oduvek sam teško patila od reumatizma; sada je bolest — kao rukom odnesena.
6. Sa ovim načinom ishrane doživela sam dobra iskustva kod mojih krvarenja iz materice i raka kože. Danas sam zdrava.
7. Moje zdravstveno stanje sada se znatno poboljšalo (artritis).
8. U 50. godini razboleo sam se od raka na debelom crevu. Lekarska dijagnoza: tumor na debelom crevu u odmaklom stadijumu; odmah operisati, inače će biti prekasno. U toj nevolji počeo sam da pretražujem literaturu o prirodnom načinu lečenja pa sam, umesto da idem na operaciju, odlučio da potpuno promenim svoj način ishrane. Moje oticanje krvi sve više se smanjivalo, da bi posle tri meseca potpuno prestalo. Ovaj način ishrane toliko mi je prijao, da ga se više nisam hteo odreći. Od tada je — bez bolesti — prošlo već 40 godina. Danas mi je 91 godina, a još ne osećam čak ni nagoveštaje staračkih tegoba, slabosti vida ili sličnog. (Čovek je umro u 98. godini.)
9. Lekarski nalaz: rak prostate. Posle tri meseca uz ovaj zdrav način ishrane mnogo mi je bolje. Povratila mi se snaga, više nemam bolova i dobro se osećam.
10. Osećam da mogu mnogo više da radim nego ranije, preko dana se uopšte ne umaram i više ne želim da se vratim (starom načinu ishrane)!
11. Što se tiče slučaja sa dvanaestopalačnim crevom, na kojem sam imala čir, ono je izlečeno, bar ne osećam više ništa od toga.
12. Zglob kolena je škripao... nisam više mogao da pravim čučnjeve... danas ih pravim odjednom sedam, bez škripanja.

13. Posle tri godine od prelaska na ovakav način ishrane, rak prostate se više ne može primetiti.
14. San mi se znatno popravio.
15. Iskustvo jednog lekara: zatajenje medicine poslednjih godina pomoglo mi je da shvatim da putevi ozdravljenja, kako ih Vi prikazujete u Vašoj knjizi, nisu samo alternativa našoj današnjoj medicini, nego možda i jedini siguran put. (Dr med. W. S.)
16. Vegetarijanizam vrlo nedovoljno štiti od bolesti. "Iako smo živeli strogo vegetarijanski, moj muž je oboleo od teškog oblika reumatizma. Svi pokušaji lečenja ostali su bezuspešni, a onda smo, srećom, dobili jedan primerak Vaše knjige i odmah učinili radikalni zaokret. Posle tri nedelje moj muž se oslobodio bolova. I ja sam, koliko mogu da se sećam, teško patila od nesanice. I ona je, zahvaljujući ovoj hrani, kao čudom, iščezla u rekordno kratkom vremenu. To je najbolja knjiga na ovom području koju sam do sada našla. [Izlečenje ovih vegetarijanaca uočljivo pokazuje da je samo kuvarstvo bilo uzrok bolesti.]
17. Potpuno sam izlečen od bolesti prostate. Prilikom promene načina ishrane posebnu ulogu su igrali semenje od bundeve, mineralna voda i cvetni polen.
18. Što se tiče artroze u nozi, više ništa ne primećujem. Osim toga, uvek sam patio od otvorenih rana na nogama, koje se sada više ne otvaraju.
19. Lekarskim pregledom utvrđeno je da je čir na želucu, od kojeg sam patio, potpuno nestao — zahvaljujući sokovima od povrća.
20. Preko dve godinemučio me je jedan osip na licu. S presnom hranom nestao je posle četiri nedelje.
21. Šećer mi je sada sasvim normalan, ponovo jedem med. S nogom je takođe bolje. Uvek iznova sam srećan što sam dobio primerak Vaše knjige.

22. Bolovi u kuku su iščezli.
23. Artroza — znatno bolje se osećam, bolovi su nestali. Sada i bolje spavam.
24. Ostavio sam sva kuvana jela i, zaista: reumatični bolovi gotovo su iščezli. Vaša knjiga o presnoj ishrani je jedinstvena. Smatram da njome ljudima možete pomoći bolje od hiljadu medicinskih stručnjaka.
25. Moja gojaznost pripala je prošlosti — ponovo nosim stare haljine.
26. Bol u predelu jetre sada je nestao, a i stolica je normalna.
27. Ranije sam imao mnogo intenzivnih glavobolja, a sada ih više nema. I zamor je nestao, pa mogu i divno da spavam.
28. Proširenje vena na desnoj nozi već je gotovo potpuno nestalo.
29. Želim još jednom da izrazim koliko sam srećna što mi je došla u ruke vaša knjiga "Živeti bez bolesti".
30. Uz poremećaje na srcu, stalne glavobolje, nesanicu, zamor i depresivna stanja zbog jedne gotovo nepodnošljive i dugogodišnje upale očiju, moj život je postao strašno mučenje. Svi specijalisti su bili zatajili. Svakodnevno sam morala da gutam po 10 različitih tableta, sve dok mi — u mojoj najvećoj nevolji — jedna draga osoba nije donela jedan primerak Vaše knjige, koja je ubrzo svemu promenila tok.
[Ova žena je, od vremena prelaska na drugi način ishrane i ozdravljenja, već naručila nekoliko desetina primeraka ove knjige. Zahvaljujući činjenici da se, poštovanjem uputstava iz ove knjige, izlečila od više bolesti i tegoba, ona je tako oduševljena, da za ovaj način ishrane i lečenja zadobija sve veći broj zdravih i bolesnih osoba.]
31. Godine 1976. operisana sam od raka dojke. Marta 1978. godine ponovo sam primetila jedan čvor koji

se za tri nedelje jako uvećao. Utom sam dobila Vašu knjigu i odlučila se za 100-postotnu presnu ishranu. Već posle osam dana primetila sam da čvor postaje mekši. Posle sledećih osam dana čvor se sveo na veličinu trešnje, a 14 dana kasnije na veličinu zrna kikirikija. Bila sam veoma uzbuđena i srećna, a i s tom ishranom sam se osećala vrlo prijatno. Posle 12-većnog vremena čvor je potpuno nestao. Od tada više ništa ne osećam. Osim toga, izlečila sam se i od jednog ekcema pod noktima, koji me je mučio punih pet godina.

32. Imao sam već tri infarkta. Nakon što već gotovo godinu dana živim prema uputstvima iz Vaše knjige, gotovo da i nemam nikakvih tegoba.

[Presna hrana je, zaključujemo, jedino lekovito sredstvo koje može da ukloni masne kiseline, nataložene u arterijama. Čim prestane dalje unošenje kuvane hrane, kao uzroka bolesti, polako počinje i proces lečenja. Živi bazni sastojci iz presne hrane odstranjuju nataložene kiseline u venskom sistemu srčanog mišića, pri čemu važnu ulogu igra činjenica da je hrana presna. U tome je tajna lečenja. Kuvana hrana najčešće stvara jak višak kiselina, dok presna hrana stvara potreban višak baza.]

33. Zahvaljujući Vašoj knjizi moja žena se, poštovanjem uputstava i recepata iz nje, potpuno oslobodila svog poliartritisa. Sada se dobro oseća i može da radi kao svaka normalno zdrava osoba.

[Naše telo je deo prirode. Ono nije rođeno ni u ti-ganju ni u loncu. Čim ponovo počne da se hrani nei-zopačenom, prirodnom hranom, ono počinje da cveta i da se leči — polako, ali sigurno. Ko u to ne može da veruje, neka isproba sâm.]

Profesor Bir (Bier) piše: "Telo se održava samo od sebe i leči se samo od sebe." Čim za to stekne pri-

rodne preduslove, ono se, dakle, leči bez medicinskih kamenata.

34. Od pre oko šest meseci mi se u pitanjima ishrane u potpunosti upravljamo prema Vašoj knjizi "Živeti bez bolesti", pa je sada moj suprug oslobođen šuma u ušima. Što se mene lično tiče, više ne osećam nikakve tegobe vezane za moju cirozu jetre. U potpunosti se upravljamo prema Vašim dragocnim uputstvima.

[Kuvana hrana, dokazano je, pravi jetri tri puta više posla od presne. Njen potpuni oporavak, uz presnu hranu, dakle, nije čudo.]

Šum u ušima nesumnjivo treba dovesti u vezu s krunim pritiskom. Već smo primili svedočanstva bivših bolesnika, prema kojima je, zahvaljujući sirovoj hrani, visok pritisak smanjen, a prenizak povećan na normalu.]

35. Od dana kad smo, pre šest nedelja, počeli da se hranimo prema Vašim receptima, znatno su umanjene tegobe koje ima moj muž, koji pati od artroze. S takvom ishranom i sama se izvanredno osećam. Ne gladujući, izgubila sam nekoliko kilograma suviše težine.

[Šta treba reći o gojaznosti? Presna hrana je najpouzdanije i najzdravije sredstvo slabljenja. U okviru takve ishrane nije čak potrebno ni gladovati. Nećemo osećati umor i iscrpljenost kao u slučaju većine drugih metoda; naprotiv, osećaćemo se mladi i puni energije i poleta. Bore iščezavaju, a u organizmu nastaje proces sveopšteg podmlađivanja. Ono što je u tome značajno je ponovno ožiljavanje rada svih žlezda, kao deo lečenja celog organizma. Onako kako smo ranije voleli ona jela, kasnije počinjemo da volimo presnu hranu. I u njoj ima dobrih stvari.]

36. Od svoje 12. godine patio sam od ljuskavog lišaja. Iz godine u godinu bivalo je sve gore. U svojoj 27. godini imao sam ga po celom telu, uključujući ruke, noge i glavu. Noću sam se budio zbog jakog svraba, češući se do krvi. Tada sam, jednom slučajnošću, došao do Vaše knjige, pa sam počeo s totalnim zaokretom u ishrani. Posle oko tri meseca više nisam imao svraba. Posle četiri meseca lišaj je počeo da se povlači.

Posle ukupno sedam meseci ostale su još samo tačkice veličine glave čiode. Bio sam srećan, ali ono što mi nije odgovaralo, izgubio sam 12 kg telesne težine. Bojao sam se da ću još više oslabiti, pa sam počeo da, delimično, ponovo koristim raniju hranu. Posle izvesnog vremena dogodilo se ono što se moralo dogoditi, lišajevi su se, kao pečurke u šumi, ponovo počeli pojavljivati po celome telu. Tada sam Vam telefonirao, a Vi ste mi preporučili jednu posebnu dijetu, kako ne bih još više oslabio. Posle 3,5 meseca po drugi put sam se oslobodio lišajeva i stvarno ponovo dobio pet kilograma na težini.

[Čim prestane stanje prekišljenosti organizma, lišaj više nema od čega da se hrani, pa mora da se povuče. Ako se ne ukloni uzrok bolesti, kuvana, kisela hrana, svi pokušaji lečenja samo su loš posao.]

37. Uprkos zubnolekarske terapije, 20 godina sam patio od teškog oblika parodontoze. Već tri meseca posle prelaska na način ishrane prema Vašoj knjizi prestali su bolovi i krvarenje iz desni. Danas, godinu dana kasnije, ponovo je sve normalno, na veliko čuđenje zubnog lekara. Nestali su i težak zadah iz usta i reumatske tegobe.
38. Jedna žena iz istočnog dela Švajcarske telefonirala mi je jednoga dana, saopštavajući mi da je prijavljena za operaciju žučni, pošto je imala velike

kamenove. U posljednjem trenutku, kako je rekla, dobila je svoju knjižicu od prijatelja, u kojoj je čitala o mogućnosti lečenja. Pošto joj je lekar govorio da za lečenje nema nikakve šanse, ona se našla u jednom unutrašnjem sukobu, pa je želela da me neposredno zapita za savet. Preporučio sam joj da operaciju odloži za mesec dana i da u međuvremenu na pola sata uzima sveže iscedjene sokove od povrća i odgovarajuće čajeve i da izbegava bilo kakvu drugu hranu. Kad je prošlo mesec dana, više nije ni razmišljala o operaciji. Danas je od toga prošlo više od dve godine, a operacije nije bilo. Pošto se žučni kamenovi sastoje od kiselih supstanci, metodom ishrane presnom hranom oni postepeno nestaju.

LEČENJE I PREVENTIVA UZ POMOĆ PRESNE HRANE

Uz pomoć presne hrane mogu se lečiti gotovo sve bolesti, izuzev nervnih bolesti. Knjiga, poštovanom čitaocu daje potrebna uputstva za primenu naše terapije za lečenje i preventivu, uz mnoštvo saveta i preko 100 novih recepata.

Recepti koje ćete naći u knjizi pripremljeni su u skladu s metodom lečenja koji je postavio starogrčki lekar Hipokrat, koji u medicinskim krugovima i danas važi za jednog od najčuvanijih lekara svih vremena. Njegova lozinka je glasila:

*"Neka vaša hrana bude lek;
Neka vaš lek bude hrana."*

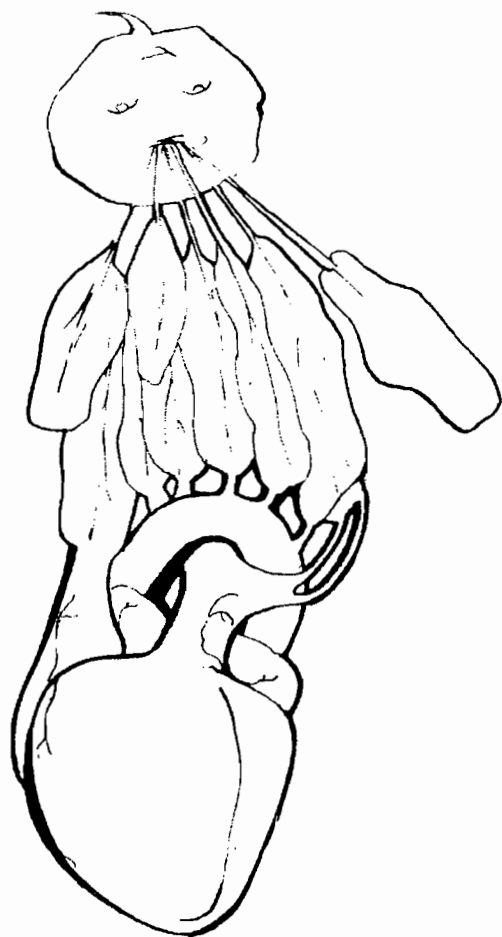
Ovaj lekar je, dakle, i zdravima i bolesnima, bilo za preventivu ili lečenje, preporučio jednu posebno odabranu ishranu presnom hranom, koja telo oslobađa

otpadnih materija, suvišnih kiselina, donoseći mu istovremeno i živu energiju. Tajna ovog metoda, zapravo je vrsta dužeg lečenja, koje traje od šest do osam nedelja, a u slučajevima raka i šećerne bolesti — šest meseci do godinu dana. Današnji lekari žele brže uspehe u lečenju. Ipak, Hipokratov metod je u prednosti zato što je pouzdanog dejstva i što se već posle početka lečenja stanje bolesti ne pogoršava. Prelaskom na ishranu po Hipokratovom receptu uklanjanje se uzrok bolesti. Budući da će svaki lekar biti za Hipokratov metod, reći ćemo da je on bez sumnje neškodljiv i da se može primenjivati bez oklevanja, odnosno, da na taj način neće biti sukoba s lekarskim uputstvima. Presna hrana, kao jedino lekovito sredstvo, hrani i leči iz temelja. Pošto takva lekovita jela ujedno i izvanredno pričaju, rado će ih prihvatiti i zdrav čovek.

Svako ko primenjuje metod ishrane presnom hranom ima dvostruku korist: uživa u ukusnim obrocima (iako se podrazumeva kratak period navikavanja), dok se, s druge strane, štiti od različitih tegoba, lakših i teških bolesti. Mudar čovek gleda u budućnost. Ako se ovako hranimo, mi ćemo već posle dve do tri sedmice probe primetiti da više nema umora i, kao prijatno iznenađenje, zapazićemo postepeno povlačenje nepotrebnih naslaga sala na telu. Fizička snaga i izdržljivost rastu u teškim fizičkim poslovima i to bez uobičajene nesnosne žeđi. Tajna ove sile lečenja nalazi se u životnoj snazi koji, putem presne hrane, direktno primamo u svoje telo.

PRESNA HRANA U PRAKSI

Trenutak je da se pozabavimo praktičnom primenom onoga što smo rekli. Za početak takve ishrane, odnosno, za probni period, najbolje je ako učestvuje cela porodica.



Kao preduslov za početak, potrebne su nam određene prehrambene namirnice od kojih neke, kojih nema na našem tržištu, možemo zameniti sličnima ili izostaviti, što je u većini slučajeva moguće.

Potrebno je, dakle, po $\frac{1}{2}$ ili 1 kg ovasa u zmu, pšenice, lanenog semena, integralnog prosa, po mogućnosti s tricama, očišćenog semena suncokreta, heljde, različitih vrsta jezgrastog voća, semenja od bundeve, pšeničnih klica (mogu se čuvati samo u zamrzivaču), mekinja, pivskog ili suvog kvasca, slanutka (*Cicer arietinum*), morske soli, hladno ceđenog (ili nerafinisanog) ulja od suncokreta, masline ili lanenog semena, biološki gajene šargarepe i drugog korenskog i lisnatog povrća.

Za fino ili grubo usitnjavanje nekih dodataka za jela potrebno je imati snažan usitnjivač hrane.

U okviru ovakve ishrane obavezno je korišćenje i belog luka, od koga za svaki obrok treba uzimati po jedan češanj (bolesni po dva).

Recept za svakodnevni doručak

Prema Hipokratovom učenju, i naše povrće spada u lekovito bilje, jer se i lekovito bilje smatra povrćem. Autor je sastavio posebnu mešavinu od 15 različitih vrsta začinskog i lekovitog bilja, koju možete i sami pripremiti, kombinujući po sopstvenom izboru. Potrebno je malo strpljenja. Bilje je tako odabrano, da gotov prah deluje protiv različitih bolesti, kao što su obolenja disajnih puteva, bolesti želuca, creva, bubrega i bešike, ili služi za čišćenje krvi, itd. Mogućnosti upotrebe i primene praha bliže su opisane u tekstu "Nekoliko reči o biljnom prahu" (Indeks). Biljni prah se može dodavati različitim jelima, kao na primer — sledećem doručku.

Sastojci potrebni za jednu osobu:

- 1 SK grubo mlevenog lanenog semena (upotrebiti pomenuti usitnjivač hrane),
- 1 SK pšeničnih mekinja,
- 1 SK heljde ili semenja suncokreta. Dnevna alternativa ovome je drugo semenje i jezgra (izuzetak je laneno seme). Određene sastojke, u koje se ubraja pšenica, neophodno je grubo samleti i potopiti u vodi preko noći. To je naročito značajno za osobe koje ne mogu da koriste zube.
- 1 mala, fino ribana šargarepa (oko 50 g)
- 1—2 SK usitnjenog cmog luka
- 2 SK maslinovog ulja
- 1 SK pivskog kvasca.

Celu mešavinu treba dobro samleti u mašini za meso, dodajući, po ukusu, malo soli. Umesto biljnog praha koji se u ovom receptu obično koristi, mi možemo da upotrebimo i neki drugi prirodni biljni začim. Umesto luka odgovaraće i izgnječena banana.

Kada koristimo druge recepte iz knjige, kao što su misli*-recepti, biljni prah može da se koristi uz presno mleko, izgnječenu bananu i ulje ili jedan od napitaka, iz dela knjige s receptima. Tako pripremljen biljni prah bolesnima se u svakom slučaju preporučuje pre **svakog** obroka, a zdravima — po želji. Jelo (doručak) svesno držimo u prilično suvom stanju, kako bismo imali potrebu da ga što bolje žvaćemo i natopimo pljuvačkom u ustima, a da posle toga uzmemo tečnosti. Neko ko ujutru nema vremena za temeljito žvakanje, dobro je da jedan deo tog doručka ponese sa sobom na posao u teglici sa zatvaračem na navoj, gde će ga upotrebiti u

* Misli: (nemački: Müesli). Naročito za područje Švajcarske karakterističan specijalitet, načinjen od mešavine različitih vrsta suvog voća, žitarica ili povrća

pauzi za doručak ili ručak. [Za drugu mogućnost za pripremu doručka vidi: "Jutarnje piće po želji, doručak".]

Ručak

Predjelo: Bogata mešana salata s dodacima od oraha i banane. Ovo predjelo može, po želji, da posluži i kao glavno jelo, uz dodavanje semenja uljarica i grubo mlevenog badema.

Glavno jelo, potrebne namirnice:

1-3 SK od mešavine grubo mlevenog ovsa i prosa, natopljenih u malo vode, pomešanih s ribanim renom, lukom, biljnim začimom, pivskim kvascem, solju, senfom, lanenim uljem.

Garnirati s jezgrima jezgrastog voća, odnosno, senfom, ljutom papričicom.

Za desert: presno mleko, lubenica ili paradajz. Prekrupa iz koje ništa nije izdvojeno, može se pripremiti i s ribanim jabukama, bananom, suvim grožđem i slatkom pavlakom.

Drugo omiljeno jelo za ručak, naročito prikladno za osobe koje ne mogu da koriste zube je jelo od povrća pripremljenog s mikserom, precizno opisano u delu knjige s receptima. To jelo možemo pripremiti i tako da bude gušće, dodajući mu mekinje i pšenične klice. U slučajevima nadimanja treba jesti manje količine. Vidi takođe: "Lečenje zatvora". Povrće se usitnjava u mikseru, uz dodatke, ali bez tečnosti.

Večera

Sastojci za jednu do dve osobe: jedan presan krompir s ljuskom, prethodno odstranjenih očica i oštećenja, fino riban. Ovako pripremljen krompir treba odmah mešati s 1 prethodno izgnječenom mekom bananom. Ribajući, dodati 1—2 zrele jabuke, 1 SK ulja, 1 SK

mekinja, 1 SK očišćenog semenja od bundeve ili sl., 1 KK limuna, malo prekrpe od prosa. Mešavinu gamirati kriškicama od banane.

Gotovo jelo temperirati* ako je potrebno.

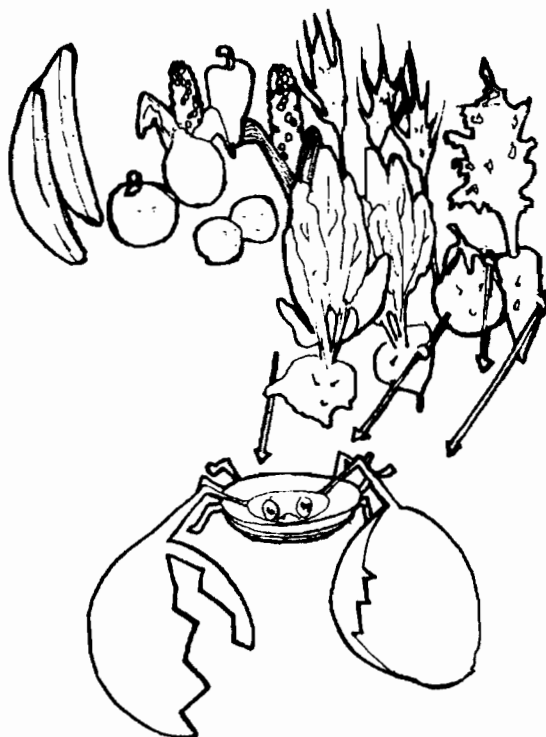
Desert: "Pecivo" koje se ne peče (vidi: Indeks), po našim specijalnim receptima, ili sirovo mleko. Mnogi vrlo rado večerom uzimaju po nešto suvo, kao što su jezgrasto voće, urme i malo mleka (vidi: Suvi misli), banana + ulje + beli luk + biljni prah, sve pomešano (vrlo ukusno, kao i po receptu "Misli s biljem II").

Od takozvane "dobre domaće hrane", kako ćemo videti u poglavlju "Kiseline u našem telu", u našu krv i naše telo dolazi 80 odsto kiselina, umesto samo 20 odsto, što bi bilo normalno, pa ta hrana postaje glavni uzrok gotovo svih bolesti. Zbog toga se u telesnim organima i tkivima konstantno stvara višak kiselina. Tako reći jedina hrana od koje u organizmu ne nastaju kiseline — i koja zato ima zadatak da neutrališe i eliminiše nataložene kiseline i otpadne materije iz delimično začepljenih krvnih sudova, iz zglobova, mozga, mišića itd. — jeste sirovo (nekuvano) povrće.

Za teško bolesne osobe stvorena je mogućnost optimalno odgovarajuće ishrane i nege, za šta su pri kraju knjige data posebna uputstva ("Domaća sredstva za samopomoć", Indeks). Na primer, oboleli od bolesti želuca i creva odmah treba da počnu s primenom terapije sa sveže ceđenim sokom od povrća, koji se sastoji od 2/3 neprskanog kelja ili kupusa i 1/3 krompira. Od toga — na svakih pola sata — oni treba da piju po pola čaše, uz po tri supene kašike čaja od pelina. Američki lekar dr Gerson raspolaže dokumentacijom po

kojoj je na taj način izlečio na stotine bolesnih od raka. Teške bolesnike je, povremeno, lečio tako što im za jelo nije davao ništa drugo do 10 čaša mešanog soka od povrća na dan, najvećim delom od šargarepe.

* Mešavinu staviti u mali sud, koji se spušta u veliki sud sa vrućom vodom, ili se stavlja na tihi vatru i stalno meša, dok ne dostigne temperaturu od oko 34 — 40°C (blago toplo)



2. "ŽIVA" HRANA REŠAVA PROBLEM RAKA*

Bolesti civilizacije na našem svetu nastaju pre svega preko ishrane, pa se zato i samo preko ishrane mogu izlečiti. — Dr H. P. Rusch

Poslednjih godina postignuti su veliki uspesi u lečenju bolesti uz pomoć biološki zdrave, nekuvane hrane, kao na primer u slučajevima raka, bolesti srca, artritisa, žučnog kamena, multiple skleroze i većine drugih bolesti. Pomenuta hrana ujedno predstavlja i preventivu za zdrave, kao i nadu za bolesne od kojih su lekari digli ruke. Sledi izveštaj o jednom prividno beznačajnom slučaju obolenja od raka iz SAD, koji je na mene ostavio snažan utisak, u vreme mog višegodišnjeg boravka u toj zemlji.

Gospodin Čitam (R. J. Cheatham), star oko 40 godina, patio je od **raka kože**. Na prednjoj strani tela u više navrata su izvršene operacije, tako da je ožiljak bio dug čitavih 50 cm. Ležeći tako u bolnici, ostavljen od lekara, suočen sa skorom smrću, gospodin Čitam je odlučio da napusti odeljenje za umiruće bolesnike u kojem je ležalo još drugih 15 bolesnih od raka i od kojih, kako je sâm kasnije rekao, osim njega više nijedan nije živ. U jednoj prodavnici biološki zdrave hrane nabavio je knjigu o lekovitom gladovanju i lečenju uz pomoć jednog posebnog načina ishrane, koja ga je pvela na

* Vidi takođe poglavlje 19. "Iskustva u lečenju raka"

jedan drugi trag, putem ka izlečenju. Gospodin Čitam je, kako piše, proučio više sličnih knjiga, postavši dobar kupac u toj prodavnici. Povremenim gladovanjem i uz strogu ishranu presnim sokovima i presnom hranom, čovek se potpuno izlečio. On danas upravlja jednim velikim sanatorijumom na jugu Floride, u kojem su dijeta i gladovanje glavni metodi lečenja. Njegovo svedočanstvo na engleskom jeziku može se dobiti kod: R. J. Cheatham, Changri-La-Health Resort, Bonita Springs 33923, Florida, USA.

ISKUSTVO DR NOLFI

O lečenju jednog slučaja raka, koji svakog iskrenog čitaoca može da uveri u lekovito dejstvo presne hrane, čitamo opširno iskustvo danskog lekara, dr Kristine Nolfi (Christine): "Moje iskustvo s presnom hranom." Ova lekarka bolovala je od **raka dojke**, koji je u jednom trenutku već imao veličinu kokošijeg jajeta. Pošto joj je, kao lekaru, bilo potpuno jasno da su zračenja i operacije samo dopunski metodi lečenja, opredelila se za presnu hranu, nameravajući da se izleči. Evo njenog izveštaja:

"Da bih dokazala mogućnosti delovanja 100-postotne presne hrane, morala sam da uložim sopstveni život. U toku prva dva meseca čvor u grudima se nije smanjivao. Ostao je nepromenjen; ali tada je krenulo poboljšanje. Čvor je postajao manji, snaga se vraćala, vrlo uočljivo sam se oporavljala i dobro se osećala, kao nikada tokom prethodnih mnogo godina."

Posle svog potpunog ozdravljenja izlečena bolesnica se vratila svojoj ranijoj vegetarijanskoj ishrani, uz 40 odsto kuvane hrane. Na njeno zaprepašćenje,

rak je ponovo počeo da napreduje. Gospođa Nolfi je od tada ponovo počela strogo da se drži presne hrane, pa je rak iščezao po drugi put. Zahvaljujući tom svom iskustvu, došla je do ubeđenja da presna hrana može da leči i sve druge bolesti. Tako je otvoren sanatorijum za presnu hranu, u kojem se svi pacijenti "leče" 100 odsto presnom hranom. Medikamenti se od tada više uopšte ne koriste. Oni u toj ustanovi i ne postoje. Zahvaljujući svojim velikim uspesima sanatorijum je poznat u celoj Evropi. U nastavku, evo još nekoliko citata iz njenog svedočanstva:

"... tako vidimo da je krv izložena snažnom trovanju kuvanom — čitaj mrtvom — hranom koju smo unosili u sebe."

"... glad uopšte ne osećamo (ako se hranimo isključivo presnom hranom), pa čak ni onda ako nam se redukuje telesna težina."

"Možemo li i sa ovakvom ishranom obavljati teške fizičke poslove? Svakako! Bolje nego s bilo kojom drugom hranom u celini, a u slučaju ishrane isključivo presnom hranom osećaćemo se bolje nego ikada za poslednjih više godina."

"Dok je, s jedne strane, mrtva (kuvana) hrana uzrok nastajanja nečiste krvi i postepeno dovodi do trovanja i slabljenja organizma, ti otrovi se, upotrebom presne, žive hrane, oslobađaju i eliminišu prirodnim putevima."

"Mi sebi ne možemo dozvoliti kompromise kada se radi o zdravlju i životu. Moramo poštovati onaj jedini ispravan put — ishranu u celini sastavljenu od presne hrane." Toliko od dr Nolfi. Iz njenog primera vidimo da čak i ako bismo nešto malo skuvali, pa makar to bilo i u okvirima bezmesne, vegetarijanske ishrane, takvo jelo bi moglo da onemogući izlečenje.

Prema tome, u isključivo presnoj hrani mora postojati jedna tajna ljudskoga zdravlja, koju u nastavku želimo da razotkrijemo.

UPOZNAVANJE S ENZIMIMA

Mogli bismo da navedemo još mnogo slučajeva izvanrednih izlječenja zahvaljujući presnoj hrani, pa nam se nameće ozbiljno pitanje, zašto se, uglavnom, prećutkuje taj krajnje jednostavni i jeftini metod prevencije i lečenja bolesti.

Kada je, pre 60 godina, otkriven značaj vitamina za našu ishranu, nauka je oko tog otkrića podigla veliku buku. Tako je ubrzo svuda postalo poznato kakve opasnosti po zdravlje se kriju u uslovima izostajanja vitamina u kuvanoj i rafiniranoj hrani (belo brašno, beli šećer, ulje itd.). Čemu je služila pokrenuta propaganda? Pokazalo se, naime, da je te vitamine moguće proizvoditi industrijski i iz toga praviti veliki profit!

Godine 1940. je američki istraživač Edvard Haul (Edward Howell) na istom području načinio još veća otkrića, otkrivši stvarne životne materije — enzime. Shvatio je da su enzimi nosioci života kod svih živih bića i oni elementi naše ishrane koji nose život (ukoliko nisu uništeni kuvanjem) (*Journal of the American Association for Medical and Physical Research*, 15. april 1940).

Nauka, začudo, za ovo izvanredno otkriće uopšte nije dala adekvatno priznanje; nije učinila ništa da o predmetu enzima informiše široku javnost, kao što je svojevremeno učinjeno za vitamine. Zašto, uopšte to činiti? Objašnjenje se već nazire: enzime, kao nosioce života možemo naći samo u živoj, nekuvanoj hrani. Oni se, dakle, ne mogu industrijski proizvoditi, pa se, zato, od njih ne može praviti nikakav

biznis. Veštački enzimi ih nikada neće moći da zamene. Zatim, ako je bolesnike moguće lečiti besplatno — presnom hranom, pošto oni i onako moraju da jedu — ko bi uopšte imao interesa da za to organizuje propagandu? Hemijska, farmaceutska i prehrambena industrija? A lekari? Većina od njih nikada nisu bili informisani o moćnoj lekovitoj snazi presne hrane. Uprkos svim iskustvima i saznanjima na polju nauke, široka javnost je još uvek ostavljena u neznanju.

Ono što je bilo od premalog interesa za nauku i industriju, utoliko je zanimljivije za nas koji želimo da ozdravimo i ostanemo zdravi. Što se tiče informisanja javnosti, prećutani su brojni slučajevi izlječenja raka, a i drugi veliki terapijski uspesi u lečenju, ostvareni nezavisno od hemijskog tretmana bolesti. Široka javnost treba da sazna istinu o pitanjima zdravlja iz više uglova, a ne onako kako je serviraju i definišu interesni krugovi nauke i industrije.

Nije nepoznato da ugledni narodni lekari, istinski pioniri zdravlja, koji su učinili ogroman doprinos u području lečenja ljudi, od većine lekara zvanične medicine, a i same hemijske industrije, trpe prava progonstva, što se odnosi i na pionire biološkog negovanja zemljišta. Sve ono što upućuje na presnu ishranu i lečenje prirodnim sredstvima, predmet je podsmeha mnogih naučnika i lekara zvanične medicine. Otuda se i ne treba čuditi kada mnogi od njih i sami obolevaju od istih teških bolesti ishrane, kao što su **srčani infarkt i rak**, otrgnuti od zdravlja kao i njihovi pacijenti, među kojima su često visoke i uticajne ličnosti, oni kojima bi pokretanje točka reforme ishrane bilo najlakše, ali i oni najjednostavniji građani. Pohlepa za novcem, visokim

zaradama i profitom imaju, nažalost, viši kurs nego zdravlje čoveka — pojedinca, čak — nego zdravlje sopstvenog tela! Gotovo svi ljudi, od najvećeg do najmanjeg, osuđeni su da se neprestano pate s bolestima. Tvrdnja da su bolesti udarci sudbine tako se uverljivo sugerise, da će u to gotovo svi poverovati. No, stvarnost nas uči da je sprečavanje mnogo patnje i bola realno moguće. Treba, svakako, napomenuti i to, da sve bolesti i tegobe ne nastaju zbog ishrane, jer se zakoni prirode mogu pogaziti i na neke druge načine. Ali čak i tamo gde se, na prvi pogled, radi o bolesnim stanjima s duševnim uzrocima, odsustvo presne ishrane čini određen preduslov za nastajanje takvog stanja.

Nažalost, pod imenom "nauka o lečenju prirodnim sredstvima" nalazimo mnogo pokušaja u stilu "hokus-pokus", pa bih u tom smislu dao pravo lekarima koji upozoravaju protiv okultnih radnji i svih onih takozvanih alternativnih oblika lečenja bolesti, kojima je zajednička polazna tačka — kosmička energija, budući da i Biblija takve metode lečenja oštro osuđuje i zabranjuje. U osnovi su, kod takvih radnji, u pitanju uticaji na psihu čoveka, koji mogu imati teške posledice po njegovu svest. Mnogo je naivnih koji su na taj način dospeli u duševne bolnice ili čak izvršili i samoubistvo.

Ali, vratimo se enzimima. Šta su enzimi, zapravo, i u čemu se sastoji njihova uloga? Radi se o vrlo specifičnim supstancama koje u sebi sadrže iskru života i pokreću vegetativni život u svim biljnim i životinjskim i ćelijama čoveka. Nebrojene su vrste i grupe enzima; oni ne samo što obeležavaju svaku biljnu i životinjsku vrstu, nego i svakom živom biću daju njegovu osobenost, individualnost, izgrađuju njegove organe i održavaju njihove funkcije. Bez

enzima nema deobe ćelija, nema rasta i razmnožavanja. Oni su istovremeno i upravitelji i izvršioci koje je Bog, kao Stvoritelj, usadio u svako živo biće. Oni upravljaju hemijskim procesima u pojedinačnim organima kod čoveka, životinja i biljaka — precizno tako, kao da imaju razum.

FUNKCIJA ENZIMA

Da bismo naredno izlaganje o nastajanju raka mogli bolje da razumemo, za čitaoca je važno da još bolje upozna izuzetno značajnu i zanimljivu funkciju enzima. Za divljenje je šta oni sve ostvaruju u našem organizmu.

U ljudskom telu postoje dve vrste enzima. Jedni su takozvani **endogeni** enzimi, koje nazivamo i fermentima. Oni nastaju u žlezdama organa za varenje, pa stoga regulišu sâm proces varenja. Oni drugi, koji su pravi enzimi, o kojima će se govoriti u našem izlaganju, su **egzogeni** enzimi. Oni u našem telu izvršavaju sve gore pomenute zadatke, a posebno su "zaduženi" za ćelijski metabolizam. Na osnovu ovoga prepoznamo izuzetan značaj enzima za naše zdravlje. Oni su neuporedivo važniji od vitamina, kojima bismo pre mogli pripisati funkciju pomoćnih materija u službi enzima, kojima oni, zapravo, služe kao "trčkarala".

Za razliku od fermenta za varenje, ove enzime naše telo ne može da proizvede. Kao što nam prefiks "egzo", u reči egzogeni", kaže, oni se mogu uneti jedino spolja, preko hrane, na isti način kao i vitamini. Svu tu raskošnu životnu snagu i lepotu, koje su prethodno rasuli u neku mladu, svežu biljku, povrće ili neki divan plod, enzimi sada, uneti u naš organizam kao sastojci presne hrane, "izručuju" u naše ćelije, svoj novi "krug delovanja", čineći da

naše telo napreduje i uživa dobro zdravlje. Ovakvo mudro određivanje uloge enzima iz hrane koju jedemo važi kao zakon prirode.

Prodiranje enzima u naše ćelije i veza s njima mogu se uporediti sa stupanjem u brak (eksogamija). Enzimi su od sada "gazde u kući" i brinu o napredovanju i reprodukciji ćelija. Ti živi upravitelji domaćinstva, gotovo da bismo mogli reći, taj "kućni duh" koji misli, ponašaju se kao mašinsti, kontrolišući sve funkcije našega tela. U žlezdamas unutrašnjim lučenjem, na primer, oni spretno rukovode proizvodnjom hormona, u jetri funkcionišu kao mudri hemičari, u bubrezima i žlezdama kože staraju se da se krv čisti na najbolji mogući način. Taj niz bismo još mogli nastaviti.

Što je u našoj hrani sadržano više svežih enzima (presna hrana), to našem telu dotiče više novog života i utoliko više novih ćelija može da se formira. To znači nastajanje nove energije, više izdržljivosti, uvećanu sposobnost odbrane od bolesti. Ono znači i lepotu, pravilno funkcionisanje žlezda, pa prema tome i dobru regulaciju telesne težine, čišćenje krvi i ćelijskog tkiva od svih vrsta otpadnih materija — ambijent u kojem nastaje i izlečenje od različitih bolesti, pre svega artritisa (bolesti s možda najpodmuklijim taloženjima), žučnih kamenova, zakrećenja arterija, bolesti srca, raka i velikog broja drugih bolesti. Ono što presna hrana uspeva da čisti i leči, utoliko će više štititi i — sprečavati bolesti, što se naročito odnosi na tegobe starosnog doba.

Što je čovek mlađi, to je njegovo telo bogatije enzimima. Međutim, njih je u starosti manje, čime se umanjuje i životna snaga. Zbog toga je starijim ljudima u naročitom smislu potrebna hrana bogata enzimima. Koristeći je, oni velikom merom ostaju

pošteđeni umora i tegoba starosti. Presna hrana najbogatija enzimima, to su klice iz integralne, nekuwane pšenice, presno mleko, žumance, mlado povrće, klice iz semena, a naročito sokovi od povrća. Majčino mleko iz prvih dana sadrži petostruko više enzima nego ono kasnije. Izuzetno mudra zamisao čovekovog Stvoritelja, zaista, jer je tek rođenom životu potrebno mnogo snage.

Živa (presna) hrana najbolje je sredstvo za negovanje lepote. Njom se ubrzava obnavljanje ćelija, pa koža ostaje elastična i koži se formiranje bora. Ona zatim leči i žlezde našeg organizma, a time i gojaznost i mršavost. Najfiniji krvni sudovi u koži stalno su čisti, pa time i pravilno snabdeveni krvlju. To je objašnjenje za svež, mladalački izgled. Na isti način presna hrana leči visok pritisak, anginu pektoris i sprečava nastajanje srčanog infarkta. Osoba koja se hrani presnom hranom postepeno se podmlađuje, što može da bude i 20 godina u odnosu na stvarnu starost, takođe i u pogledu polnih organa.

Funkcije enzima smo, u našem izlaganju, upoznali kao pravo čudo, tajnu pred kojom čovek mora da prizna svoju nemoć. Osim toga, zaključili smo da je snabdevanje ćelija našeg organizma enzimima iz hrane, zapravo, prirodni zakon i zato prepuštamo čitaocu da sâm proceni — da li uništavanje tih enzima kuvanjem, prasterizacijom ili drugim procesima i postupcima, poznatima u industrijskoj preradi hrane, ne treba posmatrati kao zločin protiv čoveka, prirode i Boga, njihovog Stvoritelja.

Najteža posledica nedostatka enzima smatra se da je uništavanje vrednosti i svojstava mineralnih materija kao što su kalcijum, fosfor, sumpor, gvožđe i mnogi drugi, jer time nastaju teške i podmukle bolesti, dok one druge bivaju potpomognute. Hemičari, doduše, tvrde da se kuvanjem mineralne materije ne uništavaju i oni su delimično u pravu. Ipak, posle kuvanja više nema enzima, koji su za mineralne materije organski vezani. Bez odgovarajućih enzima se mineralne materije u ćelijama ne mogu pravilno iskoristiti, pa su najvećim delom lišene svake vrednosti, postajući bezvredan talog, otpad. Organske mineralne materije pretvaraju se u anorganske mineralne materije. Tu činjenicu potvrđuje sledeće:

U jednoj zoološkoj zbirci u švajcarskom gradu Šaffhauzenu (Schaffhausen) na lobanjama mačaka i pasa mogu se videti višestruka oštećenja zuba, kojih nema na lobanjama životinja koje žive u divljini, primer: lisica, jazavac, kuna, pošto one ne jedu ništa kuvano ili denaturisano. Presna hrana, dakle, sprečava kvarenje zuba, a time i čitav niz drugih bolesti, nastalih zbog nepravilne ishrane, kao što su **artroza, išijas, oštećenja i poremećaji u zglobu kuka i na kičmi**. Kostí popuštaju pošto ne primaju dovoljno hranljivih materija, pa nastupa **uklještenje nerava (išijas)**. Najčešće vrste lomova kostiju takođe su posledica takvog nedostatka u ishrani. Tu pomažu samo kalcijumom bogato sirovo mleko i presna hrana. Izraz "oštećenja zbog pogrešnog držanja tela" na pogrešnom je mestu; radi se o oštećenjima zbog pogrešne ishrane. Kako je to objavio jedan dnevni list u Švajcarskoj, u jednom gradu te zemlje je jedna osmina dece već prilikom polaska u školu pokazala oštećenja na

kičmi. Klimavi temelj polaže se već u dobu sisanja (vidi: "Isхранa male dece"). Ova upadljiva oštećenja u ishrani samo su mali deo bolesti uzrokovanih nepotpunom, manjkavom ishranom. Za jedno pravo lečenje medikamenti i kupke neće doneti mnogo koristi, ako se uzrok ne uoči i ne ukloni.

Uporedo s nedostatkom mineralnih materija događa se i opterećivanje krvi i telesnih organa otpadnim materijama iz hrane, što izaziva novi niz bolesti. Kuvana hrana višestruko izaziva taloženje otpadnih materija i kiselina, koji dospevaju u krv, radi eliminacije prirodnim putem. Budući da takvom zadatku organi za izlučivanje nisu dorasli, mnogo od toga ostaje u telu i izaziva bolesti. Neke od kiselina koje se sakupljaju u tkivima mišića i zglobova kristališu se, pa nastaju **reumatizam i artritis**. Druge neupotrebljive supstance talože se na drugim mestima u telu, pa nastaju **zakrećenje arterija, visok krvni pritisak, bolesti srca, žučni kamenovi, različite kožne bolesti** i nebrojene druge bolesti i tegobe. Stvarni uzrok, razlog osećanja pritiska, nisu ni promaja ni južni vetar, već nedostatak enzima, u uslovima pogrešnog načina ishrane.

Zvuči neverovatno, ako bih dalje zaključivao, da je uzrok svih zaraznih bolesti ponovo jedan te isti: preopterećenost organizma štetnim i otpadnim materijama — zbog pogrešne ishrane. Krivicu obično svaljujemo na klice bolesti ili takozvani virus ove ili one bolesti, da bismo ipak konstatovali da je kriva — preopterećenost organizma štetnim i otpadnim materijama, bez kojih nijedan virus ne bi mogao da opstane. Telo očišćeno upotrebom presne hrane ne razboljeva se; prelazak na takvu hranu hiljadu puta se isplati. Oslobodićemo se, naime, straha od bolesti i virusa, a time i preterano visokih računa za lečenje.

Grip je, primera radi, dubokoumna zamisao čovekovog Stvoritelja da s vremena na vreme očisti naše telo, jer nas grip prisiljava da gladujemo. Otuda je besmisleno veštački snižavati temperaturu. Želiš li da tvoje dete ostane pošteđeno dečijih bolesti i potrebe za opasnim i veoma štetnim vakcinama, interesuj se za "živu" hranu. Deca veoma vole presnu hranu. Hraneći svoju decu presnom hranom, roditelji mogu da izraze svoju ljubav prema njima, jer će im svojim prelaskom na ovakav novi način ishrane dati i lični primer (vidi: Ingeborg, "Ishrana male dece").

Papagaj moga suseda ne sme da jede prženi kikiriki (već samo presan), jer bi se zbog njega razboleo, govorili su mi. Zašto to onda smeju naša deca koju bi, ipak, trebalo više da volimo? Životinjama koje žive u zoološkim vrtovima ne sme se davati ništa kuvano ili denaturisano, jer bi se mogle razboleti. Zašto se ništa ne govori o ljudima koji se razboljevaju iz istih razloga? Zar sredstva koja društvo daje za istraživanje raka ne bi bila bolje upotrebljena za ovakvo upoznavanje javnosti sa činjenicama? Svakako! Na takvu primedbu mi je odgovoreno da bi tako nešto, navodno, izazvalo pravu katastrofu, jer bi veliki hemijski industrijski koncerni i sve fabrike prehrambenih proizvoda, štaviše i same bolnice, morali da zatvore svoje kapije. Eto, ispada da su bolesni neophodno potrebni zdravima ali, nažalost, kako stvari stoje, ni tih zdravih ubrzo više neće biti.

Budući da su danas većina lekara "hemijski" usmereni, mora se pretpostaviti da hemijska industrija indirektno upravlja njihovim obrazovanjem. Skandal je što, na primer, u Švajcarskoj katedra za prirodno lečenje bolesti nije prihvaćena, a od strane

određenih krugova čak je i zabranjena. Tamošnje vlasti su, po tom pitanju, očigledno nemoćne. Šta na to kaže široka javnost, koja je opterećena teškim i često neizlečivim bolestima?

Mnogi ljudi su do te mere "prepunjeni" otpadnim materijama, da kod njih nastaju često po život opasne bolesti ili se dogodi da, na primer, srčani infarkt učini kraj životu, često u najboljim godinama. Neretko su pogođeni ljudi koji "nikada" nisu bili bolesni. Njihovo zamišljeno zdravlje sve se više pogoršavalo, jer su se tokom mnogih godina u njihovom organizmu gomilale otpadne materije, koje je dovelo do katastrofe. Tako postaje jasno da svoj danak, već prema datoj bolesti i uporedo s taloženjem otpadnih materija u organizmu, naplaćuje i permanentni nedostatak neophodnih mineralnih materija, nastao, kao što znamo, zbog kuvane, odnosno, denaturisane hrane. Od hemijsko-sintetičkih medikamenata, zračenja, otrovnih injekcija, lečenja u ordinaciji specijaliste, pa čak i transplantacija vitalnih organa, najčešće je veoma malo koristi, pošto mi ljudi nismo spremni da priznamo stvarni uzrok bolesti. Sasvim je normalno da tuđe srce, koje je presađeno u jedno bolesno, otpadnim materijama opterećeno telo, ubrzo i samo otkáže. U svakoj bolesti celo telo je bolesno. Tako vidimo kako je pogrešno lečiti samo simptome, koji se gotovo mogu porediti s ventilima. Ako jedan ventil "zazidamo", pojavljuju se drugi, jer nečistoća mora da izađe. Prema tome: telo treba lečiti kao celinu.

Ovde bismo mogli prigovoriti, recimo ovako: kako ljudi koji gotovo sve kuvaju — uopšte mogu da žive? To stoji u zavisnosti od sposobnosti prilagođavanja naših organa, kao što ćemo videti. Biolozi su, doduše, ustanovili da su za metabolizam

određene hrane pogodni samo oni enzimi koji su s njom organski vezani. Međutim, ako nema enzima, telo ume da se "snađe", uzimajući u pomoć fermente za varenje, pre svega iz pankreasa. Međutim, ti fermenti samo jednim malim delom uspevaju da zamene prirodni proces. Poneki čovek s dobrim genetskim nasleđem, koji malo jede i u svakom pogledu vodi računa o umerenosti, možda će i sa uobičajenom ishranom doživeti lepu starost. Međutim, teško da će ostati pošteđen bolesti i **tegoba starosti**. (Izraz "tegobe starosti" zapravo je pogrešan, pošto starenje nije uzrok tih tegoba. Između staračke slabosti i tegoba starosti velika je razlika.)

NASTAJANJE RAKA

Vrlo upadljiva je veza između izostanka presne hrane i nastajanja raka. Zbog tog nedostatka, a time i nedostatka enzima, kao što već napomenusmo, trpi i ćelijska reprodukcija, jer taj proces u tom slučaju ne može pravilno da se odvija. Na taj način nastaju tzv. "izrođene" ćelije, koje se izopačuju u divlje izrasline, pa nastaju čirevi, rak, tumori i miomi.

Rak nastaje zahvaljujući delovanju određenih hemijskih supstanci i otrova, na primer, sredstava za zaštitu bilja, sredstava (čitaj: otrova) za konzerviranje, hemijskih i sintetičkih medikamenata, hlora i fluora u pijaćoj vodi, nikotina, kuhinjske soli i mnogih drugih. Ako su ti otrovi sposobni da konzerviraju i ubijaju mikrobe, oni mogu ubijati i enzime, ili ih bar mogu omamiti ili opiti, čim otrov prodre u ćelije. Ako već nedostatkom enzima mogu da nastanu "izrođene" ćelije, koliko je to tek moguće, kada uz to u ćelije prodru i omamljujući otrovi?

Tako se ne treba čuditi kada u pojedinim ćelijama enzimi potpuno izgube kontrolu, pa abnormalne ćelije počnu naglo da se umnožavaju i od njih nastaju maligne izrasline raka.

Različite su vrste raka. Svaka od njih je divlja izraslina, nastala pod posebnim uslovima, iako u tome nije učestvovao nikakav određen, preneseni virus raka. Tamo gde se u našim ćelijama gomilaju otpadne materije, budući da nema živih enzima koji aktivno deluju i koji ih čiste, ili gde su inače malobrojni enzimi omamljeni ili uništeni, truleži se otvaraju vrata i stvaraju se uslovi za nastanak raka. Prema tome, uvereni smo da rak ne treba dovoditi u vezu s nekim posebnim virusom. U prilog tome svedoči već sama činjenica da rak nije zarazna bolest, kako je inače poznato kod virusnih obolenja. Protivotrov, koji bi bio pronađen, još više bi otrovao telo već obolelo od raka, pa zbog toga takvo sredstvo nikada i nije moglo biti pronađeno. Prema mome iskustvu, postoji samo **jedno** sredstvo, a to su neotrovani enzimi, koji ne nastaju u hemijskoj fabrici, nego na imanju zemljoradnika koji zemlju i svoje useve gaje biološki.

Autor slobodno tvrdi da rađanje hendikepirane dece — kao što su mongoloidi — treba povezati sa istim uzrokom kao i nastajanje raka, dakle, s odsustvom presne hrane. To su uslovi u kojima se formiraju nepotpune jajne ćelije. S druge strane, organski zdravim ženama koje nisu imale dece može se dati nada da će, zahvaljujući jelima spravljenim u presnom stanju, ipak još moći da rode decu. Buduće majke koje se hrane presnom hranom imaju lakše porođaje. Prevremeni porođaji i spontani pobačaji takoreći su isključeni.

Povećanje broja slučajeva raka upadljivo se kretalo uporedo s povećanom upotrebom otrova, kako u poljoprivredi, tako i u prehrambenoj industriji. Stoga bih želeo da pozovem na ohrabrivanje biološki orijentisane zemljoradnje, bez otrova, na taj način što bismo svuda tražili samo biološki gajeno povrće, ignorišući ono drugo.

PRIMER HUNCA

Raspoložemo indirektnim dokazima ispravnosti naših izlaganja — kao, na primer, to što određeni narodi, koji su do sada bili pošteđeni od civilizacije, gotovo i ne poznaju rak i druge bolesti vezane za ishranu. Jedan od takvih naroda bili su Hunce, koji žive u jednoj veoma zabačenoj dolini planinskog masiva Himalaji. Tamo se ranije nije znalo za fabrike životnih namirnica, za veštačka đubriva i hemikalije. Mleko i najveći deo hrane trošili su se u sirovom stanju. Zatim je, nažalost, prema toj dolini izgrađen automobilski put. Time je ujedno u tom području i otpočela civilizacija. Beli šećer, kuhinjska so i slično, ušli su na otvorena vrata i sada potkopavaju zdravlje tog naroda.

Pošto [u Švajcarskoj] svaki četvrti čovek umire od raka i pošto se u toj zemlji izdvajaju velike sume za istraživanje raka, apsolutna je dužnost istraživača (koji su gotovo svi hemijski orijentisani) da konačno priznaju zasluge istraživača u oblasti enzima, kao i činjenice o brojnim izlečenjima raka zahvaljujući presnoj hrani i gladovanju uz upotrebu sokova od povrća i čajeva i da svoja istraživanja posebno usmere na to područje. Tako veliki broj izlečenja od raka u celome svetu ipak je činjenica koja se više ne može prikrivati. Od svih do sada objavljenih knjiga

o stvarnim izlečenjima od raka uz pomoć posebne ishrane, želeo bih sumnjalicama da skrenem pažnju na već pomenutu knjigu dr med. Gersona (objavljenu na nemačkom jeziku): "Izveštaji o 50 izlečenih slučajeva raka" [Berichte über 50 geheilte Krebsfälle], koja se može dobiti kod autora. I taj lekar pacijente leči prevashodno presnom hranom.*

Sve dok se ne prizna i ne ukloni uzrok raka, operacije i zračenja neće mnogo koristiti, a ni posle toga; naprotiv, ozračeno tkivo se teško leči, čak i uz presnu hranu. Neophodno je oglasiti upozorenje protiv promašenog posla takve vrste. Zračeni bolesnici od raka su "isfušareni" slučajevi. Dr Nolfi je tačno znala zašto ne pristaje na zračenje ili operaciju. Ona o tome govori u svojoj ispovesti, čiji jedan deo nalazimo u početku 2. poglavlja ove knjige.

Poznato je da se biološka hrana protiv raka koja dođe na tržište uvek odmah rasproda.

U kantonskoj bolnici Arau [Aarau], ujesen 1968. godine, izvršeni su pregledi majki. Došlo je do poražavajućeg otkrića da je majčino mleko, prosečno, sadržavalo 15 puta više insekticida nego što je međunarodnim propisima dopušteno za kravljе mleko za odrasle. S time u vezi stajalo je u časopisu "Reform + Diät" (juni 1971):

"U jednoj ovakvoj situaciji potpuno je neshvatljivo da zdravstvene institucije ne čine sve sa svoje strane da ohrabre obrađivanje zemljišta bez otrova. To oni ipak ne čine. Posle jednog skandala sa sirom, švajcarski propisi za životne namirnice izmenjeni su utoliko da je ubuduće zabranjeno stavljati etikete

* Skrećemo pažnju na besteler u ovoj oblasti, knjigu koja je objavljena i na srpskom jeziku, od istog izdavača: "Rak, leukemija i druge prividno neizlečive bolesti — izlečive prirodnim putem", autora Rudolfa Brojsa

“bez otrova”, “bez insekticida”. Dok se u celome svetu sve više nameće obaveza deklarisanja na proizvodima, radi zaštite potrošača, u Švajcarskoj se radi dijametralno suprotno, pa potrošač više ne može da zna šta je gajeno s otrovima a šta bez njih.”

Trenutno su u toj zemlji aktuelna nastojanja da se onemogući stavljanje oznaka “bio” i “biološki gajeno”. Drugim rečima, cilj je da se na tržištu onemogući vidljivo prisustvo proizvoda iz biološke obrade zemljišta.

3. RAZLIČITA IZLEČENJA

 dgovorno tvrdim da je upotrebom presne hrane i gladovanjem moguće lečenje doslovno svih bolesti. Na mene je izlečenje mog oca, koji je patio od najtežeg oblika **vodene bolesti** (vode oko srca) i **srčane astme**, ostavilo veoma snažan utisak. U to vreme još nisam bio pobornik ishrane presnom hranom, pa sam u oblasti lečenja prirodnim sredstvima bio veoma malo informisan. Ipak, zdrav ljudski razum govorio mi je da su organima našeg bolesnika, uz delimično gladovanje, bili neophodni temeljito čišćenje i odmor i da je mesnu hranu i so trebalo potpuno izostaviti. Ocu je bilo tek 56 godina i od pre izvesnog vremena bio je bolestan.

Moje savete nije prihvatao; naprotiv, pozvan je najbolji lekar u okolini, kome je povereno lečenje. Lekar je pacijentu s vremena na vreme ubrizgavao po jednu injekciju, a kasnije sve češće. Čak mu je prepisao i ishranu siromašnu mesom i solju što, bez potpunog izostavljanja mesa, nije moglo imati efekta — jer je izraz “siromašno mesom” prilično rastegljiv. Stanje pacijenta se vidno pogoršavalo. Sâm lekar kao da gotovo uopšte nije verovao u izlečenje jer, izuzev što mu je davao injekcije, nije preduzimao ništa. Noge pacijenta oticale su kao stapovi za spravljanje butera. Pošto bolesnik već duže vremena nije sâm mogao da odlazi lekaru, ovaj je, na kraju, radi davanja injekcija, morao da dolazi u kuću dva puta dnevno. Zbog vodene bolesti ubrzo je nastupila i srčana astma, koja se u međuvremenu tako pogoršala da se ni danju ni noću nije moglo misliti na san. Ne pitajući lekara,

pokušao sam da mu dajem jedan lekoviti čaj, ali to nije moglo doneti ni pomoć ni olakšanje, sve dok je želudac bolesnika bio **pun** hrane, koja je u krv ponovo odavala nečistoće i još s početka bila uzrok nastanka bolesti. I sâm otrov iz injekcije, umesto da leči, doprinosio je trovanju krvi. Svakom prilikom kad bih pokušao da na- govorim oca na drugi način ishrane, brzo bi stizao odgovor da lekar to bolje zna. Tu sam prvi put doživeo da vidim kako se čovek žilavo i uporno drži svojih ustaljenih navika u jelu; poneki ljudi, iako toga nesvesni, svojim porokom u ishrani izvrše i samoubistvo.

Često mi se činilo da nema gorih muka od onoga što je taj jadnik, moj otac, morao da trpi. Po cele noći je ječao. Tek kad je, u jednom trenutku, patnja dostigla kulminaciju i on već pred sobom video kraj, upitao me je: "Šta si ono, u stvari, mislio s drugačijom ishranom?" Sada je već bio mek i najzad voljan da prihvati moj savet. Od tog trenutka, normalno, više nije smeo da sedne za sto s porodicom, pošto ne bi mogao da se uzdrži od ukusnih jela. Dobijao je samo nekoliko kašika seckanog luka na tankom komadu hleba, premazanom buterom, uz jednu šolju koncentrovanog čaja za bubrege. Privremeno je za svaki obrok dobijao isto. Između tih obroka morao je da trpi glad. Budući da je bio naviknut na jako začinjena jela, mnogo je voleo svoj obrok s lukom. Najradije bi od toga uzeo još mnogo više, da sam mu samo dozvolio.

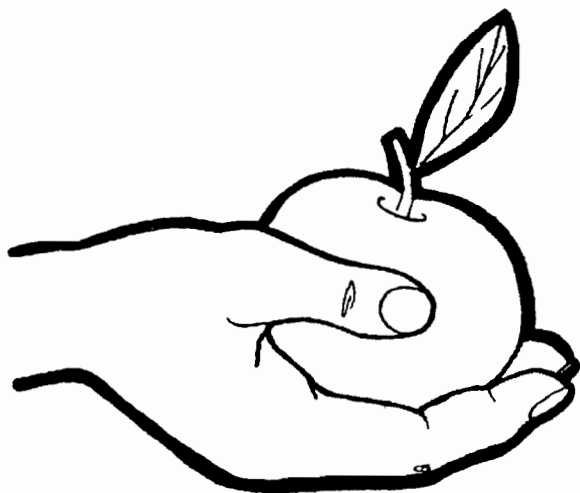
Već posle 24 sata sva voda iz nogu bila je iščezla. A već drugu noć naš bolesnik je prespavao, a i simptomi srčane astme potpuno su se povukli. Jedna otvorena rana na potkolenici koju je vukao pune dve godine za sedam dana je zarasla, pa je naredne sedmice otac već žustrim korakom išao u susedno selo. Sve je bilo kao čudo, posle tako teške bolesti. Svedočim ovde da ni u

čemu nisam preterao. Od dana promene jelovnika više nije bilo injekcija. Polako i postepeno jelovnik je postajao raznovrsniji, iako je gladovanje još izvesno vreme moralo da potraje. Rekonvalescent je sada već bio oduševljeni saradnik.

Ishranom presnom hranom mogu se lečiti ne samo teške bolesti, nego i male zdravstvene tegobe, koje gotovo da i "ne važe" kao bolesti, kao na primer, **glavobolje, osipi na koži, neprijatan zadah iz usta, umor i iscrpljenost**. Tamo gde se radi o **zavisnosti od kafe, pušenja ili pića**, za početak treba preporučiti gladovanje. Osim toga, neko je rekao da presna hrana može da posluži kao nadoknada za nedovoljno sna. Moj otac se, uprkos činjenici da je malo spavao, narednog dana više nije osećao ni umoran ni malaksao.

Bolesti koje očigledno nastaju zbog specifičnog načina ishrane, kao što su **upala slepog creva, nastajanje žučnih kamenova, artritis** i druge, takođe se leče putem pravilne ishrane, ali, upravo zbog toga što su opasne i bolne, te bolesti zahtevaju brzi postupak lečenja. Zbog toga smo dodali poglavlje "Domaća sredstva za brzu pomoć". Ne treba zaboraviti da se takvi bolesnici do sada nisu hranili presnom hranom i da je za prelazak na takvu hranu, da bi se pokazala njena snaga čišćenja, uvek potrebno da prođe izvesno vreme. Od lečenja je bolja preventiva u vidu korišćenja žive hrane. Takva ishrana automatski donosi sobom razuman način života, u kojem specifične uloge igraju sunce, vazduh, voda, pravilno disanje, dovoljno fizičkih aktivnosti i umerenost čak i u pogledu uzimanja presne hrane. Već i delimično uzimanje presne hrane može organizmu da pruži priličan stepen odbrambene sposobnosti, pri čemu bi,

ako je moguće, trebalo izostaviti sledeća jela: beli i polubeli hleb, jela spravljena s belim brašnom, meso, kuvana jaja, kuvano ili pasterizovano mleko, jela sa sadržajem masti ili kuvana s masnoćama, kolači, beli šećer, čokolada i veće količine soli.



4. ZA KAKVU HRANU JE STVOREN ČOVEK?

Što znamo da postojalo vreme u kojem su se ljudi uglavnom hranili od ulova i taj svoj ulov već i kuvali, mogli bismo odmah lako izvući zaključak da smo mi ljudi stvoreni za mesnu hranu i da je kuvanje hrane nešto najnormalnije. Takvo zaključivanje je premalo osnovano, pa time može i da nas zavede.

Zašto životinje koje žive u divljini u normalnim okolnostima nikada ne obolevaju, dok se danas, među civilizovanim narodima gotovo i ne može naći stvarno zdrav čovek? Evo nekih iskustava, koja su svojevremeno stečena u zoološkim vrtovima u Švajcarskoj, kad je učinjen pokušaj hranjenja životinja kuvanom hranom, iz straha od klica bolesti. Postignuto je upravo suprotno od onoga što se želelo; zapravo, mnoge životinje su se porazboljevale i uginule. Jedan deo životinja izgubile su sposobnost reprodukcije, razmnožavanja. Taj gubitak doneo je otrežnjenje. Te dragocene životinje su, zatim, ponovo počele da dobijaju svoju prirodnu, nekuvanu hranu, onu za koju su i stvorene. Često je posle toga stajalo u dnevnoj štampi kako su sasvim retke vrste životinja ponovo dobile mlade.

U potrazi za odgovorom na naše pitanje, mogu nam korisno poslužiti još neka upoređenja s carstvom životinja. Koja grupa životinja je najbliža čoveku, kada se radi o aparatu za varenje? Možda je to grupa grabljivica, travojeda, svaštojeda (svinja, itd.) ili

životinje koje se pretežno hrane plodovima (majmuni)? Gorila, na primer, ni ne dodiruje meso.

Debelo crevo životinja-mesoždera, srazmerno telesnoj težini, pet puta je kraće od čovekovog, njihovi kutnjaci su račvasti, dok su zubi u čoveka tupi; njihova pljuvačka kisela, čovekova alkalna; njihovo crevo je iznutra glatko, naše naborano, njihov jezik ima hrapavu površinu, naš je gladak; čak je i želudačna kiselina kod životinja-grabljivica znatno jača.

Organi za varenje kod svaštojeda sličniji su organima za varenje kod grabljivica nego čovekovim, što bi značilo da životinja-mesožder može lakše da vari biljke i plodove nego što bi varili — meso — životinja-biljojed ili životinja koja jede plodove (majmun) ili sâm čovek. Dok je želudačna kiselina u čoveka preslaba za varenje mesa, a crevo iznutra hrapavo i oko pet puta duže od creva životinja-mesoždera, meso u njemu ostaje oko pet puta duže nego kod životinja-mesoždera, što je predugo i izaziva truljenje i težak zadah. Po redosledu zbivanja, tako nastale istrulele materije prodiru kroz zidove debelog creva u krv i izazivaju bolesti. Zagovarači teorije o evoluciji možda će razbijati glavu, pitajući se zašto se naš sistem organa za varenje nije postepeno prilagođavao mesnoj hrani ili bar postao jednak organima za varenje kod životinja-svaštojeda, pošto smo se mi ljudi od pre više hiljada godina navikli na mesnu hranu. Već samo to može da ospori njihovu teoriju. Zar nam već sve ovo ne pokazuje dovoljno da se čovek pogrešno hrani i da je zato podložan najrazličitijim vrstama bolesti?

Životinje biljojedi nemaju kandže za hvatanje plena, od kojeg bi dobile meso. Čovek i životinje-biljojedi su jedina stvorenja koja imaju ruke za penjanje i branje

plodova, što služi i kao dokaz da su im za hranu najpotrebniji plodovi. Civilizacija je u čovekov način života unela korenite promene, ali je zato njegov aparat za varenje ostao isti. On se i danas potpuno slaže sa aparatom za varenje kod čovekolikih majmuna; shodno tome, i njegova ishrana bi, u prvom redu, trebalo da se sastoji od plodova. U tu kategoriju ubrajamo jezgrasto voće i semenje. I majmun se hrani pupoljcima i rado žvaće mlade listove, što bi, primenjeno na čovekovu ishranu, bile salate. Kada nađe jestivo korenje ili lukovice, ni njih ne prezire (šargarepe, cvekke, itd.). Normalno je da on sve to unosi u sebe onako kako mu priroda daruje. On ne zna za kuvanje, kuhinjsku so, beli šećer, za bilo kakva otrovna sredstva za konzerviranje. Primenjeno na nas: što svoja jela spravljamo prirodnije, to su ona zdravija.

Nećemo li se, razmišljajući o ovim zaključcima, nesvesno podsetiti prvog od svih zakona ishrane koje je Bog dao prvom ljudskom paru, koji stoji zapisan na prvom listu Biblije? On glasi: "Evo, dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj zemlji, i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam biti za hranu." To je, dakle, prirodni zakon, jer smo mi za takvu hranu i stvoreni.

Mnogo je žena koje svojim muževima od velike ljubavi uvek stavljaju na sto samo ono "najbolje". A onda, neočekivano, saznajemo tužnu vest da je ovaj ili onaj naš poznanik umro u 30., 40. ili 50. godini od raka, multiple skleroze, srčanog udara ili bilo koje od poznatih civilizacijskih bolesti. Čujemo i podatak o ljudima koji su na lekare i lekove potrošili bar polovinu imovine, ali su svi specijalisti ipak bili bespomoćni. Te mlade žene su imale dobre namere, pa su svoje muževe iz pukog neznanja, svojim kulinar-

skim veštinama, osudile na preranu smrt. Teško da bismo mogli zamisliti veću tragediju: žrtvovati sve za izlječenje koje i nije bilo nikakvo izlječenje; svemu tome pridodati su još i bolovi i patnje koje je bolesnik dodatno morao da trpi. Ipak, najteža je patnja članova porodice kada svemu dođe kraj. Za dobrih dana nije bilo vremena za čitanje dobre zdravstvene literature.

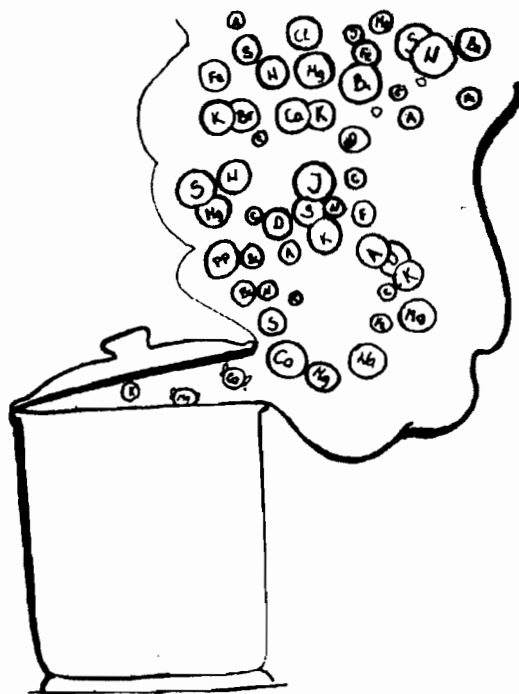
Među mnogim slučajevima, ovde ćemo izdvojiti jedan. Poznajem čoveka u čijem je mozgu u mladim godinama nastao tumor, koji mu je pritiskao očni nerv. I u njegovom slučaju stručno mišljenje je glasilo: "Odmah operisati, inače će biti prekasno." I pored operacije, on je danas potpuno slep. Da mu je samo neko rekao da je, kao ljudsko biće, stvoren za drugačiju vrstu hrane i da je bar dva meseca učinio pokušaj sa ishranom u kojoj nema kiselina — možda, sa sokovima od presnog voća i povrća! Po našim iskustvima, uz ovakvu ishranu nijedna vrsta raka više ne napreduje, nego posle kraćeg vremena počinje da se leči. Stoga sam apsolutno uveren da do te operacije ne bi bilo došlo i da bi čovek i danas mogao uživati u svom vidu. (Vidi: "Lekovito gladovanje".)

5. ŠTETE KOJE NASTAJU KUVANJEM

Nedavno je na moja vrata trijumfalno došla jedna osoba s novošću da je u blizini Berna jedna žena, koja se hranila presnom hranom, umrla od raka u 40. godini. Međutim, ispostavilo se da to nije bila osoba koja se hranila presnom hranom, nego jedna vegetarijanka. Između te dve postoji zaista velika razlika. Vegetarijanci se, doduše, odriču upotrebe mesa, ali kuvaju većinu svojih jela. Čak ako to čine i pažljivo, na primer kuvanjem u pari, između tog načina kuvanja i onog drugog, razlika nije velika. U oba slučaja uništava se ono najvažnije, a to su enzimi.

Povrće koje se kuva u vodi najviše gubi. Tako, između ostalog, u svojoj knjizi "Bolovi i tegobe", piše američki istraživač dr Garten — kad je kupus skuvan kao što je uobičajeno, on sadrži samo još 1/40 svoje prvobitne vrednosti. Takve činjenice nam otvaraju oči. Uz enzime, najviše stradaju i vitamini. Veoma važni vitamini grupe C, čiji je glavni zadatak čišćenje krvi, kuvanjem isečene i usitnjene hrane i mleka, trpe totalni gubitak vrednosti, a drugi vitamini — delimičan. Sve mineralne materije prelaze u vodu od kuvanja i u paru. Povrće na taj način, takoreći, ne sadrži više ništa.

Zagrevanjem u kuvanju belančevine gube dve trećine svoje hranljive vrednosti, nešto zbog zgrušavanja, a nešto — prostim uništavanjem. Od skuvanih belančevine, osim toga, u procesu metabolizma, ostaje više otpadnih materija i kiselih sastojaka.



Gubici u mineralnim materijama, kao što su kalcijum, gvožđe, magnezijum, silicijum, jod i druge, do kojih dolazi kuvanjem, pečenjem ili prženjem, spomenuti su u prvom poglavlju. Posledica izostajanja enzima je u tome, što, po proceni, tri četvrtine i više od pomenutih mineralnih materija ćelije našeg tela ne mogu da upotrebe, pa zato su one još samo otpad, troska naše hrane. Uz tako velike gubitke većina ljudi biva neishranjena — uz pun želudac. Za teško stečen novac koji izdaju za hranu, na njihov sto dolaze samo takoreći

bezvredna jela. Zahvaljujući, odnosno, termičkoj obradi, gubi se vrednost i skroba i voćnog šećera, budući da u njima nastaju nepovoljne hemijske promene i taj način postaju opasni za ljude koji su skloni gojenju, što s hranom u nekuvanom stanju ne bi bilo slučaj. Presno voće dobro podnose čak i šećeraši, ali ne i kuvano: nov dokaz štetnih promena koje zbog kuvanja trpe šećer i skrob. Voće ni pod kakvim okolnostima ne bi trebalo kuvati ili sterilisati. Ako želimo da ga sačuvamo, preporučuju nam se sušenje ili zamrzavanje.

Najveće štete od kuvanja, odnosno, izlaganja visokim temperaturama, trpe masti i ulja i to ne samo prilikom kuvanja, nego već u samoj proizvodnji: na primer, kad se ulje cedi na visokim temperaturama. Nešto više o tome pročit ćemo u odseku o lečenju bolesnih od srca. Isto kao što životinjske masti, biljna mast u čvrstom stanju i jako ugrejano ulje začepuju vene i izazivaju visok krvni pritisak, tako ih hladno ceđeno ulje — čisti. Kao što oni prvi izazivaju povećanu telesnu težinu, ovi drugi redukuju suvišnu težinu.

Aroma i ukus, svojstveni svakoj vrsti hrane, prilikom kuvanja trpe velike gubitke, pa se veštačka zamena za njih — najčešće kuhinjska so i beli šećer — ne može zaobići, iako su oboje veoma štetni. Zaista, tužna i jada zamena za dragocenosti koje su izgubljene kuvanjem.

Utvrđeno je da se kuvane hrane uzima, generalno, tri do četiri puta više nego presne. Već se i sama zapremina hrane kuvanjem znatno smanjuje. Opterećivanje naših ćelija otpadnim materijama i gojenjem gotovo da se ne može izbeći. Nije teško izračunati da su, u slučaju ishrane kuvanom hranom, troškovi ishrane višestruko veći nego u okviru ishrane presnom hranom. Lekarski troškovi često i po četiri puta nadmaše ionako visoke

troškove ishrane. Zdravstveno osiguranje za sve postaje neizbežno. Tome valja dodati izostanke s posla i boravke u bolnicama i banjama.

Ono što ima znatno veću težinu nepovoljnosti i što se brojkama ne može izraziti, to su bolovi i mučne tegobe koje trpi bolesnik, a da i ne govorimo o finansijskom i duševnom stradanju, koje je u nekim porodicama postalo stalni gost. Eto, koliko čovek žrtvuje za malo uživanja za nepce. Osim toga, čulo ukusa se može lako "prevaspitati" jer je ukus, kao što je poznato, stvar navike. Što se tiče strasti za kulinar-skim proizvodima: svoju današnju hranu više volim nego što sam voleo onu raniju.

Dobro se sećam svog privikavanja. Sardine u ulju, u limenim konzervama, u ono vreme spadale su u red mojih najomiljenijih jela. Kad sam počeo da prelazim na drugi način ishrane, odlučio sam da ubuduće, za sredu, kupujem još samo po **jednu konzervu**, ali nikako dve odjednom za dve srede, jer kad nešto volimo, a od toga želimo da se odviknemo, ne treba u kući držati zalihe, jer će iskušenje biti preveliko. Posle izvesnog vremena sardine sam kupovao tek svakih 14 dana, a onda, postepeno, sve ređe i ređe. Posle oko šest meseci za njima više nisam osećao želju. U međuvremenu sam zavoleo druga jela. Šta nam uopšte znači život ili novac, ako nemamo zdravlja? Ovakav način razmišljanja trebalo bi da nam pruži oduševljenje za prelazak na drugačiji način ishrane, za previkavanje.

6. TEŽAK FIZIČKI RAD I PRESNA HRANA

Kada ljudi raspravljaju o presnoj hrani, ja mogu da čujem uvek iznova: "Video bih ja to, kad bi ti morao teško fizički da radiš!" — odnosno, da li bi mogao da izdržiš samo s presnom hranom. Povremeno sam obavljao teške fizičke poslove i baš tu se dokazala presna hrana. S njom, čoveka ne muče ni umor ni žeđ.

Prema izveštajima kojima raspolazem, svojevremeno je vršeno ispitivanje radne sposobnosti radnika na teškim fizičkim poslovima. Jedni su svojski trošili meso, a drugi su se hranili presnom hranom. Šta mislite, čija je izdržljivost u naporima teškog fizičkog rada bila veća? Upravo — onih koji su se hranili presno, dvostruko veća! Dokazi kod autora!

Dvostruki olimpijski pobednik u plivačkom maratonu, Ros (Ross), iz SAD, koji je u Rimu i Sidneju osvojio zlatne medalje, objavio je knjigu u kojoj, između ostalog, svedoči da su se njegovi obroci 90 odsto sastojali od presne hrane, uz potpuno izostavljanje mesa. Svoju izuzetnu izdržljivost on pripisuje presnoj hrani i ističe dalje, da je na takmičenju svakom prilikom svoju punu snagu upotrebio tek kad su ostali, kratko pred ciljem, popuštali zbog iscrpljenosti.

Opšte je važeća pretpostavka da je meso hrana koja daje snagu. U stvarnosti, ono je samo sredstvo koje goni poput biča, slično kafi. Tobožnja snaga popušta već posle kratkog vremena i tada nastupa osećanje malaksalosti. Bilo bi pogrešno praviti poređenje sa

efektom uzimanja mesne hrane u slučaju životinja-grabljivica, budući da one proždiru sirovo meso s kožom i maljama i da je, osim toga, njihov organizam stvoren i prilagođen za takvu ishranu. Zatim, kuvano meso sadrži samo jedan mali deo hranljive vrednosti sirovog mesa. Kao što smo shvatili, balančevine se gube kuvanjem; gubeći, zapravo, dve trećine vrednosti u odnosu na prvobitnu vrednost ili bivaju uništene. Čak i gvožđe sadržano u mesu gubi organska svojstva, pa se zato gotovo uopšte ne može iskoristiti. Što se tiče vitamina, njih gotovo da uopšte više nema. Dalje, nijedna druga hrana ne zagađuje i ne zakiseljava krv toliko kao meso, što stvara vrlo povoljno tlo za nastajanje bolesti.

Dve žene, koje smo, porodično, dobro poznavali, primenile su jednu terapiju za mršavljenje koja se sastojala samo od mesa i salata. Eksperiment im je uspeo. Želeći da ostanu vitke, nastavile su s takvom ishranom, smatrajući meso punovrednom hranom. Nedugo zatim, obe su umrle od jednog obolenja krvi. Lično smatram da je kuvano meso jednostrana hrana, veoma male hranljive vrednosti. Tragično je da čak i lekari, za bebe, preporučuju mesnu ishranu.

Možda bismo mogli prigovoriti podatkom da neki ljubitelji mesa doživljavaju duboku starost. Izuzetaka uvek ima, a tada i umerenost igra svoju ulogu. Da bi nastao jedan kilogram mesa potrebno je 10 kilograma žitarica, a ipak su zrna žitarica desetak puta veće hranljive i zdravstvene vrednosti. Na taj način bi se mogao lako rešiti — **svetski problem ishrane**.

Većina kuvanih jela sadrže kuhinjske soli koliko i fabrički pripremljena hrana za tovljenje stoke. Tako se čoveku, a naročito onome koji obavlja teške fizičke poslove, događa slično kao i tovnjoj stoci: so u njemu izaziva abnormalnu glad i konstatnu žeđ. Oboje traži

da se zadovolji, pa zato vodi u gojaznost, što je velika smetnja u teškom fizičkom radu. Drugi minus: zbog prisustva soli u telu se sakuplja mnogo vode, koju fizički radnik u celini mora da izbaci znojenjem, i to i pri najmanjem fizičkom naporu. Osoba koja se hrani presnom hranom uopšte ne zna za takvu muku. Sada razumemo zašto su radnici koji su se hranili presno, težinu svog fizičkog posla izdržali dvostruko duže nego oni drugi. Osim toga, mi shvatamo i zašto presna hrana oslobađa od umora. Zamislimo, primera radi, koliko bi se, samo građevinskim firmama, isplatilo da ovu knjižicu podele svojim radnicima?!





7. PASTERIZACIJA UNIŠTAVA VREDNOST MLEKA

Pasterizaciju je u prošlom veku otkrio Luj Paster, francuski hemičar. Zagrevanjem prehrambenih namirnica na 80°C navodno se uništavaju bakterije. Činjenicu da se time više ili manje uništava, odnosno, znatno umanjuje vrednost prehrambenih namirnica, koje tako postaju čak i štetne po zdravlje, pokazuje jedan zanimljiv eksperiment, o kojem je reč u časopisu "*Mind and Matter*", od juna 1958. godine, koji izlazi u engleskom gradu Oksfordu:

U jednoj poljoprivrednoj školi u Škotskoj izvršeni su eksperimenti s pasterizovanim i presnim mlekom. Osam novorođenih teladi od prvog dana dobijalo je pasterizovano mleko, a drugih osam presno mleko. Dvoje teladi iz prve grupe uginulo je već posle mesec dana. Jedno od njih pošteđeno je daljeg eksperimentisanja, da bi se očuvalo u životu. Četvrto tele uginulo je dva dana po isteku perioda eksperimenta, dok su ostala telad sačuvana u životu prelaskom na presno mleko. Telad iz druge grupe, koja su dobijala neoštećeno mleko, ostala su u najboljem zdravlju.

Sledeće čitamo u biltenu "*Der Gesundheitsbrief*", koji izdaje jedno zdravstveno udruženje u Južnoj Nemačkoj, u broju 2/72:

"Dva američka naučnika, Potendžer (Potenger) i Simonsen, s pasterizovanim mlekom su izvršili opite na mačkama. Opiti su nastavljeni kroz više generacija ovih domaćih životinja. Mačke, hranjene presnim mlekom, normalno su se razvijale. Pasterizovano

mleko, kao glavna hrana kod mačića, dovodilo je do izraženog rahitisa, koji je, potom, u većini slučajeva bio službeni uzrok uginuća. Među svim mačkama koje nisu dobijale presno mleko pobačaji su postali češći već u prvoj generaciji. Životinje su promenile i ponašanje. Postale su opasne, grebale su i ujedale. Kod 53 odsto svih tih životinja štitasta žlezda bila je nedovoljno razvijena. U trećoj generaciji životinje su bile već potpuno degenerisane.

Kako zaključujemo na osnovu ovih opita, čim se greje ili kuva, mleko gubi svoja lekovita i hranljiva svojstva. Poznati kanadski biolog H. Toub (Tobe), piše u svojoj knjizi *"Enzymes The Spark of Life"* (Enzimi, iskra života) da se zagrevanjem ili pasterezacijom, a takođe i fabričkim postupcima i hemikaliziranjem hrane, uništavaju svi enzimi koji za nas imaju životnu važnost. Na taj način naše telo prima u sebe samo jedan mali deo glavnih sastojaka mleka, naročito kalcijum, gvožđe i fosfor. Sve što preostaje, to su otpadne materije i zagađuje krv. Klice bolesti koje, uprkos pasterezaciji, svuda vrebaju, nalaze izvanrednu podlogu za razvijanje u velikoj zasićenosti krvi otpadnim materijama, koja nastupa "ubijanjem" mleka. Tako nastaju i bolesti. Pasterezacija, prema tome, dovodi — možemo skoro tako reći — u suprotnost onome što se njome želi postići.

Engleski istraživač J. H. Oliver, sledećim rečima potvrđuje ove činjenice u svojoj knjizi *"Proven Remedies"* (Oprobani lekovi): "Osušenu granu napadaju crvi i bakterije — ali zašto ne i zdravu, koja je puna soka i života? Bakterije su stvorene samo za uklanjanje otpadnih materija i na taj način izvršavaju u prirodi jedan veoma značajan zadatak. Međutim, čim se okome na nataložene otpadne materije u našoj krvi i vlaknastom tkivu, mi ih noptužujemo da su

izazivači bolesti, iako one to nisu. U tome su danas jedinstveni mnogi lekari u svetu. Da bi potkrepio tu činjenicu, profesor Emerih (Emerich) je progutao celu ampulu bacila kolere, koji mu uopšte nisu naškodili.

Jedna brižna majka je odlučila da svom detetu daje još samo presno mleko od jedne određene krave, čiji je vlasnik bio njen lični prijatelj, verujući da se na njega može osloniti. Posle izvesnog vremena je utvrđeno da je baš ta krava bila tuberkulozna. Njeno dete je moralo progutati milione tuberkuloznih bakterija. Da li su mu naškodile? Ni najmanje. Korišćenjem presnog mleka i druge presne hrane dete je bilo tako dobrog zdravlja i tako visoke otpornosti, da bakterije u njegovom organizmu nisu našle podlogu za razmnožavanje. Oliver piše dalje, da je mleko pravo remek-delo ishrane. Ono pasterezovanjem postaje brana koja zadržava bolest u organizmu i izaziva smrt. Kalcijum gubi svoju vrednost.

U engleskom časopisu "Public Health", broj 47 iz 1934. godine, dr Evelin (Evelyn) iz jedne londonske bolnice, objavio je naučne radove na temu kvarenja zuba među siročadi u različitim sirotištima. Ustanovio je da je presno mleko efikasna zaštita protiv te raširene bolesti. Eksperimenti u tom smislu, u koje je bilo uključeno 750 dečaka, pokazali su posle tri do četiri godine neverovatno dobre rezultate. U jednoj drugoj grupe od 58 dece, koja su počev od šeste godine života počela da dobijaju presno mleko, posle istog vremenskog perioda nije se pokazao ni jedan jedini slučaj bolesti zuba. Drugi eksperimenti, s drugim grupama dece, doneli su slične rezultate.

Arnold de Vries (Vries), američki istraživač, govori u svojoj knjizi *The Elixir of Life* (Eliksir života) o najrazličitijim eksperimentima izvršenim u Engleskoj i Americi, delimično na univerzitetima, a delom u

bolnicama. Deca koja su dobijala isključivo pasterizovano mleko, posle kratkog vremena obolevale su od skorbuta (akutno pomanjkanje vitamina C), rahitisa (pomanjkanje kalcijuma), poremećaja u varenju, proliva i drugih bolesti.

Umesto da štiti od tuberkuloze, eksperimenti su za pasterizovano mleko pokazali suprotno: u jednom dečijem domu u Engleskoj 14 dečaka iz jedne veće grupe obolelo je od tuberkuloze, pošto su jedno izvesno vreme bili redovno hranjeni pasterizovanim mlekom kao dodatkom, dok je u jednoj drugoj grupi, koja je kao dodatak dobijala presno mleko, samo jedan jedini dečak oboleo od te bolesti. Arnold de Vris sve opširno opisuje, dajući uz to sve potrebne podatke — dakle, sve drugo, samo ne izmišljeno.

Sva ova izlaganja jasno pokazuju da su i pasterizacija i kuvanje besmislen posao. Time se ne nanosi zlo samo zdravlju naroda, nego se uništavanjem vrednosti mleka milijarde bacaju kroz prozor. Jednom prilikom, dok sam još živio u Florodi, SAD, zauzeo sam se da bolešljiva deca iz susedstva dobiju presno mleko, ali je to bilo neizvodljivo. Čak ni seljaci nisu hteli da mi ga prodaju, jer to zabranjuje tamošnji zakon. Neupućenost šire javnosti je nekim ljudima, kojima je to išlo u prilog, olakšala da izdejtstvuju i odgovarajuće propise. Jedina prednost pasterizacije je u tome što mleko može duže da se očuva i prevozi, a da se ne uskisne. Međutim, ono potrošaču ne donosi ni najmanju korist, već samo veliku štetu. Ne zaboravimo na to da, među svim prehrambenim namirnicama, presno mleko sadrži najviše kalcijuma. Kalcijum je najvažnija od svih mineralnih materija, naročito za kosti i nerve. Devedeset odsto stanovništva pati od nedostatka kalcijuma. Mnoge bolesti, pa čak i **išijas, artroza, bolesti kičme,**

zglobova, srca i nervne bolesti, ali i lomovi kostiju, posledica su tog nedostatka. Ako želimo da ga nadoknadimo, potrebno nam je svakodnevno malo presnog mleka ili presnog povrća.

U mnogim krajevima SR Nemačke presno mleko više se ne može dobiti. U Švajcarskoj je u tom pogledu malo povoljnije, iako i ovde mlekadžije iščezavaju jedan za drugim. Ako ovdašnja široka javnost ne sazna stvarne činjenice, i mi ćemo uskoro biti onemogućeni da nabavimo presno mleko. Već sada je potrošnja pasterizovanog mleka veoma velika, iako je ono skupo. Ljudi ne znaju da je takvo mleko lišeno svojih korisnih svojstava i da zato direktno izaziva bolesti. Ljudi ne znaju ni to da se terapijom s presnim mlekom mogu lečiti teške bolesti. I kao osvežavajuće piće ono je jedinstveno i znatno jevtinije od veoma štetnih gaziranih pića, zaslađenih šećerom. Kao gasilac žeđi, ono je čak daleko ispred samog piva. Ko želi da se hrani jevtinije, a ipak veoma zdravo, treba da troši velike količine presnog mleka.

Jogurt se, kuvanjem, delimično obezvređuje (gubitak enzima, vitamina, belančevina, kalcijuma), a i u njemu prisutna snažna kiselost, zajedno oduzimaju telu kalcijum. Presno mleko, najbolji izvor kalcijuma, 80 odsto je alkalno i ima sposobnost da neutrališe štetne kiselinske otrove u krvi, slično kao što to čini povrće. Ono zbog toga ima svojstvo lečenja bolesti. Ove činjenice ne može da pobije nijedan neprijatelj presnog mleka. Kiselo mleko, ukoliko nije prekiselo i ako se uzima u umerenim količinama, bezopasno je. Bolesni od reumatizma treba da ga izbegavaju. Vegetarijanac koji ne troši presno mleko, može umesto njega da koristi presno povrće.

Sve bi to bilo lepo, reći će neko, kad ne bi postojao rizik! Kakav rizik? Na osnovu primera koje smo naveli

shvatili smo da je rizik pre prisutan kod pasterezovanog mleka, nego kod presnog. U Bugarskoj i nekim drugim istočnim zemljama presno i kiselo mleko koriste se kao glavno jelo i tamo rizik nikome ne pada na um. Kad tamo mnogi ljudi dožive starost od preko 100 godina, to biva zahvaljujući presnom mleku. Ako bi iz nekog razloga trebalo upozoravati protiv presnog mleka, ili ga čak i zabraniti, onda bi najpre trebalo zabraniti vožnju automobilima, koja je krivac za mamutske brojke lakše i teže povređenih, osakaćenih i invalida, mrtve da i ne pominjemo.

Presno mleko ima efekat čišćenja, pa je zato izrazito higijenska namirnica. Mleku strane bakterije koje bi htele da se razmnože u njemu, bezopasne su i beznačajne, jer se mleko ne kvvari i ne trune, nego samo postaje kiselo. Ono za to zahvaljuje bakterijama mlečne kiseline. Zato se ne bojmo ako presno mleko više nije sasvim sveže. Ono i tada ima efekat čišćenja i ne gubi baš ništa od svoje zdravstvene vrednosti. Presno mleko ne čisti samo sebe, nego posle uzimanja — i sadržaj creva od klica truleži i bolesti, dok se kuvano ili pasterezovano mleko — kvvari. Ono je mrtvo i više ne raspolaže sposobnošću čišćenja i lečenja.

Drugi će prigovarati, tvrdeći da je muža nehigijenski postupak, a ne znaju da se već danas dve trećine svezg mleka na tržištu muze mašinski, a ne za dugo svuda će se tako musti. Uzgred, mleko pasterezovanjem ne postaje čistije; naprotiv, tim postupkom se ubijaju "policajci" čistoće — enzimi, kao i mlečna kiselina, pa je već tu kraj higijeni. Ja lično svakodnevno pijem po malo presnog mleka. Zašto? Ono je najprijatnija, po ukusu najbolja, najlakše svarljiva, a i relativno najjevtinija i najbogatija hrana. U našoj porodici desert se vrlo često sastoji od jedne šolje presnog mleka.

Moja kćerka, kojoj je sada 16 godina, od prvih dana dobijala je najobičnije presno kravlje mleko, razređeno na odgovarajući način. Ona je do danas ostala pošteđena svih dečijih bolesti i izvanredno se razvila kao dete. Nikada nije primila nijednu vakcinu. Čitajte tekst pod naslovom: "Isхрана male dece" (Sadržaj).

Želimo ovom prilikom da demantujemo priče po kojima presno mleko izaziva kod dece kraste, male boginje, šarlah itd. Kod mog deteta imamo dokaz da su sve to čiste izmišljotine. Tačno je upravo ono suprotno: presno mleko leči, jer vezuje kiseline. Osim toga, za rekonvalescente ono je najlakše svarljiva hrana. Naša Ingeborg, zahvaljujući svakodnevnom korišćenju presnog mleka, nema još nijednu zubnu plombu.

Osim toga, neodrživa je teorija po kojoj odrastao čovek ne može da vari presno mleko (već, navodno, samo mala deca) ili da ono više nije presno, čim dođe u dodir s vazduhom!!! Sama činjenica da ljudi u istočnim balkanskim zemljama, čija je glavna hrana mleko, doživljavaju znatno dublju starost nego negde drugde, potpuno opovrgava tu teoriju. Kad neko mleko odbija iz etičkih razloga, to je nešto drugo. Zašto bi onda trebalo napadati kvalitet?



8. ZAŠTO LJUDI DANAS DUŽE ŽIVE?

Često preovladava mišljenje da su se pre stotinu godina naši preci hranili mnogo zdravije od nas. Pošto je od onog vremena povećana čovekova prosečna starost, skloni smo da verujemo da je sve u redu s današnjim načinom ljudske ishrane i da visoko razvijena umetnost kuvanja i pripremanja jela ne može vršiti apsolutno nikakav štetan uticaj na ljudsko zdravlje. Neko je čak izjavio da hemijska i farmaceutska industrija značajno doprinose da ljudi dostignu višu starost. Uverićemo se koliko je sve to tačno.

Nepobitno se zna da su pre 50 do 100 godina naši preci kuvali svu svoju hranu, s izuzetkom nekih plodova, koji uopšte nisu važni kao hrana. U ono vreme se kuvanje smatralo jednim oblikom dobrog predvarenja! Prema tome, smatrali su oni, što se duže kuva, to je veća korist! Kad je, onda, pre oko stotinu godina, Luj Paster izumeo pasterizaciju protiv klica bolesti, celom zemljom prolazilo je veliko strašilo — **bacil**, i ono još i danas izaziva strah. Uz pomoć novina, knjiga, tečajeva kuvanja, a i ozvaničeno od strane lekara, rečeno je da se sve mora kuvati i pasterizovati. Tek kad je, pre nekoliko decenija, veliki lekar i pionir zdravstvene nauke, dr Birher (Bircher) izumeo svoj "Birhermisli" i istakao izuzetnu vrednost salata, presnih plodova i žitarica i obezbedio im mesto na trpezi, otpočeo je period zdravijeg načina života.

U mojoj ranoj mladosti, pre 50 godina, za našim stolom se jelo samo kuvano i pečeno; hrana koja je najvećim delom bila obezvređena. Bilo mi je zabranjeno da pijem presno mleko, iako smo sami imali zdrave krave u staji. Na kuvanom mleku i hlebu se nije štedelo, kao ni na belom šećeru. Po tadašnjem shvatanju, veoma zdravo sam se hranio, a ipak sam češće patio od groznice i preležao mnoge teške dečije bolesti. Već u šestoj godini imao sam prvi susret sa zubnim lekarom. Kasnije su, uprkos čestih kontrola, zubi postajali u sve većoj meri šupljikavi i kvamni. U starosti od 16 godina morao sam da nosim naočare. U školi sam uvek imao tremu i bio veoma zaboravan — i jedno i drugo izraziti znaci oslabljenih nerava. Oštećenja diskova kičme uz uporan išijas, kao prateću pojavu, izlečeni su na kraju, prelaskom na drugačiji način ishrane.

Mleko i žitarice sadrže velike količine fosfora i kalcijuma koji su, kao što znamo, posebno važni za ishranu nervnih ćelija. Uz toliko mleka i hleba koje sam dobijao kao dete, nervi, oči, zubi itd. morali su mi biti potpuno zdravi i otporni. Naprotiv, nervi su mi bili velikom merom neishranjeni, kao i zubi. Po prirodi sam bio krupan i snažan, a ipak su moje mnoge bolesti svedočile o neishranjenosti. Danas, pošto su mi se otvorile oči, tvrdim da bih svih pomenutih slabosti i bolesti, veštačkih zuba, naočara i mnogih drugih "minusa" bio pošteđen da sam se pravilno hranio. Osim toga, uveren sam da bih kao dete manje plakao i bio znatno bolji učenik. Ovde mogu da primetim da moja kćerka, počev od treće nedelje života, budući da je bila hranjena presnom hranom, kao mala beba gotovo i nije plakala.

Tužna istorija mog detinjstva ponovila se i do danas kod hiljada i hiljada druge dece. Nemerljiv broj dece

prerano je umrlo zbog posledica istih teških grešaka u ishrani. Kaže se da je pre stotinu godina svako treće dete umiralo pre svoje šeste godine. Štaviše se usuđujem da tvrdim: kod većine bolesnih, koji polako propadaju u duševnim bolnicama i sličnim ustanovama, uopšte ne bi došlo do stanja u kojem se nalaze da su dobijali dovoljno žive hrane. Nasleđe tu, razume se, igra određenu ulogu. Međutim, u većini slučajeva uzrok bolesti je pre svega nedovoljna ishranjenost nervnih ćelija. Najmanji duševni "potres" može da dovede do prave nesreće. Ostaje nam samo da poželimo da se ta greška uvidi u takvim ustanovama ali i zatvorima i bolnicama i da se pokuša ispravljanje te greške. Trebalo je videti kako bolesni prosto procvetaju kada dobiju presnu hranu. Mesna hrana, koja se bolesnicima obično služi, uopšte nije hrana za bolesnike, pošto je u većini slučajeva upravo takva hrana bila izazivač bolesti.

U pomeranju prosečne starosti naviše mnogo toga je igralo određenu ulogu: pre 50 godina otpočelo se s predavanjima i objavljivanjem činjenica o predmetu zdravije ishrane i zdravijeg načina života. Tako je u nekim zemljama došlo do osnivanja zdravstvenih udruženja i "Kuće reforme" (Reformhaus). Štampana je literatura o prirodnom lečenju i zdravoj ishrani. Predavanja i tečajevi bili su veoma korisni. Čak su i neki lekari promenili svoja utvrđena gledišta. U svemu tome pomogli su sport, bolja higijena, privatna kupatila po kućama i mnogo drugog. Zahvaljujući savremenoj hirurgiji i boljem negovanju bolesnika, nekim bolesnicima mogla se dodati još po koja godina — patnji. Ključni značaj imalo je brzo opadanje smrtnosti dece, budući da danas poznajemo znatno bolja lekovita sredstva protiv različitih dečijih bolesti i zato što decu sada više

hranimo bananama i drugim svežim (presnim) plodovima. Nažalost, kuvane gotove kašice za decu i danas igraju veliku ulogu (vidi: 20. poglavlje).

Farmaceutska industrija pomogla je oko produžavanja ljudskog života na taj način što svojim sredstvima uspeva da produži bolesti, ali ne i da ih leči. Tako bolesnici ne mogu ni da žive ni da umiru. Kao što je već rečeno, mi, umesto celog čoveka, pokušavamo da lečimo simptome. Osim toga, hemijska sredstva većinom imaju teške sporedne efekte. Kad se jedna bolest suzbije, ona se ili kasnije ponovo pojavi ili iz nje nastaju dve druge. Prvenstveno se mora ukloniti uzrok neke bolesti, inače svaki drugi način lečenja nema svrhe. Bez obzira da li je uzrok duševne ili neke druge prirode, pogrešna ishrana je i sama doprinela nastanku bolesti, jer su tek zahvaljujući njoj bolesti našle mesto za napad.

Današnji metod lečenja bolesnih neko je ilustrovao sledećim poređenjem: čovek sedi u barci koja je okružena dubokom vodom. Na jednom mestu voda počinje da prodiru unutra i da puni barku. Zarobljenik barke, umesto da najpre začepi mesto gde voda ulazi, svim snagama lopaticom izbacuje vodu, što je, u stvari, posao koji se ne može obaviti do kraja. Njemu polazi za rukom da se jedno duže vreme, onako iscrpljen, još koliko-toliko održava na površini, ali se na kraju svega — davi. Voda je slika smeća kojim se, u obliku neodgovarajuće hrane i otrovnih hemijskih medikamenata, njegovo telo sve više i više puni, dok se konačno, neslavno, ne uguši. Lopatica može da posluži kao simbol moderne medicine i hirurgije. Pre stotinu godina čovek nije imao čak ni tu lopaticu, pa je prerano umirao. Danas se bolest stavlja na "dugu

klupu", budući da se uzrok ne uklanja; zato i postoje tako brojne bolnice i — prosečno duži život.

Većina ljudi nisu u stanju da veruju u postojanje jedne čudotvorne terapije, koja se nije probila u najšire slojeve stanovništva. Čudotvorna terapija postoji i proverena je, a ne može da se probije iz dva razloga: većina lekara je prosto gura od sebe. Jevtina presna hrana je za njih nedovoljno "zanimljiva". Ona zbog toga nikada neće krenuti na zasluženi pobedonosni pohod. Drugi razlog je u mnogim bolesnicima, koji gurmanluk više vole nego svoje zdravlje, ne znajući da i presna hrana može i te kako da zadovolji apetit. Oni ne razmišljaju o dugogodišnjoj teškoj bolesti od koje pate, koja je, kao zla posledica pogrešne ishrane, u većini slučajeva — prethodnica smrti.



9. BELI ŠEĆER

U svakoj vrsti hrane koju nije doticala ljudska ruka sastojci stoje u međusobno skladnom odnosu. To je prvenstveno značajno za varenje, pošto je prilikom razmene materija jedan element neophodno potreban drugome. Tako su, na primer, u slučaju pšeničnog zrna, mekinje nezamenljive za metabolizam skroba koji se nalazi u unutrašnjosti zrna (belo brašno). Između ostalog, mekinje sadrže više vitamina iz grupe B i kalcijuma, koji su neophodno potrebni za metabolizam skroba i šećera. Ako ti elementi nedostaju, telo je prisiljeno da ih "čupa" iz sebe, čime sâmo slabi i nastaje manjak određenih elemenata, pa se remeti ravnoteža u organizmu. Zato jedan od prirodnih zakona traži da hranu trošimo nerafinisanu, neumanjenih vrednosti zbog zagrevanja i rafinacije, čak i neljuštenu, kao celinu. Ovaj prirodni zakon se, na posebno drastičan način, gazi u procesu proizvodnje belog šećera. Posle procesa rafinacije beli šećer se sastoji gotovo samo od ugljenika. Takav proizvod lišen je onih 20 do 30 elemenata od kojih se sastoje šećerna trska ili šećerna repa. Prilikom procesa razmene materija telo mora delimično da ih odaje od sebe i na taj način izgubi.

Čim šećer dospe u krvotok, on u njemu počinje da stvara kaos. Budući da u crevima ne ostaje dugo, nego brzo prelazi u krv, u tom trenutku sadržaj šećera u krvi abnormalno visoko skače, što stvara nerealan utisak prisustva energije, pa se umor povlači. Bilo bi zaista divno kad bi na tome ostalo, ali već prema količini šećera, ubrzo nastupa povratni udarac.

Nastupaju utoliko veći umor i malaksalost, pa čak i vrtoglavica u slučaju prevelike doze šećera. Priroda neće nekažnjeno dopustiti nedozvoljenu i veštačku stimulaciju. U slučaju prevelike količine šećera insulinske žlezde dobijaju šok i odaju previše insulina, što dovodi do smanjenja šećera u krvi, znatno ispod normalnog, pa nastaje utoliko veći umor. Šta u tom trenutku treba činiti? Pri ruci ćemo uvek imati malo čokolade ili neko slatko piće, pa eksperiment počinje ispočetka. Ako pođemo drugim putem — s cigaretom ili šoljom kafe u ruci — dolazimo na isti cilj: jetra prima jak stimulans i iznenada upućuje u krv rezervne količine šećera. Često se događa da takva maltretiranja ljudski organi izdržavaju prilično dugo, sve dok priroda konačno na surov način ne naplati račun za ono što smo se kod nje zadužili.

Neko ko troši beli šećer ubrzo će osetiti sitost — zahvaljujući njegovom ogromnom broju kalorija. Međutim, šta se događa s pomoćnicima za varenje? Beli šećer nijednog od njih ne donosi sa sobom, pa stoga telu znatno više škodi nego što mu koristi. Telo se na taj način lišava uglavnom onih elemenata koji su mu nužno potrebni kao hrana za nerve, žlezde s unutrašnjim lučenjem i krv. Šećer tako pogađa organizam u njegovom središtu, isto onako kako to čini droga. Posledica mogu biti nervne bolesti, nervni slom, nesanica, obolenja žlezda, artritis i mnoge druge.

Poznati američki lekar, dr Kvingli (Quingley), pisao je u jednom medicinskom časopisu da bi fabrikaciju i uvoz belog šećera trebalo isto tako strogo zabraniti kao i drogu heroin. Dr Voker (Walker), njegov kolega, piše u svojoj knjizi "Podmlađivanje" da neprekidna i prekomerna upotreba belog šećera u nekim prehrambenim namirnicama, napicima i slatkišima postepeno

dovodi do iste vrste raspadanja kao kod uživanja droge.

Neko će možda prigovoriti, izjavljujući da troši veoma malo šećera. On, međutim, ne računa s tim da gotovo sve vrste industrijski prerađene hrane sadrže beli šećer. Dnevno se, po glavi stanovnika [u Švajcarskoj] troši oko 250g šećera. Jasno je da tu ogromnu količinu ne možemo baciti samo na decu koja, istina, troše zaista velike količine. Neumesno je starim osobama poklanjati torte sa šećerom, što je inače sumnjiv izraz ljubavi i pažnje, jer im pomaže da odu ranije u grob. Međutim, torte po našim receptima su zdrave.

Šećer je pljaškaš kalcijuma; od njega se deca razboljevaju i već veoma rano počinju da pate od kvarnih zuba. Zašto im, umesto čokolade, ne bismo poklanjali voće, naročito jabuke, orahe, lešnike, semenje suncokreta, jezgra zobi, sirov kikiriki, ili u vodi omekšano različito zrnevlje, šargarepu, presno mleko, voćne sokove, semenke od bundeve i mnogo drugog? Mnogo od toga može se poneti i sobom u školu.

Procenjuje se da devet od deset osoba boluje od nedostatka mineralnih materija, pre svega kalcijuma, čemu je uzrok prekomerno trošenje šećera i izostajanje presne hrane. Trošenje šećera podstiče nastajanje sledećih tegoba: **glabobolje, umor, razdražljivost, teškoće s kičmom, sklonost ka depresijama, bezvoljnost, zaboravnost, zatvor, impotencija, zubne bolesti, artritis, neuroze, duševne bolesti**, a time često i **samoubistva**. Šećer, uopšte, podstiče nastajanje svih bolesti. Tvrdim, čak, da stanovništvu beli šećer zdravstveno

[pankreasu] više škodi od, recimo, alkohola.* Neobjašnjivo je da šećer ima podršku na svim nivoima i prima čak i dotacije, umesto da bude visoko oporezovan. Prvi korak bi bio obaveštavanje javnosti i iznošenje činjenica o njegovoj štetnosti. Zašto se ne događa ništa od strane lekara, a samo vrlo malo od strane stomatologa? Ima medicinskih istraživača koji tvrde da je srčani infarkt posledica trošenja šećera tokom više decenija (šećer u svim veštačkim oblicima), kao i belog hleba (čak i polubelog) i testenina koje se, kao što je poznato, u procesu varenja pretvaraju u šećer. I kuvano voće je nezdravo.

* Potvrđeno na beogradskom Prirodno-matematičkom fakultetu

10. BELI I CRNI HLEB

9 shrana starorimskih vojnika sastojala se od golog zmevlja pšenice. Svaki vojnik je svakodnevno dobijao svoje sledovanje pšenice, koju je nosio uza se u jednom od džepova. Tokom beskrajskih marševa vojnici su zmevlje žvakali polako i temeljito. Ako bi trebalo da krene u akciju, vojnik je u svakom trenutku bio nahranjen i nenadmašan u veštinama i izdržljivosti. Uz vodu nije dobijao ništa vredno pomena, inače bi o tome pisali rimski hroničari. Reč "ishrana" odnosila se jednostavno na "stvar sa žitom" (*res frumentaria*).

Na osnovu ovog izveštaja vidimo da je pšenično zrno, u stvari, potpuna hrana, što znači da se samo od nje može živeti. Od te čudotvorne hrane danas se dobija belo brašno i peče beli hleb. Možda ljudi misle da su, praveći belo brašno, još "usavršili" taj savršeni Božji dar? Videćemo u čemu se još sastoji vrednost pšeničnog zrna:

Svi vredni sastojci pšeničnog zrna nalaze se u mekinjama i klici. Unutrašnji deo, od kojeg se dobija belo brašno, sadrži takoreći samo skrob. Taj skrob bi mogao poslužiti za spravljanje dobrog lepka, ali ako se uzima kao hrana, telo je opljačkano i obmanuto, krv postaje kisela, a organi opterećeni šljajmom i otpadnim materijama. Nije, dakle, čudo da klice bolesti u to mogu dobro da se "uhvate"!

Belo brašno se najčešće i dodatno beli. Otrovnost supstanci koja se za to upotrebljava pridružuju se i različiti otrovi za konzerviranje. Kad se ono ispeče — za šta je potrebna prilična količina kuhinjske soli, a visoka temperatura uništi i poslednje tragove pri-

rodnih hranljivih vrednosti, takav proizvod nazivamo belim hlebom, "prioritetnom hranom" za ljude, nasuprot mekinjama i klicama, koje se najvećim delom koriste kao stočna hrana. Ko redovno kupuje takav hleb ili pecivo od belog brašna trebalo bi uz to odmah da ukalkuliše i troškove za stomatologa i lekara. Nema šta — skup hleb i skup užitak, prava pravcata prevara.

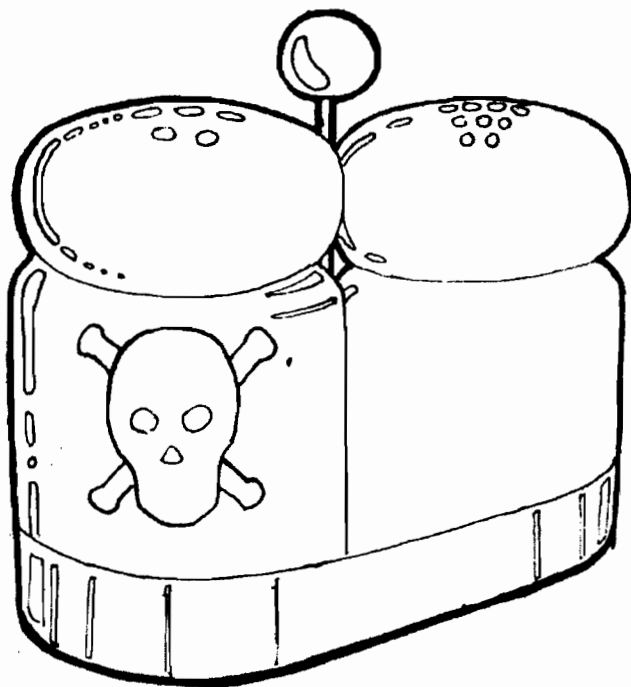
Beli hleb važi čak kao posebno prioritetna, specijalna hrana za bolesne i starije osobe, čak i u obliku dvopeka pošto je kao takav, navodno, neuporedivo lakše svarljiv! U domovima i bolnicama beli hleb se mnogo koristi i uz polubeli hleb koji je, uz hleb na seoski način i razne testenine, gotovo u istoj meri štetan. Jedan vodeničar mi je rekao da čak i u polubelom hlebu više nema ni traga od mekinja ili klica. Seljaci ne znaju da u stvari jedu obezvređen hleb, a da ono najbolje bacaju svinjama i stoci. Ništa, ipak, ne nadilazi čovekovu inteligenciju, jer on doslovno gaji, tovi bolest u sopstvenom telu. Čak se očekuje da se to pozdravi — zbog požude za profitom ili nedovoljne obaveštenosti javnosti? Pošto je belo brašno neograničeno trajno za skladištenje, tvorci profita su za to "svojstvo" pripremili dovoljno propagande.

Sledeće nas podseća na lakrdiju: poznato je da su žitarice veoma bogate vitaminima, naročito vitaminima B-kompleksa, koji je nezamenljiv kao hrana za nerve. Da bi proizveli najtraženije brašno (četiri petine) — belo i polubelo, zadatak mlinskih radnika je da, s mekinjama i klicama, iz brašna izvade sve vitamine. Neki pekari su shvatili da se na taj način brašno obezvređuje, pa su od svojih mlinara zatražili da umesto tih prirodnih, brašnu dodaju veštačke vitamine, a delimično i veštačke mineralne materije.

Dodavanjem toga, uz još neke neslavne aditive, nastaje takozvani obogaćeni hleb. To zvuči vrlo primamljivo, ali obezvređivanje brašna je ipak zločin, koji se ne može popraviti čak ni ako bismo brašnu ponovo dodali tih tridesetak oduzetih mineralnih materija, jer su sve te "obogaćivačke" materije sintetičkog i anorganskog porekla, bez enzima i života, što znači da im se naši organi nikada ne mogu prilagoditi, niti se s njima u ćelijama tela mogu stvarati hemijska jedinjenja. Ove činjenice potvrđuju rezultati s američkih podmornica iz vremena Drugog svetskog rata, kada mornari oboleli od skorbuta (akutno pomanjkanje vitamina C) nisu mogli da se izleče, niti da se dodavanjem u hranu sintetičkih vitamina sačuvaju od skorbuta, nego jedino hranom bogatom prirodnim vitaminima.

Crni hleb ili hleb od punog zrna je, doduše, znatno zdraviji od belog hleba, ali se ipak ne može posmatrati kao potpuna, punovredna hrana. Budući da se pečenjem uništavaju svi postojeći enzimi, on spada u kategoriju kuvanih jela. Ljudi koji pate od **reumatizma i artritisa**, takav hleb bi, čak, trebalo potpuno da isključe iz svoje ishrane, što se odnosi i na korpulentne osobe. Jevreji su u staro doba pravili jedino zdrav hleb od punog zrna tako što su testo tanko razvlačili oklagijom i ostavljali da se suši na suncu. Kad razmislimo da se u 80 odsto slučajeva troši beli hleb, mi već vidimo koliko je potrebno informisati javnost. Jedan stručnjak je, pominjući podatak da beli hleb troši 80 odsto potrošača, izjavio da bolje stojeći ljudi, a i lekari više troše tamnije vrste hleba nego upravo siromašni i bolesni, kao i neobaveštene mase. Kao što smo ranije napomenuli, beli hleb je jedan od uzroka kasnijeg srčanog infarkta, a kako možemo da zaključimo, i žučnih kamenova, jer

se suvišne količine ugljenih hidrata pretvaraju u masti, a time i u holesterol koji, kao što je poznato, sužava i zatvara araterije. Žučni kamenovi se najvećim delom sastoje od holesterola.



11. KUHIJSKA SO

Morska so, za razliku od kuhinjske soli, sastoji se od gotovo stotinu elemenata, dok se kuhinjska sastoji od samo — dva. Hlor, jedan od njih, u stvari je koncentrovan otrov. U obliku u kojem se nalazi u soli hlor ima tako štetno dejstvo, da sa čašom jakog rastvora kuhinjske soli čovek sebi može da oduzme život. Ko već nije čuo da se bolesnicima prepisuje dijeta bez soli ili sa samo malo soli? Ako je kuhinjska so štetna za bolesnike, onda to važi i za zdrave ljude, jer je ono što mora da bude zabranjeno — izazvalo bolest ili joj je doprinelo.

Kuhinjska so je anorganske prirode, što znači da nije ni biljnog ni životinjskog porekla, pa stoga ne sadrži enzime. Zadatak biljaka je da neorganske supstance iz tla pretvaraju u organske, pa kao takve predstavljaju međustanicu naše ishrane. Na isti način kao što čovek ili životinja ne mogu da žive od mlevenog kamena, gvožđa u prahu ili stakla u prahu, ni mi nismo stvoreni da varimo ili apsorbujemo kuhinjsku so. Dokaz nalazimo već u činjenici da nju organizam, ukoliko se bespravno zatekne u telu, izbacuje nepromenjeno, kao stranu supstancu i kasniji uzrok bolesti. Na isti način kao što su kalcijum-azot i superfosfat otrovi za naš organizam, i kuhinjska so je otrov za naše telo.

Utvrđeno je da ljudski organizam može da asimiliše majušne tragove neorganskih supstanci, recimo od količine jedne kašike soli — samo milioniti deo grama. Ostatak, dakle gotovo sve, zagađuje krv i organe i tako doprinosi nastajanju bolesti. Tu mini-

malnu sposobnost organizma da asimiliše neorganske mineralne materije, biohemija iskorišćava na taj način što mineralne materije razređuje u srazmeri jedan prema više miliona. Kakav obilazan put ka izlječenju, kad presna hrana direktno raspolaže svim mineralnim materijama u organskom obliku!

Soli koja je čoveku potrebna (kuhinjska so to uopšte nije) ima dovoljno u presnoj hrani. Dokaz za to daje nam majmun, koji bez kuhinjske soli živi zdravije od čoveka. Da je postojala zamisao da čovek troši kuhinjsku so, u bašti bi negde sigurno stajala biljka koja rađa — kuhinjsku so. Ona se ne bi nalazila po 200 metara pod zemljom, odakle se kopa, ili po nekoliko stotina kilometara daleko, u morskoj vodi, iz koje se dobija destilacijom. Već to bi trebalo da bude dovoljno kao dokaz. Indijanci i drugi primitivni narodi o kuhinjskoj soli nisu znali ništa.

Znamo da kuhinjska so izaziva žeđ. Tečnost je neophodna da oslabi i eliminiše otrov, budući da kuhinjska so spada u grupu stranih tela. To donosi teške posledice. Tkivo otiče, a da i ne govorimo o zidovima krvnih sudova, koji se sužavaju i nastaje visok krvni pritisak. Rastvor soli se, delimično, zadržava u ćelijskom tkivu. Time dolazi do povećanja telesne težine; koža poprima sunderast i bolestan izgled. Ljubitelja soli muče česta glad i žeđ. Od 15 do 20 grama kuhinjske soli koju, normalno, u toku dana većina ljudi unese s kuvanom hranom, zdravi bubrezi mogu da izluče pet do sedam grama. Zbog toga se takvi ljudi abnormalno znoje i teško podnose vrućinu. Međutim, svu so telo ipak ne može da izluči. Ostatak se, zajedno s drugim kiselim materijama taloži svuda po telu, pa nastaju najrazličitije bolesti, pre svega zakrećenje arterija. Kuhinjska so može da uništava vitamine i enzime, podstičući nastajanje raka.

Dr Dal (Dahl), iz Medicinskog istraživačkog instituta u Brukhejvnu (Brookhaven) u Americi, napravio je eksperiment s pacovima. Godinu dana je 35 ženki pacova hranio hranom bogatom solju. Sve životinje su dobile visok pritisak. Ali kako je lekar tek bio iznenađen kada taj visok pritisak posle eksperimenta nije bilo moguće spustiti! Tu vidimo da za lečenje nije dovoljna dijeta bez soli, već samo presna hrana, koja ima svojstvo čišćenja organizma i bogata je enzimima, ili terapija gladovanja.

U Americi, a verovatno i u nekim drugim zemljama, vojnicima, kad se od napora malo znoje, uz već i onako izdašno posoljenu hranu daju i slane tablete. Time se, kako smatraju, nadoknađuje izlučena so. Takva besmislica sukobi se s prirodnim zakonima, pa je slobodno možemo smatrati zločinom. U takvim okolnostima ljudi zaboravljaju da telo, znojenjem, nikada ne izbacuje korisne mineralne materije, već samo nečistoću. Podatak da kuhinjska so mora da se izlučuje služi nam kao dokaz da je ona u telu samo neupotrebljiv otrov. Zato se ne treba čuditi kada tu i tamo neki vojnik, želuca i creva pretovarenih mesom, polubelim hlebom i kuhinjskom solju pada iscrpljen. S time valja uporediti ishranu rimskih vojnika (prethodno poglavlje).

Po rečima Era Verlanda (Are Waerland), u njegovoj knjizi "Kuhinjska so škodi zdravlju" (Kochsalz schädigt die Gesundheit), jednom je jedan na smrt oboleli "presoljeni" vojnik, posle rata, došao u ordinaciju jednog lekara prirodne medicine da se leči. Ovaj mu je prepisao terapiju gladovanja. Pacijent je dobijao da pije samo vodu. Još i tokom druge sedmice gladovanja kroz urin se svakodnevno izlučivalo oko pet grama kuhinjske soli. Odakle ta so, kad je nošenje spolja prekinuto pre tako dugo vremena? Iz

tog primera vidimo kako se otrovi talože u telu i izazivaju bolesti. Neke kisele materije kristališu se pod uticajem hladnoće i izazivaju reumatizam i artritis.

Upotreba soli u ishrani mnogih ljudi ima svoju paralelu u savremenom tovljenju stoke. Hrana koja se daje stoci meša se s najrazličitijim anorganskim materijama koje se ne mogu asimilirati, jednom vrstom veštačkog đubriva, ili — najvećim delom kuhinjskom solju. Zahvaljujući vodi koja se zbog takve hrane nakuplja u ćelijskim tkivima u mesu, kao koncentrovanoj skrobnoj hrani, životinje vrlo brzo "napreduju", da ne kažemo da se naduvavaju uz pomoć otrova i vode. Ono što se normalno postiže za godinu dana, na ovaj način događa se za tri meseca. To što će se takvo meso u tiganju skupiti, potpuno je razumljivo. Bez kuhinjske soli, koja čini da su životinje vrlo žedne i proždrljive, ovakvo rekordno tovljenje bilo bi nemoguće.

Mnogi ljudi se na sličan način "tove" kuhinjskom solju. U toj ljudskoj ishrani ne nedostaje ni koncentrovana skrobna hrana u obliku hleba i testenina. Normalno je da bi, u uslovima takve ishrane, stoka ubrzo trebalo da se razboli i uginе. To, međutim, ne može da se dogodi, pošto se pre toga i onako kolje. No, za čoveka je taj podatak utoliko važniji, pošto on nije predviđen za tovljenje i klanje. Neki ljudi, doduše, smanjuju naslage sala time što jedu mnogo mesa, ne znajući da na taj način još više zagađuju (prekiseljavaju) svoj organizam i polaze prečicom u bolnicu.*

* Ž. Menili (G. Meneely) je utvrdio da čovek, bez štetnih posledica, podnosi samo 3,5 grama soli dnevno. Štetnost viška (preko 3,5 grama) otklanja se namirnicama koje sadrže dosta kalijuma (presno voće i povrće)

Možemo reći da kuhinjska so, korišćena u meri koju zahteva današnja kulinarska umetnost, potpomaže nastajanje svih bolesti.

Kuhinjska so je za naše telo strana koliko i hemijski lekovi. Naš organizam je deo prirode. Isto onoliko koliko istina može da se druži s lažju, i naši organi mogu da se druže sa otrovnim, sebi apsolutno stranim supstancama. Oni se međusobno ne razumeju. Poreklo našeg tela nije ni u hemijskoj fabrici ni u rudniku soli, niti u loncu. Naše telo stvarno može da leči i hrani samo priroda, s moćima koje joj je podario Bog. Gotovo da ne postoji hemijski proizveden (takozvani) lek, koji nema štetnih sporednih efekata, a koji znatno nadmašuju prividne prednosti leka. Isto se odnosi i na neorgansku kuhinjsku so.



12. ZAŠTO NE TREBA PITI VRUĆE NAPITKE

U narodu ponekad možemo da čujemo mišljenje koje kaže, ako želimo da proizvedemo energiju i toplotu, mi moramo trošiti vruća jela i pića. U savremeno doba smo se na to već potpuno navikli, tako da ono što je abnormalno, mi smatramo korisnim i lako probavljivim. Vrelo ili ledeno, samo ne onako kako nam priroda daje.

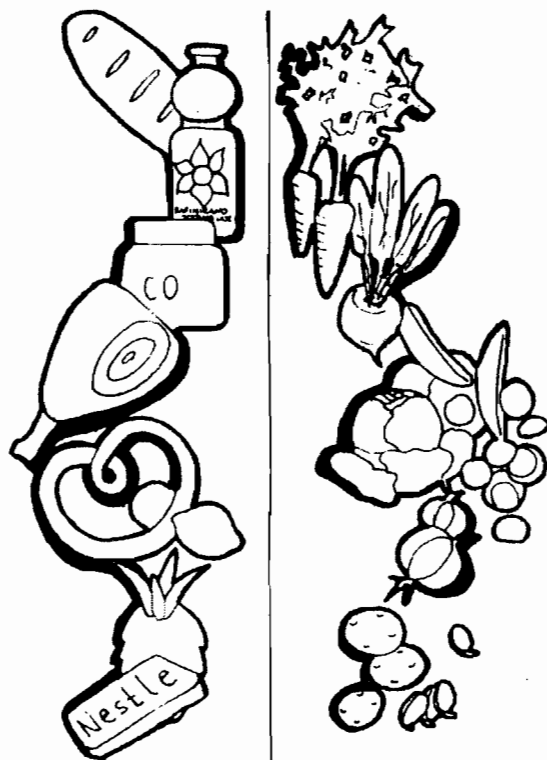
Vruća jela, a naročito pića, omekšavaju, ozleđuju ili uništavaju sluzokožu. Osim toga, slično pušenju i trošenju rakije, ona slabe prirodno čulo ukusa, pa zato jela koja nisu jako začinjena i posoljena smatramo bljutavima. Od tada nam više nisu ukusni ni voće ni dragocena presna hrana; naprotiv, prema njima osećamo odbojnost, jer više ne golicaju čulo ukusa. Tako jedna abnormalnost vuče za sobom drugu — na veliku štetu našega zdravlja.

Vruća pića su šok za nerve, a pravi bič za srce, iako daju trenutni osećaj topline i energije. Dovod toplote u takvom trenutku je beznačajan. Međutim, presna hrana pruža trajnu energiju, blagotvorno delujući na nerve.

Jednom prilikom bio sam pozvan na čaj. Čaj je bio poslužen tako vreo, da se nisam usudio ni da ga okusim. Međutim, moj sused za stolom sasuo ga je u grlo kao hladnu vodu. Učinilo mi se kao da su mu nepce, jednjak i želudac obloženi štavljenom kožom. Zar zbog zlostavljanja kože priroda, pre ili kasnije, neće morati da se sveti?

Ljubitelji presne hrane, svakako, neće odbiti hladno osveženje u leto, ili nešto toplo u zimu. Štaviše, neop-

hodno je da se jela čije varenje ne traje dugo, malo zagreju i u leto. U tim jelima možemo — uz korist za svoje zdravlje — da uživamo s natopljenim semenjem suncokreta, odnosno, s nečim što se mora žvakati. To podstiče lučenje pljuvačke u ustima. Kad su jela vruća, ukus ne može pravilno da dođe do izražaja. Tu i tamo se može dogoditi da se u jelu ili piću ogrešimo o zakone prirode, ali to nikako ne bi trebalo da nam postane pravilo.



13. KISELINE U NAŠEM TELU

Za reumatizam i artritis danas se može reći da spadaju u red najčešćih bolesti među ljudima. Te dve bolesti postale su sinonim za narodnu muku i patnju. He-mijska sredstva ne samo što malo koriste, nego i potpomažu nastajanje drugih bolesti. Ako želimo stvarno ozdravljenje i ovde je potrebno odstraniti uzrok bolesti, pa će priroda sama od sebe doneti izlečenje.

Uzrok reumatizma i artritisa, kao i uzrok većine drugih bolesti, naročito bolesti bubrega i kože, leži u prekiseljavanju krvi. Naša krv sastoji se od jedne petine (20 odsto) kiselih materija i četiri petine (80 odsto) alkalnih materija ili baza. Prema tome, ako najvećim delom koristimo hranu koja u našu krv unosi kisele materije, naši organi izlučivanja, naročito bubrezi, trpe tako veliko opterećenje da više nisu u stanju da izvrše zadatke koji im se postavljaju. Ne-prestano prekiseljavanje dovodi potom i do bolesti.

Glavni deo suvišnih kiselina otpada na mokraćnu kiselinu, kojoj se pridružuje našem telu strana kuhinjska so i drugi otrovi. Mnoge od tih supstanci nezakonito se talože svuda u našem telu i začepuju, oblažu i pune šlajmom, zakrećavaju, zamašćuju i opterećuju organe. Pritom određene kiseline u mišićima i zglobovima formiraju male kristale. Zato se ne treba čuditi kada to izazove bolove (reumatizam), kada nastane zakrećenje arterija, bubrezi otkazuju, rane se ne zaceljuju, formiraju se kamenovi u žuči i bubrezima ili se tumor uvećava i napreduje. Osim toga, naši česti gosti su i glavobolje, prehlada i iscrpljenost.

Jedna od najtežih posledica prekiseljavanja organizma je pomanjkanje kalcijuma, nezamenljivog u ulozi neutralisanja suvišnih kiselina. On se zbog toga, u procesu metabolizma oduzima kostima i zubima i lako dolazi do lomljenja kostiju, oštećenja kičme, zglobova, kuka, nerava i zuba, išijasa i više drugih, već ranije navedenih bolesti. Tome se pridružuje opšta prezasićenost organizma otpadnim materijama i šljajmom, koji uglavnom izazivaju infektivne (i ne samo infektivne) bolesti.

Mi znamo da naša hrana, prilikom procesa metabolizma u ćelijama, uz pomoć kiseonika vrši određeno sagorevanje. U tom hemijskom procesu nastaju kiseline i baze koje bi, što bi bilo najpoželjnije, trebalo da odgovaraju prethodno navedenom procentualnom odnosu u krvi, kako taj odnos kiselina i baza ne bi bio izvan svog optimuma.

Od svih prehrambenih namirnica je mleko jedina čiji odnos kiselina i baza u procesu metabolizma tačno odgovara njihovom odnosu u krvi jer, kao što znamo, mleko malom detetu duže vremena treba da služi kao jedina hrana. Neke prehrambene namirnice donose samo kiseline, a neke samo baze ili mešoviti odnos to dvoje. Zato je dobro utvrditi kako u tom pogledu stoje pojedine namirnice, da bismo se, bar donekle, mogli upravljati.

Neki istraživači su načinili tabele kiselinsko-baznih vrednosti prehrambenih namirnica. Na osnovu tih tabela, uporedo s praktičnim iskustvima, možemo ovako da klasiramo:

Namirnice koje važe kao 100 odsto kisele, tj. stvaraju kisele materije u procesu metabolizma jesu meso, životinjske masti, biljna mast u čvrstom stanju, rafinirano ulje, beli hleb, polubeli hleb, kolači, beli šećer, kuhinjska so, mnoge kisele vrste voća, rabarbra i

sve vrste jela spravljenih s belim šećerom i belim brašnom, kao i čokolada. Što se tiče kiselih reakcija voća, naučnici nisu jedinstveni.

Stopostotno alkalne namirnice, koje stvaraju alkalne, odnosno bazne materije u meabolizmu: sve vrste povrća, sve zeleno povrće, luk, krompir, pitomi kesten, pšenične mekinje, pšenične klice i lukovica domaćeg suncokreta (izuzetak mahunaste biljke).

Sve ostale namirnice kreću se između jednih i drugih, dok kao neutralno važi mleko, koje odgovara procentualnom odnosu kiselina i baza u krvi. Kao prilično neutralne namirnice važe nekoliko vrsta voća, kao što su zrele banane, lubenice, paradajz i zrele, nekisele jabuke. Kada se radi o obolelima od reumatizma treba biti oprezan. Pšenično zrno u organizmu stvara 60 odsto baza. Prilikom kuvanja bazne vrednosti se znatno umanjuju.

Mi ne smemo biti robovi tabela. Hipokrat nije poznavao ni energetske tabele, čak i ako je bio šećeraš (dijabetičar). Mi nikako nismo robovi presne ishrane. Ako nam, izuzetno, stave na sto jela koja formiraju kiseline iz prve grupe, mi ćemo od njih uzimati samo umerene količine, kako bi naši organi s viškom kiselina mogli uspešno da izađu na kraj. Za bolesnike koji žele da ozdrave bolje je da i ne dotiču te namirnice i ta jela.

Upozoravam čitaoce da se ne oslanjaju na tebele odnosa kiselina i baza po kojima je sve voće — bazno. U vremenu dok sam živio na Floridi, negovao sam tropski vrt i na osnovu tih tabela sam, između ostalog, bio snažno naklonjen i kiselim vrstama voća, naročito grejpfrutu. Tako su počeli da mi se kvare zubi, a i oboleo sam i od reumatizma u jednom ramenu. Nikako nisam mogao da shvatim — kako je to uopšte moguće, uz stopostotno presnu hranu. Po povratku u Švajcarsku u kojoj grejpfrut ne raste, veoma brzo su

nestali i bolovi. Ipak, zube više nisam mogao da spasem. Tek tada sam postao svestan strašne prevare.

Obolelima od **reumatizma, išijasa, artroze, bolesti kostiju, zuba i artritisa** preporučujem da se što je moguće više drže gore navedene bazne hrane. Uz to bi, najviše, moglo da se koristi zakiseljeno mleko, jer je bogato kalcijumom. Naročito preporučujem vodu od povrća i mekinja (recepti). Više o tome u delu knjige o bolestima. Kome je posebno stalo do izlečenja, neka ostavi sve što je kuvano, pečeno ili prženo.

Nažalost je tako da gotovo svi ljudi pate od viška kiseline u organizmu. Pošto se procenat kiseline u krvi ne sme menjati, suvišne kiseline koje ne mogu biti eliminisane moraju da se talože u telu. Tako, po proceni, 95 odsto stanovništva [poglavito razvijenih zemalja] pati od tog osnovnog elementa svih bolesti: prekise-ljavanje — pomanjkanje mineralnih materija. Naj-bolje merilo i dokaz za tu tvrdnju je 98 odsto s boles-nim zubima — čitaj: bolesnih od kiseline, jer prekise-ljavanje znači nedostatak baza, a naročito kalcijuma. Zaista, postoji mogućnost da se izbegne karijes u zubima ako je ishrana pravilna, dakle 80 odsto bazna. Ono što važi za karijes, važi i za druge bolesti.

Većina ljudi smatra da je nemoguće baš toliko preokrenuti način ishrane, pošto bi tada došla u obzir samo presna hrana. Ljudi su, izgleda, radije spremni da trpe zubobolju, protivprirodne, štetne vakcine i bolesti. U krajnjem slučaju, ako je bolest smrtonosna i ako se bolovi i tegobe više ne mogu izdržati, kada više nijedan lekar i nijedno sredstvo ne mogu pomoći, čovek je spreman da posluša. Mno-gima se stvarno i tada još može pomoći. Meni lično bi takav život bio odviše opasan, odviše riskantan.

"Kad bi prelazak na drugi način ishrane zahtevao lekar, bilo bi to, normalno, nešto drugo. Nečije druge

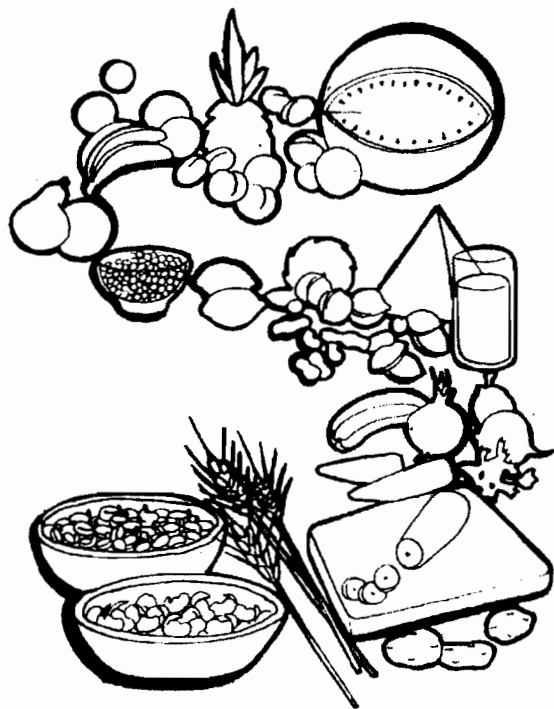
preporuke za mene nisu merilo. Konačno i naš lekar se ne hrani drugačije nego mi; i on se povremeno razboli i na kraju umre od infarkta ili neke druge bolesti, što znači da je sasvim normalno povremeno biti bolestan. Literatura o alternativnoj ishrani me, u stvari, uopšte ne interesuje."

Slično ovome govorio je i otac autora, kad je bio savladan bolešću (vidi: 3. poglavlje). Ali u trenutku kada je gledao smrti u oči, promenio je tekst. Hoćeš li i ti, poštovani čitaocu, dopustiti da dotle dođe? Šta znaš, možda će tada već biti kasno? Na sreću, posto-je i lekari tipa Hipokrata, koji bolest hvataju u korenu.

Vratimo se našoj temi o kiselinama. Kiseline oduzimaju telu kalcijum i druge bazne mineralne materije. Da bismo to sprečili, predvideli smo mogućnost da, pored onih iz redovne ishrane, telu posebno dodajemo bazne materije. Na taj način možemo da neutrališemo kiseline. Autor, na primer, prodaje po ukusu neutralan prah od različitih mineralnih materija — "Basica", od kojega se, na primer, po malo može dodavati jelima spravljenim s voćem. Taj prah, međutim, nije potrebno mnogo koristiti, pošto je on neorganskog porekla, pa mora ponovo da se eliminiše. Zbog toga su i preparati na bazi gvožđa i kalcijuma beskorisni ako ih koristimo za jačanje, jer za to treba koristiti presno povrće, mekinje, zrele jabuke i meke banane. Tablete kalcijuma i druge kalcijumove preparate možemo preporučiti naročito obolelima od želuca i creva, čime će dodatno moći da neutrališu kiseline iz želuca.

Da bismo zube očuvali u dobrom stanju, posle uzimanja suvih plodova ili slatkiša (neprijatelji zuba) i uopšte posle obroka, preporučuje se žvakanje jednog komadića kalcijumske tablete, da bi se sprečila kisela vrenja među zubima. Na taj način se štite i desni.

Evo još jedne ideje za zaštitu zuba, izvan redovnog pranja: treba stalno nositi sa sobom jednu do dve kalcijumske tablete, da bismo posle neke zakuske ili obeda mogli polako da žvaćemo po jedan komadić. To će sprečiti vrenja.



14. ISHRANA PRESNOM HRANOM

*M*eđu ljudima vlada snažno mišljenje da se ishrana presnom hranom sastoji gotovo isključivo od voća i salata, pa se ne može preporučiti zbog prskanja otrovnim sredstvima, danas veoma raširenog. Međutim, presna hrana je tako bogata i raznolika i nudi toliko promena, da se čak i gradski stanovnici njome bez daljnjeg mogu hraniti. Uz povrće i voće imamo i veliki broj jela spravljenih sa žitaricama, koja se mogu služiti kao glavno jelo. Imamo, zatim, i semenje uljarica, jezgrasto voće, slanetak, presno mleko, presni "švapski" sir i mekinje. Kasnije ćemo se vratiti i nabavci odgovarajućeg povrća.

Neko ko nije srećni vlasnik bašte, a ipak želi i u zimskom periodu da koristi sopstvenu salatu, može da se posluži metodom klijanja semenja. Jednu teglu sa širokim otvorom do polovine napuniti opranim semenjem ili zrnevljem i uvezati je gazom (tilom). U to, zatim, uliti vodu toliko da pokrije zrnevlje, da bi ono moglo da nabubri. Posle osam do deset sati teglu možemo okrenuti, da se voda iscedi. Tu vodu treba upotrebiti za piće, pošto je iz semenja primila u vodi rastvorljive minerale. Već prema temperaturi i vrsti, semenje klija već posle jednog do tri dana. Važno je da ono za to vreme ostane vlažno. Da bi se to postiglo treba ga jedan do dva puta ispirati na gore opisan način. Ako teglu stavimo i bliže prozoru ili na suncu, klice će biti zelene i bogatije vitaminima.

Koristimo ih kad dostignu dužinu od jednog do dva centimetra, zajedno sa semenjem. Najčešće ih treba razbiti (izdrobiti) i pripremiti s najrazličitijim salatama i voćem. U tom poslu može dobro da posluži mikser za usitnjavanje, jer su posebno isključila pšenična zrna prilično žilava.

Evo još jednog metoda: odmeklo semenje raširiti po vlažnoj krpi na tvrdoj podlozi. Sve to, pokrivanjem, treba održavati u vlažnom stanju. Seme koje klija ne sme nikako da se nalazi u vodi, pa podloga treba da ima izvestan pad. Za tu svrhu mogu se kupiti i gotovi aparati (klijališta). Čestim ispiranjem u takvim aparatima isključalo semenje gubi dosta od svoje snage.

Metod klijanja odavno je poznat u Kini i Japanu. Specijalno za tu svrhu Kinezi sade mali mung-bob, koji klija već posle nekoliko sati. Za klijanje je najprikladnije semenje od grbača (*Lepidum Sativum*), lucerke, gorušice, soje, mung-boba, graška i svih žitarica (nabavljaju se, generalno, u semenarama).

Neko ko za to ima vremena, može da zasadi salate i začinske biljke u većem broju sandučića i postavi ih u zimskoj bašti, nekoj toploj prostoriji ili u sobi uz prozor, uz pomoć postolja od letava, izlažući ih na taj način svetlosti. Sandučiće iznutra obložiti plastičnom folijom i napuniti humusom. Na pomenutom postolju od letava sandučići se mogu ređati gotovo kao ladice, ali između pojedinih sandučića treba ostavljati dovoljno mesta za svetlo. Dok su začinske biljke trajne biljke, za salate moramo stalno pripremati nove klice. I pšenica se može klijati. Kad su stabljike visoke oko 5 cm i stoje kao četka, možemo ih "podšišati". Tako treba uvek pomalo odsecati i koristiti, bilo fino seckano za salatu ili zajedno s drugim sastojcima u mešanom jelu. Pšenične stabljike uzete same, prejake

su. Korenje tako odsecanih biljaka i — ako smo ih stavili — usitnjeni organski otpaci, trunu u razrovanoj zemlji već posle tri nedelje u toploj prostoriji, ako je zemlja u kojoj smo ih ostavili rastresita i vlažna.

Nabavka neprskanog voća nije problem. Danas se mali voćnjaci (mali broj stabala) gotovo više i ne prskaju. Da bismo bili sigurni da se radi o neprskanom voću, jedan od načina je prepoznavanje karakterističnih "mana" neprskanog voća: manje dimenzije, često nepravilan oblik, crvi, itd.

Što se tiče tzv. "bioloških" zemljoradnika, oni u svom poslu ne koriste otrove i veštačka đubriva. Njihovi proizvodi nisu samo bez otrova, nego su i *sadržajni*, pošto svoje kulture ne gaje veštački. Na našim pijacama se mogu naći proizvođači koji prodaju isključivo biološki ispravne proizvode zemlje. Te proizvode oni ne drže samo na tezgama, nego ih prodaju i vlasnicima prodavnica zdrave hrane, kojih u našoj zemlji ima sve više.

Ovo je prilika da podstaknem interesovanje mladih zemljoradničkih sinova i kćeri za biološki metod proizvodnje voća, povrća i žitarica. Za takav vid zemljoradnje postoje i tečajevi i odgovarajuća literatura. U Švajcarskoj je jedan predavač u školi za buduće poljoprivrednike, koji bezrezervno podupire biološki metod gajenja poljoprivrednih kultura, izjavio — parafrazirano — kako je prisiljen da predaje metod trovanja, jer bi u protivnom izgubio svoje radno mesto. Čitava mala armija "bioloških" poljoprivrednika (takvih dobara u relativno maloj Švajcarskoj danas ima oko 1100) već godinama dokazuje da je njihov rad čak i bolji — bez otrova i veštačkih đubriva, ali da protivljenje, pa čak i nemilosrdno onemogućavanje njihovog rada, dolazi sa mnogih, često i merodavnih strana. Narodu u toj zemlji polako se otvaraju oči.

Ljudi su obično pogrešno orijentisani kada se o ovome govori. Metod rada sa stajskim đubrivom već je donekle zastareo, budući da su u međuvremenu pronađeni pristupačniji i jeftiniji postupci koji, čak, daju znatno bolje uslove za razmnožavanje humusnih bakterija. Ovi mikroskopski pomoćnici su "fabrikanti" đubriva za zemljoradnike, dok ih veštačka đubriva — uništavaju. U ovome je tajna velikog uspeha "bioloških" zemljoradnika. Jedan od ovakvih mi je rekao, kada se njegov sadašnji posao ne bi bolje, ili bar podjednako isplatio, kao onaj nekadašnji sa veštačkim đubrivima i špricanjem otrovima, on ga sasvim sigurno ne bi radio. Uspeh ovog metoda nije vidljiv samo u finansijskoj isplativosti; naprotiv, on služi i dragocen doprinos zdravlju čoveka i stoke. Zbog hemijskih zagađene stočne hrane često dolazi do neplodnosti stoke, do pobacivanja ploda ili raznih drugih stočnih bolesti, često zaraznih za ostalu stoku. Ovakvi zemljoradnici postaju finansijski stabilni i samostalni i više nemaju finansijskih obaveza prema skupim proizvođačima veštačkih đubriva i sredstava za "zaštitu" bilja.

Za ishranu presnom hranom, između ostalog, treba pripremiti rezerve kukuruza, integralnog neljuštenog pirinča, integralnog prosa, raži i ječma.

15. DODACI ZA PRESNA JELA

Hrana s belančevinama

U tvrđeno je da je onima koji se hrane presno potrebno znatno manje belančevina nego onim drugima, pošto se kuvanjem dve trećine belančevina ili uništava ili čini nesvarljivim zbog zgrušavanja. Na primer, meso sadrži 25 odsto belančevina, da bi posle kuvanja za upotrebu ostalo još oko devet odsto. Presan ovas sa svojih 15 odsto belančevina bolji je izvor belančevina od kuvanog mesa. Ako zanemarimo belančevine, meso sadrži vrlo malo hranljivih vrednosti. Ovas i semenje uljarica (25 odsto belančevina) su, s druge strane, ako ih koristimo presne — punovredna hrana s kojom se, uz povrće i salatu, možemo trajno hraniti besprekorno i zdravo.

Od svih vrsta žitarica je ovas, sa svojih 15 odsto belančevina, najbogatiji belančevinama. Važni izvori belančevina, u kojima ih, delimično, ima i više nego u sirovom mesu su takođe i soja u zmu, slanetak, presan kikiriki, semenje uljarica, jezgrasto voće, sirova jaja, klice, presno mleko, kiselo mleko i presan švapski sir. Druge vrste sireva se blago zagrevaju. U Americi se svaki sir pasterizuje. Budući da sirova soja u zmu nema prijatan ukus, postupkom klijanja ona se može prilagoditi našem ukusu i uz druge sastojke koristiti u salatama i mešanim jelima. Nezrela zelena zrna, nasuprot mišljenju mnogih, nisu otrovna, ali ni naročito ukusna.

Zrnavlje mora biti presno

Vrednost zrnavlja i semenja u presnom stanju može se ispitati probom s klijanjem. Kad kupujete žito od seljaka, pitajte da li je žnjeveno kombajnom, pošto se u tom slučaju, većinom, dosušuje vrućim vazduhom. Posebno je teško nabaviti presan ovas u znu. Ovsene pahuljice se obrađuju u pari.

Takozvani zlatni proso prodaje se sa izvađenom gorčinom. Iako se taj postupak radi sa umanjenom toplotom, proso se više ne može smatrati presnim. Osim toga, u prodaji se može naći proso kojem nije skinuta ljuska niti odstranjena gorčina, bez fabričkog pakovanja. Skidanjem mekinja se, slično kao kod ovasa, klica lako ošteti ili odstrani. Preporučuje se integralni proso. Ljuska (mekinje) je tako meka da se posle mlevenja više ne može primetiti. Uz silicijum, i proso sadrži veliki deo magnezijuma i kalijuma, kao i fluora. To su veoma važni bazni elementi. Nikada ne bi trebalo propustiti da na dan uzimamo po dve do tri kašike prosa (vidi u Receptima: Misli od prosa). U slučaju tegoba u želucu zbog pšenice bolje je koristiti semenje uljarica, proso i mekinje.

Kada govorimo o pirinču, treba kupovati samo integralni pirinač koji klija, pošto je glazirani pirinač prilično osiromašen i u orijentalnim zemljama izaziva bolest beri-beri (pomanjkanje vitamina grupe B). Treba, takođe, dati prednost i integralnom ječmu nad glaziranim. Očišćeno semenje suncokreta i susam se, kao jezgrasto voće, smatraju prioritetnom hranom za ljubitelje presne hrane (umesto mesa). Semenje bundeve je izvanredno za grickanje i vrlo zdravo. Pošto pšenica formira prilične količine kiseline, bolje je koristiti mekinje.

Pahuljice i klice (ne iznikle stabljike)

Sirove pahuljice od žita se, na žalost, ne mogu proizvoditi. I ovsene i proso-pahuljice fabrički se obrađuju u pari. Zamena za njih su namočene mekinje. Radi provere, uporedimo ukus pahuljice s ukusom samoizgnječnog zrna žitarice.

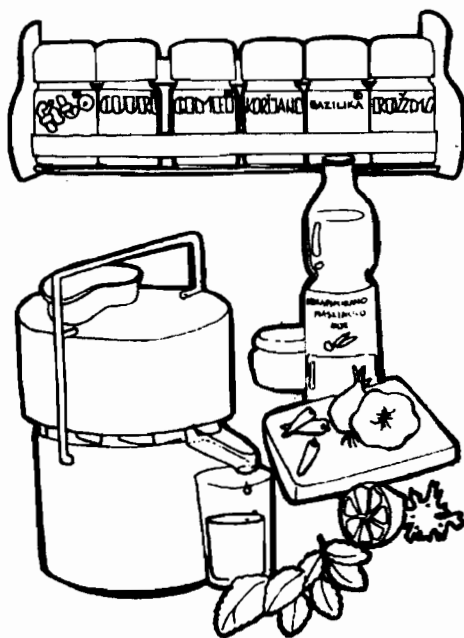
Sirove, sveže pšenične klice spadaju u red namirnica —nosilaca najbogatijih i najpunovrednijih enzima, pa su time i u grupi najjeftinijih namirnica. One su vrednije od jezgrastog voća i semenja uljarica. Nažalost, pšenične i pirinčane klice koje su predviđene za prodaju, pri sniženom zagrevanju se ubijaju, jer bi inače ubrzo užegle. Više o tome u tekstu "O receptima koji slede" (Indeks). One se mogu mešati u svako jelo.

Sirovo brašno od punog zrna

Prema podacima kojima raspolazem, brašno od punog zrna, kao na primer, s potočare, sirovo je i prirodno, što važi i za graham-brašno. Dobro je, ako je moguće, nabaviti mlin za žito s kamenovima, ili jedan od onih s hromiranim čelikom, koji nemaju negativnih strana.

Punovredno ulje

Ulje treba da bude hladno ceđeno i prirodno. U obzir obično dolaze suncokretovo, maslinovo i laneno ulje, pošto se, po mojim saznanjima, druge vrste ulja retko mogu cediti hladnim postupkom. Biljne masti i margarini se u svrhu dovodenja u čvrsto stanje zagrevaju do visokih temperatura, pa zato nisu preporučljivi. Više o ulju naći ćemo u delu o srčanim bolestima.



Limun i prirodno sirće

Korišćeni u veoma malim količinama, služe kao lek, kao u slučaju meda, a ako se troše redovno i u velikim količinama, dovode do prekišeljavanja u organizmu.

Zeleni prah kao zamena za salate i začine

Zeleni prah je predviđen za zimske mesece i uglavnom se proizvodi od sušenog peršuna i grbača (*Lepidum sativum*), od čega prilične količine treba saditi u bašti. Međutim, u taj prah možemo dodavati i druge začinske biljke, kao koprivu, maslačak i više vrsta lekovitog bilja. U osušenom krutom stanju, listići se mogu drobiti u prah.

Začinsko i lekovito bilje

Razlikujemo sveže i sušeno začinsko bilje. Kad god je moguće, treba da koristimo sveže. Poznao sam jednu ženu u Americi koja se veoma ponosila malom bašticom začinskog bilja u jednom uglu svoje bašte. Sve je lepo rasporedila, čak ima i poveći broj vrsta lekovitog bilja. Svaku od svojih biljčica, zamalo da kažem "ljubimica", poznavala je po imenu. Zar to ne može da posluži kao ideja ponekoj od čitateljki da i sama uredi jednu takvu bašticu? Neko ko poznaje visoku zdravstvenu vrednost tog bilja, rado će žrtvovati vreme i trud. Najveći deo tog bilja otporno je na zimu i zbog toga ne zahteva mnogo truda. Radi olakšanog sejanja, trajne biljke se odvajaju od onih drugih. Osim toga, postoji i mogućnost organizovanja male začinske baštice u sandučićima, prema uputstvu u poglavlju "Isхрана presnom hranom".

Semenje za lekovito i začinsko bilje možemo naći u semenarama. Neke vrtlarske firme imaju čak i rasad, gotove biljčice. Postoji i literatura o začинима i lekovitom bilju, koja bi mogla korisno poslužiti početniku. Ovde ćemo navesti najčešće korišćeno začinsko bilje:

Aleva paprika: služi za salate i prelive za salate, dodaje se jelima.

Boražina (*Borrigo officinalis*): manje je poznata kao začinska biljka, ali budući da je veoma zdrava, njeni cvetovi i mladi listovi služe za mešana jela ili salatu. Sama se razmnožava otpadanjem semena.

Bosiljak: jak začин. Blago stimuliše nerve. Kao suvi začин dobro je da se nađe u svakoj kuhinji.

Celer: razlikujemo korenski i celer sa stabljikom. Listovi i jednog i drugog mogu se sušiti za zimu. Celer je dobar začim i veoma je zdrav.

Cimet: služi kao dodatak za slatka jela, kiselo mleko i voće.

Crna rotkva: daje vrlo ukusnu i jaku salatu, a služi kao dodatak za salate. Raspolaze velikom lekovitom snagom, kako protiv stvaranja šljama u disajnim putevima, tako i protiv formiranja žučnih kamenova, reumatizma i bolesti jetre. Svake tri nedelje sejati po malo semena, kako bismo mladu rotkvu uvek imali za upotrebu.

Glavoč, brka (Cyprinus gobio): od ovog bilja svake tri nedelje se sadi novo polje, kako bismo uvek imali mlado, nežno bilje za upotrebu. On služi kako za salatu, tako i kao dodatak jelima i salatama.

Gomoljasti gavez (Symphytum tuberosum): izuzetno zahvalno bilje, čije lišće čini glavni sastavni deo mnogih salata, a korenje zimi kao dodatak za jelo.

Gorušica (senf): I lišće i semenje veoma su zdravi i vrlo pogodan začim, pri čemu se semenje prirodno koristi kao prah. Jednom dnevno jednu kašičicu semenja gorušice s vodom, pomaže radu želuca i creva.

Keri-prah: indijska mešavina, prilično ljutog ukusa.

Kim: ima osobine slične osobinama komorača; koristi se i za spravljanje čaja. Pretvoren u prah, kim se koristi za salatu.

Komorač (Foeniculum): ima slične osobine kao kopar. Naročito je dobar u salati od rotkve. Semenje služi kao čaj protiv nadimanja i kašlja.

Kopar (Anteum graveolens): sprečava nadimanje i podstiče varenje. Koriste se paperjasti, nežni listići, koji se mogu i sušiti.

Korijandar: uglavnom služi za voćna jela i "peciva" u presnoj ishrani.

Krabljica (Chaerophyllum): slična peršunu, razređuje krv kao beli luk i ne treba da bude izostavljena u ishrani.

Mažuran (Origanum majorana) i **Timijan** (majkina dušica): odgovaraju za upotrebu u svakoj salati. Oboje imaju jaka začinska svojstva, intenzivno čiste krv i podstiču rad žlezda s unutrašnjim lučenjem. Kao prah zimi nezamenjivi.

Matičnjak: koristi se i kao čajna trava za nerve, bubrege i žlezde, ali ne bi trebalo da nedostaje ni u salatama i jelima pripremljenim mikserom.

Miloduh, luštek (Ligusticum levisticum): može se naći na livadama i veoma je zdrav.

Nana: najčešće se koristi za čaj, a njeni nežni izdanci dobri su i kao začim.

Papričica, zelena: poznati šuplji plodovi s vrlo ukusnim mesom.

Pelin: poznat kao gorak čaj za želudac i creva, ali ima višestruku primenu. Kao dodatak presnim jelima dolaze u obzir samo male količine, najbolje u jelima pripremanim mikserom.

Peršun (dvogodišnja biljka): jedna je od najpoznatijih, najzdravijih i najlekovitijih začinskih biljaka. Peršun treba svakodnevno dodavati u mešana jela ili salate, a i što veće količine sušiti za zimu.

Praziluk, sitni luk (*Allium schoenoprasum*): zdrav za bubrege i žlezde.

Ren: ima slične osobine kao i crna rotkva, samo što je oštrijeg ukusa.

Ruzmarin: treba štedljivo koristiti. Ima slične osobine kao beli luk i veoma je zdrav, i u obliku čaja. Kao i mnogo drugo bilje, i on se može kupiti u obliku praha.

Timijan, vidi: Mažuran

Vanila: najviše se koristi za slatka jela.

Žalfija, kadulja: univerzalna lekovita biljka. Koristi se najčešće kao čaj, ali se u malim količinama može dodavati i jelima.

Većina navedenih začinskih biljaka može se sušiti za zimu. Za sušenje ih treba ribati plastičnom trenicom na velikom situ.

Kad bismo uz ovo začinsko bilje zasadili i veći broj lekovitih biljaka, i biljaka poznatih i kao drveće i žbunje, onda bismo pre mogli govoriti o biljnom vrtu nego o baštici. Međutim, to nije potrebno. Postoji više desetina različitih vrsta lekovitog bilja koje možemo bolje upoznati uz pomoć priručnika za lekovito bilje. Na moje veliko čuđenje, u našoj velikoj seoskoj bašti oko kuće našao sam oko 20 od njih, delom kao drveće i žbunje. Ko je mislio da su mišjakinja, loboda (*Atriplex hortensis*), kopriva i mnoge druge, sve neuništiv korov, u stvari korisne lekovite biljke i da lišće različitog bobičavog žbunja raspolaže velikom lekovitom snagom? U bašti s biljem sve se može izvanredno urediti, čak i prema namerama za lečenje. Ako u jednom uglu ubodemo nekoliko oraha, ubrzo ćemo moći da beremo orahovo lišće. Negde malo izvan, zasaditi brezu, lipu i različito žbunje. Sakupljanjem i razmenom biljaka vrt se iz godine u godinu povećava. Normalno je da će bolesni dati prednost biljkama koje se naročito preporučuju za njihove bolesti.

Kod nas u kući, u podne, često imamo jela spravljena s mikserom. Pre toga se neko između nas s korpicom u ruci prošetala po vrtu i nabere raznorazne listove i cvetove, koji zajedno s korenjem, listovima za salatu i drugim povrćem daju jako i veoma ukusno jelo. Tek sada mi stvarno postaje jasno šta je Hipokrat mislio svojom čuvenom izrekom, da naši lekovi treba da nam budu za hranu. U takvom obroku, pored visoke lekovite vrednosti, verovatno se nalazi i velika većina svih mineralnih materija i svi postojeći vitamini. Kako je, uz takva jela, moguće ne ostati zdrav, i koji bolesnik, hraneći se njima, ne bi i

ozdravio? Mogu da primetim da je jedno takvo jelo uvek ukusno i posebno lepog ukusa, a još i najjevtinije i najzdravije.

Nažalost, samo malo ljudi ima mogućnost da zasaди i neguje bašticu s lekovitim i začinskim biljem. Da li bi onim drugima, što se tiče zdravlja, trebalo da budu uskraćene prednosti takve bašte? Ako postoji dobra volja — nikako, jer se sve začinsko i lekovito bilje može dobiti u prodaji, u prahu. Ako razmislimo kakve velike izdatke smo ranije imali za jela s mesom, onda možemo ponešto žrtvovati i za ova jela, što je ujedno i investicija u sopstveno zdravlje.

Crni i beli luk

Za čoveka koji se hrani presnom hranom važno je da svakodnevno pojede po jednu polovinu crnog i dva do tri češnja belog luka. Ako u početku počne nadimanje, treba ograničiti ishranu s belančevinama, a umesto nje piti po jednu čašu vode. Nadimanja i "vetrovi", kao i zatvor znaci su da, generalno, mnogo jedemo. Ako jedemo malo, ali zato češće, bolje je u slučaju teškoća s varenjem.

Imajmo, osim toga, na umu da crni luk u svežem stanju posebno donosi sitost. Presni obedi s dosta crnog luka ne bi, stoga, trebalo nikada da budu obilni. To važi i u slučaju belog luka. Zelena salata, kim, klekinje i presno mleko delimično sprečavaju zadah iz usta. Ja beli luk uzimam delimično u obliku kapsula bez mirisa. Obilno korišćenje belog luka doprinosi izvanrednom snu. On razređuje krv, lekovit je i uz crni luk spada u red možda najzdravijih dodataka za jela. Jednog stogodišnjaka koga lično poznajem, koji jede različite vrste hrane ali u malim količinama, pitali su u čemu je tajna njegove duboke starosti. Odgovorio je: "Beli luk."

Kako beli luk štiti od infekcija pokazuje nam sledeći primer: kad je dvadesetih godina vladala vrlo **jaka** zima, cele delove Švajcarske pogodila je jedna od najtežih epidemija stočnih bolesti, ne zaobišavši ni naš kraj. Tada se dogodilo nešto što nikada neću zaboraviti. Bio sam đak-osnovac. Sasvim instinktivno i po sopstvenoj inicijativi, žurno sam obišao sve trgovce koji bi mogli da drže beli luk i kupio sve što su imali. Verovatno je to bila puna korpa. Od toga smo našim kravama svakodnevno davali po malo, umešano u hranu. Epidemija je konačno ušla i u naše selo. Kod svih suseda, s leve i desne strane, besnela je opasna upala papaka, dok su naše krave ostale pošteđene, sasvim sigurno jedine na dugačko i naširoko. Za one koji se hrane presnom hranom, nekoliko važnih reči: **jesti malo, i ne izostavljati beli luk.**

Nažalost je tako da ljudi, zbog mirisa, nerado koriste beli luk. Pošto nam je beli luk veoma potreban, autor je došao na ideju da preporuči kapsule s belim lukom, koje se mogu naći u prodaji. Kapsule imaju identično dejstvo kao i svež beli luk. Pre svakog jela valja progutati po jednu do dve kapsule.

Ako želimo da izbegnemo miris belog luka, treba ga izgnječiti, lako umočiti u ulje i progutati. Ako ga stavimo u mikser-obrok, ništa se neće primetiti.

Hleb

Pošto se za ishranu presnom hranom žito najčešće koristi u vidu mešane prekrupe, hleb za korisnike presne hrane igra manje važnu ulogu. Takvi ljudi štede mnogo posla. Za namaz ili za provijant idealno je prikladan naš hleb sušen na suncu ili mlako-sušeni hleb. Sve vrste pečenih hlebova velikom merom su obezvređeni i imaju veliki višak kiselina. Enzimi i belančevine potpuno su uništeni; sam skrob je

oštećen. (Belančevine se zgrušavaju i postaju nesvarive).

Kvasac kao začin

Pošto se kvasac ne dobija u sirovom stanju, u ishrani presnom hranom koristi se samo kao začin. Kao takav on je nezaobilazan. U svakom slučaju, on se može smatrati najbogatijim izvorom B-vitamina. Jedna osoba, za jedan dan, ne bi trebalo kvasca da koristi više od jedne kafene kašičice u vrh. Radi se o "odgorčenom" pivskom kvascu. Na tržištu postoji i kvasac sa začinima.

Mleko — švapski sir (kvark)

Sveže presno mleko je delikatesna namirnica. Od njega se može praviti i kvark. Ako to hoćemo, mleko moramo ostaviti da uskisne. To se radi na 25 do 35°C, u periodu od 12 do 24 sata. Nekoliko sati posle ukiseljavanja, mleko počinje da se odvaja. Gusta masa postaje kvark, dok je izdvojena tečnost kisela surutka. Da bismo to dvoje odvojili, sve zajedno treba usuti u sito u obliku polulopte i ostaviti nekoliko časova da se ocedi i tada je kvark gotov. U surutki je ostala gotovo sva kiselina. Jedna kašičica takve surutke služi za kiseljenje svežeg presnog mleka, radi ponavljanja. Budući da je takva surutka prilično kisela, ne bi je trebalo koristiti, a da se prethodno ne neutrališe jednom kašičicom mineralnog praha, "Basica".

So kao začin

Za čoveka koji se hrani presnom hranom u obzir dolazi samo malo soli. Preporučujemo sitnu morsku so, koja se može kupiti u sklopu "biljne soli" [nemački: Kräutersalz]. Teško bolesni, oboleli od reumatizma i bubrežnih bolesti čak i takvu so bi tre-

balo što više da izbegavaju, pošto je učešće kuhinjske soli u njoj više od polovine.

Suva i namočena mešana prekrupa (meka prekrupa)

Snažni mlin za prekrupu (grubo mlevenje) i fino brašno s kamenovima ne bi trebalo da bude luksuz za čoveka koji se hrani presnom hranom, naročito ako s njime može da priprema i naš nepečeni hleb (vidi: "Nepečeni hleb") Za misli mu je, međutim, potrebna i prekrupa od semenja uljarica, za čije mu je dobijanje potreban aparat za usitnjavanje, pošto će se mlinovi zamazati prilikom pokušaja da sameljemo semenje uljarica. Pirinač i proso se, međutim, u aparatu za usitnjavanje mogu samo grubo usitniti, što je nezamislivo za one koji imaju zubne proteze.

Suva prekrupa mora biti prilično fino mlevena, budući da se ne namače. Za tu svrhu većinom služi mekše semenje, kao što su laneno, proso, heljda, ovas, susam. U dobijenu masu treba umešati pšenične klice ili, umesto njih, mekinje. Ovu mešavinu imajmo uvek spremnu, kako bismo i kad smo nepripremljeni, možda u slučaju iznenadne posete, mogli brzo da pripremimo jelo. *Dodaci:* ulje, suvi kvasac, začin, malo crnog luka i soli. Nekima se sviđa ako u tu mešavinu stave suvo grožđe bez semenja. Neko ko umesto sultanina (vrsta suvog grožđa) i seckanog crnog luka želi da u takvom jelu, radi boljeg žvakanja, ima više čvrstih sastojaka, treba da umeša malo jezgara šišarke pitomog bora i semenje suncokreta, ili pak cela zrna heljde. Ako želimo da nam jelo bude slatkog ukusa, uzeti kašičicu meda, mlečnog šećera i suvog grožđa i sasvim malo kvasca, dodajući i kockice jabuke i banane.

Meka prekrupa sastoji se od grubo mlevenog zrnevlja, s dodatkom orahovih jezgara, celih,

oljuštenih zrna heljde i semenja suncokreta. U celu mešavinu dodaje se voda, ali samo onoliko da se cela natopi i da nastane kaša. Oni koji ne mogu da se služe zubima moraće da melju i semenje uljarica, što se najbolje radi gore pomenutim aparatom za usitnjavanje, budući da mikser za to nije prikladan. I ovoj mešavini mogu se dodati pšenične klice i mekinje (vidi Recepti). Meko zmevlje, orahe i bademe usitnjavati mašinom za usitnjavanje.

Šećer — med — smokve

Beli šećer uopšte ne treba ni držati u kući, čak ni za goste. Umesto njega, ali štedljivo, treba koristiti žuti (smeđi) šećer od šećerne trske (prednost dajemo finom znu, zatim, voćni, groždani šećer, med, zgusnuti sok od krušaka i jabuka. Sintetička sredstva za slađenje (saharin, itd.) treba koristiti štedljivo. Voćni i mlečni šećer su zdravi. Pod rečju "šećer" u našim receptima uvek podrazumevamo jedno od navedenih sredstava za slađenje.

Šećer u svim oblicima razvija kiseline, pa čak i mnogo hvaljeni med. On sadrži relativno malo baznih mineralnih elemenata, neophodnih za metabolizam šećera. Stoga: med treba trošiti štedljivo, najviše jednu kafenu kašičicu odjednom. Razređen u jelima ili napicima on manje škodi zubima. Kao lek zdrav je u malim količinama. Marmelada koja se pravi s belim šećerom može se samo baciti. Obratimo pažnju na recepte za marmeladu.

Smokve, urme, itd. i same, normalno, proizvode kiseline, ali je sadržaj mineralnih materija tako visok, da se ipak mogu preporučiti. Gotovo da ne postoji vrsta hrane, s izuzetkom mleka, koja sadrži više kalcijuma od smokava. Posle uzimanja slatkog sušenog voća treba obavezno prati zube. Pljuvačka čoveka koji se pravilno hrani zapravo je toliko bazna, da

praktično zamenjuje četkicu za zube. Redovnim davanjem baznih mineralnih materija jelima u ovom smislu se mnogo može postići. Uz žuti (smeđi) šećer, korisno je uzeti po jednu kašičicu mlečnog šećera, pošto on deluju kao izvanredan pomoćnik za varenje, a i protiv raspadnih procesa u crevima. Da bismo izbegli kvarenje zuba, trebalo bi pustiti da suvo voće najpre nabubri. Ako nas muče zmca smokava pod zubnom protezom: pre uzimanja smokve dobro je sažvakati malo oraha.

Koji se dodaci međusobno ne podnose

Posle decenija pogrešne ishrane razumljivo je da poneki želudac vrlo osetljivo reaguje prilikom prelaska na presnu hranu. Budući da su, u sklopu sistema za varenje, oslabljeni i jetra i žlezde, određeni plodovi —uzeti uporedo s presnim povrćem — mogu da izazovu vrenja. To se naročito odnosi na slatko voće, kao što su grožđe, trešnje, kruške, kajsije, breskve, šljive, smokve, urme i pomorandže, dok se jabuke, banane, limun, lubenice, kaki, ananas i sve bobičavo voće dobro podnose uz povrće. Vrenje se znatnim delom može sprečiti dobrim žvakanjem, kao i umerenošću u jelu. Kao što je već napomenuto, preporučuje se više malih obroka u jednom danu. Svako će za sebe najbolje ustanoviti šta najbolje podnosi. Začuduje kako se kvalitet želudačnih sokova u takvoj ishrani postepeno sve više poboljšava i kako, zajedno sa žlezdama, postaju novo oživljeni. To sam i lično iskusio. Ima izuzetno osetljivih osoba koje povrće i voće uzimaju strogo odvojeno. Ipak, ni u čemu ne treba preterivati, jer u tome nema zakona. Salatu bi, kao predjelo, trebalo uzeti potpuno odvojeno, i vrlo temeljito žvakati.

Mikseri i sokovnici

Mikser je za presnu trpezu neizbežno oruđe. On je najpotrebniji starijim osobama koje imaju veštačke zube. On je štednjak za one koji se hrane presno. Za sirovo povrće još prikladniji su sprecijalni šipkasti mikseri. Onima koji su teško bolesni i pate od bolesti želuca i creva, potreban je i aparat za ceđenje sokova iz povrća. Terapija sokom od kelja/kupusa za deset dana može da **izleči čir želuca**. Međutim, i oni koji se hrane presnim namirnicama veoma vole sokove od povrća. Ali sokovi od povrća koji se mogu naći u prodaji, pasterizovani su.

Ishrana presnom hranom i mleko

Da bismo pojasnili stvari, reći ćemo još nešto o životinjskim belančevinama. Mesnu hranu odbacujemo zato što vrlo intenzivno formira kiseline u krvi. Mnogi ljudi odbijaju mleko, jer je namirnica životinjskog porekla; ono, međutim, sadrži naj-savršenije belančevine u prirodi, ali samo dotle dok se ne skuva ili pasterizuje. Osim toga, ono ima veliki višak baza, koje organizam čiste od štetnih kiselina. Međutim, moguće je hraniti se i bez mleka. Ni odrasle životinje ne dobijaju više mleko. Mleko u ovoj ulozi zamenjuje bazni mineralni prah, ili neka od namirnica s visokim baznim sadržajem.

O receptima koji slede

Da bismo spravljali presnu hranu, najbolje rešenje je ako se receptata ne držimo kruto, nego ako ih oblikujemo po sopstvenom ukusu i poboljšavamo. Jedna čitateljka piše: "Kada govorim o presnoj hrani, naročito mi se sviđa što ona otvara neslućene mogućnosti, podstiče maštu ka uvek sve novim i novim eksperimentima s receptima i pruža

iznenađujuće mnogo promena, kako nisam mogla ni da sanjam."

Problematično je, kada u receptima koristimo pšenične klice. Kao sasvim sveže, one u prvim danima imaju sladak i vanredno prijatan ukus, koji se, međutim, na uobičajenoj temperaturi vrlo brzo menja. Mi zbog toga uvek uzimamo po jednu veću količinu sasvim svežih klica iz mlina i smestamo ih u zamrzivač. Pošto i dubokozamrznuta pšenica ostaje sposobna za klijanje, klice zadržavaju svoju punu vrednost. Uobičajeno je, inače, da se klice, radi očuvanja, stabilizuju, odnosno, izlože povišenim temperaturama.

Ove klice ne smemo pobrkati s iskljalim stabljicicama, o kojima se govori pod naslovom "Ishrana presnom/sirovom hranom". Pšenične klice još nisu proklijale, one još spavaju i tek treba da se pojave iz zrna. Ako su sirove, klice sadrže veliku lekovitu snagu i podstiču i polni nagon.

Da bismo pravilno pomešali određena jela koja treba da budu prilično suva, mi ih moramo bosti, gnječiti i rastrljavati kašikom, konkretno kad se u njih stavlja med ili nešto slično. Umesto suvog grožđa, sa ili bez zrnaca, u njih se može dodavati i drugo sušeno voće, time što se u odgovarajućoj meri usitni, kao i sušene banane. Ako se za jedan obrok planira više jela, sva jela ne treba istovremeno servirati, već jedno za drugim. Najbolje je početi sa salatama ili s mikser-obrokom. Gotovo servirana jela uvek na ovaj ili onaj način dekorisati.

16. RECEPTI I JELOVNIK

Da bismo mogli da primenimo recepte koji slede, obavezno pročitajmo prethodno poglavlje, "Dodaci za presna jela". Recepti su obično predviđeni za jednu osobu. Začinjavati prema ukusu!

Nazivi u receptima:

brašno	—	od punog zrna, graham ili s potočare
prekrupa	—	finije ili grublje mlevene različite vrste žitarica, uključujući i proso
meka prekrupa	—	namočena mešana prekrupa
so	—	morska so
seme suncokreta	—	očišćeno. Kao zamena mogu se upotrebiti usitnjena jezgra oraha
šećer	—	žuti (smeđi), voćni, groždani, mlečni ili finozmri sirovi šećer (šećer grubog zrna teško se rastvara)
heljda	—	očišćena od ljuske.

Umesto zelenog praha, može se koristiti i neki drugi prirodan biljni prah.

Ako želimo da sprečimo da fina prekrupa ili semenje od smokava dospeju pod zubne proteze, potrebno je prethodno sažvakati jedan do dva meka jezgra oraha.

Za slučaj **nadimanja i vetrova**: vidi "Jelovnik za jednu sedmicu", 5. pasus).

RECEPT S OVSOM (IZVRSNO)

4 SK ovsene prekrupе
1 SK susama ili prekrupе od badema
2 SK ulja
1 SK meda ili sirovog šećera, itd.
(Ovas sa šećerom obraditi u usitnjivaču

za povrće (vibracioni mlin)
1 KK aniša ili kima
1 banana.
Preko svega izdašno posuti semenke od suncokreta.

RECEPTI S MEKOM PREKRUPOM (NAMOČENO)

Meka prekrupa, slatko

4 SK meke prekrupе
2 SK ulja ili pavlake
2 SK suvog grožđa
1 izgnječena banana ili ribana jabuka
1 KK šećera ili meda malo luka
1 KK limunovog soka
1 KK kvasca.
Sve dobro pomešati.
Preko svega posuti prekrupu od oraha ili badema. Pšenicu koristiti štedljivo, pošto se teško vari. Umesto nje,

u slučaju nepodnošenja, natopiti kukuruz i usitniti usitnjivačem (Indeks).

Meka prekrupa, pikantno

6 SK meke prekrupе
1 SK kvasca
1 SK biljnog ili zelenog praha i začina
2 SK ulja
2—3 SK crnog luka
beli luk
so
senf ili riban ren, zelena papričica.

Meka prekrupa s kvarkom

3 SK meke prekrupе
3 SK kvarka
2 SK pšeničnih klica
(zamena: klice i fina ovsena prekrupa)
1 SK ulja
1 SK kvasca
so
crni luk
začini

Meka prekrupa, drugačije

2SK meke prekrupе
1 jaje
2 SK pšeničnih klica
1 SK prekrupе od lanenog semena
1 SK heljde
1 SK zelenog praha
1 SK kvasca
2 SK ulja
so
crni luk
senf

RECEPTI S MEKINJAMA

Suvi obrok s mekinjama

2 SK mekinja
1 SK semenki od suncokreta
1 SK grubo mlevenih badema ili oraha
1 SK grubo mlevenog lanenog semena
1 SK kratko natopljenog suvog grožđa sa ili bez zmaca
1 KK kvasca
1 SK ulja
1 KK mlečnog šećera
1 ČK limunovog soka cimet
1 SK ovsene prekrupе

med.

Ovu mešavinu treba dugo žvakati i dozvoliti da se dobro pomeša s pljuvačkom u ustima.

Mekinje, pikantno

(suvi obrok, sličan pečenom seckanom mesu, uz koji se mora servirati piće):
2 SK mekinja
2 SK ovsene prekrupе
2 SK izgnječenog susama
1 SK semenki od suncokreta

1 SK biljnog ili zelenog
praha
2 SK ulja
2 SK crnog luka
1 SK kvasca
so

ljut začín
ren
crni luk
zelená papričica
beli luk.

RECEPTI S PŠENIČNIM KLICAMA (NE IZDANCI)

Klice s bananom

1 izgnječena banana ili
1 ribana jabuka
3 SK pšeničnih klica
1 KK limunovog soka
1 SK suvog grožđa sa
ili bez semenja
cimet.
Limun odmah mešati s
bananom. Po želji,
dodati
1 SK heljde
1 jaje
1 SK kima.

Pšenične klice s paradajzom (nisu izdanci)

3 SK klica

1 SK lanene prekrupé
1 isečén paradajz
1 SK ulja
1 KK kvasca
luk
so
začin
po želji, malo limuno-
vog soka i pavlake

Pšenične klice, slatko

Sa presnim ili kiselim
mlekom ili kvarkom sa
sokom od pomo-
randže, s malo ulja i
meda. Dobar desert.

RECEPTI S PEČURKAMA

100 pečuraka /
šampinjona seckati u

sitne komadiće, politi

uljem, uvaljati u
začinjen kvasac.

Pečurke s celerom

50g usitnjenih
pečuraka
100g fino ribanog
celerovog korena

¼ seckane zelene pa-
pričice
pomalo semenki od
suncokreta, luka, ulja i
preliva načinjenog od
kvasca.
Garnirati kapicama od
pečuraka.

RECEPTI S KVARKOM

Kvark sa šargarepom

3 SK kvarka
2—5 komada fino
ribanih šargarepa
1 SK pšeničnih klica
1 SK ulja
1 SK kvasca
2 SK luka
so
začin
1 KK limunovog soka.
Gamirati režnjićima od
šargarepe.

Kvark s paradajzom

2 SK kvarka
1 SK ulja
1 isečén paradajz
1 SK semenki od sun-
cokreta ili usitnjenih
oraha

malo crne rotkve ili
luka
soli i začina.
Gamirati s orasima.

Kvark s bananom

3SK kvarka
1 SK ulja
3 SK pšeničnih klica
1 izgnječena banana
1 KK limunovog soka
2 SK suvog grožđa bez
zrna
med.
Gamirati režnjićima
šargarepe.

Kvark s lukom

3 SK kvarka
2 SK luka
2 SK pšeničnih klica
1 SK lanene prekrupé
2 SK ulja
1 SK kvasca

so, zeleni prah.
Garnurati peršunom.

Kvarc s kvascem (ukus kuvanog mozga)

4 SK kvarca
2 SK ulja
1 SK kvasca
po želji: malo soli.
Dobro pomešati.

Recept sa slanutkom: Slanutak (dobar obrok za fizičke radnike)

2—3 SK dobro natop-
ljenog slanutka drve-
tom lako istući ili
usitniti aparatom za
usitnjavanje.
Usitnjeni slanutak
pomešati sa:
1 SK kvasca
2 SK pšeničnih klica
3 SK ulja
1 SK crnog luka
solju
1 KK začinskog praha
od ružmarina i
majkine dušice
i po želji malo
usitnjene paprike.
Ukus doterati gotovim
začinom.

Večera s bananom

2 zrele banane
2 SK maslinovog ulja
2—3 češnja belog luka
brašno od prosa.
Dodati malo semenki
od suncokreta.

Recept sa sojinim zrnom

1 SK sojinog zrna
1 SK pšenice
1 SK pirinča
1 SK prosa
1 SK lanenog se-
menja.
Sve samleti u pre-
krupu i ostaviti da se
natopi 12 sati. Posle
toga u namočenu
masu umešati:
2 SK crnog luka
1 KK začinskog praha
2 SK ulja
1 SK kvasca
malo ribanog rena
senf.
Ukus doterati s go-
tovim začinom. Do-
dati, po želji, malo
morske soli. Garnirati
peršunovim listom.
(Sojina zrna ili slanu-
tak, sasvim namočiti.)

RECEPTI S INTEGRALNIM PIRINČEM ILI PROSOM

Proso ili pirinač, ljuto

2 SK sirovog prosa ili
pirinča
1 SK sirovog ovsa
1 SK susama
sve vino samleti
(prekrupa), susam sa
usitnjivačem
1—2 SK mekinja
1 SK suvog kvasca
1 SK ulja
1 paradajz u
komadićima
morska so
začin
ren.

Garnirati kolotovima
od paradajza.

Proso ili pirinač, slatko

Upotrebiti mešavinu
kao kod prethodnog
recepta, ali umesto
paradajza, soli, suvog
kvasca i začina, staviti
1 bananu
med
male kockice jabuka
2 SK pavlake.
Garnirati režnjevima
banane.

MIKSER-OBROK

Najraznovrsnije bilje i listove za salatu koji nisu do-
voljno nežni za uobičajenu salatu, možemo usitniti
šipkastim mikserom u posudi visokoj 15—18 cm i
pretvoriti u kašu (pokreti gore—dole). Posle toga
dodavati mešanjem:

luk
beli luk
semenke od suncokreta
samleveno laneno seme

malo banane
prah od začinskog bilja
ren
kvasac u prahu
gotov začim

samlevene bademe ili susam i ulje.

Upotreba šipkastog miksera u odnosu na uobičajeni mikser ima tu prednost da mu nije potrebna tečnost. Nažalost, ni svi šipkasti mikseri nisu za to dobri. Nožić mora da bude prilično slobodan, ne sme da da bude okružen s više od četiri zaštitne nožice, jer bilje neće imati pristupa. Osim toga, nožić ne sme da bude montiran previsoko, već treba da bude odvojen, da gotovo dodiruje dno posude.

S malo ulja i dobro začinjeno, ovo jelo ima izvanredan ukus. Ako je bilje pregorko, treba staviti imalo banane. Kao i kod svih drugih jela, ne treba odustajati sve dok ne dobijemo zaista dobar ukus. Mi ga trošimo i do sutrašnjeg podneva, zajedno sa salatam. I samu salatu fino seckati i sve zajedno pomešati. Listovi gomoljastog gaveza prikladni su za mikser-obroke.

Mikser—obrok (za jednu do dve osobe)

2—3 jabuke umućene s malo presnog mleka
1 SK namočenog suvog grožđa bez zrnaca i
1 SK susama.
Kašu mutiti sa:
4—5 SK mekinja
1—2 SK pšeničnih klica
1 SK namočenih semenki od suncokreta
1 SK namočenog suvog grožđa neke druge vrste i
1 SK komadića sušene banane.

Osobe koje ne mogu da se služe zubima izostaviće tvrde sastojke ili će ih mutiti zajedno sa ostalima. Ovo jelo odgovara i kao doručak. Uz njega se, ako je

slatko jelo, može umešati 2—3 češnja belog luka, bez straha od mirisa.

MISLI* —RECEPTI

Misli od prosa

2 SK mlevenog prosa
1 SK semenki od suncokreta
1 SK mlevenog lanenog semenja
1 fino ribana jabuka ili odgovarajuće bobičasto voće
1 SK suvog grožđa
malo limunovog soka
2 SK pavlake ili
1 SK kaše od badema ili maslinovog ulja
1 meka banana.
Sve smešati i posuti mlevenim orasima.

garnirati režnjevima od banane. Nikada ne koristiti beli šećer.

Misli od pšeničnih klica i crnog luka

4 SK pšeničnih klica
½ glavice luka
2 SK ulja
1 SK kvasca
1 SK mleka
so.
Sve dobro razribati, rasićniti. Takva smesa je prilično suva, pa je treba dugo i temeljito žvakati.

Misli od prekrupе

3 SK meke prekrupе
1 izgnječenu bananu
1 ribanu jabuku
2 SK pavlake
1 SK suvog grožđa i šećer
izmešati, posuti mlevenim bademom i

Misli od banana

1 jabuku i
1 bananu
seckati u kockice, umešati:
3—4 SK pavlake i malo pšeničnih klica i jezgara pitomog bora.

* Od nemačke reči Müesli

Misli od smokava i urmi

1 šolju seckanih i malo prethodno namočenih smokava ili urmi
2 SK semenki od sun-cokreta ili oraha
2—3 SK pavlake posuti mlevenim bademom.

Misli sa susamom

2 SK susama (pažljivo samleti zajedno s pšeničnim klicama)
1 SK pšeničnih klica
1 SK suvog grožđa
1 šolja voća ili bobica
2 SK kvarka
mlečni šećer
mineralni prah.

Misli s krastavcima

2 SK oraha
2 SK fino seckanog luka
1 šolja krastavaca, seckanih u male kockice
1 SK pšeničnih klica
1 SK kvasca
1 SK ulja
soli po ukusu
1 SK suvog grožđa.

Misli s presnim**krompirom (1-2 osobe)**

1 presan krompir s ljuskom, prethodno odstranjene očice, fino riban. Odmah mešati sa:
1 prethodno izgnječenom mekom bananom
1—2 zrele jabuke, ribane
1 SK ulja
1 SK mekinja
1 SK očišćenog semenja od bundeve ili sl.
1 KK limuna
malo prekrupe od prosa.
Mešavinu garnirati kriškicama od banane.
Ako je potrebno, temperirati.

Misli s celim zrnima (na primer: pšenice)

2 SK celih zrna, prethodno natopljenih 12 sati
50g šargarepe
1 srednja kašika meda
1 srednja kašika ribanog rena

1 dl umućenog šlaga/slatke pavlake.

Misli s celim zrnima (1-2 osobe)

1 dl slatke pavlake umutiti, dodati
1 srednju kašiku ribanog rena
1 srednju kašiku meda
50g šargarepe
2 SK celog zrnevlja neke od žitarica, natopljenog 12 sati.

Misli sa smokvama

Uveče namočiti:
2—4 smokve
jednu šaku suvog grožđa
1 SK semenki od sun-cokreta
malo mekinja
Ujutru dodati:

1 SK pšeničnih klica po želji sok jedne pomorandže
seckane smokve
1 bananu.

Suvi misli I

3 SK prekrupe
2 SK mekinja
1 SK soka od pomorandže
1 SK namočenog suvog grožđa i
1 KK kima.
Desert: presno mleko.

Suvi misli II

2 SK mekinja
1 SK ovsene prekrupe
1 SK bademove prekrupe
1 SK ulja
1 KK kvasca
1 prstohvat soli
beli ili crni luk.

RECEPTI ZA SUPE**Supa s paradajzom**

1½ šolju soka od paradajza (cedenog ili mikserom usitnjenog ploda)
2 SK seckanog luka
2 SK grubo i fino usitnjenih oraha

2 SK pavlake
praziluk ili zeleni prah po želji, malo soli.
Ako se supa temperira na vatri ili vrućoj ploči, neophodno je stalno mešanje. Polako gre-

janje ili grejanje u vodi je bolje.

Supa od povrća

1 šolja mešanog soka od povrća ili pire od šargarepe za salatu
2 češnja belog luka iz miksera (sa vrlo malo mleka za tečnost)
 $\frac{1}{2}$ —1 šolje mleka
1 supena kašika semenki od suncokreta ili oraha
kvasac
ulje
začin
so.

Obrok sa sočivom

3 SK namočenog sočiva
3 SK mekinja
2 SK lanene ili susamove prekrupe
1 paradajz
malo aleve paprike
1 banana
1 SK ulja
1 SK suvog kvasca
1 prstohvat morske soli
1 srednju kašiku kima
Sve smešati i garnirati paradajzom.

USPUTNA NAPOMENA

Uraditi sve kako treba je umetnost. Ljudi su prigovarali da su u našim receptima banane previše zastupljene, budući da nisu domaće voće, pa se nezrele beru, a onda uz pomoć gasa veštački dozrevaju.

Prva tačka nema značaja. Mnogi "urođenici" (čitaj: domaće stanovništvo) ne podnose presnu hranu i veoma se raduju prisustvu lako svarljive banane, koja uz to predstavlja punovrednu hranu s kojom, samom, bismo mogli živeti. Još uvek je bolje samo jedan obrok od samih banana nego nešto kuvano.

Drugi prigovor je takođe neodrživ, pošto banane na drvetu ne bivaju otrovane, jer nemaju štetočina. Sve što se kasnije radi, ostaje na ljusci.

Lično sam u Floridi sadio i gajio banane, i ne vidim razliku između njih i onih koje se kupuju ovde, u Evropi.

NEPEČENI (SUNČANI) HLEB

Ako pravimo hleb, aparat za usitnjavanje malo će nam pomoći. Ko nema veći mlin, treba da namoči pšenična zrna, kao i zrna od kukuruza, da bi ih, posle, usitnio usitnjivačem, vidi Indeks. Za mešenje, kao vezivnu materiju, treba koristiti brašno od punog zrna. Dobro natopljeno ili čak i isklijalo život, zajedno s dodacima, možemo propustiti i kroz mašinu za meso.

Recept

1 kg prekrupe od raži
200g suvog grožđa
1 dl ulja
2 KK morske soli
malo kima.

Sve zajedno potopiti u što je moguće manje vode. Zadržati još malo prekrupe za slučaj da je testo previše natopljeno vodom. Sve, zatim, propustiti kroz mašinu za meso ili mesiti rukom. Testo treba bude suvo, koliko da se lepi za prste. Pošto se takav hleb ne peče, već samo suši, testo se mora razviti na debljinu od 4—5 mm.

Da bismo kolače ili krugove kasnije mogli da sušimo odozdo, nabavimo odgovarajuća sita, najbolje sita prečnika 30 cm (aparat za sušenje voća) ili sami napravimo sito sa četiri letve. Kolačiće razviti na veličinu prečnika malo manje od 30 cm i položiti na prevruto sito, ili samo okrenuti. Dok su hlebovi još vlažni, polja željenih veličina za mazanje markirati nožem, odozgo nadole, prilično duboko. Hleb se na

tom mestu kasnije prelama. Taj hleb se, u leto, može odlično sušiti na suncu i koristiti već posle tri sata. U zimi moramo naći mesto na nekom radijatoru, ili slično, pošto testo ne sme da se zagreva na temperaturi većoj od 40°C. Aparat za sušenje može se upotrebiti samo ako između aparata i sita postavimo nekoliko drvenih letvi, čime se toplom vazduhu omogućava da odlazi bočno. Isto možemo primeniti i na sušenje iznad grejne ploče.

Sunčani hleb ima najbolji ukus dok je još relativno mek. U takvom stanju treba ga, u plastičnim vrećicama, odmah smestiti u frižider. U suprotnom, uskisnuće za nekoliko dana. Komade ovog hleba možemo, svakako, ostaviti i da se osuše.

1. Mogućnost: umesto jednog kilograma prekrupe od raži mi možemo da načinimo mešavinu po svojoj želji — na primer: prekrupa od pšenice, raži, pirinča i malo lanenog semena. Tome treba dodati još i 200g suvog grožđa.

2. Mogućnost: umesto da mešavinu, prema 1. mogućnosti, namočimo u vodi, ribati ½ kg jabuka i umešati u smesu.

3. Mogućnost: umesto suvog grožđa i vode možemo staviti 1½ kg samlevenog i propasiranog paradajza i umešati. Nešto više soli. Isto se može učiniti i s ribanom šargarepom ili s mnogim drugim dodacima. Već prema sastavu, potrebno je manje ili više dodavati vodu. Možemo praviti i ječmeni i pirinčani hleb i varijante s dodatkom orahovog brašna (na primer s medom i suvim grožđem). Proso je za to manje pogodan, pošto hleb postaje gorak. U testo možemo mešati i mak ili kim.

Biskviti s bademom

150g brašna

150g bademovog
pirea

150g očišćenih urmi
150g seckanih, prethodno natopljenih smokava
Urme i smokve propustiti kroz mašinu za meso. Sve mesiti, oblikovati i pripremati u kalupima koji se nabađaju.

Božićni keks

200g urmi
200g smokava
200g šljiva

200g suvog grožđa
Sve propustiti kroz mašinu za meso i mešati sa:
200g oraha
200g celog suvog grožđa
malo ribane limunove kore i
začinom. Po potrebi dodati brašno i ulje. Sve staviti u podmazan kalup, i ostaviti da stoji jedan sat.

RECEPTI ZA KOLAČE

Patišpan za pleh od 30 cm Ø

300g suvog grožđa
200g brašna od punog zrna

Suvo grožđe fino

usitniti mašinom za

meso i u masu

umešati brašno. Razviti masu i položiti u pleh dobro posut brašnom. Vrlo je dobro ako se ostavi da se malo prosuši (na situ).

Kolač s bobicama ili voćem

Patišpan se oblaže tankim režnjevima banane (bananu seći po dužini) i to uz ivicu sve do sredine. Potom sledi tanak sloj sitno seckanog badema, na šta stavljamo bobice ili voće, već prema vrsti — malo izgnječeno, izrezano ili celo. Punnjenje, ako treba, zasladiti medom, a na kraju garnirati pavlakom i celim bobicama. Komade kolača,

po želji, odmah položiti na tanjire.

Kolači od banana

Patišpan obložiti izrezanom bananom kao u prethodnom receptu, zatim posuti sloj mlevenih oraha, a preko njih ponovo sloj banana. Preko toga tanak sloj meda, odozgo posutog fino mlevenim orasima.

Kolač od jabuka i banana

Nadev: dve banane izgnječiti da nastane

kaša i umutiti s tri ribane jabuke i 200g sitno seckanih oraha. Malo poravnati i garnirati orasima ili tankim kriškama jabuke.

Kolač od šljiva

Nadev: 400—500g suvih šljiva bez semenki, fino seckati i pomešati s 200g sitno seckanog oraha ili sličnog. Dodati malo cimeta, garnirati isečenim lešnicima.

SLATKIŠI I KARAMELA

Karamela od kokosovog oraha

400 suvog grožđa i 100g ribanog kokosa zajedno propustiti kroz mašinu za meso, izvaljati i seći u kvadrate.

Kugle od susama

300g semenja susama
350g brašna od punog zrna
250g meda

Sve zajedno dobro "proraditi", oblikovati u kuglice uz nekoliko kapi ulja, a na kraju uvaljati u susamovo seme.

Kugle od suvog grožđa

Suvo grožđe propustiti kroz mašinu za meso, oblikovati u kugle i uvaljati u ribani kokos.

Poslastica od urmi

Urme bez koštica propustiti kroz mašinu za meso (rešetka s malim rupicama), zatim umesiti u masu od sasvim malo pirea od badema ili butera, razviti i seći u kvadrate.

Poslastica od oraha

Po jednu trećinu urmi, sušenih šljiva bez

koštica i smokava, propustiti kroz mašinu za meso. Bademe, lešnike itd., grubo ribati i dodati mešanjem. Formirati u kocke.

Punjene urme

Urme ili šljive bez koštica puniti ribanim kokosom i pireom od badema. U to se mogu dodati i orasi.

RECEPTI ZA KREMOVE I NAMAZE ZA HLEB

Krem od meda

1 SK meda
4 SK kvara
1 SK mleka
1 SK mlevenih oraha
Dobro pomešati i garnirati bobicama borovnice i orasima.

Jabukov krem

2 jabuke
1 banana
1 SK grožđa
1—2 SK oraha
malo meda
1 šolja mleka

Mikserom načiniti finu gustu kašu, garnirati kriškama od banane. Može se upotrebiti i bobičasto i drugo voće.

Krem od jagoda

1 šolja kvara
1 šolja izgnječenih jagoda
malo meda
Sve dobro pomešati, odozgo posuti fino mlevene orahe i garnirati jagodama.

Krem od crne rot- kve (namaz za hleb)

1 šolja kvarke
1 SK fino seckanog
crnog luka
3 SK ribane crne rot-
kve
1 SK suvog kvasca
so
1 SK zelenog praha i
drugog začina (kim)
Preko svega posuti
krupnije ribanu
šargarepu

Marmelada od urmi

2 šolje urmi bez
koštica

1 šolja slatkog vina ili
soka od ananasa
1 šolja suvog grožđa.
Sve treba da odstoji
nekoliko sati, a zatim
šipkastim mikserom s
nožićem sve usitniti u
kašu.

Marmelada od jagoda

1 šolju urmi bez
koštica i
1 šolju suvog grožđa
namočiti u:
2 šolje dobro
izgnječenih jagoda i
malo razribanog
limuna. Na taj način
se mogu pripremiti i
smokve za zimnicu.

PRELIVI ZA SALATE

Preliv od kvasca ili majonez

1 SK suvog kvasca
2 SK ulja
¼ ribanog crnog luka
1 češanj izgnječenog ili
fino seckanog belog
luka
1—2 SK ribanog rena
malo morske soli
tečni začini
1 SK surutke u prahu.

Ako umesto majoneza
želimo preliv za salatu,
na odgovarajući način
razrediti s mlekom.

Preliv od paradajza

1—2 paradajza
propasirati
3 SK kisele pavlake
kuhinjski začini
beli luk
crna rotkva
mažuran

morska so.

Preliv od pomorandže

3 SK soka od pomo-
randže
1 SK kaše od oraha
1 SK surutke u prahu
Dobro ulupati.

Majonez od kvarke

2 SK kvarke dobro
umutiti s mlekom,
dodati
1 SK ulja
fino ribani crni luk
praziluk
peršun
malo meda
Umesto kvarke i mleka
može se upotrebiti i
mlaćenica ili malo
kiselog mleka sa slat-
kom pavlakom.

RECEPTI ZA SALATE

Salata "Karl Maj" (više osoba)

2 šolje seckanog kelja
½ šolje seckanih rot-
kvica
malo seckanih zelenih
papičica
isečen paradajz
seckan praziluk i
3 SK fino seckanog
peršuna
Mešati s prelivom ili
majonezom.

½ šolje usitnjenog
undijskog oraha
½ šolje suvog grožđa
bez zrnaca
Izmešati s majonezom
i servirati na listu ze-
lene salate. Svaku
porciju garnirati
jezgrima oraha.

Mešana salata

Najrazličitije vrste ko-
renskog i lisnatog
povrća dobro usitniti,
pomešati s kockicama
banane i usitnjenim
orasima. Preliv po
izboru.

Salata "Valdorf"

2 SK jabuka u kocki-
cama
1 šolja seckanog celera

Salata od graška

Sladak grašak ili namočeni slanutak malo izdrobiti, a onda dodati malo crnog luka kvasca i začina i pripremiti s prelivom (šipkasti mikser, električna trenica).

Salata od ostataka iz mašine za ceđenje soka

1. *Mogućnost:* masu pomešati s dosta ulja i suvog kvasca, dodajući malo soli i crnog luka.

2. *Mogućnost:* ½ ostataka ½ kaše od banane semenki od suncokreta malo ulja Preostale ostatke natopiti u vodi, po želji nakiseliti i posle jednog do dva dana procediti kroz krpu ili uz pomoć prese.)

Salata od izdanaka iz semenja

Izdanke malo seckati, umešati s 2 dela sitno seckane banane jabuka cimeta i slatke pavlake Izdanke možemo dodati i drugim vrstama salata u malim količinama. Najprikladniji su u vidu dodatka za mikser-obroke.

Salata od maslačka I

Nežne listove fino seckati, pa pomešati sa ribanim šargarepama i celerom. Dodati preliv od paradajza ili kvasca. Maslačak se obično ostavlja da malo odstoji u prelivu. Po želji, dodati malo banana ili ribanih jabuka. Usitniti šipkastim mikserom.

Salata od maslačka II (2-3 osobe)

Mlade listove maslačka oprati, osušiti, fino seckati, dodati

ulja ili pavlake rotkvice malo soli s biljem crnog luka. Dekorirati semenjem od sunco-kreta.

Salata od celera

50g fino ribanog celera 5g rena 1 SK kaše od susama 1 SK soka od limuna 1 SK meda 2 SK slatke pavlake.

Salata od šargarepe s celerom

2 ribane šargarepe 1 komadić ribanog celera 1 srednji seckan luk ili 2 SK ribanog rena 2 oljuštena paradajza preliv od jogurta.

Salata od šargarepe

Fino ribane šargarepe najčešće mešati sa paradajzom ili prilično fino seckanom lisnatom salatnom, uz nešto crnog luka i začina preliv po želji

Dobro se slažu i šargarepa s ribanim jabukama.

Salata od kelja s jabukama ili bananama

Jednu polovinu fino isečenog kelja drugu polovinu — ribanih jabuka ili fino usitnjene banane odmah mešati sa limunovim sokom. Tome dodati i usitnjene orahe i malo kiselog mleka sa slatkim pavlakom.

Salata od kelja

2 šolje ribanog kelja ½ šolje crnog luka malo fino mlevenog oraha preliv od paradajza dodati malo meda.

Salata od karfiola

1 deo karfiola usitniti u vrlo sitne komadiće 1 deo jabuka u sitnim kockicama ½ dela seckanih oraha med preliv Garnirati peršunom.

Salata od kajsija

1 deo kajsija u malim kockicama (može i sušene)
 1 deo slično usitnjenih jabuka
 $\frac{1}{2}$ dela strukova celera ili ribanog korena celera
 malo grubo mlevenih oraha
 dodati preliv
 Porcije se mogu servirati na velikim listovima salate, garnirano orasima, peršunom ili voćem.

Salata od špargli

(Presne špargle su bogate enzimima i izuzetno zdrave).
 1 šolja seckanih špargli
 1 šolja jabuka u kockicama
 $\frac{1}{2}$ šolje luka
 1 SK fino seckanog peršuna
 prah od badema i preliv
 Garnirati celim šparglama ili tankim jabukovim kriškama.

Salata od paradajza

Paradajz, uz malo luka, zelene paprike i celera usitniti na odgovarajući način i pripremiti s prelivom od kisele pavlake.

Salata od praziluka I (1-2 osobe)

1 pritka praziluka, isečenog na režnjeve
 1 velika grubo ribana jabuka
 1 komadić celera, vrste sa širokim korenem, fino riban
 1 KK kaše od susama
 1 KK ekstrakta kvasca u obliku paste (vitamin R)
 1 KK izgnječenog semena gorušice
 1 KK limunovog soka
 majonez s kvarkom za dve osobe.

Salata od praziluka II (1-2 osobe)

100g kvarka umutiti sa 1 jogurtom i svežim mlekom u zgusnuti preliv
 2 SK ulja
 1 KK limunovog soka

$\frac{1}{2}$ KK zgnječenog semena gorušice
 $\frac{1}{2}$ —1 KK ekstrakta kvasca u obliku paste (vitamin R)
 1 KK kaše od susama ili badema
 1 prstohvat peršuna u prahu
 1 komadić širokokorenskog celera, fino riban
 1 velika grubo ribana jabuka
 $\frac{1}{2}$ — 1 pritka praziluka, isečenog u režnjeve.

Salata od praziluka III (2-3 osobe)

2 pritke praziluka (uzeti samo belo)
 2 mala paradajza
 2 KK majoneza
 Začiniti surutkom u prahu. Dekorisati kriškicama rotkvica.

Salata od crnog luka i rotkvica (2-3 osobe)

1 veliki crni luk iseći na male komade i s njima pomešati

istu količinu rotkvica, seckanih u male kocke i zaliti sa oko 2 SK ulja. Zatim umešati:
 1 SK suvog kvasca
 2 SK semenja uljarica, samlevenog usitnjivačem (susam, laneno seme, seme od bundeve, itd.)
 1 SK surutke u prahu. Komadići povrća moraju biti dobro nauljeni, da se prilikom mešanja sav prah lepi na njima.

Salata od šampinjona (2-3 osobe)

200g šampinjona u kriškicama pomešati s majonezom od kvasca.
 Dekorisati fino seckanom zelenom salatnom i rotkvicama seckanim u tanke kriške.

Salata od kopriva

200g vršaka kopriva oprati i dobro osušiti, fino usitniti šipkastim mikserom ili sl., po želji sa 1 bananom

jabukom ili crnim lukom.
Pripremiti s majonezom od kvasca, dekorirati kriškicama banane.

Salata od avokadoa (2-3 osobe)

2 ploda avokadoa preseći na pola, iseći u kockice i poprskati limunom. Dodati 1 pomorandžu ½ čaše pavlake, po želji s biljem.

Salata od korenja komorača (2-3 osobe)

1 koren komorača iseći u vrlo fine trake.
1 bananu iseći u kockice.
Preliv:
2 SK pavlake
1—2 SK tečnog začina
1—2 SK ulja.
Sve umutiti s malo soli sa začinskim biljem i sirupom. Sve posuti

finolisno isečenim bademima.

Salata od šargarepe (2-3 osobe)

150g fino ribane šargarepe
1 mala jabuka
2 SK grubo mlevenih oraha
Probati s prelivom od pomorandže ili s majonezom od kvarka.

Salata od spanaća "Savona" (2-3 osobe)

150g mladog spanaća, oprati, dobro osušiti
1 srednju papriku izrezati u pruge
1 komad glavoča.
Načiniti preliv od 2 SK ulja
začinske soli
surutke
malo bibera
1 KK sirupa ili meda.
Posuti semenjem sunčokreta.

RECEPTI S CELEROM

Celer / banana (1-2 osobe)

1 SK kaše od susama ili badema
10 SK mleka
1 SK limunovog soka
2 zgnječene banane
100g fino ribanog celera

Celer (1-2 osobe)

2 SK ulupane slatke pavlake
1 KK meda
5g rena
1 KK limunovog soka
1 KK kaše od susama
50g fino ribanog celera.

Celer u prelivu od šljiva (1-2 osobe)

1 KK susama
malo soka od namočenih suvih šljiva
šljive sitno iseći
celer fino ribati.

Celer, crni koren i šargarepa (1-2 osobe)

50g ulupane slatke pavlake
1 KK meda
5g rena
50g šargarepe
50g crnog korena (*Scorzonera hispanica*)
50g celera
30g ribanog kokosa.

Sirovi obrok s pritkastim celerom (2-3 osobe)

2—3 nežne pritke celera oljuštiti, oprati i iseći u komade od po nekoliko centimetara.
Odozgo prelići s 3 SK majoneza od kvasca.
Garnirati s grbačem ili potočarkom (pritkasti celer ima debele lisnate pritke).

RECEPTI S CVEKLOM

Cvekla (1-2 osobe)

1 žumance
2 KK soka od smokava
1 KK limunovog soka
2 SK ribane cvekke

Cvekla s jabukom ili crnim lukom (2-3 osobe)

200g cvekke fino ribati

1 jabuku ribati malo grublje ili ½ crnog luka usitniti. Dodati preliv načinjen od
2—3 SK ulja
1 KK kvasca u prahu
1 KK limunovog soka
1 SK surutke u prahu

1 SK kaše od badema ili mlevenog semenja uljarice (uz pomoć usitnjivača) malo rena. Začiniti začinom od soje ili surutkom u prahu. Dekorirati ribanim bademom.

KISELI KUPUS I KELERABA

Kiseli kupus i šargarepa (2-3 osobe)

150g fino isečenog kiselog kupusa
100g fino ribane šargarepe
1 SK ulja
crni luk
malo soli s biljem ili začini od soje.

KELERABA Obrok s kelerabom (2-3 osobe)

20g ribane kelerabe
50g krastavaca u kriškama
100g ribane šargarepe
1 vezu rotkvica, seckanih na kriškice
1 vezu isečenog glavoča
¼ crnog luka.
Dodati preliv kao u receptu za Cveklu s jabukom ili crnim lukom. Garnirati jednim delom glavoča.

CRNA ROTKVA, PRAZILUK, ŠARGAREPA, ŠPARGLA I SPANAĆ

Obrok s crnom rotkvom (2-3 osobe)

300g fino ribane crne rotkve
1 crni luk od 100 g

Načiniti preliv kao u receptu Cvekla s jabukom ili crnim lukom, ali bez limuna. Dekorirati zelenišem i komadićima oraha.

Presan obrok s prazilukom (2-3 osobe)

1 velika, fino seckana pritka praziluka
1 jabuka
1 šargarepa
1 srednja kašika rena
2 SK mlevenih oraha malo limuna ulja
so sa začinskim biljem ili drugi začini
1 SK surutke u prahu.

Obrok od šargarepe i celera sa zelenišem (2-3 osobe)

150g šargarepe
75g korena celera, oboje fino ribati
½ glavice zelene salate ili druge vrste zelene salate, fino seckati.
Dodati ili gusti preliv, prema receptu Cvekla s

jabukom ili crnim lukom, ili
2 SK kisele pavlake
½ SK surutke.
Začiniti solju sa začinskim biljem.

Obrok sa šargarepom i bananom (2-3 osobe)

200g šargarepe fino ribati
1 jabuka
1 banana
majonez od kvarka s malo surutke.

Presni obrok od špargli (2-3 osobe)

300g špargli oljuštiti i iseći u fine kriškice. Začiniti bilo gustim prelivom iz recepta Cvekla s jabukom ili crnim lukom, ili majonezom od kvarka s kiselom pavlakom. Začiniti surutkom ili začinom od soje. Bogato garnirati peršunom ili koprom.

Obrok od spanaća i praziluka (2-3 osobe)

200g mladog spanaća oprati, očistiti stabljike

i iseći u tanke pruge.
Fino seckati
100g praziluka, samo
beli deo pritke

2—3 SK preliwa od
paradajza umešati s
malo lišća od kopra.
Posuti s
2 SK mlevenih lešnika.

U svim receptima se salate i prelive, odnosno, majonezi,
mogu odvojeno servirati. Po mogućnosti i dva različita
preliwa.

NEKO LIKO NOVIH PREDLOGA ZA DESERT

Pena od kajsija

150g sušenih, nesum-
porisanih kajsija
ostaviti preko noći u
soku od dve pomo-
randže. Zajedno s
1 SK meda pirirati u
mikseru. Ubaciti
čvrst ulupan šlag.

Kuglice sa anišem

100g pšeničnih klica
100g lešnika i
50g oraha samleti,
dodati
aniš i med po ukusu.

Pena od banana

2 velike banane
viljuškom izgnječiti i
umutiti s
1 SK meda
1 SK limuna i

1 žumancetom, dok ne
nastane pena, ili mutiti
mikserom. U smesu
ubaciti i
1 dl čvrsto ulupanog
šlaga. Garnirati
jagodama ili drugim
voćem.

Pena od banana i jabuka

2 banane
2 jabuke
100g slatke pavlake ili
posnog kvarka
malo limunove kore
malo mleka
cimeta ili đumbira
1 srednja kašika meda
sve umutiti.

Krema od banane i jagoda

Umutiti

1 bananu i
300g jagoda, dok ne
nastane pena
1 SK limunovog soka

1 jogurt ili kiselo
mleko i
1 dl čvrsto ulupanog
šlaga umešati u
smesu. Ostaviti na
hladno.

PIĆA

Voda od povrća (piće za žeđ i lečenje)

Isečeno povrće, žilave listove kelja i kupusa, ljuske od
jaja i drugo što inače bacamo prilikom pripremanja
hrane, zatim koprivu, maslačak, najrazličitije lekovito
bilje, ali i korensko povrće, kao što su krompir i
cvekla, staviti u lonac s vodom, pošto je prethodno
sve dobro oprano i grublje isečeno. Sve mineralne
materije koje su rastvorljive u vodi i vitamini prelaze u
vodu. Pošto povrće nije ribano niti sitno seckano,
belančevine ostaju unutra, pa voda ostaje relativno
bistra. Dobro je ostaviti je na hladno (frižider,
podrum). Od te vode svakodnevno pomalo koristiti, a
drugu vodu dolivati, dok nam se ne učini da je
povrće potpuno "isprano".

Za terapiju gladovanja (post) ili protiv zatvora
mešavinu možemo nakiseliti kiselim mlekom (u
početku držati na toplom). U tom slučaju pripremiti
dva lonca, kako bi uvek jedan od njih imao vodu za
piće. Na kraju povrća treba procediti upotrebom krpe
(gaze) za sir. Kad voda postane previše kisela,
moramo je razrediti. Kod nekih vrsta gladovanja
može se naizmenično uzimati nakiseljena i druga
povrtna voda. Temperirati u sudu s vrućom vodom.

S tom vodom primenjuju se, jednim delom, terapije
gladovanjem i neke druge lekovite terapije, kako je to
opisano u poslednjem delu knjige, a drugim delom,
ona služi kao zdravo piće za gašenje žeđi i sredstvo za
prevenciju bolesti.

Voda od mekinja, čudesno piće

5—10 SK mekinja ostaviti preko noći u jednom litru vode, procediti i ispresovati rukom, krpom ili ručnom presom. Kad mekinje želimo da iskoristimo još bolje, dopunimo vodu još jednom. Voda od mekinja veoma je bogata bazama, kao povrtna voda, pa i sama služi za lečenje. Kao piće protiv žeđi, ona se može pripremiti da, s voćnim sokovima, bude još ukusnija. Za prevenciju reumatizma i mnogih drugih bolesti, preporučuje se svakoga dana po jedan litar vode od mekinja.

Sok od šargarepe

Sok se najbolje pravi s centrifugom za sok. Ovom ukusnom i slatkom soku, za promenu, možemo, na ½ litra dodati po jednu supenu kašiku bademovog pirea, jedan prstohvat praha od ružmarina i nekoliko kapi limuna. Ukus postaje malo mekši, a od njega ujedno postaje i punovredna hrana. Neki soku od šargarepe dodaju po malo presnog mleka. Sok od šargarepe koristi se i za popravljjanje ukusa soka od kupusa i drugih. Upotreba ostataka, vidi: Recepti za salate.

Piće za snagu

U veliku čašu soka od pomorandže ili šargarepe umešati dva žumanca. Zdravlja radi, piće bi trebalo da zameni jedan obrok.

Tigrovo mleko

Reč je o presnom mleku s više zdravih dodataka, kao što su sok od pomorandže, celera, kelja/kupusa, žumance, svež sok od grožđa, itd. Navodno je jednom detetu ovakvim napitkom spasen život, pa otuda i to ime.

Bademovo mleko

Jedan deo bademovog pirea lako pomešati s pet delova tople vode i dodati malo meda.

Sok od jagoda

Jedan kilogram jagoda i jednu do dve banane mikserom pretvoriti u tečnost. Dodati presno mleko. Umešati i dve kafene kašičice biljnog praha.

Lekovit sok

Jedna čaša soka od kelja, celera, cvekle, šargarepe i krompira, pre jela. Dužim uzimanjem ovakvog soka mogu se lečiti teške bolesti (bolesti srca i želuca) — vidi: Indeks.

Zamena za kafu (vrlo zdravo)

Rastvoriti jednu kafenu kašičicu sirupa od šećerne trske. Umutiti s jednom šoljom presnog mleka i jednom šoljom vruće vode.

“Zuketijev sok” od krastavca

Sok od krastavca mešati s malo soka od pomorandže i jabuke. Dodati, po želji, malo pavlake.

MLEČNA PIĆA

Mleko s jabukom

2 dl presnog mleka
1 KK limunovog soka
malo cimeta i
1 jabuka
Sve dobro umutiti
mikserom.

Mleko s malinama

Jednu šaku malina ili
jagoda dobro
izgnječiti. Dodati
2 dl mleka
1 KK meda
malo vanile i

2 SK pavlake i dobro mutiti.

Mleko sa šargarepom

200g šargarepe
1 oljuštena pomorandža
½ banane
1 SK soka od limuna
1 KK meda —
sve mikserom pretvoriti u finu kašu, dodati
2 dl mleka i još kratko vreme mutiti.

Mleko s pomorandžom

2 očišćene pomorandže
1 jaje
½ banane
malo limunove kore —
sve fino umutiti mikserom i doliti

2—3 dl mleka.

Mleko sa začinskim travama

Dobru šaku začinskih trava (peršun, praziluk, itd.),
1 dl mleka
1 SK suvog kvasca
1 SK ulja i
1 jaje
dobro umutiti, zatim s dodatna
3 dl mleka još malo mutiti, i ukus doterati s malo soli (važi i kao supa).

Mleko s paradajzom

1 veliki paradajz
1—2 SK pavlake
dobro pirirati u mikseru
Dodati 2 dl mleka i još malo mutiti.

JELOVNIK ZA JEDNU SEDMICU

*M*išljenja se razlikuju o tome da li doručak treba da bude jak ili lak. U krajevima u kojima je glavni obed uveče, doručak narednog jutra treba da bude lak.

Međutim, iz perspektive zdravlja preporučuje se laka večera, ali zato jak doručak. Izričito bih savetovao protiv obilnog doručka onima koji ne osećaju glad. Kad se potom, oko podneva, pojavi snažno osećanje gladi, hrabro to izdržimo, zdravlja radi. Utoliko bolje će nam kasnije prijati sâm ručak. S jednim glavnim jelom i dva sporedna obeda sasvim ćemo dobro proći, pa i ako obavljamo teške fizičke poslove, čim se naviknemo na sirovu hranu. Ishranu ne možemo upoređivati sa uzimanjem kuvane, obezvređene hrane.

Nekome ko se u novom načinu ishrane još nije izleo od umaranja, preporučuje se da u pauzama gricka pomalo semenja (suncokretovo seme, seme od bundeve, itd.) ili da pojede jabuku. Nesumnjivo je da svaki čovek koji je rob umora, pušenja i pijenja kafe, želi da se oslobodi takvog "ropstva", pa je s time u vezi presna hrana dobrodošla pomoć. Kada protiv umora pijemo kafu, to je obična samoobmana, jer će bolest postajati sve teža. Dao bih prednost presnom mleku, voću, a naročito namočenom suvom grožđu.

Još, široko gledano, mora se reći da pića od presnih sastojaka, već prema potrebi, treba temperirati, ali ne više nego do stepena mlako, odnosno oko 30—40°C, s izuzetkom čaja i kafe, koji i onako nisu hranljiva pića. Za temperiranje je najbolje ako pića izvesno vreme ostavimo na mestu gde već vlada takva temperatura ili ako ih, zajedno sa sudom, stavimo u vruću vodu. Ako je

podloga prevruća, neophodno je stalno mešanje, čime temperiranje traje samo nekoliko minuta. Jela koja treba temeljito žvakati obično se mogu uzimati i hladna.

Starijim ljudima sa zubnim protezama preporučujemo da pre uzimanja zrnaste hrane (smokve, prekrupa od prosa, itd.) sažvaću dva meka jezgra oraha.

Može se dogoditi da posle prelaska na novi način ishrane neko ima problema s nadimanjem, vetrovima itd. To je znak da su želudac i creva omekšani, oslabljeni ili čak i bolesni. Želudac je većinom preveliki, pošto kuvanu hranu, koja gotovo i da ne mora da se žvaće, gutamo previše odjednom. U tom slučaju preporučujemo da se sve temeljito žvaće i da nikada ne jedemo do pune sitosti, ali da zato uzimamo više obroka u toku dana. Radi lečenja želuca i creva bilo bi veoma korisno ako bismo dve do tri nedelje gladovali uz uzimanje povrtnje vode (ostavljanje isečenog povrća u vodu), da bismo posle toga polako prešli na sirovu hranu. Tačne podatke o tome nalazimo pod "Kiseline u našem telu". Ako i tada bude bilo spoticanja i problema, ili ako se ne odlučimo za gladovanje, onda bi bilo dobro da se, privremeno, hranimo lako svarljivim namenicama, kao na primer, nekiselo, što zrelije voće, meke banane, koje ćemo izgnječiti i pripremiti s malo hladno ceđenog maslinovog ulja, grubo mlevenih badema i namočenog suvog grožđa. Salatu bi trebalo posebno dobro žvakati. Ako osećamo glad, tada bi preko dana ili za vreme posla, trebalo dugo žvakati semenje od bundeve, oraha i semenje od suncokreta. Vrlo lako je svarljivo presno mleko, ako ga pijemo gutljaj po gutljaj. Ono se odlično slaže s voćem, jer neutrališe njegove kiseline. Isti efekat donosi i oprana fina kreda (CaCO_3). Međutim, ribizle i pomorandže su i pored toga preterano kisele. Ova jednostavna kombinacija je punovredna hrana, kojom se možemo i lečiti, ili i godinama zdravo živeti. Ako u međuvremenu jedemo

ponešto kuvano, to će imati efekat kao pesak u menjačkoj kutiji motora, jer je kuvana hrana, zapravo, bila uzrok ranijih bolesti.

Neka jela sa žitaricama, naročito ona od pšenice, nasuprot drugim oblicima sirove hrane, teško su svarljiva. Osim toga, ona formiraju višak kiselina u želucu. Grubo samlevene ili spravljene kao suvo jelo, one su najbolje, jer tada moramo duže žvakati (vidi obrok za utorak uveče). Umesto pšenice, veoma će nam prijati proso i mekinje. Mekinje sadrže više baza od celog zrna i od njega su hranljivije i izuzetno ukusne.

NEKO LIKO REČI O BILJNOM PRAHU

Biljni prah se sastoji od 15 odabranih lekovitih biljaka, koje se, kako naziv kaže, koriste protiv bolesti. Ali mi ga ujedno posmatramo i kao hranu, jer prema čuvenom lekaru Hipokratu, naša lekovita sredstva treba da nam budu hrana, a naša hrana da nam služi za lek. To se, normalno, odnosi i na presnu hranu. Ko nema mogućnosti da kupuje zdravo povrće, ovaj prah, u određenom smislu, može da kupuje kao zamenu. Pošto jedna kašičica biljnog praha ne unosi značajniju promenu u jelo, nego ga u najboljem slučaju začinja, možemo ga gotovo svuda dodavati, čak i u neka slatka jela. Prijatan način upotrebe biljnog praha je u obliku meda s lekovitim biljem (nem. Kräuterhonig) — jednake količine meda, biljnog praha i sasvim malo ulja (što može da služi i kao namaz za hleb), zatim ponovo, u presnom mleku ili soku od pomorandže. Neki ljudi čak prave kvark s biljnim prahom, kao i buter s biljnim prahom. Sledeće možemo posmatrati kao naročit recept:

- 2 KK praha
- 2 KK usitnjenih oraha
- 2 KK ulja
- 1 KK kvasca u prahu

1—2 KK crnog luka i
malo belog luka.

Celinu oplemeniti tečnim začinom.

Takvo jelo ima vrlo privlačan, pikantan ukus, a takođe i uz dodavanje izgnječene banane i ulja. Kao terapijsko sredstvo, uz svako jelo se može koristiti kao predjelo. To jelo traži piće.

U sledećim jelima podrazumevamo da gotova jela ukusno dekorišemo i to većinom elementima koji su u njima sadržani, kao što su peršun, rotkvice, kriške od banane i slično. Obroci su većinom veoma obilni, pa ako nam dobro prijaju, i kod presne hrane se može dogoditi da pojedemo previše.

Ako želimo da ostranimo miris belom luku, treba da ga izgnječimo, prelijemo uljem i progutamo s jelom — ne žvaćući ga.

Recepti su predviđeni za jednu do dve osobe. Sada treba samo izabrati jela koja će nam najviše prijati i koja ćemo zatim češće spravljati i koristiti.

POSEBNO JUTARNJE PIĆE

Neki nutricionisti, kao što je Er Verland (Are Waerland), preporučuju specijalno jutarnje piće, koje se uzima pre doručka, najbolje pola sata pre. U obzir za nas dolaze voda u koju stavljamo mekinje, isečeno povrće, koprive ili drugo divlje bilje. Za tu svrhu odgovaraju i biljni čaj od medvetke, kamilice, itd., čaj od našeg biljnog praha. Za tu svrhu može poslužiti i jedna jabuka, čaša kefira ili kiselog mleka.

NEDELJA

Jutarnje piće, po želji

Doručak

Normalni misli prema Ginteru:

2 SK suvog grožđa
1 SK mekinja
1 SK semenki od sun-
cokreta ili heljde
1 SK semenja ko-
morača
sve smešano, natopiti
preko noći u malo
količini vode. Sledećeg
jutra sve pomešati s
jednom velikom
mekom, izgnječenom
bananom, uz
1SK maslinovog ulja,
nekoliko kapi limuna
1 KK meda
1 SK mlevenog
lameog semenja i
brašna od prosa i, po
mogućnosti,
1 KK biljnog praha.
Mogli bismo dodati i
malo bobičavog voća i
ribane jabuke.
U tom slučaju limun
nije potreban, ali zato
više meda. Naša
porodica troši ovaj
doručak svakoga jutra,

uz dodavanje jednog
do dva češnja belog
luka po osobi.

Ručak, 1. jelo

Tanjir presne hrane s
divljim biljem, koji se
sastoji od
isečenih mladih kopriva
maslačka
hajdučke trave
peršuna
luka drvenjaka, itd.
Bilje poređati u krug po
tanjiru u gomilicama,
dekorisati
majonezom (vidi: Pre-
livi za salate, Indeks),
začinskim biljem
orasima ili drugim
jezgrastim voćem.
Bilje prethodno, na
odgovarajući način,
pripremiti s
cmim lukom,
uljem
suvim kvascem u prahu
začinima ili majonezom.
Uz to odgovara i biljni
prah.

2. jelo

1 meka banana

1 SK posnog kvarka
 4 SK mekinja
 1 srednja ribana
 šargarepa
 1 SK semenki od sun-
 cokreta
 1 SK ribanog badema ili
 grubo mlevenog
 susama
 1 KK limunovog soka.

Desert

Nepečeno "pecivo",
 prema našim speci-
 jalnim receptima, na
 primer, keks od
 badema (Indeks), uz
 biljni čaj.

Večera

Misli od presnog
 krompira, prema
 opšimom receptu iz 1.
 poglavlja (Večera).
 1 neljušteni krompir i
 1 jabuka

oboje fino ribano.
 Odmah pomešati s
 kašom od jedne meke
 banane. Dodati
 1 SK mekinja
 1 —2 SK hladno
 ceđenog maslinovog
 ulja
 1 SK grubo usitnjenog
 oraha i
 1 KK limuna.

Desert

Semenke od bundeve i
 orasi. Piće po potrebi.
Napomena: pića uz
 obroke su po izboru. Za
 izbor, vidi "Pića"
 (Indeks), osim toga, beli
 luk odgovara gotovo uz
 sva jela, čak i uz slatka.
 Dobro ga je obilato
 koristiti! Ručak sadrži
 dve partije. Međutim,
 najčešće nam je jedna
 od njih dovoljna.

PONEDELJAK

Jutarnje piće po želji

Doručak

Prema opšimom re-
 ceptu iz 1. poglavlja:

1—2 KK začinskog
 praha
 1 KK mlevenog lanenog
 semenja (usitnjivač)
 1 SK mekinja

1 SK heljde ili semenja
 od suncokreta
 1 šargarepa (oko 50 g)
 2 SK maslinovog ulja
 1—2 SK cmog luka
 1—2 KK kvasca u
 prahu (ili pivskog
 kvasca)
 Sve dobro usitniti i ukus
 doterati uz pomoć
 tečnog začina. Mnogi
 čitaoci ovakav doručak
 koriste svakoga jutra.

Ručak

1. jelo

Salata od paradajza od
 potpuno zrelog, mekog
 pararajza, pomešano sa
 1KK kisele pavlake po
 osobi. Radi ukusa,
 dodati i jedan prstohvat
 morske soli s biljem.

2. jelo

100g ribanog karfiola
 2 SK mlevenog susama
 (usitnjivač)
 1 SK semenki od sun-
 cokreta
 1 SK cmog luka
 2 KK zelene papričice,
 grubo ribane ili fino
 usitnjene
 2 SK maslinovog ulja
 (uvek hladno ceđenog)

2 KK suvog kvasca
 1 KK semenja ko-
 morača (malo ga razbiti
 mlinom za kafu)
 1 KK ribanog rena.
 U mešavinu, ukusa
 radi, dodati malo
 tečnog začina.

Desert

Biljni čaj i nepečen
 sunčani hleb, vidi
 Indeks. (Jedan ho-
 landski pekar piše
 autoru knjige, pun
 zahvalnosti, govoreći da
 je to najbolji hleb koji je
 ikada napravio i pojeo.)

Večera

1. jelo

1 jabuka ili neko drugo
 voće

2. jelo

Takozvani suvi obrok:
 2 SK ovsene prekrupce
 1 SK mekinja
 1 SK brašna od prosa
 1 SK ribanih badema
 1—2 KK kvasca u
 prahu
 2 SK maslinovog ulja
 1 SK cmog luka ili malo
 belog luka.

Celoj mešavini, ukusa radi, dodati ili morsku so ili biljni začini. (Mi ovo trošimo gotovo svake večeri.)

Desert (zamena za mleko)

20g grubo mlevenih badema
50g urmi bez koštica

staviti u mikser pa, za vreme rada miksera, postepeno dodavati ½ l vode. Uz to jelo grickati semenje od bundeve. Samo ovaj desert bio bi dovoljan kao večernji obrok. Večerom treba, u načelu, jesti malo.

UTORAK

Jutarnje piće po želji

Doručak

1 SK posnog kvarka ili zgrušanog mleka (zamena — izgnječeni plod avokada)
1 zgnječena banana
1 SK lanene prekrpe (po potrebi uzeti i malo manje)
1 šargarepa ili šaka prokljale pšenice
1 SK brašna od prosa
Sve zajedno pomešati.

Ručak

1. jelo

Zelena salata s dosta peršuna ili, po želji, s

malo semenja od sunčokreta.
Preliv: kaša od badema ili kvark
ulje
kvasac u prahu
začin
nekoliko kapi limuna
Vidi: preliv za salate (Indeks)

2. jelo

2 SK slanutka ili žutog graška (oko 20 g) uveče potopiti (piti vodu od potapanja), zatim, električnom trenicom grubo usitniti. Dodati 70g malih papričica i

1 malu jabuku, usitnjenu grubom trenicom.
Sve pomešati s
1 SK kaše od badema
1 SK ulja
2 KK kvasca u prahu i odgovarajuće količine začina.

Desert

Ananas

Večera

Jednu činijicu jagoda ili malina zasladiti voćnim šećerom, kojem se umeša jedna polovina preprane krede

(CaCO₃). S tom mešavinom možemo donekle da neutrališemo voćne kiseline. Za **desert** uzeti više različitih vrsta jezgrastog voća, semenja od bundeve, presnog "peciva" ili presnih slatkiša po našim receptima. Po želji uzeti jedno piće, na primer, našu vrlo zdravu zamenu za kafu, s crnim sirupom (Sadržaj: Sreda, doručak).

SREDA

Jutarnje piće, po želji

Doručak: Kafe-komplet

Naš sunčani hleb (Indeks), ne pretvrdo isušen, dakle još savitljiv.
Umesto butera:
1/3 kaše od badema
1/3 banane i
1/3 fino mlevenog lanenog semena,

ostaviti zajedno da odstoje pola sata.
2 sloj: crni luk ili presnu marmeladu od namočenog suvog grožđa i urmi samleti u mašini za meso. Uz to uzeti kafu od
1 šolje presnog mleka ili zamene za mleko (vidi: Ponedjeljak, večera) ili bademovo mleko (1 deo pirea, 5 delova

tople vode + med), pomešano s jednom šoljom vruće vode i 1 KK cmog sirupa od šećerne trske, čime dobijamo mlaku kafu s mlekom. Sirup prethodno razrediti.

Ručak

1. jelo

Veliku čašu soka od povrća, od $\frac{3}{4}$ šargarepe i $\frac{1}{4}$ cvekle. Piti gutljaj po gutljaj.

2. jelo

100g fino ribanog celera
50g pečuraka u komadićima
50g zelenih papričica, isečenih ili seckanih
1 SK cmog luka

2 SK ulja
 $\frac{1}{2}$ meke banane
ukus doterati začinom.
Ako nema pečuraka, na primer šampinjona, upotrebiti dve supene kašike mekih oraha.

Desert

1 jabuka

Večera

Salata od crne rotkve

Rotkvu fino ribati, dodati bananu ili grubo ribanu jabuku. U to umešati grubo sitnjene orahe. Dodati malo ulja i ukus doterati začinom. Gamirati orasima i kriškicama banane. Po želji, jedna šolja presnog mleka.

ČETVRTAK

Jutarnje piće, po želji

Doručak

Misli od susama:

2 SK susama fino samleti s malo lanenog semena. Dodati

1 SK semenja od sun-cokreta
2 SK suvog grožđa
 $\frac{1}{2}$ šolje nekog bobičavog voća
zasladiti mekom bananom.

Ručak

1. jelo: Salata od krastavca

1 krastavac grubo izrezati (ribati), piti od njega vodu, bogato pomešati sa ribanim orasima, dodati malo cmog luka i različitog seckanog bilja. Ukus doterati začinom, dekorisati.

2. jelo: Obrok od sočiva

20g sočiva prethodno veče oprati i namočiti u dvostrukoj količini vode, vodu kasnije piti umesto aperitiva! Dodati
1 meku izgnječenu bananu
1 SK grubo mlevenog badema
1 SK ulja
Celu smesu začiniti začinom i dekorisati.

Desert

Lubenica ili jabuka

Večera

Tikvice ili salata od bundeve

200g tikvica fino ribati. Načiniti preliv od 2 SK fino mlevenog susama
 $\frac{1}{3}$ banane
1 SK ulja
 $\frac{1}{2}$ KK limuna
različiti začini.
Umesto preliva od susama, možemo upotrebiti i preliv od paradajza (Indeks).

Desert

Po želji, možemo uzeti jednu čašu biljnog čaja, sirovo "pecivo", prema receptima za "Peciva" (Indeks), ili semenje bundeve. Umesto tikvica može se upotrebiti i celer.

PETAK

Jutarnje piće, po želji

Doručak: urme i slatka pavlaka

1 šolju ispolovljenih
urni
1 SK komadića sušene
banane
1 SK ribanog badema
izmešati sa slatkim pav-
lakom.

Desert **1 kruška.**

Ručak **1. jelo: supa od** **paradajza**

2 manja, zagasitocrvena
paradajza i
1—2 češnja belog luka
usitniti u usitnjivaču.
Potom dodati:
2 SK cmog luka
3 SK usitnjenih oraha
2 SK kisele pavlake
2 SK seckanog kuhi-
njskog zeleniša, kao
praziluk i peršun.
Začiniti s malo morske
soli ili začina. Tempe-
rirati u vrućoj vodi.

2. jelo: Divlje **pečurke ili** **šampinjoni**

Pečurke grubo iseći u
komade, lako natopiti u
ulje i uviti u začinen
kvasac u prahu. Kvasac
u prahu trebalo bi
prethodno začiniti fino
mlevenom morskom
solju.

Desert

Sok od vrlo malo
jabuke i pavlake,
pomešano (napitak za
lepotu).

Večera

4 SK grubo mlevenog
ovsa ili oraha
1 SK kaše od badema
1—2 KK meda
1 SK ulja
½ banane ili:
Večernji obed iz 1.
poglavlja (može se
ponavljati češće).

Desert

Činijica jagoda sa slat-
kom pavlakom.

SUBOTA

Doručak

2 SK integralnog
pirinča, fino sam-
levenog usitnjivačem
1 SK lanenog semena
1 SK semenki od sun-
cokreta
1 SK klica
Uveče potopiti s
različitim vrstama
sušenog voća. Ujutru
pomešati s
1 zgnječenom ba-
nanom i
bobičastim voćem.
Ako jelo treba da bude
slatko, napraviti s
medom ili: vidi: Utorak
uveče.

Ručak

1. jelo

Misli s biljnim prahom,
spomenut u uvodu.

2. jelo

Kolač od voća i
bobičastog voća.
Opširan recept nalazi se
pod "Receptima za
kolače" (Indeks). Ovde
samo kratko:
Patišpan: pleh od 30
cm prečnika

300g dobro natop-
ljenog suvog grožđa
samleti u mašini za
meso i pomešati sa
200g brašna od punog
zma i razviti.
1. sloj: 5 mm debele
kriškice od banane, u
krug.
2. sloj: iskidani bademi,
zatim
debeo sloj voća ili
bobica.
Odozgo sve premazati
zaslađenim ulupanim
šlagom i dekorisati
bobicama. Za slađenje,
vidi: Utorak uveče. Po
želji, komade kolača
mogli bismo,
prethodno, položiti na
tanjir za posluž enje.

Desert

1 čaša mleka.

Večera

Mešani obrok

Različite biljke i salate
usitniti uz pomoć
šipkastog miksera, u
posudi visokoj 15 cm,
dok se ne pretvore
gotovo u kašu (pokreti

gore-dole). Posle toga
dodati:
cmi luk
semenje od suncokreta
mleveno laneno seme
kvasac u prahu
malo banane
ulja
biljnog začina
belog luka
(Za ovo nisu pogodni
svi mikseri. Nožić mora

da bude prilično
slobodan. Ne sme da
bude okružen s više od
četiri zaštitne nožice.
Kod šipkastog miksera
nožić treba gotovo da
dodiruje dno posude.
Opšimi recept, vidi
"Mikser-obrok". Ovo
jelo mi trošimo gotovo
svakog drugog dana za
ručak.

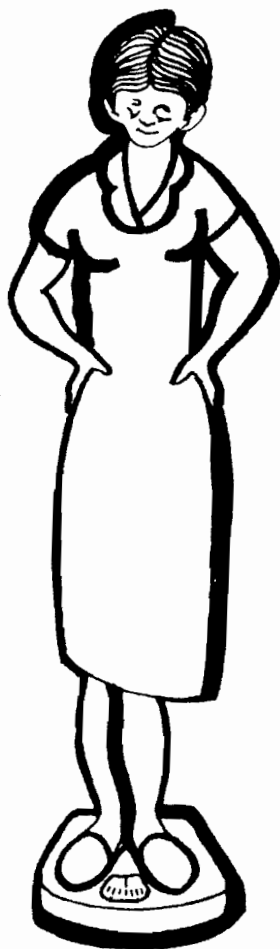
Još nešto o lakšoj upotrebi belog luka

Na sledeći način se svakom od pomenutih jela može lakše dodati po malo belog luka: jednu vezu češnjeva belog luka ostaviti preko noći da se namoči, čime se češnjevi, potom, vrlo lako čiste. Svi češnjevi se, zajedno, s dovoljno ulja, mikserom pretvaraju u kašu. Kašu, zatim, staviti u manju teglu koja dobro zatvara. Staviti još malo ulja preko kaše i držati na hladnom. Od te kaše za svaki obrok, pa čak i za doručak, može se vaditi od količine na vrh noža do jedne supene kašike. Dobro pomešati s jelima ili koristiti kao namaz. Od mirisa se ništa ne oseća. Nažalost, to može da traje samo tri dana.

NAJVAŽNIJE KUHINJSKE MAŠINE

Usitnjivač za povrće, sve vrste zmevlja, pa i semenja uljarica. Električna trenica, kojom možemo usitnjavati sve osim lisnatog povrća, pa i bademe (motoma ili ručna, sa uloškom i za mlevenje). Naročito preporučujemo šipkasti mikser za usitnjavanje ili piriranje

salata koje nisu dovoljno nežne ili određene divlje trave. Uz komplet pripadaju: uložak za mućenje, deo za ceđenje sokova. Usitnjivač za povrće, s jakim motorom je prvo što je potrebno ljudima koji se hrane presno.



17. LEKOVITO GLADOVANJE

Gladovanje (post) je najstarije, najprirodnije i najdelotvornije lekovito sredstvo za koje zna naš svet. Kad se životinja razboli, ona gladuje. Ko ima groznicu i visoku temperaturu, gladuje automatski. Gladovanje i čišćenje organizma odvojeni su znakom jednakosti. Gladovanje uklanja uzrok bolesti, odstranjuje nagomilane štetne pro-dukte metabolizma; gladovanje čisti brže i temeljitije od presne hrane. Zahvaljujući gladovanju može se izbeći najveći deo operacija. Hemijski orijentisani lekari pred svojim pacijentima nijednom rečju ne spominju gladovanje, dok ga drugi prepisuju.

Nesumnjivo najčuveniji lekar svih vremena, Hipokrat, govorio je: "Što bolesnika više hranite, to mu nanosite više štete." U ranijim vremenima, prema izveštaju Biblije, mnogo se postilo (gladovalo), jer je to, po navodima te knjige, donosilo ne samo mnogo telesnog zdravlja nego, u sprezi s molitvom, i duhovni napredak. Uputstvo za gladovanje nesumnjivo je bilo potrebno, ali ne i nadzor prilikom gladovanja.

U Americi, naime, postoje veliki sanatorijumi za terapije gladovanjem i dijetama. Njihove vođe objavljuju knjige u kojima na sve načine hvalje zadivljujuća dejstva gladovanja, ali na kraju ipak dolazi gorki zaključak — da je gladovanje, navodno, opasno i da se mora primenjivati — samo pod stručnim nadzorom. Na taj način se to zadivljujuće lekovito sredstvo uskraćuje širokim masama. Siromašnijim ljudima se onemogućava da gladovanjem pomogne svome zdravlju; to je omogućeno samo imućnijima.

Kod nas (Švajcarska) ova čudotvorna terapija uglavnom je nepoznata. Utoliko više osećamo obavezu da, uz presnu hranu, gladovanje ponovo predstavimo kao narodno lekovito sredstvo. Za ovaj uvod mnogi će biti veoma zahvalni.

U oblasti gladovanja postoji samo *jedan* opasan greben, koji obavezno moramo upoznati, a to je kada posle dužeg gladovanja neoprezno, iznenada previše jedemo, što može da donese i smrt. Prema tome, u početku smemo uzimati samo po malo tečne hrane, koju postepeno povećavamo količinski i koja postepeno postaje gušća i čvršća. Vreme do ponovnog preuzimanja normalnog načina ishrane trebalo bi da traje koliko i samo gladovanje, a nazivamo ga **prekidom gladovanja**. Ko vodi računa o tom pravilu nema šta da rizikuje, nego će, naprotiv, biti izlečen, ako je gladovanje s prekidom gladovanja, a u nekim uslovima i prekidano gladovanje, trajalo dovoljno dugo. Pravilni prekid gladovanja ima odlučujući značaj za izlečenje. Pomoć je potrebna samo onima koji nemaju dovoljno istrajnosti, što bi se većinom moglo odnositi na stare i teško bolesne osobe.

Otkrio sam jedan metod za neuporedivo lakšu primenu gladovanja i s kojim se postižu, čak, izvanredni rezultati. To je gladovanje s povrtnom vodom, umesto sa običnom. Ta povrtna voda spravlja se prema jednom od naših recepata za pića. Tu vodu treba piti smlaćenu, po jednu čašu na svakih ½ sata.

Za spravljanje povrtna vode dobro je, ako je moguće, upotrebiti i lekovito bilje, prvenstveno ono koje bi se moglo preporučiti za lečenje date bolesti. Informacije o tome mogu se dobiti u knjigama o lekovitom bilju, biljnim apotekama, kao i u ovoj knjizi. Ta povrtna voda ne bi trebalo da sadrži gotovo ni malo kalorija, što znači, povrće ne sme biti previše usitnjeno ili čak

samleveno, jer ovako voda prima znatno manje belančevina iz lišća. Kada gladujemo na taj način, osećanje gladi nestaje već posle trećeg dana, slično kao i prilikom gladovanja sa običnom vodom. Ova lekovita voda ima različite prednosti. Nasuprot običnom gladovanju, u ovom slučaju možemo podneti manje napore, a da pritom ne nastupi vrtoglavica ili "cmo" pred očima, pa ćemo, ako nervi nisu u većoj meri oslabljeni, ostati donekle sposobni za rad, pod uslovom da se ne radi o nekom teškom fizičkom poslu. Tada ćemo i bolje spavati nego u slučaju gladovanja sa običnom vodom, a pošto se stolica ne zatvara potpuno, naročito kad je voda nakiseljena, klistiri nisu obavezni, izuzev u slučaju bolesti crevnog trakta. Umesto s povrtnom vodom, terapija se može primenjivati i s razređenom vodom od mekinja. Ako glad, ipak, ne iščezava, voda se mora još više razrediti.

Da li je gladovanje u svim slučajevima indikovano? Pravilo glasi: pre proučavanja — probati; u gladovanju nema opasnosti. Ako posle četvrtog dana glad ne iščezne, ako zbog nesanice noći postanu gotovo nepodnošljive, ako je srce postalo preterano nervozno, preporučio bih da se pređe bilo na delimično gladovanje ili na gladovanje s prekidima (naizmenično 3 dana gladovanja i 2 dana prekida gladovanja). Preporučuje se i gladovanje sa sokovima od povrća. Totalno gladovanje je, prirodno, ugodnije, jer tada osećanje gladi potpuno nestaje.

Koliko bi trebalo gladovati? Znam za jedan slučaj teškog oštećenja kičmene moždine, zbog pogrešnog punktiranja. Pošto su lekari, ne imajući nikakve nade, digli ruke od njega, bolesnik je mogao da se kreće samo u kolicima i to s velikim naporom. Odgovarajuća literatura probudila je u njemu veru u lekovitu moć gladovanja. Gladovao je u više navrata i svakom

prilikom duže, do 40 dana, ali značajnijeg poboljšanja nije bilo. Bilo mu je poznato da čovek bez hrane može da izdrži i 100 dana, a da gladovanje od 60 dana važi kao maksimum. Tako se opredelio za ovo drugo. Nije mogao ništa da izgubi, a vremena je imao dovoljno. Poznato je da se utoliko lakše gladije, ako se češće ponavlja.

Po isteku 60 dana čovek još nije osećao neko značajnije poboljšanje svog stanja, ali se u narednih 60 dana *prekida gladovanja* dogodilo čudo. Taj čovek je u vremenu posle svega toga shvatio kao svoju dužnost da svuda drži predavanja o čudesnom dejstvu gladovanja. Tako se dogodilo da sam i ja čuo njegovo svedočanstvo. Njemu je tada bilo 60 godina, a hodao je uspravno i čvrsto kao dvadesetogodišnjak. Njegov slučaj bio je vanredno čudo gladovanja, jer se kaže da se uništeni nervi gotovo uopšte ne mogu regenerisati. Tu vidimo šta se može ostvariti čvrstom voljom. Osim toga, na tom primeru vidimo da je vreme prekida gladovanja važno koliko i samo gladovanje. Tek tada, posle dugog mirovanja organa, počinje stvarna regeneracija. Žlezde i celo telo s njima, kao da se iznova stvaraju. Za vreme tako dugog gladovanja izvesni organi se potpuno skupe, uključujući i želudac; zato prva hrana mora biti samo u tečnom obliku, kao što su razređeni sokovi od povrća i voća. Tek postrepeno se može prelaziti na uzimanje mleka i kašaste, pa čvršće hrane, koja se mora veoma temeljito žvakati. Primera radi, semenje bundeve treba žvakati dok se ne rastopi u ustima.

Čim se prekine gladovanje, odmah se ponovo javlja glad. Najteže u terapiji gladovanja, za sve vreme prekida gladovanja je držati uzde gladi, a da se ona ne utoli; međutim, ta disciplina se bogato nagrađuje. Samo gladovanje je relativno lako; jedino što ono kor-

pulentnim osobama u početku stvara teškoće. Ko čvrsto veruje u izlečenje, dobiće na dar i čvrstu volju za provođenje terapije.

Već posle prve sedmice gladovanja osećaćemo se tako laki, da ćemo poželeti da preskočimo brda. Upravo u takvim okolnostima treba biti oprezan, kako se ne bismo iznenada prenapregli, recimo, trčeći uz stepenice. Tako nam može nastati sve crno pred očima ili ćemo dobiti vrtoglavicu. Takvi simptomi mogli bi nastupiti i onda kad ustajemo sa stolice, makar i u lakšem obliku. To nije razlog da se uplašimo; svako to doživljava i to je potpuno normalno. Razlog nije nedostatak hrane, jer rezervi ima više nego dovoljno, nego štetne materije koje su u tim danima u procesu razgrađivanja i koje putem krvi dolaze u opticaj, radi eliminacije. Neki lekari preporučuju svakodnevno klistiranje tokom prve sedmice, što u slučaju teškoća sa stolicom donosi veliko olakšanje. U slučajevima bolesti crevnog aparata klistiranje je neizbežno. Svako može za sebe da pronađe najbolji put. S našom povrtnom vodom, čak i kad je kisela, može se i bez te pomoći. Neki se pomažu parafinskim uljem, koje nesvareno prolazi kroz creva. Ono je preporučljivo i u terapiji gladovanja.

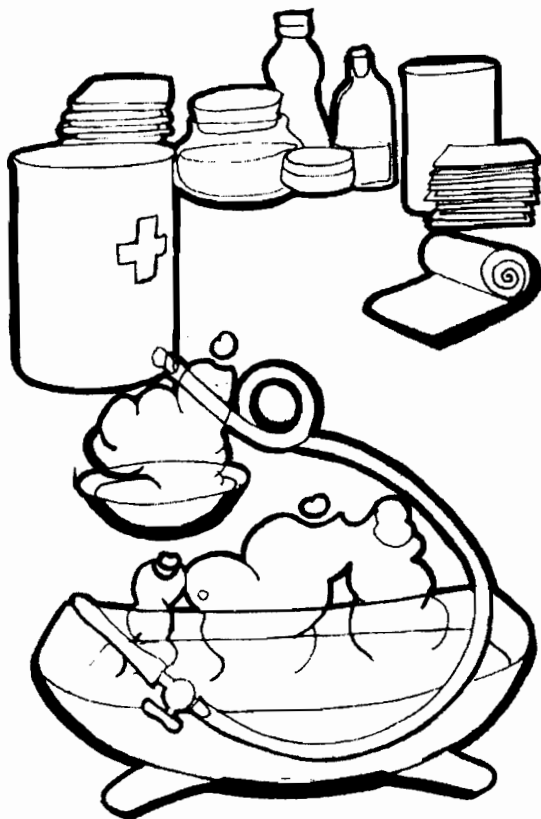
One koji oklevaju, želeo bih da ohrabrim na terapiju gladovanja, čak ako u početku treba da potraje i samo nekoliko dana, s tim što bi se prilikom svakog sledećeg gladovanja vreme udvostručilo. Ako se u početku pokažu određene teškoće, treba leći i ponašati se kao bolesna osoba. Tako se praktikuje i u sanatorijumima u kojima se primenjuju terapije gladovanjem. Mnogi bolesnici, naročito oni koji boluju od bolesti aparata za varenje, opredeljuju se za duže gladovanje, da bi posle njega prešli na presnu hranu. Međutim, takav pristup glasno se preporučuje i pušačima, alkoholičarima,

zavisnima od kafe ili bilo čega drugog. Depoi masti, različite bolesti ili tegobe, posle gladovanja nestaju. Ako uspeh ne donese potpuno zadovoljenje, posle izvesnog vremena potrebno je organizovati drugo, produženo gladovanje.

Kada gladuješ, ne govori o tome nikome, jedino najbližima u kući. Doduše, često baš oni nemaju razumevanja i stalno će te saletati sa svojom preteranom brižnošću i bojažljivošću. Neophodno je da se i oni upoznaju i uvere u činjenice o gladovanju, videći kako je ono važno i u suštini bezopasno. Uvek je najbolje ako više osoba pritekne u pomoć ili ako jedna cela porodica zajednički gladuje. Poznajem domaćice jake volje koje su gladovale po 40 dana, a ipak svakodnevno kuvale za porodicu. Fizički i duhovno, veoma je velika prednost ako jednom godišnje, otprilike u isto vreme, gladujemo jednu do dve nedelje.

Evo nekih od razloga zašto svaki razuman čovek, pa i svi ljudi, treba da upoznaju predmet gladovanja i da se više ili manje naviknu na presnu hranu: od rata i gladi nikada nismo sigurni. Kad se u takvim okolnostima rasproda sve što se nalazi u prodavnicama životnih namirnica, čovek koji se hrani presno ipak je spokojan i oslobođen straha, jer će mnogo pre toga obezbediti poveću vreću pšenice i dovoljno prosa, kao rezervu za nevolju, s kojima je zbrinut za duže vreme. Čak i ako bi bio negde odvučen, daleko od svoje kuće ili ako bi se dogodilo nešto vanredno i neočekivano, gladovanjem ili vrlo oskudnom hranom mogao bi dugo da ostane zdrav. Kada za vreme gladi ljudi umiru, uzrok smrti obično nije glad, nego strah koji nagoni ljude da trpaju u sebe neodgovarajuću ili napola trulu hranu (meso), čime nastupa fatalni napad bolesti. Niko takve ljude nije informisao da, bez hrane, čovek može da živi i 100 dana. I belo brašno i meso predstavljaju jednostranu,

manjkavu hranu, koja organizam lišava važnih materija. Često se događa da ono malo što možemo da pojedemo, koje u nevolji možemo uzeti za hranu, mi najpre skuvamo, lišavajući ga korisnih materija, pa ono na taj način dolazi u kategoriju felerične hrane. Poneko umire zato što ne poznaje pravila gladovanja, jer se posle dužeg gladovanja iznenada — prejede. Ko je mudar, vežbaće se u gladovanju i ishrani presnom hranom, pa će biti sačuvan od straha i brige oko ishrane (ratni uslovi).



18. PRESNA HRANA I LEČENJE BOLESTI*

Lečenje bolesti praćenih bolovima nekima često traje predugo, ako se radi o prostom prelasku na presnu hranu. Zbog toga preporučujemo da se vodi računa o određenim uputstvima za lečenje bolesti prirodnim putem.

ANEMIJA

Totalno presna hrana. Sok od šargarepe, cvekla, koprija, maslačka i spanaća. Odbijati anorganske preparate s gvoždem i ubrizgavanje gvožđa.

ANGINA

Kod prvih znakova angine grlo ispirati sirćetnom vodom. Ako se bolest ne može sprečiti, napraviti veoma vruće obloge s vrećicama od trina (cvetići sena). Da ovi oblozi ne bi izazvali opekotine na koži, najpre staviti malu mokru krp. Sisati beli luk ili žalfiju i gladovati. Dobro je zračenje ultravioletnom lampom, odnosno, odgovarajućim aparatom.

ARTRITIS, vidi: Reumatizam

ARTROZA, vidi: Reumatizam

ASTMA

Različite su vrste astme. Generalno: trošiti baznu presnu hranu. Čaj od islandske mahovine, komorača,

* Vidi takođe: "Domaća sredstva za brzu pomoć", Indeks.

odoljena, jaglaca, majkine dušice i preslice. Voditi računa o dobrom snu. Negde u sobi, u jednoj vreći, čuvati iglice i mrvljenu koru od smreke. Poprskati ih uljem od eukaliptusa. Spavati na jastuku od konjske dlake. Voditi računa o redovnoj stolici. Satima žvakati listiće žalfije.

BLEDOĆA, vidi: Anemija

BOLESTI SRCA, VISOK I NIZAK PRITISAK, PREVENTIVA PROTIV PROŠIRENIH VENA

Krv, među ostalima, sadrži dve supstance, važne za zdravlje srca: holesterol i lecitin. Holesterol je sličan masti; njega kontroliše lecitin, kako bi ostao u pravilnom odnosu prema krvnoj supstanci. Čim se naša hrana kuva, enzimi lecitina se uništavaju, a time se remeti i lecitinska kontrola. Posledica je nastanak **viška holesterola u krvi**. Kada u hrani koju jedemo ima mnogo peciva, testa, ugrejanih masti i ulja, to je dodatni uzrok za uvećavanje količine holesterola u krvi. Kad je nivo holesterola previsok, višak se odlaže na zidovima krvnih sudova, što otežava protok krvi. To je situacija u kojoj nastaje i **povišen krvni pritisak**. Zbog začepljavanja finih krvnih sudova, mišićno tkivo srca ne prima dovoljno krvi, pa najčešće nastaje **angina pectoris**. Zbog samo jednog malog ugruška krvi može se dogoditi da se na nekom suženju potpuno obustavi protok krvi i time nastane **infarkt**. Visok krvni pritisak može da nastane i zbog zakrećenja arterija. **Nizak pritisak** ima istovetan uzrok kao i visok pritisak, s razlikom što u slučaju niskog pritiska začepljene vene pod pritiskom popuštaju i šire se. To su okolnosti u kojima nastaju **zgrčene (proširene) vene**. Oboje se može sprečiti prelaskom na režim ishrane presnom hranom.

Pošto su za holesterol zaduženi ne samo ulje i masti, već i jaja, mleko i neke druge namirnice koje nisu presne, mi uviđamo da radi prevencije i lečenja bolesti srca nije dovoljno samo izbegavati masnu hranu — što lekari inače preporučuju — nego je čak nužno da se, uz presnu ishranu, pobrinemo da naša krv dobije dovoljne količine upotrebljivog lecitina. Uzimimo jedan primer: žumance stvara veliku količinu holesterola, ali sadrži i puno lecitina. Ako ga trošimo u presnom stanju, holesterolska ravnoteža može biti regulisana prisutnim lecitinom. Shodno tome, mi možemo reći da je žumance, uprkos velikoj količini holesterola, veoma zdravo. Međutim, ako ga kuvamo ili zagrevamo i samo na 50°C, pa lecitin izgubi svoju moć, žumance deluje kao kuvana mast — na štetu zdravlja srca. Primer druge vrste: mleko je zdravo. Ako se pretvara u buter, lecitin će ostati u mlačenici (buterovo mleko), buter ima višak holesterola, pa ga bolesni od srca moraju izbegavati. Nažalost, slatka pavlaka i buterovo mleko (mlačenica) se pasterizuju, pa su obezvređeni i, kao i sva kuvana jela, gube lekovita svojstva.

Kada u procesu kuvanja lecitinu oduzmemo moć delovanja i zagrevanjem denaturišemo ulje, meni to izgleda kao kad bismo Bogu, koji nas je stvorio, besramno, kazali u lice: "Ono što si ti zamislio nama nije potrebno, mi smo pametniji, i nećemo dopustiti da nas zavedeš nikakvim prirodnim zakonima u našoj ishrani." Odgovor na to je dovoljno jasan: polovina stanovništva [Švajcarske, bar] umire od bolesti srca, a gotovo cela druga polovina od drugih bolesti vezanih za ishranu, koje takođe, uglavnom nastaju kao posledica kuvanja (termičke obrade).

Bolesni od srčanih bolesti trebalo bi da se klone sledećih namirnica: mesa, životinjskih masti, čvrstih

biljnih masti, maslaca, kivanog ili fabrički grejanog ulja, belog šećera i svega što sadrži neko od njih, svetlih vrsta hleba, jela spravljenih s testom i šeće-rom i kuhinjske soli. Poštovanjem ovog uputstva se, donekle, može sprečiti napredovanje bolesti, ali bolesnik ipak ne biva izlečen. Za izlečenje je potrebno preći na ishranu presnom hranom. Tek tada će, zahvaljujući prirodnom i aktivnom lecitinu iz takve hrane, holesterol, koji se već nataložio na zidovima krvnih sudova, biti postepeno razgrađen i eliminisan iz organizma. Holesterol je 100 odsto kiselina.

Štetni uticaj zagrevanja na hranu naročito je uočljiv u slučaju ulja. Dok je ugrejano ulje naročito štetno, **hladno ceđeno ulje** je vrlo lekovito. Slično prirodnom lecitinu, ono čisti začepljene vene i druge krvne sudove. Najštetnija su hidrogenizovana ulja i masti, koji se u procesu tehnološke obrade vrlo visoko zagrevaju i na taj način postaju neograničeno trajni. Jedan američki biolog takva ulja i masti smatra ubicom broj jedan civilizovanog čovečanstva. On kaže da se takva ulja i masti danas najviše koriste u Americi. U nekim hotelima i na brodovima i onako nikakvo drugo ne dolazi u obzir. Ono je i za fabričku proizvodnju životnih namirnica vrlo pogodno, zbog svoje neograničene trajnosti i vrlo lake prerade. U zapadnoj Evropi se takva ulja i masti svakako koriste u istim količinama, jer i ovde svaki drugi stanovnik umire od neke od bolesti srca. Prilikom nabavke jestivog ulja zaista se isplati ne kupovati ono najjeftinije.

Fabrički šećer, pečeni hleb i testenine velikom merom stvaraju masti i holesterol, pa su više nego što mislimo — uzročnici infarkta i nastanka žučnog kamena. Prema tome: izbegavajmo rafinirani i kuvani šećer (i onaj od šećerne trske) i kuvano voće; kuvano ili pečeno brašno.

ČIREVI, vidi: Kolitis

DUŠEVNO RASTROJSTVO

Kod svih bolesti veoma je važno da se s duševne strane sve dovede u ravnotežu; u protivnom, svako lečenje, uslovno, može da bude uzalud. Svakodnevno duboko disanje i mnogo sunca takođe su važni.

Svim bolesnicima hitno preporučujemo da što manje jedu a da u međuvremenu, kada osete glad, piju čaj za čišćenje ili povrtnu vodu, gotovo onako kao u uslovima terapije gladovanja. Voditi računa o informacijama o lečenju raka (19. glava), koje važe gotovo za sve bolesti. Terapije sa sokovima od povrća čine prava čuda. U slučajevima bolesti izazvanih nervnim uzrocima ne treba gladovati.

GNOJAVE RANE, vidi: Otvorene rane na nogama

GNOJENJE PRSTA (PANARITIUM), vidi: Otvorene rane na nogama

GOJAZNOST, vidi: Šećerna bolest

IŠIJAS, vidi: Reumatizam

JETRA, OBOLENJA, vidi: Šećerna bolest

KAŠALJ I BRONHIJALNI KATAR

Koristiti čaj protiv kašlja (islandska mahovina, muška i ženska bokvica, lepuh). Čaju dodati jednu kap tinkture joda. Od jakog uvaraka od crnog luka (dva do 3 seckane glavice kuvati oko 15 minuta i blago zasladiti medom) preko dana više puta uzimati po nekoliko gutljaja. Pića temperirati. Primenjivati

naizмениčne kupke za noge. Vidi takođe: Kašalj i bronhitis (Indeks).

KAMENCI U ŽUČI

Od čega se sastoje žučni kamenovi? Uglavnom od holesterola, dakle od iste materije koja srčanim bolesnicima zatvara arterije. To znači da i bolesni od kamena u žuči treba da poštuju uputstva namenjena srčanim bolesnicima. Osim toga, žučni kamenovi sadrže različite mineralne materije koje su kuvanjem postale neupotrebljive, kao što je kalcijum. U njemu su zastupljeni i kuhinjska so i mokraćna kiselina. U svakom slučaju, sastav će biti drugačiji, što zavisi od toga čega ima najviše u našoj ishrani. Prema tome, naši organi postaju mesta za deponovanje otpadaka, budući da je hrana upropašćena protivprirodnom obradom hrane — kuvanjem, pasterizovanjem i denaturisanjem u fabrikama hrane. Sva bolesna taloženja su kiseline.

Kako smo već u više navrata istakli, za lečenje je prvenstveno potrebno ukloniti uzrok bolesti, dakle, uživanje kuvanih jela. Iako sve vrste presne hrane imaju efekat čišćenja i lečenja, taj proces je u našem slučaju preterano spor, budući da mi želimo da se što brže oslobodimo teških bolova. Svaki proces lečenja se ubrzava gladovanjem, kojim telesne organe oslobađamo njihovog uobičajenog posla, pa se celokupna snaga čišćenja i odbrambeni potencijal mogu usmeriti na žarište bolesti.

Osim gladovanja i u ovom slučaju možemo preporučiti **terapiju znojenjem**. U tom smislu treba pripremiti što toplije obloge s lanenim semenom i maslinovim uljem, koji se stavljaju na bolno mesto. Ovo poslednje treba i masirati. Pred završetak prekida gladovanja ili za vreme delimičnog gladovanja treba svakoga dana uzimati po jednu do dve glavice crnog

luka, dosta rena, uz mnogo belog luka u salati, ili još bolje, u obroku napravljenom s mikserom, pomešanc s velikom količinom hladno ceđenog maslinovog ulja. Preporučuje se, čak, da svakoga dana uzimamo dodatne količine maslinovog ulja, po jednu kašičicu na svaki sat. To će utoliti glad, pa ćemo moći lako da provodimo dijetu za mršavljenje. Može se preporučiti i čaj načinjen od mešavine šipka, žutilovke, bedrenike, klekinja, truskovca, žalfije i preslice. Čak i u gladovanju se taj čaj može piti razređen i nezaslađen ili, ako želimo, možemo piti povrtnu vodu.

Specifično sredstvo protiv kamenova u žuči i bubrezima je Harlemsko ulje [nem. Haarlemeröl] u kapsulama. Bolesniku koji za sobom već ima operaciju, savetujem prelazak na presnu hranu. Bubrežni bolesnici trebalo bi svakodnevno da uzimaju po malo tečnosti (čaj za bubrege, povrtna voda, voda od mekinja). Oboleli od žuči i bubrežih bolesti treba strogo da izbegavaju sve vrste kuvanih jela s brašnom, pa čak i hleb od punog zrna. Dopušten je nepečen hleb s mnogo mekinja. Fabrički šećer u bilo kojem obliku (čak i sirovi šećer) treba izbegavati. Umesto toga, primeniti terapiju s presnim, sveže iscedenim sokom od povrća, ili uživati gotovo samo povrće u svim oblicima (vidi takođe: "Mikser-obrok", Indeks). Naročito preporučujemo presan krompir i njegov sok. U stvari, sama ljuska je veoma bogata kalijumom. Domaće sredstvo: dva puta dnevno, pre jela, uzimati po jednu kafenu kašičicu razređenog medicinskog petroleja.

KIČMA, OBOLENJE, vidi: Reumatizam KOLITIS, UPALA DEBELOG CREVA, ČIREVI, ZATVOR

Određena presna jela mogu da izazovu teškoće ako se radi o bolestima crevnog aparata. Potrebno je,

naime, da sami isprobamo, koji nam recepti najbolje odgovaraju. Od presnih namirnica **hajsvarljiviji su mleko, banane, voće, sokovi od povrća i gusta voda od klica, s dodacima od gorkog bilja.** Prvo pravilo bilo bi — sve što jedemo, moramo stvarno dobro da žvaćemo. Ko ima problema sa zubima potrebno je da nabavi šipkasti mikser, radi finog usitnjavanja hrane.

U kontekstu ovih bolesti hitno se preporučuje duža terapija gladovanja. Klistiranja se ne mogu izbeći, sve dok se ne izbace i poslednji otvrdnuli ostaci stolice (uporedi s teksom o Upali slepog creva, Indeks). Ako se radi o **hroničnom kolitisu**, debelo crevo je većinom deformisano. Nisu retkost ni proširenja u obliku vreće ili pasaži uski kao olovka. U takvim uslovima je, posle izvesnog vremena, obavezno i neophodno — drugo produženo gladovanje. Bolesnik tokom lečenja treba da pije čaj od kitice, kantariona, idiroti i kamilice. U slučaju **bolovi u trbuhu**, trbuh mora biti uvezan, a potrebno je, povremeno, pripremati i vruće obloge. Zatvor mora da se reguliše i eliminiše kao problem. U slučaju **proliva** (dijareje), piti čaj od sušenih borovnica i trave od srca (*Potentilla tormentilla*).

U slučaju **čira na želucu**, potrebno je da bolesnik, češće u toku dana, pije sok od kelja ili kupusa, gutljaj po gutljaj, s malim dodatkom soka od krompira (samo sveže isceden), cvekle i luka. Sve dotle dok su želudac ili debelo crevo u stanju bolesti i upale, uzimanje čvrste hrane nikako ne dolazi u obzir. Dopušteni su sok od povrća, voda od povrća i klica, presno mleko (ovo poslednje mešano) na pola sata, gutljaj po gutljaj, meke banane s lanenom prekrupom, svakog sata. Bolesti o kojima govorimo u ovom odeljku nastaju zbog prekišeljavanja organizma.

Mnoge bolesti su, između ostalog, i posledica **zatvora**. Kada je to slučaj, nema svrhe pokušavati da lečimo bilo koju bolest, ako sa stolicom nije sve u redu. Svakodnevno pražnjenje stolice je minimum, a bolje je dve ili tri stolice. Stolica treba da bude meka i plastična i bez teškog zadaha. Kod onoga ko pati od zatvora, formiraju se raspadne materije, trulež, koje kroz zidove debelog creva dospevaju u krv i vrlo su opasne. Nikada ne smemo dopustiti da zatvor potraje. S druge strane, stalna upotreba sredstava za čišćenje veoma oštećuje debelo crevo. Kao posledica, najčešće nastaju upale i čirevi.

Mi preporučujemo jednu lekovitu terapiju koju, privremeno, treba primenjivati dva meseca. U teškim slučajevima debelo crevo je, najpre, potrebno dobro očistiti primenom više uzastopnih klizmi ili ispiranjem creva. Događa se da stolica izgleda normalno a da je ipak, u mnogim deformisanim ispupčenjima creva, "džepovima", ostalo otvrdnutih ostataka stolice, pa se hrana nedovoljno iskorišćava, a u krvotok se sele opasne toksične materije. Često u ovome nalazimo uzrok **intenzivnom mršavljenju** i nekim drugim neobjašnjivim bolestima.

U slučaju **više od tri pražnjenja dnevno**, stanje se mora "zakočiti" smokvama. Debelo crevo moramo dva meseca privikavati na takav ritam, pre nego što predemo na režim ishrane presnom hranom. *Presno mleko* ne zatvara i preporučuje se, uz kiselo mleko, pre nego što se jako zgusne.

Evo još jednog čaja koji blago prazni: to je mešavina od kore smrdljike (krkovina), žutikovine, nevena, maslačka, trnovog drveta, kitice, kamilice i zove. K tome, potrebno je mnogo pešačiti u prirodi, a jutrom na posao ići pešice, vežbati gimnastiku; preporučuju se i masaže. Funkcija debelog creva biva

često poremećena zbog obolelih nerava i nesanice. Pošto pomenute tegobe, u hroničnim slučajeva, nisu lako izlečive primenom ishrane presnom hranom, bolesnik hranu mora da prilagodi svojim organima.

Ako dođe do nadimanja i formiranja gasova u crevima, rešenje je u uzimanju smanjenih količina hrane. U slučaju **nervoznih tegoba u želucu**, treba koristiti kapsule odoljena, za svaki obrok jednu do dve kapsule. Pražnjenje stolice, posebno u slučaju hemoroida: pritisnuti prstom u predelu iznad čmara, vidi: Hemoroidi, Indeks. Klistiranje primeniti pre svakog pražnjenja.

Ishrana se, posle temeljite kontrole i pripremne faze s gladovanjem i klizmama, formira na sledeći način:

U teškim slučajevima, za lečenje debelog creva prvenstveno treba primeniti terapiju gladovanja sa sokovima ili terapiju s nakiseljenom povrtnom vodom (vidi: Povrtna voda, Indeks) u trajanju od nekoliko nedelja.

Posle toga, **doručak** bi se sastojao od

2 SK lanenog semena i

1 KK kima i komorača

1—2 SK suvog grožđa

sve namočeno u vodi oko 12 sati. Potom, bez tečnosti, u masu umešati

2—3 SK mekinja

malo ulja i meda.

Doručak završiti s jednom jabukom i pićem pripremljenim s biljnim prahom.

Ručak: misli od presnog krompira (vidi Indeks) ili mešana salata bez sirćeta ili limuna, eventualno s jabukom, bananom, slatkim pavlakom, kvarkom ili biljnim začinom, itd. Za osobe koje ne mogu da ko-

riste zube, jelo treba spravljati uz pomoć šipkastog miksera.

Večera: 6—7 smokava, koje su preko dana stajale namočene. Vodu od namakanja smokava treba piti blago razređenu, s biljnim prahom. Po želji, jedna jabuka.

Utvrđeno je da je za **organe za varenje i jetru (protiv žučnih kamenova)** veoma delotvorno i lekovito Harlemsko ulje (nem. Haarlemeröl), koje istovremeno ima i snažan efekat čišćenja creva. Mi zbog toga, preporučujemo da bolesnik, ujutru i uveče, za početak obeda, uzme po jednu kapsulu Harlemskog ulja. Tome pridružujemo jednu do dve kapsule belog luka (bez mirisa), tri puta dnevno — protiv nesanice, kao i jednu do dve pilule odoljena, takođe za svaki obrok. Posle svakog obeda treba uzeti i piće s jednom kafenom kašičicom biljnog praha (vidi Indeks). Laneno seme koristiti *samo jutrom*, zbog otrovne cijanovodonične kiseline. Kao mineralni dodatak važi i ugljenično-kiseli kalcijum.)

LEUKEMIJA

Postupiti u svakom pogledu kao kad je reč o raku.

MOKRENJE U KREKET

Vezivanjem čvora na leđima sprečiti dete da spava na leđima. Piti čaj od petolista, hajdučke trave i troskota. Uveče malo jesti i piti. Suvi misli.

MRŠAVOST, vidi: Šećerna bolest

NESANICA

Nikome ne pada na um da tvrdi da bi kuvana hrana, beli šećer i beli hleb mogli biti uzrok nesanice;

ipak, sami duševni uticaji teško da bi mogli da izazovu tu bolest, kada se njima ne bi pridružilo slabljenje nervnog sistema zbog neadekvatne ishrane u periodu od više decenija, uz većinom obezvređenu hranu. U smislu lečenja ili olakšavanja stanja u toj bolesti, presna hrana deluje u dva smera, prvo tako što zamenjuje san, pa se uprkos maloj količini sna više ne osećamo umorni i iscrpljeni. S druge strane, ta ishrana pravilno hrani nervne ćelije, što vremenom dovodi do poboljšanja zdravstvenog stanja. Ako je bolesnik zavisao od kafe, alkohola ili nikotina, ona će ga toga osloboditi i povesti ka novim životnim ciljevima.

Ja lično sam godinama patio od nesanice, što je ujedno nepovoljno uticalo i na stolicu. Tako sam, sasvim slučajno, otkrio jednu vrlo efikasno ali zdravo sredstvo za spavanje, iako ga, zapravo, nisam tražio. To se dogodilo ovako: u svoje svakodnevno jelo, pripremano s mikserom u podne (Indeks) umešao sam tri poveća češnja belog luka. Na svoje veliko iznenađenje, sledeće noći spavao sam jedan sat duže. Tako sam nastavio s dodavanjem belog luka u hranu.

Uz bolji san, automatski je i stolica postala urednija. Beli luk je u svakom pogledu vrlo lekovit i velikom merom doprinosi produžavanju života. On može da pomogne i onima koji se ne hrane presno, ali oni nisu baš vični neutralisanju njegovog mirisa. Umesto belog luka mogu se koristiti kapsule s belim lukom, bez mirisa. Ili: izgnječeni beli luk utopiti u ulje i gutati bez žvakanja.

Da bismo umirili nerve i postigli bolji san, preporučuju se kapi odoljena ili neko drugo prirodno sredstvo ili čajevi, kao što su čaj od hmelja, matičnjaka, cvetova pomorandže, itd. S druge strane, dobro je oglasiti veliko upozorenje protiv tableta za spavanje. One mogu poslužiti kao pomoć u nevolji za kraće vreme ili samo izuzetno, u slučajevima velikih

uzbuđenja ili opterećenja srca, ali nikako i nikada kao trajno rešenje. Poznajem različite osobe koje su s dužom upotrebom tableta za spavanje stekle najnepovoljnija moguća iskustva. Na kraju dolazi trenutak da se s njima i onako mora prestati, hteli oni to ili ne, pošto su nervi ruinirani, a srce zbog trovanja počinje da radi vrlo neujednačeno. Zašto dopustiti da dođe do tog strašnog stanja, kada u njemu gotovo više i nema pomoći?

Što se tiče kapsula od odoljena, posle svakog obroka treba progutati jednu do dve, a isto se odnosi i na kapsule s belim lukom. Jedna čitateljka je rekla da od vremena od kada pre spavanja uzima po dve kapsule belog luka, spava znatno bolje.

NIZAK PRITISAK, vidi: Bolesti srca

OTVORENE RANE NA NOGAMA, GNOJENJE PRSTA (PANARITIUM), GNOJAVE RANE

Svakodnevno jednom do dva puta primeniti "Šlencinu" kupku na pogođene delove tela; osim toga, umesto vode treba koristiti čaj od preslice ili kamilice, topao koliko možemo podneti. Dогреjavati grejačem koji se spušta u vodu. Uslovno primenjivati i "Šlencinu" kupku za celo telo (vidi: Reumatizam). Oblozi s kremom od ribljeg ulja. Dijeta za mršavljenje ili gladovanje.

PREHLADA I GRIP

Uveče treba pojesti tri češnja belog luka s plućnim čajem. Jedan do dva dana treba piti sok od po 10 pomorandži, razređen, raspoređeno na ceo dan. Uz to treba gladovati i primenjivati terapiju sa znojenjem u manjoj jako ugrijanoj prostoriji (oko 35°C) ili se

znojiti uz primenu Šlencine kupke ili parnih kupki. Čajevi od virka i bokvice.

PROŠIRENE VENE, PREVENTIVA, vidi: Bolesti srca

PROSTATA, vidi: Slepo crevo

REUMATIZAM, ARTRITIS, ARTROZA, IŠIJAS, OBOLENJA ZGLOBA KUKA I KIČME

Pročitajmo, najpre, 13. poglavlje "Kiseline u našem telu" (13. poglavlje). Ipak, ko želi da se brže oslobodi svojih tegoba, ovde će naći dalja uputstva. Najdelotvornije od svega je gladovanje. Za tu svrhu potrebno je da detaljno proučimo poglavlje "Lekovito gladovanje" (Sadržaj), i upoznamo se s predmetom gladovanja. Najpre treba pokušati terapiju gladovanja od nekoliko dana, zatim postepeno sve više, a maksimalno do 40 dana. Terapija sa sokovima od povrća takođe se može preporučiti. U nastavku dajemo uputstva za neke druge terapije čišćenja.

Za bolesne od **reumatizma** odlično su se pokazali oblozi ili ulošci za krevet od paprati, električno ćebe, elastični odevni predmeti za grejanje i pojasevi. Ovakvi postupci važe za najrazličitije tegobe.

Za **bolni artritis** preporučujem sledeći specijalitet: u stare rukavice bez prstiju ili čarape staviti kašu od presnih krompira, luka i kivanog lanenog semena, tako da bolesna šaka u tome može, takoreći, da pliva. Upotrebom plastičnih kesica koje se navlače preko toga i malo privežu, sprečićemo neprijatno kvašenje i izlaženje tečnosti. Postupak važi za celu noć ili, ako bolesnik i onako ne može da radi, i preko dana. Vrlo je efikasan.

Hrana bogata vitaminom C (kopar i peršun) sadrži više vitamina C nego limun. I zeljaste biljke vrlo su bogate tim vitaminom, kao i biljni čaj od jaglaca (jagorčike), šipka; prilične količine pelina, hrastovog lista i žalfije, od velike su koristi za sve koji boluju od **reumatizma, artritisa i artroze**. Drugo efikasno sredstvo je riblje ulje. Ono "podmazuje" zglobove iznutra, a kaša spolja. Potaša je glavni činilac lečenja za takve bolesti. Krompir, a naročito njegova ljuska, zatim luk, odlični su izvori za to, bilo za spoljašnju ili unutrašnju upotrebu. Za ovo drugo, kod krompira treba povaditi očice, pošto su otrovne. Prilikom pripremanja salata i obroka s mikserom, za koje se mogu dobro primeniti presan krompir i crni luk, za "podmazivanje" zglobova može se izdašno dodati i hladno ceđeno maslinovo ulje.

Iskustvo nas je poučilo da je duže gladovanje najefikasnije od svih postupaka i najlekovitije, jer posle gladovanja ishrana bogata kalcijumom i baznim sastojcima veoma je efikasna (vidi 13. poglavlje). Zglobovi se tada potpuno obnavljaju. U tome je stvarna nada za bolesne od artritisa, koji vode zaista težak život — da će moći ponovo da poskakuju kao mala deca, jer se posle više godina čak i deformacije velikim delom povlače. Postupke za bolesne od reumatizma i artritisa mogu da koriste i bolesni od išijasa, obolelih zglobova kuka, artroze i kičme.

Jedna žena koja je болоvala od artroze, pričala mi je po povratku iz jedne poznate ustanove za lečenje kupkama, kakve je sve postupke i terapije morala da istripi, dok su bolesnici, s druge strane, svakodnevno za hranu dobijali meso kao glavno jelo, dakle upravo **ona** jela zbog kojih se krv najvećim delom zagađuje i dobija višak kiselina. Prema tome: s jedne strane, maksimalno čišćenje od nečistoća uz pomoć "pakovanja" i kupki, a s druge maksimalno unošenje

baš takvih nečistoća kroz mesnu hranu i kuvana jela. Ti bolesnici se, prirodno, vraćaju kući posle izvesnog poboljšanja u takvim ustanovama, u kojima su sve vreme živeli s takvom hranom, pa naredne godine opet imaju razloga da dođu na terapije.

O ishrani za bolesne od reumatizma nešto je već rečeno u poglavlju o "Sadržaju kiselina u našem telu". Još bismo posebno skrenuli pažnju na zeljaste biljke, kao izvore kalcijuma i divlje povrće — kao što su maslačak i kopriva — koje na najprobitačniji način možemo pripremati kao mikser-obrok. Mnogo kalcijuma sadrže i smokve i, kao što napomenusmo, presno mleko, uz semenje suncokreta. Da bi kalcijum mogao biti dobro iskorišćen, organizmu je potrebno dovoljno vitamina D, koji se dopunjuje upotrebom ribljeg ulja ili sunčanjem. Zbog toga se toj grupi bolesnih, uz hranu bogatu kalcijumom, hitno preporučuju riblje ulje ili sunčanje. Protiv reumatičnih tegoba na bolna mesta je dobro staviti vrećice s ugrejanim peskom.

Reumatičari bi trebalo da se klone voća koje sadrži kiseline, izuzimajući banane, i pomalo jabuka, ali bi zato trebalo da se drže presnog povrća (uključujući presan krompir) i sokova od presnog povrća, koji već sami mogu da nas oslobode nagomilanih kiselina. Takođe se izričito preporučuju mekinje i voda od mekinja. Mekinje dobro natopiti i koristiti za sve vrste mislija. Reumatičari treba svakodnevno da piju po jedan litar vode od mekinja ili sokove od povrća.

Kupka u toplom vazduhu (mala sauna)

Na stolicu na koju smo prethodno stavili presavijene frotirske peškire, radi upijanja znoja, sesti bez odeće. Pod stolicom se nalazi izvor toplote koji se može regulisati (električna peć, rešo, ili slično). Noge su malo odignute. Preko tela staviti dva do tri vunena

ćebeta koji treba da dopiru do poda. Glava može da bude iznad ili unutra.

Još praktičnije bi bilo da napravimo ram od letava, oko kojega bismo postavili ćebad. To je mala sauna. Temperatura treba da bude samo 40—45°C. U takvim uslovima, znojeći se, treba da ostanemo pola sata ili duže. Posle toga treba, dobro umotani, da legnemo jedan sat u krevet i nastavimo sa znojenjem. Ovakav "šator" možemo urediti i malo udobnije, sa električnim osvetljenjem, satom i termometrom.

Šlencina kupka

U kadu za širinu šake sipati toplu vodu (do 37°C), ući u kadu i nastaviti s punjenjem, ali toplije vode (do 39°C). Pre ulaska u kadu popiti 1—2 čaše vrućeg biljnog čaja (zova, lipa, matičnjak, čelebi grana, itd.) Ko ima slabije srce, čaju treba da doda nekoliko glogovih kapi. Celo telo treba da bude pod vodom. Ako je kada kratka, skupiti noge. Iz vode mogu da vire samo nos i oči. Ovakvom temperaturom vode izaziva se veštačka povišena temperatura, koja u ovim uslovima u organizmu sagoreva mnoge otpadne i štetne materije. Ako dodavanjem vrele vode temperaturu pavisimo preko 39°C, dakle na 40 ili 41°C, uništit ćemo mnoge uzročnike bolesti, osetljive na ovakvu temperaturu. Ako Šlencinu kupku ponavljamo više puta uzastopno, posebno će biti pogođene ćelije raka, kod onih koji od njega boluju, jer one ne podnose tu temperaturu. U početku kupka treba da traje 10 do 15 minuta, da bi se, za one koji to mogu, postepeno povećavala do dva sata. Posle završene kupke treba ustati, disati polako i duboko, i onako mokri da se uvijemo u čaršav ili frotir za kupanje i odmah u unapred pripremljen, zagrejan krevet i tako, pokriveni, "upakovani" kao mumija,

ostajemo oko dva sata, da se dobro preznojimo. Zbog mokre kose glavu treba dobro i toplo uviti. Najpogodnije vreme za kupku su večernji sati. Posle znojenja umiti se mlakom vodom i obući u čisto.

Vrući oblog

U vrući uvarak napravljen od trina (cvetici sena) umočiti i iscediti ceo krevetski čaršav, uviti bolesnika do vrata, oko celog tela, a na to odmah omotati vunenu čebad. Posle toga primeniti mirovanje u krevetu tri sata. Hladno sprati i oblog ponoviti svakog drugog dana.

Hladan tročetvrtinski oblog

On ima umirujući efekat i štedi nerve. Telo umotati u mokr krevetski čaršav, samo malo isceden, do pod pazuha. Završetak obloga s vunanim čebetom; budući da vlaga prodire, između to dvoje treba staviti plastičnu foliju. Oblog se primenjuje svakodnevno. Posle skidanja obloga mirovati u krevetu tri sata. Oblog hladno sprati ili otići pod tuš.

Oblog od ilovače ili kelja / kupusa

Na krpu naneti oko jedan prst debljine kašu od ilovače, ili gnječene listove kelja. Oblog treba najpre omotati folijom, a zatim i drugom krpom toplo umotati. Ovaj dugotrajni oblog obnoviti kad se osuši.

SINUSNI KATAR

Privijati vruće vrećice s peskom ili solju. Obloge uvek iznova menjati za nove vruće. Lice ujutru hladno umivati. Ovo poslednje preporučuje se za preventivu.

SIVA MRENA (KATARAKT)

Presna hrana, presan kvasac, pšenične klice, lisnati zeleniš. Za lečenje moramo računati s periodom od gotovo jedne godine.

SLEPO CREVO, PROSTATA

Pred sobom imam knjižicu s naslovom: "Upale slepog creva, lečenje bez operacije", autora dr med. A. Kelera (Keller). On piše na str. 15: "Od pre više od 20 godina lečio sam upale slepog creva svih vrsta, od najtežih do najlakših slučajeva (čak i raspuklo i zagnojeno slepo crevo). Slučajeva koje sam lečio bez operacije bilo je preko 200. Od svih pacijenata nijedan nije umro od te bolesti. (Poznato je da su operacije slepog creva uvek neizvesne, i da manji deo bolesnika umire na stolu.) Brošurica dr Kelera je brzo razgrabljena.

Glavni teret lečenja dr Keler polaže na besprekorno pražnjenje creva uz upotrebu šest do osam klistira u jednom danu. Ti klistiri se u debelom crevu zadržavaju uvek po oko deset minuta. Prvi se stavljaju u položaju kolena—laktovi, a ostali u položaju ležeći na desnoj strani tela. On kaže, kada stvarno i poslednji ostatak najčešće otvrdnutih i okorelih komada stolice izađe iz slepog creva, tada dolazi do preokreta ka poboljšanju. I onda ako često ponovo izlazi samo čista voda, ne treba se zavaravati, jer i tada na samom kraju može izaći poneki ostatak okorele stolice.

Drugi metod su, za prva dva dana, što topliji oblozi, jedan za drugim, koje možemo dogrevati i električnim jastučetom. Gladovanje u tom vremenu sasvim se podrazumeva i u krajnjem slučaju može se uzeti nezaslađen gorak čaj. Dr Keler kaže dalje, iz svog iskustva, ako se u trbuhu nakupilo i dva litra gnoja, gnoj je ponovo izlazio prirodnim putem.

Kao uzrok te bolesti on u prvom redu pominje uživanje velikih količina mesa i kuvanih jela, posebno jela s testom. Još nikada niko nije našao koštice od trešanja ili slično u završetku slepog creva, već samo okorele ostatke stolice. Tako vidimo da je presna hrana rešenje za preventivu protiv te bolne bolesti, kao i uopšte protiv svih bolesti digestivnog trakta.

Za lečenje **prostate** najpre pročitati deo o šećernoj bolesti, pošto je prostata i sama jedna od žlezda. Uz uputstva iz tog dela mi preporučujemo vruće obloge ili vruće sedeće kupke. Gladovanje i regulisanje stolice takođe su na mestu. Preporučujem duže gladovanje s priključnim prelaskom na presnu hranu. Sporo i strpljivo žvakanje semenja od bundeve pokazalo se kao veoma efikasno, a uz to je važno da se jede malo. Izlečenje je sigurno, ali zahteva vreme.

Ima, razume se, još mnogo drugih vrsta operacija koje se mogu izbeći. Podsetimo se samo **amputacija nogu zbog gangrene**. Uz upotrebu obloga od ilovače, vrućih kupki, dižete sa sokovima od povrća i gladovanja, mnoge noge još mogu biti spasene. Za izbegavanje **operacije zgloba kuka** preporučujem da se pročitaju odeljci o reumatizmu i kiselinama u našem telu. Inače, gladovanje važi kao operacija bez skalpela.

STERILITET KOD ŽENA, vidi: Šećerna bolest

ŠEĆERNA BOLEST, GOJAZNOST, MRŠAVOST, BOLESTI JETRE I ŽELUCA, ŽENSKI STERILITET

Naše žlezde s unutrašnjim lučenjem u velikoj meri zavise od enzima iz presne hrane, jer jedino ti enzimi stvaraju hormone u našim žlezdama. Na to se veoma malo obazire većina lekara, pošto oni, uglavnom, uopšte ne veruju u izlečenje šećerne bolesti i osuđuju

dijabetičare na stalno primanje insulina i mnogo mesne hrane, sve dok prerana smrt zbog prekise-ljavanja, a ne zbog šećerne bolesti, ne donese kraj dugom bolovanju. Šta na to kaže priroda? Ona kaže: "Ukloni uzrok, a slučaj prepusti meni." Zato parali-sanim i uspavanim žlezdama treba dati ne-upropaštenu prirodnu hranu, koja im je namenjena, pa će se ponovo probuditi i obnoviti se.

Beli šećer, belo brašno, rafinirana i kuvana jela od skroba, mesna hrana, pušenje i kafa, koji se češćom upotrebom pretvaraju u glavne neprijatelje žlezda i nervnog sistema, nesumnjivo nose veliku krivicu za nastajanje šećerne bolesti i drugih obolenja žlezda s unutrašnjim lučenjem. Međutim, glavni uzrok je u ku-vanju, pasterizovanju i denaturisanju hrane, a time i uništavanju enzima. Mogući nasledni faktori mogli bi da doprinesu nastajanju šećerne bolesti, ali bez pogrešne ishrane oni nikada ne bi došli do izražaja. Ono što je bolesnik nasledio ili, još bolje, preuzeo od roditelja, u prvom redu je pogrešan način ishrane, pa tek onda samo nasleđe. Na taj način postaje nam vidljiv put izlečenja, čak i ako baš i nije kratak, naročito u zastarelim, godinama zapuštenim slučajevima. — Odstrani iz jelovnika mesnu hranu, a na njeno mesto — semenje uljarica i presno povrće.

Jedi sve presno, ne uznemiravaj se zbog tabela, kalorija i drugih propisa (to se naročito odnosi na gojazne), spali jelovnike koji se na to odnose. Ako ti u početku nekoliko slatkih plodova ili šargarepa donekle povećaju šećer, jer si pojeo odjednom previše, nemoj ih se potpuno odreći. Ta pojava je prolaznog karaktera. Voćni šećer se ne može uporediti s belim šećerom. Prema najnovijim istraživanjima, voćni šećer troši vrlo malo insulina. Međutim, izbegavaj med i sirov šećer, pošto oni prebrzo prelaze u krv. Umesto masti i mesa u obzir dolaze jezgrasto voće, semenje

suncokreta, susama, pšenične klice, proso, ječam i drugo zrnevlje, presno mleko i jaja ili mikser-obroci (Indeks); piće: čaj od bobove ljuske, listova borovnice, hajdučke trave i šipka, koji mogu služiti i kao sastojci za spravljanje povrtne vode ("Voda od povrća, Indeks). Izuzetno korisno bi bilo primeniti terapiju gladovanja s povrtnom vodom ili terapiju čišćenja uz delimično gladovanje. Svi organi se najbrže regenerišu upravo dužim gladovanjem, što je inače i znatno lakše, pošto u takvim uslovima glad potpuno nestaje.

Insulinske injekcije ne smeju se naglo obustaviti, izuzev za gladovanje ili za neku posebnu dijetu mršavljenja. Ako je ikako moguće, trebalo bi otpočeti s gladovanjem u trajanju od 21 dana, inače, s terapijom sa sokovima od povrća, ili dužom terapijom s povrtnom vodom i prilično gustom vodom od mekinja, osim čega se veoma malo jede.

Pošto je, kako u slučaju **gojaznosti**, tako i **nedovoljne težine**, reč o bolestima žlezda s unutrašnjim lučenjem, one u velikim periodima zahtevaju istu terapiju kao i šećerna bolest. Vrlo mršave osobe se opiru gladovanju, jer se ono suproti njihovom razumu, pošto vlada zabluda da to neće izdržati. Naprotiv, za njih je gladovanje ipak najlakše. Čak i njihovo mršavo telo ima dovoljno rezervi.

Kratko gladovanje teško da bi donelo željene rezultate, pošto se žlezde obnavljaju tek nakon dugotrajnijeg gladovanja. Jedna žena nerotkinja je u svojoj 40. godini, posle 40 dana gladovanja, uz priključak na presnu hranu, dobila svoje prvo dete. Da bi nerotkinja mogla da rodi, često je dovoljna samo presna hrana. U slučaju nervne slabosti gladovanje se ne preporučuje. Presna hrana je jedino što može da leči **oštećenje jetre**.

Poznato je da zavisnost od kafe, alkohola i pušenja stoji u vezi sa žlezdama s unutrašnjim lučenjem i da se neke od njih na taj način velikom merom oštećuju. Kao što smo već napomenuli u poglavlju o gladovanju, lečenje tih žlezda moguće je primenom dužeg gladovanja i prelaska na presnu hranu, čime se povlači i prohtev za tim otrovima. Najsigurniji i najbrži put oslobađanja od takvih zavisnosti ipak je, u osnovi, *biblijski put* (vidi: "Dodatak").

TUBERKULOZA PLUĆA

Ishrana bogata enzimima (1. poglavlje). S vremena na vreme gladovati po dva dana. Čaj: islandska mahovina, listići od kupine, lepuh, preslica, hajdučka trava, bela imela i plućnjak. Voditi računa o redovnoj stolici. Jesti puno jabuka, piti sokove od povrća, vodu od mekinja, povrtnu vodu i presno mleko. Mnogo kretanja i sporta. Mikser-obrok s dodatkom začinskog bilja.

UPALA DEBELOG CREVA, vidi: Kolitis

UPALA PLUĆA

Vrući oblozi od trina. "Šlencine" kupke. Gladovanje. Čajna mešavina od plućnjaka, pelina, bokvice, listova zelenike (božikovine), žalfije i lepuha. Narodni lekar Knajp je rekao: "Vatra se gasi hladnom vodom." Tako je on bolesne kratko spuštao u hladnu vodu i u mokrom stanju odmah umotavao u krevetske čaršave, uz priključno mirovanje u krevetu, dobro ih utoplivši — i bolest je bivala izlečena.

UPALA SREDNJEG UHA

Topli oblozi sa svežim lukom i listovima kelja/kupusa, naizmenično sa oblozima od vrućih

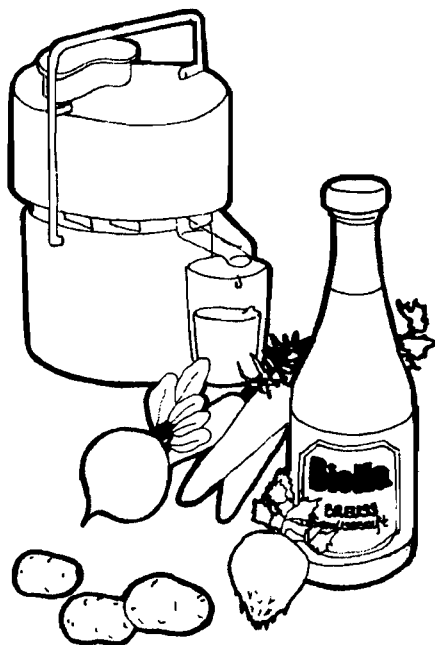
krompira. Vruće obloge na potkolenice s trinama i njihovim uvarkom. Ne stavljati led!

VISOK PRITISAK, vidi: Bolesti srca

ZATVOR, vidi: Kolitis

ZGLOB KUKA, OBOLENJE, vidi: Reumatizam

ŽELUDAC, OBOLENJA, vidi: Šećerna bolest



19. ISKUSTVA U LEČENJU RAKA

Nastajanje raka i lečenje detaljno su objašnjeni u početku knjige. Da bi se proces lečenja ubrzao, bolesniku je potrebna izraženo bazna hrana, koja sadrži što više života (enzima), što znači da će u organizam uneti veoma malo ili ni malo kiselina. Takva svojstva u najvećoj meri ima sveže iscedeni sok od povrća. Prema preciznim obaveštenjima, kupovni sok od povrća se kratko greje na 80 stepeni, čitaj: ubija. Iskustvo nas uči da je najlekovitija dnevna količina od jednog litra. Uglavnom se koriste sok od šargarepa i cvekli, zatim od celera, bele rotkve, kelja i krompira. Sok se cedi ujutru, dok se polovina čuva na hladnom za popodne. Na svaki sat ili na pola sata treba piti po nekoliko gutljaja, a pored njih ne jesti apsolutno ništa. Terapija se podstiče na taj način što u međuvremenu redovno pijemo po malo biljnih čajeva i to takođe jedan litar dnevno — od rutvice, nevena, medvetke i žalfije, na jednake delove.

Trajanje terapije sa sokovima je šest nedelja, kod raka na želucu osam nedelja, posle čega treba postepeno prelaziti na uobičajenu presnu hranu. U početku, u pauzama žvakati semenje od suncokreta i bundeve, zatim pripremati i salate i jesti postepeno sve više prema receptima. Ova terapija, svakako, važi i za različite druge bolesti. Pacijent zadržava snagu, iako se težina donekle redukuje. U slučaju raka radikalna terapija totalnog gladovanja može se manje preporučiti.

Poznato je da rak može da izazove velike bolove. Umesto da već zatrovano telo još više trujemo umirujućim opojnim sredstvima, mi preporučujemo obloge od izgnječenog lišća od kelja ili gline (pokazali su se kao izvrsni). Osim terapije sa sokovima mogu dobro da posluže svakodnevne "Šlencine" kupke, uz hladne obloge (vidi tekst o Reumatizmu). Uz sok se može preporučiti i sledeći čaj: mešavina načinjena od broske, idirota, rutvice, metljike, nevena, koprive i zdravca.

I sunčanje daje lekovit efekat, a koliko god da opominjemo protiv uobičajenih zračenja protiv raka, neće biti dovoljno. Kao što smo već napomenuli, utvrđeno je da se na takav način ozračeno mesnato i kožno tkivo teško leči čak i presnom hranom. Uz to, organi koji se nalaze blizu ozračenog mesta bivaju teško oštećeni, uprkos širmovanja. Posle izvesnog vremena rak ponovo počinje da buja, da bi u tom napola nekrotiziranom mesnatom tkivu našao utoliko povoljniju hranu. Operacije se ne preporučuju, a izuzetak je rak jednjaka i duodenuma (izlazak iz želuca), koji zatvaraju dovod hrane.

Neka kisela jela i pića otimaju telu kalcijum. Mnogi čitaoci to ne shvataju ozbiljno, pa i autor u to nekada nije verovao, bar ne — u štetnost kiselih vrsta voća, sve dok se nije urazumio, sâm pretrpevši štetu. Uz stopostotnu presnu ishranu autor je, zahvaljujući obilnoj upotrebi kiselih plodova, za četiri do pet godina izgubio gotovo sve zube, iako je prethodno imao, ako ne dobre, a ono sve zube. Oboleo je i od reumatizma. Bio je zaveden kobnim tabelama o kiselinama i bazama autora Ragnara Berga, po kojem kiselo voće u želucu više ne deluje kiselo, nego bazno. Bogatiji za jedno saznanje i iskustvo, postao je oprezniji. Za njega je sada kiselina — kiselina, bila ona voćna ili mlečna. On, s time u vezi, tvrdi da kod

mlečnih jela od dr Kula činilac lečenja nisu bile kiseline, već okolnost da se radilo o presnoj hrani. Svako vrenje ili kisele reakcije imaju svoje štetne posledice, pa zato i sama Biblija sve što je prevrelo naziva nečistim i Jevrejima u Starom zavetu zabranjuje da ga upotrebljavaju. Najbolji dokaz da je metod dr Kula bio pogrešan bio je on sâm, jer je sa svojom kiselom hranom, u 64. godini, umro od infarkta. Mnogi su razočarani i metodom sirćeta s medom, dr Džervisa (Jarvis). Umereno kiselo mleko i kiseli kupus su zdravi, budući da bogati sadržaj kalcijuma drži kiseline u granicama.

Ima naprednih lekara koji leče dijetetski (ishranom), i koji tvrde da se teške bolesti, kao što je rak, mogu doduše sprečiti, ali ne i lečiti. Tako oni svojim pacijentima daju hleb iz peći i jela koja su jednim delom kuvana i izazivaju kisele reakcije u organizmu. Oni nisu uvideli značaj nekuvane hrane [enzimi] i štetnost kiselina. Kad je, na primer, dr Nolfi posle svog izlečenja upotrebom presne hrane, ponovo počela da troši svoju raniju vegetarijansku hranu, koja je bila delimično kuvana, rak je počeo ponovo da buja (vegetarijanska ishrana nije dovoljna za izlečenje bolesti). Iz toga shvatamo da do stvarnog izlečenja dolazi samo osoba koja radi potpuno konsekvantno i zna šta hoće. Ili neobuzdani apetit — ili izlečenje. To, istina, ne znači da naša zdrava ishrana ne zadovoljava apetit u potpunosti, kad se čovek na nju navikne. Nažalost, gospođa Nolfi, uprkos svojoj ishrani, nije dostigla granicu od 80 godina, pošto nije uspela do kraja da shvati štetno dejstvo kiselina, a što se može zaključiti iz njene knjižice. Postoje i drugi sistemi ishrane (Waerland, sl.), zahvaljujući kojima donekle možemo sprečiti bolesti, ali ne i lako lečiti. Mi odajemo priznanje zaslugama velikih pionira, kao što

su Verland, Birher, itd., ali nova iskustva donose i nova saznanja.

Želeo bih da rezimiram pet glavnih tačaka, neophodnih za izlječenje raka: hrana koja je slobodna od kiselina, bogata enzimima (vidi 2. poglavlje), oslobođena otrova i dozirana (umerenost). Tu se ubrajaju i terapije sa znojenjem. Po svoj prilici jedina hrana koja ispunjava četiri prva uslova je presan sok od povrća. Kao što je već napomenuto u 2. glavi knjige, dr Gerson je svojim teško bolesnim pacijentima povremeno davao samo taj sok i time dokumentovano lečio na stotine teških slučajeva. U njegovoj knjizi dokaze o tome nalazimo u fotografijama i rentgenskim snimcima).

Sve lekare koji tvrde da rak nije izlečiv pozivamo da, pre nego što odbrane svoju tvrdnju, najpre ispune pomenutih pet uslova, primenjujući ih na svoje pacijente.

Želeli bismo da se još jednom osvmemo na te uslove:

1. U poglavlju o kiselinama u našem telu napomenuli smo da naša **krv sadrži 80 odsto baznih i 20 odsto kiselih sastojaka**. To znači da naša ishrana treba donekle da se orijentiše prema tom merilu, naročito ishrana bolesnika. Presno povrće, uključujući i presan krompir, mekinje i presno mleko (koje je u većini zemalja zabranjeno za prodaju!) odgovaraju tim procentima. Takva ishrana može da neutrališe i razgradi suviše, neopravdano deponovane kisele otrove u našem telu.

2. Zbog regeneracije (obnavljanja ćelijskog tkiva) enzimi (vegetativni život) igraju u hrani glavnu ulogu. U toj "živoj" hrani nalazi se borbena sila protiv neprijateljskih ćelija raka. Umrtvljena (kuvana) hrana, s druge strane, ne samo što više ne raspolaze tom borbenom silom, nego mi njome — u najdoslovnijem

smislu te reči — hranimo ćelije raka. Ni kod koje druge bolesti koliko kod raka, nije odlučujuće važna najviša mera borbene moći, što znači, svaki pojedinu zalogaj presne hrane. Ko će pobediti, sopstvene telesne ili ćelije raka?

Ćelije raka su "izrodi" od ćelija, koje su se pretvorile u naglo bujajuće truljenje. Da bismo mogli načiniti sliku tog procesa, morali bismo najpre, uz malo mašte, da zamislimo enzime kao dušu ili duh u našim zdravim ćelijama koji upravlja i raspoređuje, i da pretpostavimo da enzimi, pod određenim okolnostima mogu i "duhovno" da obole. Zbog smanjenog snabdevanja zdravim, za kontrolnu funkciju sposobnim enzimima (egzogeni, vidi 2. poglavlje), u okviru pogrešne ishrane, zatim zbog trovanja hemijskim otrovima ili ustajalim kiselinama iz sopstvenog metabolizma, enzimi se razboljevaju, odnosno, trpe nepovoljne hemijske promene. To je slučaj kod nastajanja raka. Jedna ćelija u kojoj stanuju bolesni enzimi "izrođava" se i, zahvaljujući pogrešnim komandama, počinje bezumno da buja. Nažalost, mi konstatujemo da još uvek nema svežeg snabdevanja zdravim enzimima iz ishrane, koji bi ove "izbezumljene" enzime mogli da kontrolišu i obuzdaju. Zahvaljujući tome, žarište bolesnih ćelija širi se poput eksplozije, na taj način što bujajuće ćelije truljenja proždiru susedne ćelije, čija je odbrana oslabljena.

Zamislimo situaciju kada, u određenom slučaju bolesti, nedeljama ili mesecima besni neravnomerna borba. Rak je nezadrživ u svom napredovanju. Konačno, pošto su lekari tokom mnogo meseci ili duže — posle zračenja i operacija — digli ruke od već i onako upropaštenog slučaja, teško oboleli se doseća da bi mogao da se ogleda i za nekim drugim mogućnostima. O tome te druge mogućnosti tada još

mogu dovesti do uspeha, čitamo u svedočanstvu na početku 2. poglavlja.

Naša definicija nastajanja raka može se isto tako uverljivo naučno dokazati kao što se može dokazati zašto čovek duševno oboleva. Da je naša definicija tačna, dovoljno dokazuju mnoga izlečenja zahvaćujući presnoj ishrani: od virusa ili ćelija raka — ni traga. Činjenica da čak i rentgenski zraci mogu da izazovu nastajanje raka, teško da se može objasniti drugačije nego našom definicijom. Oni uništavaju ili omamljuju enzime.

3. Što se tiče trećeg uslova (hrana bez otrova), o tome je već bilo reči u 2. poglavlju knjige. Ponovimo kratko: ako se, u krvotoku ili u jetri, ne izoluju hemijski otrovi, njima se otvara mogućnost da prodru u pojedine grupe ćelija. Šta se tada može dogoditi, pročitali smo već u prethodnom delu ovog poglavlja. Preporučuje se, dakle, biološki gajeno, zdravo povrće.

4. Četvrta tačka odnosi se na **umerenost**. Čak i u slučaju presne ishrane čovek može da jede previše i opteretiti određene organe svog tela.

5. Terapija znojenja. Često me nazivaju pacijenti koji su otpočeli terapiju sa sokovima od povrća, vodom od mekinja ili povrtnom vodom, pa doživljavaju neprijatne reakcije. Jednoga muči svrab po koži, drugi dobija vrtoglavice, gotovo onako kao da gladije, ne uzimajući apsolutno ništa. Pokrenuti kiselinski otrovi traže izlaz. Najčešće su u tom smislu bubrezii bolesni i samo upola sposobni da izvrše svoj zadatak izlučivanja kiselina iz tela. Zbog toga mi moramo pomoći koži u naporu izlučivanja otrova. To činimo veštački izazvanim znojenjem, kada to na prirodan način već nije moguće. U poglavlju o reumatizmu nabrojano je nekoliko mogućnosti znojenja.

Evo još nekoliko reči upućenih mnogima koji su "sumnjivi" na rak, kojima drugi uteruju strah, rečima: "Zračenje, operacija, inače je sve prekasno." Autor je upoznao mnogo zračenih, pa time i upropaštenih slučajeva, došavši, konačno, do sledećeg osvedočenja: tamo gde je poneko zračenje, izuzetno, bilo "krunisano uspehom", uopšte nije bilo ni traga od malignog tumora. Poznate su i operacije iza kojih bismo morali postaviti znak pitanja.

S druge strane, pacijenti koji su poklonili poverenje prirodnom načinu lečenja i primenjivali ga na sebi, u prva jedan do dva meseca nisu osećali poboljšanje, ali nisu, što je značajno, utvrdili niti bilo kakvo pogoršanje. Ne dozvolimo da nas iko zastraši rečima "inače prekasno". Gospođa dr Nolfi tačno piše u svojoj knjižici zašto nije htela da se operiše, dok zračenje uopšte nije dolazilo u obzir. Ona je bila lekar i sigurno je i znala šta radi. Želimo da naglasimo da oni koji su "sumnjivi" na rak ne treba da se "samo malo preorijentišu", nego treba da sasvim konsekvntno i disciplinovano primene terapiju od privremeno dva meseca, prema gornjim uputstvima, uz priključak na presnu ishranu.

Jedno iskustvo: jedan teško oboleli pacijent (rak na želucu), od koga su lekari (hirurzi) već bili digli ruke, počeo je da provodi pomenutu terapiju, dodajući joj i ¼ litra presnog mleka. Mesec dana kasnije osećao se već tako dobro, da je počeo da uzima čvrstu presnu hranu. Tim potezom izazvao je vrlo težak recidiv s vrlo nepovoljnom posledicom, da kasnije nije mogao da podnosi sok. Tako je nastupila i brza smrt. Autor je uveren da bi se pacijent uz primenu duže terapije (dva do tri meseca) potpuno oporavio i ozdravio.

Svakome bi trebalo da bude jasno da sila koja uspeva da leči rak, isto tako, i još bolje, može da leči bolesti srca, šećernu bolest, bolest prostate, krvi i sve druge, bez obzira kako im je ime. Osnovni uzrok je, dakle, uvek jedan te isti: svaki ugroženi pacijent biće napadnut na svojoj, većinom nasledno uslovljenoj "Ahilovoj peti", pri čemu, ako se pravilno hrani, taj nasledni problem kod njega neće doći do izražaja. Iako su poneke bolesti izazvane naoko drugim uzrocima, na primer prehladom, osnovni uzrok ostaje jedan te isti: pogrešna ishrana i prekišeljavanje organizma. Kako je nerazumno lečiti samo simptome, a uopšte ne razmatrati osnovni uzrok, pokazuju nam mnogi slučajevi recidiva i "većito bolesnih ljudi". Kada neku bolest "streljamo" ubrizgavanjem injekcija i ona se stvamo više ne pojavi, tada možemo da pretpostavimo da će na njeno mesto doći jedna ili dve druge koje, uslovno, mogu da budu i opasne po život.

Pomoćna sredstva: dr Gerson je na svojoj klinici koristio snažnu električnu trenicu za povrće, sa odvojenom hidrauličnom presom. Naše uobičajene mašine za ceđenje soka najbolje su u slučaju korenskog i lukovičastog povrća. Međutim, vađenje soka iz lisnatog povrća postaje teže. Da bismo takvo povrće mogli bolje da uvodimo u mašinu, potrebno je da ga uvijemo u oblik šargarepe. Ko hoće da štedi i da nema mnogo otpada, ostatke od ceđenja treba da natopi vodom u jednom sudu, a sledećeg dana da ih iscedi rukom, uz pomoć krpe za sir ili neke kuhinjske prese. U slučaju raka na debelom crevu ili zatvora, ova mešavina ostataka od ceđenja može se lako nakiseliti kiselim mlekom, slično kao što je izloženo pod: "Salata od ostataka iz mašine za ceđenje soka", Indeks.

Idealno spravljanje povrća omogućuje se i upotrebom miksera, uz čiju pomoć kaša postaje prilično fi-

nozmasta, a time i lako svarljiva. Međutim, onima koji pate od bolesti želuca i creva, a svakako i bolesnima od raka i drugih teških bolesti, pre bi se mogla savetovati terapija sa sokovima. Što se tiče sokovnika, u Švajcarskoj postoji jedna nova konstrukcija ploče za ribanje, koja finije riba od svih dosadašnjih. Ona omogućava znatno bolje iskorišćavanje povrća. Ostaci od ceđenja se ribaju tako sitno, da se od njih mogu praviti još dobra, pa čak i izvrsna jela. Na primer, uzeti jednu polovinu ovih ostataka i drugu polovinu meke, izgnječene banane, s malo ulja i mlevenog aniša. U tu masu možemo umešati orahe ili namočeno semenje suncokreta. U slučaju ostataka od ceđenja krompira, dodavati sasvim malo meda. Moguće je spravljati i druga jela, uz dodavanje kvarka, rena, suvog kvasca, morske soli, začina, ulja, itd. U takvoj upotrebi ostataka od ceđenja postoji razlog da ih prethodno ne iscedimo previše, ili da im čak vratimo i malu količinu soka. Ovo poslednje može da posluži i kao "aperitiv". Na taj način dobili smo potpuno novu mogućnost upotrebe povrća.

Druga ideja: nije preporučljivo da sok od krompira mešamo s drugim sokovima, pošto bi mogao da se poremeti dobar ukus. Svež sok od krompira, pre upotrebe, razrediti s presnim mlekom ili toplom vodom.

Lekoviti obrok:

2 meke banane

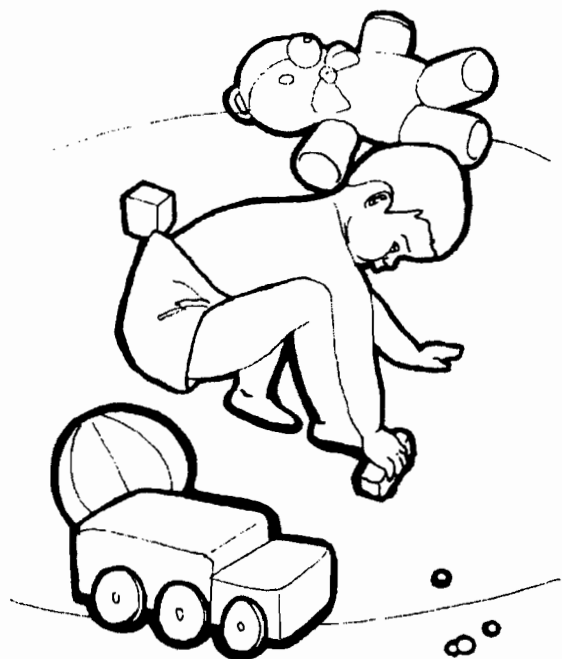
2 češnja belog luka

1 SK hladno ceđenog maslinovog ulja

1 SK mlevenog lanenog semena

1—2 KK biljnog praha

½ glavice crnog luka.



20. ISHRANA MALE DECE

U vreme pisanja ovog teksta je Ingeborg, kćerka autora o čijoj se ishrani ovde izveštava, bila stara šest meseci. U vreme objavljivanja 12. izdanja ove knjige na nemačkom jeziku njoj je bilo 11 godina i do sada nije primila nijednu vakcinu niti bolovala od ijedne dečije bolesti. Zbog nedostatka majčinog mleka, po izlasku iz porodilišta dete je hranjeno običnim presnim kravljim mlekom iz mlekare. To nekuvano mleko bilo je razređeno s 1/3 vode od mekinja (mekinje nekoliko sati namočiti u čistu pijaću vodu, a onda uz pomoć krpe dobro procediti. Za bolje iskorišćavanje mekinja ponoviti postupak.)

Vrlo brzo je u detetovu hranu stavljeno i 10 — 20g soka od šargarepe, kasnije sve više i više, često sa sasvim malo soka od cvekle i zelene salate. Jednom dnevno dete je dobijalo dve do tri srednje kašike soka od pomorandže, grožđa i paradajza, ili fino izgnječenu bananu sa sokom od pomorandže. Iz meseca u mesec povećavali smo količinu mleka. Kasnije je u istranu uključena, naizmenično, kaša od povrća i kaša od voća, kako je to kasnije opisano. (Ako nema presnog mleka, može poslužiti i bademovo mleko.)

Ishrana u prvim mesecima je izuzetno važna, jer se tada polaže kamen-temeljac zdravlja za ceo život. Imajmo na umu da dete u prvoj godini treba da spava dnevno oko 20 sati. Kada to zbog čestog plača nije moguće, nervoza postaje hronična, pa se vremenom može i pogoršati — zbog uobičajene kuvane, felerične hrane, belog šećera koji razara nervne ćelije i belog

hleba. Deca koja su dobila dobro nasleđe bolje izdržavaju sve te nepovoljnosti.

Naša Ingeborg je po izlasku iz bolnice, pošto je tamo hranjena mlekom u prahu, nažalost bila pomalo nervozna. Mnogo je plakala i premalo spavala. Očigledno je već tada patila od nedostatka kalcijuma, koji dolazi s kivanom hranom. Za izlečenje je, u tom slučaju, prelazak na presno mleko imao veoma spor efekat. Zato smo u svaki detetov obrok stavljali po dve kašičice čaja pripremljenog od matičnjaka, hmelja, odoljena, cvetova pomorandže, ružmarina i kamilice. Tako je plač ubrzo prestao i san se vidno učvrstio. Posle toga je dete bilo u najboljem zdravlju i raspoloženju. Ima beba koje često povraćaju, što je takođe zbog nervnih uzroka, ali jedno može da bude u vezi i s mlekom koje pije. Presno mleko pomešano s gore pomenutim čajem može i u tome da pomogne.

Presna hrana nudi i prirodnu zaštitu. Ali kuvana hrana zagađuje i "zakiseljava" telesno tkivo i organe, pa klice bolesti u zagađenoj krvi nalaze sebi tlo za razmnožavanje i mogu da ostanu u telu.

Bezrazložan je strah od klica bolesti, kao i bolesti uopšte, jer dete koje se hrani ovakvom našom ishranom koja čisti organizam, stiče otpornost zbog koje mu nijedna klica, bakterija ili virus ne mogu naškoditi. Ne treba se uzbuđivati ako mleko više nije sasvim sveže, jer se ono ne kvvari, već samo postaje kiselo. Bakterije mlečne kiseline proždiru štetne bakterije i, usput, čiste creva od klica bolesti. Zbog toga je i kiselo mleko zdravo. Čak bi i malom detetu trebalo svakodnevno stavljati po malo kiselog mleka kašičicom u jelo. Osim toga ne treba bitri previše brižan, kuvati vodu i pariti predmete, čak ni igračke. Sastavni deo dečije prirode jeste, prosto, da stavlja u usta sve ono što je prljavo i što mi ne možemo ni da

zamislamo, jer za to poseduje potrebnu otpornost. Mnogo više od toga, *bolesti nastaju zbog unutrašnjeg zadržavanja otpadnih materija i nepotpune ishrane kivanom, a time i obezvređenom hranom, a nikako zbog spoljnog unošenja nečistoća*. Još jednom: upravo je kuvanje hrane uzrok bolesti, jer klice bolesti mogu naći uporište u telu samo u depovima otpadnih materija iz štetne hrane u unutrašnjim organima i krvi. Zato, smatram da bi konačno trebalo da se izlečimo od neosnovanog straha od bakterija. Svrha bolesti će uvek biti da čiste telo od svega što mu je strano, pa je mudro voditi računa da mrtvom hranom ne zagađujemo dečji organizam.

Pred sobom imam godišnji izveštaj o radu negovateljica za bebe iz našeg regiona. Na kraju izveštaja stoji: ukupno obuhvaćene dece 538. Dece upućene lekaru 188. Telefonskih poziva i razgovora 788. Iz toga možemo zaključiti da je više od trećine dece obolelo od različitih težih bolesti, s kojima sestra nije mogla sama izaći na kraj. 788 telefonskih poziva upućuje na manje slučajeve obolenja. Na osnovu ove statistike svaka majka mogla bi sama da pretpostavi da će možda baš njeno dete biti sledeće koje će morati u posetu lekaru, zbog mleka u prahu i prefabriciranih, kuvanih kašica. Bez obzira koliko upozoravali protiv te denaturisane hrane, to nikad neće biti dovoljno ozbiljno i uverljivo. U Švajcarskoj, na primer, majkama koje i onako ništa ne slute, sa svih strana prosto "doleću" paketići uzoraka sa unapred skuvanim dečijim brašnom i gotovim kašicama, pa čak i s mesnim konzervama i kašicama sa šunkom. Uvek iznova, majkama svakog meseca stiže po nešto novo, "mudro" izmišljeno, nešto što je "pronašla" fabrika dečije hrane, a sve to im toplo preporučuju ljubazne sestre za negu malih beba. Koja majka već

neće pružiti ruku i uzeti! Ta "super-hrana" se, čak, obogaćuje sintetskim vitaminima, koji se koriste kao zamena za prirodne vitamine, uništene kuvanjem. Ljudski organizam ne može da se navikne na te njemu strane supstance, jer su mrtve i drugačijeg porekla nego on sâm.

Pošto se u okviru ovakve ishrane mora računati sa čitavim nizom dečijih bolesti, mi se hvatamo za vakcine, koje pružaju samo sumnjivu zaštitu. Bespomoćna deca inficiraju se oslabljenim izazivačima bolesti, a neka od njih se gotovo više i ne mogu potpuno oporaviti i nose posledice za ceo život. O svemu tome se lakovnim majkama ništa ne govori, čak ni to da zbog toga umire mnogo dece. Potvrda toga je kamenorezac u našem gradiću, koji je morao da načini različite spomenike baš za takvu decu. Zašto se tako nešto ne objavljuje? Lekari u tom smislu ne preuzimaju nikakvu garanciju. Zar ne bi bilo znatno razumnije kad bismo deci — u presnoj hrani — pružili prirodnu zaštitu protiv bolesti?

U trenutku kad su ovi redovi predati u štampu (1. izdanje 1971. godine), Ingeborg je imala devet meseci. Njeno zdravlje danas je još uvek besprekorno. Ona nije nikada imala ni najmanje nagoveštaje nazeba ili kijavice, nenormalne stolice ili bilo kakve bolesti. Ona nas uvek obraduje svojim zdravim i vedrim izgledom. To što joj koža ima boju koja pomalo naginje ka smeđoj, verovatno se može pripisati presnom soku od šargarepe i kaši od presnog povrća (spravljeno s mikserom). Ne sećam se da je, u poslednjih šest meseci, dete i jednom ozbiljno plakalo. Ona spava uvek jedanaest sati bez prekida, i još jednom nas nije budila noću. Uveren sam da se stvarno isplati odojče hraniti ovakvom hranom, koja

daje snagu (a naročito kasnije), ako na taj način dete možemo sačuvati od bolesti i vakcina.

Šta na ovo kažu lekari? Čute. Zašto? Obrazloženje stoji u 2. poglavlju ove knjige. Činjenica je da se ljudi koji se pridržavaju uputstava iz ove knjige, mogu sačuvati od bolesti i da bolesni, čak i oni teško bolesni, ozdravljaju zahvaljujući ovde izloženim uputstvima za samopomoć. To se odnosi i na bolesnu decu, ukoliko roditelji poštuju uputstva iz knjige.

Kad bi lekari ljudima preporučili jednu ovakvu samopomoć, mogli bismo zaključiti da bi oni sami trpeli štetu. Šta bi, dalje, na to rekli prehrambena i hemijska industrija, kad bi iščezli njihovi profiti? Ove industrije, zajedno s armijom lekara, čine jednu veliku silu kojoj se, bar ovde u Švajcarskoj, pokoravaju i državna vlast i štampa. Autor je u više navrata pokušao da objavi novinske članke na temu iznetu u ovom poglavlju, kojima bi obnarodovao uputstva za lečenje bolesti; međutim, za to nije dobio odobrenje. Morao je dići ruke, pa je štampao letke. Tako vidimo da je širokim masama ne samo uskraćena, nego i zabranjena ta najpouzdanija mogućnost lečenja bolesti. Jer, sve dok se ne ukloni osnovni uzrok bolesti ("prekiseljavanje" orgazma i nepotpuna ishrana zbog obezvređivanja hrane), stvarno izlečenje od bolesti neće biti moguće.

Kako treba hraniti malu decu

Posle petog do šestog meseca starosti deteta sok od povrća može se postepeno zamenjivati kašom od povrća, načinjenom od šargarepe, zelene salate, sasvim malo cvekle i do polovine banana. Povremeno je dobro umešati i po jedno žumance. Gotovoj kaši, promene radi, treba dodavati i po jednu kašičicu bademove kaše ili hladno ceđenog ulja. Da kaša u

mikseru ne bi prskala i postala preterano finoznasta, mora se otpočeti sa što je moguće manje, gotovo bez tečnosti (mleko, kiselo mleko). Kaša mora da bude nekoliko centimetara iznad nožića.

Preporučljivo je, i kasnije, uopšte više i ne prelaziti na kuvanu hranu, a dete čuvati od belog šećera u svim oblicima, jer on razara zube, nervne ćelije, kosti i još mnogo drugog. Takav šećer u svim oblicima (čokolada, itd.) ali i beli i polubeli hleb, lišavaju organizam kalcijuma i vitamina B-kompleksa. Uz redovnu upotrebu to može da dovede do neslučenih posledica.

Kad su nervi dobri i vaspitanje postaje znatno lakše. Dete će vam kasnije biti zahvalno za takav zdrav temelj. Od šestog meseca nadalje, u ishrani našeg deteta, kaši iz miksera dodavali smo naizmenično i semenke od suncokreta, heljde, susama, integralni pirinač, badem, mekinje, pšenicu, itd., na taj način što smo pre stavljanja u mikser semenje delimično mleli, delom preko noći namakali. Beba bi u dnevnom periodu trebalo da bude za kratko izložena suncu (štititi oči i lice), da bi se sprečilo pomanjkanje vitamina D, radi jačanja kostiju. Kad nema sunca, jedna kapsula ribljeg ulja u kaši takođe može da ispuni svrhu. Osim toga, apoteke prodaju preparate s vitaminom D. Radi jačanja i protiv kasnijeg mokrenja u krevet, prema savetu Sebastijana Knajpa, dete bi trebalo svakodnevno da gaca tri minuta u hladnoj vodi. Noge odmah zatim ugrejati masiranjem, hodaњem ili gimnastikom. Kratke hladne kupke takođe se preporučuju, kao i hodaњe bosih nogu.

Mala deca bi, koliko god je moguće (jedna do dve godine), trebalo da dobijaju majčino mleko. Osim toga, autor se u jednoj fabrici dečije hrane informisao da li oni proizvode bilo šta što ostaje u prirodnom stanju. Fabrika je odgovorila da oni dečiju hranu, za-

grevanjem, moraju "učiniti pristupačnijom" (odnosno, da fabrički izvrše jedan deo varenja). Međutim, ko je čitao ovu knjigu znaće da je takva hrana na taj način, u stvari, postala teško svarljiva (zgrušane belančevine), da je obezvređena, da povrh svega opterećuje organizam otpadnim materijama i da je kao takva — potencijalni izazivač dečijih bolesti. Uporedimo s ovim poglavlje "Pasterizacija uništava vrednost mleka". Kao što je napomenuto, svim majkama u Švajcarskoj fabrike šalju uzorke kašica s mesom i šunkom — upravo onu hranu koja, uz kuvane kašice s brašnom i šećerom, najvećom merom unosi kiseline u telesne organe. Uz takvu se hranu ne treba čuditi da čak i deca obolevaju od raka. Za oštećenje kičme, zubne bolesti, sve dečije bolesti, veliki broj nesposobnih za vojnu službu, u 95 odsto slučajeva treba zahvaliti pogrešnoj ishrani.

DODATAK

(samo za čitaoce koji nisu ateisti)

MOŽE LI SE ZDRAVA ISHRANA DOVESTI U VEZU S BIBLIJOM?

Razume se", glasio bi višestruki odgovor. Zar bi moglo biti Božja volja da Njegova deca obolevaju zbog nezdrave hrane i da zbog toga prerano umiru? Apostol Pavle kaže da je, doduše, sve dopušteno, ali da nije sve na korist. Tim rečima on nam poručuje da ne treba da se pokoravamo bilo čijim propisima za ishranu, jer tako ne možemo biti Hristove slugе. Danas su u modi indijski zakoni ishrane. U Pavlovo vreme bili su to judejski. Isus ne želi da se klanjamo bilo kojem idolu zakona ishrane. Umesto zakona ishrane, Pavle poručuje da bi svako za sebe trebalo da se pita šta mu je "na korist". To ispitivanje je veoma jednostavno: ako si ponekad bolestan ili imaš grip, češće umoran i patiš od zatvora, ako imaš kvar za zubima ili višak težine, kada oči oslabe ili nastupi bilo koji drugi poremećaj zdravstvenog stanja, znaćeš da nešto nije u redu s ishranom i to će značiti — tvoja sadašnja ishrana nije ti "na korist", odnosno, da treba temeljito da proučiš ove redove.

U 3. Jovanovoj poslanici u Bibliji, 2. stih, čitamo: "Ljubazni! Molim se Bogu da ti u svemu bude dobro, i da budeš zdrav, kao što je tvojoj duši dobro."

ŠTA TREBA RAZUMETI POD IZRAZOM "ZDRAVA HRANA"

Hrana može biti samo onda stvarno zdrava ako je naše telo primi u njenom izvornom obliku, dakle, u stanju u kakvom ju je Bog stvorio. To može da bude samo presna hrana, dakle, plodovi, sve vrste povrća, jezgara, semenje uljarica, nežno zeleno začinsko lišće. To će nam, prirodno, potvrditi svaki lekar, a i zdrav ljudski razum. Postoje izvesni necivilizovani narodi koji se gotovo isključivo hrane presnom hranom. U tim sredinama su rak, infarkt i bolesti uopšte, gotovo nepoznati. Isto se odnosi i na životinje koje žive u slobodnoj prirodi.

Drugu, čak možda i najpouzdaniju potvrdu činjenice da je presna hrana jedina zdrava hrana, nalazimo u Bibliji. Prema tekstu u 1. Mojsijevoj 1,29 — Bog, Stvoritelj je prvim ljudima već u raju odredio: "I još reče Bog: evo, dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj zemlji, i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam biti za hranu." To je, prema Božjoj uredbi, bila čovekova prvobitna hrana.

VELIKI GUBICI ZBOG KUVANJA

Presna jela mogu se izvanredno pripremati sa uljem i začinima; ne treba ništa kuvati, pasterizovati ili čak, kao u slučaju brašna i šećera, rafinirati. Biolozi su tvrdili da se, već pri zagrevanju na 42 do 60°C u hrani uništavaju dragocene životne materije i enzimi, pa time veliki deo najvažnijih mineralnih materija i vitamina postaju neupotrebljivi za naše telo. U slučaju kuvanja gubitak iznosi i do dve trećine. Posledica je nepotpuna ishrana — uz pun želudac. Tako nastaju nebrojene bolesti — zbog nedovoljne ishrane — kao što su artroza, poremećaji u zubima, žlezdama s unutrašnjim lučenjem i kičmi, koje potvrđuju ispravnost gornjeg podatka.

Dalje, utvrđeno je da od te obezvređene hrane, koja se gotovo više i ne mora žvakati, čovek proguta i do tri puta više nego što mu je potrebno, a da čak ni oni koji veruju u biblijsku istinu više nisu u stanju da ispoštuju novozavetnu zapovest o umerenosti. Posledica toga kod mnogih ljudi je gojaznost, a inače, kod svih ljudi, generalno, deponovanje otpadnih materija, štetnih produkata metabolizma, trovanje i prekišeljavanje organizma. Postaje shvatljivo da će to, zajedno s neadekvatnom ishranom, pre ili kasnije, dovesti do nastajanja raka, infarkta i mnogih drugih bolesti. Čak i ako bi se neko pohvalio da, uprkos kujanju, nikada nije bio bolestan, on je otpadnim materijama toliko "zatrpan", da će njegova prva bolest u dobu od 40 do 50 godina verovatno značiti i smrt. To se već često događalo. Mnogi hrišćani nikako da shvate u čemu su zgrešili, kad moraju toliko da pate. Možda će i oni jednom uvideti u čemu je problem. Bog želi da budemo zdravi i zato nam daje i zdravu hranu, koju ne treba da upropastimo.

Kad sam shvatio kako veliki gubici nastaju u vrednosti hrane — zbog kivanja, iznenada mi je postalo jasno zašto sam se, i pored molitve za hranu i molitve vere, prema 5. glavi Jakovljeve poslanice, uvek iznova razboljevao. Pogrešna ishrana za mene bi značila sporo samoubistvo, što se odnosi i na druge ljude. To sasvim sigurno nije Božja volja. Odmah sam, stoga, odlučio da pređem na zdrav način ishrane. Sada je tome prošlo već 17 godina i meni je 71 godina, a osećam se zdraviji i mlađi nego ikada. Hrana koju trošim znatno mi je ukusnija od one ranije — samoobmane.

SAMO BOGU SAM DAVAO

ČAST I POŠTOVANJE

Ubrzo sam shvatio da sam u pogledu zdrave ishrane uživao Božje vođstvo, jer su već posle osam dana prestali nepodnošljivi umor i uporni zatvor. Posle toga je sa

zdravljem krenulo sve nabolje. Od tada sam ostao pošteđen povišenih temperatura, gripa i novih bolesti. Zaključio sam da je štetna ishrana bila uzrok mojih dotadašnjih bolesti. — Zaslugu za to nisam pripisao presnoj hrani, nego Onome koji je tu hranu stvorio. Kao hrišćaninu nije mi bilo teško da promenim način ishrane, jer sam bio čvrsto osvedočen da je to i Božija volja. Biblija kaže u poslanici Galatima 5,24: "Koji su Hristovi, raspeše telo sa slastima i željama."

DUHOVNI BLAGOSLOV ZDRAVE ISHRANE

Zahvaljujući toj lakoj a ipak zasitnoj ishrani, u pogledu zdravlja postao sam potpuno nov čovek. To je, razume se, povoljno uticalo i na "unutrašnjeg čoveka", moju ličnost. Budući da su nestali umor i tromost, stekao sam veću radost u molitvi, čime je ojačala moja vera i ja mogao da očekujem uslišenje svojih molitava. Od tada živim u uverenju da takva ishrana uglavnom ima isto duhovno dejstvo kao i biblijski post, koji mnogi hrišćani poštuju i primenjuju. Tim novim spletom okolnosti bio sam tako oduševljen, da nisam mogao a da i drugima ne govorim o blagoslovima koje sam primio. Tako je nastala i ova knjiga.

MOJI PROTIVNICI DONELI SU BRZOPLET SUD

Apostol Pavle, u 1. poslanici Timotiju, 4. glavi govori da će se pojaviti ljudi koji će zabranjivati mnoge stvari. U tom tekstu on opominje protiv legalista, kao i u poslanici Galatima, što se ne odnosi na ono o čemu sada govorim. Ali protivnici prirodne ishrane treba da čitaju u poslanici Rimljanima 14,2, da postoji i nezakonito izbegavanje jela: "Ko je slab jede zelje. Koji jede neka ne ukorava onoga koji ne jede; i koji ne jede neka ne osuđuje onoga koji jede." Ovde Pavle pominje čak i

presnu hranu. U kategoriju slabih, u osnovi, spadaju svi oni koji se s vremena na vreme razboljevaju.

PRESNA ISHRANA JE PRIRODNI ZAKON

Čovečji organi za varenje stvaranjem su predviđeni za hranu kakva se spominje u 1. Mojsijevoj 1,29 (plodovi, semenje, zelje). Zato je presna hrana i prirodni zakon za čoveka. To što je Bog ljudima kasnije dopustio da jedu meso, nije unelo nikakvu promenu u čovekove telesne organe, pa su ljudi morali da se razboljevaju. Naše debelo crevo je, u odnosu na debelo crevo mesoždera (lav, mačka), oko pet puta duže, pa zato nikako nije predviđeno za mesnu hranu. Prirodni zakoni ujedno su i Božji zakoni, čak i ako nisu zapisani u Novom zavetu. Mi i njih moramo poštovati — svojim razumom. Kao primer, navešću zakon koji kaže — da treba dovoljno da spavamo.

U tekstu u 1. Mojsijevoj 1,29 nalazi se jedan prirodni zakon. Zbog stalnog kršenja tog zakona Bog mora da dopusti bolest, pošto su zakoni prirode ujedno i Njegovi zakoni. Jedino tako možemo objasniti što su mnogi posvećeni Božji ljudi prerano umirali od raka, infarkta ili neke druge bolesti. Način ishrane u današnjem civilizovanom svetu donosi ljudima sve bolesti, jer se suproti zakonu prirode koji je Bog postavio.

Specijalni dodatak POVRATAK REDOVNOJ ISHRANI POSLE BROJSOVE* "TOTALNE TERAPIJE"

V eliki je broj čitalaca ove knjige koji su već "apsolvirali" "totalnu terapiju" prema Rudolfu Brojsu, koja po svojoj koncepciji zahteva specifičan način povratka redovnoj ishrani, u cilju uspešnog ozdravljenja od bolesti. Ovaj tekst ima zadatak da im pruži potrebna uputstva za ceo period povratka, a i posle njega.

Pravilno korišćenje hrane za prvi period posle "totalne terapije" ima odlučujući značaj za izlečenje, odnosno, za uspeh onoga zbog čega se i pristupilo gladovanju. Poneki organi, a naročito želudac, za vreme terapije se potpuno skupe, pa stoga prva hrana mora odgovarati mogućnostima organizma. Posle pomenute terapije je, naime, najopasnije iznenada obilno jesti, odnosno, bogatom trpezom "proslaviti" završetak gladovanja, jer bi to moglo biti kobno, ili, što je blaga varijanta, moglo doneti ozbiljan, opasan poremećaj zdravstvenog stanja.

Po završetku gladovanja, da bismo izbegli opasnosti, mi možemo trošiti samo tečnu hranu u malim količinama, koja će postepeno postajati sve gušća i čvršća, uz paralelno povećavanje količine. Ovde govorimo o razređenim sokovima od svežeg povrća i voća, koje možemo uzimati samo u odvojenim obrocima. Posle dva do tri dana uključujemo presno mleko od zdravih životinja (koje samo kao takvo

* Prema knjizi "Rak, leukemija i druge prividno neizlečive bolesti, izlečive prirodnim putem", autora Rudolfa Brojsa, u prevodu i izdanju Miodraga Marinkovića

dolazi u obzir) u vrlo malim količinama, zatim miksovano s bananom ili žitaricama, onako kako je kasnije u tekstu opisano. Za prve dane a i dalje, treba obavezno nabaviti presne semenke od bundeve i suncokreta, koje ćemo u više navrata tokom dana polako i temeljito žvakati. One imaju veoma važnu ulogu.

U načelu, od samog početka treba prihvatiti da povratak ishrani traje tačno onoliko koliko i sama terapija sa sokovima i čajevima.

U ta 42 dana (ili manje, već prema trajanju osnovne terapije), i dalje treba koristiti čajeve, a preporučuje se da se čaj od žalfije koristi i na dalje, celog života, a čaj od zdravca ukupno godinu dana.

Sok od povrća prema Brojsu trošiti i dalje, 42 dana, uz napomenu da količinu možemo smanjiti do 125 ml dnevno.

Ako je iz bilo kog razloga nastupila odbojnost prema soku, on se može izostaviti za kraće vreme, dok organizam ne bude ponovo bio spreman da ga prihvati.

Presna hrana

a) **Žitarice** (u vidu brašna ili klica), od pšenice, ječma, raži, kukuruza, heljde, ovsa, prosa, integralnog pirinča ili semenje tih žitarica, ali u obliku klica. Klice se pripremaju potapanjem zrnavlja u vodu 24 sata, posle čega se voda odlije, a onda se pristupa njegovom održavanju u vlažnom stanju (namočeno zrnavlje rasporediti na komad prirodne tkanine u većem poslužavniku, malo iskošenom, da zrnavlje ne bi bilo u vodi), čime će ono stalno biti vlažno. Klice koje će se pojaviti posle jednog do tri dana (zajedno s celim zrnom) prvih dana ćemo miksirati, da bi bile kao kaša, ili ćemo ih polako, ali temeljito žvakati.

Klice se mogu upotrebiti i za spravljanje vode od klica (vidi Indeks) i to svih 42 dana, umesto vode ili za

spravljanje kaše za doručak. Ako tim pšeničnim klicama dodamo izmiksirane nabubrele klice drugih žitarica, uz dodavanje oraha, meda, suvog grožđa, mi dobijamo doručak koji se najviše preporučuje u ovom periodu. Takav doručak poboljšava varenje i olakšava primanje hrane.

Predlog za stalni doručak

Voda od klica i nabubrelo (izmiksovano) zrnavlje, uz dodavanje samlevenih oraha, suvog grožđa ili nekog drugog sušenog voća — smokava, šljiva, urmi i sl. Voće se mora prethodne večeri potopiti i upotrebiti sutrašnjeg dana.

b) **Seme mahunarki** (soja, leblebije, grašak). Isključiti i jesti u vidu klica, dok se leblebije mogu koristiti u svežem stanju.

c) **Jezgrasto voće**: orah, lešnik, badem.

d) **Sezonsko voće** (jabuke, kajsije — koje možemo koristiti umesto banana). To sveže voće može se dodati u gore pomenuti doručak. Van sezone svežeg voća može se dodavati i pomorandža, a zimi i crvena bundeva.

e) **Mleko i mlečni proizvodi** od presnog mleka; najbolje je kozje mleko.

f) **Presno povrće**. Možemo jesti sve vrste presnog povrća, a posebno šargarepu, celer, ribane kao salata, s malo pavlake ili limuna, uz dodavanje drugog povrća koje se može jesti presno (krastavci, paprika, paradajz, kupus), uz ostalo povrće, koje se koristi u receptima iz ove knjige.

Napomena: Ako organizam ne prihvata hranu ili ako dođe do nadimanja, preporučuje se koren idi-rota* ili čaj od prečice (*Lycopodium*, nemački Bärlapp).

* Usitnjeno korenje idi-rota (½ kafene kašičice na 1/3 čaše — oko 70 ml — hladne vode potopiti preko noći i sutrašnjeg dana piti po jednu kašiku

Oni koji ovakav način ishrane (povratak normalnoj ishrani) žele da ograniče samo na period od 42 dana, po isteku tog perioda postepeno će prelaziti na potpunu ishranu, uz poštovanje sledeća četiri preduslova za pravilnu ishranu:

1. Izostaviti meso i mesne prerađevine.
2. Umesto kuhinjske soli koristiti morsku so, ili so s dodatkom začinskog ili lekovitog bilja (nemački: Kräutersalz).
3. Umesto belog šećera, koristiti žuti (smeđi), med, krompir-šećer, groždani ili voćni šećer.
4. Umesto belog brašna koristiti brašno od punog zrna, načinjeno od bilo koje od žitarica, uključujući integralni pirinač, heljdu, zatim crno graham-brašno, sojino brašno i druge vrste brašna od punog zrna.

Poštovanje ove četiri tačke uslov je daljeg života posle bolesti. Oni koji ne nameravaju da se odreknu kuvanja i kulinarskih specijaliteta, treba da vode računa da uz svako svoje jelo, svaki obrok, imaju i žitarice u presnom stanju kao najuravnoteženije namirnice i što više salata. I samo kuvanje treba da se svede na što manju meru i obavlja uz poštovanje gornje četiri tačke.

Teži bolesnici bi ovakvog načina ishrane trebalo da se pridržavaju bar godinu dana, ukoliko ne nameravaju da ga usvoje kao svoj novi, stalni način ishrane.

Pripremio izdavač u saradnji sa
Dr Gordanom Todorić

otopine pre i posle svakog jela. Jedan prstohvat prečice preliti sa 125g vruće vode i ostaviti da stoji 10 minuta, procediti i piti, raspoređeno na ceo dan.

POGOVOR

Za najvredniju od svih knjiga — Bibliju — kaže se da vredi samo ako je proučavamo i, upoznajući je, primamo njena blaga. Iako bi upoređivanje u ovom slučaju bilo neumesno, i u slučaju knjige "Živeti bez bolesti" moglo bi da važi isto pravilo. Uzalud ćemo iz usta drugih ljudi slušati izraze oduševljenja njenom vrednošću, ako će ona predstavljati samo dekoraciju u našoj biblioteci.

Čitajući ovu knjigu s razmišljanjem, postajaćemo bogatiji za njena izvanredna saznanja, a uz primenu tih saznanja i zdraviji, oslobađajući se ponekog telesnog nesklada, ili kakve ozbiljne bolesti, koja nas je možda odavno mučila i onemogućavala da neke od naših vrednih sposobnosti i vrlina uopšte dođu do izražaja, na dobro onih kojima smo okruženi.

Živeti bez bolesti — zaista je, sada već ostvarljiv, san svakog ljudskog bića koje misli, koje svoje fizičko, duhovno i duševno dobro pretpostavlja onome što nije dostojno čoveka — **robovanju** zahtevima proizvođa "visoke" civilizacije i takozvanom blagostanju: trošenju hemijski zagađene, industrijski prerađene hrane ili hrane na bilo koji drugi način udaljene od onoga kako nam je data u prirodi — gde više ne pomaže ni pažljiv izbor. Da i ne govorimo — **robovanju** porocima kao što su duvan, turska kafa, koka-kola, alkohol, hemijsko-sintetički lekovi, narkotici i drugo. Jedino što dolikuje čoveku jeste — biti zdrav — fizički, duševno i duhovno. Čovekov život tek tada može da ima potpun smisao i jasne, definisane vidike.

Mnogi ozbiljni čitaoci ove knjige zapadaju u teškoće, pokušavajući da učine zaokret u svojoj ishrani, držeći se uputstava iz nje. Oni ne nalaze dovoljno onoga što bi im bilo potrebno za takav korak, način života. I zaista, rezultati će izostati, uzalud ćemo im se nadati, ako zažmurimo pred činjenicom da su proizvodi zemlje koje kupujemo hemijski zagađeni ili pak pred činjenicom da se, iako presnom hranom, hranimo vrlo siromašno ili jednostrano, zanemarujući mnoge važne namirnice, znajući kakve su potrebe našega tela i našega zdravlja. Stoga smo često upućeni da neke od tih namirnica nabavljamo u inostranstvu. Da bismo to sebi olakšali, ovde navodimo većinu namirnica iz knjige, s odgovarajućim nazivom na nemačkom jeziku.

alfalfa (plava lucerka	Alfalfa Keimsamen
badem	Mandeln
bundeva, seme	Kürbiskerne
čičkovo ulje (za jelo)	Distelöl, kaltgepreßt
morska so sa začinima	Kräutersalz
naut, slanetak, seme	Kichererbsen, Samen
ovas u zmu	Haferkerne
pivski kvasac u prahu	Bierhefe-Pulver
proso, neodgorčen	Hirse, unentbittert
pšenica za klijanje	Weizen, keimfähig
pšenične klice	Weizenkeime
raž za klijanje	Roggen, keimfähig
suncokret, oljušteno seme	Sonnenblumenkerne, enthülst
susamovo ulje, hladno ceđeno	Sesamöl, kaltgepreßt
zelena soja, seme	Mungbohnen (grüne Soja)
zeleni (biljni) prah	Grünpulver (Kräuterpulver)
žuti šećer	Braunzucker

Usitnjivač namirnica (vibracioni mlin za kafu), neki korisnici ga nazivaju "blenderom", iako je od konvencionalnog blendera znatno jači.

Biljni ili zeleni prah može se, na žalost, dobiti samo u Švajcarskoj, a ponegde i u Austriji, načinjen kao mešavine petnaestak vrsta odabranog i pažljivo međusobno usklađenog začinskog i lekovitog bilja.

Pivski kvasac u tabletama u našim apotekama se prodaje pod nazivom "BELVITIN".

Naglašavamo da je u periodu navikavanja na presnu hranu neophodno koristiti **idiro** (Indeks). Njegovom upotrebom postiže se da organizam vremenom prihvati presnu hranu, a eliminiše se nadi-manje (meteorizam creva).

Ova knjiga postala je poznata, između ostalog, i kao knjiga potrebna onima koji primenjuju "totalnu terapiju gladovanja" prema Rudolfu Brojsu (njegova izvanredna bestseler-knjiga može se dobiti od istog izdavača. Naslov knjige je "Rak, leukemija i druge prividno neizlečive bolesti, izlečive prirodnim putem". Početak čitanja knjige "Živeti bez bolesti" za takve čitaocje je od naslova "Povratak redovnoj ishrani...", a zatim uobičajenim redom.

DODATNE NAPOMENE

Zahvalni smo čitaocima za nove recepte za ishranu presnom hranom kao i za predloge u smislu poboljšavanja naših recepata. Možda se i u tekstu knjige nešto može poboljšati. Za navođenje drugih domaćih sredstava za pomoć bolesnima, takođe smo unapred zahvalni.

U izvesnim fabrikama je odsustvovanje s posla zbog gripa postalo gotovo nepodnošljivo. Upravama takvih organizacija isplatilo bi se da svim radnicima i službenicima, možda kao novogodišnji poklon, podele po jednu ovu knjigu. Jer neko ko se bar delimično pridržava u njoj sadržanih uputstava ostaje pošteđen gripa i odmah će znati kako da pomogne sebi, pre nego što dođe u situaciju da zbog bolesti duže odsustvuje s posla. Na taj način bili bi u znatnoj meri umanjene izdaci za zdravstveno osiguranje. Druga dobra ideja bilo bi iznajmljivanje knjiga na čitanje svim radnicima i službenicima organizacije.

Evo još jednog dobrog saveta za bolesne: vodite računa da vam noge budu uvek tople. To nije važno samo za bubrežne bolesnike, ali ipak za njih naročito. Bilo bi vrlo korisno, ako je moguće, preseliti se u stan koji se nalazi direktno iznad stana koji se greje, ili staviti podnu izolaciju s dvostrukim tepisima; imati tople papuče s debelim đonovima.

Po našem sistemu bolesni se leče besplatno. Pozivam izlečene da nam pošalju svoja pismena svedočanstva i onda ako su privremeno izlečeni od jedne od, možda, više svojih bolesti.

DOMAĆA SREDSTVA ZA BRZU POMOĆ*

Beli luk

Još jednom želimo da napomnemo njegov značaj za produžavanje života. Jednom dnevno trošiti tri srednje velika češnja, ili umesto njih, četiri kapsule belog luka, koje su bez mirisa. Beli luk se može staviti i u slatka jela, naročito ako u njima ima banana. Kako se beli luk preparira da nema svoj karakteristični miris, čitajte (Indeks). Miris se može potisnuti ako posle jela žvaćemo peršun, klekinje ili kim. Žvaćući ovo ujedno ćemo jačati i desni. Da bismo lako čistili beli luk, treba ga, prethodno, preko noći ostaviti u vodi.

Bronhitis, vidi: Kašalj

Diskovi, oštećeni, išijas

Pojas za telo, presna hrana. Izlečenje posle oko šest meseci.

Duboko zamrzavanje

S time u vezi stalno dolaze pitanja. Budući da se krvna plazma za transfuziju duboko zamrzava i pšenična zrna i posle dubokog zamrzavanja još kličaju, može se odobriti i preporučiti kada je reč o presnoj hrani.

Gljivice na nogama

Tri puta dnevno utrljavati jak uvarak od hrastove kore, naizmenično s koncentrisanim čajem od pelina.

* Vidi takođe: "Presna hrana i lečenje bolesti", Indeks.

Gnojna upala prsta (panaritium), vidi: Rane na nogama

Grč

Grejati i održavati toplotu mesta pod grčem. Na dan uzeti tri supene kašike jetrenog ulja od bakalara (*Lebertran*).

Hemoroidi

Gutati semenje od gorušice, tri puta dnevno uzimati medicinsko jetreno ulje od bakalara (*Lebertran*). Vidi 18. poglavlje.

Išijas, vidi: Diskovi

Kašalj i bronhitis

Na po jednu srednju i isečenu glavicu crnog luka posuti po jednu supenu kašiku žutog šećera, a onda procediti. Od toga na jedan sat uzimati po jednu kafenu kašičicu. Uz to piti čaj od mačuhice, islandske mahovine, lepuha i verbene, kratko skuvati. **III:** riban ren, med i kašu od badema dobro pomešati na jednake delove i od toga uzimati po jednu kafenu kašičicu na jedan do dva sata. Čuvati u frižideru. Uz to piti po ½ šolje gore pomenutog čaja. S jednim od ova dva postupka može se primenjivati terapija dok kašalj ne prestane. Za to vreme ne jesti ništa, osim ujutru i uveče po jednu kašiku namočenog lanenog semena i semena od piskavice, koje treba progutati. Vidi takođe: "Kašalj" (Indeks).

Kijavica

Ne smemo je zanemariti, jer važi kao bolest. Ako bismo je ipak zanemarili, ona bi mogla preći u hronični oblik. Neodgovorno je kad neko ima kija-

vicu, a odlazi ljudima u posetu ili im se približava. Kod prvih nagoveštaja kijavice staviti dve do tri kapi jodne tinkture u mleko ili slično i piti (deca koriste jednu do dve kapi), zatim gladovati i primeniti terapiju znojenja, prema uputstvima u trekstu o "Terapiji znojenja" (Indeks) ili otići odmah u krevet i znojiti se uz vruć čaj. Tako se možemo sačuvati od kijavice i sledećeg jutra slobodno ići na posao. Ako te mere preduzmemo prekasno, onda treba ovako da postupimo: drugog dana ponovo se znojiti i mirovati u krevetu. Prostoriju dobro zagrevati (oko 30°C); upotrebiti mast za nos. Ušmrkavati čaj od preslice i malo ekstrakta od biljke Hamamelis (*Hamamelis Extrakt*). Vrlo je efikasno i kada nos grejemo spolja, naizmenično s po dve vrećice s peskom, ili električnim jastučetom.

U slučaju hronične kijavice: svakodnevno piti čaj od hrastove kore i steže, a i ušmrkavati ga. Odgovarajuća mast za nos. Boravak u toploj klimi.

Krajnici, upala, vidi: Vratobolja

Krvarenje iz desni

100% presna hrana. Češće tokom dana u usta staviti po nekoliko kapi švedskog eliksira (*Schwedenbitter*). Umesto čokolade, žvakati listiće žalfije. (Na taj način se oslobađaju zavisni od čokolada-droge!) Samo presna hrana!

Krvarenje kod žena, prekomerno

Piti čaj od hrastove kore, koji se kuva 15 minuta.

Mokraćna bešika, upala

Tople noge. Ne stanovati u parteru. Izbegavati hladna pića i hladno voće. Na predeo bešike vezivati

izgnječen peršun. Utrljavati ulje od kopra. Češće uzimati čaj od hajdučke trave, preslice, koprive i zelja brusnice. Preko dana žvakati semenje od bundeve ili jednu kašiku tog semenja kuvati u ½ litra vode i na dva sata piti po jednu čašu.

Opadanje kose

Povremeno utrljavati petrolej. Kuvati čaj od kopriva i crnog luka. Piti dva puta dnevno. Na dan uzimati tri do četiti supene kašike presnog prosa u hrani.

Rane na nogama koje ne zacjeljuju, upala prsta (Panaritium)

Obratiti pažnju na uputstva u 19. poglavlju, a osim toga: deo sloj našeg biljnog praha zaviti u vidu kaše, suvo ili naizmenično izgnječene brusnice ili gomoljasti gavez. Osim toga, primeniti i terapiju s crnim lukom, s koncentrisanim čajem za bubrege, prema tekstu iz 3. poglavlja.

Reumatizam

Iz uputstva iz teksta "Reumatizam, artritis..." (Indeks), češće utrljavati petrolej. Presna hrana, jetreno ulje od bakalara (Lebertran).

Vratobolja, upala krajnika

Komadić krpe ili vate, dobro natopljen petrolejom staviti na vrat i dobro zaptiveno, uviti šalom. To isto može se uraditi i s crnim lukom. Najradikalnije sredstvo je ultravioletna lampa kojom sam ja, svojevremeno, za vrlo kratko vreme izlečio hroničnu upalu krajnika. Na taj način i rane brzo zarašćuju. Ispirati grlo sirćetnom vodom (i žalfijom) ili limunom. Nabaviti čaj za čišćenje krvi.

Zadah iz usta, bez straha

Svakodnevno žvakati kim ili klekinje. To se preporučuje i osobama koje imaju loše varenje.

Zubi, beli i lepi

Umesto paste za zube koristiti naš biljni prah ili pepeo od drvenog uglja. Prah se lepi na mokru četkicu za zube.

GENERALNI INDEKS

Ahilova peta, 210

Albert Ajnštajn, 6
aleva paprika, 109
ampula bacila kolere, 65
amputacije nogu, 198
anemija, 179
angina pektoris, 180
angina, 179
antigenotoksini, 7
antikarcinogeni, 6
antioksidansi, 6
aparat za ceđenje sokova iz povrća, 120
apostol Pavle, 220, 223
Arnold de Vris, 65
aroma i ukus, 57
arthritis, 16, 49, 79, 98, 192
arthritis, vidi takođe:
Reumatizam
artroza, 15, 18, 192
artroza, išijas, 39
artroza, vidi takođe:
Reumatizam
astma, 179

bacil, 71

bademovo mleko, 153, 213
bakterije mlečne kiseline, 68
"basica", 99
belančevinama bogate namirnice, 105
belančevine, 55
beli šećer, 77, 118, 218
beli šećer, belo brašno, 199
beli hleb, prioritetna, specijalna hrana za bolesne i starije osobe, 84
beli i crni hleb, 83
beli luk, 234
beli luk u kapsulama, 115
beli luk, lakša upotreba, 169

beli luk, odstranjivanje mirisa, 159
belo brašno, 83
beri-beri, 106
biblijski post, 223
biljni prah, 158
biološki gajeno, zdravo povrće, 208
biolog H. Toub, 64
biskviti s bademom, 136
bledoća, vidi: Anemija
bolesni potrebni zdravima, 41
bolest na "dugoj klupi", 74
bolesti želuca i creva, 28
bolesti bubrega i kože, 95
bolesti digestivnog trakta, 198
bolesti jetre, 198
bolesti kičme, zglobova, srca i nervne bolesti, 66
bolesti kostiju i zuba, 98
bolesti srca, 40
bolesti srca, visok i nizak pritisak, 180
bolni arthritis, 192
bolovi u trbuhu, 186
boražina, 109
borbena sila protiv neprijateljskih ćelija raka, 206
bosiljak, 109
božićni keks, 137
brašno, 123
bronhitis, 235
bronhitis, vidi takođe: Kašalj

celer, 110, 146

celer / banana, 146
celer u prelivu od šljivica, 147
cimet, 110
ciroza jetre, 20
crna rotkva, 110

crna rotkva, praziluk, šargarepa, špargla i spanać, 148
crni hleb, 85
crni i beli luk, 114
cvetka s jabukom ili crnim lukom, 147
cvetka, 147
cvetni polen, 17

čaj koji blago prazni, 187

časť i poštovanje — samo Bogu, 222
čišćenja creva, 189
čišćenje s delimičnim gladovanjem, 200
čir na želucu, 17, 186
čir na dvanaestopalačnom crevu, 16
čirevi, zatvor, 186
čirevi, vidi takođe: Kolitis
Čitam (Cheatham), 30
čokolada - droga, 236
"čudotvorni" način lečenja, 75
čulo ukusa, prevaspitavanje, 58

ćelije raka su "izrodi" od ćelija, 207**današnji metod lečenja — poređenje, 74**

debelo crevo životinja-mesoždera, 52
dečije bolesti, 40
deoba ćelija, 43
desert (zamena za mleko), 162
desert, 27
diskovi, oštećeni, išijas, 234
divlje pečurke ili šampinjoni, 167
dobra domaća hrana, 28
dodaci za presna jela, 105
domaća sredstva za brzu pomoć, 234
doručak, 188

doručak: kafe-komplet, 164
dr Birher, 71, 206
dr Džervis, 205
dr Dal, 89
dr Dušan Stanković, 9
dr Evelin, 65
dr Garten, 55
dr Gerson, 28, 206, 210
dr Kul, 205
dr Kvingli, 78
dr A. Keler, 197
dr Nolfi, 205, 209
dr Rudolf Štajner, 5
dr Ruš (Rusch), 30
dr Voker, 78
duboko zamrzavanje, 234
dubokozamrznuta pšenica, 121
duhovni blagoslov zdrave ishrane, 223
duševni bolesnici, 73
duševno rastrojstvo, 183
duže gladovanje, 193

Edvard Haul, 33

egzogeni enzimi, 36
eksogamija, 36
eksperiment s pacovima, 89
eksperimenti s pasterizovanim i presnim mlekom, 63
električna trenica, 169
endogeni enzimi, 36
enzimi, 32, 35, 206, 207
epidemija stočnih bolesti i beli luk, 115
Er Verland, 89

fabrike dečije hrane, 215

farmaceutska industrija, 74
fizička snaga i izdržljivost, 24
fosfor i kalcijum, 72
funkcija enzima, 35

glabobolje, umor, 79

gladovanje — operacija bez skalpela, 198

gladovanje = čišćenje organizma, 171
 gladovanje i duhovni napredak, 171
 gladovanje indikovano?, 173
 gladovanje s povrtnom vodom, 172, 200
 gladovanje, kad nema druge nade, 174
 gladovanje, oni koji oklevaju, 175
 gladovanje, opcije, 173
 gladovanje, tvoja tajna, 176
 glavno jelo, 26
 glavobolje, 49, 95
 glavobolje, nesnica, 18
 glavoch, brka, 110
 gljivice na nogama, 234
 gnojave rane, 191
 gnojave rane, vidi takođe:
 otvorene rane na nogama, 183
 gnojenje prsta (panaritium), 191
 gnojenje prsta, vidi takođe:
 Otvorene rane na nogama
 gnojna upala prsta, vidi
 takođe: Rane na nogama
 gojaznost, 18, 198, 200
 gojaznost
 gojaznost, vidi takođe: Šećerna bolest
 gomoljasti gavez, 110
 goruška, 110
 grč, 235
 gubitak — i do dve trećine, 221

hamamelis, 236

Harlemsko ulje, 189
 heljda, 123
 hemoroidi, 188, 235
 hendikepirana deca, 44
 Hipokrat, 22, 97, 113, 158
 Hipokrat, o gladovanju, 171

hladan tročetvrtinski oblog, 196
 hladno ceđeno ulje, 57, 107, 182
 hleb od punog zrna, 85
 hleb, 115
 holesterol, 180
 hrana bez otrova, 208
 hrana s belančevinama, 105
 hronična kijavica, 236
 hronični kolitis, 186

ideja za zaštitu zuba, 100

iđirot, 228
 impotencija, 79
 indijski zakoni ishrane, 220
 infarkt, 19, 180
 Ingeborg, 213
 insulinske injekcije, 200
 integralni pirinač, 106
 intenzivno mršavljenje, 187
 isušareni slučajevi, 46
 ishrana 80
 ishrana male dece, 213
 ishrana presnom hranom, 101
 ishrana presnom hranom i mleko, 120
 ishrana za bolesne od reumatizma, 194
 iskustva, 15
 iskustva u lečenju raka, 203
 iskustvo dr Nolfi, 31
 istraživač J. H. Oliver, 64
 istraživanje raka, 41
 išijas, 72, 192
 išijas, artroza, 66
 išijas, vidi takođe: Diskovi, Reumatizam

jabukov krem, 139

jaja, 200
 jak doručak, 156
 ječam, 200
 jedan kilogram mesa = 10 kilograma žitarica, 60

jedina prednost pasterizacije, 66
 jedina zdrava hrana, 221
 jela koja treba izostaviti, 49
 jelovnik za jednu sedmicu, 156
 jetra, oboljenja, vidi: Šećerna bolest, 183
 jetreno ulje od bakalara, 235
 jezgrasto voće, 200, 227
 jogurt, 67

kašalj i bronhitis, 235

kako izbeći miris belog luka, 115
 kako pronaći "živo" žito, 106
 kako treba hraniti malu decu, 217
 kalcijum, 66
 kamenci u žuci, 184
 karamela od kokosovog oraha, 138
 katarakt, 197
 keleraba, 148
 keriprah, 110
 kična, oboljenje, vidi:
 Reumatizam
 kijavica, 236
 kim, 111
 kisela jela i pića, 204
 kiseli kupus i šargarepa, 148
 kiseli kupus i keleraba, 148
 kiselina oduzima telu kalcijum, 99
 kiseline u našem telu, 95
 klice s bananom, 126
 klijanje, 102
 kobne tabele kiselina i baza, 204
 koji se dodaci međusobno ne podnose, 119
 kolač od šljiva, 138
 kolač od jabuka i banana, 138
 kolač s bobicama ili voćem, 137
 kolači od banana, 138
 kolitis, upala debelog creva, 186
 komorač, 111
 kompromisi, 32
 kopar, 111
 korijandar, 111
 kosmička energija, 35
 kožne bolesti, 40
 krabljica, 111
 krajnici, upala, vidi: Vratobolja
 krem od crne rotke (namaz za hleb), 139
 krem od jagoda, 139
 krem od meda, 139
 krema od banane i jagoda, 151
 krvarenja iz materice, 16
 krvarenje iz desni, 21
 krvarenje iz desni, 236
 krvarenje kod žena, prekomerno, 236
 kugle od susama, 138
 kugle od suvog grožđa, 138
 kuglice s anišem, 150
 kuhinjska so, 87
 kuhinjska so, efekti, 60
 kupka u toplom vazduhu, 194
 kupus, 55
 kuvana hrana, 214
 kuvanje, pasterizovanje i denaturisanje hrane, 199
 kuvano meso, 60
 kvark s kvascem, 128
 kvark s lukom, 127
 kvark sa šargarepom, 127
 kvark s bananom, 127
 kvark s paradajzom, 127
 kvasac kao začim, 116

lakši porođaji, 44

laneno seme, 189
 lecitin, 180
 lečenje i preventiva uz pomoć presne hrane, 22
 lekari tipa Hipokrata, 99
 lekarski troškovi, 57

lekovit sok, 153
 lekovito gladovanje, 171
 leukemija, 15, 189
 limun i prirodno sirće, 108
 listići žalfije, 236
 lomljenje kostiju, 67
 Luj Paster, 63

ljuskavi lišaj, 21

mažuran, 111

majčino mleko, 46
 majčino mleko iz prvih dana, petostruko vrednije, 37
 majonez s kvarkom, 141
 mala sauna, 194
 malaksalost, 59
 marmelada od jagoda, 140
 marmelada od urmi, 140
 marmelada, 118
 matičnjak, 111
 mešana salata, 141
 mešani obrok, 168
 med i sirov šećer, 200
 med s lekovitim biljem, 158
 medicinski petrolej, 185
 meka prekrupa, 117, 123
 meka prekrupa s kvarkom, 125
 meka prekrupa, pikantno, 124
 meka prekrupa, slatko, 124
 meke banane, 157
 mekinje, 158, 194
 mekinje, pikantno, 125
 mesna hrana, 199
 meteorizam creva, 232
 metod klijanja semenja, 101
 mikser-obroci, 130, 200
 mikseri i sokovnici, 119
 miloduh, 111
 mizli — recepti, 131
 mizli od banana, 131
 mizli od pšeničnih klica i cmog luka, 131
 mizli od prekrupe, 131
 mizli od prosa, 131
 mizli od smokava i urmi, 131

mizli od susama:, 165
 mizli s celim zrnima, 132, 133
 mizli s krastavcima, 132
 mizli s presnim krompirom, 132
 mizli sa smokvama, 133
 mizli sa susamom, 132
 mlečna pića, 153
 mlečni šećer, funkcija, 119
 mleko — remek-delo ishrane, 65
 mleko i holesterol, 181
 mleko i mlečni proizvodi, 227
 mleko i odnos kiselina i baza, 96
 mleko s jabukom, 154
 mleko s malinama, 154
 mleko s paradajzom, 154
 mleko s pomorandžom, 154
 mleko sa šargarepom, 154
 mleko sa začinskim travama, 154
 mleko, savršena hrana, 120
 mlin za žito, 107
 može li se zdrava ishrana dovesti u vezu s biblijom?, 220
 mokraćna bešika, upala, 237
 mokrenje u krevet, 189
 mongoloidi, 44
 morska so, 87
 mršavost, 198
 mršavost, vidi takođe: Šećerna bolest, 189
 mudar čovek, 24

nadimanje, 157, 188

nadimanje
 najsvarljivije presne namirnice, 186
 najvažnije kuhinjske mašine, 169
 namirnice koje važe kao 100-odsto kisele, 96
 nana, 111

nastajanje raka, jedno objašnjenje, 43
 naučni radovi na temu kvarenja zuba, 65
 nazivi u receptima, 123
 nedovoljna težina, 200
 neishranjeni uz pun želudac, 56
 neishranjenost, 72
 nekrotizirano tkivo, 204
 neobuzdani apetit — ili izlječenje, 205
 nepečeni (suncani) hleb, 135
 neprijatan zadah iz usta, 49
 neprskano voće, nabavka, 103
 nerazumno lečiti samo simptome, 210
 nerotkinje, 44
 nervna slabost, 200
 nervne bolesti, 22
 nervozne tegobe u želucu, 188
 nesanica, 17, 190
 neuroze, duševne bolesti, 79
 neutralne namirnice, 97
 nizak pritisak, 180
 nizak pritisak, vidi takođe: bolesti srca, 191
 normalni mizli prema Ginteru, 159

o receptima, 120

oblog od ilovače ili kelja / kupusa, 196
 oblozi od izgnječenog lišća od kelja ili gline, 204
 obogaćeni hleb, 85
 oboljenja zgloba kuka i kičme, 192
 oboljenje nerava, srca i želuca, 15
 obrok od šargarepe i celera sa zelenišem, 149
 obrok od sočiva, 165
 obrok od spanaća i praziluka, 149

obrok s kelerabom, 148
 obrok sa šargarepom i bananom, 149
 obrok s cmom rotkvom, 148
 obrok sa sočivom, 134
 od lečenja je bolja preventiva, 49
 odmah operisati, inače prekasno, 54
 odsustvovanje s posla zbog gripa, 233
 olimpijski pobednik u plivačkom maratonu, Ros, 59
 onkogeni, 7
 opadanje kose, 237
 opasan život, 98
 opasan greben, u gladovanju, 172
 opasne i štetne vakcine, 40
 operacija zgloba kuka, 198
 opiti s mlekom na mačkama, 63
 oprana fina kreda, 157
 osip na licu, 17
 osipi, 49
 osušena grana drveta, 64
 oštećenja diskova kičme, 72
 oštećenja u kuku i na kičmi, 39
 oštećenja zbog pogrešnog držanja tela, 39
 oštećenje jetre, 201
 oticanje krvi, 16
 otvorene rane na nogama, 17
 otvorene rane na nogama, 191
 pšenične klice s paradajzom, 126
 pšenične klice, 200
 pšenične klice, slatko, 126

pahuljice i klice, 107

papagaj, 41
 papričica, zelena, 112
 parodontoz, 21
 pasterizacija, 64
 pasterizacija i kuvanje besmislen posao, 66

pasterizacija uništava vrednost mleka, 63
 pasterizovano mleko, eksperimenti, 66
 patišpan za pleh od 30 cm ø, 137
 pečurke s celerom, 127
 pelin, 112
 pena od banana i jabuka, 150
 pena od banana, 150
 pena od kajsija, 150
 peršun, 112
 pet glavnih tačaka neophodnih za izlečenje raka, 206
 pića, 151
 piće za snagu, 152
 pobrkani izazivači bolesti, 210
 podmlađivanje, 20
 podsticanje biološki orijentisane zemljoradnje, 44
 pogrešno lečiti samo simptome, 42
 poliartritis, 19
 pomanjkanje kalcijuma, 96
 poređenja s carstvom životinja, 51
 poremećaj na diskovima kičme, 16
 poremećaji varenja, 66
 posebno jutarnje piće, 159
 poslastica od oraha, 139
 poslastica od umi, 139
 post, 171
 potaša, 193
 Potendžer i Simonsen, 63
 povišen krvni pritisak, 180
 povrće i voće koji se mogu jesti istovremeno, 119
 povrće kuvanjem najviše gubi, 55
 povratak redovnoj ishrani posle Brojsove "totalne terapije", 225
 povrtna voda, 157
 poziv svim lekarima, 206
 praktična primena presne ishrane, 24
 praziluk, 112
 predjelo, 26
 predlog za stalni doručak, 227
 prednosti gladovanja, 176
 prehlada i grip, 191
 prehlada i iscrpljenost, 95
 prehrambena i hemijska industrija, 217
 prekid gladovanja, 172
 prekišljavanje, 98
 prekišljavanje krvi, 95
 prekišljenost organizma, 21
 prekrupa, 123
 preliv od kvasca ili majonez, 140
 preliv od paradajza, 140
 preliv od pomorandže, 140
 prelivi za salate, 140
 presan cmi luk siti, 114
 presan obrok s prazilukom, 149
 presan sok od povrća, 206
 presna hrana i lečenje bolesti, 179
 presna hrana, 214, 226
 presna ishrana prirodni zakon, 224
 presne pšenične klice, 121
 presni obrok od špargii, 149
 presno mleko — rizik?, 67
 presno mleko izaziva kraste, male boginje, šarlah?, 69
 presno mleko, 200
 presno povrće, 227
 preusmeravanje istraživanja u oblasti raka, 45
 preventiva za zdrave, nada za bolesne, 30
 primer teško bolesnog oca, 47
 prirodni proso, 106
 priznanja, 12
 proširene vene, 18, 181
 proširene vene, preventiva, 180

vidi takođe: Bolesti srca
 profesor Bir, 20
 profesor Emerih, 65
 proliv, 66, 186
 promaja i južni vetar, 40
 prosečna ljudska starost, 71
 proso ili pirinač, ljuto, 129
 proso ili pirinač, slatko, 129
 proso, 200
 prostata, 197, 198
 vidi takođe: slepo crevo, 192
 protiv nesanice, 189
 protivnici doneli brzoplet sud, 223
 pušenje i kafa, 199
 punjene urne, 139
 punovredno ulje, 107

radionuklidi, 7

radna sposobnost radnika na teškim fizičkim poslovima, 59
 rafinacija belog šećera, 77
 Ragnar Berg, 204
 rahitis, 64, 66
 rak debelog creva, 16, 210
 rak dojke, 18
 rak jednjaka i duodenuma, 204
 rak kože, 16, 30
 rak nije zarazna bolest, 44
 rak prostate, 16
 rak želuca, 203
 rane na nogama koje ne zaceljuju, 237
 razdražljivost, 79
 različita izlečenja, 47
 razvijanje ćelija raka, 207
 recept s ovsom, 124
 recept sa slanutom, 128
 recept sa sojinim zrnim, 128
 recepti i jelovnik, 123
 recepti s celerom, 146
 recepti s cveklom, 147
 recepti s integralnim pirinčem ili prosom, 129
 recepti s kvarkom.

recepti s mekinjama, 125
 recepti s mekom prekrupom, 124
 recepti s pečurkama, 126
 recepti s pšeničnim klicama, 126
 recepti za kolače, 137
 recepti za kremove i namaze za hleb, 139
 recepti za salate, 141
 recepti za supe, 133
 Reformhaus (Kuća reforme), 73
 rekonvalescenti, 69
 ren, 112
 res frumentaria, 83
 reumatizam i artritis, 40, 85, 95, 90
 reumatizam, 16, 17, 192, 204, 237
 reumatizam, išijas, 98
 riblje ulje, 193
 rođeno u tiganju, 19
 robovanje porocima, 230
 robovanje zahtevima proizvoda "visoke" civilizacije, 230
 ručak
 ručak, 26, 188
 ružmarin, 112

salata "Karl Maj", 141

salata "Valdorf", 141
 salata od avokada, 145
 salata od celera, 143
 salata od crne rotke, 165
 salata od crnog luka i rotkvice, 145
 salata od graška, 141
 salata od izdanaka iz semenja, 142
 salata od kajsija, 143
 salata od karfiola, 143
 salata od kelja s jabukama ili bananama, 143
 salata od kelja, 143

salata od kopriva, 145
 salata od korenja komorača, 146
 salata od krastavca, 165
 salata od maslačka I, 142
 salata od maslačka II, 142
 salata od ostataka iz mašine za ceđenje soka, 142
 salata od paradajza, 144
 salata od praziluka I, 144
 salata od praziluka II, 144
 salata od praziluka III, 145
 salata od spanaća "Savona", 146
 salata od šampinjona, 145
 salata od šargarepe, 143, 146
 salata od šargarepe s celerom, 143
 salata od špargli, 144
 salate, 157
 samo za čitaoc koji nisu ateisti, 220
 samočišćenje mleka, 68
 samopomoć, 217
 samoubistva, 79
 sardine u ulju, 58
 seme mahunarki, 227
 semenje od bundeve, 17, 198
 semenje od suncokreta i bundeve, 203
 semenje suncokreta, 123, 200
 sezonsko voće, 227
 sila koja uspeva da leči rak, 210
 sinusni katar, 196
 sirovi obrok s pritkastim celerom, 147
 sirovo brašno od punog zrna, 107
 sitna morska so, 116
 siva mrena (katarakt), 197
 sklonost ka depresijama, bezvoljnost, 79
 skorbut, 66
 skupo je biti bolestan, 15
 slanutak, 128
 slatkiši i karamela, 138
 slepo crevo, prostata, 197
 slobodni radikali, 7
 smokve, umne, 118
 so, 123
 so i gladovanje, 89
 so kao začini, 116
 sok od šargarepe, 152
 sok od jagoda, 153
 Specijalni dodatak, 225
 sporo samoubistvo, 222
 sportisti, 12, 59
 srčane bolesti, namirnice koje izazivaju, 182
 sredstvo slabljenja, 20
 sredstvo za (dobro) spavanje, 190
 stare osobe i torte, 79
 stariji ljudi i enzimi, 37
 stariji ljudi i zrnasta hrana, 157
 starorimski vojnici, ishrana, 83
 sterilitet kod žena, vidi takođe: Šećerna bolest, 198
 stogodišnjaci, 6
 stopostotno alkalne namirnice, 97
 strah od klica bolesti, 214
 streljanje" bolesti, 210
 sušenje ili zamrzavanje, 57
 sušenje začinskog bilja za zimu, 113
 sunčani hleb, 115
 sunčanje, 204
 supa od paradajza, 133, 166
 supa od povrća, 134
 "super-hrana", 215
 susam, 200
 suva i namočena mešana prekrupa, 117
 suva prekrupa, 117
 suvi mizli I, 133
 suvi mizli II, 133
 suvi obrok s mekinjama, 125
 svakodnevni doručak, 25
 sve voće bazno — prevara, 97

sveže i sušeno začinsko bilje, 109
 svetski problem ishrane, kako rešiti, 60
šećer, 123
 šećer — dejstvo na organizam, 77
 šećer — med — smokve, 118
 šećer — uzročnik mnogih bolesti, 79
 šećer ima podršku na svim nivoima, 80
 šećerna bolest, 198
 šipkasti mikser, 120, 169
 Šlencina kupka, 195, 204
 šta je potrebno za početak, 24
 šta treba shvatiti pod izrazom "zdrava hrana", 221
 štetno dejstvo kiselina, 205
 što zrelije voće, 157
 šum u ušima, 20
 švapski sir (kvar), način spravljanja, 116
 švedski eliksir (Schwedenbitter), 236
tablete protiv nesanicе, 191
 tegobe starosnog doba, 37
 tegobe starosti, 42
 tegobe u želucu zbog pšenice, 106
 terapija gladovanja, 89
 terapija sa sokovima, 203
 terapija sokom od kelja/kupusa, 120
 terapija za mršavljenje s mesom i salatama, 60
 terapija znojenjem, 184, 208
 terapije sa znojenjem, 206
 teški fizički poslovi, 32
 teškoće s kičmom, 79
 težak fizički rad i presna hrana, 59
 tigrovo mleko, 153

tikvice ili salata od bundeve, 166
 timijan, 112
 točak reforme ishrane, 34
 tovljenje stoke i ljudska ishrana, 90
 transplantacije srca, 42
 troška, 56
 troškovi ishrane, 57
 tuberkuloza pluća, 201

uživanje za nepce, 58
 ubica broj jedan civilizovanog čovečanstva, 182
 uklještenje nerava (išijas), 39
 umaranje, 156
 umerenost, 208
 umirivanje nerava, 190
 umor i iscrpljenost, 49
 umor, 16
 upala debelog creva, vidi takođe: Kolitis
 upala pluća, 201
 upala prsta (panaritium), 237
 upala slepog creva, 49
 upala srednjeg uha, 201
 urme i slatka pavlaka, 166
 usitnjivač za povrće, 169
 usputna napomena, 134

vađenje soka iz lisnatog povrća, 210
 vakcine, 216
 vanila, 112
 veštački povišena temperatura, 195
 večera s bananom, 128
 večera, 27, 189
 vegetarijanci, 55, 67
 vegetarijanska ishrana, 31, 32, 205
 vegetativni život, 206
 veliki gubici zbog kuvanja, 221
 Verland, 206
 višak holesterola u krvi, 180
 visok krvni pritisak, 40

vidi takođe: Bolesti srca
visokoturažni usitnjivač hrane, 25
vitamin C, 55
voće i povrće koji se mogu jesti istovremeno, 119
voćni šećer, 199
voda od klica, 227
voda od mekinja, 194, 213
voda od mekinja, čudesno piće, 152
voda od povrća, 151
voda oko srca i srčana astma, 47
vratobolja, upala krajnika, 237
vrednost pšeničnog zrna, 83
vrhunski sportisti, primer, 59
vruća jela i pića, 93
vruća pića šok za nerve, bič za srce, 93
vrući oblog, 196

za klijanje je najprikadnije semenje, 102

za koju hranu je stvoren čovek?, 51
zaboravnost, zatvor, 79
začinske baštice, 109
začinsko bilje, 109
začinsko i lekovito bilje, 108
zadah iz usta, bez straha, 238
zakiseljeno mleko, bogato kalcijumom, 98
zakon prirode, 36
zakrećenje arterija, 40, 95
zamena za kafu, 153
zamor i depresivna stanja, 18
zašto životinje u divljini nikada ne oboljevaju?, 51
zašto ljudi danas duže žive?, 71

zašto ne treba piti vruće napitke, 93
zatvor, 187, 210
vidi takođe: Kolitis
zavisnost od kafe, alkohola i pušenja, 49, 201
zdrav čovek — hiljadu želja, 10
zdravstvena tajna, 32
zdravstveno prosvetčivanje, 9
zeleni prah kao zamena za salate i začine, 108
zeleni prah, 108
zglob kuka, oboljenje, vidi: Reumatizam
značaj vitamina, 33
zoološki vrtovi, 41
zračenji, pa time i upropašteni, 209
zračenja protiv raka, 204
zračenje, operacija, inače prekasno, 209
zmevlje mora biti presno, 106
zubi, beli i lepi, 238
zubne bolesti, 79
"Zuketijev sok" od krastavca, 153

žalfiga, 112

želudac, oboljenja, vidi: Šećerna bolest
ženski sterilitet, 198
žitarice, 226
živa energija, 22
živa" hrana rešava problem raka, 30
žrtvovati sve za — nikakvo izlečenje, 54
žučni kamenovi, 22, 40, 49
žumance i holesterol, 181