

KUHANA - NEMIJEŠANA - NEZAČINJENA

...takva bi po mišljenju stručnjaka za prijesnu hranu i pobornika žive hrane Helmuta Wandmaker-a, trebala biti idealna, prirodna čovjekova hrana. Svaki drugi način prehrane dovodi do tipičnih civilizacijskih bolesti. Tko se međutim prehranjuje prijesnom hranom, taj je dobro naoružan protiv tegoba, jer ona je najvrjedniji izvor energije za zdrav život.

ISBN 953-208-217-4



953 208 217 3

Prijesna hrana umjesto kuhane

HELMUT WANDMAKER



HELMUT WANDMAKER

Prijesna hrana umjesto kuhane

Prirodnom prehranom
do istinskog zdravlja

Helmut Wandmaker

PRIJESNA HRANA UMJESTO KUHANE

**Prirodnom prehranom
do istinskog zdravlja**

Knjiga

Živa svježina hrane srž je prehrambenog programa Helmuta Wandmakera koji vodi oslobo enju od tipi nih bolesti našega društva, kao na primjer visokog krvnog tlaka i prekomjerne tjelesne težine.

Postoji samo jedan put da primimo tu živu svježinu, a on vodi mimo kuhanjskog lonca k prijesnoj hrani. Jer svaka kuhanja živežna namirnica uzrokuje bolest. Koliko je protuprirodan današnji na in prehrane pokazuje i pogled u životinjski svijet, u kojem nema ni ega drugog osim prijesne hrane, i to u svako godišnje doba. Helmut Wandmaker obra a se samoiscjeljuju im snagama u ovjeku, jer svaka stanica posjeduje svoju vlastitu inteligenciju koja se može poticati pravilnom prehranom.

Autor

Helmut Wandmaker, ro en 1916., teško je obolijevao ve u mla im godinama. Godine 1982. povukao se u mirovinu. Najteže su ga bolesti i ozljede rano prisilile da promišlja o temi zdravlja. Tako je tijekom više od 45 godina stjecao iskustva s prijesnom hranom, što ih uvjerljivo prenosi drugima s namjerom da im pomogne u održavanju zdravlja.

Helmut Wandmaker

Prijesna hrana umjesto kuhane

**Prirodnom prehranom
do istinskog zdravlja**

Naziv izvornika
ROHKOST STATT FEUERKOST
Wahre Gesundheit durch nattirliche Nahrung

Njema ki izdava
NATURA VIVA VERLAG
WEIL DER STADT, 7. AUFLAGE 2005.

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Predgovor- | 7 |
| Prijedimo na stvar | 9 |
| Kruh je opasna hrana | 19 |
| Odreknji se žitarica svake vrste! | 24 |
| Bolesti prostate | 24 |
| Voće je idealna hrana | 31 |
| Može li se živjeti samo od voća? | 34 |
| Voće me ne voli | 35 |
| Pomanjkanje šećera u krvi – glikemijski popis | 37 |
| Pomanjkanje šećera u krvi | 39 |
| Prijelazna hrana | 42 |
| Fryjeva znanost o prehrani ukratko | 51 |
| Nijemci – narod bolesnih | 53 |
| Lijeći li liječnik ili Tvoje tijelo? | 55 |
| Prirodni nauk o zdravlju | 58 |
| Što je prirodni nauk o zdravlju? | 60 |
| Šarolikost nazoviliječenja | 61 |
| Pohlepa za hranom i nediscipliniranost | 65 |
| Zašto ni meso ni riba, ni jaja? | 67 |
| Vrednovanje prehrambenih namirnica za ljudе | 69 |
| Odakle da dobijem svoje bjelančevine? | 71 |
| Mlijeko je politička hrana | 76 |
| Pitanje kalcija | 80 |
| Osteoporozа | 82 |
| Artritis/artroza | 85 |
| Bolovi u ledima | 86 |
| Prikladne kombinacije hrane | 87 |
| Ugljikohidrati bogati škrobom stvaraju alkoholičare | 90 |
| Opetovanje | 93 |
| Dva velika problema | 94 |

| | |
|---|-----|
| Ugljični dioksid - - - - - | 96 |
| Može li se rak izlječiti? - - - - - | 101 |
| Bezazlene bakterije - - - - - | 105 |
| Teze dr. Brukera- - - - - | 107 |
| Nadopuna vitaminima i mineralima- - - - - | 110 |
| Magnezij, čudesni metal - - - - - | 112 |
| Vrhunski vitamin C - - - - - | 117 |
| Što su oksidansi? - - - - - | 126 |
| Čudotvorno sredstvo piknogenol - - - - - | 142 |
| Je li zdravo crno vino? - - - - - | 143 |
| Simptomi starenja- - - - - | 148 |
| U crijevu se nalazi život ili smrt - - - - - | 149 |
| Kapilare - - - - - | 150 |
| Voda – najveće zdravstveno otkriće na svijetu - - - - - | 151 |
| Zdrava prijesna hrana - - - - - | 161 |
| Kolesterin – kuđena tvar - - - - - | 168 |
| Što sve mogu učiniti masti - - - - - | 175 |
| Čime se hrane majmuni?- - - - - | 178 |
| Zašto ne ljekovito bilje? - - - - - | 179 |
| Što još određuje naše zdravlje - - - - - | 185 |
| Kisik - - - - - | 191 |
| Odnos kiselina – baza - - - - - | 193 |
| Debeo ili u dobroj formi? - - - - - | 197 |
| Stres, meditacija - - - - - | 204 |
| Kad biste manje žderali... - - - - - | 205 |
| Pitanja i odgovori - - - - - | 208 |
| Kako možemo pomoći? - - - - - | 215 |
| Svih 90 hranjivih tvari? - - - - - | 217 |
| Zaštiti svoje krvne žile i time srce! - - - - - | 220 |
| Uzroci artritisa - - - - - | 221 |

Predgovor

Ovu knjigu posve ujem svima onima iji na in mišljenja, života i prehrane po iva na prirodnim i zdravim na elima! I tako glasi najjednostavnija definicija zdravlja i bolesti:

- Postoji samo jedan uzrok bolesti: zatrovanost tijela!
- Postoji samo jedan na in lije enja: **odstranjenje otrova ili detoksikacija!**

To si **otrovanje** sam sebi priskrbio kuhanom hranom koja je masna i stvara kiselinu, te lijekovima i stimulansima. Za **detoksifikaciju** odnosno **odstranjenje otrova** nadležno je isklju ivo tvoje tijelo, budeš li ga ubudu e opskrbljivao živom i svježom sirovom bilnjom hranom i **mnogo se kretao**. Sposobnost samolije enja bez pomo i pilula, ljekovitog bilja i nadrilije ništva bila je u itavoj povijesti ljudskoga roda **najdragocjeniji** imetak.

Protiv tisu a tobožnjih bolesti proizvode se nebrojene tisu e lijekova. U zbilji postoji me utim samo jedna bolest i samo jedan lijek. Nijedno lije enje, nijedna terapija, nijedan lijek ne može otkloniti uzrok neke bolesti. A budu i da oni ne uklanjaju uzrok, zna i da ni ne lije e.

ovjek ne razmišlja, nesmetano se kljuka svim mrtvim i na taj se na in brine za to da pogrebna poduze a ne moraju objaviti ste aj. Postavi druk ija mjerila! **Idealna, prirodna prehrana ovjeka** bila je i jest: **nekuhanu - nemiješana - neza injena.**

Sva se druga živa bi a ove zemlje ravnaju po tome, samo ovjek misli da zna bolje. Nepoštivanje toga temeljnog zakona dovelo gaje do toga da bude vrsta koja propa-

da u bolestima i još se k tome me usobno ubija, što je prisiljava graditi sve više bolnica i vojarna.

Osobita se vrijednost prijesne, sveže hrane nalazi u njezinom bogatstvu u inkovitim tvarima i u njezinoj boljoj kakvo i bjelan evina, kojima se naprotiv termi kom obradom nanosi velika štela, jer se tako gubi ono najdragocjenije u njima. Najbolju hranu za ljudе možeš i sam otkriti ako se u mislima vratiš u životne prilike iz davne prošlosti, kad još nije bilo vatre, tvorni ke robe, ni posebnog oru a kao pomo nog sredstva. Jedi na primjer prijesno meso, žitarice, bilje, liš e, koru di veta, **krumpir** i sli no prijesno, i to po mogu nosti **mono-hranu**, to zna i **jednu** vrstu hrane po obroku. Možeš li se uistinu time s užitkom najesti? Ponavljajam: **jedna vrsta hrane po obroku i to bez dodataka i za ina?** Ne, to je nemogu e.

Time si sam od sebe došao do najbolje hrane za ovje ju djecu: **prijesno vo e**. Sve druge živežne namirnice optere uju tijelo. To se može na neki na in re i ak i za povr e, jer ono ne može odmah dati sve potrebne hranjive tvari, osobito glukozu i ili fruktozu. Mi ne raspolažemo kao pretežni dio biljoždera enzimom (celulozom) koji je nuždan da bi se iz trave, stabljika, listova ili kora izvuklo dovoljno energije. Tako su na primjer gorile pravi ždei a ki i del'ekacijski strojevi, jer ni oni ne mogu u svojim žlijezdama proizvesti celulozu. Gorile i ljudi koji daju prednost povr u mogu iz njega dobiti hranjive tvari samo u obliku sokova, ako snažno žva u. Mikseri i sokovnici su novovječki izum. Hrana obra ena na taj na in remeti skladnu probavu. Stoga je dakle **prijesno vo e prvi izbor, još ispred malih koli ina salate i povr a!**

Helmut Wandmaker

Prije imo na stvar

Ako se ura unaju pripreme za moju knjigu "*Willst Du gesundsein? VergmDein Kochtopf.*" koja je izišla 1988., tada je opet prošlo deset godina. Da li se otada na elno nešto promijenilo? Ne, priroda još uvijek ima pravo; pogreške uvijek ine ljudi.

Ova je *mala* knjiga sažetak moje knjige prvi put izišle 1975., "Naluiiche Gesundheilslehre: dick + krank" i moga **45-godišnjeg iskustva**, i trebala bi Te pratili, kako bi pri dvojbama mogao uvijek ponovno itati iz nje. Daljnje informacije možeš dobiti iz standardnog djela "*Willst Du gesund sein?...'* može se u izdanju *Goldmanna* nabaviti i kao džepna knjižica Nr. 13635.

Tu su važna nadopuna knjige pionira prirodne prehrane prijesnom hranom kao što su *Ehret, Sommer, Tilden, Shelton, Walker, Aterhov, a osobito još živu i T. C. Fry*. U godini 1992. izišlo je novo izdanje moje isto tako 1975. godine objavljene knjige "*Dick + krank oder sehlank + gesund*" koja sadrži dodatak s najnovijim spoznajama kako se može ukloniti **ovapnjenje**. To potvr uju "*Arzte der Neuen Ziichtung*'V'Lije nici Novoga uzgoja"/ ili "*Arzte der Neuen Generation*" / "*Lije nici Novoga naraštaja*",, kako oni sebe u SAD-u nazivaju.

Knjiga je bila proširena za dva bitna initelja: sjedne sirane za popis vitamina i minerala za one koji se ne mogu uvijek u cijelosti hraniti proizvodima što su rasli na posve zdravom tlu, a s druge strane za upozorenje na korisno djelovanje vode koja bi se trebala obilno pilii. Vitaminska nadopuna ima svoj povod u istraživanju dvostrukog

dobitnika Nobelove nagrade ***Paulinga*** i mnogih njegovih nasljednika, lako su se vitamini uspjeli izdvojiti već prije dugog vremena, tek su spoznaje iz posljednjih deset godina mogle istaknuti njihovo veliko značenje. Mi ljudi - protivno životnjama - ne možemo sami stvarati vrhunski vitamin C.

Perzijski liječnik **dr. Batmanghelidj**, koji je prakticirao unutarnju upotrebu vode, posezao je isključivo za tim "lijekom". Njegova su ga velika iskustva u vrstila u uvjerenju daje obilno pijenje vode veoma važno za sve ljude, pa tako i za one koji jedu samo prijesnu hranu.

Premda je veoma teško "prodavali" zdravlje, trebala bi i ova knjiga dati daljnji poticaj da se ravnamo po prirodnim zakonima koji vrijede za sva živa生物. To je **pozitivna knjiga** koja želi dati jednostavne, uvijek upotrebljive savjete za zdravo i vitalno svladavanje života u današnje tehnologije orijentirano atomsko doba kada se prebrzo živi. Ona te treba ujuti sposobnim za prirodnu životnu radost. Pod tim bi aspektom trebao, molim, gledati i moj katkad drastični način izražavanja - ne volim okolišati. *Želim Ti pomoći.* Moraš me utim najprije **znati** pravi put prirode, zatim željeti razviti i **otpornost** prema utjecaju naše **neprijateljske okoline** koja nas želi namamiti natrag u štetne ovisnosti. Njezine se zamke svakodnevno postavljaju svuda oko nas. Zbog njih opet zapadamo u ovisnost o masti, Še eru, alkoholu, duhanu, kavi, lijekovima, okoladi.

Takozvani se stručnjaci i laboratorijski znanstvenici nisu ni poslije više desetljeća umorili upozoravati ljude koji jedu prijesnu hranu na opasnost od pomanjkanja bjelančevina, kalcija, željeza i vitamina B12 iako se mnoge životinje oko nas esto gotovo isključivo prehranjuju tra-

vom i lišenim. Te životinje mogu dakle stvoriti primjerice u svom lijelu snažni kostur i vitamin B **12** u tragovima, a kruna Božjega stvaranja, ovjek, nije to u stanju? Nije li to vrijeđanje našeg Stvoritelja?

Već bi samo ta **jedna** usporedba trebala uputiti na oprez s obzirom na mišljenja stručnjaka. Oni su već inom pristaše kuhinjskog lonca ili plaćeni propagandisti. itava se plemenita u nekim narodima prehranjuju prijesnom biljnom hranom. Šepave ljude ne ešte me utim na i u njih, već u nas u industrijskim zemljama s **prehranom prebogatom bjelančevinama i mlijekom proizvodima s preobiljem kalcija!** Stvaranje vitamina B₁₂ ovisno je o postojanju organskog kobalta. Zato se vitamin B₁₂ zove i **kobalamin**. Priješna hrana nudi ovjeku sve što mu je potrebno.

Molim Te, misli na to da u Njemačkoj krajem Drugog svjetskog rata gotovo nije bilo oboljelih od srčanog infarkta. Radi loga su sve ilišta moralna doti ne "primjerke za istraživanja" nerijetko tražiti u inozemstvu. Tko je tada govorio o previsokoj razini kolesterina, o visokom krvnom tlaku, o moždanom udaru? Unatoč psihičkim opterećenjima zbog ratnog nasilja održala nas je relativno zdravim nemasna hrana u oskudnoj količini, i to pri teškom tjelesnom radu. **Danas ljudi masovno jedu masne pčenice, masne kolače, preko 100 vrsta kruha premazanog maslacem, obloženog mesnim nareškom, šunkom, sirom, medom, marmeladom i drugim. I sve to "ispiru" kavom i crnim ajem, pivom, vinom, i rakijom. Zatim još okolada, praline i cigarete!** Već primjećujem smjeh: **preobilna prehrana jednostranom, dakle nepotpunom, masnom kuhanom hranom s previše bjelančevina**

i premalo kretanja uzroci su svih akutnih i kroničnih bolesti. Tako živi 99 posto svih ljudi!

Zato doživljavamo sve stariju životnu dob, ali smo u stvarnosti sve bolesniji? Prof. dr. William C. Roberts, glavni patolog i stručnjak za arteriosklerozu, iz glasovite medicinske ustanove National Institute of Health u Bethesda (SAD) šokirao je svoje slušatelje kad je **22.** studenog 1991. prilikom kongresa u Amsterdamu rekao sljedeće: *Zadesi li Vas s 50 godina srčani infarkt, to je doduše neugodan i nepoželjan, ali nikako nepredvidiv događaj, posve sigurno ne urota sudbine! Vi zapravo plate za nerazborito postupanje s vlastitim tijelom, što traje već desetke godina. Doprovodi podsjetnik za nepromišljene prehrambene navike što Vam ih Vaše koronarne arterije nisu oprostile."*

Taj je Amerikanac u svom sjajnom izlaganju uputio oštire kritike na račun modernih životnih i prehrambenih navika, stavivši svima nazad nima jasno na znanje u emu grijese. Dalje je Roberts rekao: *"Mislite li daje koronarna skleroza degenerativna bolest koja nekoga sudbinski zadese, a drugoga poštodi, tada se varate. Glavni ste krivac Vi sami, jer to što Vas možda danas mu i kao Angina pectoris, priskrbili ste si dugogodišnjim žderanjem svega i sva ega, bilo iz vlastite nepromišljenosti ili neumjerene želje za užitkom!"*

Tu imamo od glasovitog medicinara crno na bijelom: **ovjek si ovapnjenje koronarnih arterija jednostavno priskrbni nepromišljenim žderanjem!** To vrijedi dakako za sve bolesti uvjetovane prehranom, osobito za rak. **Što zapravo nije uvjetovano prehranom?** Slično te drašti no upoznati u kratkom obliku sa svojim iskustvima. Što eš iz tog na initijalni ostaje prepušteno Tebi.

Jedino Ti sam moraš ispaštati za svoje pogreške. Znam kako je rastati se s dragim navikama. To vidim svakodnevno u svoje djece, svoje unu, adi, svojih roaka i prijatelja. Na svakom smu koraku primamljivani na uživanje u jelu i piće. To nas uživanje u jelu svakim danom sve više uništava. Uvijek se nađe neki razlog za "orgije žderanja". Pritom još svatko želi nadmašiti drugoga; pretrpan je stol vanjski znak razmetljivog blagostanja. Želiš li me utim posti i najbolje zdravlje, preostaje Ti samo okretaj za 180 stupnjeva.

Zatomljuju i lijekovi mogu Ti donijeti privremeno olakšanje simptoma. No budući da oni nemaju nikakvo lijekovito djelovanje, zapravo povlače za sobom daljnje slabljenje. Uzrok bolesti, Tvoj pogrešni način života postoji dakle i dalje, tako da bolest koja je iz toga proizila stalno dalje napreduje i naposljetu će prerano ubije. Posve bi drugi i bilo me utim kad bi ljudi uvažavali ovaj osnovni poučak: **bolest je nastojanje prirode da Te ozdravi! Sto uspješnije zatomljuješ svoje tegobe tabletama i terapijama, to se više borиш protiv svoga vlastitog mehanizma liječenja! Sve tablete svijeta ne mogu Ti pomoći i ne buduš li prihvatio naelo prirode koje vrijedi za sve stvorove: jedi prijesnu hranu i krevari se!** Promisli, djeluj, pred Tobom bi još trebale biti one bolje godine!

"Za novi cilj trebamo i novo sredstvo, naime novo zdravlje, snažnije, otpornije, smionije i radosnije nego što su bila sva zdravlja dosada."

(Friedrich Nietzsche)

Na ovom bih mjestu želio ponoviti citat dr. Herberta Raitnera što gaje američki liječnik dr. Henry Bieler objavio je 1965. u svojoj knjizi "Prehrana - Tvoj najbolji lijek":

"Modemi ovjek završava kao psihosomatski bolesna, kirurški promijenjena životinja prepuna vitamina, aspirina, tableta protiv kiseline, umirena barbituratima. Najveći proizvod prirode postat će iznemoglim, prestimuliranom, neurotiknom životinjom s iverima na želucu, glavoboljama i bez krajnika."

Danas tri desetljeća kasnije, važe te Ratnerove proverbe riječi i više nego ikada prije. Hrana iz kuhinjskog lonca dovela je ovjeka u potpunu ovisnost o instrumentima i lijekovima, pri čemu je pretjerano liječenje zdravstvenih oštećenja uzrokovalo eksploziju bolesničkih troškova. Unatoč preventivnim bolestima i nekim novim metodama liječenja školske medicine, raste jednako kao prije u estastlosti glavnih bolesti, kao što su infarkt, rak i dijabetes. To je ono što je opisao Nietzsche: **svi mi trebamo novo, snažnije zdravlje.** Moramo izići i iz svakodnevnih, slamajućih događanja bolesti posvuda oko nas!

Već Ti je u predgovoru bilo natuknuto što pripada zdravstvu na inu života. Ovo što sada slijedi kao objašnjenje treba Te uvrstiti u Tvome mišljenju i postupanju. U ovoj knjizi isto kao obično zadržati prisno Ti. Tijekom svih su se godina od 1975. žalila radi toga samo dvojica itatelja - inženjera koja me upravo u vršku uje u odluci da ne mijenjam oblik oslovljavanja.

Tvoj bi duh trebao vladati Tvojim tijelom. Lati se zajedno sa mnom uklanjanja duhovne starudije u sebi. Ljudski je razvoj zahtijevao 150 milijuna godina, to zna i etiri

i pol milijuna naraštaja. 149 milijuna godina od toga hranio se ovjek prijesnom hranom, dakle 99,67 posto toga ogromnog vremenskog razdoblja isključivo biljkama. Danas je obrnuto; ljudi više slučajno pojedu tek **nešto** prijesne hrane, jer uju i itaju daje ona zdrava. Trebamo li se tada još uditi stope gotovo svaki treći ovjek prijeljiv za rak? Vratiti li se izvornoj hrani koja se sastoji od prijesnog, neobraćenog voća i povrća, ne ešte se nikako izložiti bilo kakvoj opasnosti! **Rizik i opasnost predstavlja kuhinjski lonac i njegov veoma promijenjen, toplinski obrok i sadržaj!**

Bolesti i smanjena vitalnost imaju svoj uzrok u svakodnevnoj pogrešnoj preobilnoj prehrani izrazito bezvrijednom hranom, toplinski obrok enim mastima, še erom svih vrsta, uključujući i med, bijelo brašno, bijelu rižu i sve njihove "ukusne" mješavine! To su zapravo postale opasne **ne-živežne namirnice** koje se još k tome kuhaju peku i prže. Vrh toga ugljikohidratnog zla zauzima kruh, jer se obilno jede kao glavno prehrambeno sredstvo u svim mogućim pogrešnim kombinacijama koje dodatno otežavaju probavu. Kruh nas je u inicijativama o ugljikohidratima, a kao posljedica toga o alkoholu.

Ali ni to još nije dovoljno - te se mrtve mješavine razmekšavaju alkoholnim i bezalkoholnim pićima svih vrsta, pri čemu mnogi ljudi dodatno još obescećuju svoja pluće pretvarajući ih u dimnjake. Puša i su osobito nerazumno tvrdoglavim prema pokušajima da ih se oslobođi toga poroka. Kao da se posvuda ne govori i ne piše kako je 70% svih oboljenja od raka uzrokovano udisanjem duhanskog dima. **Tko puši, ne misli. Tko misli, ne puši!**

Kao u svojim drugim knjigama i brojnim lancima, tako u i ovdje osobito upozoriti na *sve ve u potrošnju kruhu i žitarica*. Dr. Norman W. Walker, pionir prirodne prehrane prijesnom hranom, dao nam je i opisao - dok to nije znao bolje - zastrašuju i primjer kobne neumjerene potrošnje kruha i žitarica. On je uvijek iznova oboljevao braće i se kruhom i žitaricama, a odmah ozdravio kad je izostavio sve ugljikohi rate koji sadrže mnogo škroba i potpuno prešao na prijesnu hranu. Dr. Walker je u tom pogledu proživio sve uspone i padove. Kad poslije svoga posljednjeg povratka ovisnosti o ugljikohidralima nije jednoga jutra mogao ustati, jer je bio posve ukoen, spasilo ga je sjeanje na jednostavno pravilo nekog stručnjaka za prirodno lijejenje: **ostani mirno ležati u krevetu, ništa ne jedi i pij svakih pola sata jednu ašu vode. Za nekoliko eš dana biti opet zdrav.** Tako je i bilo. Disciplinom i uslrajanju u oslobađaju se ubuduće svih namirnica koje sadrže mnogo škroba i bez novih bolesti doživio 116 godina. S 56 godina po evo je tajiti svoju dob i više nije slavio sljedeće rođendane. Umro je tek 1985., zato su njegove knjige za nas i danas aktualne. Svoju je posljednju knjigu, kojoj je tema bila pretilost, napisao u dobi od 113 godina. Tada se još vozio biciklom i obavljao svoje vrtlarske poslove, jedan bismo njegov poučak trebali osobito zapamtili: "Kolebanja krvnog tlaka imaju svoj uzrok u uživanju škroba! Nadalje: uglji na kiselina iz J'ermentiraju eg metabolizma ugljikohidrata ubrzava kucanje Tvoga srca. Ti se sređi problemi mogu dakle posve jednostavno izljeiti: odrekni se uživanja ugljikohidrata koji sadrže mnogo škroba!"

Je li Ti ikada neki liječnik rekao da je u uživanju "ukusnoga" kruha razlog za Tvoj previsoki ili preniski krvni tlak ili za ubrzani rad srca? Betablokatorima i kalcij-anlagonistima, koji uopće ne mogu ukloniti uzrok, još se više umjetno smanjuje ona preostala snaga Tvoga srca, a da ne govorim o jakim nuspojavama tih kemijskih pripravaka. Oni Te na primjer esto obdare slabost u jelre i impotencijom. Kad jednom po nešto uzimali le otrovne pilule, ne eš ih se više riješiti. S druge se sirane pri slabosti srca propisuju poticajna sredstva, kao sto je u biljnem svijetu digitalis. Ti trebaš me utim snažno srce koje će izdržati sve životne nedeće i stresove! Stvoritelj je stvorio naše srce za **300** godina života. Mi sami uništavamo iz dana u dan sve više njegove snažne mišićne uzimanjem pogrešne mrtve hrane, lijekova i zbog premalo **kretanja!** Sve što se ne aktivira, slabiti, propada, odumire. Ti si sam kriv za tegobe svoga srca. Ta bi spoznaja trebala biti prvi Tvoj korak na putu poboljšanja. Zašto sad još trideset stručnjaku za srce ako Ti je jašan uzrok Tvojih srčanih tegoba? **Lije enje po inje u Tvojoj glavi!**

Jedan je lječitelj prirodnim postupcima i sredstvima primijenio pri bolesti dr. Walkera sljedeće u nadase u inkovitu metodu. Ona se sastoji u stalnom dotoku svježeg zraka i toploj kupki. Danas se za gotovo sve zdravstvene tegobe okrivljuju masti. U zbilji postoje međutim dva glavna krivca: termički obraćeni žitarice i masti. To je dvoje u gotovo 100 posto slučajeva spojeno. Tih bi se opasnih narušavatelja zdravlja trebalo kloniti kao kuge. Kasnije smo vidjeli da **prijesna** hrana sadrži tri "esencijalne" masne kiseline važne za život. Koje mi ne možemo sami stvarati: **linolnu, linolensku i alidonsku kiselinu.** Njihova bitna **prednost**

po iva na tome da nisu obra ene i kuhanjem uništene ako ih uzimamo u obliku prirodno istog vo a i povr a. Te su masti zdrave i ne talože se u i na arterijama. ak jabuke sadrže 6 posto masnih kalorija. Brokula ima 15 posto, kelj 13 posto dobrih masnih kalorija. Tim **dobrim** masnim kiselinama obiluju isto tako avokado i dakako orasi. Priroda je ve tako uredila da nam je dnevno potrebna lek mala koli ina (manje od 14 grama) tih masti. Stru njaci katkad preporu uju pove ano uzimanje višestruko nezasi enih biljnih ulja. loje me utim opasno pretjerivanje. Time prijavljamo sebi još više štetnih **slobodnih radikala** (o kojima e kasnije biti rije i), protiv kojih se naš organizam uzaludno bori ve zbog velikog udjela kuhane hrane. **Nijedan jedini gram masti ne pojavljuje se u prirodi izdvojeno.**

Sve se uvijek iznova svodi na kobnu termi ku obradu hrane kojom se od svili živih bi a ove zemlje služimo jedino mi. Druga je veliku smetnju "oplemenjivanje" svih mlijje nih proizvoda - propisano odredbama vlasti - u obliku homogenizacije, pasterizacije i sterilizacije. To je mjera koja se opravdava strahom od mikroba i duljom trajnoš u mlijje nih proizvoda! Mlijeko nije nužna osnovna živežna namirnica za nas ljude i po tome se jasno razlikujemo od životinja. Bilo bi najbolje da se odrekneš te izro ene bijele tvorni ke robe koja uvelike izaziva alergiju i stvara kiselinu.

Ve je 1876. godine jedan drugi pionir, britanski lije nik dr. E. Densmore, pozivao pred Britanskim lije ni kim društвom: "Zamjeni kruh i žitarice vo em i u init eš veliki napredak u svom zdravstvenom stanju!"

Oba istraživa a - kako *Densmore* tako i *Walker* odlu no pozivaju poslije vlastitih loših iskustava: kloni se s\ake vrste ugljikohidrata bogatih škrobom, uklju uju i še er, i uvjek daj prednost svježem vo u i povr u. Ugljikohidrate trebamo dakako kao glavne energetske tvari, ali samo one iz prijesnog vo a i povr a koji sadrže malo škroba i lako su probavlјivi.

Kruh je opasna hrana

Taj su porazni sud izrekli doktori *Walker*, *Densmore* i *DeEvans* o našoj tobožnjoj osnovnoj prehrambenoj namirnici. Žitarice doduše ne ugrožavaju život, ali ni ne jam e život na najvišem zdravstvenom nivou. Mnoštvo bolesti po iva na potrošnji kruha, prije svega arlerioskleroza i reuma. Svi pobornici punovrijednih žitarica žive u zabludi za koju prije ili kasnije ispaštaju uko enoš u. slaboš u, te smanjenjem vida i sluha. Opasno je što oni svojim snažnim propagiranjem žitarica koje zvu e uvjerljivo, odvode u stanje kroni ne bolesti one ljude koji su zapravo željeli zdravo živjeti.

Glavni je problem prehrane kruhom i žitaricama u lome da se štete pokazuju tek kasnije i tada se veoma teško mogu lije iti. Isprva se ne primje uje mnogo, osim katara, prehlada, prekomjerne sluzavosti, po etnih uko enosti, reumatskih boli u miši ima, želu anih tegoba poput žgaravice i podrigivanja. Te se svagdašnje male smetnje uglavnom ne shva aju kat nešto jako zabrinjavaju e. To se obi no spominje samo pri askanju uz **kavicu**. A protiv **prekomjerne**

kiseline u želucu postoje razne jeftine tabletice koje zapravo još više oslabljuju otpornost želu anih stijenki. Kiselina je tako zabavna, ili? Trajna prekiseljenost želu obdarit će te me utim s vremenom lijepim irevima! **Obilno trošenje žitarica i premalo tjelesnog naprezanja** isto su tako suizaziva i pritajene arterioskleroze (ovapnjenja). Izraženo riječima dr. med. Devrienta: "Najgori neprijatelji ovjekovog zdravlja nisu bakterije, već lijenost, pomanjkanje osjećaja odgovornosti, ravnodušnost i nemarnost prema sebi i drugima, brkanje biologije i tehnikе, te nedostatak hrabrosti i odlučnosti!"

Waerlund-hrana koju sam jeo oko 20 godina dovodi do takvih kasno nastupajućih bolesnih stanja. Tadašnji švicarski voditelj Waerland-pokreta, Gustav Gattiger, obolio je još s 80 godina od raka kojemu je unatoč višekratnim razdobljima posta uskoro podlegao. On nije ogorčen napisao oplužujuće pismo kako usprkos zdravoj Waerland-lirani nismo zaštićeni od raka. Gattiger je prošao moju prvu knjigu iz 1975. u kojoj sam već zauzeo kritički stav prema "zdravom" kruhu. Tijekom moje faze žitarica bio je kontinuiran moj drugi sin. **Ja sam** me utim morao ležati u krevetu s teškom prehladom i po etnom upalom plući! Želio bih napomenuti da uistinu imam razumijevanja /a ljude koji se dive pobornicima prehrane žitaricama i odano ih slijede, jer se ni ja sam nisam drukčije ponašao.

Ugljikohidratima s mnogo škroba koji su sadržani u žitaricama, snažno podižeš vrijednosti šećera u krvi, a kao reakcija na to raste razina inzulina u krvi. Pomoću peptidnog hormona inzulina što se proizvodi u gušteru i mora tijelo regulirati visok sadržaj šećera u krvi na podesivu mjeru, pri čemu prag tolerancije nije osobito visok. Veliki

kom potrošnjom šećera i termi ki obraćeni ugljikohidratima - koja je za ljudsko tijelo nadasve škodljiva, prelazi razinu inzulina dopuštenu vrijednost, a nakon toga pada na žalost uvijek iznova ispod normale. Naše tijelo pokušava na to reagirati kao protumjerom odgovarajućim udarom adrenalinom, aktivirajući naše rezerve glikogena. To stalno gore-dolje postaje međutim naponsljetku uzrokom za mnoge Tvoje živane i tjelesne tegobe. Na kraju takvih uspona i spustova nerijetko vreba velika opasnost: šećerna bolest od koje samo u Njemačkoj boluje pet milijuna ljudi. Daljnji su milijuni na najboljem putu do nje. **Opasni napadaji kome koji esto završavaju smrću mogu uvijek nastupiti kako pri pomanjkanju inzulina, tako i pri prekoraci enju inzulinskih vrijednosti u krvi. Usput rečeno: u vezi sa šećernom bolesti u govoru se o krušnim, a ne o voćnim jedinicama.** Znanstveni naziv za prenisku razinu šećera u krvi je, uzgred rečeno, hipoglikemija i nju liječiti esto pogrešno dijagnosticirajući kao živano rastrojstvo. A ona je zapravo posljedica prekomjernog konzumiranja škroba i šećera, koja može dovesti do ovisnosti o alkoholu. Dijabeti ari bi se trebali određi i svakog "uživanja" alkohola, jer se njime i škrobom teško može održavati ravnoteža u prehrani. Naše tijelo automatski reče ujče kolebanje šećera u krvi. Poremećaje razine šećera zahvaljujući samo svom ne-promišljenom na inu života. **Uzrok šećerne bolesti ne treba se međutim tražiti samo u prekomjernoj potrošnji škroba; isto takav kobni u inakima ima i prevelika opskrba tijela bjelančevinama i mastima.**

Tko može potvrditi tu mudrost dr. Walkera? Ti sam. Neka Ti pri tome pomogne jednostavni test: odrekni se na nekoliko tjedana itavog tog gorenja spomenutog "prehrani-

benog otpada", [zbaci iz svog jelovnika še er, sve vrste kruha, pa i one od cjevitog zrna, zatim brašno, rižu, kola e, pizze, tjesteninu i sli no. Dobro pogledaj svaki natpis na živežnim namirnicama radi mogu eg upozorenja na sadržaj še era i škroba. Tu se pokazuju kao kobni i "miisli" u kojima su sadržani još svi mogu i dodaci. Ti nas ugljikohidrati ine bolesnima, a ne zdravima, kako nas to želi uvjeriti promidžba. Takav na in prehrane uništava naposljetku mnoge Tvoje organe. Sve je neprestano usko-mešano. Tvoja štitna žlijezda proizvodi adrenalin koji poti e krvotok, kako bi putem njega djelovao glikogen. U kori nadbubrežne žlijezde stvara se hormon kortizon koji djeluje smiruju e na boli, dok Tvoja guštera a - koja je pri tim bolestima dvostruko do trostruko pove ana - opskrbljuje krvolok inzulinom. Tvoj želudac esto visi poput rastegnute vre ice od mjehura. Be ki lije nik **dr. Rösendorff** nazvao je tu spuštenost želuca **ptoza** i vidio u njoj glavnu bolesl.

Ustanovit eš da Ti je odmah bolje budeš li malo pomalo smirio tu žestoku užburkanost u sebi. Osje at eš se sve zdravijim, vitkijim, hitrijim i vitalnijim. Tvoje e se proširene, otekle žile na nogama povu i, baš kao i oteklina koljena. Neki je poduzetnik opisao kao "krušno" koljeno svoju bolesl kad je jednom opel dohramao u moj ured uputivši se na lije enje gladovanjem u Wcsterlandu. Time je mislio svoj povratak prekomjernoj prehrani kruhom. Nadalje nestaju bolni hemoroidi, a Tvoje srce radi mnogo ekonomi nije kad se više ne treba borit s tim mrskim škrobnim ljepljilom. **1** više se na i u Tvojim arterijama ne e taložili žu kasta, žilava, gumasta masa - uzrok smetnji u prokrvljenosti. Tvoji e živci opet postati jakima poput

žicanog uzela. **Priroda lije i sve, ali ne sve ljude. Ona ne može arolijom opet stvoriti ono što si vlastitom krivnjom lakoumno uništio ogriješivi se o njezine zakone.**

Kako bi se Ti potpuno osvjedo io, mogao bi se sada poskusno vratiti starom na inu prehrane. U roku od samo nekoliko tjedana opet e te mu iti Tvoje stare tegobe i nadula tkiva! **Nemoj ekati na znanstvene dokaze, njih nema pri testiranju živosti. Zaboravi stru njake koje netko pla a. Oni uvijek govore i ine ono što od njih o ekuju davatelji novca.** Danas su ljudi podmitljivi više nego ikada. Ako se raspolaže potrebnim novcem, može se pribavili svaki stru ni sud. Tako je ve *Milo Hastings*, izdava ilustriranog asopisa "Physical Culture", rekao: "*Sve u potpisati-, glavno da za to dobijem ugovor o objavljuvanju oglasa!*" Ta svakodnevno itaš te opre ne izjave "stru njaka". Ako se netko na negativan na in o ituje o proizvodima dugoga vijeka na policama sa živežnim namirnicama, pojavljuju se odmah stru njaci koji tvrde suprotno. Laik se ne može sna i pri takvom Za i Protiv. Najbolje da koristi one proizvode koji se mogu jesti u onom slanju u kakvom nam ih priroda stavlja od pamтивjeka na raspolaganje. Bolesnici ne trebaju mudrovanja znanstvenika me u kojima neki pale od samodopljivosti. oni samo žele ozdravili.

Ti ne možeš vidjeti ni silu težu, ni elektricitet, ni magnetizam, ali možeš ilekako osjetiti strujni udar ili ako Ti padne kamen na glavu. Sve slanice i živci trebaju elektri ne impulse, što ih može davati samo živa hrana, dakle prijesna hrana. Sve stoje toplinski obra eno, elektri no je mrtvo. Ponavljam taj test kad god možeš. Ne slušaj laboratorijske znanstvenike koji mogu ispitivali samo mrtav materijal. **ovjek je biološka, a ne kemijska jedinica.** Nadam se da

poslige svog obeshrabruju eg iskustva ne eš **odustati** od borbe za ono pravo, izvorno. Zaboravi sva udotvorna lije enja i senzacionalna ljekovita sredstva, pa i nove **knjige kuharskih recepata** - bez obzira na to od koga potje u. **Priroda i Tvoja disciplina jedini su Tvoji Ije itel ji.** Trebaš samo napustiti svoje štetne navike što su ih prenosili dalje Tvoji roditelji, te bake i djedovi, i time zapo eli ve u Tvojem ranom djetinjstvu.

Odrekni se svake vrste žitarica!

Kruh. žitarice, kola i, keksi i še er kao razvojnopolije-sno veoma mlade prehrambene namirnice zna e uz mesne proizvode Tvoju propast. To mogu potvrditi moja gorka iskustva iz onih desetlje a prehrane žitaricama i iskazi mnogih prijatelja. *Waller Sommeri* Hamburg je neumorno uviyek iznova kudio kobno djelovanje pe enih i kuhanih žitarica. Njegova se žena Liesel nije mogla posve odre i toplih jela. kruha i kola a. Poslige prijeloma kuka više se nije oporavila i umrla je sa 75 godina, dok je Sommer doživio 99 godina.

Bolesti prostate

Obroci pripremljeni u kuhinjskom loncu-, a prije svega sve jestivo od zrna žitarica – odgovorni su za povećanje i otvrđnuće prostate! To Ti je nešto novo? Svi ljudi koji se

prehranjuju prijesnim vo em i povr em zastupaju to gle dište. *Dr. Walkerje* ak oslobođio tegoba nekog 87-godišnjeg ovjeka bolesne prostate koji je ve nosio trajni kateter. On se morao odre i svoje omiljene hrane kruha i drugih proizvoda od žitarica. Tijekom moga vremena prehrane žitaricama bolovao sam i ja od upale i pove anja prostate. Prehrana prijesnim vo em i povr em pomogla je da se bolest posve uklonila. Uvijek iznova ponavljam: pokušaj to i Ti, prije nego što pustiš skalpel k svojoj prostati - este su posljedice loga zahvata impotencija i nošenje pelena. Ni *prof. Hackenthal* nije dao operirali svoj rak prostate. On je doduše u svojoj televizijskoj diskusiji s gospo om *dr. Kidmemann* u svibnju 1995. rekao kako je morao svoju "Pinkelstrasse" (cesta mokrenja, u Hackenhallovom osebujnom stilu izražavanja naziv za mokra ne pulove) podvrgnuti lije enju novim pronala-skom me u medicinskim ure ajima. Hackenthalov je asistent infracrvenim pregrijavanjem oslobođio njegov mokra ovod. Koliko dugo ima me utim taj zahvat pozitivni u inak - ako ga uop e ima? U diskusiji o kojoj sam pret-hodno govorio nije bio me utim ni jednom rije ju spomenut uzrok bolesti: žitna i še erna sluz. Bjelan evinski i škrobnii otpad za epljuje Tvoje nježne kapilarne krvne žilice kako u prostati, tako i u drugim važnim organima, kao na **primjer** u koronarnim arterijama i bu-brežima.

Neki ljudi gotovo dozive šok zato što ne odobravam "naš svagdašnji kruh" i žitarice kao korisnu hranu, ve ak odvra am od njihove upotrebe. Mesa bi se još i mogli odre i, ali nikako "finoga kruha"! Tako je teško samo pro i mimo pekarnice iz koje lako zamamno miriše! A trebalo bi

biti obrnuto. Nisi li još spremam posve prije i na prijesnu hranu koja se najve im dijelom temelji na vo u. tada pri vremeno daj radije prednost prokuhanom mesu nego krušnim žitaricama. Ponavljam: vegetarijanci koji se hrane žitaricama bolesniji su od umjerenih mesoždera. Kasnije eš vidjeti što zapravo mislim o mesu. Ovdje se dakle radi o žitaricama ili mesu.

Neko još nisam znao za dugoro no šielni u inak pe enih i kuhanih jela od žitarica. Ta posvuda se govorilo o *Kollathu*, *Waerlandu*, *Oshawi*, *Brukera i drugima*. Otada me još više od onih koji preferiraju meso grde pobornici prehrane žitaricama, jer beskompromisno koljem njihovu "svetu kravu". Kruh i žitarice kao glavne prehrambene namirnice odgovorne su za bolesti u **60** posto slu ajeva (*Robert S. Ford*). Oni se u prvom redu pobrinu za ranu uko enost i starenje: tako tijelo postaje **staro** - bez obzira na broj godina života. Sama starost ne otvrđne arterije, niti uko i miši e i /globove. Postoje ostvarjeli, uko eni etredeselogodišnjaci i veoma vitalni sedaindesetogodišnjaci!

Omiljeni miisli i kruh od prekrupc odgovorniji su za ovapnjenje žila nego umjerenou konzumirana mast ili meso! Samo što se meso mora u na elu prokuhati. Naime, mesožderi medu životinjama posjedu kratak probavili kanal i probavili enzim urikazu. kako bi se mogla neutralizirati mokra na kiselina što nastaje pri jedenju mesa. Mi ljudi imamo naprotiv dugi probavili kanal i nemamo urikazu - upozorenje Stvoritelja da bismo trebali živjeti od biljne hrane.

"Meso ne može biti tako nezdravo kakvim ga prikazuju vegetarijanci. Važna je koli ina. Ukloni li se juha, ostaje dobra bjelan evina" (*Steintel*). Ja bih tu bjelan evinu naz-

Vao kompromisnom bjelan evinom. "Vegetarijanci su obi no veliki potroša i ž.inica. Manje bi bili me utim ugroženi malim koli inama mesa" (dr. Shelton).

"Uživanju" termi ki obra enih žitarica imam zahvaliti prehlade, bronhitis, upalu plu a i herpes z.oster. Zrna ne možemo pravo probaviti, jer nam nedostaje pti ja volja kao organ predprobave. Cjelovita zrna žitarica imaju nadasve Štetan u inak na nas ljude. Te se molekule škroba moraju potpuno probavili i moraju sagorjeti. Samo enzim ptijalin koji u maloj koli ini postoji u slini usta, može rastvoriti škrob ako se jako žva e i slini. Kasnije se ne doga a više mnogo s tim škrobom, jer od enzima amilaze koji se nalazi u guštera i ne proistje e neki važan u inak. Rezultat: neprobavljeni se škrobna **sluz** taloži posvuda u tijelu i uzrokuje hunjavicu, reumu, astmu, bronhitis, upalu plu a, tegobe s prostatom, uko enost i nate enost koljena. Žitarice proizvode osim toga - s iznimkom prosa - velike koli ine kiseline i zbog toga razaraju zalihe kalcija u tijelu. Prehrana žitaricama kao glavnem prehrambenom namirnicom dovodi do omekšanja kostiju - pomisli samo na brojne operacije /globa kuka! A kruh se osini loga ne jede sam za sebe, ve zajedno s mnogo kobasicu, sira, marmelade, metla. **Pretežito** škrobeni ugljikohidrali u spoju s **pretežito** bjelan evinom, poput mesa i sira, kombinacija su koju naš organizam ne može potpuno probaviti. Posljedica su želu ane tegobe, protiv kojih se tada uzimaju razli iti lijekovi. U prirodnjoj svježoj hrani odnosno vo u i povr u pojavljuju se islo lako ugljikohidrali i aminokiseline, ali oni su **bez** toplinske obrade lako probavljivi za tijelo - protivno

koncentriranoj i toplinski obra enoj hrani. Pokušaj žvakati sušeni grašak i grah, a da ih prethodno nisi mo io i skuhao!

Naš se današnji kruh ne uništava samo vru inom pri pe enju, ve i kemijskim dodacima. Radio Norddeutscher Rundfunk obavijestio je u emisiji emitiranoj 2. kolovoza

1994. godine: danas se u pekarskoj industriji upotrebljava oko 1000 razli itih pekarskih dodataka za pripremu kruha, peciva i kola a, kako bi lijepo nabujali i navodno bili boljega okusa.

Nepobitno je da se i žitaricama možemo prehranjivati, i to u vremena oskudice ak moramo. Prehrana žitaricama po elaje tek s poljodjelstvom i sto arstvom i mogla bi biti stara 6000 do 7000 godina. Krušne su žitarice bile uzgojene iz trava koje su prvo bitno služile dizanju u zrak kamena za izgradnju piramide, a danas nisu poznate. Prednosti žitarica temelje se na kratkom vremenu rasta i dugoj održivoosti. Ta se sposobnost me utim skupo pla a, jer je zrnje žitarica omiljena hrana za insekte i miševe, te se stoga one moraju tretirati pesticidima koje opet tijelo tada prima u sebe u malim koli inama. **Iz toga nau i: krajnje ograni i škrobnu hranu-još mnogo bolje: škrob potpuno zamjeni vo em!**

Pekarnica **Lubig** u Bonnu razvila je proizvodnju laktoznog kruha u kojemu su žitarice enzimski rastvorene. Time im je bilo oduzeto teškoprobavlјivo, eksplozivno škrobovo djelovanje. Misliš li da trebaš "pregristi i nešto konkretno", tada daj prednost tom kruhu. Neprobavljen škrob dospije putem crijeva u našu krv i mokra u, te izaziva smetnje posvuda u organizmu. Zapamti: škrobne su molekule neotopive u vodi, alkoholu ili eteru i. kako kaže dr.Walker, pret-

varaju jetru u tvrdnu dasku. Kako tu još može uspješno raditi naš u inkoviti kemijski mehanizam detoksikacije?

Škrobna je sluz omiljena hrana za mikrobe i crve. Oni pretvaraju molekule škroba u gnoj koji naposljetku probije kožu. Zato toliko mnogo ljudi pati od kožnih osipa, akni, bubuljica i raznih kožnih bolesti. Time su pogo eni osobito mlađi. Oboljela djeca imaju to naj eš e zahvaliti nedostatnom zdravstvenom znanju svojih roditelja koji u tom pogledu ne ispunjavaju funkciju uzora.

Može li uop e postojati toliko sluzi? Nekoliko bi posjeta bolnici moglo pomo i pri odgovoru na to pitanje. Tamo bi vidojako bolesnici o ajni ki pokušavaju iskašljati gustu, ljepljivu sluz. Još mi je u ušima provokativni zahtjev što ga je psiholog prof. Pudel, tadašnji predsjednik *Njema koga društva za prehranu (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)*, postavio gospodinu Beverit u televizijskoj raspravi o lemi posta: "*Njema kom biste lije ništvu u inili veliku uslugu kad biste mogli dokazati taloge u tijelu!*"

Ovdje i sada glasi moj poziv upu en teoreti aru Pudelu: ta pogledajte dobro ispljunutu žutu, esto zelenu sluz u papirnatim maramicama! Zašto lije nici tako esto propisuju preparate koji razrje uju sluz ako je nema? Od samog nekorisnog znanja zaboravili su ti znanstvenici razmišljati posve jednostavno i logi no!

Ljudi bi se trebali odvra ati od uporabe žitnih mekinja kao etke za crijeva (**Waerland**), jer grube mekinje svojim oštrim rubovima stalno nadražuju osjetljive stjenke crijeva, dok ne do e do njegove upale (kolitis i morbus Crohn). Grube tvari iz vo a i povr a ine naprotiv crijevo gipkim i

mekim. Još se s užasom sje am *Waerlandove etke za crijeva* koja nam je svakog dana bila donošena u krevet. Ona se sastojala od mekinja, lanenog sjemena i prokuhanih ostataka povr a. Taje mješavina po elu grepsti ve u grlu.

esto se vide ljudi vitke stražnjice, dok im je trbuš potpriči no ispuš en. Uzrok za to su naduta crijeva od kaštaste mješancije i ona k tome pritiš u na unutarnje organe, kao što su mjeđur i maternica.

Zaklju ak: kad sam na ovim stranama govorio o štetama od kruha i žitarica, time sam mislio dugoro nu potrošnju **kuhanih i pe enih žitarica**. Jesu li bolje prethodno namo ene žitarice? Ne, naprotiv, jer kao u slu aju grubog divljeg povr a ne možemo mi ljudi uop e probaviti celulozu, budu i da nam nedostaje za to potrebni enzim **celulaza**. Naši probavni sokovi ne mogu kao prvo razradili nabujale molekule žila. Ako se misli još "oplemene" dodacima kao primjerice limunovim sokom, vrhnjem, orasima, p elinjim medom, postaju još teže probavljivima. **U prehrambenom je pogledu besmislica nazvati nekoliko mo enjem omešalih sjemenki prijeko potrebnom svježom hranom!** Istinski ljubitelj žitarica ne prihva a me utim tu zasljepljenost muslima. Sve mora ipak biti zaokruženo "pravim" doru kom koji se sastoji od integralnog peciva, maslaca, p elinjeg meda, sira ili jaja.

Ako se zasada ne možeš odre i zrnja i sjemenja, tada oni **moraju** biti toplinski obra eni da bi se uop e mogli probaviti. Žitarice bi trebale biti posljednji izbor, jer sadrže previše fosforne i **fitinske** kiseline, tek nešto malo kalcija i isto tako malo drugih važnih bazi nih minerala. One se, uz

grašak i grah. teško probavljaju, izazivaju vjetrove i proizvode alkohol. Škrob žitarica probavlja se osam do dvanaest puta dulje od krumpirovog škroba koji je osim toga bazi an. Upozorenje za sve alergi are: pšenica uzrokuje poslije mlijeka najviše alergijskih reakcija. Za nas su ljudi nadalje neprobavljivi gluten (molekula bjelan evine) u pšenici, je mu i zobi, jer nam nedostaju enzimi potrebni za njegovu probavu.

Mnogi ljudi, osobito djeca, pate od eeljakije. **Djeci do dvije godine trebali bi se op enito uskra ivati proizvodi od žitarica.** Roditelji koji ne paze na to, dopuštaju nehotice da stjenke crijeva njihove djece budu ve rano ošte ene. Rezultat je doživotna alergija na žitarice. Tijekom prijelaza trebalo bi se uz sve proizvode od žitarica jesti zelenolisno povr e kao zaštita od djelovanja kiseline.

Zrna žitarica sadrže oko tri posto masti. Ta se mast zagrijavanjem pretvara u žilavu, neotopivu, gumastu masu. Takav se "kau uk" naposljetku nagomila u i na Tvojim arterijama. Pa se Ti tada bori kako znaš i umiješ sa svojom uko enoš u izazvanom jedenjem kruha!

Vo e je idealna hrana

Ono sadrži sve stoje potrebno našem tijelu: u svojoj suhoj tvari oko 90 posto glukoze-fruktoze (vo nog še era), oko etiri do šest posto aminokiselina, oko dva do tri posto mineralnih tvari, oko dva posto važnih ma-

snih kiselina i oko jedan posto vitamina, uklju uju i mikro-hranjive tvari. Vo e se jede nekuhano, nemiješano, nezaeinjeno. Tako bi trebala uvijek izgledati Tvoja bilanca hranjivih tvari. Samo naš mozak troši 25 posto tjelesne energije. Tvoja sposobnost mišljenja ovisi o slobodnim arterijama, o dotoku vo nog še era.

"Smokve ili svinje, vo e ili životinje? Naj iš a je hrana vo e. Vo e je u nazužem odnosu sa svjetlom. Sunce izljeva bujicu svjetla u vo e, a ono daje najbolju hrani stoje potrebna ovjeku da bi održao zdravim tijelo i duh!"

(dr. Aleott)

Vo e je najbogatije vo nim še erom, najboljim od svih še era. On je spremjan da bude trenutno primljen u organizam. Zbog log brzog i lakog primanja djeluje vo e osvježavaju e u umornih osoba. Najbolja je vrsta vo nog Še era sadržana u slatkom vo u kao što su grož e, datulje, banane, smokve, grož ice. Ti se še eri pojavljuju u preprobavljenom stanju i u dobroj su ravnoteži s mineralima i vitaminima. To je vo e cijelovito, prirodno, ukusno i puno kvaliteta važnih za održavanje zdravlja. Nijedan kuhar, nijedan proizvoda najboljih slatkiša ne može proizvesti ni približno nešto poput tog proizvoda iz životnog sun anog laboratorijskog lonca!

Slatko je vo e mnogo nadmo nije od škrobi kao ugljikohidrat. ovjek je suptropsko živo bi e i njegova je želja za slatkim preostatak njegove navike da se prehranjuje slatkim plodovima koji tako preobilno rastu u tropskim i suptropskim krajevima. Dr. Densmore preporu uje i štoviše zahtijeva prehranu siromašnu škrobom i zamjenu škrobne

hrane, poput zrna žitarica, slatkim vo em. On posve opravdano objasnjava kako slatki plodovi daju najve u koli inu hranjivih tvari, a zahtijevaju minimum probavnog naprezanja."

(dr. Shelton)

Tvoja današnja hrana može uz spomenute kuhanjem uništene ugljikohidrale sadržavati najviše po 40 posto udjela masti i mesa. Ostatak od 20 postoje isto tako uništen toplinskom obradom. Ta je beživotna mješavina škrob-mast-meso jadan spoj.

ovjek koji jede samo meso, taj poslije 21 dana umire. No onaj koji se prehranjuje isklju ivo vo em, postaje sve živahnijim. Poput životinja u prirodi i mi smo ljudi stvorovi od mesa i krvi. Velika se razlika sastoji u tome da ta živa bi a sve uživaju onako kako zateknu na svojim životnim prostorima. Mi plešemo me utim oko zlatnog teleta, kuhinjskog lonca. Unato šteta u okolišu što smo ih mi ljudi skrivili svojim nemarom, postižu životinje svoju po Stvoritelju predvi enu životnu dob, naime šest do sedam puta više od svoje razvojne dobi. To bi za ovjeka zna ilo 120 do 130 normalnih godina. Mi se ljudi bavimo me utim hrpama medicinskih i kuharskih knjiga i u prosjeku prerano umiremo (žene oko 79, muškarci ve sa 72). A našoj smrti prethodi jadno životarenje, doživotno polagano umiranje uz stalne prate bolesti s kojima se uglavnom bezuspješno borimo. **To su injenice pred kojima ne može zatvoriti o i nitko tko se bavi zdravim na inom života. Ti si me utim slobodan da se ili daš s nožem i viljuškom zakopati u grob ili da "plešeš polku na svadbi svoje prave**

unu adi" (dr. Wiili.x) Kasnije eš pro itati kako je nekadašnji kirurg za srce dr. WHlix koji je neko težio oko 130 kilograma, danas vitki maratonac koji živi vegetarijanskim na inom života i ak je sudjelovao u najtežem ispitu izdrživosti, triatlonском natjecanju "Ironman" na Havajima.

Može li se živjeti samo od vo a?

Dakako da se može - i to ak dobro! *Essie H oni bal l se od 1976. ne prehranjuje ni im drugim. D. Carringtone* to pet godina uspješno iskušavao, pri emu je udvostru io svoju radnu u inkovitost i kvalitetu života. Neki je ovjek s Horidc jeo šest godina isklju ivo naran e. Prof. Jaffa koji radi na kalifornijskom sveu ilištu izvijestio je o pokusima sa skupinom Kineza koji su sedam godina dobivali ponu eno samo vo e. Oni su bili zdraviji i sposobniji za rad nego ikad prije. Njihova su djeca bila osobito snažna; tr karala su i igrala se itav dan kao njihovi vršnjaci, ali su **za razliku od njih bila potpuno pošte ena** prehlada i drugih bolesti.

Prof Jaffa je rekao: "Vo e bi se trebalo smatrati najboljom hranom, a ne samo uobi ajenim dodatkom obroku. Samo ono jam i zdravlje i vitalnost!"

Dr. Victor Pauchet (Pariz 1909.) ustvrdio je: "Vo e ne sadrži toksine. Ono je loš medij za klice u probavnim organima. Voda u vo u iš a je od najbolje izvorske vode. Glukozu-Jruktozu (iz vo a) organizam najbolje prima

iskorištava. Ona je zasitna. neotrovna i potpomaže probavu."

Vo e me ne voli

Moralo bi se re i obrnuto: Ti imaš nešto protiv vo a, jer ne poštuješ važan pou ak: **vo e uvijek jesti nataše, na posve prazan želudac.** Svako se spajanje s drugom hranom pokazuje u na elu štetnim! To je ono što ne shva aju ni neki "stru njaci" za prehranu vo em. Oni i "sveznaju i" protivnici vo a ine tada bezazleno vo e glavnim krivcem za mogu e negativne posljedice, a ne drugu hranu odgovornu za probavne smetnje! Gotovo svi jedu vo e kao dodatnu hranu. Time ine veliku grešku, jer **vo ni še er u spoju s drugom hranom poti e snažnije vrenje u crijevima.** Budu i da su probavili organi gotovo svih ljudi prekiscljeni. ne mogu podnijeti ni slabu vo nu kiselinu. Sloga savjetujem da se najprije probavni sustav dovede u red s nekoliko posnih dana. Poslije toga bi se trebalo po eti povr em, a lek poslije faze privikavanja posegnuti za vo em! Tada se ne e dogoditi baš ništa. Prirodna e vo na kiselina i najkiselijeg vo a uvijek postali tijekom probave bazi nom. Neugodnosti pri uživanju vo a sam si sebi skrio. Veoma je važno da Te la injenica ne odvrati od Tvoga puta!

Ako si kad mišljenja da Tvoj prazan želudac ne e podnijeti vo e. bolje da u to vrijeme odustaneš od nje-ga. Vo e koje sadrži mnogo vode može se najbolje uživati ujutro. Do podneva se možeš zapravo odre i svakog obro-

ka, jer je Tvoja jetra lijekom no i pohranila 2000 kalorija kao glukogen. Tko je uspio nekoliko tjedana izdržati bez doru ka, osje at e se osobito dobro i napsljetku trebati samo još dva obroka. Mu i li Te osje aj gladi, tada pojedi nešto vo a, po mogu nosti iste vrste.

Probavljanje samoga vo a doga a se brzo. Tvoje tijelo dobiva odmah najve u energiju da se može oslobođiti optere uju i!] taloga i nasлага, osobito onih jastu i a masti. Svatko tko se po ne prehranjivati vo em, primjetit e **od-mah** da eš e mora na zahod. Uživanje vo a bogatog kalcijem i magnezijem dovodi do najbržeg izlu ivanja vo e, pri emu se naš organizam osloba a još i štetne obi ne kuhinjske soli. O **natriju** smo ovisni, ali o mineralu natrijevom kloridu nismo. Cista je kuhinjska sol opasna. Misli na to da samo vo ni še er izravno pretvara u energiju; mast, bjelan evina ili drugi ugljikohidrati nisu za to sposobni. Oni moraju biti najprije prera eni u glukozi. Taj postupak stoji opet energije što ide dakako na teret miši ne i živ ane snage.

Na ovom bih mjestu želio još jednom savjetovati: **okani se vo a ako ga ne možeš jesti samo na prazan želudac! Trebao bi osim toga dobro upamtiti sljede a na el a za prirodno zdravlje:**

1. Odbaci kuhinjski lonac, ne kuhanj!
2. Jedi oko 75 posto sirovog svježeg vo a, ono je najukusnije.
3. Jedi oko 20 posto svježe salate i povr a.
4. Jedi sve neza injeno, nemiješano i nekuhan.
5. Ostatak od 5 posto može se sastojati od oraha i sjemenki.

Pomanjkanje še era u krvi - Glikemijski popis

Dr. David Jenkins sa sveu ilišta u Torontu sastavio je 1981. godine tablicu brzine kojom pojedine prehrambene namirnice dospiju u krv. Ja sam se time bavio ve u svojoj anti-kuharici. Budu i da dotada nisam u njema koj literaturi uspio prona i ništa o tom popisu, želio bih ovdje još jednom ponoviti bitne to ke. *Dr. Jenkins* uzima kao osnovu vrijednost 100. Sto nižom ispadne vrijednost, to je bolji rezultat, jer zna i da se inzulin sporije raspodjeljuje. Evo nekoliko brojki: glukoza 100, p elinji med 87, vo ni še er 20, naran e 40, jabuke 39, banane 62, pe eni krumpiri 98, kuhanji krumpiri 70, sirova mrkva 31, kuhanja mrkva 36, kruh od cjelevitog zrna 72, bijeli kruh 69, kukuruz 59, zobeno brašno 49, riža 70, orasi 13, bijeli še er 59, grašak 39, mlijeko 34, soja (u zrnu) 13. Pri tome se dakle opažaju visoke vrijednosti kruha, dok je vo e, poput jabuke i naran e, na donjem kraju skale. Osobito upada u o i niska vrijednost prirodnog še era (20). Zato mogu dijabeti ari veoma dobro podnijeti sirovo vo e, a da ne poraste naglo razina še era i tada se mora snižavati inzulinom. Cisti še er protiv kojega se svi borimo zauzima otpriklike **isto** mjesto kao sve \ iste žitarica. Iznena uju e je velika brojka krumpira. *Dr. Walker* ima dakle pravo kad tvrdi da obilni obrok krumpira izaziva jednake srane smetnje kao žitarice: visoki krvni tlak i ubrzani rad srca. Orasima i mahunarkama daje veoma niski broj njihov visoki sadržaj masti.

Što se dalje može utvrditi? S p elinjim medom - što ga stru njaci toliko mnogo hvale - stoje stvari još mnogo gore

nego s bijelim še erom. Primijetio sam da pobornici prehrane žitaricama rado jedu integralno pecivo premazano debelim slojem maslaca i meda. Samo maslac može neznatno usporili brzo primanje u organizam odnosno u krv. A toplinski obra ene žitarice skupa s maslima - ubrzavaju nastanak veoma u estale bolesti današnjeg ovjeka: **ovapnjenja**. Na ovom bih mjestu želio još jednom citirati dr. Walkera: "Visok : nizak krvni tlak nisu ništa druga nego rezultat prekomjernog uživanja ugljikohidrata s mnogo škroba! Oni stvaraju uglji nu kiselinu koja omela mirnu i ritmi nu funkciju krvi i srca!" Taj sam pou ni zaklju ak uzeo iz njegove knjige "Auch Sie konnenj linger vverden!"

Važna pouka koja se može iz toga izvu i: previsok krvni tlak usko je povezan s visokim vrijednostima masno a u krvi. Ali to je samo simptom, a ne uzrok te bolesti. To sam uvijek iznova iskušao. Poslije uzimanja nekoliko kiiška kruha ustanovio sam trenutno povišenje krvnog tla ka. Bez obzira na to pališ li od previsokog ili preniskog krvnog tlaka - nije Ti na raspolaganju nijedna jednostavnija, neškodljivija protumjera. Pretvori prijesnim vo em i povr em svoju ljepljivu medenu krv u teku i vitalni životni sok! Time ne eš samo izbjie i sve ve i rizik od še erne bolesti, ve eš silno pove ati svoju živ anu snagu i energiju. Želiš li se uistinu doživotno mu iti lijekovima za razrje ivanje krvi i na taj na in možda oštetiti i naposljetku uništiti jetru? Želiš li mu ne injekcije inzulina? Nadam si da Ti je jasno kako še erna bolesl udvostru uje rizik od ovapnjenja, oslabljuje vid i sluh i uzrokuje uko ene i bolne udove.

Tijekom faze prijelaza na prijesnu, syježu hranu može se krvni tlak još neznatno povisiti. Razlog za loje trenutno

omekšavanje i topljenje naslaga, što ih tada Tvoje tijelo brzo odstranjuje i/ krvi. Taj proces zahtjeva lagano povišen, ali neškodljivi krvni tlak, kao pri naprezanjima kojima je svrha održanje i poticanje zdravija.

Narušavanje Tvoga zdravlja kuhanim i pe enim proizvodima od krumpira koji sadrže mnogo škroba stavio sam svjesno na po etak svojih objašnjenja o ovoj temi, jer su posljedi ne bolesti ve inom povezane s tim zlom! Za mene je to težišna tema. Takve tegobe u ine ljude prerano stari ma, umornima i mrzovoljnima. Današnji moderni ovjek pod stalnim stresom treba ve im se probudi poticaj u obliku kave i cigareta. Ja naprotiv ne trebam takav "doping", a ipak mogu esto ve od etiri sata potpuno budno i bistro sabrati svoje misli.

Pomanjkanje še era u krvi

Pokazuje se u 90 posto slu ajeva kao: nervosa - iscrpljenost - smetenost - vrtoglavica - drhtanje - nesvještica/slabost - depresija - glavobolja - osjetljivost na buku.

U 60 do 80 posto slu ajeva kao: nesanica - bojažljivost - zaboravnost - pospanost - probavne tegobe - ubrzani puis - boli u miši ima - osje aj gluho e - neodlu nost - svrbež vje a

U 40 do 60 posto slu ajeva kao: duhovna smušenost - trzanje tijela - seksualno neraspoloženje - nedruštveno po našanje - alergije - astme - loša koncentracija - gr evi u nogama

U ostalim slu ajevima kao: velika glad - srane neuroze - trzanje mišića - impotencija - mucanje - no nemore - alkoholizam - suha koža - zijevanje - fobije - poremećaji štitnjače - osipi na koži.

Ako se u nekom od gore nabrojenih slučajeva ne uspostavi opet ravnoteža inzulin - šefer dotokom novog šefera, tada tijelo izlučuje hormone koji aktiviraju zalihe glukoze i time ih oslabljuju. To neprirodno gore-dolje i stalno opterećenje nadbubrežne žlijezde dovodi do tretmana noge ovjeka u bolesna stanja što sam ih prije naveo. Pri gornjoj će listi sigurno prepoznati neke simptome koji se odnose na Tebe. Tragi no je da rijetko koji liječnik ispravno tumači te znakove i na njih reagira na primjereni način. Ne daj si dakle prepisati tablete za živce, već odmah zamijeni masne škrabne proizvode svježim prijesnim voćem i povrćem. Vidjet ćete da je veoma brzo nestati itav niz zabrinjavajućih simptoma.

askanje uz kavicu i kola otrov su za srce i krvotok.

Trošenje kruha i kola je povezano s opasnošću u postepeno nastajuće ukočnosti. Zato se ljudi koji se hrane pečarskim proizvodima kreću još manje nego uobičajeno i puštajući da im mišići i sve više kržljaju. **Neke bismo prehrambene nerazumnosti mogli izglađiti kad bismo se više kretali.** O velikom problemu pretilosti kao popratnoj pojavi našeg blagostanja bit će međutim riječi kasnije.

Što tada još uopće možemo jesti? Odgovor je jednostavan: sve što Ti nekuhanje, nemiješanje i nezačinjeno ide najbolje u tek! Opisat ću Ti naš **Wandmakerov dan.**

Ujutro i navečer jedemo samo voće. Svatko uzme što mu trenutno najviše odgovara jesti. Zahvaljujući i obilju vitamina i minerala, te visokom udjelu lakoprobavlјivog voća pogrešno je da opskrblijuje voće odmah Tvojih 75 milijardi stanica životnom snagom. Oko podneva dolaze na stol salate, uvijek u usko ograničenom izboru. Budući da povrće (za mene drugi izbor u prehrani) nije po pravilu tako ukusno, taj se obrok dopunjuje i oplemenjuje umakom od avokada (od avokada na inicijativu kašu i malo je razrijediti limunovim sokom). Veoma jesti posegnemo i u podne za voće, tako da tada nastane posvećevo ni dan.

Zapamtiti: velika je raznolikost u prehrani po etakciji i proždrljivosti! Rastereti svoj probavni sustav, uvedi posvećevo ne dane. Mi uživamo osobito ljeti i po nekoliko tijedana isključivo sezonsko voće, kao na primjer jagode, trešnje i nektarine. Po obroku bi to trebalo biti samo jedna vrsta koja dovodi do brzog zasićenja. UKUSNE, zrele banane uvijek su na raspolaganju. I banana sadrži sve hranjive tvari. Voće se osjeća osobito lagano i vitalno i istodobno se raduje svom tijelu oslobođenom svih štetnih tvari. To je dobro osjećanje i s medicinskog gledišta povezano s ugodnim popratnim učinkom: Tvoje tijelo stvara više endorfina. Kad sam počeo pisati ovu knjigu, već sam se **pet** tijedana prehranjivao isključivo voćem! Tako je dakle jednostavna proizvodnja korisne tvari kojoj se pripisuju i ublažavajuće djelovanje pri bolu.

Prijelazna hrana

Taj jc pojamp omiljeni izgovor onih takozvanih pristaša isklju ive prehrane sirovim vo em i povr em. Oni objašnjavaju kako je njihov cilj isto tako svježe prijesno vo e i povr e; ali naposljetku ostanu samo pri toj nakani! Ne daj se zbuniti samim brbljarijama tih slahiea!

Ako imaš vrstu volju, ne bi Ti smio biti težak prijelaz na tu tako vrijednu hranu. Nekoliko dana posti, kako bi se Tvoje tijelo moglo oslobodili ostataka mrtve hrane.

Zatim po ni s jednostavnim **obrocima** vo a ili povr a. Budu i da malo ljudi uspije u initi takav "skok u hladnu vodu", nudim Ti i sljede i prijelaz: najprije mjesec dana jedi umjesto uobi ajenog doru ka samo vo e bogato vodom. Ostale obroke uzimaj još dalje onako kao do sada. Sljede eg mjeseca zamijeni i ve eru vo em, a tek u tre em mjesecu jedi umjesto dotadašnjeg ru ka samo salate i svježe povr e. Vejiku e Ti korist donijeti ve samo doru ak od vo a s mnogo vode umjesto kruha ili miisla.

Bude li Ti na po etku nedostajalo nešto toplo, možeš vo e lagano pirjali. Do oko 45 stupnjeva celzija još ne padaju vitamini i minerali. Na taj se na in može vo e i povr e zagrijati i zimi ili za hladnih jesenskih dana.

Prva bi Tvoja pobjeda nad štetnim navikama trebao dakle biti doru ak koji se sastoji samo od vo a. Takav e Ti na in prehrane brzo u i u krv. Budeš li jednom kasnije opet dobio želju za pecivom, marmeladom, medom i sirom, ne e Ti više i i u tek.

"Tko jede isklju ivo vo e i pritom ostane zdrav, laj je zdrav. Tko podnosi mrtvu miješanu hranu, taj je bolestan. Sto zdraviji, to brže bolestan. Djeca su zdra-vija, jer brže reagiraju."

(*"News Letter"*)

Ti zahvaljuješ svoje uko ene kosti i ostale "sitne problem i e" kreacijama iz kuhinjskog lonca i tave. Jela bogata bjelan evinama i kostobolja idu ruku pod ruku. Dobra, crvena, ista krv ne može se stvarati iz kemijskog kruha, masnih umaka, mesa koje uzrokuje reumu, juha koje ne daju životnu snagu i kave koja razdražuje živce. Najviše što može nastati iz takvih "prehrambenih namirnica" je plava, anemi na, masna teku ina nalik na kalian, ljepljivi bu kuriš sli an medu. Tvoje srce pumpa krv u arterije put vodopada. Kako to može funkcionirati s gore opisanim ljepljivim "životnim sokom"?

Tijekom prijelazne faze preporu ujem eš e, male obroke vo a. Ne bi trebao gladovati ili možda izostaviti koji obrokjer e radi toga trpjeti Tvoj organizam. Pri prehrani svježim, prijesnim vo em i povr em ne broje se kalorije. Brojne su "bezvo ne" kure mršavljenja jednostavno besmislene. Poslije završetka takve dijete automatski se opet udebljaš i još nadmaši svoju težinu prije dijete. Na taj se na in onom prije spomenutom kolebanju še era u krvi pridružuje još i ove promjene težine. **itav se na in života mora zauvijek promijeniti. Debeli ljudi esto malo jedu, a to je malo još i pogrešno!** Kasnije eš pove ati razmake izme u obroka i ozdraviti, mo i eš do ekati onu poticajnu glad.

"ak stru njaci :a prehranu vo em i pobornici prijesne hrane sumnjaju da današnji izrode ni ovjek može živjeti kao u raju. Ali osobito je ometaj u e nedostatno znanje o tome što se doga a u tijelu kad se jede vo e. posti ili prehranjuje takvom hranom koja ne stvara sluz u organizmu. To je bio i jest "kamen spoticanja" pri upu ivanju u lije enje bez lijekova. Nikada ne bi trebalo sumnjali u to da samo vo e, ak samo jedna vrsta, ne samo da lije i ljudsko tijelo, ve da savršeno hrani i isklju uje bolesti. Pripe prijelaza na istu prehranu vo em trebalo bi temeljito pro istiti svoje tijelo" (prof. Arnold Eh ret)

Nijemac Arnold Ehret bio je stopostotni zagovornik prehrane vo em. Njime je pobijedio svoju dugogodišnju tešku bolest bubrega koji nisu mogla izlje iti 24 lije nika. Naprotiv: oni su ga, kao što je tada bilo uobi ajeno, odvra ali od trošenja vo a. Ehret je u Njema koj i Švicarskoj poslao poznat kat) u itelj posta. Ve je 1909. godine postio 49 dana u neprekidno otvorenom kolnskom panoptikumu pod nadzorom vlasti i pred o ima publike pozvane putem liska. U tu se svrhu dao zatvoriti u staklenu spremnicu, opskrbljen sa 125 litara vode za pi e i pranje.

Ne daj se zbuniti popratnim pojavama uskra ivanja. Ovisno o stanju zatrovanosti, lo zna i o koli ini nagomilnog otpada u Tvojem tijelu, moral eš nekoliko dana trpjeli nelagodnosti u vezi s jakim izlu evinama. To je prirodna popratna pojava, znak za to daje sada Tvoja snaga samoliće enja napokon preuzela komandu i time po inje u Tebe istiti. Ve je po ela neizbjegna, ali nužna kriza lije enja! To je lije enje pri kojemu Tvoje tijelo posve automatski i bez lijekova po inje samo iš enje! A to lije enje, najbolje i najjeftinije što postoji, možeš uvijek provodili kod ku e.

Trebalo bi prihvati i povremene nelagodnosti povezane s njim. One su dokaz za to da Tvoje tijelo još reagira. Ve ina ljudi shva a te popratne pojave uskra ivanja na žalost kao bolest i vra a se starim ovisnostima. Tako se štetne tvari koje su ve u procesu rastvaranja po inju iznova taložili. Opet se osje aš dobro, ali loje stanje lažno i varavo i protiv njega se teško boriti. Time si iz akutnog poluzdravlja prešao u kroni no. Samo put natrag dakle vra anje akutnim iako privremeno neugodnim stanjima, može donijeti izlje enje (dr. Reckeweg).

Sada ve znaš više o uklanjanju štetnih tvari iz tijela. Postoji li uop e štetni otpad u tijelu koji se može vidjeti tek pri njegovom uklanjanju? Amebe na primjer ako ne budu pojedene, žive vje no, jer ta jednostani na živa bi a mogu potpuno uklanjati svoj otpad. To pri složenom funkciranju našega organizma nije mogu e. On mora izlu iti otpadni materijal izmjene tvari i unesene otrove svake vrste koji dakako nisu hranjive tvari. To je jednostavna definicija za, svaku bolest. Dijagnoza neke bolesti nije ništa drugo nego lokalizacija onoga mjesta na kojemu se Tvoje tijelo bori protiv nakupljenog otrova i želi ga se riješiti. Na taj se dio usredoto uje tijelo svojoj prirodnoj sposobnosti.

Da su se u tijelu nakupile otpadne tvari i otrovi primijetit eš po tome da nešto nije u redu, po lošem osje anju za koje tako rado iniš odgovornima nedužne vremenske prilike. Te prve upozoravaju e znakove pokušavaš prigušiti stimulansima poput kave, aja, kakaa, rakije, nikotina ili i malim, bijelim ili šarenim tabletama. Time ve ometaš napore Tvoga tijela da Te održi zdravim.

Lije nik i mislilac *prof. Hackethal* opisuje u svojoj knjizi "Der Meineid des Hippokrates" od 309. strane na slje-

de i na in nakupljeni otpad koji želi napustili njegovo tijelo: " " ovjek oboli gotovo samo ako je pritajeno bolestan, ako se u njegovoj nutrini nakupilo toliko mnogo - štetnih tvari..." Sto su drugo šletne tvari nego "sme e", kako ja nazivam te nakupine? On ak hvali gnoj kao ljekoviti gnoj. Još drasti nije: "Svaka je ljekovita upala usko povezana s postupkom iš enja radi odstranjivan/a ruševina nastalih na bojnom polju... " I dalje: "Unatrag deset dana opet isto kišem, šmrcam, pljujem i kašjem sluz i vodu. " **0** loj mobilizaciji štetnih nakupina pou ava preko 170 godina Natirliche Gesundheitslehre (NG. prirodno u enje o zdravlju). /lackenthal je to najzad shvatio, psiholog Pudel iz Njema kog društva za prehranu (Deutsche Gesellschaft fir Ernährung) još nije. Nisam siguran je li sam *I lackenthal* došao do spoznaje da su žitarice koje stvaraju sluz glavni uzrok toga nakupljanja štetnih tvari. On preporu uje naime u svom klini kom programu kuhanu hrani. Sve mora biti posoljeno, zaše ereno, zamaš eno i za injeno. Pri takvoj mješavini svega i sva ega ne dolazi više u obzir prirodni izbor osjetilom okusa. Osjetilni se živci okusa oslabljaju, umravljuju tom mrtvom hranom.

Oni se opet probude tek nakon dulje prehrane svježom, prirodnom, nekuhanom hranom.

Evo nešto o glavnom **problemu**: Stavi kuhan krumpir u **zemlju** da proklijia. Time si ve ušao u trag z ravsi venom problemu br. I. Život hrane mora biti na prvom mjestu svih promišljanja o pravilnoj prehrani. Mrtva ili živa.' Ljudski život ne bi bio mogu bez žive hrane. Mrtva hrana stvara bolesne ljudi. Naš je Stvoritelj opremio naše tijelo takvom otpornoš u da može dugo vrijeme podnositit grube povrede zdravlja. Mi ne znamo na žalost poštovati nje-

govo najvažnije na elo: uzimaj hranu onaku kakvu ju je priroda stvorila. Ubudu e gledaj samo sun ane zrake kao svoj prirodni kuhinjski lonac.

Znanac iz moga susjedstva objašnjava živost ovako: "Zdravo je sve što ide u tek!" To je mišljenje glupost - tako se mogu smatrati zdravima i slani, za injeni komadi mesa u raspadanju. Smatraš li to pretjeranim? Biftek je mekan samo zato stoje nekoliko tjedana bio pod djelovanjem bakterija gniljenja. "Prehrambena namirnica" meso uzrokuje pri probavnom procesu velike gubitke energije. Ali - **sveka** kuhanha hrana uzrokuje bolesti, osobito ve spomenuta ug-Ijikohidratna hrana za tov, ije su posljedice še erna bolest i ovisnost o alkoholu. Mi ljudi samo umišljamo da zauzimamo posebno mjesto medu živim bi ima. Svaka se životinja u prirodi prehranjuje - ak i usred zime - sirovom hranom primjerenoj njezinoj vrsti. ezne li srna za toplim zimskim obrokom? Jesi lije ikada vidio prehla enu? Vremenske prilike nude nama ljudima uvijek dovoljno materijala za sjajne izgovore! Prehladu i reumu si pribaviš veoma raznolikom i obilnom prehranom. Nijedan stvor na zemlji ne uništava za njega predvi enu hrani kuhanjem i pe enjem, ne piye mlijeko poslije odvikavanja od sisanja maj inog mlijeka, i ne troši lijekove za ublažavanje boli i za smirenje živaca. Samo je ovjek sebi stvorio te loše navike. Želiš li sudili po okusu, mirisu i izgledu, tada to važi samo pri prijesnoj, svježoj hrani, a ne onoj beživotnoj, mi-ješanoj.

Ve tih nekoliko re enica objašnjavaju dilemu naše znanosti o ljudskoj prehrani koja je proizvela brda medicinskih knjiga i onih o svim mogu im dijetama. Poslije upropastavanju vlastitog zdravlja o ekuje ovjek u svojoj

dilemi neku pomo - od neba ili "polubogova u bijelom". On je zaboravio ili se odviknuo sam sebe lije iti, na i put natrag do života u svijesti o vlastitom zdravlju i kako ga održati. Tu nemoj vjerovati u udo. Ni Tvoja vjera ni druga ije praktike, poput meditacije ili joge, ne e Ti biti od pomo i kad se radi o tome da se Tvoje tijelo opskrbi potrebnim hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima. Oni jednostavno moraju u i kroz Tvoja usta. Kaže se doduše da vjera brda pomi e, ali ta snaga ostaje neu inkovitom ako se ne želiš pokoravati Stvoritelju svega života i zanemaruješ svoje tijelo.

Od školskog medicinara ne možemo na žalost o ekivati da nas nau i nešto o prirodnom na inu življenja, jer tijekom svog studija nije došao u doticaj s tom tematikom. Na sveu ilištim se svi bave samo bolestima. Tako on živi po jednakim lošim navikama kao svi mi i umire od istih bolesti. No sve ve i broj lije nika, osobito onih mladih, gleda tijelo kao cjelokupni organizam i teži za cjelovitim lije enjem. Bolesnik se ne može promatrati kao sat kome se pri kvaru samo promijeni kota i . **Pri svakoj je bolesti uvijek njome pogo en itav organizam. To primje uješ na primjer i pri bezazlenoj gripo/noj infekciji - osje aš se loše u itavom tijelu.**

Bakterije ne prodiru u tijelo. One ve postoje u svakom organizmu. *Autoine Bechamp* je bio otac bakteriološke znanosti, ne *Pasteur*. Od *Pasteura* gledaju medicinari i laici mikrobe, bakterije i virusa kao glavne neprijatelje našega života, koji se moraju uništavati otrovima. Pritom se injenica da ti otrovi uništavaju i naše još zdrave stanice prikazuje manje lošom nego što jest. Bakterije pripadaju životu, bez njih ne bismo mogli živjeti. No svojom ih

mrtvom otpadnom hranom pozivamo na milijunstruko razmnožavanje, pri emu su njihove izlu ine osobito opasne. Bakterije i virusi su tamanitelji strvina i time naši najbolji pomaga i, jer sudjeluju u odstranjivanju otpada u tijelu što smo ga sami proizveli. Bez njih bismo brzo završili na groblju. Ubaci jedan vo ni dan i nestat e svi suvišni mikrobi u Tvoj probavnem sustavu. Zašto? Jer više nemaju Otpada za žderanje. *Pasteur* je na samrtnoj postelji još ispravio sebe, objasnivši da tek okuženo tlo, dakle tijelo stvara bazu za rast bakterija. Njegov je nauk bio dakle sa svim pogrešan. No po njemu se unato tome orijentiraju gotovo svi lje itelji.

Danas mora mlijeko biti po zakonu pasterizirano, homogenizirano i sterilizirano. Svježe mlijeko i njegovi proizvodi bili su dakle isto lako degenerirani u otpad. *Robert Koch*, glasoviti bakteriolog i dobitnik Nobelove nagrade, bio je pronalaza bakterije tuberkuloze, *Kochovog bacila*. On je pokusom na vlastitom tijelu uspio dokazati da nije bacil veliki neprijatelj i time uzro nik tuberkuloze, ve je to bolesno tijelo. Jesu li medicinari iskoristili tu spoznaju? Ni na koji na in! Oni se još uvijek u prvom redu bore protiv bakterija, virusa, mikroba (gljivica) i sli noga, [zvu imo osobno iz toga pouku. Oslobodi svoje tijelo sme a što ga vole bakterije, tada ih se više ne eš morati bojati. Gamad se naseljava na otpadu!

"Ne bi trebalo žaliti ovjeka koji je navukao bakterije, ve bakterije što ih je ovjek navukao!" (dr. Lewis Thomas). Tu su dakle žrtva bakterije, jer moraju odvu i nagomilani ljudski otpad.

Biljna je prijesna hrana temelj za prehranu, iš enje i samoizlije enje ljudskog tijela. Bez biljaka nema života na zemljji. Ve spomenuti **prof. Roberts** nije još nikada na stolu za obdukciju video pravog vegetarianca s koronarnom sklerozom. Trebala bi se naglasiti rije pravi, jer vegetarijanci koji se prehranjuju mrtvom škrobnom i mlijekom hranom ponekad su prijemljiviji za bolesti od onih koji jedu miješanu hranu. Oni ne bi zapravo smjeli sebe nazivali vegetrijancima, jer se u svojoj prehrani klone samo mesa.

Sada imaš mogunost u vrstiti svoje znanje pomoći u 105 "Studienbriefe" što ih je izdao **T. C. Fry**, a dostupna su i na njemačkom jeziku. **T. C. Fry** koga osobno poznajem, uvjereni je potroša prirodne, **svježe** hrane koji se 97% posto prehranjuje voćem, a samo VA povremeno. Taj šezdesetosinoga isnjak prakticira taj način života već 25 godina. Travu, lišće i povrće smatra **Fry** hranom koja bi trebala biti prepustena samo etveronošcima, kao što su goveda sa svojim hrapavim jezikom. On takvo zelenje jednostavno naziva slamom. Ovdje bih želio sažeto izložiti njegovo kratko izvješće o pravoj prirodnoj hrani: mi ljudi ne možemo na žalost potpuno izvući hranjive tvari iz stabljika, kora i listova, jer nismo opskrbljeni odgovarajućim enzymima, kao što je **celula/a**. Kad bi se ovjek neko vrijeme prehranjivao isključivo tom zelenom hranom, **posljedica** toga bila bi velika slabost i mršavost.

Govedima i drugim etveronošcima ići je organizam najpodobniji za biljnu hranu bavit će se na drugom mjestu.

Fryjeva znanost o prehrani ukratko

"Prehranu možemo jednostavno označiti kao proces koji opskrbljuje naš organizam potrebnim hranjivim tvarima. Ako govorimo o prehrani peradi, konja, pasa itd., svi mi znamo da te životinje trebaju hranjive tvari specifične za svoju vrstu. Znanost o prehrani po inje i završava u svakom slučaju utvrđivanjem bitnih obilježja prehrane pojedinog živog tela. Sve se druge injenice trebaju podrediti loj središnjoj temi."

Uzmimo konja kao primjer. On se od rođenja do prvog zalogaja trave prehranjuje isključivo majnim mlijekom. Od dobi do oko 30 godina može živjeti samo od trave. Ždržanje postaje snažnom životinjom od jedne jedine vrste hrane, naime samo od trave (uključujući i sjenici). Želiš li dakle znati nešto o hrani konja, tada bi se prvo trebao upoznati s njihovim prehrabbenim navikama. Sve je ostalo manje važno. Biokemija i fiziologija konjske hrane zasnovaju se na toj presudnoj injenici.

Isto takvo promišljanje vrijedi i za ljude. Prvo je i najvažnije u znanosti o prehrani ljudi utvrđivanje karaktera prehrane. Fiziolozi, antropolozi i biolozi svijeta posljednjih 200 godina pribavili su neoboriv dokaz da su ljudi posluženi bili i jesu vođeni. Tako znanost o ljudskoj prehrani po inje i završava tom važnom injenicom. Sve je drugo sporedno, više dopunjajuće injenice. Mislimo dakako o istraživačima koji vjeruju da znaju nešto o prehrani, ali su zapravo beznadno zabludjeli. Njihove velike zablude, što ih oni k tome nazivaju "znanost u", nisu trebamo u pojedino-

sli analizirati. Vidimo posljedice: zapadni su narodi najbolesniji narodi na zemlji.

*Postoji estetski test koji stabilizira vrstu ljudske prehrane više od svega drugog: Tvoja vlastita sklonost. Zamisli život bez vatre i kuhinjskih **lonaca**, kao što su davno živjeli naši preci. Ti bi trebao uzimati svoju hranu onako kako Ti je nudi majka priroda. Zamisli obilje hrane oko sebe. Bi li pokušao posegnuti za kuni em kao svojom hranom, ubiti ga, zdrobili njegovu glavu u svojim ustima i sirovog ga pojesti s krví, kostima, mesom i iznutricama, kao što to ine grabežljive životinje? Mislim da ta slika ne bi bila za tvoje oko privla na kao hrana. Ne bi stvarala ugodan miris koji Te poziva na uživanje. Bi li možda lizao prste poslije toga?*

Bi li Ti brao travke i žvakao ih kao svoju hranu?

*O aravaju li one Tvoje o i, djeluju li poticajno **na** Tvoje osjetilo okusa? Može li Ti tako nešto i i u tek? Promatraj tako sve vrste hrane, kao što su kukci, žitarice, sjemenje, klice, povr e, vo e itd. Pri svim tim vrstama hrane preostaže samo jedna koja e zadovoljiti Tvoje estetske osje aje, koja*

- 1. može svojom ljepotom op arati Tvoje oko,*
- 2. svojini miomirisom us hititi Tvoje osjetilo mirisa,*
- 3. svojim Ti okusom donijeti pravi užitak.*

Kladim se da eš svaki dan radije jesti lubenici nego sisati kravlju sisu. Kladim se da bi radije pojeo malo grož a nego hrpu sjemenaka. Prori em Ti da eš banani dati prednost pred mrtvom kokoši. Uvjeren sam da eš uz. krasnu, zrelu bresku zaboravili skakavce i svakojake insekte!"

Toliko o T.CFryju. Trebali bismo ponovili: znanost o ljudskoj prehrani po inje i završava utvr ivanjem ljudskog dijetetskog karaktera. Ljudi su po svemu stvoreni da isklju ivo jedu vo e! To je osnovna injenica. Sve su drugo sporedni detalji ili u slu aju onoga što se danas naziva zna noš u o prehrani, izobli enje te znanosti. Ljudi posjeduju posve osobitu fiziologiju koja upu uje na isklju ivu prehranu vo em. Svaka je druga hrana mnogo teže probavljiva. injenica da polovina svih obroka završava umjer enim ili teškim probavnim smetnjama o it je dokaz neprobavljivosti pojedenih tvari.

Mi ljudi nismo dakle nikako mesožderi, kukeožderi, biljožderi, žitožderi ili svežderi!

Na toj se kratkoj definiciji cjelokupnog nauka o ljudskoj prehrani temelje i moje knjige. **Fry** dobro kaže: **sve je ostalo sporedno.** Službena znanost o prehrani u nas nije ništa drugo nego prazno brbljanje. Ništa osim gomilanja krivih informacija i propagandnih floskula, na koje svi mi više ili manje nasjednemo. No ta se strategija financira s mnogo kapitala. A novac vlada svijetom! **Žalosna posljedica tih loših poslova?**

Nijemci - narod bolesnih

430 milijardi DM bilo je 1993. izdano u Njema koj za lažno zdravlje, gotovo kao ukupni savezni budžet. 1996. dospijet emo do 500 milijardi. Jesmo li parolama Nje-

ma kog društva za prehranu ili raspuštenog Saveznog ureda za zdravlje postali zdravijima!'. Ne, naprotiv - mnogo neotpornijima. 90% starijih ljudi uzima triput dnevno svoje propisane tablete poznatih jakih nepoželjnih nuspojava, te si na taj način priskrbljuju druge bolesti, za koje moraju podnosići još i dodatne tablete. Bolnici su prepune, jer su njihovi kreveti stalno zauzeti s prosjećem 500.000 pacijenata. Više od dvanaest milijuna ljudi mora se godišnje dati stacionarno lijekiti. Oko deset milijuna ljudi ne mogu zbog narušenog zdravlja potpuno obavljati uobičajene poslove. Oko deset milijuna boluje ih od reume i previšokog krvnog tlaka. Dalnjih pet do deset milijuna boluje ih od psihičkih poremećaja (*Izvor: dr. med. Uwe Heyll, "Risikofaktor Medizin". Ullstein*). To je samo nekoliko brojanih primjera.

Kad bi se ljudima oduzele tablete i kad bi morali živjeti bez logotrova kao ptice u otvorenoj prirodi, posljedica bi bila veoma brzo masovno umiranje. Želim još jednom ponoviti: krajem Drugog svjetskog rata, razdoblja niskokalorične prehrane, gotovo nije bilo infarkta u Njemačkoj. Svi su bili vitki i pokretljivi. Prosjećna razina kolesterina iznosila je samo 140 miligrama na decilitar (mg/dl). Danas su mnogi ljudi debeli i bolesni i ovisni o lijekovima koji ih ne mogu izlijevati, već samo ublažavaju simptome - dok te sljede i poziv Tvojeg tijela na uzbunu opet ne upozori da ne pretjerujete i ne budeš lakouman. Primaš li uistinu k srcu to upozorenje? Ne, Ti želiš brzodjelu u tabletu i dalje tako jadno živjeti! Nikakva pilula ne može ukloniti pravi uzrok. Tvoj pogrešni način života! U poslovnom životu u imu da su neuspjesi samo posljedica pogrešnih odluka. **Bolest je gomilanje svakodnevnih promašaja pri prehrani mrtvim lažnim hranjivim tvarima i premalo kretanja!**

Navodno zdravlje Nijemaca velika je izmišljotina. Postoji li uopće netko tko je potpuno zdrav? Svatko ima neke svoje zdravstvene smetnje!

Lije i liječnik ili Tvoje tijelo?

Prije spomenuti dr. Heyll zaključuje u svojoj knjizi "da se metodama prirodoznanstvene medicine može tek mali postotak prevladavajućih bolesti i psihičkih poremećaja stvarno poboljšati ili ak izlijevati." Tu smo dakle: jedino je samo ljudsko tijelo kadro lijeviti, a ne liječnik, kamoli lijek. Pritom mi sami o ekujemo u bezizlaznim situacijama još medicinsku njegu i liječenje. Mladi je liječnik bio na sveučilištu uveden u već uhodani znanstveni rad. Sada se on mora u slučaju potrebe odlučiti za terapijske mjere koje su veoma daleko od svega što je naučio. Iz svega bismo toga trebali izvući i zaključiti da postoji samo **jedno pravo oru e liječenja: Tvoje tijelo**. Pomozimo mu time da u slučaju bolesti ništa ne jedemo, već samo mirujemo i pijemo vodu. Javi li se velika glad, trebale bi Tvoje jedine hranjive tvari potjecati iz nekuhanog, nemiješanog i nezajedničkog hrana!

"**Možemo li bolesti spriječiti?**", to je pitanje bilo postavljeno na simpoziju za preventivnu medicinu 1977. u Innsbrucku. **Potencijalni pacijent?** - Ne, jer bi to zahtijevalo odricanje i neugodnosti. Pacijenti su osim toga osigurani i željeli bi izvući i ono što su morali staviti u obvezama bolesni ku blagajnu. - Liječnik? Ne, jer se klijent ne bi tada osjećao dobro podvorenim!"

Dva desetlje a kasnije ne samo da se ništa nije promijenilo - postalo je još gore. Ako lije nik ne da odmah pacijentima bolovanje ili se usteže propisati željeni lijek, ostaje bez svojih "mušterija". Bolnice se poput hotela ocjenjuju po prednostima i nedostacima.

Budu i da smo upravo govorili o konju i o njegovoj hranu travi - evo u vezi s tim izvješ a jednog lije nika. *Dr. Julian P. Thomas* patio je ve u dobi od **30** godina od stalnih **Želu anih** tegoba, morao se odre i rada u svojoj ordinaciji i više nije imao novca. Jednoga je dana potišten promatrao **svoga** konja kako jede travu koja mu je o ito veoma prijala. **Odjednom mu je sinula spoznaja!** Taj je lije nik ubudu e jeo iskliku ivo prijesnu hranu, uglavnom povr e i vo e, i u **tri tjedna** ozdravio. **0** njemu sam opširno izvjestio u svojoj knjizi "*Willst Du gesund se in? Vergiss clen Kochtopf!*" Zašto ništa ne nau imo iz lako jednostavne istine? Zato što je naš današnji život podložan **diktatu** površnih **užitaka** i ovisnosti.

U nas je isto tako bilo nastojanja u pravcu prirodnog na ina života, ali ona su na po etku dovela samo do izvjesnog sektaštva. Imena kao Kneipp, Priessnitz, Schrolh, Felke, Bircher-Benner, Kollalh, Waeiand donijela su znatni napredak, ali njihova su se saznanja pokazala samo kao djelomi ni putovi pravom zdravlju! Današnji su zagovornici prirodne prehrane isto tako ostali na po ecima, jer njihovim receptima još uvijek vladaju kuhinjski lonac, te kuhane i pe ene žitarice.

Prof. dr. med. Hans Eppinger, ravnatelj **1.** sveu ilišne klinike u Be u. i *dr med. Hans-Kaunilz* bilježili su u godinama **1936.** do **1938.** važne terapeutiske uspjehe s **njihovom** terapijom svježim **živežnim** namirnicama-ponajprije

prijesnim vo em i povr em, koja im je k lome donijela dragocjena iskustva. Spoznali su daje za naslanak bolesti i ozdravljenje još presuduiji od želuca i crijeva odnos **izmjene izme u kapilare i stanice**. A tu izmjenu najbolje omogu uje ista, svježa, prijesna hrana. Samo se tako može održali potrebni mikroelektri ni napon (Izvor: *dr. Bircher. "Geheimarchiv der Lmdhrungslehre"*). Sto uješ danas, poslije 50 godina, o tim spoznajama? Ništa, sve se pomno drži pod klju em. Kad bi li rezultati bili uistinu provedeni u praksi morali bi ispraznili lije ni ke ekaonice i bolnice! Kasnije u se još jednom vratiti na tu kapilaru izmjenu.

Dr. Ralph Bircher bio je veliki sin glasovitog *Maximiliana Bircher - Bennera*. Godinama sam itao njegov mje se nik "Wendepunkt". *Dr. Bircher.* koji je umro s **90 godina**, objavio je devet knjiga kao "Edition-Wendepunkt" s važnim prilozima "Wendepunkt"-ere (ere "Preokreta"). Toj neiscrpnoj riznici zahvaljujemo još danas važe e, ne-pobitne istine.

"Sve je mudro ve bilo mišljeno. To se samo mora pokušati još jednom misliti!" može se re i s Goetheom kad se itaju mjese nici "Wendepunkt".

1. kolovoza 1995. gledao sam na ARD-u reprizu filma *llorsla Sterns* o uzgoju životinja i trgovini njima, koji je bio proizveden ve prije 22 godine. Tko gaje video mora se kao ovjek stidjeti na kakav se okrutan na in postupa sa životinjama. *Stern* je u vezi s tim komentirao kako se do danas, unato nekim zabranama, nije ništa bitno promijenilo. Primatelji životinjskih pošiljaka iz prekomorskih zemalja su i njema ki zoološki vrtovi, trgovci životinjama, a prije svega istraživa ki laboratoriji u bolnicama i kemijske Ivornee kojima njema ka *Lufthansa* dostavlja "na na in

primjereno doli noj vrsti" jadne stvorove koji pobiju sa milost. U tim se pokusnim laboratorijima nastavlja mu enje životinja, da bi se proizveo neki lijek koji možda produljuje ljudski život za nekoliko dana ili tjedana. Ta e ne ovje nost imati jednom posljedice. Zašto naši državni i crkveni vo e ne poduzmu energi no nešto protiv toga? Ako je neka žena vidjela ona strašna ubijanja krokodila i rijetkih velikih maaka - kako tada još može mirne savjesti nositi torbice i cipele od krokodilske kože? Glavni su krivci za to barbarstvo "besprijeckorni" kupci. Bez odgovaraju e potražnje ne bi naime bilo tih masovnih ubijanja u životinjskom carstvu!

Prirodni nauk o zdravlju

Mogu re i da sam prvi na njema kom govornom podruju upoznao javnost s prirodnim naukom o zdravlju. Prvi sam otkrio u SAD-u i knjigu *Harveya i Marilyn Diamond "Fit za život". Diamondovi*, nekadašnji učenici T. C. Fryja, stidljivo izjavljuju da se oni osobno prehranjuju po pravilima Natural Hygiene (eng. NH). Njihova knjiga sadrži na žalost **52 recepta**, tako daje ona zapravo daljnji tiskani kompromisni prijedlog za prijelaznu fazu, na koju se poziva mnogo onih kolebljivih. Taje knjiga širom svijeta dosegla nakladu od 13 milijuna primjeraka.

Priuštiti si da iskreno govoriti o svojoj odanosti pravom prirodnom nauku o zdravlju može samo onaj koji je ekonomski neovisan i nije na platnoj listi nekog koncerna

zdravstvene struke. Veoma mnogo ima onih koji obe avaju izlje enje svim mogu im kurama, od bioenergije preko daljinskih dijagnoza, magi nih lije enja na daljinu do astroloških maštarija. Polovi no se držati prirodnog nauka ne može se trajno isplatiti. **Opстоји jedino istina.** Svi predstavnici tih kompromisa vole kao i prije meso, kruh, kuhanu hranu i alkohol. Za u uju e je na koje sve na ine ine ljudi sebe smiješnima. Dovoljno sam ih esto mogao promatrati. Priroda ne ini ustupke, pa ni one najmanje. Ona ne poznaje ni osobiti sklad ili prilago avanje ako se trajno ne ravnamo po njoj.

Neki su autori mišljenja da je svaki ovjek drugi iji (i drugi ije jede). Zar smo odjednom postali drugom vrstom živih bi a? Možda ždera ima životinja? To je tuma enje glupost i važi kao sjajna isprika za grijehu u prehrani. **Ne, samo su usvojene navike razli ite. Njima si promijenio i jako oštetio svoje organe. Smatraj sve alternativne metode lije enja jednostavno praznovjerjem.** Treba li se možda priroda promijeniti, samo zato što ti ljudi nisu poštivali njezine zakone? Ne - oni e nepromijenjeno opstoјati i za one spremne na kompromis.

Dr. Shelton: "Svi su ljudi strukturno i funkcionalno jednaki. Fiziolog ne nalazi razliku u konstituciji. Svi trebaju istu hranu da bismo prehranjivali naša tijela. Svatko od nas stvara ptijalin, pepsin, inzulin ili žu." Tako je dakle isto ljudsko umišljanje da smo se odjednom tako razli ito razvili. **Kažem Ti posve otvoreno: Ne, zapravo si razvio štetne navike. I samo bi njih trebao odbaciti. Za to ne trebaš boraviti u nekom skupom sanatoriju. Posve Ti je dovoljna Tvoja jeftina soba!**

Sto je Prirodni nauk o zdravlju?

Prirodni nauk o zdravlju (njem. Natiirliche Gesundheitslehre-NG) put je do pravoga zdravlja. On priznaje samo zakone prirode i pokorava se samo njima. Njegova filozofija pojava na inu života u skladu s prirodom, na elu vitalne energije. On je blagodat za ljudski rod. Taj je nauk došao do spoznaje daje ljudsko tijelo organizam koji funkcionira po na elu samoizlje enja i djelo Stvoritelja. On ga štiti time što ga je opremio vlastitim mehanizmom popravka. Prirodni nauk o zdravlju provodi u praksi može bez kojekakvih lje ilelja i bez lijekova dovesti do najboljeg zdravlja i potpune slobode od bolesti. Za to se treba samo **svježi, isti zrak, ista voda, dovoljno odmora i sna, prijesna hrana (prije svega voće i povrće), ugodne temperature, sunčana svjetlost, dovoljno kretanja, zadovoljavaju a profesionalna djelatnost i mirno ozra je u obitelji, te u krugu prijatelja.**

Prirodni nauk o zdravlju podrazumijeva da se prirodna prehrana sastoji ivo od prijesne hrane, kao što su voće, povrće i nešto oraha. Oni bi se trebali jesti svježi, u pravilnoj kombinaciji, najbolje u obliku nemiješane hrane, to zna i samo jedna vrsta kao puni obrok. Taj nauk tvrdi da bolesti nastaju nezdravim na inom života, u prvom redu zbog pogrešne, kuhanje hrane. Bolesti su nagomilavanja zatrovanosli štetnim tvarima. Smanjena životna energija ima svoje uzroke u prekomjernom jedenju, stresu i preoptere enju. Prirodni nauk o zdravlju poučava da se zdravlje može postići i pravilnim na inom života. On ne pozna

lije enja bilo koje vrste. Pogreška je željeti opet ste i ili sa uvati zdravlje lije enjima ili raznim "ljekovitim" pripravama.

Taj nauk strogo odbacuje sve droge, lijekove, cijepljenja i terapije, jer oni zapravo narušavaju naše zdravlje, uništavaju naše tkivo i naše vitalno tijelo.

Prirodni nauk o zdravlju ne treba rezultate stru njaka iz laboratorija koji se bave samo istraživanjem beživotne materije. Živosti nas ne mogu uiti teoretiziraju i nazovi znanstvenici. Tko je u to jesti, žvakati, disati? Kako smo na primjer naučili prazniti svoje crijevo? Sve su to prirodni procesi.

Prirodni nauk o zdravlju ne treba ni dokumentacije ni autoritete koji isprazno brbljaju. Ne trebaju nam mišljenja laboratorijskih stru njaka.

Prirodno je zdravlje bilo i jest dio našega života, uviđek je stvarno. Ono je sama priroda!

Šarolikost nazovi lije enja

Ponavljam: ne postoji lije enja bilo koje vrste. Stvoritelj nam je dao najdragocjeniju snagu: naime, snagu samolije enja, kojom raspolažu i životinje u otvorenoj prirodi koje se pri bolesti skrivaju i ništa ne jedu. Ne vjeruj nikakvim vidovnjacima, na kraju uvijek pobije uje istina. Samo žrtvujući vrijeme i mnogo novca za obmanu. Pri akutnim teškim oboljenjima trebao bi se dakako posavjetovati sa svojim kućnim lije enjama i po mogu nositi pri-

vrcmeno uzimati odgovarajuće lijekove. Nakon loga treba me utim za Tebe važili pravilo: *pomozi sam sebi, budi svoj vlastiti Ije itelj. time što eš se povezali s prirodom! Samo priroda ima monopol za lije enje, to je njezina povlastica. Stvaraj zdravom hranom zdravu krv. Zdrava krv sve lije i, ako još nije posve uništeno. Tko može podnijeli mrtvu hranu, ve je bolestan!* Bolesti bi se trebao bojati isto tako malo kao svoga tijela. Priroda nas bolestima želi izlje iti! Bilo bi bolje da se bojiš razuzdanog života i nezdravih životnih navika.

udotvorna sredstva, uvijek novi pronalasci raznih pilula - svi oni trebaju kompenzirati Tvoje povrede zakona prirode, kako bi mogao nesmetano dalje grijesiti. Ljekovita i udotvorna sredstva do u i odu!

Istražimo nekoliko "metoda lije enja". Dr. Herbert Shelton: "*K7oprakti ar 'ravna' kralježnicu, osleopat razvla i noge. maser gnje i i pritiskuje, fizioterapeut lije i kurama znojenja ili rashladivanja i elekrošokovima, psiholog nas lije i seansama 'ljekovitih'sugestija, krš anski nas znanstvenik uvjerava da nema boli i bolesti, lije nik nas truje, kirurg odstranjuje organe, a svi nas ti 'Ije itelji' pozivaju da jedemo velike koli ine 'okrepljuju ih' prehrambenih namirnica, kako bismo lije ili posljedice prekomernog uzimanja hrane."*"

Opet je silno u modi **prirodna medicina** sa svojim blagim metodama lije enja, koje mogu postati isto tako opasnima kao kemijske tablete.esto se može susresti s pojmovima poput kelalne, neutralne, ozonske terapije ili Bachove cvjetne terapije, žalim terapije živim stanicama i terapije refleksnih zona. alopatije i homeopatije, ayurved-

ske medicine, akupunkture, biljnih lijekova i kure pijenja ljekovite vode i slično. A ovo su dijagnosti ka sredstva, kako bi za mnogo novca mogao biti lije en u okviru gore navedenih terapija: dijagnoza šarenice, elektroakupunkturna po Vollu, fotografija aure. pregled krvi, kineziologija, biotenzor, biomagneli i tako dalje.

Nekima se od gore navedenih metoda ne može dakkako osporiti izvjesni u inak. Ali one djeluju samo na površini. Ta sam najbolje znaš da moraš uvijek iskušavali nove metode. Ne eš osjetiti bitno poboljšanje ako ne ukloši uzrok. **Prirodni nauk o zdravlju ne propisuje terapije.** On ne propagira ni neke posebne dijete. Njegova se blaga medicina **sastoji** samo od prijesne, svježe hrane kojoj ljudski rod zahvaljuje svoj opstanak od drevnih vremena. Kuhinjski se lonac mora odbacili. Ono što ne možeš jesti svježe i prijesno, ne valja! Ako oboliš postoji samo jedna metoda lije enja koju je opisao ve dr. Walker, legni u krevet, ništa ne jedi i svakih pola sata popij ašu vode. Otvori prozore i isključi televizor i radio. Uživaj samo mir i svoju snagu samolije enja! Ako Ti je hladno, dobro e Ti do i topla kupka. Kad bi ljudi barem jednom iskušali tu "besplatnu metodu lije enja"! Umjesto toga radije leže u bolnici, daju se kljukati otrovnim pilulama i "bolesni kom dijetnom hranom", a pritom vrtoglavu rastu troškovi nekorisnog lije enja! Kasnije se žale kako sve poskupljuje. Takve dvije velike opreke -, ali izbor je Tvoj !

Još se jasno sje am stoje "udotvorni" Ije itelj Geerd Homer želio prije ne tako dugog vremena u initi s nekim djetetom oboljelim od raka. Njegov je sin iz drugog svijeta trebao pobijediti rak u posljednjem stadiju. Roditelji djevojice vjerovali su u tu glupost i tako dugo odbijali

lije enje dok ih vlasti nisu na to prisilile. Taj šarlatan i lije nik bez odobrenja za rad bio je ak jedan od glavnih govornika na kongresu znanosti o životu održanom 1995. u Bad Godesbergu. Takve osobe mogu dakle sada tamо širiti svoje gluposti opasne za život! Glavno da slušatelji pla aju! **Homer** obavlja svoje mutne poslove na prostoru Marbelle (Španjolska). Jedna žena koja тамо radi kao upraviteljica pripadala je mojim znancima. esto sam je molio da prestane pušiti i jede više sirove hrane - na žalost bez uspjeha. Kraj pri e: ona je nedavno s etrdeset godina umrla od raka na grli u maternice. I njezina majka koja je mnogo pušila podlegla je mnogo prerano raku.

Dr. med. Tilden lije io je prvih 28 godina svoga lije ni kog života lijekovima, a tada se 26 godina nadasve uspješno odričao takvoga lije enja. Svi su predstavnici te metode lije enja nazivali sebe "Drugless Healer", dakle lije itelji bez pilula. *Tilden* je obavljao svoju službu u Denveru/Coloradu do svoje smrti u dobi od 90 godina.

U "Fit ftirs Leben" od travnja 1993. izvijestio sam o **ocu Natural Hygiene (prirodnog nauka o zdravlju)**, **dr. Jenningsu**. On je ve s 34 godine davao svojim pacijentima placebo što su ih trebali uzimati to no po njegovom uputstvu. Pri tim se placebima radilo o šarenim kuglicama koje su zapravo sadržavale mlijе ni še er. Veliki uspjeh njegove "No Pills Therapy" nije za udio samo njega, ve i njegove kolege. Izdaleka su pristizali mnogi ljudi željni izlje enja, kako bi im propisao šarene kuglice **udesnog ljekovitog u inka**. *Dr. Jennings* nije shva ao bolesti kao napad zlonamjernih bi a, ve kao smanjenu životnu energiju odnosno njezino iskorištavanje u druge svrhe. On je

kao prvi opisao fiziologiju zdravlja i bolesti, te u skladu s tim uspješno djelovao, dok su njegovi lokalni kolege svojim "lije enjem" slali ljude na groblje.

Mi poznajemo magi no djelovanje lijekova ako su uvi jek na dohvatu. Želi li netko pri navodnim tegobama s anginom pectoris proširiti svoje žile nitroglycerinom, ali to naponsjetku ipak ne u ini, tada je to samo iz razloga što mu je to uvjek mogu e zbog stalnog raspolađanja lijekom. **Umišljanje lije i ili prije i!** Samo s tim ra unaju razni lje itelji s njihovim navodno magi nim sposobnostima! **Najbolje je da odbaciš svoje štetne navike, to je najbolja i jedina terapija !** Zakoni prirode nepromjenljivi su i jednaki za sva živa bi a. I Ti e jednoga dana shvatiti njihovu snagu. Ja govorim otvoreno, ne uljepšavaju i stvari, odgovaralo to nekom ili ne! **Radi se od Tvom zdravlju.**

Sve se nas mora katkad prodrmati da s probudimo, ina e emo se i mi jednoga dana dali zavarali lažnom propagandom! Iz toga možeš uzeti što smatraš ispravnim. Ne moraš golovo ništa osim toga nau iti, ali bi trebao **zaboraviti** gotovo sve dosadašnje!

Pohlepa za hranom i nedisepliniranost

Neki se ljudi ponašaju kao zastavice na vjetru. Danas propovijedaju ovako, sutra onako, a pritom ne mogu izi i nakraj sa svojom vlastitom proždrljivoš u i neobuzdanoš u.

Tako stalno traže pristaše i suborce koji e ih podupirati pri njihovim osobnim prehrambenim grijesima, od kojih

ve lipe i li drugi. Disciplina nije ništa za njih. A samosvladavanje je lako važno. Oni još uvjek nisu shvatili da tek svladavanje svuda nih površnih, ispraznih užitaka donosi prvi napredak. Za proždrljivost vrijedi ono pravilo što ga moraju prihvati i *Anonimni alkoholi ari*. Samo mora u našem sluaju glasiti: strogo izbjegavaj prvi zalogaj. Ovisnik o okoladi ne e se nikada zadovoljiti malim komadi em. \ee e se kljukali itavim plo icama.

Tko može podnijeti kuhanu hranu, još je daleko od pravog zdravlja. Ako se Tvoj želudac odmah ne pobuni nakon što si pojeo sendvi sa sirom, tada je ve oslabljen, nesposoban pravilno reagirati i funkcionirati. **Dr. Walker** je izvjestio o jednom svom pacijentu koji je bio na putu poboljšanja. On je pitao **dr. Walkera** smije li sa znancima oti i u restoran. **Walker** je odgovorio: "U inite li to, za iri eete se dana pokajati." Njegovo upozorenje nije koristilo. Taj se recidivist prvog dana poslije obroka koji se sastojaо od pe enja, krumpira povr a, pudinga i nešto vina, još osje ao dobro i hvalio: "Vidite, doklore. opet mogu podnijeti hranu!" Tre eg je dana umro. Zato ovdje još jednom ponavljam: u istrošen traktor (tijelo) može se svašta utrpati, ali fini stroj odmah reagira otežavaju im poreme ajima u radu.

Želio bih Ti toplo savjetovati da se kao kuge kloniš u itelja zdravlja spremnih na kompromis, koji su navodno zainteresirani samo za Tvoju dobrobit. Svakodnevne e Te male pobjede osnažiti u Tvojoj nakani da se ne pridružiš ovisnoj masi tromog duha. Sto su te male pobjede? Kad debeli pojedu nekoliko komada torte sa šlagom, a Ti nekoliko banana. Kad drugi žva u peciva, a Ti uživaš u nekoliko bresaka.

Zašto ni meso ni riba, ni jaja?

"Dok ima klaonica, bit e bojišta."

(Lav Tolstoj)

Gotovo svi prirodoznanici i anatomi koji se bave uspore ivanjima, pa tako i dr. Alan Walker i prof. Thomas Huxley, razložili su uz uvjerljive dokaze da su ljudi prвobitno bili **fugivori, dakle hranili se vo em**. To se vidi po genima ovjekolikih majmuna koji se u postotku od 98,4 podudaraju s našima. Primati su se unato uništenju i one iš enju okoliša (što smo ga skrivili mi ljudi) mogli relativno dobro održati zdravima, dok smo mi zabrinjavaju e degenerirani i teško bismo još mogli živjeti bez. pomo nih sredstava. Mi smo se iz pralipa vo ojeda, koji je jeo vo e samo u sirovom stanju, razvili u sveždera iji su životni sadržaj postali lonac i tava.

Testiraj opet sebe: ubrajaš li sebe u mesojede, u karnivore, tada bi se trebao i odgovaraju e vladati. Pravi mesožder proždere svoj svježi rastrgnani plijen s krvi i iznutricama. Krv, kosti, koštana moždina i žlijezde njegove žrtve boljeg su, hranjivijeg sastava. Mi se ljudi zadovoljavamo toplinski obra enim mesom miši a koje je ve u raspadanju i stvara kiselinu. Mi ne posjedujemo enzime koji su potrebni da se meso može dobro probaviti. Prije svega nam nedostaje enzim urikaza koji spre ava stvaranje mokra ne kiseline. Grabežljiva životinja može svojim oštrim zubima iš upali komade mesa iz tijela svoje žrtve i bez žvakanja progutati. Njegovi enzimi nadležni za probavu

napuštaju bez problema njegovo kratko crijevo, bez djelovanja truljenja i trovanja. Unato lome mora se me utim mesožder, na primjer pas povremeno hraniti bazi nim biljem i kostima kao izravnjanje za kiseljenje.

Ako ovjek nije ve postao surovim, gadit e mu se prijesno meso. Tako se ono mora hrskavo ispe i, te maš u i za inima u inili ukusnim. U ovjeka trune mesna hrana zbog dugog puta što ga mora prevaliti kroz crijeva. Kiseline i tvari truljenja Sto pritom nastaju teško se mogu probaviti. Reumu.kostobolju. išijas imamo zahvalili jedenju mesa, ribe i jaja. kao i žitarica koje isto tako stvaraju kiselinu.

"Ve letimi ni pogled pokazuje da najpametnije, najja e, najkorisnije, najljepše i najdugovje nije životinje - nisu mesožderi: majmuni, ovce, konji, krave, slonovi. Mesožderi postoje da hi mu ili i ubijali, kao na primjer ma ke, od doma e ma ke do leoparda, tigrova i lavova, štakora, miševa, hijena i ostalih ubojica . Biolozi nas žeze ubrojiti u tu posljednju skupinu" (dr. Herbert M. Shelton u "Pravilna prehrana ")

A Ti si se, ovjekolika životinjo, spustio na stupanj grabežljive životinje! isto meso kao nositelj bjelan evina ne daje snagu, a mrtva ki otrovi Što se stvaraju pri njegovoj probavi bude surove nagone u životinji i ovjeku. Ne zahvaljujemo li po toj logici jedenju mrtvih životinja ubijanja me u ljudima i ratove? Prije se samo nedjeljom jelo pe enje, danas pripada normalnom životu svakodnevni mesni obrok. Kamo mi sebe ubrajamo: me u miroljubive biljojede ili me u agresivne ždera e životinja?

Vrednovanje prehrambenih namirnica za ljude

Dr. De Evans koji je na temelju svog prakti nog rada s velikim krugom **pacijenata** skupio mnogobrojna, korisna iskustva, izradio je sljede u "ranglistu" naših osnovnih prehrambenih namirnica: I.) vo e (!). 2. riba. 3. meso, 4. povr e, 5. žitarice.

Vo e je dakle na prvom mjestu u ljudskoj prehrani po njegovoj prehrambenoj vrijednosti. Povr e zauzima za udo tek pretposljednje mjesto. Za mene je povr e ionako hrana drugog reda. Ljubitelje žitarica razo arat e daje njihova omiljena hrana na posljednjem mjestu. Mirisno vo e ne treba nikakvo pripremanje, ono je uvijek veoma ukusno bez ikakvih dodataka. Ono je ve po osje aju prvaklasna hrana. Hrana životinjskog porijekla dolazi još prije povr a i žitarica. Po dr. De Evansu i dr. Densmoreu trebao bi se po mogu nosti ograni iti na vo nu hranu, umjesto da jedeš sve mogu e vrste žitarica. Time bi u inio najve i mogu i skok u pravcu zdravlja.

Životinska hrana zauzima danas na žalost previše prostora u ljudskoj prehrani. Oni stariji me u nama gotovo se ne mogu sjetili da se pozivalo na ru ak u restoran. Danas je to pravilo. Ro endanska su slavlja ve nalik na svadbene gozbe. Ljudi to mogu sebi priuštiti i žeze gostima ponuditi **nešto** posebno. Što se postavlja na stol? Oko **95%** mesni i riblji specijaliteti. Ve sam na po etku ove knjige izložio da Stvoritelj nije nas ljude opremio probavnim sustavom za takvu hranu. Meso i masti stvaraju mnogo kiseline i polako, ali sigurno uništavaju naše kosli. I ti postaješ žrtvom

mo ne propagande: "Meso vam daje životnu snagu!" Oso-bito je naj eš a vrsta raka, rak crijeva, usko povezana s du-gogodišnjim jedenjem mesa i ribe! Ve više **puta** spomenula Njema ka udruga **za** prehranu (Deutsche Ge-sellschal't fir Ernährung) brine se za veliku zbrku svojim propagiranjem **hrane Basis-4** - to zna i da bi sastavnim di-jelovima **svakog** obroka trebale pripadali sve etiri tvari osnovnih živežnih namirnica: proteini, masti, ugljikohi-drati i vitaminii / minerali. Ve se školska djeca u e da su meso, ribe, jaja i mlije ni proizvodi zdrave i za život pot-rebne prehrambene namirnice Pritom ta **Basis-4 - propa-ganda** nije ništa drugo nego laž koja dobro služi mesnoj i mlije noj industriji. Životinje se pri mono-prehrani odno-sno prehrani jednom \ rstrom hrane sjajno razvijaju, baš kao i milijuni vegetarjanaca u itavom svijetu. Tome se pri-družuje uvijek štetna potrošnja še era, podupirana sloganom industrije še era: "*Štedjeli še er, loga se okani - Še er nas hrani!*" **Še er hrani isklju ivo industriju, a ugrožava svaki organizam.**

Povremeno prolistam propagandni list "LUKULLUS" koji je izložen na uvid u našeg mjesnog mesara. U posljednjem je broju opet neki stru njak morao dati svoj sud o mesu kao **hrani koja daje životnu snagu**, kako bi se još pove ala njegova potrošnja me u ljudima. Tako je **prof. Walter l'eldheim** sa Sveu ilišta Kiel rekao u jednom inter-vjuu: "Veoma je teško i samo kompliciranim kombinacija-ma mogu e pokriti vo em, povr em, salatama i žitaricama potrebe ljudskog organizma za vitaminima, bjelan evina ma i mineralima."

Sada se iz toga neizbjježno postavlja sljede e pitanje: kako može zapravo govedu uspjeti iz obi ne trave proizve-sti sve ve spomenute vitamine, minerale i bjelan evine i sa uvali ih u svom mesu pogodne za ljudsku upotrebu? Na-vodni **stru njaci** i trgovci mesom stavljaju dakle najrazvi-jenije živo bi e, ovjeka, još ispod stupnja goveda - baš jadno svjedo anstvo od sirane znanosti za krunu Božjega stvaranja! Kad **pro itaš** moju knjigu, ne eš više bili lako la-kovjeran da nasje neš na takve pri e.

Milijuni su ljudi vegetarijanci. Oni su tada morali skupa sa životinjama koje se hrane jednom vrstom hra-ne ve odavno izumrijeti, kad bi mesarski propagandi-sti imali pravo!

Odakle da dobijem bjelan evine?

To se **pitanje** najviše postavlja, pa gaje meni uputio i **dr. Brucker** u jednoj ZDF-emisiji. Tada sam se sjetio ovjeka iz Francuske koji se prehranjuje samo vo em, a za bjelan evinsku nadopunu uživa u "poslasticama" kao što su kukci, li inke, kišne gliste i sli ne sitne životinjice. No je li mi **dr. Brucker mogao navesti** neku prirodnu prehrambenu namirnicu koja uop e ne sadrži bjelan evine? Ne - s iznim-kom iste masti koja u prirodi ne postoji kao izdvojena tvar. nalaze se aminokiseline u svim biljkama. **Gotovu** bjelan evinu ne trebamo, naše je tijelo mora opet rastaviti u razne aminokiseline i iz njih dobiti svoju vlastitu bje-kineevinu. I ovdje u uputiti na životinje: kako bi ina e mogao slon iz trave i liš a izgraditi svoju divovsku

konstrukciju? Za to su uostalom sposobne sve životinje biljožderi. Samo mi ljudi trebamo životinjsku bjelan evinu ? Naprotiv - previše bjelan evine i ni nas bolesnima.

Prof. Wendt je prije 50 godina dokazao pomo u elektronskog mikroskopa da mi ljudi pohranjujemo višak bjelan evine u jetri i kapilarama, te na taj način za epljujemo puteve kojima kolaju tjelesni sokovi. On je energi no tražit! tla se to smeće od bjelan evine svede na minimum i preporučio: jedi jedan vegetarijanski **obrok** na dan, jedan dan **u tjednu**, jedan tjedan **u mjesecu**, jedan mjesec **u godini**. Svišta se životinjska bjelan evina sabire u jednoj točki i za epljuje važni prostor kapilara ako se isto vegetarijanskom hranom ili postom ne oslobađamo stalno tih taloga.

Volim, iji je so ni odrezak veoma tražen u "krugovima sladokusaca", uspije iz običajne trave proizvesti vrijednu bjelan evinu! Krava daje za svoju telad, koja još sisa, vrijedno mlijeko koje ona sama me utim ne piće. Takvu glupost prepusta ljudima. Sad je mi se netko suprotstaviti: krava to može, ona ima najzad etiri želuca. Na taj argument odgovoriti: uzmi tada konja. U toj se raspravi navodi kao daljnji argument da mi trebamo životinjsku bjelan evinu kao hranu za naš mozak. Tada je dakle dovoljno jesti *glupe* krave i svinje da bi se postigla inteligencija? Ni to dakako nije točno, naprotiv: mozak treba samo voće ni še er što ga najjednostavnije i najuinkovitije daje naše voće.

Smeće iz bjelan evine, masno a (kolesterin) i mrtvi anorganski minerali (osobito vapno) za epljuje upravo fine moždane arterije - rezultat: moždani udar. Svaka se unijeta hrana **mora** pretvoriti u glikogen. Samo je tako upotrebljiva kao pogonska snaga. Naš mozak zahtijeva sam 20

do 25 posto dopreme energije. Pri prijeti o komi, smanjenju ili povećanju razini še era u krvi, dovodi se bolesniku še er, a ne bjelan evina ili mast! Da, glupost je ljudska povlastica.

Zar je Stvoritelj u nas, krune svoga djelovanja, tako pogriješio da moramo živjeti svoj život kao mesožderi? Crkveni su kršćani s njihovim propovjednicima na žalost loši se primjeri, jer se oni sami predaju "mesnim užicima", pastor i vegan **dr. C. A. Skriva**; koga sam otprije osobno poznavao, napisao je više knjiga na temu "*Verrat der Kirche an den Tieren*" odnosno kako je Crkva izdala životinje. Njegovi očajni pozivi nisu naišli na odjek - naprotiv: potrošnja mesa je dalje naglo rasla. Pastora Skrivera sam video već 1955. u plastičnim cipelama, jer je i koža životinjska sirovina. On je kao strogi vegetarijanac odbijao sve stoje životinjskog porijekla. To ga nije me utim sprečavalo da svoje obroke kuha.

ovjek može dakako dobiti i iz biljaka bjelan evinu koja mu je potrebna. To se događa u zdravim crijevima pomoći u uvijek prisutnog dušika (nitrogen bjelan evina). *lili ret* je napisao daje mesna hrana glavni uzrok većine današnjih bolesti. Ja tome dodajem da je mesna hrana krvavac za infarkte svake vrste. To je osveta životinjskog svijeta za to što stvorove s kojima živimo na zemljiji, jedemo iz iste prekomjerne želje za užicima. Zgrušana, toplinski obraćena životinjska bjelan evina i u kuhinjskom loncu promijenjene životinjske masti talože se u i na našim arterijama zajedno sa suvišnim LDL-kolesterinom i anorganiskim vapnom. To smeće za epljuje sve puteve kojima kolaju tjelesni sokovi, ništa više nije u redu. A za to si Ti sam odgovoran!

Lotlutr Wench je odredio sljedeće idealne vrijednosti u krvnom serumu: ukupna bjelan evina ispod (>0) g/dl, hemoglobin ispod 14,0 g/dl, hematokril ispod 0.40 Vol. %, eritrociti ispod 5.0 Mio mnr.

Da bih postigao nisku vrijednost bjelan evine po *VWendtu*, podvrgavao sam se po etkom osamdesetih godina redovitim pretragama krvi. Nisam došao ispod 6.4 g/dl. Unato vegetarijanskoj prehrani uvijek sam imao i imam vrijednosti i/među 7.0 i 7.5. Svatko može pobiti tvrdnje službenih znanstvenika da su meso, riba i mlijeko nužni kao bjelan evinska nadopuna. Posjeti svog liječnika i daj si pregledati krv. Ako rezultat ne pokazuje mnogo manju vrijednost od 6.0, tada si po *Wendtu* u idealnom području. Zapamtiti metastaze raka posjeduju deset puta više bjelan evine od normalnih stanica. Shva aš li? Tijelo napadnuto rakom ne zna više kamo s itavim bjelan evinskим teretom; radi toga stvara vreće, da bi se nekako riješilo suvišnog otpada,

Wendtova se knjiga vegetarijanskih kuhinjskih recepata ne odriče na žalost termi ki obraćene hrane; po mome mišljenju još nije bila dovoljno radikalna. Samo povremena laza vegetarijanske prehrane ne reducira dovoljno snažno postojeće bjelan evinsko smeće. Gumasta žuta mješavina protein- masti- vrapno žilava je poput kože. Riješit je se može samo potpunim postom, prijesnom hranom ili nadopunama po *th*: *Radni*, kao i snažnim tjelesnim aktiviranjem. Na dr. Ratnu u se još vratiti.

Ako bi uistinu postojalo pomanjkanje bjelan evine, tada se potvrđuje sljedeće pravilo: *priroda lijeće sve, ali ne sve ljudi*. Drugim riječima: taj manjak imaš zahvaliti svo-

joj prirodi enoj sklonosti i svojoj dosadašnjoj pogrešnoj prehrani. Tvoje tijelo već pati od slabog iskorištavanja suvišnih aminokiseina, kao i od slabosti jetre i enzima. Ja dosada još nisam upoznao vegetarijanca s prevelikom bjelan evinom. **Što** se dakle treba uiniti? Tri do četiri dana posti, pij samo vodu i uini nekoliko klisiranja, još bolje jedno veliko ispiranje crijeva, kako bi bili iz njega odstranjeni štetni taloži i žlijezde opet mogli **ispravno raditi**. Poslije toga preporučujem *Budwigovu-tmu* od **svježeg** mekog sira i lanenog ulja (opisuje se u obje moje **dosadašnje** knjige) s mnogo zelenolisnog povrća (koje sadrži bjelan evin). Ta je smjesa postala jakim mijehanjem sumporastog svježeg posnog sira i lanenog ulja **topljivom u vodi**.

Riblja je bjelan evina još gore iskoristiva od bjelan evine iz mesa i peradi. Riba trune u želucu i crijevima mnogo brže od mesa. Trovanje ribom još je opasnije od trovanja mesom. More sadrži velike količine metalaslih otrova, kadmija i olova što ih i ribe primaju u sebe. Jedan slogan glasi: "Petkom je ribljji dan, jer trebamo bjelan evin za svoj mozak!" Pogrešno, jer naš mozak i reba, kao što sam već spomenuo, vo niše er. Možeš pojesti sve ribe mora, a ipak neće biti nimalo pametniji. Glupost je opetito priroda ena ili posljedica lošeg školskog obrazovanja. Dok se poslije ribljeg i mesnog obroka osjećaš umorno i tromo, nakon što pojedeš voće i osjećaš nesvladivu snagu u duhu i tijelu. Ništa te ne optereće uje. Inuiti (Eskimi) koji se ponajviše prehranjuju ribom, umiru veoma rano i postotkom pogona su najveći im postotkom napadaja kapi na svijetu!

A hranjiva jaja? Jaje je predvi eno za prehranu novog života. Tvoj je razvoj završen i nije ovisan o koncentriranim hranjivim tvarima te vrste koje nisu one bolesnima. Jedno jaje daje osim bjelan evine i masti oko 300 miligrama kolesterola, ukupnu dnevnu potrebu. **Jaja stvaraju gnoj, omleti njegovu dvostruku koli inu**, rekao je poznašti njemački liječnik dr. Steintel. U žitaricama i jajima nalaze se važne hranjive tvari to nitko ne osporava. Ali ona su nalik na male atomske bombe koje su pogubne za naš organizam. Pomici samo na muške životinje u tim gnusnim tvornicama jaja. Takva sam mjesto masovnog držanja koških nesilica video već 1964. u SAD-u. Vlasnik je imao odvratni osip po licu i rukama. Tko pati od problema s jetrom ili bubrežima trebao bi se bezuvjetno kloniti jaja koja stvaraju kiselinu. Budući da ona gotovo ne sadrže grube tvari, za epljuju naš crijevni kanal. Njihov veliki udio sumpora stvara crijevne plinove. Ona su osim toga uz pšenicu i mlijeko najčešći, najveći i uzrok njezinoj alergiji. Jaja su jednostavno nezdrava hrana.

Mlijeko je politi ka hrana

Nijedna životinja nije tako glupa da poslije odvikavanja od majinih dojki još uvijek dalje pije mlijeko. Ali ovjek želi ostati vještina sisavac. Mlijeko ne sadrži baš kao i jaja - grube tvari, a sadrži previše bjelan evine. To je prehrambena namirnica koja izaziva zatvor stolice. Kad ešte se konačno okaniti tog bijelog bukura? Zašto još trošiš novac na nepotpunu hranu?" **Mlijeko je poznato kao**

Izaziva alergije broj 1. Pšenica i jaja zauzimaju sljedeće dva mjesta. Po doktoru McDougallu nalazi se u mlijeku **25** različitih bjelan evina koje izazivaju 40 različitih alergijskih reakcija. One se od majke koja doji svoje dijete, a sama jede mlijeko ne proizvode, prenose na njezinu dijete. Mlijeko izaziva osim toga kolike (bolne grane eve crijeva). Popularnom je mišljenju da je mlijeko u inkovito protu-sredstvo prijeđu na želucu protivna injenica da se pijenjem mlijekom u pojačanu avu stvaranje želučne kiseline. Osim toga postoji uska povezanost s nastankom multiple skleroze (MS) ako su djeca bila othranjena kravljinim umjesto majinih mlijekom.

Opet jedan test: kloni se svih mlijeci nih proizvoda. Irevi na želucu, pove ani krajnici i žlijezde bitno će se smanjiti !

Mlijeko sadrži velik udio kalcija. Ali laji kalcij vezan na bjelance više nego tvar kazein ne može ljudski organizam primiti i iskoristiti na način koji bi bio povoljan za kostiju. Najbolji je dokaz slaba građa kostura pripadnika zapadnih naroda koji najviše troše mlijeko ne proizvode. Ljudi koji se prehranjuju svježom prijesnom hranom i životinje biljožderi ne znaju za osteoporozu. Odakle slonovima i žiralamima lako snažne kosti da mogu nositi teško tijelo? Odgovor je jednostavan: **oni se poslije odvikavanja od sisanja majinih mlijeka moraju prehranjivati biljnom hranom!** Životinje još najranije raskrinkavaju mlijeko nu propadanju. Mlijeko je od životne važnosti za rast dojenčeta - ali isključivo majino mlijeko. Ono sadrži samo oko 1,2 posto albumin - proteina. Brzorastuće tele (s ţelucu treba triput toliko bjelan evine koja je vezana na ka-

zein koji stvara velike, leškoprobavljive dijelove (svježi mekani sir), dok albumin maj inog mlijeka stvara meke dijelove koji su veoma lako probavljivi. Ljudsko mlijeko sadrži mnogo više cisteina i trifofana od svakog drugog mlijeka. Kravljemu mlijeku nedostaje željeza, joda, fosfora i mangana, svaka vrsta životinjskih sisavaca hrani svoj podmladak vlastitim sastavom mlijeka. Visok udio bjelan evine u kravljemu mlijeku nadasve je štetan za dijete i uzrok prebrzog razvoja, što e imali loš u inak na njegov životni vijek.

Kravlje mlijeko pretjerano stvara sluz, baš kao i ve spominjane toplinski obra ene žitarice. To osjeti u grlu svatko tko popije mlijeko ve poslije prvoga gutljaja. Ljepljiva je sluz, uz isto lako štetne kuhane obroke, uzrok za razne prehlade. Pijenjem mlijeka mogu bili osim loga uzrokovane i teško e s disanjem, visoki krvni tlak. vrtoglavica, nadimanje, jako otjecanje mokra e.

U maj inom su mlijeku sadržani lecitin i visoki udio aminokiseline taurina, što su bitni preduvjeti za razvoj djetetovog mozga. U kravljem mlijeku nema tih dviju supstancija. Maj ino je mlijeko slatko i sadrži više ugljikohidrata. Udio masti, minerala i vitamina veoma je razli it u te dvije vrste mlijeka. injenice pokazuju da se maj ino i kravlje mlijeko me usobno u mnogome bitno razlikuju.

Razmotrimo sada probavljivost mlijeka. Njegovi se sastojci lakloza (še er) i kazein (protein) probavljaju pomo u enzimu *lakloze i sirišia*. Ali u dobi od oko tri godine ve ina ljudi više nema dovoljnju zalihu tih enzima, što je išlo lako

upozorenje prirode da bi se odrasli ljudi trebali odre i mlijeka kao hrane.

Osim toga, mlijeko koje se danas nudi u trgovinama zbog lošeg je postupka prerade mrtvo. Ono se po propisu mora homogenizirali, steriliziran' i pasterizirati! Zašto zapravo? Da bi se na polici dulje održalo. Svježe se mlijeko naime brzo pokvari. Jednom sam sudjelovao na stru nom te aju o mlijeku poslije kojega se smjelo u trgovini prodavati svježe mlijeko. Svakodnevno se morao provjeravati rastu i sadržaj kiseline u mlijeku. S tri gore navedena postupka znatno se usporava prirodno propadanje. Njima se me utim okon ava živost mlijeka. Istraživanja su pokazala da bi tele hranjeno tako promijenjenim mlijekom u roku od tri tjedna uginulo. Homogenizacija rastavlja kuglice masti u mikroskopski najmanje dijelove. Dr. Ostcrje dokazao da takve **estice** masti mogu lako probili stjenku crijeva i na taj na in ubrzali taloženje vapnenog sme a u arterijama i u velikom limfnom sustavu. Homogenizacija ne služi nikakvoj korisnoj svrsi, ona prikriva pokvareno mlijeko! I kad bi se teladi davalo da piće pasterizirano mlijeko, ne bi doživjela ni svoju zrelost.

Ponavljam - isto je kravlje mlijeko nužna hrana za teli e, ali mi ljudi trebali bismo ga se po mogu nosti kloniti. Potroša u mlijeka, ve je kasnije nego što misliš!

Krajnje je vrijeme da se okaniš le masne, bijele raskoši!

Mlijeko i mlije ni proizvodi su uz žitarice one prehrambene namirnice koje proizvode najviše kiseline i koje žele svom tijelu priuštiti samo nerazumni ljudi. Odmah zapo inju im procesom kiseljenja u želucu pretvaraju se u mlijeku postoje e tvari vapno i fosfor, skupa s mlije nom bjelan evinom, u neprobavljivu masu koju nazivamo, *sirom*.

On u crijevu ak djeluje kao crijevni otrov koji zaliđe crijevne resice. Zbog toga se više ne može normalno primati prirodna hrana, a ravnoteža fosfor - vapno znatno se poremeti. Posljedica su krhke kosti. **Sir zatvara dakle želudac i crijeva i time zaustavlja probavu!**

Protiv toga zla ne pomažu mješavine vapna. Svaka neutralizacija naših grijeha tim mješavinama pojaava zapravo skupa s maslima i koleslerinima već postojeće ovapnjenje: ja nazivam tu gumasu. Žutu tvar proteinsku vapnenim smećem.

Posve loše stoji stvar s **H**-mljekom što ga nepromišljeni ljudi danas uvelike kupuju. Pusti taj otpadni proizvod nekoliko tjedana stajati i promatraj polagani proces pretvaranja u smrdljivu, sve ljepljiviju tekućinu koja je naposljetku nalik na gotovo savršeno škrobno ljepilo za tapete. Kad sam još bio odgovoran za VVan makerove trgovine, energiјu sam bio protiv tog bijednog mlijeka. To nije ništa koristilo, jer kao što sam već spomenuo u vezi sa drugim, mušterija određuje potražnju. Ni od mliječne industrije ni od Njemačke udruge za prehranu ili udruga potrošača, a kamoli od službenih strane, ne možeš o ekivati pravo, stručno razjašnjenje. **Tu su važni samo proda, dobitak i porezi!**

Pitanje kalcija

Vjeruješ li propagandi mlijeko ne industrije, tada misliš da ešte bez njezinih proizvoda patili od pomanjkanja kalcija i kao posljedice toga osleoporoze, i da će li kosti biti lomljive

već poput stakla. Putuju i lijevi nik i stručnjak za post **dr. II. Ci. Schmidt** napisao je više knjiga o prehrani i jednu o osleoporozi. On je raskrinkao neodgovorne promidžbene sloganе, bitno izmijenivši njihovu prvotnu formulaciju: umjesto "**Pijte mlijeko i ostatete zdravi**" trebali su njihovi transportni teretnici nositi sljedeći reklamni natpis: "**Mi prevozimo razarale kosti!**"

Već je prije bilo riječi o tome da ljudski organizam negdje od dobi od tri godine još jedva raspolaže enzimima laktazom i sirišleni, kako bi mogao probaviti mlijeko. A ti se oskudni ostaci daljnjam tijekom našeg života još smanjuju. Radi toga više nismo u stanju primiti u svoj metabolizam kalcij vezan na bjelančevinu kazein.

Još jedna pokusna usporedba: kako uspijevaju veliki životinjski sisavci stvoriti bez i jedne kapi mlijeka tako vrste kosti? Kako se milijuni vegana u svijetu koji ne jedu baš ništa od životinja, pa ni med, uspijevaju još uopće držati na nogama? Još drastičnije **kako to uspijeva kravi koja se sama ne hrani mlijekom?** Zašto mi kao navodno dobro obaviješteni potrošači i televizije ne znamo, unatoč mnogim izvješćima iz dalekih zemalja, da većina ljudi na zemlji uopće ne piće mlijeko? Posve jednostavno: reporteri nepromišljeno uživaju, kao već u svojim domovinama, iskvarenu kuhanu hranu po običaju dotično ne zemlje, ("emu trošiti misli na zdravlje - najvažniju stvar? Afričani Banlužene veoma su zdrave, imaju vrste kosti i zube, iako ne piju mlijeko. One dobivaju iz biljaka 250 do 400 miligrama dobro iskoristivog kalcija, stoje polovina onoga što ga dobivaju hranom zapadne žene. Bantužene običaju desetero djece od kojih svako doje oko deset mjeseci. *No ako Bantužene isele u zapadne zemlje i lamo jedu*

uobi ajenu hranu, imat e uskoro osteoporozu i uništene zube!

Osteoporozra

Mlijeko je prehrambena namirnica *nužna za život* - to je tvrdnja bez ikakve osnove. Tu opet snosi krivnju ve više-struko spomenuta Njema ka udrugu za prehranu sa svojom preporukom obilne potrošnje mlijeka, koja širi tu besmislicu kao znanstvenu istinu. Ona se poziva na primjer *m\prof. Mennena* koji se bavi prouavanjem šupljikavih kostiju.

Poštovani profesore, pogledajte samo živilinjsko carstvo! Najmekše kosti nemaju etveronošci, već dvoноšci u zapadnim industrijskim nacijama koji prekomjerno troše mlijeko. Pripadnici njihove vrste koji ne piju mlijeko. veoma su vrste koštane građe.

Kao životinja, tako može i ovjek sam izgradili svoje vrste kosti iz organskog kalcija koji se nalazi u prirodnom, prijesnom voću i povrću. Nedovoljno probavljen i stoga za organizam neprovavljen kalcij iz mlijeka nih proizvoda ubrzava naprotiv *ovapnjenje* koje potječe od mrtve luksuzne hrane. Komadi mesa i škrob koji stvaraju kiselinu upravo kradu kalcij iz kostiju i zuba.

Pomažu li tablete kalcija? Nikako, jer istraživanja u Kanadi pokazala su da se akcijski pri uzimanju 1200 miligramma kalcija još smanjio sadržaj kalcija u krvi. Naučni i napamet citat dr. Walkera: "*U jednoj litri svježe prešanog soka mrkve sadržano je više kalcija nego u 25 funti tableta kalcija u ljekarni!*" On je nadalje rekao da pove anje štitnja e i

poreme aji u njezinom radu potjeće u izravno od kazeina u kravljem mlijeku.

Glavni uzrok krhkikh kostiju nalazi se dakle u velikom konzumiranju bjelanjevine i škroba. Masti i proteini stvaraju mnogo kiseline, tako da se moraju neutralizirati kalcijem iz kostiju i zuba. Svakim petnjicom oštećeće dakle malo više svoj kostur koji Ti je od životne važnosti. **Što više jedeš bjelanjevine, to više omeđavaju Tvoje kosti!** Inuili (Eskimi) daju žalostan primjer log degenerativnog ljestvica bjelanjevine. Oni dnevno troše 2000 miligramma kalcija te između 250 i 400 grama bjelanjevine i u svijetu su najpogodniji osteoporozom. Pripadnici Bantu naroda pojedu samo 400 miligramma kalcija i 47 grama bjelanjevine dnevno i time od po etkaj sklonosti opasnost šupljikavih i lomljivih kostiju.

Svi ti podaci potvrđuju injenicu da su mlijeko i mlijek je ni proizvodi svojim visokim sadržajem kalcija glavni uzroci - uz meso koje stvara kiselinu - gubitka kalcija u kosturu. Oni ne predstavljaju dakle onu bespriječnu hranu kakvom ih prikazuju - obmanjuju i nas - promidžba i znanstveni propagandisti ovisni o mlijeku noj industriji. Naše tijelo uzima osim toga kalcij samo onda kad mu treba, a ne kad mu ga mi dajemo u koncentriranom obliku.

Dr. McDougall je poslije brižljivog prouavanja došao do zaključka da dnevno dovoljno dva i pol pošlo unijetih kalorija u obliku bjelanjevine. To bi u odraslog ovjeka bilo samo oko 20 grama bjelanjevine. Ovdje moramo dopuniti da prirodne aminokiseline iz biljaka mogu biti mnogo bolje iskorištene nego termički obradom oslabljena i zgrušana bjelanjevine iz životinjskog tijela koja se teško može probaviti. Naše tijelo stalno radi racionalno i posluje

kom recikliranja: **potrošene proteine ponovo iskorišta-va. Dosada nije još nitko ustanovio pomanjkanje bjelan evine u vegana koji se prehranjuju prijesnom biljnom hranom.**

Visoka potrošnja proteina zna i preuranjeno starenje i ranu degeneraciju. Previše je bjelan evine veliko optere enje za jetru i bubrege. Ona uzrokuje štetno kiselo stanje u krvi i tkivu koje se mora neutralizirati dragocjenim bazi nim mineralima pohranjenim u kostima, zubima i tkivu. To zna i da poslije svakog velikog obroka bjelan evina završi nekoliko grama Tvoj važnog kalcija u WC školjki ili da se bjelan evina taloži u malim dijelovima tijela (npr. utrobi, spolnim organima), arterijama, oima (mrena), bubrežima (bubrežni kamenac), koži (bore), zglobovima (bolesti u leima, pogrbljena lea), sranim zaliscima (zbog toga zastoj krvi). Prekomjernom se prehranom bjelan evinom gomilaju dakle fosfor, sumpor, mokra na kiselina i druge kiseline, poveava demineralizacija kostiju i potiče stvaranje vapnenog taloga u tkivu. Nama ljudima nedostaje enzim urikaza pomo u kojega bismo mogli poput etveronožnih mesoždera razgraditi mokra nu kiselinu nastalu jedenjem mesa.

Danski liječnik dr. *Mikkel Hindhede* primjerno nam je pokazao kakve velike koristi izvlače ljudi iz male potrošnje bjelan evina. U vrijeme opsade Danske u Prvom svjetskom ratu bio je Hindhede po nalogu danske vlade odgovoran za opskrbu ljudi živežnim namirnicama. On je dao da se stoka iskoristi na drugi način, a ljudima dijeli biljna hrana, umjesto da se upotrijebi kao hrana za stoku. Na početku sam izložio da se tom metodom može prehraniti

sedam do deset puta više ljudi. Tako je Hindhede o uvaoo Dansku od gladovanja. Daljnja je spoznaja iz toga još zanimljivija: stopa umiranja smanjila se za 40%. Ljudi su osim toga mnogo manje oboljevali. Tijekom Prvog svjetskog rata kad je vladala velika epidemija gripe, zarazile su se u Europi stotine tisuća ljudi i bilo je mnogo smrtnih slučajeva. Dansko je puanstvo bilo toga pošte eno.

Artritis / artroza

Artritis je naziv za esto veoma bolnu upalu koja nastaje kad se miši i i zglobovi nedovoljno opskrbljuju svježom krvlju, a venozna krv natovarena štetnim talogom ne može normalno oljecati. Ovdje podsjećam na opisano kapilarno taloženje štetnih tvari koje ima svoje korijene u "mra nom crijevu". **Artroza je samo kronično nastalo stanje.** Pogledaj, molim, zorni prikaz zgloba u dodatku na kraju knjige. Crvena arterijska krv mora **dvaput** proljeti kroz kost, da bi se opskrbila opna koja obavija zglob. Isto tako mora venska krv **dvaput** proti kroz stijenu kosti, kako bi proizvodi vlastite izmjene tvari i štetni taloži mogli oteći. **To su etiri uska mjesta što ih Tvoje otpadom za epljene krvne žile moraju svladati, kosti se ne mogu povući!** Ta nadasve važna "membranska vrećica" opskrbljuje zglob bistrom, bijelom tekućinom, ne krvlju. Ona je međutim od velikog značaja, jer imi odbojnici između koštanih zglobova. Inače bi dolazilo do trenja kosti o kost, što bi izazivalo veoma bolne živane podražaje.

A Ti itav svoj život opskrbljuješ te zglobne kapilare mrtvom branom, tako da u zglobu nastaju snažna upalna trenja. Na laj se na in razvije primjerice krušno koljeno koje se upali, nate e i jako boli. Ja kažem krušno koljeno, jer kuhanici, pe eni, ljepljivi i škrobom bogati proizvodi od žitarica izazivaju u prvom redu za epljenje kapilarnog sistema. Dakako da je suodgovorna sva termi ki obra ena hrana. Tome pripada i ustajala, preostala hrana koja "lako prija" kad se podgrije ili ponovo zape e. Pogledaj sliku zgloba u dodalku na kraju.

To što sam ovdje opisao vrijedi za sve reumatske boli. A postoje na žalost razne bolesti itavog tjelesnog sistema za kretanje. Kad Te budu opel mu ile reumatske boli, ne okrivljuj za to loše vrijeme, ve svoju **dugogodišnju neumjerenu, neuravnoteženu prehranu.** Postoje li izgledi za izlje enje? Da, tako da ukloniš uzroke. Masaže, oblozi, grijanja ne mogu ti pri lome pomo i, jer li oni donose samo privremeno olakšanje, a ne iskorjenjuju samo zlo.

Boli u leima

Za brojne boli u leima vrijedi isto: izaziva i su ve prije opisani. Tvoje "ovapnjene" žile, kao i trajno loša opskrba stanica kisikom i hranjivim tvarima. Vene se teško i nedovoljno mogu rješavati štetnih taloga, te tako nastaju ošte enja meniska i miša. Osjetljivi su živci podraženi i reagiraju s boli. I ovdje vrijedi: jesti svježu, prijesnu hranu, mast maksimalno ograni iti i mnogo se kretati, da bi se tako pro iš avali putovi tjelesnih sokova.

Prikladne kombinacije hrane

U mojoj je knjizi *"Willst Du gesund sein? Vergiss deri Koclitopf!"* dan grafi ki prikaz pravilnog sastava naše hrane. Tu bih se želio usredoto iti samo na neke bitne to ke koje su nadasve važne za pristašu prirodnog nauka o zdravlju. ovjek zapravo ne bi uop e morao dugo razmišljali o pravilnom sastavu hrane daje ostao isti vo ojed. Sve vrste hrane sadrže masti, ugljikohidrale, bjelan evine, vitamine i minerale **u** odre enom me usobnom omjeru. Neki kritiziraju selektivni odnosno odvojeni na in prehrane po *dr. I lay it* koji je svoju metodu preuzeo iz prirodnog nauka o zdravlju. Ja posjedujem prva izdanja dviju knjiga *dr. Hay*, u kojima se uvijek iznova spominju autori prirodnog nauka o zdravlju. *Hay je* posve jasno **definirao:** živežne namirnice koje sadrže u velikoj mjeri škrob i bjelan evinu ne bi se trebale jesti zajedno. To je to no, jer trebaju probavne enzime protivnog djelovanja. To usporava i otežava probavu.

Za u uju e je me utim kako danas njema ki pristaše odvojene hrane tuma e *Hay*. jer *Hay* se po svojim stavovima slaže s prirodnim naukom o zdravlju, osim kad se radi o temi mljeka. Ve je *dr. Wall*) razvodnio i promijenio *Hay* original. Kad se itaju knjige današnjih pobornika odvojene hrane, u njima se Hay prikazuje kao veliki uživatelj mesa, ribe i sira. A on je zapravo smatrao meso nekorisnim i nepotrebnim. **Za njega je bila savršena vo na hrana!** Na 50. strani njegove knjige *"Medical Millenium"* piše: **Nikako kruh!** 1 on je odbacio škrobne proizvode. Pogledaj naprotiv stranu o škrobu pri odvojenoj hrani koja se sada prakticira. *Hay* piše na 15. strani: **"Rank fruits first!"** -

Stavi vo e na prvo mjesto. U Havaje alkali na hrana bila u vijek na prvom mjestu. I on je zastupao formulu: **80 posto baze, 20 posto kiseline!**

Kiselina i škrob loše pristaju jedno uz drugo. Vo na i octena kiselina uništavaju enzim amilazu koji rasi vara Škrob. Vo e tada ostaje u želucu i fermentira. Tako su vo ni kola i ili limunov soku spoju s miislima prehrambeno besmisleni! Tu brzo dolazi do vrenja, javljaju se žgaravica i podrigivanje, a naposljetku se razvija alkoholni proces.

Bjelan evina i škrob trebaju isto tako enzime protivnih osobina. Bjelan evina zahtjeva kiselinu kao posrednika, a škrob bazi nu amilazu. Kiselina i baza se po kemijskoj zakonitosti neutraliziraju. Dolazi do dugog vremena djelovanja u želucu i kao gore do razvoja alkohola.

Bjelan evina i bjelan evina zajedno isto su tako problemati ne. Svaka bjelan evina treba odre enu ja inu kiseline. Radi toga se treba jesti samo jedna vrsta bjelan evina u jednom obroku. To ne vrijedi za razne vrste orašastih plodova, jer su aminokiseline u njima gotovo jednake.

Bjelan evina i kiselina daju se ve bolje spojiti jedna s drugom. Ali enzim pepsin postaje aktivnim samo onda ako postoji samo jedna vrsta kiseline: solna kiselina. Druge lako kiseline smetaju tom enzimu i uništavaju ga. pa i vo ne kiseline. Pri mesnoj hrani ostaje vo e lako dugo u želucu dok ne bude probavljen mesni protein. Dakle, opet vrenje i podrigivanje.

Masti i proteini zajedno nisu isto tako preporu ivi. Znamo da se masno e ne pojavljuju u prirodi izdvojeno. Jede li se masno a uz bjelan evinu, ne može želu ana kiselina pravo djelovali jer najprije mora biti probavljena ma-

sno a. Nazo nosl ulja u želucu usporava stvaranje probavne kiseline. Izbjegavaj dakle povezivanje maslaca, ulja, avokada i sli nogu s bjelan evinskom hranom! Naša je potreba za masno om veoma mala, a mesna je hrana ionako ve dovoljno sadrži.

Še er **uz bjelan evinu** isto tako usporava stvaranje želu ane kiseline. To važi kako za vo ni še er tako i za bijeli še er i med. Še er tada oslaje u želucu kao faktor vrenja.

Še er i škrob. Še er spre ava razvoj dovoljno enzima ptijalina u slini. Tako može škrob teško biti razgra ena. Upravo je to op a popratna pojava pri jedenju kola a i mješavina miisla: oni proizvode razne neugodne simptome.

Ako uop e **mljeko**, tada bi se ono irebalo uzimati isklju ivo kao samostalna hrana, dakle bez ikakvih dodataka. Ti si s druge sirane itao da ljudi poslije odvikavanja od maj inog mljeka više ne posjeduju dovoljno potrebnih enzima laktaze i sirišta da bi mogli dobro probaviti mlje ne proizvode. Kravlje mlijeko za tele posve je druk ije sastavljen od maj inog mljeka za bebu. Pristaše prirodnog nauka o zdravlju ne piju mlijeko, a pogotovo truli sir.

Nekoliko se **vrsta vo a** mogu doduše kombinirati, ali ve nam osje aj odaje da slatko i kiselo vo e ne pristaje dobro jedno uz drugo. Probavni proces **lubenice** po inje tako brzo da bi se one trebale jesti posve same za sebe. Idealna je samo **jedna** vrsta vo a u **jednom** obroku. **Na taj eš si na in najbrže priskrbiti energiju i osje at eš se veoma lagano.**

A sada usporedi svu onu zbrku i nered hrane koju si dosada uživao s ovim popisom kombinacija! Možeš li

**dakle sada pogoditi odakle dola/e probavile smetnje i
prate e bolesti?**

Škrobom bogati ugljikohidrati stvaraju alkoholi are

ovjek voli sve vrste omamljuju ih alkoholnih pi a, jer ga ona trebaju odvratiti od grube zbilje svagdašnjice. Ali ve inu alkohola proizvodimo svakodnevno **u sebi** jednjem kuhane i pe ene škrobne hrane, kao što su kruh, keksi, miisli, sve vrste žitarica, krumpir, puding, še er, med, kava, aj (da, ak kava i aj). Alkohol se sastoji od ugljika vodika i kisika, skra eno CHO. Samo je udio tih elemenata razli it i iznosi u: alkohola C_2H_5O , še era C_2H_5OH škroba C_2H_5OH , kave CH_1O_2 , aja C_2H_5OH . Jedina se razlika prema "tvari" iz boce sastoji u tome daje taj alkohol pomiješan s drugim elementima, troši se u manjoj koli ini i stoga sporije prelazi u krv. Antialkoholi ari pokazuju odbojnost prema alkoholi arima. No budu i da su sami veliki potroša i kruha, žitarica, kola a, še era, pudinga, kave, aja itd., riskiraju jednake, negativne posljedice kao alkoholi ari. Pri svakom obroku prodire ta omamljuju a tvar u tijelo i time u mozak te uzrokuje sljede e nepoželjne nuspojave: **loše osje anje, blokadu mišljenja, mentalnu ograni enost, smušenost, nemogu nost koncentracije, neraspoloženost za rad.** Dugoro ne su posljedice: **problemi s jetrom, nate ene noge, kljenuti, akutna slabokrvnost, še erna bolest itd.** Primanje alkohola iz hrane može se uostalom dokazati na životinjama: pojedu li previše prezre lu

log, fermentiraju eg vo a, ne ponašaju se druk ije od pripitih ljudi.

Ta proizvodnja alkohola kao u pivovari ili destilani nema me utim ništa s Tvojim želucem ili Tvojim crijevima. Ti sam proizvodiš rakiju, jer si svoje tijelo zasuo velikim koli inama kuhane i pe ene hrane od žitarica i brašnom, koji su bili nepoznati kao ljudska hrana sve dok nisu bili uzgojeni iz trava kojih danas uop e više nema. Ljudi su jedina živa bi a koja jedu tu termi ki obra enu kašu. Proizvodi od žitarica ine danas zajedno s mesom, ribom, jajima i sirom glavne sastavne dijelove današnje uobi ajene kuhinje. Alkohol proizveden u pivovarama i pecarama iz fermentiraju eg škroba isti je kao onaj koji se stvara iz škrobnih supstancija u tvom tijelu. Veliki se potroša i škroba nalaze stalno u omamljenom stanju što ga izaziva alkohol i osje aju silnu želju za škrobom i slatkišima. Devet desetina našega pu anstva može se ubrojiti u tu kategoriju. Oni se osje aju loše kao pijanci, pate od zatvora, glavobolje i stalno su umorni. Osim loga su prijemljivi za "itis"- tegobe, kao što su bronhitis, gastritis, apendicitis, upale u podru ju nosa i ždrijela, prehlade i upala plu a. Jedina je razlika u tome što pijanac pije alkohol iz boce, dok ga uživatelj škroba proizvodi u svom tijelu! Proizvodnja te škrobne kiseline doga a se na žalost u neprestanom kolanj: danju i no u, iz godine u godinu - kao u pivovari. Taj nezdravi proces možeš prekinuti samo ako odbaciš svoje trajne navike i za svoju hranu napokon prihvatiš na elo: **nekuhana, nemiješana i neza injena!**

Stru njakinja za prijesnu hranu *Stella McDermott* napisala je ve 1919. u svojoj knjizi "*Metaphysics of Raw*

Food" daje kao studentica imala teške zdravstvene probleme, iako je vjerovala da se po tada uobi ajenom mišljenju zdravo prehranjuje. Napor za poboljšanje njezinog stanja ostali su tako dugo bezuspješni dok jednog dana nije dobila u ruku knjigu lije nika dr. Johna D. Tildena koji je prakticirao u Denveru." U samo pet minuta spoznala sam uzrok moga bolesnog stanja: **previše primanja alkohola iz prije spomenutih proizvoda.** Doktora Tildena sam više puta spomenuo u svojoj knjizi "Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!", i još u govoriti o lom zna ajnom lije niku.

"Škrob in jetru tvrdom poput daske!" rekao je dr. Walker koji u svojim knjigama osobito kritizira škrob koji uzrokuje vjetrove u crijevima. A dalje je k tome ustvrdio: "Mi nemamo ni grama slobodna škroba u tijelu, škrob je glavni uzro nik promjena krvnog tlaka, bilo da se radi o visokom ili niskom tlaku!" A trebali bismo uvažavati i sljede u spoznaju dr. Walkera: **"80 posto naših ljudi koji se prehranjuju na uobi ajeni na in, ima gliste!** Da, gliste se baš kao i bakterije osje aju veoma dobro u mrtvoj škrobnoj kaši, ona je njihova omiljena hrana. Protusredstvo: pojedi nekoliko obroka sirove mrkve i glisle e odmah uginuli.

Ovo je itava naša tragedija: nitko se ne mora naprezati razmišljati o svom zdravlju. 1 nitko više ne treba podnositi boli, jer opojnih sredstava ima kao pijeska na moru . A kad nam se bliži kraj, posežemo za morfijem. Nije nam važno kako sa svim tim izlazi nakraj naš najve i organ za odstranjenje otrova - jetra. Bolesni ka blagajna pla a osim toga sve što lije nici propisuju spo-

rim samoubojicama, onima koji sebe polako ubijaju. Zahvaljuju i raznim sredstvima protiv žgaravice i nadimanja ne trebaju se dakle odre i uobi ajene hrane s alkoholom. Moj najbolji savjet za Tebe: smjesta napusti klub ždera a mrtve i škrobne hrane! Arterioskleriza (ovapnjenje arterija) može zadesiti itavo tijelo, ne samo koronarne i moždane arterije.

Opetovanja

su potrebna za Tvoje dobro. Zašto moraju vojnici vježbati do iznemoglosti odre ene radnje? Da bi s vremenom stekli potrebnu vještina. Mnogi ljudi kupuju na primjer odre enu vrstu margarina, jer televizijska propaganda uvijek iznova hvali kvalitetu te "živežne namirnice"".

Na po etku sam Ti u nekoliko re enica opisao svoj nauk o zdravlju. Sad Ti moram utuviti u glavu tih nekoliko misli. Iz iskustva i mnogih pisama itatelja znam da baš ne stoje dobro stvari sa spremnoš u da se prihvate sadržaji knjiga. Neki nisu ništa razumjeli ili su zaboravili. Tako je jednom došao na moja vrata neki Švicarac koji je hitno želio sa mnom razgovarati. Na sva pitanja što ih je on sebi pribilježio odgovorio sam me utim opširno u svojoj knjizi "Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!" Mogao si je dakle uštedjeli daleki put.

Osobito se u labilnih ljudi mora uvijek ra unati s povratkom staroj ovisnosti. Kako esto vidim one koji se navodno prehranjuju svježom, prijesnom hranom, kako s

užitkom jedu kruh sa sirom. **Mi ljudi koji se uistinu prehranjujemo u skladu s prirodnim naukom o zdravlju ne jedemo me utim škrobni kruh ni sir, otrovni mljje ni proizvod koji je zapravo u procesu raspadanja.** Tko pati od neke alergije, trebao bi se ionako okaniti mljje nih proizvoda. Gluten u pšenici zauzima drugo mjesto na popisu hrane koja je uzročnik alergija! Slijede ga jaja i okoladni proizvodi!

Znam da to stalno kučne ide nekim na živce. Moja žena redovito poziva da budem tolerantniji. Stoga prepustam Tebi da možda ni ne pročitaš ovu knjigu ni ne provedeš u djelo preporuke što ih ona sadrži. To bi bilo me utim na Tvoju veliku štetu.

Dva velika problema

zaokupljati nas u budućnosti i zadavati muke: prvo, neobuzdani rast stanovništva u svijetu; drugo, golema količina ugljičnog dioksida (C_0_2) stoje ljudi, automobili, životinje, strojevi itd. ispuštuju k nebu.

Još bi moguće dobavljanje dovoljno živežnih namirnica kad bi i mesojedi postali vegetarijancima, jer da bi se primjerice proizveo jedan kilogram mesa, potrebno je deset kilograma žitarica. Odmah bi se moglo prehraniti sedam do deset puta više ljudi kad bi uslijedila opskrba izravno iz biljke. Zaobilazni je put preko životije skup, ini ljudi bolesnim i nanosi štetu okolišu. No Ako i Ali ništa ne koriste. To ostaje tek pusta želja, jer u Njemačkoj ima

samo 1,2 posto vegetarijanaca, među kojima je rijetko tko uživatelj svježe, prijesne hrane, a manje pretežito ili isključivo a. 95 posto vegetarijanaca jede tople obroke i općenito ne živi zdravije od mesojeda. Istraživanja su pokazala: **pri prehrani isključivo em i povremeno ne biti moralno gladovati ak dvadeset puta više ljudi na zemlji nego sada.**

Walter Sommer video je već 1950. posvejasno: "Bolesti nevolja kroz naraštaje ljudskog roda: to je životni uspjeh ljudi zasljepljenih aromi vatre štednjaka, koji ne žele prestatipripremati svoju hranu na vatri, kako bi bila tobožna ukusnija. Time upropastavaju me utim sami sebe, priskrbljujući nesreće, sve moguće bolesti i jade. K tome tada dolaze ekonomski krize, te politički nemiri. Objasnjenje za njih može se posveti jednostavno na i u tome da zemlja ne može proizvesti dovoljno hrane ako ovjek pokušava živjeli svoj život odnosno prehranjivati se zaobilaznim putem preko životinje. Zar se ne misli na to da se do 85, ak 90 posto živežnih namirnica proizvedenih za sto na hranu izgubi pri uzgoju stoke prije nego što njezin meso postane iskoristivim za ljudi, a tada ono još izaziva razne bolesti i jade? Meso se osim toga 85-90 posto sastoji od vode, a samo je ostatak masa. I evo opet gubitka ljudske radne snage i napora, a za što? Je li sada jasnije zašto su svi narodi oduvijek izloženi propasti?"

Ali mi ne želimo propasti. Ravnajmo se po načelu velikog kineskog filozofa Lao-Cea: "U prekomjernom se zlukrije spas od zla!" Ja sam uvjeren da će ljudski rod u asu najveće nevolje ipak imati dovoljno snage umjetnosti i lijek za spasitave naše ljepote zemlje na kojoj živimo. A to jednostavno znači: povratak hrani koja je rasla pod sunčanim

sjajem! Gornji citat Lao-Cea možeš uostalom primijeniti na sve probleme našeg života !

Uglji ni dioksid

U mojoj su mladosti bili pješa enje, ko ije s konjima i bicikli uobi ajena sredstva za kretanje. Današnje najdraže dijete Nijemaca, auto, omogu ava uistinu gotovo bezgrani nu slobodu. Auto je najvažnije prijevozno sredstvo za putovanje na posao i na godišnjem odmoru, kao i dokaz (našega) postignutog životnog standarda. Za seosko stanovništvo nije prihvatljiv prijelaz na sredstva lokalnog javnog prijevoza, jer kao prvo uop e ne postoje odgovaraju e veze, a kao drugo, gubi se dragocjeno vrijeme. Vrijeme je novac. Mnogo ve e koli ine C0₂, nastaju pri loženju vatre u ku anstvu.

Najgora je me utim opskrba hranom preko životinje. Sume su bile posje ene za nesmetani uzgoj stoke. Stoga, te metode njezinog uzgoja i iskorištavanja proizvode najve i udio C0₂. Glavni su krivci za umiranje našeg drve a i one iš enje pitke vode isto tako i mnoge gnojnice sa svojim visokim sadržajem sumpora. To se "sredstvo za gnojenje" doduše ispari poslije njegovog iznošenja na polje, ali njegovi topljivi otrovi dospiju do svakog kutka naše zemlje-

"Zeleni" su u inili mnogo dobrega. No kad te iste ljude gledam kako puše i jedu velike koli ine mesa, tada mi preostaje jedino zaklju ak da se praksa i teorija katkad ne pok

lapaju. Ja se ne bih želio odre i današnjeg tehni kog napretka, samo se on treba dobro povezati sa zdravim na inom života. Ti bi ljudi trebali po eti od sebe: ostaviti svoje automobile, odjavili telefone, ne služiti se strujom proizvedenom u nuklearkama, a na svojim se putovanjima odre i charter-zrakoplova koji zaga uju zrak! Isklju enje nuklearnih proizvo a a struje u Njema koj ne koristi baš ništa ako sve države oko nas nesmetano dalje grade nuklearne elektrane. Sanjaru, pokaži kako si to zamislio! Odbacimo najprije ono što možemo odmah promijeniti odnosno zamijeniti boljim: skupu kuhanu, mrtvu hranu. Vegetarijanskom bi se hranom moglo prehraniti sedam puta, a svježom prijesnom hranom dvadeset puta više ljudi!

Priop enje iz Genfa od kolovoza 1994. godine: "Bude li se porast stanovništva i dalje doga ao lakvom brzinom kao do sada, bil e 2025. godine na ovom svijetu oko 9.1 milijarda ljudi, pokazalo je istraživanje Ujedinjenih naroda. Danas na svijetu živi 5,7 milijardi ljudi." Taj e se broj u samo 30 godina gotovo udvostru iti. Budemo li se i dalje vladali tako nepromišljeno kao do sada, iserpit e se zemljin potencijal i bez nuklearnih ratova. S obzirom na tu injenicu krajnje je vrijeme da i Vatikan stalno promišlja i poti e na odgovorno rodileljestvo. Ali ne možemo samo Vatikan smatrati odgovornim za tako nagli porast stanovništva, jer su njime najviše pogo ene siromašne, **nekatoli ke** zemlje Afrike i Azije. "Budite plodni i množite se" - taj se biblijski poziv pokazuje na putu u 21. stolje e najviše prakticiran u naksiromašnijim zemljama. Najljepša se stvar na svijetu ne može zabranili, a Kina sa svojim propagiranjem

obitelji s jednim djetetom ili rigorozna prisilna Sterilizacija ne pridonose iz raznih razloga stvarnom rješenju tog problema. Ne budemo li uskoro po eli djelovati na razuman i uistinu u inkovit na in, bit e sve više izglađnjelih i umiru ih u bijedi. Sadašnji broj stanovništva bi trebalo ravnomjerno rasporediti. To bi trebalo biti nastojanje svakog ovjeka koji odgovorno misli.

Bole li neki organi, loje znak za uzbunu. Zdravi organi nikada ne bole. Jedan je lije nik dao svojoj knjizi naslov "*Liebe Deine Krankheit, sie halt Dich gestind*". A jedna se knjiga doktora von Elbwehra zove "*Herzinfarkt - Signal zur Gesundheit?*" **Slušaj znakove - tko ih pre uje, ne može se više spasiti.**

Ako još uistinu možeš sve podnijeli i dobro se osje aš unato ustrajanju na takvoj prehrani, tada bi trebao biti zahvalan svojim precima, jer u lom slu aju njima zahvaljuješ naslje ivanje otpornih kromosoma. Tada Tvoje zdravlje nije Tvoja zasluga i trebao bi pokazati mnogo poniznosti! Ja sam lijekom više desetje a upoznao mnogo razmetljivih tobožnjih sveznalica koji odavno leže na groblju.

Ti bi trebao uvijek misliti na to da ne uzmeš u usta ništa što nije prava, zdrava, živa, prirodna hrana. Pazi i na to da Ti svježi zrak. isla voda, sun ana snaga, ugodna okolina i mnogo kretanja budu stalni pratioci.

Dakako da naslje ena životna snaga isto tako igra izvjesnu ulogu. Uzmimo kao svijetao primjer *prof. dr. med. Kdtschaua*. On je dokazao da se naslje ene slabosti mogu pobijediti: roditelje, bra u i sestre, te neke roake izgubio je kad im je bilo oko 50 godina. On je me utim nje govao zdrav na in života i **prakticirao** kao lije nik na

Chiemseeu još do svoje devedesete godine. Njema ki sa vezni predsjednik Herzog boji se, kako sam uo, obiteljski uvjetovanog moždanog udara. Trebao bi pro itati Kotschauove knjige i pravodobno promisliti o svom na inu života.

Samoiscjeluju u snagu tijela prepoznajemo na razne na ine i u raznim situacijama. Nagrje enja, ogrebotine, rane, ožiljci poslije operacija, slomljene kosti, prehlade i mnoge druge infekcije pro u odnosno zacijsle bez naše pomo i ili zahvala s naše **strane** iii ne ije druge. Mi prihva amo samo ono što vidimo, a pori emo da snaga, koja je u nama može svladali i sve druge bolesti. Unutarnja je iscijeluju a snaga uvijek u nama. Ako tijelo više ne može samo nešto izlijje ili, tada je esto ve prekasno i to je postalo neizlje ivim. **Prirodna je snaga uvijek spremna izlije iti, ali ona zataji u onih ljudi koji su trajnim pogrešnim vladanjem uništili svoje stanice.** Tijekom svog života silno smo sebe zlorabili. Krivnju za svoje oslabljene snage trebamo pripisati samima sebi. Nastavimo li dalje kao do sada. ostat emo naposljetku i bez one još preostale snage. Ovdje u još jednom ponovili: priroda sve lije i, ali ne više sve ljude.

Naš organizam stalno radi, kako bi nas održao sposobnima da funkcioniramo. On nas neprekidno nastoji poštejeti vlastitog i tu eg sme a. Tijelo s nagomilanim otrovnim otpadom ne može funkcionirati na najvišoj razini. Tako se javljaju poznate akutne **bolesti** koje trebaju ubrzati proces iš enja. Tijelo aktivira svoje rezerve, kako bi pro iš avalo i popravljalo. **S** tom bismo unutarnjom snagom trebali sura ivali u slu aju tegoba. Za nas to zna i najbolje ništa ne jesli. mirovali i pili samo istu vodu. A kako bi se Tvoja crijeva mogla brže osloba ali otrova, trebao bi se svake

ve eri podvr i klisliranju. Izbjegavaj aktivnosti bilo koje vrste. Uz to je najbolja pomo mirovanje u postelji, i to u dobro prozra enoj, sun anoj sobi bez radija i televizora. Sve drugo, poput uzimanja pilula, bilo na kemijskoj ili biljnoj bazi, bila bi pogreška i dodatno bi te oslabilo. A iš enje tijela moralio bi ukloniti još i taj kemijski teret. Za epljujemo li sebi uši za te znakove, zapasl emo u teže izlje ivo kroni no stanje.

Postoji pet stadija bolesti: 1. nadražaj, 2. upala, 3. nastanak gnojnog ira, 4. otvrdnu e, 5. rak! Svojom krivnjom silazimo takvim ljestvama iz akutnih u kroni ne stadije. Na mnoge se nadražaje i upale, poput prehlada i želu anih katara, ne osvr emo ili ih ublažavamo pilulama. Tim prvim stadijima isto tako pripadaju nesanica i razdraživost. Ako se negdje stvorila izraslina, loje ve silazak preko otvrdnu a u posljednji stadij: rak. Tim se ljestvama možeš opet popeli samo ako se smjesta vratиш potpuno prirodnoj hrani, svježoj prijesnoj hrani. Nije važno koje je vrste bolest. Takvi se stadiji mogu odnositi na svaku bolest. Budu i da je bolest samo zatrovanost, ti su stadiji razni stupnjevi zatrovanosti. Moramo nau iti poštovati **vitalnu snagu** u sebi. Uzmimo k srcu sljede e to ke:

Prvo: ništa unutar ili izvan prirode ne može nadomjestiti unutarnju mudrost.

Drugo: ništa unutar ili izvan prirode ne može preuzeti tjelesne funkcije iš enja i popravljanja. Bolesno tijelo pokazuje daje bilo zlorabljenlo. A ipak se neprekidno radi na izlje enju. Ako si kona no postao svjestan zna enja vitalne snage samoiscjeljenja, tada bi se odmah trebao odre i

svake zloupotrebe svoga tijela. Gdje je nešto uništeno, tamo ni prirodna snaga ne može ništa aroljom ponovno stvoriti. Operativno bi va enje organa trebao smatrati osaka enjem i velikom zabludom.

Može li se rak izlje iti?

Eventualnu izlje ivost raka prijesnom hranom uzima sam veoma oprezno kao tematiku svojih izlaganja. Kažem posve otvoreno: **rak je posljednja postaja dugog postupanja protiv zakona prirode.** Zamislimo li kao mjeru dužine jedan metar, tada se on pri ustanovljenju raka ve skrati za 90 centimetara. **Rak se ne može prije dijagnosticirati. Rak si dakle uzugajao - slikovito re eno - tijekom 90 centimetara od ukupnog jednog metra.** On je po e bujati prije mnogo godina. Rak ne bukne iznenada! **Bavit emo se samo tim posljednjim deset centimetara protiv kojih se naša školska medicina bori strašnim mjerama: operacijama, zra enjima, kemoterapijama.**

Preživi li netko to mu enje nekoliko godina ili samo nekoliko mjeseci , može govoriti o sre i. Oboljeli od raka je ve ionako pri kraju snaga. I sad bi gajoš trebali mo i spasti isti otrov i kirurški zahvati? A lije nik još ohrabruje bolesnika: "**Jedi što Ti prija.**"

Po mojim iskustvima imaju izglede za ozdravljenje samo karakterno jaki ljudi, poput *Franza Konza*, ako ubudu e jedu *samo* prijesnu hranu, vo e i povr e i mnogo se kre u.

Kom se išuljao iz bolnice gdje je ve bio pripremljen skalpel i izlje i svoj rak želuca isklju ivo tom snagom prirode. Ali tko to još može? Oboljeli od raka mora se po pravilu borili protiv ogor enog otpora školskih medicinara ako želi primijeniti alternativne metode. Ja shva am da se svatko hvata i za najtanju slamku ako mu je život ugrožen lom strašnom boleš u. No promišljanje o raku trebalo bi po eti u roditelja, kako bi svoju djecu mogli u iti pravom na inu života. Svako potiskivanje odnosno ublažavanje simptoma bolesti pilulama stvara isto lako rak kao prekomjerna prehrana životinjskom, termi ki obra enom bjelan evinom. Metastaze raka preoptere ene su produktima razgradnje bjelan evine. To je najozbiljnija opomena prirode da više ne taknemo životinjsku bjelan evinu.

Rak je postao veoma žalosnom ljudskom sudbinom. Unato istraživanjima koja se ra unaju u milijardama nema još nekih rezultata koji nude spas oboljelima od te opake bolesti. Naprotiv - broj novo oboljelih i dalje raste. Dok je prije dvadeset godina još svaki šesti obolio od raka, danas se to doga a svakom tre em ovjeku. Stanje e se dalje pogoršavati, jer ljudi nisu spremni promijeniti svoj na in života. Sto se danas na primjer poslužuje povodom društvenih poziva? U 95 posto slu ajeva mrtva životinjska hrana u kojoj ve nakljukani gosti uživaju i zalijevaju je vnom i rakijom. Što drugo može iz toga **nastati** negojednoga dana smrtna osuda rak? Ljudi koji su doživjeli takve slu ajeve u svojih najbližih, ni tada se ne promijene. To su shvatili samo kao zlu kob doti nih. Dokle god ovjek ne bude promijenio svoj na in života, rast e i dalje broj oboljelih od raka. Ljudi su podlegli tovljenju mesom, "bogu otpada"!

Stoga bi prehrana prijesnom hranom i mnogo kretanja trebali kona no postati nuždom osobito za te bolesnike. Perzijac Aterhov rekao je: **rak je k i kuhinjskog lonca**. Ta razorna bolesl ima svoj za etak ve u **prvom ublažavanju prehlade** u dje joj dobi! Ve nagomilani otpad želi van i ne bismo mu to trebali onemogu avali. No što ini zabrinuta majka!' Ona se lijekovima bori proliv vru ice i hunjavice, samo dajadno dijele ne bi trpjelO. Tako ostaje me utim otpad u tijelu i sve se više gomila. To poluzdravlje postaje tada uzrok danas naj eš eg uzroka smrti u dje joj dobi: raka. Naša današnja djeca ovisna o hamburgeru, prženim krumpiri ima i Coca-Cola imaju ve esto visoki krvni tlak i povišenu razinu kolesterola u krvi.

Sve što je upravljeno protiv života, stvara izrasline, gnoj i naposljetku rak. U ovoj bih Ti knjizi želio na grub na in prikazali tu praksu samolrovanja, kako ne bi podlegao bi u raka.

Glavno pitanje mora glasiti: kako da u tom nezdravom svijetu ostanemo zdravi? Svježa prijesna hrana osloba a doma ice **prisilnog rada** u zaparenoj kuhinji. One bi zapravo morale presretne prebje i prirodnoj prehrani. Mogle bi se više radovali životu, doživjeti pravu slobodu i k tome svoju obitelj održali zdravom. Na žalost upravo one zagržljivo brane kuhinjski lonac koji ih veže za štednjak! Koliko je mnogo brakova bilo razoren samo zbog tog kuhinjskog posla. Nije sve u injeno samo kupnjom i pripremanjem jela. poslije loga slijedi pranje i spremanje posuda. Za to se vrijeme ostali lanovi obitelji obi no odmaraju od napora jedenja obroka. A ovdje bih još želio dodati: ta je doma ica poslužila svoje najbliže *pokvarenom, mrlvom*

hranom od životinjskih leševa, ne zdravom hranom, ne zdravom hranom.

Pri prehrani prijesnom hranom uštede se osim toga veliki troškovi za potrošenu energiju.

Meni osobno uopće ne smeta ako kod kuće nije postavljeno nikakvo jelo, pa ni povrće. Tada jedem voće što ga nudi to godišnje doba i koje upravo najviše želim. To su esto banane koje su na raspolaganju 365 dana u godini. One su jeftine, sadrže sve hranjive tvari, pa tako i osam *nužnih esencijalnih aminokiselina*: one su lako probavljive i zasitne. Svojim visokim udjelom kalija i magnezija imaju pozitivan učinak u esto kiselom želucu i crijevima.

700.000 životinjskih vrsta na zemlji ponašaju se instinktivno po ovom jednostavnom načelu: one žive od žive hrane. Danas ljudskom krivnjom svakodnevno propada 160 životinjskih i biljnih vrsta. Samo ovjek koji umišlja da je osobito mudar uništava život hrane njezinom termikom obradom. Samo on piće mlijeko još i poslije odvikanja od majčine mlijeka, on želi vjećno ostati sisavac. Samo on uzima lijekove. Nijedna se životinja na zemlji ne vlada tako budalastom. Ovjek je nepromišljen i premalo živi, a posljedice su loša probava, irevi na želucu, hemoroidi i bolesti vena. Želudac, kao što znamo, nema zube.

Kad spomenem te loše i štetne navike ovjeka, ujem već dobro poznati odgovor: mi nismo životinje. Dakako da nismo životinje, ali se baš kao i one sastojimo od mesa i krvi i trebamo se držati istih zakona prirode. Životinje su nam međutim dovoljno dobre za ispitivanje lijekova koji tada služe nama ljudima. Milijuni njih su radi toga svakodnevno mučene i ubijane. Ovjek nema poštovanja prema drugim stvorovima. Mrtvoj životinji preostaje samo jedna

mogućnost, da nam se osvećuje: kolesterolom. U biljnem svijetu nema kolesterola. Taloge te štetne, žute, žilave mješavine kolesterola, vapna i masti ući na Tvojim arterijama možeš zahvaliti **mrtvima, termi kiobra enim životinjskim tijelima!** Eskimi jedu duduše velike količine masno i bogatih kolesterolom, **ali prijesnih.** Oni imaju duduše slobodne arterije, ali najviše napadaju kapi i kratak o ekivanu životni vijek. Njima nedostaje kao protumjera prijesna biljna hrana. Upravo nas taj primjer uči da ljudski organizam ima kao prehrambenu osnovu samo biljnu hranu, a ne termi kiobra ena mrtva životinska tijela. Iz tog učenja i: **sirov životinjski kolesterol i vrjedniji kolesterol koji se sam stvara u tijelu ne talože se kao štetni otpad.** A što dosada malo tko zna: škrabno ljepilo, osobito iz termi kiobra enih žitarica, pospješuje taloženje smeja u žilama i u itavom tijelu!

Bezazlene bakterije

Danas se naglo širi i jedna tobožnja "bolest": "uzroci" su bakterije u našem tijelu. Njih iznenada pretvore navodno još nepoznati virusi u opake nemani koje u roku od nekoliko sati izjedu itave komade mesa. Što ima navodno za posljedicu amputacije udova ili akutne smrti. U stvarnosti ne postoje međutim zarazne bolesti, jer bi se tada morali svi zaraziti. Radi se samo o reakciji vlastitog tijela. Ono po inye novu fazu iščenja od otrovnih taloga, bez obzira jesu li bili skriveni u tijelu od djetinjstva ili su nakupine novijeg datuma. "Jama za taloženje" bila je opet puna.

Kad se organizam ne bi s vremena na vrijeme oslobaao takvih otrovnih taloga, završili bismo brzo na groblju.

Danas se prijava im prehladama i gripoznim infekcijama suviše nepromišljeno propisuju antibiotici, premda su uzroci nici tih bolesti virusi. Penicilin ubija me utim samo bakterije, nikada virus. Svakom nepotrebnom upotrebom oslabljuješ sve više svoju otpornost, štoviše svoju životnu snagu. **Mi ljudi time sami užgajamo ubojite bacile!**

Bakterije i virusi su naprotiv dragocjeni supoma-ga i, tako re i ždera i strvina. Oni stupaju u akciju posve nezavisno o zarazi, samo tamo gdje se ima što utamaniti. Zato bismo svaki jaki katar trebali pozdraviti kao dobrodošlu pomoć. Poslije prehlade se osjećaš mnogo bolje - znak da je Tvoja "kanta za smeće" opet trebala išenje. **Tvoj je bolesni organizam potaknuo dakle te male, pri-jateljske životinjice na veliko iš enje.** One su sve prijene go izaziva i bolesti. Are Waerlaml je o njima ovako sudio: "*Osje aij zahvalnosti trebao bi vas (Ije itelje) barem potaknuti da podignite spomenik ili možda nadgrobni ka-men, jer koliko znamo nema nijednog bacila sa spomen-plo om: "Nepoznatom mikrobu od zahvalnih lijenika!"*"

Waerland je na žalost svojom hranom pružao sjajno tlo baeilima: pečeni Waerlandovi kruhovi! Oni se u takvoj škrabnoj sluzi osjećaju osobito dobro. **To je škrabno ljepilo hrana za bacile, mikrobe, bakterije i viruse.**

Drugi primjer: stavi kuhanu i sirovu jabuku jednu kraj druge. Kuhanu je jabuka za 24 sata sagnjiti djelovanjem bakterija; sa sirovom se mjesecima neće ništa dogoditi.

Pokusji sa životinjama učestvuju izumiranju. "Cats" se zove knjiga doktora Pottingera i D. C. Simonsena, u kojoj oni opisuju dugotrajno proučavanje prikojemu je jedna

skupina mačaka bila hranjena prijesnom, a druga kuhanom hranom. U nekih je pokusnih životinja iz druge skupine zatajio od druge generacije spolni nagon, a od treće generacije bila znatno smanjena sposobnost raspolaganja. Etiri je daljnje generacije trajalo da bi se sirovom hranom vratio zdravlje preživjelim životinjama. Osim toga, snašle su ih teške, degenerativne bolesti, ali i sve bolesti ljudi koji jedu kuhanu hranu: *nepotpun razvoj lubanje i drugih kostiju, krive noge, rahitis, iskrivljene kralježnice, duša degeneracija motori kih živaca u mozgu i leđnoj moždini*. Mačke hranjene sirovom hranom ostale su vitalne i nisu pokazivale nikakve promjene.

Ovdje još moram napomenuti da me u istraživačima i proizvođačima hrane vlada veliko nadmetanje, prava ljudska bomara. Svaki pokušava drugom nešto prigovoriti.

Teze doktora Brukera

Rado bih odustao od ovih redaka o poznatim Brukcrivim žitaricama, ali moram govoriti na njegove osobne klevete i optužbe što ih je iznio u svojoj knjizi "WerDiat istst wird krank".

Ja svakako znam cijeniti da je dr. Bruker u svojoj neu-mornoj borbi protiv izoliranih vrsta šećera ostvario veliko, zaslužno djelo, osobito s obzirom na to daje imao financijski jakog protivnika: industriju šećera i slastica. Ali tko se detaljno pozabavi njegovim štetnim dogmama o žitaricama, neće nai i na bezazlene stavove. Bruker je svojim na-

padima protiv mene radi toga što dajem prednost prehrani vo em i povr em bez. žitarica, zapravo pobijao samoga sebe. Ono stoje on preporu ao pri bolestima, naime prehranu 100 posto svježom, prijesnom hranom, isto je što sam i ja savjetovao kao idealnu hranu kad je ovjek bolestan. Ako stopostotna svježa, prijesna hrana lije i bolesti - kako može bili štetna kao trajna hrana? *Brukero* prijedlozi za lije enje bolesti trebaju dakle bili dobri i ispravni, dok su isle preporuke s moje strane tako re i *potpuno pogrešne, nelogi ne, fanati ne, vodene interesima ekonomi nosti?* Tii zar se ne shva a što se objavljuje? Kako može jedan *lije ni ki savjetnik* pokazati tu slabu stranu? *Brukera* je važno samo to da o uva od rušenja sustav prehrane žitaricama i hranom koja sadrži maslac, što gaje desetlje ima gradio! Još jednom: u *Brukera* ima svježa, prijesna hrana ljekovit karakter, a ista je *Wandmakerova* preporuka pogrešna! Dvopreg *Buker/GuljalirsmiiUuo* sam nešto intelligentnijim. Gdje je ostao razum? Za zdravlje ne igra ulogu što su žitarice bile više tisu a godina važna osnova prehrane. Nitko ne osporava da su one to bile. Ljudski su se geni prenosili dalje milijunima godina, nisu su se mijenjali. Nitko nije ovjeka prisilio da s prostora svoga porijekla, tropskog pojasa, iseli u krajeve umjerenije klime i masovno se razmnožava. Za nagli porast stanovništva i **prenapu enost** zemlje sa svim njezinim posljedi nim problemima trebale bi se prije pripisati žitaricama koje se mogu dugo uskla ištiti.

Praktični se test uvijek pokazuje korisnijim od svake teorije. Ne daj se dakle zavarati zvu nim imenima - bilo s profesorskim ili doktorskim titulama ili bez njih - i njihovim silnim teorijama. I ja se razumijemo, ja sam sam bio je-

dan od pristaša prehrane žitaricama koji je svoj kruh pekao od biološki uzgojenih žitarica mljevenih u vlastitom mlinu. **Gоворим dakle iz dugogodišnjeg iskustva na vlastitom tijelu. Ve sam prije spomenuo da žitarice bogate škrubom predstavljaju sjajno plodno tlo za virusе, bakterije, mikrobe itd. Prehrana žitaricama po *Brukera* nudi na idealni na in preduvjete za to!**

Tko želi pro itati moj odgovor na optužbe Jr. *Bukera* - koji se sastoji od etiri strane teksta - neka mi pošalje kuvertu s pla enom poštarinom (Helmut VVandmaker, Mihlenberg 15, 25782 Tellingstedt).

Brojne knjige s dijetama i raznim kompromisima trebale hi se zaboraviti, one samo vode preko kompromisnih bolesti u kompromisnu smrt!

Naša današnja hrana više nije punovrijedna zbog sredstava za gnojenje, insekticida i pesliei a. Naša su tla iscrpljena, a time i naš organizam. Nakon proučavanja mnogih novih knjiga, rezultata istraživanja i poslije vlastitih pokusa ponavljam svoju preporuku o prikladnoj nadopuni prehrane vitaminima i mineralima koju sam izrekao ve u svojoj prvoj knjizi od 1975. Na to prisiljavaju 11000 ispitivanja, aktualna saznanja o "slobodnim radikalima" i njihovim protivnicima **antioksidansima**. Ako uistinu postoje takve jednostavne, neškodljive tvari, zašto ih ne bismo iskušali i primjenjivali? Ta one samo dopunjaju ono što smo mi ljudi stolje ima nerazumno uništavali. Vidim po svojim prijateljima da takva sredstva uistinu djeluju i olakšavaju nastale probleme. Odre i se prehrambenih navika - to se mnogima ini kao nesavladiv problem. No uzimati vitamske pilule odmah su spremni. Pritom me udi koliko mnogo ljudi ve upotrebljava takve tablete!

U nekim mjestima ima ve lije nika za prirodno lije enje koji se istodobno bave *ortomolekularnom-medicinom*. Ti lije nici za cjelevitu medicinu lije e svoje pacijente tom blagom metodom . Pojam *ortomolekularna medicina* stvorio je dvostruki dobitnik Nobelove nagrade *Linus Pauling*.

On zna i *ispravne molekule*. **Zaklju ak: mi trebamo više vitamina i minerala nego što nam ili može dati industrijalizirana hrana!**

Dopuna vitaminima i mineralima

Trebaju li nam dodatno vitamini i minerali? Pristaše prirodnog nauka o zdravlju, dakle ljudi koji se prehranjuju zdravim prirodnim proizvodima bez njihove termi ke obrade, ne bi trebali dopune vitaminima i mineralima - ako se mogu uvijek stopostotno prehranjivati biljnim prirodnim proizvodima, kao što su vo e, povr e i nešto oraha koji su rasli na posve zdravom tlu koje još nije bilo mu eno kemijskim sredstvima za gnojenje, insekticidima i pesticidima. **Prirodni je proizvod uvijek potpun, sadrži sve što ovjek i životinja trebaju.**

Na žalost ima još malo takvih savršenih proizvoda, a isto tako i malo ljudi koji se njima prehranjuju. Tko ne može potpuno prihvati prehranu zdravim proizvodima - što se odnosi i na one koji jedu kuhanu hranu - trebao bi ozbiljno razmotriti upotrebu tih dodataka prehrani. Opredijeli se i tada snosi posljedice. Na temelju svojih dugogodišnjih iskustava polazim od loga da se **99 posto svih ljudi** ne hra-

ni u dovoljnoj koli ini punovrijednim **svježim i prijesnim** proizvodima. Ni onaj koji se prehranjuje **isklju ivo** prije snom hranom, ne može uvijek nabaviti eko-proizvode. A kad i uspije, ne zna u kolikoj su mjeri uistinu isti. Jer ni proizvodi iz prirodnog uzgoja nisu pošte eni znatnih štetnih djelovanja iz zraka i isparavaju ih gnojnice.

Potpuno zdravu prijesnu hranu trebali bismo kao svoj jedini i najbolji "lijek" promatrati kao pravilni sastav svih poznatih ijoš neotkrivenih vitamina i minerala. No mi smo ljudi gotovo sve kobno promjenili i k tome termi kom obradom bijedno smanjili prehrambenu vrijednost naše hrane. Možda e nam s dodacima uspjeti dovesti opet biljke donekle u ono prvobitno normalno stanje kakvo je bilo na zemlji milijunima godina bez razornog kemijskog djelovanja i termi ke obrade. Bez te nekadašnje normalnosti ne bismo svi mi danas bili ovdje. Nadam se da e jednog dana u nama izrasti spoznaja da organizam može primiti vitamine i minerale u njihovoj punoj snazi samo u prirodnom vezanju i da smo opet živjeti poput divljih životinja koje se prehranjuju isklju ivo prirodnom prijesnom hranom.

U tijeku mojih razmatranja spoznao sam da nema posebnih lijekova, ni pilula ni ljekovitog bilja . Tako ne bismo ni te dodatke prehrani trebali gledati kao ljekovita sredstva, ve gotovo kao besprijeckorne prehrambene namirnice koje su opet postigle prvobitno stanje. Ti dodaci ne mogu djelovati kao ublažavaju i lijekovi koji odmah djeluju, ve samo dugoro no poboljšavaju Tvoju prehrambenu osnovu i time Tvoju vitalnost i zdravlje.

Nikako ne smijemo te dodatke smatrati lijekom i dalje živjeti kao do sada po motu: uzet u vitamine,

tada mogu opet "zgriješiti"! Mora se dakle i u zagovornika vitamina i u njihovih protivnika razlu iti bezvrijedno od vrijednoga. Ima stru njaka za prehranu koji su desetlje ima odvra ali od upotrebe dodataka, a sada govore upravo suprotno.

Ovdje ne želim govoriti samo za ono malo pravih uživatelja prijesne hrane, ve želim sve ljude pou iti, da ih tako naoružam protiv goleme premo i tutorstva.

Magnezij, udesni metal

U ovoj se maloj knjizi ne mogu u pojedinostima baviti djelovanjem vitamina i minerala. O lome postoje veoma dobre knjige.

No na po etku ove kratke razrade te teme želio bih kao primjer prikazati osobnu pri u profesora kemije *Jamesa B. Piercea*, u kojoj on izvješ uje u svojoj knjizi "*Heart Healthy Magnesium*". Ona po inje kao u tisu a ljudi napadajem jakih boli u predjelu jednjaka i grudi. Bio je ustanovljen povišen krvni tlak. Daljnje su dvije godine prolazile u uzimanju diuretika (lijeka za pospješivanje mokrenja, kako bi se snižavao krvni tlak i sprije ilo stvaranje vode u plu ima i oko srca). Zatim su uslijedili teški napadaji što ih je lije nik diagnosticirao kao anginu pectoris, a koji su bili ublažavani pilulama nitroglicerina. Ve postoje im tegobama pridružile su se još i druge, poput ubrzanog, nepravilnog kucanja srca - osobito poslije obroka, uz koje je *Pierce* pio nekoliko šalica kave. Nakon što je

po eo izostavljali kavu, došlo je do privremene normalizacije stanja. Osje aj težine u želucu izazivao je me utim iste simptome. A tada je došlo do iznenadnog veoma jakog napadaja pri radovima u vrtu, uslijed ega se srušio. U bolnici su uslijedile beskona ne procedure s kateterizacijom koronarnih arterija. Bilo je udnovato da su te arterije pokazivale tek minimalne laloge. A simptomi su ipak postojali. Ta se injenica podudara sa spoznajama glasovitog kardiokirurga *doktora dc Bakcva* koji u polovine svojih provedenih operacija srca nije uslanovio taloge. Neka mi ovdje bude dopušteno pitanje: zašto se tada uop e moralo operirati? Da bi ušao novac u blagajnu? Lije nik je *Pierceu* propisao Cardizem, blokator kalcija, da bi se snizio krvni tlak. Njegova je dijagnoza glasila: angina pectoris uslijed gr eva koronarnih arterija.

Tako su prošle daljnje dvije godine , tijekom kojih se on kao profesor kemije morao teško boriti da bi izdržao držati nastavu. Poslije 50 minuta bio je prisiljen na inili stanku od 20 do 30 minuta. Kad je primijetio polagani gubitak mo i pam enja, postao je depresivnim i morao prijevremeno ot i u mirovinu. Njegovo mu eništvo nije me utim još bilo okon ano. Unato uzimanju lijekova još se poja ala žestina napadaja. Tome su se pridružile jake boli u donjem predjelu le a i u lijevoj nozi **stoje** zahtjevalo upotrebu štapa kao pomo i pri hodanju. Napadaji su bili sve teži i u estaliji.

Godine 1988. bili su u SAD-u objelodanjeni prvi pozitivni istraživa ki rezultati o djelovanju aspirina pri sr anim napadajima, dok britanski istraživa ki projekt nije došao do pozitivnog rezultata. Razlog za to bio je što su Ameri-

karici primjenjivali pul'er koji je uz aspirin dodatno sadržavao magnezij i kalcij, dok su Britanci istraživali **normalni aspirin**. To je sada privuklo pozornost profesora kemije: **uz aspirin bili su dakle u puferu magnezij i kalcij.** *Tako je prof. dr. Pierce* po eo uzimati Dolomit-tablete koje su sadržavale kalcijev i magnezijev karbonat. U roku od nekoliko dana iš ezle su u njega boli u nozi i le ima. Tego-be s anginom pectoris toliko su se popravile daje odlu io ubudu e izostaviti antagoniste kalcija. Sada angina više nije bila problem. **Bilo je osobito primjetljivo: vratila mu se tjelesna i duševna snaga, te prijašnja izdržljivost.**

Kakva se pouka može izvu i iz mu nog puta tog profesora kemije? Pomanjkanje minerala magnezija u organizmu bilo je uzrok svim strašnim tegobama. Uzimanjem magnezija u spoju s kalcijem, kalijem i drugim mineralima došlo je u *prof dr. Pierced* za kratko vrijeme do za udnog izlje enja tegoba sa srcem, le ima i nogom - i potpunog povratka mo i pam enja.

Prof Pierce je u spomenutoj knjizi opisao na 180 strana svoja osobna iskustva iz teških stadija bolesti i najnovije spoznaje o magneziju i drugim mineralima. Iz toga bismo izješ a trebali shvatiti da svakog dana moramo dodatno u iti, kako bismo se znali vratiti prirodi - koju smo iznevjerili - s njezinim nepromjenljivim zakonima.

Poznavatelj prirode *Goethe* izrazio je to ovako: "*Mi smo napustili prirodu, ne priroda nas! Nije dovoljno nešto samo znati, mora se i primijeniti; nije dovoljno nešto satno Željeti, mora se i u initi!*"

ini se da tek sada uistinu po inje povijest vitamina i minerala. Tko raspolaze primjereno opremljenim kompjuterom, može krenuli putem **podataka**. Nedavno sam saznao

da se pod *llelathNei Database* skupljaju publikacije koje nas svaka tri etiri dana upoznaju s najnovijim otkriima i postoje im stanjem na tom podruju. U kolovozu 1995. bilo je tamo 240 000 tekstovnih priloga i upuivanja na odreene knjige, me u njima 233 lanka o C vitaminu. *Internet* je po svoj prilici trenutno najve i On/me-ponu a . No taj sustav dobiva sve ja u konkurenciju drugih posrednika **podataka**. Na temelju uvijek mogu eg pristupa istraživa kim rezultatima u itavom svijetu stvoreni su preduvjeti ije se zna enje još uop e ne može sagledati. No u/ sav tehni ki napredak koji olakšava naš život: **ništa se ne e promijeniti pri na inu života prehranom prijsnom hranom - stoje propisuje priroda - koji treba biti povezan s mnogo kretanja. Jedi dakle žive, svježe, neobra ene prehrambene namirnice i kre i se!** Stoga što eš e isklju i kompjutor i ekran, podi van na svježi zrak i priskrbi snagu svom organizmu.

ini se daje magnezij važan katalizator za sve procese u tijelu. Pomisli na to da bez magnezija nema kucanja srca, živ anih impulsa ni miši nog kretanja. On upravlja s preko 300 enzima i aktivira ih, kao što piše *Maria Elisabeth Lange Emsl* u svojoj knjizi "*Bioelement Magnesium - Beruhigung MS der Natur*" (Illerbig -Verlag).

Magnezij pomaže nadzirati krvni tlak, održavati miši e gipkima, spre avali gr eve i stvaranje bubrežnih kamena-ca, te nenormalnih taloga u žilama; štititi miši ne stanice ako pri ozljedi do e do stvaranja previše kalcija; održavati ravnotežu elektrolita; smanjili rizik od angine pectoris, a osobito sr anog i moždanog infarkta

Prof. Pierce, kemi ar koji je uistinu bio stru njak na svom podruju, ipak nije znao da se uzrok njegovih tegoba trebao tražili u pomanjkanju magnezija. Školski su ga medicinari lije ili na uobi ajen na in blokatorima i diureticima, koji su me utim samo kratkoro no pomagali. Tek je zahvaljuju i naprednom istraživa kom timu sa sveu ilišta u Gainsvilleu /Florida saznao da su njegove boli potjecale od grava u koronarnim arterijama i u grlu. Kao terapeut-ska je mjera bilo propisano isklju ivo **dodavanje magnezija**. On zahvaljuje magneziju da se danas osje a 20 godina mla im, opet se može normalno kretati i više ne osje a srane tegobe i uko enost miši a. Za njega je potresno i tužno gledati kako prijatelji koji pate od sli nih tegoba ne žele preuzeti ništa od njegovih iskustava. Tako je sli no i meni, stoje vidljivo iz nekih opisa u ovoj knjizi. Tražim dakle prehrambeno orijentiranog lijenika ili Ije itelja koji se ne bavi samo potiskivanjem odnosno ublažavanjem simptoma, ve govori o zdravom na inu života i k tome pomaže tijelu bezazlenim, ali nadasve u inkovitim vitaminima i mineralima.

Je li novo ono što je kemi ar Pierce na sebi iskusio o djelovanju magnezija? Ne, jer ve je 1915. francuski istraživa raka *prof. Pierre Delbet* tumaio da magnezijev klorid u omjeru od 12 prema 1000 u golemoj mjeri poveava djelovanje bijelih krvnih tjelešaca i daje "udovorna sol za pomla ivanje i borbu protiv raka" (Izvor: *Juliens Dungleru: "Die Pj'orte der Gesundheit"*). Prof. Delbet bio je primaricus, sveu ilišni profesor, nositelj svih uglednih titula i doživio 96 godina. **1** Nijemac dr *Friedrich Tassehe* izvješuje u svojoj knjizi "*Überlegungen zur Krebs*

bekämpfung" o *Delbetovim* istraživanjima. Ja sam u svojoj knjizi "*Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!*" posvetio više stranica magneziju, velikom protivniku kalcija. Ovdje sam želio pomo u stvarnog primjera još jednom skrenuti pozornost na to da se krajem ovog stolje a treba kona no shvatiti koliko je silno naš organizam ovisan o opskrbi vitaminima i mineralima svake vrste i u dovoljnoj koli ini. **Oboje se može trajno omogu iti isklju ivo istom prijesnom hranom i dobro promišljenom nadopunom.** Od svoga tijela možemo o ekivati da daje samo onoliko koliko smo mi spremni dali njemu. Dosada smo ga klukali samo mrtvom hranom i stimulansima. Zapamtiti ovaj slogan: "**Magnezij u stanicu, vapno van - kalij u stanicu, sol van!**"

Vrhunski vitamin C

Ljudi, ovjekoliki majmuni i zamorci imaju jedan genetski defekt koji vjerojatno seže unatrag do ledenog doba: oni ne mogu više sami proizvoditi vitamin C. Taje vjerojatno naslije ena mana preživjela tisu e naraštaja i ne može se uklonili nikakvom idealnom prehranom! Sva druga živa bi a mogu ujetri stvarati iz glukoze svaku potrebnu koli inu vitamina C. Tako i sli no tuma e pomanjkanje vitamina C u ovjeka *Pauling* i mnogi drugi istraživa i.

Žalosna injenica: mi ljudi nismo sposobni sami stvarati vrhunski vitamin C koji upravlja svim životnim procesima.

Mi srno dakle u tom **pogledu** u nepovoljnijem položaju od životinja. Na temelju objavljenih istraživa kih rezultata **10 vitaminima**, prije svega nobelovca *Linus a Paulinga* osjetio sam se potaknutim iznova se njima pozabaviti. Životinje u slobodnoj prirodi ne umiru od srčanog infarkta, dok su u nas ljudi srčani i moždani infarkti gotovo najviše i uzrok smrti. Uzaludno je raspravljati o tome zašto ne možemo vitamin C sami proizvoditi i kad se la sposobnost **izgubila** ili je li ona uopće bila potrebna kad smo se još u punoj mjeri prehranjivali svježim, posve istim, ni im zatrovanim voćem koje je sadržavalo mnogo vitamina C. To se dvoje više **ne** može dokazati. Tu sa sada radi samo o za nas kobnim injenicama da mi ljudi više ne možemo vitamin C sami proizvoditi i da se 99 posto nas više ne prehranjuje u dovoljnoj mjeri svježim voćem i povrćem. A ta se hrana većinom još uništava kuhanjem, pečenjem i prženjem. **Uvijek iznova kažem: kuhinjski je lonac naša smrt!**

"Broj ljudi koji su platili životom poslije upotrebe poznatih farmaceutskih proizvoda iznosio je tijekom sedmogodišnjeg razdoblja istraživanja od 1983. do 1989. ak 2069. U istom vremenskom razdoblju nije bilo nijedne žrtve među onima koji su upotrebljavali vitamske dodatke!" (Objavila u "The Townsend Newsletter for Doctors" američke udruge centara za kontrolu otrova.)

Ako je samo uzimanje kemijskih lijekova povezano s rizikom smrti - zašto da tada barem za sebe ne iskušamo bezazlene vitamske dodatke? Prirodni nauk o zdravlju kaže da prijesna hrana sadrži sve potrebne vitamine i mineralne u organskom obliku. Ta tvrdnja važi na žalost samo onda ako je ta prijesna hrana bila, kao što je već objašnjeno, uzgojena ekološki i biološki, bez umjetnog gnojiva i

kemijskih pomoći sredstava na još posve zdravom tlu. No gdje je to još moguće i tko može platiti takve proizvode?

Prirodni je nauk o zdravlju polagao svoje temelje već od 1822. Tada su zatrovane prehrambene namirnice bile nešto nepoznato. Nova gledišta tjeraju na promjenu mišljenja! Ja sam stoga godinama oklijevao objaviti svoja iskustva s dodacima hrani. Ali injenice jasno govore za to! Mnogim prijateljima koji ne mogu sami izeti i nakraj s promjenom svoga načina života, može se brže pomoći. Netko tko se **stopostotno** prehranjuje prijesnom hranom, ak onaj koji jede samoniklu zelenu hranu - stoje propagira moji prijatelji *Franz Konz* - može u svojim organima asimilirati maksimalno 100 miligrarna istog vitamina C. **Nije važna količina vitamina što je sadrži voće i povrće, već ona količina što je možemo primiti!** Potroša i kuhane hrane moraju se međutim zadovoljiti jednom etvrtnom težinom ili još manje. Podgrijana jela ne sadrže više ništava. U takozvanoj Junk food sadržani su samo još tragovi toga krajnjeg **važnog vitamina koji je priješto potreban za sve životne procese.**

Norveški istraživač *Kare Berg* otkrio je već 1963. lipoprotein koji se kasnije istraživanjima dr. Rath i kolega pokazao kao štetan. Dovoljno vitamina C sprječava taloženje logičnog proteina na stijenkama arterija. Oni su zaključili da lajčaci proteinski surrogat dovodi do arteriosklerozitog oviranja i uzrokuje neku vrstu skorbuta. Dr. Rath je 1991. u "Journal of Orthomolecular Medicine" objavio detaljno izvješće o tome. U njemu je savjetovao kombinaciju vitamina C i L-lizina, da bi se poboljšao rad srca i lako uklonile boli izazvane anginom pectoris. **Već bi svakodnevno**

nevno uzimanje 500 miligrama L-lizina, L-prolina, 1000 miligrama vitamina C i drugih antioksidansa razgradilo postoje e taloge u arterijama. Revolucionarna hipoteza - ako je to na. No to možeš provjeriti!

Svaka stresna situacija krade tijelu vitamin C. svaka pušena cigareta potroši 20 miligrama vitamina C. Za nedragovoljne, pasivne puša e još je gore. Puša gubi dimom 40 posto svog vitamina C. Svaki put kad povu e dim iz cigarete udahne 100 milijuna "slobodnih radikala". Budu i da puša op enito prakticira posve pogrešan na in života, pati od stalnog pomanjkanja vitamina C. Puša i, kao i ostali ljudi koji pate od nedostatka tog vitamina, idu ravno u pravcu skorbuta. Odatle i njihova prijemljivost za moždanu i sr anu kap. Njihove su arterije šupljikave, krv može prokopljivali u okolinu. Vitamin C ja a arterije, kao što smo kasnije vidjeti.

Dosada sam govorio samo o vitaminu C, što ga više ne možemo proizvoditi. No i drugi su vitamini i minerali, poznati i još nepoznati, isto tako **potrebni za život**. Vitamin C je me utim najvažnija tvar, **vrhunski vitamin**, što ga naše tijelo mora dobivati u velikoj koli ini. Njega ima najviše u šipku, citrusima i tamnom zelenolisnom povr u. On je veoma osjetljiv na svjetlo i u kuhijskom se loncu ve inom uništava. Njime osobito oskudijevaju uživateљji žitarica. Njihova hrana sadrži kao kona ni proizvod još veoma malo vitamina C.

Mi trebamo uvijek itav, cjelokupni, potpuni proizvod. Nije važno samo što jedemo, ve i biopodnosivost hrane: kako naš organizam može primili u sebe njezine molekule i iskoristiti ih. Danas se to bez dodataka hrani može me utim pokazati na žalost kao pogrešni zaklju ak! I

ja moram preispitali svoj stav što se li e vitamina i minerala i vratiti se svojoj izjavi u mojoj knjizi od 1975. Na kongresu "životnog nauka" ("Lebenskunde") koji je bio održan 1992. u Bad Godesbergu, podnio sam izvještaj o istraživa imo *Paulingii i Burgersteinu* i pritom navijestio da se prirodni nauk o zdravlju mora ponešto mijenjali s obzirom na dodatke hrani. U to sam poslije nekoliko dugogodišnjih pokusa uvjeren više nego ikada: danas više ne poznajemo punovrijednu, izvorno prirodnu hranu! Istraživa i su otkrili da su ak pingvini zatrovani olovom i kadmijem. Osim toga, mi ljudi nismo sposobni kao što sam ve spomenuo -. proizvoditi vitamin C! Iako je upravo važnost vitamina C poznata ve desetlje ima, ipak se ta spoznaja op enito još uvijek nedovoljno iskorištava u prakti nom životu. Njema ka stalno u tome zaostaje. Prikladnu primjenu sprje avaju u prvom redu školski medicinari. 1100 istraživanja širom svijeta s pozitivnim rezultatima nije još uvijek dovoljan dokaz za le konzervativne ljude. Oni zahtijevaju dopuštenja zdravstvenih službi. A s druge strane svakodnevno propisuju bez grižnje savjesti pilule ije su katkad kobne nepoželjne nuspojave dobro poznate - pogledaj upozorenja na papiri u pri loženom uz doli ni lijek. Tvrđnje o nepoželjnim nuspojavama vitamina nisu dokazane pretpostavke. Ja savjetujem svim neodlu nim lije nicima: ta provedite na sebi pokus s nadopunom vitaminima i mineralima! Samo ete tako mo i napokon pomo i svojim pacijentima.

S jednim moramo me utim uvijek ra unati: privremeno mogu nastupili sli ne etoksikacijske pojave kao pri promjeni na ina života prijelazom na prehranu prijesnom Ina

nom. No to te ne bi trebalo obeshrabriti, jer e brzo pro i. Tko ipak ne može s tim izi i nakraj, neka jednostavno prekine uzimati dodatke.

Istraživanja *Linusa Paulinga* - koja sežu unatrag do 1966. godine - potvr uju sada kona no stotine znanstvenih istraživa a i lije nika. Ja sam u drugom izdanju moje knjige "*dick+krank oder schlanke su iid?*" od 1992. uvrstio dodatak gdje neki "lije nici novog naraštaja" ili ak "novog uzgoja" kako oni sebe nazivaju, opisuju velike uspjehe lije enja u svojih pacijenata zahvaljuju i tome što njihovu zdravu prehranu spajaju s visoko doziranim vitaminima i/ili mineralima. Ti lije nici svi skupa ponajprije preporu uju neobra enu prijesnu hranu. Katkad se dopušta nešto ribe kao opskrbljiva a bjelan evinama. Mladi su istraživa i dakle na taj na in njegovali i pacijente koji su esto ve bili kratko pred "bypass"- operacijom. Poslije nekoliko su tjedana ve mogli brzim hodanjem ili ak laganim tr anjem prevaliti dosta velike udaljenosti. Boli angine pectoris posve su prestale. Njihove su žile bile polako, ali sigurno oslobo ene taloga.

Poznati je pobornik alternativne metode lije enja *dr. Whi taker*, ija mjesec na pisma "*Health & Healing*" primam ve godinama. Nadalje se trebaju spomenuti: *dr. McDougal*, *dr. Dean Ornish*, *dr. Rios*, *dr. Barnard*. Pritom ti lije nici nisu s obzirom na njihove prijedloge o prehrani upotrebljavali tako stroga mjerila kao naš prirodni nauk o zdravlju. **Njema ka službena znanost još i sada osporava da se ve postoje i taloži mogu ukloniti. Velika zabluda.** Pacijenti koji pate od teških sr anih bolesti idu još uvijek pod nož. Jednom mome znancu predstoji ve neko vrijeme presa ivanje srca. On se na žalost ne može obratiti.

ostaje podložan školskoj medicini. Prije nego što bih se ja prepustio tako rizi nom zahvatu, bile bi moje prve mjere stopostotna promjena na ina prehrane, prijelaz na prijesnu hranu i nadopuna vitaminima i mineralima. Posavjetovao bih se s onim lije nicima koji to ve godinama uspješno prakticiraju i svoje pacijente vra aju bez operacije aktivnom životu. Ali ovje ja je volja njegovo nebesko kraljevstvo. Prije spomenuti "lije nici novog naraštaja" provodili su pokuse s vitaminsko - mineralnim nadopunama i bez njih. Pritom se pokazalo **da su njihovi pacijenti bili davnjem vitamina i minerala brže oslobo eni taloga nagonmilanih u njima.**

Prvi lije nik koji je u svojoj terapiji primjenjivao vitamine bio je Kana anin *dr. Ahrain Hoffer* koji je pedesetih godina lije io velikim koli inama vitamina B3 (niacin) pacijentu koja je bolovala od shizofrenije. Taj je lije nik uistinu utemeljio tu novu dopunska medicinu. Na njega je uvjek iznova upu ivao i *Linus Pauling*. Prema "*Orthomolecular Nutrition*" objavio je *dr. Hoffer* 1994. godine zajedno s *dr. Mortonom Walkerom* knjigu "*Smart Nutrients - A Guide to Nutrients That Can Prevent and Reverse Senility*". Prije otprilike 13 godina donio sam sa sobom prve knjige trojice ameri kih lije nika *Cheraskina*, *Ringsdorja* i *Sisleya*. Njihova velika knjiga "*Vitamin C - so ndtig wie Sauerstoff*" na žalost je rasprodana. Ona je nastala kao rezultat 11 000 znanstvenih istraživanja i dokazuje da su u zabludi oni kriti ari koji još uvjek tvrde daje previše vitamina C štetno. Sada se tom tematikom bave i neki autori s njema kog govornog podru ja, ali nitko nije tako opsežno prikupio

mnoga znanstvena **istraživanja** iz itavog svijeta kao ta trojica Amerikanaca.

Ma arskom biokemi aru Albertu Szentu Gyorgyi-ju dugujemo zahvalnost, jer mu je 1928. uspjelo izolirati vitamin C iz limunske kiseline. Za njegov **mu** je rad bila odana ast 1937. godine, kad je postao dobitnikom Nobelove nagrade. **Zašto njegovo djelovanje nije poznatije poslije toliko vremena?** Napola **informirani** znanstvenici osjetili su potrebu da upozore na mogu e bubrežne kamente i druge nepoželjne nuspojave. Tek su *Pauling* i njegovi nasljednici mogli pokusima na sebi obeskrijepili brojne protuargumente. *Pauling* je u svrhu pokusa uzimao dulje vrijeme do 50 grama (= 50000 miligrama.) dnevno i tako mogao uvjeriti i posljednje skeptike u bezazlenost vitamina C. U me uvremenu postoji toliko mnogo rezultata ispitivanja da se sada može sigurno re i: vitamin C nije ni u ve im koli inama toksi an.

Nadopunjaju a davanja drugih vitamina i minerala ute-meljila su kona no uspjeh generacije mladih lije nika bez predrasuda. Ima li boljih dokaza od onih u svagdašnjem životu s pacijentima? Kakvo olakšanje osjete li jadni teški bolesnici kad osjete da njihova iscrpljena tijela opet dobivaju snagu i da se malo pomalo mogu odre i poznatih uvi-jek štetnih lijekova sa svim njihovim nuspojavama! Kako se samo mogao tako dugo održati stav kritike i nevjerice prema vitaminu C potrebnom za život, a s druge strane širokogrudno propisivati lijekovi iji štetni u inci sigurno nisu bili nepoznati? Kako je mogu e takvo protuslovlje? Razlog: vitaminom C se, za razliku od prekomjerno skupih lijekova, ne može mnogo zaraditi!

Jedan me znanac izvijestio kako mu je pao na glavu strujni kabel. Posljedice su bile tјedan dana kome i uzetost lijeve strane za koju su lije nici rekli da e ostati. On si je po *Paulingovo* preporuci dao ubrizgati 45 grama vitamina C intravenski. Uzetost je u roku od nekoliko dana nestala. Taj je ovjek u rujnu 1995. sjedio posve zdrav nasuprot meni i pritom mi pri ao o teškom meningitisu svoga sina koji se isto lako mogao dokraja izlije ili injekcijom visoko doziranog vitamina C. **Vjerujem da smo s istraživanjem vitamina C tek na po etku!** *Pauling* je sebi posljednjih godina davao 18 do 20 grama **sinteti kog** vitamina C. a moj se znanac zadovoljava s 10 grama. Kad bi smanjio dozu, odmah bi to osjetio. Ina e, *Pauling* je djelovanje kiselina praška vitamina C uvijek neutralizirao natronom.

Unazad etiri godine i ja opel oprezno uzimam te vitaminske i mineralne nadopune - i primje ujem da mi ine dobro! Trebam li drugima prešutjeti tu injenicu, jer bih možda sebe u inio nevjerodostojnim, kao stoje mislio **moj** prijatelj *Franz Konz*? Ne, osje am se obvezanim da za pomo jasno upu ujem na tu novu. a ipak ve odavno poznatu istinu! To je dokaz da sam još i s 80 godina prilagodljiv za nove zahtjeve. U dobroj sam **formi** i želio bih to još dugo ostati. Ta iskušajte sami ine i kao ja! Time možete svoje zdravstveno stanje samo poboljšali, nikada pogoršali ! Ja nisam ni o kome ovisan i opisujem samo ono što sam iskusio na samom sebi. Neki govornici, autori knjiga i voditelji lje ilišta ostavljali su na kongresima "životnog nauka" baš jadan dojam kad sam video što su sve lamo pojeli i još zalili kavom i vinom. Jela što su bila posluživana tim "uzorima" bila su **mrtva** hrana, ne prijesna. Kako su mogli

sljede eg dana mirne savjesti **zastupati** pred slušateljima svoje mišljenje? No i oni su ne biraju i grabili sa stolova sve šio su mogli i trpali u sebe - od tople juhe preko integralnog **kruha** do vo a i povr a. Neki su ak još napunili i svoje torbe /a kupovinu što su ih donijeli sa sobom. Tobožnji su se potroša i zdrave prijesne hrane vladali kao grabežljive zvijeri. Kako li izgleda u njihovim želucima?

▀ Sto su oksidansi?

"**Slobodni ra ikali**" bili su otkriveni ve 1940. godine ali im se tek od 1980. po eli pridavati pozornost kakvu zaslužuju. A **antioksi ansi** su njihovi protivnici. Funkcija i djelovanje antioksi ansa mogu se objasniti na jednostavnom primjeru: željezo r a ako se izloži kisiku. Sli no se odvija biološki proces u tijelu. To vidimo na krišći jabuke koja brzo poprimi sme u boju ako je izložena zraku. To se djelovanje može oslabiti ako se na krišku nakapa nekoliko kapi limunovog soka. Tu možeš na prakti nom primjeru nau ili o obrambenoj odnosno zaštitnoj snazi limunovog soka koji sadrži mnogo vitamina C. Za svaku prirodnu probavu hrane trebamo kisik. Pritom nastaju ti slobodni ra ikali. isto tako na posve prirodni na in. Naše se tijelo po svojim izvornim osobinama i sposobnostima može samo obraniti od slobodnih radikala. No budu i da mi gotovo sve jestivo uništavamo termi kom obradom, nije više naš imunoški sustav trajno za to sposoban, tako da se naše slanice malo pomalo lišavaju njihovog zaštitnog sloja. Jednog

emo dana bili bespomo no izru eni tim napada ima. Posljedica toga mogu bili brojne autoimune bolesti, kao što su MS. lupus, reuma zglobova, mukoviscidoza. No vitaminii C, E i beta-karoten, koji se u tijelu pretvara u vitamin A. mogu obuzdati štetno djelovanje slobodnih radikala time što obnavljaju zaštitni ogrti stanice.

Danas je dakako i u Njema koj poznat na in djelovanja tog mehanizma koji spašava život. Mnoge **doma e farmaceutske tvrtke** nude zaštitne vitamine u sinteti kom obliku s nekim dodacima. Svi su ti pripravci me utim preslabo dozirani. Za **biološko r a nje** kriv je dakako u velikom postotku na in života s pretežito mrtvom hranom, ali ni najbolja prehrana **ne može** trajno nadoknaditi našu nemogu nost stvaranja vitamina C! A kad je ve tako - kako da nas tek opskrbljuju potrebnim vitaminima pizze, hamburgeri, kobasicce s prženim krumpiri ima. kava. Cola i slatkiši / Sve su to beskorisne ne živežne namirnice koje stvaraju velike koli ine slobodnih radikala! Našim današnjim na inom života trošimo više zaštitnih tvari nego što ih možemo pribavljati prehrambenim lancem. Time su pogodni osobito zapadni narodi. Istraživanja su pokazala da do 60 bolesti - od artritisa preko raka . sr anih bolesti do SIDE - može biti izazvano tim nepostojanim, slobodnim **molekulama** (radikalima)! 1994. godine postojalo je ve 500 **objavljenih** lanaka i knjiga o slobodnim radikalima i antioksidansima! Nijedan istraživa koji sebe smatra ozbiljnijim ne može danas re i da o tome nije ništa uo ili itao.

Bolesti srca još su uvijek uzrok smrti broj 1. Ali da se krivo ne razumijemo: slobodni su **radikali** i korisni i važni za život, kao na primjer kisik bez kojega uop e ne bismo

mogli živjeli. U ovom mi je slučaju važno govorili o viškovima protiv kojih se zbog našeg pogrešnog na ina života više ne možemo boriti. Danas uobičajena termi ka obrada **odnosno** kuhanje i pečenje naših prirodnih prehrambenih namirnica uništava obrambene tvari protiv slobodnih radikala, što nam ih je priroda obilno dala na raspolaganje. I lako mi sami proizvodimo bolesti svojim nerazumnim, ne-promišljenim na inom životu.

Već sam se u poglavljima o mesu, ribi i jajima bavio antioksidansima u vezi s visoko nezasićenim biljnim uljima. To ne važi samo za margarin, već i za danas uvelike hvaljena riblja ulja koja oslabljuju našu obranu od bolesti.

U međuvremenu su se, kao **stoje** gore već bilo kratko spomenuto, bavili tom tematikom brojni autori. Tako je **dr. med. Cooper**, svjetski poznati "otac" aerobika, objavio 1994. godine opširnu knjigu s naslovom "*Anitoxydant - Revolution*" - pazi: *Revolution**. Sada je laj američki bestseler **dr. Cooper** izšao i na njemačkom jeziku pod naslovom "*Die neuen Gesundheitstherapien Antitoxydantien*". Lije nije **dr. Elmer Canton** izdao je već 1990. knjigu "*Bypassing Bypass*" s opširno opisanim konkretnim slučajevima, kao primjerima za pogubno djelovanje slobodnih radikala. On je video neke Stvari u novom svjetlu. Tako je utvrdit da EDTA, supstancija koju su razvili Nijemci, da bi životinje oslobađala trovanja metalom, ne odstranjuje kalcij iz žila - kao što se dotada pretpostavljalo -, već otrovne tvari kao što su olovo, kadmij itd. On je nadalje ustanovio da nije kolesterol glavni zlikovac, već se krivnja **treba** pripisati slobodnim radikalima koji onemogućavaju našu prirodnu tjelesnu zaštitu.

Predmet je medicine sprijeći ili bolesti i produžiti život; idea! je medicine ukloniti potrebu za liječenje nikom."

(*Dr. William Mayo,
utemeljitelj svjetski poznate klinike Mayo*)

Tako sam i ja Tebi već savjetovao: nasloj se osloboditi liječnika, bolnice i tableta. Takav bi poziv mogao potjecati i od **dr. Willixa**. Posljednjih sam dana u studenom 1994. godine otkrio na Floridi njegovu novu knjigu provokativnog naslova "*Healthy at 100*" ("Zdrav sa 100"). U njoj se isto tako daje mnogo prostora antioksidansima i visoko doziranim vitaminima. **Dr. Willix** još planira plesati polku sa svojom unu adi na njihovim svadbama. Na tako pozitivni i poletni način piše kardiokirurg koji je nekada težio oko 120 kilograma i imao problema s disanjem. **Willix** se kao većina Amerikanaca prehranjivaо mesom, krumpiroм i raznim "specijalitetima", što više masno a i bjelančevinu, to bolje. Svoju je hranu nazivao "*Sea Food diet*" ("morska hrana"): sve stoje video, morao je ne biraju i utrpati u sebe! U Boca Ratonu (Florida) otvorio je praksu i otkuće od svojih pacijenata da više ne dođu u budućnosti se držati njegovih preporuka. To bi bila njegova najveća želja!

Njegova je terapija jednostavna: dobra prehrana, vitaminsko-mineralni dodaci i mnogo kretanja. *On sam želi doživjeti ak 126 godina!* Ja redovito primam Willixa mjesecna izvješća s naslovom "*Health and Longevity*" ("Zdravlje i dugovjenost") **Dr. Willix**, kako piše, mjesec dana kušao vegetarijansku hranu. Ubuduće se odrekao crvenog mesa, jer mu je poslije tog pokusa bilo mnogo bol-

je. U brošuri **od** 1994. s naslovom "Smashing the Longevity Barrier" ("Razbij zapreku k dugovje nosti") izvješ uje Willi.x da je postao potpuni vegetarianac i k tome vitki športaš koji je sudjelovao u najtežem triatlonskom natjecanju na svijetu pod nazivom "Hawaii Ironman".

Dr. Lothar Burgenstein mogao je ve 1966. iskušati na vlastitom tijelu korisno djelovanje vitaminskih dodataka, kad je kao sedamdesetjednogodišnjak bio povrije en u teškoj **automobilskoj** nesre i pri kojoj je pretrpio **komplicirani** prijelom zdjelice, a bio preslab za više potrebnih operacija. Njegova povezanost s "Nutritional Science" i tada ve aktivnom "ortomolckularnom medicinom" u SAD-u . dovela gaje do uzimanja visoko doziranih vitamina i minerala. Tako je ve uskoro bio spreman za operaciju i potpuno ozdravio. Njegova knjiga "Heilwirkung von NahrstolTen" (Ilaug) izišla je ve 1982. godine. Ja imam pred sobom i etvrti izdanje od 1985.. tada mu je bilo ve 90 godina. Posljednju sam vijest primio o njemu kao deve-desetrogodišnjaku. Sada ima mnogo drugih istraživa a koji u svojim ispitivanjima polaze od radova Paulinga i Burgensteina.

Želio bih se još jednom vratiti na defekt gena što sam ga opisao na po etku ovog poglavlja. Naš organizam nije više danas sposoban **proizvoditi** /a život važni vitamin C i sloga mora tražili druge izvore. Dovoljno nam je vitamina C isto tako na raspolaganju u obliku vo a i zelenolisnog povr a. Unalo tome ne možemo posve isklju iti rizik da obolimo od skorbuta (pomanjkanje vitamina C), bolesti koja nije bila rijetka do po etka 20. stolje a. Glavni je uzrok pomanjkanja vitamina C -kao što sam ve spomenuo - u nezadovoljavaju im prehrambenim navikama.

Životinja može dnevno sama proizvesti 1000 do 20000 tisu a miligrama vitamina C. Zbog loga su u životinjskom carstvu nepoznati ovapnjena. sr ani infarkti ili moždani udari, uz malo iznimaka (držanje doma ih životinja). Budu i da nama ljudima manjka sposobnost stvaranja vitamina C. moramo svoju potrebu za njim zadovoljiti na drugi na in. Bajka je da smo mi **takooooo** zdravi! Onih nekoliko više doživljenih (statisti kih) godina života dosežu ljudi ve inom u stara kim domovima kao tjelesne olupine, raznim operacijama, poput ugradnje "pacemakera", pre sa ivanjem zamjenskih organa itd. *To više nije vitalni život.* 90 posto svih seniora i seniorki uzima triput dnevno lijekove koji se izdaju samo na recept. Kakav bismo bili jadni, bolesni narod kad jednog dana više ne bismo mogli posegnuli za **tabletama**.

Uvijek se žalimo kako sve poskupljuje. **Ta po nimo sami zdravije živjeti.** Kakve bi se goleme svote mogle uštedjeti! Svatko poznaje poslovicu: "Bolje sprije ili nego lije iti!. ali rijelko se tko ravna po tome. Svatko želi dakako biti zdrav, ali što manje za to u inili . Nama zapravo diktiraju naše ljubljene navike i mo na promidžba.

Lije nici ne dobivaju pla eno za zdravstveno **prosvje ivanje**. Nije udo da im je ve pomalo dozlogrdilo pou avali pacijente koji lo uop e ne žele. Jedno možemo **me utim** odmah provesti u djelo: naime, barem uzimati mnogo vitamina C kao najvažniju vitaminsku nadopunu! Vitaminii su zdravi, te ak i visoko dozirani gotovo nemaju negativnih popratnih u inaka - protivno mnogim štetnim lijekovima koji se izdaju samo na lije ni ki recept. *Paulingu* su desetlje ima njegovi kolege prigovarali da vitamnom C samo proizvodi bubrežne kamence i loš urin. Taj je

ameri ki biokemi ar uspio svojim kriti arima **dokazati** da 85 posto dodatno davanog vitamina C ostaje u tijelu, a samo se 15 posto izlu uje urinom. Na taj na in organizam stalno raspolaže velikom zalihom vitamina C, a ne stvaraju se ni bubrežni kamenei. Naprotiv - funkcija bubrega se unošenjem mnogo vitamina C znatno poboljšava. *Pauling* je dalje ustanovio da poslije redovitog uzimanja velikih koli ina vitamina C nije patio ni od prehlada ni od **probav-nih smetnji**.

Vitamin C je osim toga najjeftinije i najpodnosivije sredstvo protiv crijevnog zatvora do kojega dolazi samo prehranom mrtvom životinjskom hranom i ljepljivim žitaricama. Uobi ajena sredstva za iš enje crijeva dovode do navikavanja i znatnih gubitaka elektrolita, kao i važnih minerala kalija i magnezija. *Pauling* je težinu psa stavio u odnos prema težini ovjeka i otkrio da bismo mi ljudi morali dnevno pojesti **360 ijarana a bogatili vitaminom C** da bi smo se po koli ini tog vitamina mogli izjedna iti s njegovom koli inom koju sam proizvodi organizam psa. Tako je najprije po eo s etiri do pet grama vitamina C u prahu, a naposljetu pove ao koli inu na 18 grama, to je 18000 miligrama dnevno! *Pauling* smatra vitamin C zaštitnim vitaminom protiv svih bolesti srca i krvotoka, pa ak i raka. Na taj je na in uspio do svoje 93. godine - umro je 1994. godine - obuzdavati svoj rak prostate koji je latentno postojao ve 30 godina.

U rujnu 1995. posjetio me *Geni Schumacher* iz Dusseldorf-a. On je esto pratio *Paulinga* lijekom njegovog života, te i sam uzima deset, grama **vitamina C** dnevno. Tako sam mogao iz prve ruke sazнати više o *Paulingovom* živom.

On je u svojim knjigama i lancima uvijek iznova naglašavao veliko zna enje sirovog vo a i povr a, ali sam je rado jeo "ukusnu" kuhanu hranu. Uživao je u tipi noj ameri koj hrani, **ali uvijek samo u malim koli inama**. Nave er nije bio nesklon nekom dobrom pi u. Pušenje je me utim bilo tabu. Ina e je njegov na in života bio skroman. Za svoju je prvu Nobelovu nagradu u visini od 40.000 ameri kih dolar-a kupio sebi ku u na kalifornijskoj obali Pacifika, u kojoj je živio do kraja svog života. *Pauling* nije kapital ste en vilamiiiima iskoristio za sebe. Ono što je pri vrijedio svojim istraživanjima i predavanjima bilo je odmah **opet** uloženo u istraživanja. Spomena je vrijedna *Schumachcova* izjava da je *Pauling* uzimao samo jeftini sinteti ki vitamin C u obliku praška. **Ako se pridodala samo mala doza prirod-nog vitamina C, kakva je sadržana na primjer u nar- ran ama, djelovao je i sinteti ki pripravak svojom punom snagom.** Važan rezultat istraživanja: nijedan od ta dva pripravka ne umanjuje vrijednost i u inkovitost onog drugog - naprotiv! Ib bi *Paulingovi* kriti ari tre-balji dobro zapamtiti! Ja sam u svojoj knjizi "*Willst Du ge-Slind sein? Vergiss den Kochtopf!*" izvjestio o sli nom pokusu s ribama. U bazenu s umjetno pripremljenom slanom vodom uginule su sve laboratorijske ribe. Ako se **me utim** dodala samo mala koli ina prave morske vode, ribe su preživjele.

Je li *Pauling* doživio 93 godine zahvaljuju i obilnoj upotrebi vitamina C? To ne može nitko prosudili. Ima naj-zad i onih stogodišnjaka koji su u svom životu uživali sva-kojaku hranu i doživjeli tu dob bez vitaminskih dodataka. Ali svatko oslaje pozvan da lo sam iskuša. Ve sama inje-nica da se jeftinim vitaminom C može sprije iti nacionalna

bolest prehlada, ini *Paulinga* velikim predvodnikom na podruju istraživanja vilaminsko-mineralnih dodataka prehrani i njihovih u inaka na ljudsko zdravlje.

Pauling je tijekom posljednjih godina svoga života iskušavao i velike koliine vitamina E, te beta-karotena. Zastoje naposljetku njegova prostata oboljela od raka? On nije bio svjestan da bjelan evinsko smeće i sluz iz kuhanih i peenih proizvoda od žitarica lako ređe i prekopavaju lanku, osjetljive kapilarc prostate! U tom podruju nastaje veća bolesti propadanja.

Ja nisam uostalom još sreo nijednog kemiara koji živi zdravstveno osviješteno. Je li to možda povezano s radom na mrtvoj materiji? I svakom slučaju, nijedan se od njih ne vlada u svom životu kao daje svjestan prednosti žive hrane. U svojoj sam anti-kuharici spomenuo svoga prijatelja dr. *Liebicha*. Njegov je argument uvijek bio da je solna kiselina u želucu ionako sve uništiti, te stoga nije važno je li hrana kuhanja ili prijesna. Kobna zabluda! Kad je već bio suočen sa smrću, želio je jesti prijesnu hranu i piti destiliranu vodu iz svoga kemijskog laboratorija - prekasno! Neki su liječnici i kemiari živežnih namirnica, baš kao njihovi preci, na žalost analfabeti s obzirom na zdravu prehranu. Jedna je anketa pokazala da pomoćnica liječnika u ordinaciji zna o zdravoj prehrani isto onoliko kao njezin šef. A ak je još bolje od njega informirana o dijetama za mršavljenje. Liječnici se u tome ne obučavaju.

Kao danas najpoznatiji američki stručnjak za vitamine može po svoj prilici važiti dr. *Fari Mindell*. Njegova posljednja knjiga nosi naslov "*Earl Mindell's Food as Medicine*" ("*Hrana-kao-ljek*"). Njegov dvomjesečni "Joy of Health" ("*Radost zdravlja*") primarni je dulje vrijeme.

Tržište SAD-a danas se preplavljuje novim knjigama o vitaminima. Mnogi mladi istraživači i nastavljuju *Paulingovo* životno djelo. Ovdje bih želio spomenuti osobito doktora *Matiluasa Rath*a koji je još zajedno s *Paulingom* djelovao pri Istraživačkom institutu u Palo Altu / Kalifornija. U studenom 1994. donio sam s Floride njegovu revolucionarnu knjigu "*Eradicating Heart Disease*" ("*Izbrisati srčane bolesti*") s podnaslovom "**The most important book of your life**" ("*Najvažnija knjiga Vašeg života*"). Dr. *Rath* - koji je potjecao iz Njemačke - i njegovi kolege otkrili su u okviru svojih opsežnih istraživanja na hamburškom sveučilištu i pri berlinskom Centru za srce glavni uzrok bolesti srca:

1. Infarkti srca i mozga mogu biti izazvani i **pomanjkanjem vitamina**.

2. Ti se ubojice broja I mogu spriječiti i ukloniti optimalnim unošenjem vitamina i hranjivih tvari u **organizam**.

3. Lipoprotein je glavni krivac. Tu se zapravo radi o supstanciji u našem tijelu važnoj za život, ija se funkcija sastoji u tome da zatvara šupljikava mjesta u našim žilama. Ona zlijepi propusna mjesta, **adhezivna** je i pritom na žalost predobro obavlja svoju funkciju. Tako se u žilama i na njima stvaraju **najprije** manji, a zatim sve veći žilavlo-ljepljivi taloži koji mogu dovesti do potpunog zatvaranja krvnih žila. No dva proteina, naime L-lizin (jedna od osam esencijalnih aminokiselina koju naše tijelo ne može samo proizvesti) i L-prolin (koji se sam stvara u organizmu), mogu apsorbirati ljepljivost lipoproteina. Na taj se način mogu postojati i taloži ukloniti brže nego samo vitatom C.

Zašto naše žile uopće postaju krhkima, šupljikavima? Jer nam manjka vitamina C koji štiti krvne žile od oštećenja i održava ih gipkima. Uslijed nedostatka vitamina C nastaju dakle u našim krvnim žilama šupljikava mješta kao u staroj gumenoj cijevi za zalijevanje vrta. Zato je ljepljivi lipoprotein samo mjera našeg tijela za spašavanje života zatvaranjem tih otvora.

To je još dosta novo otkriće i može se smatrati prevratom na području medicine. Rath i njegovi kolege idu tako daleko da tvrde kako se već nastale srčane tegobe mogu upola ukloniti jednostavnom i u tome jeftinom metodom koju u malo kasnije opisati.

Dr. Rath piše da se tako mogu neutralizirati sljedeći rizični faktori:

- **previšene vrijednosti lipoproteina, kolesterol-a, triglicerida,**

- **previšok šećer u krvi u dijabetu, previšok krvnog tlak-a.**

Trebaju se izbjegavati sljedeći rizici: pušenje, stres, antibebi-pilule, ovisnost o dijalizi.

Naša nemogućnost stvaranja vitamina C prisiljava našu jetru na stalnu proizvodnju grubog lipoproteina, kako bi se pomoć u njega za epljavale "rupe" koje lijekom života nastaju u velikom krvožilnom sustavu. Te "rupe" nastaju samo zbog trajnog pomanjkanja vitamina, osobito vitamina C. Kakva je mjera potrebna da bi se zaustavila ta prijetnja i opasnost? Po prvoj odmah s vitaminom C koji se može nabaviti u obliku tableta, a najjeftinije kao prašak. Najprije uzimaj tabletu od 500 miligramova ili prašak na vrhu noža,

najbolje uz obroke: Sljede ih tjedana povisuj tu dozu na dva do tri grama, loje 2.000 do 3.000 miligramova dnevno. Uzimanje vitamina C može se bez rizika povisiti do meke stolice, zatim nešto sniziti.

Dođe li me utim već pri 500 miligramova do meke stolice, tada bi trebao uzimati tablete vitamina C koje su obložene proteinskim slojem. Na tržištu ima mnogo raznih mješavina. Jedna je od novih manje kiseli Ester C koji se može nabaviti i u našim ljekarnama. Otkrij stoje za Tebe najbolje. Ali uvek pokušaj uzimati najveću količinu. Pri bolestima ili prehladama možeš bez brige povisiti dozu na 1000 miligramova na sat. Po **Paulingu** ešta moći biti sigurniji i brzo poboljšanje odnosno ozdravljenje. Ja sam iskušao tako visoko doziranje i najviše što sam pritom osjetio bio je slab svrbe/kože na početku. Tablete se trebaju uvek uzimati poslije jela s nešto vode.

Takvi vitaminski udari trebaju me utim još pojamiti, na primjer u obliku vitamina E, beta-karotena i selena. Tako je na području SAD-ova iji su stanovnici patili od pomanjkanja selena bilo ustanovljeno najviše obolijevanja od raka. Tako snažno utječe na zdravlje već pomanjkanje jednog minerala. Najbolje da uzimaš neki multivitaminski pripravak. Oni su u Njemačkoj na žalost prenisko dozirani, tako da možeš mirno uzimati višestruko veću količinu od navedene. Zapamtiti; vitamini su za život važne supstancije, a ne štetne tvari. Pri vitaminima A i D koji su topljivi u masti može se doduše pretjerati. No pri beta-karotenu ne možeš pogriješiti, jer Tvoje ga tijelo pretvara u vitamin A samo onoliko koliko ga treba u stanovito vrijeme.

U Njema koj se na žalost ne **mogu** nabaviti najvažnije aminokiseline L-lizin i L-prolin koje rastvaraju ljepljivost lipoproleina. Ali to je primjerice moguće u Nizozemskoj. Najprije bi se pri sljedećem odlasku liječniku trebao reći da im podvrgnuli testu bjelančevina i u vezi s tim tražiti da se izvrši elektroforeza lipoproteina u Tvojoj krv.

Ti bi dakle trebao poznavati sljedeće važne vrijednosti lipoproteina koje su po Ratlinu važnije od razine kolesterolja u krvi:

- **0 do 20 mg/dl: nizak rizik za bolesti srca**
- **20-40 mg/dl: srednji rizik za srčane bolesti**
- **preko 40 mg/dl: visok rizik za bolesti srca**

Ta razina lipoproleina ovisi u prvom redu o Tvojem načinu života. Dosada nije bilo moguće nosti da se ona snizi **lijekovima**.

Rathje U svojoj drugoj knjizi s naslovom "Why Animals Don't Get Heart Attacks... But Humans Do" ("Zašto životinje ne obolijevaju od srčanog infarkta, a ljudi da") sažeto izložio epohalne rezultate svojih istraživanja. Obje se knjige mogu nabaviti i pri vlastitoj nakladi autora pod HEALTH NOW u 387 Ivy Street, San Francisco CA 94052, USA

Tel.: 1-800-624-2442. Toplo preporučujem njihovo iščitanje, kako bi ljudi obitelji, prijatelji i rođaci bili što prije oslobođeni opasnosti od infarkta srca/mozga. Rath je, kao što sam već spomenuo, surađivao još nekoliko godina s Linusom Paulingom, a njegovi su najstroži kritici umrli već dugo prije njega u mnogo mlađoj dobi.

Unazad nekoliko godina vrše se pokušaji, kako bi se za epljene koronarne arterije proširivale pomoći u mikro-

skopski sitnih balon i a. Odnosno se umeće i komadi metalni sa svrhom da drže žile otvorenima. No već pregled srca kateterom nije bezazlen. Osim toga, usta uju se zamjeni dijelovi koronarnih arterija. A doza epljenja može biti i posvuda u organizmu, osobito u nogama.

No, prijatelji moji, umjesto da se prepustite riziku skupih zahvata, trebali biste izabrati alternativu: odmah dostupna, jeftina sredstva kojima se mogu spriječiti srčani infarkti i moždani udar, te ukloniti taložišta žilama. Vitamini su uostalom važni za život i poslije operacije bypassa i širenja žila balon i ima. Ne padajte pod utjecaj elaborata koji su protiv svih dodatnih vitamina/minerala, kao što se izjašnjava kemičar za živežne namirnice *Udo Pollmächer* u svojoj knjizi "*Prost-Mahlzeit*" i u lancu objavljenom u "*Sternu*" pod naslovom "*Der Vitamin-Schwindel*" (br. 3271994.). *Pollmächer* se kruto drži danas uobičajene prelaze i ne usvaja najnovije spoznaje. Ja osjećam - kao što sam već rekao - izvjesnu odbojnost prema kemičarima za živežne namirnice koji se pozivaju na istraživanja mrtvog materijala kao osnovu svojih rezultata.

Pri današnjoj se potkupljivosti ljudi nikada to nije znalo, tko stoji iza raznih stručnih sudova. Danas se svaka eksperitiza može milom kupiti - akcija koja propagira bezazlenost slatkika! Tada glasi parola: "*Še er Ti ne stedi, še er hrani!*" Lukava je televizijska promidžba neprestano nastoji zavestiti. Tamo riječ je zdravlje ništa ne vrijedi. Mnoštvo ne može razlikovati istinu od zaglavljanja. Na ovom mjestu naglašavam da ni izravno ni neizravno ne sudjelujem u prodaji vitaminsko-mineralnih dodataka. Još jednom: ja sam ekonomski neovisan i baš ništa ne prodajem!

Ovdje ne bih želio zaboravili spomenuli doktora Hansa Niepera, onkologa iz Ilannovera, koji je ve 1985. izdao knjigu o do alnim hranjivim Ivarima: "Revolution in Medizin sind Gesundheit". On osim loga redovilo piše za "Raum und Zeit".

Spektar djelovanja vitamina C izvanredno je velik. Zato ne udi šio su trojica ve spomenutih američkih liječnika Che rash in. Ringsdorfi Sisley napisali: "Ono što u ovoj zemlji trebamo, to je pilula za 20 pjeni ga, sigurno, udotvorno sredstvo koje usporava starenje, sprječava bolesti srca, pomaže sve moguće zarazne bolesti i degenerativne pojave, a pomaže i pri brojnim tegobama što ih imamo zahvaliti one išenju okoliša i psihičkim opterećenjima. Vitamin C je toliko potreban za život kao kisik!"

Američki liječnik dr. Lite de Schepper piše u svojoj knjizi od 1991. s naslovom "FULL of LIFE" da naša školska medicina nije do danas shvatila golemu važnost vitamina C. Ona još uvijek ustraje pri tvrdnji da njegovom upotrebom mogu nastati bubrežni kamenci. Drugi stručnjaci za vitamin C zastupaju naprotiv mišljenje da taj vitamin donosi bubrežima veliko olakšanje. Dr. de Schepper kaže da se vitamin C dokazuje kao velika pomoć pri borbi protiv svih bolesti, jer znatno jača imunološki sustav. Njegovim uzimanjem odmah nestaje i dobro poznati sindrom umora od kojega danas pali toliko mnogo ljudi. Dr. Schepper zahtijeva kao njegovo prijeko potrebno minimalno uzimanje od 4.000 do 6.000 miligrama. Pri bolestima se može doza bez razmišljanja povisiti na 25 grama (25.000 miligrama). On isto tako ne zaboravlja uputili na vitamin C koji nam je uvijek na raspolaganju u **citrusiina**.

bobi astom vo u, krumpiru, raj ici, cvjeta i i svježem kukuruzu. Pri prehladi ili gripoznoj infekciji trebale bi se odmah uzimali visoke doze vitamina C: svakog sata najmanje jedan gram (1000 miligrama). Nemoj, molim Te, nagle prestati uzimali lijekove, ve smanjuj njihovu količinu u brižljivoj suradnji sa svojim kućnim liječnikom. **S njim hi se uopće trebalo stalno dogovarati, jer on dobro poznaje Tebe i Twoju obitelj.** Dok bi se šio prije trebao rastati s onim liječnikom koji se još uvijek ne snalazi s modernim naukom o prehrani ih ga tako odbacuje. Ta postoji mogunost slobodnog izbora liječnika. Ni stručna liječnica i liječitelja (bez visokoškolskog obrazovanja, ali s dozvolom za rad) nije na žalost pošte ena šarlatana, no gdje njih nema?

Sve ločenije mijenja me utim ništa pri mojoj toploj preporuci: jedi idealnu hranu - prijesnu hranu, osobito voće i povrće. Ni u slučaju kompromisnog rješenja ne bi se trebao odrediti i najmanje dvaju obroka prijesnog voća i povrća dnevno. Dopunski vitamini mogu ispraviti naš naslijedni defekt nemogućnosti vlastite proizvodnje vitamina C koji sam već spomenuo. Danas gotovo nema publikacije vezane uz lemu zdrave prehrane, koja ne preporučuje prijesnu hranu u obliku voća i povrća. Tako se i tu potvrđuje opravdanost upornih preporuka mojih prijatelja i mene.

U krugovima naše školske medicine ne govori se još uvijek dovoljno o tome da se kuhanjem gubi najveći dio prirodnog vitamina C. Liječnici, pomozite sebi uzimanjem tog jeftinog vitamina, tada ćete pomoći i svojim pacijentima. **S druge** je sirane uzdržanost liječnika i nekako razum-

ljiva: jer ono što nije klini ki ispitano, može izazvati naknadnu štetu u pacijenta koji je to uzimao. Ti vitamini me utim nikada ne škode, njihov je na in djelovanja izri ito pozitivan, ak i uz upotrebu lijekova na koje si dosada bio naviknut. Pri svakom novom otkri u postoji daka ko izvjesni rizik, ali život bi bez rizika protjecao jednoli no i tužno.

v

udotvorno sredstvo piknogenol

Taj sjajni antioksidans, **nazivan i procijanidin ili leukocijadinin**, pripada bioflavonoidima. Njegovo je djelovanje pedeset puta ja e od djelovanja vitamina E i dvadeset puta ja e od djelovanja vitamina C, koji su poznati kao lovci na radikale. On je posve neutrovan i ostaje u krvi 72 sata umjesto dva do etiri kao vitamini C i E. Dr. Hobson u "That Dirty Fat" ("Ta prljava mast", 1994.): "Tijekom primjene samo tog **jednog** proizvoda u našoj klinici uo ili smo izvanredno dobe rezultate!"

U **piknogenola** se radi o ekstraktu iz vo a i povr a što gaje prof. Jaccpies Mascpielier dao 1982. patentirati, iako se to sredstvo ve od 1948. godine upotrebljava u terapeutiske svrhe. U Evropi se ekstrakt proizvodi prije svega od koštice grož a i drugog vo a, pa i od kora europskog i sjevernoameri kog bora. Indijanci ve stolje ima koriste taj ekstrakt kao ljekovito sredstvo. Od mene esto spominjani lije nik dr. Julian Wliitaker(u knjizi "Guide to Natural Healing"), kao i biokemi are//: Richard A. Passwater (u kuji

zi "The New Superantio.xidant - PLUS"), te dr Michael Colgan (u "The-New-Nutrition") opisali su za udno djelovanje piknogenol-bioflavonoida.

A sve je to u izobilju sadržano u neobra enom svježem vo u i povr u. No ti to lakoumno ili iz neznanja uništavaš kuhanjem, ak raskuhavanjem. Zato u uvijek iznova neu-morno ponavlјati: kuhinjski je lonac naša smrt! Jesu li spomenuti istraživa i u pravu moraš sam ispitati u suradnji sa svojim lje iteljem.

Je li crveno vino zdravo?

Francuzi vole svoje crveno vino. Oni rje e dozive infarkt. Gore spomenuti ekstrakti grož a, u ovom slu aju iz crvenih sorti, djeluju stabiliziraju e na krvotok. Stidljivo se prešu uje da svježe, crveno grož e sadrži jednako dobre u inkovite tvari kao crveno vino. U inkovitost nije u alkoholu, ve u samom grož u. Jasno, želi se što bolje prodavati crveno vino, ali **alkohol uvijek oslabljuje, šteti jetri i mozgu.**

U "Klinische Chemie 1995." izvješ uje se o pokusu u vezi s tim. U prvom se redu taloži u žilama i na njima štetni LDL-kolesterol. To ovisi me utim o koli ini antioksidansa u krvnoj teku ini pojedinog ovjeka. Od 22 pacijenta dobita su devetorica 300 militilitara crvenog vina, devetorica 300 militilitara bijelog vina, a etvorica 1000 miligramma vitamina C. Rezultat:

Poslije jednog sata**Crveno vino:****Bijelo vino:****Vitamin C:****Poslije dva sata****18 posto 11 posto****4 posto 7 posto****22 posto 29 posto**

Obično, jeftini vitamin C mogao je dakle znatno više pove ali obrambenu sposobnost protiv oksidacije LDL-koleslerola nego crveno vino! Zaključak iz loga: prije manjeg obroka uzmi 1000 miligrama vitamina C, kako bi spriječio taloženje LDL-koleslerola. Iz loga je pokusa o to da Francuzi nemaju zahvaliti svoju manju sklonost infarktima uživanju crvenog vina, dakle alkoholu, već prirođnom groždanom iscrpku. **Svakako** je znatno u inkovitija "velika porcija" vitamina C.

Proizvođači vina moraju imati odlične propagandiste, jer nam se priča o crvenom vinu redovito servira u ovoj ili onoj varijanti. Publikacije veoma rado objavljaju takve priče: ta primamljivi su izgledi za dobru zaradu objavljenjem promidžbenih oglasa velikog formata, a ni novinari baš nisu apstinenti. Zaboravi uvijek istu priču kako konzumiranje malih količina alkohola koristi zdravlju i jamči dulji život. A što je mala količina? Prvi gutljaj uvijek vodi drugom - zatim u tešku ovisnost. Zato se u "stru nom sudu" što ga vinska industrija iznosi pred javnost može pročitati da je tek obilnije konzumiranje alkohola štetno. **Alkohol nikada nije dobar!** Stoji o tome rekao dr. Ralph Bircher u "Sturmjeste Gesundheit"? "**Alkohol se akutički u najmanjim količinama štetno nagomilava ako se svakodnevno uzima!**"

Izraelski su znanstvenici otkrili da rajice sadrže iste korisne u inkovite tvari kao crveno vino: da za oko 70 po-

sto snižavaju razinu kolesterola u krvi. Zašto se dakle želiš omamljivati crvenim vinom? Ponavljam: **u plodovima (rajice su plodovi povrća) su sadržane sve potrebne hranjive tvari u pravom sastavu i količini. Zato možemo i dulje vrijeme veoma dobro živjeti isključivo od plodova, ali ne isključivo od trava i lišća. Otkrij razliku! Bilo bi najzad veoma tužno da je naš Stvoritelj proizveo nešto loše, za nas pogrešno.**

Prije sam opisao djelovanje **piknogenola** koji se između ostalog sastoji od groždanog iscrpka. Uzeti dozu toga mnogo je ugodnije nego omamljivali se alkoholom. Dosada su se uzimale premale količine piknogenola, koji se može nabaviti i u Njemačkoj. Prvih bi se tjedana trebalo svakodnevno uzimati 200 do 300 miligrama, a kasnije snizili na do 50 miligrama, kao što je preporučuje dr. Whitaker u svojoj knjizi "Guide to Natural Healing" ("Upute za prirodnu liječenje"). Inačice se neće nikada poslužiti željeni u inak. **Fiknogenol** je skupac, ali koliko složen u usporedbi sa njim svakodnevno je enje s mnogo masnoće i kolesterola ili boravak u bolnici?

Ja bih kao pristaša prirodnih proizvoda dao prednost biljnim ekstraktima - ako se uistinu možemo pouzdati u rezultatima vezanih istraživanja i provjeriti ih. Svi vitaminii na tržištu potječu iz sintetičke proizvodnje. Ali američki istraživači uvijek iznova naglašavaju da su pripravci jednake vrijednosti kao prirodni vitamini, akademski nijiji od njih, jer mnoge oslale molekule (alkaloidi) u biljnim iscrpinama sadrže olrovne tvari i mogu biti štetne. T. C. Franks je usporedbom zaključio da bi jedna vitamska tabletta od prirodnih tvari moralna bila veliki teniske loptice i stoga bi bila neisplativa. **Nije sve što potječe od biljaka**

ka i zdravo. Zato uvijek iznova kažem: to se treba **sam iskušati**. Živci se mogu na primjer divno umiriti i (navodno) prirodnim i sinteti kim vitaminima B kompleksa. Vitamini B-skupine protustresni su vitamini! **Sjeti se što sam napisao u vezi s Paulingom: jedna kap prirodnog vita- mina poti e sve sinteti ko na aktivno djelovanje!**

Tu eš primjetili proturje je s mojom knjigom "*Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!*" u kojoj zagovaram **organske** živežne namirnice. Samo sun ana energija **može** pomo u fotosinteze **pretvoriti anorganske, zemljane tvari u organske**. Taje tvrdnja to na. No i anorganske tvari imaju svoje djelovanje, bilo ono dobro ili loše. Tako pri gr evima u listovima pomaže na primjer i anorganski magneziji. Osim loga. u onih koji se prehranjuju prijesnom hranom nije važno nekoliko grama u dodatnim sredstvima.

U Njema koj se sada može kupiti ph-ucutralni supervitamin EslerC. On je bio izumljen na sveu ilištu Mississipi (SAD). Ta supstancija dobivena iz kalcijevog karbonata osobito je lako podnosiva za želudac i crijeva, jer sadrži malo kiseline ili je uop e ne sadrži. Najbolji su C-vitamini Ester C s bioflavonoidima, a bili su otkriveni tek posljednjih godina. Ester C koji se može nabaviti u obliku tableta ili praška vrst je doka/ **napretka** u istraživanju vitamina. Ovdje ne želim initi promidžbu za tvrtke koje se bave proizvodnjom vitamina. Ja ništa ne prodajem i nemam ništa s tvrtkama. Obrati pozornost na oglase u medicinskim asopisima, nabavljam si prospekte i brižljivo ispituj ponude. Neke tvrtke ve daju u prodaju originalne ameri ke vitamine, koji ne moraju me utim uvijek biti i dobri.

Ja sam se bavio dakako i tuma enjima **protivnika vita- mina**. Ameri ki lije nici Stephan Barren i Victor Herbert

izdali su knjigu od 536 sirana "The Vitamin Pushers" koja sadrži neke zanimljive poglede. Ta dvojica medicinara nemaju ništa protiv vitamina samih po sebi, ve zauzimaju kriti ki stav prema nepromišljeno smionima s obzirom na vitamine. Njihova bismo upozorenja trebali primiti k srcu: naime, ne ubacivati u sebe ponu ene kombinacije vitamina, a da nismo prethodno dobro promislili i izabrali najbolje za sebe.

Provjeri dobavlja ku tvrtku i tada sam iskušaj. Po ni malim koli inama, a zatim polako povisuj dozu. Opet ponavljam: posavjeluj se sa svojim ku nim lije nikom, on Te najbolje poznaje. Bilo bi dobro daje on ve stekao iskustva vlastitom upotrebom. Moj ku ni lije nik propisuje na primjer svim svojim dijabeti arima vitamin C koji odmah snižava potrebu /a inzulinom.

Ostaje me utim pitanje: zašlo smo dosada uli tako malo o vitaminima i mineralima, kao što je na **primjer** udesni magnezij, iji sam na in djelovanja prikazao na primjeru profesora kemije dr. Pierceal

Time bih želio završiti poglavlje o vitaminima i mi- neralima. Još jednom: svakako se opskrblijuj svim potrebnim hranjivim tvarima putem syježe, zdrave hrane koja je dakako uvijek **nekuhana, nemiješana i neza injena**.

Vitaminska je terapija, baš kao i terapija ljekovitim biljem i pilulama prijevara i samoobmana ako zadržiš svoj dosadašnji na in života. Vitaminii nisu zamjena za zdravu prehranu, kretanje, odmor, spavanje i sun ani sjaj ili sveži zrak! Bolesti se ne mogu izlje ili djelomi nim sredstvima, to može jedino sam organizam. Vitaminii i minerali trebaju samo nadopuniti ono što je **nerazumni** ljudski rod oduzeo

prirodnim proizvodima kemijskim gnojenjem ve ionako iscrpljenog tla , pesticidima i op enito bezobzirnim postupanjem.

Simptomi starenja

"Mislimo uvijek na to da je naša starost rezultat našeg dosadašnjeg života i da u starosti žanjemo što smo u mladim i srednjim godinama posjali."

(Goethe)

Ne dopusti da Ti Zub vremena prijevremeno ukrade vid, sluh i pam enje! Oslabljene reakcije, uko enost i okoštavanje daljnji su tipi ni znakovi tjelesnog propadanja što ih tijekom naših "zrelijih" godina shva amo kao uvjetovane staroš u. Nije me utim samo starost kriva za dugo, teško bolovanje, ve i dotadašnji pogrešni na in života s premalo kretanja i mrtvom hranom iz kuhinjskog lonca i tave. Sretni smo dakako što se danas može stara ka o na mrena ukloniti laserskim kirurškim zahvatom, to zna i da se ne mora kao nekada boraviti u bolnici i poslije nositi jake posebne nao ale. Ili **stoje** danas mogu e zahvaljuju i operacijama i slušnim aparatima omogu iti starom ovjeku da može normalno doživljavati svijet oko sebe i komunicirati sa svojom djecom, unu adi i okolinom. Ta sigurno ne želimo biti lišeni tolikih divnih zvukova, šuma liš a na vjetru i pti jeg cvrkutanja.

A budu i tla smo se prije bavili vitaminima: oni mogu dakako uz pravilnu prehranu prijesnom hranom sprije iti spomenute stara ke pojave, na primjer vitamin A u obliku beta-karotena koji osobito pomaže protiv o ne mrene, održavaju i tako vid. Beta-karotenom su bogate mrkva, breskva, marelica, cikla, tamnozeleno lisnato povr e, po put špinata, i sve salate. Stalnoj dnevnoj potrebi /a hranjivim tvarima pripada i najmanje 500 miligrama (bolje više) vitamina C. Dozu bi trebala dopuniti multivitaminsko-mineralna tabletta i mnogo citrusa. **O na je mrena me utim u prvom redu posljedica dugotrajnog konzumiranja ugljikohidrata, s mnogo škroba u obliku kruha, žitarica, kola a, še era i sli noga.**

U crijevu se krije život ili smrt

Jednom se u mislima uputi u svoje mra no tanko crijevo u kojemu se doga a glavno primanje hranjivih tvari. Zamisli unutarnje stjenke crijeva s njihovim resicama kao ravnu površinu od oko 200 kvadratnih metara. Na njoj se širi kuhanjem dobivena mrvta, masna, še erna, vitaminima i mineralima siromašna, neodrediva mješavina: Twoja hrana koja Te treba ja ati i o uvati zdravim. Kakav teški rad tražiš danju i no u od te goleme površine koju još dodatno oslabljuješ dimom cigarete, pivom, vinom, rakijom...! Sto ona može izvu i iz takve beživotne mase koja je zamijenila nekadašnju živu hranu s tisu ama probavnih enzima? I ne poja ava li strašni dojam te kaše još i fast food, brze, mrtve,

masne, kalori ne bombe koje se još zalijevaju Colom i drugim bezalkoholnim pi ima? Ve mladi imaju visoki krvni tlak i zasaljene žile. Sloga ni ne udi daje u djece i mlađeži smrt od raka na prvom mjestu.

Tu, u tim mra nim cijevima nedostaju zdrave, hranjive tvari. Zar je tada udo što iz takvog zatrovanog kanala moraju prije ili kasnije nastati kroni ne bolesti? Tu se nalazi uzrok svih Tvojih nevolja. Takva fermentiraju a loša mješavina ne može nikako biti prikladna kao hranjiva tvar za zdravog, vitalnog ovjeka.

Kapilare

Te najsitnije krvne žilice koje se nazivaju i vlasastima, najvažnije su prekrcajno mjesto u tijelu. Naziv vlasaste ukazuje na njihov mikroskopski si ušni promjer. Ja sam im u svojoj knjizi "*Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!*" posvetio jedno poglavlje s naslovom. "*2500 km Blutgefasse weinen*". Arterije dovode stanicama kisik i hranjive tvari, vene odvode dušik i otpadne tvari. One nemaju me utim izravnu vezu, tako da se mogu povezati sa stanicom samo preko membranske stjenke. To se zove difuzija.

Sad se u mislima vrati u mra ni kanal, svoje crijevo, o kojem sam prije govorio. Kako da ono iz svoje mrtve, zatrovane mješancije proizvodi istu krv sa svim hranjivim tvarima i vitaminima za te kapilare? Jetra i plu a pomažu doduše pri detoksikaciji, ali krv puna otpada ini islo takvi-

ma arterije i vene. lako dakle tu leži velik neodrediv otpad s kojim se Tvoje tijelo uistinu mora žestoko boriti. Tu se nakupilo itavo bjelan evinsko i škrobno sme e što si ga unio u sebe obilnim uživanjem proizvoda sa životinjskim bjelan evinama i brašnom (vidi istraživanja *doktoru Wendid*). Tjelesni napor ne odstranjuju taj višak bjelan evina, jer se kao energetske tvari upotrebljavaju lakše sagorjevaju i ugljikohidrali i masti. Samo e Ti poslom i nakon toga vo nom hranom nazu inkovitije uspjeti o istiti taj svinjac.

Možeš li sada sebi stvoriti sliku zašto su najfinije žilice u o imu, ušima i mozgu za epljene, što ima za posljedicu poteško e s vidom, oslabljen sluh s vrtoglavicom i zujanje u ušima? Iznenadni poreme aji sluha nisu ništa drugo nego mali moždani udari. Takvih se tegoba ne možeš riješiti lijekovima, ve samo bezuvjetnim odstranjivanjem otpada što se u Tebi nakupio, zatim prehranom prijesnom hranom i s mnogo kretanja.

Samo se tako mogu o uvati funkcije osjetila i odgoditi staroš u uvjetovane tegobe. Nestane li živosti, tada to zna i daje metabolizam postao tromiji. Otvrdu e se ne doga a samo u stjenkama arterija, ve u itavom tijelu. Ne daj da Te starost svlada!

Voda - najve e na svijetu otkri e za zdravlje?

Svi mi smatramo vodu poslije zraka drugim po važnosti elementom za nas živa bi a. Ali kako to daje ona bila tek 1994. propagirana kao "najve e otkri e" za zdravlje? Na-

dušak sam pro itao knjigu doktora Batmanghelidja "Your-Body's many CRIES for Water" ("Mnogi vapaji Twoga tijela za vodom"). Knjige i videokazete mogu se nabaviti od: *Global Health Solutions, Inc. Falls Church, Virginia 22043, USA.* tel. 703-848-2333, fax - 2334.

Tko je *dr. Batmanghelidj*? On je u Londonu studirao medicinu, a kasnije u Iranu projektirao za šaha nove bolnice. Poslije Homeinijeve revolucije bili su pripadnici "gornjeg društvenog sloja" zatvarani. Tako je *Batmanghelidj* zajedno s 90 zatvorenika životario u prostoriji koja je prvo bitno bila predvi ena za etiri do šest osoba. Uhi enici su morali pojedna tre ina ležati, stajati ili sjediti u trajanju od osam sati. Mu enja te vrste mogli su smisliti samo fani ni, bolesni mozgovi.

Batmanghelidj je bio sedamnaest puta pozivan na sud i osu en na smrt. a njegova imovina zaplijenjena. Naposljetku je bio oslobo en samo zato stoje ukupno 3.000 ostalih zatvorenika lije io samo vodom, osobito želu ane tegobe. Nije mu bilo na raspolaganju nijedno drugo medicinsko oru e. Njegove su spoznaje o ljekovitosti vode proizile dakle iz nužde. Takvog se dragocjenog ovjeka ne može ubiti, on treba svoje znanje staviti na raspolaganje narodu -, tako je bilo obrazloženo njegovo puštanje na slobodu. Tijekom njegovog boravka u zatvoru bilo je ustrijeljeno 20, 30 ili 50 zatvorenika. Sudac koji je donosio presude predao je krvnicima ak dvojicu svojih sinova, jer su kritizirali njegovo "presu ivanje". *Batmanghelidju* je naposljetku uspjelo bez novaca pobje i u SAD.

Nešto sam opširnije opisao raniji život tog lije nika, jer je on prvi otkrio ljekovito sredstvo vodu za unutarnju upotrebu. *Priessnitz*, i *Kneipp* prakticirali su pretežito vanjsku

upotrebu vode. Spoznaje tog iranskog lije nika moramo uzeti ozbiljno, jer on kao prvo ne može ništa zaraditi na vodi iz obi ne slavine, a kao drugo, odrekao se primjene lijekova. Uvijek bismo najprije trebali pokušati lije enje vodom, prije nego što po nemo upotrebljavati lijekove.

Ovdje u iznijeti njegove prakti ne spoznaje, a u ugla lim zgradama svoje napomene.

Boli bilo **gdje** u tijelu VAPAJI su **za vodom**. Mi smo degeneracijom i navikom izgubili normalni osje aj že i, što vrijedi osobito za stare ljude. / ne satno da više nemamo osje aj ledi, ve ni ne prepoznajemo osnovne bolesti kao nedostatak vode. Što smo stariji, sve se više prestišujemo. Naboranost, perutavost kože, znakovi su pomanjkanja vode.

Gastritis, irevi **na želucu**, žgaravica: želudac ne pušta kiselu hranu u sterilno tanko crijevo. Sokovi (bikarbonati) iz guštera e moraju prije neutralizirati sadržaj želuca. Za probavu hrane potrebno je mnogo vode koja nije me utim na raspolaganju. Rezultat: vratar zatvara izlaz iz želuca, posljedica su gr evi i druge tegobe, do ira i najzad raka. Opasne **tablete** protiv kiseline ne uklanjaju uzrok, ve vode ravno u kasnije teške nevolje.

Astma / bronhitis: disanjem se gube velike koli ine vode koje su prijeko potrebne u tijelu. Tada tijelo otežava disanje, zgr i plu a i bronhije. Pri obilnom unošenju vode nije tijelo prisiljeno na tu nužnu mjeru. Uspjeh: astma i teško disanje nestaju, ak u onim ve dugotrajnjim slu ajevima.

Zatvor (stolice): hrana koja je prije u crijevu još bila teku a, gubi u silaznom debelom crijevu vodu koja se odvodi i/ravno bubre/ima. Sadržaj crijeva zgušnjava se i

š vrsne više nego stoje uobi ajeno i poželjno - rezultat: za epljenje. Pije li se više vode, ostaje sadržaj sve do pražnjenja mekan, tako se dakle sprije i zatvor stolice. I nepotrebne su danas na žalost toliko mnogo upotrebljavane tablete za otvaranje, odnosno za iš enje crijeva, koje u slu aju tako u estalih upotreba naponsjetku oslabljuju crijeva, ine ih manje pokretljivima, tromijima, te uništavaju crijevnu floru.

Previsoka razina kolesterola u krvi: i tu vrijedi na elo da vlastito tijelo **nikada** ne želi naškoditi. Ono oblaže stanice kolesterolom nalik na vosak (poput voska na liš u koje odbija vodu), kako ne bi mogla izi i voda. Pri dovoljnem unošenju vode rastapa se kolesterinski sloj i izlu uje putem jetre. Autor rado ponekad jede jaja koja imaju najve i sadržaj **kolesterola**. Njegova razina kolesterola u krvi ne **prelazi** me utim **130 mg/dl**. Stoga se ne mora bojati kolesterola iz hrane. On je kao dragocjena supstancija životno važan za **mnoge** procese u tijelu, osobito za žlezde. **Batmanghelidj** preporu uje za razinu kolesterola osnovnu vrijednost izme u **100 i 150 ni/dl**. Zbog stalnog odvo enja kolesterola preko jetre ne mogu se stvarati plakovi (taloži) u arterijama. Previše kolesterola ukazuje samo na uništenje slanice. **Ima pacijenata koji su pijenjem vode izgubili 100 to aka ili mg/dl!**

Srane tegobe: ono što **kažem** o visokom krvnom tlaku i kolesterinu vrijedi pogotovo za te tegobe. Sužene i zgrene kapilarne krvne žilice prisiljavaju srce na snažniji rad pod pritiskom. Visokom se tlaku naj eš e pridružuje preniski tlak = slabost srca. Prvi lijek u tom slu aju: digitalis, **zatim** slijede opasnije " bombe". **Voda bi trebala biti jedini lijek ve od po etka!**

Visoki krvni tlak: kaki) bi i tu štedio vodu. zgr i organizam sve putove vode. osobito kapilaru mikrocirkulaciju. Zbog toga mora srce snažnije raditi, kako bi moglo osigurati životno važne procese, poput prokrvljenost srca i mozga. Pri obilnom unosu vode nije me utim potrebna ta mjera za slu aj nužde. Ljepljiva se krv tada opet razrijedi, rastvaraju se zapreke za optok krvi. Srce kao organ može sebe štititi, pada krvni tlak. Ne bismo se trebali dati zalu ivati od "White Coats" ("bijelih kuta") u ordinacija ma; ve inom otkriju visoki krvni tlak i njime su zaokupljeni. Glavno da je dijastola (ritmi no širenje srca koje se izmjenjuje sa stezanjem) ispod 100! Ne uzimati lijekove za snižavanje krvnog tlaka koji ne uklanjuju uzrok! Umjesto blokatora unosili u tijelo mnogo vode!

Moždani udar: dr. **Batmanghelidj** izyješ uje o slu ajevima pri kojima je ve nastupila jednostrana uzetost. Tre nutno, obilno unošenje vode uklonilo je blokade, pacijenti su za kratko vrijeme ozdravili. Jednostavno ljekovito sredstvo voda uklonilo je uzroke i oslobođilo putove za normalan optok krvi.

Reuma / arthritis / išijas: hrskavice kostiju i zglobova trebale bi sadržavali mnogo vode, kako ne bi bila ugrožena gipkost i pokretljivost. Ako hrskavica zbog stalnog nedostatka vode malo pomalo propada, esto ak posve nestane, tako da se naponsjetku trlja kost o kost i nadražuju okolni živci, tada se javljaju strašne boli. No razmekšaju li se ti slojevi obilnim koli inama vode. tegobe e malo pomalo popustiti.

Boli u leima: sli no je i s polukružnim hrskavim plićicama izme u kralježaka, takozvanim diskovima. Njima manjkaju duduše krvne žile, ali se i oni pri nedostatku

vode suše, emu još osobito pridonosi stalno optere enje tjelesnom težinom. Po *doktoru Batmanghelidj* u trebaju se te plo ice opet napuniti vodom kao spužva. On za to preporu uje odre ene vježbe, poput sljede ih (napornih): le i potrbuške i stavili ispod prsnog koša i bedara po tri debela jastuka, tako da trbuhi visi izme u. Tako se hrskavi ne plo ice jako rastere uju i mogu iznova primati vodu u sebe.

Hladne ruke i noge: znatno pove ana prokrvljenost brine se za tople udove (me u uživaleljima svježe prijesne hrane nema onih koji zebu zbog loše prokrvljenosti). Voda se sama dijeljenjem u kisik i vodik brine za **snažnu opskrbu mozga energijom**, svake stanice i itavog organizma! Tko je ve uo da voda **sama** donosi energiju i toplinu? Ta bi re enica trebala potaknuti na "pijenje vode" i one koji su dosada okljevali!

Rak: *Batmanghelidj* polazi od toga da i svi oblici raka imaju najzad svoj uzrok u nedostatku vode. Ako sokovi (krv i limfa) ne mogu uvijek slobodno te i, kako bi stanica ma dopremali hranu i kisik, te otpremali istrošeni materijal, razvijaju se bolesti (Vidi poglavje "2500 km Blutgefasse vveinen" u mojoj knjizi "*Willst Du gesund sein ? Vergiss den Kochtopf!*"

Rak dojke: kroni ni je nedostatak vode stres za tijelo. Time se pospješuje djelovanje hormona prolaktina, izaziva a karcinoma dojke. Isušivanje nadalje mijenja ravnotežu aminokiselina, u diobu slanice prodire više DNK (nasljedno dobro) pogrešaka - dalnja indicija za rak dojke.

Posljedica nedostatka vode u tijelu mogu biti i stres, depresija, še erna bolest, upala slijepog crijeva, kolitis alergije, umor, slabost, prehlade, napetosti, procesi stareњa

ild. Ukratko: "isušeni" je organizam primamljiv za bolesti svake vrste! *Batmanghelidj* spominje još i nastanak SIDE i drugih teških zaraza zbog nedostatka vode. Temi SIDE posvetio je posebni medicinsko-znanstveni rad.

Slobodni radikali: odnedavno slušamo uvijek iznova o tim "radikalima" koji nam otežavaju život. Oni se mogu usporediti s nagrizaju om r om ije se djelovanje pospješuje dovo enjem kisika. Tako mogu slobodni radikali, koji idu tako daleko da napadaju i uništavaju vlastite stanice, uzrokovati teške autoimune bolesti. Kao u inkovito se protusredstvo prepuru uju kombinirani vitamini A,E i C. *Batmanghelidj* piše **da se slobodni radikali mogu najbolje i najjeftinije otplaviti vodom!** Napadaju li nas danas tolike nove bolesti zato što se jednostavno "isušujemo" (vidi poglavje o vitaminima i mineralima u ovoj knjizi)?

Osteoporozu: *Batmanghelidj* smatra kalcij sadržan u vodi "apsolutno sigurnim". Obilnim unošenjem u tijelo kombinacije voda/kalcij sprje ava se po njemu razmekšavanje kostiju i zubiju. Istraživanja su pokazala da ak ni tvrda voda ne uzrokuje štetu. On protivno prirodnom nauku o zdravlju odvra a od destilirane vode kao "prazne", jer ona pri trajnoj upotrebi odstranjuje kalcij iz kostiju. U tijelu ije su funkcije uredne, kojemu je na raspolaganju dovoljno vode kao sredstva za dopremu i otpremu, izbacuju se sve nepotrebne tvari. On zapravo upu uje na to da bismo vodu trebali piti onaku kakvu nam je daje priroda, ak je i protiv njezinog zagrijavanja, jer se njime - kao sredstvima za pranje što se dodaju vodi - uništava snaga vode koja djeluje na njezinoj površini. **Ostala živa bi a na zemlji ne dobivaju nikakvu drugu teku inu.**

Koliko i što trebamo dakle piti? Najmanje dvije litre iste vode dnevno. On preporu uje obi nu, jeftinu vodu iz vodovoda, i da se piye hladna. Ako je vodi dodan klor (radi uništavanja bakterija), staviti nepoklopjenu posudu s vodom u hladnjak. Klor e u roku od 30 minuta ishlapiti. Ne piti mineralnu vodu koja sadrži uglji nu kiselinu: *uglji na kiselina škodi srcu*. Možeš dakako i kupovati istu, negaziranu vodu u boci.

etvrt sata prije jela popiti veliku ašu vode. kako bi kasnije pri probavi bilo na raspolaganju toliko vode da se ona ne mora crpiti odnosno oduzimati iz drugih dijelova tijela. Jedna do jedna i pol litra vode treba "poput tuša" prskati po hrani.

Odmah nakon ustajanja popiti dvije aše vode /a zdrav po etak dana. I prije spavanja trebala bi se popili jedna aša vode. tada je san još dublji. Tako se malo pomalo popije osam aša. Više se vode mora pili pri vru em vremenu i radu koji izaziva poja ano znojenje, isto lako i pri prekomjernoj tjelesnoj težini: na 13 kilograma jedna aša više! Dvije litre su minimum, više je bolje!

Pri nadulom tijelu nisu potrebni diuretici, kalcij- i betablokatori - ne, vodaje najbolji prirodni ž/ iurelik". **Lijekovi ne lije e uzrok bolesti. Uništenje stanica se nastavlja.**

Možemo li dakle bez dalnjega odmah prije i na tu dodatnu koli inu vode? NE, jer su svi dijelovi tijela isušeni, oni se tek moraju na to naviknuti. Pretili su pacijenti unato mnogo vode i soli izgubili 15 do 25 kilograma suvišne masti, uz dodatnu pomo polusatnog brzog hodanja ujutro i nave er. **Tjelesno kretanje aktivira u mozgu enzime koji razgra uju masno e, a djeluju dvanaest sati!**

Može biti problem ako bubrezi više ne rade pravilno, lako da se nakuplja voda u plu ima. Tko ima nate ene gležnjeve i suzne kesice, trebao bi mjeriti koli inu vode koju popije i izlu ivanje mokra e. Mogu li bubrezi preraditi dodatnu vodu, tada se može koli ina dalje pove avati. Mokra a bi trebala bili svijetla da bubrezi ne moraju zbog koncentrirane teku ine teško raditi. Ako bubrezi opet nor malno funkcioniraju, tada im preporu ena koli ina vode veoma prija. 1 ovdje preporu ujem da se povezete sa svojim ku nim lije nikom ili Ije ileljem prirodnim metodama, kako bi bio zajam en medicinski nadzor. Uslraj na lome da on ne propisuje lijekove, ve najprije samo nadgleda dje-lovanje vode!

Za kožu je voda idealna obnova, vlaga iznutra uklanja hore bolje od krema izvana. Suha, zgužvana lica jasno upozoravaju na potpuno isušena lijela! Voda održava stani no tkivo, te u vrš uje miši e i kožu!

A sada dolazi veliko razo aranje za mnoge uživatelje: kava. aj. kakao, okolada. Cola i sli na pi a, dakle sva pi a koja sadrže kofein, isušuju tijelo! Tko misli da se ne može odre i šalice kave ili aja, mora taj luksuz nadoknadići dvostrukom do trostrukom koli inom vode. Radi toga se u brojnim kavanama zajedno s kavom poslužuje aša vode. To vrijedi i /a sva alkoholna pi a koja isto lako isušuju organizam (otuda naknadna že sljede eg jutra).

Uvijek bismo trebali jesti itave, potpune proizvode, ne dijelove živežnih namirnica, dakle odre i se sokova od vo a i povr a kao nadomjestka za vodu. Oni su hrana i idu posve drugim putem. Iznenadno preplavljanje s previše vo nog še era i kalija teško je podnosivo za naše tijelo. Tko ne jede svježe vo e, može popili najviše jednu ašu

svježe prešanog soka naranče, više od toga teško je po nosivo za naše tijelo, ne može organizam dobro korisno preraditi. Ne piti proizvedene trajne sokove. *Previše vo noge
še era najedenput prisiljava guštera u na proizvodnju inzulina, kako bi se previsoka razina še era u krvi opet normalizirala.* **Inzulin stvara me utim glad.** Na taj se na in razvija pohlepa za jelom - avolski krug koji se teško može raskinuti. Ako se pritom sakupljene kalorije ne potroše tjesnom aktivnošću, **stvaraju MAST.**

Prehrana i kretanje nisu dovoljna potpora ako tijelo pati od nedostatka vode. Nadalje ne mogu proteini i enzimi razviti svoj potrebiti u inak. Sve mora uvijek teći! (Te su rečenice od golemog značaja, jer se suviše iscrpno bavimo hranjivim tvarima, a pritom zanemarujuemo vodu!)

Zaključak: sada si zahvaljuju i doktoru Batmanghelidju u tanjine informiran o ljekovitom uinku vode. Možeš ga iskušati sam na sebi! **Voda je udotvorna Božja hrana, a NIŠTA ne stoji. Svi mi previše jedemo, a pre-malo pijemo!**

Dr. Batmanghelidj se otiče o hrani samo kao promatrač. On je protiv suvišnog naglašavanja dijetete, jer nije najbolja dijeta za mršavljenje ništa ne koristi bez dovoljno vode. Prije svega su bolesti potrebne dakako, sol, voda i dijeta. On preporučuje svakodnevno jedenje mrkve zbog velikog sadržaja beta karotena. Masnoće svake vrste trebale bi se jako ograničiti. Mi predstavnici "prirodnog nauka o zdravlju" prakticiramo oblik prehrane što su ga 1822. razvili liječnici u Americi i koji se otada dokazuje na najbolji na in. U Njemačkoj ima samo 1.2 vegetarijanaca, međutim samo nekoliko pravih uživatelja svježe prijesne hrane;

ne; oni koji se prehranjuju prijesnim voćem i neke su ušnu manjinu.

Potroša i prijesnog voća sigurno nisu ovisni o kolici vode koju preporučuje Batmanghelidj, jer so nove vode uvećano dijelom pokriva potrebu za vodom. Ali zašto ne bi onih gotovo 99 posto ljudi koji se prehranjuju na uobičajeni način, izvukli veliku korist iz vode? Batmanghelidj zastupa mišljenje da bi se moglo postići i smanjenje opnih bolesničkih troškova za oko 60 posto (i to pri danas uobičajenoj prehrani) kad bi svi odmah postali *uživateljima vode*.

To je po svoj prilici ostati iluzija. Nadam se me utim da sam zahvaljuju i potpori doktora Batmanghelidja barem uspije dati donekle jasnu sliku o važnosti pijenja veće kolice vode.

Zdrava prijesna hrana

Taj je na in prehrane skupa s dobro odmjeranim dodatkom vode, vitamina i minerala možda jedino sredstvo da se bez štete svladaju rizi na, teška vremena poput današnjih.

Stotine pisama i čitatelja potvrđuju mi da je prehrana prirodnom hranom - što je ja propagiram - bez upotrebe, kuhinjskog lonca, pravilna i postiže dojmljive rezultate. Njezin veliki plus: svatko je može odmah sam iskušati. Budi svoj vlastiti pokusni kulinari! Ne daj se ni od koga nagovoriti na polovi nosti! Protivno prehrani prirodnom hranom ostaje pri upotrebi nekog lijeka skriveno djeluje li

zaista, jer je zapravo samo umrtvio Tvoja osjetila. Postoje a bolesl dalje se razvija. Uvijek smo iznova u iskušenju da li da svoje zdravlje prepustimo naporima vlastitog tijela da se pro iš uje i time automatski lije i. Izvjestile me, molim o svom uspjehu.

"Zdravlje se ne može kupiti u trgovini, ono se mora izvojštiti promjenom na ina života!" rekao je graditelj automobila Henry Ford. Izvojštiti, to je prava rije ! **Zamijeni kuhanu hrani prijesnom!** Zaboravi broj ili kalorije! Nema debelih uživatelja prijesne hrane. Nedavno mi je neki devedesetgodišnjak pisao da se s hranom koju sam mu preporu io odli no osje a, ali pri visini od 1,75 m teži samo 60 kilograma i da mu se prijatelji rugaju zbog njegove mršavosti. Odgovorio sam mu da bi se dodavanjem primjerice kuhanih ili pe enih krumpira doduše udebljao -, no trebamo li svoje stani ne me uprostore ispunili štetnim škrobom? Moj je otac isto tako bio mršavko. a doživio 98 godina!

Na zadnju televizijsku raspravu u kojoj sam sudjelovao u sije nju 1994. bio je pozvan i prof. Rottka iz Njema ke udruge za prehranu (Deutsche Gesellschaft fur Ernährung , DGE) - jaje nazivam *udrugom pogrešne prehrane*.

Zamolio sam profesora da prvo kuša prirodnu hranu, prije nego šio iznese ikakve komentare. Njegov odgovor: "Ta ne u kušati svaku glupost, kamo bismo tada dospjeli!" Tako dakle u ena gospoda nazivaju prirodni na in života,iz kojega su se razvili ovjek i životinja. **To nazivaju glupoš u.** Pritom je upravo Rottka po nalogu Saveznog ureda za zdravlje provodio istraživanja o vegetarijancima -

s jasnim rezultatom da je ta skupina u svakom pogledu zdravija. Taj je profesor trebao dakle rije glupost radije upotrijebiti za svoju osobnu karakterizaciju. Tko se krije iza Njema ke udruge za prehranu? Ona se financira prilozima svojih lanova i savezne vlade. Lanovi su uglavnom predstavnici prehrambene, mesne i mlijene industrije. Ne manjka ni nazovi-znanstvenika koji samo teoretiziraju. Tu potpuno dolazi do izražaja stara poslovica: " iji kruh jedem, njegovu pjesmu pjevam!" Deutsche Gesellschaft fir Emahrung (DGE) i sveu ilište Giessen neumorno šalju u svijet laži. primjerice kako dugotrajna prelu ana prijesnom hranom, po na elu 75 posto vo a, 20 posto povr a i 5 posto orašastih plodova (to no moja preporuka, a da se mene ne spominje) izaziva pomanjkanje bjelan evina, op e pomanjkanje hranjivih tvari, nedostatak vitamina B₁₂, a u žena i izostanak mjese niee. Na te se opasnosti osobito upozoravaju trudnice i dojilje. **Same besmislice!** Poznajem dosta zdravih majki sa zdravom djecom koja se isto tako prehranjuju svježem prijesnom hranom. A dokazano je da su uživatelji prijesne hrane sposobni postizati velike športske uspjehe. Ta blazirana gospoda koja nisu nikada kušala isklju ivo prijesnu hranu trebala bi se podrobno pozabaviti ve spomenutom knjigom *doktora Ralphe Bircher-a "lloehleistungskost"* I dr. Bircher se uvijek iznova tužio na nerazboritost nekih teoreti ara. Jedan oponaša govor drugoga.

Ako su smjernice DGE-a to ne - zašlo onda dalje snažno raste broj smrtnih slu ajeva u ljudi koji boluju od sr anih bolesti i raka? Zar ta institucija nije shvatila da svaki tre i umire od raka. a u dj^ce i mladeži je smrtnost od

raka na prvom mjestu? Budi krajnje sumnji av prema svim informacijama kojima DGE "usre uje" ljudski rod. Ako je prehrana mrtvom hranom, takozvana prehrana Basis-4 tako zdrava - gdje su tada rezultati? Snaga prirode ne smije se nikada omalovažavati!

Propaganda DGE-a za raznoliku, uravnoteženu prehranu **Basis-4** iz kuhinjskog lonca nije **dakle** ništa drugo nego obmana. To je **zakupljivanje naroda!** Na laj nas se na in zapravo izbacuje iz ravnoteže. Životinje jedu s užitkom svoju jednovrsnu hranu. Unato one iš enju okoliša - uzrokovanih krivnjom nas ljudi - ipak dozive po prirodi predvi enu starost, i to bez lijekova i bolnice. Njima ne pripadaju Tvoji ljubimci, pas. ma ka, papiga, te zatvorene životinje za klanje. Oni ne mogu više živjeti bez veterinarja i izloženi su sli nim bolestima kao ovjek, primjerice raku i debljini.

Neshvatljivo je da savezna vlada još podupire DGE našim novcem poreznih obveznika. Na tu se udrugu pozivaju na žalost i udruge potroša a, te asopis "**test**". Udruge potroša a koje se isto tako financiraju državnim novcem, zavode parolama koje im daje DGE ve našu školsku djecu na pogrešni na in života. Ako su naši takozvani stru njaci za prehranu još lako daleko od prave spoznaje o zdravom, prirodnom na inu života - što možemo tada o ekivali od širokog sloja pu anstva?

Ispravniji bi put bio inicijativa dvojice lije nika iz Slova ke. Oni su bili tako oduševljeni mojom knjigom "*Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!*". a su molili /a pravo prevo enja. Postavili su sebi cilj da taj nauk o pri-

rodnog prehrani uvedu ve u škole. *U me uvremenu je ura en prijevod na eški i na slovenski. U pripremi je španjolsko izdanje.* Što se opsežnije i raznolikije prehranjuješ, to više trebaš probavnih enzima. To zapravo zna sva ko dijete, jer: *ništa nije teže podnijeti nego niz "dobrih, prehrambeno bogatih" dana!*

Mi želimo posti i **vitalno zdravlje**, u ne tla budemo jadno pogrbljeni ili sa štakama otjerani u stara ki dom!

Ne želimo **neprirodni** na in života koji **neprirodnim** metodama umjetno produžuje život. Ne želimo umorni, pasivni život sa zatrovanim organizmom. Zašlo se godišnje prodaju vagoni i vagoni sredstava protiv boli, za srce, protiv kiseline i za iš enje crijeva? Zašto su bolesti srca, še erna bolest, rak, plu ne i bronhijalne tegobe, preuranjeni stara ki problemi i prerana smrt tako esti? Ja želim **aktivno** sudjelovati u životu. A to više nema pravog smisla s uko enim zglobovima, oslabljenim sluhom i vidom, te zaboravljivoš u - osobito ako potomci otpremaju svoje stare - iz želje za vlastitom udobnoš u i iz sebi nosti - u domove za stare i bolesne, gdje oni još završe u invalidskim kolici ma. **Stariji, jedite svježu prijesnu hranu, dopunjenu vitaminima i što više se kre ite, da ostanete gospodari svojih odluka i ne budete ovisni ni o kome, pa ni o svojoj djeci.**

Jedina terapija koju priznajem je terapija osloba anja od loših navika! Ne daj se više od njih pokoravati. Ja ne mogu za Tebe ni jesti, spavati ni provoditi vježbe. **Zdravlje po inje kod ku e. Tvoj je vlastiti dom idealno mjesto za najjeftiniju terapiju.**

Na ovom bih mjestu želio zamoliti: ne upu ujte mi, molim Vas, medicinske upite; po zakonu mi nije dopušteno odgovarati na njih. To ne smije ak ni lije nik, on mora razgovarati s pacijentom licem u lice. Ali tko pro ita ovu knjigu, taj ionako zna što mu je initi. Radovao bih se Vašim izvješima o vlastitim iskustvima, od ega mogu drugi samo imati koristi. Dosada se sabralo veliko blago itateljskih pisama. U dodatku u se još jednom vratiti važnim pitanjima.

U ve ine onih koji su se po eli prehranjivati prirodnom hranom došlo je odmah do velikog zdravstvenog napretka. Tko jede samo vo e, taj isprva naglo mršavi. Odjednom se osje a lakše i poletnije. A tada se dogodi recidiv: onaj u Tebi prikriveno postoje i krivi ovjek postaje aktivnim, jer mu nedostaje njegova kuhanjem uništena otpadna hrana. No Tvoje se osnažene zdrave stanice po inju opirati tom zloduhu. Nadam se da si sada dospio tako daleko da možeš ispravno tuma iti znakove svoga tijela.

Neki me pozivatelji uistinu žele uvjeriti daje za njihove dalje postoje e tegobe odgovorno jedenje vo a , a ne vlastita slabost radi koje ne mogu dosljedno odolijevati onoj staroj, lošoj hrani. Raspitivanjem s moje strane izišlo je na vidjelo: doli ni jedu kao i prije kruh sa sirom (najgora kombinacija), pa ijedan lopli obrok! Zobena im kaša i dalje silno prija! Gotovo ne mogu vjerovati daje i samo jedna šalica kave ve loša za zdravlje. I opravdavaju se: kad ih drugi pozovu na ru ak ili ve eru moraju ve iz obzira prema doma inu *nešto* prigristi! Iz itave Europe dobivam takve pozive! Da, okrivljuje se vo e, ne vlastita slabost, emu nerijetko pridonose roaci svojim "dobronamjernim" savjetima.

Svakom se može dakako dogodili da jednom popusti pri golemoj ponudi i brojnim primamljivanjima. Ali to ne smije opet postali trajnim stanjem. Podnosiš li bez problema takvu nezdravu, mrtvu hranu, tada Ti na žalost moram re i da si još miljama daleko od pravog zdravlja. Organizam zdravog ovjeka odmah na nju loše reagira. Nakon što si "zgriješio", vrati se smjesta prirodnoj hrani i odrekni sljede ih obroka, kako bi se tijelo moglo oslobođiti tog iznova nagomilanog sme a. No bez tih "napadaja slabosti" ide sve mnogo lakše.

Tko govori o zdravlju ne bi trebao ni pušiti ni piti, a pogotovo ne nositi na sebi teret prekomjerne težine! **Sramota je me utim okrivljavati najbolju hranu na svijetu za vlastito pogrešno vladanje!** Neki prije veoma radikalni autori pokazuju na žalost svojim potpunim obratom da ne izlaze nakraj sa svojim vlastitim problemima i traže pristaše koji e ih slijediti. Takvi ljudi koji prema situaciji mijenjaju stavove nailaze na kongresima ak još na odobravanje za svoja izlaganja od strane mnoštva nesposobnog za kritiku . Ta dotti nom ini tako dobro ako i drugi ine greške i obolijevaju. Tako su mu zajam eni sljedbenici. Jedna mi je znanica rekla da ne podnosi jabuke. Zašto ne? Njezina prekisljena crijeva ne mogu više izi i nakraj sa slabom kiselinom jabuke koja se tijekom probave pretvara u bazu. Stoje dakle ona trebala u inili? Posve jednostavno: podvrgnuti svoju utrobu velikom iš enju. Još jednom: kome prija kruh sa sirom, taj još dugo ne e mo i za sebe tvrditi daje zdrav i u dobroj formi. Pistaše prirodnog nauka o zdravlju ne jedu kruh, a pogotovo ne smrdljivi, slani, teško probavljivi sir. Ve sam prije usporedio istrošeni traktor i visoko osjetljivi stroj...

"Bolest je naprezanje tijela da Te ozdravi!... Bolje rezultat stalnog kršenja zakona prirode. Sve nevolje što ih vidimo oko sebe posljedica su tih zanemarenih zakona!"

(Dr. She/ton)

Kolesterol - ku ena tvar

Borba koja se danas vodi na svim frontama izazvala je loše mišljenje o životno važnom kolesterolu što ga našajete i sve stanice mogu same proizvodili. Kolesterol je baza za stvaranje važnih hormona. No kad se govori o njemu, op enito se radi o njegovoj esto povišenoj razini u krvi. Rezultati nekih istraživanja novijeg datuma govore u pri log tome da tu uop e nije toliko važna visina te razine, ve problem mnogo više po iva na reguliranju lu enja inzulina i na napadima slobodnih radikala. Oboje sam ve prije spominjao. Životinje jedu dijelom koli ine masti koje sadrže i primjereno mnogo kolesterola, a ipak nemaju ni previsoke vrijednosti kolesterola u krvi ni taloge u svojim arterijama. Razlog je u tome što životinje jedu samo sirovo meso koje se ne taloži. Mi ljudi jedemo me utim isklju ivo snažno termi ki obra enu mast. To je veoma važna osnovna spoznaja. Podsjem na to da je krajem Drugog svjetskog rata prosje na razina kolesterola iznosila oko 140 mg/dl. Danas se vrijednosti izme u 220 i 300 mg/dl smatraju još normalnim. Visoka razina masti (uklju uju i kolesterol) i visoki

krvni tlak mogu se najbrže sniziti prehranom **bez** žitarica! To je za ve inu ljudi novo. Kako može zdrava krušna žitarica utjecati na razinu masno e i kolesterola u krvi? U literaturi na jeziku njema kom jeziku ne može na i ništa o tome. Opet moj savjet: provedi na sebi pokus kojem sam se ja podvrgnuo ve po etkom sedamdesetih godina. Ja sam nasljedno sklon povišenim vrijednostima masno e u krvi. U tadašnje se vrijeme pridavala vrijednost samo ukupnoj razini masno e u krvi. Tada još nisu bile poznate razne vrste kolesterina. kao HDL, LDL ili VLDL. Unato biljnoj hrani nije moja razina masno e padala ispod 1200 mg/dl. 1 vrijednost kolesterola ostajala je visoka.

Sto sve nisam iskušao! Pove ao sam udio prijesne hranе. Prehranjivao sam se doduše vegetarijanski, ali još dugo ne isklju ivo prijesnom hranom. Tada sam izostavio mlijje ne proizvode, kao sir, osobito meki svježi sir, jer sam pretpostavljao da je krivac mast iz mlijje nih proizvoda. Posve sam se odrekao i maslaca. Na kriške kruha mazao sam banane ili jabu nu kašu. Ništa se nije promjenilo - naprotiv: katkad su vrijednosti ispale još više nego prije. Laboratorijski su pokusi postali frustriraju ima zbog slabih rezultata. Tada sam se sjetio Waltera Sommerra, te izbacio iz svog jelovnika sav kruh i proizvode od žitarica. Veliko **iznena enje: brzo opadanje vrijednosti masno a s 1200 preko 800 na 670 mg/dl** (miligram u jednom decilitru krvi).

Tu je dakle bio uzrok zla. Kruh i žitarice znatno povisuju razinu masti u krvi unato zdravom na inu života. To uzrokuje dakle u prvom redu sluz žitarica, a ne sama mast. I termi ki obra ena životinjska bjelan evina povisuje razinu kolesterola, sirova životinjska i biljna mast ne (Dr. med.

Dean Ornish it "Stress, Diet Young Heart", 1954.). Zaklju ak i/ loga: povišene vrijednosti masno a u krv, kolesterinske i neutralne masno e, dakle trigliee ide, možeš veoma brzo "potkresati" na pravu mjeru ako izbaeš iz svog jelovnika sve žitarice, uklju uju i na žalost nezdravi kruh i kola e. Hrana od žitarica sadrži ak i do **90** masno e i isto je lako termi ki obra ena. Pa ni "dobri" maslac nije više sirovi maslac.

Teško povjerovati? Uvijek Ti iznova govorim: budi svoj vlastiti pokusni kuni ! Bil eš za u en, kao što sam ja bio nekada, da iz tih prehrabnenih namirnica koje su toliko hvaljene kao zdrave, zapravo proizlazi tako negativno djelovanje. Vrhunski vitamin C stupa i tu u akciju i drži pod nadzorom kolesterola koji se toplinskim djelovanjem veoma promjenio.

Nitko ne osporava da su žitna zrna bogata hranjivim tvarima, jer trebaju najzad kao sjeme pripomo i da biljka može zaživjeti punim životom. *Dr. Steinel* je tu hrani od žitnih zrna smatrao malim atomskim bombama s kojima naš probavili sustav ne može trajno izlaziti nakraj. Želiš li možda ta tvrda zrna, bez nekog okusa, žvakati u njihovom izvornom obliku? Tada iskorištavaj za to svoje vrijeme i ini kao nekadašnji rimski legionari. No žitne mekinje sa svojim oštrim rubovima ošte uju osjetljive crijevne stjenke. Ne radi se me utim samo o hranjivim tvarima, ve i o sposobnosti probavljanja. Namo ena su žitna zrna teško probavljiva, jer ograni avaju djelovanje probavnih enzima. Uop e je veoma upitno trebaju li nam grube tvari u takoj obilnoj koli ini; a one najbolje i najblaže ionako su sadržane u vo u i povr u. Maj ino mlijeko nema grubih tvari, a ojen e ipak **ima** obilne stolice.

Pioniri *Kollath, Bircher-Benner*, te još i danas *Buker*, smatrali su svježu prijesnu hranu samo sredstvom lije enja. Ta se gospoda me utim silno varaju - prijesna je hrana najbolja trajna prehrana! **Prijesnoj se hrani, prije svega dakako vo u i povr u, priznaje s raznih strana status ljekovitog sredstva pri bolestima. Po Adamu Rieselu morala bi tada stopostotna prehrana prijesnom hranom biti idealni na in prehrane!** Da, za prirodni nauk o zdravlju, ali ne za te stru njake koji nemaju ništa protiv toga da se poslije ozdravljenja opet prije e natrag na kuhanu hranu. **Do sljede e bolesti! Prosudi sam o kratkovidnosti tobōžnjih stru njaka!**

Na takav se jednostavni na in može potkopati itav nauk tih stru njaka! Ti nazovi-u itelji ne žele priznati ni primjer životinja. Ali dopuštaju da se životinje mu e i ubijaju radi pokusa za ispitivanje lijekova. Milijuni ljudskih i životinjskih vegetarijanaca na svijetu žive bez koncentrirane bjelan evine. Oni su morali odavno izumrijeti kad bi se uzelo kao mjerilo nauk o bjelan evinama takozvanih stru njaka za prehranu.

Ti nazovi-znanstvenici stalno propovijedaju kako se vegetarijanci koji žive strogo veganski izlažu opasnosti od pomanjkanja solne kiseline i vitamina B₁₂. Takvu u besmislicu odmah pobiti! Ovdje bismo trebali najprije opisati razne kategorije vegetarijanaca.

- **Normalni vegetarijanac:** iz eti kih se razloga odri e mesa, jede prije svega termi ki obra enu biljnu hranu.

- **Mlije ni vegetarijanac:** tome dodaje i mlije ne proizvode. - Vegetarijanac koji se dodatno prehranjuje i jajima.

- **Veganski vegetarijanac**: isklju uje iz svoje prehrane sve životinjske proizvode, ali biljnu hranu još jede uglavnom kuhanu.

- **Veganski vegetarijanac koji jede samo svježu, prijesnu biljnu hranu.**

Normalni vegetarijanci, le oni koji se uz biljnu hranu prehranjuju još i mlijekom i jajima, ali u velikom postotku i žitaricama, ne žive zdravije od onih koji konzumiraju miješanu hranu. Oni se zapravo ne bi trebali uvrštavati među prave vegetarijance, ve prije me u ne mesojede' Vegani koji jedu kuhanu hranu nemaju isto tako velike koristi; nijedno živo biće s iznimkom ovjeka ne priprema sebi tople obroke. Usپredi li se prema tome vegetarijanski na in prehrane s normalnom prehranom, trebala bi se prihvati samu posljednja kategorija vegetarijanstva. Ona se u svim istraživanjima pokazala kao najzdravija i najuinkovitija. Najzdraviji su dakle oni koji uživaju svježu, prijesnu hranu, prije svega voće i povrće. Vegani koji se strogo drže prehrane prijesnom hranom najzdraviji su i od svih vegetarijanaca. Oni rjeđe obolijevaju od bolesti srca, šećerne bolesti, rakajnjaka i pluća. Među njima je i manja smrtnost u slučajevima teških bolesti. Ne pate od nekih pomanjkanja u organizmu, pa ni od nedostatka bjelančevina.

I mi u Njemačkoj imamo dobre primjere za zdravu prehranu, na primjer bračni par Glaser koji se od 1991. prehranjuje iz zdravstvenih razloga isključivo sirovim voćem i povrćem. Prije su oboje patili od raznih tegoba, no otada su potpuno ozdravili. Harold Glaser je toliko ojačao da je postao triatloncem i nije su uspjeli itekako vrijedni spomena. Tako je između ostalog sudjelovao u najtežem

triatlonskom natjecanju na svijetu. "Ironman" na Havajima. U brojnim su se novinama i asopisima mogla proratiti pozitivna izvješća o tom bračnom paru. Oboje objašnjavaju posve otvoreno da se uvelike ravnaju po mojoj knjizi "Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf". Ingrid Glaser je od 1994. godine anica i majka jednog sina. Razlog za takvo zdravstveno poboljšanje Glaserovih nije bila punovrijedna hrana, već tek prijelaz na isključivo svježu, prijesnu hranu.

I oni su bili upozoravani kako se izlažu opasnosti teških pomanjkanja životno važnih tvari u organizmu, kao sto je pomanjkanje vitamina B12, kalcija, joda i bjelančevina; te kako je to osobito opasno za dojenčad i bebe. No nisu se dali zbuniti. Tko se želi informirati o športskim uspjesima pri prehrani prijesnom hranom - dakako pretežito voće i povrće. neka pročita knjigu "Hochleistungskost" doktora Ralphi Lierchera.

Takva glupa **upozorenja** kojima se iskriviljuje istina redovito dolaze od Njemačke udruge za prehranu i sveučilišta Giessen. Po iskazima "stručnjaka" obiju instituciju trpe posljedice manjkave prehrane prije svega majke i djeca. Stvarnost izgleda međutim drugačije. Barbara Sintonsohn iz Hamburga ima dvoje djece koja jedu prijesnu hranu. Njihov je dječji lijek nikad potvrdio osobito stabilno zdravlje djece. Kad bi ti "stručnjaci" posjedovali samo malo pamet, moralni bi se u sebi zapitati zašto su životinje koje se hrane biljkama odvajkada sposobne stvarali zdravo potomstvo. A degenerirani ljudi koji se prehranjuju mrtvim prehrabbenim namirnicama nisu sposobni preživjeti bez upotrebe propisanih kemijskih lijekova. Prava je istina da sve bolesti za koje "stručnjaci" tvrde da su tipične u onih koji jedu

svje7.ii. prijesnu hranu, zapravo javljaju upravo u ljudi ija se prehrana temelji na miješanoj, kuhanoj-dakle mrtvoj-hrani. Slabokrvnost i leukemija su bolesti mesojeda. Bio bih zahvalan tim "stru njacima" kad bi mi predstavili nekoliko vegana koji pate od pomanjkanja nekih važnih hrnjivih tvari.

Vitamin B₁₂: injenica je daje u biljnoj hrani sadržan taj vitamin samo u tragovima. Ali životinje koje se prehranjuju samo biljnom hranom, mogu ga dovoljno proizvesti. Njegovo je postojanje u mesu biljoždera odavno znanstveno dokazano. Zar smo mi ljudi po Bogu, našem Stvoritelju, tako primitivno opremljeni da kao kruna Božjeg stvaranja ne možemo kao te životinje proizvoditi vitamin B₁₂ pomo u uvijek nazo nih crijevnih bakterija? Kako to da crkveni dostojanstvenici nisu odavno "optužili" Boga što nas je tako zanemario? Svi plešu oko zlatnog telela. to zna i životinjskih leševa. Op enito se uživa u beživotnoj, miješanoj, slanoj i za injenoj kaši od svega i sva ega koja se "upotpunjava" kavom, alkoholom i bezbrojnim tabletama. A na to osobito prija cigareta koja uništava plu no tkivo. Za koga zapravo govore sveznaju i "stru njaci". Samo su životinje sposobne proizvodili vitamin B12 u svom tijelu? Moramo li mi jesti još i pametnije životinje, da nam razum bude bistar? Vegetarijanci koji se prehranjuju prijesnom hranom posve su sigurno u dovoljnoj koli ini opskrbljeni svim vitaminima. Ja imam u krvi ak dvostruko više vitamina B₁₂ od normalne vrijednosti. Kad bi se u nekoga i ustanovilo pomanjkanje - tko uopće kaže što je *normalnu*! Budu i da 99% stanovništva daje prednost uobi ajenoj miješanoj i kuhanoj hrani, odre uju zapravo smjernice li ljudi koji se nezdravo hrane. A kako i

"stru njaci" jedu isto takvu hranu i dobivaju iste bolesti, te su hipotezi ne vrijednosti nevažne za uživatelja prijesne hrane. T. C. Fry smatra upozorenja na opasnost pomanjkanja vitamina B₁₂ jednostavno medicinskom obmanom i pretjerivanjem.

U jesen 1995. objavili su "stru njaci" iz Giessena kako vegetarijanke koje žive vegan ski izgube mjese nici!. Zar se li ljudi nisu nikada bavili primatima koji su od svih životinja najsli niji ovjeku? ovjekoliki majmuni, kao i sve Životinje koje slobodno žive u prirodi, nemaju mjese nici; ona je obilježje degeneriranog ovjeka koji se prehranjuje kuhanom hranom. Veganke dobivaju unato tome zdravu djecu!

Što sve može u initi mast?

Masi je - budu i daje zagrijavanjem bila promijenjena - velika opasnost za zdravlje. *"Uprirodi nema svakovrsnih masti, pa ni maslaca"*, rekao je prof. Ehret. "Sveznaju i" žele me utim nametnuti ljudima svoje **mudrosti**: mora se jesti nešto masti, jer se inače ne mogu u inkovito primiti u organizam vitamini topljivi u masti! Tu bajku što kola u krugovima laika podržavaju uvijek iznova i nazovi-znanstvenici. Kako tada mogu primjerice životinje biljožderi živjeti tako dugo bez unošenja koncentrirane masti u organizam? Male koli ine visoko nezasi enih masnih kiselina u voće i povrće u posve su dovoljne kao olapala i **sredstva** za prijenos. Pritom se treba reći da hladno prešana (a zapravo uslijed pritiska i trenja islo tako vruće a) biljna ulja nisu bolja

od masti životinjskog porijekla. Ona ja aju naprotiv štetne slobodne radikale u organizmu. Pretile bi osobe trebale znati ovo: *naše tijelo može bez teško a pretvoriti ugljikohidrate u mast i obrnuto, stoga se ne bi trebao pojesti ni gram izolirane masti. Prvenstveno debljaju ugljikohidratipe eni i kuhanji u masti (što ih primjerice sadrže kola i, pala inke, pizze, pe eni krumpiri)!* Naši organi mogu ak iz vo a siromašnog masno om proizvesti mast ako je to potrebno. Tko obilno jede vo e, može ak "nabaciti" koji kilogram: pri **isklju ivoj** prehrani samo zelenom hranom to nije mogu e zbog njezine niske kalori nosti i nešto teže probavljivosti!

Kuhane, pe ene i pržene masti u škrobnim proizvodima opasne su, teško probavljive i izazivaju zatvor od kojega pati ve ina ljudi. To se ne doga a s prirodnom masno om u mrkvi, orahu ili avokadu što se jedu kao prijesna hrana. Zapamti: termi ki obra ene masti gotovo se ne mogu odstraniti iz tave bez sredstva za njihovo otapanje. Prirodne masno e iz vo a možeš krpicom lako obrisati s tanjura, one su topljive u vodi! Pojedi avokado iz ruke - imaš li poslije toga masne ruke?

Masti su odgovorne za lošu probavu pojedene hrane. Molekula hrane zavije se u mast. Tada moraju naši enzimi preraditi masti, prije nego što dospiju do hranjivih tvari. To zna i za oko 50 posto smanjenu probavim u inkovitost!

Neki se pristaše žitarica doduše ispravno odri u mlijeka, ali ih to ne sprje ava da nesmetano jedu velike koli ine maslaca, vrhnja i sira. Mogu li se ti mlijje ni proizvodi proizvoditi bez sto nog uzgoja? Nije li proizvodnja maslaca ovisna i o klaonici? Pogledajte u popularne knjige o punovrijeduoj hrani ili Brukerov "Gesundlieilsberater ("Zdrav-

stveni savjetnik") s njihovim mnogo hvaljenim receptima. *Brukei* se uporno bori protiv *stare škole* koja upotrebljava bijeli še er i brašno kao rafinirane djelomi ne prehrambene namirnice. Ali nisu li maslac i vrhnje isto tako djelomi ne prehrambene namirnice ? Tu prestaje Brukerova razboritost i kriti nost, on ne dopušta da mu se oduzme maslac s kruha. "*Hrana mora prijati*", glasi njegovo tuma enje. Ta on bi morao ispraviti i sve svoje knjige - to ne ini nijedan pisac, a da ga na to ne prisiljavaju veoma ozbiljni razlozi. Maslac i vrhnje su poput svih termi ki obra enih masti glavni uzro nici ovapnjena i pretilosti. **Punovrijedni** su recepti "oboga eni" brašnenim škrobom, medom (pa i še erom), jajima i mastima. Budu i da se te prehrambene namirnice još i peku, prže i kuham, mogu se mirno nazivati **pomo nicima smrti!** Žitarice imaju najve u koncentraciju škroba, i u tome je problem. Taje termi ki obra ena mješavina upravo **opaka**.

Danas je in "*i i dobro jesti*"!, bolje bi bilo re i kako je in "*dobro uništavati svoje tijelo*"! Današnji se ovjek može praktično nazvati **svežderom**. On je mutirao u novu vrstu živih bi a! O ekube zdravlje od Stvoritelja, iako gaje On opskrbio svim mo ima samoizlje enja. **Taj je suvremeni ovjek o ito zaboravio drevnu mudrost: pomozi si Sam, pa e Ti i Bog pomo i!** Ako je jedan put bolji od drugoga, tada je to put prirode! Slijed doga aja je na žalost takav da najprije razviješ štetne navike, a poslije one tobom posve ovladaju. **ovjek radije propada nego da promijeni svoje navike koje ga ine bolesnim.**

Što jedu majmuni?

Istraživanja gena pokazala su da se mi organizmom u postotku od 98.4 podudaramo s impanzama. Pitanje koje iz toga logično slijedi: zašto se mi tada ne prehranjujemo kao primati koji prije svega uživaju u voće? To bismo dakako mogli, kad bismo samo htjeli! S druge strane: možemo li se orijentirati na zelenu hranu koju jedu gorile? Veoma teško: takva bi hrana bila kao prvo za nas pre malo kalorija, a kao drugo nije naš organizam u stanju probaviti lišće, stabljike i kore. Gorila pojede primjerice dnevno oko 30 kg njemu omiljenog celerovog lišća. Orangutani i impanze koji se pretežno prehranjuju voćem, biološki su nam mnogo bliži. Oni su vitkog stasa i okretni, dok su gorile više nezgrapne, trome, ak se više ne mogu popeti na drvo. Iako imamo i anatomske velikih sličnosti s primatima, ipak nismo majmuni. Unatoč pogrešnom načinu života pretežito kuhanom hranom, doživjeli ovjek znatno stariju dobro nego njegovi Životinjski rođaci koji osim toga prema rezultatima istraživanja prof. Grzimeka pokazuju mnoge simptome bolesti. Nije dakle ispravno uzimati primale kao uzor za nas. K tome se treba reći da oni uopće nisu tako miroljubivi kao što se čini na prvi pogled - u njih nisu rijetki izljevi kanibalizma. Osim loga, ne možemo mi današnji ljudi provoditi itave dane na livadi ili u šumama, da bismo jeli gorko lišće, trave i razno samoniklo bilje: ipak moramo i raditi! Gorka samonikla zelena hrana sadrži neke veoma štetne alkaloidne. K lome je takva hrana za nas neuskusna. Ovdje ponavljam: svježa i prijesna hrana mora biti ukusna, ugodno mirisati i dobro izgledati! Biljna hrana kojom se prehranjuju primati ne posjeduju nijednu od tih osobina.

U zoološkim vrtovima i televizijskim emisijama primjetio sam sljedeće: ako se primatima ponudi voće odmah posegnu za njim i ostave zelenu biljnu hranu. To pokazuje da i ovjekoliki majmuni daju prednost voće u kao hrani! Mi smo ljudi veoma ograničeni ili uništili njihove životne prostore. Uvijek je ovjek taj koji poduzima štetne zahvate u prirodi. U sljedećem će poglavlju o bilju shvatiti da ni ljudi ni ovjekoliki majmuni ne mogu iz samonikle zelene biljne hrane dobiti dovoljno hranjivih tvari.

Zašto ne "ljekovito" bilje?

Sada /naničio/ dakle da su i ovjekoliki majmuni prvenstveno vođeni. Zašto da lada njihovi srodnici vrste *Homo sapiens* jedu bilje koje je još kome gorko i neuskusno? Jer to bilje nije nekad služilo ovjeku kao hranjiva tvar, već kao ljekovito sredstvo. Bilje se tisućama godina upotrebljava za liječenje bolesti. Kaže se: protiv svake bolesti raste neko ljekovito bilje. I taje narodna mudrost na žalost velika zabluda. Svako sredstvo djeluje na naše tijelo, bilo to bilje, kofein, alkohol ili nikotin. To se djelovanje definira kao zdrava prva reakcija. U stvarnosti pokreće me uticajem Tvoj organizam sve moguće kako bi odmah otpremio strane tvari. Time dodatno optereće svoje tijelo koje se već ionako mora ojačati da boriti se s kuhanom, dakle mrtvom hranom. Nikakve posebne uinkovite tvari, ni bilje ni pilule, ne mogu aktivirati ljekovite snage za jedan određeni organ tijela!

Svi oni neobjektivni pristaše bilja otkrivaju uvijek iznova "udotvorna sredstva". Oni iskorištavaju lakovjernost ljudi oko sebe koji kao i oni sami ne žele promijeniti svoj štetni način prehrane, uzimaju i im praznim obveznim novac iz džepa. Sva takozvana ljekovita sredstva, bila ona biljnog ili kemijskog porijekla, izazivaju snažne nuspojave i samo suzbijaju odnosno ublažavaju simptome. "Ljekoviti" koji primjenjuju takve pripravke samo još pogoršavaju stanje, jer oslabljuju ili ometaju prirodni poriv za samouscijeljenjem. Tijelo se ne može uistinu izlijeti biljem ili pilulama.

Uzimanje bilja odnosno njegovih pripravaka spada zapravo u alopatiju, metodu liječenja u školskoj medicini. I tu se simptomi suzbijaju otrovnim lijekovima koji ne uklanjuju uzrok, pogrešni način života. Bilje i lijekovi pojavljaju se postojano opterećujući tijelo. To skupo, nekorisno suzbijanje simptoma plasiraš snažnim nuspojavama, te prije ili kasnije dalnjim slabljenjem. Sve bilje sadrži otrovna sastojka na ulja i alkaloide koji su pri visokom doziranju katkad opasni za život. Dakle i najmanje količine mogu izazvati povraćanje, proljev, vrućicu, glavobolju i spontani pobačaj. Ni ljudi ni životinje ne jedu svjesno bilje gorkog okusa. I biljožderi instinkтивno znaju što imaju dobro, a što ne. Zagovornici samoniklog bilja objašnjavaju kako ono sadrži devetorostruku veću količinu bjelančevine od vrtnog povrća. Odmah sam na početak rečeno što prvenstveno trebamo kao izvor energije: ugljikohidrate! A to će daje 90 posto ugljikohidrata što ih naš organizam može odmah primiti u sebe i pretvoriti u energiju. Ni biljne ni životinjske bjelančevine ne opskrbljuju nas energijom! Tijelo uvijek najprije upotrebljava ugljikohi-

drale i masti kao proizvodne energije. Svi mi ionako vedaju dobivamo previše bjelančevina - što je dovoljno je dovoljno! Već spomenuti rezultati istraživanja prof. Wenda mogu to samo potvrditi.

"Ljekovito" i za insko bilje: za koji služe samo tome da bi se hrana koja je postupkom kuhanja postala bezvrijednom i bez okusa, opet u inila ukusnom. "Ljekovito" i za insko bilje, te stimulativna pića sadrže najviše otrovnih tvari. Zrelo, svježe voće jedina je prehrambena namirnica kojoj nisu potrebni nikakvi dodaci. Ti sigurno ne bi na krišku jabuke namazao senf. Sjetimo se sljedećeg: svaka hrana, prirodna hrana mora bez obrade biti ukusna, ugodnog mirisa i izgleda. Ljekovito i za insko bilje ne ispunjava taj zahtjev. Pokušaj s **užitkom** jesti luk, ešnjak, samoniklo bilje ili kak papar. "Priušti" si dakle obrok koji se sastoji od jedne biljke. Neće Ti uspjeti, veoma će se brzo otrovati i povratiti. No upravo tako djeluje i u malim količinama taj otrov koji povećava Tvoju pohlepu za jelom. **Kuhani, za injeni obroci ine nas proždrljivima!** Ako su u tijelu razne spremnice za otpad punе i veće se prelivaju, tada Tvoje tijelo automatski pokreće akciju iščezanja - odgovaralo to Tebi ili ne! Ono mora poduzeti taj spasonosni postupak, jer bi ti inače za kratko vrijeme umro. Dakle, željeti liječiti ili nekim gorkim, otrovnim i samoniklim biljem lošeg okusa, isto je lako varljivo kao liječiti kemijskim otrovinama, jer je Tvoj organizam umjesto samo iščezanja prisiljen najprije se riješiti njih. Tijelo bi samo pokazalo ako mu neki lijek (bez obzira koji) imi dobro. *Tijelo samo sebe proišče uje i liječi. Ono samo uklanja štete što su ih u inili otrovili.* Tvoji organi ocjenjuju sve što nije hrana kao otrov koji se po mogućnosti mora odmah odstraniti. Dr. John H.

Tilden misli u vezi s tim: "**Osim nakupljenih taloga oslabljuju dodatno otpornost našeg organizma još i otrovni lijekovi.**"

Stru njakinja za post dr. Irigri Oliver iz Heidea iskoristila je ljekovito djelovanje vo a za svoju terapiju. Nakon što su njezini pacijenti i jedan dana dobivali **jesti** samo voce esto su ustanovili da pravi post nije ni potreban, jer su njihove tegobe ve nestale. Samo vo e može ve dakle u initi udo!

Tko pati me utim od neke teške bolesti i postao je ovisnim o lijekovima, kao pri bolestima srca i še ernoj bolesti, ne bi trebao ništa poduzimati na svoju ruku, ve postupati onako kako se dogovorio sa svojini lije nikom.

Zaklju ak: "ljekovito" je bilje opasno, ono samo suzbija **simptome** i stvara iluziju o zdravlju. Osim "so ne" svote za te lijekove, pla aš kasnije visoku cijenu za to da se time samo prikriva uzrok bolesti, a ne lije i. Pod nazivom prirodna metoda lije enja daje Ti se samo lažna sigurnost u uspješnost lije enja. Nije sve stoje prirodno ujedno i zdravo. *Prestani vjerovati u taj mit o ljekovitom djelovanju bilja.* Tvoje se tijelo ne može lije iti bilo kakvim sredstvima, bile to "ljekovite" tablete ili "ljekovito" bilje i mirodije. Ako se pacijent unato uzimanju ljekovitog bilja opet domogne zdravlja, tada se ozdravljenje pripisuje, **otrovnjoj** biljci, dok se ne uzima u obzir **samoiscjeljuju a mo tjeila.** **Bolesnim postaješ zbog nezdravog na ina života.** To ne može promijeniti nikakvo ljekovito sredstvo, ako uistinu želiš ozdraviti. Ništa ne do e iznenada i neo ekivano! **Samo se neprirodna, kuhana, dakle mrtva hrana** mora "poboljšati" maš u, solju, paprom, lukom, ešnjakom, oc-

lom, i sli nim dodacima. Svi su oni opasna štetna dopunska sredstva koja dugoro no ugrožavaju Tvoje tijelo, da bi ga naposljetku uništila. Ni u kojem slu aju nemaju "ljekovit u inak". Tvoje stanice ne mogu izdržati smrad otrovnog ešnjaka, njegove se toksi ne supstancije alicin i goruši no ulje odmah izlu uju preko svih pora. Još uvijek esto sre em zdravstvene fanatike iz ije se kože širi prodorni zadah ešnjaka. Na proizvodima od ešnjaka može se me utim dobro zaraditi!

"Ono što se ne može jesti u izvornom obliku, ne treba se jesti."

(Mahatma Gandhi)

Takozvani stru njaci za prehranu upu uju uvijek iznova na to da se ne može sve jesli prijesno, kao na primjer grah, le a, krumpir ild. Moram li tada jesti te proizvode? Ravnajmo se po velikom *Gandiju*: okanimo se svega onog što nije jestivo bez termi ke obrade. Jednostavno u imo od samo životinja koje u svom prirodnom okolišu žive samo od svoje uobi ajene svježe, prijesne hrane! Nisu "jake" hranjive tvari ono što Te hrani, ve obi ne, lako probavlji ve, nepromijenjene "naturalije". "Makrohranjive tvari" mogu se pokazali kao loše, šletne.

Nije dakle važno samo što jedeš, ve i to što Tvoji probavili organi mogu preraditi, Tvoja krv i Tvoje stanice primiti u sebe! Prepusti mudrost izbora hrane svom tijelu. Stoga, danas bi trebao za ostatak svog života po eti s prehranom prijesnom hranom. Po ni danas, sutra može biti prekasno!

Ti trebaš uzimati u sebe samo tri stvari: isti zrak, istu vodu i svježu, prijesnu hranu kojoj se Tvoje tijelo priлагodilo još unazad više milijuna godina. Ta se hrana sastoji pretežno od vo a i povr a u kojeg se jedu zeleni listovi (npr. špinat). **Vo e** je najve i izvor energije koja s minimalnim gubicima pri probavi odmah prelazi u krv i time u stanice. Vo e važi kao jedina živežna namirnica koja nikada nije štetna (vo e: iskoristivost **90** posto, gubitak deset posto; povr e: iskoristivost **70** posto gubitak **30** posto; **meso: iskoristivost samo 30 posto, a gubitak ak 70 posto!**). Meso je dakle otima energije. Ono što misliš da osje aš kao "snagu" nije ništa drugo nego "poticaj" što ga uzrokuju otrovi kao što su kava, aj, duhan ili kokain. Oni Ti me utim oduzimaju energiju!

*Dr. med. Jackson, autor knjige "Ne biti više nikada bolestan" koji je s **49** godina jedva svladavao tri stube do svoje ordinacije, ali je tek s **93** godine smrtno stradao pri klizanju, mislio je ovako o vo u: "Svježe je vo e najbolji stvaratelj baze što ga znamo, i ima snagu ubijati bakterije truljenja (iz pojedinih životinjskih proizvoda), kiselkasto vo e više od slatkog. Svježe vo e spada medu naše najvažnije i najbolje prehrambene namirnice i mora bili glavni sastavni dio itavog obroka'." Uvijek raspoloživa jabuka isti na primjer zube, želudac i crijeva od štetnih nametnika i osloba a Te opasnog sala!*

Lije nik i kirurg dr. John H. Tilden lije io je prvih **25** godina uobi ajenim **lijekovima**, zatim **29** godina u Denveru/Colorado uspješno lije io do svoje **90.** godine bez ikakvog "ljekovitog sredstva". Za njega otrov lijek nije više postojao. O vo u, a osobito jabuci, ovako se o itovao: "Jabuke su u prolje e i zimi lijek i hrana za sve one koji se ne

osje aju dobro. Jedi samo vo e, a osobito jabuke. One daju primjerice više živ ane i moždane energije nego pšenica. Je li potrebno op e iš enje? Tada izbjegavaj bilo kakav unos hrane i jedi triput dnevno samo jabuke. Ako je potrebna proljetna kura, jedi triput dnevno samo jabuke. Želiš li idealne rezultate, tada STOP lije nicima, lijekovima, operacijama i jedi jabuke.

Optere uju li Te bolesti? Ne budi tako nerazuman da uzimaš lijekove. Mu e li Te crijevni zatvor i boli u donjem predjelu crijeva? STOP svakoj hrani osim vo u. Sto je narušilo Tvoje zdravlje? Duhovno i tjelesno optere enje iznad Tvoje otpornosti! Ili je prekomjerno jedenje Tvoja navika i zbog toga Ti je rijetko koji dan ugodan? Tada prekini svaki rad i jedi triput dnevno samo vo e, sve dok se ne budeš opet dobro osje ao. I nikada ne zaboravi: jabuka je na vriitt - / kao hrana i kao lijek!" Pro itaj Tildenovu knjigu "Mit To.xdmie (=otrovanjem) jdngen alle Krankheiten" iz naklade VValdlhausen.

Sto još odre uje naše zdravlje

isti zrak, ista voda, unutarnja i vanjska ista a, spašavanje, odmor i opuštanje, njega duha. sklad osje aja, sunčana energija, mnogo kretanja, zadovoljavaju i posao, ugodna temperatura, stvarala ki i korisni rad, osigurana egzistencija, miroljubiva okolina, izbjegavanje nepotrebog uzrujavanja! Sve se to me utim bazira samo na zdravoj prehrani. Ono što u e u naša usta i bude primljeno od naših organa, ostaje glavni temelj ljudskog života.

Naše nas porijeklo ozna ava kao vo oje e. Cijenjeni antropolog dr. Alan Walker sa sveu ilišta John Hopkins u Marylandu (SAD), opisao je u "New York Time su" od 15. velja e 1979. svoje brižljive analize. Po njima smo mi ljudi bili u prethistorijsko vrijeme milijunima godina vo ojedi - ne i vo ojedi. ve samo vo ojedi. Takozvana je "mesožderska narav ovjeka" isto umišljanje današnjih ljudi! Mi smo biološki ostali vo ojedi. "Sli je uistinu to no, ne zna nitko od nas, to ostaje dvojbenim!" citirao je prof. Ehret nekog znanstvenika. Poznati švedski filozof i istraživa na podru ju prehrane. Are VVc/e/7<//c/.objasnio nanije 1955. uBadSodenu: " ovjek je najmanje 25 milijuna godina živio na drve u. Daje sišao, odmah hi ga požderele divlje životinje!" Britanski zoolog prof. Alister Hardy, neo arvvinist, tvrdi da su se prvi po eci razvoja **ljudskog** oblika života doga ali ve prije milijardu i pol godina. Darwino\ se nauk o evoluciji sve više potvr uje nalazima fosila. Sav život potje e iz mora. Selekcijom su se razvile mnoge vrste. Uzajamno prož iranje, bolesti i prirodne katastrofe sprje avali su prekomjernu razmnoženost. Dakako, svekoliki razvoj živih bi a na zemlji pratio je i potpomagao svemožni Stvoritelj, napose nastanak i život ovjeka, krune svoga stvaranja. O Božoj nam veli ini i svemo i govori ve pomisao na beskrajni svemir i udi) života.

Ja uvijek iznova govorim o jednostavnim pokusima na vlastitom tijelu. Dva daljnja neproblemati na pokusa:

1. Normalni puis zdravog ovjeka u mirovanju trebao bi iznositi 55-60 otkucaja u minuti. Ubrza li se on poslije jela ili ak za stalno na 72-80 otkucaja, tada je Tvoj plan pre-

hrane bio pogrešan. Tom se jednostavnom metodom može otkriti i alergijska reakcija.

2. Zdrav ovjek ima oko 6.000 bijelih krvnih tjelešaca po kubi nom mililitru krvi, a onaj koji se prehranjuje mrtvom hranom do 18.000! Bijela su krvna tjelešca (gnoj) naše najbolje obrambeno sredstvo, ali njihov stalni porast oslabljuje našu otpornost. To može prepoznati i po boji kože. Zdrav ovjek ima dobro prokrvljenu, ruži astu ko/u. a bolestan lice nalik na sir! Vidi pokus doktora Kouehakof-fa: pri prijesnoj se hrani ne uzbunjaju bijela krvna tjelešca, samo pri mrtvoj hrani.

Sažetak: "Mi ljudi nikako nismo predodre eni da jedemo meso. bilje, sjemenke žitariea. insekle. nismo svežderi. Ljudi posjeduju posebnu anatomiju i fiziologiju koja je priлагao ena samo konzumiranju vo a. Svaka se druga hrana mnogo teže probavlja. Dokaz probavite smetnje pri uzimanju svake druge hrane." (T. C. Fry)

Salate i povr e - kako izgleda s tim? Možemo dakako dijelom jesti i povr e. Dr. N. W. Walker koji važi kao uzor za zdrav na in prehrane (tko još doživi 116 godina?) rekao je ovako: "Vo e isti tijelo, povr e ga izgra uje!" Ta tvrdnja nije posve **to na**, jer je vo e i povr e jednak u molekularnom sastavu. Oboje sadrži sve što treba naš organizam. Listovi su dio stabla **koje** proizvodi divne plodove. Zdravije je i ukusnije jesti vo e, u posljednjoj fazi njegovog razvoja, ne u kiselim ili gorkim me ufažama.

U mojim je oima najradikalniji predstavnik "ceha povr a i samoniklog bilja" Franz Konz autor nove knjige od gotovo 1600 strana, s naslovom "Dergrosse Gesun he-

its Kom." koja je izišla u nakladi Universitas. Mi smo sprijateljeni i u stalnoj vezi. Samo što Franzu uvijek iznova govorim: "To Tvoje zelenje nije ukusno." On na to odgovara: "Primiješaj ga vo u." Po njemu bismo dakle trebali voće divnog okusa i mirisa pokvariti njegovim gorkim biljem? Svoju porciju salate možemo dakako dopunili nekim samoniklim vrstama, kao što su primjerice maslačak, kopriva, kiselica. Svatko će me utim potvrditi da ta zelena hrana nije ukusna, mora joj se dodati barem neki umak za salate. Sve gorke tvari izazivaju ga enje, odbojnost -znak da ih se trebamo kloniti.

"Ljekovito" bilje sadrži alkaloidne koji mogu biti prožeti i otrovnim supstancijama, dakle škoditi. Unatoč tome mora se reći da se *Kom* iskrao iz bolnice i svoj rak na želucu sam liječio svojom metodom. On je me utim ipak još nešto dodatno naučio: danas jede oko 75 posto svježeg voća! *Konz* je pobornik starih prirodnih metoda liječenja. Ali kao što sam već prije rekao ne postoji zapravo ni medicina ni ljekovita sredstva. Liječi jedino samo tijelo. Moramo mu samo dati priliku za to i vratiti se njemu primjerenoj prehrani. A ona se sastoji samo od prijesnog voća i nešto povrća. *Konz* ima ipak mnogo zajedničkog s nama: i on vidi učink organizam, a ne samo neki detalj iz njega, i zastupa isti naučni istraživački radikalno kao ja!

Pelinji med smatra se gotovo *udotvornom hranom*. On je me utim samo još jedna stimulativna tvar koja stvara kiselinu. Med nije ništa drugo nego pretjerano slatki šefer s veoma malo hranjive vrijednosti. Svi oni udotvorni incidenti mu se pripisuju trebali bi se što prije zaboraviti. Njemu nedostaje B-vitamina i minerala, a uzrokuje karijes baš

kao i bijeli šefer. *Hannah Allen* objašnjava da med sadrži neke kiseline koje su opasne za ljudi. Takođe i manitna kiselina med u kombinaciji s drugom hranom još štetnijim od bijelog šefera. Med djeluje negativno na probavu, zube i živce. On može dovesti do šeferne bolesti jednako kao svi drugi izolirani ugljikohidrati upotrebljavani u prekomjernoj količini. Pile proizvode med za svoj vlastiti opstanak i bilo bi poželjno da na tome ostane, ne bismo trebali u to dijetalni. Oduzimati hranu tim korisnim insekticima nije ništa drugo nego krađa koja se može izbjegavati. Pile služe korisnoj svrsi i za našu životnu: opravljaju cvatove. U ovjek je i tu faktor ometanja. Preko meda unosimo u svoj organizam obilno korištene insekticide i pesticide.

O nama se Nijemcima posvuda govori da smo skloni pretjerivanju, što se potvrđuje u inženjerici da jedemo najviše meda u svijetu. Gotovo je neshvatljivo da neki stručnjaci za punovrijednu hranu smatraju med bezazlenim i zdravim. Po tome možeš prepoznati koliko drugih koještarija potječe iz njihovog pera. Šefer kao rafiniran, izoliran ugljikohidrat svakako je štetan; a isto tako koncentrirani, izolirani ugljikohidrat med trebao bi biti zdrav? Takav je na mišljenju uistinu neprihvatljiv!

Orasi i sjemenke sadrže dragocjene hranjive tvari: masti, bjelančevine, ugljikohidrate. Oni bi bili veoma dobra nadopuna voćnoj hrani, kao što preporučuju neki nutricionisti u SAD-u i Europi. Ali tu postoji i jedan problem: poslijе obilnog jedenja oraha osjećate težinu u želucu. Razlog je u tome stoje priroda dala orahu protenzime koji ometaju normalnu probavu tvari što ih oni sadrži. Samo pna

vlažnoj toplini **osloba aju** protuenzimi u inkovite tvari potrebne za život: orah može istjerati klice.

Kao pri mahunarkama, tako je naravno i orahe mogu e dovesti do klijanja. Tada se me utim proizvod pretvorio u povr e - i tada to mogu jesti i u drugom obliku. Klice bilo koje vrste nisu preporu ive, jer se pri procesu klijanja stvaraju štetni biljni alkaloidi. One osim toga nisu ukusne. **Mali savjet: prožvn i nekoliko oraha (ša icu) izme u obroka. Ne mijesaj ih ni sa kakvom drugom hranom!**

To što sam rekao o orasima vrijedi za sve **sjemenke**, dakle i za zrna žitarica. Orasi su ukusni, ali zrna žitarica nemaju okus ni po emu. Zato se 96 posto tih zrna pe e i kuha, dodaju im se masno e, sol i za ini. Tako nastaju negativne posljedice, što sam ih opisao pri žitaricama. Takvim na inima pripravljanja uništavaju se vrijedni sastojci žitarica.

Kava, aj, Cola i sli no nisu hranjive teku ine, ve posve nepotrebni, dodatno optere uju i stimulansi. Zato što primjerice ne možeš ujutro onako pravo, poletno, krenuti u novi dan, trebaš nešto za poticaj. To je kao da se konja mora bi em natjerati da se pokrene. Tvoji živci isprva doduše reagiraju na stimulanse, ali njihovo djelovanje brzo slabi i tada malaksaš. Uzimaš li uvijek iznova takva sredstva "dopinga", izazvat eš prije ili kasnije potpunu iscrpljenost svojih živaca koja e Te naposljetku odvesti u depresiju.

Jesi li sada zreo za odlazak psihijatru? Ne, ti možeš sam razbiti taj avolski krug, time što eš snagom svoje volje svladati ovisnost o kavi ili aju. To nije druk ije nego pri osloba anju od ovisnosti o alkoholu ili duhanu. Ne traži pomo u drugih, ona uvijek postoji **u Tebi**.

Kisik

Zrak je danju i no u kao životni eliksir Tvoj dragocjeni pomaga . Plu a su najve i unutarnji organ Tvoga tijela. injenica je da udisanjem zraka težinski konzumiramo više nego hrane i vode uzetih zajedno. Kakva nam je to "sprava" ugra ena? Dišemo "automatski", dakle nesvesno, bez vlastite volje, dovodimo slanicama putem **arterija** kisik i hranu, a putem vena odvodimo uglji ni dioksid i otpad. Sve to neprekidno obavljaju naša plu a. Ona su uz srce najvažniji organ. Znamo li to cijeniti? Ne! Puša i iznakanju, za a uju i tako oslabljuju oba svoja plu na krila, ine i ih podložnim teškim, esto neizlje ivim bolestima. Uz to trju nikotinom još i nepuša e oko sebe. Mi plu ima ne dovodimo putem krvi živu, svježu hranu, ve mrtvu koja za epijuje plu ne mjeđuri e. Lica boje sira dokazuju da naša plu a zapravo stavlju u opticaj otpad! Koža mora dobivali hranu iznutra, a ne namazanu izvana.

Važna informacija i savjet (za one koji imaju mogu nost za to): ja sam si pored svoga kreveta dao na initi otvor za dovod svježeg zraka (veli ine 30 puta 60 centimetara), žalim u sobnom stropu ugradili napravu za odvod lošeg zraka preko krova, koja dodatno sadrži ventilator za slu aj da se treba poja ati dovod svježeg zraka. Tako imam iznad svoga kreveta stalno kolaju i, svježi, hladni zrak izvana. Ako je zimi prehladilo, radije uklju im grijanje nego da zatvorim otvor. Puše li prejako isto ni vjetar (pri oluji), mogu taj otvor posve ili djelomi no zatvoriti zaklopcem. Otvor je opremljen perlonskom mrežicom. Stoga mogu prozore držati zatvorene, tako da mi vjetar ne diže zavjese,

niti mi dosa uju muhe i komar i. Pri novogradnjama bi se trebale sve prostorije na taj na in zra iti i osloba ali lošeg zraka.

Kretanje na svježem zraku pospješuje disanje i prokrvljenost našeg organizma. Mi neprestano izdižemo otrovni uglji ni dioksid, a u zadimljenim ga prostorijama stalno opet udišemo. Taj je plin me utim i sastavni dio napitaka koji sadrže uglji nu kiselinu, piva, fermentiranih krutih tvari i teku ina, praška za pecivo, kruha i kola a s kvascem. Što mi inimo? 90 do 95 posto vremena provodimo u zatvorenom prostoru i uvijek iznova udišemo optere en, loš otpadni zrak. Tako je taj unutarnji zrak mnogo opasniji od vanjskog kojega smatramo zaga enim i o kojemu se kriti ki o ituju svi ekolozi. Unutarnji je zrak deset puta gori i opasniji, piše *Debra Lynn Dadd* u svojoj knjizi "*Nontoxic and Natural*". A dr. *Walker* je iznio o uglji nom dioksidu sljede e mišljenje: udisanje toga plina uzrokuje uz prekomjerno uživanje termi ki obra enih škrobnih proizvoda najviše bolesti srca.

Sažetak: pazi na to da danju i no u dobivaš dovoljno svježeg, istog zraka i da se dovoljno kre eš na otvorenom, tako da se Tvoj grudni koš širi i Tvoja plu na krila budu uvijek dobro "prozra ena".

Teško optere uju e tjelesne vježbe bez promjena u prehrani mogu biti opasne. Tako svjetski poznati otac aerobika dr. *Cooper* odvra a od preintenzivnog vježbanja. Njegov prijatelj *Fixx* i mnogi drugi umrli su tijekom i poslije tranja na duge pruge. *Fixx* je imao posve za epljene arterije. U svojoj je knjizi "*Laufen*" uvijek iznova isticao svakodnevni trening izdržljivosti, dok mu prehrana naprotiv nije bila tako važna. Tu je zabludu morao platiti svojom ra-

nom smr u. Umjereni su na ini tjelesnog kretanja zdraviji, kao na primjer hodanje, osobito brzo hodanje, plivanje, vožnja biciklom itd. Pokreni se, ovjek je predodre en da se kre e. Danas su ljudi postali ve inom lijenima i nepokretljivima: sjede u uredu, u autu, pred televizorom. A pri tom tamane još više suvišnih kalorija nego prije. Obra ene, zagrijane tvorni ke masno e iz biljaka isto su teško probavljive. Neobra ene prirodne masno e u orahu i avokadu mogu se naprotiv dobro probavili zbog njihove topljivosti u vodi. Dr. *McDougal*: "*Od svili makrohajuivih tvari pri obilnoj hrani uzrokuju masti najve e optere enje za tijelo. Naše se krvne stanice tada zgrudvaju. Zbog toga se usporene protjecanje kn>i, što dovodi do za epljenja važnih Žila. Tako nastaje visoki krvni tlak.*"

Odnos kiselina - baza

Mi bismo ljudi trebali prvenstveno uzimali u sebe hranu koja jam i odnos baze prema kiselini od najmanje 70 prema 30 posto, najbolje 80 prema 20 posto. Do log je podatka došao švedski biokemi ar dr. *Ragnar Berg* provode i po etkom dvadesetih godina opsežne pokuse po nalogu njema kog lije ništva. Taj je odnos pri našem današnjem na inu prehrane gotovo obrnut. Želim Ti re i što stvara bazi nu sredinu: vo e, povr e, mljeko koje se pije izravno iz kravlje vimena i voda. Sve druge prehrambene namirnice uvijek stvaraju kiselinu: osobito kuhanha hrana, meso, riba, masti, sir, jaja, orasi, sjemenke i sve vrste zrna žitarica. Prekomjerna kiselina uzrokuje sljede e bolesti: u

prvom redu probavne smetnje, sve oblike reumatskih tegoba, uloge, išjas, ireve na želucu i crijevima i najzad rak.

Danas ima razumnih ljudi koji ne mogu pustiti da se vo e okriviljuje za stvaranje kiseline. Tek me je nedavno u vezi s tim nazvala Nizozemka koja ina e esto sa mnom telefonira i godinama pokušava živjeti po zakonima prirode. Uvijek je iznova na žalost zbumuju katkad veoma razli ita mišljenja.

U svojoj sam knjizi "*Willst Dugesundsein? Vergissden Kochtopf!*" objavio opširna tuma enja važnih istraživa a na podru ju prehrane koji isti u bazi ni završni stupanj u dozrijevanju vo a kao najpreporu ljiviji za konzumiranje vo a je daje vo e **zrelo** i da se uvijek **jede na prazan želudac**. Tko je svoj želudac i crijeva ve natrpao fermentiraju om miješanom hranom, imat e zbog vo nog še era dodatne teško e, jer on poja ava alkoholno vrenje. Jesam li igdje napisao da treba jesti mrtvu hranu koja stvara kiselini? Ako se nešto treba jesti, tada je to zrelo vo e. Jedenje nezrelog vo a može biti povezano s lošim posljedicama. Želiš li ga jesti, malo ga opari. Nije li ti na raspolaganju zrelo vo e, zamijeni ga povr em. **Ne mogu dovoljno esto ponoviti: vo e jesti samo na posve prazan želudac**. Ako to ne možeš, tada je bolje da se odrekneš vo a. Koliko sam esto bio u prilici promatrati kako se vo e jede u svim mogu im kombinacijama s drugom hranom, uz uvjeravanja kako je to zdravo. Nešto gore ne možeš u initi svojim probavnim organima. U **tom slu aju jedi itav vo ni obrok odvojeno, tek etiri do pet sati poslije druge hrane**. Izbjegavaj vo e i vo ne sokove izme u obroka. Loš je i opasan obi aj piti vo ne sokove ve ujutro na prazan želudac ili uz obroke.

Loše je što "apostoli protiv prekiseljenosti" ne provode pokuse na sebi, ina e ne bi mogli govoriti gluposti kakve govore. ak i pri višetjednom konzumiranju isklju ivo vo a iznosi ph -vrijednost mokra e 6,8 do 7,2. Ta to može svatko provjeriti indikatorskim papirom. Nakon što se pojede samo jedna kriška kruha prethodne ve eri, smanji se vrijednost na 5,2 do 5,6. "Obvezatna" ph-vrijednost za našu krv iznosi 7,4. Stvoritelj je dakle odredio da naša najvažnija teku ina, krv, mora uvijek biti u neutralnim granicama. esto se govor o prekiseljenosti, ali ona u doslovnom smislu ne postoji - ina e bismo bili mrtvi.

Naša danas uobi ajena prekomjerna hrana iz ku hinjskog lonca koja pretežito stvara kiselinu, veoma je štetna. Takva hrana stalno preoptere uje plu a i bubrege. Da bi se ta kiselina neutralizirala, mora naše tijelo posegnuti za važnim zalihama alkalija (kao kalcija i magnezija). Tko misli da ne može živjeti bez kruha trebao bi umjesto maslača, sira ili salame staviti na njega mnogo listova salate, kako bi donekle ublažio djelovanje krušne kiseline. Jedan list u hamburgeru nije dakako ništa s obzirom na obilje ostalih sastojaka koji stvaraju kiselinu, kao što su meso, sir, masno a i hljep i ! Isto vrijedi za danas tako omiljene pizze. Pa i za tjesto s ke apom koji sadrži 45 posto še erne kiseline! **Na stablu spoznaje nije bilo ni kruha ni sendvi a ni salame!**

Svaka je bol upozoravaju i znak Tvoga tijela što ga ne smiješ ignorirati. Bolest je pokušaj Tvojih organa da prežive i nikako ga ne bi trebao zanemariti. Gotovo nijedan od boraca protiv kiseline ne zna najvažnije pravilo prirodne prehrane za sva živa bi a: jedi prijesnu hranu koja stvara bazu. Ni oni se ne udaljuju od kiselotvornog žita i ku-

hinjskog lonca koji izvornu, prirodnu hranu pretvara u beživotnu smjesu što potiče stvaranje kiseline u našem tijelu i uzrok je svih bolesti. Protivnik kiseline Koch ak je na svaku krišku jabuke stavljao vapna. Iskušaj to jednom u svrhu pokusa! Rezultat je komadi jabuke odvratnog okusa. Koch sije na taj način zapravo priskrbio *ovapnjenje*. A želio je da još s 80 godina može klizati na **Ledu**, hodati bez slapa i imati zdrave zube. Tu dob nije me utim ni doživio! Protivnici njegove protukiselinske metode (njemački Anti-sauremelhode - AAM) nazivali su sebe i *klubom zdravih zabija*. Sam je Koch bio međutim jadna olupina samo s još nekoliko krvnih zuba u ustima. Tko radi protiv prirode, laj si rada. Poplavi kiseline smijemo se suprotstaviti samo zrelim voćem ili svježim povrćem, a ne anorganskim mineralima koji još samo zaoštrevaju uzrok.

Dr. Walker je protiv kiseline propisivao velike količine sokova voća i povrća, tvrde i da oni mogu najbolje doprijeti kroz zatopljenja crijeva do crijevnih resica u svrhu primanja hranjivih tvari. Tko kao borac protiv kiseline još upotrebljava kuhinjski lonac, taj je od početka na pogrešnom putu! Tu mu neće pomoći ni velike količine egzotičnih vrsta sjemenki.

Ja nisam prijatelj sokova voća i povrća. Tko pozorno čita Walkcrovu knjigu, saznate ćete i od njega daje itav proizvod uvijek bolji! **Walker je** primjenjivao sokove u slučaju bolesnika kad ni poslije postaće i štete na crijeva nisu hranjive tvari iz krute hrane dospijevale do crijevnih resica.

U nekog su inženjera hortikulture iz Rurskog upravo područja nastali irevi na želuci upravo zbog hrane koja stvara kiselinu. Tablete protiv kiseline pojavile su se dugoga-

ro no te simptome. Lije nici su mu zabranili voće. Nakon što mu je dospjela u ruke moja knjiga "Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!" prešao je odlučno na prehranu s mnogo voća i irevi su nestali. On mi je povodom svog posjeta sestri u meni susjednom selu želio zahvaliti. Tom mije prilikom ispričao kako je nekom njegovom prijatelju trebao zbog zatopljenja koronarnih arterija biti ugrađen "pacemaker", ali je operacija poslala nepotrebno, jer su arterije opet bile slobodne! Inženjer hortikulture nagovorio ga je da me posjeti i vidi kako sam. U jednoj sam svojoj knjizi napisao da se žgaravica može veoma brzo ukloniti kiselini limunom i grejpfrutom. Protivnici voća ne mogu to dakako shvatiti. Ta neka barem iskušaju, kako bi shvatili o čemu ja govorim!

Debeo ili "fit"?

Najzdravije je dakako biti vitak i zdrav. To možeš postići i bez brojenja kalorija i muštenja sebe gladovanjem. Moraš samo zaboraviti sve moderne dijete, uvjek se dosita najesti prave hrane i revno se kretati!

Pogledaj samo u mnoge ilustrirane asopise koji se doslovno nadmetaju u ponudama dijela. Stječe se dojam kao da su ljudi u uredništvima tih asopisa zaokupljeni samo još time da svakog tjedna smisle neku novu dijetu. Po tome će se shvatiti da pri našoj prehrani mora nešto biti na elno pogrešno. **A to je hrana bogata masnoćama, bjelančicama, beživotna hrana iz kuhinjskog lonca još i združena s premalo kretanjem. Postoje dakako i bolesni mršavi ljudi.**

oni isto tako pogrešno jedu i cesto više od debelih. A debeli jedu premalo prave, zdrave hrane! U debelog je ovjeka ve došlo do kemijskog poreme aja u organizmu, do usporene izmjene tvari.

Gladovanjem oslabljuješ i dijelove svojih važnih miši a, pri emu mast unato tome ostaje u miši ima. Miši i siromašni masno om tanki su i izduljeni, a usaljeni su obli i debeli! Ograni enje kalorija oslabljuje Te: mi želimo me utim svoju energiju stalno pove avati, a pritom postizati sagorijevanje masti. To se može posve jednostavno ostvariti s mnogo prijesne hrane i kretanja. Ako zasada i nisi spremjan potpuno prije i na prijesnu hranu - ova formula vrijedi za sve ljude, pa i one koji se "normalno" hrane: **jesti pravu hranu i mnogo se kretati.** Debeli ljudi ne dr/e mnogo tlo kretanja, njihovo je tijelo postalo nepokretljivim, tromim. Sve što se ne upotrebljava, zakržlja. propadne. Sagorijevanjem masti vra a se sam od sebe pori\ /a kretanjem. Normalizirano sagorijevanje masti izjednaava se s onim u vitkih ljudi. Cesto vidimo mršave muškarce i debele žene i obrnuto, iako ti parovi jedu za istim stolom gotovo istu hranu. Mršavi esto jedu više od debelih. Treba se srediti kemija svojih žlijezda. Ve ini pretilih ljudi inimo nepravdu kad im se rugamo. Oni se tada zbog frustracije još više debljavaju. Pretili su ljudi skloni sve ve em debljanju.

Nije dakako zlodjelo **zgriješiti** ako pritisak postane prevelikim. No ubrzo eš primijetiti da Ti se ono u emu si prije uživao, sada ini bljutavim, bez okusa, da Te komadi preslatke okolade grebe u grlu i da se Tvoj želudac buni. Veoma eš se brzo sam vratiti laganoj prijesnoj hrani. Što je veoma važno: ako si jednom prešao nacistu prijesnu hra-

nu, ne možeš više podnijeti danas (još uvijek) uobi ajenu mrtvu hranu. Tvoje se tijelo odmah brani mnogim nelagodnostima, osobito probavnim poreme ajima. Gripeš li dale, tada se ono jednoga dana bespomo no preda onom Tvom starom uništavanju. Ti se opet dobro osje aš, a krivnju za sve sitne tegobe svaljuješ na zdravu hranu. Tvoje se tijelo prisilno zadovoljava privremeno i sme em, kao što su kava, nikotin i alkohol. A zatim te opominje akutnim, kasnije i kroni nim bolestima. Stoga bi iz svega upravo re enog trebao nau iti: *dokle god organizam još reagira, u Tebi je mo lije enja. Sjeli se pet stadija bolesti što sam ih opisao, ina e može na kraju nastati rak!*

Jedeš li nešto pogrešno ili uzimaš lijekove, mora Tvoje tijelo svim sredstvima izbaciti to sme e, kako bi šteta bila što manja. A to predstavlja veliki napor za Tvoj organizam. **Djeluju li pilule na Tvoje tijelo? Naravno, primje uješ nuspojave. To zapravo reagira Tvoje tijelo. Ono želi odmah izbaciti to otrovno sme e! To se pogrešno smatra lije enjem!**

Pri debljini ili mršavosti nije važno što pokazuje kazaljka vase, ve kako izgleda Tvoj lik u zrcalu . Dokle god se u njemu vide podvoljak, bucmasti obrazi, naslage sala na trbuhi i debele butine, još si predebeo. Spremi dakle svoju vagu negdje u šupu, ona samo frustrira. Bez obzira na glupe tablice težine ima kršnih ljudi prekomjerne težine bez podvoljka i debelog trbuha, kao i onih vitkih u kojih su me utim miši i slabi i mlohavi. Miši i su tu za kretanje, osobito se snaga sr anog miši a mora stalno održavati kretanjem. Mlohavi miši i tijela zna e i slabost sr anog miši a.

Pritom je posve svejedno na koji se na in kre emo. Najbolje je još uvijek hodanje, brzo hodanje, plesanje, plivanje, vožnja biciklom, a zimi skijaško tranje. A neke vrste kretanja možeš provoditi u stanu. Imaš li u ku i stube, penji se njima i spuštaš. Napornije vježbe, poput jogginga i dizanja utega nije preporu ivo dokle god još imas prekomjernu tjelesnu težinu. Ima i okretnih debelih ljudi, ali ve ina ih je ipak troma. Tvoj bi se puis trebao navedenim vrstama kretanja lagano povisili i pritom se mirno možeš oznojiti.

Njema ki lije nik dr. *Ernst van Aaken* bio je utemeljitelj njema kog sistematskog vježbanja skijaškog tranja i izdržljivosti što ga je veoma uspješno uveo i za žene. S njim sam se više puta dopisivao. On je na žalost u pogledu svoje prehrane veoma grijeošio. Za njega je krepka hrana bila primjerice za doru ak nekoliko jaja na oko. Jedna od njegovih glavnih knjiga nosi naslov "*Programmieri für 100 Lebensjahre*" ("Programiran za 100 godina života") no on sa svoje samo 73 doživljene godine nije ni izdaleka dosegao tih 100 spominjanih godina. Njegova je posljednja knjiga "*AlternativMedizin durch Ausdauer*" (Mehr Wissen Verlag, Dusseldorf-Langen), koja sadrži 719 strana, izšla neposredno nakon što je on umro. Svojom je terapijom izdržljivosti Želio lije iti ve inu bolesti. **Ali samo kretanje ništa ne koristi, što dokazuje i rana smrt spomenutog poznatog ameri kog junaka jogginga Fixxa.** Njegove su srane arterije bile posve za epljene unato svakodnevnom joggingu izdržljivosti. **Arterije koje su se veza epile ne mogu se proistiti športskim naprezanjima.** Naprotiv - tada još brže do e do infarkta. Kako da krv izbacivana ubrzanim otkucajima srca protje e kroz ovapnjene

glavne žile kucavice? Uvijek se tijelo mora najprije oslobođili taloga. Masna mrtva hrana za epilaje Tvoje žile, nemasna ih prijesna hrana osloba a. To je doduše polagani, ali naposljetku ipak uspješni proces. No ni svoje si taloge nisi najzad priskrbio u samo nekoliko tjedana ili mjeseci prekomjernog konzumiranja štetne hrane! **O ekivani životni vijek vrhunskih športaša nije osobito dug. Kretanje da, ono bi pri ve em naporu trebalo trajati 12 minuta pri srednjem 30 minuta.**

Debljaju nas u prvom redu: sve vrste še era, uklijuju i p elinji med i sve vrste masti. Še er i masti su ljudsko djelo, med je ukraden p elama. Uspiješ li uvijek jesti samo jednu vrstu hrane po obroku, brže eš se nasititi i biti vitak: na primjer samo trešnje, samo jagode, samo jabuke, samo kruške itd. 50 posto miješane hrane zna i upola goru probavu. Unutra i van mora se odvijati blago - bez pomo nih sredstava i naprezanja, te bez pritiskivanja na želudac i trbuh.

ovjek je po svojim uro enim osobinama ljubitelj slastica, otuda neumjerena, esto gotovo ovisni ka težnja za slatkim, koja se osobito o ituje u djece. Slatko, ukusno vo e, a zimi sušeno vo e, mogu potpuno zadovoljiti tu želju. Izolirani su še eri i brašna otima i vitamina. Tome se pridružuju i štetne masti svake vrste, poput tvorni kih ulja i umjetnog proizvoda margarina. Samo da nabrojim što je danas sadržano primjerice u nekim keksima najnovije proizvodnje: 20 posto pšeni nog brašna, sedam posto okolade- še era, biljno ulje, tri posto orahovog maslaca, tri posto kakaoa, jaja. Nadalje prašak za pecivo, natrijev hidogenkarbonal, natrijev fosfat glukozni sirup, obrano mlijeko u prahu, sol, aroma, emulgator, lecitin. Proizvo a još nasto-

ji privu i kupce sljede im tekstom na omotu: "Mi iz X-a uložili smo itavo svoje umije e da bismo **za** vas proizveli Y, izbor najprobranijih vrsta ajnih kola i a, bogatih hranjivim sastojcima i okusa kao u stara dobra vremena." **Kakve li radosti za Tvoje masne stanice!**

Tu imaš uz termi kom obradom uništene živežne namirnice još i "kalori ne bombe": kola i e i kekse koji se grickaju izme u obroka. Izvorni prirodni okus više se i ne osjeti od silnih umjetnih dodataka i aroma. Tako po inje prekomjerno debljanje. Sve se te masti odmah vežu s Tvojom ve postoje om masti. **Jer u prirodi ne postoe izolirane masti a ni maslac. Sve su masti dakle ljudsko djelo.** A one imaju triput više kalorija od ugljikohidrata ili bjelan evina. Dodaš li mast nekoj prehrambenoj namirnici - ,a to se danas svakodnevno doga a pri devedeset posto svih vrsta hrane-time znatno smanjuješ mogu nost probave. **Enzimi** Tvoja tijela moraju najprije raditi na probavi masti, jer ona zatvara pristup drugim molekulama. Ti svježu, živu hranu kuhanjem ubijaš i još je zaogr eš masno ama koje se mogu probaviti tek u tankom crijevu. Usta i želudac nemaju **oru a** za to. Ne trebaš se uditi što Ti raste obujam trbuha i bedara i to se sme e od masti i bjelan evina taloži u Tvojim arterijama i na njima. Tvoja se zamaš ena krv zgruda i ne može više **prolaziti** kroz one najsitnije krvne žile. Prijesna nam hrana daje rijetku krv, tako da otrovna sredstva za razrje enje krvi postaju nepotrebnima. Svoju si ljepljivu mednu krv priskrbio sam sebi svojim nerazumnim prehrambenim navikama.

Opet naglašavam da je bajka teoretiziraju !) laboratorijskih stru njaka kako mast trebamo za vitamine

topljive u masti. Prirodni prijesni proizvodi sadrže dovoljno lako topivih prirodnih masno a. ini se da ne moraju izumrijeti samo širitelji te neistine, ve još nekoliko generacija više!

Mršavi ljudi ne bi sada trebali klicati od radosti.

Upravo zato što oni naoko mogu sve podnijeti, gomilaju u sebi još više otrova nego debeli. Oni isto tako esto priskrbe sebi infarkte srca i mozga kao oni pretili. Svoj stas imaju uostalom zahvaliti samo svom naslje u. Stoga bi trebali još danas posvetili molitvu zahvale kromosomima svojih predaka. Poznajem mnoge mršavce koji jedu neumjereno mnogo.

Piavilo po kojemu bi se Ti trebao ravnati pri svladavanju **pretilosti** ili njezinom sprje avanju, glasi: **maksimalna koli ina prijesne hrane i mnogo kretanja.** Ne trebaš i/o-siavljati obroke. Energija Ti uvijek treba. Kad god je mogu e trebao bi se kretali vani na zraku koji je bogat kisikom. Prelili se ljudi premalo kre u. Pretvoriti sebe iz stroja za gomilanje masti u motor za sagorijevanje masti. Zaboravi sve moderne dijete i laboratorijske znanstvenike s njihovim izmudrovanim kalorijskim tablicama i receptima. Baci sve u kantu za sme e i uštedi svoj novac. ovjek je milijunima godina preziviljavao bez debelih medicinskih udžbenika, lije nika i bolnica. Nisi li spreman na **potpunu promjenu u prehrani**, tada je još uvijek najbolje; **jedi polite vinu ili ak etvrtinu koli ine hrane što je sada jedeš i ne daj da Ti dalje krfijaju miši i!** **Svi mi danas jedemo previše, preslatko i premasno!** Lije nici polažu Hipokratovu zakletvu. U njegovo vrijeme nije bilo ni jednog jedinog lijeka. Njegova su ljekovita sredstva bili post, ljekovito bilje i skromni život.

Stres, meditacija

Kad nam se dogodi nešto dobro, tada još dugo ne trebamo konjak da bismo se dobro osje ali. Svatko zna da duh duša i tijelo ine cjelinu. Loše vijesti, previše buke i užurbanosti veoma nam smetaju. Svakodnevne strašne ratne slike na televiziji, s mnoštvima mrtvih i prognanih ne\ inih ljudi škode nam i tjelesno. Tome se pridružuju deprimiraju e vijesti **0** brojnim ubojstvima iz pohlepe, esto samo zbog nekoliko maraka. Anarhi na mlade/ razbijaju obiecti izloge trgovina, uništava fasade zgrada, podzemne željeznice, lomi namještaj u u ionicama itd. Mislim da smo na najboljem putu da se približimo velegradskim prilikama u SAD-u.

Mi kao pojedinci teško bismo mogli promijeniti to stanje ako se ne promijeni itavo društvo. U svakom sluaju moramo ostali u dobroj formi za životnu borbu. To se može samo svakodnevnom meditacijom, misaonim odstojanjem od sve ove zbrke oko nas. Ima mnogo meditacijskih praktika. Oni preporu uju da smirimo svoju podsvijest i erpimo snagu iz zadobivenog mira. Pokušaj jednom ni na što ne misliti. Doleti li Ti neka misao, odagnaj je od sebe. Mi smo skloni tome tla svojim ograni enim umom o svemu sudi mo. Toga se ubudu e okani. Sjedni u mirnu, tihu prostoriju, sklopi o i, meditiraj. Na taj e na in Twoja podsvijest i time dnevna svijest na i svoj mir. Obuzet e Te udesni spokoj. Ja se danas mogu tako "iskop ati" ak i pri vožnji auta ili pri radu. Unato tome sam posve budan, kako bih mogao ispunjavati zahtjeve života, svoje svakodnevne obveze. Da, poslije **toga** mi sve mnogo bolje **uspjeva**.

Kad biste manje žderali

"Doživite li s 50 godina sr ani infarkt, to je doduše neugodan, ali nikako nepredvidiv doga aj, posve sigurno ne urota sudbine! Vi samo pla ate za - više - desetljeto nerazborito iscrpljivanje svoga zdravlja, kažnjeni ste za nepromišljene prehrambene navike koje Vam Vaše koronarne arterije nisu oprostile." Tako jasnim rije ima šokirao je prof. dr. William F. Roberts svoje slušateljstvo prilikom simpozija u Amsterdamu održanog u studenom 1991. godine.

Taj je ameri ki stru njak u svom sjajnom izlaganju oštro kritizirao moderne životne i prehrambene navike, te jasno pokazao kako zapravo stoje stvari. Kao glavni patolog i stru njak za arleriosklerozu pri uglednoj medicinskoj ustanovi *National Institute of Health* u Hellesdi bio je prof. **Roberts** godinama zaokupljen promišljanjima o temi kornoj arterija i kolesterola.

Glavni si krivac Ti sam. *"Mislite li da je koronama skleroza degenerativna bolest koja nekoga sudbinski zadesi, a drugoga poštedi, tada se grdnno varate"*, rekao je prof. **Roberts** . *"Glavni ste krivac Vi sami, jer to što Vas danas možda mu i kao angina pectoris, sami ste si prisrbili time što ste desetlje ima pohlepno uživali u pogrešnoj hrani!"* Koronarna skleroza (ovapnjenje koronarnih arterija odnosno žila koje opskrbljuju krvlju sr ani miši) nije lokalizirani proces, ve šire poga a koronarni i uop e krvožilni sustav: patolog na e - ako se potrudi - dobru polovinu tveg **dbroznog** tkiva u koronarnim arterijama, k tome još **20 do 30 posto** mekšeg fibroznog tkiva, što zajedno ini 75

posto fibroznih proljeća i ferae ija (bujanja masnog tkiva, a to završava ateromatoznim, masno om ispunjenim jaštu i ima u krvnim žilama.

"Pogledajte samo spolnu podjelu: do 60. godine života to je tipična muška bolest, a poslije toga joj postaju podložnima i žene - zbog lišenosti estrogenske zaštite - do osme životne dekade. I što mislite, odakle to da postoji linealni odnos između ukupnog kolesterola u serumu i u esterlosti srčanog infarkta? Ja nisam video na obdukcijском stolu nijednog vegetarijanca s koronarnom sklerozom. Želite li brz nastanak koronarnog plaka (ovapnjenja koronarnih arterija), imam za Vas uputu koja sigurno vodi u smrt: klukajte se bez razmišljanja svim onim što Vam se nudi u Fast-food dvoranama za šopanje. Pogledajmo samo tipičnu prehranu prosječnih Amerikanaca iz SAD-a, a na Žalost i sve više Europljana: masni 'burgeri', stekovi, k tome pečeni krumpiri i ili salata uz obilni dodatak majoneze, kikiriki i Chips, kamo god se pogleda. U SAD-u se iz dana u dan proždiru milijarde kalorija, to nije rečeno 200 milijardi više nego što je potrebno za razumni život. Svakodnevno se kupuje 85 milijuna kutija cigareta, to no 85 milijuna više nego što je potrebno! Zašto još zapravo govorimo o pojedinostima istraživanja ili o veoma skupim lijekovima koji bi navodno trebali pomoći pri posljedicama arterio-skleroze? Dokle god se živi tako nerazumno, uzaludna su sva nastojanja u pravcu poboljšanja zdravlja današnjih ljudi!"

Pretilost donosi preranu smrt. "Vi želite u početku nešto za svoje krvne žile, bojite se da bi Vas mogla prerano pokositi bolest srca? Evo mog savjeta za uspjeh: popušite danas posljednju cigaretu svoga života, oprostite se s 'burgeri-

ma', uklonite masno u iz svoje prehrane gdje god možete i time održavajte svoj ukupni kolesterol ispod 150 mg/dl! Vidjet ćete da će to svakako pozitivno djelovati! Sto još možete očekivati od takvog razumnog načina života osim zaštite od arterioskleroze? Više nego što slutite: manje visokog krvnog tlaka, raka dojke i crijeva, šećerne bolesti, ireva na želucu srčanog i moždanog infarkta, tegoba sa žučnim mjeđuhodom, bolesne debljine, osteoartritisa koljenih zglobova, bubrežnih kamenaca, hemoroida itd.! Sto Vam je veća tjelesna težina od one normalne, to će te brže otići u smrt. Vama je prepušten izbor!

Izbjegavajte crveno meso u oko 21 obroku što ga tjedno pojedete! Naviknite se na hranu s malo masnoće. Ukoliko to ne pomogne da obuzdate svoje masnoće u krvi, tada ne oklijevajte sa snižavanjem razine lipida lijekovima. Ukupni, a osobito LDL kolesterol morate bezuvjetno dovesti u 'sigurnosne granice'. To u praksi znači: hranom unositi u tijelo manje zasićenih masnoća, manje kolesterola i uopće manje kalorija. Manje sira, mlijeka i mesa s mnogo masnoće, s više biljnog ulja, ribe, povrća i voća!

Ali što ako se srčani infarkt već dogodio? Smjesta po eti s dosljednim snižavanjem lipida (masnoća u krvi). Pritom je posve svejedno koliko su visoke bile koncentracije LDL-odnosno ukupnog kolesterola u serumu prije infarkta - posve su otočne bile za doti nu osobu previsoke i dovele do tog događaja. Najbolje što možete u početku poslije preživljenog infarkta, kako biste spriječili recidiv (ponavljanje istoga): nastojte što prije i maksimalno sniziti lipidel. To za mene znači i kombinaciju dijeti s malo masnoća i terapije za snižavanje lipida. I to bez ikakvog kompromisa, jer rizik ponovnog infarkta zasjenjuje sve druge moguće rizike,

primjerice poznate nuspojave snižavalelja lipida. Ako mene pitate, isto vrijedi i za pacijente poslije operacija Inpassa ili balonske dilatacije proširenja koronarnih arterija."

Toliko od prof. Robertsa, on kao patolog zacijelo zna kako stoje stvari! U ovoj sam knjizi opisao jednostavna sredstva pomo u kojih možeš održati slobodnima svoje arterije: jesti maksimalno nemasnu prijesnu hranu u obliku vo a i povr a. Prijesnu hranu, ne masnu kuhanu hranu! **1** ne zaboravi ono što Ti dosada vjerojatno nije nitko rekao: termi ki obra eni, škrobom bogati ugljikohidrali u obliku kruha, žitarica i krumpira isto tako pospješuju "ovapnjenje" - doduše nešto sporije, ali sigurno! Nabavi si knjige našeg velikog uzora dr. Walkera.

Pitanja i odgovori

P.: Ima li još uop e svrhe zdravo živjeti ? Ta ionako je sve zatrovano.

O.: Ako tako postavljaš to pitanje, moram Ti odgovoriti da si i Ti sukrivac za tu zatrovost okoliša, koja uklju uje i sve biljke. Zašto nemaš vlastiti vrt? Svugdje možeš uzeti u zakup komad zemlje, 300 kvadratnih metara bilo bi dovoljno. Kupuješ li ekološki uzgojene proizvode? Ne, jer su oni dakako nešto skuplji. Budu i da kupac odre uje izbor robe, Ti si sam taj koji ko i brži razvoj ekološkog poljodjelstva. Svi mi tako rado smisljamо izgovore, kako bismo mogli krivo postupati. Dobro promisli o tom svemu što sam Ti rekao.

P.: Ja ne mogu podnijeti vo e, što da u inim protiv toga?

O.: Ne možeš li podnijeti najbolju hranu za nas ovje ju djecu, tada je Tvoj probavni sustav u lošem stanju. Najbolje e biti da nekoliko dana ništa ne jedeš. Tada e se Tvoj sustav sam od sebe pro istiti. Zatim po ni tijekom nekoliko dana s uvijek bazi nim povr em. Poslije toga e Tvoji probavni organi biti spremni probavljati slatko vo e. Bude li to u redu, mo i eš uživati i kiselo vo e koje tijekom probave uvijek djeluje bazi no. Misli na to da se vo e treba jesti na prazan želudac. Svako miješanje vo a koje sadrži vo ni še er s bilo kojom drugom hranom dovodi do kobnog alkoholnog vrenja. Posljedica su jaki vjetrovi.

P.: I pri prehrani vo em imam žgaravicu. Što mogu u initi protiv toga?

O.: Žgaravica, kiselo podrigivanje i sli no znakovi su da Tvoj želudac proizvodi previše kiseline. Ona je potrebna za probavu bjelan evina. No budu i da Ti jedeš previše hrane koja stvara kiselinu, ne može Tvoje tijelo svladali tu poplavu kiseline. Postupi kao što sam gore opisao. Koliko god neobi no zvu alo: kiselo vo e suzbija prekiseljenost. Iskušaj to.

P.: Zašto nije lako hladno pri prijelazu na istu vo nu hranu?

O.: Tako je bilo i sa mnjom. S jedne su strane putovi Tvojih tjelesnih sokova još za epljeni, vidi moje izvješ e o Tvojim kapilarama punim talozima sme a. S druge strane, Tvoje tijelo više ne dobiva stimulanse. Budu i da se u Tebe doga a op e iš enje, mo i e kasnije krv te i bez zapreka. Tada e sve biti toplo!

P.: Pri prehrani vo em postaju mi zubi hrapavima, ispadaju plombe. Sto da u inim?

O.: Vo ne kiseline ne uništavaju zubnu caklinu, ina e ne bi naši preci imali zube. Previše si se prehranjivao živežnim namirnicama koje otimaju kalcij, na primjer proizvodima od zrnja žitarica, te še erima i slatkisima svih vrsta, kuhanom, masnom hrana koja stvara kiselinu. To je uništilo tvrdnu **supstanciju** Tvojih Zubiju. Ako dakle imaš problema sa Zubima, tada uvijek odmah isperi usta vodom. Tada e ponajprije još kiselom vo u nedostajati površine za napad. Slina je uvijek bazi na. Ja sam to opetovano iskušao. Kad tjednima jedem samo vo e, uop e ne primje ujem svoje zube. Prema tome: Tvoje zube uništava druga, kuhanata, mrtva hrana koja stvara kiselinu!

Tim se na inom prehrane neprestano sam brineš za to da se osloba a kalcij iz kostiju Zubiju i nokata kao neutraliziraju a tvar. Kalcij se dakako napoljetku ne vra a na **svoja** ishodišta, ve ukruli Tvoje meke dijelove. Vo e nikada ne ostaje na Zubima, ali zato kruh, praline, okolada itd. Jabuka isti zube bolje od svakog pranja etkicom i pastom za zube.

To no je da plombe ne drže dugo pri prehrani vo em. To bi za Tebe trebao biti upravo pozitivni dokaz, da organska, slaba **vo na** kiselina uklanja vaspene taloge u itavom Tvojem tijelu! Posje uj dakle eš e Zubara radi kontrole, a poslije konzumiranja vo u isperi usta vodom, kao što sam ve rekao. U prijelaznoj fazi možeš uz vo e uvijek prožvati nekoliko listova zelene salate ili nekoliko pruti a celeria, tada e Ti ionako slaba vo na kiselina zadavali još manje brige.

P.: Sto misliš o klicama?

O.: Ne držim mnogo do njih. Tijekom procesa klijanja poprimaju klice **strukturu** povr a, budu i da se iz sjemena razvijaju u biljku. Tada mi je još jednostavnije odmah jesti povr e. Klice su kao povr e znatno manje vrijednosti. Alfaltaje poput slame i sadrži kancerogenu tvarkanavanin. Pri klijanju nastaju i drugi alkaloidi koji su otrovni. Povr e može zadovoljili našu potrebu za važnom glukozom samo ako se dopuni gomoljima, korijenjem i sli nim.

P.: U društvu se osje am kao izop enik. Kako da se poнаšam?

O.: Ja se s tim problemom borim ve 45 godina. Trebao bi sebi re i: tko ne prihvata moj druk iji na in prehrane, taj nije pravi prijatelj. Drugi se zapravo osje aju ugroženima u svom samopoštovanju, jer nemaju disciplinu potrebnu za zdrav život. Danas ne može više nitko osporiti da su vo e i povr e najbolji uvari zdravlja. To objavljuju svi mediji i dosada konzervativno nastrojeni lije nici - esto kao novu znanstvenu spoznaju. Promisli o ovoj besmislici: za prirodnu su hranu potrebne *znanstvene spoznaje*, ak višestruki pokusi! Neke si zdravstvene udruge ak priušte *znanstvene savjetnike*. Ti si sam najbolji pokusni kuni koji može raskrinkati tu znanstveno kamufliranu glupost. Stoji o tome rekao ve **dr. Jager** "Sto u eniji, to budalastiji!" Kako li smo samo mi ljudi mogli milijunima godina prezivjeti bez tih znanstvenih umova?!

P.: Tri godine jedem prijesnu hranu i izgubila sam 17 kilograma, ajoš me uvijek mu e glavobolje. Zašto ne preslanu?

O.: Cjelokupno je iš enje tijela dugotrajni proces. Ne može se unaprijed odrediti trenutak kad e pro i svi neugodni simptomi. Osoba koja je postavila to pitanje još je

jela svježi sir. Budu i da su mlijekni proizvodi pri vrhu prehrambenih namirnica koje izazivaju alergije, zamolio sam je da taj proizvod izostavi nekoliko tjedana; ako glavobolja ni onda ne prestane, neka što ešće eše e na svježem zraku, umjesto da sjedi u zagušljivoj sobi pred televizorom.

P.: Ne sadrži li voće previše še era?

O.: Više sam **puta** objasnio što mi ljudi u prvom redu trebamo kao energetsku tvar: **90 posto glukoze/fruktoze**. Nju ti najbrže i najlakše daje voće. Bez obzira što jedeš - za tijelo nije upotrebljivo prije nego što se preradi u glukozu/fruktozu. Fruktoza iz voća pretvara se bez problema u glukozu. Jedeš li gotovu bjelančevinu, dakle meso ili ribu, gubiš 70 posto od toga zbog teškog, napornog probavnog procesa, samo ti 30 posto ostaje kao energija. Od kuhanje se škrubne hrane isto tako gubi 30 posto tijekom probave. Sveznalice koji tvrde da voće sadrži previše še era nisu nikada sami iskušali prehranu voćem i govore iste gluposti!

P.: Stoje s gljivicama, mikozama, candidom i sličnim?

O.: Molim Te prošitaj ponovo što sam rekao o bakterijama, virusima itd. **I** gljivice su zapravo naši prijatelji koji pripomažu da se riješimo otpada u sebi što smo ga sami nagnomili. One su nadasve korisne uništavaleljice strvina. To oboljeli naravno ne gleda lako. On želi biti što brže oslobođen tih "nametnika". **Zdravom organizmu ne mogu me utići gljivice i bakterije ništa naškoditi.** Tu se nemaju ime hrani. Moraš dakle svoje tijelo proistiniti, kao što sam opisao u ovoj knjizi. Zatim bi se prijesnom hranom trebao brinuti za to da se ne gomilaju novi taloži. Tvoje bi tijelo trebalo bili u stanju izbacili svoje vlastito smeće kroz sve postojeće otvore. Uopće mu ne bi trebalo biti po-

trebno zvali **smetlare**, kao što su bakterije, virusi, gljivice itd. Ništa ne koristi uzimati nistalin. Jesi li time uklonio užroku, svoj pogrešni način života? Isto lako slabo pomaže ako se uskraćuju prirodni še eri iz voća. Saznao si da je voće najbolja hrana na svijetu. Ono nas ne može uiniti bolesnim. **Kako dakle postupiti? Nekoliko dana potpunog posta, zatim tjedan dana jesti samo povrće/salatu, tek poslije toga prije i djelomično na voće. To bi trebalo u intervalima prakticirati toliko dugo dok se Tvoji mali prijatelji ne oproste s Tobom.**

P.: Kiseli je kupus veoma zdrav, zar ne?

O.: To ne - za novi arku proizvod a. Fermentirani kiseli kupus želi tijelo što brže napustiti, zato dolazi do bržeg pražnjenja crijeva. Po tome vidiš da su svi fermentirani proizvodi nezdravi. Izmeline za to "nadležnih" bakterija osobito su otrovne. To vrijedi i za druge kisele proizvode, kao što su kiseli krastavci.

P.: Dobivamo li prijesnom hranom dovoljno željeza?

O.: Znam - neki tvrde da oni koji jedu prijesnu hranu ne dobivaju dovoljno željeza. Mi kao prvo trebamo tek najmanje količine željeza, kao drugo: naše tijelo dovodi natrag do 90 posto željeza, dakle reciklaža kao prijetljivim evinama! Tablete željeza esto su naprotiv veoma štetne. Tijelo ne prima u sebe što upravo unosiš u njega, već samo ono što mu trenutačno treba. A organsko željezo u prijesnoj hrani dolazi mu baš kad treba. Željezo u danas uobičajenoj kuhanoj hrani anorgansko je i tako je postalo stjecištem slobodnih radikalnih.

P.: Sto misliš o mokračima i kao lijeku?

O.: Carmen Thomas je svoju bestseller knjigu nazvala "Mokra a - posve osobiti sok." Stolje ima uvijek iznova slušamo o navodnoj ljekovitosti tog otrovnog otpada ljudskog tijela. ovjek je uvijek u potrazi za novim na inima lije enja i udotvornim lijekovima, pa bio to i vlastiti "osobiti sok". Mokra a je otrovni otpad što ga tijelo mora izbaciti ne želi li samo sebe ugroziti. **1** taj bi otrov trebao lije ili? Ovdje moram ponovili: nijedan lijek ne lije i uzrok bolesli. Reakcija tijela na pilule ili kao ovdje mokra u, smatra se lije enjem. Tijelo ini me utim sve kako bi se smjesta oslobodilo te otrovne tvari. Ako se otrovom priguši neki simptom, pojavit e se na drugom mjestu drugi simptom. Kako li se ljudi daju obmanjivati. Zašto se odmah ne uzme još otrovnija ma ja mokra a?

I' : Dopuštale li mi neke kompromise?

O.: Kad si jednom pro istila svoj organizam od otrova i taloga i prehranjuješ se prijesnom hranom, ostaje Ti krajnje malo prostora i mogu nosti da "zgriješiš". Osjetila su opet postala tako tanko utna da smjesta reagiraju na svako odstupanje od onog na što su se naviknula, kao da bi željela re i: *ta što si nam to danas u inila?* Ne u Ti dati nikakve kompromisne preporuke. Morat eš ih sama prona i i tada osobno za to platiti i trpjeti. **Kompromisi vode preko kompromisnih bolesti do kompromisne smrti! Ta mi više i ne znamo što je pravo zdravlje, ono se ve izrodilo u neotporno kompromisno zdravlje. Oslobodi se prijelaznog ludila!**

Kako možemo pomo i?

Tko je pro itao moje dosadašnje knjige, taj poznaje moj jezik; novopridošli e itatelji možda biti sablažnjeni. Ja svjesno lako pišem i govorim, jer blagost, ulagivanje ili kompromisi u zdravstvenim stvarima ništa ne vrijede i ne vode dobrom rezultatu. U tom "oceanu kompromisnih knjiga" (prof. Ehret) možemo se utopiti, a ne emo postati mudrijima. Pravi nas prijatelji uvijek iznova hrabre, da ne promijenimo uvjerenje. Sve se nas mora s vremena na vrijeme prodrmati. Pri bolestima što su ih ljudi sami skrivili, kao i onima koje nisu izazvali svojom krivnjom, svakako trebalo bi se sve poduzeti - pa i najnovijim medicinskim metodama -, kako bi se pomoglo. Me u onima koji pate od njih su i naša djeca, unu ad, roaci i prijatelji koji su, zbunjeni stalnom poplavom komercijalne promidžbe pošli krimnim putovima. Industrija želi dakako svojoj mrtvoj tvorni koj robi dug život na policama. Bitna joj je njezina zarada, pritom joj je posve svejedno kako utje e na Tvoje zdravlje.

Sve što pojedeš mora se pretvoriti u glukozu, pa tako i meso i mast! Zašto ne energija iz prve ruke? A prijesna Ti hrana daje obilje vitamina, minerala, elemenata u tragovima itd. - ukratko: sve što trebamo da bismo ostali zdravi, Trebalj bi zaboraviti sve sumnjive i skupe kure.

Još e Ti uvijek nazu inkovitije pomo i Tvoj ku ni lije nik koji e Te možda uputiti vrsnim stru njacima. Danas doživljavamo da sve više lije nika postaje i savjetnici-

ma /a prehranu i primjenjuje blagi, neagresivni na in lije enja. "Die Woche" je u svom izdanju od 22. rujna 1995. na itavoj jednoj strani iznio kritike na ra un blage "prirodne medicine". Ti znaš da ni ja ne zagovaram neke odre ene metode lije enja. No ipak je bolje najprije na i put od grubog kemijskog lije enja preko "prirodne medicine" do prehrane prijesnom hranom! Ve je pojam "**prirodno lije enje**" zapravo pogrešan. Nema metode lije enja koja uistinu izlje i, samo se ublažavaju simptomi bolesti. Posvuda se osnivaju udruge seniora koje žele šezdesetgodisnjake i starije izvu i iz njihovog jednoli nog i umirovljeni kog života. To je veoma važno - uvijek moramo imati neki zadatak. Uspava li se duh, zadrijema i tijelo. U Hamburgu su prije ne lako dugog vremena poznate osnove "New Generation" (zašto ne njema ki naziv?), s ciljem duhovnog i tjelesnog aktiviranja ljudi starijih od 50 godina. Ta udruga shva a sebe kao pokret "gra ana živog duha" koji želi prire ivati razne seminare, predavanja, doga anja na podru ju kulture, športa, obrazovanja, znanosti. Prema rezultatu ankete "Infratesta" željelo bi 87 posto ljudi, osobito onih starijih, ostati "zdravima i u dobroj formi". U takvim bi se udrugama trebala prema tome pridavali velika važnost prehrani i na inu života, jer **bez zdravlja ništa drugo ne vrijedi!**

Nedavno sam dobio novu knjigu *Gail Sheehy* s naslovom "New Passages!". Njezin sadržaj: nakon što smo preko burnih tridesetih godina, proletjelih etrdesetih, rasplamsanih pedesetih, dospjeli do mirnih šezdesetih, hrabri nas autorica da odvažno kora amo cestom k mudrim sedamdesetima, neograni enim osamdesetima, **otmjenim**

devedesetima, da bismo najzad sve ano slavili sto godina svoga života.

Svih 90 hranjivih tvari?

Posve nova knjiga "Rare Earths" lije nika Wallacha i Lana dospjela mi je u ruke pri završnom obra ivanju rukopisa. Ukratko nekoliko napomena u vezi s njom: slika na omotu knjige prikazuje 126000-struko pove anje promjenjene jetrene mitohondrije majmuna. Taj je majmun oboleo od cisti ne fibroze, cystic fibrosis (mukoviscidoze) i pati od pomanjkanja selena. Je li nedostatak selena uzrok te strašne bolesti? Njema ka tla pokazuju veliko pomanjkanje selena. Mitohondrije su, u obliku sitnih ovalnih zrnaca u stani noj plazmi, veoma važne za disanje i izmjenu tvari.

Autori su širom svijeta istraživali i saznali da ljudi koji žive na tlima što još sadrže sve bioelemente, stasaju u dobi ne znaju i za bolesti istrošenosti tako dobro poznate na Zapadu. Oni spominju najpoznatije dijete i dolaze do zaklju ka da oni navodno zdravi na ini života i prehrane najzad ne postižu željeni u inak ako tla ne sadrže svih devedeset hranjivih tvari potrebnih za rast zdravih biljaka. Samo zdrave biljke jam e i zdravlje za ljude i životinje.

Autori navode preranu smrt znanstvenika, nutricionista i drugih, kako bi potkrijepili rezultate svojih istraživanja. Unato zdravom na inu života nije se mogla sprije iti prijevremena smrt. Tla s kojih je potjecala hrana nisu bila opskrbljena potrebnim mineralima. Zbog toga bi se svakodnevno trebalo u tijelo dopunski unositi organske hranj-

ve tvari koje nedostaju - od onih devedeset dosada otkrivenih.

Ta spoznaja nije nova. Ja sam ve pedesetih i šezdesetih godina bio upoznat sa 64 bioelementa zahvaljuju i Radnoj zajednici Kraftovih prijatelja (*Arbeitsgemeinschaft der Freunde Kraft*) i sudjelova u te ajevima dr. *Krafa*. Njegovo smo brašno prakamenja nabavljadi za naš vrt. Prof. dr. *Schweigart*, Hannover, održavao je svake godine te ajeve o vitalnim tvarima. Dr. *Kraft* je poznavao 64 elementa, dr. *Wallach* ve 90. A koliko ih je još neotkriveno? Priroda još krije velike tajne? Dr. *Walker* koga sam esto spominjao uzimao je uz svaki obrok dovoljno proizvoda od algi. Jer alge imaju u sebi itav spektar hranjivih tvari mora. One su organske i lako se asimiliraju. Od dr. *Walkera* se uistinu može mnogo nau iti. Nije bez razloga taj vegetarijanac koji se prehranjivao prijesnom hranom doživio 116 godina. Proizvodi od algi mogu se i ovdje kupiti. Ja ih svakodnevno uzimam.

Ako uz vitamine unosiš u tijelo i te esencijalne (bitne) minerale, na pravom si putu. Ja nabavljam te mineralne dodatke u teku em obliku iz SAD-a. Sada se ti američki mineralni kompleksi mogu kupiti i u Njemačkoj. Rado u ti poslali adresu ako mi pošalješ frankiranu kuvertu s lozinkom "Minerali". Moja adresa: *Helmut Wandmaker Muhlenberg 15, 25782 Tellingstedt*.

Još bih želio dodati da naše tijelo može doduše iz minerala stvoriti vitamine, ali ne može obratno, pretvarati vitamine u minerale. Stoga je dakle najbolje: imati vlastiti vrt, na initi humus, mnogo crnog zlata uz pomočkišnih glista (vidi Heinz Ervens Paradies), kupovati proizvode seljaka

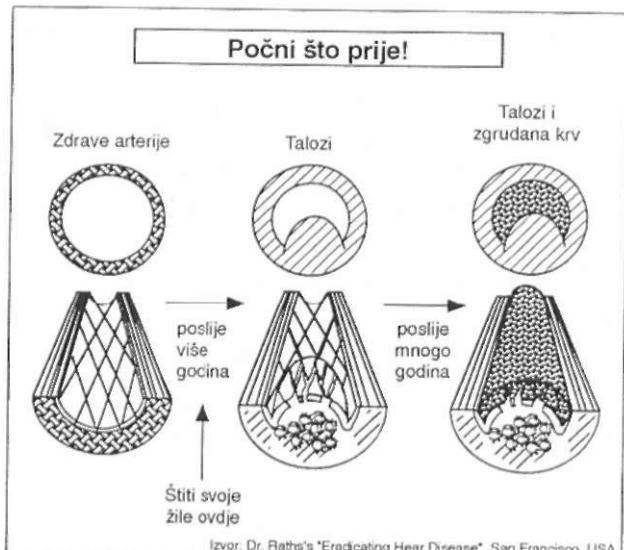
koji se bave ekološkim uzgojem (iako su oni nešto skupljaju) i uzimati mineralne dodatke.

Neki su dijelovi u ovoj knjizi postali radi boljeg razumevanja opširnijima. A po želji nakladnika ve sam mnogo skratio. Knjiga treba kao u orahovoj ljusci kratko i jasno opisati naše velike probleme. No veću sam ih mogao samo na eti. Pozvan si da pročitaš knjige koje sam Ti prepričao io. "Moraš znati, da bi želio", rekao nam je prof. dr. Johannes Ude povodom 1. tjedna narodnog zdravlja 1951. u Koblenzu. Sada imaš znanje, zašto odmah ne po neš?

"Vrijeme da budeš sretan je sada. Mjesto da budeš sretan je ovdje. Put je da budeš sretan: usre i druge!"

(Robert Ingersoll)

Zaštiti svoje krvne žile i svoje srce!

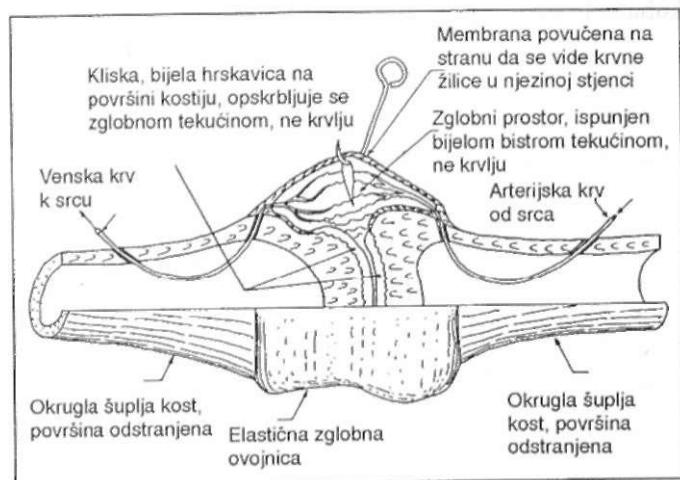


U ovoj si knjizi uvijek iznova itao o talozima u i na Tvojim krvnim žilama. Za njih je u prvom redu kriva Tvoja hrana iz kuhijskog lonca. Kuhana i pe ena, masna hrana koja sadrži mnogo škroba stvara najviše takvih štetnih taloga u Tvojim osjetljivim arterijama!

Nikad nije prerano po eti zdravo živjeti! Stoje zdravo? Ono stoje milijunima godina bilo izvorna ovjekova hrana: **svježa prijesna hrana**, najbolje prijesno voće, a za sigurnost nadopune vitaminima i mineralima! Samo tako možeš sprijeći "ovapnjenje" i očuvati svoje arterije istima!

dulje živjeti mlađi

Uzroci artritisa



Ovaj crtež prikazuje tipi artrita, opnom obavljen zglob. Ona stvara iz svoje krvi bistrum, bijelu tekućinu, kako bi održavala klizavom hrskavicu na površini zgloba, da se ublaži trenje kad se krećemo. Ako je smanjen ili prekinut optok krvi kroz tu stjenku membrane, ne može se više proizvoditi dovoljno tekućine. Zglob tada propada, ne može više normalno vršiti svoju funkciju. Pojava artrita napora da bi to još uopće ikako mogao, te njegova istrošenost, izazivaju artriti ne tegobe koje dovode do upale i naposljetku njegove ukočnosti.

Uzrok sam objasnio u tekstu: kuhanje i pečenje prehrabene namirnice, uslijed toga nedostatna opskrba krvi prav-

vim hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima. Zato nam je prijeko potrebna svježa, dakle živa, prijesna hrana. Tko osjet, prve bol, u zglobovima, trebao bi se odmah odre i kuhanе hrane.

Ovdje iznijete informacije provjere su po najboljem znanju i savjesti, no autor i izdava ipak ne preuzimaju odgovornost za eventualnu štetu bilo koje vrste naslalu izravno ili neizravno iz upotrebe ovdje predstavljenih primjena. Molimo da u svakom slučaju uzmete u obzir granice samolije enja i pri simptomima bolesti zatražite stručnu dijagnozu i pomoći liječnika klasične ili prirodne medicine.