



NATRAG PRIJESNOJ HRANI

Helmut Wandmaker, jedan od najzauzetijih pobornika za prehranu prijesnom hranom, ovim iscrpnim i nadasve razumljivim pisanim savjetima podastire zbir svojih četrdeset-godišnjih iskustava sa zdravom iskonskom hranom. Jer odlučni povratak na prirodnu prehranu pospješuje da nestanu mnoge bolesti: gojaznost, visoki krvni tlak kao i povišene vrijednosti kolesterola, prehlade, glavobolje i mnoge druge civilizacijske bolesti.

ISBN 978-953-208-296-8



Želiš li biti zdrav?
Zaboravi kuhanje!

HELMUT WANDMAKER



HELMUT
WANDMAKER

Želiš li biti zdrav?
Zaboravi kuhanje!

Helmut Wandmaker

**ŽELIŠ LI BITI ZDRAV?
ZABORAVI KUHANJE!**

Na ovom svijetu postoji samo jedan uzrok svih bolesti, a to je odvratanje ljudi od prijesne hrane. Mi smo po prirodi upućeni u svom razvoju na prehranu prijesnom hranom, ali uvijek je unatoč tome jedino živo biće na zemlji koje kuha svoju hranu, te i dalje pije mlijeko i poslije dojenja ke dobi, a k tome još uzima i lijekove.

Odlučni zahtjev Helmuta Wandmakera glasi: vrati se prvobitnoj, izvornoj hrani! Tada će nestati prekomjerna težina, sniziti se krvni tlak, te razina masnoća i kolesterola u krvi. Prehlade i glavobolje bit će zauvijek zaboravljene, nagrada će biti trajno krepko zdravlje.

HELMUT WANDMAKER

ŽELIŠ LI BITI
ZDRAV?
ZABORAVI
KUHANJE!

AKOVO, 2008.

Predgovor hrvatskom izdanju

Već protekle su sedmo desetljeće mog života, sedmo desetljeće čitanja i promišljanja knjiga. Iako sam od svoje malo i pa dosad pročitao mnoštvo knjiga svakovrsnog sadržaja, a zadnjih desetljeća i izdao stotine novih knjiga, ni jednu knjigu nisam pročitao s većim zanimanjem nego ovu knjigu. Nisam je pročitao brzo poput nekog romana, nego svaki dan po koje poglavlje. Ali što sam pročitao, nisam ostavljao nedovršenim. Tako su se brzo redale stranice i napetost štiva održala se sve do zadnje rečenice.

Pisac knjige nije po struci književnik niti liječnik. On piše jednostavno iz duboke potrebe da pomogne i svim ljudima - posebno bolesnima - svoje dugotrajno traženje uzroka bolesti i na koji način kako da ga ljudi otklone i žive zdravo. On piše ne neku teoriju nego samo iznosi svoje dugogodišnje duboko iskustvo. I ne samo da on objašnjava kako se ostvaruje zdrav život nego i neodoljivo oduševljava za taj pothvat. Puno puta ponavlja: uvijek će sve više obolijevati sve dok se ne vrati onakvom na kraju života, onakvoj prehrani kakvu mu je Stvoritelj namijenio, kakva je usklađena s prirodnim zakonitostima njegovog tijela. Priroda ne dozvoljava kompromise. Ona nikad ne oprašta. Koliko budemo živjeli u skladu sa Stvoriteljevim prirodnim zakonima, toliko ćemo biti i zdravi. Kršenje tih zakona osve uje nam se bolestima.

Helmut Wandmaker podsjeća i na onu rečenicu s prve stranice Biblije: "I dodaj Bog: Evo dajem vam sve bilje što se sjemeni, po svoj zemlji, i sva stabla plodonosna što u sebi nose svoje sjeme: neka vam bude za hranu!" (Post 1, 29). Kada čitamo Bibliju, jednostavno previđamo tu rečenicu kao nevažnu za nas. A upravo se u njoj krije odgonetka za istinsku hranu usklađenu naravi našeg tijela. Odatle možemo zaključiti da većina bolesti suvremenog čovjeka proizlazi uslijed udaljavanja od takve hrane iz Božje kuhinje. Mi znamo da se u Bibliji na drugim mjestima spominje i druga vrsta hrane. Velika je vjerojatnost da je i nadahnuti pisac, koji je po Božjem nadahnuću u pisao tu rečenicu, jeo kao i drugi ljudi oko njega svakodnevnu hranu, ali je zanimljivo da ne povlači u svom načinu prehrane nego želi ostati vjeran Božjem nadahnuću.

Još prije nego sam knjigu pročitao, započeo sam pomalo provoditi u svom životu saznanja iz nje, naročito u odnosu na prehranu. Odmah moram priznati da se nije lako odricati prehrambenih navika. Mi smo od malo i tako s njima rasli da nam izgleda bolno i nemoguće od njih se osloboditi i prihvatiti zdrav način života, zdravu prirodnu prehranu. Slično je to kao ovisniku odreći se droge. Sad mogu lakše razumjeti ovisnike svih vrsta, zašto ustrajavaju u svom načinu života, makar im se suprotstavlja nedvojbeno logika. Shvatio sam da i prehrambene navike, stečene tijekom života, predstavljaju neke

vrsti ovisnosti od kojih se teško možemo dragovoljno osloboditi i prihvatiti neke druge zdravije navike. Iako nisam radikalno prihvatio naputke iz knjige, uvjerio sam se u njihovu istinitost. Što sam ih više prakticirao, to sam više osjetio poboljšanje svoga zdravlja i uopće tjelesne kondicije.

Nakon stanovitog vremena uzeo sam u ruke ponovo ovu knjigu na izvorniku, čitao ju sad još napetije i zainteresiranije nego prvi put. Shvatio sam neke stvari bolje nakon što sam se trudio hraniti se prema saznanjima iz nje. Sve više sam se uvjeravao da mogu živjeti zdravije, aktivnije i radosnije, što god se više budem pridržavao piševnih naputaka. Tako sam pročitao knjigu po drugi put. Nije mi uopće bila opsežna, jer je toliko zanimljiva i neodoljiva. Stoga sam je odlučio prevesti na hrvatski, da se i drugi, posebno oni koji se pitaju zašto su bolesni i kako da nađu izlaz iz svog tjeskobnog stanja, okoriste novim, silno značajnim saznanjima o postizanju istinskog zdravlja i radosnog blagostanja.

Još prije objavljivanja ove knjige pripremio sam i objavio petnaest knjiga o zdravoj prehrani i vodi, koje se nalaze me u literaturi zabilježenom u ovoj opsežnoj knjizi. I njima treba svakodnevno naizmjenično čitati da oborujemo svoj razum neophodnim saznanjima, da neprestano primamo poticaje za svoju volju kako bismo se odvažili postupno prekidati sa svojim starim prehrambenim navikama i svoje tijelo opskrbljivati zdravom prirodnom hranom.

Poneko e mi uzvratiti: a što u ja itati knjige? Postoji lije nik. To je njegov posao da se brine za moje zdravlje, da lije i moje bolesti. Nažalost, ni ovjek u 21. stolje u nije se oslobodio mentaliteta traženja " arobnog štapi a": ako obolim, dobit u od lije nika neke tablete, ozdravit u i ponovo nastaviti po starom. Ali unato tonama tableta ljudi su sve bolesniji, sve više treba lije nika, domova zdravlja, bolnica. " arobni štapi " nije dovoljan pa makar ga tražili i na nekim svetim mjestima. Od nas se traži promjena stila života, borba protiv starih nezdravih navika i usvajanje zdravog na ina života. Bez toga se ne nadajmo zdravlju, drugog puta nema.

esto vjernici uvjeravaju sebe i druge da dragi Bog šalje ovjeku bolest. To nije to no. Bog je silno dobrostiv. Stvorio je ovjeka zdrava i želi da takav ostane sve do svoje prirodne smrti. ovjek si sam stvara bolesno stanje u 95% slu ajeva. Prema tome mora se uz pomo knjiga pitati u emu je pogriješio i kako da ispravi svoju pogrešku, koja se esto sastoji u krivoj prehrani i uop e u krivom na inu života. Ne u inimo li mi tu radikalni zaokret, uzalud emo tražiti " arobni štapi " u tabletama, pregledima, operacijama, toplicama, ljekovitim travama i si. Iz svog iskustva tvrdim a to svjedo e i drugi da se nitko ne e odvažiti na odlu ni zahvat u svom životu bez itanja knjiga i promišljanja njihova sadržaja, ime se prosvjetljuje naš um i odvažuje naša volja na temeljitu promjenu života. To je zapravo vra anje iskonskom

na inu prehrane kakva je bila prilago ena ljudskoj naravi od po etka stvaranja ovjeka. Ljudski se geni nisu promijenili, a prehrana se temeljito promijenila, ne nabolje nego na gore. Time se truje ljudsko tijelo i to je uzrok svih bolesti. Želimo li o uvati zdravlje ili lije iti bolest, moramo se zapravo vratiti iskonskom na inu života ili bolje re i uskladiti svoju prehranu i op enito život prirodnim zakonima koje je Stvoritelj za nas namijenio.

Dr Ivan Zirdum

Postoji samo jedan **uzrok** svih naših nevolja, a to je uništavanje naših dragocjenih svježih živežnih namirnica termi kom obradom! Ostale **SU** važne funkcionalne komponente svježi zrak danju i no u, ista voda, sun ana svjetlost, mir i puno kretanja!

Kuhana hrana truje tijelo. Ozdravit eš detoksikacijom odnosno odstranjenjem otrova!

Vitkost bez gladovanja! Brojenje kalorija nije više problem!

Mlijeko postoji samo za telad koja sisa i za dojen ad, za odrasle je neprobavljivo (nedostatak enzima)!

Kruh i žitarice stvaraju sluz i odgovorni su za za epljene bronhi/a, ždrijela i nosa, te mnoge druge bolesti!

Kola i i svi proizvodi sa še erom otpadna su hrana!

Žitna hrana pritiš e na sve unutarnje organe, osobito obolijeva prostata!

P elinji med nije bolji od še era. Bolesti srca nastaju vrenjem ugljikohidrata bogatih škrobom!

Klistiri su bolji od digitalisa!

Uiivatelji škroba mališu alkoholi ari, škrob stvara odanost alkoholu!

Vo na prijesna hrana najbolji je lijek. Od nje pada krvni tlak i snižavaju se vrijednosti masno a u krvi!

Vo e je valno pravilno konzumirati! Ono je uvijek bazi no, i treba se jesti na prazan želudac!

Danas je 99% hrane mrtvo; a ono malo svježje baca se još u lonac za kuhanje!

Kuhana hrana oslabljuje crijeva, izaziva njegovu tromost. Živa ga hrana opet aktivira! U crijevu vreba smrt!

"Ovapnjenje" zbog anorganskih minerala unošenih u tijelo iz kuhane hrane, voda bogatih mineralima, tableta kalcija!

Post je operacija bez noža!

Mi trebamo **aminokiseline**, a ne gotove životinjske bjelan evine. Trpimo od prekomjerne prehrane proteinima!

SADRŽAJ

Predgovor hrvatskom izdanju - - - - -	5
Predgovor dr. med. Fritza Beckera - - - - -	17
Uvod - - - - -	21
Predgovor (1989. god.)- - - - -	41
Predgovor prerađenom i proširenom izdanju (1991. god.)- - - - -	57
Želiš li biti zdrav? Zaboravi kuhanje! - - - - -	78
Otkriće prirodnog zdravlja (Natural Hygiene) -	104
Pravilno konzumiranje voća - - - - -	108
Voćna hrana na Aljasci - - - - -	139
Pretilost - - - - -	177
Mlijeko - - - - -	210
Kalcij - - - - -	225
Post - - - - -	245
Trebamo li jesti kruh?- - - - -	251
Reuma, ulози, išijas - - - - -	284
Masnoće u krvi - - - - -	302
Krvni tlak - - - - -	305
Makrobiotika - - - - -	308
Začepljenje, probavne smetnje- - - - -	315
Prostata - - - - -	319
Alergije - - - - -	336

Prehlade, kašalj, kihavica, promuklost - - - -	340
Štitnjača, nadbubrežne žlijezde - - - - -	349
Hrana za dojenčad - - - - -	352
Zubi - - - - -	356
Šum u ušima - - - - -	357
Razum ili instinkt- - - - -	359
Laktozni kruh - - - - -	364
"U crijevu čuči smrt!" - - - - -	368
Crijevna terapija - - - - -	375
Što trebamo piti? - - - - -	381
Živo ili mrtvo? - - - - -	391
Tvornički šećer i pčelinji med - - - - -	401
Šport i tjelovježba - - - - -	403
Insekticidi, pesticidi, herbicidi- - - - -	404
Pravilno spajanje živežnih namirnica - - - -	409
Meso, riba, jaja - - - - -	425
Zubi - - - - -	436
Udovi - - - - -	439
Probavni kanal - - - - -	440
Želudac - - - - -	441
Jetra - - - - -	442
Kuhana hrana- - - - -	445
Ljudi traže čudotvorni lijek - - - - -	450
Kuhana je hrana donijela ljudima brzu degeneraciju - - - - -	452
Recepti- - - - -	455
Je li mjesečnica potrebna?- - - - -	462

Seks i prehrana - - - - -	464
Koliko je jaka moja duševna snaga? - - - - -	468
Topli obroci - - - - -	473
Visoki krvni tlak - - - - -	477
Ima li u tijelu štetnih taloga? - - - - -	487
Načelo liječenja - - - - -	493
Disciplina - - - - -	510
Kako da ozdravim i ostanem zdrav? - - - - -	521
Mirisi tijela- - - - -	538
22 životna pravila- - - - -	540
"Mit" o njemačkom zdravlju! - - - - -	547
Zašto imaš artritis? - - - - -	562
Životna dob - - - - -	574
Vitamini i minerali - - - - -	580
Organska revolucija- - - - -	589
Kava – kofein - - - - -	602
Upozorenje na opasnost od sunca? - - - - -	608
Zdrave smokve - - - - -	618
Put do zdravlja nije samoodricanje! - - - - -	621
Fenomen CHO – rakije - - - - -	627
Ljudi koji se prehranjuju prijesnom hranom (ponajprije voćem) nisu živi kosturi- - - -	631
Snižena razina šećera u krvi (hipoglikemija) - -	633
Voće predstavlja najzdravije živežne namirnice!	638
Sila teža (gravitacija) - - - - -	639
Onečišćenje okoliša- - - - -	641
Srce, liječenje, enzimi- - - - -	644

Ljekovito bilje za liječenje? - - - - -	646
2500 km krvnih žila plače- - - - -	650
Debljanje- - - - -	653
Škrob iz žitarica u krvi i mokraći - - - - -	658
80% pri uobičajenoj, kuhanoj hrani crvljivo! - -	667
Zabluda o "müslima" - - - - -	671
Earthy Matters (zemljaste tvari) - - - - -	684
Kako da razviješ najveću snagu!- - - - -	687
Pravila prirodnog zdravlja (Natural Hygiene)- -	689
Kongres o raku u Hamburgu 1990.- - - - -	695
Sažetak - - - - -	698
Pitanja i odgovori- - - - -	706
Dodatak - - - - -	746
Popis literature - - - - -	751

PREDGOVOR

Dr. med. Fritz Becker, Berchtesgaden

Prvo izdanje knjige *Helmuta Wandmakera* "Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!" bilo je razgrabljeno veoma brzo nakon što je izašlo, tako da je bilo nužno novo izdanje. *Helmut Wandmaker* nije medicinar, ve je trgovac, te visoko obrazovan i teško ranjen pješadijski asnik Drugog svjetskog rata. On raspolaže bogatim iskustvima na vlastitom tijelu i opsežnim poznavanjem literature o zdravlju s njema kog i ameri kog govornog podru ja, kao nijedan autor što ga poznajem.

Njegova je knjiga postigla u Saveznoj Republici Njema koj golem uspjeh i bit e prekretnica u povijesti nutricionistike. On je mnogim ljudima otvorio o i u pitanjima zdravlja, a još mnogo više u pitanjima prehrane. Tu knjigu koju sam dobio na dar za Boži 1988. od jednog znanca, pro itao sam s velikim zanimanjem. Ona se bavi podru jem kojemu sam posvetio gotovo polovinu svoga života: brizi za zdravlje.

Helmuta Wandmakera poznajem od 1951., kad me posjetio u mojoj prvoj lije ni koj ustanovi u Allgauu. U ono se doba posvetio, kao i ja, Waerlandovom na inu života. On je dugo ostao odan na inu života što preporu uje *Waerland*, ali je spoznao da taj na in

prehrane nije posve ispravan. I ja sam tijekom 30 godina došao do istog rezultata. *Waerlandu* je nedostajao posljednji korak do iste **prirodne hrane**, zbog toga je prerano umro, u dobi od 79 godina. Njegova je pogreška bila obilna upotreba zagrijanih žitarica i prekomjerna količina mliječnih proizvoda koji su pridonijeli njegovoj preuranjenoj smrti uslijed zatajenja srca. Unato tome pokazuje laktovegetarijanski način prehrane mnogo bolje rezultate od danas toliko hvaljene prehrane integralnim odnosno cjelovitim žitaricama. Ona nije još ni izdaleka ono pravo, jer sadrži još previše zagrijanih žitarica. Ona predstavlja doduše korak naprijed, ali ne može nikada izliječiti naše teške bolesti. Priroda ne poznaje kompromise, rekao je *Goethe*. Tko želi biti zdrav i izliječiti ozbiljne bolesti, mora oti i još korak dalje, i to do hrane što ju je Stvoritelj namijenio ljudima. To se može veoma lako spoznati već ako se samo zaviri u Bibliju. U Knjizi postanka piše posve jasno kakva je hrana prikladna za ljudsko tijelo po njegovoj građi. Tamo se dakle kaže: "*Evo, dajem vam sve bilje što se sjemeni, po svoj zemlji, i sva stabla plodonosna što u sebi nose svoje sjeme, da vam budu za hranu!*" U tome se nije do danas ništa promijenilo, kao što se tijekom tisućljeća nije promijenila ni tjelesna građina ovjeka. Vatra, kuhinjski lonac i tava, danas još dodatno roštilj i mikrovalna pećnica, postali su ovjeka zlom kobilom. Hrana koja se kuhanjem ubija, prije svega mesna hrana, zajedno s tvornički

obrađeni živežnim namirnicama priskrbile su ljudima mnoge bolesti. Daje to to no može najbolje spoznati liječnik u praksi, i to onaj koji još može normalno i jasno misliti.

Vratimo li se **izvornoj, prirodnoj hrani**, vratit će nam se i zdravlje i nestat će bolesti! Naša današnja medicina - koja se bavi samo ublažavanjem simptoma brojnim kemijskim sredstvima - ne može ukloniti uzroke bolesti. Zato ona nikada ne može doći do cilja. Danas bi to moralo biti jasno svakom ovjeku.

Oduvijek je bilo velikih liječnika koji su se bavili pitanjem prehrane. Tu mislim na *Hipokrata*, na *Bircher-Bennera* i *Kollatha*, ali i na mnoge laike, kao *Waltera Sommera*, *Adolfa Justa*, *Richarda Unge-wittera*, *Drebbera*, a sada i *Helmuta Wandmakera*, koji su plodonosno djelovali. Svi su oni nastojali vratiti ljude prirodnoj prehrani.

To im je teško uspijevalo, jer je postojao prevelik pritisak od strane visokoškolske medicine i industrije. Istinski napredak na tom području biti mogu tek onda ako medicina promijeni svoje vrste uvriježene stavove, a političari i ministarstvo zdravstva se založe za dobru stvar.

Studenti na sveučilištima ne mogu na žalost ništa o prehrani. Oni se u vezi s liječenjem poučavaju u fizici i kemiji odnosno vještom rukovanju raznim kemijskim sredstvima. Kasnije se u praksi ušteđuju - baš kao i liječnici prirodni metodama - govoriti o prehrani, da ne bi izgubili pacijente.

Kao liječnik nik potpuno dijelim razmišljanja i ideje *Helmuta Wandmakera*, jer sam ih u praksi iskušao na vlastitom tijelu tijekom dugog života (ta koliko ljudi doživi 91 godinu?). Ja mogu dati dokaz ispravnosti njegovih metoda na stotinama mojih pacijenata. Smije se svakako reći i istina, a da to nije grijeh, ali se time može lako zapasti u velike neprilike. Ljudski rod mora me utim uti istinu, a nju može naći i u knjizi *Helmuta Wandmakera*). To kažem kao liječnik i pomaga ljudskog roda.

Zalagao sam se za širenje i popularizaciju te knjige, jer sadrži mnogo istinitog. Mogu je preporučiti svima koji teže za **istinskim zdravljem** ili se žele osloboditi bolesti. To je pravi put.

Berchtesgaden, ljeto 1989.

Dr. med. Fritz Becker
internist,
liječnik za prirodno liječenje

UVOD

40 godina istraživanja na području prehrane i zdravlja dovelo je do sljedećeg rezultata:

1. Postoji samo jedan uzrok bolesti, a to je zatrovanost tijela!
2. Postoji samo jedan način liječenja, a to je detoksikacija organizma!

Oba su ta poučavanja tako jednostavna kao što je sve veliko jednostavno!

Zatrovanost si sam uzrokovao kuhanom hranom, lijekovima i stimulansima, koji svi stvaraju kiselinu. **Detoksikacija** odnosno odstranjivanje otrova iz organizma provodi se isključivo živom, bazotvornom, biljnom prijesnom hranom, pri čemu je Tvoje tijelo jedini, prirodni liječitelj!

Postoji samo jedan svemir, jedna priroda, jedan prirodni zakon, jedan Stvoritelj!

Po tom su zakonu osnove prehrane za uvijek i životinju jednake: proizvodi stvoreni od prirode moraju se jesti prijesni. Oko 70.000 životinjskih vrsta u divljini drži se tog zakona. Samo se uvijek razvio u bilje koje svoju hranu kuha i pije mlijeko i u odrasloj

dobi. Samo to "iznimno bi e" uzima lijekove! Samo iz toga proizlaze svi zdravstveni problemi, kako god se danas nazivale svakojake bolesti.

Milijuni godina razvoja s prijesnom prirodnom hranom u inili su ovjeka prilago enim toj prijesnoj molekuli. Njegovi se geni gotovo nisu promijenili ni unato kuhanoj hrani. Tek su vatra i kuhinjski lonac temeljito promijenili izvorne, prirodne hranjive tvari. Posljedica toga su degeneracija i bolesti. Bolesnice, želiš li ozdraviti i ostati zdrav, tada je mogu a samo jedna odluka: vrati se toj prirodnoj hrani, nakon što si prethodno potpunom uzdržanoš u od hrane (postom) istio nekoliko dana svoje tijelo od otrova. Za tu prirodnu hranu postoji jednostavno pravilo: *"Jedi svježu i prijesnu onu hranu koja ti najbolje ide u tek, najugodnije ti miriše i privla na je tvom oku!"*

90% tvoje vitalnosti, živ ane snage i energije ovisi o toj jednostavnoj re enici!

K tome bi te trebali uvijek pratiti: svjež zrak danju i no u, sun ana svjetlost, ista voda, mnogo kretanja, mir i dovoljno sna! Stres je nužan i neizbježan, ali prekomjeran stres moraš i možeš izbjeavati!

Zašto mi ljudi ne provodimo u djelo tajjednostavna na ela? U tome nas sprje avaju samo naše navike i nedostatna snaga duha i volje da razmišljamo o svom pravom životu.

"Prava e ljudska kultura postojati tek kad ne bude kao kanibalizam važno samo za Ijido-žderstvo, ve za svako uživanje mesa!"

(Wilhelm Busch)

Danas se po svemu sude i mora braniti prirodni zakon, a ne naš izopa en, pogrešan na in života! Tako to žalosno izgleda u eri SIDE! Mikrobi su dakle neprijatelji protiv kojih se treba boriti, a ne protiv naših neprestanih prijestupa i ogrješenja o prirodno! Virusi i bakterije su me utim naši prijatelji, jer pomažu požderati onu prljavštinu u nama, koju smo nagomilali. Da nije njih, bio bi naš o ekivani životni vijek posve kratak! Ni pri SIDI nisu mrtvi virusi za etnici infekcije, ve je to tlo što smo ga sami pripremili našom mrtvom hranom, stimulansima poput soli, za ina, kave, aja, kakaoa, okolade, rakije, cigareta i gotovo neizbrojivim lijekovima! Tako vjerujem daje u oboljelih od SIDE otrovni lijek AZT (Azidothymidin) prije taj koji im donosi kraj, nego ozloglašeni "virus".

Mi se radije do smrti šopamo lijekovima, nego da promijenimo na in života koji je pravi krivac za bolesti! Glasoviti francuski stru njak za prirodno lije enje biljem *Messegue* kaže u svojoj novoj knjizi: "Heilpflanzen",²³ da je 60 % naših današnjih bolesti prouzro eno lijekovima!

Neki je mudar ovjek rekao o našim pogrešnim prehranbenim navikama: "Uvijek je primamljivo žrtvovati budu nost, da bi se moglo nesmetano uživati u sadašnjosti!"

Velika je nesreća da gotovo sve naše živežne namirnice ne sadrže više **život**, već su **mrtve!** Pogledaj si hranu u velikim trgovinama, koliko je na i u konzervama i pakovanjima: sama tvornička hrana s dodanim umjetnim okusima i mirisima i uinjena trajnom! Danas su čak i mliječi proizvodi sterilizirani, homogenizirani i pasteurizirani i time srozani u kategoriju mrtve hrane. U tom pogledu najgora stoji s **trajnim mlijekom** što ga svi kupuju bez razmišljanja! A što sadrži mali kutak svježih živežnih namirnica? Samo povrće i povrće što ga nažalost mi ljudi isto tako stalno mijenjamo prekomjernim količinama umjetnih gnojiva, insekticida, pesticida. Najprije se uništava tlo, zatim bilje i šume, a naposljetku životinje i ljudi!

Kriv si ti sam! Zašto ne kupuješ biološki uzgojeno povrće i povrće? Trgovac ima na raspolaganju ono što želiš, jer želi i mora zaraditi novac. Ali ni ono najbolje biološki uzgojeno povrće i povrće ništa ne koristi ako ga zatim kuhanjem pretvoriš u mrtvu tvar! Skupo ćemo platiti ta stalna ogrješenja o prirodni zakon!

Prije 50-60 godina nije još bilo u trgovinama gotovih pakovanja, osim možda nadomjestaka za kavu. O tome mogu govoriti sa sigurnošću, jer sam tako re i odrastao u malom gradu i tijekom školskih praznika esto posluživao mušterije. Danas naša tijela unatoč ojoj prekomjernoj debljini pokazuju posve o ito pomanjkanje životno važnih tvari i bolesti što su nastale kao posljedica prehrane mrtvom hranom.

Samo živi enzimi, naši najbolji pomagači, kojih ima na tisućine, stvaraju iz žive hrane životno sposobne stanice iz kojih se tada izgrađuje snažno, zdravo tijelo. A ta "roba" prolazi tada veoma lako i bez smetnje kroz naš probavni sustav! Svježja hrana opskrbljuje tijelo svim enzimima potrebnim za probavu.

Veoma revna **milijunska promidžba** pere nam me utim svakodnevno mozak, usmjeruju i ga u suprotnom pravcu.

"Tako ukusni sadržaj..." Na sve se mogu e na ine nastoji utjecati na želju za uživanjem u ukusnim prehranbenim proizvodima, bez obzira na njihovu kakvoću. Sto se događa s našim dragocjenim tijelom što smo ga dobili od Stvoritelja, to je industriji svejedno. Glavno da zveckaju novac u blagajni!

Ti stvaraš navike, a zatim navike vladaju tobom!

Ako se ti kao potroša ne promijeniš, ne e ni trgovac ništa promijeniti. Zašto bi se on i trebao truditi, kad ti to ne želiš. Prije sam nastojao da naši odjeli zdrave hrane budu sve ve i, ali su oni morali biti opet smanjeni. Samo dijabeti ari nalaze sve ve u ponudu, na žalost isto tako mrtvih živežnih namirnica. Zašto samo ti bolesnici? Jer za njih mora postojati velika ponuda. Ta imamo ve 2 milijuna dijabeti ara!

Zašto moramo najprije svi biti uništeni, da bismo tada možda po eli više razmišljati o svome životu, prema tome i svojoj prehrani? Zašto se sam ne pobrineš za to da barem polovinu današnje velike, moderne trgovine ini svježā, zdrava hrana. Zašto vjeruješ profesionalcima koji se mogu pridobiti za stru ni sud i hvale mrtvu hranu? Zašto ne daješ priliku prirodi da pokaže svoje mogu nosti i svoja djelovanja? Zašto moraš sebe predati pomo noj medicini i nožu kirurga?

Pitanje za pitanjem; ali jedino ti sam možeš na njih odgovoriti. Sizifov je posao promijeniti tvoju okolinu; ali nije zabranjeno da ti zapo neš od samoga sebe! Pokušaj barem ti ostvariti bogatu žetvu! Ostale eš mo i potaknuti na promjenu samo svojim primjerom, ne rije ima. To uvijek iznova govorim mnogima koji postavljaju pitanja i tužni su što ne mogu lanove obitelji povu i sa sobom u pozitivnom pravcu.

Tvoje zdravlje djeluje zarazno!

Pogrešne navike koje su jedini uzroci svih bolesti veoma su žilave! One se mijenjaju najteže od svega na podru ju prehrane. Cesto mislimo daje ispravno kako su jeli naši djedovi bake, te naši roditelji, jer su takvim na inom prehrane doživjeli starost. To te vjerovanje svakako može poduprijeti da i dalje ustraješ po starom, ali ne može ništa promijeniti golim injenicama prirodnih zakona!

Svatko mora posve sam donijeti tu tešku odluku o temeljitoj promjeni prehrambenih navika. Ja nisam tvoj u itelj, a ni tvoj lije nik. Ja ne "lije im". Kao trgova ki poduzetnik umirovljeni ke dobi želim ti samo prenijeti svoja iskustva! Moji su u itelji bile infektivne bolesti i ranjavanja u ratu, uz neprestani golemi stres (ve samo tijekom 4 godine u Rusiji), te zdravstveni problemi koji su proistekli iz toga. Medicinski upiti ostaju neodgovoreni!

Ja bih me utim želio pomo i onima željnim u enja i mnogima koji su zdravstveno zapali u nevolju. Bit eš doveden na jednu drugu razinu svijesti. Ja sam platio za to veliku školarinu. A ti eš dobiti gotov kona ni proizvod. Oni koji misle za sebe da su najpametniji uop e me ne zanimaju. Najteže je onima koji do u k meni kad su ve "napola mrtvi". Tada mogu samo re i: ...prekasno!

Svi se stvorovi skladno razvijaju u svojoj okolini, kako bi živjeli mirno i sretno, a ne da bi trpjeli!

Priroda ne poznaje "plan bolesti", ona uvijek želi tvoje zdravlje. Samo ako ne poštuješ njezine zakone mora se u tvom interesu umiješati, jer te želi spasiti.

Na tom putu k vrhuncu snažnog, neslomljivog zdravlja, na putu k sreći, mora srušiti neke legende o osnovnim živežnim namirnicama, kao na primjer o zdravom kruhu, koji zapravo proizvodi u našem tijelu opasno ljepilo od brašna i škroba, koje stvara kiselinu i sa svoji je zemljastim tvarima glavni krivac za prijevremeno okoštavanje i starenje. Kiseli kruh i žitni proizvodi otimaju nam dragocjeni kalcij iz kostiju, pri čemu oni sami gotovo ne sadrže kalcij (krušna reuma, krušni uložci).

Ili "dobro" kravljje mlijeko sa svojom teško probavljivom bjelančevinom kazeinom, koje nam priskrbljuje veštinu kožnih bolesti i alergija. Kravljje mlijeko i za to smo tada kažnjeni. I tu nam uvijek usamljenu iznimku me u živim bi ima! Ili znaš neku odraslu kravu koja sisa iz vimena svoje "sestre" da bi se prehranila?

Kravljje je mlijeko hvaljeno zbog visokog sadržaja kalcija koji je prijeko potreban našim kostima. Zašto onda zapadni narodi koji konzumiraju najviše mlijeka imaju najslabiji koštani sustav? Uvijek ne može iskoristiti grubu tvar kalcija vezanog na teško probavljivu bjelančevinu kazein, osobito ne ako je mlijeko manipulacijom opasno promijenjeno, umrtvljeno, kao što je bilo prije spomenuto. Degeneriran kulturni uvijek jedino je živo biće na

zemlji koje kuhanjem uništava svoju hranu, pije mlijeko i poslije odvikavanja od sisanja majinog mlijeka, uzima lijekove, pije otrovna pića a poput kave i rakije, te razara svoja pluća a cigaretama.

Posve je tvoja odluka koliko će se visoko popeti tim ljestvama što vode k zdravlju. Cilj je postignut tek kad tvoji živci okusa opet ojačaju, i možeš odbaciti mrtvo, raskuhano povrće, uinjeno ukusnim solju, masnom omotom i začinima, i iskreno uzneš za jabukom. Dokaz da si uistinu postigao svoj cilj bit će ti to da više ne možeš podnijeti "*dobru staru hranu*" - kuhanu, prženu, i za injenu - loše ti je od nje i čak dobivaš grube.

Dokle god još možeš sve podnositi, još si veoma daleko od cilja. Za kompromise moraš posve sam odgovarati, ali uvijek misli na to da kompromisi vode preko kompromisnih bolesti u kompromisnu smrt!

Težak se put svakako isplati! Zapravo ti nisam trebao reći ništa više osim jednostavnih pravila što si ih naučio na početku. Postoje tisuće knjiga o dijetama i zdravlju. Tko onda ima pravo? Upravo iz te činjenice velikog mnoštva možeš već spoznati da su sve te knjige pogrešne ako dosljedno ne zastupaju prirodni zakon. Ti sam možeš tada ispitati tko ima pravo: takozvani "znanstvenici" ili priroda! Pravo ima samo prirodni zakon, u vezi s tim ne bi smjelo biti nikakve dvojbe. Znam me utim da sam ja sam uvijek tragao za novim i opsežnijim spoznajama. Tako će biti i s tobom. Zato ti želim pomoći ovom drugom knjigom.

U njoj ima ponekih grubih rije i, ali nije li i sam život grub? Uvijek sam nastojao na i istinu, iako nam je ona ponekad neugodna.

Gospo a dr. med. Kingsford napisala je 1880. u Parizu svoju disertaciju o temi: "Savršena prehrana za ovjeka"²⁴. U predgovoru je spomenula da e je neki "znanstvenici" nazvati utopisticom. To je prije više od 100 godina. Ipak ju to nije odvratilo od toga da kaže istinu. U toj maloj knjizi, koju sam nedavno našao u SAD-u i koju je *dr. A. Aderholt* preveo na njema ki i izdao, nalazi se to no isti temeljni zakon što ga ja ovdje tuma im.

Je li ovjek iz toga nešto nau io? Ne, još je više vezan za kuhinjski lonac. Pogledaj samo one brojne gurmanske recepte što se mogu svakodnevno na i u ilustriranim asopisima, ali i u " asopisima o zdravlju". Svi oni samo poti u tvoju želju za užitkom, ništa drugo. Na prvom je mjestu dobra zarada, ne tvoje zdravlje! A od bolesti živi mo na medicinska hijerarhija!

S lijekovima, umjetnim vitaminima i mineralima dolazi tada bezuvjetno reparacijska medicina, koja te ne može spasiti, naprotiv, tvoje ve ošte eno tijelo mora osim vlastitih otpadnih taloga u initi još i te otrove neškodljivima i izbaciti! To predstavlja me- utim dodatno optere enje i dodatnu štetu za tijelo, a posljedice su nesagledive! Lijekovi koji zdravog ovjeka u ine bolesnim trebaju bolesnoga ozdraviti? Tko može tako bolesno misliti?

"Sve što u inimo zapravo je gomilanje predrasuda kojima smo do 18. godine hranjeni žlicom za kašu!"

(Albert Einstein)

Ve sam rekao da sam trgovac, a ne pisac. Zato se ispri avam za stilske pogreške, te za obra anje itateljima s "ti" i izravnost u odnosu prema njima, što se me utim pri prvoj knjizi svidjelo ve ini itatelja.

"Želiš li biti zdrav? Zaboravi kuhanje!" zdrav eš biti samo ako zaboraviš kuhanje, pe enje, pohanje, prženje itd.! Termini ka obrada nije uništila samo naše živežne namirnice, ve i nas ljude tako re i u inila bogaljima.

U ovoj eš knjizi itati o Perzijcu *A. T. Hovannassianu* iz Teherana koji je napisao knjigu od 567 strana s naslovom "Raw Eating", "Prijesna hrana", na armenskom jeziku, što je 1967. izašla na engleskom u **skra enom** izdanju od 160 sirana.

Zapo ni danas s novim životom; jer sutra može biti prekasno!

Knjiga toga perzijskog autora dodatno e te prodrmati; *jer Aterhov*, kako on sebe skra eno naziva,

izgubio je dvoje djece u dobi od 10 - 14 godina zbog prehrane mrtvom hranom i pogrešnog medicinskog liječenja. Njegovom je trećem djetetu *Anah i tu* sada 31 godina i on nije još nikada pojeo ni jedan zalogaj kuhane hrane. Sam *Aterhov* nije se više sa 61 godinom mogao popeti ni 2 stube i imao je više bolesti.

Aterhov nije znao o postojanju nauka o prirodnom zdravlju (Natural Hygiene - NH)¹ u SAD-u od 1822. godine. On je preporučio i žitarice, mahunarke, kruh; ali -, a to je važno -, samo u obliku klica, a ne termički obrađene. On još nije uzimao u obzir pravilni spoj živinskih namirnica. No strogo me utim brani nepromijenjeni prirodni proizvod. Pojedeš li i samo jedan zalogaj kuhane hrane, ne govori za sebe da jedeš samo prijesnu hranu!

Iskušaj sam prijesnu hranu koju li preporučuju u ovom knjizi. Veoma će brzo primijetiti u sebe unutarnje i vanjske promjene. Nakon početnih teškoća a vezanih uz promjene u prehrani bit će za kratko vrijeme vitak i zdrav, s dotada nepoznatim "euforijom" osjećajem sreće. Zdravstvene krize koje se tada javljaju imaju svoj uzrok u tvom prijašnjem pogrešnom načinu života. To su boli detoksikacije. Tvoje će tijelo dobiti me utim udesnu pokretljivost i

¹ Za detaljnije informacije o nauku o prirodnom zdravlju obrati se na *Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V., 27718 Ritterhude.*

otpornost. Odjednom će "umaknuti" svojim vršnjacima.

Spomenuti *Aterhov* preporučuje hranu oko 1 kg prijesnog voća dnevno. Ta bi količina bila dovoljna da se održi ljudski život; a za stanice raka bila bi time izrečena smrtna presuda! On kaže: "Rak je k i kuhinjskog lonca!"

Rak je k i kuhinjskog lonca!

Ako *Aterhov* preporučuje prehranu prijesnim voćem kao naju inkubitiju pri toj teškoj bolesti koja uvijek predstavlja posljednji stadij kronične bolesti, kako tek utječe takva prehrana na jednostavnije, lakše akutne i kronične bolesti!

Nikad se ne radi me utim o izravnom djelovanju živinskih namirnica. Uvijek je tijelo ono koje liječi. Opterećenje je pri prirodnoj prijesnoj hrani tako maleno da naše tijelo može odmah po etički temeljitim iščepom! Samo je na tebi da to iskušaš i odlučiš!

Ne dopuštaj više da na tebe utječu u nebrojene "znanstvene" knjige; jer ponajče je znanost krajnje slanje zablude!

Kad se radi o "vladajućoj" znanosti, njezini predstavnici odbijaju još i danas pojam otpadnih "taloga". Stoje onda ta sluz koja pri prehladi izlazi iz nosa u velikim količinama? U ovoj knjizi potanko

govoriti o štetnim talozima u našem tijelu. Ti možeš sam spoznati tu zabludu znanstvenika ako pratiš prirodno događanje i pokoravaš se prirodnim zakonima!

" ovjek radije propadne nego da promjeni svoje navike!"

(Lav Tolstoj)

Tu je istinu jednostavno shvatili, ali teško provesli u životnoj praksi!

Ako se još uopće želi zaustaviti degenerativno propadanje našega zapadnog prekomjerno civiliziranog ovjeka, morale bi se izdati milijarde njemačkih maraka za prosvjete i vanjske odnose. Milijarde bi se njemačkih maraka trebale, umjesto za beskorisno "suzbijanje" mikroba, upotrijebiti za to da se napokon promijeni prirodno zdravlje. Sa svih oglasnih stupova, iz svakih novina, a prije svega s televizije trebalo bi se upućivati na alternativni, zdravi, preventivni način života. To bi bio zadatak države, a ne prezentacija političara pušaka!

"Tko ne želi slušati, mora osjetiti", kaže priroda. Onom koji se drži na elastičnosti zdravlja trebali bi se meću u stopostotnoj vrijednosti vratiti njegovi doprinosi bolesnicima koji su blagajni! i tvrtkama koje prisilno plaćaju polovinu tih golemih troškova mora se isto tako nadoknaditi njihovo učešće. Lažni plašt

"solidarne zajednice" ne bi trebao pokrivati bolesnike koji su to postali vlastitom krivnjom, koji stalno ložu, prejedaju se, puše, te još bez ustručavanja prenose dalje bolesno nasljeđe (mnoštvo bjelanevina podražuje spolne živce, što zapravo zna i stalno daljnje slabljenje živaca i propadanje), već štiti one koji se drže uvjeta prirodnog zakona i ne opterećuju bolesnike blagajne. Nagraditi se mora "bježanje od sindroma posjevanja liječnika", a ne "opsjedanje ekaonika". "Pomozi si sam, pa će ti Bog pomoći!"

Liječnik bi trebao, kao u staroj Kini, biti plaćen za to kako održava obitelj zdravom. Tada bismo vidjeli koliko bi još liječnik studiralo, kad ne bi više mogli biti financirani iz dubokog korita s milijardama! Liječnici bi tada morali naime prvo sami dati primjer za zdravlje i dug život, a to im je danas veoma teško. Oni trpe od istih bolesti kao njihovi pacijenti i na tablici o ekivanom životnom vijeku nalaze se posve pridno. Kako se onda može očekivati da oni jamaju za zdravlje?

Ovdje ne želim meću ostaviti dojam neprijateljstva prema njima. Ja sam prijatelj s liječnicima koji vide stvari kao ja, ali zbog vladajućeg sustava ne smiju na žalost reći istinu. To bi bila njihova sigurna propast. Završili bi u zatvoru poput *dr. Isselsa* koji se borio za cjelokupno zdravlje tijela i duha. Toliko je danas još snažna bijela hijerarhija! Znam da bi živahni *ministar Blum* mogao pripomoći i promicati tu istinu. Možda bi on još mogao smanjiti

svoju prekomjernu tjelesnu težinu i prestati pušiti; tada bi bio još jači. Sto bi bilo kad bi svi političari, bez obzira koje boje kože, propagirali tu oduvijek važu u opoznatu istinu sa svih podija? Smanjili bi se dakako prihodi iz poreza na alkohol i nikotin (licemjerstvo države); ali milijarde uštede pri zbrinjavanju bolesnika više bi nego nadoknadile taj gubitak.

To dobro zvuči, zar ne? No najviše neprijatelj, uvijek sa svojim navikama - koje ukazuju na njegovu želju za užitkom i lagodnim životom - želi još manje raditi, imati još više slobodnog vremena, još više zarađivati, kako bi mogao još više uživati na krivini. Te su ljudske navike na žalost vrste poput utvrde!

Glavni liječnik jedne klinike za rehabilitaciju rekao mi je prije nekoliko dana da su prije 25 godina bolesnici još morali doputovati na liječenje vlakom i pješice na svježem zraku Sjevernog mora. Oni koji su došli autom morao je prijaviti. Njima je bila jednostavno ukinuta novina pripomoć za liječenje. Danas bi čak morao urediti prostorije za pušače. Liječnici za plućne bolesti imaju odnedavno te prostorije za pušače, iako svatko zna da je pušenje uzrok 70% oboljenja od raka!

Danas me utim dolaze ljudi na "liječenje" luksuznim automobilima i debelih trbuha, kljukaju se mrtvom hranom i potajno piju. A to trebaju financirati

oni koji zdravo žive. Baš lijepa solidarna zajednica! Nema više samoodgovornosti!

Ali samo pri ekaj malo, okrutni zakon prirode ne šteti nikoga. Smrt se do i prerano, previše ne ekivano! No ti je sam stalno i nepromišljeno prizivaš!

Naša je "kuća", uvijek, izgrađena. Zato trebamo samo još male količine proteina za popravak te kuće. Ali mi jedemo takve količine kao da mislimo kako još moramo podići nekoliko katova! Danas vlada nepojmljiva zbrka s bjelančevinama. Priroda nije predvidjela "sendviče" i "hamburgere".

Medicinski znanstvenici neprestano objašnjavaju kako bi osobito stariji uvijek morao jesti više bjelančevina. Zapravo je obrnuto! Njegovo je tijelo veće slabo, a njegov metabolizam veći usporen, trom. On mora dakle uzimati u sebe manje proteina; jer veći se sada mora teško boriti s većim nagomilanim "bjelančevinskim otpadom"!

Ljudsko se tijelo poslije 25 godina života stabiliziralo, o vrsnulo. Samo oni koji naporno fizički rade i sportaši trebaju nešto više bjelančevina, jer ne bi trebali izgubiti mišićnu masu. Najbolje su i najlakše iskoristive biljne aminokiseline, ne gotove bjelančevine životinjskih leševa.

Sto više prekomjernih bjelančevina jedeš, to je manja tvoja radna sposobnost i o ekivani životni vijek! Smanjuješ svoju živu energiju i gomilaš u sebi otrove!

Po etkom sedamdesetih godina je *dr. Meyer* s pretorijskog sveu ilišta, Južna Afrika, proveo spomena vrijedan pokus: *dr. Meyer* je davao skupini od 27 odraslih osoba svakodnevno oko 60 grama kikirikija, oraha ili indijskih oraha i *Vi do VA* avokada. Ta je hrana bila dopunjena svježom mrkvom, rajicom, te svježim sušenim voćem. Ta vrsta hrane pokazuje prednost pred ostalom; pretili su smršavjeli do svoje idealne težine. Krvni se tlak snizio, smanjila se razina kolesterola i triglicerida.

Tada je *dr. Meyer* proveo zajedno sa svojim kolegama drugi pokus u koji su bili uključeni športaši koji su izmjeni dobivali uobičajenu mesnu, ugljikohidratnu i voćnu hranu. Devetorica trkača izmeću u 17 i 24 godine dobivala su godinu dana mesnu hranu; tijekom toga vremena vježbali su jedan sat dnevno. Nekoliko im je tjedana bila davana hrana s bjelančevinskim sadržajem, zatim ona s visokim udjelom ugljikohidrata. To se događalo neposredno pred natjecanje pri kojemu su trčali 8 kilometara. Odmah poslije toga dobivali su 2 tjedna voćnu hranu. Zatim su trčali jednako dugu stazu. Sva devetorica trkača popravila su svoj rezultat!

*Jedi prijese, osjećaš se radosno; jedi hladno,
osjećaš se mlado.*

(Narodna poslovice)

Ovaj primjer pokazuje da previše bjelančevina smanjuje energiju, dok je bjelančevinama siromašna prehrana voćem znatno pojačava!

Uostoj za udnim uspjesima na Aljasci pri istoj prehrani voćem, gdje izvješujem o športašu *Alu Pedersenu* koji na velikoj hladnoći postiže najbolje rezultate!

Ja sam posve neovisan i stoga si mogu dopustiti da govorim onako kako vidim problem. Nitko me ne može odvratiti od toga. Tko bi inače propagirao istinu ako ne nekolicina onih odvažnih i nepokolebivih? Nastojim dakle i živjeti onako kako "propovijedam". Molim i tebe da djeluješ svojim uzorom za dobrobit svoje djece i onih koji još trpe!

Tellingstedt, ljeti 1988.

Helmut Wandmaker

PREDGOVOR (1989.)

Prvo je izdanje knjige iznenađujuće brzo razgrabljeno. Ona je primljena s oduševljenjem, jer je to prva knjiga na njemačkom jeziku, poslije knjige Valtera Sommera "Urgesetz der natürlichen Ernährung"²⁵, koja beskompromisno brani prirodu kao najbolju u Italiju.

Svakodnevno mi stižu brojna izvješća o znatnim poboljšanjima zdravstvenog stanja pošiljatelja pisama. Jedna gospođa piše daje moja knjiga uvod u eru vodenjaka. Neka je druga bacila u smeće sve svoje knjige o zdravlju što ih je imala od prije. Odobravanja dolaze čak od nekih liječnika. Vrijeme bi bilo zrelo za obrat!

Stoga osobito pozdravljam da je tako iskusan liječnik poput devedesetjednogodišnjeg *dr. Beckera* napisao predgovor 2. izdanju ove knjige. *Dr. Becker* je sve do svoje smrti tjednima održavao te objave od dnevno 8 do 20 sati, s predavanjima o postu, prehrani, vježbama disanja, vježbama istezanja i kretanja, o ne gimnastike itd., i još svakoga jutrainio stoj na glavi! Liječnici, liječitelji prirodni metodama i "propovjednici zdravlja", oponašajte to do 91. godine, tada ste najbolji uzor za svoje pacijente, bez "pomoćnih sredstava"! Malo je takvih ljudi!

ovjek je svojim porijeklom *frugivor*, o tome nema dvojbe! U ovoj sam knjizi me utim uvijek iznova upuivao na to da s po etkom prehrane prijesnom hranom, osobito vo nom, po inje temeljito iš enje tijela. Sada dolazi kamen spoticanja, "kršitelj" prirodne hrane postaje kolebljiv. On misli da mu je vo e priskrbilo prenagle "processe izlu ivanja" te se želi vratiti umjerenoj prehrani prijesnim povr em ili ak kuhanom hranom. Istjerani se štetni taloži (koji su se esto stvarali od djetinjstva) vra aju u poznata skladišta, odakle proizlaze na primjer uzroci reume. ini se kako je sve opet sjajno! Tako si me utim zadržao svoje bolesti i posve sigurno prijeti prijelaz u kroni ni stadij! ak ni revni zagovornici svježe, prijesne hrane nisu shvatili te injenice. I oni posrnu i vrata se "mekoj" hrani, ak "ugodnijoj homeopatiji" ili kuri ljekovitim biljem. "Pobunu" u tvom tijelu nije me utim prouzro ilo vo e, ve je tvoje bolesno tijelo zahvaljuju i odmah raspoloživoj energiji iz vo a moglo prvi put brzo reagirati "miniotpadom"!

Bolest je trud prirode da te ozdravi. Bolest ne stvaraju neprijatelji (mikrobi) ili sile s onu stranu oblaka, ve ona nastaje našom krivnjom!

Hrana ne lije i me utim nikad izravno. Uvijek je tijelo ono koje odgovara!

Bolesti su dakle ve postupci lije enja.

Nema alternative tom na elu lije enja! Svi su lijekovi, bez obzira kojeg porijekla, obmane i otrovi koji se moraju dodatno uz bolesti izbaciti iz tijela i tako predstavljaju za njega dodatno optere enje. Ali to ne zna i da bi bolesnici koji su desetlje ima pogrešno živjeli i svakodnevno uzimali lijekove, trebali sada potpuno odbaciti tu "medicinu za slu aj nužde". To bi bilo pogubno. Ve sam na po etku objasnio, i ovdje to odlu no ponavljam: moraš se povezati s nekim **iskusnim** lije nikom ili lje iteljem prirodnim metodama i sredstvima, koji se drži preporuke o **prijelaznoj hrani**, i biti nepokolebivo upravljen k svom cilju da postigneš sjajno zdravlje! Ja nisam lije nik i ne dajem medicinske informacije. Samo kažem kako vidim zdravije, i sam živim u skladu s tim. Unato mojoj molbi ljudima da se okane medicinskih upita, stižu mi svakodnevno potresna usmena i pismena izvješ a mladih ljudi s najtežim bolestima. Oni traže posljednju slamku spasa. Koliko god suosje ao s njima, moram šutjeti.

Pri mojim se izlaganjima javljaju uvijek iznova dvojbe o opskrbi tijela proteinima kad vo e i nešto povr a/oraha prikazujem kao prijesnu i osnovnu hranu za ovjeka. Trebamo samo pogledati kako je to sa životinjama biljožderima. Od ega raste u vola so ni odrezak što si ga danas možda s užitkom pojeo? Dobiva li i on bjelan evine, jaja, kuhanu hranu, kavu,

aj, kakao,okoladu, cigarete, rakiju itd.? K tome mora krava bez pitanja još davati mlijeko, namijenjeno njezinu teletu, za ljude koji žele vje no ostati dojen adi Tko hrani nama srodne primata ili najve u životinju, slona, gore navedenim sredstvima za uživanje? Opskrba tijela proteinima ne smije dakako biti ni premala, jer bi to isto tako izazivalo ozbiljne probleme. Time u se podrobnije zabaviti u svom predgovoru 6. preraenom izdanju.

Hrana bogata bjelan evinama ini nas poslije po etnog poticanja bolesnima i umornima. Zatrovana nas krv ini umornima! Tijelo s istim strujanjem snage nije nikada umorno, treba mnogo manje sna i uvijek je snažno i živahno.

Pri prehrani svježom, prijesnom hranom ne trebaš se zabrinjavati zbog bjelan evina, masti i škroba. Majka priroda je u svojoj **sun anoj hrani** priredila sve ono najbolje vlastitom vatrom, suncem, i to u savršenom sastavu sa svim otkrivenim i neotkrivenim vitaminima, mineralima, elementima u tragovima itd., što ih treba krepko tijelo i za život sposobno živo bi e! Pri sun anoj hrani ne trebaš razmišljati o pretilosti ili mršavosti ili kalorijama. Tu je sve samo od sebe uravnoteženo. Samo trebaš zaboraviti kuhinjski lonac. Prije jela je me utim uvijek duh taj koji ti mora naložiti obrat. Najprije po isti glavu, zatim tijelo, nakon toga uzimaj umjereno u sebe

svježu, prijesnu hranu, prije svega vo e. I prekomjerno konzumiranje dobrih živežnih namirnica stvara teško e i uzrokuje bolest!

ovjek treba sve svoje bolesti i svoju ranu smrt pripisati samo sebi, jer se svakodnevno ogrješuje o nepromjenjivi prirodni zakon! i nije zapravo Stvoritelj taj koji kažnjava. ovjek sam sebe mu i, jer se pokorava svojim degenerativnim živcima okusa. On osje a još samo grube i nadražuju e tvari kao što su sol, papar, za ini, masti umrtvljene kuhanjem, nikotin i kofein. Fine nijanse prirodne prijesne hrane mora tek ponovo nau iti osje ati! A to može dugo potrajati! Ali nisi ni obolio od danas do sutra. Isplaniraj dakle jednu do tri godine za ponovno postizanje svoga prirodnog instinkta!

"Krv ispunjena sluzi poput za epljene je cijevi izme u pe i i dimnjaka, koja nije nikada bila iš ena. S našom je krvi zapravo još mnogo gore, jer je otpad bjelan evina i škroba ini viskoznom i ljepljivom. Osobito mlijeko daje savršeno ljepilo!"

(Prof. Arnold Ehret)

U ljudi se nadalje javlja strah da se uz prehranu prijesnom hranom ne može ostvariti zadovoljavaju a radna sposobnost. Neki trka na duge pruge (do 100 km) piše da nakon 10 dana prehrane vo em ne bi više

2 Vidi Marilyn Diamond "Neue Esskultur mit SonnenKost"

postizao tako dobre rezultate kao prije. Zamislite, 49 godina pogrešne prehrane i 10 dana prehrane vo em! Sto o ekuje takav ovjek od prirode o koju se dosada kažnjivo ogriješio? Ve sam prije u ovoj knjizi izvijestio o pokusu što ga je *dr. Meyer* proveo na skupini športaša.

Formula glasi: "*Sto manje jedeš, to si radno sposobniji! Krepkost nastaje iz iste krvi koja može nesmetano te i tvojim žilama! Zapamti životnu formulu Prof. Ehreta: "Životna snaga = snaga manje optere enje."* Tvoja snaga, tvoja energija, time živ ana energija, može biti samo onoliko velika kolika je preostala energija koja ostaje kad se odbiju stalna optere enja, zapreke, strane tvari, sluz, zatrovanost krvi, ukratko sva unutarnja one iš enja što ometaju krvotok. On naziva tu formulu istodobno i tvojom smrtnom formulom! Dosegne li optere enje tvoju sveukupnu vitalnost, dolazi smrt!

Usporedi sebe s uprljanim strojem. On ne može raditi bez smetnji. Ili možeš li svojim autom dospjeti dalje ako stalno voziš zategnutih ko nica, a udimo se što obolijevamo i prijevremeno umiremo!

Od 1978. bila je mala knjižica Nijemca *Arnolda Ehreta* moja "mala Biblija". Sada je možeš kupiti i na njema kom jeziku pod naslovom "Die Schleimfreie Heilkost".²⁷

Tijelo se mora najprije o istiti od svojih otrova, a to se najbolje postiže postom! *Prof. Ehret* izvješ uje nakon dvogodišnje iste prehrane vo em o svojim

športskim uspjesima izdržljivosti: s 31 godinom tr ao je 2% sata neprekidno. S 39 godina, nakon sedmodnevnog posta i zatim samo 1 kg trešanja kao dnevnog obroka, krenuo je na pješa enje izdržljivosti kroz Sjevernu Italiju u trajanju od 56 sati bez zaustavljanja, bez hrane, bez odmora ili spavanja. Uzimao je u sebe samo nešto vode. Jedno je 16-satno pješa enje završio s 360 u njeva i istežanja ruku prema naprijed! A Ehret je bio ovjek koga su njegovi lije nici smatrali beznadnim slu ajem i otpustili ga da u miru umre!

Dr. Barbara Moore, koja je prešla udaljenost od New Yorka do San Francisca bez hrane i spavanja, živjelaje 3 mjeseca u švicarskom gorju i nije jela ništa drugo osim snijega. Svakodnevno se penjala teško prohodnim planinskim masivima, esto je hodala 100 km, trebala samo 3 sata sna, nikad nije bila gladna ni umorna!

Pro itaj u ovoj knjizi poglavlje o vo noj hrani na Aljasci, "Snaga iz vo a"! Ne traži dakle od prirode nemogu e! Udruži se sa 7 doktora, na koje uvijek iznova upu ujem. Daljnji su kamen spoticanja hladne ruke i noge zimi pri ishrani prijesnom hranom. I ovdje važi: najprije moraš potpuno o istiti svoj "stroj". Topla krv mora mo i nesmetano dospijevati u najsitnije kapilare. Budeš li tada još uvijek zebao, obuci toplije donje rublje. Prije svega, više se kre i! Mi smo po prirodi "pokretne životinje", a ne uredski ljudi. Mi ljudi dolazimo s podru ja palmi. Nitko nas

nije poslao u hladne krajeve. Tu podsje am na istraživanja *dr. Waldorfa* u ovoj knjizi, da je najzdraviji i najdulje živi onaj koji je uvijek malo gladan i ima tjelesnu temperaturu nižu od normalne. Prejedanje, viša tjelesna temperatura od normalne i ubrzan rad srca skra uju život.

Ovdje bih trebao istaknuti i istraživanja *dr. Walkera*: škrob iz kruha/žitarica i krumpira proširuje srce, izaziva sr ane napadaje, žu ne i bubrežne kamence, oslabljuje sluh i vid.

Nije li žalosno da se primjena tog jednostavnog prirodnog zakona nije dosada uspjela provesti u životnoj praksi? Još je gore da se on uop e mora braniti! Koliko mnogo argumenata navode osobito medicinari protiv prijesne hrane!

Osobito se esto isti e navodno nepovoljno djelovanje kiseline. Tu još jednom odlu no tvrdim da su sve izjave o kiselodjeluju em, organskom vo u posve pogrešne! ak najkiseliji limun djeluje bazi no i ima upravo zbog svoje organske kiseline najja i u inak na otapanje nataložene mokra ne kiseline (*dr. Haig*) i vapnenastih kristala u mekim tkivima. Najbolje je sredstvo za pomla ivanje **destilirana voda s limunovim sokom!** Njema ki je istraživa *prof. Schmdle* nazivao limunov sok ELIXIER VITAE, životni eliksir!

Najvažnije je da se vo e uživa kao cijeli plod i snažno žva e! Tako se ve bazi na slina u ustima brine za brzu neutralizaciju organske kiseline. U

prirodi nema vo nih sokova i Coca Cole. Tko se prehranjuje zrelim vo em kao jedinom hranom, ne e više nikada imati problema sa svojim zubima!

Debeli, slušajte ovo! Sve je više izviješ a o velikim gubicima na težini pri prehrani prijesnom hranom. esto ujem od doti nih ljudi: "Mršav sam, ali zdrav".

Možeš zaboraviti sve dijete što te samo mogu u initi vitkim i bolesnim! Moraš postati vitkim, gipkim i zdravim! Kakva korist od vitkog, ali bolesnog tijela? Za sve one koji gledaju previše bojažljivo na svoju zdravu mršavost preveo sam lanak *Victorie Bidwell* o **debljanju**, koji je na kraju knjige bio dodan u sažetku.

Nadalje se neki žale na veliku glad u prijelaznom stadiju. Ta silna glad nije stvarna glad, ve tek na prijašnju uobi ajenu kuhanu hranu. Velika je glad bolest kuhinjskog lonca, njegov preostatak! Nakon 3-4 dana posta ne eš više osje ati glad. Glad nije dakle kriva za dopremu hrane u tijelo, ve su krivci tvoje bolesne stanice sa svojim mikrobima, koje žderu otpad. One traže svoju hranu! Prava se glad javlja u grkljanu kao pri osje aju žedi! Kruljenje u želucu nije glad!

Taj lažni apetit svladaj samozapovijedima. Tvoj jezik sa svojim degenerativnim živcima okusa, tvoj je neprijatelj. Treniraj, da bi živio, ne živi, da bi jeo! Postoji još toliko mnogo lijepih užitaka na ovom svijetu. Ako ti jednom bude tijelo o iš eno, mo i eš zaboraviti razmišljanje o svojim živčanim na-

mirnicama. Tvoje se tijelo ne e više javljati kao tijekom posnih dana! Uništi svoj lažni tek na bezvrijedne živežne namirnice!

Znam da mi koji se uistinu prehranjujemo svježom, prijesnom hranom moramo neprestano živjeti u neprijateljskoj okolini. Cesto nas gledaju kao neka živa bi a s Marsa. Ne daj se zbuniti. "Tko se zadnji smije, najslae se smije"! Ti ne možeš odrediti što e drugi misliti. Kad si nekamo pozvan, pojedij bez ustruavanja svoju jabuku, naranu ili bananu. Slijede e još dana biti vedar, živahan i okretan, dok e drugi trpjeti od svojih onišanih putova protjecanja sokova!

Neki žele odlučno braniti **pelinji med** kao zdrav, osobito dakako oni koji medom i njegovim nusproizvodima dobro zarađuju. Na više sam mjesta u ovoj knjizi upozorio na to da med nije bolji od iste šeera. Redovita upotreba meda može naposljetku nanijeti štetu jetri, gušteraici i slezeni. Ta opasnost ne postoji pri dobro usklaenim vrstama šeera u voću i povrću. Za umjetni i rafinirani šeer (uključujući i pelinji med) nema mjesta u prirodnoj prehrani (*Burroughs*).

Gotovo nijedan laik ne zna da pelina nepreraeni med probavi, opskrbi ga tvarima za konzerviranje i opet ispljune. Taj med sabran u spremištu pelina štetanjestim konzervansima i nakupljenim pesticidima iz okoliša - za ljudski organizam. On sadrži osim toga premalo kalcija.

Jedan je stručnjak za med rekao slijede e:

"Med je magina i mistična riječ na području zdrave prehrane. On pripada onim najviše precijenjenim i preplanim proizvodima što ih nude trgovine bioloških živežnih namirnica. Velika korist koja se pripisuje medu, zapravo je obmana. Med je samo malo hranjiviji i još mnogo opasniji od šeera!" (*Burroughs***).

Osobito me razveselila povelja udruge Gesellschaft unerschöpflicher Heilkräfte der Natur e.V., Karlsplatz 3., 8000 München 2 (predstojnik *prof. Dr. G. Riteher* i *Dr. Dr. Bilas*):

Milijunima godina prehranjivala su se sva živa bića nepromijenjenom hranom. Tek unazad ca.

POVELJA

München, 16. svibnja '89

Gremij UHN-a osjeća seponukanim zahvaliti s radošću

Gospodinu HELMUTU WANDMAKERU

za njegove velike zasluge za ponovno ozdravljenje okoliša, njegovo zalaganje protiv propadanja ljudskog zdravlja i za primjerno tumačenje zaštite voću i ozdravljaju voću na ina prehrane, te izraziti osobito priznanje.

Gospodinu Wandmakeru uspjelo je napornim radom sabrati odgovaraju e me unarodno znanje, upotpuniti ga vlastitim iskustvom i obogatiti primjenom u vlastitom životu, te ga uiniti pristupa nim za javnost. Tako se može njegovo djelo gledati kao epohalno.

Njegova knjiga

ŽELIŠ LI BITI ZDRAV- ZABORAVI KUHANJE

može pomo i svakom itatelju da do e do izravne prakti ne odluke, nutricionistima i znanstvenicima služiti e kao izazov i putokaz, aktivnim zaštitnicima okoliša dati nove poticaje, a mladom naraštaju darovati nadu u život primjeren ovjeku.

Dr. Dr. B. Bilas

2. predsjedavaju i

*Helmut F. Roehrig
ruko voditelj pošlo va*

10.000 godina uništava se ta vrijedna prirodna hrana termi kom obradom, ali samo je ovjek tako glup da se služi kuhinjskim loncem. Prema tome 50-godišnji ovjek je je tek 2 mjeseca kuhanu hranu, a 49 godina i 10 mjeseci, živu hranu, savršeno pripremljenu sun evom snagom prirode! U njoj je sadržano sve što

treba naše tijelo! Svaka promjena gena traje 1 milijun godina! Mi smo ljudi dakle još potpuno podešeni za prehranu svježim, prijesnim živežnim namirnicama!

Samo iz te gluposti termi ke obrade nastale su sve današnje bolesti, iji broj i u estalost stalno rastu, kao što je slu aj sa SIDOM. Današnja tvorni ka hrana i vrijedni sastojci uništeni u kuhinjskom loncu ne mogu prehranjivati zdravo tijelo: mrtve tvari stvaraju mrtva tkiva. Nastaju dvije opasnosti:

1. organizam se zbog mnoštva mrtve hrane nedostatno odnosno nezadovoljavaju e prehranjuje.
2. te u pepeo uništene tvari postale su otrovnima za tijelo.

Oslabljuju e i omamljuju e djelovanje kuhane hrane ini ovjeka mlitavim bogaljem. On tada pokušava obnoviti vitalnost i živ anu snagu stimulansima kao što su kava, aj, kakao, okolada, rakija i duhan, sol, za ini, mrtve masti, še er, ocat, ešnjak, luk, Omega 3 masne kiseline (teško probavljive i posve nepotrebne), " udotvorni eliksiri", lijekovi svake vrste. Ali sve što nije hrana uništava još više naše tijelo. udesno djelo Stvoritelja, ovjek, postaje tako najizrodenijim stvorom na zemlji!

A eliksir života zapravo nam je nadohvat i spreman za jelo. Stoje ugodnije za naša osjetila: zrela, crvena jabuka stoje pala pred nas izravno sa stabla ili crveno

meso, lešina naše životinjske braće, "obraćeno" lijekovima i hormonima i baceno u lonac za kuhanje? Do danas je na žalost malo onih koji su spoznali istinu naše nesretne prehrane. Bit će ih me utim sve više, jer nas dugi mir i sve nezdravija prehrana blagostanja približava vidljivo i osjetno trajnoj bolesti i slabosti! K meni dolaze vlastitom voljom i liječnici koji na žalost nemaju iskustva u zdravlju. Vrijeme je za obrat, kaže jedan liječnik iz Stuttgarta, jer ovako ne možemo više dospjeti dalje. A jedan profesor medicine iz Frankfurta uzdiže svoju knjigu iznad svih knjiga o prehrani i svrstava je me u obvezno štivo!

Pri današnjem načinu života teško možemo nastavljati iskustva naših uzora od prije više stotina godina unatoč 100% neprijateljskom okolišu. Svatko misli da mu želimo oduzeti nešto dragocjeno. A zapravo je suprotno. "Sve počinje u ustima", piše odlično upravo spomenuti profesor medicine. Uživajući u nezdravoj kuhanoj hrani prenijela nam je naša majka (bolje nije znala)!! Svakodnevno se moramo opirati tim razorno štetnim navikama, želimo li barem donekle očuvati svoje zdravlje i svoj život.

Dr. Bruker priznaje u svom "Gesundheitsberateru 6/89" da samo ista prirodna hrana može liječiti. Propisati me utim prehranu prijesnim voćem za sve, ne samo za Europljane, naziva on fanatizmom. Time se ne mogu ljudi pridobiti za punovrijedne žitarice bogate vitalnim tvarima!

Kakav je to poučak, gospodine *dr. Brukeru*: prirodna je prijesna hrana za bolesne, ne za zdrave?? Ako zdravi jedu isključivo tu hranu, jesu li fanatici? Trebali biste pročitati brojna pisma što sam ih primio od čitatelja koji su oboljeli od prehrane "punovrijednim ljepljivom iz škroba, brašna odnosno žitarica, a ozdravili prehranjajući se ukusnim svježim voćem! Težište se treba staviti na voće, a ne na štetno zrnje žitarica, kojima se posebno bavim u ovoj knjizi. Oni koji se prehranjuju "muslima" zapeli su, poput *Waerlanda*, na pola puta!

Ja sam se tijekom mojih 20 godina prehrane žitaricama morao stalno boriti s prehladama, čak upalom pluća, srčanim tegobama i debljinom. Svakodnevno sam jeo svoje "musle" sa svježim žitaricama, pekao svoj vlastiti kruh, ukratko, i ja sam bio strastveni obožavatelj žitarica. Danas duboko žalim zbog tog izgubljenog vremena. Ali bolje nisam znao!

99,9% čitatelja podržava moje radikalno i fanatično zagovaranje jedino važećeg prirodnog zakona. Jedino je negativno pismo došlo od *Stahlkopfa*. To se moglo očekivati, jer on može svoje preporuke za prehranu prodati samo bolesnim ljudima.

Riječ radikalna potječe iz latinskog i znači: ići do korijena. Ja idem dakle u dubinu do nepromjenljivog i vječno važećeg prirodnog zakona koji vrijedi za sva živa bića ovog planeta! Ako me netko naziva

fanati nim ili radikalnim, tada istodobno iskazuje najveće poštovanje prirodi! Neuvjerljivih knjiga i liječitelja imamo u izobilju! Nabrojati u sve nepotrebne, ublažavajuće, neupotrebne i površne metode: ublažavaju i lijekovi, operacije (vanjske slijepim crijevom, s krajnicima, maternicom, jajnicima, žučnim mjehurom, polipima!), kiropraktičarsko "lomljenje kostiju", masaže, vruće kupke, hladni šokovi, kure kisikom, električne vibracije, zračenja, cijepljenja itd. sve su to kratkovječne metode koje djeluju samo po površini; pacijent ide s jedne "kure" na drugu željezo i na vitaminodotvorni eliksir. A zapravo je sve bolesniji i slabiji, te prijevremeno završi na groblju.

Zašto bolesnik ne ide do korijena? On želi ozdraviti, ali za to želi po mogućnosti što manje uiniti. Želi zadržati svoj stari način prehrane pogrešnom, mrtvom hranom, svoju proždrljivost. Ja bih radije pustiti da me neki grde kao fanati nogom i radikalnog; jer to su samo druge riječi i za istinu i dosljedno postupanje!

Tellingstedt, ljeto 1989.

Helmut Vandmaker

PREDGOVOR prerađeno i prošireno izdanje (1991.)

Iako je moja knjiga mogla biti u prodaji tek početkom 1989., bilo je naknadno tiskano već 6 izdanja, koja su od 2. izdanja nepromijenjena. To dokazuje da za temu zdravlja vlada veliki interes. Većina ljudi materijalno zbrinuta. Sada im je dakle važno da ostanu zdravi ili u slučaju bolesti opet vrate zdravlje. Ovo je 7. izdanje znatno prerađeno. Da bi se tekst mogao većim slovima prilagoditi starijim čitateljima, izostavljena su neka poglavlja, neka nova dodana, ograničena ponavljanja. Da su ponavljanja potrebna dokazuje pismeni upit jedne gospođe, što mislim o kruhu. A na 58 strana pisao sam o štetnosti krušnih žitarica.

Ostaje na elu: prirodni je zakon nepromjenjiv. Ponavljam da ne postoji "Wandmakerov" način života! Mi smo ljudi kao sva živa bića na zemlji podređeni Stvoritelju prirode. Njemu se moramo pokoravati, kako bismo ostali zdravi ili ozdravili. Ne postoji nešto posebno za nas ljude. Sjetite se Perzijca Alerhova spomenutog u knjizi, koji je rekao: *"Tko uzme u sebe samo jedan zalogaj kuhane hrane, neka ne govori za sebe da se prehranjuje prijesnom hranom!"*, ili što se tiče raka: *"Jedi svakodnevno 1 kg voća, to je dovoljno da prehrani tijelo napadnuto"*

rakom, i svaka bi stanica raka odumrla!" Aterhov je umro prošle godine u tajanstvenim okolnostima. Bile su mu 92 godine. Sa 60 godina bio je ve kandidat smrti i izgubio je svoje dvoje djece zbog pogrešne prehrane; uspio je dakle produžiti svoj život za 30 godina. Uvijek je otvoreno govorio. Njegovo mu je neustrašivo držanje donijelo teško e u tadašnjem poretku u Perziji.

Moja knjiga koja se temelji na 40-godišnjim iskustvima, savršena je nadopuna knjizi *Marilyn i Harveya Diamonda* ("Fit for Life") "Fit fürs Leben"⁹⁶ koja je širom svijeta ve dosegla nakladu od 10 milijuna. Ja sam 1985. donio iz SAD-a tu upravo objavljenu knjigu i zamolio *gospodina Langer* (*vlasnika Waldthausen Verlags* i *1. predsjedavaju eg udruge Lebenskunde e. V.* u Ritterhudeu) da tu važnu knjigu izda na njema kom. "Fit fürs Leben" postala je i ovdje bestselerom. Ona je kao Goldmannova džepna knjiga po kontroli medija od ožujka '91. u skupini najprodavanijih knjiga.

Harvey Diamond je sudjelovao na istom te aju Life Sciencea u Austinu/Teksas, što smo ga prošli *gospodin Longer* i ja. Tih 105 lekcija koje e sada biti tiskane na njema kom³, trebali bi zainteresirani koji žele posjedovati dublje znanje s tog podru ja, zatražiti pri udruzi "Lebenskunde". *Diamondovi* ine doduše

3 Detaljnije informacije možete dobiti na upit od udruge Gesellschaft für naturliche Lebenskunde e.V., 27718 Ritterhude.

za tržište SAD-a previše kompromisa, recepti im sadrže previše kuhanih proizvoda, samo 42 prijesna, a ak 60 kuhanih"

Sustav prirodne prehrane bio bi dakle jako razvodnjen. Ti recepti sadrže ribu, perad, govedinu, jaja, maslac, vrhnje, sir i ak neke žitarice, koji valjda trebaju pridonijeti lakšoj odluci onih koji još oklijevaju u vezi s potpunim prijelazom na pravu prirodnu, prijesnu hranu! Nadalje se pri polovini recepata upotrebljavaju za ini, sol (i ešnjak), morska sol, soj in umak, tamari, koji su pri prirodnom na inu prehrane posve neprihvatljivi!

ovjek se naj eš e vrsto drži svojih navika, tako da je u najboljem slu aju spreman na neke kompromise koji ne vode me utim istinskoj promjeni prehrane, a time i poboljšanju zdravstvenog stanja. Tko se odlu i na promjenu i želi u inkovito izi i iz prijelazne faze, trebao bi se držati jasnih pravila, što sam ih iznio u ovoj knjizi. Pri seminaru o prirodnom zdravlju 1989. u Miami Beachu rekao nam je me utim *Harvey* da se on i njegova žena strogo drže pravila prirode. Oboje su bili posve vitki i ostavljali veoma zdrav dojam. I lije nica *Dr. Vetrano*, koja je desetlje ima sura ivala s *Dr. Sheltonom*, istakla je na istom kongresu potrebu da se ne skrene "s puta". Mi ne želimo dakle samo biti u **dobroj formi za život**, ve posti i najbolje zdravlje. Je li pridržavanje pravila u mojoj knjizi jamstvo za trajno zdravije? Nije, jer naš raniji život i naše naslje e ograni avaju to jamstvo. To

bi nam jamstvo moglo biti trajno da su ve mnogi naraštaji živjeli po zakonu prirodnog zdravlja.

Ovog sam prolje a postao žrtvom autoimune bolesti poslije preboljene streptokokne infekcije. U mom je zavijajnom mjestu harala nova epidemija, naime angina/šarlah, pri emu ne nastaju crvene površine, ve samo crvene to ke. Zaraziti se mogu i odrasli. Strogom prehranom prijesnim vo em i pijenjem destilirane vode s istim limunovim sokom pobijedio sam tu zarazu. Tada nisam me utim više mogao i i uza stube, u nogama se nakupila voda, tako da sam morao posjetiti lije nika, iako se to protivilo mom uvjerenju. Naš je ku ni lije nik izvršio pretragu krvi i mokra e i odmah me uputio u bolnicu. A stoje zapravo bilo? Moj je "prestrašeni" imunološki sustav tražio drugog neprijatelja koji uop e nije postojao, i š epao moje zdrave bubrege kao "skrivenog" protivnika. Glavni je lije nik rekao da je za njega zagonetka ta autoimuna bolest stoje nastupila. Tvrdio je da ona nije vezana uz prehranu.

Ukratko, ja sam opet kod ku e, dobro se osje am, opet letim, vozim auto i upravo obra ujem ovo 6. izdanje. Dr. med. G. Kr. Rekao mi je da brzo ozdravljenje mogu zahvaliti samo svom zdravom na inu prehrane tijekom više desetlje a. U bolnici nisu bile ustanovljene nikakve organske bolesti i po svoj e prilici do i do potpunog ozdravljenja bubrega. Želio bih napomenuti da nikada nisam osje ao nadbubrežne boli, a otjecanje mokra e ak je danas

bolje nego prije. Osim toga bolje ujem i vidim. Kako u bolnici tako i sada kod ku e izašle su iz moga tijela velike koli ine "ljepila" od škroba. Bolest je bila dakle istodobno daljnja nužna akcija iš enja. Budu i da sam od 1978. na intenzivnoj prehrani vo em, može itatelj i sam zaklju iti koliko dugo trebaju **snage samoiscjeljenja** da bi otopile i izbacile i one duboko nagomilane štetne taloge.

Odmah u prvom tjednu bolesti bila su mi izva ena dva zuba. Snimka je pokazivala ve nakupinu gnoja u gornjoj eljusti, koja se morala kroz nos isprati. Mrtvi i zagnojani zubi trebali bi se uvijek odstranjivati. Ja nisam nažalost primijetio da se tu nešto doga a.

Budu i da se moja zaliha bjelan evina razgra ivala putem bubrega, primao sam stalno krv i albumin. Jesu li postojane greške u mojoj prehrani? Spomena vrijedno "razjašnjenje" dolazi sada od gospo e *Victorie Bidvell* koja je pripomogla osmisliti prije spomenuti te aj Life Scienea i provjeravala poslane ispite u enika. Sad je objavila stav poznate i prije spomenute lije nice *Dr.V.V. Vetrano*, po kojemu dugotrajna prehrana samo vo em i povr em izaziva probleme s potrebnim bjelan evinama. On tvrdi kako su aminokiseline u vo u dobre kakvo e, ali njihova koli ina sadržana u vo u nije dovoljna pri dugotrajnoj isklju ivoj prehrani vo em. To prvi put ujem, ali u tome može biti zrnce istine, jer ja sam prošle godine jeo samo jednu jabuku i nekoliko datulja kao obrok.

Upravo tako mogu nastati prikrivene bolesti koje se jednoga dana ponu očitovati kao u mom slučaju. Postoje pristaše nauka o prirodnom zdravlju koji se desetljeće ima prehranjuju samo voćem, a savršeno se osjećaju, kao na primjer *Dick Gregory* koji je nekada težio oko 150 kg, a unazad 20 godina prehranjuje se samo voćem. *Gregoryja* sam isto tako spomenuo u svojoj knjizi. Kapetan *Ross Horn* (vidi popis literature) koji se prije prehranjivao po *Pritikinu* (žitarice), živi posljednjih 10 godina samo od voća, isto tako i *Howell*, danas 93-godišnji svjetski poznati istraživač enzima.

T. C. Fry, današnji glavni predstavnik nauka o prirodnom zdravlju (Natural Hygiene) jede 97% voća, samo 3% prijesnog povrća. Kakav zaključak? Voće kao idealna hrana za uvijek ostaje glavna osnova prehrane. U svojoj sam knjizi iznio zahtjev prirodnog nauka o zdravlju: 75% voća, 25% povrća i malo oraha. To ostaje tako. Ja sam me utim od 1978. mjesecima jeo samo voće, isto samo jednu jabuku i nekoliko datulja kao obrok. To je bilo količinski premalo da bi pri mom opterećenju zadovoljilo potrebu za bjelanjcima.

Tako sam preventivno opet uveo u prehranu emulziju dr. Budwiga (svježi sir - laneno ulje, vidi recept u dodatku, samo 1 umjesto 3 žlice lanenog ulja!). Spoj svježeg sira i ulja izmiješanih u mikseru daje mješavinu koja je topljiva u vodi i lako probavljiva.

Ovako mi živimo: ujutro i navečer voće, u podne povrće s umakom od avokada, naizmjenice s preljevom od posnog svježeg sira i lanenog ulja. Tako vegetarijanci koji se hrane prijesnom hranom od voća i nešto povrća nemaju problema s mogućim nedostatkom bjelanjka. Za neke vegetarijance (u Njemačkoj ima samo 1% vegetarijanaca i tek nekolicina onih koji se hrane samo svježim voćem) dovoljno je 1-2 puta tjedno prokuhano meso; prokuhano zato da se ne bi stvarala štetna mokraćna s veličkim udjelom životinjskih bjelanjka. Ja sam stalno imao povišenu razinu bjelanjka u serumu koju sam snizio opetovanim puštanjem krvi (vidi *prof. Wendt*). Ali ona autoimuna bolest dolazi iznenada pri prikrivenom *nedostatku bjelanjka*. Moramo sami sebe promatrati, pritom obratiti pažnju na mogući odmor, mekane nokte, smežuranu kožu ili ispadanje kose. Naše tijelo uvijek pokušava postići i izravnati, zato najprije razgrađuje vlastito tkivo, da bi dobilo nužnu količinu aminokiselina, a tada može nastupiti slabost.

ovjekolikim majmunima koji jedu i crve i puževe nemaju problema s pomanjkanjem bjelanjka. Oni jedu i male životinje. U časopisu STERN 1/91 pisalo je pod naslovom "Affengeile Leckerbissen" o nekom francuskom "sladokuscu" koji se u sklopu svoje prehrane prijesnom hranom pojeo prije 5 godina prehranjivati poput ovjekolikih majmunima, te jede i kukce. Francuski inženjer *Bruno Comby* jede sve što

se ina e nama Europljanima gadi, naime crve, li inke, skakavce, kukce, ak muhe. Odnos prehrambenih namirnica u njegovoj hrani je slijede a: 60% vo a, 20% povr a i 20% insekata, sve prijesno dakle živo. Taj ovjek sigurno ne trpi od nedostatka bjelan evina. Ta svinja se sastoji od 17% proteina, a pauk me utim od 65%!

Mnogi bi itatelji moje knjige željeli imati i moju prvu knjigu, koja je nažalost rasprodana. Ali mo i ete pri Waldthausen Verlagu naru iti njezino novo izdanje. Želi se dakle znati kakve sam promjene u inio u svom na inu života. Neka su na ela izražena ve u toj prvoj knjizi, kao na primjer neprihva anje krušnih žitarica i proizvoda od neobranog mlijeka. Orasi i sjemenke trebali bi se upotrebljavati u malo j koli ini i tada konzumirati sami za sebe, odvojeno od drugih namirnica. Njema ki lije nik *Dr. Steintel* iscrpno je obrazložio svoja istraživanja o štetnosti žitarica, sjemenki, oraha i neobranog mlijeka u svom novom pravilu o prehrani, vidi 1. knjiga'.

Na kongresu održanom 1991. u Hamburgu želio sam govoriti o **enzimima**, iskrama za paljenje svega života. Iako sam u svojoj knjizi uvijek iznova upozoravao na važnost enzima, u ovom u predgovoru 6. izdanju iznijeti sažetak moga izlaganja.

Proteini (bjelan evinske tvari) su "tegle i konji" i u vrš uju strukturu našeg tijela. Miši i, tetive, koža i kosa, stani ne membrane, sastoje se uglavnom od bjelan evina. Ali hormoni i enzimi isto tako proteini,

kao hemoglobin, bjelan evinska tvar crvenih krvnih tjelešaca koja prenosi kisik iz plu a u tkivo tijela. Protein zgrušava krv, zacjeljuje rane, održava ravnotežu vode i tjelesne kemije. Nadalje proteini stvaraju osnovu za tvrde kosti i zube. Dosada smo uvijek govorili o prekomjernom unošenju bje-lan evina u tijelo. Pri **pomanjkanju bjelan evina** nastupaju me utim sljede i problemi:

suha koža - ispadanje kose — osje aj hladno e —
brže starenje - propadanje tjelesnih stanica -
mlohavi miši i - stvaranje bora - slabljenje spolne
mo i - probavne tegobe - rane sporije zacjeljuju -
otvrdnu e jetre - upala bubrega - sklonost
slabokrvnosti - dišni problemi - gubitak kontrole
miši ne djelatnosti - sklonost stresu, šoku, bolesti,
nezgodama - nedostatak antitijela - brže umaranje
-smanjena izdržljivost i elasti nost-pomanjkanje
hormona - hipofiza ne može ispravno raditi -
nedostatak hemoglobina - sr ana bolest - nesаница
- nervoza - pomanjkanje hrabrosti i astoljubija -
depresije - duševne smetnje - neprijateljstvo -
sumnji avost - nepovjerljivost - tromost -
osamljenost.

Te bolesti i poreme aji mogu dakako imali i druge uzroke. Ali javi li se više simptoma zajedno, trebalo bi se pomisliti i na mogu e pomanjkanje bjelan evina! To se može lako ispitati. Ako nakon dugotrajnije bjelance vinske nadopune ne osje aš više prijašnje simptome, tada je o ito bio uzrok nedostatak

bjelan evina, a ne bolest koja se mora lije iti. Prema saznanjima nauka o prirodnom zdravlju svaka je bolest ve proces lije enja tvoga tijela!

S druge su strane vegetarijanci esto veliki uživatelji praznih kalorija u obliku proizvoda sa škrobom i še erom, jer uvijek vru e eznu za slatkim. Proizvodi što sadrže škrob i še er osobito su štetni i stvaraju sluz. O tome je poznati autor *Viktoras Kulvinskas* rekao u svojoj knjizi "Leben und Uberleben im 21. Jahrhundert: *"Oni koji se hrane svježom, prijesnom hranom, koji su naviknuti na visoko koncentrirane živežne namirnice, poput sjemenki, oraha, avokada, ne žive mnogo dulje od mesojeda!"*

Postoje drugi predstavnici nauka o prirodnom zdravlju koji su protiv isklju ive prehrane vo em, kao na primjer *Dr. Cinque* koji vodi ku u za post u Yorktownu/Teksas. On je svoje stavove iznio na audio - i videovrpcama zajedno s *T. C. Fryem* koji je bio odlu ni pobornik prehrane vo em i osnovano odbio sve prigovore. *Dr. Cinque* nije spomenuo mogu e pomanjkanje bjelan evina. Naveo je ostale ve poznate razloge, kao previše še era iz slatkog vo a i mogu e pomanjkanje B-vitamina.

Gospo a *Dr. Vetrano* želi svojim upozorenjem sprije iti pomanjkanje proteina, i to unošenjem u prehranu biljnih proizvoda, poput oraha i sjemenki. Iz istraživanja enzima što ih *dr. Howell* provodi od 1932. vidimo me utim da su orasi i sjemenke teže

probavljivi. Stoga bi se ipak trebali konzumirati uz svježi sir, lako probavljivi kiselo-mlije ni proizvod ili mla enica. *Dr. Cinque* ini takve kompromise. Smatrao sam svojom dužnoš u upozoriti itatelje moje knjige na mogu e pomanjkanje proteina. Ono može, ali ne mora nastati. Svaki je ovjek individuum i trebao bi prirodne zakone primjenjivati za sebe po vlastitom saznanju. Kušaju i u imo!

O tome kakvi se uspjesi postižu tom prehranom svježim vo em izvješ uje ilustrirani asopis BUNTE u izdanju 31. od 27.07.'91. Ugledni ljudi opisuju svoje velike uspjehe pri programu "Fit fürs Leben", debeli postanu vitki i zdravi, a da ne moraju gladovati. I preporu uju da se slijedi njihov uzor. Kod mene imaš me utim " isti" nauk.

Postoje tisu e enzima, ali ih je od 1968. identificirano samo 1300. Bez enzima nije mogu život. Enzimi su bjelan evinske molekule, ali u njima se probudi život tek kad su ti enzimi aktivni, a ne kad se kuhanjem uništavaju. Žarulja svijetli samo ako se u nju uvede struja. Enzim djeluje samo ako je živ. *Dr. Howell* objašnjava u svojim knjigama o enzimima da se njihovo djelovanje više ili manje potpuno uništava pri vlažnoj vru ini od 48 do 65 stupnjeva Celzija. Dugotrajna vru ina od 40 stupnjeva ili kratkotrajna od 65 stupnjeva ubija enzime. Pola sata vru ine izme u 60 i 80 stupnjeva posve uništava sve enzime.

Mikrovalna pećnica ne samo da uništava enzime, već zabrinjavajuće mijenja hranu.

Svaka svježa, prijesna hrana, bilo životinjska ili biljna, daje sve potrebne enzime u izobilju, tako da - kao u životinje koja živi u divljini - ne mogu nastupiti problemi metabolizma. "Kultiviran" uvijek voli me utim lonac za kuhanje i time uništava svoj život kad potroši zalihe enzima što ih je dobio kao dijete. Dug, zdrav život ovisi dakle u mnogome o zalihama enzima i stalnom dobavljanju aktivnih enzima prijesnom hranom; tu opet vidimo značajnije svježeg povrća, jer ono daje većinu živih enzima, mnogo više od prijesnog povrća.

Eskimi ne znaju za suženje žila, jer se zbog živosti njihove prijesne hrane ne stvara mješavina kolesterina/vapna. U zdravih ljudi djeluje već samo u arterijama 98 enzima, koje mi budalasto kuhanjem uništavamo! Zar je onda čudo da su srčani infarkti i moždani udari ubojica broj 1? Razlika između u prijesne i kuhane hrane je aktivnost enzima.

I ovdje opet vidimo štetnost pečenog kruha. Svi su enzimi umrtvljeni kao pri prženju, pohanju, pasteriziranju, roštiljanju itd. kako naš imunološki sustav, strujanje krvi u tijelu, naša jetra, bubrezi, slezena, gušterača, tako i naša sposobnost da vidimo, uđemo, mislimo i dišemo, ovisi o djelovanju enzima. Osobito je gušterača pri kuhanoj hrani stalno preopterećena. Taj organ teži samo 85 grama

povećao se zbog loga trostruka. Posljedica: slabljenje funkcije tog važnog organa, što se prepoznaje po rastućem broju dijabetičara. Gušterača je od goleme važnosti, jer proizvodi sve tri skupine enzima, lipazu za probavljanje masti, amilazu za rastvaranje škroba i proteazu kao proteinski enzim. Je li broj onih koji obolijevaju na gušteraču i u stalnom porastu zbog toga što u izobilju jedemo kuhano, dakle mrtvu hranu?

Zalihe enzima nalaze se u svakom tkivu našega tijela. Ako dakle gušterača ne može proizvesti dovoljno tih marljivih radnika, tada se oni dopunjuju iz te zalihe. Ako se i te zalihe stalno i prekomjerno troše, iz dana u dan, iz godine u godinu, javlja se stara kašonulost i nastupa smrt! Bez enzima nije mogući život, kao što sam napisao već na početku.

Pri pomanjkanju enzima povećava se i jetra, dok se tanko crijevo sa svojim resicama smanjuje. Žlijezde se mijenjaju, osobito hipofiza. Ona je defektna u svih ljudi starijih od 50 godina, kako su pokazala istraživanja u žrtava nesreća.

Prijesni biljni i životinjski proizvodi daju dakle potrebne enzime za probavu. U gornjem želucu nalaze oni pravu temperaturu i vlagu za svoj razvoj. Neke životinje imaju za to poseban želudac. U donjem želucu sprećava želudana kiselina aktivnost enzima.

Dr. Howell kaže da su tjelesno zdravlje i izdrživost posve ovisni o uinkovitoj funkciji metabolizma, koja se opet temelji na aktivnom djelovanju enzima u

prijesnoj hrani! Mladolikost i vitalnost zajam ene su samo pri postojanju dovoljnog broja aktivnih enzima.

Ako se jede kuhana hrana, nije djelovanje enzima praktički nikakvo, budući da su poremećene najvažnije probavne funkcije, to je teško opterećenje za našu probavu, i naše se zalihe enzima prazne. Isto se događa ako životinje dobivaju kuhanu hranu. U njih se tada isto tako povećava gušterača. *Dr. Jackson*, stručnjak za anatomiju, pokazao je da se u štakora koji su dobivali kuhanu hranu povećala gušterača a tijekom razdoblja od 155 dana za 20 do 30%, dok su se hipofiza i druge važne žlijezde smanjile.

O punovrijednim "miislama": enzim ptijalin može djelovati samo ako je kuhani škrob suh i dobro se prožva. Vlažni ili masni škrob zavara osjet okusa i taj škrob bez enzima putuje dalje u želudac gdje ostaje (kao kuhane masti) nekoliko sati. Odatle osjećaj težine u želucu i teška probavljivost. Svi uživatelji miisla tuže se na to, jer se većina njih nakon musla napuni još i kruhom ili pecivom od prekrupe, a isto ih u većini još teže probavljivima dodavanjem sira, meda i pekmeza. Posljedica: u želucu i crijevima što su naduti od plinova nema više mjesta za najbolju ljudsku hranu, naime voće! Naduti su želudac i crijeva 50% odgovorni za nastanak infarkta! Tu opet 99% ljudi koji jedu kuhanu hranu čini jedinu iznimku među svim živim bićima na zemlji.

Nepotpuno probavljive hranjive tvari, protutvari su za tijelo, u krvi ih napadaju bijela krvna tjelešca; slabi

imunološki sustav, strane estice - osobito proteinske molekule - izazivaju različite reakcije, ponajprije alergije.

Oprezno s orasima i sjemenkama! Oni trebaju darovati život novoj biljci. Tek se 1942. otkrilo da oni dobivaju od prirode protuenzim (inhibin) koji sprječava uništenje važnih enzima. Iz tog razloga mogu enzimi u tim sjemenkama podnijeti veliku vrućinu i hladnoću. Tek kad se toplini pridruži vlaga, rastvara se taj protuenzim. I može se razviti nova biljka. Kad je po sebi proces klijanja, tada se već radi o povrću, ne više o sjemenu. Koncentrirane su sadržane tvari potrošene! Koliko god bili vrijedni minerali i vitamini, masti i aminokiseline u orasima i sjemenkama, tu imamo uzrok zašto su ti proizvodi tako teško probavljivi. Protuenzimi sprječavaju da mogu djelovati enzimi za probavu.

Termička obrada uništava protuenzim, a tada ne djeluju ni svi drugi enzimi potrebni za probavu, tako da žitarice i sve vrste sjemenki čine opterećenje za naš probavni sustav, stvaraju ljepilo (sluz) što začepljuje naše krvne žile. Zato najprije slabe oči i uši što ih opskrbljuju takve krvne žile. Tko treba uvijek nove naočale i napreže se da bi bolje vidio, trebao bi se u prvom redu usredotočiti na voće i povrće. Na temelju svojih vlastitih pokusa s enzimima ne jede *Dr. Howell* više uopće orahe. Posljednjih se deset godina prehranjuje gotovo samo prijesnim voćem. Danas s 93 godine živi u Fort Meyersu/Florida.

Ross Home, koga sam isto tako spominjao u svojoj knjizi, posve uje upravo istraživanjima enzima najve u pažnju u svoje dvije knjige: "The Health Revolution" i "Improving on Pritikin - you can do it better!"

Ponavljam, samo uvijek ima problema s mnogim enzimima. Jako pametan, izniman uvijek, osobito onaj "literarno" nadaren (*Dr. Ostler*) zna sve o Bogu i svijetu i smišlja visokoumne komentare, ali ne zna gotovo ništa o o uvanju vlastitog života!

Dr. Howell navodi 100 argumenata o važnosti prehrane svježim vo em. Ja ve godinama posjedujem obje dragocjene knjige *Dr. Howella*:

1. "Food Enzymes for Health & Longevity", 1946., novo izdanje 1980.⁹³
2. "Enzyme Nutrition", 1983.⁹⁴

Današnje silno veli anje "musla" može se mirne savjesti nazvati besmislicom, zabludom!

Danas su svi mlije ni proizvodi pasterizirani, pritom se unište 325 enzima koji su potrebni za normalno probavljanje mlije nih proizvoda. Promjena naših živežnih namirnica termi kom obradom ozbiljno je ugrožavanje našega zdravlja.

Evo nekoliko važnih re enica iz knjige *dr. Howella* "Health & Longevity":

"Bez enzima nije mogu život. Enzimi, važan skriveni imbenik u nekuhanoj hrani, tvoja su propusnica da produliš mladolikost i pove aš

vitalnost. Hrana bogata enzimima - kakva je ponajprije prijesna hrana - pridonosi sigurnom, u inkovitom i brzom gubitku težine. Pomla uju a i terapijska vrijednost enzima u svježoj, prijesnoj hrani (prije svega vo u i povr u) može sprije iti prijevremeno starenje i pripomo i postizanju sjajnog zdravlja. Legendarna dugovje nost naroda koji još prirodno žive može se pripisati visokom udjelu prijesne hrane bogate enzimima. Istraživanja su najzad pokazala da kuhana hrana - ak i ako su njezine osnovne sirovine prirodno rasle i bile oplemenjene vitaminima — može prouzro iti bolest. Ako se jede prijesna hrana, tada ostaje o uvano osnovno životno pravilo enzima; takav je na in prehrane dakle pravo rješenje da se odupremo stresu modernog života."

Žitarice, sjemenke i orasi mogu se lakše probaviti kad dospiju u fazu klijanja, i ponavljam svoju molbu istraživa ima da proizvode takve živežne namirnice koje su bogate enzimima, kako bi se mogla jam iti opskrba proteinima u vegetarijanaca koji se prehranjuju prijesnom hranom, uglavnom vo em.

Na njivama kuca me utim tempirana bomba! Naši plodovi polja predstavljaju zbog **pesticida, insekticida i prekomjernog gnojenja nitratom** najve u opasnost za našu prehranu. A oko 130 vrsta biljaka što ih konzumiramo, genetski je osiromašeno. *Money i Fowler* dokazali su da je u SAD-u izme u

1903. i 1933. godine izumrlo oko 97 vrsta povrća. Tek su posljednjih godina pošli znanstvenici skupljati stare sorte i njihove divlje srodnike, i nastoje ih obnoviti. Krumpir je bio prvi plod u povijesti novoga doba u kojega se pogubno otkrivalo pomanjkanje otpornosti. Sredinom prošlog stoljeća napala je gljivica krumpir na poljima istočne Irske, što je dovelo do njegovog masovnog truljenja. Seljaci su morali bespomoćno gledati kako im je berba iz godine u godinu propadala. Tada je jedan do dva milijuna Iraca umrlo od gladi, a mnogi su se iselili u Ameriku. Tek je jedna sorta krumpira s područja Anda, pradomovine toga ploda, dala konačno gen koji je u istočnoj irskoj krumpire otpornima na tu gljivicu.

Svi smo mi pozvani da podupremo seljake koji

1. ne upotrebljavaju otrove i
2. opet sade stare i već gotovo izumrle sorte biljaka.

To me utim ništa ne koristi ako se ti zdravi proizvodi s njihovim velikim bogatstvom enzima naposljetku kuhanjem uništavaju.

Mi udišemo **zrak** koji je zatrovan, pijemo **vodu** koja je onečišćena i jedemo hranu koja nije samo zatrovana, već i osiromašena za mnoge hranjive tvari. Zato ne može to "onečišćeno" tijelo dobro primiti u sebe zatrovane hranjive tvari i dostaviti ih gladnim stanicama. Toksini mogu osim toga poremetiti i promijeniti hranjive tvari. Pesticidi kradu vitamine A,

D i E. Nikotin može uništiti vitamin C već u crijevu, prije nego što bude apsorbiran.

Olovo i živa ometaju aktivnosti enzima, sprječavaju održanje životnog procesa. Ugljikovi monoksidi sprječavaju vezanje kisika na hemoglobin u crvenim krvnim stanicama. Toksini ugrožavaju i uništavaju stanične membrane. Ozon uništava mast u membranama, osobito stanice naših organa.

Ostale opasnosti: blokiranje živanih impulsa - ugrožavanje nasljednog materijala u stanicama - ultraljubičasto svjetlo može ugroziti DNK, naše nasljedne gene - kofein sprječava samoreparaturu te DNK, tako da mogu nastati urogenitalna oštećenja, rak i mutacije - jetra se može usaliti, tako da je njezino djelovanje veoma ograničeno. U tu kategoriju spadaju otapala kloroform i tetraklorid.⁴

Nova **veoma velika opasnost**: bolesno tijelo napadaju naši vlastiti **slobodni radikali**, priroda želi od bolesnog organizma opet naizbiti humus. Ona ga više ne smatra vrijednim da živi. To je kao stvaranje rane pri željezu uslijed navale kisika. Vlastiti radikali napadaju i zdrave stanice i uništavaju istočne organe. Te su tvari ubojice sadržane i u zraku što ga udišemo. U SAD-u, sada i u Njemačkoj, mogu se kupiti visoko dozirani vitamini i minerali, takozvani antioksidanti, koji štite stanice od opasnih napada tih radikala.

4 Uzeto iz knjige: "Healthy Living in an Unhealthy World" Calabresa & Dorsey, Simon & Schuster

Najbolja je zaštita konzumiranje prijesnog vo a i povr a, oni su naše sigurno "zaštitno sredstvo protiv r anja". Gdje se obilno jede svježā, prijesna hrana, malen je broj sr anih infarkta i moždanih udara, kao na primjer u zemljama na Sredozemnom moru, za razliku od Finske i Škotske gdje se jede hrana bogata mastima, s malo udjela prijesnih živežnih namirnica. Tu ima osobito važnu ulogu vitamin E, te vitamini A i C, a prije svega beta-karoten koji je obilato sadržan u mrkvi.

Na ela prirode, što sam ih opširno razložio u ovoj knjizi, pomažu "živjeti" u ovom nezdravom svijetu.

Tellingstedt, ujesen 1991.

Helmut VVandmaker

U svojoj sam knjizi uvijek iznova upozoravao na " kamenje spoticanja" što se može pojaviti ako se pre naglo prije e na prijesnu hranu. Pro iš uju e vo e djeluje silovitije i u inkovitije od povr a. Tijelo ima nakon prijelaza na prijesnu hranu vremena da se oslobodi otrovnih taloga što su se nagomilali tijekom života. Prijesna hrana, prije svega svježē vo e i povr e, ne stvara bolesti, ve pomaže tijelu da samo sebe lije i.

Pojave li se na po etku te promjene prehrane prolazne tegobe, vrati se privremeno s vo a na povr e, eventualno pripremljeno na pari. Ako se otrovi prebrzo rastvaraju i dospiju u krvotok, mogu nastupiti optere uju a povratna trovanja. Zato je potrebno da piješ dovoljno teku ine (1,5 do 2 litre dnevno), najbolje istu vodu ili njome razrije ene sokove povr a (sok mrkve, celera, cikle ili krastavca).

Nakon nekoliko dana prije i opet na istu prijesnu, prvenstveno vo nu hranu. Jave li se ponovo tegobe, vrati se prije spomenutom povr u pripremljenom na pari, a zatim opet zapo ni sa svježim vo em (ipovr em). To može tako potrajati tjednima, možda i mjesecima. Ovisno o stupnju zatrovanosti tijela i i e taj proces temeljite promjene brže ili trajati dulje, ali uz strpljivost e biti sve bolje.

Želiš li ozdraviti i ostati zdrav u ovom nezdravom svijetu, tada zapamti: "Danas je prvi dan ostatka tvog života!" zapo ni danas, sutra može biti prekasno. Preventiva je bolja od svakog lije enja!

ŽELIŠ LI BITI ZDRAV? ZABORAVI KUHANJE!

To je temeljni zakon što ga ve poznaješ iz mog uvoda. Taj prirodni zakon vrijedi za sva živa bi a na zemlji. Jedino se ovjek udaljio od njega! Tim je isto nim grijehom zapo elo propadanje snažnog, zdravog, prirodnog bi a sve do bogalja. Ovako oslabljene snage ono živi s pomo i "lijekova"!

Samo ovjek kuha, pe e i tako uništava u pepeo hranu što nam ju je priroda pripravila kao bogatu svim hranjivim tvarima koje su potrebne našem organizmu! **Samo** ovjek uzima lijekove! **Samo** ovjek pije mlijeko i nakon odvikavanja od maj inog mlijeka!

A kroz njegova bi usta trebale ulaziti samo 3 stvari: **isti zrak, ista voda i prirodna hrana** kojoj smo prilago eni milijune godina; to su prije svega svjež e, zrelo vo e, nešto povr a, malo oraha. Uz ta 3 elementa puštaj k sebi sunce, priušti si dovoljno odmora i mira i intenzivno radi, bavi se kreativnim radom, športom, igrama!

Što je bolest?

Bolest je naprezanje tvoga tijela da se oslobodi nagomilanih metaboli kih taloga i otrova! Jama za iš enje puna je, prije ena je granica podnosivosti.

Kad zapo ne proces iš enja, tada ga moraš potpomagati upravo navedenim prirodnim sredstvima, i nikada ga ne ometati odnosno ko iti bilo kakvim otrovima!

udotvorna sredstva svake vrste, bilo iz kemijske retorte, mješavine ljekovitog bilja ili homeopatski pripravci, sve je to namijenjeno ublažavanju simptoma bolesti, ne njezinom lije enju. iš enje koje se zove bolest prekida se, jer tvoj se organizam mora sada dodatno naprezati, da bi se riješio još i drugog neprijatelja, otrova iz "lijekova". Njegova se obrana dakle dodatno oslabljuje.

Naposljetku je otpornost toliko smanjena da tvoje tijelo odlaže otrove u tvrde tumorske nakupine ili ih taloži u zglobovima!

Ono mora nekako iza i na kraj s tim obiljem otpada, nekako se prilagoditi tom stanju, i to onda smatraš zdravljem. No to je opasna obmana. Prije ili kasnije morat eš skupo platiti! Tada e do i žestoka oluja i prava erupcija, da bi se tijelo riješilo tog sme a. Ako još uvijek ko iš proces iš enja, najbolje je da odmah osiguraš sebi grob. Takva eksplozija ne do e nikada iznenada i neo ekivano! Ti si sam izazvao to bezizlazno stanje kršenjem prirodnog zakona tijekom više desetlje a! Što moraš dakle znati? Pusti svoje tijelo da se samo bori ako oboli i da tako odražava svoju otpornost, poštuj prirodne zakone i živi u skladu s njima! Osobito je teško nau iti da pustimo svoje

tijelo na miru, ne kljukaju i ga svakojakim "pomo nim sredstvima"!

Sad znaš sve o prehrani, bolesti, zdravlju i vra anju zdravlja!

Jedi ono što (bez termi ke obrade i alata) najbolje miriše, izgleda i najboljeg je okusa!

Time znaš sve i o pravilnoj prehrani! Ono što sada slijedi treba pove ati tvoju hrabrost i snagu da se odupreš svojim slabostima, te iskušenjima i nagovaranjima, što na žalost ima veze i s tvojom obitelji i prijateljima! Ali oni još ne znaju bolje!

Sad izoštri svoje instinkte! Predo i sebi razli ite dvorane gdje su uskladištene živežne namirnice koje su na dohvat i ve pripravne za jelo. To zna i, seljak je ve spremio ljetinu, mesar zaklao stoku, ribar istovario plodove mora. I to bi zapravo bio tvoj zadatak!

I. Idemo u dvoranu s mesom

Tu se nalaze komadi mesa životinja svih vrsta, još sirovi, krvavi, to su komadi lešina što prodorno zaudaraju. Ma što govorim, dijelovi lešina? To su stru no raskomadane zaklane životinje. Ne kažemo li leš i za mrtvog ovjeka? Ali koja je tu razlika prema mrtvoj životinji? Nema razlike! Mrtve su životinje isto tako leševi. Ti biraš dakle hranu za sebe me u leševima. Znaš li koliko je bakterija truljenja sadržano

u jednom gramu svinjskog mesa? Oko 2 milijuna i 900 tisu a = 2900000!

2. Idemo dalje u ribarnicu

Tu leže svi oni plodovi mora koji su dijelom još napola živi. ekaj samo, ti ra e, uskoro e sve biti svršeno, bacit u te (još) živoga u vrelu vodu, tada eš biti oslobo en muka, a ja u imati tvoje "prvoklasne bjelan evine" kao hranu za moj mozak, i mokra nu kiselinu za moju reumu. Kao dodatak eš mi dati obilje kolesterola za moje krvne žile. Ti osim toga sadržiš još više bakterija truljenja - naime 120 milijuna (120000000) u gramu svakog ribljeg mesa! Zato je trovanje ribom ja e od trovanja mesom! K tome u besplatno dobiti olova i kadmija u izobilju!

3. Dolazimo u dvoranu s kruhom

Kruh za svijet! Tu je pravo skladište žitarica, na žalost veoma tvrdih, zato pogodnih za dugotrajnije uskladištenje kao pri uvna hrana za loša vremena. Nadam se da imaš dobre zube, jer žitarice moraš žvakati prijesne, da, uvijek dobro prožvakati, najmanje 80 puta, kako bi enzim ptijalin iz sline mogao rastvoriti i hranu koja sadrži škrob. Nemoj ih prethodno mo iti da omekšaju; jer tvoji daleki preci nisu imali posude. Je li sirova žitarica uop e ukusna? Ne trebaš li uz nju barem sol, koja je anorganska, mrtva i otrovna? Ali nije bitno, za tebe mora hrana biti

ukusna, te su poželjni još i mast i za ini. Ništa ne dodavati zna i me utim da želim izoštriti tvoj instinkt za živežne namirnice koje su ispravna, najbolja hrana za tebe!

4. Idemo dalje u **dvoranu s povr em**

Tu se nalaze biljne živežne namirnice što rastu pod zemljom, kao mrkva, krumpir itd. To je ve bolje. Ako imaš zdrave zube možeš sve to jesti prirodno i svježe. Prijesni krumpir nije doduše ukusan za jelo i sadrži otrov solanin, najviše u zelenoj ljusci. Krumpir je osim toga poznat tek unazad nekoliko stotina godina. Ali postoji dovoljno drugih plodova povr a što uspijeva pod zemljom, kao na primjer celer, rotkvice itd.

5. Sad krenimo u **dvoranu sa salatom**

Tamo emo na i sve biljne živežne namirnice što rastu na zemlji, kao na primjer najrazli itije salate.

Samo zagrizi u sve to povr e svojim hrapavim jezikom, kakvog ima krava. Moraš me utim jesti velike koli ine, jer te namirnice imaju malo kalorija. Legneš li s užitkom poslije tog obavljenog posla i još jednom prožva eš zeleno liš e? Jesmo li mi preživa i s etiri želuca? Je li nam sve to ukusno bez preljeva odnosno umaka od salate?

6. A sad u **dvoranu s vo em**

Tu e te oduševiti ve samo divan miris i izgled! Što li se tu nalazi? Dakako prekrasno vo e. Ono je isto. U njega možeš odmah zagristi (bez ikakvog alata). Vo e je bogato vo nim še erom i zato kalori no. Sadrži obilje potrebnih aminokiselina, sve potrebne vitamine i minerale, i k tome je živo!

Sada možeš dakle birati izme u tih 6 dvorana!

Unaprijed znam iz svojih predavanja kako u tim okolnostima, da se ne koriste ni vatra ni neko oru e - preostaje zapravo samo to divno vo e!!

Da, vo e je hrana broj 1 za nas ljude i nama najsrodnija živa bi a iz životinjskog carstva, ovjekolike majmune.

Možemo si još pomo i i Biblijom. Tamo piše naime u Knjizi Postanka 1,29: *"I doda Bog: 'Evo, dajem vam sve bilje što se sjemeni, po svoj zemlji, i sva stabla plodonosna što u sebi nose svoje sjeme. Neka vam budu za hranu!'"*

Zar je Bog Stvoritelj trebao u initi da na stablu spoznaje za Adama i Evu ne bude jabuka (u Bibliji piše plod, ne jabuka), ve so na, masna kobasica?

Mi ne trebamo me utim Bibliju za našu spoznaju; jer krš anstvo je staro tek nekoliko minuta ako promatramo cjelokupni razvoj ljudske povijesti (vidi prikaz u novoj knjizi *prof. Habera* u "Die Zeit".

Po *Areu Waerlandu* živio je ovjek, zajedno s našim najbližim srodnikom u životinjskom carstvu,

najmanje 25 milijuna godina na stablima. Ne-pojmljivo dugo vremensko razdoblje. Što je drugo tada mogao uvijek jesti nego zrelo voće, pupoljke i lišće? Da je sišao sa stabla, požderale bi ga divlje životinje!

Za ljudsko zdravlje nije mjerodavna samo hrana. Mi stalno trebamo svjež zrak, istu vodu, mir, dovoljno sna i tjelesnog kretanja.

Ali *prof. Arnold Ehret*¹⁷ rekao je da pravilna prehrana čini 99% osnove za očuvanje našega zdravlja! O *Ehretu*, nije sam djelovanje upoznao tek 1979. u SAD-u, još ćemo razgovarati kasnije. On je dakle sve druge gore spomenute točke obuhvatio u onih 1%). Ja ne mislim baš tako, jer ništa ne ide bez snage duha. Duh daje određene tvom tijelu!

"Moraš znati, da bi želio!" rekao nam je veliki austrijski pobornik životne reforme, *prof. Dr. Johannes Ude* na 1. Njemačkom tjednu narodnog zdravlja održanom 1952. u Koblenzu.

Želiš li biti zdrav, moraš najprije usvojiti znanje. Samo tada može tvoj duh, tvoja volja, pretvoriti to znanje u djelo! Tko se u duhu ne bavi zdravim načinom života, neće nikada moći istraživati pravi uzrok bolesti. Ostatak je tek oponašatelj, jedan u onom mnoštvu ljudi koji, kao što je poznato, okreću se barjakom ovisno o trendu (kako vjetar puše)! Trend zna i danas uživati u površnom životu bez pravog sadržaja. Dođe li neka ozbiljna bolest, tada se to smatra sudbinom.

Možeš postati fatalist, kao "Rosenkreuzeri" (pripadnici tajnih teozofsko-mističnih i reformatorskih društava u 17. i 18. St., op. prev.) koji poučavaju da tvoj životni vijek određuje Bog, i ne možeš izvući ni jedan dan dulje! Postoje drugi "Rosenkreuzeri" koji se veoma trude oko svoga zdravlja, izdaju knjige i drže predavanja. Zašto to učine kad poučavaju da se život ne može produžiti ni za jedan dan? Oni mogu dakle ljenariti i iščekivati izbjavljenje!

U Mojsijevo je doba iznosio očekivani životni vijek 120 godina, danas još samo 70! Kako je nastala ta razlika? Mogu li to objasniti "Rosenkreuzeri"?

Postoji samo jedan Stvoritelj našega svemira. Ali budući da u svijetu postoje stotine vjerskih zajednica koje sve priznaju svoga Boga kao jedinog pravog, već u tome vidimo potvrdu daje teško naći stvarnu istinu!

Ozbiljni se istraživači slažu u tome da je uvijek prvobitno bio frugivor, biljojed! Uvijek kušaj jednu vrstu hrane, tada ćeš najbolje otkriti koja je vrsta za tebe najbolja!

Vimala Thakar, velika indijska učiteljica, kaže u svojoj knjizi: "Die Kräfte der Stille"²⁸ daje uvijek još uvijek više životinja nego uvijek. On je tek na putu da postane pravi uvijek. I bolje je da zaboravimo sve o čemu smo bili tisućlje ima poučavani! "*Snaga tišine! Isključi imo sve misli i vratimo se sami sebi. Mi smo unazad više tisuć godina preprogramirani!*" O *Vimali Thakar* bit će još govora kasnije!

Sad se još jednom vratimo velikom poborniku životne reforme i filozofu *Areu Waerlandit*. On nek je 1955. u Bad Sodenu esto itao na glas iz aramejskog izvornog tuma enja Biblije. ak i da taj tekst nije pravi, za njega e to tuma enje uvijek zna iti putokaz za njegov život. Možemo li se mi sna i s tim prvotnim aramejskim tekstom iz Biblije, možemo li se njime zadovoljiti? Neka svatko odlu i za sebe!

"Ljudi mole od bogova zdravlje, a ne znaju da na to mogu sami utjecati!"

(Heraklit, oko 550.-480. pr. Krista)

A pogledajmo što je rekao veliki Lav Tolstoj: "Dokle god bude klaonica, bit e bojišta!"

Ili *Leonardo da Vinci*: "Od rane sam se dobi odrekao konzumiranja ribe. A do i e vrijeme kad e muškarci poput mene gledati na ubojice životinja kao što mi danas gledamo na ubojice ljudi!"

Ovo su rije i *Thomasa Edisona*, izumitelja žarulje: "Lije nik budu nosti ne e propisivati lijekove, ve e umjesto toga zainteresirati svoje pacijente za dijelu i njihovo tijelo, te pou avati o uzroku i sprje avanju bolesti!"

Možemo još citirati *Schopenhauera*: "Devet desetina naše sre e po iva samo na zdravlju. S njim sve postaje izvorom užitka. Bez njega se ne može uživati ni u jednom izvanjskom dobru, koje god vrste bilo!"

Ovo kratko skretanje s naše glavne teme bilo je potrebno da bismo naš duh izoštrili za pravu ljudsku hranu i oduprli se pogrešnim nagovaranjima.

Vratimo se našoj vo noj prehrani: trajalo je gotovo 40 godina dok sam došao do spoznaje da je ta ista prehrana vo em najbolja za nas ljude. Tko voli prijesno povr e (bez umaka), može jesti i njega, ali uvijek se treba imati pred o ima najvažniji pou ak:

Prijesno, ne kuhano!

Tko je kratko nakon Drugog svjetskog rata znao nešto o zdravoj prehrani? Svatko se borio za goli opstanak! Ja sam ipak ve u to vrijeme po eo tražiti. Pet teških ranjavanja, brojne teške bolesti u ratu, uklju uju i 3 mjeseca žutice, nisu mi dali da se vratim pravom zdravlju.

Tako je opet *Are Waerland* bio prvi sa svoja dva sveska I. i II.: "Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankleiten", koji me pou io o istinskom zdravlju.

Danas znam da je *VVaerlandov* na in prehrane sigurno velik dio puta u pravcu zdravlja. Ali *VVaerlandov* nauk predstavlja na žalost samo pola

istine, jer žitarice i krumpir koji su bogati škrobom nisu zdrava hrana za trajno! Oni se osim toga termi ki obra uju i time znatno mijenjaju od onog izvornog. Upravo termi kom obradom nastaju molekule kojima nismo prilago eni!

Seljaci, pekari i ljubitelji prekrupe ne e mi to nikada oprostiti, ali ništa me ne e odvratiti od toga da kažem istinu! Gra anin SR Njema ke pojeo je 1987. prosje no etiri kriške kruha i jedno pecivo dnevno, što ini 76 kilograma godišnje!

Kad bi te kriške kruha nadomjestio jabukama, odmah bi osjetio najve i napredak u svom zdravstvenom stanju!

Hrana stara 150.000.000 godina!

ovjek živi na ovom planetu oko 150 milijuna godina. Od toga je 149,5 milijuna godina (ca. 99,65 %) jeo prijesnu biljnu hranu: vo e, povr e, orahe i sjemenke, sve svjež e i neobra eno. Vatra i oru e bili su nepoznati. ovjek je morao jesti ono stoje nudilo pojedino godišnje doba! Istraživa i su mišljenja da se ovjek tijekom tih milijuna godina uglavnom prehranjivao vo em!

Kako je dugo milijun godina! Uzmimo za usporedbu 50 godišnjeg muškarca. Tada je on 49 godina i 10 mjeseci davao prednost biljnoj hrani, a tek 2 mjeseca i mesu i kuhanim namirnicama! 2 mjeseca

od 50 godina! Pri toj eš usporedbi sigurno spoznati da smo u svojim genima još posve prilago eni prijesnoj biljnoj hrani. To može svatko provjeriti tako da opet opskrbljuje svoje organe tim za ovjeka najboljim živežnim namirnicama!

Vo e i povr e sa svojim nepromjenjivim bogatstvom hranjivih tvari nije pomodna hrana, neki luckasti ili udni spojevi, ve je to hrana kojoj smo bili prilago eni tijekom više od 4.500.000 naraštaja!

Budeš li se dakle opet držao te izvorne prehrane prijesnim, neobra enim vo em i povr em, ne eš se izložiti nikakvoj opasnosti! Opasnost predstavlja naprotiv kuhinjski lonac s raskuhanim i znatno promijenjenim sadržajem!

Postani ljubitelj vo a!

Ako se ozbiljno usredoto iš na vo nu prehranu, za kratko eš vrijeme postati njezin pravi uži vate lj koji jednostavno više ne e voljeti i željeti drugu hranu. ak e ti biti teško jesti salate. Jer one nisu ukusne bez nekih preljeva. Trebao bi me utim kušati listove salate, a ne uživati u veoma kalori nim umacima!!

Svjež e, prijesno povr e sadrži doduše više minerala i vitamina nego vo e, ali je ipak "second-hand hrana" jer nije ukusna bez umaka. A zacijelo još znaš napamet moj pou ak: biti ukusna... ugodno mirisati... lijepo izgledati, konzumirati samo

kao mono-hranu! Mono-hrana zna i: jedna vrsta vo a ili povr a za jedan obrok. Dakle, ostavi ono što ne voliš jesti samo za sebe!

Vo e je veoma lako probavljivo. Ve nam je u želucu ili najkasnije u gornjem tankom crijevu na raspolaganju važan vo ni še er kao najbolja energetska hrana. Iz vo a dobivamo 90% energije, uz samo 10 gubitka pri probavi; iz mesa dobivamo me utim samo 30% energije, a gubitak pri probavi iznosi ak 70%!

Sto manje energije trošimo za probavu, to više snage, to zna i živ ane snage, ostaje u pripravnosti za nas! Sto se više usredoto imo dakle na vo e, to više postajemo stru njaci u njegovom konzumiranju! I mnogo se brže nasitimo! Iskvarene se hrane mora pojesti mnogo ve a koli ina zbog smanjene vrijednosti njezinih hranjivih sastojaka.

Tada ne trebamo više veliki izbor, ve se usredoto imo na mono-vo ni obrok! Naši se probavni enzimi, kojih ima na tisu e, trebaju samo prilagoditi toj mono-hrani! Iz obroka u obrok možeš dakako mijenjati vrstu vo a!

Prije svega se veoma brzo postiže to ka za- si enosti. Velika brzina kojom vo ni še er ulazi u krv signalizira našem mozgu da smo dovoljno jeli. Brana se automatski zatvori. Taj refleks zasi enja ne postoji više u onih koji se prehranjuju uobi ajenom, termi ki obra enom hranom. Poslije obilnog obroka slijedi još okoladna krema ili sladoled sa šlagom i šalica kave

uz kola i e, pa onda još i konjak. A tada je pravi trenutak za cigaretu! Vo e nije mali me uobrok ili grickalica uz gledanje televizije, ve mora initi glavni obrok!

Ono te ini okretnim, a ne tromim kao poslije uobi ajenog obroka. Ako se "do grla" najedeš, trebat e 50% cjelokupne energije za probavni proces. Ako naš mozak ve oduzme 25%, tada ti ostaje samo 25% one preostale energije! Je li onda udo da su ljudi poslije takvog obroka pospani? Oni zato trebaju poticajna sredstva i kavu, nikotin ili alkohol! Umorni se konj "tijelo" tjera bi em da dalje radi! Koliko to dugo može tako i i dalje?

Kuhanjem i za injavanjem uobi ajene kuhane hrane degenerirali su se naši živci okusa. Naš jezik reagira samo još na grube podražaje što ih daju sol, za ini, ocat itd. Kao vo ojed upoznat eš pravi užitak. Ne eš više voljeti bezvrijednu, raskuhanu hranu. Naše se osjetne bradavice na jeziku mogu sre om obnoviti. Ponovo eš upoznati kakvo u, ne koli inu što deblja!

Me u vo e možemo ubrajati i raj ice, krastavce i bundeve: jer su oni oboje. Mi trebamo u prvom redu živežne namirnice koje sadrže vodu, kako bismo mogli zadovoljiti našu potrebu za vodom. Botani ki se može i gore navedeno povr e s pravom ubrajati me u vo e; jer to su biljke koje nose plodove!

"Kuhar nema više pojma o pravilnoj prehrani od krave na mjesecu!"

(Dr. Carrington)

Njih samo ne smijemo jesti istodobno s vo em. O pravilnim emo kombinacijama govoriti kasnije. Ti ne bi trebao jesti ni vo ne salate (možda još i sa šlagom!), ve mono-vo e, ina e ne eš osjetiti pravi okus pojedinog vo a i poželjati ga jesti zasebno. Tada e ti nedostajati pravi izbor i važni refleksi zasi enja! I kuhinjski je posao mnogo lakši pri prehrani vo em, opereš vo e i staviš ga na stol. Trebaju ti samo još tanjuri, noževi, male žlice, te papirnati ubrusi. Zatim svatko uzme što mu se svi a. Njegov instinkt, a osobito njegovo osjetilo mirisa ve e ga dovesti do pravog vo a.

Pri tome se može dogoditi da ti ina e omiljeno vo e **trenuta no** ne ide u tek. To zna i da tvoje tijelo trenuta no ne želi to vo e. A ukoliko uop e nemaš teka kad do e uobi ajeno vrijeme za jelo, tada odustani od tog obroka. Nešto trebaš pojesti samo ako osje aš **stvarnu glad**, a ne tek **malo teka**!

Pri prehrani istim, svježim i prijesnim vo em nema vrsto utvr enih obroka. Možeš jesti jednom ili deset puta na dan!! Ljudi su odredili obroke u odre eno vrijeme, kako bi se održao radni ritam. Životinje u divljini ne znaju za vremenski utvr ene obroke. One jedu kad su gladne!

O i, nos i jezik su dakle naša smjernica pri izboru zrelog, svježeg vo a! Na stablu dozrelo vo e upilo je u sebe svu sun evu energiju. Ono nam odli no prija i najlakše daje - kao što je ve spomenuto - potrebnu energiju sa svim aminokiselinama, vitaminima i mineralima, s ve **Otkrivenim** (i neotkrivenim) važnim elementima u tragovima, tako da možemo biti sigurni da dobivamo najbolje živežne namirnice.

I aminokiseline (graditeljice bjelanevine) su s prosje no 1% udjela op enito dovoljne; jer živa je bjelanevina mnogo hranjivija od mrtve! Majino mlijeko sadrži isto tako samo oko 1% bjelanevine, a treba hraniti i izgra ivati tijelo koje brzo raste. Mi smo me utim ve izgra eni.

Ne može se sve vo e birati po izgledu i mirisu. Avokado je osobito hranjivo vo e s visokim udjelom prirodnih aminokiselina i visoko nezasi enih masti.

I neke vrste lubenica ne mirišu osobito dobro, a ipak su sve vrste lubenica udesno "vo e za pro iš avanje". One se tako brzo probavljaju da se nikako ne bi trebale kombinirati s drugim vo em. Veoma brzo nastupi "tr alica" ako miješaš lubenicu s drugim vo em. Tjednima možeš jesti samo lubenice. Rezultat: vitak i zdrav!

Mi još uvijek postupamo na žalost po starom pravilu, naime onom o "dobro uskla enoj" prehrani, pri kojoj moraju u svakom obroku biti sadržane sve etiri osnovne hranjive tvari: bjelanevina, masti, ugljikohidrati i vitamini/minerali. Pritom taj stari

nazor uopće ne pokazuje zabrinutost zbog mrtve i raskuhane hrane. Ni u laboratoriju se ne utvrđuje razlika između mrtvog i živog, tamo je kemijski sve jednako! Ta živo se baš ne može istraživati. Tamo dakle prestaje znanstvenost!

Mi smo godinama odlazili na skijanje s jednim prijateljem. **Dr. Horst** bio je kemičar za živežne namirnice i farmaciju. Svake smo godine imali žestoke rasprave o mrtvoj ili živoj hrani. Njegov je odgovor uvijek bio da solna kiselina u želucu ionako sve uništi -, dakle ne igra ulogu jedemo li živu ili mrtvu hranu.

Da iskustvo u istočnom suprotno, morao je kasnije naučiti na gorak način, kad su ga moždani i srčani infarkt doveli na rub smrti.

Kad smo ga posljednji put posjetili u njegovoj kući, prehranjivao se prijesnom hranom. Čak smo sišli u njegov laboratorij, jer je želio popiti destilirane vode, kako bi "pro istio" svoje za epljene arterije. Prekasno, uskoro je umro!

Zaključak: priroda se ne može istraživati u laboratoriju. Možda je kemičar možda i jednoga dana proizvesti umjetnu jabuku; ali ona ne može donositi jabukovo sjeme za razmnožavanje! Laboratorijski rezultati na mrtvom materijalu posve su sporedni. Nevažno je što nam kaže mrtva materija!

Ostalo je i dalje pri živoj hrani, jer ta osnova naše prehrane mora našu vrstu pridobiti za sebe!

Dr. Herevertl Carrington napisao je knjigu od 286 strana s naslovom: "The Food of Man"⁴, "Prirodna hrana za uvijek". **Dr. Carrington** smatra voće najboljom hranom za uvijek. On je godinama živio isključivo od voća i udvostručio svoju energiju, kao što sam opisuje.

I Nijemac **Dr. Gustav Schlickevsen** se u svojoj knjizi "Früchte und Brot"³⁰ zalaže vrstnim argumentima za naglašeno voćnu prehranu. Kruh bi po njemu trebao služiti za hranu samo kao iznimka, kad se nema pri ruci dovoljno voća. O kruhu ćemo kasnije opširno govoriti. **Schlickevsen** piše o nekuhanom voću:

" Ovo je koža postaje udesno prozirna i mekana, dobiva rumenu svježinu, cjelokupno mišićje razvija najveću snagu i elastičnost, nekuhanom voćem donosi duhu najveću aktivnost. Ta hrana ima važnu električnu vitalnost! A ona se kuhanjem potpuno uništava! Taje električna energija potrebna me utim za život, kako hi se održale u najboljem stanju sve funkcije naših živih putova. Ovo je se sustav održava i ja a:

Svježim zrakom - svježom vodom i - zrelim voćem!

I voćem potpuno uništava život i vitalnost hrane, preostaje praktično samo još pepeo!"

Toliko od *Dr. Schlickeysena*. Prof. Dr. Loeb došao je isto tako do spoznaje da se energija neke živežne namirnice ne postiže proizvodnjom vrućine ili kemijske energije, već njezinim električnim potencijalom!

Voće ima osobito pročišćavajuće djelovanje na naš organizam. Organska kiselina otapa nagomilane štetne taloge i otpad u tijelu. To se ne događa samo izravnim djelovanjem voća, već zbog brzog ulaska hranjivih sastojaka iz voća u krv može tijelo odmah započeti s prijeko potrebnim temeljitim "čišćenjem"!

Uobičajeni, kuhani obrok ostavlja za sobom otpad i tako puni dalje našu jamu za sabiranje otpada, sve dok se ona ne prepuni i prelije. "Svi smo mi living cesspools", "žive septičke jame" kako nas ljudi naziva prof. Ehret.

"Tko se dakle drži voćne prehrane izbjegava 90% bolesti od kojih pati naš ljudski rod." (dr. Mattieu Williams) Dalje: "Onaj koji se prejedava kuhane hrane lošeg sastava i koja uzima stimulanse, te je pod blokirajućim djelovanjem zemljastih tvari, trpjet će zbog neprobavljivosti te hrane, vrenja i začepljenja itd!" "Voće i orasi kao prirodna hrana dovode uvijek do najvišeg stupnja zdravlja!"

Dr. Goodfellow: "Životni su se uvjeti tako promijenili da se neko najbolja hrana za uvijek (voće) i danas gotovo neprirodnom."

Većina ljudi gleda na voće kao poslasticu ili kao dodatak hrani, ali nikada kao potpuni zasebni obrok.

Dr. Williams kaže: "Jasno je da uvijek nije ni ljudožder, a ni prilagođen prehrani žitaricama, već je živo biće koje najbolje odgovara voću kao savršena hrana! Njegovi zubi nisu svojom građom namijenjeni za prehranu prijesnim tvrdom zrnjem žitarica. Ono se u tom stanju teško žvače, a obilje škroba u njemu neprobavljivo. Škrob nije topljiv u vodi. Zato predstavlja teško opterećenje za ljudski organizam, osobito za dišne organe! Uvijek kao svežder može se uistinu smatrati novom klasom živih bića, naime životinjom- uvijekom koja kuha! Da, uvijek je u svojoj nerazumnosti ponizio sebe srozavši se u tu klasu."

STVARA LI VO E KISELINU?

Veoma su loša "pou na" pisma *Freda W. Kocha*, kao samopozvanog kemi ara koji je kao gra anin SAD-a ostao poslije rata u Kasselu. On, kao i njegovi nasljednici *Lemke*, *Fuhrer* i odnedavno *Oetinger*, smatraju sve kiselo vo e štetnim za zdravlje. Stavljaju ih na isti stupanj s octom i mlije nom kiselinom! A to je najve a zabluda istraživa a kiselina, da organsku vo nu kiselinu izjedna uju s tim kiselinama vrenja, pri emu oni sami obilno upotrebljavaju kuhanu hranu, masti i proizvode od žitarica koji svi uvijek stvaraju kiselinu! Dr. De Evans postavio je ve u prošlom stolje u pou ak da organska kiselina otapa nataložene zemljaste tvari, ali ne kosti i zube! Tako ona zapravo dovodi do pravog pomla ivanja!

Opsežnim sam vlastitim pokusima ve 1981./82. razjasnio te zablude. Sve je vo e u kona nom proizvodu bazi no, s iznimkom možda brusnice i nekih vrsta šljiva. Jutarnja mokra a pokazuje pri potpunoj prehrani vo em pH-vrijednost oko 7,5. Ako se prethodne ve eri pojede i samo jedan komadi kruha, pada ta vrijednost na onu u mesojeda, dakle na 5,0.

Po *Kochu* se ak treba svaka kriška jabuke neutralizirati nekom anorganskom mrtvom baznom mješavinom. Takav komadi jabuke ima odvratn okus! *Koch* ak dopušta bijeli še er za koji se dobro

zna da stvara kiselinu. Ve ina je *Kochovih* receptata osim toga kuhana i zato je ta hrana mrtva. On nije nikada razumio što je zapravo zdravlje. Jednostrana ga je usredoto enost na kiselinu u inila slijepim za prirodni zakon!

Organizam ne može upotrijebiti odnosno iskoristiti mrtve kemijske tvari iz retorte. One se tako talože posvuda u tikvu, kao na primjer mrtvi minerali iz navodnih "ljekovitih voda" ili minerali iz svakodnevnih hrane koji se kuhanjem ubijaju! Naš ve ionako preoptere eni organizam mora osim ve postoje ih štetnih taloga još i mrtve minerale u initi neškodljivima i otpremiti van! Pritom ovjek ve kao živo bi e koje jede meso pati od velikog viška **mokra ne kiseline** u svojim stanicama. Mokra na se kiselina nalazi gotovo samo u životinjskim proizvodima, kao što i **kolesterol** isporu uje samo životinjsko tijelo.

"Ne imati nikakav zadatak za koji se osje aš pozvanim, za koji bi se mogao pokrenuti, ne vidjeti teško e pri ijoj bi prijete oj navali mogao iskušati svoju unutarnju vrstinu, ve provoditi svoj život u nesmetanoj besposlenosti - to nije mir, nego mrtvilo!"

(Seneca)

ovjek je jedini stvor koji pati od taloženja mokra ne kiseline! Životinja mesožder posjeduje kratko crijevo, kako bi se mogla brzo riješiti otrova. Životinja ima me utim prije svega velike koli ine enzima urikaze koji može brzo otopiti mokra nu kiselinu. To što ovjek ne posjeduje taj enzim trebao bi biti još jedan pokazatelj za to da ovjek može veoma loše iskoristiti životinjsko tijelo kao svoju hranu, osobito zato što on jede gotovo samo miši no meso koje stvara kiselinu. I životinja treba na primjer kosti za poravnavanje protiv prekiseljenosti; životinjsko meso jedva da sadrži kalcij. Zašto pas tako silno želi kosti?

1 gram mokra ne kiseline iziskuje 7-8 litara vode u svrhu razrjedenja toga smrtonosnog otrova. Stoga ve ina ljudi nije naduta samo što jede sol, ve i zbog mokra ne kiseline. Oraginazam mora obje te stvari stalno otapati, kako bi se spre avale opasne koncentracije otrova.

Mokra i sli an bujon i razne mesne juhe sadrže osobito velike koli ine tih dvaju otrova. A doista još ima ljudi koji smatraju takve juhe hranom što daje snagu. Poslije "uživanja" takvog otrova osje aju reakciju i toplinu, uop e ne slute i da njihovo tijelo zapravo poduzima najve e napore da bi te otrove što brže izbacilo! To je veliko rasipanje važne energije. Bujonu se esto dodaje još i jaje koje ne samo da stvara kiselinu, nego sadrži i najviše kolesterola od

svih živežnih namirnica, pri emu je 1/3 žumanjka ista mast!

"Danas nije politi ki razum tamo gdje je politi ka vlast. Mora se dog a ati pritjecanje inteligencije i intuicije iz neslužbenih krugova, želi li se sprije iti ili ublažiti katastrofa."

(Herman Hesse)

Ovdje želim dodati i mišljenje njema kog lije nika Dr. med. *Reinharda Ste in tela* izraženo u njegovoj knjizi: "Das natiirliche Ernährungsgesetz" iz 1952. godine³¹:

"Sada dolazim do najizvornijeg i najprirodnijeg od svih oblika prehrane, vo ne hrane kao najvažnijeg temelja prehrane. Što lije skrivilo tako ukusno i divno vo e svih vrsta da je bilo toliko stavljano u središte najbesmisleni/ih, me usobno najproturje njih, najpakosnijih i najdobrohotnijih diskusija ljudi?"

One su postigle da "inteligentan", bolestan kulturan ovjek mora tek pitati svog profesora smije li jesti vo e, kada i koje, da li kuhano ili prijesno. Jadan kulturan ljudski rod!"

Ne pita se me utim tako bojažljivo mora li se uzimati ili ubrizgavati neki medicinski otrov, kada i koji. To se uzima bez razmišljanja i bez posebnog dopuštenja!"

I zdravi i bolesni, osobito oni koji boluju na želucu, crijevima, žu i, jetri, bubrezima i dijabeti ari, mogu

jesti sve vrste vo a. Tvrdnju školsko-medicinske "dijete" da dijabeti ari ne smiju uop e jesti vo e ili smiju samo malo, i da ne smiju uzimati u sebe nimalo ugljikohidrata ili samo male koli ine, pobio sam u ovoj knjizi i u svojoj brošuri: "Ist Zuckerkrankheit heilbar?"!

"Fanatizam je samo druga rije za dosljedno postupanje!"

(Bruce Marshal)

Ovdje imaš dva nazora o vo noj prehrani, prvi potje e od jednog "biologa" koji je želio prodavati svoja ljekovita sredstva, a drugi od lije nika op e prakse s velikim iskustvom ste enim na brojnim pacijentima, koji preporu uju vo e, ne uzimaju i za to novac.

"Svijet mogu unaprje ivati samo oni koji mu se suprotstave!"

(Goethe)

Mi mislimo i postupamo još 1988. tako primitivno da se mora braniti prirodna hrana. Ni "istraživa i" iz 1988. ne mogu se osloboditi svoje termi ke obrade harne! Zato ne mogu shvatiti stoje pravo zdravlje. Ili

to ne žele, kako bi mogli prodavati unosne tablete! Zdravlje ne treba potporu kemije; i homeopatski pripravci i "biljni eliksiri" samo smetaju djelovanju snaga samolije enja! Svi su oni upravljani protiv ŽIVOTA!

Ti su ljudi poput svih protivnika vo a **uživatelji miješane hrane** koji nipošto ne preziru stek i kuhinjski lonac, pa ni "dobru kapljicu". Nijedan od njih nije me utim sam dugoro no iskušao pravu vo nu prehranu, ina e ne bi ti ljudi mogli izvesti tako primitivni zaklju ak!

OTKRI E NATURAL HYGIENE (Prirodno zdravlje)

Pri svom sam boravku na Floridi slučajno otkrio Natural Hygiene (NH), nauku o prirodnom zdravlju odnosno životnu reformu što postoji već od 1822. godine. Odmah sam mogao od prijatelja iz susjednog grada Boce Ratona ponijeti sa sobom mnogo knjiga i dosad sam uspio sabrati opsežnu literaturu o tom pokretu prirodne prehrane. Dva časopisa, *Healthful Living* (Zdrav život) i *Health Science* (Znanost o zdravlju) pristizu mi preko "velike bare"! Tijekom dvije plovidbe brodom uspio sam svoga prijatelja *Manfreda G. Langer*a iz Wörpswede kod Bremena uvjeriti u inkovitost životne reforme. *Langer* je utemeljio *Lebenskunde* e. V. i *Waldthausen Verlag* koji osobito prevodi s američkog knjige tog pokreta za promicanje zdravog načina života, i radi na njihovom širenju. Nedavno je izašao američki bestseller (naklada od 10 milijuna) pod naslovom "Fit for Life", ovdje "Fit fürs Leben"!

Taj NH- pokret osnovali su liječnici koji u svom liječenju lijekovima nisu vidjeli pravo liječenje. Budući da pacijent želi na žalost uvijek dobiti recept (što danas nije ništa drugo nego po etkom prošlog stoljeća), propisivali su neki liječnici placebo, dakle raznobojne tablete koje su se zapravo sastojale samo

od mlije nog šećera i nisu sadržavale nikakve otrove. Liječnici koji žele opet dati šansu prirodnom zdravlju, trebali bi odobravati takav postupak i slijediti taj primjer.

Ali bolesnici koje blagajne ne čine na žalost ništa plaćati za takve liječnike i "lijekove". Ta tu nedostaju "znanstveni dokazi"! Već je čudo da bolesnici koje blagajne polako počinju (još uvijek se sklanjaju) davati pripomoć za **liječnike postom!** Radije financirati operacije "bypassa" za 30000 DM, nego izdati nešto malo maraka za poduku u postu ili za tablete mlije nog šećera! Bolesnici koje blagajne najradije troše novac za "znanstveno" utemeljenje spoznaje. Sto se pod tim shvaća a utvrđuje sama "znanost" u vlastitom interesu.

Naša silno rastuća industrija bolesti ne čini se slijedećih godina više moći i financirati! Statistika se produljuje **životni vijek**; ali kolikim se trošenjem sredstava danas umjetno produžuje život! Pritom većina djece otprema svoje roditelje u domove za stare i bolesne, da brže zatape i umru! Naše stare ne bismo nikada smjeli udaljiti iz obiteljskog kruga, uskratiti im obiteljsku toplinu. Tako tužan život nije vrijedan življenja ni dostojan ovjeka! A većina ljudi mogla osim toga i u starosti sačuvati gipko, okretno tijelo. Umjesto toga vidimo posvuda pogrbljene ili šepave polu-bogalje s ukočenim izobljenim kostiju. Nadomještanje zglobova kuka umjetnim predstavlja već rutinsku operaciju. Iako mi

u zapadnim zemljama obilno konzumiramo mlije ne proizvode navodno "bogate kalcijem"! otkud nam onda tako slabe kosti? O "dobrom mlijeku" govorit emo opširno kasnije.

U našem malom mjestu s 2000 stanovnika imamo ih ve devetoro u kojih je izvršena operacija "bypassa". Na listi ekanja ve je i deseti! Statistika SAD-a pokazuje da takvi operirani ne žive dulje od onih neoperiranih. Operirani dobiva upute za strogu dijetnu prehranu (pola istine) i promjenu na ina života. Ali zašto ovjek sa sr anim tegobama ne može prije prije i na dijetni režim prehrane i tako izbje i operaciju koja uvijek predstavlja težak zahvat? Uvijek iznova isti izgovor: *"Dok se ne pojavi bolest, ne trebamo dijetno živjeti. Tada ima još dovoljno vremena za to."* Uvijek je na žalost prekasno! Sr ani bi bolesnici trebali odmah prije i na stopostotnu prehranu svježom, prijesnom hranom, ponajprije vo em. Odmah bi osjetili olakšanje. Njihove bi se sr ane arterije posve same od sebe pro istile!

Stopostotno se zdravlje ne može kupiti. Ono se može posti i samo zdravim na inom života. Ni im drugim! Nastale bi i nove, obilazne žile premosnice! Zašto zlo udne bolesti poga aju sve više ljudi mla e životne dobi? Odgovor je posve jednostavan: dug poratni luksuzni život, što si ga danas može gotovo svatko priuštiti, ini nas bolesnima. Takozvana punovrijedna hrana s mnogo cjelovitih žitarica ini nas još bolesnijima!

Rak je k i kuhinjskog lonca!

Danas samo 1% ljudi umire od stara ke slabosti. Zapadni su industrijski narodi na inili od naših živežnih namirnica mrtvu hranu. Odatle prerano starenje i "debele knjižurine" s opisima bolesti! Naša je prirodna bio-kemija poreme ena, štoviše uništena!

PRAVILNO KONZUMIRANJE VO A

Mnogi mi kažu da ne mogu podnijeti ni jednu jedinu jabuku, jer im odmah prosvjeduje želudac! Tko tako govori ne mora za to okrivljavati vo e, ve svoje probavne organe koji su bolesni zbog pogrešne prehrane, prejedanja, prekiseljenosti! *Dr. Ragnar Berg* ve je prije prvog svjetskog rata istraživao u sanatoriju "Weisser Hirsch" kod Dresdena, po nalogu njema kih lije nika, koliko se mora uzimati u sebe bazi nih hranjivih tvari, samo da bi se održala *kiselinsko-bazi na ravnoteža*.

Rezultati njegovih istraživa kih radova glase: *"Moraš uzimati u sebe najmanje 70% bazi nih tvari, da bi ostao u potrebnoj ravnoteži!"* A što danas jede ve ina ljudi? 80-90% uzimaju hranu koja stvara kiselinu! Nekad se jelo nedjeljno pe enje, danas svakodnevno pe enje! Jedu se barem velike koli ine kobasica i masnih sireva, ako baš nema mesnog obroka!

Bazi ne su hranjive tvari samo prijesno, svježe vo e, prijesno povr e i voda! Moglo bi se još dodati svježe mlijeko, kad bi ga sisao izravno iz vimena, kao što prirodno ine tele i dojen e! Mlijeko se ve za nekoliko minuta po inje kiseliti! Danas je mlijeko pasterizirano, homogenizirano i sterilizirano, dakle je

isto tako postalo mrtvim, kuhanim proizvodom što stvara kiselinu!

Ljudi koji mrze vo e ne vole ni gledati rezultate istraživanja švedskog kemi ara *dr. Berga*, jer on ubraja vo e, pa i ono najkiselije, me u bazi ne tvari. U **SAD-Li** se me utim s pravom uvijek iznova upu uje na toga *dr. Berga* koji je na temelju svojih istraživanja postao vegetarijancem i doživio duboku starost.

Kiselinu stvaraju: svaka termi ki obra ena hrana, svi životinjski proizvodi s iznimkom krvi, sve žitarice s iznimkom prosa, sve masno e, zatim kava, aj, kakao i okolada! Zar je onda udo da svakodnevna prehrana takvom hranom omekšava naše kosti? Sa svakim se pe enjem gubi 600 do 800 mg kalcija. Tijelo ga mora tada uzimati iz kostiju, kako bi svladalo **prekiseljenost**. Tijelo uvijek želi prije svega spasiti život! **Prehrana hranom koja stvara kiselinu uništava naše kosti!**

Dr. Carrington: "Snazi djelovanja naran e i limuna gotovo nema ravne. Oni ostavljaju u tijelu bazi ni pepeo koji upija kiselinski otpad! Oni pro iš uju, hrane, reduciraju masno tkivo i opskrbljuju nas potrebnim organskim vitaminima i mineralima, k tome sadrže osobito velike koli ine kalija i željeza!"

Vratimo se pravilnom konzumiranju vo a. Svako vo e sadrži malu koli inu organske kiseline koja je važna za život. Ta se kiselina mora neutralizirati ve u ustima i u želucu. To se doga a u nekoliko sekundi!

Prekiseljenim tijelima potpuno nedostaje me utim ta bazi na zaliha, zato se pobune upaljeni želudac i crijeva. Zbog toga se ne može podnijeti savršena hrana kao što je vo e. Visok sadržaj vo nog še era dovodi do vrenja životno nesposobne, mrtve hrane. Što poduzima protiv toga "kiseo" ovjek? U ljekarnama se kupuju antacidi ili, odnedavno u Njema koj, i Maalox iz SAD-a. Ti "lijekovi" trebaju dakle izgladiti grijeh pogrešne prehrane? To je nadasve isplativ posao od milijardi njema kih maraka! Ali lijekovima se ne mogu ispraviti grijesi!

Jesi li ve uo za Alzheimerovu bolest? Njema ki je lije nik *dr. Alzheimer* prvi put opisao tu bolest. Pri njoj se gube moždane funkcije, oboljeli postaje mentalno poput malog djeteta. U SAD-u postoji ve milijun, u SR Njema koj 250000 tih žaljenja dostojnih bolesnika.

Nova istraživanja pripisuju krivnju aluminiju, ne samo aluminijevim spojevima u tabletama protiv kiseline, ve i alu-foliji u koju se umataju ili se u njoj pirjaju živežne namirnice. Tu su bili sukrienci stari aluminijski lonci. Tome pridonosi i fluor kao aluminijev otpad, osobito u pitkoj vodi, u pastama za zube i tabletama fluora. Svima onima koji ne mogu podnijeti vo e moram dakle re i: "Najprije sredi svoj probavni sustav. Nekoliko dana posti, tada oprezno prije i na prijesno povr e, a zatim na prijesno vo e. Vidjet eš kako dobro možeš odjednom podnijeti vo e!"

Vo e uvijek djeluje bazi no u probavnom procesu. Kona ni je rezultat bazni suvišak! Samo je u tome stvar! Nikad ne zaboravi:

4 djela baze na 1 dio kiseline!

Protivnici vo a jedu velike koli ine hrane koja stvara kiselinu, a zatim okrivljuju bezazleno vo e, jer ga isprva ne mogu podnijeti! Kažem ti, budi oprezan s ljudima koji ti žele prodati nešto za zdravlje! Oni misle u prvom redu na vlastitu zaradu. Za tvoje im je zdravlje zapravo svejedno!

Pravila za konzumiranje vo a:

1. **Vo e uvijek treba jesti na prazan želudac!** Svakoje spajanje s drugom hranom štetno! To dovodi naime zbog visokog, ali važnog sadržaja vo nog še era, do vrenja one ve postoje e hrane u probavnom traktu. Tada dobivaš neželjenu tvornicu rakije sa svim posljedicama do podizanja ošita s trajnim pritiskom na tvoje srce koje tada mora vršiti težak rad u sku enom prostoru. Snažan razvoj uglji nog dioksida ugrožava srce! Neki infarkti imaju svoj uzrok u tome, a ne u suženim sr anim arterijama. "Brzi vlak" (u probavi) ne smije nikada udarati o spori putni ki vlak (druga hrana koja se sporije probavlja).

2. **Vo e je najbolje jesti ujutro**, jer od 4 sata po inje faza izlu ivanja, a u tome se treba naše tijelo poticati, a ne ko iti.
3. Pri tome najbolje pomaže **so no vo e!** Dakle, ne banane ili sušeno vo e, ve naran e, grejpfruti, breskve, kruške, jabuke itd.
4. **Ostani itavo jutro pri vo noj hrani!** Ako ogladniš, uzmi opet vo e. U me uvremenu si ve saznao da priroda ne poznaje vrsto utvr ene obroke u odre eno vrijeme.
5. Možeš uzimati i **svježe vo ne sokove** što si ih sam na inio. Oni se trebaju odmah popiti gutljaj po gutljaj , kako bi se dobro pomiješali sa slinom i sprije ila se oksidacija. Ne piti kupljene sokove! Oni su konzervirani i izgubili su hranjivu snagu. Dakle, jedi vo e i pij posve prirodne sokove! Tako eš najbolje temeljito isprati svoje tijelo puno štetnog otpada odnosno otrova. Dobro je isto tako usitniti u mikseru itavo vo e u kašu. Tada dobivaš sve vitamine i minerale.
6. **Vo e se brzo probavlja**, tako da tvoje tijelo odmah dobiva najve u energiju da izbaci nakupljeni otpad. Tada nestaju ružne naslage masti na tijelu.
Misli na to da samo **vo ni še er** (glukoza) daje izravno energiju za tijelo, a osobito za mozak, nikada ne masti, bjelan evine ili ugljikohidrati što sadrže škrob. Oni se moraju uvijek najprije

pretvoriti u glukozu. Taj postupak stoji me utim energije koja ti se tada gubi za druge djelatnosti za koje bi bila potrebna. Najjednostavnija je pretvorba masti u glukozu, a najteža je pretvorba bjelan evina. Zato se ona koristi samo za slu aj nužde.

7. Nutricionisti ki-fiziološki je dakle prazno-vjerje da bjelan evine izravno daju energiju. Naprotiv, tvoji se organi teško optere uju. Podsje am na moju izjavu da se pri **probavi bjelan evina** gubi 70% energije. Pretvorba ugljikohidrata u masti i masti u še er doga a se brzo. Zato pretili u prvom redu boluju od ugljikohidrata, kao što sam to posebno opisao u svojoj prvoj knjizi iz 1975. pod naslovom "dick+krank oder schlank+gesund". Danas bih dopunio: od ugljikohidrata što sadrže škrob kojega nam previše daju proizvodi od žitarica i krumpira!! Osobito u kuhanom stanju, jer se tada prekomjerno uživaju i tako dakle štetno talože u tijelu umjesto da mu koriste. To važi osobito za neupotrijebljeni kalcij. Budu i da nedostaje veliki antagonist kalcija, magnezij, taloži se anorganski kalcij i u mekim dijelovima. Posljedica: uko enost.
Vo e nam uz najmanje gubitke daje odmah energiju!

8. **Energija zna i i živ anu snagu**, koja nam je svima prijeko potrebna pri današnjem na inu života koji nam uvelike troši snagu.
9. Do popodneva ne pij nikakve **poticajne napitke**, kao što su kava, aj, kakao, a osobito ne alkohol. Oni smetaju u na elu pravilnom prihva anju vo a u tijelu, njegovom iskorištavanju. Dobivaš dovoljno snage, emu ti otrovi? Dosad nisam uop e govorio o nikotinu; ali trebao bih vjerovati da su ve svakom postale jasne posljedice tog budalastog "užitka".
- Misliš li da u prijelaznom stadiju ne možeš živjeti bez svoje uobi ajene šalice kave, tada popij popodne jednu malu šalicu, kao što je *Waerlcmd* rekao nekoj gospodi; naglašavam, jednu malu šalicu! (vidi poglavlje o kavi u ovoj knjizi.)
10. Ponavljam: **vo e uvijek treba jesti na prazan želudac, nikada ga ne miješati s drugim živežnim namirnicama!** U svojim je posljednjim godinama podlegao na žalost i veliki *Are Waerlcmd* pogrešnom sudu o vo u. Dok je dotada svakog jutra jeo po 2 naran e i ak jedan limun (tko voli jesti kisele limone?) iz svog vrta u Alassiu/Italija, odjednom je bio mišljenja da vo e dovodi do prekiseljenosti. Tko je u Waerlandovim mjesecima objavio oštre lanke o navodnoj **obmani o vo u.**

Nadalje je izvijestio o pokusu "Monte-Verita" Nizozemca *Oedenkovena*. Taje skupina željela ispitati da li bi se vo nom prehranom moglo zdravo živjeti i na hladnom brdu (blizu Ascone/Švicarska). Navodno su svi jedva preživjeli s kiselim vo nom hranom. Istina izgleda me utim posve druga ija. Postoje dvojica svjedoka koji su detaljno izvijestili o Monte-Verita pokusu.

Prvi je svjedok *prof. Ehret* koga sam ve esto spominjao i od koga sam 1978. prvi put preuzeo nazor o velikom zna enju prehrane vo em. *Ehret* koji je potjecao iz Freiburga imao je blizu Ascone ustanovu za kure postom. U svojoj knjizi "The Story of my Life" - koja je slu ajno iskrsnula u nekoj knjižari na Floridi (bila je ve pošarana dje jom rukom) - opisuje svoje este posjete toj skupini oko *Oedenkovena*. injenica je da je ta zajednica bila veoma nesložna (kao nažalost uvijek u individualaca) i tek je malim dijelom jela vo e, gotovo je sva hrana bila raskuhavana, neki su ak jeli meso, a drugi se esto ak opijali. Kasnije se ta skupina još k tome razila.

Prof Ehret je unato pokusu Monte-Verita ostao nepokolebiv pobornik vo a. Zar bi on to ostao da je vo e bilo uzrok nevolja *Oedenkovena* i njegove skupine, a mogao je sve izbliza promatrati?

Ehret je bio poznat i kao veliki u itelj posta. 1909. godine postio je 49 dana pod nadzorom njema ke vlade u Kolnu. U jednom se panoptikumu dao

zatvoriti u stakleni kavez sa 125 litara vode za pi e i pranje. Izdržao je unato mnoštvu ljudi koji su danju i no u buljili u njega. A to je bio ovjek koga su u dobi od 30 godina njegovi lije nici "otpisali". Imao je tuberkulozu plu a i navodno ne više izlje ivu bubrežnu bolest! Drugi je svjedok *Robert Landmcmn*. On je napisao itavu knjigu o tom Monte-Verita pokusu³.

Osobito "istraživa ima kiselina" toplo preporu am te dvije navedene knjige, kako bi otkrili *Waerlandovu* samoobmanu o vo u. Zapravo kiselinu stvara upravo VVaerlandova hrana. Ja sam gotovo 17 godina živio po tim na elima. Mogu re i da sam ve postigao veliki napredak u usporedbi s prijašnjom prehranom uobi ajenom, termi ki obra enom hranom; ali nisam se nikako mogao riješiti sluzi i tako ak dobio upalu plu a. Danas znam da su uzrok tome bili sluz i ljepilo iz kuhanih ugljikohidrata bogatim škrobom, kao na primjer iz velike koli ine krumpira kuhanih u ljusci!

Ovako izgleda VVaerlandov dan: ve ujutro kiselo mlijeko s kiselim vo em (pogrešna kombinacija), u podne uz prijesno povr e opet umak od kiselog mlijeka, a poslije toga obilno kruha od prekrupe s maslacem/margarinom i sirom! Prijesnom se povr u dodaju i škrobom bogati krumpiri kuhani u ljusci. Ta je šarolika "mješancija" potpuno pogrešna po sastavu, a još u spoju s dodacima, kao što su kruh od prekrupe s mastima i sirom, s kuhanim krumpirima (kuhana hrana uvijek proizvodi kiselinu!) i umakom od

kiselog mlijeka, stvara mnogo prekomjerne kiseline. A takvo djelovanje ima ak još i više ve ernji takozvani "Kruskamahlzeit" koji se u potpunosti sastoji od (po mogu nosti) biološki uzgojenih žitarica. Nakon tog se obroka jede isto tako obilno kruh od prekrupe s maslacem ili margarinom i sirom. Tu moram naglasiti da slatko punomasno mlijeko uop e ne pristaje uz žitarice! *Waerland* je iznenada umro sa 78 godina od zatajenja srca. Ugljikohidrati koji sadrže mnogo škroba, poput žitarica i krumpira, proizvode velike koli ine uglji nog dioksida, koje po *Dr. Normanu Walker u* dovode do zatajenja srca. Ta teško probavljiva škrobna ljepila imaju dakle nedostatak kisika, dok je svježije vo e/povr e bogato kisikom! Odatle snažno osvježavaju e, okrepljuju e djelovanje nakon obroka prijesnog vo a! Kruh odnosno žitarice ine nas tromima, a vo e osvježava.

"Poštovanje je života zaziranje od ubijanja!"

(Magnus Schwantje)

"Sada znaš odakle dolaze tvoje sr ane tegobe", piše 1985. *Dr. Walker* u dobi od 116 godina u svojoj knjizi "Become Younger".³⁴ O *Dr. Walkeru*, ije sam knjige isto tako otkrio 1979., još u podrobnije izvijestiti. On je za mene u svakom pogledu veliki uzor. Samo nisam tada znao da je još živ. Tek sam u

knjizi *Dr. Christophersena* pro itao daje prešao i 10 godina. Od 70. godine nije više spominjao svoju dob!

Kasnije su *Diamondovi* u svojoj knjizi "Fit for Life" (1985.)³ spomenuli da je *dr. Walkeru* 116 godina. *Dr. Walker* je me utim uvijek govorio da on **nema dobi**, jer nisu važne kalendarske godine, ve stanje ovje jeg duha i tijela! Može se ve s 50 godina biti 70-godišnjak, a sa 70 još postizati u inke 50-godišnjeg tijela. Važna je samo **biološka dob**!

Ne želim me utim umanjiti vrijednost istraživanja *Area Waerlanda*. Svatko može pogriješiti. Kad sam poslije rata polu-zdrav ili polu-bolestan vidio u prvoj trgovini prirodnih živežnih namirnica u Kielu reklamnu najavu svezaka I. i 11. *Waerlandove* knjige: "Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten"⁶, bio sam oduševljen i odmah nabavio te knjige.

Nekoliko godina kasnije sudjelovali smo moja supruga i ja s *Waerlandom* osobno na te aju u ku i ALICE (po Alice Papke) u Bad Sodenu. Ve sam spomenuo *Waerlandova* itanja naglas iz izvornog aramejskog teksta Biblije. Ti su tjedni bili nezaboravni. Svatko je me utim trpio od jakih vjetrova. Na hodnicima se nije mogla pre uti "grmljavina"! Danas znam da je krivac za to bilo obilje nadimaju ih žitarica i krumpira.

Ovdje želim navesti op evaže a na ela *Area Waerlanada*, što smo ih svi morali nau ili napamet prije nego što smo dobili njegovu svjedodžbu. Ispitivao nas je kao pravi u itelj.

Osnovna na ela životnog poretka po Waerlandu:

- I. Naš osnovni problem nisu bolesti, ve **pogreške u našem na inu života**. Ukloni ih, i bolesti e same od sebe nestati.
- II. **Nikada se ne lije i bolest**, ve se lije i bolesno tijelo.
- III. Bolesno se tijelo lije i samo tako da se ponovo uspostavi **prvotni, prirodni na in života**.

A sada bih još želio navesti neke prijevode iz ameri kih knjiga koji uop e ne e odgovarati protivnicima vo a.

Dr. Alexander Haig iz Londona, koga je i *Waerland* esto spominjao u svojim predavanjima (samo nisu bili izvedeni *Haigovi* zaključci): "*Odlu no preporu am upotrebu limunske kiseline protiv reumatizma itd.*" Protivnici kiseline okrivljuju upravo limun da pridonosi nastanku reume?!

Dr. Carrington: "*Velika vrijednost naran i i limuna sada ini neprocjenjive usluge našem tijelu. Sokovi limuna i naran e - osobito limuna - izvanredno su blagotvorni (Exceedingly beneficial) pri svim bolestima izazvanim taloženjem mokra ne kiseline (osobito pri ulozima i reumi). Prirodna, organska kiselina itavih plodova, kao ona iz jagoda i malina, pro iš uje /crv od mokra ne kiseline i sli nih otrova i važi kao prirodno sredstvo za umirenje i*

stimulans! Jagoda sadrži veliku količinu organskog željeza što je veoma dragocjeno za pacijente koji pate od slabokrvnosti."

Ortodoksnu britansku publikaciju "The Lancet" izvijestilo je da je prirodna limunska kiselina lijek protiv malarije.

"Limun se sada često propisuje pri difteriji, jer lije i zacrvenjeno i upaljeno grlo. Limun je osobito učinkovit protiv klica i upala."

*"Bog želi da pomožemo životinjama kad im treba pomoć. Svako bi u nevolji imalo pravo na zaštitu!"
(Franjo Asiški)*

Iako je trenutno djelovanje najprije kiselo i pojačava zakiseljenost krvi, u inak je tijekom dana (doista neobično) povišenje baza u krvi i tjelesnim sokovima! "Naranča je sok sredstvo protiv skorbuta i od velikog je značaja pri prehladama. Bolesnik može tjednima živjeti samo od naranče, jer njihovi sokovi nisu prekiseli, kao što je spomenuto pri limunu!"

Dr. H. Benjafield piše u "Harald of Health": "Garrod, veliki engleski autoritet na području oboljenja od skorbuta, preporuča svojim pacijentima naranču, limune, jagode, grožđe, jabuke, kruške itd. Jardien, veliki francuski istraživač, mišljenja je da su soli potaše (kalijevog karbonata), koje su u velikim

količinama sadržane u voću, glavni imbenici protiv iskrvnljenosti krvi, kako bi se ona oslobodila otrovnih taloga reume i uloga! Dr. Buzzard upućuje svoje pacijente oboljele od skorbuta da ujutro, u podne i navečer (!!) jedu voće! Svježe je pripremljena limunada napitak kojega on stavlja na prvo mjesto, dakle ispred svih ostalih!"

Florence Daniel kaže u svojoj odličnoj maloju knjižici "Heilkraefte in der Nahrung"³⁶: "Organske soli i kiseline kakve se nalaze u voću posve su drugačije u usporedbi s onim proizvodima kakvi se nalaze u laboratorijima, premda kemijsko stanje može biti jednako! Kemijski ar može biti katar proizvoditi voće ni sok, ali ne može proizvesti izvorno voće. On ne nikada može svojim proizvodom postići onu udesnu životnu snagu prirodnog voća! Da, voće je vitalna hrana, ono nadopunjuje tijelo s više elemenata nego što ih kemijski ar može analizirati."

Ravnoteža kiseline/baze

Razrađivanje oko kiseline/baze nije novo. Već je po etkom prošlog stoljeća glasoviti Dr. Lambe iz Londona pisao o udesnom djelovanju voća, i mnogi su odlučni pobornici reforme u prehrani slijedili njegov primjer. Taj je sustav bio oštro napadan, ali ti su napadi postigli samo to da je obrana voća postala još snažnijom, pokazala se proturječnost protivnika takvog načina prehrane (kao i danas). Uvijek su se

iznova iznosili prigovori protiv prehrane vo em, ali nijedan od argumenata nije imao vrst temelj!

Uzmi kao primjer nazor da kiselina iz vo a šteti zubima. Stomatolozi esto izvješ uju da vo na kiselina uništava zubnu caklinu, te bi se stoga trebala izbjegavati. To se stajalište ini logi nim, i kad bi kiselina iz vo a imala isto djelovanje kao anorganske mineralne soli, tada bi ta tvrdnja bila istinita. injenica je me utim da nije tako.

Ali nitko to ne može uistinu otkriti prije nego što se sam po ne prehranjivati vo em! A tada e ustanoviti da više nikada ne trebaju zubaru i da aktualne injenice pobijaju teoretske spoznaje stomatologa!

Dr. Richeter kaže u svojoj knjizi "The Nature, the Healer"³⁷ ("Priroda, lje iteljica"):

*"Pitanje: stvara li vo e kiselinu u želucu?
Odgovor: ne. Možeš nekažnjen jesti naran e, grejpfrute, kruške, limone ili svako drugo vo e, nijedno od njega ne proizvodi kiselinsku reakciju! Limun je na primjer vo e koje sadrži najviše kiseline. Pusti ga da potpuno dozrije i tada ga jedi onakvog kakvog ga daje priroda. On se u nekoliko sekundi pretvara u še er! Izloži li se limun zraku, tada je kiseo, ali u ustima dobiva sladak okus, provjeri to sam!"*

Vidio si da upravo "stru njaci" koji se uistinu kiselo prehranjaju, okrivljuju vo e kao štetno. Ali istina je posve druga ija: organska vo na kiselina lije i tijela koja žive kiselo, osobito limunska kiselina!

Za to postoje dva odli na primjera: u Prvom svjetskom ratu morao je njema ki ratni brod "Kronprinz Wilhelm" pristati u nekoj ameri koj luci, jer je gotovo itava posada zbog pomanjkanja vitamina C oboljela od skorbuta. Kisela, kuhana hrana, prehrana životinjskim tijelima, skoro je pokosila dakle tu mom ad. U luci su svi za nekoliko tjedana ozdravili zahvaljuju i unošenju u tijelo znatne koli ine svježih, prijesnih limuna!

Alfred W. McCann izvješ uje u "Hygienic Revue" od 10./79. pod naslovom "Warum saure Fruchte deine Ubersauerung heilen!" o radnicima na željezni koj liniji "Madeira-Mamore-Railway" koja je trebala povezati Brazil s Bolivijom. Oni su došli iz svih dijelova svijeta, a me u njima je bilo i Nijemaca. Ti su se radnici pretežno prehranjivali bijelim kruhom, slatkom marmeladom, še erom, maš u, krekerima i sušenom govedinom, uz mnogo kave. Sve je to bila 100% kuhana hrana! Takva je prehrana stajala života 4000 ljudi. Groblje "Canderlaria Graveyard" svjedo i danas o njihovoj smrti!

Iako se za te ljude brinulo 40 lije nika, umirali su kao muhe. ak je glavni inženjer P. H. Ashmed bio zbog radne nesposobnosti poslan natrag u Englesku. To je bio njegov spas. Na svom je povratku dobio silnu želju za naran ama. Brod ih je sre om imao na palubi veliku koli inu. Njegovo se zdravlje poboljšalo ve tijekom tog putovanja. Za nekoliko je tjedana bio opet pokretan. Na tom se primjeru vidi da su naran e

bogate vo nom kiselinom spasile prekiseljeno tijelo glavnog inženjera!

Ali kako su samo mogli lije nici i radnici biti tako slijepi i ne u iti od prirode oko sebe? Ta tisu e su majmuna uz obilnu prehranu tropskim vo em skakutale zdrave i vesele posve blizu njih! ovjek se toliko naviknuo na kavu/bijeli kruh i marmeladu, da gaje njegova sljepo a otjerala u smrt!

Ljudi su još i danas slijepi kao u ono doba! Ne bi li te ove dvije pri e iz prošlosti trebale pou iti da su svi "iskazi stru njaka" o štetnosti vo ne kiseline posve pogrešni? Pokušaj se i sam prehranjivati samo vo em koje najviše voliš, 100 postotno! Tada pusti da govori tvoje tijelo, prije svega tvoji zubi. Nijedno ni drugo ne eš više osjetiti! Tvoje kosti i zube ne uništava dakle prijesno vo e, ve svuda neprestano nazo na prekiseljena kuhana hrana. Da, kuhana je hrana k i svih bolesti, osobito raka. Misli uvijek na posadu broda "Kronprinz Wilhelm" i 4000 mrtvih radnika u Južnoj Americi. Oni govore više od svih laboratorija ovog svijeta!

Ima nekih "piskarala o prehrani" koji ubrajaju grah, bademe i vrhnje me u stvarateljje baza, jer u njima prevladavaju alkaliji. Moramo me utim nau iti da odre enje da li neka živežna namirnica reagira bazi no ili kiselo ovisi o koli ini bjelan evina, masno a, škroba i še era u njoj. Ove sve stvaraju kiselinu.

Prema tome je sve vo e, povr e, prijesno mlijeko (izravno iz dojke odnosno vimena životinje) bogato alkali nim elementima, a niskog sadržaja bje-lan evina, masno a i škroba. Nasuprot tome sve stvari koje su bogate bjelan evinama, masno ama i škrobom uvijek stvaraju kiselinu! Bilo bi zapravo najbolje da ne govorimo o prekiseljenosti, ve o tome da je alkali nost krvi ispod normale; jer krv mora uvijek biti lagano alkali na, ili emo umrijeti!

Kiselina je dakle po etak smrti, baza je zdravlje! Ali prekomjerna je alkali nost po etak stanja raka. Naše tijelo pokušava imati vlast nad kiselinama, obuzdavati ih, zato daje sve bazi ne zalihe u tu obrambenu bitku! Zbog takve burne reakcije tijela slijedi tada pogrešni postupak: još ve e unošenje kiseline, jer se jednostavno više ne želi shvatiti prirodni kemizam. Tome je me utim prethodila desetlje ima duga prehrana prekiseljenom kuhanom harnom! 100% trajna prehrana organskim vo em i povr em ne stvara naprotiv alkali nu reakciju. To je živa hrana koja nas spašava! Mala koli ina benzolne kiseline u nekim sortama šljiva, u brusnicama itd., posve je bezazlena, jer se ona u bubrezima veže na glicin i kao hipurna kiselina lako izlu i iz tijela. Prehrana tim vo em ne snižava dakle alkali nu vrijednost! Isto tako vrijedi dakle za omiljene raj ice. Dakle, raj ica se zbog malo oksalne kiseline u njoj smatra kiselom hranom. Oksalna kiselina u raj ici iznosi samo 0,5 na 100 dijelova. Budu i daje hrana u

onih koji se prehranjuju prijesnim voćem i povrćem 90% alkalina, lako se neutralizira ta mala količina oksalne kiseline.

U rajice prevladava isto tako bazično s visokim udjelom kalija, kalcija, željeza i natrija. Tamo gdje je cjelokupna prehrana već prekiseljena, zbog obilnog konzumiranja kuhane hrane s mesom, sirom, jajima, žitaricama, mahunarkama itd., mogu i rajice pridonijeti bubrežnim i žučnim kamencima! Isti kritičari rajice preporučuju mi utim da su crni čaj i kakao prepuni oksalne kiseline i osobito potiču stvaranje tih spomenutih kamenaca! Ovaj je prilog (šaljive i rajice) uzet iz knjige *Dr. Otta Carque*: "The Key to Rational Dietetics"³⁸!

Prirodni je način oslobađanja od tih kamenaca dakle prirodna prehrana prijesnim voćem i povrćem!

Neki popularni lijekovi, kao na primjer aspirin, snižavaju alkalnost krvi! Aspirin je sredstvo protiv boli koje privremeno suzbija bol. Ima pro i njegovo djelovanje, glavobolja se pojačava, jer lijek pojačava prekiseljenost. Kad se danas aspirin propisuje za razrjeđivanje krvi, istodobno se daje pacijentu štetni poticatelj pojačanog stvaranja kiseline!

Mogao bih navesti još itav niz primjera o problemu voćne kiseline. U mom se "Pismu mojim prijateljima" nalaze brojni detaljni iskazi, ali ne želim ti dosadivati. Nadam se da si u međuvremenu shvatio kako su svi oni koji se prehranjuju miješanom hranom i neuko smatraju voćnu hranu štetnom, zapravo na

veoma klimavim temeljima svojim argumentima, i sami žive posve prekiseljeno!

Protivnik voća *Koch* sa svojom anti-acidnom metodom (AAM) nazivom "Gesunde-Zahne-Klub" kritizirao je godinama vegetarijance koji žive acidno, osobito *Waltera Sommera*, *Dr. Jarvisa*, *Area Waerlanda* i *Dr. Kuhla*. A koliko je godina doživio *Koch* koji je želio još s 80 klizati na klizaljicama i ne hodati sa štapom? Ne više od *Waerlanda* (78). *Waltew Sommer* umro je tek 1986. s 99 godina!, *Dr. Jackson* doživio 94, a umro je nesretnim slučajem. Jedino je *Dr. Kuhl* doživio samo 64 godine, ali on je veoma mnogo pušio! Njegova je prehrana hranom s mnogo mlije ne kiseline nadasve sporna! Kiselim se povrćem i kiselim kupusom još pojačava potmanjkanje alkalija u oboljelih od raka! Osim toga su izmetine milijardi bakterija što ih uvijek pojede s takvom hranom veoma otrovne! Zastoje zbog kiselog kupusa bolja probava? Crijevo želi odmah izbaciti taj otrov. Svi proizvodi, bez iznimke, što nastaju vrenjem nisu zdrava hrana!

Erika Herbst je posjetila *Freda W. Kocha* u Kasselu prije njegove smrti. Stubama je sišao pognut

"Kuhana je rajica zasićena limunskom kiselinom! Ona je blagi otrov, nije više hrana! Kuhana kiselina iz rajice uništava crvenu krvna tjelešca i tako potiče nastanak slabokrvnosti!"

(Dr. Otto Carque)

ovje uljak sme ih zubi! Nikako lik šefa "kluba zdravih zuba". Ja sam mu dokazao daje njegov na in prehrane stvarao kiselinu. Kuhana hrana uvijek proizvodi kiselinu! Njegovo loše mentalno stanje upu ivalo je na teško ovapnjenje mozga. Stalna neutralizacija mrtvim, anorganskim tvarima izazvala je opasna taloženja u krvožilnom sustavu!

Protivnici kiseline koriste se svim mogu im

'Bog je stvorio ovjeka, ali avo kuhare!'

kombinacijama da bi izbjegli prekiseljenost. U njima je gotovo uvijek sadržana soda bikarbona. Te se anorganske bazne mješavine upotrebljavaju i kao pomo pri "kiselom želucu". Ali primjena takvih sredstava (kao i moderni Maalox iz aluminijske) pojačava proizvodnju kiseline; jer naš želudac misli da je sada potrebno još više kiseline zato što neutralizacija samo privremeno ublažava boli, dok uzrok, naime unos u tijelo velikih količina hrane što stvara kiselinu, kao što su meso, riba, jaja, sir, žitarice itd., ostaje i dalje postojati.

Bazi ne mrtve tvari ne obustavljaju štetno vrenje kiselih, škrobom bogatih ugljikohidrata, kao što je hrana od žitarica (kruh, riža itd.). Kao pri svim zdravstvenim problemima traži bolesnik samo

olakšanje svojih boli. Pritom mu je prilično svejedno što se događa s njegovim dragocijnim tijelom!

Anorganski kalcij iz kuhane hrane i unošenje u tijelo drugih anorganskih tvari uzrok su osim toga **prijevremenog** okoštavanja tijela, a osobito mozga! U prirodi nema trikova! Tako se anorganskim tvarima ne može nikada postići i trajno zdravlje. Koch je na jednom kongresu vegetarijanaca prigovorio Sommeru zbog manjkave gipkosti. Sommer je me utim pri svojoj dosljednoj prehrani prijesnom hranom - uglavnom voćem i povrćem - živio preko 20 godina dulje, iako je bio rođen kao slabašno dijete u obitelji građevinskog poduzetnika iz Rendsburga, i u svojoj mladosti bio stalno bolestan. Gipkost je i nasljedno uvjetovana!

Jesi li u me uvremenu uvidio da za veoma estu prekiseljenost nije krivac voćna kiselina, već kuhana i pečena hrana sa životinjskim proizvodima, koji neprestano napadaju alkalne zalihe?!

A drugi su veliki krivac svi **proizvodi od žitarica** s iznimkom prosa. Oni su glavne živežne namirnice i jedu se u velikim količinama, a zapravo otimaju zalihe kalcija iz tvojih zubi i kosti, pri čemu sami jedva sadrže kalcij. Ipak nije preporučivo ni proso, jer ga moraš kuhati.

Kruh ne jedeš sam za sebe. Dodaješ mu masne namaze, sir, kobasice, marmeladu, med itd. Sve to stvara dodatnu kiselinu! To sam osjetiš kao žgaravicu i kiselo podrigivanje! Tvoje promsredstvo u obliku

mrtvog kalcija ili biljne rakije ne uklanja me utim uzrok! Ni "Schwedenkrauter" *Marie Treben* ne lije e. Ljekovito je bilje lijek koji samo prikriva uzrok. Mnoge biljke sadrže otrove koji su dodatno optere enje ve bolesnom ovjeku! Želiš li zadržati zube i sprije iti parodontozu, trebao bi odsad stalno smanjivati koli inu kruha i žitarica u svojoj prehrani, a pove ati udio prijesnog, zrelog vo a. Tu moraš dakle samo preokrenuti stvari! Ne jednom, ne, neprekidno i ustrajno! Brzo eš sam ustanoviti tko ima pravo!

Misli na formulu *dr. Ragnara Berga* da moraš stalno uzimati u sebe najmanje 70% bazi nih tvari da bi mogao održati za ovjeka potrebnu ravnotežu baza/kiselina! Znatno je bolja formula 80 prema 20, to zna i 80%) bazi ne hrane, da možeš stvoriti malu zalihi za slu ajeve nužde.

Moram se dulje zadržati pri najdragocjenijoj hrani na svijetu vo u, kako bi se kona no uklonile zablude! Sad eš razumjeti da 80-postotna prehrana prijesnim, biljnim tvarima zna i zdravlje s najve om otpornoš u protiv bolesti i "uljeza"! Obrnuto uništava danas 99-postotna "dobra stara" kuhana hrana polako, ali sigurno tvoje zdravlje, smanjuju i tvoju otpornost, a sve se to najvidljivije o ituje na tvojim zubima i kostima. Svaki šepav ovjek, svaki onaj koji je operirao kuk, svaki boravak kod tvog zubara trebao bi ti dati snažan poticaj da se odmah odrekneš takve hrane!

Sutra može biti prekasno!

Sad znaš da u tjelesnim sokovima moraju stalno prevladavati alkaliji. To ne možeš me utim nikada posti i dosadašnjom prehranom mesom, ribom i jajima. A osobito te kuhani i pe eni obroci kruha i žitarica dovode u stanje neprestane preki seljenosti! Snižene baze ili alkaliji snižavaju odmah tvoju vitalnost i otpornost protiv bolesti. Bazi ne su živežne namirnice me utim samo vo e i povr e u prijesnom stanju, te prijesno mlijeko, ako se pije odmah poslije mužnje. Ali ovjek jede pretežno "teške" živežne namirnice koje stvaraju kiselinu, kao što su ugljikohidrati bogati škrobom, životinjski proizvodi i masno e. O hrani koja proizvodi kiselinu bit eš još dovoljno pou en. Ovdje, u vezi s konzumiranjem vo a zanima nas spada li i kiselo vo e me u hranu koja stvara kiselinu! Zato u navesti o itovanja vode ih nutricionista koji svi potvr uju moje shva anje da svako vo e u kona nom proizvodu reagira bazi no, dakle alkali no.

Jethro Kloss: "Sve vo e sadrži kiseline koje su potrebne da bi se uklonili razni toksini, otrovne kiseline i ostale štetne tvari. Prirodne su kiseline visoko-alkali ne! "

Johanna Brandt: "Preki seljenost je uzrok ve ine naših bolesti. Nju izaziva prehrana kuhanim živežnim namirnicama, mesom, bijelim kruhom, še erom i svim ostalim što sadrži škrob."

Dr. N. W. Walker: "Zrelo vo e, ak i ono kiselog okusa, ima u organizmu **bazi nu** reakciju!"

Dirk Gregory 84: "Vo e i povr e, uklju uju i tropsko i suptropska vo e, trebali bi initi glavni dio tvoje prehrane; jer oni vežu kiselinu i stoga su alkali ne živežne namirnice! Sjeti se, ne govorimo o kiselom okusu u vo a, ve o djelovanju u tijelu, a ono je alkali no! Prekiseljenost ne izaziva vo e, kao što se obi no pretpostavlja! Najbolje je što netko može u initi ako je prekiseljen, upravo to da uživa citruse u vel i kim kol i inama!"

Stanley Borroughs kaže u svojoj knjizi "Heilung fur ein neues Zeitalter⁸⁸": "Premda je limun vo e koje sadrži kiselinu, postaje u probavnom procesu alkali an. Ne postoji opasnost od previše kiseline!" Protivnici vo a trebali bi dobro zapamtiti te rije i i brižljivo prou iti njegovu knjigu, jer on lije i upravo najteže bolesti kurom limunovog soka! Ja sam u ovoj knjizi naveo više primjera istraživa a na tom podru ju koji i reumu lije e limunovim sokom!

Dugald Semple u "Sunfood, Way of Health⁸⁹", "Sun ana hrana, put do zdravlja": "Vo e sadrži vrijedne organske soli. Budu i da je prvi efekt vo a kiseo, ini se da ga oni koji boluju od reume (kiselinske bolesti) baš ne vole. Ali kad se te organske kiseline pretvore u alkalije, tada su u inkovite upravo u tih bolesti! Velik udio kisika u vo u zajedno s alkalij ima kalijem i magnezijem ima najja e aktivno djelovanje. Jedemo li vo e ujutro, tada je osobito taj

kisik okrepljuju i za itav dan. Tijelo se snažno pro iš uje!"

Kako se odre uje što je prirodna hrana?

Ovdje u se držati kontrolne liste T. C. Fryja,⁹⁰ današnjeg poznatog predstavnika Natural Hygiene (Prirodnog zdravlja), skra eno NH. Odredi po njoj koliko si udaljen od pravilne prehrane za ljudsku vrstu! Ve ti sada mogu re i da jedino vo e ispunjava sve uvijete koji se postavljaju zdravoj prehrani!

1. Prvi je zahtjev da je hrana u **prirodnom** stanju privla na za tvoje oko.
2. Drugi je zahtjev da te hrana o arava svojim **okusom i mirisom** i izaziva poja ano lu enje sline u tvojim ustima, dakako pod uvjetom da si gladan.
3. Hrana ti mora biti ukusna prijesna i mora **uvijek biti jestiva bez pripremanja**.
4. Obrok prijesne hrane mora te zadovoljiti i ako se sastoji samo od **jedne vrste živežnih namirnica (mono-hrana)**. Ta hrana mora "razveseliti nepce", utažiti glad!
5. Hrana mora biti probavljena bez "žuborenja" crijevnih plinova, probavnih tegoba, nelagodnosti. Ne smiješ ni najmanje osjetiti ni svoju jetru, svoje bubrege, ni slezenu! Ukratko,

hrana se mora **lagano, u inkovito, brzo probavljati** i apsorbirati.

6. Hrana mora prije svega **davati energiju**, opskrbljivati tvoje tijelo "gorivom"! Nama potrebnu energiju daju glukoza i fruktoza. Naša najbolja hrana daje te tvari u obliku koji je lako prihvatljiv odnosno iskoristiv za naš organizam. Nije potrebno probavljanje osim žvakanja hrane i zaslinjavanja.
7. Hrana mora sadržavati **hranjive tvari**, a to mora izgledati ovako.
 - a) Ona mora sadržavati potrebne **bjelan evine**. Naša ih najbolja hrana mora sadržavati u obliku lako probavljivih aminokiselina. Zrelo voće razvija svoj protein u **aminokiseline**. Neka ovdje posluži kao primjer papaja koja sadrži enzim papain, dobro poznat kao agens, kako bi se bjelan evina rašlanila u aminokiseline, čak i bjelan evina u mesu! Udio aminokiselina trebao bi iznositi otprilike 1%, malo ispod onoga u majinom mlijeku koje je namijenjeno brzom rastu bebe.
 - b) Ona mora sadržavati sve **minerale**. U suhoj masi mora biti sadržano oko 3% organskih minerala. Anorganski su minerali nepotrebljivi i otrovni!
 - c) Hrana mora sadržavati potrebne **masne kiseline**, oko 1% suhe mase. Dok trenutno

postoje ozbiljna pitanja o potrebi bilo koje masne kiseline u prehrani, "službeni" svijet koji se bavi prehranom tumači i da mi nužno trebamo tri različite "esencijalne" masne kiseline. To su linolna, linolenska i arahidonska kiselina. Mi trebamo sve njih, ali naša je potreba za njima zapravo izvanredno mala! Naše tijelo proizvodi po potrebi samo svoje vlastite masne kiseline i masti iz ulja sadržanih u živežnim namirnicama što ih unosimo u svoje tijelo. Shvati da nas naša najbolja hrana uvijek opskrbljuje lako probavljivim masnim kiselinama. Inače, izdvojena ulja i masti su teško probavivi. U masti topivi vitamini ne trebaju neku posebnu mast. Naše tijelo može u svako doba posve lako pretvoriti ugljikohidrate u masno i obrnuto!

- d) Hrana nas mora opskrbljivati potrebnim **vitaminima i ostalim elementima** koji su poznati ili još nepoznati! Naša je potreba za vitaminima zapravo veoma mala, mnogo manja od 1% hrane (suhe mase). Cjelokupna bi godišnja potreba za njima mogla stati u naprstak!
- e) Hrana mora sadržavati sve **enzime** i enzimske spojeve u živom stanju. Bez njih ništa ne ide! Postoje tisuće, čak deseci tisuća

takvih katalizatora koji na žalost postaju termi kim djelovanjem neu inkoviti!

8. Najviše trebamo teku inu, dakle **vodu**. Bilo bi idealno kad bi hrana što unosimo u svoje tijelo sadržavala toliko teku ine da ne trebamo dodatno vodu. Ljudi nemaju po prirodi osobite sposobnosti da bi važili kao živa bi a koja piju vodu, tako da bi se trebali držati hrane koja sadrži mnogo vode.
9. Tijekom izmjene tvari trebala bi hrana **bazi no** reagirati. Budu i da ljudi imaju lagano bazi nu pH-vrijednost (vrijednost kiseline), trebala bi i hrana podržavati tu osobinu. Prethodne su ti stranice u ovoj knjizi pokazale daje danas na žalost obrnuto.
10. Osobito je važno da hrana **nije otrovna!** Ako je ona gorka, ljuta, odbojna, nadražuju a, jetka, izaziva kiselo stanje u želucu, nadimanje ili druge tegobe. Tada možeš biti posve siguran da je otrovna (ili ve imaš probavne poreme aje)! Izaberi bilo koji za in i pokušaj od njega pripremiti potpun obrok koji može utažiti glad. Možeš li to na initi, isklju ivo od papra, octa, ešnjaka ili soli? Naravno da ne možeš. Stoga su svi dodatci za tebe neprikladni. Ono što ne možeš prijesno i svježe jesti samo za sebe kao mono-obrok, nije hrana za tebe i kloni se toga!

Što želiš zapravo kušati, osnovnu hranu, povr e i meso ili za ine? Ali kuhana hrana nije ukusna bez

za ina. Po tome vidiš koliko si se udaljio od prirodne hrane!

Ako ti tvoje znanje, iskustvo i tvoja osjetila nisu dovoljni da se suglasiš sa svakom od navedenih to aka, možda možeš prihvatiti prvih 5 preporuka. Tada e biti u redu i s drugim to kama!

Ali sad stvarno nastavimo, kako bismo našli pravu hranu za nas ljude:

- Ako si mišljenja da smo mi ljudi **vegetarijanci-biljojedi i travojedi** (herbivori), tada jedi u nepromijenjenom, prirodnom stanju zelenu salatu, stabljike celera, cvjeta u, bijeli kipus i kelj, sve stabljike i travke, dakle ono što raste iznad zemlje! Ali sve obroke od takve hrane, najbolje samo jednu vrstu (u jednom obroku)!
- Misliš li da nam je po prirodi odre eno da se hranimo **korijenjem i gomoljima**, tada pokušaj jesti u prijesnom, prirodnom stanju, kao potpuni obrok ove proizvode: mrkvu, krumpir, repu, rotkvice itd., dakie sve što raste ispod zemlje!
- Misliš li da si **karnivor**, dakle mesojed, pokušaj obrok za obrokom jesti **prijesne i svježe** upravo ulovljene ze eve, kokoši, telad ili volove - kao što to ine životinje koje se hrane životinjama -, ali itav proizvod uklju uju i krv, iznutrice, kosti, hrskavice i mozak!
- Misliš li da si **gramnivor**, da ti je dakle dodijeljeno po prirodi da se hraniš žitaricama,

tada jede obrok za obrokom svaku vrstu žitarica u njihovom **prijesnom** stanju. Ljudski rod nije doduše nekad poznavao te žitarice.

- Misliš li da je krava tvoja doživotna majka, zašto dalje ne sisaš iz kravljeg vimena, umjesto da puštaš neka drugi obavljaju taj posao? **Mlijekopije** su izgubili svoje dostojanstvo i svoje zdravlje!
- Misliš li da se mi trebamo po prirodi prehranjivati **orasima i mahunarkama**, zašto se ne pokušaš njima mjesecima prehranjivati?
- Ako si me utim mišljenja da smo mi ljudi **frugivori**, dakle **vo ojeđi**, zašto ne pokušaš mjesecima jesti **samo** banane, grož e, naran e, jabuke, kruške itd.?

Te divne plodove sigurno ne eš pretvoriti iz prijesnog u kuhano stanje, na banane namazati senf ili VVorchester umak, možda ak ocat i sol "uživati" uz grož e? Pri svim gore navedenim primjerima vidiš da za ovjeka uistinu postoji samo jedna kategorija hrane: vo e. Sve što o ekujemo od savršene hrane ima vo e u svakom pogledu, u uvijek jestivom stanju, bez termi ke obrade i bez kuhinjskog posla!

Posadi sutra stabla vo aka i oraha. Ona nisu zahtjevna i zadovoljna su ak i ne osobito plodnim tlom.

VO NA HRANA NA ALJASCI (Snaga iz vo a)

Vidjeli smo daje vo e idealna hrana za sve ljude. Ono ima mnogo više hranjivih tvari od svih ostalih živežnih namirnica i svojim visokim sadržajem vo nog še era **daje odmah energiju**, ne izazivaju i probavne probleme!

Mnogi su mišljenja da vo e nije dostatna hrana za radnog ovjeka. To je posve pogrešno. Tko prelazi na vo nu prehranu osje a isprva prazninu u svom probavnom sustavu. Upravo tako i treba biti. Po tome prepoznaješ da vo e zbog malog gubitka energije u probavnom procesu daje najve u energetsku dobit. Od 100% vo a dobivaš 90% energije, od 100% mesa me utim samo 30% energije, to zna i dakle 70% gubitka!

Energija je uvijek i živ ana energija, a upravo nju trebamo, upravo u ovom svijetu koji proždire energiju! Oduševljeno me nazivaju radnici da nakon što ujutro pojedu nešto jabuka, ne osje aju do ve eri glad, a pritom postižu visok radni u inak!

To potvr uje i lanak u ameri kom asopisu "Healthful Living". U njemu izvješ uje *Barbara Hatch-Pedersen* o svom suprugu *Alu Pedersenu*, Norvežaninu koga je život odveo na Aljasku. To

izvješ e dokazuje da je vo e ak i u hladnim predijelima svijeta jedina uistinu zdrava hrana:

"Al Peder sen bio je ro en u Stavangeru na norveškoj obali. Prehranjivao se pretežno ribom. Ve je kao dijete imao reumatsku groznicu. itav je svoj život imao problema s probavom i sinusima.

Zahvaljuju i "Life Science"-literaturi spoznao je Al istinu o kuhanoj hrani i od danas na sutra prešao na prijesnu hranu. Od 20. sije nja 1980. nije više nikada jeo kuhanu hranu. Njegov je proces ozdravljenja bio duga, disciplinirana borba sa samim sobom. Odli an je primjer za druge tražitelje zdravlja njegova prehrana tropskom vo nom hranom pri temperaturama koje na Aljasci naj eš e iznose ispod 0°C.

Alu su bile 42 godine kad je zapo eo s promjenom prehrane, i bio upravo razveden. On ima mnogo hobija, pecanje kroz probijenu rupu u ledu, razne skijaške discipline, klizanje, tr anje i pješa enje. Prošle je godine sudjelovao na jednom ameri kom skijaškom natjecanju koje je usporedivo sa svjetskim skijaškim prvenstvom u Oslu. Isto je tako sudjelovao na svjetskom skijaškom prvenstvu u Freudenbergu/Schwarzwald, te brdskoj maratonskoj utrci na Aljasci. Kad sam sreala Ala, promijenio se moj život; jer nija nisam nikad bila zdrava i zato sam tražila na in da do em do zdravlja. Menije 27 godina i ne mogu i i ukorak s njim. On je tako pun aktivnosti. Moji mi prijatelji govore da bih ga trebala obuzdavati, ali ja to

uop e ne želim, ve u štoviše prije i na njegov na in života! Al me osvojio i tako smo se vjen ali.

Ponosna sam na njega, jer svi u e na njegovom primjeru, onako kako sam ja zahvaljuju i njemu vratila svoje zdravlje. Danas Al drži predavanja o prehrani prijesnom vo nom hranom na Aljasci! Ta predavanja smatram veoma važnima; jer ovdje postaji velik broj alkoholi ara, kriminalaca i epresivaca!"

Svatko je sam odgovoran za svoje zdravlje i svoju dobrobit. Zdravlje je stvar na kojoj moraš sam raditi! Al Pedersen dokazuje da se ak u najhladnijim predjelima svijeta mogu prijesnim vo em ostvariti pri odli nom zdravlju najbolji radni i sportski uspjesi. To bi trebalo pridonijeti promjeni mišljenja svih onih koji su uvjereni da se u našoj klimi ne može živjeti samo od vo a. Zašto i ti ne iskušaš prehranu prijesnim, svježim vo em?

Zaboravi što si itao o vo u i daj se iznenaditi što e se dogoditi. Ne eš od tog iskušavanja umrijeti, ve eš se uspješno penjati ljestvama k zdravlju! Hladne su ruke i noge u prvom redu posljedica lošeg kolanja krvi i limfe. Vidjeli smo da kruh/žitarice/kola i/brašno i krumpiri izazivaju sluzavost tih putova kolanja tjelesnih sokova!

Pokušaj dakle pro iš avaju om vo nom kiselinom otapati naslage tog ljepila. Ta je vo na kiselina u kona nom proizvodu bazi na, dok gore navedene tvari stvaraju me utim kiselinu. One otimaju

dragocjene zalihe kalcija iz našeg kostura. Ta posvuda oko sebe možeš vidjeti polu-bogalje. Ako u prijelaznoj fazi još zebeš, nosi lagano skijaško donje rublje. Tko skija, taj zna da se čak u alpama, pri hladnim vjetrovima, treba preko njega nositi samo još anorak. U prirodne je prehrane svježim, prijesnim voćem dobro i to stoje svatko može odmah iskušati i vidjeti djeluje li ili ne. Ja svakoga pozivam da bude svoj vlastiti pokusni kuni! Tu se ne treba bojati štetnih nuspojava kao u lijekova koji ne mogu sami uistinu izliječiti bolesti! Udruži se konačno sa Stvoriteljem prirode! Liječenje voćem nema štetnih nuspojava, ono donosi samo koristi.

Mnogi misle da ne bi mogli živjeti samo od voćem, da bi im se smanjila snaga i radni užitak. Alov primjer na hladnoj Aljasci pokazuje me utim posve jasno da su izjave protiv voćem kao trajne hrane posve pogrešne! Tko tako argumentira, nije nikada iskušao istu prehranu voćem. Ja sam uvijek iznova činio pokuse na vlastitom tijelu, prehranjivao se na primjer u sezoni grožđica 4 tjedna samo grožđicom. Osjećao sam se odlično i pun snage! Tako dakle uvijek iznova provodim višetjednu prehranu isključivo voćem. Nema boljeg pročišćavanja tijela s jačanjem snage i gipkosti!

Moram naglasiti da nije točno ni mišljenje da prehranom slatkim voćem s visokim sadržajem šećera možemo dobiti dijabetes. Voćem šećer iz ploda prelazi polako u krv! Zapamti: prirodna prehrana

voćem može donijeti samo zdravlje, nikad bolest. Uzroci su dijabetesa prekomjerno kljukanje bjelanjaka, žitaricama bogatim škrobom, te konzumiranje hrane koja sadrži šećer i brašno. Sve je to mrtva hrana! Tko još nije "isti", može na početku imati problema. Budući da se probavljanje voćem događa "brzinom brzog vlaka", počinje tijelo odmah s "iščim kućem", uklanjanjem otpada iz tvog tijela koji je uzrok brojnih bolesti.

Kuhanje uništava vrijednost svake hrane; ona postaje tvar koja nas čini bolesnima! Upotrebom začinima promijeni se čak i prijesna hrana u manje vrijednu koja tada truje naš organizam! Začinima prikrivaju i uljepšavaju otrove, te dovode do proždrljivosti. Zelja za stimulansom - začinom uvijek je znak oslabiljenosti. Prirodna, svježija hrana bez termičke obrade ne poznaje takvu ovisnost. Ta tko može senf ili kečap na krišku jabuke?

Te navedene testove možeš uvijek sam ponoviti, zato da bi opet izoštrio svoj estetski instinkt. Mi smo dakako više ili manje žrtve "pomanjkanja" - kako nam se neprestano želi utuviti po svaku cijenu - ako se ne prehranjujemo raznoliko. Mislimo da moramo uzimati u sebe čitavu paletu koja postoji, kako bismo dobili sve što trebamo. Potpuna glupost! Nama srodne životinje morale su po lome već izumrijeti. A one me utim sasvim lijepo žive od 100% prirodne hrane siromašne bjelanjaka. Od

naše bi se kuhane naprotiv uskoro degenerirale i uginule!

Tako se mi danas hranimo "po dobrom starom obi aju" i dobivamo sve, uklju uju i mnoge bolesti, i patimo upravo od pomanjkanja kojih se toliko bojimo! Jedino je stvarno pomanjkanje naše manjkavo znanje i nažalost smanjena sposobnost mišljenja!

Još uvijek puštamo da nas vode takozvani "stru njaci". Pritom oni pate od istih bolesti kao njihovi u enici, jer su se odlu ili osluškivati prirodu.

Iz Baltimore dolazi vijest da ameri ki lije nici nisu nikakav uzor. Oni jedu isto tako nezdravo kao njihovi pacijenti. Jedno je istraživanje pokazalo da preko polovine njih ima previsoku razinu kolesterola od konzumiranja premasne, životinjske hrane. Neprestano se pronalaze novi lijekovi iz kemijskih retorti za suzbijanje bolesti; ali oni nikad ne vode stvarnom ozdravljenju! Lijekovi ne uklanjaju uzrok bolesti! Pokorni lakovjermi ovjek olakšava naravno stvar proizvo a a lijekova. Podsje am na hvalospjeve ešnjaku! On samo želi nekoliko tableta i onda može dalje "grešno" živjeti! Posvetimo se sada temi što su uistinu bolesti:

Zatrovanosti!

Tim iskazom po inje moja knjiga! Ma što to govoriš, re i eš, ta nisam uzimao u sebe nikakav

otrov. Ali ipak, svakodnevno primaš s pogrešnom kuhanom hranom bezbrojne bakterije truljenja i ostale otrovne tvari, pri emu ve samo uništavanje prirodnih hranjivih tvari termi kom obradom ima teške posljedice za naš probavni sustav!

Ovdje još uop e ne govorim o mnogim "službeno" dopuštenim **toksinima**, kao što su insekticidi, pesticidi itd. Ve se samo pri **proizvodnji vina** službeno smije upotrebljavati 68 razli itih otrova i primjesa! U zdravlje! *Službeno* je dopušteno 3500 kemijskih primjesa! To je sramota! Svom tijelu ne dajemo samo bezvrijednu, mrtvu harnu, nego još i tisu e kemijskih otrova. A da se i ne spominje hranjenje naših životinja isto tako termi ki obra enom hranom i kljukanjem lijekovima, poput hormona i penicilina! Da bi krave davale još više mlijeka, prihranjuju se te životinje biljožderi još smjesom koja se dijelom sastoji od ribljeg brašna i brašna ovaca iz živodernice. Tako krave postaju dakle karnivori! Sjeti se samo životinja s opasnim oboljenjem mozga u Engleskoj 1990.!

Bolest nije dakle ništa drugo nego prepunjenost našega tkiva štetnim talozima, dakle otpadom i otrovima! Kad do e **prehlada**, ona se nikad ne pojavljuje iznenada, kako to misli ve ina ljudi, ve je posljedica pretrpanosti toksinima! Tada je dovoljan samo još jedan mali poticaj, hladan propuh, i ona je ve tu! Tijelu treba dugo vrijeme da u sebi nakupi otrove. Kad je "jama za otpad" prepunjena, kad se

prije e granica po nosivosti, tada se ona prelije. Pritom je prehlada još bezazlena bolest koju bismo trebali s odobravanjem prihvatiti kao iš enje našeg tijela. Ne osje amo li se poslije prave hunjavice nekako bolje? Naravno, jer smo u tom trenutku dijelom oslobo eni otrova! Tko se više ne prehladi, kao ve ina oboljelih od raka, nema više snage osloba ati se toksina! Dakle, prehladu nisu izazvali neki virusi, ve si je prakti no sam zaradio svojom prehranom! Da, tako je to: **pogrešnom prehranom i neprirodnim na inom života priskrbljuješ sebi bolesti!**

Rak je isto tako posljedica pogrešne prehrane i op enito neprirodnog na ina života. Rak je samo kona no stanje dugogodišnjeg kršenja prirodnih zakona. On ne dolazi od danas do sutra. Kad se on ustanovi, naj eš e je to ve smrtna osuda; jer 90% metarske mjere (kao usporedba) ve je isteklo! Veoma je teško zaustaviti onih posljednjih 10 cm.

Gospoda Dr. med. Mildred Scheel nadala se još u posljednjim danima prije svoje smrti od raka da e njezini istraživa i raka još otkriti neko sredstvo za njezin spas! Kakav kobni zaklju ak i o ekivanje lije nice koja se kao rijetko tko drugi zalagala za pomo oboljelima od raka. Trebala je okriviti vlastiti na in života i naravno "grijehe" svojih predaka. *Dr. IsslesJQ* ak bio zatvoren zbog ispravne spoznaje daje rak oboljenje itavog tijela. Danas on sjedi u jednom odboru Ministarstva zdravstva!

Dr. John. H. Tilden napisao je knjigu s naslovom "Toxemia Explained" ("Toksemijom po inju sve bolesti")⁴. U njoj se kaže: "ovjek stvara svoje vlastite bolesti!" Lije nik *Dr. Tilden* živio je od 1851. do 1940. u SAD-u, posljednjih godina svog života u Denveru/Col. U svojoj je dugogodišnjoj praksi spoznao da nikakav lijek ne može pomo i, ve da svi samo ublažavaju simptome bolesti. *Dr. Tilden* dobro poznaje obje strane, jer je prvih 16 godina "normalno" prakticirao kao lije nik i kirurg, onako kao što je nau io. A tada nije više za njega postojao ni jedan lijek koji uistinu lije i. Osim nakupljenog štetnog otpada u našem tijelu oslabljuje dodatno našu otpornost još i otrov "lijek"!

Dr. Tilden prikazuje na primjeru želu anog katarata razvoj raka u 5 stupnjeva:

1. **nad ražaj**
2. **upala**
3. **nastanak ira**
4. **otvrđnu e**
5. **rak!**

Ti si se polako, ali neprestano penjao takvim stubama bolesti! Želiš li uistinu ozdraviti, moraš malo pomalo natrag si i niz te ljestve! To se tuma enje *Dr. Tildena* podudara s homotoksinskim naukom nje- ma kog lije nika *Dr. Reckewega*⁵: "*Želiš li opet ozdraviti, tada se moraš od kroni ne bolesti vratiti akutnom doga anju!*"*To možeš me utim samo ako se*

odmah odrekneš opasnih, pogrešnih životnih navika. Vрати se izvornoj, prvotnoj ljudskoj hrani, vo u. Pusti k sebi važne, prirodne ljekovite snage, kao što su svježi zrak danju i no u, ista voda, mnogo odmora i mira, nikakva nepotrebna uzrujavanja što oslabljuju živce! I mnogo se kre i!

5 stupnjeva što ih navodi *Dr. Tilden* uzmi kao osnovni razvojni proces svih bolesti. Nervozni ljudi, koji još ostaju pri 1. stupnju, nadražaju, pate gotovo svi od ovih nervoznih simptoma: nesanice i glavobolje. Nesanica je me utim ozbiljan simptom, jer se tijelo ne može napuniti novom energijom. S energijom je sli no kao u baterije. Ona se isprazni i opet napuni! Pri nesanici samo isprazniš svoju bateriju. Posljedica može biti ozbiljna bolest!

Oni koji pate od nesanice ponaj eš e još obilno piju razna poticajna sredstva, poput kave i aja. Satima leže budni. Tada moraju uzeti tablete za spavanje ili jednu od brojnih novih "pilula sre e", kao što su Valium, Librium, Lexotanil itd. Tako po inje ovisnost o kemiji. A taj se avolski krug može lako raskinuti. To se samo mora u initi! Ovdje se ne želim dalje zadržavati pri razli itim bolestima; jer sada znaš da za sve bolesti postoji samo jedan uzrok: pretrpanost otrovima! Oslobodi se tih toksina i ozdravit eš. To je ujedno i najbolja zaštita od bolesti! Cijepljenje mrtvim materijalom iz životinjskih leševa krajnji je produkt bolesnog mišljenja! (*Dr. Tilden*)

" ovjek je religiozno živo bi e i vjeruje stotinama godina starim pri ama da bolesti dolaze kao neprijatelji izvana; da je mikrobe i viruse donio avao, te se on treba istjerati. Pritom su mikrobi zapravo krajnje opravdanje!"

To zna i: bolesti ne donose mikrobi, ve vlastito bolesno tlo upravo poziva mikrobe! Ti su navodni "neprijatelji" zapravo naši najbolji pomaga i, jer nam pomažu "žderu i" štetni otpad u našem tijelu!

Pasteur je posljednjih godina svoga života spoznao daje bila pogrešna njegova teorija po kojoj su mikrobi naši neprijatelji, te se pasterizacijom trebaju uništiti. On je naposljetku potvrdio istinu svojih protivnika (npr. *Bechampa*), da bolest ne izazivaju mikrobi, ve loše "tlo" zapravo poziva mikrobe.

Pasterizacija mlijeka, iji je idejni za etnik bio *Pasteur*, uništava hranjive tvari. Ubija se ono živo, magnetsko, elektri no. Vru ina, vatra, smrt! Poznati ameri ki lije nik i istraživa .*Dr. Oliver Holmes* bio je literarno zainteresiran ovjek, te od po etka do svog kraja daleko "iznad svog pravog zvanja"! ove njegove rije i jasno govore o u inku svili lijekova:

" vrsto vjerujem u to da bi se svi medicinski materijali (materias medicas) trebali potopiti na dno mora . To bi bilo dobro za ljudski rod, ali toliko gore za ribe!"

Nije li to gotovo "dramati na" osuda cjelokupne medicinske prakse? Ako ne kemija, ne može li lije iti

barem **homeopatija** sa svojim "bezazlenim" sredstvima? Ne, ni ona ne može liječiti, već samo, kao kemijska sredstva, ublažiti simptome. Ali **ljekovito bilje**, ta ono je još bezazlenije, ne može naškoditi? Dakako, to oboje ne može naškoditi; ali ni oni ti ne e vratiti zdravlje! Ti želiš ojačati otpornost svoga tijela; ali zastoje onda uništavaš? Primi konačno na znanje: ne postoje metode liječenja koje uistinu liječe, ni nekim sredstvima, ni uređajima. Liječenje imaš ti sam u sebi! Nažalost, uopće ne razmišljaš o uzrocima boli. Samo ih se želiš nekom jakom pilulom riješiti, da bi zatim mogao nesmetano dalje štetno živjeti. Ali prije ili kasnije slijedi kazna prirode, ona ništa ne zaboravlja! Svako tijelo može **sebe samo liječiti, sebe samo popravljati!** Trebaš liječiti samo jedno: svoje pogrešne navike! Kao što rana sama od sebe zacijeli, tako i čitavo tijelo liječi i sebe od svake bolesti, ako mu daš priliku. A tu mu priliku daješ trenutnim preispitivanjem svog dosadašnjeg pogrešnog načina života!

Brojni su prirodnoznanci iz čitavog svijeta stoljeća ima propovijedali tu istinu, ali malo je tko do danas uistinu prihvatio! Te "dozivatelje u pustinji" možemo valjda naći i samo još u knjižnicama, onako kao što *Dr. Ostler* u svojoj knjizi "Praxis der Medizin" tvrdi da je medicina ograničena; i da bi se pogrešni medicinski sudovi trebali balzamirati, kako ne bi pali u zaborav, osobito oni "raskošnog literarnog stila"!

Dragi čitatelju, okreni se napokon od udotvornog liječenja izvana sredstvima koja su tijelu strana. Slušaj snagu koja je već u tebi!

Jedno me utim nikako ne ide, naime zadržati pogrešni način života i kao *Mildred Scheel* ekati udotvorni lijek. Njega nikada neće biti! Jer to bi značilo da je Stvoritelj učinio osnovne pogreške! Ovdje bismo se trebali prisjetiti izreke *Sigismunda Radeckog* (1891.-1970.): "*Glupost je ljudska povlastica. U prirodi nema gluposti!*" Ponoviti u: uvijek je jedino živo biće na zemlji koje svoju hranu uništava kuhanjem, pečenjem, pirjanjem!! Jedino on pije mlijeko i poslije odvikavanja od sisanja. Jedino se njega mora učiti kako treba živjeti. Jedino on uzima lijekove!

Druga je to ka prehrana životinjskim leševima! Ona ti neće nikada donijeti sreću i zadovoljstvo, jer puštaš da budu ubijane životinje ili ih sam ubijaš! Ovdje bih želio reći i nekoliko riječi o navodnim zaštitnicima životinja koji ispravno osuđuju pokuse na životinjama i koji često postupaju sa svojim kućnim ljubimcima bolje nego sa bližnjima; ali unutra u kuhinji se priprema pile ili zec! U čemu je razlika? Tko želi dijeliti životinje u više i niže "kaste"? To su u mojim očima veliki licemjeri. Pred Bogom, Stvoriteljem, sve su životinje jednake! Ma koje i psi nasljeđuju danas milijune i dobivaju luksuzne grobove poput ljudskih! Možeš li još razumjeti takve izopćene ljude? Tu ne pomaže moljenje! Sli no je s

ljudima koji su na svoje automobile stavili anti-atomske naljepnice. Isti ti voza i puše unutra svoje cigarete! Sto njih briga za vlastito i tu e one iš enje! Glavno da su oni protiv **atomske industrije!**

Ne želim prikazati bezazlenom opasnost atomske sile; želim me utim citirati rije i velikog švicarskog predstavnika životne reforme *Wenera Zimmermanna*, izre ene nedugo poslije drugog svjetskog rata: *"Atomsku bomba, koliko god bila strašna, o uvat e nas od još jednog velikog svjetskog rata. U budu nosti e izaziva rata sam sebe uništi til"* Naš je *Werner Zimmermann* ostao do danas u pravu. Još nikada nismo imali tako dugi mir u Europi!

Taj dugi mir dovodi na žalost do **neumjerene želje za užitkom** s posvuda vidljivom **preobilnom prehranom**. Još nikada nije bilo toliko mnogo pretilih u bogatim zapadnim zemljama. I još nikada nije bilo toliko mnogo **alkoholi ara**, da se i ne spominje potrošnja droge! A iz džepa mnogih viri uvijek kutija cigareta! ovjek može danas sebi "sve priuštiti", i pritom sve više propada! Blagostanje = bolest, sve više bolnica i lije nika, sve ve i troškovi koji se penju do milijardi. Sve je to usko povezano!

Ja ne želim ovdje osu ivati sve lije nike. Jer veoma se mnogo njih - sve ih je više na podru ju SR Njema ke - slaže s mojim nazorima. Godinama kolaju moji "listovi" itavom Njema kom. Ti lije nici uvi aju sve slabosti i nedostatke naše današnje

medicine. Mogu li se oni me utim probiti s istinom u javnosti, da ona bude prihva ena? Ne, to uop e nije mogu e pri našem današnjem sustavu **bolesni kih blagajni**. Ako bi lije nik, koji je spoznao kako zapravo stoje stvari, želio ispravno postupati, te pacijentima umjesto lijekova propisivati predavanja o pravilnom na inu života i k tome ih nazirati, morao bi ubrzo najaviti ste aj. Samo bi financijski nezavisni lije nici mogli "plivati protiv struje". Prije toga bi morali zaboraviti sve što su nau ili u svojoj struci. Promijeniti se mora me utim u prvom redu pacijent. Dokle god on ocjenjuje svog lije nika po tom koliko brzo suzbije odnosno ublažava pilulama njegovu bolest, ne e se baš ništa promijeniti! Pacijent sam sebi stvara medicinsku industriju!

Lije nik posve sigurno živi od bolesti ljudi. Kad bi se uspio ostvariti povratak na inu života kakvog je neko predvidio prirodni zakon za nas ljude, tada bi se automatski bitno smanjio broj bolesnih ljudi, a time i broj lije nika i bolnica. Mo na bi **farmaceutska industrija** morala obustaviti proizvodnju otrova i ovjeka nedostojne pokuse na jadnim životinjama. ovjek odre uje dakle sam svoje zdravstveno stanje i time svoj udio u troškovima za lije enje bolesti. Ovako e se broj pacijenata dalje pove avati, opisi brojnih bolesti biti sve opsežniji, otkrivati se nove bolesti. Bit emo još ovisniji o profinjenim metodama popravka, poput nadomještanja pojedinih organa itd. O tebi samom ovisi dakle ho eš li u budu nosti trošiti

svoj novac uglavnom za bolesti što si ih sam skrivio. Prije 4 godine slu ajno sam u nekoj trgovini zdravom hranom na Floridi otkrio malu knjižnicu s naslovom "Herpes" autora *Dr. Sheltona, Dr. Susan Hazard i T. C. Fryja* ("Nie wieder Herpes"⁴³). Po naslovu nisam mogao saznati ništa o toj knjizi i mislio sam kako je to opet neka knjiga koja samo opisuje bolesti što se trebaju lije iti kojekakvim mješavinama. Podnaslov "auch Syphilis und AIDS" ve je više privukao moju pozornost. Tako sam tu knjigu ponio sa sobom. Taj kupnja bila zapravo po etak moga upoznavanja s velikim pokretom prirodnog zdravlja i lije enja u SAD-u, koji postoji od 1822., a osnovali su ga lije nici koji nisu vidjeli istinsko lije enje samo u davanju lijekova pacijentima. Upoznavanje s tim velikim, atraktivnim pokretom Natural Hygiene (NH, nauk o prirodnom zdravlju) pridobilo me da postanem njegov sljedbenik. To sam znanje ponio sa sobom u SR Njema ku. Brojnim prijevodima i vlastitim publikacijama pokre e se sada "život" i ovdje u Njema koj. Stari pokret prirodnog lije enja što gaje nekad vodila nekolicina Nijemaca, dobiva danas novi, snažni polet.

Moj prijatelj *Manfred G. Langer* izdaje brojne knjige ameri kih autora u svojoj izdava koj ku i *Waldthausen Verlag*, posebno osnovanoj u tu svrhu. Isprva sam me utim tijekom dvaju BIO-putovanja brodom morao Manfreda s mukom tek uvjeriti u djelovanje prirodne snage. On je kao vlasnik i direktor

jedne tvornice bio prije uvijek iznova bolestan, tako da muje pokret zdravlja *dr. M. O. Brukera* pomogao da je ak postao savjetnik pokreta i sam držao predavanja.

Bilo je veoma teško odvratiti takvog ovjeka od "zdrave" prehrane kruhom, žitaricama i sli nom hranom s mnogo škroba. Žitarice su od *Kollatha* tako "zdrave i važne za život". Kao nekadašnji revni potroša žitarica po *Waerlandu* i *Oshawi* (makrobiotika) poznajem dakako teške probleme s probavljanjem žitarica. Kasnije u još veoma podrobno obrazložiti zašto one nisu zdrave.

Spomenutu sam knjigu "Herpes", ve i s opisom SIDE, nadušak progutao. ak sam uspio na Floridi prona i pripadnika pokreta NH, gospodina *Schwartz*a, koji se bavio i širenjem odgovaraju e literature. On je slu ajno još živio u susjednom gradu Boca Ratonu. Za predzadnji sam dan prije svog povratka uspio ugovoriti termin s gospodinom *Schwartzom*. To je bio ovjek od 42 godine koji se i sam lije io od raka crijeva s pomo i prirodne metode lije enja.

Ako je to na danas službeno zastupana teorija da su virusi jedini uzro nici infektivnih bolesti, tada bi se morali svi inficirati boleš u kao stoje SIDA. "Zarazi" se me utim tek 15% ljudi. Pri valu gripe morao bi isto tako svatko dobiti gripu, ali to se ne doga a. Ipak je dakle tlo, tvoje tijelo, ono koje zapravo priziva bolest. Prema tome nisu uzro nici virusi i mikrobi. Oni su

naprotiv naši pomaga i, kao što sam ve više puta ponovio.

Preci gospodina *Schvartza* potjecali su iz Austrije. Jedan je njegov djed doživio 106 godina. U SAD-u je nastupilo blagostanje ve nekoliko desetlje a ranije nego u Njema koj koja je poslije rata bila razorena i još morala gladovati. Tako je on svojom prehranom ve rano zaradio rak crijeva, kako kažu ljudi iz projekta Natural Hygiene (NH).

Schvartz je po profesiji nastavnik u Palm Beachu, njegovo nastavno gradivo: nutricionistika. Kad su u nas na raspolaganju takvi u itelji? A bio bi to vrijedan zadatak za mnoge nezaposlene u itelje. Najprije bi morali me utim sami usvojiti novo (zapravo veoma staro) misaono blago, te i osobno tako živjeti!

Dr. Shelton, koji je ve spomenut u vezi s knjigom "Herpes", bio je snažni "motor" pokreta; u St. Antoniu/Teksas imao je veliku ustanovu za lije enje postom, s 40000 "lije enih" pacijenata! Tamo je uvijek imao i odjel za oboljele od sifilisa. Njih je gotovo uvijek lije io postom s vodom i mirovanjem u postelji. Nakon toga dobivali su pacijenti 100% vo nu hranu. U onih koji su prethodno ve bili "lije eni" salvarsanom, živinim preparatom, bilo je doduše lije enje veoma teško.

Zašto u životinjskom svijetu nema spolnih bolesti? Do danas se još nije dogodilo da su majmuni oboljeli uslijed virusa SIDE! ovjek se 98,5% podudara s ovjekolikim majmunom. Zašto su oni tako otporni, a

ovjek tako prijemljiv? Možda oni jesu nositelji takvih ili sli nih virusa, ali ne obolijevaju! ovjek mu i nedužne životinje, da bi sam mogao dalje pogrešno živjeti! Tako je luckast ljudski rod!

"Bogatim se ne postaje onim što se posjeduje, ve više onim ega se znaš dostojanstveno odre i!"

(Kant)

idi sam si nabavio te aj Health Sciencea ~ sa 106 lekcija koje marljivo prou avam. Izdavanje tih opsežnih prikaza o NH, zasluga je T. C. Fryja koji se iz bolesnog 120-kilaša razvio u vitalnog, zdravog ovjeka. On je danas jedan od pokreta kih snaga pokreta Natural Health u SAD-u. Jedan njegov slogan glasi: *"Zdravlje se ne može kupiti u boci. Ono se postiže samo zdravim na inom života!"*

A kako se kaže u nas? Uzmi tabletu, ublaži boli i nesmetano živi dalje nezdravo. Boli su vapaj tijela za teku om energijom! Ali kako da te e energija ako su putovi za epljeni? Tako dospijevaš automatski od malih zdravstvenih problem i a do akutnih. A te se akutne tegobe javljaju odmah kad se vratiš izvornoj, prirodnoj hrani, prijesnom, svježem, zreloom vo u. Dobivaš reakcije tipi ne pri odvikavanju, kao pri odvikavanju od pušenja ili pijenja kave.

100% vo na hrana?

Možemo li se prehranjivati samo vo em? Dobiva li se tada dovoljno bjelan evina? Ne nastaje li prekiiseljenost? Ne pove ava li se opasnost od dijabetesa zbog visokog udjela vo nog še era? Pitanje za pitanjem? Da, isklju ivom prehranom vo em možemo dobro, kvalitetno živjeti. Ne postoji nijedna od upravo spomenutih eventualnih opasnosti. Naprotiv, postižu se u svakom pogledu najbolji u inci. Sjeti se *A/a Pedersena* na Aljasci. Unato velikoj studeni postizao je vrhunske rezultate!

Mene su 1978. uvijek iznova nadahnjivale knjige *prof. Ehreta, Dr. Walker a* i bra nog para *Fathmann: "Live foods"⁸¹* (Živa hrana) da inim pokuse dosljednom vo nom prehranom. *Fathmaimovi* su bili *Ehretovi* u enici. Svi su se oni riješili svojih bolesti, osobito on svoje alergijske astme. Njihova je knjiga sadržavala i 192 prijesna recepta.

Tako sam se dakle mjesecima prehranjivao samo grož em i naran ama, kao što sam spomenuo 100 postotno bez kompromisa, itav dan nisam jeo ništa drugo. Odli no sam se osje ao. Pritom sam stalno vršio kontrole krvi. Najve e je iznena enje bilo da su se moje vrijednosti bjelan evina u krvi povisile sa 6,9 preko 7,5 na 7,7 mg/dl. Poveo sam sa sobom u laboratorij svoje menadžere koji su se prehranjivali na klasi ni, uobi ajeni na in. Svi su imali unato mesnoj hrani koja sadrži bjelan evine znatno niže vrijednosti

bjelan evina! Nema dakle jamstva da velike koli ine s hranom unijetih bjelan evina stvaraju visoke bjelan evinske vrijednosti u krvi!

Vo e ima u prosijeku samo oko 1% aminokiselina, iz kojih se stvara protein; maj ino mlijeko ima podjednaki postotak. Budu i da dojen e mora me utim rasti, a mi smo ve izgra eni, potpuno je dovoljan udio aminokiselina u vo u! Je li porasla razina še era u krvi? Nije, ak se nešto snizila, na 75, unato obilju unijetog vo nog še era višetjednom isklju ivom prehranom grož em! Ovdje imamo dokaz da slatko vo e ne izaziva opasan porast i pad še era u krvi, kao stoje to slu aj s proizvodima koji sadrže umjetni še er, te s kruhom, žitaricama i krumpirom!! K tome se udvostru uju vrijednosti vitamina B₁₂!

Tako su dakle pogrešna sva upozorenja protivnika vo a. Oni nisu dugotrajnije provodili pokus na vlastitom tijelu. Zato govore besmislice! Odli an primjer imamo zahvaljuju i gospo i *Johanni Brandt*. Ona opisuje u svojoj knjizi: "*The Grape Cure*"⁸² "Lije enje grož em", kako se izlije ila od raka na želucu, nakon svih bezuspješnih pokušaja lije nika da joj pomognu.

Ona izvješ uje:

"Napuni se ' magnet izmom 'sunca, kraljicom vo a, grož em. Ono opet vra a izgubljene snage oboljelima od raka. Grož e obnavlja i rev i ta l iz i ra životnu snagu! Vjerujem da je tajna lije enja grož em pri teškim,

tjelesno veoma oslabljuju im bolestima u njegovom bogatstvu aminokiselinama. Kiselina iz grož a postaje u ustima slatkom poput me a! Organske kiseline grož a imaju snažan antiseptički u inak. Njegovo je djelovanje na ne pee možda vrjednije od bilo kojeg drugog u inka lije enja. Želio bih imati jezik sveca, kako bih pokazao da kura grož em lije i gnojne ir eve i parodontozu! Ti koga mu i bolest eljusti, hrani se kad do e sezona grož a, tjednima tim udesnim vo em! lako svi mi znamo da se grož e mnogo puta prska bakrenim vitriolom, svejedno ga jedi nakon što si ga dobro oprao u vru oj vodi! Ja ga u sezoni grož a uživam kao mono-hranu!"

Prof. Ehret: "Na teme/ju svojih dugogodišnjih pokusa ne sumnjam u to da vo e, akjedna sorta, ne samo da lije i, ve savršeno hrani tijelo! Ono potpuno spre ava mogu nost bolesti! Sto se više oslobodiš otpada i otrova, to se više razvijaju tvoja osjetila. 'Rajsko vo e' dovodi te do takve tjelesne i duševne kondicije kakvu dosad nisi smatrao mogu om! Unato znanstvenoj bajci o proteinima upoznat eš nepoznatu i nevjerovatnu injenicu da vo e koje je najsiromašnije proteinima stvara najve u energiju i nevjerovatnu izdrživost!"

Ve sam spomenuo daje Dr. Carington²⁹ isklju ivo prehranom vo em udvostru io svoje radne u inke! Ovdje moram ipak podsjetiti na "kamen spoticanja". Snaga je pro iš avanja toliko jaka da se mogu uvijek iznova javljati krize pri ozdravljanju. Organska vo na

kiselina otapa i one najdublje štetne taloge u tijelu, tako da se iz njega izlu uju u krv lijekovi koji su dijelom bili uzimani prije 20-40 godina! Moraš pro i tu "iglenu ušicu"! To moram uvijek iznova spomenuti, to se provla i poput crvene niti kroz itavu knjigu! Takve krize mogu nastupiti još poslije 5 godina.

Dr. Haig: "Organska je kiselina najbolje sredstvo da se otopi nataložena mokra na kiselina iz životinjske hrane!"

Tu postoji veliki "kamen spoticanja" u prihva anju djelovanja prirodne snage. ovjek se nakon promjene na ina prehrane osje a bolesno, mu e ga glavobolje, boli u trbuhu, nesаница, ukratko, ne osje a se dobro. Sad odlazi "bolesnik" svom lije niku ili lje itelju prirodnim metodama, koga izvješ uje o svojoj prehrani prijesnom hranom. Kako oni ne razumiju što je pravo, prirodno zdravlje, preporu aju povratak "dobroj staroj" prehrani.

Sto se tada doga a? Otpad i otrovi koji se još otapaju vra aju se opet u svoja stara poznata "skladišta", tobožnji se bolesnik opet osje a dobro i zadovoljno. I reumatske su boli nestale! Zapravo se taj samo prema vani bolestan ovjek opet odao starim navikama, starom nemaru. Kad se vratimo ispravnom na inu života, tada doživljavamo naravno te krize pro iš avanja. To su me utim zdravstvene krize što ih mora izdržati svatko tko želi vratiti i o uvati svoje zdravlje!

"Moraš pro i kroz tu 'iglenu ušicu!'" kaže *prof. Ehret*. Te vrste kriza nisu me utim opasne, iako se ine takvima! Ne moraš odmah sko iti u hladnu vodu! Odreknj se pogrešnih navika jedne za drugom. Tako možeš sebi olakšati to neugodno prijelazno razdoblje. Nedomjestiš li na primjer svoj dosadašnji zajutak iskljuivo em, recimo tijekom više tjedana ili nekoliko mjeseci, a za ve eru jedeš sljede ih mjeseci isto tako samo vo e, i tada negdje od etvrtog mjeseca pristupiš i promjeni ru ka, tako da u tom obroku jedeš ili prijesno povr e ili opet vo e - kao što i ja ponaj eš e inim za ru ak -, tada eš jedva osje ati prijelazne tegobe. U ini tako i sa stimulativnim pi ima. Smanji svoju šalicu crne kave najprije za 1/4, zatim za polovinu, potom razrijedi polovinom vode, a tada je se posve odrekni. Isto tako možeš u inili s cigaretama. Mnogi se me utim radije odlu e na takav obrat po motu: potpuna je apstinencija lakša od "umjerenosti". Izaberi svoj vlastiti put! Jedno ti sre om mogu re i: kad izostanu stimulativne koli ine bjelan evina, kad se dakle ne moraš više boriti s bjelan evinskim sme em, tada izostaje sama od sebe i tvoja želja za stimulansima! ovjek koji se prehranjuje iskljuivo prijesnom, svježom hranom, gotovo nije zamisliv s cigaretom ili rakijom!

U svjetskom su bestseleru "Fit furs Leben" sadržani mnogi prijelazni recepti i elveroljedni plan. Autori, *Harvey i Marilyn Diamond*, bili su neko bolesni ljudi, on tjelesne težine preko 120 kg, ona

izu ena kuharica za sladokusce, poznavateljica me unarodne kuhinje, s dvoje bolesne djece i mnogim zdravstvenim problemima. *Marilyn Diamond* je uz svoga muža prošla te aj o NH na inu života, dakle prirodnom, zdravom na inu života. Kad je ona ozdravila, vjen ali su se. Zajedno imaju tre e, posve zdravo dijete, odgajano po na elu nauka o NH. Oni nastupaju u SAD-u veoma esto u "talk show" - emisijama na radiju i televiziji. Jednu sam od njih pribilježio. U velja i 1988. bili su gosti i ovdje na televizijskom kanalu SAT 1. njihova je knjiga u preko 10-milijunskoj nakladi izazvala u SAD-u snažne reakcije. Tako raste potrošnja vo a i povr a, a opada potrošnja mesa i mlijeka. *Diamondovi* ine u svojoj knjizi male kompromise, ali sami žive veoma strogo. Ljeti 1989. upoznao sam ih osobno na kongresu NH u Miami Beachu. Upozoravali su na potrebu strogog pridržavanje pravila NH i preporu ali da se ne ostane samo pri prijelaznoj hrani!

S negodovanjem reagiraju pseudoznanstvenih svih kategorija koji su više ili manje ovisni o industriji bolesti ili oni koji bi morali iznova pisati svoje u ene knjige. Oni dakako oštro osu uju knjigu *Diamondovih*; ali izlije eni su pacijenti najbolji dokaz ispravnih nazora. Može li se trajno omalovažavati i kršiti prirodni zakon? Tko se postavi protiv hrane primjerene ljudskoj vrsti, taj se opire prirodi; ali ona najzad uvijek ima pravo! Ta ona ima toliko mnogo vremena! Za nju je tisu u godina poput nekoliko

sekundi! Drugi dio knjige Diamondovih "Fit fürs Leben, II. dio"⁹⁶ mo i e se uskoro nabaviti kao knjiga džepnog formata.

Tako e i ovdje ponovo otkrivanje **prirodnog na ina života** imati znakovite uinke. Nema više povoda za neko drugo lije enje, iako se pojavljuje toliko mnogo novih teorija i knjiga o prehrani. VITAL i drugi ilustrirani asopisi objavljuju stalno nove dijete koje imaju samo jednu svrhu, naime da pove avaju prodaju tih publikacija.

Prof. Pudel, "nutricionisti ki znanstvenik" iz Gottingena, izjavio je navodno u takvim šarolikim listovima daje ak še er zdrav. To govori neprekidno i ameri ki *prof. Dr. Frederick Stare*; ali njega financira tamošnja industrija še era. *Prof. Pudel* tvrdi u BILD-u od 27.11.1987. kako nije štetno ni bili deblji. On dobiva zacijelo debelu pohvalu od njema ke prehrambene industrije!

Zašto ima posvuda toliko mnogo knjiga o dijetama? Zašto svaki "stru njak" ima znatno druk ije nazore na tom podru ju, a uglavnom su svi pogrešni? Posve jednostavno, oni od drve a ne vide šumu! Oni pori u svoje porijeklo. Kako samo mogu misliti da ovjek smije biti jedino živo bi e na zemlji koje svoju hranu kuha i jedina "životinja" koja pije mlijeko poslije odvikavanja od sisanja? Zbog ega bi Stvoritelj svemira predvidio da samo on treba za zdrav život lijekove? Ako k tome jedemo još i pe ene i kuhane žitarice, tada su posve jasni razlozi zašto mi

ljudi prijevremeno obolijevamo i u starosti smo jadno pogrbljeni, iskrivljeni i uko eni! Pseudoznanstvenici i laboranti pate od istih bolesti kao njihovi pacijenti i esto još prije umiru! "*Lije nice, prvo izlije i samoga sebe. Tada eš svojim primjerom pomo i i svojim pacijentima!*"

U mojim zavi ajnim novinama DLZ-u od 5.05.1988. odvrtaaju ak "stru njaci" od misti no prožetih lije enja postom, punovrijedne hrane ili vegetarijanske prehrane! *Prof. Werner Kiibler* upozorava ispred radnog kruga za informacije o prehrani i vitaminima na "mogu e" posljedice duljih lije enja postom!

Dragi itatelju, ti ve možeš sam pobiti besmislenost tih izjava stru njaka:

1. Kako su mogle životinje biljožderi kao najja i vegetarijanci preživjeti zdrave i dugovje ne milijunima godina bez kuhinjskog lonca i aspirina?
2. Zašto upravo ti stru njaci jedu kao punovrijednu hranu za ovjeka životinje biljoždere, a ne mesoždere?
3. Kako su samo mogli tisu ama godina preživjeti narodi koji su se prehranjivali vegetarijanski, i k tome bili veoma izdrživi i dugovje ni? Oni su se po eli tek sada degenerirati, nakon što su im bili ponu eni bijeli še er i bijelo brašno!

4. Kako to da žive milijuni budista koji su 90% vegetarijanci?
5. Kako stručnjaci objašnjavaju sebi da je *Isus* kao uzor svima otišao u pustinju i tamo 40 dana i no i postio samo s vodom? Uzimaju li ti tobožnji kršani *Isusu* kao uzor samo kad im to odgovara, ako se uklapa u njihov plan? Jesu li oni ikada postupali po *Isusovom* uzoru? Je li njihov sud bez ikakvog iskustva na vlastitom tijelu?

Ni gore spomenuti *prof. Pudel* nije dakako smio nedostajati u lanku DLZ-a! Volio bih znati tko je sazvao i financirao to frankfurtsko savjetovanje, lako je ve ina "stručnjaka za prehranu" nesložna u svojim stavovima (svaki "kuha" svoju vlastitu juhicu), ipak se ve ina njih slaže u tome da su izolirani ugljikohidrati bijeli šećer i bijelo brašno u svakom sluaju štetni! Šećer nam je prijeko potreban kao hrana koja daje snagu tijelu i mozgu, ali potreban nam je vo ni šećer iz voća. Uvijek se mora sve, prije nego što bude upotrijebljeno od tijela, pretvoriti u vo ni šećer što ga spremamo u sebi kao glikogen, bile to masti, ugljikohidrati ili aminokiseline. Pretvaranje bjelan evina, dakle aminokiselina u vo ni šećer prilično je teško. Zato se naš organizam služi tim rastrošnim putem samo u sluaju nužde!

Ovdje bismo trebali govoriti o bjelan evinama!

Mene uvijek iznova pitaju odakle dobivam bjelan evine pri oskudnoj prehrani prijesnim voćem i

povremeno. Moje protu-pitanje uvijek glasi: "Odakle bjelan evine volu, ljudi so ni odrezak tako rado jedeš?" Bepomorno uenje? Da, stoka izgrađuje samo iz trave svoju vlastitu zalihu bjelan evina najbolje kakvoe! A ukoliko ti nije dovoljan vol kao primjer, što misliš o slonou s njegovom golemom mišinom i koštanom masom, koji uz prehranu zelenim granjem doživi do 200 godina? Izega se u žirafe izgrađuju njezini dugi vratni mišići?

Nikako ne bi bilo u redu kadovjek, kruna Božjeg stvaranja, ne bi isto tako mogao izjednostavnih živih biljaka izgraditi svoju vlastitu bjelan evinu! On bi to morao moći još bolje; jer on, za razliku od životinje, ima razum, može izabrati svoju hranu! Njegov duh seže me utim samo do kuhinjskog lonca koji ga sve više degenerira!

Današnji ovjek koji se prehranjuje raznoliko i "izbalansirano", pati od štetnog viška bjelan evina, kao što to *prof. Dr Lothar Wendt* sa sveuilišta u Frankfurtu propovijeda ve preko 45 godina. Visoka "znanost" ovisi još uvijek o pogrešnom, odavno zastarjelom nauku da ovjek ne može u sebi nakupljati bjelan evinu. *Prof. Wendt* je dokazao da se ljudima to bjelan evinsko smeće, kako ga on naziva, taloži u velikim količinama na pogrešnim mjestima, naime malim krvnim žilama, kapilarama i jetri i sve zaopljuje!

On kaže da samo stroga vegetarijanska prehrana i puštanje krvi može ovjeka osloboditi bje-

lan evinskog sme a koje ga ini bolesnim. Bolesti što nastaju zbog viška bjelan evina naziva se **bolestima sakuplja a bjelan evina**“.

Svako živo bi e samo izgra uje iz aminokiselina svoju, za sebe tipu bjelan evinu, tada je mora najprije raš laniti u aminokiseline i izgraditi svoju vlastitu bjelan evinu. Zato je bajka da bjelan evina daje snagu! Bjelan evina izgra uje naše stanice i može se samo zaobilaznim putem iskoristiti kao snaga (vo ni še er), ako više nisu na raspolaganju lakše probavljive masti i ugljikohidrati.

To vidimo jasno pri postu. Suviše masno e i ugljikohidrati s otrovnim talozima u njima ponajprije "izgaraju". Tek na kraju dolaze na red naše stanice, naši miši i. Tek posve naposljetku srce i mozak. Ti bi trebao danas nastojati kona no razgraditi i izbaciti svoje bjelan evinske viškove koji te ine bolesnim. Odreci se dakle ubudu e velikih komada pe enja i mnogih mlije nih proizvoda. Konzumiranje životinjskog tijela ne može ti trajno donijeti pravo zdravlje! Tjelesno sve manje radiš, a jedeš još više nego prije!

Svaka živežna namirnica sadrži bjelan evinu u obliku aminokiselina! Teško da je mogu e imati pomanjkanje bjelan evina, ve od manjka kalorija. Ona prije umiru od mrtvog mlijeka u prahu što ga dobivaju u velikim koli inama iz agrarnih viškova bogatih zemalja Europskog zajedni kog tržišta! I ti narodi jedu osim toga mrtvu, posve beskorisnu hranu!

Bilo bi bolje nau iti te ljude kako se gradi zdenac, ure uje vo njak i povrtnjak, a ne prodavati im viškove od kojih obolijevaju! To pokušava Karl-Heinz Bohm u Etiopiji. Onje na žalost dopremio i kave! Izravna bi prehrana biljnom hranom mogla prehranjivati 7-10 puta više ljudi! Glad u svijetu nastaje dakle samo zbog bolesne proždrljivosti današnjeg razmaženog ovjeka. Zbog toga nepotrebno umiru milijuni djece.

Stanley Burroughs piše u svojoj knjizi "Heilungfur ein neues Zeitalter™" o stvaranju bjelan evine iz dušika što ga mi 80% udišemo:

"Zrak sadrži etiri puta toliko dušika koliko kisika, vodika i ugljika zajedno. Mi možemo primiti te stvari u tijelo i iskoristiti; isto tako možemo i dušik pretvoriti u svom tijelu u bjelan evinu. To se doga a pomo u prirodnih bakterija. Iz optimalne prehrane i istog zraka možemo, baš kao i životinje, stvarati svoje aminokiseline. Nikad nam ne bi palo na um hraniti životinje aminokiselinama. Tako se možemo odre i otrovnog životinjskog mesa i ne trebamo se više brinuti zbog naše opskrbe bjelan evinama budemo li se odsada prehranjivali vo em, orasima, povr em, sjemenkama i izdancima."

T. C. Fry opisuje u svojoj knjizi "Dynamische Gesundheit"⁹⁷ kakoj e on sam "sko io u hladnu vodu" i svoju težinu smanjio sa 120 na 65 kg, te izgledao jadno. Svi, pa i njegova supruga, željeli su tog "polu mrtvacu" odvratiti od tog ludog prijelaza na prirodnu prijesnu harnu. On je me utim ustrajao, nestale su sve

zdravstvene tegobe, izgradio je bodi bildingom i športom novo tjelesno tkivo, podigao tjelesnu težinu na 80 kg i donio veliku dinamiku u promicanju NH-nauka u SAD-u. On nije samo sastavio 106 lekcija Health Science, već je osim svojih knjiga izdavao i asopise, kao što su "Healthful living" i "Health reporter".

Tko misli da može nekažnjeno ostati odan starom na inu života na i e se prije ili kasnije u udu. Morat e ispaštati sve svoje pogreške. Tada e se bakterije koje su dotad živjele u najboljem skladu okrenuti protiv njega i pripomo i uništavanju njegovih stanica, kako bi od njegovog tijela na inile opet humus. To je nepromjenjiv zakon prirode! Sve što više nije sposobno za život pretvara se natrag u novi život. To je "Point of no return", to ka s koje više nema povratka! Tako nastaju **autoimune bolesti!**

Sustavi za filtriranje organizma za epljeni su sme em i otrovima što se uvijek iznova unose u tijelo! U svoje sam tri umrle sestre vidio pri o ajni koj završnoj borbi njihovih tijela kako su se pokušavala osloboditi **guste, ljepljive sluzi**. Medicinska sestra nije mogla ni prstima odstraniti to "ljepilo". Jednostavno nije išlo! Ništa više nije teklo! Tako vidimo da sluzavost i slijepljenost dolaze iz kuhane, mrtve hrane: kruha, žitarica i krumpira, koji su jedan od glavnih uzroka smrti naših tijela! Nitko se ne želi rastati od kuhinjskog lonca.

Pogledaj sam to jadno, smežurano, mrtvo povr e na tanjuru, koje je pomo u soli, masno e i za ina u injeno "ukusnim", i usporedi sa živom, svježom prijesnom hranom na drugom tanjuru! Klice i bakterije navale odmah na te raskuhane komade povr a. Zato se ono nikako ne bi smjelo uvati do sljede eg obroka.

Tako te posvuda prisutne bakterije odmah i u tijelu napadaju taj otpad. To su u vo a i povr a bakterije vrenja, u mesa i ribe smrdljive bakterije truljenja! Mikrobi i bakterije nisu naši neprijatelji. Oni nam pomažu da se oslobodimo otrova što samo ih posve sami nakupili! Okrivljuj sebe, a ne navodne neprijatelje! Mrtva hrana može stvarati samo neaktivne, mrtve stanice! Kad ovjek ne bi uop e dobivao živu hranu, bezuvjetno bi umro. Po prirodi žilav ovjek izdrži "pogrešni život" nevjerojatno dugo!

Ipak postiže on prosje no samo 3,5 puta toliko koliko je imao u doba zrelosti (21 godina), dakle oko 74 godine. A životinja koja živi u divljoj prirodi postiže 6 do 7 puta toliko godina koliko je imala kad je sazrela. Divlji konj na primjer živi od obi ne trave dvostruko dulje od svog "civiliziranog" brata koji je hranjen zobi i zatvoren u staji!

Kad bi ovjek naraštajima živio primjereno svojoj vrsti, po prirodnom zakonu, tada bi mogao doživjeti 120 do 140 godina. ovjek bi zapravo morao, u usporedbi sa životinjama, doživjeti još ve u starost,

jer on ima osim opet probu enog instinkta inteligenciju ispravnog izbora hrane, dok divlja životinja ima samo svoj instinkt. Mišljenje je me utim ovjeka zaglupjelo! ovjek bi mogao isto tako bolje ostvariti i iskorištavati ostale važne komponente, kao što su svježi zrak, ista voda, mir i dovoljno sna! Što ini kuhana hrana vidimo po rezultatima *Pottingerovih* pokusa s ma kama. On je svoje ma ke hranio samo kuhanom hranom. Ve poslije tre eg naraštaja nije više bilo mogu e rasplo ivanje ma aka koje su se razboljele od te hrane! Trajalo je 4 naraštaja da bi se prijesnom hranom vratilo ma kama zdravlje! Postoji mnogo takvih pokusa, kao na primjer onaj što ga je *Kollath* izvršio sa svojim štakorima!

Pri pokusima s ma kama što su ih proveli *Dr. Pottinger i D. G. Simonsen* nisu me utim bile utvr ene samo teške degenerativne bolesti. Ma ke su dobile sve bolesti što ih ljudi dobivaju od kuhane harne, kao što su znakovi pomanjkanja minerala, nepotpuni razvoj lubanje i drugih kosti, krive noge, rahitis, iskrivljenje kralježnice, uzetost nogu, guša, slabost jetre, bubrežne bolesti, proširenje crijeva. Došlo je do degeneracije motori kih živaca u mozgu i kralješni koj moždini. Ma ke koje su ostale pri prehrani prijesnim mesom bile su vitalne i nisu pokazivale nikakve promjene.

Joe Alexander piše u svojoj maloj knjižici "Raw Food Propaganda" o iskustvu s bijelim miševima što

ga je stekao njegov prijatelj *MacDonald: John* je uzgajao tisu e tih životinja i prodavao ih u itavoj Americi. Hrana od prijesnih žitarica postala mu je prili no skupom, tako da mu je njegov susjed koji je imao svoj restoran, ponudio ostatke hrane pripremane za goste restorana. U roku tjedan dana bili su miševi tako degenerirani da su jedni druge napola ili posve požderali. Oni su dakle tražili prijesnu hranu! Svakodnevno su ležali u kavezima mrtvi i oslabljeni miševi. *John je* obustavio hranjenje ostatcima hrane iz restorana i opet davao miševima žitarice. Oni su za nekoliko dana ozdravili, nije više bilo kanibalizma ni mrtvih životinja.

Život u prijesnoj hrani ne može se ni vidjeti ni osjetiti! Tako dakle ne može nijedan laboratorij proizvesti život. Mrtve i žive tvari su pri analizama u laboratoriju jednake u svojim vrijednostima! Zato su laboratorijska istraživanja na mrtvom materijalu posve bezvrijedna! Primjer: konzumiranje mrtvih životinjskih proizvoda stvara veoma mnogo mokra ne kiseline u tijelu. Ako tada krv u laboratoriju pokazuje "normalnu" razinu mokra ne kiseline, mogu unato tome biti tvoji miši i pretrpani tim otrovom. Oni upiju mokra nu kiselinu poput spužve!

Ta primje uješ posvuda "škripave" taloge mokra ne kiseline u obliku oštrih kristala. Mokra na kiselina ubrzava pojavu krutosti tkiva i starenje. Životinja mesožder nema problema s tim, jer posjeduje enzim urikazu koji može mokra nu kiselinu

pretvoriti u lako izlučivu mokračinu tvari. Još jedan dokaz više kako za 200 godina nije predviđeno da jede svoju životinjsku brašnicu!

Je li *Newton* mogao osjetiti gravitaciju, silu težu koju je otkrio? Tko vidi elektricitet, magnetizam? A svi su oni ipak tu, postoje! Tako je i u prijesnoj biljci život! Kuhani krumpir ne možeš upotrijebiti za daljnji uzgoj! Mrtvo je mrtvo! Nijedan laboratorij ne može proizvesti živost!

Tu se mi koji se prehranjujemo prijesnom hranom znatno razlikujemo od branitelja vegetarijanskih kuharica i laboratorijskih "znanstvenika"! Bilo bi bolje da se svi oni pozabave time zašto se naše žile "ovapnjuju" i kako se može spriječiti okoštavanje! Spomena su vrijedna i istraživanja *Dr. Kouchakoffa* o ponašanju bijelih krvnih tjelešaca-Kad kuhana hrana dođe u probavni kanal, tada se odmah povisi broj bijelih krvnih tjelešaca.

Kuhana hrana zna i opasnost za organizam! Tijelo mora pojačati svoju policiju, a to su bijela krvna tjelešca! To se može učiniti samo ako u njega uđe termički obrađena hrana, nikada pri prijesnoj hrani! Njegovih 300 pokusa pokazalo da je to bolesno stanje. To se nikada ne događa ako se prvo pojedje prijesna hrana! Ali kasnije se unatoč tome mora skupiti plaćati za kuhanu hranu!

Ovdje možemo navesti djelovanje pasteriziranih mlijeka njihova proizvodnja. Neki je farmer počeo hraniti svoju telad pasteriziranim mlijekom. Ona je u roku

6 mjeseci uginula! (*Dr. Walker* u svojoj knjizi: "Taglich frische Salate erhalten ihre Gesundheit") Ljudi konzumiraju mlijeko u velikim količinama te mlijeko ne proizvode koji su još i k tome sterilizirani i homogenizirani. Mlijeko se toliko ugrije da se ubiju sve nezdrave klice. Ali time se istodobno unište i svi enzimi u mlijeku, tako da se već ionako teško probavljiv mlijek ni kazein ne može više asimilirati.

Ništa te ne može brže od mlijeka njihova proizvodnja dovesti do ubrzanog starenja. Već smo saznali da tijelo ne može iskoristiti kalcij (kao grubu tvar) vezan na kazein. Osobito se mrtvi, anorganski kalcij taloži u žilama i zglobovima.

Jedan je moj prijatelj veterinar bio uvijek ponosan na to da dnevno popije 1-2 litre mlijeka. Već sam ga desetljeće pokušavao odvratiti od tog ludila. Bez uspjeha! Danas se operiranih kukova jedva mogu vidjeti uz pomoć štapa, ako uopće može ustati. A sve to unatoč mlijeku bogatom kalcijem! K tome treba reći i da on potječe iz obitelji milijanovaca doživljava duboku starost! *Dr. Ann Wigmore* ustanovila je da kuhanje uništava 83% hranjive vrijednosti živih namirnica. Osobito se za život važni enzimi, koji su nužni za probavni proces, uništavaju već i pri nižim temperaturama. Vrućina potpuno mijenja bjelanjak u jaje. To možeš vidjeti kad staviš jaje u tavu. Bjelanjak se odmah zgusne. Takav je mlijek već utim veoma teško probavljiv. Tako onaj tko se hrani "po dobrom starom običaju"

jede prakti no samo posve promijenjene bje-
lan evine! A tko jede meso prijesno?

Vitamini i enzimi se vru inom najve im dijelom unište, a organski minerali pretvore natrag u mrtve, anorganske. Naše ih tijelo ne može kao takve iskoristiti, tako da se taloži dalje sme e. Ve sam spomenuo da samo biljka može iz zemljastih tvari sintetizirati organske minerale!

Živi poredak što ga ovdje tuma im vrijedi po prirodnom zakonu za sva bi a na zemlji! Zašlo ne daš prirodi 30-dnevnu priliku? Ona e ti dokazati da priroda uvijek ima pravo. Gluposti ine samo ljudi, nikada priroda! Poslušaj moje savijete i dokaži na sabi da imam pravo. Zapo ni s pomla ivanjem iznutra. Ja dobivam s itavog podru ja savezne Republike spontane pozive i pisma u kojima se opisuje odli an u inak prijesne hrane, osobito vo a. Ne možeš ništa izgubiti, samo dobiti!

PRETILOST!

Pretilost je jedna od najopasnijih bolesti koja ima svoje uzroke samo u **prejedanju** kuhanim živežnim namirnicama što obiluju škrobom. Moje pravilo u uvodu ove knjige oslobodit e te najbrže suvišnih kilograma koji te ine bolesnim.

To ve znaš: jesti samo ono prijesno najukusnije, najboljeg mirisa i izgleda! Jedi samo kad uistinu osjetiš **pravu glad** za tom nepromijenjenom svježom hranom stoje priprema najbolji kuhar svijeta, priroda! Moraš ponovo upoznati razliku izme u gladi i apetita! Želja za soljenom, za injenom kuhanom hranom zapravo je namamljuju i apetit! Pogrešni te apetit dovodi pomalo do pretilosti, jer više nije zajam ena prirodna probava s mnogo prijesnih enzima, kakve nudi prirodna hrana. Snaga tvoje probave slabi! Posljedica je nad uto tkivo puno vode koje sve druge organe neprestano ometa u radu, prije svega zglobove! Svoju prekomjernu težinu po injete osje ati kao da stalno sa sobom vu ete gromadu cementa. Tek tada shva ate što inite svom tijelu! Moja je prva knjiga bila posve ena upravo pretilima, jer sam i ja sam bez gladovanja smanjio svoju tjelesnu težinu s oko 110 na oko 80 kg.

I danas jednako važi moja tvrdnja iz 1975. godine:
pretili boluju od ugljikohidrata!

Danas bih taj svoj iskaz nešto preciznije definirao: deo si zato što jedeš škrobom bogate ugljikohidrate (kuhane i pečene), kao što su kruh, sve vrste proizvoda od žitarica i krumpira! Krumpiri imaju doduše samo 10% škroba žitarica i oni su bazični. No jesu li ukusni prijesni krumpiri? Ta znaš već: nema potrebe obrade! Možeš li te živežne namirnice isključiti iz prehrane, ne ćeš više imati problema s težinom!

Sa svježom prijesnom hranom, najbolje prijesnim voćem, nestaju brzo suvišni kilogrami. Ali izgubiti prekomjernu težinu samo je jedna strana, a ona je druga i važnija da pritom budeš zdrav i vitalan! Sve one dijete za mršavljenje koje se orijentiraju samo na brojenje kalorija, ništa ne vrijede. 90% onih koji žive "dijetno" opet se udebljavaju ako se vrate starim prehrambenim navikama. Pri mojoj metodi s prijesnom hranom ne ćeš samo postati vitak, već ćeš postići i najveću vitalnost i energiju!

Gotovo svaki drugi ovjek pati od prekomjerne težine sa svim problemima koji iz toga proizlaze. U SAD-u je me utim stanje s pretilošću još mnogo gore, osobito u mladima. Oni ne žive samo gumu za žvakanje, već neumjereno uživaju u bombonima, kola ima, Coca Coli i sladoledu u golemim količinama. Godine 1964. posjetio sam svoju sestru koja živi u SAD-u. svake se večeri jeo sladoled, kojega je uvijek bilo u hladnjaku na kilograme. A

moja sestra je bila pretila, baš kao i moja ostala braćina i sestre!

Pretilost je usko povezana s uzimanjem masnoća. "U prirodi nema masnoća (uključujući i uobičajeni maslac)", rekao je *prof. Ehret*. One sloga "nisu hrana za ovjeka"! On je potpuno u pravu; jer sve masnoće proizvode ljudi. Krava isto tako ne daje gotov maslac. Uzimanje masnoća povezano je i s pretilošću, jer masnoće imaju trostruku količinu kalorija.

Gotove se masnoće termički obrađuju i jedu povezane s drugim živim namirnicama. Pritom se potpuno promijene i najčešće talože u tijelu masne naslage. Najprije se lakše probavljivi ugljikohidrati pretvaraju u voćne šećere, osobito dakako bijeli industrijski šećer i bijelo brašno!

Jesu li bolje one visoko nezasićene masnoće, kakve su sadržane u "zdravim" margarinima i uljima? Ta one mogu navodno sniziti visoke vrijednosti kolesterola u krvi. Da, one se u krvi nešto snižavaju, ali se te masnoće talože na stjenkama tvojih arterija. Tako djeluje i većina pilula protiv kolesterola! Na američkoj sam televiziji gledao film o tome kako se talože naslage tih "dobrih" visoko nezasićenih masnoća u tkivu i arterijama.

avao se istjeruje Belzebubom! Ovdje ću izvijestiti o pokusima s raznim masnoćama, što ih *Dr. Wissler* opisuje već 1967. (!) u *Federation Proceeding: Dr. Wisslerje* razdijelio majmune u 3 skupine. Dijeta za sve tri skupine bila je ista, s iznimkom vrsta

masno a što su ih one dobivale. Skupina 1 dobivala je maslac, skupina 2 ulje od kukuruznih klica, skupina 3 ulje od kikirikija. Nakon nekoliko tjedana bila je izvršena kontrola razine kolesterola u krvi. Majmuni koji su dobivali kao masno u maslac imali su — kao što možda naslu ujete - najviše vrijednosti kolesterola. Vrijednosti pri ulju od kukuruznih klica bile su srednje, a najniže je vrijednosti pokazala krv onih majmuna koji su dobivali ulje od kikirikija! Na kraju pokusa su majmuni ubijeni i na njima je izvršena obdukcija (ubijanje nedužnih životinja!)

Skupina koja je bila hranjena uljem od kukuruznih klica imala je 62% za epljene arterije, skupina s maslacem 82%, a ona s uljem od kikirikija 93%! Dakle, skupina s uljem od kikirikija imala je najniže vrijednosti kolesterola u krvi, ali su arterije unato tome bile u nje najza epljenije (93%). Po tome vidimo da biljna ulja sama po sebi ne jam e da se njima može sprije iti arterioskleroza! To je kao sa silno hvaljenim pilulama Omega-3 masnih kiselina. Sve one navodno snižavaju razinu masno a u krvi, ali se zato kolesterol taloži na stjenkama krvnih žila! Dok se razina masno a u krvi može u laboratoriju lako utvrditi, znatno je teže otkriti naslage masno a u krvnim žilama! Tako uspijeva obmana uz pomo pro-midžbenih milijuna!

Majmuni koji slobodno žive u prirodi ne jedu dakako hranu s izoliranim, mrtvim masno ama. Oni jedu u prvom redu vo e. Ako im ono nije dostupno,

tada jedu liš e i pupoljke. Pri toj istoj prehrani prijesnom hranom ne postoji u majmuna ovapnjenje arterija. Mi imamo 98,5% sli na tijela! Samo što se "inteligentan" ovjek veoma udaljio od prirodne hrane!

Prema tome je metoda prirode da ti prirodnom prijesnom harnom opet vrati sjajno zdravlje, ujedno i prirodna metoda da što prije vratiš idealnu težinu. **Idealna težina i idealno zdravlje ine zajednicu!**

Više nikada ne eš trebati tablicu kalorija, štetne blokatore apetita i diuretike, a ni razli ite veline odje e, kako bi bio opremljen za stalna debljanja i mršavljenja. Jedi svježe vo e, povr e, salate, malu koli inu oraha i sjemenki. To je jedino pravilo za vitke i zdrave, za debele i bolesne. Jedi koliko želiš! Ne trebaš nikad biti gladan. Zaboravit eš mu enje s gladovanjem i brojenjem kalorija. Ve ina onih koji žele smršavjeti jedu premalo. To je posve pogrešno! S mojom eš metodom prehrane to više mršavjeti što više budeš jeo! Ja postavljam na glavu sva dosadašnja pravila; ali to je jednostavno istina!

Evo nekoliko korisnih savjeta nekadašnjeg "debeljka":

1. Nabavi **to nu vaju** s pomi nim utezima na skali, koja e ti pokazivati i 50/100 grama! Važi se svakog jutra poslije ustajanja, bez odje e, i bilježi težinu u posebni dnevnik, u koji bi isto tako trebao upisivati koli inu i vrstu pojedene hrane.

2. Postavi si i **zrcalo u kojemu se vidi itavo tijelo**, da možeš promatrati kako prirodna prijesna hrana "otapa" tvoje prekomjerne obline! Osim toga, ima malo stvari koje te veseliti više od sve vitkijeg tijela! Jer ništa te ne rastužuje više nego gledati kako ti od obilne, kuhane mrtve hrane izgleda trbuh, podbradak ili bedra kao napuhnuti balon!
3. Jedi **vo a** koliko god želiš. Pritom misli na sada ti ve poznatu kombinaciju: slatko i kiselo vo e ne pristaju jedno uz drugo. Lubenice jedi same ili ih se okani. Na po etku eš stalno osje ati silnu glad. To znam iz mnogih pisama i poziva. Pritom naglo pada tjelesna težina, jer se najprije izlu uje mnogo vode zbog nedostatka otrovne soli koja veže vodu. Debeli ljudi zadržavaju osobito mnogo vode, jer njihova jetra i bubrezi ne rade dobro. Uz to je i metabolizam slab, jer ni žlijezde nisu aktivne, osobito štitnja a ne vrši svoju veoma važnu funkciju! Glad osje aš, jer tvoje bolesne i neaktivne stanice vape za prijašnjom kuhanom hranom. Zdrave stanice ne zovu odmah, jer imaš dovoljno zaliha masti za probaviti. To naj eš e i nije prava glad, ve samo apetit koji se može zatomiti obilnom ašom vode. **I** možeš opet dalje jesti vo e. Pri ishrani tom savršenom hranom ne trebaš nikad gladovati! Kasnije, kad tvoje stare, bolesne stanice više ne e dobivati

mrtvu hranu i kad bude izgra eno novo, zdravo tkivo, rijetko eš osjetiti jaku glad. Pomisli i na one koji poste i nakon 2-3 dana više ne osje aju glad.

4. **Zelenolisno povr e i kiselo vo e** ubrzavaju razgradnju masti, jer imaju male koli ine kalorija. I njega se možeš dosita najesti, ali eš brže opet ogladnjeti. Tada si u 0-dijeti, jer trošiš više kalorija nego što ih uzimaš u sebe! Neki vegetarijanci premale tjelesne težine i jadnog izgleda, koji se radije hrane nisko kalori nim povr em nego vo em, ne trebaju se uop e uditi da su kost i koža, te slabi i nemo ni. Krastavci, raj ice i paprike ubrajaju se doduše me u vo e; ali njihovim se konzumiranjem postiže 0-stanje!
5. Pravilo glasi: da bi se izgubilo na težini, mora **gubitak kalorija** biti ve i od unosa kalorija u tijelo i njihove asimilacije u njemu. Gubitak tjelesne težine ne postiže se dakle samo poznavanjem broja kalorija doti ne živežne namirnice. Mesni protein donosi 70 postotni gubitak, a samo 30% energije. Stoga je ista besmislica o ekivati od bjelan evine snagu. Naprotiv, njome postižeš samo gubitak energije. Bjelan evina je prijeko potrebna za izgradnju stanice; ali samo ona koli ina koju može tijelo preraditi. *Prof. Wendtje* ve prije 45 godina tvrdio da se te prekobrojne bje-

lan evinske kalorije talože na kapilarama i jetri kao zaliha, i sve za epljuju! Preobilno tovljenje bjelan evinama po *Dr. Atkinsii* po iva upravo na injenici da se dospijeva u negativnu bilancu energije (ketonski metabolizam). To je me- utim loše i opasno za naš organizam! I za oblikovanje miši a potreban je pove an unos proteina u tijelo samo ako tjelesno veoma naporno vježbaš. Ali takvo tijelo nema za to snage, jer je gubitak energije ve i od njezinog dobitka, kao stoje prethodno re eno. Budu i da se bjelan evine iz mesa i ribe probavljaju u stanju truljenja, imaju ti ljudi neugodan zadah iz usta i preko kože.

6. Jutarnji obroci s jajima, mesom i slaninom dovode isto tako do negativne bilance. Naše tijelo skupi tijekom no i oko 2000 kalorija kao glikogena, kao uvijek pripravnu zalihu. Zbog toga se zapravo ujutro ne bi trebalo jesti. Na tom se saznanju temelji i plan prehrane bez doru ka, kao što su ga na inili neki istraživa i dijeta. Stoga za nas koji se hranimo prijesnim vo em važi: ujutro jedi vo e bogato vodom. Tako eš najbolje pripomo i izlu ivanju otrova što su se nagomilali lijekom no i! Tko mora naporno raditi može uvrstiti još i drugi vo ni doru ak sa slatkim vo em!

7. Masti u hrani dodaju se odmah onoj ve postoje oj masti u tvom tijelu; jer naše tijelo

uvijek najprije iskorištava lako probavljive tvari. Ugljikohidrat vo e spremanje odmah za probavni proces, dok povr e kao "second-hand" - hrana treba za to nešto dulje vrijeme. Ako su dakle na raspolaganju ugljikohidrati vo a i povr a, a kao tre e (ne tako dobra hrana) škrob u žitaricama, uzima tijelo ugljikohidrate, a mast pušta da se pridruži ve postoje oj masti u tijelu. Pou ak: kloni se masti u svakom obliku! Ona je nepotrebna i u prirodi ne postoji izolirana. Mast je tvorni ka hrana, pa tako i esto omiljeni maslac.

8. Ako te tvoj gubitak težine doveo u stanje koje je mnogo ispod tvoje idealne težine, tada možeš biti uvjeren da se izgra uje novo, zdravo tkivo koje e ti omogu iti idealnu težinu. Samo je u nekih ljudi metabolizam još veoma slab i oni bi trebali jesti slatko vo e, sušeno vo e, više oraha i sjemenki. K tome je veoma korisno oblikovanje i ja anje miši a, osobito bodi-bildingom s utezima. Ja se moram kao nekadašnji debeljko dosta naprezati da ne premašim 75 kg. I zdrava, visokokalori na, osobito slatka prijesna hrana može te udebljati ako zanemariš tjelesnu aktivnost. Op enito postigne me utim svatko idealnu težinu što ju je priroda predvidjela za njega. To zna i za one premršave da se prijesnom hranom mogu udebljati!

9. Vo a se veoma rijetko može prejesti! Zdravo tijelo može dobro izi i na kraj s previše takve hrane. Kad postigneš me utim izvjesni stupanj zdravlja, tada više ne možeš previše jesti. Nasitiš se samo tre inom one koli ine koja bi ti trebala kad bi se hranio kuhanom hamom. Osobito ako jedeš mono-obroke koji se sastoje samo od banana. Brzo eš osjetiti gdje je graniea, jednostavno ne eš mo i dalje jesti. Pri klasi noj prehrani kuhanom hranom sa za inima kao stimulansima može se uvijek još jesti. Osobito desert na e još i posljednji zakutak, a sir zatvori želudac i tada je kompletna ta kuhinja, mrtva hrana koja dovodi do pretilosti i bolesti! Svako prejedanje i svaka preinaka i one zdrave hrane vodi proždrljivosti i gotovo bolesnoj ovisnosti o hrani. Zapamti to!

Moje se tijelo poslije nekoliko mjeseci prehrane svježim vo em prilagodilo i nestao je osje aj praznine u želucu. Upravo te laka probava te svježje prijesne hrane ini zdravim, jakim, okretnim i spremnim da razvij eš korisne aktivnosti s malo potrebe za spavanjem, tako da ti je na raspolaganju dulje, dragocjeno vrijeme, koje se više nikada ne e vratiti! Zašto bi uvijek trebao izgubiti prekomjernu tjelesnu težinu?

Mast uništava tvoju ljepotu.

Mast ometa tvoje životne funkcije i aktivnosti.

Mast smanjuje tvoju snagu.
Mast skra uje tvoj život.
Pretilost je bolest.
Pretilost je u svakoj dobi nezdrava.
Pretilost smeta tvom ljubavnom životu.
Normalna se tjelesna težina temelji na zdravom na inu života.

A ti izaberi!

"Najvažniji je zadatak našeg života da se život utemeljen na borbi i nasilju zamijeni životom koji se temelji na ljubavi i razumnom dogovoru'."
(Tolstoj)

Je li prehrana vo em prikladna i za punašniju djecu i za starije ljude? Svakako, vo e je najbolja i najzdravija hrana za sve ljude!

Je li pretilost nasljedna? Ne, izravno nasljedna nije nijedna bolest. Ti naslje uješ me utim iste prehrambene navike svojih roditelja. Moja majka voljela je masne, slatke pala inke. Tako sam i ja bio ve rano hranjen takvim brzim, masnim obrocima. Uvijek kad sam dolazio ku i tijekom školskih praznika ili služenja vojnog roka, dobivao sam kao

prvo poslužene maj ine "jake" pala inke, i one su mi uistinu išle u tek. Ja potje em iz obitelji "debeljuškastih" (oba su roditelja imala uvijek preko 100 kg), sva bra a i sestre - s iznimkom jedne sestre koja je stalno imala "nervozni" želudac i zbog toga jela manje kalorija, ali je ipak bila punijeg stasa - bili su ili jesu poprili no debeli. Ja dokazujem me utim svojim primjerom da se unato tom naslje u može ostati vitak. Dobro iskorištavanje hrane u tijelu ima isto tako svoje prednosti. Možemo dugo vrijeme izdržati bez hrane!

"Ja sam prekomjerne tjelesne težine i željela bih smršavjeti vo nom prehranom, ali imam ireve, tako da mi je moj lije nik zabranio svako vo e. ak limunov sok, što ga upotrebljavam kao za in, trebam prethodno prokuhati. On mij e me utim dopustio rižu, tijesto, jaja, ribu, kola e i sladoled. Mogu li dakle smršavjeti jedu i vo e, a da mi ne puknu irevi? "

Taj odgovor lije nika dokazuje posve tipi no da ni danas lije nici ne znaju ništa o zdravlju, ne u e na svom sveu ilištu ništa o pravoj zdravoj hrani. Ti bi trebala postiti i tvoji e irevi biti izlije eni ve tijekom tog vremena. Potom eš se riješiti i prekomjerne težine i svojih ireva. Tada eš mo i prije i na prehranu zrelim, prijesnim vo em, povr em i manjom koli inom oraha, koji ne e nikada stvoriti ireve.

Upravo ona hrana koju ti je preporu io tvoj lije nik stvara ireve. Odakle ti ina e oni? Njih ne donosi

dragi Bog. Dakle, što prije se odrekni mrtve hrane koja stvara kiselinu. ireve ne može izlije iti nikakav lijek. Samo vlastito tijelo popravlja sve bolesti ako mu se da prilika za to postom, a zatim svježom prijesnom hranom.

"Ja osje am silnu želju za slatkišima. Kako to mogu suzbiti?"

Jedi zrelo, slatko vo e i sušeno vo e!

"Prije spavanja ogladnim. Sto mij e initi?"

Najbolje je poslije 18 sati više ništa ne jesti. Navikni se dakle na rani ve ernji obrok. Popij veliku ašu vode prije nego što legneš. Tko je sklon poreme ajima spavanja može pojesti jednu bananu. Ona sadrži mnogo triptofana, aminokiseline koja proizvodi serotonin. Ako je razina tog serotonina u krvi preniska, postaje ovjek depresivan i agresivan i ima poteško a sa spavanjem. Triptofan može "podi i" tvoje raspoloženje, a pritom ipak pomo i da bolje spavaš.

To je i itava tajna mlijeka kao sredstva za spavanje, koje isto tako sadrži tu aminokiselinu. To nema nikakve veze s medom koji tu prije smeta, jer podiže razinu še era, a zatim je pušta da prenisko padne. I ovjek je opet budan. Tako je dakle posve pogrešno jesti slatkiše prije spavanja! Slatki "pozdrav za laku no ", koji u hotelu esto leži na krevetu, zapravo je budilica!

Druga aminokiselina tirozin ima sličan, umirujuć i inak. Sezamove sjemenke sadrže mnogo tirozina. A osim u banani ima ga mnogo i u ananasu. Budući da tijelo pri mršavljenju otapa i izbacuje nagomilane otrove, postaju ljudi nervozni i razdraživi zbog tih otrova koji sad razdražuju naš živani sustav. Upravo tu želim navesti neke živežne namirnice koje podižu razinu serotonina, a ne razdražuju.

Takva je hrana veoma dobra potpora. Uz aminokiseline koje su sadržane u orasima i sjemenkama, te u avokadu, korisni su umirujuć i B-vitamini, nadalje folna kiselina i vitamin C. Zelenolisno povrće sadrži obilato B-vitamine i folnu kiselinu. Limunska kiselina, jagode, brokula, špinat, rajčice, kelj pupar i paprika dobri su isporuitelji vitamina C.

Sljedeće bi se živežne namirnice trebale izbjegavati, jer izazivaju najveću glad, a prije svega depresije: šećer (vidi moju krivulju sinus/kosinus), jaja, pšenica (sadrži kolin koji pojačava depresiju), kokolada (sadrži feniletilamin koji snižava serotonin), povrće stavljeno u ocat, alkohol i kava, kiselo vrhnje, stari sir, govedina (sadrži tiramin, protivnika tirozina), jastog (sadrži gabu, gamaaminobutirnu kiselinu i dovodi do letargije), te grašak i leća koji koče funkciju štitnjače!

Redukcijska je prehrana mnogo lakša ako izbjegavamo upravo spomenute živežne namirnice i jedemo hranu za koju smo biološki predodređeni,

naime voće!! Tada smo uvijek zadovoljni i sretni. *"Moj mi je liječnik propisao diuretike. Jesu li oni korisni?"* "Međutim, oni ti skinu pokoji kilogram, ali na štetu tvoga tijela. Zašto uopće tijelo prikuplja toliko vode? Ono to morainiti da razrijedi taloge i opasni otpad u tvom tijelu. K tome osobito soli i za njih vežu mnogo vode, jer su i oni otrovi i isto se tako moraju razrijediti! Ako dakle ne želiš prije i na zdravu hranu, radije zadrži vodu. Osim toga, bit će zahvalni tvoji bubrezi!

Još jednom ponavljam: ne trebaš gladovati. Uz prehranu prijesnom hranom možeš postati više smršavjeti ako obilno jedeš! Još moraš hraniti svoje bolesne, za život nesposobne stanice, a one su naviknute na raskuhanu mrtvu hranu. Oni su izgrađene zdrave, aktivne stanice, apetit sam od sebe slabi. Gubljenje prekomjerne težine počinje u glavi. Ne razviješ li disciplinu, postoji opasnost od povratka starim prehranbenim navikama, a time i nekadašnjoj zaobljenosti!

Gotovo su svi simptomi što nastupe tijekom promjene prehrane napori tijela da se što prije oslobodi otrova. Taj proces možeš poduprijeti **postom** i **s mnogo odmora**. Pokušaj što više spavati i izbjegavati svaki stres! U toj fazi detoksikacije jednostavno trebaš mir. Nikada ne suzbijaj neki simptom lijekovima, jer će se kasnije javiti u još jačem obliku!

Dovoljno sam esto objašnjavao da se lijekovima ne može izlije iti nijedna bolest. Ne postoje medicinske metode koje mogu dovesti do potpunog ozdravljenja! Tvoje tijelo provodi samo svaku metodu lije enja ako mu daš priliku za to i ne pretrpavaš uvijek svoje probavne organe! Tijelo ne može istodobno initi oboje, probavljati i izbacivati staro sme e!

Pokušaj držati na visokom nivou svoj duševni stav o svojoj sadašnjoj nakani da kona no budeš opet zdrav. I nikada ne dopusti da te odvrate od tvog puta oni koji misle da sve znaju, a zapravo ništa ne znaju, ve žele da ostaneš u svom starom, za tebe štetnom i opasnom stanju! To e ti nužno pro iš avanje donijeti životnu snagu koja e biti daleko iznad tvog o ekivanja!

Ne zadržavaj se dakle dugo mislima pri trenutna nom neugodnom stanju! Gledaj samo naprijed k cilju! Prije svega: izbjegavaj svaki povratak starim prehrambenim navikama. Odasvud vrebava Lucifer, avao koji te želi š epati! Ne samo pri toj detoksikaciji, ve i kasnije bit e ti taj avao za petama i šaptati: *"Ah, samo još ovaj put, ta ne e ti naškoditi! Zašto se želiš toliko odricati i kloniti svih lijepih užitaka?"* Neka ti pomognu rije ima *Martina Luther a* koji je u jednoj takvoj situaciji uzviknuo: *"Nosi se od mene, vraže stari!"*

U Njema koj postoji velika skupina "Anonimnih alkoholi ara" iji si pripadnici uzajamno pomažu

odoljeti prvoj kapi. Druga ije ne postupaju ni "Weight Watchers", anonimni "žderonje". Svi oni znaju da se mora sprije iti prvi zalogaj! Prije eš li tu granicu, vratio si se starim grijesima. A svaki grijeh žudi za slijede im, tako su dakle bili uzaludni tvoji napori da budeš opet zdrav.

Nisu ovisnici samo alkoholi ari, ne, to su svi neumjereni uživatelji hrane, kave, aja, puša i (a narkomani da se i ne spominju!) itd. I svi su uživatelji živežnih namirnica bogatih škrobom zapravo ovisnici alkoholi ari, kao što sam opširno objasnio u poglavlju o kruhu/žitaricama!

Ti vra aš svoje zdravlje. Nije li to velika nagrada za prolazne tegobe i za to da eš kasnije biti oslobo en bolesti, lije nika i straha? *"Tko se zadnji smije, najsla e se smije!"*, to je uvijek moj slogan. Tvoje su današnje boli dakle samo sutrašnja sje anja! Pokaži kona no volju, snagu i mudrost u svoju vlastitu korist!

Tvoji e se živci okusa naviknuti na novu (prirodnu), prijesnu hranu. Više ne eš mo i ni vidjeti svoju nekad omiljenu kuhanu, mrtvu hranu.

Probudit e se tvoje za epljene kapilare, one najsitnije žilice u koje je još jedva dospijevala krv. Da, one e se probuditi za novi život. Upravo eš osje ati kako se isti sme e iz tvojih arterija, kako se prazni sadržaj crijeva, a jetra izlu uje otvrdnutu žu nu kiselinu koja ti je možda donijela žuticu, barem u inila bjeloo nicu trajno žutom. O i kao najvidljiviji znak bolesti postaju opet bistre i sjajne.

"Neovisno o tome kakva je kakvo a naše hrane: ako se po obi aju prejedamo, to nanosi štetu itavoj strukturi i uvijek razmjerno našem postupku!"

(Sylvester Graham)

Artritisne e se naslage u nate enim zglobovima otopiti, vratit e se pokretljivost i gipkost, zaustaviti se ve zapo eto okoštavanje. Ne eš više trebati "lijekove", poput aspirina i tableta za spavanje, koji su ti donijeli daleko više štete nego koristi. Bit e ti opet darovan no ni mir, spavat eš kao dijete. Kao nekom arolijom otopit e se mast što si je desetlje ima vukao sa sobom kao tjelesno i duševno optere enje. Sad e ovisiti o tebi da tu svladanu prijelaznu fazu pretvoriš u trajno stanje! Ja znam dakako iz životne stvarnosti da eš se povremeno vra ati starim grijesima, ali takvi e slu ajevi biti kratkoro ni; jer sad eš po svojim bolima odmah saznati da se smjesta moraš sabrati i nastaviti novim putem, ina e e uslijediti trajni povratak u ruke avla! Fini stroj odmah opaža pijesak u pogonu, dok to stari, istrošeni traktor više ne može. U njega možeš svašta usuti, dok se posve ne zaustavi u svom radu. Tu sam ti usporedbu ve jednom rekao, služi se i ti njome kao primjerom i istodobno osloncem. Ti eš biti ponovo ro en, tvoja e ku a, tvoj hram, biti opet ista. To e isto, zdravo

tijelo proizvesti zdrave misli i visoko samopoštovanje, dok se bolestan ovjek bavi u svojoj glavi bolesnim mislima, mora se boriti sa samo sažaljenjem i svojom slaboš u.

Neke sam formulacije ovog prijelaznog poglavlja uzeo iz objašnjenja *Victorie Bidwell* (SAD) u njezinim "Novim pismima o prirodnom gubitku težine" - "Natural Weight - Loss Newsletters". Ona je osim toga sastavila mnogo recepata prijesne hrane koji su divan temelj za svaki dan i sve ane dane. Ta aktivna sljedbenica "Nauka o prirodnom zdravlju" opisuje u 1. izdanju svoju vlastitu sudbinu. Njezina najve a težina bila je 105 kg. Sada teži 40 kg manje i danas je oko 25 kg ispod svoje težine u vrijeme školovanja.

Nakon što je gospo a *Bidwell* iskusila djelovanje prirodnih snaga, napustila je svoje zvanje nastavnice i posve se posvetila nauku "Prirodnog zdravlja". Ona piše, redigira, radi na širenju i popularizaciji knjiga o tom nauku i održava te ajeve, i sve to sama!

Gospoda *Bidwell* radi bez prestanka 14 sati na dan i piše dalje zanimljive knjige o zdravlju. U dodatku je njezina adresa. Ja mogu njezine knjige samo najtoplije preporu iti, jer je ona sama prošla kroz sve muke s bolestima i pretiloš u, te živi upravo onako kao što piše! Evo ijedne njezine male pjesme:

*Stvoritelju, daj mi snage
da ne padnem
u kandže kolesterola,*

*nezasi enih masti. Ne u nikada gun ati,
cesta do pakla poplo ena je maslacem.
Kola je prokletstvo, vrhnje je strašno!
Davao se krije u svakoj vafli.
Belzebub je komad okolade,
a Lucifer lizalica.
Pou i me o zlu "Hollandaisea",
pašte i majoneze,
hrskavog pileta s roštilja.
Stvoritelju, ako me voliš
zatvori mi usta!*

**1/4 za tvoje tijelo,
3/4 za tvog lije nika!**

To je bila izreka starih kineskih lije nika: daje ve

1/4 koli ine hrane što pojedesh dovoljna za prehranu tvog tijela. 3/4 moraš trošiti za "dvojbenu" održavanje zdravlja što si ga izgubio prejedanjem. To zna i, onom posve suvišnom koli inom "hraniš" medicinsku i farmaceutsku industriju!

Gotovo svi 100 godišnjaci izjavljuju da su uvijek malo jeli, a morali mnogo raditi. Klasi ni je primjer da se s minimumom hrane može doživjeti duboka starost. Poznata je životna pri a Talijana *Luiga Cornara* (1466.-1568.). *Cornaro* je jeo samo dva obroka na dan, svaki od 180 g = 360 g ukupne dnevne koli ine. On je prvi put obolio s 85 godina. Njegovi su mu ro aci govorili: "*Luigo, 85 ti je godina. Vrijeme je*

da kona no jedeš kako treba!" tako je dakle on povisio koli inu na 420 g dnevno; ali tek se tada ozbiljno razbolio i ve je mislio da mora umrijeti. Oslabio je, prehladio se i dobio vru icu.

Tada se vratio na 360 g, oja ao i uz tu mini-dijetu živio još od 85. do 102. godine. Pritom se nije prehranjivao prijesnom ve ponajviše kuhanom hranom! *Dr. Carrington* opisuje *Cornarov* život u "Discourses on the sober life"⁵³, "Rasprava o umjerenom životu". Izvješ e o njemu izdao je ve 1833. *Sylvester Graham*, izumitelj graham kruha.

Vidiš kako se danas prekomjernom prehranom nepotrebno rasipa hrana. Život *Luiga Cornara* bio je posve u skladu sa shva anjima *Dr. Waldorfa* spomenutim u ovoj knjizi. Stroj koji malo jede, pa ak i pogrešnu hranu, može hranu mnogo bolje iskoristiti s manje napora. Time štedi energiju. Gubitak je energije po etak propadanja.

Dr. Tilden (1860.-1940.) napisao je knjigu o toksemiji "Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an", on je rekao da oslabljenost dovodi do zatrovanosti i zatrovanost do oslabljenosti.

Najve i je uzrok zatrovanosti **prejedanje!**

ak onaj koji jede pogrešnu hranu i k tome u nepravilnoj kombinaciji, ali samo najmanje koli ine, nadživjet e i onoga koji se prehranjuje svježom prijesnom hranom uživaju i nekontrolirano u slasnom vo u! Te su re enice od najve e važnosti za pretile! Ne trebaš se bojati da eš gladovati ili umrijeti

budeš li drasti no ograni io koli inu hrane! Onaj koji posti nema više teka ve nakon 3 dana. Tako je i s onima koji jedu male koli ine hrane. Tijelo se navikne na malu koli inu i baš mu ništa ne nedostaje. Naprotiv, takav se ovjek osje a lagano kao nikada prije u svom životu! U tom je i tajna zašto se ponekad dalje ne mršavi unato ograni enju kalorija. Sad organizam prelazi u racionalan rad. Iskorištava svaku najmanju koli inu, ak je ponovo upotrebljava kao pri metabolizmu bjelan evina. On može ponovo iskoristiti do 70% bjelan evina koje se razgra uju. Zbog toga moraš biti sretan; jer time "konzerviraš" svoju snagu, dakle uspjevaš je o uvati. O prisilnom prejedanju i svladavanju tih štetnih navika prikupio je *Dr. Stanley Bass* - strogi vegetarijanac na prehrani prijesnom hranom - neke argumente. On se 18 godina prekomjerno hranio, ak i samim vo em. Ponekad je pojeo 5-7 kilograma vo a na dan. Tijekom 7 godina jeo je samo jedan obrok dnevno. Tada mu je bila 3 mjeseca dovoljna samo salata. 7 mjeseci jeo je samo svaki drugi dan. Spustio se sve do *Cornarove* male koli ine.

Cesto nije izgubio ni grama ak ni pri toj prehrani najmanjom mogu om koli inom hrane! Njegovi su pokusi na vlastitom tijelu pokazali da je još previše jeo. Tome se treba dodati još jedna injenica: kad budu jednog dana stanice tvoga tijela opet zdrave, trebat eš još manje hrane. Stojte bolja supstancija, to manje trebaš!

Ako si se dosada prehranjivao mrtvim "otpadom" i sad prelaziš na u inkovitu prijesnu hranu, na po etku eš brzo **gubiti na težini**. Tada e me utim tvoje tijelo nadomjestiti stanice manje snage onima najviše kakvo e. Usporit e se razgradnja, jer više ne e biti nekorisnih, neuporabljivih stanica. I što e bolja biti hrana, to e se manje morati tvoje tijelo boriti da se opet oslobodi tog "sme a"!

Nadomjestiš li sada meso orasima, re i e tvoje tijelo: "*Vidi tu divnu tvar što sada ulazi u mene. Sad bismo trebali izbaciti sve preostalo sme e!*"

Dakle, tijelo izgra eno pogrešnom hranom brzo mršavi. To se me utim vrhunskom hranom sve više i više usporava. To je ona to ka gdje je esto dovoljan jedan obrok na dan! Ne držiš li se tog zakona, možeš se udebljati i pri prehrani malim koli inama prijesne hrane.

"Tko ne može slušati žrtve kako vape i drhte, ali mu je svejedno što vapi i drhti im je izvan vidnog i ujnog dometa - taj ima živaca, ali srca nema. "

(Bertha von Suttner)

Što se dakle više uspinješ u kakvo i hrane, to je manje trebaš! Sokrat je rekao: "*Što manje trebaš, to si bliže bogovima. Oni ništa ne trebaju i stoga su besmrtni!*"

Hrana ne daje izravno energiju. Trpanje u sebe velike koli ine hrane ne donosi više energije! Zato je prekid posta teži od samog posta. Ništa ne jedeš, a unato tome imaš mnogo snage, osobito snage duha! Onog asa kad u tijelo opet po ne pristizati hrana, zaustavlja se proces izlu ivanja otpada. Ti ostatci mogu tada natrag u svoje "udobno skladište". Opet se javlja otprije poznata boležljivost i osjetljivost.

Svako je probavljanje proces stimulacije. Pri tom naprezanju možemo spoznati svoju snagu. Ako se dakle ulaže snaga, reagira brže naše tijelo, pritom se osje amo jaki! Ako smo umorni, a negdje bukne požar ili gori tvoja ku a, možeš sko iti iz kreveta i u slu aju potrebe tr ati 20 km ako to zahtijeva situacija!

Pri prehrani s ciljem mršavljenja i vra anja odnosno o uvanja zdravlja trebaš mira i odmora. Pritom se mora isklju iti i "tvoj duh"! Fizi ki i duševni rad troše energiju. Gubitak energije uvijek vodi me utim u depresivna stanja.

Danas tako raširene depresije nisu dakle ništa drugo nego gubici energije - i time živ ane snage! Samo mir i odmor mogu opet napuniti tvoju ispražnjenu bateriju. Ne gledaj televiziju, ni ne itaj, ne ini baš ništa! Po mogu nosti isklju i misli!

Kako se to postiže napisao sam u *Vimala Thakar*. Pro itaj!

A ta misaona snaga ima golemo zna enje pri discipliniranom jelu i mršavljenju. Usredoto i svoje misli na druge lijepe stvari umjesto na jelo. Tijelo

možeš trikom prevariti. Kad si nekamo pozvan, gledaj u o i svog sugovornika umjesto na stol pretrpan svakojakim "sme em"! Moraš u duhu odmah vidjeti što takva mrtva hrana ini u tvom probavnom sustavu. Tada e ti biti mnogo lakše odoljeti tom iskušenju!

Tko je ve jednom živio dulje vrijeme samo od prijesne hrane, tome je mnogo lakše, jer je nestala želja njegovih dosadašnjih bolesnih stanica za kuhanom hranom. Zdrave stanice žude za zdravom prijesnom hranom! To je kao s lijekovima. Nakon što se oni prestanu uzimati, nastupa potištenost, depresija, ne druga ije nego pri stimulansima kavi, aju, okoladi, nikotinu i alkoholu. Tko jede prijesno, nema više potrebu za tim stimulansima. Više ih ne treba!

"Iako to nepravедna raspodjela, što karakterizira me unarodnu trgovinu, ini nevjerojatnim snom, ipak je injenica: kad bi svaki pojedinac postao vegetarijanac, mogle bi se svakom ovjeku koji gladije dati etiri tone žitarica."

(Harriet Schleifer)

Pogrešne navike donose oslabljenost i depresije! Ti sam stvaraš me utim te navike, a zatim navike vladaju tobom! Želiš li uistinu prije i samo na prijesnu hranu i to ostvariš, mu it e te depresije kratkotrajno. Zato je,

kao pri postu, mnogo lakše biti dosljedan nego malo "griješiti"!

Ponovo ojačana snaga uklanja zauvijek depresije! Svaki povratak starim grijesima priziva opet te zle duhove! Velika je prednost dulje prehrane prijesnom hranom da više ne podnosiš staru kuhanu hranu s njezinim stimulativnim začinima! Događalo se suprotno: prijesno te povrće ne može uiniti "divljim" kao meso, riba, jaja! Ono te umiruje. Postaješ miran i uravnotežen!

Zato je i tu najvažnija točka ne samo da prijedeš na prehranu prijesnom hranom, već da pri njoj i ostaneš! To je ujedno i najteži rad na samom sebi! Za mene je taj rad višestruko opterećenje, jer me nazivaju nebrojeni ljudi i žele moj savjet pri tim stalnim "iskušenjima" kojima smo svi izloženi.

Prodavati zdravlje najteži je posao. Pritom bih mogao uiniti sebi život veoma udobnim. Bih li tada bio me utim zadovoljan kad znam kako milijuni ljudi nepotrebno trpe?

Milijarder *Onassis* bio je zapravo veoma jadan ovjek. On je rasipao svoju snagu na površna zadovoljstva. Svojim bolesnim tijelom nije mogao uživati ni u ljubavi, ni u hrani ni u novcu. Bez zdravlja ne možeš ni u čemu uživati! Uz zdravo tijelo možeš u svemu uživati, čak i ako nemaš novca! I uvijek si neovisan. O uspjehu i neuspjehu možeš sam odlučivati! Dopustiš li svom tijelu da pliva u lošim

navikama, ne ćeš uspjeti promijeniti na bolje svoje zdravstveno i opće stanje.

esto sam ti napomenuo da najprije moraš obući svoj duh, prije nego što će tvoje tijelo moći i pozitivno reagirati. Prvo mora ozdraviti tvoja "glavica". Tada će samo od sebe slijediti i tijelo. Ti ne trebaš dakle samo živu hranu, već i tome i snažnu duševnu potporu! Ja uvijek nastojim poticati duh! Navike određuju dakle uspjeh ili neuspjeh. Oslobodi se loših navika i umjesto njih traži nove!

Uvijek ćeš iznova biti obeshrabren i opet grijешiti. Od toga nije nitko zaštićen. Ako si me utim 100 puta pogriješio, tada moraš i 100 puta poći iznova! Svaki je povratak starom prigoda za učenje novog poželjega! Uvijek iznova ponavljaj uspjeh! Tada će on ostati konačni pobjednik! Nikada se ne daj obeshrabriti, nikada se ne predaj!

"Za dobrog i plemenitog ovjeka nije sveta obveza samo ljubav prema bližnjemu, već i milosrdnost prema nerazumnim stvorenjima."

(Isaac Newton)

Pri povlačenjima u Rusiji bio je za mene veoma težak dodatni zadatak, poticati vojnike koji su se iscrpljeni jednostavno srušili u snijeg da se dignu i idu dalje. Oni su prije bili spremni umrijeti nego još dalje trpjeti tu muku potpune iznemoglosti. Pritom sam kao

pješadijski zapovjednik imao zapravo posve druga ije brige!

Popustiš li dakle nekoj slabosti, uvijek iznova ustani i ustrajno idi dalje novim putem. Nikada nemoj osu ivati sebe kao slabi a; tada bi sebi još više sve otežao. Gubitnik izgubi svako samopoštovanje i tone sve dublje u glib. Poštovanje zaslužuje svatko tko hrabro odolijeva "neprijateljskoj" okolini i ulaže svu energiju u ostvarenje svoga novog cilja. Dakle, ako kloneš, uvijek se digni i iznova kreni.

Taj novi po etak ne smiješ me utim nikada odga ati za sutra. U ini to odmah, u sljede im sekundama! Svako je odga anje samozavaravanje. Što se brže vratiš na pravi put, to e jednostavnije biti za tebe!

Oni koji se prehranjuju prijesnom hranom, a osobito vegetarijanci, skloni su nažalost velikoj samoobrani. Oni jedu kruh sa sirom, mrtvu hranu od povr a i kuhane krumpire, ponekad ak piletinu i ribu, a ne klone se ni kola a ni okolade. Tako dakle jedu pogrešno kao svi drugi.

Poznavao sam lije nika koji je povremeno provodio Mayrovu kuru, a ina e uživao u obilnom jelu i pi u. Mislio je da e mu taj polu-post jednom u godini služiti kao poravnanje za one pogrešne prehrabene navike; ali to je samoobmana. I njega je

u me uvremenu zadesila smrt od raka! On me esto nazivao, ali se nije mogao osloboditi lokanja, ovdje "lokanja hrane". Meso je bilo njegov omiljeni stimulans! Ovisni ke neumjerenosti unište svakog prije ili kasnije. Najgora je ovisnost ona alkoholna, jer sa svakim gutljajem nepovratno propadaju milijuni moždanih stanica. Odatle sve manja mentalna snaga tih ovisnika! Puša i obolijevaju u 70% slu ajeva od raka na plu ima; ali oni barem ostaju duševno zdravi. Uživatelji kave i aja uništavaju svoje srce; ali oni mogu misliti! Uživatelji škrobom bogatih ugljikohidrata lako postanu debeli; ali njihove moždane stanice vrše nesmetano svoju funkciju!

Dakle, tko posti, posve ili napola (post s vodom ili Mayrov post), ali tada u svakoj prilici "ubaci" nešto u usta, taj sam sebe zavarava. Tko misli da postom može izbaciti otpad iz svog tijela, ali zatim jede isto tako loše kao svi drugi, igra pogrešnu igru. On je zapravo oklijevalo. Oklijevati je me utim isto tako loše kao ne initi baš ništa. Želim pozvati i ta oklijevala da sada, danas, ovog asa po nu iznova. Samo je ovaj as stvaran, ono što je bilo je prošlost, budu nost je nada! Ne u iniš li to sada, igraš se sa sobom i pritom gubiš dragocjeno vrijeme!

Sve su loše navike ovisnosti. Najprije si stimuliran, zatim slijedi depresivna faza. Takva stanja uvijek svladavaš drugim ovisnostima! Tako se nikada ne možeš izvu i iz toga gliba! Svi su stimulansi otrovi

što ih naše tijelo nikako ne treba. Zato ih odmah nasloj u initi neštetnima i ukloniti. To izbacivanje nepoželjnih tvari daje ti trenuta ni osje aj sre e i zadovoljstva, što ga me utim uskoro zamijeni potištenost!

Kuhana hrana stvara pogrešne molekule kojima naš organizam u svom razvoju nije prilago en. To vrijedi osobito za mnoge stimulanse što ih danas gotovo svatko sebi obilno priušti: kavu, aj, kakao,okoladu, cigarete i rakiju! Prekid s lim stimulansima težak je posao! Sto je ja a ta navika, dakle što je otrovnija, loje se teže možemo odre i.

Naše tijelo uvijek nastoji uspostaviti odnosno održati ravnotežu. Ovisnost možeš najbolje savladati time da svom izmu enom tijelu priuštiš dovoljno **mira**. Pomo u duševnih dobrih nakana možeš savladati svaku ovisnost. Drugim rije ima, pomo u depresivne faze moraš pobijediti ovisnost. Bez prolaska tom dolinom jednostavno ne ide. Misli opet na **prof. Ehreta** s njegovom "iglenom ušicom"! "Per aspera as astra!" Kroz trnje do zvijezda, a može i ovako: kroz teško e do svjetla! Svako novo kršenje prirodnog zakona dovodi te opet u ovisnost o mrtvoj hrani i stimulansima. I tada opet trpiš. Nadam se da takvim razmišljanjima ne eš pobijediti samo pretilost, ve i ovisnost!

Potpuno je odricanje lakše nego živjeti "Umjereno"!

Naše noge

Pretilog ovjeka najviše mu e njegove noge, a time i kralježnica; jer bolesne noge ine bolesnima i le a!

Svaki kilogram manje na težini, manje je optere enje za noge.

Znaš li uop e nešto o tom udesnom "tehni kom" djelu?

- da svaki u injeni korak izaziva 100 pokreta?
- da se s nogama postupa manje brižno nego s ostalim dijelovima tijela?
- da ravna stopala mogu biti jedan od glavnih uzroka sljede ih tegoba: artritisa, neuritisa, bolova u kukovima, spušenog želuca i maternice, te poreme aja mjese nice? da bolesne noge uzrokuju boli u le ima, išijas, reumatizam, o ne i usne bolesti, glavobolje, skoliozu i živ anu iscrpljenost?
- da ovjek op enito u ini 18908 koraka dnevno?

Pokušaj jednom stalno nositi danima na jednoj ruci ili le ima paket masti od 5, 10 ili 15 kilograma. Samo tako možeš uistinu spoznati besmislenost "ugodne popunjenosti". Rastereti svoje noge! Pro itaj zanimljivu knjigu *Dr. Paula C. Bragga "Fiisse, die dich trageri"* .

Sažetak

U drugim u poglavljljima isto tako uvijek iznova upozoravati na opasnu pretilost. Opsežna iskustva s isklju ivom prehranom prijesnom hranom pokazuju da se postiže znatan gubitak težine. Izlu ivanjem suviška vode i nagomilanog sme a nestaje odmah visoki krvni tlak i previsoka razina masno a u krvi. Neke se bolesti eš e javljaju upravo u pretilih, a to su dijabetes, upala plu a, bolesti jetre i bubrega, moždani udar i sr ane bolesti! Nakupljena mast znatno oslabljuje tjelesne i duševne funkcije! Kako debele životinje, tako i pretili ljudi naginju neplodnosti, stoje *Aristotel* ve prije više od 2000 godina ovako izrazio:

"Debeli su muškarci i žene manje plodni od onih vitkih! Debela živa bi a imaju manje sjemena od vitkih!"

Budu i da debeli ljudi esto jedu hranu s mnogo škroba, naginju sljede im simptomima: sluzavosti nosa i ždrijela, plu a. Manje su otporni na infekcije. Veliki pritisak smeta ošitu, sve više ošte uje kralježnicu i zglobove. Usaljeno srce ne može više u inkovito raditi!

Svakih pola kilograma tvoje nakupljene masti treba 325 km dodatnih kapilara koje se moraju opskrbljivati krvlju. Ve se samo zbog toga mora povisiti krvni tlak. Raste opasnost za bubrege, srce i mozak! Pretilost i zdravlje ne idu nikako zajedno!

Ako se masno a uop e treba upotrebljavati, preporu io bih samo maslac, kao što sam napisao u svojoj prvoj knjizi. Ali pri prehrani prijesnom hranom koja ne poznaje kruh ni kuhana jela, posve je nepotrebna masno a! Tada nema više ni problema s previsokom razinom kolesterola i triglicerida! A trigliceridi su neutralne masti, može se re i i "masne naslage na truhu". Sve masno e pove avaju i ljepljivost i tromost krvi, skupa s ljepljom iz kuhane i pe ene hrane od žitarica; oni se esto jedu zajedno, kao na primjer ukusni kola i, kruh premazan maslacem. Takva hrana stvara "medenu krv". Crvena se krvna tjelešca sljepljuju zajedno i ne mogu više slobodno te i kroz sitne kapilare! Zato oni koji se prehranjuju svježom, prijesnom hranom bez tih opasnih sastojaka, nemaju problema ni s krvnim tlakom. Krvni tlak postiže nekoliko tjedana nakon prelaska na tu zdravu hranu idealne vrijednosti od 115/75. Visoki se krvni tlak snizi, niski povisi. Mogu dakle s prvom re i da se visoke vrijednosti masno a u krvi i visoki krvni tlak zarade pogrešnim životnim i prehranbenim navikama. Ispravnim se na inom života, prehranom živom hranom, mogu brzo opet vratiti normalne vrijednosti! Odmah poslije Drugog svjetskog rata bila je prosje na visina kolesterola samo 140 mg/dl, danas 220 do 260 mg/dl. Tada ljudi nisu uop e doživljavali infarkt. Sveu ilišta su morala "pozajmljivati" onih malo slu ajeva kao objekte za demonstraciju.

MLIJEKO

"Health Science" je u izdanju od srpnja/kolovoza 1985. objavio članak "Community Spirit Magazine"-a s naslovom: "Favorite Food Nr. 1 Killer?", "Omiljena hrana ubojica br. 1?" Ilustracija uz taj članak prikazuje kravu. Poznati liječnici iz Connecticut-a, Dr. K. A. Oster i Dr. D. Ross, otkrili su nedavno XO-faktor. Oni izjavljuju u svojoj novoj knjizi kako ni kolesterol ni nikotin nisu uzrok pri srčanim infarktima, već je to svuda nazočno mlijeko.

Oni su ustanovili da mlijeko na mast sadrži enzim zvan ksantin oksidaza (XO) koji začepljuje arterije i time može stvoriti visoki krvni tlak. Zlo nije samo mlijeko, već homogenizacija koja se danas primjenjuje u cjelokupnoj mliječnoj industriji. Taj postupak razlaže mlijeko u mikroskopski najsitnije kuglice. Time se ksantin oksidaza dopušta da kroz stijenke probavnog kanala dospije u krvotok, umjesto da daje želu ana-kiselina neutralizira i bude izlučena iz tijela. Liječnici objašnjavaju da je pijenje homogeniziranog mlijeka opasnije od pušenja cigareta.

Dale Kemery iz "Nacionalnog mlijeka i koncilija" nazvao je to otkriće *Ostera i Roossa* smiješnim. On to i mora, inače bi ga kamenovali seljaci koji ga financiraju! Uvijek iznova zaključak: nepoštivanje prirodnih zakona donosi nam istinske probleme!

Tradicija i literatura uile su nas (posve legalno) da "mora te i med i mlijeko", da je mlijeko upravo za djecu "ugodna, blagotvorna, prijeko potrebna hrana". U to nas pokušava svakodnevno uvjeriti mlijeko na promidžba putem svih medija. Kravlje mlijeko ima zapravo više masti, više kolesterola, više supstancija koje izazivaju većinu alergija. Mast u mlijeku pri neobranom mlijeku 49% kalorija, pri 2-postotnom mlijeku još uvijek 31% kalorija!

Mlijeko sadrži nadalje obilje proteina u obliku kazeina s kojim naše tijelo veoma teško izlazi na kraj zbog nedostatka enzima LAB. K tome dolaze ugljikohidrati, molekule mlijeka koje se ne razlažu, što ih odrasli isto tako ne mogu probaviti, jer još od odvikavanja od sisanja ne posjeduju više enzima laktazu. Zbog toga trpe osobito crnci i Azijci u civiliziranim zemljama, jer te rase nisu uopće naviknute piti mlijeko. Kad se o mlijeku govori kao o savršenoj hrani, tada se zaboravlja da ono ne sadrži vlaknaste tvari i ima veliki nedostatak linolne kiseline, željeza, niacin i vitamina C. Mlijeko je svakako savršena hrana, ali samo za tele - dok mu ne izrastu zubi -, koje veoma brzo raste, ima rogove i kopita, ali relativno malen mozak! Uvijek naprotiv raste polagano, naš se mozak razvija mnogo opsežnije, i naš je životni vijek daleko dulji od kravljeg! Kravlje mlijeko skraćuje život! Meso jedu, zašto ti zapravo jedeš bolesne, kratkovječne životinje, a ne one zdrave koje su znatno dulje otkrivenog životnog vijeka?

Gdje je tu tvoja logika? Ako ve za svoj užitak jedeš životinje, tada bih na tvome mjestu barem uživao one žilave i zdrave životinje. Nijedna životinja koja pri uzgoju živi zatvorena i koja se degenerira, ne može više živjeti bez veterinara! Degenerirane životinje = degenerirani ljudi!

Majino mlijeko sadrži bjelančevinu u obliku lako probavljivog kazeina u kravljem mlijeku! Ljudsko mlijeko ima osim toga upola manje bjelančevina i sadrži više prirodnog šećera i lecitina za razvoj mozga! Ono sadrži i upola manje kalcija, jer ljudska beba treba rasti polako. A taj je kalcij kloridni, organski i lako iskoristiv! Teško bi netko mogao prigovoriti majinom mlijeku kao savršenoj hrani za bebū, unatoč današnjem onečišćenju okoliša što opterećuje i majino mlijeko.

Ali suprotstavljanje mlijeku sve više raste! Djeca koja piju mlijeko narastu nenormalno velika. Oni imaju nedostatak nekih minerala i lecitina kao hrane za živce i mozak. Mlijekopije često trpe od jake sluzavosti, često se prehlade i skloni su osobito svim mogućim kožnim bolestima. Majke nasjedaju pogrešnom mišljenju da mlijeko sadrži doduše mnogo kalcija, ali taj kalcij u gruboj tvari ne može naše tijelo primiti i iskoristiti, jer je on vezan na bjelancevinastu tvar kazein koja se u tijelu veoma teško asimilira.

Kao dokaz bi morali zapadni narodi koji uživaju velike količine kravljeg mlijeka imati najbolje zube i kosti? Ali oni imaju naprotiv najgorē! Gotovo prisilno

konzumiranje mlijeka u školi uništava čakle (uz šećer) skelet naše djece!

Ako se ve u rodilištu poučava kako se dojenčad treba kod kuće hraniti mlijekom i proizvodima - koji su svi termički obradom posve promijenjeni -, a s druge strane preporučuju mlijeko i pedijatri, dok kad to milijunska promidžba na sve moguće načine daje na znanje kako nema ni čega boljeg od zdravog mlijeka, kako se tada bespomoćno osjeća majka koja mora njegovati svoje dojenčad sa stalnom hunjavicom, krasticama na glavicima, i brojnim drugim kožnim osipima, kao na primjer neurodermitisom! Ali majke koje zbog svog vlastitog pogrešnog načina života ne mogu više davati zdravo majino mlijeko, hrane ipak svoju djecu tim ljepljivim mlijekom i proizvodima i kašama, oslabljuju i time njihovu snagu i njihovo zdravlje za čitav život! Ni ja ne mogu više nego stalno upozoravati i govoriti: hrani dojenčad svakim mogućim načinom koji njemu samom ide u tek. Ono ima mnogo bolji osjećaj za pravu, zdravu hranu od majke koja zbog svoje navike na "dobru staru" kuhanu hranu više ne može ispravno suditi o prirodnoj, nekuhanjoj hrani!

Same majke odvlače svoju dojenčad, a kasnije i odrasliju djecu u razvoju od njihova prirodnog instinkta u "dobru staru" prehranu kuhanom hranom koja ih tako ve od najranije dobi malo pomalo uništava. Kad se tada još vide, na primjer pri rodoljubivim slavljima, one hrpe slatkiša

i kola a, može se osjetiti zabrinutost i strah s obzirom na budućnost djece. Neko je novana oskudica spreavalat tu strašnu neuvjerenost; ali sada se stanje naglo pogoršava. Zubi i lea veoma rano pokazuju razorno djelo u blijede, nervozne, boležljive djece kljukane slatkišima. **Majke, probudite se! Po nite s prirodnom prehranom najprije od samih sebe!** Tada ne ete ni svojim potomcima uskrajivati pravu hranu! Štete nanijete djeci ne mogu se više popraviti. Majke se moraju dakle opet vratiti prirodnim zakonima. Zašto naši najbliži roaci u životinjskom carstvu, primati, mogu dobiti 3-5 godina, a mi "visoko civilizirani" ljudi samo nekoliko tjedana ili uopće ne? Narodi koji žive oskudno, bez konzumiranja mlijeka, imaju naprotiv vrste kosti i zdrave zube! Uzmimo opet životinje kao primjer! Koliko one dobivaju "zdravih" mlijeh proizvodasvih vrsta? Uopće ih ne dobivaju, a ne moraju se podvrgnuti operaciji zgloba kuka ni posjeivati zubara!

"Ako je dijete stalno prehlaeno, to je za roditelje zabrinjavajuća informacija o njegovu zdravlju! Isto vrijedi i za sve kožne osipe!"

(Healthful living 9/1985.)

Mlijeko je hrana za dojenje i tele (dok mu ne izrastu zubi); jer otprilike od 3. godine odnosno od odvikavanja od sisanja, imamo mi odrasli visok nedostatak obaju ovih enzima: laktaze i labi. Laktaza je potrebna da bi se probavio laktozni mlijeh ni šeer, a lab da bi se rastvorila kazeinska bjelanjina.

Mi ne možemo dakle mlijeko više uopće pravoprobaviti. Mlijeko je uz žitarice (osobito pšenicu) proizvod koji stvara u nama **najviše ljepila**. Ono dovodi u visokom postotku i do **zaepljenja**, jer nedostaju bilo kakve balastne tvari. Mlijeko izaziva nadalje, uz pšeni ne proizvode, veinu **alergijskih problema**. Nijedna životinja u prirodi ne pije mlijeko druge životinjske vrste. I u tome smo mi ljudi, baš kao i pri termi koj obradi, posve sami! Za sluzavost u podruju ždrijela, upale pluća i prehlade okrivimlijeko što ga piješ, ili mnoge mlijeh ne proizvode što ih uzimaš u sebe u velikim koliinama! Što je s kalcijem? On nam je prijeko potreban za naše kosti i zube, osobito djeci, tako se obino govori.

Zapadna Europa i SAD su zemlje s najvećim konzumiranjem mlijeka. A kakve jadne koštane strukture imamo upravo mi sa Zapada! Ta mi bismo morali imati odlične kosti. Na žalost, nije tako. Mi ne možemo, kao što sam ve rekao, uopće iskoristiti kalcij iz kravljeg mlijeka stoje u gruboj tvari vezan za kazein. Danas se osim toga svaki mlijeh ni proizvod **višestruko termi ki obrauje**. Time organski minerali iz mlijeka postaju anorganski, mrtvi. Takve

ih možemo kao otrov još samo "uskладиštiti" uz ono ve postoje e sme e! Ako baš želiš piti mlijeko, tada to moraš initi izravno iz kravljeg vimena, ne zaobilaznim putem, najbolje još na grudima svoje majke; jer samo maj ino mlijeko sadrži u idealnoj koli ini i omjeru sastojke potrebne našoj ljudskoj vrsti. No želiš li uistinu doživotno ostati beba?

U kravljem mlijeku nedostaje osim toga veliki antagonist kalcija: magnezij. Neupotrebljivi se kalcij iz mlije nih proizvoda taloži na stjenkama krvnih žila i time pridonosi ovapnjenju arterija. Umjesto da otvrdnu kosti, otvrdnu arterije (*Julien Dugler*). Tako je dakle mlijeko bogato kalcijem zapravo štetno. Ono nam priskrbljuje prijevremeno okoštavanje i starenje!

Ne bi se trebalo zaboraviti da visok sadržaj kolesterola u mlije nim proizvodima pridonosi opasnom ovapnjenju arterija. Kad se k tome dodaju visoke vrijednosti bjelan evina, naša je jetra preoptere ena prekomjernim radom i oboli. Druga je glavna tvar mrtvi, anorganski kalcij što ga naš organizam ne može iskoristiti. On potje e, kao što je ve esto spomenuto, iz mrtve kuhane hrane i mineralnih voda, što ih tako rado pijemo upravo zbog prijeko potrebnih minerala; oni nisu me utim uporabivi za naš organizam. Detaljna se objašnjenja mogu na i u knjizi o vodi *Dr. C. Bragga* "Wasser- das grosste Gesundheitsgeheimnis". Važnu tvar kolesterol proizvodi naša jetra sama. U tijelo unošeni mrtvi kolesterol iz životinjskog carstva taloži se skupa s

kalcijem (prije svega onim anorganskim) i drugim mineralima u našim žilama. U cjelokupnom biljnom carstvu ne postoji kolesterol!

Maj ino je mlijeko najbolje! Ako majka nema dovoljno mlijeka, tome je uzrok samo u njezinoj pogrešnoj prehrani kuhanom hranom i stimulansima! Treba se što ranije po eti djetetu davati vo e!

Za odrasle nema mlijeko dovoljno hranjivih tvari, prije svega vlaknastih tvari koje su potrebne za peristaltiku crijeva; a ve sam spominjao njegov veliki manjak enzima laktaze i laba. Krava je u normalnom slu aju dugo vrijeme "suha", kad o ekuje novo tele. Naše se krave muzu dok je to god mogu e i "podešene" da daju velike koli ine mlijeka, kako bi odrasli mogli zadovoljiti svoj izopa eni ukus! Kupljeno je mlijeko mješavina mlijeka brojnih krava, bilo bre ih bilo bolesnih!

Takozvane mlije ne krastice po glavi dojen adi i neurodermitis nisu bez razloga u prvom redu bolesti što nastaju pijenjem mlijeka. Preporuke budu im majkama da piju velike koli ine mlijeka, kako bi imale dovoljno zaliha kalcija, posve su pogrešne, jer one ne dobivaju iz toga mlijeka upotrebljiv kalcij. Krava se hrani isklju ivo travom i dobiva sve hranjive tvari. Glavni je uzrok nedostatka minerala obilno konzumiranje kruha, mesa i drugih proizvoda koji su kuhanjem postali mrtvi; njihove su se organske supstancije kuhanjem izgubile ili su u injene neupotrebljivima!

Majka može sa uvati svoje dragocjene zube i kosti samo poja anim unošenjem u tijelo prijesnog vo a i povr a, malo oraha, možda po 30 g izme u obroka. Orasi se mogu jesti i sa salatama, ali ina e sami za sebe! Gnjlili zubi i paradentoza imaju-isto tako svoj uzrok u kuhanoj, dakle mrtvoj hrani, osobito kruhu/žitaricama. Kiselina koja nastaje iz te ljepljive hrane nagriza zubnu caklinu. To ne ini me utim nikada organska kiselina iz prijesnog obroka vo a i povr a! Ta bi vo na kiselina možda jedino mogla oštetiti ljepilo plombe. Ali stoje prije uništilo zube? Pogrešna, mrtva hrana, nikad svježa prijesna hrana! Za mnoge je od vas prikazivanje mog na ina prehrane, gdje se ugledam sam u prirodu i pionire prehrane prijesnom hranom, tako revolucionarno da ste dovde po svoj prilici mislili: "*Taj Wandmaker govori besmislice.*" Ipak kanim i dalje govoriti istinu! Veoma je tužno da se priroda kao najbolji kuhar na svijetu mora braniti, a to ne mora kuhar sa svojom termi kom obradom živežnih namirnica!

Ako do sada nisi znao ništa o zdravoj prehrani, sad više nisi mirne savjesti, osobito ako svoju nedužnu dje icu hraniš mrtvom hranom! Kad za bebu do e vrijeme odvikavanja od sise, najbolje je posve rano po eti sa sokovima vo a i povr a ili kašom od svježeg prijesnog vo a, kao što je na primjer hranjiva banana. Danas više ne možeš kupiti mlije ne proizvode koji nisu pasterizirani, homogenizirani i sterilizirani. Iz spomenutih razloga nije za upotrebu ni **prijesno**

mlijeko, Ali današnji su "Tvorni ki proizvodi" upravo opasni!

Nikada ne bismo trebali zaboraviti mudrost našeg tijela: organizam prima i iskorištava kalcij samo kad ga treba, a ne kad mu ga mi nudimo, bolje re eno name emo. Što se manje kalcija unosi, to bolja je njegova asimilacija. A što ga se tijelu više nudi, to ga ono manje prima! Nije poznato **pomanjkanje kalcija u vegetarijanaca** koji ne konzumiraju mlijeko.

ovjek može iz biljaka mnogo bolje izvu i svoj organski kalcij, baš kao što to ine i slonovi, te žirafe sa svojim mnogo težim koštanim sustavom! Ili možda znaš životinje koje kao odrasle piju mlijeko? Životinje to no znaju da ta hrana više nije za njih poslije odvikavanja od sisanja! Samo ovjek ostaje vje no vezan za sisu! Da, iznimka životinja ovjek: samo **ON** kuha svoju hranu, samo **ON** pije mlijeko, samo **ON** uzima lijekove, samo **ON** za inja i miješa svoju hranu! Posljedica: **bolesti!**

Maj ino mlijeko ima samo oko **1% udjela bjelan evina**. Taj je udio dovoljan za bebu koja brzo raste. Ne bi li toliki udio trebao biti osobno dostatan za odrasle? Ovdje podsje am na današnju zabludu o proteinima koja donosi najve e probleme. Vegetarijanci koji se esto rado hrane sirom, trebali bi radije pokrivati svoju potrebu za bjelan evinama zrelim vo em, zelenolisnim povr em tamnozeleno boje, orasima, sjemenkama i mahunarkama. Našim

vegetarijanskim ro acima, ovjekolikim majmunima, ne manjka bjelan evina, iako ne jedu sir!

Evo izreke osniva a "Ameri kog veganskog društva", *H. Jaya Dinshaha: "Ako je meso ubojicu, tada je mlijeko u najmanju ruku veliki kradljivac."* Ne oduzimamo li mi teletu njegovo mlijeko a za to mu dajemo bijedne "hormonima oboga ene" nadomjesne stvari? Tele se drži zatvoreno, podalje od svjetla, kako bi izopa enom ukusu današnjeg ovjeka išlo što bolje u tek anemi no, blijedno tele e meso, koje je tako "nježnog, profinjenog" okusa! Time sam sebe prijevremeno otpravljaj na groblje!

Istraživanja su pokazala da žuta ili sme a ispup enja na koži imaju uzrok u konzumiranju mlijeka i sira. Dakle, ne pate samo djeca od alergijskih pojava na koži, ve su tome podložni i odrasli, što se u njih o ituje u nelijepoj, gruboj i ne istoj strukturi kože! Oni imaju esto ispod o iju masne papile prepunjene bjelan evinom, koje sadrže kolesterol. Pazi na to; jer upravo koža kazuje mnogo o našem zdravstvenom stanju. Nadalje miris otkriva u kakvom je stanju naš "sustav za pro iš avanje od otpada i otrova"! Trebamo li uzimati tablete kalcija da bismo pokrili potrebu za kalcijem? O tim zabludama o kalciju ut emo na kraju poglavlja o mlijeku.

U vezi s tim trebali bismo posebno naglasiti da upravo zapadni industrijski narodi koji konzumiraju najve e koli ine mlije nih proizvoda, najviše pate od osteoporoze, omekšan ja kostiju!

Kad bi konzumiranje mlijeka pripadalo pravilnom na inu prehrane, ne bismo li mi tada trebali imati naj vrš i koštani sustav na svijetu? Anije tako! Oni otporni, primitivni, siromašni narodi koji žive. od biljne hrane i.ne piju mlijeko, pokazuju da se varamo u našem sudu o "zdravom" .mlijeku! "Kalcijem bogato" mlijeko, uz kuhane "kalcjem siromašne" žitarice koje stvaraju-kiselinu, te mesne proizvode, priskrbuju nam mekane kosti i grbava, bolna le a! Zatvoju je djecutisu u^puta^boljiTia primjer sJede i nadomjestak za mlije ne proizvode:

Sladoled: nareži zrele banane na male komadi e koje u plasti noj vre ici stavi u pretinac za duboko zamrzavanje. Sljede eg dana ili kad god želiš baci te zamrznute komadi e banane u mikser i dobit eš gotov, zdrav i uvijek upotrebljiv sladoled!

Mlijeko i tablete kalcija nisu odgovori na osteoporozu, omekšanje kostiju! Opsežni istraživa ki projekt što ga je prije 4 godine preuzela klinika Mayo u Rochesteru, Minnesota (SAD), dao je neke odgovore koji su uzdrмали industriju mlijeka i tablete kalcija, kao što je nedavno -izvijestio Wallstreet Journal: gospo a *dr. Lawrence Riggs* koja je vodila to istraživanje ustanovila je da žene koje piju mlijeko, jedu mlije ne proizvode ili uzimaju tablete kalcija ili oboje,nemaju više iskoristivog kalcija od onih koje ne jedu mlije ne proizvode ili ne uzimaju tablete kalcija!!

Štoviše, osteoporoza se više razvila u onih koje su uzimale u sebe čak 2000 mg kalcija u obliku mlijeka, mlije nih proizvoda i tableta!

To poučava me utim "Nauk o prirodnom zdravlju" već gotovo 170 godina! Kako su ti liječnici koji su se od 1822. zalagali za prirodno zdravlje mogli imati pravi odgovor, a da nisu mogli vršiti duga, skupa istraživanja? Praktičari ni je život pružio tim zdravstvenim praktičarima nepobitna fiziološka iskustva na tisućama ljudi koji su trpjeli. Ti su liječnici isto tako prije "liječi ili" kemijskim sredstvima i uvidjeli njihovu beskorisnost.

Na to glasi da naše tijelo ne može asimilirati, ne može iskoristiti **anorganske minerale!** Nama su naprotiv prijeko potrebni svi otkriveni i još neotkriveni minerali i vitamini u **organskom** obliku! Prijesno voće i povrće, te orasi i sjemenke daju ih obilno u pravilnom prirodnom sastavu! Nijedan laboratorij na svijetu ne može oponašati, patvoriti prirodu!

U ovoj već **knjizi** biti uvijek iznova upućivan na tu injenicu, jer do danas nije nijedan udžbenik iznio tu istinu! Dosada su sva istraživanja bila vršena na mrtvom materijalu u beživotnom laboratoriju! Tako su dakle tablete kalcija, koje su proizvedene iz anorganskog materijala, nerastvorive. To potvrđuje i već spomenuto istraživanje glasovite klinike Mayo!

Drugi primjer: kuhanje pretvara organske minerale natrag u anorgansko stanje. Tako dakle minerali

prijeko potrebni našem tijelu postaju termi kom obradom neupotrebljivima! Te su "kuhane molekule" postale odjednom stranima za naše gene! Naš organizam mora stalno voditi očajnu obrambenu borbu s tim pogrešnim tvarima na koje nije bio naviknut milijune godina. Posljedica: slabost, smanjena radna sposobnost, bolesti i prerana smrt!

Ako ubuduće ne budeš više kupovao tablete kalcija, ne ćeš samo uštedjeti novac, već ćeš spriječiti dodatno nakupljanje otpada u svom tijelu i okolišavanje tijela; jer tvoj organizam mora taj mrtvi kalcij taložiti ili izbaciti. Mi smo me utim, kao što smo vidjeli, već toliko opterećeni "dobrom starom kuhanom hranom", da se neupotrebljivi, mrtvi kalcij mora taložiti, u arterijama, zglobovima, kralježnici i drugdje. Još jedan primjer: hrana koja stvara kiselinu uzrokuje negativnu bilancu kalcija! To su zdravstveni praktičari spoznali već prije više desetljeća i zbog toga preporučili ali da se uzima u sebe najmanje 70% bazi ne hrane! (Vidi i spomenuta istraživanja *Dr. Ragnara Berga!*)

Kiselinu stvaraju: **svi životinjski proizvodi** (s iznimkom krvi koja se već utim gotovo ne upotrebljava), svi **mliječni proizvodi** s iznimkom neutralnog maslaca, svi proizvodi od žitarica s iznimkom prosa. Kiselinu stvaraju nadalje svi orasi i sjemenke, zatim mahunarke, uključujući i kikiriki, koji se ubraja među mahunarke, ne među orahe! Alkali ne reagira praktično samo sve voće i povrće. Ne postoji

KALCIJ

ni jedna druga kategorija koja je bazi na. Zato je posve shvatljivo da zdravstveni praktičari preporučuju hranu koja je 80% (10% zalihe) bazi na, i mora se konzumirati prijesna!

U spomenutom se Wall-Street-Journalu preporučuje nadalje ljudima da se odreknu pušenja i pijenja alkohola (ili koriste samo u malim količinama).⁴ Trebamo se tjelesno -mnogo razgibavati! To su dobre preporuke, a isto »to poučava "nauku o prirodnom zdravlju", s iznimkom da se -alkohol nikako ne preporučuje, dakle - čak ni u malim količinama! Taj nauk uvijek dopunjuje pravilnu prehranu potrebom za •dovoljno spavanja, a prije svega osobito za sunčanu svjetlošću koja je nužna za vrstu gra u kostiju (vitamin D).

Dobivamo li iz voćne uistinu dovoljno kalcija? Trebala bi nas zadovoljiti usporedba s velikim kraljevcima koji vole svoju mono-hranu i nemaju velikog izbora kao mi. Ali mi ljudi ne možemo na žalost uiti ni od svoje životinjske braće. Ta to su samo životinje! Životinja je biološki znatno nadmoćnija od nas; ali mi bezbrižno ubijamo i jedemo te životinje, kako bismo dobili njihove "hranjive tvari" koje zapravo potječu iz biljaka!

K tome se milijuni životinja muče za pokuse, kako bi uvijek mogao zadržati svoje stare navike! Uvijek mi iznova "mudri" ljudi odgovaraju kako mi za razliku od životinja možemo misliti! Upravo je to ono pogubno: da više ne možemo ili ne želimo prihvatiti osnovne činjenice opasnog kuhanja. Nismo izgubili samo instinkt, već i razum; jer **kuhinjski lonac ko i rad mozga!**

Spomenimo me utim još jednom *Dr. Walkera* koji je unatoč najtežim bolestima u najboljim godinama svog života i djelovanja doživio dob od oko 116 godina. On je u svojoj knjizi "Auch sie können wieder jünger werden"³⁴ napisao o kalciju sljedeće: "*Pola litre svježeg prešanog soka od mrkve sadrži više kalcija nego 12 kg tableta kalcija iz ljekarne!*" Ako si dosada još gajio u sebi tihu sumnju, sad znaš posve to no odakle mi (kao i životinje) moramo uzimati svoju

zalihu kalcija, naime iz prijesne hrane, a ne iz termi ki obra enih životinjskih tijela i juha od povr a! Taj organski mrkvin sok može naš organizam uistinu lako primiti u sebe i najbolje iskoristiti, dok nas mrtva, anorganska hrana vodi u sve ve e okoštavanje. Trebamo li te još jednom podsjetiti na velike kralježnjake?

Odakle dobiva na primjer slon svoje snažne kosti i doživi i do 200 godina, iz obi nih trava i liš a kao jedine hrane ili isto kao mi iz pe enja, kajgana, kruha, kola a, kave, aja, okolade, tableta kalcija, cigareta ili rakije? Svojom neumjerenom željom za užicama uništavaš posve sam svoje kosti i zube!

Dr. Walker je još u visokoj dobi vozio bicikl, sam se brinuo za svoj vrt i sa 113 godina napisao svoju posljednju knjigu "Naturliche Gewichtskontrolle", dakle o pretilosti. Od svoje 70. godine nije više uop e spominjao svoju dob, jer po njegovom mišljenju nije važna kalendarska dob, ve ona biološka! Tako on u svojoj knjizi "Strahlende Gesundheit"¹⁰ kaže: "Ich bin alterslos!" (Ja neman godina!)

"Mogu iskreno re i da nikada nisam svjestan svoje dobi. Od vremena sazrijevanja nisam više nikada primje ivao da starim. I kažem bez suzdržljivosti i lažne skromnosti da se danas osje am živa/mije, ili/e i poletnije nego s 30 godina! Osje am da su najbolje godine još preda mnom! Nikada ne mislim na ro endane niti ih slavim! Danas izjavljujem da

uživam u odli nom zdravlju! Ja ne držim ništa do toga da ljudima govorim svoju dob."

99% kalcija treba se nalaziti u našim kostima, jer onamo pripada. Da bi se me utim organski kalcij iz hrane mogao dopremiti kostima i zubima, prijeko je potrebna sun ana svjetlost sa svojim vitaminom D, ne naziva se rahitis uzalud i "energetska bolest". U suncem siromašnoj Engleskoj bila je ta bolest najraširenija. Zato naša djeca dobivaju danas Vigantol, neko riblje ulje odvratnog okusa.

Tako mi ljudi ovisimo dakle o suncu. Nama u Sjevernoj Njema koj veoma esto nedostaje sunca, kako bismo mogli dobivati vrste kosti i zube. Stoga: što eš e van na sunce i svjež zrak! Danas možemo sebi pomo i tako da na sun anoj strani ku e ugradimo prozor koji e propuštati 75% sun ane svjetlosti. Tako možemo i u toploj sobi propustiti sun ane zrake na голу kožu. Ja sam si dao postaviti dva takva stakla. Umjetne su tablete D vitamina štetne, jer je D vitamin više hormon i stoga može poremetiti hormonsko stanje u tijelu. Time se osobito negativno djeluje na nadbubrežnu žlijezdu i štitnja u! To opisuje veoma zorno *Dr. Zane R. Kime* u svojoj knjizi "Sonnenlicht und Gesundheit"⁵¹.

Znamo da su kosti ve ine ljudi u civiliziranim zemljama premekane. Ja sam naveo razloge. Osobito je loše me utim što se kalcij taloži u mekim dijelovima umjesto u kostima!

Gotovo svakom poznat pojam "ovapnjenja" ima dublje razloge. U svakoj ljudskoj stanici, koju možemo vidjeti samo mikroskopom, nalazi se više stotina tisuća a mitohondrija. U njima se taloži anorganski kalcij s posljedicom: ovapnjena stanica = ovapnjen organ = ovapnjen ovjek! Rezultat: ovapnjenje u svim mekim dijelovima: arterijama, zglobovima, sranim zaliscima i osobito u mozgu!

*"Živi u svom stoljeću, ali ne budi njegov stvor;
priušti svojim suvremenikima što trebaju, ali ne
što žele!"*

(Friedrich Schiller)

Zašto? Nedostaje veliki antagonist kalcija, magnezij! Magnezij rastjeruje kalcij iz stanice i time iz ovapnjenih organa! Tijekom biološkog razvoja ovjeka bili su voće i povrće glavne živice namirnice, svježe i prijesne! One sadrže velike količine biološki upotrebljivog magnezija.

Postoji li premala količina tog antagonista, magnezija, nije više moguće a ravnoteža što je uvijek traži naše tijelo. Tako imamo dakle kao posljedicu naših gluposti prerano pogrbljene, ukočene, okoštane i ovapnjene ljude! Mnogi ljudi uzimaju osim toga još anorganske, mrtve tablete kalcija. Danas ih se već preporučuje a 1200 mg na dan, a trudnicama i ženama u

postmenopauzi čak 1500 mg. Ako si ih uistinu dosad uzimao, baci ih u smeće. One te još brže dovode u staračku stanje; jer i te tablete ulaze u meke dijelove umjesto u kosti. U Kanadi su se s tim vršili brojni pokusi. Oboljelima od osteoporoze bile su davane velike količine tableta kalcija. Posljedica: bolest nije bila uklonjena, ljudi su postali samo još ukočeniji! Vidi i pokuse klinike Mayo u poglavlju o mlijeku (Izvor: "Health Science Newsletter", 2/89).

Želiš li izmamiti tom avolskom krugu, tada onemoguće i pogubno djelovanje mrtvog kalcija njegovim protivnikom magnezijem! A taj magnezij možeš u izobilju naći u svježem voću i povrću! Najviše ga ima u maslacu, što ga već inače ljudi nazivaju korovom. I što onda misliš o svakodnevnoj salati od maslaca u proljeće? Od te biljke možeš uzeti sve, listove, cvjetove i korijenje, k tome još besplatno. I kloni se svih mliječnih proizvoda! Ne vjeruj nametljivoj promidžbi da je mlijeko veoma zdravo! Ono je zdravo samo za dojenčad i malu telad, ako dolazi izravno iz majčine dojke odnosno vimena. Kalcij i magnezij su naši udesni prirodni pomagači!

Kalij istjeruje štetnu kuhinjsku sol iz naših stanica. Odatle veliko "odvodnjavanje" u svih koji prelaze na prijesnu hranu. Prvih se dana mora isto mokriti. Tijelo se konačno osloba nepotrebnih količina vode; jer sad već znaš da organizam mora otpati svaki otrov - tome pripada bez sumnje kuhinjska sol -, kako bi time smanjio njegovo djelovanje!

Tako se pretili mogu bez otrova Lasixa brzo riješiti svojih naplavina vode. Nutricionisti stare škole smatraju da kuhinjska sol nije štetna i da je lako izlu ujem o znojenjem. Pritom oni predbacuju drugim "istraživa ima" njihova zastarjela shva anja. Soli su nam svakako potrebne, ali one anorganske iz živog biljnog carstva! Još jednom: kalij u stanicu, sol van iz nje i magnezij u stanicu, kalcij van iz nje!

Mogu ti samo savjetovati da dobro zapamtiš oba ta prirodna minerala! itaj uvijek iznova ove posljednje re enice, samo eš se tako sve više približiti zdencu mladosti! To nije me utim mogu e posti i tabletama, ve samo svježim, prijesnim vo em i povr em! Nikad ne zaboravi: anorganski, mrtvi minerali iz termi ki obra ene hrane, mineralne vode i mineralne tablete "ovapnjaju" te!

Mnogo sam se godina bavio pitanjem zašto ljudi i o njima ovisne doma e životinje tako brzo ovapnjaju, dok se to ne doga a u životinja koje slobodno žive u prirodi. One ostaju do visoke dobi okretne i gipke. Vjerujem da sam našao odgovor:

- 1. mrtva hrana**
- 2. nedostatak magnezija**
- 3. previše mlije nih proizvoda**

Sve te tri to ke možeš promijeniti. One ovise o tebi!

O magneziju želim još nešto dodati, jer je ovapnjenje i time okoštavanje i prerano starenje uvijek svima vidljivo. udesno djelovanje magnezija isti u mnogi istraživa i, kao *profesor Delbet*, Francuska 1930., koji je rekao da je magnezijev klorid... " *udesna sol za pomla ivanje i borbu protiv raka*". *F. Tasehe* izvješ uje o *Del be to vim* istraživanjima u svojoj knjizi "Uberlegungen zur Krebsbekämpfung!" "

Dr. Ejimie V. Bogomas preporu a u svojoj knjizi "Den Krebs besiegen" osim ešnjaka i cikle i magnezij. Postoje nebrojeni lanci o udesnom djelovanju magnezija, kao onaj *dr. Klaus a Mohra* u RR 7/86 s naslovom: "Schutzfaktor fur das Herz". *Prof. Dr. med. Aschoff* sa sveu ilišta Ulm dovodi pomanjkanje magnezija u vezu s alkoholnim ošte enjima. U asopisu VITAL 10/86 kaže se slijede e: "*Novo oružje protiv stresa: magnezij.*" U asopisu "raum & zeit" 21/86 piše *Dr. Wischnik* o: "*ljetu, suncu, dopustu i magneziju*", da bez magnezija ništa ne ide kako treba!

Dr. Schmidberger, autor lanaka o zdravlju u ilustriranom asopisu BUNTE kaže: "Magnezij, mineral protiv sr ane smrti!" Tako bih mogao nastaviti na još mnogo strana. *Prof Hackethal* i *Dr. Kohnlechner* isto su tako gorljivo zagovarali magnezij!

*"Vremena su loša! Hajde! Ti si na redu da ih u iniš
boljima!"*

(Thomas Carlyle, eng. povjesni ar)

Vjerujem da sva navedena mišljenja o magneziju sadrže zrnce istine; ali jedan mineral ne može sam tako udesno djelovati; jer ina e bi trebao biti riješen problem raka. Naprotiv od raka obolijevaju sve mladi ljudi!

Polaze i od prirodnog zakona trebamo **svi mi minerale i vitamine**, otkrivene i one još neotkrivene! A oni su sadržani u prijesnim, prirodnim živežnim namirnicama koje bismo trebali obilno jesti u pravoj kombinaciji, samo kad ne bismo svoja tla stalno sami uništavali umjetnim gnojivima, insekticidima i pesticidima; jer prvo dolazi zdravo tlo, zatim zdrava biljka, a na temelju ta dva zadovoljena preduvjeta razvija se tada zdrav, za život sposoban uvijek, a ne "civilni bogalj" današnjice!

Moja istraživanja idu u drugom pravcu, koji je vjerujem prihvatljiv: magnezij izbacuje svog opasnog antagonista kalcij iz stanica, time iz organa i itavog tijela. Magnezij time upu uje kalcij na njegovo glavno podru je djelovanja, u kosti i zube. Tamo nam treba vrsto a, a ne u mekim dijelovima! Ina e se uistinu približavamo **problemima s arteriosklerozom!** Tajna je mladosti dakle prirodnim

magnezijem pobijediti ovapnjenje. U tome je po svojoj prilici i uzrok zašto vegetarijanci koji se hrane prirodnom prijesnom hranom izgledaju mla e, okretniji su, imaju svježiu kožu i gotovo ne poznaju bolesti! uvijek je milijunima godina imao hranu s visokim sadržajem magnezija i niskim sadržajem kalcija. Danas je taj odnos obrnut, osobito zbog mnogih mlije nih proizvoda!

Nije li se poslije rata s po etkom luksuzne prehrane dramati no pove ao upravo broj bolnica i lije nika? I još uvijek dalje gradimo klinike s najskupljom opremom. Da li se s duljim o ekvanim životnim vijekom smanjila i u estalost bolesti? Nije, njihov broj štoviše naglo raste. Na sljede im eš stranama vidjeti kako uistinu stoje stvari s nama ljudima. Je li vrijedno na štakama živjeti nekoliko godina dulje? Mi civilizirani ljudi uništavamo sami sebe!

Evo nekoliko važnih iskaza *Dr. Abrahama*:

"Mlije na industrija želi u svakoga trpati kalcij (i to onaj mrtvi). To je najve a prijevara kojom ona 'hrani' ameri ku javnost! Možeš uzimati kilograme kalcija, ali bez magnezija ne e nikada dospjeti u kosti! Magnezij drži kalcij u otopini. Time sprje ava da se on taloži u arterijama i zglobovima! Tisu ama godina smo živjeli s niskim koli inama kalcija. To ne možeš preokrenuti samo u nekoliko naraštaja! Menopauza u žena nastupa ranije zbog obilnog unošenja kalcija u tijelo! Jajnici žene prvi "ovapne". Samo odatle potje u tegobe s mjese nicom!"

Dr. Abraham je bio nekadašnji profesor ginekologije na poznatom medicinskom sveu ilištu UCLA. U posljednjih se 10 godina stru no usavršio u PMS-u (Pre-Menstrual Tension Syndrom), koji uklju uje razne bolne simptome prije mjese nice. Danas milijuni žena pate od tih PMS-boli. O tome kaže *Dr. Abraham* na temelju svojih istraživanja, da ženski jajnici najbrže ovapnjuju. "Umjesto da oni obustavljaju svoj rad tek sa 60 godina, to se doga a ve sa 17-20." On smatra te PMS-simplome sigurnim znakom preranog "ovapnjenja" i starenja doli ne osobe!

"Kadpostaješ starijom, mijenja se tvoje meko tkivo malo po malo u kamen!" A žene te dobi trebale bi me utim uživati u nepomu enom zdravlju! One osim toga rano naginju ovim bolestima: artritisu, sr anim oboljenjima, problemima s povišenim še erom u krvi, ovapnjenju kostiju, Alzheimerovoj bolesti.

Iako se spominju uvijek **nova dostignu a u medicini**, statistika pokazuje na žalost **rastu i broj bolesti!**

"Mi danas veli amo kalcij; ali mislim da kalcij može biti veliki lupež! Zahtjev mora me utim biti druga iji: više magnezija, manje kalcija! Skinimo tajni starenja krinku s glave: pravo stanje u nas ljudi izgleda ovako: ovapnjenje naših mekih dijelova pokazuje se u sljede im organima:

Arterijama = otvrđnu e do 'komada špageta'

Srcu - ovapnjenje koronarnih arterija i sr anih zalistaka
Zglobovima = ovapnjenje se pokazuje kao artritis do artroze
Bubrezima = posljedica: bubrežni kamenci i pijesak
Žu nom mjehuru = žu ni kamenci i pijesak
Koži = naborana, smežurana, suha koža, poput osušene šljive
O ima = mrena na o ima
Ušima = naglušost, šum u ušima
Kosi = suha, lomljiva kosa."

Tako bi se moglo nastaviti nabrajati. Stotine akutnih i kroni nih bolesti imaju svoj uzrok u "ovapnjenju", što ga me utim ve ina ljudi na žalost shva a kao normalnu pojavu pri starenju. To ovapnjenje zbog mrtve hrane i dodatnih tableta kalcija ima visoku cijenu!

A protiv njega bismo se mogli odlu no boriti:

1. kad bismo se vratili biološki ispravnoj prehrani koja se sastoji od **žive hrane, prijesnog vo a i povr a** u svježem stanju, te malo oraha i sjemenki, na primjer suncokretovih koštica;
2. kad bismo nakon dugogodišnjeg zanemari- vanja tog zahtjeva prirode po eli poja ano jesti **vo e i povr e bogato magnezijem!**

Nama je dakako prijeko potreban i mineral kalcij kojega ima u tijelu najviše od svih minerala. Kalcij

ima vitalnu ulogu pri zgrušavanju krvi, stezanju mišića, pri živim vodovima, metabolizmu kostiju i stvaranju medustani nog "cementa" (ljepila), te pri dojenju!

Nama treba me utim - kao što smo uli i itali - **organski kalcij** što ga naše tijelo može brzo i dobro iskoristiti, a ne onaj **mrtvi, anorganski** koji se stvara uobičajenim postupkom termičke obrade. Taj kalcij ne dospijeva u kosti, već u vezivno tkivo, meke dijelove.

Ilijekom života nagomila uvijek u sebi toliko mnogo tih anorganskih, zemljastih tvari, da "brdo kalcija" postaje visokim poput visine tvog tijela. Naši organi za izlučivanje pokušavaju dakako svim snagama izbaciti taj anorganski kalcij; ali s rasturom dobi i za epuljenjem putova kolanja tjelesnih sokova (zbog tog kalcija) uspijeva to sve manje, tako da je konačno na posljedica ukočen, okoštani uvijek. Tada više ništa ne ide kako bi trebalo!

Koliko je usko povezana naša zapadna prehrana s tim ovapnjenjem pokazali su u korejskom ratu veoma jasno američki poginuli vojnici koji su bili secirani. Ti mladi ljudi od samo 18, 20 i 21 godine imali su tako uznapredovanu arteriosklerozu kakva nije prije bila viena. Njome je bila osobito pogoena aorta.

Dr. Abraham kaže da je poetak njihovog ovapnjenja povezan s pojanim konzumiranjem mlijeka njih proizvoda. Što više mlijeka upotrebljavaš, to više cementa unosiš u svoje meke dijelove, ali ne u

kosti. Tako se dakle sav zacementiraš. Bi li se tvoje kosti stisnule s manje kalcija? O tome govori Dr. Frank A. Oskey s državnog sveučilišta u New Yorku, predsjedaju i ortopeda:

"Ve ina Amerikanaca ne zna, ak ni ne razmišlja o tome, da stanovništvo svijeta pretežno uzima u sebe manje od polovine one količine kalcija koja nam se uvijek iznova usrdno savjetuje. Ti ljudi imaju unato tome tvrde kosti i zdravije zube!"

U poglavlju o našoj vodi vidimo da nas prevelika količina anorganskog kalcija u njoj isto tako približava ovapnjenju. To vrijedi i za mineralne vode.

Ovapnjena koža, postoji li ona? O tome kaže Dr. Eck sljedeće: *"S porastom sadržaja kalcija u tkivu vidiš u ovoj zemlji sve manje rumene, zdrave kože lica!"* Dr. Eck se 20 godina bavio proračunavanjem ravnoteže između kalcija i magnezija u koži. U mladim ljudima vidiš rumenu, zdravu kožu. S godinama postaješ sve blijedi i blijedi, kaže on. Nadalje: tvoje su ruke i noge hladne, siguran znak da raste sadržaj kalcija u tkivu, tako se otežava optok krvi. "Kalcij steže krvne žile, magnezij ih opušta!"

"U mnogim je mladim ljudima cirkulacija krvi veoma opasno poremećena. Oni imaju stalno hladne ruke i noge! Izgledaju blijedi i uvijek imaju pri ruci rumenilo za obraze i crvenilo za usne. ak im ni usne nisu više crvene!"

Ruži asta, dobro prokrvljena koža pokazuje tvoju cirkulaciju krvi bolje od svakog laboratorijskog testa o visini kalcija i magnezija.

Fosfor i kalcij djeluju u uskoj suradnji. Budu i da zrna žitarica sadrže previše fosfora, a premalo kalcija, pokušavaju se proizvesti od žitarica dodatno obogatiti kalcijem, da se **žitaricama za doručak** još brže opavniš! Vidio sam da se u SAD-u čak mlijeko "bogato kalcijem" obogaćuje s još više mrtvog kalcija! To je najbolji dokaz da se uvijek današnjice brine za mnogo toga beskorisnog, samo ne za svoje zdravlje! U ovoj knjizi želim vratiti prirodnoj, prijesnoj hrani. Zato ne preporučam ni dopunska sredstva u obliku tableta.

Ja nisam nikada rekao da lijekovi ne djeluju; pogledaj samo Contergan-djecu, natečena lica i uništene želuče pri prevelikoj upotrebi kortizona. Neki se zacijelo još sjećaju podbuhlog lica francuskog premijera *Pompidoua*. Lijekovi samo ublažavaju simptome, ali ne uklanjaju uzrok bolesti!

Hladne ruke i noge: pokazuju li ti eksperimenti nedovoljnu prokrvljenost, tada je to znak prijevremenog starenja. Jer samo krvlju možeš održati svoju tjelesnu toplinu. Ako moraš imati u krevetu električni grijalica i pokrivač ili moraš prostoriću u kojoj boraviš biti pregrijana, nalaziš se već u jednom zdravstvenom stanju! Tvoje tijelo ne može tada davati dovoljno energije da se održi tvoja tjelesna

temperatura! Kako da se ono u tom stanju oslobodi svojih otrova?

Premalo kalcija u voću?

Mnogi "znanstvenici" provode svoje vrijeme nastoje i dokazati da povrće, a osobito voće sadrži premalo najvažnijih hranjivih tvari, kao što su proteini, željezo, vitamin B₁₂ i kalcij. Ono što najviše treba svako živo biće, to je energija! Veoma lako probavljiv voćni šećer u svim vrstama voća daje brzo najbolju energiju! Sjeti se: voćna namirna hrana daje od 100% (čak 90%) kao energiju samo 10% gubitka u procesu probave. S mesom je upravo obrnuto: ono oduzima 70% energije zbog teškog probavljanja i daje dakle samo 30%) snage!

Evo nešto o kalciju: kalcij i mnoštvo drugih hranjivih tvari sadržani su u svakom gramu voća! Kad bi se uvijek od 70 kg prehranjivao samo voćem, recimo 2250 kalorija, tada bi se po RDA preporuci udio kalcija mjerilo s oko 800 mg. Te su vrijednosti me utim, kao tolike druge, 4 puta previsoke! Koliko je kalcija sadržano u pojedinim vrstama voća?

Naranče imaju 2050 mg kalcija, dakle 2,5 struku RDA preporuku. Kantalupa dinje = 1.0 mg, marelice = 782 mg, jabuke = 315 mg, banane = 224 mg, smokve = 1130 mg, grožđe = 440 mg, datulje = 530 mg, ananas = 785 mg, lubenice = 640 mg.

*"Lije nik strogo ovisan o medicini neka ne prilazi
mojoj bolesni koj postelji! Najbolji je lijek ne
uzimati lijekove!*

(Prof. Dr. med. Bock)

Onaj koji se prehranjuje vo em o ito je najbolje opskrbljen kalcijem. Stoje me utim mnogo važnije: **taj je kalcij organski** i u punoj koli ini upotrebljiv za tijelo; to nije me utim slu aj i s kalcijem u mlijeku koji za tijelo nije iskoristiv.

Kako sam esto spominjao, i male koli ine otrova u lijekovima mogu imati poguban u inak! Nije dakle važna samo koli ina, ve sposobnost prihva anja od strane našeg organizma! Male koli ine **organskih minerala** u vo u imaju odli no djelovanje u zdravoj izgradnji tijela, dok velike koli ine u gruboj, uništenoj masnoj hrani ne samo da ništa ne koriste, ve su ak nadalje štetne, jer se u itavom tijelu talože kao sme e! Mi trebamo nepromijenjenu, prirodnu hranu s njezinim magneti nim, elektri nim, živim djelovanjem, što ga njezine "svije e za paljenje" nose u sebi! To je sav prirodni zakon za ovjeka i životinju!

Potroša i mlijeka imaju mekane kosti: siromašni narodi koji jedu biljnu hranu, prije svega vo e i povr e, imaju vrste kosti. To je bitna razlika! Navika konzumiranja mlijeka i mlije njih proizvoda pridonosi

uvelike nastanku svih bolesti, te preranom okošćavanju i uko enosti!

Možemo li se iz stanja ovapnjenja vratiti u prijašnje normalno stanje?

Stara škola medicine kaže Ne; jer ono što se jednom nataložilo, ne može više nestati! O takvom vlastitom stavu piše u asopisu "Gesundheitsberater" 2/88 ijedan medicinar koji se ina e zalagao za zdravu prehranu. On javno kudi pogrešnu, zastarjelu "školu medicine"! I on je me utim zapeo na pola puta! Ovdje se varao u svom shva anju problema ovapnjenja. *Dr. Sheltonje* u 4000 pacijenata koji su najprije postili, a poslije toga prešli na isklju ivu prehranu prijesnim vo em i povr em, doživio da se ovapnjenje može povu i. To je opširno opisao u svojoj knjizi "Post vam može spasiti život".

Kao što je naš organizam morao nataložiti anorganske minerale, tako naše tijelo odmah po inje s iš enjem, s izbacivanjem otpada raznim putovima izlu ivanja!

Najbolji i najnoviji primjer je poznati ameri ki nutricionist *Pritikin* koji je imao posve ovapnjen krvožilni sustav i infarkt iza sebe. Gotovo nije mogao hodati ni sto metara. *Pritikin je* želio da se u slu aju smrti izvrši obdukcija njegovog tijela. Rezultat: njegove su se arterije posve oslobodile taloga poslije njegovog prijelaza na prirodnu prehranu s krajnje malo masno a, ne više od 2x125 grama životinjskih

bjelan evina na tjedan, uglavnom kompleksnih ugljikohidrata, te pojačanih tjelesnih aktivnosti, više kretanja! Njegova se razina kolesterola u krvi snizila s 280 mg/dl na 105! *Pritikinove* su knjige prevedene i na njemački. Njegov sin i liječnik *Dr. Berger* nastavljaju njegovo životno djelo u centru za liječenje "Longevity Center". Tamo se kao i prije postižu najveći uspjesi u borbi protiv arterioskleroze. Ta prehrana sadrži po mom sudu previše mrtve hrane, a premalo prijesnog voća i povrća. U ovoj smo knjizi proitali da kuhane žitarice nisu zdrave, a njegov se sustav prehrane velikim dijelom sastojao od njih. Kuhana, dakle mrtva hrana ne može ni spriječiti ni izliječiti rak!

Ovdje govorimo me utim o tome možemo li se osloboditi već postojećeg ovapnjenja. Na 40000 pacijenata *Dr. Sheltona* i dojmljivom primjeru *Pritikina* vidimo daje to moguće.

Već sam spomenuo ultrazvuk - doplersku sondu koja može bez zahvata u tijelu izmjeriti stupanj ovapnjenja i prikazati ga na monitoru i papirnatim trakama kao pri EKG-u.

Liječnici koji primjenjuju kelatnu terapiju služe se tom metodom. I sam sam vidio takve slike (prije i poslije liječenja) u slučaju jednog 85-godišnjeg liječnika na Floridi. Polaroidne su slike čak u boji: 50%tno za epljenje pokazuje žute taloge, 75%tno ljubičaste, 10%tno crne. Tu je sve "zacementirano"!

Kad će se takva prosvjeta i metoda primjenjivati u našoj zemlji? Vjerujem da bi pacijent, kad bi vidio svoje "ovapnjene" žile, ipak lakše prešao na "oslobačaju" prijesnu hranu. Ne bi li to bila najbolja preventivna medicina za bolesnike blagajne? One bi tako uštedjele milijune kasnijih troškova.

Sažetak o kalciju

Zahvaljujući i istraživanjima *doktorice Riggs* s glasovite klinike Mayo u Rochesteru / SAD saznali smo da ni mlijeko ni proizvodi ni nadopuna tabletama kalcija - čak ni ako daju 2000 mg dnevno -, ne mogu zaustaviti osteoporozu. "Natural Health" tvrdi to već 166 godina. Ali prirodnom se zakonu ne vjeruje! Naša današnja hrana od koje 80% stvara kiselinu, daruje nam negativnu bilancu kalcija. To su svi životinjski proizvodi s iznimkom krvi, svi proizvodi od žitarica s iznimkom proso, sve masti, svaka kuhana hrana, sve mahunarke.

Svi oni koji se hrane svježom prijesnom hranom (jedu 80%) bazi ne hrane, kao što su sve vrste voća i povrća. Tek malo voća i povrća - iznimku, na primjer neke sorte šljiva i brusnice, te orasi i sjemenke, koji bi se trebali u malim količinama jesti sami za sebe. Sad ti je poznat taj problem kalcija i time ovapnjenja, pa odlučite!

Perzijanac Aterhov opisuje nam u svojoj knjizi "Raw Eating" brojne primjere o mogu nostima pomla ivanja sustava krvotoka, nakon što je on sam bio sa 60 godina ve gotovo bogalj i izgubio dvoje djece zbog pogrešnog na ina života. Promijenivši na in prehrane bio je još s 91 godinom vitalan. On ne daje me utim posumnjati da prijesna hrana mora biti stopostotna. Svaki mali zalogaj kuhane hrane samo hrani bolesne stanice i održava ih beskorisne na životu.

Kravlje je mlijeko za tele, maj ino je za dojen e. Kazein u oba mlije na proizvoda sadrži aminokiseline za stvaranje vlastitog proteina prikladnog doti nom živom bi u. Kazein u kravljem mlijeku ima ga me utim 300 puta ve u koli inu u usporedbi s maj inim mlijekom! Kravlje mlijeko treba u 6-7 mjeseci udvostru ili, a ljudsko dojen e treba za to 6-7 mjeseci! udi li još onda da se u mnogih beba hranjenih kravljim mlijekom stvara velika koli ina "ljepila" odnosno sluzi, te im stalno cure nosi i, hropcu bronhi itd.? Gruba kazeinska tvar u kravljemu mlijeku vezana na kalcij daje tako vrsto ljepilo da bi se njime mogle lijepiti tapete ih drvo! A tko voli jesti ljepilo za tapete?

POST

Vidjeli smo da sve bolesti potje u od nagomilanih otrova. Da bismo ozdravili, moramo dakle najprije izbaciti to sme e, pro istiti tijelo. To se može najbolje i najlakše posti i postom. Ja sam se ve tri puta podvrgnuo kuri posta. **U prva tri dana**, kad otpad naglo napušta tijelo, osje amo se slabima. Ali zatim ide uvijek sve samo najbolje. ovjek se osje a lagano, tjelesno, a osobito duševno. Katkad nastupe eufori ni dani. Tada više uop e ne želiš prestati s postom.

Isus je otišao u pustinju i postio 40 dana i no i! Od tog vjerskog posta nije preostalo gotovo ništa; jer ljudi ionako jedu ribu umjesto mesa. Kad se u islamu u vrijeme posta ne smije danju ništa jesti, tada ljudi no u navale na hranu. Takav je post na papiru dakako obmana. U Njema koj ima sve više ustanova za lije enje postom ili te ajeva koji se provode ambulantno.

Postoje razli ite vrste posta. Izvorni, isti prirodni post zna i postiti isklju ivo s vodom. Takva kura daje prednost prirodnom zdravlju. **Post s destiliranom vodom:** pacijent je treba piti samo kad je žedan. Nadalje se ti pacijenti prvih dana smještaju u krevet. Nauk o prirodnom zdravlju (Natural Health, NH) pou ava da naše tijelo ne može istodobno postiti i initi tjelesne napore. Ako se ovjek napreže, tada je otapanje i izbacivanje štetnih taloga nepotpuno. Jedan

je od glavnih zagovornika tog posta bio ve spomenuti *dr. Shelton* u St. Antoniu/Teksas, s oko 40000 pacijenata lije enih postom. On je postigao veoma velike uspjehe ak u oboljelih od sifilisa.

Spomenuo sam lije enje tih bolesnika Salvarsanom (živom). U takvim je slu ajevima bilo lije enje veoma teško. Opet klasi ni primjer da lijekovi ne mogu izlije iti, ve akutnu bolest pretvaraju u kroni nu i ak je u tijelu još ojaaju! Kemija dakle nikada ne uklanja uzrok bolesti koja je zapravo postupak našeg tijela da samo sebe izlije i!

Trebali bismo uvijek imati na umu nepobitni pou ak: **ne postoje lijekovi koji mogu izlije iti.** Svaka je bolest potaknuta od samog tijela i ona je metoda samo iš enja našeg vitalnog tijela. Što više prijesne hrane jedeš i držiš se ostalih komponenata, to je povoljnije vlastito "lije enje". Što više sebe oslabimo, bilo mrtvom hranom bilo kemijskim ublažavateljima simptoma bolesti, to nepotpunije možemo otopiti i izbaciti otrove nagomilane u našem tijelu! Bolest i zdravlje usko su me usobno povezani!

Tko je dulje vrijeme kroni no bolestan - to vrijedi osobito za oboljele od raka -, ne može više smo i snage za otapanje i izbacivanje otrova. Zato ti ljudi ak više ne dobiju ni "ljekovitu" prehladu!

U inci posta:

Pomla ivanje tijela i dulji život!

Vra a tvom tijelu prirodnu sposobnost da se **lije i od bolesti**, ak i od onih ve dugo postoje ih!

Obnavlja se tvoja **živ ana snaga**. Toksi ni ostaci koji su te optere ivali otapaju se i izluuju iz tijela!

Tvoja se **snaga mišljenja** znatno pojaava!

Postaješ **življeg duha i uma!**

Izgubiš **prekomjernu težinu**, sigurno, na ugodan na in i trajno!

Nestanu **tumori** (možda i rak)!

Normalizira se **krvni tlak**. Visoki se snizi, a niski povisi!

Znatno se poboljšaju utila **okusa i mirisa, vid i sluh!**

Tvoje se tijelo osloba a duševnog **pritiska i prekomjernog stresa!**

Post je dakle najbrži put do izvrsnog zdravlja i pomla ivanja!

Dr. William L. Esser 54, ravnatelj ustanove za lije enje postom u Palm Beachu, Florida, rekao je sljede e:

"Post je poput lijeka za sve. Postiti mogu ljudi svake dobi, kako djeca tako i veoma stari ljudi. To je najbrža pomo naporu tijela da ukloni akutne bolesti, boli i nelagodu! Post se primjenjivao u starim vremenima i danas opet; to bi se važno saznanje trebalo širiti za dobrobit svih ljudi."

"Znanstvena" školska medicina odbija me utim još i danas post kao neispravnu metodu. Pritom su

99,9% medicinari kršani, i pitam se što su zapravo nau ili iz Kristovog života i njegovog posta od 40 dana? Oni bi barem trebali postati "pogani" ako ne žele praktimirati njegova na el! Tvrdim da ti kršani nisu sami nikada postili, ina e ne bi mogli tako kobno suditi o postu!

"Nema li drugih živežnih namirnica, a da se ne proljeva krv? Ne poti u li se ljudi na okrutnost ako im se dopušta da životinjama zabijaju nož u srce?"

(Denis Diderot, francuski filozof)

Sre om je veoma mnogo medicinara te zastarjele škole druga ijeg shva anja. Oni su osnovali lje ilišta gdje se primjenjuje post kao metoda lije enja. Primjer su *Dr. Buchinger* i sin sa svojom ustanovom u Bad Pymontu. Podružnice se nalaze u Uberlingenu na Bodenskom jezeru i Marbe 11 i/Španjolska. Postoje još mnogi drugi, ali je *Dr. Buchinger* bio prvi ugledni lije nik koji je primjenjivao post. Ublažene su kure posta one sa sokovima vo a i povr a ili ajevima. Ve ina tih lije nika propisuje gorke soli (Glauber - ili Karlsbadersalz), kako bi se najprije temeljito pro istio probavni sustav. Te su soli bezazlene i bolje od svih ostalih "sredstava za iš enja crijeva". Trebala bi se

provoditi i redovita klistiranja. I ovdje bi bila preporu iva velika iš enja crijeva.

Metoda iš enja je i Mayrova kura, nazvana po be kom lije niku *Dr. Mayru*. Njezin je glavni cilj bio saniranje i smirivanje crijeva. Stara se peciva narežu na kriške. Jedna kriška od toga i jedna ajna žli ica mlijeka temeljito se žva u (1 minutu ili 80 puta) i tek tada progutaju.

Po mome su mišljenju pecivo i mlijeko pogrešne prehrabene namirnice, ali tu su koli ine tako male da nemaju velik negativan u inak. Izme u obroka pije se voda siromašna mineralima, te ajevi od povr a ili ljekovitog bilja.

Lije nica gospo a *Dr. Olivet* provodi na zapadnoj obali ve godinama takve te ajeve sa sve ve im uspjehom. Od sudionika sam uo o za u uju im rezultatima. Takav je post dakako lakše provediv nego onaj koji se temelji samo na pijenju vode. Cesto se osim toga poduzimaju zajedni ka pješa enja. Budu i da ljudi koji se podvrgnu postu naj eš e ne znaju što da jedu poslije njegovog prekida, preporu io sam prijesno vo e kao prijelaznu hranu. Neki ostaju još više tjedana pri toj vo noj prehrani i osjeaju se veoma dobro.

Prije je taj post završavao kašom od svježih žitarica. Takva je kaša me utim teško probavljiva, tako da se odmoredni sustav ne može njome lako opet uvesti u rad. Nakon prekida posta nije dobro unositi u tijelo ni laganu bjelan evinu (ribu), kao pri

Schrothovoj kuri. Poznat je i pastor *Michi* koji se isto tako bavi provo enjem posta i tijekom njega poduzima velika pješa enja. On ne vrši svoj poziv pastora, već itavu godinu vodi takve te ajeve posta. Oko 200 dana godišnje zaokupljen je sudionicima te aja. On je na žalost još uvijek zagovornik kruha/žitarica. Bio je nazo an pri jednom mom predavanju. Nadam se da su ga moji argumenti uvjerali kako kruh - unato crkvenim akcijama "Kruh za svijet" - nije zdrav proizvod, te e sad više prije i na prijesno vo e! Bolesni ke blagajne na žalost nerado podupiru kure i te ajeve posta. Ako se troškovi industrije bolesnih mogu uop e držati pod nadzorom, tada samo preventivnim mjerama! A post je najbolja preventivna metoda!

Prof. Ehret i *Dr. Walker*, koji su obojica imali bogata iskustva s postom, ispravili su kasnije svoju preporuku za post, jer su se uvjerali daje u inkovitiji povremeni kratki post, izmjeni no s istom vo nom prehranom! Tko se prehranjuje samo prijesnim vo em ne treba uop e postiti, jer on sluša prirodu i neprekidno "posti"!

TREBAMO LI JESTI KRUH?

Znam da e te ovo opširno poglavlje o kruhu najviše zaokupiti. "*Zar ni povremeno komad tako ukusnog kruha od prekrupe? To je ipak pretjerano!*" Ti ne moraš dakako initi sve što ti kažem, ali tada moraš zadržati svoje stanje poluzdravlja ili ra unati s kasnijom teškom boleš u. Imaš punu slobodu da iniš sa svojim tijelom što želiš. Ovu si knjigu kupila me utim zato da upoznaš istinu na podru ju prehrane i zdravlja. Ja ti ne mogu govoriti ono što bi željela uti, kako bi mogla zadržati svoje nemarno vladanje. Kompromise moraš initi sama i odgovarati za njih, ali kompromisna prehrana vodi preko kompromisnih bolesti u kompromisnu smrt!

Kriteriji zdravlja!

"Biti zdrav zna i ne osje ati svoje tijelo", rekao je *Are Waerland*. Ja u ti me utim dati još bolji savjet kako se može pouzdano saznati o svom zdravstvenom stanju. Dakle, ako si posve ili ve velikim dijelom uspjela prije i na zdravu prehranu, tada pokušaj kad te neko pozove k sebi, jesti samo ponu eno kuhano povr e s pogrešnim, mrtvim mastima, za inima itd. Možeš li to povr e podnijeti bez negodovanja, tada još ni izdaleka nisi zdrava. Tvoje tijelo mora tako dobro

raditi da odmah ili još satima kasnije nelagodno reagira, pravim bolima, kolikama, nadimanjem itd.

Ako se to ne dogodi, tada još moraš prevaliti dugi put, tada si još poput starog, istrošenog traktora u koji se još može usipati sve mogu e, dok ne prestane raditi. Tvoje se tijelo mora prisilno nekako uskladiti s tvojim "griješima". Ja uspore ujem tu reakciju s jednom drugom. Kad dje ak prvi put puši, mora tako dugo povra ati dok se tijelo ne prestane braniti. Tako se i tvoj organizam prestao braniti od tvoje "dobre stare" prehrane". On uspostavlja kakvu takvu potrebnu ravnotežu, što tijelo uvijek pokušava!
Tolerancija je me utim ve bolest!

Ali što je posljedica stalnog kršenja prirodnog zakona? Prije il kasnije bit eš kroni no bolesna. Ako si se približila prirodnoj hrani, tada budi sretna zbog injenice da više ne možeš podnijeti onu pogrešnu, za ovjeka lošu hranu. Tako si najbolje naoružana protiv "svakodnevnih grijeha", mimo kojih moraš i i kao mimo pekarnice iz koje se šire tako ugodni, primamljivi mirisi!

Daljnji su kriteriji zdravlja: nikada više ne biti umoran - odmah pasti u duboki san - biti sve optimisti niji - i i radostan na posao - žilava izdrživost - gipkost! Ništa se ne smije uko iti!

Kakve štetne, neprobavljive dodatke uštediš sebi ako više ne jedeš kruh, maslac ili margarin, sir, kobasice, med, marmeladu! Oni su s kruhom teško probavljivi i ne pristaju jedan uz drugi. Želiš li dakle

male krušne molekule obložene maš u, kako bi tvoje tijelo moralo probavljati još i masne kiseline? Ponavljam: u prirodi nema nijedne vrste masti (*Ehret*) one su ljudsko djelo!

Sir je ve sam za sebe teško probavljiv, osobito ljepljivi kazein u njemu. Sir sadrži osim toga previše anorganske, mrtve soli. Nama su prijeko potrebne organske soli, a ne ubi ajena stolna sol!

Pri **kobasicama, raznim narescima i svim ostalim suhomesnatim proizvodima** ne želim se uop e zadržavati. Še er iz meda i **marmelade** dovode kruh pri temperaturi od 37% do sigurnog rakijskog vrenja. Ne trebaš dakle popiti nikakvo alkoholno pi e da bi bila lagano omamljena!

Veoma mnogo naroda uop e ni ne poznaje kruh! Jedan primjer: nedavno sam bio pozvan na ro endansko slavlje svojoj šogorici koja je navršila 80 godina. Bila je to prava gozba s mesnim roladama i kuhanim, dakle mrtvim povr em. Moj je tanjur ostao prazan. Poslije nekog sam vremena izašao van na svježji zrak i uzeo iz auta svoju bananu. Upravo sam je s užitkom jeo, kad je poslije jela izašao i mladi pastor koji je držao kratak govor. Obratio sam mu se: "*Vidite, gospodine pastore, ja jedem samo jeftinu bananu. Ta vi znate: ne smiješ ubiti, ni ovjeka ni životinju. Ja ne jedem ni kruh.*" "Da", rekao je on, "*ve sam uo o tome. Ja sam bio dulje vrijeme u Tanzaniji. Tamo ni nema kruha. Rado bih jednom razgovarao s vama, ali*

sad moram na pogreb." On je u me uvremenu dobio moj veliki lanak o kruhu!

Ni veliko kinesko carstvo nije poznavalo kruh. Ne znam kako to danas tamo izgleda. Zna se da se glavna hrana Kineza u južnom dijelu sastojala od riže, a u sjevernom od prosa. U sjevernih je Kineza znatno manji broj oboljelih od raka!

Ako se uistinu dobije silna želja za nekom prijašnjom omiljenom hranom, treba popustiti, a ne se trapiti, to frustrira. Ali ubrzo eš primijetiti da ti taj nekadašnji "užitak" nije više ni ukusan ni probavljiv! Najbolje je da pojedješ velike količine te "grešne" hrane, da ti bude zlo. To će te brže proći želja za njom!

Neke će problem kruha veoma iznenaditi. Ali kao uvijek koji se neko uvelike prehranjivao žitaricama (po *Waerlandu - Oshawi*) moram ti prenijeti svoja iskustva i staviti na srce da na njima učiniš! To što je danas nastalo od prehrane bijedno je ljudsko djelo! Ja se tu nalazim u najboljem društvu, jer ljudi koji brane prirodni zakon bili su uvijek na zlu glasu kao radikali i utopisti. "*Ti su nazivi za mene iskazivanje asti*", rekao je *Dr. Shelton*, kad su kompromisni ljudi govorili daje previše radikalna! Tada moraš i prirodu nazvati radikalnom!

Već sam u svojoj knjizi "dick+krank oder schlank+gesund", izišloj 1975., obrazložio zašto kruh odnosno žitarice nisu prihvatljivi kao osnovna živežna namirnica za ljude. Ptijalin u slini što ga stvara organizam može razgraditi škrob. Stvaranje

ptijalina je ograničeno. On se u daljnjem probavnom procesu pojavljuje samo u još malim količinama u guštera i. Dakle, ono što se nije razgradilo u ustima, ostaje nerazgrađeno! To ne uspijeva ni enzimu amilaza u pećnici i kuhanih proizvoda koji sadrže mnogo škroba. Ali o tome ćemo još govoriti. "*Pas jede u nuždi i suhi kruh!*" Ali prija li suhi kruh bez soli? Prija li kruh bez krušne pećnice i? Tu se opet vraćamo na ono na čemu je osnovni naglasak u ovoj knjizi: kuhinjski lonac, ... krušnu pećnicu, ... pećnicu. Je li prijesno tijesto privlačno oku?

Uvijek po prirodi ne bi trebao jesti škrob, već pretežno voće. Naša je zaliha enzima taman dostatna za prijesnu hranu siromašnu škrobom, dakle za živu hranu, voće i povrće! Zrna žitarica nisu prirodna hrana za uvijek. Zrela, tvrda zrna probavljiva su tek ako se prije dovedu do klijanja. Procesom klijanja uklanja se enzimski inhibitor koji postoji u zrnju, sjemenju i orasima; on se uništava i postupkom kuhanja. Taj je protuenzim bio otkriven tek 1942. godine; njime želi priroda spriječiti da se uništi sjeme koje treba služiti kao osnova za novu biljku. Ljubitelji "miisla" od prijesnih žitarica posve zanemaruju taj prirodni zakon. Prijesne su žitarice neprobavljive. I naše je tijelo mali kuhinjski lonac (37°C). Miješanjem žitarica i šećera dolazi odmah do vrenja. Posljedica: vlastita tvornica rakije, kao što je spomenuto na drugom mjestu ove knjige. Zato su zrna žitarica (i orasi) probavljivi samo za ptice, jer one imaju gušu u

kojoj sjemenke ostaju do procesa klijanja; ak ih i ptica može tek onda probaviti. Jesmo li mi me utim ptice, imamo li gušu kao one?

Je li to sve? Ne, žitarice jedva da se žva u i ta se mješavina još obilno zalije kavom ili ajem! Tako uzimaš dakle u sebe to škrobno **ljepilo** koje ti tada samo otežava život. Prou i pažljivo ovo poglavlje o kruhu! "Juna ki uživatelji punovrijedne hrane" jedu prema tome neprobavljivo ljepilo, ludilo! Ali tko jede te "musle" same za sebe? Budu i da oni nisu ukusni, dodaje im se naribana jabuka. A tomu se još pridodaje i drugo vo e, grož ice, med i mlijeko. Taj mješavina me utim opet teško probavljiva, jer kiselina iz vo a **odmah** neutralizira bazi ni ptijalin. Sve to leži tada u želucu poput kamene gromade! Med je isti še er i ubrzava proces vrenja. Mlijeko nije hrana za ljude, kao što emo saznati na drugom mjestu. Je li takva teško probavljiva mješavina dovoljna za ve inu ljudi? Ne, ja gledam kako oni u "ku ama punovrijedne prehrane" progutaju te "musle", da bi se zatim bacili na **kruh i pecivo od prekrupe!** A na to se opet obilato stavlja sir, zatim kao uvijek marmelada i **p elinji med** za koji se govori kako je zdrav. Kasnije emo vidjeti daje p elinji med još opasniji od istog še era! Takav je doru ak pogrešno dobio naziv punovrijedan. Neprobavljive prijesne žitarice postaju nepravilnim spajanjem s drugim živežnim namirnicama teško probavljiva mješavina! **Uz jelo se uop e ne treba piti.** Ni biljni ajevi kao nadomjestak za kavu nisu

me utim osobito podnosivi, jer ve inom sadrže tanin. A tanin je otrov i po novijim istraživanjima poznat kao uzro nik raka! Iznimku ini samo aj od lipovog cvijeta. Ali nije li biljni aj kuhan, dakle mrtav? Najbolje je pi e na svijetu ista voda! Još je zdravija ona iz vo a bogatog teku inom. Tko se hrani najboljom hranom na svijetu, vo em, taj ne treba ni piti.

Ljudi nisu herbivori, dakle biljojedi i travojedi; jer mi nemamo višestruke želuce kao krava ili žirafa. ovjek je po povijesti evolucije isti vo ojed, što sam opširno obrazložio. Na jabuku se ne treba mazati ni senf ni marmelada! Ona je ukusna i vrijedna sama za sebe, bez ikakvih dodataka. Sve se mrtvo mora preparirati! Mi smo me utim živi stvorovi i trebamo živu hranu, baš kao naši ro aci u životinjskom carstvu!

Sve je mudro ve bilo mišljeno. Mora se samo pokušati još jednom m is liti!

Goethe

Zašto **žitarice** nisu preporu ive kao hrana za ovjeka? Žitarice su prije 6000-8000 godina bile uzgojene u Egiptu iz trava kojih danas više uop e nema. Ali ne u prehrambene svrhe, ve za razbijanje kamenih blokova za izgradnju piramida. Sjeme je na eno u grobnicama faraona, bilo je još sposobno za

klijanje. Iz toga vidimo njegovu veliku otpornost. Ali upravo je u toj njegovoj otpornosti nevolja za nas. Ono je namijenjeno za novi život i odatle njegova velika zaliha škroba. Mi ljudi teško probavljamo taj škrob. Sjeme žitarica ima vrijedne sastojke, kao što su vitamini B skupine i važni minerali. No uvijek ne živi od onoga što pojede, ve od onih tvari koje njegov organizam može asimilirati, dakle upotrijebiti. Termi kom se obradom uništi 80% vitamina, a minerali postaju anorganskima, dakle mrtvima i neupotrebljivima, te kao takvi mogu još samo pridonijeti našem ovapnjenju! Mi možemo iskoristiti samo organske minerale, kakve ih biljka pomo u fotosinteze proizvodi iz anorganskih tvari.

Sve žitarice stvaraju kiselinu, što je dodatni problem za nas. Ljudi su ve ionako prekiseljeni! Žitarice su nadalje siromašne kalcijem. To je osobito tragi no. Veoma je dakako loš rezultat koji se dobiva ako se analiziraju kola i i torte što ih konzumiramo s golemim užitkom i neumjereno. Ovdje u doslovno ponoviti iz svoje knjige objavljene 1975. godine: brašno, u spoju sa še erom, pogrešnim mastima i drugim dodatcima (na primjer kemijskim praškom za pecivo) daju divan kola smrti u raznim oblicima i raznim na inima pripremanja. Kako se kaže u knjigama kuhinjskih recepata: uzme se:

- 1/2 kg brašna (snježnobijelog ljepila)
- 1/2 kg bijelog še era (neprijatelja br. 1)
- 1/2 kg margarina (umjetnog masnog proizvoda)

1 vre ica praška za pecivo (kemije)

6 jaja (jaja stvaraju gnoj)

Sve dobro izmiješati i pri temperaturi preko 100 °C dokraja ubiti, tome dodati vo a po želji, a na vrhu ukrasiti tu enim slatkim vrhnjem (bogatim kolesterolom) ili preliti okoladnom glazurom (kofein).

Što misliš, kako se raduje tvoj probavni sustav kad ta krasna mješavina dospije u tvoj želudac! Oni tako ugodni sati uz kavicu i kola zapravo su otrovni sati za srce i krvotok!

Njema ki je lije nik *Dr. med. Steintel* u svojim novim pravilima prehrane, "Neue Ernährungs-gesetze", NEG, opširno ukazao na opasnost prehrane žitaricama. On naziva zrno žitarice "malom atomskom bombom"! Žitarice smatra odgovornima za ove bolesti: kroni ni upalni proces sluznice, vrenje, za epljenje, prekiseljenost, reumu, uloge, išijas, osipe po koži, dijabetes, tumore u želucu i crijevu, zlo udni razvoj.

Po pravilima nauka o prirodnom zdravlju svaka je bolest nagomilanost otpada i otrova u tijelu. A upravo su žitarice zbog teške probavljivosti odgovorne za jaku zatrovanost tijela štetnim talozima. Želi li se ozdraviti, tada taj nauk preporu uje post. Tijelo tako razgra uje i izbacuje nagomilani otpad i nestaje bolest. Imamo li tada još i snagu volje da prije emo na 100postotnu prehranu svježim prijesnim vo em, još brže stabiliziramo svoje zdravlje.

Dr. Alvarez sa svjetski poznate klinike Mayo u Rochesteru (SAD) kaže o kruhu slijede e:

"Kruh pro e Icroz itavo tanko crijevo, a a se ne probavi u potpunosti. Osim toga pšenica, kao i sol, smeta primanju i iskorištavanju hrane u tijelu. Zdravstveni prakti ari znaju da dugogodišnje konzumiranje neispravno sastavljane i još k tome pogrešne hrane umanjuje sposobnost probavljanju."

I još jednom Dr. Alvarez: *"Ako ljudi pojedu komad kruha, osje aju se puni. Tada jedu manje vo a i povr a, najboljih živežnih namirnica koje sadrže i važne vitamine i minerale u organskom obliku."*

A ovako je rekao J. I. Rodale u svojoj knjizi "Das vollstandige Buch iiber Nahrung und Ernahrung"¹⁰⁰: *"Sve one pri e o kruhu kao tvari života uop e me se ne doimlju. Mislim da bi za ljude bilo bolje da kruh posve izostave iz prehrane!"* Dalje: "Stoje najbolji program za ovjeka koji želi živjeti do 120 godina? Ja kažem: ne jedi kruh! On je najgori od svih škrobnih proizvoda. To nije jestivi škrob!"

Engleski nutricionist Abel Haywood nazivao je kruh i žitarice ve 1845., dakle prije 147 godina "tvar smrti". Pritom tada još uop e nije bilo istog, bijelog brašna, ve je to bilo brašno od cjelovitog zrna, grubo mljeveno, koje se danas upotrebljava za tako zdravu punovrijednu kuhinju. Tu se treba napomenuti daje bijeli kruh (bez kemikalija) lakše probaviti od onog s prekrupom. Mr. Haywood je objasnio da zemljaste tvari u kruhu, kao i bunarskoj vodi sadrže toliko

mnogo mrtvih minerala da se ovjek tijekom svog života pretvara iz gipkog, vitalnog stvora u uko eno, pogrbljeno, okoštano i žaljenja vrijedno bi e!

Uzrok je i ovdje uvijek iznova termi ka obrada naših živežnih namirnica. Tako se organske tvari pretvaraju u mrtve anorganske, vitamini se najve im dijelom mijenjaju ili uništavaju! Na zemlji postoji oko 700000 životinjskih vrsta koje upotrebljavaju kao hranu izvorni proizvod prijesan i nepromijenjen i pritom su zdrave. Samo su ovjek i životinje ovisne o njemu tako glupi da vrijednu hranu prije upotrebe mijenjaju kuhanjem, pe enjem, prženjem itd., i time uništavaju za nas tako važan život u živežnim namirnicama. Posljedica: tisu e bolesti i prijevremeno starenje! ovjek je jedino živo bi e na zemlji koje kuha svoju hranu! Tom uništavanju svježih živežnih namirnica pomaže danas i mikrovalna pe nica, i to brzinom od nekoliko sekundi.

Kruh i žitarice nisu ukusni bez termi ke obrade, a prijesni su veoma teško probavljivi! Uvijek im se moraju dodavati sol, masti, za ini, dakle nadražitelji i otrovi. Posve je loše ako se žitarice jedu zajedno s bjelan evinama, dakle tako omiljeni kruh ili pecivo sa sirom! Živežne namirnice koje sadrže škrob trebaju bazi nu slinu za probavu, a bjelan evine kiselu želu anu solnu kiselinu. Po kemijskom se zakonu me utim baza i kiselina neutraliziraju, tako da se ni kruh ni sir ne mogu dobro probaviti. Ne kaže se bez

razloga: "*Sir zatvara želudac*"! On zatvara cjelokupnu probavu! "Dobri sendvi sa sirom" leži isto tako u želucu poput olova. Zato se tako dugo osje amo puni i siti. Ni krv se ne opskrbljuje s dovoljno hranjivih tvari. Sto je teža probava, to je gore tjelesno stanje, njegova vitalnost!

Vo e ulazi tako brzo u krvotok da je za njegovo probavljanje potrebno samo 10% energije, a 90% je za nekoliko minuta na raspolaganju kao hrana što daje snagu (vo ni še er), snagu za miši e i mozak! Da, ni mozak ne treba gotovu bjelan evinu, ve isto tako vo ni še er! Tako je dakle "vrijedna" riblja bjelan evina kao hrana za mozak zapravo ista bajka!

Da bi se probavilo meso, potrebno je 70% energije za njegovo probavljanje, tako da ostaje samo 30%, što zna i dakle stalni gubitak snage (odatle prema tome i "uspješni" (ali štetni) rezultati pri kurama mršavljenja uz prehranu s mnogo bjelan evina!). Kakvo rasipanje skupo proizvedenih namirnica! Tre i svijet mora gladovati i davati bogatim, prehranjenim narodima sto nu hranu koja je prijeko potrebna njima samima.

"Kruh za svijet" nije dakle rješenje za milijune ljudi koji gladuju. Crkve koje žele pomo i, trebale bi te gladne pou iti kako se crpi voda, uzgaja vo e i povr e i te osnovne prehrabene namirnice jede prijesne. Tada bi problem gladi bio veoma brzo i temeljito riješen! Izravnom prehranom preko biljke moglo bi se odmah prehraniti 7 do 10 puta više ljudi!

Kad e se ljudima prosvijetliti pamet?

Vratimo se ovdje još jednom na tako omiljene "**miisle**". Njih je smislio *Dr. Bircher-Benner* kao mješavinu žitarica (i ostalih dodataka) pod nazivom "Bircher-Musli". Poznati stru njaci za prehranu *Dr. Kollath, Dr. Bruker, Dr. Schnitzer* brane te "miisle" od svježih žitarica kao životno važne. Kako su ljudi mogli milijunima godina preživljavati bez "mtisla"?

"Tko se želi izdi i iznad uobi ajenog života, laj se kloni krvave hrane i ne bira smrt za svog suradnika u prehrani!"

(Joseph v. Gorres, katoli ki publicist)

Dr. Bruker je u svojoj knjizi "Schicksal aus der **Kucne**"¹⁰⁰ rekao: "*Nema punovrijedne prehrane bez kaše od svježih žitarica!*" Ta je tvrdnja jednostavno pogrešna. Ti su "mlisli" naprotiv neprobavljivi i predstavljaju teško optere enje za naš probavni sustav.

1. Snažno žva i **prijesno zobeno brašno** i primijetit eš da ima lagano sladak okus. Enzim ptijalin iz sline koji rastvara škrob izvršio je djelomi no tu svoju funkciju. Ipak ostaje "grumen škrobnog ljepila" kojega bi bilo najbolje ispljunuti. Tada bi ti dobio hranjive tvari zobi, ali ne i one neprobavljive ostatke

škroba u svom tijelu. Dosada si saznao da u tijelu nema neobra enog škroba. On se mora ili izlu iti ili se taloži u tijelu. Sad žva i namo eno zobeno brašno kako to preporu uju za-govornici "miisla". ak i ako ga veoma dugo žva eš, ono ne e postati slatko! To zna i da ptijalin iz sline ne može probaviti namo eno (ili i kuhano) zrno žitarice. Budeš li sada me utim namo ene "miisle" jeo s mlijekom ili medom, tada je probava umnogostru eno nemogu a!

2. Namona žitarica (sama za sebe) ima dakako okus kao ljepilo za tapete. Zato se nastoji uiniti ukusnom; jer "jelo mora biti ukusno" (rije i *Dr. Brukera*). Ali kako se žitarice uine ukusnima? Dodavanjem svježeg voa, limunovog soka, 1 ajne žlice meda, 1 jušne žlice vrhnja i ribanih oraha! Posljedice sam ve opisao! Svježe, zrelo voe uvijek je me utim veoma ukusno i bez ikakvih promjena ili dodataka! Evo primjerice kola a: enzim ptijalin ne može ni nakon više minutnog žvakanja rastvoriti namo enu žitaricu. I vo na kiselina odmah uništi ptijalin! Posljedica: probava i iskorištenost hrane jednake su nuli! Zato su i vo ne torte neprobavljive!
3. Ribani orasi isto se tako rado dodaju "muslima". Ugljikohidrati s mnogo škroba (kao žitarice) i proizvodi bogati bje-

lan evinom, kao što su orasi, ne bi se trebali konzumirati zajedno. Bjelan evina treba želanu solnu kiselinu i pepsin, a škrob bazi nu slinu. Kiseline i baze se poništavaju, tako da se uzajamno ometaju u probavi svojih hranjivih tvari! Svaka hrana sadrži proteine, ugljikohidrate, masti, vitamine, minerale itd, ali dolazi do velikih smetnji u probavi ako se istodobno konzumiraju proizvodi koji sadrže mnogo škroba i oni koji su bogati bjelan evinom! Ne bi se trebale istovremeno unositi u tijelo ni dvije razli ite vrste proteina ili proizvoda s mnogo škroba!

4. Jedna ajna žlica meda koji sadrži doduše udio lako probavljivog voa, ali to ne mijenja ništa pri injenici da je djelovanje meda na tijelo jednako kao slatkog otrova šeera! Svi koncentrirani šeeri aktiviraju opasno variranje inzulina. P elao osim toga izravno skuplja otrove iz okoliša. I p elinja je kiselina otrov za naše tijelo! Sva ta mješavina od koje se sastoje "musli" može u našem vlastitom "kuhinjskom loncu", što ga predstavlja naše tijelo (37 °C), brzo prije i u proces vrenja i naposljetku zbog dugog zadržavanja tih pogrešno sastavljenih "miisla" proizvesti odli nu rakiju. Ta poznat ti je postupak vrenja piva, zar ne? Ovdje se ne doga a ništa drugo. *Dr. Bruker* osporava

dakako tu znanstveno bespriječornu injenicu, jer mu je ta istina neugodna i ruši itavu njegovu ku u od karata koju je preuzeo od *Dr. Kollatha*\ Borbenim se raspravama bori protiv te gole istine. Ali injenica se ne može pobiti sva om ili sukobom! (Vidi poglavlje o CHO-alkoholnoj hrani!) svaki uživatelj "miisla" i kruha poznaje veoma dobro taj proces vrenja iz vlastitog iskustva. Njegovo je tijelo njegov u itelj. Oni koji konzumiraju mnogo kruha i žitarica imaju "nestabilan i nesiguran hod", jer su uvijek u stanju lagane omamljenosti!

5. Dodatak vrhnje. Masni proizvod vrhnje sadrži mnogo kolesterola i ometa probavu molekula žitarica. Umjesto 1 jušne žlice uzme se obi no 3-4, jer je vrhnje tako ukusno. Pri originalnim se "Bircherovim miislima" upotrebljava ak kondenzirano mlijeko ili tu eno slatko vrhnje! Izolirane masti, koje ne postoje u prirodi, ne trebaju se nikamo dodavati, jer uvijek ometaju i usporavaju svaku probavu! Ovdje ne emo govoriti o kolesterolu kojega ima samo u životinjskim proizvodima. To emo u initi na drugom mjestu. Ne bi li se konzumiranje životinjskih proizvoda (bogatih kolesterolom) trebalo nazivati "osvetom životinjskog svijeta", kad si ovjek njima priskrbi arteriosklerozu, iako je za nju dakako još odgovorniji

anorganski kalcij. Biljke ne sadrže kolesterol; nije li to upozorenje prirode nama ljudima što ne bismo smjeli upotrebljavati u svojoj prehrani, a stoje za nas najprikladnije?

Uvijek se iznova spominju rimski legionari koji su navodno hrane i se zrnima pšenice uspijevali izdržati naporna pješa enja. Ti su vojnici imali mnogo vremena za žvakanje te žitarice. Oni su uistinu snažno žvakali, ali su ispljunuli štetnu sluz, nakon što su iz pšenice uzeli hranjive tvari. Tako su ostali dosta pošte eni šteta izazvanih škrobnom hranom. Škrobnoljepilo ima prili no odvratana okus. Vidi moj primjer sa zobenim brašnom. To se može iskušati sa svakom drugom žitaricom!

Što preostaje dakle od "miisla" koje toliko mnogi stru njaci najtoplije preporuaju? Baš ništa. Štetna kaša koja bez dodataka nije ukusna! Ona je optere enje za naš probavni sustav koji je ionako veoma oslabljen luksuznom hranom tijekom više desetlje a! Kupljeni gotovi "mlisli" što ih enzim ptijalin ne može u tom njihovom stanju rastvoriti, daruju nam svakodnevno vrenje, te poja ano stvaranje sluzi u nosu, ždrijelu i plu ima, želu ane smetnje, artritisa, zubnu trulež. Iz tog stalnog vrenja razvijaju se i mnoge druge bolesti. Uživatelji "punovrijedne hrane" ne zadovoljavaju se me utim - kao stoje ve spomenuto - samo tim "muslima", ve još dodaju i "divna" peciva i kruh od prekrupe s masnim namazima, sirevima, marmeladom itd. Kako

sam se esto i sam uvjerio u tegobe s nadulim trbusima ljubitelja takve hrane!

Postoji veoma poznata kuharica punovrijedne hrane autorice koja je organizirala i nadzirala kuhinju najednom od putovanja brodom, tijekom kojih su se sudionici upoznavali s punovrijednom hranom. Ona nam je uvijek prije po etka jela objasnila sastav obroka. Ako su me utim ve prijesne, namo ene žitarice zbog pogrešne kombinacije gotovo neprobavljive, tada sti one termi ki obra ene izravno štetne za zdravlje! Spomenuta kuharica punovrijedne hrane trebala bi se prema tome zvati kuharica punovrijedne uništavaju e hrane! U svim je domovima punovrijedne prehrane glavna hrana upravo ona koja se sastoji od kuhanih žitarica.

Još u ti nabrojati i druge pogubne posljedice prehrane koja sadrži mnogo kruha i žitarica: poznati engleski istraživa na podru ju prehrane i kirurg *Dr. de Lacy Evans* piše u svojoj knj izi izišloj 1910. godine o kobnim zemljastim tvarima koje su osobito obilno sadržane u žitaricama. On spominje uvijek iznova "Earthy Matters", otrovne zemljaste tvari koje ovjeka obdare prijevremenim okoštavanjem i starenjem. Od ega se sastoje te "Inorganic or Earthy Matters", anorganske ili zemljaste tvari"?:

- a) Phosphat of Lime (kalcijev fosfat)
- b) Carbonat of Lime (kalcijev karbonat)
- c) Fluorid of Calcium (kalcijev fluorid)

- d) Phosphat of magnesia (magnezijev fosfat)
- e) Soda and Chloride of Sodium (soda i natrijev klorid).

A ovo je poredak živežnih namirnica po njihovoj vrijednosti, a kako ih vidi *Dr. Evans*:

1. vo e (!)
2. riba
3. meso
4. povr e
5. žitarice

Nije li zastrašuju e da su danas tako omiljene žitarice na kraju ljestvice? Vo e ima najniži udio zemljastih tvari i donosi po njegovim rije ima život i zdravlje! Žitarice imaju dakle najviši udio i zato donose brže starenje i preranu smrt!

Mnogo hvaljena zob ima najštetnije djelovanje na zube. Pšenica najviše stvara kiselinu i najve i je otima kalcija. Nikada prije u povijesti nisu se nakon nastanka mlinova 1879. godine konzumirali žitarice i brašno u tako golemim koli inama kao danas. Veliki dio bolesti proizlazi stoga iz prevelikog konzumiranja žitarica! Zagovornici proizvoda od cjelovitog zrna žitarica vrše predobro svoj posao. Upravo su vegetarijanci obi no veliki potroša i proizvoda od žitarica. Zato oni i mnogo više od mesojeda pate od bolesti izazvanih vrenjem!

ak se povr e nalazi na predzadnjem mjestu. To se osobito ti e onog povr a ispod zemlje. Ja nazivam

zato povr e "Second-hand" - hranom. Prijesno povr e, osobito lisnato povr e tamnozelene boje, sadrži me utim znatne koli ine životno važnih vitamina i minerala; ali povr e je op enito posve niskokalori no i ne može pri isklju ivoj prehrani njime dati dovoljno energije!

Istraživa i na tom podru ju isti u uvijek iznova potrebu za važnim mineralima, ali u *Dr. Evansa* vidimo da su oni u prevelikoj koli ini ak štetni, osobito ako se kuhanjem vra aju anorgansko, mrtvo stanje, što je danas gotovo stopostotno slu aj s "dobrom starom" kuhanom hranom. A tko uop e jede prijesnu, prirodnu hranu, osim možda nekolicine vegetarijanaca (koji na žalost vole i kuhinjski lonac!)

Termi kom sc obradom vra aju ina e lako topljive mineralne soli natrag u anorgansko, beživotno stanje, tako da ih kao takve ne može više naše tijelo upotrijebiti, imati od njih koristi. Zato se one samo talože posvuda u tijelu! Ono ih mora taložiti u sebi, jer naši bubrezi i koža ne mogu izlu ivati tako velike koli ine.

Jede li se meso, tada *dr. Evans* preporu a da se odbiju mesni sokovi kao otrovi, upravo onako kako to preporu a njema ki lije nik *Dr. med. Steintel*, koga sam ve više puta spomenuo. Dakle, oni koji vole meso trebali bi ga jesti bez njegovih sokova. Tako bi bili zdraviji. Knjiga *Dr. Evansa* nosi naslov "Wie verlangere ich das Leben?"⁹⁹ On se u njoj intenzivno bavi mogu nostima produljenja života.

Zanimljivo je da izvješ uje o više od 2000 ljudi starih preko 100 godina koji su živjeli u prošlim stolje ima. Mnoge prikazuje navode i njihovo ime, doživljenu dob i opisuju i njihov na in života. On time potvr uje moja saznanja daje ovjek prijelazom na mrtvu hranu izgubio svoju zdravu dugovje nost i tek sada po inje polako opet postizati stariju dob, ali sa štakama koje ga kao invalida otpremaju u dom za stare ljude.

Njegova izvješ a pokazuju, nasuprot uobi ajenom mišljenju, da su ljudi i u prijašnjim stolje ima doživljavali veoma duboku starost. Iako se tako navodi da ovjek koji je u prošlom stolje u doživio 70 godina, danas još jedva postigne tu dob. Poljska je vlada nedavno objavila daje u toj zemlji ve ustanovljen pad na 69 godina. Mogle bi se spomenuti još mnoge zanimljive pojedinosti iz te knjige *Dr. Evansa* koje bi me utim u inile preopširnim ovo poglavlje o kruhu.

Ipak bih još želio navesti jednu važnu to ku koja pobija argumente protivnika vo ne kiseline! *Dr. Evans* spominje vo nu i limunsku kiselinu kao najbolje sredstvo da se otope ve nataložene štetne zemljaste tvari. Alkali ne tvari otapaju kiselinske taloge, ali ne uništavaju kosti i zube kao što se to uvijek iznova pogrešno tvrdi. Drugo, fosforna je kiselina (bez fosfora nema sposobnosti mišljenja) isto tako tvar koja otapa taloge.

Dr. Evans spominje na 186. strani svoje knjige *prof. Dr. Wilhelma Schmolea*, profesora patologije i istraživa a na području djelovanja razne hrane na naš organizam. *Dr. Schmdle* tvrdi u "Daily Telegraphu" da je limunov sok Elixier Vitae, životni eliksir! Doslovno: "On se s pouzdanjem nada da će u daljoj budu nosti u svojoj vlastitoj osobi dokazati budu im naraštajima da onaj koji samo jede dosta limuna, ne mora za dugo umrijeti!" O grofu VValdecku koji je u Parizu doživio 120 godina, a svakog prolje a jeo velike koli ine hrena namo enog u limunov sok, rekao je da nije hren, ve limunov sok bio taj koji mu je produljio život za mnogo godina!

Kakva golema suprotnost od onih protivnika kiseline koji uvijek iznova govore o štetnosti vo ne, osobito limunske kiseline, zbog koje po njima ispadaju zubi i omekšaju kosti! Jedna jabuka o isti zube bolje od svake kemijske paste za zube!

A upravo žitarice, bile one prijesne ili termi ki obra ene, stvaraju uvijek kiselinu, siromašne su kalcijem i zato luže važni kalcij iz naših kostiju i zubi. Budu i da se kruh i žitarice jedu danas u velikim koli inama, doga a se snažno propadanje koštane supstancije! To ne smeta me utim protivnike kiseline, oni imaju u svojim prehranbenim programima "zdrave" žitarice svake vrste, i nikada ne spominju stalno djelovanje kiseline iz te hrane koja obiluje škrobnim ljepilom! Upravo sam posljednjih godina nabavio mnogo knjiga iz prošlog stolje a. Mi se

pravimo tako mudri, a naši su preci bili daleko ispred nas u svom vi enju tih stvari vezanih uz prehranu, ak su mogli i predvidjeti što će se doga ati na tom području u budu nosti. Odatle i moj citat *Goethea* na po etku ovog poglavlja.

Britanski lije nik *Dr. Denimore* piše u svojoj knjizi "Wie die Natur heilt!"¹⁰², izdanoj 1892. godine, koja ima kao podlogu jedno njegovo predavanje pred Londonskim lije ni kim društvom 1876., sljede e o žitaricama:

"Prehrana žitaricama vodi u preranu smrt! Tko uzima u sebe velike koli ine te opasne hrane, nagomilava najve e koli ine zemljastih elemenata i neprestano nanosi štetu svom organizmu! Ti taloži što se jasno vide u ajniku, nakupljaju se u itavom tijelu, sljepljuju krv, za epljuju sustave za filtriranje, dovode do svih mogu ih bolesti i do preranog kraja! Teški ljudi slabe gipkosti, uko enih i nespretnih pokreta, gotovo su uvijek veliki potroša i kruha, odnosno raznih žitarica i kola a svih vrsta. Koga mu i osip po koži, loši zubi, gnojni irevi, este glavobolje i prehlade, isto je tako uživalej spomenute hrane bogate škrobom, te trpi posljedice njezinog djelovanja na organizam!"

Plutarh spominje u "Pinnocks Edition of Goldsmith's History of England", da su Britanci bili tako umjereni u jelu da su stara ke pojave po injale tek oko 100.-120. godine života! Njihove su ruke, noge i bedra bili uvijek bez odje e i mnogi su dijelovi

kože bili modri. Njihova se hrana sastojala gotovo od: žireva, bobica i vode! Drugi povjesni ari spominju ribu, perad, liš e i vo e kao glavnu hranu, uz male koli ine korijenja iz šume. Ti proizvodi sadrže mnogo manje koli ine zemljastih tvari od žitarica. Upravo je nekonzumiranje žitarica dovelo do dugovje nosti u tih naroda. Hrana koju su uživali dovodila je do visokog stupnja aktivnosti i snage!

Dr. Henry je ustanovio da su oni bili prili no atletske gra e, velike snage i gipkosti. Natjecali su se u tr anju, plivanju, penjanju, hrvanju i bavili se svim mogu im vrstama tjelesnih aktivnosti. Strpljivo su podnosili boli, težak rad, studen, glad i sve vrste nevolja. Gazili su do grla kroz mo varu i danima živjeli bez hrane! Stanovnici Novog Zelanda i oto ja Južnog mora živjeli su od sli ne hrane kao nekadašnji Britanci i bili zdravi i vitalni do preko 100 godina!

Herodot (najstariji povjesni ar — oko 490. prije Krista) opisuje Etiopljane koji su zbog svoje dugovje nosti bili nazivani makrobiotima. Njihova se hrana sastojala isklju ivo od prženog mesa i mlijeka. To oboje sadrži samo malu koli inu zemljastih tvari i oni su bili lijepog stasa, živjeli 120 godina, a mnogi još i dulje!

Herodot izvješ uje isto tako o posjetu perzijskih poslanika dugovje nim Etiopljanima. Ovi su pitali Perzijce što voli jesti njihov kralj i koliko dugo žive op enito Perzijci. Oni su tada pri ali kako perzijski car rado jede kruh, pšeni ni kruh, a najdulji je

o ekivani životni vijek u njih 80 godina. Etiopljane to nije iznenadilo, jer su se Perzijanci prehranjivali "prljavim" kruhom i zato tako rano umirali.

Herodot je zapravo bio siguran da Perzijanci nisu mogli živjeti ni do 80. godine i da su to imali zahvaliti samo svom osvježavaju em napitku (grož anom soku ili vinu). Zatim su Perzijanci pitali Etiopljane o njihovom životnom vijeku, a ovi su odgovorili kako ih ve ina doživi 120 godina, neki još više, pri emuje - kao stoje gore spomenuto - prženo i kuhano meso bilo glavna hrana, a pi e samo mlijeko.

U knjizi *dr. Densmorea* navodi se mnogo primjera daje vo e najbolja, najizvornija i najprirodnija hrana za ovjeka, a kruh/žitarice najgora.

Gospodin i gospoda Densmore bili su oboje lije nici, najprije prakticirali u Londonu, kasnije u SAD-u. oni su sve svoje pacijente odmah stavili na prehranu bez žitarica, pri emu su davali prednost vo u, a isprva su još dopuštali i nešto mesa; to je obi no bio odrezak od june eg mljevenog mesa, izvaljan gotovo na debljinu pala inke, zatim u tavi s malo masno e lagano ispržen s obje strane. Kasnije su *Densmoreovi* izostavili i meso kao prijavu hranu, kako su ga nazivali. Njihovi su pacijenti odmah postizali veliki napredak u pravcu zdravlja kad su posve izbacili iz prehrane kruh/žitarice! Ovo su bili striktni zahtjevi *Densmoreovih*:

1. izbaci iz prehrane proizvode od kruha i žitarica

2. bazi na su hrana vo e i orasi

3. isklju ivo konzumiranje nekuhane hrane

tada nema bolesti i nije potreban lije nik! Jer,...
vo e je najbolja hrana za ljude, ako želite dug život!

Kao što *Dr. Evans* spominje u svojoj knjizi njema kog *prof. Dr. Schmolea*, tako piše *Dr. Densmore* o njema kom lije niku *Dr. Winckleru* koji je pod pseudonimom *Dr. Alanus* pisao lanke o vegetarijanstvu u listovima o zdravlju, poslije egaje s miješane prehrane prešao na vegetarijanstvo. U *Dr. Winckleraje* ve u dobi od 40 godina došlo do velikog osvješ ivanja kad je ustanovio da su mu radijalne arterije pokazivale znakove arterioskleroze. Nije to mogao sebi objasniti pri svojoj "zdravoj" vegetarijanskoj prehrani, ali su znakovi njegovog "ovapnjenja" bili posve jasni! Budu i da je on bio osim toga nepuša , uznemirio gaje taj simptom.

Odjednom mu je me utim sinulo pri itanju literature uglednog pariškog lije nika *Dr. Monina* da su kuhane i pe ene žitarice, te op enito škrobna hrana pri njegovoj vegetarijanskoj prehrani pravi uzrok preranog "ovapnjenja"!

Tvrđnje *Dr. Monina* temelje se na istraživanjima *prof Gublera* iz Pariza koji je bio spomenut ve prije u knjizi *Dr. Densmorea*.

Kuhana vegetarijanska hrana sa svojim visokim udjelom žitarica dovodi dakle do ranog ovapnjenja arterija i prerane smrti!

Dr. Winckler (*Alanus*) vratio se mlije noj hrani, dakle onoj "dobroj staroj". *Dr. Monin* spominje i visok stupanj ovapnjenja u ljudi u Bomaju i Kalkuti, koji se gotovo isklju ivo hrane rižom!

Trebali bismo se uvijek sjetiti daje ta knjiga bila napisana 1892., a temelji se najednom predavanju iz 1876. godine!

Tko ita tu knjigu, tko je ikada uo za tu dvojicu lije nika, *Dr. Schmolea* i *Dr. Wincklera*? Bio bih zahvalan za korisne informacije. O *Dr. Gustavu Schlickeysenu* itao sam prije esto u vegetarijanskim listovima, danas više ne. Šteta da su spoznaje i te dvojice njema kih lije nika bile jednostavno zanemarivane. Današnje stalne pohvale "dobrom" cjelovitom zrnu žitarice zamagljuju naše vi enje prave istine.

Daljnje je zlo prehrane kruhom/žitaricama: pretilost! Glavni su uzrok danas tako raširene prekomjerne tjelesne težine, škrobom bogati kuhani i pe eni proizvodi od žitarica i dakako kruh! Oni su štetni za zdravlje - kao stoje ve bilo spomenuto -Jer trajno i znatno poremete cjelokupni metabolizam, osobito metabolizam še era!

Ja sam u svojoj knjizi "dick+krank oder schlank+gesund" opširno izvijestio o kruhu i pretilosti. Možeš tamo itati o tome. Moji su prikazi iz 1975. još potkrepljeni rezultatima daljnjih prou avanja. Danas prije svega kudim nego ikada prije **termi ku obradu** naših vrijednih živežnih

namirnica. Kakva korist od itavog biološkog uzgoja ako tu dobru hranu zatim bacimo u kuhinjski lonac i posve uništimo!

Svaka pretiła osoba mođe ustanoviti da se odmah vra a na zdravu normalnu težinu ako se hrani bez žitarica, osobito brzo ako preostalu hranu jede prijesnu, a ta se pretežno sastoji od vo a, povr a i malo oraha!

Ni ja još nisam 1975. spoznao golemo zna enje vo a. Tko zamijeni dakle žitarice prijesnim vo em, bit e bezuvjetno vitak i zdrav, ak i ako u prijelaznom razdoblju još zadrži svoju prijašnju uobi ajenu harnu, pa bilo to i meso.

Prijelaz na isklju ivo prijesnu hranu je doduše jednostavan, ali neki dobivaju neugodne simptome, jer naše tijelo želi otopiti i izbaciti nagomilane štetne taloge u organizmu, što mu nikad dosada nije uspjelo zbog stalnog daljnjeg unošenja pogrešnih tvari. Bilo bi najbolje da svi proizvodi od žitarica nestanu sa stola, a osobito iz prehrane dojen adi! Djeca do 2 godine ne mogu još uop e probaviti škrob, jer je za njih po prirodi predvi eno do 3. godine maj ino mlijeko kao jedina hrana!

Ti simptomi, kao glavobolje, umor, boli u udovima, svakako su neugodni, ali to su samo krize na putu ozdravljenja i nisu nikada štetni! Zdravlje i bolesti su isti novi s dvije strane! Priroda nam ne želi bolestima naškoditi, ve nas želi izlije iti! Opet jedan jednostavni zakon!

Pomo : pokušaj prijelaz usporiti. Najbolje je ako se jutarnji obrok zapo ne samo so nim vo em. Ogladniš li oko podneva, pojedi opet vo e koje sadrži mnogo vode. Ono e te istodobno opskrbiti najboljim pi em na svijetu (destiliranom vodom). Oko 4 sata ujutro po inje proces izlu ivanja; podupri ga obilnim konzumiranjem svježeg vo a. Postupaj tako mjesec dana, a zatim jedi i nave er samo vo e, po mogu nosti prije 18 sati, ina e moraš zbog velike navale mokra e eš e ustajati iz kreveta. To je obilno izlu ivanje mokra e uzrokovano poželjnim udjelom kalija u prijesnom vo u koji istjeruje iz našeg tijela opasne (mrtve) koli ine soli. I to provodi mjesec dana!

Ako se oba ta obroka sastoje od prijesnog vo a, tada si ve mnogo postigao na putu do zdrave vitkosti. Poznajem jednog poduzetnika koji je u nekoliko mjeseci izgubio 23 kilograma, iako je još zadržao (iz drugih razloga) svoj uobi ajeni podnevni obrok.

Sve je ono veliko i dobro jednostavno, ako svoj mozak oslobodiš staroga tereta!

A sad se pozabavi ru kom koji bi se trebao pretežno sastojati od prijesnog, svježeg povr a. Kao prijelaznu hranu možeš jesti krumpir kuhan u ljusci s hranjivim umakom od avokada, a dopušteno je i nešto kiselog vrhnja, mla enice ili jogurta. "Moraš pro i kroz tu iglenu ušicu", piše prof. Ehret koji je esto klistiraju i se provodio itavu no na zahodu s

proljevom, da bi ublažio nastala optere enja. Ta i ti se želiš riješiti staroga sme a što se desetlje ima nalazi u tvojim crijevima i tkivima, zar ne? *Ehret* je bio me utim teško bolestan ovjek i lije nici su ga ve smatrali izgubljenim slu ajem. Svatko se od nas jednom pri iš enju tijela vrati starim grijesima, ali tada opet nastavi nepokolebivo taj prijelazni period. Naposljetku eš biti nagra en kad budeš mogao uživati u sjajnom zdravlju!

Pritom se ne uspore uj s drugim ljudima koji unato posve pogrešnoj prehrani, unato rakiji, cigaretama i kavi djeluju kao da mogu sve podnijeti i ine se savršeno pokretnima. Ali onda se odjednom i neo ekivano slome; zapravo se proces njihovog propadanja doga a polako, ali sigurno. Ti bi ljudi trebali uvijek iznova zahvaljivati svojim precima da su po njima dobili tako dobre kromosome. Onom koji se prehranjuje svježom, prijesnom hranom brzo bi mrtva hrana sa solima i za inima naškodila, izbacila njegov organizam iz postoje e ravnoteže. Fini stroj odmah reagira!

Are Waerland kupio si je tijekom jednog posjeta SAD-u na nekoj tržnici "velike, divne kupine". U no i poslije toga osje ao se odjednom teško bolesnim i uistinu mislio da mu je došao kraj. A tada mu je palo na um da su te "umjetne" kupine bile "proizvedene" pomo u jakih otrova, kao što su insekticidi i otrovna sredstva za gnojenje. Nakon tog doga aja odmah je oputovao natrag ku i. To je bilo prije ca. 60 godina, a

koliko je daljnjeg one iš enja svijet do danas pretrpio! Ja mislim me utim da je ta reakcija u *Waerlanda* prije došla od njegovog ve prikriveno bolesnog organizma, jer njegova je pogrešna prehrana žitaricama s previše krumpira, pretrpala sve probavne organe, tako da je još jedva bilo mjesta za zdravo vo e i povr e. A u tom je stanju velika koli ina vo ne kiseline iz kupina silno uzbunila mješavinu žitarica koje su ve bile u vrenju! *Waerland* nije znao ništa o istoj prehrani vo em i u kakvoj se kombinaciji s drugim živežnim namirnicama može vo e upotrebljavati, vidi poglavlje o vo u. Pri našim boravcima na Floridi svake godine ne primje ujemo pri isklju ivoj prehrani vo em i povr em baš ništa zabrinjavaju e, unato današnjem mnogo ve em one iš enju! Želiš li postati vitak, moraš se kloniti svih žitarica, isto tako i skrivenog brašna koje se veoma esto upotrebljava pri umacima radi postizanja njihove gusto e. Tada ne eš pobijediti samo pretilost, ve i hunjavice koje su naj eš e uzrokovane konzumiranjem kruha i žitarica. Ta vidiš i sam kako ta kiselina stoje stvara kruh izlazi iz tvog nosa. To nema nikakve veze s bezazlenim vjetrom, ve s tvojim unutaršnjim one iš enjem. Kad bi uzrok uistinu bili svježi zrak ili hladno a, tada bi životinje morale biti stalno prehla ene! Raduj se dakle hunjavici koja te pro iš uje; toga više nema u oboljelih od raka! Ima profesora koji pori u postojanje štetnog otpada u tijelu, jer ga ne otkrivaju u mrtvim stanicama pod

mikroskopom. Zar je za to potreban laboratorij, kad to sme e izlazi u velikim koli inama iz nosa i ždrijela? Jadni teoreti ari! O tome u još opširno govoriti!

Sa žitaricama po inje pretilost i ona e te toliko dugo mu iti dok ne ukloniš uzrok: kruh pecivo, jutarnje žitne pahuljice, miisle, brašno i še er! I svakako tako omiljeni krumpir, iako on nije toliko štetan kao žitarice. No i on stvara škrobno ljepilo, a osim toga se kuha, te je dakle mrtva hrana!

"Kad bi se ljudi pravilno prehranjivali, ne bi bile potrebne operacije!"

Profesor Hotema: "Stru njaci koji temelje svoje tvrdnje na velikim vlastitim iskustvima, izvješ uju da žitarice, gomolji i mineralna voda uništavaju tijelo više od mesa!" To kažem i ja u ovoj knjizi i uvijek ponavljam pri svojim predavanjima, da uživatelji prokuhanog mladog mesa (ali ne svinjskog) bez juhe trpe mnogo manje štete nego oni koji jedu žitarice, krumpir, še er i med! Vidi i moju prvu knjigu od 1975. "dick+krank". pritom ne povla im ništa što sam u ovoj knjizi rekao o mesu kao hrani!

Zamisli, posve budalasta vo na hrana (*Stahlkopf*) ini te bolesnim! A degenerirana kuhana hrana s kavom, rakijom cigaretama ini te zdravim? Kakav je mozak mogao tako glupo misliti? Pri pogrešnom, nezdravom na inu života možeš ostati samo kratko

pošte en posljedica. Priroda se nikada ne može nadmudriti. Ona e prije ili kasnije tražiti svoj danak (što kasnije to e on biti teži!) Nikada ne zaboravi tu istinu!

"Bolji se i brži rezultati lije enja postižu postom. Sva ljekovita snaga itave zemlje nalazi se u samom tijelu. Lijekovi ne lije e! Lijekovi ne uklanjaju uzroke bolesti. Uzroci su me utim sami ljudi sa svojim višestoljetnim pogrešnim na inom života!"

(Prof. Hilton Hotema)

REUMA - GIHT - IŠIJAS

Mnogi znanstvenici na području prehrane smatraju da su mesni proizvodi kao tvorci mokra ne kiseline glavni uzročnici reumatskih oboljenja.

Zacijelo višak mokra ne kiseline naročito sudjeluje pri nastajanju gihta. Nasuprot mesožderim životinjama (koje uostalom troše sve sirovo, životno od životinje) mi ljudi nemamo enzima urikaza koji može odmah rastvoriti mokra ne kiselinu. Zato je pretvorba mokra ne kiseline u lakše razgrađuju u mokra ne za nas veoma teško. Nadalje mesožderne životinje imaju mnogo kralježnice i crijevo, tako da je kratkotrajnije zadržavanje. Daljnji važni pokazatelj prirode da naš organizam nije predviđen za probavu mesa i ribe! Ali ljepljive, rastezljive kiseline iz kuhanih i pečene brašnenih proizvoda mnogo su gore. One zapljusku stalno sve limene i filtriraju u sustave, ometaju protok krvi i sokova te izvlače životno važan kalcij iz kostiju i zubi.

Budući da se sluz iz tih kuhanih tvari teško razgrađuje, naše tijelo poduzima tu i tamo nasilno liječenje tako da to ljepljivo opet izlazi van hunjavicom. Ode li takva sluz dublje, takva oboljenja zovemo: bronhitis, upala pluća ili astma.

Otkrivena raka zna i najčešće zadnju stanicu, a taj zadnji stadij imaš zahvaliti u prvom redu trošenjem životinjske hrane siromašne talogom i pečene žitne

sluzi! Ako se dakle to svugdje u tijelu "povlači i hrška", kriva je ljepljiva hrana koju ti svakodnevno pohlepno jedeš. Razmisli samo jednom što se sve danomice skuplja, tada bi morao ti sam sebe optužiti da nepromišljeno gutaš sve što ti se ponudi!

Sva škrobna hrana, koja se ne može iskoristiti, umanjuje našu **životnu snagu!** Ne prerađuje ni škrob se ne bi smio naći u našem tijelu, jer mi možemo škrob samo kao glikogen skupljati u jetri i mišićima slanicama kao stalnu rezervu hrane. Škrob nije rastopiv u vodi, naš organizam ne može uzeti u zalihu isti škrob, nego ga mora odmah prerađivati ili odložiti!

Sav suvišni škrob mora se pretvoriti u masno ulje! Budući da je naše tijelo pri obilnoj brašnenoj hrani preopterećeno, sluzave tvari stalno umanjuju našu vitalnu snagu! Prekomjerni, mrtvi škrob iz naše hrane je dakle neprirodan, troši snagu i živce!

Plodovi su pozitivne stimulacije!

Kako kuhano meso tako i brašnena hrana ne prija bez soli i začina, ona potrebuje kao iscrpljena, mrtva lešinarska hrana te uvijek škodljive dodatke, povezane s teško probavljivim masnom amlom, koje u prirodi također ne postoje izolirane. Uvijek ih proizvodi u tvornicama i mljekarama. Vaša se "tvornička roba" mljeko homogenizira, pasterizira i

sterilizira. Ono se samo poradi duže održivosti u policama degenerira na štetu živoga tijela!

Budu i da kriva "dobra gra ankska" prehrana u tom sastavu kao mrtva hrana teško "leži u želucu", potrebna su daljnja stimuliranja da ta mješavina bude podnosiva, kao alkohol, cigarete, kava, aj i dr.

"Popravi, i osje at eš se dobro ", kaže izreka, ona odgovara za blagajnu tvrtke, ali za tebe? Tako se zlo prisilno goni u osjetljivi crijevni trakt. Zaprljano tijelo treba tada samo vidjeli kako e s tim pro i!

Tu je još i aspirin, a ako pretrpana "grada" ne e van, bezbrojne tablete. Kako bilo da bilo, mi emo ve potisnuti simptome! Osim toga penicilin, ako "zlo este" bakterije žele pomo i da otklonimo lošu hranu.

Ali vo e je sa svojim obiljem C vitamina najbolji neškodljivi penicilin! Nadalje ono sadrži sve žive vitamine i mineralne tvari, oni se brinu za razvodnjavanje taloga, oni poput metle iste tlo. Upravo oni plodovi koji sadrže kiselinu, koji su u kona noj razgradnji uvijek bazi ni, jam e na temelju svoje brze raspoloživosti za to da naše tijelo **odmah** može zapo eti s iš enjem. **Plodovi su naše svje ice!** Nikakva hrana, pa ni vo e ne može izravno lije iti. Nema nikakve takozvane ljekovite hrane (pa ni ljekovite medicine ili lje ilišta). **Sva su takozvana lije enja dijetom besmislena!** Sam naš organizam lije i u svojoj mudrosti posve sam, kao što bez naše potpore lije i neku ranu. Mora mu se samo pružiti

prilika i ne "natrpavati se" uvijek iznova. Ono tada mora istiti nekorisne nakupine te ne dolazi do vlastitog izlje enja! Nekoliko dana postiti i potom samo vo na hrana, to su najbolji ljekoviti izvori za sve bolesti! Ti po svojoj prilici znaš što su govorili stari kineski lije nici: "*Jedna etvrtina hrane za tvoje tijelo, tri etvrtine za lije nika!*" Tko može podnijeti "dobru gra ansku hranu", ve je bolestan i ima pred sobom još dalek put do potpunog zdravlja. Njegovo se tijelo uredilo, ali grijesi protiv prirodnog zakona su duboko ucijepljeni i sabotirani. Priroda nikad ne zaboravlja, prije ili kasnije dolazi pravedna kazna, naj eš e neo ekivano...! Prehrambene namirnice kao brašno i krumpir su nagomilavaju i otrov, koji nažalost tek kasnije traže svoj porez!

Najpoznatiji i jama no najdosljedniji njema ki obnovitelj života bio je *Walter Sommer*, Ahrensburg kod Hamburga. Umro je tek 1986., dva mjeseca prije svojih 99 godina života. Posjetio sam ga jednom pred 17 godina u njegovoj ku i, drugi put ujesen 1985., nekoliko mjeseci prije njegove smrti. *Walter Sommer* je ve ležao u krevetu, svakodnevno je imao proljev, postao je zaboravljiv. Proljev je uvijek znak da se tijelo želi osloboditi od otrova. Sommer je sastavljanje recepata u svojoj knjizi preuzeo od svog "u itelja" *Dr. Drewsa*, Chicago. Te kombinacije nisu u skladu sa spoznajama Prirodnog Zdravlja. Vo e, povr e, orasi i naro ito kikiriki bili su pomiješani, pritom treba kikiriki otkloniti kao mahunarku. Pa i

dobre orahe trebalo bi najbolje jesti same za se. Njegovi recepti sadrže i previše vrsta voća i povrća. Mono-obrok je uvijek najbolji i ne vodi ka proždrljivosti. Ti znaš, sve riječi "pre-" ne vrijede ništa, kao na primjer. prejesti se, prenaprezati se! Njegova odbojnost prema voću u samom nema vrstu dokaz. Plodovima pripadaju orasi (također plodovi), povrće koje nosi plodove, kao rajčice itd., i avokado bogat masnom. Mi dobivamo dakle dovoljno masnoća. Ali po Sommeru vidimo da samo tijelo oprašta miješanje tvari, samo ako su te svježije i siroviše, čak i do 100 godina! Ja sam pokušao Sommerov jelovnik ispraviti, i preporučio sam do jednu litru prijesnih, svježih sokova od voća i povrća, naročito mrkvin sok bogat provitaminom A. Nakon preinake na "moju" liniju veselo mi je javila Sommerova supruga nekoliko sedmica kasnije da je njen suprug napredovao, tako da je sigurno u proljeće opet može šetati sa svojim dragim psom u vrtu. Ipak ju je privid prevario, njegove su životne sile bile iscrpljene, i dugogodišnjim sporovima za svoj posjed, kojeg je on prepisao jednom rođaku.

Tko je stvarno bio Walter Sommer? Rođen je kao sin građevinskog poduzetnika u Rendsburgu kao slabašno dijete, stoga loše paženo od obitelji, tako daje veći u svojim mladim godinama mislio na samoubojstvo. Tako je kao električar iselio u Ameriku, gdje je već od rođenja slabo tijelo tek pravo oboljelo. Ali u Americi je već vrlo rano stupio u

kontakt s pokretom prirodnog liječenja, upoznao je Dr. Drewsa u Chicagu, jednog od tada vodećih znanstvenika na području prehrane. On je preinačio svoj način prehrane i ozdravio.

Vrativši se u Njemačku utemeljio je Sommer u središtu Hamburga svoju izdavačku i otpremničku u Sommer s prirodnim proizvodima kao što su orasi, suhi plodovi. Redovno je izdavao "kućna obavještenja" koja za me još i danas sadrže dragocjene spoznaje. Njegova se nauka temelji isključivo na prirodnim zakonima. U povezanosti sa životnom hranom on je gotovo u svakom izdanju žigosao opasnost te hrane s nagomilavajima talozima.

U svojim "Kućnim obavijestima" br. 90, rujana-listopad, 1967. opisuje on nakon duge šutnje pod naslovom "Liesel" smrt svoje voljene žene koja ga je teško potresla. Da pobudim uspomenu na tog vodećeg njemačkog istraživača prirodne hrane, želio bih ovdje donijeti bitne odlomke iz njemačkog nauka:

"Tko je poznao moju suprugu Elizabetu, možda si može predstaviti, kakvu je bila u mojoj duši izazvao njezin odlazak. Tijekom duga života zajedno smo planirali da izmjenjuju i misli zajednički ki svladamo nadolazeće poteškoće. Zajednički smo nosili bol i žalost. Nije nam život uvijek pokazivao svoju stranu. Nadvladali smo pokojnu oporu bol, a u nadvladavanju naš se savez uvršćivao s ciljem da svijetu pokazemo u emu su ljudi pogriješili. Trudili

smo se da prema svojim snagama i spoznajama pokažemo uzroke propadanja ovje anstva. Mi smo pokazali i dokazali zašto uobi ajena prehrana mesom ubijenih životinja ošte uje karakter ovjeka i tjera njegov razum u avolski krug koji vodi u uništenje i prijeti da ovje anstvu po vlastojubivosti, nasilju, ratu i bolesti donese propast.

Zajedni ki smo na putovanjima i zasjedanjima pokušavali da oblikujemo nove misli i da ih korisno unaprje ujemo. Ali kako su se jadno dosad izjalovili svi pokušaji znanosti da sudbinu ljudi dovede u zdrave i mirne tijekove. Dok znanost i njezini službenici rade pod pretpostavkom da je uobi ajena prehrana životinjskim mesom, kruhom i mlijekom primjerena prehrana organizmu ovjeka i njegovu tijelu, neispravna pretpostavka vodi neispravnim zaklju cima i žalosnim katastrofama u životu pojedinog ovjeka i naroda.

Mi smo spoznali: Temelj odražavanja života u punom zdravlju i snazi jest i ostaje prehrana biljnom hranom u obliku plodova, povr a i oraha u stanju kako su rasli. Ta zapovijed odražavanja života glasi: "Evo dajem vam sve bilje što se sjemeni, po svoj zemlji, i sva stabla plodonosna što u sebi nose svoje sjeme: neka vam bude za hranu!" (Post 1,29).

Na tu temeljnu re enicu iz Postanka Sommer je stalno ukazivao u svim svojim spisima! Za takvu su hranu i samo za tu vrstu hrane uskla eni ljudsko tijelo i njegovi organi!

Budu i da se moja supruga nije mogla odvojiti od kruha i kuhanog povr a, bio je dovoljan prijelom natkoljenice i neprikladno namještanje noge pri odmoru da tijelo - oslabljeno kuhanom hranom - na podmuklo na in usmjeri laganoj ali sigurnoj smrti. Zašto pišem sve ovo? Nadam se da bi moglo ponekoj obitelji poslužiti i pomo i da shvati prirodne zakone održavanja života u odnosu na prehranu.

Tijekom ženine dugotrajne bolesti ja sam ju njegovao, a posljednjih godina nisam se micao od njezine bolesni ke postelje, kad ju je napreduju e zako e nje udova i miši a u inilo gotovo bespomo nom. A ipak mi je njezina smrt rastrgala dušu i srce!"

U istim Ku nim obavijestima Sommer tada piše pod naslovom "Kruh za svijet!" (slogan Crkava) da ukaže na štetnost pe ene i kuhane brašnene hrane.

"Nakon što mi je bila oduzeta moja životna suputnica poslije dugogodišnje patnje, na srcu mije, kao ve tako esto, da ukazem na opasnosti krušne prehrane. "Kruh za svijet" je poziv sitom svijetu "bogatih" industrijskih zemalja.

Te se zemlje prehranjuju ratarskim i sto nim proizvodima kao temeljem svoje prehrane, koja se sastoji od mesa, mlijeka, jaja, žitnog kruha itd., popunjena ulovljenom divlja i i ribom iz rijeka, jezera i mora. Potrebno je mnogo poljoprivrednih površina za proizvodnju mesa i mlijeka, 85% iskorištavanih njiva.

Bilo bi stoga ispravnije promišljati kako bismo se mogli prehranjivati bez zaobilaznog puta preko životinjskog želuca. Morali bismo tada proizvoditi isto biljnu hranu u vrtu. Pri tom bismo iskusili kakvo silno mnoštvo bolesti prouzrokuje uživanje životinjskog mesa. Ne istražuje se uzrok tih bolesti zato što današnja znanost pretpostavlja da je današnja uobičajena prehrana od po etka uvijek prirodna. Ali mi se sad moramo pokušati vratiti u po etna vremena u kojima su ljudi na zemlji živjeli i tražili hranu za održavanje svog života, koju su oni mogli trošiti bez oružja i bez obrade vatrom. Priroda je morala opskrbljivati uvijek organima koji su mogli i tu jednostavnu, sirovu biljnu hranu, kako je izrasla, preraditi. Ono što je uvijek nalazio bili su trava i zelje, korijenje najrazličitije vrste, k tome drveće i grmlje. Bilo mu je na raspolaganju voće i povrće prema godišnjem dobu, ali on ga je morao stalno tražiti. Tako si je on tražio ono što je odgovaralo njegovom nepcu. Nije imao nikakva alata, zato je morao marljivo žvakati i stoga je imao snažno zubalo.

Ali uvijek je imao nasuprot životinji razum, tako je on postupno postao vrtlar, tako da je on mogao saditi ukusne biljke. Kako da je on došao na pomisao da ubija i jede mirni životinjski svijet oko sebe, kad nije imao ni oružja ni alat? Nije imao ni zvjerinje zubalo s deračima, imao je samo mala usta sa zubima koja su bila prilagođena za sirovu biljnu hranu s voćem i orasima.

Ne može se sad dokazivati da su se njegovi organi promijenili tijekom tisu ljetnih prehrambenih navika. Oni su ostali od po etka do sad isti! Dok se uvijek služi sirovom hranom, za koju ga je Stvoritelj prilagodio, njegovo e mu tijelo zahvaljivati sjajnim zdravljem i radosnom stvaralaštvom kom mo i."

Istraživa ima na području prehrane, koji jedu meso, ne dolazi u njihovim laboratorijima nikakva sumnja u ispravnost njihove današnje uobičajene kuhane hrane, jer se sva okolina tako prehranjuje. I pred njih doma ica stavlja juhu s pečurkama, kuhanim povrćem i desertom. Oni ne dolaze na pomisao da ljudsko tijelo promatraju kao živo biće! Elektricitet, magnetizam, sila teža ne mogu se vidjeti u laboratoriju, to je razlika između u mrtvog i živog! Upu ujem i na primjere u ovoj knjizi! Svatko može sam provjeriti ispravnost sirove biljne hrane preinakom svoje prehrane. On e opet zadobiti zdravlje i doze i zdravu starost! Tad je došlo do prijelaza na prehranu životinjama. One su prije svega žrtvovane s religioznom žarom za ublaženje zločinaca, ali tada su pri religioznim slavljinama blagovane i postale su tako varavi dokazi snage i ljepote. Ali o ito su umjesto toga došle bolesti s ugrožavajućim pojavama. Životinjska tjelesa sa svojim lešinarskim otrovima nisu ništa drugo nego stimulacije koje samo obmanjuju u pogledu istinskog zdravlja! Nakon što je navezanost na životinjsko meso postala neutaživom pohleptom ljudi, zapoelo je

uzgoj stoke i pripravljanje hrane na livadama i njivama za prehranu tih životinja. Potiskivani su i zanemarivani vrt i njegovi proizvodi. Ali budu i daje sad isklju iva prehrana preko životinje vodila ovjeka vrlo brzo u obolijevanje i preranu smrt, a vrt pri uživanju kuhanog povr a nije više mogao davati nikakvu snagu, posegnuo je ovjek za obilnim dopunjavanjem svoje mesne hrane.

Pri proizvodnji sto ne hrane uzgajalo se iz divljih trava zrnaste plodove koji su i ovjeka dopunski prehranjivali. Tako nastalo sjemenje ljudi su uz pomo vatre pekli, pri emu su za inski dodatci i kvasanje u inili takve kruhove ukusnima. Tako su svugdje postali meso i kruh, kuhano povr e i kuhana žitna kaša ljudskom hranom! (Bez otrovne soli ne prija mrtvo pe ena sirovina). Ali emu prigovor: kruh i žitna hrana su ipak tako er biljna hrana, što da se na to uzvrati? No, prakti no sve iz toga nije prikladno za ljudski organizam! U sirovom, zreloom stanju zrnje je preoporo da ga s užitkom možemo žvakati. Ali pe eno i kuhano žito i sva hrana iz njega su škodljivi!

ovje ji želudac i crijeva mogu samo jednostavne vrste še era, kakve nam pruža vo e u obliku grož a ili vo nog še era ili od dvojako povezanih vrsta, kakvi se nalaze u slatkom korjenastom povr u i zelenim listovima povr a i zelja, lako i bez teško a pretvoriti u krvni še er. Time se ostvaruje pretpostavka za zdrav razvoj snaga i ispravnu obnovu miši a, organa i kostiju. Ali krušno žito pruža oblike še era u obli ju

mногоstruko povezanih, teško rastvorivih vrsta škroba. Taj se žitni škrob može u malim koli inama u sirovu stanju pri snažnom žvakanju uz pomo pljuva ke u ustima pretvoriti u jednostavne oblike še era i tako asimilirati od tijela.

Vatrenim ognjem u pe i i u kuhinjskom loncu **škrob se pretvara u ljepilo** i time stvrđjava oblike še era, odnosno škrob postaje nerastvoriv za probavu, jer se kaša gotovo ne žva e. Zalijepljeni oblici še era ne mogu se razdvojiti! Ali ljudi svih naroda i rasa na cijeloj kugli zemaljskoj jedu kruh i žitne pripravke, posebno tamo gdje je iz religioznih razloga zabranjena mesna hrana.

Je li sad krušna i brašnena hrana tako korisna ovjeku i njegovu zdravlju, kako se hvali ta hrana? Kruh i kuhani žitni pripravci mogu prouzrokovati vrlo **opasne bolesti**, koje se k tome nasuprot mesnoj harni još bezbolno razvijaju dok to ne bude naj eš e prekasno!

Misli se ipak samo na še ernu bolest, koja gotovo uvijek poga a stare ljude, ali od koje danas ek umiru mladi ljudi i djeca. Ta bolest nastaje uslijed pljuva ke nepromijenjenog ljepljivog škroba. Naro ito u starosti, kad organi izgube svoju napetost, taj nepromijenjeni škrob može probiti sluznicu tankog crijeva (osmoza). On tada ide s krvlju u jetru, tamo prouzrokuje bolesne pojave, ide dalje u krv, da se tada u mokra i, zajedno s drugim zaostatcima pri izmjeni tvari, ozna i kao dijabeti ko stanje.

Ali sada budu i da kuhana hrana od povr a ili pe ena i kuhana žitna hana ne sadrže više zemljane minerale, to jest osnovne elemente zemlje u (organskom) sposobnom stanju, organizmu nedostaju bitne osnove. Vatrena je žega te važne minerale istrгла iz njihovog finog organskog stanja i promijenila u grube, od tijela neiskoristive oblike. Tako inzulin može samo pod otežanim uvjetima upravljati izmjenom še era. A i uništeni vitamini manjkaju za važnu izgradnju krvnih i tkivnih stanica tako da se na kraju skrha tijelo sa milijardama svojih stanica!

Še erne bolesti imaju svoj uzrok u prvom redu u prevelikoj potrošnji brašnenih proizvoda i obilnom uživanju bjelan evina. Slatko vo e je potpuno nedužno!

Sli no je s gojaznoš u koja se, povišenjem sadržaja neispravnih oblika še era me u tkivima, može ozna iti kao prethodnica še erne bolesti. U krv prispjeli neispravni oblici še era iz ljepljivog krušnog škroba u kruhu i kuhanim žitnim kašama nisu sad više tako proto no i sitno pripravljeni kao prirodni, životonosni oblici še era u vo u i povr u. Oni stoga stvaraju teško proto nu krv, u tankim kapilarama krvnih sudova dolazi do zastoja, naro ito pri povratnom toku upotrijebljene krvi u venama. To su tada proširene vene s njihovim gnojnim irevima i upalama, otvorene noge, nakupljanja vode u nogama itd.

Taj iz ljepljivog žitnog škroba nastali še er u krvi ne može se u finim plu nim mjehuri ima i krvnim žilama pretvoriti u crvenu krv. Ponajprije se moraju izlu iti sve tvari koje tvore sluz. To se doga a predobro poznatim izbacivanjem tog sme a. Rezultat: preoptere enie bronhija s kašljem i promukloš u kao prethodnicom upalama bronhija i plu a sa stvaranjem ireva. U takvim nakupinama koje tvore sluz tada nalaze najbolje hranjivo tlo svugdje vrludaju e bakterije i mikrobi. Je li tada udo ako je posljedica tuberkuloza plu a?

Ali skupi li se ta ljepljiva še er na sluz u drugim organima ili ak živ anim putovima, tada bacili tuberkuloze tamo na u divno hranidbeno tlo za razvoj daljnjih bolesti. Kao što je spomenuto, sve se te bolesti bezbolno razvijaju! Tek u uznapredovanom stanju neugodno se o ituju. Ako se tada odlu no ne poduzmu krajnje mjere, te bolesti postaju kroni ne i vrlo esto uzrokuju dugotrajnu bolest.

Ali kruh i žitna hrana imaju još jedno poznato svojstvo, poznato svim domaćicama; uskisava na zraku, to jest, stvara odli nu smjesu kao temelj za alkoholno vrenje. Še erne se tvari pri tom vrenju rastvaraju u alkoholnu i uglji nu kiselinu. Ali dospije li sad ta žitna hrana u toplo ljudsko tijelo (37°), tada e se tek pravo razbuktati to alkoholno vrenje. Tako e iz te "hrane" nastati alkohol i uglji na kiselina koja, kao sve kiseline, ima opasna svojstva, naro ito u po etnom stadiju. Ona se naime mora odmah

neutralizirati i stoga vu e lužinaste mineralne tvari iz želu ane sluznice. To je onda uzrok tako mnogih upala želuca i sluznice crijeva kao i podraživanja sve do tvorbe ireva!

Uvijek nove koli ine te smjese iz krušne i žitne hrane dolaze u želudac, koji nema mira! To mnogostruko vrenje tada prouzrokuje katar crijeva, uzetosti, za epljenja, kao što pokazuju patni ka lica sudionika u tom jelu! Sve se još pogoršava stvorenim, svježim alkoholom. On se uspinje, kao stoje poznato, u glavu, ko i živce i stvara pripijenost.

Budu i da se sad pri želu anom vrenju nastala uglji na kiselina kao plinotvorna supstancija želi širiti, pritiš e na želudac: posljedica je poznati želu ani pritisak. Taj se pritisak tada pokušava prevladati s najmanje 15% alkohola, jer tada prestaje vrenje. Stoga ugodan osje aj od rakije! Je li ti sad jasno odakle dolazi odanost pi u? Ona nastaje iz kuhinje i krušne pe i i udoma ena je kod svih naroda koji jedu žitnu hranu! Kuhani krumpir kao prilog kod gotovo svih jela razvija uslijed kuhanja ljepljivim škrobnim sadržajem ista ili sli na svojstva kao krušno žito i kuhani žitni pripravci! Ali budu i da se krumpir stalno jede kao prilog za mesne obroke, tada nastaju esto ošte enja u poja anoj mjeri. Ošte enja uslijed mesne hrane ne e se nipošto krumpirom smanjiti, nego naprotiv poja ati! Želu ani pritisak i vrenje se još pove avaju uslijed otrovnih

tvari iz izmjene mesnih tvari. Posljedica su **nesklad želuca** s teškim oboljenjima crijeva!

Ali sad se uvelike hvali **kruh od prekrupe** zbog svog sadržaja mineralnih tvari s dogra uju im snažnim sadržajem. Je li to doista istina? Ponavljam: U žegi pe nice trgaju se elementi iz svojih sraslih slojeva, ometa se ili onemogu uje ve ina vitamina, enzima, biljnih hormona, minerala. Ljepljivi sloj u ljusci pravog škrobnog zrna u povezanosti sa zemljanim mineralima sadrži vrlo mnogo fosfora. Ali budu i da se organski, prirodni spojevi rastvaraju vatrenom obradom, nastaje slobodna fosforna kiselina, koja se pokušava sve brže odvojiti. Ona pri tome stvara fosforno kisele soli. Ali fosfor ima veliku sklonost prema kalciju i stoga si traži za neutralizaciju najradije vapno. Ali budu i da je žito siromašno vapnom i magnezijem, nastaje odvajanje iz naših zubi i kostiju! Moramo li se još uđiti da upravo uživatelji kruha te kuhanih i pe enih brašnenih proizvoda imaju loš kostur, pogledaj na iskrivljena le a i noge, mnoge operirane na kuk! Da izbjegneš sva ta ošte enja, posve ispusti te "dobre" životne plodove, i tada eš se mnogo lakše okrenuti zdravoj prijesnoj harni.

Ima obilato vo a, povr a i oraha na svijetu da se svi ljudi mogu odli no i zdravo hraniti, dok je skupi zaobilazni put preko životinjskog želuca samo uzrok velike **gladi** na svijetu. Gdje se nahrani jedna krava, s te površine bi se moglo isto biljnom prijesnom hranom nahraniti 10 ljudi. Ako na pr. u Indiji uz silno

mnoštvo stanovništva živi još 250 milijuna goveda, može se lako izra unati koliko bi još Indijaca tamo bez tih goveda moglo živjeti. Gladnog Indijca krave (pretežito držane i iz religioznih razloga) izravno "pojedu".

Nestaje drve e i cijele šume, jer hrana s njiva i livada traži velike površine. Mi smo uli: "Na hrani s njive stoji prokletstvo!" (Usp. Post 3,17). Ta kriva preinaka plodonosnih vrtnih površina stvara stepske zemlje kao u Africi. Svaki se zahvat u prirodno zbivanje osve uje! Indijci još osim toga kuhaju i peku iz straha od bakterija, svoje divno vo e.

Tako dakle Walter Sommer uz neka moja skra ivanja i stilisti ka mijenjanja. Ali je li o-vje anstvo od njega u ilo? Ne, ono bezbrižno dalje živi. Budu i da se ono naro ito u "civiliziranim" zapadnim zemljama u me uvremenu obogatilo, živi još raskošnije. Svako malo ro endansko slavlje postaje potvrdom da se vrlo bogato ponude prijatelji. Pri tom se samo sjedi okolo i "prelrpava se stomak", bez gibanja i kratko pred spavanje.

Kao što smo vidjeli, nije ni sama prva Somerova supruga mogla potpuno slijediti svoga muža, nije se mogla ostaviti kruha i drugih brašnenih proizvoda i stoga je morala umrijeti etvrt stolje a ranije nego njen muž. Predo imo si još jednom: Walter Sommer: stopostotni prijesnojedac vo a i povr a, Liesel Sommer: ista hrana s dodatkom kruha, brašnenih proizvoda i kuhanog povr a.

Samo dodatni žitni pripravci uništiti su prijevremeno zdravlje Sommerove supruge! Svi imamo razlog da se uvijek iznova zamislimo nad tom jednostavnom ali potresnom injenicom! Svojom se drugom ženom oženio Sommer tek s 95 godina! Ali tek ona nije pravo živjela prema njegovim na elima. Ona je bila zdravstvena savjetnica iz škole Dr. Brukera i stoga je naglašeno voljela štetne žitne proizvode. Umrkla je prošle godine u 66. godini života od raka!

Dugogodišnja suradnica bra noga para Sommer u otpremnoj trgovini, gospo a Emmy Schuster, vodi i dalje svoju trgovinu.⁶ Posebno bih želio preporu iti opsežnu, temeljnu Sommerovu knjigu: "Das Urgesetz der naturiichen Ernährung"²⁵, ona bi za svakoga ozbiljnog zdravstvenog istraživa a trebala biti obvezna literatura!

MASNO E U KRVI

Želio bih prethodno napomenuti da nisu same masno e jedini uzrok **previsokih vrijednosti kolesterola**, nego su isto tako pe eni i kuhani žitni obroci **krivci**. Osim toga ne taloži se prijesna masno a nego ona vatrom obra ena. Kad bi bilo druga ije, morale bi i sve životinje imati povišeni kolesterol, jer one jedu djelomi no velike koli ine masno e!

Sedamdesetih godina sam u tom podru ju u inio opsežne pokuse, jer sam nasljedno naginjem tim visokim vrijednostima masno e u krvi. Unato isto biljnoj hrani nisu se spuštale ukupne vrijednosti masno e, isto tako ostao je povišen kolesterol. Tada još nije bilo razli itih vrsta kolesterola, kao HDL, LDL ili ak VLDL - kolesterol. Gledalo se samo na ukupnu masno u u krvi.

Sto sve nisam pokušavao, pove ao sam udio sirove hrane u prehrani (bio sam vegetarijanac, ali još dugo ne prijesnojedac), tada sam napustio sve mlije ne proizvode, kao sir i naro ito svježi sir. Mislio sam da su masno e iz mlije nih proizvoda krivci, i maslac je potpuno nestao iz moje prehrane. Na šniti kruha bile su namazane banane ili pekmez. Ali ništa nije pomoglo, naprotiv, ponekad su vrijednosti bile više nego prije! Tr anje na pretrage postalo je zamorno zbog tih mršavih rezultata. Tada sam se sjetio *Waltera*

Sommerera i napustio save krušne i žitne proizvode. Rezultat: Brzo spuštanje masti i kolesterola u krvi.

U tom grmu ležao je zec! Kruh i žito znatno povisuju masno u u krvi unato "zdravom" na inu života. Ona se dakle prouzrokuje u prvom redu žitnom sluzi (ljepljivom) a ne jedino masno om! I životinjska bjelan evina povisuje kolesterol, ne biljna {*Dr. med. Dean Orinsh* u: *Stress, Diet and Joung Heart* od 1984). Zaklju ak: Povišene vrijednosti masno e (kolesterol i trigliceride) možeš dovesti u prave vrijednosti ako odmah iz svog jelovnika ukloniš sve iz žita, uklju ivo nažalost neizostavni kruh i kola e! Važan gra evni kamen kolesterol proizvodi sam naš organizam; on je nužan za život!

Je li to teško povjerovati? Ja to stalno opetujem: budi svoj vlastiti kuni ! Ti eš se isto tako kao i ja za uditi da takve "zdrave" hvaljene živežne namirnice kao žito imaju takvo negativno djelovanje. Jednu prednost ima masno a pred ugljikohidratima, daje osje aj sitosti, puno u. Za duže vrijeme ne eš osje ati glad. Ali *Mcleods Physiology in Modern Medicine* kaže: "*Masno a ima o ito ometaju i utjecaj na lu enje želu anih sokova. Prisutnost masno e u želucu znatno usporava raspodjelu poti'ebnih želu anih sokova kao pepsina i solne kiseline u prispjelu harnu! Bez masti (ulja) oni se odmah pokre u na djelovanje.*"

Ali masno a ko i ne samo koli inu probavnih sokova nego smanjuje istovremeno aktivnost

želu anih žlijezda. Opskrbljuje želu anu snagu do 50%! Taj masno om uvjetovani uspoređateljski u inak može trajati dva ili više sati!

Tko želi smršaviti, trebao bi stoga posve zaboraviti masno u. Pri istoj sirovoj prehrani sirovim vo em i povr em ne treba ti nikakve masno e. Ili želiš li možda malo maslaca namazati na krišku jabuke? Tko želi smanjiti težinu, ne bi smio ni više od pola avokada na dan pojesti. Jesu li dakle ona tako hvaljena **biljna ulja** bolja? Ne, ona zadaju iste probavne teško e. U prirodi ne postoji nikakvo izolirano ulje ni masno e, i ona su tvorni ki proizvod!

Ostavi bilje koje sadrži masno u u prirodnom stanju! Sve što se izvadi iz prirodnog produkta, štetan je dio živežne namirnice. Uvijek se mora jesti cjelovit, zdrav i neobra en produkt. Tada emo imati sve od prirode predvi ene enzime za probavu tog produkta!

"Pred bu nim holes/ima mi zaboravljamo zdravlje normalnoga ovjeka. Danas još budu i lije nik napušta fakultet a da stvarno ne zna što je zdravlje i koje su njegove zakonitosti!"

(Prof. Dr. med. Delore, Lyon)

"Nije cilj lije nika znanost, nego zdravlje ovjeka!"

(Prof Dr. med. Werner Kollath)

KRVNI TLAK

Povišeni krvni tlak tijesno se povezuje s **povišenim vrijednostima masno e** u krvi. Ali to je samo jedan simptom a ne uzrok bolesti! Krvni se tlak odmah normalizira im ukinemo sluzotvornu žitnu prehranu! Ja sam to sam uvijek iznova iskušao. S malim šnitama kruha tlak se odmah ponovo diže! Bolesnik koji pati od krvnog tlaka, bilo visokog ili niskog, ima na raspolaganju jednostavna neškodljiva sredstva da si pomogne. Promijeni svoju teško proto nu "medenu krv" sirovim vo em i povr em u lako proto ni životni sok. Povisit eš svoju nervnu snagu i energiju! Ili želiš li radije cijeli život uzimati otrov lijekova i tako uništiti jetru i bubrege?

Neprobavljiva žitna sluz, koja se taloži svuda u krvnim sudovima, jest dakle uzrok onih, s visokim krvnim tlakom i visokim vrijednostima masno e u krvi, nadolaze ih teških bolesti kao sr ani infarkt i moždani udar! Važnom krvnom tlaku posvetio sam posebno poglavlje! Tvoje su krvne žile uslijed obilne potrošnje kruha i bjelan evina teško prohodne. Zajedno s vatrom obra enim masno ama nastaje **zakre enje**. Dr. Walker je uvijek iznova napominjao uslijed ega nastaju bolesti srca i ubrzavanje kucanja srca: naime uslijed kuhanih i pe enih žitnih obroka! Oni tom hranom nastali atomi ugljika sile srce na brže udaranje. Kucanje srca ovisi o sadržaju uglji ne

kiseline u krvi: *"Ljudi vole škrobnu hranu, kruh i druge brašnene proizvode. Ti sad znaš uslijed toga nastaje ve ina sr anih tegoba!"*

"Visoki kao i niski krvni tlak nisu ništa drugo nego rezultat suviše uživanja škrobom bogatih ugljikohidrata! Oni stvaraju uglji ne kiseline koje ometaju mirnu i ritmi ku funkciju krvi i kucanje srca!"
To su rije i iz njegove knjige "I vi možete postati puno mla i"^{1, 34} (UPT, akovo).

A kako je s **krumpirima**? Naravno, i oni su škrobom bogati ugljikohidrati i imaju isto djelovanje, doduše oni imaju samo 1/10 škroba u odnosu na žito. Ali oni su kuhani i stoga mrtvi! Bogat obrok od krumpira donosi dakle sli ne sr ane tegobe kao žito, osobito zato što se svaka kuhana hrana uživa u velikoj koli ini! Danas se je razvio daljnji pokazatelj, onaj glikemijski, o tome u pisati u poglavlju o hipoglikemiji. Krumpir tu stoji vrlo visoko s vrijednoš u 70 nasuprot vo nom še eru od samo 20. Kruh od prekrupe ima vrijednost 72, mnogo više nego sitni, bijeli še er sa samo 59. Stojte niža glikemijska vrijednost, tim bolje! Neki savjetnici za prehranu, koji optužuju vo ni še er kao "neprijatelja", ne poznaju ta važna istraživanja *Dr. Davida Jenkinsa* na sveu ilištu u Torontu.

Krumpirov škrob prelazi dakle prebrzo u krv, prisiljava guštera u na **prekomjerno izlu ivanje inzulina**, a to dolazi kao protureakcija na brzo smanjenje še era u krvi sa svim žalosnim pojavama

koje su s tim povezane. Dijabeti ar ih to no poznaje, a neupu eni smatra da je teško bolestan! I žitni proizvodi stoje na vrhu ljestvice, dakako posebno bijelo brašno, koje gotovo ni nema balasnih tvari. Orasi, kao i soja, stoje sa 13 posve dolje zbog svog velikog udjela na masno ama i proteinima. Ja sam ve rekao da je p elinji med isti še er, zato je njegov pokazatelj visok s oznakom!⁸⁷ "Pe i s medom", kaže jedna vegetarijanska kuharica, to je najve i prehrambeni besmisao! Imaju i te injenice pred o ima, koje bi trebale u prosvije enom vremenu prodrmati bar takozvane istraživa e na podru ju prehrane, možemo sad shvatiti da se potrošnja kruha i drugih brašnenih pripravaka treba obustaviti, trebalo bi ih u prelaznom razdoblju bar odmah drasti no ograni iti! Slijedi zahtjev velikog britanskog lije nika *Dr. Densmorea: Kruh i sve od brašna odmah zamijeniti vo em! Vrsta uzimane hrane i djelotvorno uklanjanje taloga pri izmjeni tvari odre uje naše zdravlje za svu budu nost!*

"Ja sam upravo tako vegetarijanac kao i strastven antialkoholi ar, jer se tako mogu bolje služiti svojim mozgom"

(Thomas Edison)

MAKROBIOTIKA

Makrobioti ari, koji jedu do 90% žitne proizvode, uo avaju ipak posve jasno štetnost svog na ina prehrane, ako je ona duže vrijeme isklju iva hrana. Rije makrobiotika povezuje se s dugim životom. Kad se danas govori o makrobiotskom na inu života, misli se u pravilu na zen-makrobiotiku. Nju je u Europu i Ameriku uvezao japanski profesor *Oshawa*.

Ali ve je njema ki istraživa *Ch. W. Hufeland* (1762-1836) nazvao svoju knjigu: "Die Kunst, das menschliche Leben zu verlangen" s podnaslovom makrobiotika. Nadalje, mnogi su istraživa i iz prethodnih stolje a govorili o makrobiotici, kad su mislili na produženje života. Zen-makrobioti ari ispisali su svoje zastave potpuno žitom. *Oshawa* kaže u svojoj knjizi "Zen-makrobiotika" na str. 35: "*Deset puta kroz zdravlje do mira. Stepenica 7 je najbolja sa 100% žita, nikakvo povr e, nikakvo vo e, što je mogu e manje piti, i sve sasvim lagano s mnogo masno e i soli satima pirjati!*"

Za *Oshawu* je najgora stepenica ovih pet sastava: 10%) žito, 30% povr e, 30% životinjskih bje-lan evina, 15%) salata/plodovi i 5% kola i! Nakon dugog vremena Waerlandove prehrane mi smo živjeli prema tom na elu tri godine, pri emu nam je bilo razmjerno dobro. Nasre u taj na in prehrane nije kod nas dugo trajao, ina e bismo i mi morali snositi

podmukle posljedice žitne hrane, kako ih je *Walter Sommer* zorno opisao!

Ipak takvu harnu se ne može dugo izdržati, jer je temelj te hrane žito, satima pirjano s mnogo masno e i soli da bude stoje više mogu e žitkije. Pri tom se treba potiskivati svaka potreba pijenja! Ta kobna prehrana dovodi prije ili kasnije do tragi ne, bolne smrti, naj eš e do raka na želucu. Koji želudac može za duže vrijeme podnositi takvu smrtnu smjesu? Pomanjkanje životonosnih tvari s velikim dodatkom uvijek štetne soli (s namjernim pomanjkanjem vode) vodi do isušivanja i izgladnjivanja životno važnih dijelova organizma.

To se zove jangiziranje koje je voditelj *Oshawa* gonio tako daleko da se povremeno cijelu no napunjabo vvhiskijem, da iza e iz paklenog kruga isušivanja. Umro je bijedno sa 72 godine, njegov veliki uzor, *prof Katase*, od kojeg je on bio preuzeo nauk, umro je isto tako od raka sa 56 g. Poznam iz svog kruga poznanika, usijanu pobornicu te prehrane, lije nicu iz Heide, kod koje se razvio rak sa 60 godina. Ona je to stanje završila samoubojstvom.

Po etkom sedamdesetih sabrao sam kongres lije nika u Biisumu. Održavao se u malom makrobiotskom lje ilištu, koje je ustanovio jedan poznati mi hamburški lije nik. Taj lije nik je napisao i predgovor jednoj od Oshawinih knjiga. Pokraj drugih lije nika sudjelovala je na tom razgovoru i *Use Clausnitzer*, koja je tada živjela u Švedskoj. I ona je

napisala knjigu s naslovom: "Wegweiser in die Makrobiotik", u kojoj je branila opore tvrdnje *Oshawine*. Iako je i ona umrla prije 50. od raka, vidim još danas u zbirci literature dojmova punovrijedne prehrane njezinu knjigu! Tako dugo živi jedna kriva teza! Sudjelovala je i gospo a *Dr. Budwig* na tom malom kongresu, zastupala je poznatu prehranu uljem-bjelan evinom, živi još danas svjež a i vesela u blizini *Freudenstadta*. Zen-makrobioti ari zavarali su se po etnim uspjesima, jer svaka preinaka od uobi ajene, krive, prehrane na jedan drugi hranidbeni sustav donosi u prvi mah pozitivne znakove. Ovdje se u Europi ne uje više mnogo o tom na inu života. Ipak dolaze ponovo iz Amerike knjige o bra nom paru *Kushi*, u kojima se vjerojatno u ilo iz pogrešaka utemeljitelja i opet uводilo vo e i povr e. Nadalje zen-ljudi uvijek imaju snažno religiozno usmjerenje (*Buddha*). Poznati njema ki lje itelj *Alfred Dorschner*, koji je utemeljio jedno lje ilište i napisao više preporu ivih knjiga, napominje na 92. stranici svoje knjige: "Naturheilkunde ein Weg für Dich"¹⁷ (Prirodni na in lije enja - put za tebe):

"Devedeset postotnom žitnom prehranom bijedno su umrle tisu e zatvorenika. Strašno vrenje, izazvano žitari nom prehranom... tek jedna žlica za jelo puna zelene, svjež e koprive (kao dnevna dodatna hrana) spasila je mnogima život".

Na 91. stranici: "... S više ili manje obilnom žitnom hranom pogoršava se naše disanje, spušta se pritisak

kiseline. Ta jednostavna prehrana smanjuje ne samo optimalni pritisak kiseline nego i sprje ava vezivanje kiseline u krvi, iskorištenje. Sa spuštaju im trošenjem i podižu/u im trošenjem kruha juri pritisak kiseline amo tamo, i time se mijenja naše disanje. Tim manjkavim pritiskom kiseline nastaje pomanjkanje kiseline u stanicama, ugroženo je opskrbljivanje tkiva kiselinom! Time nastale smetnje krvarenja dovode do manjkavog opskrbljivanja tjelesnih organa i njihove važne životno nužne prehrane!"

Alfred Dorschner slaže se dakle ovdje potpuno s *Dr. Walkerom*, koji kaže da se cjelokupne sr ane tegobe imaju u prvom redu zahvaliti potrošnji žitne hrane koja sadrži škrob! **Prepunjivanje uglji nim dioksidom iz žitnog vrenja!** Poznati istraživa na podru ju prehrane *Dr. Ralph Bircher* (umro 1990. s 90 godina), koji je mnogim svojim publikacijama najmanje tako poznat kao njegov otac, pisao je u svom *Wendepunkt 11/78* o *Oshawinoj* sekti:

"Moglo bi se pomisliti da e se uskoro zaboraviti uobraženog Jin-Jang-profesora, ali nova se magija proširila, traje i pove ava pomutnju na podru ju u enja o zdravlju. Mi smo uvijek nešto usput o tom izvješ ivali, i o ozbiljnim posljedicama za zdravlje. Evo jednog pisma iz Njema ke: U odnosu na vaše "Prikaze 1978, str 377 želo bih saop iti slijede e: Sam sam ve više puta pokušao taj krug opametiti, i to stoga jer se sam Oshawa pri svršetku svog života uvjerio da su dodatci prijesne hrane nužni za ovjeka

zapada' i istoka. Ipak, niti prije niti nakon mojeg pisanja nisam mogao utvrditi da je u informativnoj gra i njema kog Oshawa-centra ta kasna spoznaja samog njihovog "proroka" uzeta na znanje i uvažena. Isto tako nije se centar obazirao ni na uobičajenu prehranu u Kini, zemlji porijekla Jin-Jang-u enja. Tu se nipošto tako dugotrajno ne kuha povrće i ne presoljava kao kod Oshawe. Japan sa svojom velikom potrošnjom soli ne može nam biti primjer. Bubrezi mogu samo nekoliko grama soli dnevno izlučiti.

Dr. Martin, SAD, piše: "Od nedavno popularna dijetalna moda, zen-makrobiotska dijeta, dovela je do stanovitog broja smrtnih slučajeva. Teški skorbut uslijed velikog pomanjkanja C-vitamina uzrokovao je te smrtno slučajeva. Osim toga ta dijeta ograničava uzimanje vode na posve neznatnu količinu."

Liječnik i istraživač na području prehrane Dr. Reuben piše: Jedini ljudi koji još danas dobiju skorbut u SAD-u jesu pripadnici zen-makrobiotike. Što kaže "Prirodna higijena" (od 1822.) o toj istraživačici kojim zen-makrobiotici? T. C. Fry, jedan od danas vodećih zastupnika te "Prirodne higijene", piše u svojoj knjizi "The Course of Cooking":⁷⁶ "Mi znamo za jednu suvremenu pojavu koja se zove makrobiotika dijeta. Ja je sa žarom slijedim. Htio bih da se cijeli svijet zauzima za nju. Makrobiotika dijeta je dijeta za dug život, to je moj predmet koji ja zastupam! Istinska makrobiotika dijeta je jedan kamen, kamen me aš higijenskog sustava! Ali popularna, krivo nazivana

makrobiotika, o kojoj izvješćujem, je ona Osawine sekte. Ja bih trebao tu dijetu nazvati: makrobiotika dijeta za kratak život! Taj način prehrane je kao prepisani put u smrt!

Stvarno je bio slučaj o kojem se mnogo izvješćivalo. Radi se o mladom ovjeku koji je umro za samo 85 dana brane i se samo rižom, (Passaic, New Jersey). Ravnao se je prema Oshavinoj prehrani: Riža, kuhana u loncu s parom. Mi kao higijenci ari znamo da osoba općenito možeš vodom duže živjeti!"

Ti prikazi o štetnom Oshavinom u enju treba opomenuti sve one koji još uvijek prisluškuju zavodničke zvukove (pomiješane s istom namjerno mudrošću) te sekte. Svako si razuman mora reći da ovjek u dugom razdoblju svoga razvitka nije poznavao ni vatru ni alat. On je morao, da preživi, sve jesti sirovo, kako mu je bilo ponudeno u biljnom svijetu. Pri tom su mu doista glavna hrana bili plodovi, lišće, pupoljci, orasi. Tako smo mi dakle zasnovani, geni se nisu promijenili, zašto više ne jedemo najbolju hranu svijeta?

Žito je gledaju i na povijesni razvoj vrlo mlada hrana!

Ali Dornseifer, koji se bavi taoizmom, šalje mi zanimljivu pismenu raspravu o njegovom učitelju, prema kojoj Oshawa nije razumio onaj od Taoa preuzeti oblik jin i jang. Upravo spomenuto je ispravno. Evo nekoliko rečenica: "Oshawa je kobno

pobrkao jin i jang, jer jin poistovje uje s centrifugalnom, a jang s centripetalnom silom. A obratno je to no! Stoga bi ispravno kod Os have moralo glasiti: Centripetalna sila jin donosi slijede e pojave: skupljanje i hladno u, centrifugalna sila jang proširenje, rastezanje, otopljenje i žegu! Nadalje potpuno je krivo u jangu gledati dobro, a u finu zlo."

Prema tome ono od *Oshawe* odba eno vo e/povr e je upravo najbolja, žito kao "kasnije otkri e" najgora živežna namirnica! Istraživanja toga biokemi ara slažu se dakle s u enjima onih od mene ve spomenutih lije nika iz 19. stolje a, koji su pronašli istinu na temelju velikih prakti nih iskustava kod svojih pacijenata! Zdrav ljudski razum može to posve jednostavno prosuditi: ona od po etka ljudskog razvitka važe a prirodna hrana, samljevena i pomiješana s obilnom koli inom otrovne soli da je ispravna? Perverzno mišljenje makrobiotika!

ZA EPLJENJE, PROBAVNE SMETNJE!

Zastupnici žitne prehrane uvijek iznova tvrde udesno djelovanje prekrupe pri zatvoru stolice. *Dr. Bruker* je štoviše napisao o tom cijelu knjigu s naslovom: "Stuhlverstopfung in drei Tagen heilbar!" ali suprotno je slu aj. Ja sam ve opširno izložio da upravo uživatelji pripravaka od prekrupe stalno trpe od nadutosti i probavnih teško a. Ja tvrdim da crijevo mora to iritiraju e, stimuliraju e ljepilo izbaciti van, da samo ne strada! Rad crijeva s oporim žitnim proizvodima može se usporediti i s prešom koju seljaci upotrebljavaju pri prešanju slame u bale. Ako uvijek iznova dospiju velike koli ine tih teško probavljivih oporih tvari u crijevni kanal, tada mora crijevo naposljetku te tvari (kao kod preše) opet istisnuti van.

Naše crijevo promatra tu sluzotvornu kiselinu kao otrov i želi ga stoje mogu e brže istjerati! Kako se esto još mekinje mimo toga dodaju. *Waerland* je te mekinje zvao svojom "excelsior". Ljuske samljevenog žita i naro ito naravno samih koncentriranih mekinja sadrže rubove oštre poput noža, koji pogubno djeluju na sluznicu osjetljivih crijevnih stijenki. Podražaji su ponekad tako žestoki da krv izlazi sa

stolicom. Bezbrojni oboljeli od hemoroida moraju naročito trpjeti uslijed opore stolice.

Dr. Gibson piše u *"Bran, a dangerous Food"* (Mekinje, opasna hrana): *"Teorija da su mekinje dragocijene kao sredstva za isušivanje, temelji se na istom načelu da je batiranje dobro sredstvo za umorna konja! Mekinje prisiljavaju crijeva na snažnije kretanje da ugroženu sluznicu oslobode od tog iritiranja."*

Dr. White piše u njegovoj spomenutoj knjizi o mekinjama: *"Mekinje kao živežna namirnica tako su besmislene kao piševina. Kako je dugo ti znanstvenici na području prehrane još širiti tu glupost"* (1927.). Besmislica se širi i dalje a da joj se ne vidi kraja. Svatko piše besmislicu. Nadalje, ve u **želucu** započinju grube ljuške žitnog zrnja dražiti želudac sluznicu koja tada luči i još više solne kiseline da se obrani, ali u stvarnosti još više razara taj zaštitni sloj.

Tijekom vremena nastaju tako masovno kiseline u probavnom sustavu koje na kraju opet nastupaju na primjer kao neuralgični simptomi u leđima. Dakle nervno nadraživanje.

Samo proso djeluje blagotvorno i ljekovito jer je ono meko i kao jedina žitarica nije kiselo tvorno. Proso stvara podatnu substanciju poput gelatine. Proso i heljda nisu prave žitarice nego vorasto raslinje. I laneno bi se sjeme moglo razložno upotrebljavati kao podatnu tvar. Jedan Rus, koji je

nakon uživanja grubog raženog kruha dobio probleme na želucu, prisiljen je od svoje obitelji da jede još samo proso. Tako je ozdravio za šest mjeseci. A tko kod nas još jede proso?

Vlaknaste tvari u prijesnom voću i povrću nemaju nasuprot žitnim vlaknima nadražujuće, štetno djelovanje. Za sreću su probavu nužno potrebne upravo te dopune. Tako je i tu izvorna prehrana uvijek najbolje rješenje za sve probavne probleme! Da voće pospješuje probavu, postepeno se okolo proširilo. Tek 10. kolovoza 1986. objavio je liječnik Dr. Herbert Freisleben da žitne mekinje ne samo ometaju probavu i oštećuju stijenke crijeva nego i proširuju crijevo.

Ljudska izvorna hrana (plodovi, povrće) u prijesnom stanju je sloga uvijek najbolja hrana. A tko može takvu hranu naći bolje od same prirode? Svako mijenjanje ljudskom rukom, kuhinjskom vatrom, solju i začinima uvijek je škodljivo! Stoga su kuhinja i kuhanje opasni uređaji!

Zato je i onaj uvijek iznova navođeni iskaz branitelja žitne hrane lažan, kako mi svakodnevno trebujemo 3 jela i žlice smekšanog žita da optimalno opskrbito svoj organizam potrebnim hranidbenim tvarima! Ja sam dokazao da se i smekšano žito teško probavlja, pa i mlsli.

Što to pak prijesni plodovi i povrće nemaju, daje sadržano u žitu sa svojom negativnom kiselosti? Bit će vremena da te prijedmete temeljito razorimo! Nigdje ne

stoji da mi moramo svakodnevno ili nakon svakog obroka imati stolicu. I tu vrijedi prirodno pravilo: Pusti tijelo da nam posve samo dojavu nervnim refleksom kad je tome vrijeme!

PROSTATA

Dugo sam godina o tom razmišljao zašto se u nas muškaraca prostata progresivno povećava i stvrđuje sa starenjem. Danas se javlja bolest u sve ranijoj životnoj dobi.

Pri tom se prostata još upalila. "Neprijatelji" (mikrobi) su traženi i napadani penicilinom. Ali time ipak nije uklonjen uzrok! Navodi se da tko ima jednom upalu prostate ne može se toga osloboditi. Uvijek iznova brka se uzrok i posljedica! Tako dugo dok ne uklonimo uzrok, krivi na in života, ne može nam ništa pomoći! Prije 18 godina liječio sam se kod *Dr. Feldvega* svježim stanicama, što prema njegovoj knjizi treba pomoći i pri oboljenjima prostate.

Nisam pri tom liječenju zapazio baš nikakvo poboljšanje. Kao i tolike druge zahvate u ljudski organizam sa životinjskim, kemijskim ili i biljnim proizvodima, tako i to liječenje svježim ili suhim stanicama treba odbaciti. Sto se možda osjeća jesu očajne borbe tijela da se oslobodi i tih otrova. I zato esto grozni učinci pojave nakon takvih injekcija. Sve što se mora učiniti s ubijanjem životinja, ne može nikad za nas ljude ostvariti dobar učinak. Kako mnogi vlasnici kućnih ljubimaca žele sa svojim "dragim" psom pomoći u te ustanove gdje se oni hladnokrvno prihvaćaju ubojstvo ovaca. Kakva je razlika u

organizmu pojedine životinje, tko se suditi o Božjim stvorenjima, jesu li vrijedni ili ne?

Ja sam vrlo uvjeren da sam pronašao **pravi uzrok oboljenja prostate**: to su **kruh i drugi žitni obroci!** To može svaki muškarac odmah provjeriti. Živi li on nekoliko tjedana i mjeseci bez žitne hrane, njegove se tegobe polako ali sigurno povuče. To traje tako dugo dok on nagomilanu žitnu sluz opet ne razriješi i ne izbací iz svog organizma.

Kao i sve krvne žile i sustavi za filtriranje, tako i posebno sitne "cijev ica" u prostati i njezinim "srodni kim putovima", dakle u urogenitalnom aparatu, moraju biti potpuno slobodne od taloga. Uživatelj hrane bogate škrobom ima osim toga stalno prepunjena svoja crijeva koja stalno pritišu u mjehur a time i prostatu. Tu valja posebno spomenuti prošireno i prepunjeno debelo crijevo. To bi krajnje crijevo trebalo zaista biti uvijek prazno.

Pri tom su naši divni plodovi veliki ista i. Razrješava se sluz, nestaje osjećaj pritiska i druge tegobe pri probavi. Često ustajanje noću je prošlost. Mlaza mokra i postaje opet tako jak i obilat kao u mladim godinama. Vratimo li se natrag na sluzavu hranu, već za nekoliko dana vraćaju se stare tegobe! Više puta sam to sam na sebi iskušao. U međuvremenu sam doživio da mnogi poznati istraživači i na području prehrane u Americi potvrđuju moja iskustva.

Ovdje bih želio navesti dojmljiv primjer iz knjige Dr. Walkera, koji je 1985. unatoč najtežim oboljenjima u mladoj im godinama bio kao samostojni ravnatelj 116 godina star.

"Jednog dana došao je u moj sanatorij 116 godina star gospodin, pratio ga od medicinske sestre. Njegova je povijest kratka, već 25 godina trpi od tegoba s prostatom. Za vrijeme zadnjih 12 mjeseci njegovo se stanje tako pogoršalo da bez stalne medicinske sestre više nije mogao živjeti. Ona mu je morala danju i noću stavljati kateter da isprazni svoj mjehur! Takvo luksuzno posluživanje mogu si priuštiti samo bogati ljudi!"

Kad sam mu govorio da smije jesti samo hranu propisanu u sanatoriju (voće i povrće), on je protestirao, jer da on ne može bez kruha i škrobne hrane živjeti. Kad sam mu rekao da on svoje trenutno stanje ima zahvaliti upravo svojoj sluzavoj žitnoj hrani, odlučio je da ipak pokušati kroz 2 mjeseca. Svršetkom prvog mjeseca mogao je zahvaljivati i prehrani bez žitne hrane i normalnim dnevnim mokrenjima otpustiti svoju medicinsku sestru. Njegove su 25-godišnje tegobe s prostatom nestale! Kad se završavao 2. mjesec, on je izgledao 25 godina mladi, i osjećao se tako!" Dalje napominje dr. Walker: *"Želio bih reći da to nije usamljeni slučaj iz moje prakse. Imao sam osobno velik broj oboljelih od prostate i ni kod koga od njih taj program nije bio pogrešan! To ne kao i spomenuti stari gospodin*

zadobili su oni opet vitalnost i snagu za daljnje dugo životno razdoblje." Sasvim sam siguran, da je taj gospodin prije 20 ili 30 godina zapo eo na in življenja bez kruha i brašnenih proizvoda, on bi bez sumnje danas izgledao kao 50 ili 60-godišnjak a tako bi se i osje ao! Jam io sam starom gospodinu da e on zdrav prije i 100 godina, bude li se strogo pridržavao ispravnog na ina života!"

Ne bi li samu to iskustvu s pritajenom boleš u starijih muškaraca moralu u initi krajnje pažljivima sve muškarce i žene.

Ti znaš da nijedan lije nik pri turn oboljenju do danas ne može odlu no pomo i. Ništa ne pomaže, nikakav lijek, nikakvo pseudosredstvo kao bundevsko sjeme, nikakav beta-sisterd (iz afri ke biljke). Ne, samo nož dolazi s mogu noš u kastriranja! Poznajem jednog operiranog koji je nakon toga morao nositi povez poput žena! Ali rezanjem nije nikad uklonjen uzrok te bolesti, koja vrlo esto vodi raku. Osim toga može se pove anje ponovo pojaviti! Pri svakoj operaciji prijete opasnosti, ali ovdje dodatno još mogu nost impotencije, ne operira li se s posebnom pažljivoš u i iskustvom. Predo imo li si samo to teško oboljenje, ne bi nam smjelo teško pasti da ostavimo sluzavi kruh i žito! Koja je odluka doista teža: nož i njegove posljedice ili prijelaz na spasonosnu prijesnu hranu vo em i povr em? Usko s prostatom povezan je mjehur. Operacija prostate i tvorba kamenca u

mjehuru esto su spojene. I tu igra sudbonosnu ulogu žitno ljepilo i iz njega vareno pivo!

Želio bih vam opisati još jedan drugi drasti an slu aj. O opasnostima zaljepljuju e makrobioti ke prehrane opširno sam vas izvijestio. Ja sam jednog lije nika, koji je s nastupom tog u enja u Njema koj bio njegov veliki zagovornik, godinama uzalud upozoravao u odnosu na tu ekstremnu žitnu prehranu. Jednog dana morao je na operaciju prostate, nakon što je prije toga bila operirana njegova posve zagnojena eljust. Operaciju prostote htio je on zatajiti, ipak to ne smije biti da "zdrava" *Oshavina* žitna hrana ini nužnom takvu operaciju? Tegobe nisu nestale ni nakon operacije, jer je on zadržao i dalje svoju krivu žitnu prehranu. Morao je dakle još drugi put pod nož. Doktor je tada bio dva tjedna gost u mojoj ku i, htio sam ga kona no pridobiti za prijesno vo e i povr e. Ali i tu su se još zamje ivale tegobe, tako da sam još kasno nave er morao pozvati svog ku nog lije nika. Ja sam ga još prije upozorio da nosi kateter sa sobom. Ali nije bilo ništa, mjehur nije bio nipošto napunjen. Poznato je da su lije nici pri vlastitom oboljenju hipohondri, jer oni suviše znaju što se može dogoditi! Doktor je tu morao zaista teško patiti, neprestano glavobolja i tegobni živ ani bolovi, koji ga ni danas još nisu napustili. Tu smo mi dakle opet imali: umjesto hvaljene dugovje nosti pri mrtvoj žitnoj sluzavoj hrani: patnja, patnja, patnja! Ti ozdravitelji pogrešno nose ime makrobiotike (produženje života)!

Zadržimo se još malo kod bolesti prostate. Ja sam opisao da velike količine žitarne hrane ve težinom jako opterećuju probavne organe. Stalno se nadražuju crijeva, pojavljuju se izbovine, koje dalje naginju upalama. Upala crijeva, tu je vrlo prošireni colitis. Posebno je koban prepunjeni džep slijepog crijeva. Ventil k tankom crijevu ne može odoljeti trajnom pritisku. Tako trulež dolazi u tanko crijevo, cijelo područje je upaljeno. To je tada **kronična bolest**, koja se ne može izliječiti medikamentima! Stvaraju se skupine samopomoći i da se uzajamno tješe. Ali nitko ne želi nešto znati o korjenitoj preinaki svoje "drage" prehranbene navike. Kao što je objašnjeno, trajni pritisak ide na mjehur a time na prostatu te stalno sprječava pražnjenje mjehura. Mjehur se više ne može potpuno isprazniti! Stalno prisutne bakterije dovode do upale, prostatitis, prethodnice bolesti prostate.

Kod žena pritiskivanje prepunjenih crijeva odražava se na njihovim spolnim organima do **tegobe s maternicom** i do upale jajnika.

Are Waerlcmd je esto za vrijeme svog studiranja u Londonu promatrao operacije raka koje je izvodio poznati veliki kirurg *Sir Artnibot Lane*. Pokazivao nam je sredinom pedesetih godina slike takvih operacija. Djelomično je blato u debelom crijevu bilo prošireno poput plastične posude od 5 litara. Koža crijeva je bila tako tanka kao pergamentni papir. Samo u sredini bio je još uzak otvor za blato. Okolni rubni

slojevi bili su tvrdi i stari. Tako se lako može predstaviti razvoj raka u crijevu.

Samo nas uvijek iznova za u uje da je ljudsko tijelo tako otporno i unatoč tom opterećenju tako dugo živi! Ako dakle želiš svoje probavne sustave u budućnosti osloboditi od tih teških bolesti, daj prednost u budućnosti svježem voću i povrću u prirodnom stanju umjesto kruhu i drugim brašnenim proizvodima! Plodovi i povrće u prirodnom stanju ne nadražuju probavni kanal, ne stvaraju začepljenje i ne proširuju crijevo! Kad ti jedeš voće posve samo, nema nikakva vrenja, a odmah dobivaš energiju. Ali ako ti kombiniraš plodove sa žitom, kao kod voćnog kolača, voće niše u voću odmah dovodi tu smjesu u vrenje! Tu je spomenuta "tvornica rakije"! Dakle, ne voće nakon večere pred televizorom, jer "jedna jabuka na dan" čuva od liječnika, ali ne kao jelo poslije obroka, nego posve sama za se uzeta kao obrok!

Nikad ne zaboravi da je uvijek od svog nastanka frugivor dakle **vo ojed**. Ako se osvrneš na cijelu prošlost ovjeka, od njegovog postanka na zemlji, onda on tek vrlo kratko vrijeme jede kruh i druge brašnene pripravke, u najnovije vrijeme svoje povijesti! Svatko može kod sebe odmah utvrditi veliki zdravstveni napredak.

Pokušaj ipak za nekoliko dana ili sedmica zamijeniti žitarne proizvode s voćem, za udit eš se!

Williams Kinnar piše već u lipnju 1893. u "North American Revue": "*Zvučnik paradoksno da stanovita*

hrana, koju uzimamo u svoja usta da održimo svoj život, nas neizbježno istovremeno ubrzano nosi pred grobljanska vrata! Zemljane, anorganske soli koje su u velikim koli inama sakupljene u našem žitnom kruhu, pojavljuju se posve nedužne u našim živežnim namirnicama; ali one su najbolji doprinositelji u našem organizmu da se talože te zakre uju e tvari!"

Tek upravo u starosti plodovi su najbolja hrana, jer ne sadrže nikakve koncentrirane nitrata, nego lako iskoristive aminokiseline, koje ne dovode do okoštavanja i starenja. Za razliku od prevladavajućeg mišljenja treba u podmakloj dobi jesti manje umjesto više bjelanjaka. Moramo si uvijek posvećivati da je naše tijelo ve posve rano mislilo na reciklažu, ono naime može od svog otpada opet upotrijebiti do 75% aminokiselina!

Na kraju spominje *Mr. Kinnar* nekog protivnika njegovih istraživanja, koji mu je izjavio: *"Alija ne želim na sebe uzimati tu pravu svakodnevnu nevolju da živim eventualno do 200 godina, bolje kra i ali sretniji život."* Ja na to samo odgovaram: *Take your chois!" "Bilo ti na volju!"* Upoznao sam mnogo takvih nezalica koji bi rado još nekoliko sati živjeli, ali bilo je prekasno! Desetljetne pogreške ne može više ni priroda nadoknaditi. Ve uništeno tkivo ne može nitko opet obnoviti!

Kruh i drugi žitni proizvodi pretrpaju cio naš probavni sustav tako da još jedva ostaje mjesta za najbolju hranu svijeta: **plodove, salatu i povr e.**

Uvijek iznova utvrđujem da veliki potroša i kruha i drugih žitnih proizvoda jedva jedu vo a. Kako esto slušam da njihov želudac ne može podnijeti vo e. A i to je posve jasno po mojim prikazima, vo e dovodi u ve prekiselenim probavnim organima žitnu smjesu odmah do vrenja=proizvodnje alkohola. Svuda vrije i pritiš e takva **smiješana hrana**, da se ve upaljene sluznice još više, još bolnije iritiraju! Uzimaju se tablete protiv kiseline, ali ho e li one ukloniti uzrok? 1 vegetarijanci jedu velike koli ine kuhanog, mrtvog povr a. Za sirovu hranu služi im u najboljem slu aju tanjur salate, pri emu se ne zna da ona sadrži stanovitu koli inu opijuma i osim toga da najve im dijelom raste u staklenicima uz pomo insekticida i pesticida, da bude na raspolaganju cijele godine. Dobro za trgovinu, ali loše /a ovjeka.

Ali uvijek iznova ne optužuje se uzrok takvih nelagodnosti, nego potpuno nedužno vo e. Kad e kona no ljudi postati poušivi? Takvim pseudo-vegetarijancima ja mogu samo preporučiti da ostanu kod današnje "uobi ajene prehrane" mesom, krumpirima i kuhanim povr em a da ograni e kruh i druge brašnene proizvode. Živjet e zdravije i duže nego puding vegetarijanci! Samo uvijek baciti mesne sokove (urin i mokra na kiselina životinje)! Sto je pisao poznati autor *Kubvinkas? Prijesnoredi*, koji su se navikli na visoko koncentrirane živežne namirnice kao sjemenja, orasi, avokado, ne žive mnogo duže nego mesoredi!" **Kruh i žito su postale opasne**

temeljne živežne namirnice. Kad bi se ovje anstvo munjevito klonulo tih proizvoda, tada bi odmah nestalo **najve e gladovanje** s milijunima mrtvih. Ja pak držim svoju optužbu protiv žitnih proizvoda potpuno ispravnom. Ljudi moraju opet u iti da slobodno postale površine zasade **vo em i orasima** i da žetvu divnih živežnih namirnica za ljudsko tijelo uživaju izravno bez vatre. Mi bismo svi trebali **postati opet vrtlari**, kako je pisao *Walter Sommer*. Propaganda za zdrav njema ki kruh od prekrupe s najve im izborom cijeloga svijeta u vrstama kruha pobrinut e se za to da preina enje njiva u vrtove ostane zasad pobožna želja.

A ipak pojedini ovjek ima upravo danas sve mogu nosti da se hrani najboljim sirovim proizvodima bez obrade na vatri. Nikad nije bilo tako mnogo vrsta vo a kao danas, jer se najbrža prijevozna sredstva i dobar prodajni sustav preko supermarketa brinu za to da vo e i povr e preobilno stoje na raspolaganju cijele godine. Uvijek dolaze još nove vrste, za to bismo trebali biti zahvalni. Pomislimo samo na divne nektarine! U moje mladena ko doba bili smo upu eni samo na nekoliko jabuka i krušaka ujesen, koje smo naj eš e još morali "organizirati", jer je u vlastitim vrtovima bilo premalo stabala vo a. ak i malo gorke divlje jabuke mi smo jeli.

Svježe povr e, je li toga nekad bilo? Najviše peršina se upotrebljavalo kao ukrašavanje poslužnika s mesom. Je li danas puno druga ije? Povr e za obrok

s mesom bralo se svježe i pripravljalno, ali je putovalo - kao danas - u kuhinjski lonac!

Ali vrijeme "kuhaju eg ovjeka" e nestati, jer priroda jednog dana ne e mo i takav život unato o ajni kim pokušajima održavati. Tko kroz naraštaje uop e u sebe ne uzima nikakvih svježih, živih živežnih namirnica, njegova e obitelj izumrijeti. Priroda se tada la a strašnih sredstava, kao AIDS-virusa koji kao ni svi virusi nisu živi, ali se podmuklo uvla e u stanicu, prije svega još uživaju gospodara kao gostoprimca u razorenim mitohondrijima, ali tada zapo inju uništavati, ako takav "gospodar" nadalje živi od mrtvih proizvoda kao kava, aj, kola, rakija, cigarete i životinjsko meso, kre e samo se autom i izbjegava svježi zrak!

No ne prolama se ta od prirode željna **uništavaj u a mo** kod svakoga. Tijekom ove knjige nau ili smo da su mikrobi u stvari naši prijatelji, naši uli ni istaci, da požderu sakupljeno sme e. Gdje nema nikakvih otpada, ne dolaze nikakvi virusi ni bakterije. Pogledaj uzaludne pokušaje da kod ovjekolikih majmuna unato intenzivnoj direktnoj injekciji virusa AIDS-a izbije bolest! Mi se tjelesno veoma podudaramo s njima. Kako da naše tijelo lako oboli od spomenute bolesti? Ne bismo li od njih mogli nešto nau iti s obzirom na na in prehrane?

A pokraj kruha i žita s kiselotvornom sluzi u cijelom tijelu imaju uvijek svugdje pripralni mikrobi plodno tlo! Tako radi priroda, okrutno i pravedno.

Ako u zadnjem stadiju bolesti još uvijek ne do e preokret, la aju se, one milijarde bakterija, koje su namještene u našem tijelu za zajedni ki posao, oružja i pomažu da se takvo tijelo, koje više nije sposobno za život, pretvori uskoro opet u humus, da posluži novom životu! Mi ipak svakodnevno vidimo te doga aje oko sebe. Želiš li ti tome izbje i, zapo ni zajedni ki raditi s prirodom i napusti o ajni ko rvanje, svakodnevno opiranje prirodnim zakonima. To su tada takozvane **autoimune bolesti**, pred kojima mora kapitulirati školska medicina.

Naveliko se govorilo da meso ipak nije baš zdravo (televizijske emisije), tako se brine ponovo zauzeta propaganda za žitni kruh da kupimo mlinove, da sami meljemo pšenicu i da to pe emo. I ja sam ranije pripadao tim ljudima, jer ni ja nisam znao bolje. Ali sad u tim dugim prikazima o kruhu tebi je objašnjeno. Baci svoj mlin!

"Shall we eat bread?" "Trebamo li jesti kruh?" to je naslov knjige koju su izdali dvojica doktora *R. W. Bernard i EhrenfriedPfeijfer* 1956. Tko mi dosad nije povjerovao (može li iz Nazareta do i kakvo dobro?), neka razmisli o daljnjim primjerima istraživa a, iako sam ja ve donio mnoštvo glasova.

Dr. Goldman piše 1954 u lanku "Poison by the plateful" "Zatrovanje pri punom tanjuru", da se kruh naziva "Tvar života", a ipak u na inu kako nam se pruža taj masovni artikl, on je sažaljenja vrijedna oslabljena tvar! Kemijsko trovanje kruha po inje ve

kod seljaka. Umjetna gnojiva i insekticidi dolaze u zrno, obra uje se kemijski dalje u svrhu uskladištenja. Delany Company je potvrdila da su 1949. godine samo dvije tvrtke otpremile oko 5 milijuna kilograma kemikalija za 30.000 pekara. (Koliko u ovoj godini?) Kemijsko trovanje zapo inje ve kod sijanja žita, da se sprije i kukolj.

To sam sam zapazio u svom rodnom selu: Gotovo cijelo pšeni no zrno obra uje se cersanom, koji sadrži živino srebro. Dozvoljen je i DDT. Izvozi se danas kao i prije u zemlje razvoja. U SAD se osim toga kruh "**oboga uje**" još kemijskim vitaminima i mineralima. Mi znamo da te mrtve, anorganske tvari tijelo ne može upotrijebiti i zato djeluju kao dodatni otrov a nama se gubi znatna energetska i nervna snaga pri obešte ivanju.

Ali bez soli i za ina kruh je neukusan. Dakle dolazi još ve a koli ina otrovne soli, koja je isto tako anorganska i organizam je ne može prihvatiti (solni nanosi - reumatski nanosi). Tko je eš e u SAD-u poznaje gumeni kruh koji se može stisnuti poput harmonike. Ali sad još treba kvasca za dizanje tijesta. No u pe enom kruhu u nutrinu žive još te kvaš eve stanice. Tako opet imamo dobar okida za trajno alkoholno vrenje! Ali tu je još prah za pe enje koji se djelomi no pripravlja iz aluminija. Aluminij se okrivljuje za Alzheimerovu bolest, pri kojoj se mozak postupno vra a na stupanj djeteta. Sprije i svaki kontakt živežnih namirnica s aluminijskim folijama i

si. Radije svoj doručak zamotaj u poznat pergamentni papir.

Ali kruh se ne jede sam, jer on (naročito bez soli) ne prija. Svaka moguća kombinacija se isprobava, sa salamom, mesom, sirom, medom, marmeladom itd. Već sam naveo koji probavni problemi nastupaju kod tih miješanja. Šećer u medu i marmeladi još pojačava vrenje i najviše je kradljivac kalcija i vitamina. Kao žito je veoma siromašno kalcijem tako da kiselotvorno žito stalno uzima naše najvažnije prijevode kalcija iz koštanog sustava!

Kruh i žito su oslabljujuće "tvari smrti". Bježi od tih otrova!

Ne brinu se dakle samo kiselotvorni mesni proizvodi za slab koštani sustav nego i "bezazlene" živežne namirnice iz svih žitarica izuzev prosa, ali koje opet potrebuje kuhinjski lonac.

Švedski biokemičar *Dr. Ragnar Berg* naročito je unaprijedio istraživanje kiselina i lužina. On je pronašao da uvijek mora jesti najmanje 70% lužinotvorne živežne namirnice samo da može održavati životno potrebnu **ravnotežu kiselina/lužina**. Evo lužinotvornih živežnih namirnica: **voda, prijesno povrće, prijesno kravlje mlijeko**. To je sve. **Sve druge živežne namirnice su kiselotvorne!** Kuhinjski lonac pretvara također povrće i kiselotvorno.

Od žitarica je pšenica, naročito u obliku istog snježno bijelog brašna, najviše kiselotvorna. Ipak je

bijeli kruh lakše probaviti nego teški od prekrupe. Vrlo mnogi ne mogu "teško" ležati i "dobri" crni kruh podnijeti, jer su njihovi probavni organi već oštećeni!

Are Waerlmdje napisao malu knjigu s naslovom: "Prezakiseljenost kao osnovni uzrok svih bolesti". Iako on u njoj nabraja velike štete kiselih hrana, njegov prehrambeni sustav sadrži upravo 50% žitarice. Kao žito se jutrom jede neka vrsta kiselog mlijeka kao glavni obrok. Ako se sad doda još umak od kiselog mlijeka povrća kao i bogato opskrbljeni sir u kuhinji i povrću, tada je njegova vrsta hrane 75% kiselotvorna. U kasnijim je godinama on krivo optuživao kiselotvorne kao kiselotvorno, umjesto daje preispitao svoj vlastiti kiselotvorni hranidbeni sustav.

I Koch i njegovi sljedbenici stalno optužuju povrće, a zaboravljaju visok udio uvijek kiselotvorne kuhane hrane i mnogo žita u svojim receptima. *Koch* uvijek opterećivao *Waltera Sommera*, razlika je samo stoje *Koch* živio samo 78, a *Sommer* 99 godina.

Tim samozvanim "istraživačima" treba prigovoriti što oni svoju lažnu kiselinu hranu neutraliziraju umjetnim lužnatim tvarima. Mi smo ulili da naše tijelo ne može upotrijebiti te anorganske mineralne tvari. To je krivo neutraliziranje dovodi dakle još brže u stanje zakretnosti!

U jednoj američkoj studiji stoji: "*Što je lužnatiji naš krvotok, tim viši je stupanj zdravlja, . s pretpostavkom da se radi o normalnoj alkaliteta, a ne alkalozi (bolesnoj), koja se stvara uzimanjem*

kemijskih alkaloida ili tableta, kao što je natrijev bikarbonat."

I to ine svakodnevno upravo svi protivnici vo ne kiseline da mogu dalje nastaviti svoj "grešni" život. Kako samo mogu biti tako slijepi, prepustiti se mrtvim dopunama!

A postoji bogat izvor takvih umjetnih soli koje upotrebljavaju ti ljudi koji se bore protiv soli, da izmaknu "preza so ljenju" svojom krivom prehranom. Ali te mrtve vapnene tvari su neupotrebljive i dodatno vode anorganskim zemljanim tvarima u hrani (naro ito žito), nagomilanom zakre enju! Tako se dogodilo i spomenutom *Koehu*, koga je ve prije njegove smrti napustila njegova mo razmišljanja, na koju je uvijek bio ponosan.

Zašto mi u zapadnim "civiliziranim i (degeneriranim) zemljama" imamo tako slabe kosti da se one lome pri najmanjem optere enju? Odmetništvo od prijesne prirodne hrane je uzrok. Dok mi nju ponovo ne prihvatimo, i dalje e stupati umjetno koljeno! A upravo žitni i mlije ni proizvodi snose pokraj mesne i kuhane hrane visok udio na tom smekšanju kostiju. Svi mrtvi životinjski proizvodi i sve masno e su uvijek kiselotvorne. Dodamo li tomu kiselotvorne napitke kao kava, aj, kakao, okolada i alkohol, tada se time još znatno poja ava prezakiseljenost. Osim toga nikotin još pospješuje to stanje.

Da su sva reumatska oboljenja uzro no povezana sa zakiseljenoš u, ve je bilo spomenuto. Analiza urina s modrim papirom pokazuje stupanj zakiseljenja, o tom sam ve na drugom mjestu opširno izvijestio. Ovdje bih još želio dodati da bismo uvijek iznova morali kao najbolji primjer uzeti životinje. Sve životinje koje jedu meso imaju kiseli urin, sve koje jedu bilje lužnat.

Ali ovjek pripada na temelju svog porijekla vegetarijanskim živim bi ima, zato bi trebao i njegov urin imati lužnatu osobinu. Ali ve ina ima kiselo ustrojstvo, jer velik udio vapnom siromašne mesne i žitne hrane vodi kona nom kiselom proizvodu.

Zapamti: kiseli urin = meke kosti i zubi!

Najbolji dokaz za op u zakiseljenost je ipak svakodnevno uzimanje milijuna tableta protiv kiseline!

ALERGIJE

Veliki današnji problem alergije i astme ima-kao i sve bolesti - samo jedan uzrok: **toksemiju**, zatrovanje tijela kako je to *Dr. John H. Tilden* "Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an" bistro i jasno opisao! Kad unutarnji organi, naročito veliko postrojenje za išenje, jetra i posljednji organ za filtriranje bubregi, više ne uspijevaju, da se stalno nagomilavano sme e izlučuje normalnim putem kao stolica, urin i pluća, toga se la i najveći organ za izlučivanje, naša koža, da održi život organizma. Priroda se uvijek brine za ravnotežu, za to se bori do posljednjeg.

Alergija, uključivo sve druge kožne bolesti, kao navodno neizljepljiva psorijaza (Ijuskavi osip po koži), akne ili neurodermititis, nestaju u nekoliko tjedana kad se prije e na 100% sirovu hranu. Neke krive živice namirnice za ovjeka koje naročito pospješuju alergiju jesu: **pšenica i kravlje mlijeko**.

Ako sve bolesti naposljetku imaju svoj uzrok u zatrovanju, onda bismo morali posebnu pažnju posvetiti svom "odlagalištu sme a", debelom crijevu. *Profesor Ehret* naziva današnje ljude "living cesspools", "**živu im odlagalištima sme a**". To je tako kao kod normalnog odlagališta sme a, kad se napuni, mora ga se oistiti. Stalno dopremani otrovni otpaci iz kuhane, mrtve hrane pretvaraju naše debelo crijevo u odlagalište sme a; crijevo se esto na nekim

mjestima proširi do 30 cm (*Dr. Kellog*). Iz tog za epljenog i zatrovanog crijeva stalno dolazi optereenje za cijelo tijelo.

Ti moraš dakle istiti to odlagalište sme a prije nego možeš ozdraviti. Najbolje i najdjelotvornije išenje ostvaruje se biološki ispravnom **prehranom vo em i povr em**.

Organska vo na kiselina (ne pobrkati ju s prije spomenutim anorganskim kiselinama) isti vrstom metlom sve krvne žile, ne samo crijevo! Ali prezaprljanost debelog crijeva može postojati ve od djetinjstva, stoga zloporaba sredstva za išenje!

Tko živi neispravno, morao bi se podvrgnuti velikom išenju crijeva u za to odobrenim ustanovama sa stranim osobljem. U Njemačkoj postoje uostalom razne ustanove koje obavljaju išenje crijeva. ⁷

Upravo u Floridi (veljača 1988.) nastavljam pisati svoju knjigu. Našao sam na žutim stranicama telefonskog imenika dvije adrese. U susjednom gradu Ft. Lauderdale Health-institut vo en od *Sandre K. Herrington* obavlja s velikom stručnošću to išenje. Budući da je njezina baka bila ranije Njemica, mogli smo i njemački razgovarati. *Sandra je* ranije trpjela od prekomjerne težine. Danas je izvanredno vitka.

Stalno te e poput tijela topla voda s acidofilnim bakterijama u crijevo i preko drugog voda opet van, u staklenoj se cjevici stalno nadzire stanje sadržaja u crijevu. Tako se može to no razlikovati staro i svježe

blato. Da se staro blato može osloboditi iz crijeva, ubrizgava se ritmi ki u crijevo kisela tvar. Jasno se osje a kad je iš enje zahvatilo slijepo crijevo, veliku vre u produžetka crijeva, uzlazno debelo crijevo. Tu masa odlaže staro blato. Sadržaj se nadutog slijepog crijeva uslijed pomanjkanja otjecanja potiskuje natrag u tanko crijevo, koje bi normalno moralo uvijek biti sterilno. Ventil na prijelazu iz tankog u debelo crijevo ne može se oduprijeti pritisku, tako da upravo u SAD-u postoji jaka sklonost upali (kroni na bolest). Tu leži i po etak colitisa, upale crijeva.

Uslijed mog na ina života kod mene nije bilo unutra starog sme a. Lije nici i bolnice u SAD-u esto propisuju takvo veliko iš enje crijeva. Pri upadljivostima, kao kod krvarenja kod raka crijeva, *Sandra* odmah izvješ uje lije nika. Vidio sam dva takva slu aja. Kao prethodnik mogao sam izvijestiti da se takvo iš enje crijeva odvija posve bezazleno i higijenski, vrata se ne zatvaraju, ne nastaje smrad jer se sadržaj crijeva odvodi hermeti ki. Tada su me slijedili etiri daljnja ro aka i poznanika.

I ovdje moram ponovo spomenuti *Dr. Walkera* kao velikog uzora za dug, zdrav život. On je napisao knjigu "Zdrava probava bez za epljenja", (UPT),²⁰ u kojoj on preporu a takvo iš enje periodi ki, godišnje ili ak polugodišnje. On sije to redovno sve do svoje smrti 116. dao initi. Donijet u izvadak iz njegove knjige u svom lanku o crijevu, u kojem eš na slici vidjeti zdravo crijevo i šest slu ajeva bolesnog

crijeva. Kao tih šest izgleda ve ina crijeva, izvješ uje on. Kad bi ljudi jednom mogli pogledati svoje debelo crijevo, oni bi od danas do sutra prešli na zdravu prehranu. Postoji i slika debelog crijeva veli ine 49X30 cm, koju možeš naru iti kod: Waldhausen Verlag, D-2863 Ritterhude.

Dr. Walker je prije lije enja kojeg pacijenta uvijek najprije tražio njegov rendgenski snimak crijeva. Dijagnoza crijeva mu je ve ukazivala na oboljenje pacijenta. Postoje tri mjesta u ljudskom tijelu koja imaju stalnu povezanost sa svim organima:

1. tabani
2. debelo crijevo
3. o i

Dr. Walker je bio apsolutan i dosljedan pobornik prijesne prehrane vo em i povr em i svježih sokova od vo a i povr a. Njegovih 8 knjiga, koje uvijek iznova itam, od 1978. moj su dragocjeni posjed. Sve su prevedene na njema ki. (Na hrvatski je dosad prevedeno 7, op. prev.). Tko se hrani prijesnom harnom, ne treba nikakva spomenuta iš enja crijeva.

PREHLADE, KAŠALJ, HUNJAVICA, PROMUKLOST

Ljepljiva krušna i žitna hrana je glavni uzrok tih bolesti. Pri svakoj hunjavici vidi se ipak kako ta nataložena sluz izlazi van. Zato treba upravo pozdraviti i redovitu prehladu, tada pak tijelo pokazuje da ono još ima snagu da se oslobodi tih otrova. Potpuno je pogrešno prehladu, koja naj eš e po inje s osje ajem hladno e nekoliko dana prije toga, suzbijati bilo kakvim medikamentima ili postupcima. Time bi ti položio temelj za budu a kroni na oboljenja.

Tko si želi pomo i, trebao bi le i u krevet, piti topao sok od limuna, tijelu pospješiti znoj i vru icu... ništa ne jesti! Brzo **veliko pražnjenje crijeva** je vrlo korisno. Sljede i je dan ve lakše. One sad lako teku e izlu ine iz nosa i grla su otrovni taloži koji sad napuštaju tijelo uslijed mjera iš enja koje je ono samo proizvelo.

Na elno, priroda nam želi pomo i. Ali ovisi i o samom ovjeku, dopušta li on da mu se pomogne. Tko se uvijek pretrpava smjesom mrtvih i bolesno tvornih tvari a k tome nije e naše druge pomo nike kao svjež zrak, sunce, ista voda, spavanje, opuštanje i kretanje, morat e prije ili kasnije biti kažnjen. Ali on tada mora optuživati sebe a ne prirodu, koja ne može namjestiti svoje stalne "samoizlje ive snage".

Uslijed pomanjkanja novaca morali su mnogi ljudi ranije još više trošiti kruha i žitnih proizvoda, stoga je bilo u vrijeme moje mladosti svagdje pljuva nica, u koje je nesmetano upravo letio sluzav, žilav otpad iz grla, jer mnogi su se time ak zabavljali, iz koje daljine mogu pogoditi u pljuva nicu. Vidimo to još danas u Portugalu i Španjolskoj, u kojima bijeli kruh prevladava kao osnovna hrana. I u Kini, zemlji riže možemo zapaziti, preko televizije tu igra ku u uglu sobe, ta riža služi još više nego ijedna druga žitarica.

Kod gihta smo upoznali rije krušni giht, dakle Giht na nogama i rukama, kojeg je stvorio kiselotvorni kruh. Vidim još danas pred sobom majku školskog kolege koja je s potpuno iskrivljenim kostoboljnim rukama rezala kriške kruha za veliku obitelj.

Sažetak: Ne eš se mo i nikada prehladiti ako ne budeš imao u tijelu nikakvo sme e. Pri svakoj izmjeni tvari stvaraju se naslage, ali zdravo tijelo sposobno za reakciju služi se za to normalnim putovima izlu ivanja. Nikad ne optužuj eventualne viruse i mikrobe, nikad hladno vrijeme ili propuh ili preobilje sunca. Samo ono što trajno ulazi u usta jest uzrok, 24 sata na dan. Ukloni te uzroke i mo i eš biti slobodan od bolesti. Zdravlje postizemo samo svjesnim zdravim življenjem. Na sre u to se zdravlje ne može kupiti u boci. Svatko si ga mora postiti i i održavati stalnim vlastitim naporom! Ve ina se ljudi svom silom zalaže u svom pozivu da zaradi novac, koji e

kad-tad u starosti opet izdavati da opet povrati samouništeno zdravlje. Nema zemlje u kojoj ljudi ne rade a žive u izobilju.

Kruh je teško probavljiv i trebao bi posve nestati iz našeg jelovnika. Ali tko jede samo kruh? Mora se bar premazati neprirodnim masno ama. No svaka kombinacija kruha usporava i otežava probavu kruha. Manje se rastvara, tako da enzim ptialin ne može dovoljno razdvojiti kašu. Naj eš e se taj kruh još s teku inom jednostavno sapere.

Ali krušne su molekule tada okružene masno om, tako da naši probavni sokovi najprije moraju rastvoriti masne slojeve da do u do prvih krušnih mrvica. Ali sad dolazi eki : škrobom bogati kruh potrebuje alkalijski enzim ptijalin, ali meso i raznovrsni sirevi kisele sokove (solna kiselina i pepsin) za probavu. Mi smo vidjeli kod opisivanja problema kiselina/lužina da se kiselina i lužina zajedno uzajamno dokidaju, tako da samo još gotovo neprobavljiv grumen (kruh/masno a, meso, sir) leži u želucu.

Ali mora se nakon toga uzeti još koja kriška s marmeladom ili medom ili slatkom smjesom od še era. Možda kao zaklju ak paše jabuka koja je tako zdrava? Ali to zna i: brzi vlak vo e udara na spori vlak kruh s namazom. Posljedica: daljnje usporavanje probave s alkoholnim vrenjem, podrigivanjem, osje ajem pritiska, nadutim stomakom. Maleni uzrok, velika u inkovitost, optužena je bezazlena jabuka za

nelagodnost, a ne prethodno uživana potpuno kriva krušna kombinacija.

Prije toga uživano, važno bi vo e najkasnije za 15 minuta opet napustilo želudac i pritom svojim vo nim še erom isporu ilo tijelu i mozgu brzu energiju. Ali neznani ovjek ozloglašuje plodove. Vidi poglavlje o ispravnom uzimanju vo a! Kako sam esto doživio da ljudi kažu kako oni ne podnose vo e, odmah dobivaju tegobe u želucu. To je kona no razlog zašto kruhojedi tako malo jedu vo e. Oni jednostavno ne mogu podnijeti vo e jer je stomak uvijek pun smjesa koje vriju. Oni ne bi trebali optuživati vo e nego svoje ve bolesno tijelo. Osim toga naduti probavni organi ne dopuštaju više nikakvo mjesto za najbolju hranu ovjeka, naime za plodove. "Na sre u" postoji umjetno sredstvo protiv vrenja i *"Rennie mutni den Magen auf* (protiv žgaravice). Ali što se doga a poslije? Bolest je kiselo tkivo, a spomenuti sluge samo tjeraju žalosno zbijanje dublje u kobno opiru i probavni sustav!

"Tako e se esto ponoviti gluposti, zašto ne baš istine?" rekao je Goethe. Znam iz predavanja da se nikad dovoljno esto ne može ponavljati najjednostavnije pojmove. Ljudi ne znaju kako njihovo vlastito tijelo funkcionira. Onima istinski znatiželjnima želim rado pomo i, ali mnogi mudrijaši i sveznalice, koji žele biti posve lukavi, uop e me ne zanimaju, ti moraju baš svojim putem i i. Bilo bi za njih bolje da prije svega jednom prou e "Knjigu o

gluposti". Oni štoviše kritiziraju moju knjigu a daju nisu nikada ni pro itali. Ja to odmah primijetim na temelju nekoliko pitanja! Pružam svoja iskustva na raspolaganje samo onima koji si žele pomo i, ali ne znaju kako.

Uvijek iznova moram raspravljati s ljudima koji svoje svakodnevno mijenjaju e znanje izvla e iz ilustriranih asopisa a u stvarnosti nemaju blagog pojma o zdravom na inu života. Oni to kona no ne žele baš ni znati, da ne ugroze svoje "uživanje". Nikom se dakako ne zabranjuje. Svatko može živjeti kako smatra ispravnim, ali on mora šutjeti ako drugi ljudi žive druga ije. To je posve njegov osobni problem, kakvu e on degeneriranu baštinu dalje predati. 1 puša prezirno odbija svaku anti-puša ku lektiru.

Priroda se u svakom slu aju ne obazire na nikoga, prije ili kasnije odjelotvorit e se njezini neumoljivi znakovi kod svakoga, naj eš e u neželjenom trenutku kad se još tako mnogo željelo ostvariti.

Kruh i energija

U SAD-u može se ponegdje kupiti "esenski" kruh. Žito se ostavlja da proklija, dakle postaje opet povr e. Ta smjesa se tada pe e posve slabo na umjerenoj temperaturi bez ikakva drugog dodatka, tako da tijesto iznutra ostane još posve meko. Tako sli no su kruhovi

u Isusovo vrijeme - prema nekim istraživanjima - pe eni od sunca na kamenu.

Takav kruh iz prokljale pšenice je sigurno znatno zdraviji nego naši današnji tvorni ki kruhovi. Kad se esenski kruh tada još dobro sažva e i jede bez namaza, tada se sigurno ostvaruje bogato iskorištavanje energije. Klijanjem je škrob prethodno probavljen. Što se brže i jednostavnije odvija probava, to više energije dobivamo iz doti ne hrane. Ali fraze se snaga i energija za svaku probavu. **Pospanost nakon obilnog obroka** ve ima svoj uzrok. Što više snage i energije moramo upotrijebiti za probavu to manje imamo svoje uobi ajene tjelesne i duhovne snage na raspolaganju.

Ljudi kao *Dr. Atkins* rade upravo s tim velikim gubitkom pri probavi, stoga bjelan evina i opet bjelan evina. Oduzima se ali na ra un životne snage. Sve što jedemo mora se pretvorit u glukozu, bila to bjelan evina, ugljikohidrati ili masno a. Samo u tom obliku može upotrijebiti naše tijelo dopremljenu hranu kao snagu.

Pri tom procesu vo e se kao osnažuju a hrana daje na raspolaganje za nekoliko minuta, a meso, sir i kuhano povr e tek nakon dosta vremena, to može biti 5 ali i 36 sati. Budu i da smo kod žitnog kruha, ono potrebuje i mnogo sati, naro ito u prethodno spomenutim štetnim kombinacijama.

Pa i povr e se mora "preraditi", stoga ja povr e nazivam hrana "iz druge ruke". Ono uz to daje samo

malo kalorija. Pri probavi voća gubi se samo 10% energije, a dobiva se 90%, kod žitne hrane gubi se 50%), a dobiva 50%, kod povrća gubi se 30%, a dobiva 70%, kod mesa se gubi 70%, a dobiva 30%. Ali ako ti pomiješaš kruh s masti, mesom, sirom, rezultat je gori nego kod samog mesa.

Vršena su istraživanja kod zatvorenika koji su dobivali za jelo samo meso: umirali su nakon tri sedmice. To je posve jasno, u prvom redu jer je to truležna hrana, a potom što se utrošilo pri probavi više energije nego što je dobiveno. Mesni proizvodi stimuliraju tijelo kao što je kod nikotina, alkohola, kave itd., obmanjuje se pseudo snagom. Poslije nje dolazi podrijetlo je niskog zračenja i tlaka. Živi se mnogo duže (do 60 dana) samo o vodi nego s tom tako "vrijednom mesnom bjelom evinom".

Sluznice

Naročito s obzirom na kruh govorio sam mnogo o ljepljivosti, koje nastaje uslijed preobilne ponude škrobnih hranidbenih tvari kao kruh, žito i krumpir. Naravno ovdje ne mislimo na prirodnu sluz koja je potrebna svakom živom organizmu. Bez sluznica ne bi mogli živjeti ni ovjek ni životinja. Mi bismo stalno bili svugdje ranjivi. Ali te prirodne sluznice više vodunjavu naravi, nemaju vrstu i žilavost potpuno suvišnog dodatnog nagomilavanja sluzi, koja nam

zadaje mnoge različite bolesti. Pri tom je izlučena iz nosa i grla (pluća) samo vidljiva sluz, skrivena sluz u našim krvnim sudovima je najviše i neprijatelj.

Protivnik kruha Dr. Lutz

Salzburški liječnik Dr. Wolfgang Lutz napisao je

1967. knjigu naslovljenu: "Leben ohne Brot" , koja je 1985. izašla u 9. (proširenom) izdanju. Moji se prikazi o skrivenim opasnostima krušne hrane slažu velikim dijelom sa sadržajem spomenute knjige. Postoji ipak bitna razlika. *Dr. Lutz* nadomješta krušnu hranu drugim životinjskim proizvodima, kao meso, riba i jaja. Ali ja nisam svojim čitateljima u ovoj knjizi ostavio nikakvu sumnju o tome daje mesna hrana s povrćem i voćem bitno zdravija nego vatrom obrađena krušna hrana vegetarijanaca koji "kuhaju".

Kako ja mislim o životinjskim proizvodima, dosta si naučio.

Mi ljudi nikako ne trebujemo za svoju prehranu životinje. Mi nismo nikakvi kanibalisti , nažalost ponašamo se tako svakog dana. Podsjetimo se na vrednovanje hranidbenih tvari prema *Dr. de Evansu*. Prema njemu plodovi su na vrhu, tada dolaze riba i meso na 2. i 3. mjesto, povrće na pretposljednje, a žito na posljednje! Nije dakle čudo što *Dr. Lutz* sa svojom prehranom siromašnom škrobom i ugljikohidratima može pokazati velike uspjehe u svojoj praksi. On sam

je sa 76 dobar primjer. Njegov je oblik prehrane siromašan i zemljanim tvarima, zato se sprje ava arteroskleroza. Naro ito kod gojaznosti mnogo pomaže Lutzova prehrana, jer su svi gojazni bolesni uslijed ugljikohidrata kuhanog ili pe enog škroba! No on ne isklju uje potpuno ugljikohidrate kao *Atkins*. Bez ugljikohidrata ne ostvaruje se ispravna probava. Ali oni moraju biti živi! No ja ne bih pri ljudskom razvoju zapo eo kod ledenog doba, nego od amebe. Za vrijeme ledenog doba ovjek je uslijed gladi bio prisiljen sve jesti, da se održi na životu. Ali naši se organi nisu nikada promijenili, tako da su naši preci u genima poslije kao i prije prilago eni za prijesnu, vegetarijansku hranu. To pokazuje pak posve o ito usporedba s ovjekolikim majmunima, s kojima se tjelesno 98,5% podudaramo.

ŠTITNJA A, NADBUBREŽNE ŽLIJEZDE

U "Gesundheitsreporter" 1,16 piše *Dr. Susan Hazard* pod naslovom "Stoje loše u kuhanoj hrani", da su svi vatrom obra eni ugljikohidrati slabo probavljivi. Kuhanje (naravno i pe enje, prženje i grilanje itd.) mijenjaju svaki škrob u otrov! Obrada vatrom mijenja škrob u dekstrin koji se dakako lakše probavlja nego višak kompleksne molekule škroba. Pe enje i kuhanje škroba inio se stoga razumljivim putem, da možemo bolje probaviti škrob.

Ipak ako pokušamo dekstrirati škrob prije jela (1. stepenica razgradnje škroba u ljepljivu tvar!), ometamo probavni enzim amilazu, koji je na normalni na in odre en da rastvara škrob, ali obradi li se škrob vatrom i natopi vodom, enzim ptijalin, koji je aktivan enzim u slini, postaje nemo an, tako da više nije mogu a preinaka višestrukih dvostrukih molekula!

To je stanje koje gotovo uvijek izaziva vrenje uzduž probavnog trakta s tvorbom uglji nog dioksida, alkoholnih pi a i octene kiseline.

Samo temeljno žvakanje hrane i to posebno škroba trebalo bi uzrokovati dovoljno vremena za prenošenje poruke za lu enje odgovaraju ih enzima i teku ine prije nego kaša dospijeva u želudac. Tek iz

intenzivnog žvakanja rezultira potpuno rastvaranje škroba u razne molekule.

Ali vatrom obraeni škrob teško je probavljiv prije svega hidrolizom (razdvajanja spojeva primanjem vode) škroba uslijed procesa zagrijavanja. Tako razdvojeni škrob je tada predmet lakšeg vrenja, razvija se u octenu kiselinu i ostale nusproizvode kao alkohol.

Jedan od najstabilnijih nuspojava octene kiseline je njezina težnja da tijelu oduzme fosfor i stimulira štitnjaču. Pri uzmanjkanju fosfora smanjuje se osim toga snaga nadbubrežnih žlijezda, jer je fosfor jedan od najaktivnijih elemenata za hormonalno izlučivanje nadbubrežnih žlijezda: štitnjača i nadbubrežne žlijezde! Fosfor je osim toga potreban za misaonu snagu! Ali kuhana škrobna hrana ometa i sve druge žlijezde koje izlučuju hormone! Ne treba se stoga uditi da osobe koje svoje prehrambene tvari najviše im dijelom dobivaju iz **vatrom obraenog škroba**, esto trpe od slijede ih oboljenja: navala krvi u vratu, bolovi srca, povišen pritisak, glavobolja, osjećaj hladnoće, tjelesni zadah! To vrijedi za sve škrobne proizvode, pa i krumpire, iako su oni za razliku od žitarica lužnati i sadrže mnogo manje škroba.

Ti znaš da treba jesti samo proizvode ako oni pojedinačno dobro izgledaju, mirišu i prijaju. Voliš li ti s najboljim apetitom zagristi po zemlji vonjajućem, najviše neugledni krumpir posve sirov? Ili ga moraš kuhati, tada zainiti maslacem, solju itd.? Ali sirovi

krumpiri ne prijaju i sadrže osim toga solanin, koji je otrovan, ali se ubija pri obradi vatrom.

A ti ipak me utim poznaš važnu pouku: *"Sto ne možeš samo (bez kombinacije) s drugom hranom ili čak za ina prijesno jesti s najboljim apetitom, nije hrana za tebe."* Tako možeš u svako vrijeme bez opsežnih kuharica i knjiga o zdravlju, bez laboratorijskih istraživanja doznati što je doista ispravna ljudska hrana. Školuj opet svoj instinkt. Graha ne prija sirova i otrovanje, dakle ostavi ga. Kod mesa eš se ve sam od sebe suzdržati da ga jedeš sirovog i tako ga odbiti kao prirodnu hranu. Tada mi ne možemo kao prijesnojedi razumjeti instinktofate (*Mr. Burgher*), koji doduše sve jedu prijesno, ali uključuju i meso, ribu i jaja!

Kuhana hrana, životinjska ili biljna, upravo ne prija bez soli, za ina i masnoća. Ali ti tada kušaš samo lažne, stimulirajuće i za inske tvari a ne sam proizvod, koji kuhan je bez okusa i bezvrijedan. Moja je zadaća bila da ti tako opširno što je moguće dokazi vije prikazem **štetnost žitnih proizvoda**, sad ovisi posve o tebi samom koje eš odluke donijeti.

HRANA ZA NOVORO EN AD

Majino je mlijeko uvijek najbolja hrana za novoroence. Ali mnogo modernih majki više nema mlijeka uslijed svog vlastitog krivoga načina života, ili se ne želi time opterećivati. Postoje ipak gotovi slatunjavi pripravci i konzervirane bovice, na koje se majka isto priprema u rodilištu. No s tom potpuno krivom, propalom umjetnom hranom majka već polaže jezgro za gojaznost i ovdje spomenuta bezbrojna oboljenja, naročito za kožna oboljenja, pri čemu bih želio spomenuti naročito ponovo veoma učestali neurodermitis.

Majka nasilno trga novoroence iz zdrave prirodne izmjene tvari, premješta ga od žive na mrtvu hranu. Tu leži istinski uzrok besanih noćnih i za majku i dijete! *"To je najveće zločinstvo za mladi, novi životi"* piše Aterhov u svojoj knjizi Raw eating (Jesti sirovo). Znam vrlo dobro da gotovo sve majke tu nesvjesno postupaju, i Aterhov je izgubio svoje oboje djece s 10 i 14 godina uslijed mrtve hrane i krivog medicinskog postupka. Ni on to nije znao bolje. Ali ako si ti saznala za pravi uzrok mnogih **dječjih bolesti**, tada te moram označiti umoriteljicom djeteta, ako ti i dalje daješ svom djetetu propalu sluzavu hranu i lišavaš ga njegove životne snage već u ranom stadiju. To je nit vodilja u njegovoj značajnoj knjizi. Njegovo je treće dijete potpuno zdravo, jede posve sirovu hranu, danas mu je 31

godina. O Aterhovu će biti još govora u ovoj knjizi. Njegov posve žestoki jezik proizlazi iz gubitka svoje oboje ljubljene djece, koja bi pri zdravoj hrani još danas živjela. 1 on je sa 60 bio na smrt bolestan, ali kasnije još s 91 bio je bez ikakve tegobe i potpuno u snazi.

Novoroence ad mora dakle baš dobivati prirodno voće i povrće u prijesnom stanju. Ona to rado troši, jer se njezin okus uslijed konzervirane hrane još nije pokvario. Ali tko tu djecu zapazi u supermarketima, taj će ispostaviti da ona žva u hranu kakav god škrobni keks ili štoviše već kobasicu. Kad dijete ima nešto za raditi, ono je mirno, tako se isprava majka - i time već mlade stanice otupljuje!

Dakle majko, ne samo za tebe, već za tvoje dijete vrijedi: od odvikavanja od dojenja najvrjednijeg i nezamjenjivog majčinog mlijeka trebalo bi pružiti prijesnu hranu umjesto kaše, kruha i si. Ne prisiljavaj svoje dijete na prekomjerno jedenje i kasniju gojaznost. Jabuke, naranče i banane i nekoliko mrkava su daleko bolje od sluzave hrane.

Kako se plodovi i povrće sastoje 95% iz vode, dijete istovremeno ima najbolju tekućinu svijeta za piće. Ne potrebuje slatkiše, koji uništava prijevremeno zube. Pomisli da se naše tijelo sastoji iz vode, svi mi, bilo djeca bilo odrasli, stoga potrebujemo upravo vodenasto voće i povrće. Kako je lako danas s današnjim modernim i dragocjenim

sokovnicima i mikserima do arati divnu prirodnu hranu.

Ali na sre u ima me utim sve više majki koje svoje dijete doje stoje mogu e duže i tako ga rano koliko je mogu e privikavaju na živu hranu. Gospo a *Divna Oma/jev-Bongartz* opisala je vrlo zorno u svojoj knjizi "Tagebuch einer Schwangerschaft mit Sonnen Kost"¹⁰⁴ svoja iskustva o svojoj trudno i, prirodnom poro aju, dojenju i prehrani svog dvogodišnjeg sina. *Hans Banmgarch*'je objavio iskustva o "zdravoj djeei uslijed prirodnog na ina života"¹⁰⁵ u istoimenoj knjizi (Gesunde Kinder). Tu može svaka budu a majka pro itati sve o za e u, trudno i, poro aju, dojenju, odbijanju od dojenja, dje joj prehrani i odgoju.

Ali danas vlada moderni laboratorij i izra unava kako ima malo hranjivih tvari u vo u i povr u a obilju u životinjskim proizvodima, naro ito proteina.

Kako mnogo miligrama imaju moderna sredstva iz apoteke, koje lije nik propiše? Ona imaju usprkos malim koli inama silnu u inkovitost, nažalost na štetu organizma. Jer mi smo vidjeli da nema ljekovitog sredstva u obliku pilule. Jedino naše tijelo samo provodi najbolje lije enje (vidi ozdravljanje rane).

Ta što dobivaju goveda kao temelj prehrane, zar meso, ribu, jaja i sladokusne kola e? Koje napitke? Kava, aj, kakao, rakiju? I koju vrstu cigareta puše? Moglo bi se dalje ironi no nastaviti. Ali na tom primjeru svaki laik vidi da su cjelokupna

laboratorijska istraživanja na mrtvom materijalu potpuno besmislena i bezvrijedna. Pogledaj moj opis umjetne i prave morske vode i životne sposobnosti ribe. Manjka neizmjerivo malo "svjetlucaje", nevidljivo, živo!

Mi se ljudi sastojimo isto kao goveda od krvi i mesa i možemo iz prijesne hrane s malim udjelima na hranjivim tvarima izgra ivati snažna tjelesa. Ali budu i da mi nemamo 4 želuca i nismo travojedi, radije se želimo uspore ivati s ovjekolikim majmunima. Po i jednom i promatraj kako žive. Sto jedu? Nemaju nikakve kuhinje. Možeš vidjet što jedu a kako snažna tjelesa imaju iz tih jednostavnih hranjivih tvari.

Kao ni ovjekoliki majmuni mi prije svega ne potrebujemo gotovu bjelan evinu, nego žive aminokiseline u koje se mora i komadi mesa rastaviti, ako dospije u želudac. Iz tih aminokiselina, posve svejedno, biljnog ili životinjskog porijekla, izra uje si doti no tijelo svoju vlastitu bjelan evinu. Možeš promatrati i sve ostale životinje u prirodi koje se hrane biljnom hranom, one su zdrave, snažne i živahne. Smrtno zadiranje u prirodu ini samo ovjek, koji ne slijedi dovoljno svoj razum.

ZUBI

Imaju li naši zubi kakvu vezu sa škrobom? Da, i mnoge bolesti zubi, naročito paradontoza, imaju svoj glavni uzrok u ljepljivoj škrobnoj hrani. Ona se lijepi za zube i u tom okolišu stvara stalno kiselo stanje, koje polako ali sigurno razara nepce i zubnu caklinu. Ali dospiju li još šer i ljepljivi p elinji med, zapo inje još brže razaraju e djelovanje.

Ali što ine mnogi takozvani znanstvenici? Oni optužuju kiselkaste plodove, a oni su najbolji ista i, jer oni iste ljepljivi sloj. Organska vo na kiselina veže se brzinom sekunde u uvijek lužnatoj usnoj slini i u kona nom proizvodu uvijek je lužnata! Sad znaš kako eš opet zadobiti zdravo zubno meso i zdrave zube. I kod problema sa zubima možeš se rado uspore ivati sa životinjama.

Jabuka isti bolje nego ikakva kemijska zubna pasta.

ŠUMOVI U UŠIMA

Milijuni Nijemaca - svakodnevno sve više - trpe od tih šumova u ušima, koji život pretvaraju u pakao. Medicinski se ne objašnjava uzrok, niti ima kakva lije enja. Ali ti si me utim nau io da sve bolesti imaju svoj uzrok u zatrovanju tjelesnog tkiva. Tvoje je odlagalište sme a prepunjeno preko dopustive granice. Zapo ni post od nekoliko dana, a potom jedi 100% vo nu hranu. Tako eš najbrže o istiti svoje žilne putove. Mnogi pripadnici Prirodne higijene izvješ uju o spontanim izlje enjima kod tih šumova u ušima, pa i tinnitusa. I *Mr. T. C. Fry*, poznati mentor Prirodne higijene, tako se oslobodio svog šuma u uhu.

Ja sam uvjeren da su škrobna žitna hrana i proizvodi od krumpira glavni uzrok. Obilna sluz iz tih pe enih hranjivih tvari za epljuje eustahijeve cijevi. Katar sprje ava redovit prolaz zraka, ujnost slabi, naročito se visoki tonovi teže uju, po inju šumovi u uhu i poja avaju se.

Post i potpuna uzdrživost od žitne hrane donose najbolje rezultate. I *Dr. med. Wagner* drži sluzavost za glavni uzrok. Tako on obrazlaže u svojoj 1931. objavljenoj knjizi naslovljenoj: "The genesis and control of Disease" ("Postanak i kontrola bolesti").⁶⁶

Dr. Weger, koji je studirao na Harvard and John Hopkins Universitetu, dopremio je svoju ženu, koja je uslijed artritisa bila 20 godina prikovana uz krevet,

lije niku *Dr. Tildenu* koji je, kako je poznalo, 25 godina lije io medikamentima a 28 godina lije io bez njih i sve je bolesti promatrao kao zatrovanja. Ve sam izvijestio o tom velikom lije niku kad sam pisao o "one iš enju". Gospo a *fWeger* bila je toliko ukru ena da svih tih godina nije mogla iz kreveta.

Sto se sad dogodilo u Denveru uz upute *Dr. Tildenal* Nakon godinu i po mira i dijete mogla je gospo a *Weger* opet hodati, bila je potpuno zdrava. Oboje, *Dr. Weger* i njegova supruga radili su još 5 godina zajedno s *Dr. Ti/denom*. Tada su otišli u Redlands, Kalifornija. Tamo su oni otvorili svoju vlastitu zdravstvenu školu po na elima prirodnog lije enja, koje su bili nau ili kod *Dr. Tddena*.

"Otvori usta za nijeme i stvar svih koji su napušteni"

(Salamo n)

Ako je jedna lije nica nakon 20 godina s reumom u krevetu izlije ena, zašto slijede i naraštaj medicinarane u i na tom prakti nom primjeru? Zašto se spomenuta knjiga *Dr. Weger a* od 673 stranice ne prevede na sve jezike svijeta i od svih ureda ne preporu i jadnim reumati arima? Dakako, to bi bila smrtna presuda cjelokupnoj medicinskoj industriji. Ono stoje besplatno, ipak ne može biti dobro. Samo patnja donosi zaradu!

RAZUM ILI INSTINKT

esto donosimo usporedbu sa životinjama, jer je u stvari to najbolja i najjednostavnija škola za nas ljude, kako bismo trebali živjeti i hraniti se. Tako je jednostavan u stvarnosti itav problem prehrane. Kompliciraju ga samo ljudi, jer su se odu ili da žive prirodno. Kao kruna stvaranja morali bismo mi biti još puno zdraviji nego životinje, jer posjedujemo sposobnost mišljenja. Nažalost ona se tijekom tisu lje a tako degenerirala, da mi prirodne zakone niti prihva amo niti provodimo! Životinje imaju svoj prainstinkt, nikakav razum. Ravnaju se prema svom instinktu. Prema emu se mi ljudi ravnamo?

Sve veliko je uvijek jednostavno!

Nije li to žalosno da se prirodni zakon uop e mora braniti? Kod bezuvjetno uvijek izranjaju ih rasprava uvi a kona no otvoreni ovjek da mi moramo opet u iti od naših životinja, jer ovjek je doista jedino živo bi e na zemlji koje kuha! I samo on pije mlijeko nakon odvikavanja od maj inskih prsiju. Samo on jedini uzima medikamente!

U raspravama uvijek iznova izranja pitanje o potrebi životinjske bjelan evine, da hrani naš razum. Ja tada naj eš e odgovaram: "*Zato ti dakle moraš jesti glupe životinje, kao volove i svinje, koji nemaju*

nikakva razuma?" Ta jesu li milijuni vegetarijanaca slaboumni? Duševne su bolnice pune mesojeda!

Zatajili su i lije nici i znanstvenici. Gubi se dosljednost. Jedna mije lije nica, koja radi na odjelu za rak, rekla: *"Gospodine Wandmaker, ja ne smijem ni spomenuti da sam vegetarijanka, moji bi me kolege ismijali!"*

A jesu li oni kad uli kakvo pou no predavanje o štetnom kolesterolu. Za ru kom se najedu upravo tih mesnih pripravaka, koji obiluju kolesterolom. Tu je bila i juha u kojoj se kuhalo meso. Uz to se jede bijelo pecivo s debelim namazom kolesterolskim maslacem u emu se ve nalaze hranjive tvari za dva dana. Ali tada tek upravo dolaze veliki masni kolesterinski komadi, slatki kola i koji mesnu hranu dovode do vrenja. Na to dolazi jako pi e koje malo pomaže rastvoriti masno u i smiruje vrenje. A tada osvježuju a šalica kave da probavna energija, koja se teško može boriti, dobije još nekoliko udaraca bi em za njezin naporni posao.

Možemo li od takvih lije nika o ekivati da nam donesu zdravlje ili ak pou e? Ne, oni se sa svojim pilulama bore protiv simptoma nastalih uslijed krivog na ina života, ništa drugo. A i oni sami žive kao njihovi bolesni pacijenti!

ovjekje davno živio samo o prijesnoj hrani, koja mu je bila na raspolaganju. Ali kad mi ve imamo razum, zašto ga ne upotrijebimo da svoje živce za okus na jeziku opet ne preškolujemo na dražesti

prijesne hrane? Kad ti dakle smatraš da možeš misliti, zašto se pokoravaš mrtvoj soli, stimuliraju im za inima, umjetnim masno ama? Istinsko uživanje po inje istom onda kad si prevladao površne užitke! Zašto se ne služiš razumom koji ti je Stvoritelj podario?

Zašto hladnokrvno dopuštamo da milijuni ljudi umiru od gladi? Ne bismo li svi mi, a posebno utjecajne velike osobe, morali poraditi na iskorjenjenju gladi u svijetu? Ne bismo li mogli uz pomo tehnike velike pustinske površine opet pretvoriti u plodno tlo, kopanjem dubokih bunara i napajanjem? Tada bi tu rasle biljke s krasnim plodovima, koje bi onda ljudi iz tih gladnih zemalja trebali jesti prijesne i tako zdravo živjeti.

*"Ljubi životinje, ljubi svako bilje i svaku sr\>ar!
Kad budeš sve ljubio, tad e ti se objaviti tajna
Božja u svim stvarima, i ti eš kona no cio svijet
obuhvatiti ljubavlju!"*

(Dostojevski)

Tako bi brzo nestalo svako gladovanje u svijetu. U tom pogledu mogli bi mnogo pomo i svi religijski velikani. Ali sve dok oni sami ne promjene svoj život u odnosu na na in prehrane, ne e se ništa doga ati! Ali ima pojedinaca kao na primjer župnik

Karl-Wilhelm Bruno koji je na zdravstvenom kongresu u Hamburgu, u svibnju 1990., održao predavanje o biblijskoj podlozi vegeterijanizma. Objavljena je 1991. njegova knjiga "Priester, Tierschützer und Vegetarier."¹⁰⁶

Sve dok ne preinačimo svoju prehranu na prijesnu biljnu hranu, kako je bilo na početku ovisnosti i tijekom dugog razdoblja ljudske povijesti, ništa se neće dogoditi s obzirom na iskorjenjivanje gladi u svijetu. Prijevremeno umiranje i gladovanje u trećem svijetu dalje će se nastaviti. Najprije vode i ljudi u svijetu moraju sebe u tom pogledu promijeniti.

Ti se uvelike hvališ da za razliku od životinja možeš misliti, ali nažalost svojom pame u isto zlorabiš svoje tijelo, kad ga pretrpavaš neprikladnom hranom.

Da se uvijek opameti, možemo čekati još tisuć godina. Ali dogoditi će se ipak preokret, ako nakon AIDS-a uslijede daljnje danas još nepoznate pošasti, koje imaju samo jedan jedini razlog: Stvoritelj koji je dao da ovaj svijet raste, kara tim pošastima za uništavanje uvijek, jer on ne želi slušati! To uopće nema nikakvu vezu s vjerom, nego s posve vrstnim injenicama.

Tako je to dakle s našim tako visoko slavljanim razumom, koji se kako se čini hrani i održava mrtvim tijelima. Zaboravljaju li doista ti ljudi da su već milijuni ljudi živjeli bez uništavanja životinjskih tjelesa? Nije li njihov razum već odavno zakazao?

Leonardo da Vinci nije nipošto bio uskraćen u dubokomnom promišljanju time što je bio vegetarijanac. Prisjetimo se *Tolstojeva* iskaza: "Sve dok budu postojale klaonice, bit će i bojišta". Ali Tolstoj je sročio i ovu važnu pouku: "Nažalost, uvijek prije propasti nego promijeniti svoje navike." Upravo je tako, uvijek bi želio biti zdrav, ali ništa ne čini za to.

Priroda će te jednog dana prisiliti da se okreneš! Bilo bi šteta ni u tom trenutku "nadolaska bolesti" ne poslušati. Tada pomisli na velikog Benjamina Franklina: "Kad više ne budeš spreman promijeniti se, tada ćeš ve biti na kraju!"

Pri trošenju žita moglo bi se svakako uiniti zadnji kompromis, kako ga je spomenuti *Aterhov* prakticirao. Jedi žito u prokljalom stanju. Tada ćeš imati opet povrće. Što je duža klica, to više si se približio travi. Ali prija li ta tvar sama za se? Ne! Ti bi trebao travu prepustiti preživima, za njihove organe tu postoje trave i korijenje. Misli na moj početni iskaz, svježna hrana treba prijati, dobro mirisati i dražesno izgledati.

Odgovara li taj iskaz povrću od klica? Ti bi mogao i zrnje travke trgati dok je ono još mliječno meko. Ali ostvaruju li se tu tri spomenuta kriterija?

LAKTOZNI KRUH

Ti prikazi o prevladavaju im u incima pe ene žilne hrane vjerojatno e te prisiliti na razmišljanja. Ona bi trebala radikalno promijeniti tvoje prehrabene navike. Kao "mali" kompromis nudimo ti laktozni kruh (s mlje nim še erom), koji je na inio pekar *Lubig*³. Taj kruh je uz pomo bakterija mlije ne kiseline enzimat ki rastvoren, dakle predprobavljen. Izgubio je sva štetna svojstva, ali ipak zadržao ve inu sadržajnih tvari zrna. Spomenuti njema ki lije nik *Dr. med. Steintel*⁴ je bez kompromisni protivnik živežnih namirnica koje su za rasplod kao zrnje, orasi i sjemenje svih vrsta, koji po njegovom shva anju ne pripadaju ljudskoj hrani, oni samo škode organizmu. Nasuprot tome izvrsno se pokazao enzimat ki razgra en laktozni kruh kod svih smetnji probavnog sustava. Ne drži uzalud gospodin *Lubig* 5 svjetskih patenata. Kao *prijelaznu hranu* možeš prigodice uživati taj kruh, najbolje s istim maslacem. Nikad sa sirom ili kobasicom. Ti znaš da se obilato bjelan evinaste i obilato ugljikohidratne hranjive tvari nikad ne smiju jesti zajedno, jer svaka od njih potrebuje razli it probavni sok, a kad do u zajedno, oni se neutraliziraju. Pa ipak i laktozin kruh, kao i sve žitno, ostaje kiselotvoran. Zato bi bilo najpogodnije laktozni kruh trošiti zajedno s lužinotvornim povr em!

Nikad ne jesti kruh zajedno s marmeladom i medom, jer su i te tvari kiselotvorne a še er odmah dovodi smjesu u štetno vrenje. Zato su vo ni kola i najgore probavljivi kola i. Vo na kiselina odmah uništava enzim ptialin nužan za probavu žitne hrane, a imamo ga nažalost samo u malim koli inama na raspolaganju. Stoga bismo trebali škrobne ugljikohidrate uvijek intenzivno žvakati. Samo usna slina stvara tada dosta ptialina! *Dr. med. Steintel* izri ito kaže: "*Logi no, ali prije svega svojim desetljetnim iskustvima i pokusima u praksi na to upravo prisiljen, morao sam do i do otklanjanja kruha, prije svega kruha od prekrupe, kao i svih ostalih brašnenih proizvoda. Jedna jedina iznimka od toga je laktozin kruh.*"

To je jedini kruh na svijetu, koji psihološki gledano više nije nikakav kruh, mrvi se i raspada, jer su sveze ljepila-bjelan evine, o kojima se radi, organski, enzimat ki, fermentativno razgra ene. Time laktozin kruh predstavlja apsolutnu novinu u itavoj više tisu ljetnoj povijesti kruha."

On se ne može uspore ivati s nikakvim drugim kruhom od prekrupe ili raži. Radi se jednom rije ju o epohalnom otkri u. Tvorne bjelan evine (glutein) razgra uju se sve do najjednostavnijih aminokiseline i ugljikohidrata (polisaharidi) sve do najjednostavnijih vrsta še era (monosaharidi), tako da ne može više nastupiti nikakvo napuhnu e, kvasaju e, reumatiziraju e, gihtiraju e i rakotvorno djelovanje.

Ta posvemašnja razgradnja tvornih bjelan evina u sržne supstance, koja je apsolutno nužna da s jedne strane pospješi dobru, redovitu i prije svega izdašnu stolicu a s druge strane da sprije i kroni ni upalni proces sluznica želuca i probavnog trakta, povezan s uobi ajenim kruhom, posebno s uživanjem crnog kruha, a ne može se posti i nikakvim drugim postupkom pe enja.

Iz tih razloga je spomenuti kruh preporu iv svim ljudima koji imaju tegobe s obzirom na metabolizam i kožu, posebno reumati arima, gihti arima, želu anim i crijevnim bolesnicima, svim rakovnim bolesnicima kao prije svega svim še erašima. Ali svakodnevno uživanje laktoznog kruha mora se - i to mi se ini najvažnijim - ozna iti kao najvrjednije op e preventivno sredstvo protiv bolesti svake vrste. Svaka bolest, kako god se ona zvala, pretpostavlja proces upaljenja. No upala može u nama odnosno našim organskim tkivima nastati samo kad je prethodila neka eksplozija. Ali eksplozija se može zbiti samo ako se u organizam uvede eksplozivno zrno putem krive prehrane. Eksplozivnim zrnima pripadaju prema prirodnom zakonu prehrane sva rasplodna sredstva kao "zrnaste odnosno rasprskavaju e supstance", kao jaja, zrele mahunarke, orasi, žitno zrnje i klice, nadalje sredstvo za othranjivanje mlijeko (*Dr. Steintel*).

Ne bez razloga preporu uju se u Prirodnoj higijeni samo male koli ine oraha, oko 30 g, a tada samo

intenzivno sažvakanih i *samih* za sebe pojedениh! Svatko zna kako je teško probaviti orašaste proizvode. Gdje je istraživa koji e poput laktoznog kruha enzimatski razgraditi orahe? To bi bila (kao kompromis) izvrsna biljna bjelan evinasta masna hrana za ljude.

Samo je šteta da su se rezultati tog istraživa a s velikim prakti nim iskustvom u op oj praksi jednostavno izgubili. Da ja nisam u tadašnjoj "Bijeloj zastavi", koja je stajala pod vodstvom poznatog *K. O. Schmidta*, itao o *Dr. Steintelu*, ne bi ni ja ništa saznao o Prirodnom zakonu prehrane. Njegove su knjige ponovo izdane i mogu se dobiti kod gospodina *Dr. Aloisa Fadini*, Breuningstr. 31, 7400 Tubingen. Drago miju što u ovoj knjizi mogu ukazati na velike zasluge *Dr. Sle'melsa*.

"U CRIJEVU VREBA SMRT!"

Ta izreka potječe od svjetski poznatog ruskog istraživača *Metschnikoffa*. "Civilizirani" ljudi rado sjede za njegovanim stolovima s otmjanim posuđem i najboljom, raznovrsnom gurmanskom hranom! Ukusna pića ne smiju manjkati pri opuštenim razgovorima. Pokazuje se skupa sve ona odjeća, plemeniti nakit ukrašava onu estro ne baš više glatku, stara kožu pjegavu kožu!

Tko bi smio i u takvom raspoloženju pomisliti na tako nešto prljavo kao stoje njegovo crijevo? Pripada li taj neugledni komad uopće mom tijelu? Poznati švicarski obnovitelj života i pobornik za prirodno gospodarsko uređenje, *Prof. Werner Zimmermann*, uvijek se je rugao tim uglađenim ljudima koji se smatraju tako uzvišenima i ne istražuju što opet otraga "izlazi van". Ali zbivanje u tamnom crijevu veoma je značajno za naše zdravlje!

Jesu li naša crijeva još zdrava? Nažalost ne, jer veliki kirurg *Dr. John Harvey Kellogg* u poznatom Battle Creek sanatoriju, koji je izvršio tisuće operacija, izjavio je da je 90% svih operiranih bolesno na crijeva! *Dr. Bragg* (SAD) smatra da je 98% svih ljudi bolesno na crijeva. Nisu li to uznemirujuće i postoci?

Kad pomislimo na brojne preparate za liječenje na tržištu, tada sigurno ta obojica istraživača imaju

pravo. Kod kojih ljudi još ide "bez"? Moja je majka uvijek imala jedan lonac sa planinskim lišćem na svom štednjaku za "otvaranje", kako se ona izražavala.

Jamačno najpoznatiji istraživač crijeva u Europi bio je liječnik *Dr. med. F. X. Mayr, Wien*. A njegov najvažniji tumač bio je *Dr. med. Erich Rauch* koji je u izdavačkom kućanstvu i Haug, Heidelberg²² objavio svoje knjige o liječenju crijeva, krvi i sokova. *Dr. Mayr* je utvrdio prema brižnoj mehaničkoj dijagnostici crijeva da glavni uzrok iz crijeva nadolaze ih oštećenja dolazi iz tankog crijeva. Intenzivnim zaslinjavanjem mlijeka njih zemi, a prema *Flechteru* (najmanje 50 puta preživjeti) smiruje se crijevo, te se opet aktivira izgubljena peristaltika crijeva. Prema toj *Mayrovoj* metodi provode mnogi s velikim uspjehom liječenje enja polu-postom. Pravi potpuni post je post o samoj vodi! Ali mi sad znamo da ne trebujemo nikakva liječenja, liječenje je u nama!

Kao prijesnojedimam naravno svoje ograde i s obzirom na *Mayrova* liječenje enja, osobito što se tim "liječenjem" vraća "uobičajenoj prehrani". Tako smo prisiljeni uvijek ponavljati to liječenje. Povratak u stari nemir je dakle predprogramiran. Tko živi prema prirodnom zakonu, ne treba više nikakva "liječenja", jedino vlastito tijelo liječi i. Pa iako je količina uživanog mlijeka sa zemi kama pri tom liječenju samo neznatna, ti si u ovoj knjizi saznao da oba proizvoda prema porijeklu nisu ljudska hrana!

Lije nica *Dr. med. Olivet* u Heideu, koja uspješno sprovodi Mayrovo liječenje preporu uje stoga svojim pacijentima koji poste, vo nu hranu nakon posta. Ona zagovara i pred-post jednu sedmicu s vo em. Rekla mi je daje ve samo taj postupak jako djelotvoran, da njezini pacijenti djelomi no izjavljuju da sad baš ne bi ni trebali više postiti, jer su sve njihove tegobe kao otpuhnute. Ta vrsta djelomi nog posta donijela je u zapadnom obalnom podru ju Schleswig-Holsteins velike uspjehe.

Ja sam eslo na njezini poziv raspravljao s tim ljudima koji poste o zdravoj prehrani, jer su op enito ljudi danas nesigurni uslijed bezbrojnih razli itih prijedloga za prehranu. Tako ja ne nastupam nekim novim "Wandmakerovim" na inom prehrane i života, nego zastupam onaj ve milijunima godina važe i prirodni zakon, koji opširno objašnjavam u ovoj knjizi.

Kao što je re eno, *Dr. Mayr* je stavio težište na tanko crijevo! *Dr. med. A. Rosen orff* koji je do svoje 92. godine života prakticirao u Be u, dokazao je da sve bolesti imaju svoj uzrok u spuštenosti želuca (ptosis). A njegova je knjiga "Neue Erkenntnisse in dar Naturheilbehandlung"" vrlo preporu iva. *Dr. Rosen orff* je u svojim prijedlozima prehrane ve bitno žeš i nego *Dr. Mayr*, koji je tu svoje pacijente ostavljao prili no same i nejasno se izražavao.

Dr. Rosen orff "Sto god su još prirodnije i manje udaljene od svog prirodnog stanja te živežne

namirnice, time e biti ve a i snaga itd." Nikakvo slatko mlijeko, nikakav kruh, samo triput na dan jesti, najmanje 5 sati me u-razmaka, masaža stomaka, po mogu nosti nakon svakog obroka stolica, vršiti klistiranja, sauna, sun anje, jesti zeleno liš e. Tumor, reuma = nastanak u crijevu, postoji samo jedno oboljenje, zato i samo jedno liječenje. Nikakav slatkiš za djecu, bez stranih tvari u crijevu nema zaraze. Bakterije imaju korisnu svrhu. To su samo natuknice iz njegovih prikaza koji se velikim dijelom slažu s prirodnim zakonom Prirodne higijene.

Sad dolazi k optere enju tankog crijeva (*Dr. Mayer*) i spuštenosti želuca (*Dr. Rosen orff*) daljnja verzija u odnosu na crijeva a to je optere enje debelog crijeva.

To je sigurno ispravno ako se doista u sebe uzima posvemašnja vo na i po vrtna hrana i održava sve druge bitne sastavnice, kao pijenje iste vode, svježi zrak dan i no , odmor i spavanje, snažno kretanje itd. Životinje ne trebaju nikakve pilule za iš enje! I ne jedu nikad kuhanu hranu, to prepuštaju "razumnim ljudima". Tako prijesnojed treba samo u prijelaznom razdoblju pomo no sredstvo. Tu sad dolazi veliko iskustvo *Dr. Walker a*, kojeg uvijek iznova spominjem kao primjer, za pomo nama, svojim velikim prakti nim iskustvom. On stavlja težište na stanje debelog crijeva. Na inio sam jedan snimak iz njegove knjige. Lijevo je zdravo crijevo, desno je 6 snimaka debelih crijeva njegovih pacijenata. im vidiš ta

bolesna crijeva, trebao bi u mislima po i u sebe i promotriti svoje crijevo. Može li iz toga nastati zdravlje? Svaki odsjek debelog crijeva povezan je s jednim organom? Kako može organ biti zdrav, kad doti ni dio debelog crijeva, s kojim je organ povezan preko živaca, izgleda tako kao na slikama? Kod *Dr. Walker* a morao je svaki pacijent podastrijeti rendgenski snimak svoga crijeva. On je ve iz toga povla io svoju dijagnozu. Ti bi si trebao grafi ki prikaz "terapije debelog crijeva" od *Dr. Walkera* naru iti kod ku e Waldthausen.

Uz prijelaz na potpunu prijesnu hranu uvijek je *Dr. Walker* propisivao saniranje debelog crijeva. To se inilo malim i velikim zahvatom a prije svega ispiranjem crijeva. To veliko ispiranje crijeva seže sve do džepa slijepog crijeva. Na drugom mjestu ove knjige opisao sam takvo veliko iš enje crijeva, koje sam prije nekog vremena u Floridi dao obaviti kod sebe.

Dr. Walker je napisao izvrsnu knjigu "Zdrava probava bez za epljenja", (UPT²⁰) o cjelokupnom zbivanju u crijevu. "Nenormalno" crijevo ima djelomi no promjer 30 cm, to iskrivljenje seže ponekad unatrag sve do u djetinju dob. Samo je u sredini uzak propust, koji se naj eš e podržava otvorenim sredstvom za iš enje. Je li tu još dvojbena kako nastaje rak na crijevu? Nadalje *Dr. Walker* dokazuje da se u razli itim odsjecima crijeva stvaraju vitalne tvari koje mi neophodno potrebujemo.

Dr. Lane objašnjava: "*Debelo crijevo ima samo onu veli inu koja ukazuje na potrebu da se ono prazni svakih 6 sati, ali u nas je navika samo svakih 24 sata. Posljedice su tumori i rak!*"

Dr. Jensen (SAD) piše kako je neka dopremljena oboljela od raka na crijevu izjavila da njezino oboljenje ne može biti prouzro eno probavom, jer ona ima do 6 puta na dan stolicu. Autopsija nakon njezine smrti je dokazala veliku težinu crijeva. Uz to je crijevo najednom mjestu bilo prošireno do 33 cm!

Svi e li ti postepeno? Želiš li i ti da se odsje e komad tvoga crijeva i da moraš nositi ogavnu, umjetnu vre icu? Ti si "uobi ajenom prehranom" na najboljem putu prema tome! Odlaze se sloj na sloj tih starih fekalija, to možeš doku iti i uslijed napuhivanja stomaka i održavanja tijela. Današnja hrana sa svojim mrtvim tvarima i bezbrojnim otrovima je ve pretpostavka za naše crijevo. Ali kad na ete za epljeno crijevo, tada na kraju mogu biti samo bolesti i bolovi.

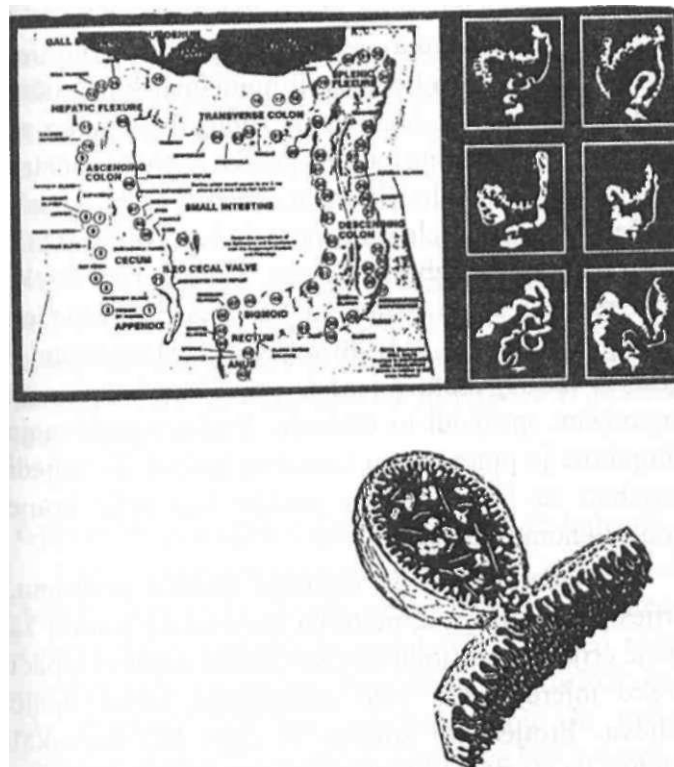
Nijedan ovjek ne uzmi e nekažnjen, Božji mlinovi rade polako, ali sigurno. Svatko e biti "kažnjen" tko misli da stalno može kršiti prirodne zakone.

Kad e ta kazna do i, ovisi i o kromosomima (nasljedna osobina) tvojih predaka. Ljudi koji se unato žderanju, pijenju i pušenju osje aju relativno "zdravima", trebali bi još danas zahvaliti svojim precima! Oni sami ne ine ništa za to, njihova

nasljedna životna snaga pruža im ve i životni raspon! Ali kakvu nasljednu osobinu ti ljudi prenose dalje? "Grijesi" e se otaca prenositi dalje sve do tre eg i etvrtog koljena. Ti vidiš tu zna enje nasljednih osobina. Mi smo dužni svojim potomcima prenijeti nasljednu masu koliko je više mogu e zdravu.

Kako esto vidimo na televiziji potresne slike ljudi tjelesno i duševno zaostalih u razvoju. Svi su oni produkt **degenerirane okoline**, ne samo otaca i majki, nego i izraz naše **zaraze!** To zapo inje kod umjetnog gnojiva i ide preko heroina do razbijanja atoma. Je li tu udno da se bolest kao AIDS širi poput vatre potpomognute vjetrom? Virus AIDS-a nisu krivci, nego smo mi pripravili tlo na koje se oni mogu naseliti! Broj ro ene djece duševno i tjelesno zaostale u razvoju porastao je nakon 2. svjetskog rata 166 puta!

TERAPIJA DEBELOG CRIJEVA



Ovdje vidiš jedno od mnogih, bolesnih ispup enja kod oboljelih od divertikulitisa. U tom malom džepu su obilno sa sluzi pomiješani otrovi. Odatle se stalno znatno ometaju rad crijeva, protok krvi i sokova.

Hipokrat, praotac medicine, je rekao: *"Daj mi vru icu i ja u izlije iti svaku bolest."* Sli no *Dr. Henry Lindlahr: "Daj mi ozdraviteljsku krizu, ija u ti izlije iti svaku bolest."* "Uvijek sam iznova naglašavao da nema izlje enja otrovima, bilo ono alopatsko (lije enje sredstvima koja djeluju protivno od postoje ih znakova bolesti) ili homeopatsko ("sli no se lije i sli nim")! Samo naše tijelo lije i samo od sebe, ali mu moramo pružiti priliku. Svako dodatno optere enje s bilo kakvim sredstvima odga a lije enje, jer se tijelo sad mora još i od tih stranih otrova obraniti i izbaciti ih van. Obje gornje izreke žele re i da samo uslijed neke krize izazvane od samog tijela može do i do izlje enja. Dostignuta je granica izdržljivosti, mjera je prevršena, stoga sam organizam sprovodi to iš enje. Svako potiskivanje simptoma je putovanje u kroni nu bolest! To vrijedi posebno za ljude koji se poslije kao prije hrane uobi ajenom hranom.

Tko tada prije e na najbolju ljudsku prehranu, prijesnu biljnu hranu, ne treba se ubudu e brinuti za svoje crijevo. Ne mogu se više stvarati nikakvi otpaci preko mjere, nema više za epljenja, nema upale crijeva. Protjecanje sokova je opet bez zapreka! Budu i da mi stalno gradimo i razgra ujemo milijune stanica, ima uvijek normalnih otpadaka pri izmjeni tvari. Ali s tim se lako nosi zdravo tijelo s neozlije enim živ anim sustavom. Odreci se naro ito sluzave hrane iz žita i krumpira! **K** tome one za

ovjeka izmišljene mlije ne hrane. Obje stvaraju ve inu alergija i kožnih bolesti.

Ti znaš da plodovi, posebno kiselkasti, dovode tijelo u stanje brzog iš enja. Stoga se uvijek mogu pojaviti kiize iš enja, koje su u stvarnosti krize zdravlja. Ne predaj se! Samo uspori iš enje, time što eš umjesto vo a privremeno uzeti prijesnu hranu od povr a. Neku posve zaprljanu "staju" može se samo lagano i s puno vode istiti, ina e prljavština ponovo ostaje! Ne zaboravi: samo "iznimno živo bi e ovjek" kuha, pije mlijeko i uzima medikamente!

Pri tom bismo se trebali prisjetiti tre e pouke: *"Ne jedi kuhane i pe ene žitne proizvode, oni one iš uju pob'aj mlijeka sve krvne i sokovne tokove. Glavni su uzrok visokog krvnog tlaka i povišenih vrijednosti masno a u krvi!"*

Gojaznost je uvijek najopasnija od svih bolesti!

Kad se promatra odnos kosti - miši i - mast, tada debeli nisu ništa drugo nego kožom presvu eni kostur! Miši i zakrčljaju, zglobovi se uslijed trajne suviše težine razaraju. Pomisli na ona istraživanja *Dr. Walfordsa* da one životinje, koje su uvijek "pomalo gladne", dvostruko dugo žive bez bolesti!

Prežderavanje skra uje život (Dr. Walford)

Pretjerana temperatura skra uje život (Dr. Walford)

Ubrzavanje srca skra uje život (Dr. Walker)

Proširenje srca škrobom! (Dr. Walker)

Sr ani napad je nutarnje one iš enje (Dr. Walker)

Žu ni i bubrežni kamenci uslijed uživanja škroba (Dr. Walker)

Sluh i vid se smanjuju uslijed trošenja škroba (Dr. Walker)

Kuhani i pe eni žitni proizvodi su glavni uzrok za epljenja i nadutosti. A potpuno je krivo te proizvode a posebno mekinje upotrebljavati kao metle za crijevo, da se crijevo za epljeno uslijed krive prehrane opet pokrene! Mekinje sa svojim oštrim rubovima podražavaju još više upaljeno crijevo, ošte uje se prirodna sluznica. Crijevo se želi osloboditi sluzave iritiraju e žitne hrane, zato se tobožnja pomo crijevu brka s normalnom stolicom! Uz to preobilna koli ina žitne hrane proširuje crijevo, posljedica: na kraju krivog desetljetnog ponašanja nastaje rak crijeva! Crijevo je proširena nutarnja koža, treba ga održavati istim isto tako kao vanjsku kožu! Samo pri isklju ivoj prijesnoj hrani nisu potrebna druga sredstva za iš enje! Pokušaš li sad ljekovitim sredstvima lije iti svoje bolesno crijevo, tada eš varati i obmanjivati sama sebe. Jer medikamenti donose daljnju štetu i ne lije e uzrok. Jer, kako Nietzsche kaže: *"Medikamenti su udarac bi em!"* Prirodne si antibiotike spržio u svojoj kuhinji!

Prirodna higijena sama otklanja klistiranje crijeva pri lije enju postom. Ona kaže da se zdravo tijelo

samo pomaže i poziva na "stolicu". Na temelju svojih dugih osobnih iskustava želio bih pridodati malu ispravku.

Najbolja brza pomo pri svim oboljenjima jest:

1. Potpuno se suzdržavati od svake hrane, samo vodu piti,
2. obaviti 1-2 klistiranja crijeva,
3. okupati se u toploj vodi a potom u krevet!

Provjeri to pri prvoj prehladi, za udit eš se kako eš se brzo osloboditi svoje hunjavice. Sjeti se pouke na po etku knjige: svako oboljenje je zatrovanje tvoga tijela, prestupljena je granica izdrživosti, prepunjeno je odlagalište sme a! Spomenutim jednostavnim metodama pomo i eš drasti no svojim organima za izlu ivanje pri nužnom iš enju. Tek kad osjetiš pravu glad, treba da opet jedeš, ali tada samo svjež e, zrele plodove!

Naravno, razumljivo je da se trajnim klistiranjem na smije oslabiti peristaltika crijeva. Voda je teška, tako da postoji opasnost proširenja debelog crijeva, koje je uslijed ljepljive raskuhane žitne hrane ionako prošireno. Oslabljeni crijevni miši i ne mogu više posti i potrebno pomicanje sadržaja.

Vrlo velika pomo (usput) su male gumene štrcaljke, koje se upotrebljavaju i kod male djece. Može se uštrcati do V* litre vode, najbolje na koljenima, glava prema dolje. Ostavi sadržinu vode najmanje 5 minuta u crijevu. Vidjet eš kako e lako

nakon toga funkcionirati stolica. Ta vrsta malih klistiranja može se neopasno obavljati ujutro i uveče. Ovisno o stanju one ištenosti nastupa za određeno vrijeme opet automatski stolaca.

Stolica mora funkcionirati ili si bolestan!
Crijevo obolijeva samo uslijed tvoje svakodnevne uživane kuhane hrane s mnogim stimulansima i sredstvima za išenje! Ti jedini si uzrok. Tvoje crijevo nažalost izloženo tvojim dopremljenim otrovima. Pri svakom slabljenju srca esto se propisuje digitalis, srce, posebno starije, treba "laganu" pomoć, objašnjava liječnik. Otrov digitalis djeluje na srce isto tako kao udaranje bičem po umornom konju. Ono se ubrzava, ali potom je još umornije i slabije. Kad si jednom pomoć s digitalisom, tada potrebuješ te lake udarce po tvom jadnom, samo poput šake velikom srcu za ostatak svog života! Ali kako dugo će tvoje srce sudjelovati u igri?

Mnogo je djelotvornije, jeftinije i trajnije išenje tvoga odlagališta smeća, tvog crijeva! Dokončan razvoj velikih količina ugljikovog dioksida iz škrobne ugljikohidratske izmjene tvari. Devet desetina svih oboljenja dolazi od želuca/crijevnog kanala!

Najveće zatrovanje stvara kuhinjski lonac!

ŠTO TREBAMO PITI?

Kad sam 1979. godine sa sobom donio nekoliko knjiga o štetnosti naše vode, bile su te nove ali opet i posve "stare" spoznaje za me stvarno šokantne. Sve su te "knjige o vodi" (vidi na kraju knjige brojeve: 107, 108, 109, 110) u me uvremenu prevedene na njemački.

U SAD-u možeš već dugo godina kupiti **destiliranu vodu** kao pitku vodu u bocama ili galonskim posudama. To nije jodirana voda za baterije kao kod nas u trgovinama. Ovo je razlika: ovdje znanost još govori da se od te destilirane vode umire, tamo se ona kao najištenija voda za piće, koja je oslobođena od svih otrova, usrdno preporučuje! Ali isti ljudi piju vino u velikim količinama, koje je tako čisto od prirode destilirana voda!

Pogledaj jednom ajkicu iznutra i možeš zapaziti nataloženi poput kamena tvrdi kamenac. A isto tako ti odlažeš pijenjem uobičajene vode iz vodovodne mreže ili boca te krećne ostatke svugdje u tijelu, jer naše ljudsko tijelo ne može ugraditi te **anorganske mineralne tvari** iz vode. **I** kuhanje pretvara **organske mineralne tvari** ponovo u anorganske!

Mi nužno potrebujemo sve mineralne tvari, naročito organski kalcij za svoje kosti i zube, ali samo tu i tamo u zglobovima i nekim dijelovima! Tih organskih minerala ima samo u plodovima, salatama i

povr u u prijesnom stanju. Samo biljka može uz pomoć fotosinteze iz anorganskih zemljanih tvari stvarati organske. Ni ovjek ni životinja to ne mogu. Životinja nema s tim problema jer ona ne kuha svoju hranu i pije površinsku vodu, to je kišnica, koja je destilirana voda praktički slobodna od mrtvih mineralnih tvari!

Koliko mnogo tih organskih minerala ti pak dnevno uzimaš da opskrbiš održavanje svoga tijela? Pošteno, koliko prijesnog voća i povrća? Nikakve kupljene sokove, jer oni su poradi održivosti isto lako vatrom sprženi i time postali anorganski! Ti već tada posramljeno provjeriti i tada se za uditi našem "mekom" koštanom sustavu. Pogledaj samo ljude oko sebe, vidjet ćeš svagdje pognuta tjelesa s mekim kostima i umjetnim zglobovima. Uz to su zglobovi puni "kamenca"!

Koju pak vodu mi sad da pijemo, da izbjegnemo to "zakretnje"? Ako budeš jeo dovoljno vodenaste plodove i povrće, uopće ne trebaš dodatno piti. S tim biljkama ćeš dobiti najbolji napitak zemlje. No li ipak imaš neki instinkt, naime osjećaš žeđ. Pij dakle dodatno samo kad si žedan, i tada samo između obroka, jer ćeš inače razrijediti svoje probavne enzime. S biljkama ćeš dobiti i sve potrebne vitamine i minerale, one otkrivene i još neotkrivene!

Tko doduše jede uobičajenu hranu, ne može izbjeći i dodatno pijenje, jer se prispjeli taloži i otrovi iz kuhane hrane i mnogih stimulansa moraju rastvoriti,

inače bi se samo tijelo otrovalo! Kad se dakle kod "oboljelih od vodene bolesti" s otečenim nogama na primjer pokušava uzimanjem lijekova izbaciti vodu, tada je to jasan neispravan postupak na teret organizma.

Time se ne uklanja uzrok, krivi na in životu, naprotiv, umjetnim odstranjivanjem tekućine djeluju nagomilani otrovi još opasnije!

Kod lanka o kalciju vidio si da ni prirodne tablete kalcija ništa ne koriste, naprotiv, one ne idu u koštani sustav, nego se dodatno odlažu kao otrovi! Ti znaš, samo živa hrana daje žive stanice. Zašto želiš jedenjem pospješiti prijevremeno starenje?

Kad ti je to moguće, pij destiliranu vodu, ako dodatno potrebuješ tekućinu, na primjer kod znojenja uslijed napora ili vruće klime! Meni su već davno govorili da u zbog destilirane vode umrijeti kao riba u takvoj vodi. Sve je to priča, ali medicinari još i danas u vodu taj besmisao! To su studije izvan tijela, ali ne u tijelu, jer tu su mineralne tvari u obilju, naročito kad se hrani prijesnom hranom. Suprotnost je slučajna kod pijenja destilirane vode! Ta voda djeluje kao magnet na mrtve mineralne tvari i izvlači ih van iz tijela. "Postoji li kakvo bolje sredstvo za pomlađivanje?" piše 1985. godine *Dr. Walker*, koji je tada bio u 116. godini života.

Već sam rekao da su sva živa bića, bilo biljka, životinja ili ovjek, izgrađena kišnicom, a to je destilirana voda. Na Hologima (otoci u Sjevernom

moru) to je esto još i danas jedina teku ina! Ali danas mi dobivamo svoju vodu iz dubokih bunara ili boca s obloženim, anorganskim mineralima koje ne možemo upotrijebiti. Uz to je ta voda esto još dodatno pomiješana s kemikalijama, naro ito klorom i ["luorom.

Poznata, od lije nika esto preporu ivana, vrlo skupa blaga mineralna voda ima k tome još vrlo mnogo anorganske vode, koja dodatno optere uje naše bubrege, jer mi te soli ne možemo u tijelu upotrebljavati. itav životinjski svijet pije vodu, ali opet samo ovjek mora naravno u se uzimati štetne dodatne teku ine, kao kavu, aj, kakao, okolada, vino, pivo, cola itd.

Je li pak **pivo** doista zdravo, kako tvrde promidžba i neki lije nici? Ne, pivo se upravo proizvodi s tvrdom, mrtvom, anorganskom vodom. Veliki pija piva pije si ve na temelju koli ine vrlo rano oslabljeni kostur i odlaže mrtve tvari u svom tijelu!

Vino nastaje vrenjem organskog grož a, ne sadrži dakle nikakve anorganske mineralne tvari, ali je zakonom dozvoljeno 68 dodatnih kemijskih tvari. Alkohol nastaje destilacijom uskisle smjese žita svake vrste. Vino i rakija su dakle sli ni "destiliranoj vodi". A ipak je svaka kap alkohola za nas otrov i prazne kalorije koje imaju izgorjeti. Dakle nastaje znatan gubitak energije i živaca! Alkoholi ari imaju razmjerno iste arterije (rakija razgra uje mast), ali degeneriran mozak i dobivaju alkoholi arsku jetru

(cirozu jetre). Naša jetra, najve i organ za iš enje od otrova, koji ve zbog kuhane hrane mora obavljati naporan posao, neizostavno dalje degenerira! Ljudsko se tijelo sastoji 60-70 % od teku ine, zato ispravna voda pripada temeljnim elementima ovjeka.

Stoga ponavljam: utišaj potrebu za vodom so nim, svježim plodovima i povr em. To je sržna to ka! Svi istraživa i, koji su se intenzivno bavili problemom vode, kao doktori *Walker, Brugg, Banik, Fry, Rossiter itd.* složno izjavljuju, da se pijenjem destilirane vode može polako opet o istiti "zakre enje"!

Ali budu i da si ti godinama i desetlje ima "griješio", ne možeš od prirode o ekivati nikakve brze uspjehe. Božji mlinovi melju polako ali sigurno. Ti si to zakre enje polako ali sigurno prilijepio, i ono se može samo polako opet ukloniti.

Ali priroda udara žestoko i brutalno, ako ne poslušáš. Pogledaj na mnoštvo bolesnika oko sebe. Ne daj se obmanuti statistikom, koja kaže da mi danas imamo dvostruko više osamdeset-godišnjaka. Ali žive li oni života vrijedan život? Nisu li oni do te starosti dogurani sve profinjenijom medicinom popravljanja, koja vodi sve do bajpasa i zamjene organa?

Mi postajemo statisti ki stariji, ali smo sve bolesniji! Život je punovrijedan samo ako se može aktivno živjeti, ne kao polu ovjek s krutim i mekim dijelovima u stara kom domu! Ne bi trebala nikad

nastupiti ovisnost o medicinskim sestrama (osim u nesretnim slu ajevima).

Nikakav kirurški nožne bi smio udaljiti "nekorisne dijelove". Svaka operacija je neka degeneracija. Kirurg je priznanje lije nika da on ne bi mogao lije iti na "normalan" na in! *Dr. Botz: "Kad se neki ovjek povu e od života, tada e se život povu i od njega!"* Ne daj se zavesti vijestima preko medija o nekim stogodišnjacima. Ti nemaš naslje e tih izvanrednih slu ajeva! Gotovo svi stogodišnjaci su oskudno živjeli i teško radili! Kad su se oni rodili, gotovo i nije bilo bijelog še era a pogotovo ne današnjeg bijelog brašna. Sve se moralo pješice obavljati. Pri tom su sve kalorije sagorjele kao u igri! Ali ti si postao sjede i ovjek i pri lom puno više jedeš, naro ito luksuzne hrane!

Zapamti tu rije *Dr. Christophera: "Nema neizlje ivih bolesti, ima samo neizlje ivih ljudi!"* Sasvim svejedno koliko si ve star, bolje bi godine trebale još biti pred tobom! Titraju e zdravlje možeš posti i samo kad se povratiš životu prema prirodnim zakonima! I tu nam voda u krivom stanju pripravlja tvrd orah! Tvrdom anorganskom vodom i mrtvo-kuhanom hranom dobit eš na primjer:

Arteriosklerozu - zabrtvljene žlijezde - zakr ene zglobove - bolove u miši ima zbog nataloženih minerala - tvrdo vezivno tkivo - degeneraciju ušiju i o iju - op e okoštavanje!

Slijedi put piva: **Preko gipsa do cementa! Ne daj se prijevremeno dati zagipsati anorganskim, mrtvim tvarima!**

Na omotu knjige Walkerove o vodi može se vidjeti slavina s jasnim kre nim talozima. Mnogi poznaju takve tvari tvrde poput kamena na zabrtvljenim vodovodnim cijevima. Isto tako to može izgledati u tvojem tijelu! Mnogi ljudi s ukru enjima danas ipak pokazuju vidljivo i to stanje! ak i mladi ljudi ne uspijevaju više pri ispruženim koljenima i sagnutim tijelom dota i tlo s vršcima prstiju, pogotovo ne dlanom ruke. To je gipkost o kojoj ja tako esto govorim, ne smije ju se nikad zaboraviti! A tek mnoga zgrbljena leda. Anorganske mineralne tvari ne mogu tvoja le a držati uspravno, naprotiv, one se talože kao ko na papu a medu kralješke!

Ima li dakle kakvo bolje *sredstvo za pomla ivanje* nego organska prijesna hrana i destilirana voda, kad je potrebno pi e? Ako "ono" treba prijati, dovoljno je nekoliko kapi soka od limuna! Ne trebaš nikad kupovati sva skupa divna sredstva kao ginseng (korijen isto noazijske ljekovite biljke) itd. Sve potrebno imaš u svojoj prijesnoj svježoj hrani! Nijedan kuhar i nijedan laboratorij svijeta ne mogu nadomjestiti ili nadmašiti prirodnog kuhara, Božju prirodu!

Izbjegavaj sve umjetne proizvode. Sve što se može kupiti u boci, obra eno je vatrom i dakle mrtvo. Tako eš dodatno skupo platiti te anorganske, mrtve tvari!

Još jednom: prirodna e li harna održavati zdravlje ili e te vra ati zdravlju. Ona se ne može kupiti u nekoj tableti ili boci! Životonosnost se nažalost ne može provjeravati u laboratoriju, misli na spomenutu silu težu, na elektricitet, magnetizam, oni su tu, ali nisu vidljivi!

Dr. Julien P Thomas držao je 1905. kao predsjednik pred svojim "Medicinskom kulturnom udrugom" predavanje o prednosti prijesne hrane. Taj je liječnik nik imao ve 30 godina takve želudane tegobe da je morao napustiti svoju praksu. Nema prakse, nema novaca. Sinula mu je misao, kad je shrvan promatrao svoga konja koji je jeo samo jednostavnu harnu i stalno je bio zdrav i hitar. "*Zašto i uvijek ne može uz jednostavnu prijesnu harnu biti zdrav?*" pitao se on. Od tog trenutka je on samo još prijesnu hranu i ozdravio za tri sedmice.

Nastavljam s pisanjem o tom događaju, jer je na kraju predavanja planula žestoka rasprava s njegovim kolegama liječnicima o živosti hrane nakon što ona dospije u želudac. *Dr. Smith*, laboratorijski liječnik, je pitao, možete li mi vi objasniti kako je moguće da neka živa stanica dalje postoji, nakon stoje nekoliko minuta izložena želudanoj kiselini?"

Dr. Thomas je odgovorio: "*Normalni želudac ne sadrži nikakva snažna izlučivanja takve vrste. Kad bi želudana kiselina zaista bila tako silna da s hranom uzetu živu hranu uništi, tada bi ona razorila i svaku drugu živu stanicu. Nasuprot onom danas od liječnika*

prihvatanom mišljenju ta kiselina ne razara stanicu, naprotiv, ona ju pripravlja da dospije u krvotok!"

Dr. Smith: "Koji dokaz imate za to?"

Dr. Thomas: "Najbolji je dokaz pojesti komadi sirova mesa, ostaviti ga u želucu oko sat vremena, tada ga opet nekom pumpom izvući i iz želuca i staviti pod mikroskop."

Dr. Smith: "Što ćete tada na to?"

Dr. Thomas: "Mnoštvo živih stanica koje su usvojile svoje izvorno ustrojstvo!"

Dr. Smith: "Pokus je za mene nov, izgleda razuman, provjeriti u ga."

Dr. Thomas: "Ja sam razmišljao s tim pitanjem i pripremio pokus: evo nekoliko stanica, koje su bile "napadnute" od kiseline, pod mikroskopom. Želio bih zamoliti Dr. Smitha da se u to uvjeri i tada slušateljima kaže što je vidio i je li ono što sam rekao odgovara istini!"

Dr. Smith (gleda u mikroskop): "Ogledno je da su te stanice zadržale svoje izvorno oblike. One u svakom pogledu izgledaju normalne. Neke od njih još nisu napustile svoj grubo okoliš. Želio bih slobodno izjaviti da je moje cjelokupno uviđanje u odnosu na probavu tim eksperimentom bilo odbojno!"

Je li znanost konačno nešto naučila iz tog davno izvedenog laboratorijskog pokusa? Ne, ona u i razaranje života želudanoj kiselinom. Vidi i moj prikaz mojem skijaškom prijatelju, doktoru na

laboratoriju Dr. Horstu. Uostalom predavanje Dr. Thomasa slaže se s mojim prikazima u ovoj knjizi. Eksperiment sam doslovce preveo za sumnjivce.

Bilo bi i uistinu avolski, kad bismo optužili prirodu daje ona upravo za najrazvijenije živo biće na zemlji, ovjeka, stvorila neispravnu, kiselotvornu hranu (tijekom milijuna godina). Uvijek je to samo ovjek koji ini besmisao s divnom prijesnom hranom: obra ivanje vatrom = ubijanje!

Medicinar Dr. Thomas morao je dakle tek od svoga konja uiti jednostavnu istinu! Ni danas ljudi nisu nau ili taj prirodni zakon. U i se godinama o bolestima, koje tada treba potisnuti otrovnim medikamentima, dok se ne pojavi još ve e zlo! "Pomozi sam sebi" vrijedi dakle ne samo za pacijenta, nego baš za lije nika, da on djeluje svojim primjerom.

ŽIVO ILI MRTVO?

Nadam se da sam sad dovoljno uspio da ti objasnim razliku izme u mrtvog i živog. Ako nisam, na inio sam pokus i iskušaj prijesnu hranu kako sam neprestano opisivao! Sigurno, ti znaš da možeš dobiti male nelagodnosti, jer te nagomilane nakupine žele napustiti. Ali te male "bolove" moraš podnijeti, jer eš u me uvremenu spoznati pouku: **Bolest je napor da te opet ozdravi!** Svako lije enje dolazi od prirode, baš od ni eg drugog! Ve sam na prvim stranicama rekao da prije svega treba lije iti tvoj duh. Ti moraš znati da bi htio. Pišem ovu knjigu jer na njema kom ima tako malo literature o ispravnoj prijesnoj hrani. Svi poznati sustavi prehrane su u tom pogledu nažalost bez uvjerenja. Ne na smrt, na život misliti!

Studija života ovdje na zemlji je tvoja najbolja investicija! ovje anstvo je nažalost svojom greškom napustilo prirodnu prehranu. 1 tvoja bi te religija trebala poticati da uvažavaš zdravu prirodnu prehranu! **Zamjeni svoje stanice novima**, zapo ni obnovu iz temelja! Svake tri sedmice ti imaš potpuno novu krv. Zašto da tu krv ne ispuniš novim životom? Živim tvarima?

Smrt je naprezanje prirode da zamjeni neko tijelo koje je optere eno otpadom! Posve jednostavno. Dakle, pokušaj zajedno s prirodom to sme e

razgraditi i istjerati van! Pomladi se tim jednostavnim prirodnim sredstvima!

Moj brat koji je pri pisanju ove knjige bio upravo 80 godina (umro je 1991. s 83 uslijed moždanog udara), nabrajao mi je uvijek iznova mnoge njemu samo po dobru poznate pokojnike, kao da bi se i on uskoro želio k njima pridružiti. Ja sam mu na to odgovorio da ih ja sve poznajem, ali da bi mi on trebao radije nabrajati novorođene, koji bi ipak bili mnogo važniji ali ih je uslijed pilule sve manje! Ako broj umrlih nadmašuje broj rođenih, naš narod izumire!

Trajnim mišljenjem na smrt ili nesreću u ti si ipak samo privlačiš to zlo... **Sto ti misliš**, postaje, umišljenost može tako snažno djelovati na tijelo! Zato misli uvijek **pozitivno**. "Ne brini se, živi",⁶¹ zove se vešetlje ima poznata knjiga od Dalea Carnegiea. Slušaš od kojih su se ljudi bojali nije ih se 99% nikada dogodilo!

Dakle, zašto ta potpuno nepotrebna strahovanja! **Živi koliko je moguće bliže prirodi, tada se ne eš ni ega bojati!** Okoštavanje koje ti sam sebi jedeš je u stvari tvoj nutarnji pogreb! Uvijek se razlikuje od životinje razumom i voljom. Zašto ne iskoristiš za se ovdje na zemlji te obje sposobnosti? Naprotiv, ti nepromišljeno trpaš u sebe sve što se stavi preda te, sve mrtvo, sve otrovano. A želio bi ipak ostati zdrav! Odakle ti samo ta hrabrost?

Osobno sam se vrlo mnogo obogatio malom knjižicom Indijke *Vimala Thakar* s naslovom "Snaga

tišine", samoodgoj za meditativni život, koja mi je posredovala veliki pogled koji mi je omogućio i stajati iznad stvari.

Želio bih ti izložiti nekoliko sržnih stavaka njezinog učenja:

"Kretanje u cijeloj ljudskoj svijesti je potrebno. Mi suvremeni ljudi dovoljno smo eksperimentirali s psihologijom, psihoanalizom i psihijatrijom. Nešto se mora dogadati s novim psihološkim ustrojem ljudske rase, koja je izgleda dosegla svoj stupanj zasićenosti i nalazi se na mrtvoj točki odakle ne zna dalje!

Religija je odnos prema mom tijelu, mom duhu, prema stvarima s kojima se služim, prema okolini u kojoj živim, prema ljudima koji mi daju život, a to sve zajedno odaje socijalnu strukturu! Kriza je u ljudskoj psihi. Svjesno, nesvjesno i podsvjesno su jedna cjelina. Mi ljudi stvaramo samo razdiobe. Nesvjesno se ne može istisnuti ili potisnuti, u njemu leži golema dinamika ljudske rase. Naša svijest nema snage, ja inače da razrađem s nesvjesnim. Sve različite metode ne pomažu toj disciplini, ne dosežu preobrazbu. Istina i stvarnost se ne mogu steći razumom!

Izlaz je meditativan na in životu. To zna i (bez voljnog in) prihvatiti stanje biti. Moraš svoju cjelokupnu svijest smiriti, to e ti dati silnu snagu da budeš iznad stvari, takva tišina nije praznina ili šupljina, uzetost djelovanja. Mi moramo uvidjeti

injenicu, da "mirovanje" mišljenja i osje aja ozna uje dimenziju života, koja ima svoju vlastitu dinamiku. Ta se tišina ne može dose i drogama, psihoformucimu, dakle potiskivanjem. Tišina uslijed sile, potiskivanja, gušenja nije **nikakva tišina!** Ni uobi ajena meditacija \$ formulama, kakva je najviše poznata transedentalna meditacija, i tu ja opet nešto potiskujem, sugeriram.

Prava je tišina sto puta snažnija i dinami nija nego rje itost i svi jezici svijeta. Dinamika tišine je ogromna. Ljudi su razbili atom i otkrili kakvu mo on sadrži, ali kad se u ovjeku zbude eksplozija tišine, ona prouzrokuje pravu revoluciju. Kako do i do nje? Moraš sve zaboraviti što si dosad u io...

Moraš svojom sviješ u doprijeti dotle da ju oslobodiš od svih utjecajnosti. Ta spoznaja neuvjetovanog života ne zasniva se na temelju nekog u enja. Sve su teorije spekulacije. Ali mi smo tu da raspravljamo o injenicama života. injenice se ne mogu izvesti iz teorija, one se ne izvode iz svetih nau avanju. Dimenzija tišine je izazov. Poteško a je što mi ve suviše znamo o životu, mi nemumo vremenu da život jednostavno izgubljeno promatramo.

Pokušaj, jednostavno promatrati tu djelatnost bez prosudbe ili osude! Budi ponajprije postrunce. Pod i za po sata u svoju sobicu, sjedi tamo opušteno i jednostavno kao nesudionik promatraj život. Do e li kakvu misao, ne prosu uj tu misao, pusti je da opet ode. Ne predstavljaj si baš ništa, ne pokušavaj

nikakvu oblikovanju. Na po etku e ti pomo i tiho motrenje tvoga disanju. Kusnije ne eš više trebuti ni tu pomo . Du, ti eš mo i i trebuti kusnije bez pomo nog sredstvu ostvorivuti to opuštunje. Kud budeš to svukodneвно inio, tu u eš mo i tu tišinu, tu snagu tišine i u svakodnevnom aktivnom životu oko sebe dose i. Tu u više ništa ne e mo i nu te utjecati. Pri tom eš biti duhovno i tjelesno mnogo budniji nego prije togu. Ti se ne trebuš zutvuruti pred svojom okolinom, ne, ti se sumo trebuš dati da onu nu te utje e. Tuko e tvoje djelovanje postupno postati slobodno. To je rekao Camus: " ovjek ne može ljubiti, a da ne ljubi samogu sebe!

Snugu tišine moru te dovesti i do togu du izbjegavaš **nepotrebno gubljenje energije**, tu pripada neprestano papagajsko brbljanje. Stalno pri anje o beznu ujnim stvarima je besmisao i gubljenje važnih sila, koje ti nedostaju za druge zadu e, budi miran! Kud se vidiš suprotstavljenim potpuno novom izazovu, budi miran! Umjesto da reagiraš u svojoj uvjetovanosti, **budi miran!**

Život zapo inje ponovo kad postaneš svjestan da je tvoj dosadašnji život bio potra en, jer si živio mehani ki! Kad se oslobodimo mehuni kog životu, zapo inje novi život! Ti si ne možeš predstaviti stanje bitku u kojem ne postoji nikakav autoritet, ti nemaš pojma kako je to kad se svijest isprazni od svake prošlosti, kad slobodno gibanje svijesti dopusti da se oslobodi samostalna energija!

Tvoj život e dobiti kvalitetu trajne svježine. Otkri e te nove slobode ne zahtijeva vrijeme. Razumijevanje dolazi uvijek iznenada. Tako se opet u iš skromnosti, s kojom možeš i i kroz radost, patnju, brigu i užitak, a da u tom ne zaglibiš.

Ta meditacija nije neka vrsta discipline, koja se postiže koncentracijom, koja je više neka mentalna disciplina. Postoji naravno neka nužna disciplina, naime djecu ispravno odgajati. Ako ona mogu initi što im je volja, postat e naj eš e dangube. **Koncentracija i disciplina** su prastari put, kojim su hodale tisu e i tisu e. Ne želim time staviti u pitanje iskrene namjere religioznih vo a. Ali kao religiozan ovjek htjela bih prije svega u sve posumnjati i sama istražiti što zna i religija. **Nutarnji pojam religije - poniznost - leži dakle u tome da se otkrije sam smisao života!** Nema razmišljanja o prošlosti, nema sanjanja o budu nosti, nema prisilne mo i nekog motiva, nema zamamljive sile iz kojeg pravca, nekog **uzora. Meditacija** se zbiva u sadašnjosti, u tišini, u skromnosti i apsolutno je nov na in djelovanja, nova vrsta kretanja: kretanje energije, koja leži na izvoru ljudske svijesti. U stanju mira uvjetuju e svijesti aktivira se ta energija!

Tjelesna slabost može biti rezultat lošeg odnosa prema prehrani; **prehrana i tjelesno kretanje** imaju veliko zna enje pri osloboenju energije. Da prona eš ispravan odnos prema svom živ anom i miši nom sustavu, tvoja je životna nužnost; ispravno

se hraniti, važno je za život! Biološki bi organizam morao biti kao cvjetaju e svije e. Prije nego je cjelokupna **izmjena tvari** u redu, ne možeš jama no imati nikakvu energiju. Kad je tvoje tijelo pospano, slabo i nije osjetljivo, moraš sam prona i uzrok i dovesti ga u red, to nije teško!

Pretpostavljaju i da je cio biološki sustav u redu, a ipak netko kaže da nema dosta **snage**, što tada? Ja bih istražila koliko energije prospem i potrošim preko dana. Znaš li koliko energije nestaje brbljanjem? Svaka misao troši energiju, svako uzbu enje upotrebljava energiju? Pa i kad si psihi ki sam, možeš - veliku koli inu energije potrošiti brbljanjem svojih misli. To potrošeno brbljanje mora imati kraj! Trpjeti neodgovorne misli i osje aje zna i jednostavno upropaštavanje energije. Istraži to rasipanje, saber i ga za sebe, tada eš imati na raspolaganju za sebe sama silnu energiju.

Unutarnje potiskivanje ili istiskivanje i vanjske reakcije ili odgovori zna e dvostruko trošenje energije. Nije li to tako? Loše misli i loši osje aji? **"Živjeti" zna i prepustiti se strujama života. Sto više pokušavaš sebe osobno osigurati, tim više eš se udaljavati od života!**

Ne daj se od napasti za **sigurnoš u** namamiti u zamku. Prepusti se tišini cjelokupne svijesti, kre i se u toj tišini. Tada eš otkriti ljepotu života, tada eš otkriti kako se ljudski odnosi preobražavaju, kako

spontani zajedni ki posao i prijateljstvo dobro uspjevaju u svijetu.

Moraš shvatiti da ta vrsta meditacije uklju uje itav život. Prvi korak k tome je **spoznaja** svoga tijela, a drugi prijateljsko mišljenje prema njemu. Potrebe eš tijela zadovoljiti na blagonaklon na in, ali ne eš više dopustiti da se vežeš uz tijelo. Ne eš mu više dozvoliti da ti zapovijeda.

Pri prehrani moraš paziti na **kakvo u i koli inu hrane** kao i na u estalost uzimanja hrane. Mora se mnogo paziti da se sva hrana posve probavi. Tvoje tijelo nikad ne smije biti optere eno neprobavljenom hranom! isto a svih unutarnjih organa jestjedan od najvažnijih initelja meditacije. Svi živ ani i miši ni sustavi moraju uvijek biti zdravi i gipki. **Ukru enost zna i bolest!** Ne smije se dopustiti da se koji dio tijela degenerira ili ukruti. Ispravnim vježbama može se svaka nit tijela održati zdravom! **Zdravlje je ljepota!** Samoodgoj zapo inje motrenjem kako upotrebljavamo energiju, i moramo u iti daju ne rasipamo na slijede i na in: uzrujavanje, mržnja, briga, zavist, astohleplje, samosažaljenje, strah, ogovaranje i drugo negativno.

Ispravna meditacija zna i: susresti vje nost u sadašnjem trenutku. Osloboditi se od svake napetosti koja se želi ušuljati. Suprotstaviti se svakom životnom izazovu. Meditacija je opušteno djelovanje. Napetosti, srah i brige stvaraju smetnje. Biti potpuno svjestan, nije lako. Biti svjestan bez napora nije nam

nitko pridonio. Mora se živjeti potpuno na zdrav, razuman na in."

Namjerno sam tako opširno pisao o *Vimali Thahar* jer se njezin duhovni stav potpuno slaže s mislima koje sam donio u ovoj knjizi. Povratak zdravoj tisu lje ima važe oj prirodnoj hrani traži isto tako **slobodno, neovisno mišljenje**. Samo tako možeš i ti biti naoružan naspram svakodnevnim krivim došaptavanjima. **Ti moraš sam u iti djelovati i misliti!**

Ne idi s masom, ona ide tvrdoglavo poput slada. Služi se svojim zdravim ljudskim razumom, idi svojim vlastitim putem i gledaj iznad ruba tanjura!

Izdigni se iznad mase i izaberi pametni put! U našem slu aju ispravnu prehranu i na in života: "*Biraj samo živu hranu za pomla ivanje, ne mrtvu kuhanu hranu!*" Kuhanje razara važne organske elemente, kao enzime, biljne hormone, vitamine, minerale, elemente u tragovima itd. Prigrbljena starost nije ništa drugo nego gomilanje anorganskih, mrtvih tvari! Plodovi, najbolje jabuka, opet rastvaraju te nataložene mrtve tvari! Tvoji opet oja ani izlu ni sustavi, bubrezi, plu a, koža, svi oni odvode van rastvorene tvari! To nije: Plodovi se probavljaju tako brzo da tijelo odmah može po eti sa svojim iš enjem. Prijesna hrana dakle ne djeluje izravno, nego ona pribavlja tvojem tijelu snagu da isti i lije i! Pri živoj hrani potrebuješ mnogo manje koli ine, i puno manje

bjelan evine (aminokiselina), možda samo 20 g umjesto preporu enih 75 g.

Prerada bjelan evine u organizmu donosi uvijek štetnu kiselinu. Ali žive aminokiseline su lako probavljive. Ne smijemo zaboraviti: današnje prezakiseljenje je glavni uzrok svih bolesti! *Dr. Walford*, liječnik u SAD-u, studira gerijatriju na pokusima sa životinjama i pritom dolazi do zadivljujućih rezultata: podijelio je životinje u dvije skupine, prva je dobivala jesti koliko god je željela, a druga se ostavljala uvijek malo gladna. Posljedak: životinje koje nisu hranjene dosita živjele su dvostruko dugo i nisu imale nikakvih bolesti.

Tako se *Dr. Waldorf* zauzima i kod ljudi za punovrijednu hranu. Ali i uvijek bi trebao znatno ograničiti količinu i uvijek biti malo gladan. Ona općenito snižena tjelesna temperatura pri skromnijoj prehrani prema njemu je značajna za produženje života. *Dr. Waldorf* preporuča više posnih dana u sedmici. Ali prema mom poimanju njegova je prehrana još previše opterećena mrtvim tvarima, osim toga on preporuča dopunjavanje vitaminima i mineralima u obliku tableta. Njegov bi uspjeh sigurno bio još veći da je ljudima preporučio istu prijesnu hranu za ljude. Njegova zadnja knjiga nosi naslov: "Das Leben bis¹²⁰".⁶² Općenito je poznato da kako ubrzanje pulsa tako i povišena temperatura skraćuje život. Stalno znojenje nekog uvijek je dakle sve drugo nego zdravo!

TVORNI KIŠEER I P E LINJI MED

Sigurno ti je jasno moje gledanje na slatki šećer. Ja sam o tom tako opširno pisao u svojoj prvoj knjizi, tako da bih ovdje želio to kraće obrazložiti.

Ti znaš uostalom da **sve tvornike živežne namirnice** više ne sadrže život. Stoga baš sve vrste šećera, koje se u tvornici proizvode, nisu za ljudsku potrošnju. Tvorniki šećer i tvorniki brašno su najveći **kradljivci kretina i vitamina**. Pri istoj prijesnoj hrani ti ne trebaš sve te šećerne dopune. Tvoja se potreba za slatkim bogato pokriva zrelim voćem a zimi sušenim plodovima kao datulje, smokve i grožnice (bez sumpora!), i "sladokuscima" bi trebale te prirodne slatke namirnice dostajati.

Pelinji med uopće nije bolji nego isti šećer, on je s iznimkom elemenata u tragovima isti šećer! U nordijskim zemljama krade se pelinama ne samo njihov mukotrpan skupljeni med, nego se pelinama hrani škodljivim biljnim šećerom.

Dodatno djelovanje šećera je pelinjska kiselina, koja se nalazi u medu kao zaštita protiv insekata, za ljude je štetna! Dakle, zrele plodove ne trebaš ni posipati šećerom ni mazati medom! Prirodna je hrana uvijek u sebi savršena. Svaka živežna namirnica, koja se uprema šećerom, vodi **proždrljivosti** i time

gojaznosti i bolesti! Ponavljam: kuhana, mrtva hrana
potrebuje dopune še ernim tvarima, medom i
marmeladom, osim toga solju i za inima.

SPORT I TJELOVJEŽBA

Kad itaš o stogodišnjacima, tada gotovo uvijek
saznaš da su oni i pri potpuno razli itoj hrani uvijek
bili radini. Ti se ne trebaš baviti nezdravim napornim
sportom. Ti ljudi rano stare i prijevremeno umiru. Svi
su organi prekomjerno zaposleni, to se nikada ne
isplati. Ipak izaberi esto koliko ti je mogu e snažno
kretanje, po mogu nosti na svježem zraku. Kad sam
stanovao još u staroj ku i, tr ao sam svako jutro 3 km i
nakon toga plivao u seoskom plivalištu.

Sad si to priuštiti malo ugodnije. Koristim malu
odsko nu dasku i tr im (ne ska em) na njoj 10 do 15
minuta. To tr anje uz pomo odsko ne daske vrlo je
zdravo, jer osnažuje cijelu kralježnicu. To su
Diamonds u svojoj knjizi "Fit fürs Leben", drugi dio,
opširno opisali s mnogim ilustracijama. Pri tom
uklju im mali radioaparati, koji priuštiti lijepu glazbu i •
novosti dana. Potom plivam. To kretanje je dovoljno,
kad ti pri radu ostaješ i lijepo pokretan i ne bojiš se
nikakva tjelesnog posla. Možeš i ubrzanu šetnju
practicirati, ona osnažuje i srce i miši e! Nikakvo
pretjerivanje i nikakva dosada, ina e eš ti opet
prebrzo napustiti tu djelatnost!

INSEKTICIDI, PESTICIDI, HERBICIDI

Slušam tako esto: *"Vo e, salata i povr e su ipak svi zatrovani. Onda je sasvim svejedno što jedemo!"* Stani, to ne stoji, jer...

1. Ti potrebuješ prijesne hrane samo oko 1/10 od one mrtvo kuhane koli ine da budeš sit. Prehrana preko životinjskog tijela je najskuplja! Ti jedeš uz to još dodatne štetne tvari (hormoni, penicilin, ostali medikamenti).
2. Nitko nije zabranio da obrađuješ vlastiti vrt, da ga biološki gnojiš i ne upotrebljavaš nikakve pesticide. Tada e samo iz okoliša prido i nešto otrova! Ve vrt 10x10 m bi najve im dijelom pokrio tvoje potrebe, naro ito pri ure enju povišenih gredica. Ali ti dakako radije želiš vidjeti travnjak, koji ne zadaje posao. Uz to je prirodniji travnjak mnogo ljepši i puniji promjenama.
3. I ti možeš ublažiti zatrovanost suvremenog svijeta: Zašto ne podupireš proizvo a e ekološke hrane? Ono što potražuješ, to e ti se priuštiti. Zeleni su fantasti koji nas žele vratiti u neki osamljeni život. Ali u to ki svjetskog one iš enja oni su doprinijeli razvoj velikim strankama. Bez zelenih mi još dugo ne bismo

toliko odmakli. Treba pozdravili i zahtjev zelenih za preina enjem poljoprivrede na bio-uzgoj. Tako bi se moglo spasiti pokoje selja ko gospodarstvo. Ali zašto ti to ne potpomogneš? Traži u trgovini neprestano bio-namimice. Trgovac e se držati želja redovitih kupaca, od toga on živi. Uvijek kupac odre uje izbor robe, ne trgovac!

Ali dok još ne do emo dotle, dobro je da si kupiš i uživaš prijesno vo e, salatu i povr e i u supermarketu. Pri od mene navedenom na inu života ti si toliko zdrav da možeš izi i na kraj s malim koli inama otrova. Osim toga sun ana snaga uništava kod vo a ve inu otrova i dovodi ga natrag u tlo. Imaš li kakvu alternativu? Želiš li ekati dok se na svjetskom one iš enju rastaneš od ovoga svijeta?

Promisli o tome kako mnoge medikamente gutaš svakodnevno bez mrmljanja i koje obilje otrova time uzimaš. Glavobolja? Odmah tablete. Slabo spavanje? Ipak postoji sredstvo za spavanje ili usre uju e pilule (trankvilizatori). Tu je teško a. Kad ti lije nik propiše otrovne pilule, ne kažeš ništa, one moraju biti, ta valjda je doktor u io kako se lije e bolesti! Ti ne želiš ništa u initi da svoje tijelo održiš istim, jer svi bolovi su "vapaj za teku om energijom". Smetlište je puno. Prelijevanje gnoja, kiseline, to je tvoja bolest. Ti sad znaš, možeš sam sprije iti gomilanje sme a. Dok ti ne obustaviš trovanje svoga vlastitog tijela, ne trebaš

kuditi druge, koji prljaju okoliš. Zapo ni najprije kod sebe, **drži istim svoj hram.**

"Najlju i neprijatelj ljudskog zdravlja nisu bakterije, nego lijenost, manjak osje aja odgovornosti, ravnodušnost prema sebi i drugima, brkanje biologije i tehnike i pomanjkanje odvažnosti i po vjerenja!"

(Dr. Devrient)

Pripomozi aktivno se boriti protiv slabosti našeg današnjeg sustava, da naša zemlja ostane naraštajima i za naše unuke. Zeleni, koji puše i jedu životinjsko tijelo, trebali bi po eti najprije kod sebe. Tako nisu prihvatljivi. Veoma je dobra knjiga "I3 und stirb"⁸⁰, koja zorno izvješ uje o kemiji u našim živežnim namirnicama. Postoje mnogi savjeti za potroša e!

"U svojoj pedesetogodišnjoj djelatnosti kao lije nika dolazio sam sve više do uvjerenja da ja alopatskim (potiskuju i/n) metodama - ak kod prividno uspjelog lije enja nisam mogao povratiti izgubljeno zdravlje. Slutio sam da u prenesenim teorijama i dogmama mora biti neka praznina. Nisam si nikad mogao predstaviti da je najve e

udesno djelo Stvoritelja, ljudsko tijelo, izgra eno tako manjkavo da onopotrebuje ogromnu koli inu od preko 15.000 raznih lijekova i mnogih bolesni kih ustanova da ga zaštite od šteta, od prijevremenog svršetka!" (Danas ih ima preko 30.000!)

(Dr. med. Rosendorj)

Danas su ak i pingvini na južnom polu optere eni otrovima. Stoga može korjenito suzbijanje svih otrova uslijediti samo u zajedni kom radu širom svijeta. Nije li taj rad za nas ljude puno vrjedniji nego da proizvodimo oružje? Nažalost, to još uvijek ne ide bez snažnog suprotstavljanja.

"Mi smo na najboljem putu da zemlju pretvorimo u jedan jedini dan za starce i nemo ne!"

(Dr. med. Hass)

Zadnjih je godina naša **voda za pi e** jako ugrožena, jer **nitratska gnojidba** naše poljoprivrede dosegla je duboke bunare. Jedna zastrašuju a televizijska emisija **0** našoj vodi pokazala je da su ve od 1989. morali biti zatvoreni mnogi bunari, jer su sadržaji otrova prešli dopustive granice. Kako tako brzo izgraditi nove bunare i provodne mreže, i ne e li

ti novi bunari tako će uskoro biti okuženi, jer ne prestaje obilna gnojidba oranica? Lagano prodiranje i se dakako još znatno povećati. Pokraj oboga ivanja štetnim, anorganskim kalcijem (vidi poglavlje o kalciju) pridolazi sad veliko okuženje kemijskim otrovima za nas. I stoga je velika prednost prehranjivati se osobito vodenastim plodovima, jer oni sadrže 90% najbolju vodu svijeta, naime onu od prirode destiliranu vodu. Kad ne moraš obavljati tjelesne poslove koji izazivaju znoj, nepotrebno je dodatno pijeње.

"Biološko propadanje civilizacijskih naroda dostiglo je razmjer i tempo, kakav mi još prije jednog stoljeća nismo smatrali mogućim!"

(Prof. Dr. med. Kotschau)

i

Jednog dana imamo motore koje se tjerati vodom ili veliki magnetski motori koji jedva trebaju dodatnu energiju. Tada se udio ugljikovog dioksida znatno smanjiti. Sasvim svejedno, s kojeg stajališta mi promatrali svoj problem, za te je najbolje ako ti danas prije nego na novom životu, sutra to može biti prekasno.

ISPRAVNA KOMBINACIJA ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

Svaka živežna namirnica sadrži bjelanjak, mast, ugljikohidrate, vitamine i mineralne tvari. Trebalo bi proizvod tako i probaviti kako ga priroda isporučuje. To se i može jer se u prijesnom, svježem, zreлом proizvodu isporučuje i potrebni enzimi i fermenti. Ali kako je to pak bilo prije tisuće godina? Jesmo li i tada imali velik izbor kao danas? Nisu li naši preci morali čisto dan juriti da se nepotpuno namire hranom ili najradije plodovima, a ako njih nije bilo, lišće i pupoljcima? Ipak nije bilo kao danas nikakva povrća ili povrtnjaka, pogotovo, nije bilo nikakvih žitnih proizvoda, najviše trave, ali koja je u svježem stanju povrće. Danas dobro inimo ako hranu ispravno kombiniramo. Sto bolje se probavi, tim potpunije ju naši organi i preuzimaju. Mi vidimo da uvijek sve može probaviti, ali kako i s kojim posljedicama?

Ponavljanje: *"Nije važno samo ono što u se uzimamo, nego ono što probavljamo!"* Ispravna kombinacija živežnih namirnica brine se dakle za to da se probava odvija s minimumom potrošnje energije.

"The national enquirer" (SAD) izvijestio je da 50% obroka prouzrokuje probavne smetnje s visokim

stupnjem neprobavljivosti. Ve ina od nas to može potvrditi: bu anje u želucu i u crijevima, razvoj plinova neugodna mirisa, žgaravica, lijeno disanje; sve znakovi loše probave.

Ali probavne smetnje sprje avaju ispravno prihva anje dopremljene hrane, one doprinose u znatnoj mjeri glavobolji, križbolji, prehladama, aknama, upali plu a, za epljenju crijeva (zbog narkotiziranja živaca), naposljetku raku itd.

Ali uslijed slabe probave vrlo brzo se osjeti žgaravica. No postoje mnogi antiacidi koji trebaju "neutralizirati" prezakiseljenost. To je unosna industrija koja zara uje milijune. A ipak se tijelo opire, stalno pokušava uspostaviti ravnotežu. Ti trebaš sve ve e koli ine, želu ana se sluznica upaljuje, preko "normalnog" ira na želucu ide se tada do neizlje ivog raka na želucu. Ne, ne možeš ti kemijom trajno nadokna ivati pogreške prehrane, koje od tebe samog potje u, jer ti time ne uklanjaš uzroke trpljenja!

Znatan dio tih pilula protiv kiseline sastoji se od vrlo štetnog aluminija, podsje am na ve opisanu alzheimerovu bolest, kod koje se mozak jednostavno smežura. Oboljeli postaju kao djeca. Osim toga odlažu se sve anorganske tvari, dakle i svi antiacidi, kao otpad u tijelu. Još prije se zakre uješ. Tako se dogalo i doga a svim ljudima koji žele pobijediti zakiseljenost anorganskim kre nim preparatima, ali

ne otklanjaju njezine uzroke. O tim fantastima izvješ ujem na drugom mjestu.

Pri prirodnoj prehrani i ispravnom sastavljanju hranjivih tvari posti i eš mir u svom probavnom sustavu, nestat e svi simptomi! A ako u budu nosti imaš samo jedan jedini slu aj probavnih tegoba, tada moraš sam sebe kriviti, jer od danas ti to bolje shva aš. Mnogi initelji vode do navedenih probavnih smetnji:

1. Jedenje mješavine hrane koja u odnosu na kemijske zahtjeve ne paše jedna s drugom. Time izazvana manjkava probava dovodi kod škrobnih proizvoda do vrenja, kod bjelan evinske hrane do truljenja a kod masno a do užegnu a. Posljedica: plin metan, kiseli želudac, žgaravica itd. Ti otrovi (bakterije vrenja i truljenja) zajedno sa otpacima pri izmjeni tvari stvaraju ve spomenute tegobe. Bakterije vrenja pri tom proizvode veoma otrovni alkohol i octenu kiselinu, alkoholovu sestru!
2. Jedenje hrane koju ovjek kao vo ojed ne može lako i u inkovito probaviti. Op enito hranu koja nije od plodova probavlja loše ili nepotpuno.
3. Jedenje hrane s razli itim vremenskim trajanjem probave. Tako sporije probaviva hrana zadržava brzo probavivu, dakle opet opasnost prelaska na kiselo vrenje! Jedenje

deserta poslije obroka, čak i voća, uvijek dovodi do vrenja.

4. Jedenje hrane koja je tijekom izmjene tvari **kiselotvorna**. Ona mijenja probavni trakt, dovodi tijelo do poznate prezakiseljenosti i uzrokuje osteoporozi kostiju i zubi! Pri tom se kostima i zubima oduzimaju lužnati elementi (kalcij) da se neutralizira prekomjerna kiselina. Ve sam spomenuo da mi danas u se uzimamo 90% kiselotvorne hrane! 1 ljudi koji krivo osu uju organsku voćnu kiselinu kao kiselotvornu sami pripadaju uživateljima kisele hrane.
5. **Prežderavanje** i jedenje mimo probavnog kapaciteta. To prekomjerno jedenje je uvijek temelj za bakterije koje stvaraju vrenje, truljenje i užegnuće sve do teškog sluznice nesklada želuca. Bakterije po sebi nisu krivci, one su naši pomagači i da opet možemo suvišak brzo rastvoriti i izlučiti.
6. Jedenje, **kad su snižene probavile snage**, kao kod stresa, kod emocionalnog uzbuđenja, slabog osjećanja, potrebe mirovanja, uslijed opterećenja itd.
7. Jedenje hrane koja sadrži **zaštetne**, otrove za održivost, termički obrađena **ulja** i **masti**, otrovne supstance (kao mokra na kiselina pri izmjeni mesnih tvari), **vinsko sirće** itd., sve te tvari dovode do iritacija, ometaju probavu ili je

posve zaustavljaju. Tu pripada i ona za tijelo otrovna **kemijska sol** kao strani, mrtvi mineral!

8. Jedenje **kuhane hrane!** Kuhani kelj potrebuje pri probavi dvostruko više vremena nego prijesni kelj i uz to je još postao bezvrijedan!

Već inače od nas dozvoljava si više prestupa istovremeno tijekom uzimanja hrane. U jednom danu možeš postići i mir u svojem probavnom sustavu, ako se držiš kriterija ispravne kombinacije živežnih namirnica. Postoje dakako različite vrste živežnih namirnica, kao plodovi, salate, povrće, orasi, škrobna hrana, kao žito i krumpir. Da postignemo najbolju probavu, ne bismo smjeli nikada miješati voće s bilo kojom drugom hranom, jer to ne mogu dovoljno uvjerljivo naglasiti.

Ne bi smio isto tako **orahe i sjemenje** miješati s bilo kojom škrobnom hranom! Bjelanjčanska hrana, kao orasi ili sjemenje, zahtijevaju u želucu kiselu sredinu za probavu, dok škrob potrebuje lužnato okruženje. Želudac naravno ne može istovremeno biti kiseo i lužnat. Posljedica: neprobavljena gruda u želucu! Otvjeka svojstvena hrana i ispravno sastavljanje te hrane pomažu otkloniti bolesti. Shvati da samo tijelo izaziva tijek bolesti u organizmu. Sam tvoj organizam razvija upalu, vrućicu, izlučivanje ljepljivosti, glavobolju i grlobolju, drhtavicu i druge tebi predobro poznate simptome, da se oslobodi sakupljenih otrovnih otpadaka. Tijelo pojačava svoje napore U tu svrhu, kao što pokazuju vrućica i upala.

irevi i rakaste metastaze nisu ništa drugo nego dodatna smetlišta, sabiralište otpada! Kad tijelo ne bi stvaralo te nanose u nevolji, mi bismo se morali još mnogo ranije rastati od svog zemaljskog svijeta. Rakastih ireva ima 10 puta više na bjelan evinskom otpadu naspram drugoj tjelesnoj gra i, jedan znak da je rak u znatnoj mjeri povezan s danas nadasve jakom potrošnjom bjelan evinskih tvari. Meso je postalo najbolje "povr e"! Tvoje tijelo smatra dakle životno potrebnom tu krizu zdravlja za izlu ivanje otpada. Da se te krize riješiš, treba samo da otkloniš **uzroke**, tako da se više ne doga a prepunjavanje otpadom.

Prisjeti se re enice u uvodu knjige: **sve bolesti su zatrovanja**, njihovo uklanjanje je omogu enje samolije enja tijela! Svako potiskivanje bilo kakvim sredstvima usporava, štoviše sprje ava tvoje ozdravljanje. Nema nikakva "neprijatelja", kojeg nama priroda, Stvoritelj, šalje! Ispravna kombinacija hrane povezana je dakle s izbacivanjem otrova u tijelu.

Jedna od tih triju stvari može se doga ati s hranom koju jedemo:

1. Ona je **probavljiva** i od tijela prihvatljiva.
2. Ona može prije i u **vrenje** (kao u slu aju neprobavljenog še era u plodovima i škrobnim tvarima).
3. Ona može **istruniti** i propasti, kao stoje slu aj neprobavljene bjelan evine.

U prvom slu aju tvoja se hrana probavlja, to je dobro, u drugom i tre em dijelu potrebno je najduže vrijeme, jer ve ina ljudi nema upravo nikakva pojma kako se kombinira hrana, da se ostvari najbolja probava. Uzrok vrenja i truljenja je dugo zadržavanje hrane u želucu. Tu je toplo i vlažno. Bakterije ine ono za što ih je Stvoritelj stvorio, naime poduzimaju razgradnju nepotrebnih tvari! Hrana prisutna u želucu, koja nije probavljiva, nije potrebna i zato ju bakterije napadaju, to jedino je uzrok vrenja i truljenja! Bakterije su dakle naši prijatelji. Bez njih mi umiremo!

Kako možeš biti siguran da e se hrana koju jedeš i probaviti? Mi moramo jesti upravo hranu koja se dobro slaže s drugom, koja ne ostaje tako dugo u želucu. Še erne tvari u plodovima trebaju samo posve neznatno vrijeme probavljanja, one brzo idu kroz želudac u tanko crijevo za prihva anje u krvotok. Vo na hrana potrebuje op enito samo 15-30 minuta za probavljanje, banana malo duže, lubenica najkra e vrijeme. Prema tome najbolja je hrana vo ni mono-obroci, za jedan obrok samo jedna vrsta vo a. Prije svega vrlo brzo se uspostavlja refleks sitosti, osje aš to zaklju ivanje koje dolazi iz mozga. Proždrljivac više ne poznaje taj prirodni refleks. **Mnogostrukost je po etak proždrljivosti.** Vo na mono-hrana je stroga i najjednostavnije sredstvo da se ponovo aktivira taj posve važan refleks. Proždrljivac jede i na po etku svog "hranjenja vo em" preveliku

koli inu plodova, taj se zahtjev smanjuje automatski, kad se njegove bolesne stanice izmjene novima, životno sposobnima!

Ti možeš za svaki obrok uzeti drugo voće, da se tako spriječi i monotonija. Svaka hrana, naročito svjež, zri u plod, ima svoje vlastito stanište i zrelost. Ta se zrelost a snaga pri mono-hrani razvija do visokog uinka. Rezultat: vrhunsko zdravlje, zadivljujuća okretnost i sloboda od bolesti, nema umora! Dok kiselotvorna žitna hrana stvara ugljikov dioksid i krade životno važnu kiselinu, prethodno probavljeni voćni šećeri brzo doprema energiju. Ali uživaju li se te brzo prihvaćene šećerne tvari zajedno sa sporo probavljivim proizvodima, kao s različitim škrobnim i bjelanjčanim vrstama, tada te šećerne tvari zaostaju s njima u želucu i tada uzrokuju ono dovoljno poznato **vrenje** i **truljenje**. Želio bih ovdje nadodati da alkohol i drugi proizvodi vrenja, kao ocat, kiseli kupus itd. tako ometaju probavu druge hrane, ako se oni uživaju kod istog obroka. Ovom prilikom napominjem: kiseli kupus i sve kiselo spravljeno povrće nisu unatoč njihovom hvaljenju zdravi, oni stimuliraju kao kava i rakija. Ti moraš s njima još potrošiti otrovne otpatke iz tih milijarda bakterija vrenja! Kiselo je povrće bilo zaliha za dugu zimu.

Drugi je primjer kombinacija škrob/bjelanjčeva. U tom slučaju hrana se uopće ne može probaviti, jer se lužnata usna slina za probavu škroba i solna kiselina u

želucu za probavu bjelanjčevine uzajamno neutraliziraju prema poznatom kemijskom zakonu!

To je jedan od uzroka zašto neki ljudi mogu jesti velike količine hrane a da se ne udebljaju! Ta hrana upravo nije bila probavljena! Ispravno povezivanje hrane može tvoj račun za živežne namirnice znatno smanjiti, ti samo moraš više kupiti od one vrste koja se lako probavlja, tada potrebuješ **manje kalorija!** Ti se dakle možeš uz obrok od 2000 kalorija zdrave prijesne hrane divno nasititi, a uz 4000 kalorija s bogatom kuhanom hranom skapati od gladi. Proždrljivci "uživaju" u stvari stalnu dijetu gladovanja, oni su neurotičani i ovisnici.

Svi plodovi koji nose sjemenje s mesom plodaju plodovi. Zato se rajice, krastavci, bundeve itd. ubrajaju u plodove, oni su površarski plodovi. Najbolje je da se plodovi ne konzumiraju s povrćem. To znači da rajice i krastavci ne pašu dobro s tanjurom povrća. Ta se kombinacija loše probavlja. Pokušaj rajice i krastavce jesti same kao mono-hranu, vidjet ćeš da je probava biti puno bolja!

Je li priroda namijenila hamburger ili sendvič ili ne? Je li ona pripremila soda-vodu ili colu, da možeš piti tu fatalnu smjesu? Nakon što si sad naučio ispravnu kombinaciju živežnih namirnica, okušaj sam spomenute smjese. Vidjet ćeš da su one potpuno neprobavljive. Restorani s takvom hranom zarađuju milijune i stvaraju kasnije, kad dođe račun prirode, silne troškove za liječenje bolesnika.

Uvijek e ti dakle biti bolje kad tražiš bilo što prijesno od majke prirode, elementi su u tome tisu u puta bolji nego svaka, ne znam koliko lijepo izgledala i prijala, gurmanska smjesa! Bio sam pozvan na susret svojih nekadašnjih školskih kolega. Na sastanak dopodne s priklju nim obilnim objedom baš nisam otišao. U vrijeme popodneve kave popio sam šalicu biljnog aja. Prije toga sam u svom automobilu pojeo još jednu bananu, da bih mogao ne osvrutati se za zavodni kim tortama.

Pro itaj moje poglavlje o disciplini. Bez volje ništa ne ide. Ako budeš kod svake prilike slab, ne eš mo i nikad žeti plodove. Stvarnu sun evu energiju s obilnim prilivom kisika imaju samo plodovi! Oni magnetiziraju i elektriziraju tako er najnaprednije tvoju živ anu snagu, koja baš ostvaruje energiju! Samo plodovi dobivaju uz sunce svjetlo, zrak i vodu. *"Nema plina i podrigivanja pri ispravnoj kombinaciji prijesne hrane, to su nuspojave kvasaju ih masa iz kuhinjskog lonca!"*

Kombinacija kiselina/škrob

Posve izbjegavaj tu kombinaciju, time eš sprije iti ne samo akutne bolesti, nego eš izbje i neugodne popratne pojave teških probavnih smetnji. To je isto tako istinito i kod drugih krivih kombinacija, naro ito su to kombinacije še era i škroba kao kod

kola a. Vo ni je kola dakle posebno težak za probavljanje!

Kiselkasti plodovi, kao što su naran e i limuni (i raj ice tu pripadaju), kao šljive i kiselkasto grož e, isto tako ocat i kiseli kupus, ne bi se smjeli nikada jesti zajedno sa žitnim proizvodima, krumpirima, mrkvama, ciklama kao i kruhom i knedlama i svim ostalim brašnenim proizvodima! Zato što kiselina odmah prekida probavu škroba!

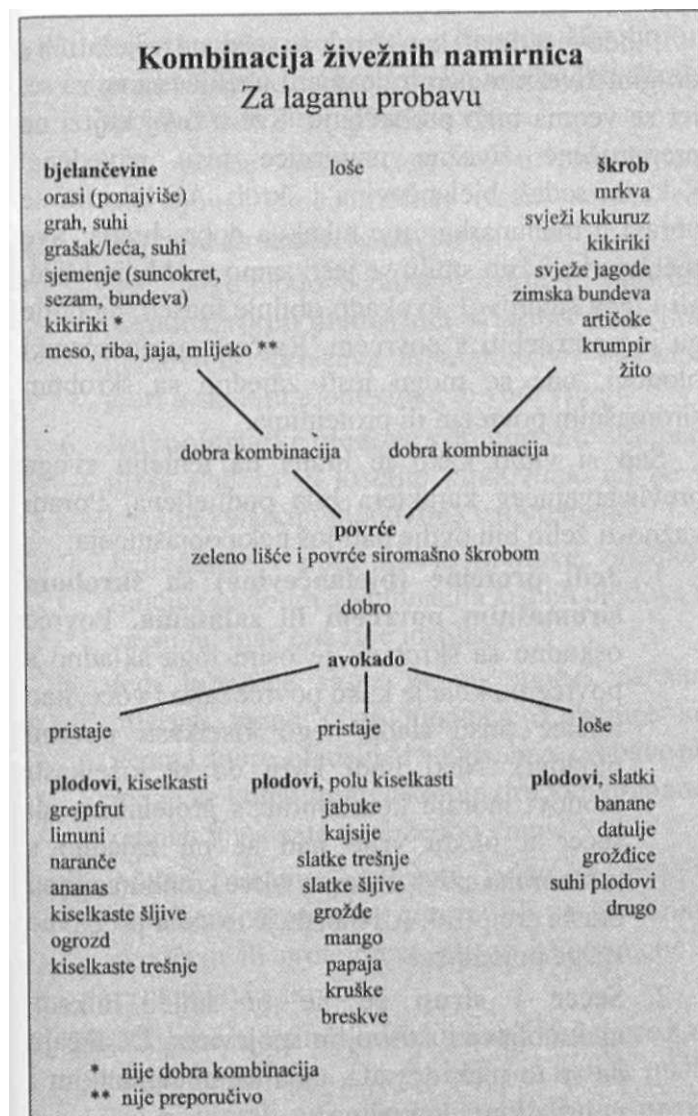
Time se odmah uništava ptijalin, lužnati enzim iz sline, koji je neophodno potreban za probavu škrobom. Zato je i posve krivo "smekšati" svježu žitnu kašu jabukama, kako to kaže jedan autor. Tada kaša leži u želucu kao olovo. Ti bi trebao svoju vrstu hrane eš e izmjenjivati, ali ne u istim obrocima varirati, da dobiješ sve potrebne hranjive tvari u velikom izobilju!

Sad slijedi nabranje pojedinih hranjivih sredstava, kojoj se vrsti koje ima pribrojiti. Budu i da bi hrana trebala biti isto prijesno vegetarijanska, manjkaju mesne i riblje prera evine.

Proizvodi ozna eni zvjezdicom (*) nisu preporu ivi. Neki su povezani sa životinjskim proizvodima, drugi sadrže više ili manje otrovne supstance alicin i gorušino ulje, oboje je neprobavljivo i škodljivo! Kupnja ešnjaka u tabletama nije dakle samo ba en novac, nego su obje tvari za nas izravno otrovne. Reakcija je kao kod kemijskih tableta: stimulacija! To se pogrešno smatra

lije enjem. Špinat, rabarbara, blitva, kiselica i drugo te vrste sadrži oksalnu kiselinu, koja je kradljivac kalcija. To znači da se potrebni kalcij u tim živim namirnicama zajedno s drugom hranom, koju u sebe uzimamo, ispruži i time postaje neuporabiva za primanje u tijelo. Dodatno se troše još naše vlastite rezerve kalcija iz kostiju i zubi za neutraliziranje štetnih kiselina. Avokado i orah sadrže masti tako i bjelanjku. Masti i proteini se mogu kombinirati jedni s drugima, tako da su orah i avokado cjeloviti proizvodi. Ali u slučaju s kikirikijem i grahom, te obje tvari nisu za miješanje, osim toga obje su osim toga teško probavljive tvari, a grah se mora još i kuhati! (Pripazi na moju stalnu suzdržanost prema orasima!)

Možeš si kod izdavačke kuće Waldhausen naručiti i jedan grafikon u veličini od 40x30 cm o ispravnoj kombinaciji živih namirnica te objesiti u kuhinji.



Plodove uzimati kao obrok za sebe, ne miješati ih s drugim živežnim namirnicama. Lubenice same za se, jer se veoma brzo probavljaju. Sve u ovoj knjizi ne preporu ene živežne namirnice nisu navedene. Kikiriki sadrži bjelan evinu i škrob. Ali kikiriki se ubraja u mahunarke, nije nikakva dobra hrana. Sve mahunarke i žito smiju se jesti samo u obli ju klica, ali i tada štedljivo! Avokado obiluje maš u, najbolje ga je upotrijebiti s povr em. Raj ice su povr arski plodovi, one se mogu jesti zajedno sa škrobom siromašnim povr em ili proteinima.

Sad si vidio kako je hrana na temelju svoga prevladavaju eg karaktera bila podijeljena. Poradi važnosti želio bih ovdje dati još neka objašnjenja:

1. Jedi proteine (bjelan evine) sa škrobom siromašnim povr em ili salatama. Povr e oskudno sa škrobom je osim toga skladno s povr em , koje je kako povr e tako i vo e, kao raj ice (nisu slatki nego kiselkasti povrtni plodovi). Neki ljudi kažu da se kiselkasti plodovi moraju kombinirati s proteinima, ali še er u plodu vrije kad se on zajedno s proteinima uživa. Primjer takve kombinacije su orasi i grejpfrut. Ali možda je to stvar probavne snage pojedinca!
2. Še er i sirup se ne bi smjeli nikada upotrebljavati sa svojim spojevima. U slu aju da se to ipak doga a, tada samo sa slatkim i poluslatkim plodovima.

3. Jedi škrobne proizvode s drugim škrobnim proizvodima ili s hranom koja ne sadrži škrob kao škrobom siromašno povr e.
4. Ako uop e masti (one se u prirodi ne pojavljuju koncentrirane) tada samo sa škrobom siromašnim povr em.
5. Jedi slatke plodove zajedno s drugim slatkim ili poluslatkim plodovima. Kiselina u kiselim plodovima sprje ava brzu probavu še ernih tvari u slatkim plodovima, to vodi vrenju.
6. Jedi poluslatke plodove s drugim iz te skupine ili sa slatkim ili kiselim plodovima, ali ne s kiselim i slatkim plodovima istovremeno.
7. Jedi kisele i polu kisele plodove zajedno. Raj ice su dobra kombinacija kiselih plodova s orasima; ipak ona nije idealna!
8. Jedi lubenice same za se, možeš dakako miješati razne vrste lubenica. Lubenice su veoma dobre, ali uslijed veoma brze probave ne mogu se kombinirati s kojom drugom hranom, odmah bi nastalo nepoželjno vrenje.
9. Možeš naravno miješati jedno s drugim škrobom siromašno povr e ili sa škrobnim povr em ili proteinima, ali ne istovremeno s proteinima i škrobom.
10. Mlijeko bi trebalo koristiti samo kod djece kao maj ino mlijeko. Drugi, koji još uvijek misle da bi morali piti mlijeko, trebali bi ga posve

samo za se uzimati, jer se ono ne može kombinirati s bilo kojom drugom hranom!

Razloženi prikazi daju ti dovoljno obavještenja da zapo neš start i da ispravno kombiniraš. To samo u po etku izgleda teško, ti eš to vrlo brzo usvojiti i u svom želucu osjetiti što je ispravno. Na elno bi se trebalo mo i svejedno preko drugog jesti, ali s kojim gubitkom snage i tegobama? Zašto si mi to ne bismo smjeli olakšati i uštedjeti energiju a time i živ anu snagu?

MESO, RIBA, JAJA

Istraživa i su dokazali da su praljudi u prvom redu bili frugiori, dakle plodojedi. Naši organi se uvelike podudaraju s onima ovjekolikog majmuna. Oni su milijunima godina ostali zdravi uz svoju prehranu, dok smo mi u civiliziranim zemljama teško degenerirani. Mi ne znamo što da inimo kad obolimo: postiti i mirovati.

Istraživa i su inficirali žive majmune s jakim dozama virusa AIDS-a. No oni ipak nisu oboljeli, tako je snažna ostala njihova otpornost unato one iš enju okoliša. Životinje ne znaju ni za kakvu spolnu bolest. I ona je samo bolest iznutra "one iš enog" tijela.

Ali ljudi koji "uživaju" životinjsko meso, kuhanu hranu, rakiju, kolu i kavu ve su toliko degenerirani da nisu ni pred obi nom prehladom zašti eni, pogotovo ne naravno otporni prema ja im napada ima, kao virusima AIDS-a.

Dr. Shelton tvrdi da je AIDS samo nastavak poznatog sifilisa. Do e li se stvarno dotle da se potisne AIDS, tada e do i smrtni AIDS II (ve je tu), AIDS III itd. Ali do danas se ne može lije iti hunjavica prouzrokovana virusima, ona traje s lije nikom ili bez njega 1-2 sedmice.

Bolesti nisu ništa drugo nego rasplet skupljenih otpada, koji djelomi no potje u ve iz previše kljukanog djetinjstva mrtvom, slatkom škrobnom

hranom! Priroda i time samo tijelo je insceniralo te bolesti, da pomogne zatrovanom tijelu razriješiti sakupljene otrovne otpadne tvari i istjerati ih van. To vrijedi za sve bolesti. A pri tom nakupljanju otrova igra glavnu ulogu trošenje mrtvih životinjskih tjelesa. Ljudi jedu samo kiselotvorno mrtvo miši no meso s njegovim lešinarskim otrovima, koji odmah nakon "klanja" nastaju na mnoge načine. Meso brzo gnjije i oštećuje naš cjelokupni probavni sustav. Svatko, uključivo i liječnici, promatra te gnjijajuće komade lešine kao "punovrijednu" bjelčan evinsku hranu. Tako je perverzno postalo naše mišljenje. K tome uzimamo mi s tijelom životinje mnoge medikamente, koji danas jednostavno pripadaju seljačkim stajama. Bez veterinarne pomoći prolazi više nijedna životinja, tako je isto danas degenerirana zatvorena životinja.

Naročito svinja sakuplja veštinu otrova kao svejedno. Ne odriče se uzalud Židovi i Arapi svinjskog mesa. To je bila uostalom i stroga *Mojsijeva* zapovijed, da se ne jedu svinje. Ali koji se kršćani na to obazire. Troši se 70% svinjskog mesa i 30% goveće. Vidi knjigu: "Ohne Fleisch gesund Leben"¹⁶ *Hansa Baumgardta*.

Nepojmljivo je da insinktofati oko *Burgen* (Francuska) promatraju upravo degenerirano, bolesnotvorno svinjsko meso kao najbolje meso. I pri tom puštaju prije toga te lešinske komade gnjiliti da lijepo "smekša". Oni se nazivaju i prijesnojedi, ali

uključuju životinjske proizvode, no za udno ne mlijeko od žive krave.

Izuzetno bjelčan evine meso oskudijeva u gotovo svim važnim hranjivim tvarima! Bjelčan evina je prošla kroz vatrenu obradu i time postala teško probavljiva. Mi trebujemo aminokiseline iz žive hrane a ne gotovu bjelčan evinu iz raspadajućih lešinskih tjelesa. Meso je prije bilo nedjeljni luksuz, danas je ono bolesnotvorno svakodnevni užitek! Suvišno je na temelju mnogih skandala (tovljenje teli i hormonima) pobliže ulaziti u potrošnju mesa. U cijeloj našoj knjizi uvijek iznova na ukazivanja na štetnost tih životinjskih proizvoda. Jaka juha od mesa je uništavajuća a juha! Opjevana "snaga" je prikladna za svako tijelo, naročito bolesno, krajnje opterećeno.

Ribe danas sakupljaju prirodnost i enju mora otrovnim metalima sve te tvari u svom organizmu. Pokraj negativnog iz riblje hrane nadolaze pri lovljenju još zatrovanja uslijed tih otrovnih metala, kao što su živa i kadmij. Mrtve ribe gnjiju još brže nego komadi mesa. Otrovanje ribom je gore nego otrovanje mesom.

Jaja su još gora nego meso. Ona imaju još više vrijednosti bjelčan evina, a ljepljivo djelovanje je još veće nego kod ribe, stoga ona imaju naročito zabrtvljujuća svojstva. Jaja kobno stimuliraju spolne organe u djece, stoga nastupa menstruacija sve ranije. Ali to je opasan znak degeneracije. Što ranije nastupi menstruacija, to manje je otkivani životni vijek! Još

prije 50 godina bio je po etak sa 16-18 godina, danas 12-14! Prekomjerno jedenje bjelan evina snosi glavnu krivnju.

Jaje služi prehrani pileta, ono je dakle hrana za othranjivanje i time eksplozivna u probavi. Uz to kokoši u proizvodnim kolektivima dobivaju potpuno krivu, mrtvu industrijsku hranu, koja je opskrbljena i medikamentima protiv mnogostrukih kokošnjih bolesti. Suvišno je stoga raspravljati pobliže o hranjenju jajima. U mojoj prvoj knjizi je opisana takva hrana. Uzimam iz nje re enicu: Jaja stvaraju gnoj! Omlet udvostru uje taj gnoj!

Narodi koji najduže žive su oni koji se pretežito hrane biljem, kao Hunzi, dok oni koji se hrane gotovo samo ribom i mesom, kao Eskimi, imaju najkra i o ekivani vijek života. Njihova je prosje na životna dob samo 27,5 godina, iako se Eskimi hrane još živim ribama, masnim proizvodima. A to je i razlog da taj narod jedva poznaje sr ani infarkt i za epljenje arterija, Eskimi umiru prerano!

Sada se naveliko reklamira omega 3, riblje ulje, koje navodno snizuje vrijednost kolesterola i sprje ava infarkt upravo s ukazivanjem na prehranu Eskima. Pri tom je naravno prešu eno da se Eskimi hrane životinjskom hranom a ipak mladi umiru. Upravo veliko pomanjkanje na biljnim lužnatim tvarima dovodi Eskime stalno u prezakiseljeno stanje, odakle brza razgradnja njihova koštanog sustava, koja se još poja ava manjkavim suncem (vitamin D).

Nordijac *Are Waerland* izvijestio nas je da su Eskimi ranije davali svoju ženu za jedan komad sapuna. Zašto? Lužnati sapun iz kostiju neutralizira njihovo prezakiseljeno tijelo! Visokonezasi eno ulje riba iz hladnih voda omega 3 oksidira, kao sve višestruko visokonezasi ene masti, vrlo brzo, to zna i, pri obilnoj upotrijebi tih ulja može naše "tijelo", kako kisik to ini u prirodi, "zar ati".

Kao što smo mi vidjeli kod margarina, koji se sastoji iz sli nih masti, takvo ulje može iz krvi izvu i nepoželjne tvari, ali ih upravo odlagati na stjenke arterija i u me utkiva. Protiv djelovanja oksidiraju ih tvari u tijelu upravo se daju antioksidanti, jer se može srušiti imunološki sustav. Vidi slaba otpornost kod AIDS-a!

Što se može dakle pri velikim koli inama tog omega 3 ulja dogoditi? Kre i masne tvari talože se u žilama i u tijelu. Naš organizam postaje uslijed agresivnog ulja neotporan protiv bolesti, šteta velikog novca. Pri tom upravo organska kiselina vo a ima izvanredno o iš avaju e djelovanje na anorganske, mrtve masno e i kre ne tvari, ne na organske minerale koje mi neophodno potrebujemo. Zašto je limun pri sredstvima za pranje posu a toliko poželjan? Upravo zbog iste e snage limunske kiseline! Takav je nažalost današnji potroša ki ovjek, on bi želio svoj perverzni krivi na in života zadržati i bilo kojim sredstvima kao na primjer spomenutim omega 3 kiselinama ribljeg ulja, ešnjakom, ginsengom itd.

sprije iti katastrofu ili bar usporiti. Ukazivanje na zdravlje Eskima pri promidžbi je dakle upravo zavaravanje, oni umiru tako rano da se jedva može pojaviti neka arterioskleroza. Ostanimo mi dakle kod one za nas ljude od prirode predvi ene hrane: pretežito plodova!

Ipak ima ljudi koji troše **male koli ine mesa**, tu neovisno o eti koj strani, a osjeaju se bolje nego oni vegetarijanci, koji doduše izostavljaju meso i ribu, ali tim više jedu žitnu hamu kao kruh, kola e itd. Takve živežne namirnice upropašuju tijelo puno brže nego male koli ine mesa! To ne slušaju rado normalni vegetarijanci, ali tu se injenica ne može pore i. Prisjetimo se ovdje izreke britanskih lije nika *Dr. de Evans* i *Dr. Densmorla*, o kojima sam opširno govorio u poglavlju o kruhu, oni utvr uju vrijednost živežnih namirnica ovim redoslijedom:

Vo e, perad, riba, meso, povr e, salate, žito. Dakle, vo e na prvom mjestu a žito na kraju ak tako obljubljenom povr e (mnogo lisnate salate i kod mesojeda) dolazi tek nakon mesnih i ribljih proizvoda na predzadnje mjesto.

Ako meso, tada i umak, otpadne tvari životinje, koji donosi velika ošte enja, treba izostaviti. Kuhano miši no meso ne može u malim koli inama više izazvati velike štete. A ipak: i kuhano meso je mrtvo, sastoji se od stranih tvari, nema vlakna, prijeti za epljenje. Meso, riba i jaja su uvijek kiselotvorni, glavni uzrok svih oboljenja!

Oni u mesu prisutni **otpaci pri izmjeni tvari** imaju stimuliraju e djelovanje na tijelo, zato se izaziva "dobro osje anje" nakon prvog mesnog obroka. Ali to veoma vara, jer tvoje tijelo poduzima odmah sve napore da otrove opet izbaci van! To je isto stimuliraju e djelovanje kao kod kave ili nikotina. Taj lažni polet podiže raspoloženje, ali na ra un tvoga tijela, ti eš kasnije za to morati pla ati dugove. Nakon poleta dolazi olovna umornost. Stimuliraju a hrana kao meso, riba, jaja, zahtijeva protuotrov u ve spomenutom obliku, zato **meso i alkohol** bratski pripadaju zajedno. Najbrže emo se osloboditi opojnih otrova ako prestanemo trošiti životinjska tijela.

Tko se prebaci na biljnu hranu, naro ito onu od mene uvijek iznova naglašavanu vo nu hranu, ve za malo dana više ne e imati težnju za uništavanju im otrovima! Domovi za odvikavanje od alkohola trebali bi propisati prijesnu hranu, tada bi oni alkoholi are najbrže opet osloboditi od njihove ovisnosti. Vo e i umak, vo e i rakija, vo e i cigarete. Ve sama pomisao na takvu kombinaciju je zastrašuju a.

Životinjsko je tijelo ve samo poduzelo preinake biljnih tvari, zašto ti sad želiš tako er još istrgnuti upravo njegove otpatke i otrove, koje bi i životinja rado željela izlu iti? Ti ve imaš dovoljno posla sa svojim vlastitim otpadom. Zašto ne jedeš mesožderne životinje, kao pse i ma ke? Jer baš biljojedne životinje bolje prijaju. Ma ka jede miša, ali pas ne jede ma ku,

on ju samo ubije. Ma ji izmeti ipak ve odvratno zaudaraju.

Unutarnji organi životinje za izlučivanje prirodno su najviše opterećeni otrovnim otpadima uslijed izmjene tvari, zato je trošenje tih organa, kao bubrezi, jetra, pluća, posebno škodljivo. Izbjegavaj to otpadno smeće!

Juhe od mesa su stimulirajuće juhe. One napunjavaju želudac unaprijed kao predigra obroka. Želudac se mora tako jako zaposliti tom otrovnom juhom da jedva ostaje mjesta za slijedeću (također pogrešnu) hranu. Ukratko u ti iznijeti ovdje svoje stavove koje sam napisao jednom proizvođaču homeopatskih sredstava:

"Ne jedi ni mesa, ribe, jaja ni drugih životinjskih proizvoda. Mi možemo dobro proći i bez životinjske hrane i pri tome smo zdraviji. Sva životinjska hrana je krajnje kiselotvorna s mnogo mokraćnih kiselina. Još više, ona sadrži otrove (lešinske otrove) u samoj sebi. Ona brzo gnijije i znatno oštećuje naš probavni sustav. Kad uvijek ve tako rado ukazuje na mesožderne životinje, zašto on ne jede životinje upravo tako, dakle prijesne s kožom i dlakom, s iznutricama, s krvi (lužnato), s kostima i hrskavicama (lužnato), sa sadržajem crijeva (lužnato)... i: "svježije izbačeno". Tada bi mi bilo još pomalo razumljivo, kad bi uvijek svojom "velikom šupjom glavom", "šupjom tim zubima" rastrgao te komade mesa (naravno bez noža) i tako posve (bez soli i bibera), naravno prijesno, bez

žvakanja progutao s užitkom. Ljudski kanibal je rođen!"

Rak crijeva je usko povezan s jedenjem mesa. Te otrovne tvari predugo leže u crijevu i uništavaju njegovu strukturu. Solna kiselina iz izmjenjene tvari uslijed mesne hrane je rastvarajuća. Kad masnoća i kasnije krv postepeno prijeđe u lužnato stanje, tada će biti najveća uzbuna. To je njemački istraživač raka *Kappla* naglasio već prije desetljeća. Naše tijelo aktivira sve lužnate prijevode da zagospodari nad kiselinskom bujicom. Zato prema kraju rakastog zbivanja lužnato stanje krvi. Ali to ukazuje na konačni stadij razvoja raka. U tom stanju se misli da je tijelo stupilo u škodljivi položaj rijetko pridolazeće alkalozije i proizvodi još više kiselina.

Dakle, još brže se približi smrti. To zadnje propinjanje baš ne zna i da tijelo sad potrebuje kiselinu, kako ju je *Dr. Kuhl* dodavao svojom kiselim hranom kod raka. Nažalost sam *Dr. Kuhl* već sa 62 godine umro, to je loš znak kod "lijeka za rak" i nije primjer za nasljedovanje. Ne zbunjeni time postoje i danas ljudi koji žele liječiti rak kiselim hranom, dakle još više tijelo zakiseljavati nego što već jest zakiseljeno. Ti "lijekovi" zaboravljaju poznatu pouku da je *"prezakiseljenost glavni uzrok svih bolesti!"*

Tu se mora mjesto posve ustupiti prijesnoj prehrani. Pri nagrizajućim kroničnim bolestima, posve

svejedno kako se one zvale, ne može se dozvoliti nikakve kompromise!

"Meso jede ovjeka!"

U ovoj sam knjizi uvijek iznova naglašavao da je promjena našeg načina prehrane bitna i moguća samo ako se naši mediji svojim snažnim djelovanjem prihvate temu zdrave prehrane!

Tu pripada naravno zamašna odvažnost glavnih urednika, jer oni se moraju boriti protiv "znanstveno" sigurnih spoznaja (nažalost esto spornih spoznaja) koje lije ni kog staleža, protiv moćnih blagajni zdravstvenog osiguranja koji financiraju samo ono što je medicinski sigurno (stoje sigurno utvrđeno u liječničkim liječenjima), i prije svega protiv svojih vlastitih ravnatelja oglasa, koji trebaju milijunske narudžbe upravo od industrije, koja se tu kudi "Meso ipak daje snagu?" Potom reklamiranje duhana i alkohola koje mora opet "umiriti" ljude razdražene uživanjem mesa. I te milijunske oglase treba ravnatelj oglasa. Na živom, zdravom prirodnom proizvodu ne može se ništa zaraditi!

Kako sam ove stranice napisao već u jesen 1987., želio bih ovdje naročito naglasiti odvažnost dopisnika ARD, gospodina *Wolfganga Kurruhna* i šefa njegova uredništva koji su emitirali emisiju (17.12.1987.) "Meso jede ovjeka! Posljedice proizvodnje životinjskog mesa za nas i prirodu. Nijedna emisija o zdravlju nije me se tako snažno dojmila kao ta emisija o mesu.

Za nas vegetarijance, naročito naravno prijesnojede bila su ta pitanja uvijek jasna. Ali preuzimanjem tovljenja s hormonima i "umjetnom hranom" i ponekad je od nas uzdržan, jer naši rođaci, koji se ne mogu odlučiti da se vrate ljudskoj prehrani, svakodnevno pretvaraju svoja crijeva u gnojilište tim mrtvim i k tome još otrovnim lešinskim mesom.

Bolno se prisjećam mnogih svakodnevnih poziva iz zemlje koji su od mene otkivali pomoć i savjete pri bolesti raka u zadnjem stadiju, pri čemu se radi o mnogim bolesnicima koji su poslani kući i da umru, jer je "medicina" navodno sve učinila što je u njezinoj moći. Ti pozivatelji govore sami za sebe, rođaci i prijatelji. Želio bih i ovdje još jednom naglasiti da mi nakon objave ove za večinu "radikalne" knjige ne upućuju ni usmeni ni pismeni upit. Ja govorim ovdje kao medicinski laik, koji esto više zna o zdravom načinu življenja nego inače medicinar. Jer još i danas budu i liječnici na sveučilištu slušati samo nekoliko sati o posebnim dijetama za različite bolesti. Stoga su gotovo sva spoznanja o istinskom zdravlju došla isključivo od laika.

Ja ne "liječim", ja samo kažem kako bih ja živio da izbegnem teške, kronične bolesti. Ali ti si slobodan da sam provjeriš istinu rečenog.

Meso, riba i jaja svojim djelovanjem uslijed truljenja razaraju cjelokupni probavni sustav. *Are Waerland* bio je jama no prvi istraživač koji je nepokolebljivo kudio tu injenicu već pedesetih

godina 20. stoljeća u Njemačkoj. Molim pročitaj njegovu knjigu: "Zašto ne jedem ni meso, ni ribu, ni jaja!"¹⁴

Po etkom 20. stoljeća a mi smo se još zadovoljili s 8 kg mesa, danas je to već 100 kg godišnje po glavi. Nadalje, onda su se ljudi morali mnogo kretati, nije bilo ni bicikla, tako da su se i "krive" živežne namirnice mogle mnogo lakše probaviti. Uvijek iz 1991. godine je sjede i uvijek a jede 12 puta više! Dakako ne samo meso nego je i potrošnja šećera porasla na 60 kg. *Pitagorajz* rekao 570. prije Krista: "*Koliko su takvi ljudi, koji ubijaju životinje, još udaljeni od zla inaca?*"

I pastor *Dr. Anders Skriver* pisao je o zdravoj i opominjao kršćane da izbjegavaju mesnu hranu. ¹⁴

U ovoj knjizi se uvijek iznova ukazuje na škodljivost mesa, ribe, jaja u prehrani, tako da ne bih želio o tom pisati neko posebno poglavlje. Možeš pročitati knjigu "Ohne Fleisch gesund leben"¹⁵, koju je napisao *Hans Baumgardt*. Veoma je dobra i knjiga "Die Fleischnahrung, ein folgenschwerer Irrtum der Menschheit" ¹⁸, koju je napisao *Dr. med. Fritz Becher*.

Zubi

Sto je uvijek gledano anatomski, mesojed ili prijesnojed? S obzirom na navike prehrane može se živjeti a podijeliti u četiri glavne skupine:

1. herbivori (jedu travu i korijenje)
2. frugivori (jedu plodove)
3. karnivori (jedu meso)
4. omnivori (jedu sve)

Postoje naravno još različite podskupine, kao gramnivori, koji jedu zrnje, kao miševi i ptice s gušom (za predprobavu), ili glodavci, preživjeli, životinje bez zubi! Ali budući daje broj neznatan, ne želim se time baviti. Želio bih ipak već ovdje napomenuti da se neki ljudi žele sa svojim hvaljenim zrnjem ubrojiti u miševe i ptice. Zapravo s našim različitim organima, koju zada u imaju pri dobavljanju hrane.

Želimo uvijek pretpostaviti da hranu moramo jesti takvu kakva je u prirodi stvorena, jer samo za takve nepromijenjene prirodne proizvode prilagođeni su naši geni i enzimi. Tada je ustanoviti da su tvoji zubi stvoreni za istu, zrelu hranu od plodova. Tu nema nikakvih komplikacija. Ne ostaju nikakvi ostaci od mesa ili salate između zubi nakon obroka. Čak i kačuga se može zaboraviti. Možemo svoje zube pomicati ne samo gore dolje nego i s kutnjacima poprijeko. Životinje koje jedu travu i zelje kao krave i ovce, mogu sa svojim velikim sjekutićima, zajedno s hrapavim jezikom, najbolje travu odsijecati i žvakati. Mesožderna životinja može sa svojim ostrim kutnjacima meso raskomadati i svega ga progutati. Ne žvače ga, i ne može ga žvakati jer se prednji zubi mogu pomicati samo gore dolje.

Svežder, kao svinja, može kako životinjsku tako i biljnu hranu žvakati, i tu imamo dokaz mnogih daje i ovjek "svežder", on može bez štete dakle uzimati u se miješanu hranu, kao meso, zrnje, plodove, zelje itd. Taj dokaz ne stoji, jer bi on mogao meso, kako je na po etku spomenuto, uzimati sirovo i svježe izravno od neke životinje, mogao bi oporo zrnje vrlo dugo žvakati i nasititi se travom. Ali mogu li to sve njegovi zubi? Nikad, kao što smo vidjeli. **Bez kuhinjskog lonca ništa od toga.** Imaš li ti prednju gubicu i zube kao svinja koja jede sve?

A dokazivanje da mi imamo još o njake ne vrijedi, jer oni su ipak tako maleni da s njima jedva što možemo u initi. Želiš li timjadnim ostacima iz našeg anatomskog razvoja stvarno razderati neku životinju i koji komad mesa s krznom dobiti u svoja usta? Ne, ak i ti tragovi sli nosti izme u naših zuba i zuba mesoždera i sveždera posve su nestali. Osim toga ti bi se morao dali u lov no u, jer mesožderne životinje love svoj plijen u lami.

Gorila još ima te o njake vrlo izraženo a ipak je u prvom redu plodojed, biljojed i pupojed. Uz to povremeno k tome uzima male koli ine mekih crva i insekata. *Jane Godall*, koja je 25 godina živjela me u impanzama koji se hrane sli no njoj, pokazuje nam zorno u svojim filmovima život nama po tijelu najslji njih životinja.

Sto se doga a kad ti **ovjekoliki majmuni** dobiju uobi ajenu ljudsku hranu? Ona bi im ipak morala

jednoko "dobro" prijati kao nama, jer mi imamo jednake probavne organe? Ni izdaleka. O tom piše Dr. Hartman u "Antropolid Apes": *"Takvi zatvoreni ovjekoliki majmuni s ljudskom hranom trpe od karijesa zuba, kroni nog i akutnog bronhijalnog katara, upale plu a i tuberkuloze, upale jetre, vodene bolesti, parazita na koži i u crijevima!"*

Taj primjer veoma zorno pokazuje kako to izgleda, kad se neko živo bi e odale i od svoje vlastite hrane ili **ti** slu aju majmuna prisilno to mora u initi. Tisu e bolesnih i umiru ih ljudi u našoj zemlji, prepune ambulante i bolnice ipak svjedo e za uzrok: naša izkrivotvorena prehrana! Nijedna životinja u divljoj prirodi ne jede što drugo nego sebi prilago enu hranu. Samo je u slu aju gladi prisiljena jesti sve mogu e, tako kao što su ljudi iz srušenog aviona u Andama kona no postali kanibali (ljudožderi), ali ipak prijesnojedi. Ta situacija u nevolji može nastupiti i kod životinja, ali zbog toga se one nisu odbile od svoje prirodne hrane. Ali naše majke navode dojen ad na mrtvu kašastu hranu!

Ekstremiteti

Živa bi a imaju (prema gruboj podjeli) **kopita, kandže ili ruke**. Prvima pripadaju travožderi i svežderi, sve mesožderne životinje imaju pandže, dok plodojedi imaju ruke. Tu ima samo malo iznimaka.

Korjenojed i travojed ne potrebuje dakako ruke, on vrsto stupa preko trave i trga svojim hrapavim jezikom travu ili lišće, kako im pruža priroda. S druge strane mesožderna životinja mora kao skakač i vrlo grabežna životinja svojim ostrim pandžama i zubima dotu i životinju i pregristi vratnu arteriju. Tako ona hvata bespomoćnu i esto bolesnu, mlhavu životinju, koja više ne može pobjeći.

Kod ovjeka takvi napadi na krotku životinju svojim rukama i zubima nisu mogući, stoga mi pripadamo plodojedima. Kao ovjekoliki majmuni mora i ovjek i na drveće i otvoreno polje i izravno uzimati plodove u ruke i usta. Za to su njegove zahvatne ruke najbolje stvorene. Tu bismo trebali primijetiti da sve mesoždeme životinje mogu svoju tekućinu (samo voda kao piće) samo jezikom uzimati, dok biljojedne usisavaju vodu izravno u svoja usta. A ni ne znoji se takva životinja preko kože, nego preko jezika, opet velika suprotnost naspram ovjeka.

Probavni kanal

Najbolje objašnjenje daje zacijelo poznati *Dr. Kellogg* u "Sollen wir toten, da jedemo?" *Dr. Kellogg* je poznat bar po Kellogg pakovanjima, koja supermarket! nude kao gotovu hranu, a ipak sadržaj nema ništa više zajedničko s njegovim naukom! On piše:

*"Kod uspore uju ih anatomista najzanimljivija je usporedba onih s **dužinom probavnog kanala!** Taj je veoma kratak kod mesoždera a vrlo dug kod travojeda i zeljojeda. Usporedimo li različite dužine me u živim bi ima, tada ćemo doći do sljedećeg poslijetka: kod mesoždera kanal je samo 3 puta duži od tijela. A kod biljojeda kao ovaca 30 puta, kod majmuna 12 puta, kod sveždera 10puta, kod ovjeka kao plodojeda kao kod ovjekolikih majmuna 12 puta! Iz tog nabrojanja možeš uočiti kojoj kategoriji živih bića mi pripadamo, naime kategoriji ovjekolikih majmuna. Neki su "istraživači" na inili smiješnu pogrešku, dužinu kanala na 1 naspram 6 ili 1 naspram 7 kod ovjeka. Pri tom su oni uzeli za osnovicu uspravno stojećeg, što je potpuno krivo, jer bi se tada moralo i životinje rasle i. etveronošci se mjere od repa do vrha nosnice. Kod sveždera je kanal **kraći** nego kod majmuna i ljudi, tako da su te životinje bliže mesožderima. Ljudi i ovjekoliki majmuni imaju dakle apsolutno jednaku dužinu crijeva!"*

Želudac

Smještaj i oblik želuca jednako su tako značajni. Mesožderi imaju samo malu, okruglu vreću, koja je veoma jednostavna ustrojstvom, dok želudac biljojeda leži preko crijeva i mnogo je složeniji ustrojstvom. On ima prstenaste zavijutke, prilagođen za svoju prirodnu hranu.

Me u sisavcima imaju mesožderi i glodavci posebno izraženu jetru, tu je 5 različitih dijelova: tu je najprije veliki glavni dio organa, režanj s desne strane s privjeskom, skladno sjetrenim režnjevima "lobulus spigelli" i "lobus caudatus", kao i uski režanj na lijevoj strani. Kod ovjeka je jetra manje razvijena nego kod nekih drugih sisavaca, mogu se još prepoznati neki zaostali dijelovi, koji su kod drugih potpuno razvijeni. Europljani i drugi stanovnici sjeverne klime, koji više jedu životinjsku hranu, imaju ve u jetru, i njezini su sokovi mnogo oštrije nego kod onih u toplim predjelima koji manje jedu životinjsku hranu. Taj razvoj ovisi i o količini "neazotnih" hranjivih tvari, koje se sejedu s mesom. To zanimalo, sustav je obogaćen više nego je potrebno ugljikom. Tako je povećana jetra više znak prilagodbe na mješovitu hranu nego na istu životinjsku hranu.

Postoje još brojne druge razlike između vrsta, mesoždera i biljojeda, posebno oblik i konstrukcija posteljice. Ali ja mislim, dosadašnje nabranje trebalo bi dostajati kao anatomske dokaz da uvijek doista ne pripada mesojedima, nego ima upadljivo najviše u sličnosti s primatima, uvijekolikim majmunima. Naravno, mi nismo majmuni. Oni su nam samo po tijelu najslabiji. Naša bi dakle hrana trebala biti vrlo slična njihovoj.

Njemački profesor Dr. Schlickeysen: "Prežderavanje mesnom hranom zahtijeva jaku uporabu kisika da se može suprotstaviti djelovanju mesnih otrova." To zapažaju naročito astmatičari i drugi koji imaju teškoće sa svojim disanjem. Osjećaju se i na obilnom izlučivanju ugljika i dioksida tih patnika. Pridodaju li tada k tome još škrobna hrana, kao pri jedenju brašnenih proizvoda i krumpira, tada se još pojačava zatrovanje ugljikom dioksidom, što najčešće osjećaju srčani bolesnici. Pogledaj i razlaganje Dr. Walker u njegovoj knjizi "Ivi možete postati puno mladi" o uzrocima srčanih bolesti: "U organizmu je taj plin otpadna tvar, koristan samo onda kad se nalazi u ispravnom odnosu prema potrebama tijela. Dakle, taj plin nastaje, kao što smo vidjeli, povezivanjem atoma kisika i ugljika. Imajte to pred očima kad razmišljate o hrani bogatoj ugljikohidratima, na primjer kruhu, žitaricama i svim ostalim namirnicama koje u sebi sadrže velike količine škroba. U njima je previsok udio ugljika. Kao što smo vidjeli, otkucaji srca reguliraju se sadržajem ugljika u krvi. Dakle, jedemo li velike količine hrane u kojoj ima puno škroba, u našu krv dospijeva velik broj ugljikovih atoma, što znači da krv sadrži velike količine ugljika i kiseline. Unutar deset sekundi molekule ugljika i kiseline primoravaju srce na brže kucanje. Što je veća količina ugljika koju dodatno primamo u sebe, to je veća proizvodnja

uglji ne kiseline, a skladno tome ve a je i opasnost za normalan rad srca!"

Kad te neke odsjeke brižno prou iš, tada možeš procijeniti odakle potje e ve ina sr anih tegoba: Ljudi vole škrobnu hranu: kruh, brašnene proizvode i krumpir!

Susjed, koji je tako ponosan na bucmastu djevojicu i jednog djeteta, oni su puni uglji ne kiseline, koja e prije ili kasnije dovesti do bitavog niza sr anih bolesti, ako se stvar ne ispravi. Visoki kao i niski krvni tlak nisu ništa drugo nego rezultat tako mnogo užvanih ugljikohidrata. Oni stvaraju uglji nu kiselinu, koja ometa mirnu i ritmi ku funkciju krvi i otkucaja srca. Še er, posve svejedno odakle potje e (uključivo p elinji med), ima isti u inak!

KUHANA HRANA

Ve iz mojeg uvoda znaš da ja obradu naše hrane vatrom smatram glavnim uzrokom svih bolesti svijeta! Obrada vatrom je svekolika promjena naših prijesnih, svježih glavnih živežnih namirnica žegom, svejedno koje vrste. Na tu vrstu hranjivih tvari naš organizam nije prilago en unato vatrenom obradivanju tijekom više tisu a godina. Na svijetu ima oko 700.000 životinjskih vrsta. Za razliku od ovjeka i onih od njega ovisnih životinja sve se prehranjuju prijesnom svježom hranom. ovjek je dakle jedino "živo bi e koje kuha!"

Je li se naš Stvoritelj tu prevario? On je morao ipak umjesto jabuke na stablo "spoznaj" objesiti kuhinjski lonac?! U mojim je o ima po etak vatrene obrade naše dragocijene hrane pravi otpad od Boga, Stvoritelja. Otada ovjek mora istiti korov i trnje, koje je on sam pred sobom nagomilao.

Ne znam to no kad je *Promete*/ donio vatru, jer se radi o pri i, možda prije 15000 - 50000 godina? Vjerojatnije je ledeno doba (prije oko 30000 godina) po etak obrade vatrom, jer je ovjek uslijed pomanjkanja hrane bio priseiljen jesti sve dohvatljivo. Datum ni nije tako važan. Odlučuju a je injenica da je od tog vremena ljudski rod krenuo nizbrdo. Kako je ovjek došao na to da se udalji od tog istinskog stvora sirove, prirodne hrane za sva živa bi a? Mi smo se od

tada srozali nisko, te smo iz tog stanja samo uz pomoć štaka (medikamenti i stimulansi) polako opet postigli 70 godina. Ali je li to vitalan život, kad gotovo polovica pri pregledu za nova enje u vojnu službu otpada zbog tjelesnih slabosti?

Samo užitak bez napora doveo nas je do te mrtve teke. S tim užitkom povezana je kao druga velika zabluda ovjeanstva jedenje životinjskog mesa. Ta se druga pogreška mogla ponijeti samo uz pomoć kuhinjskog lonca, jer ipak ovjeku ne ide u tek prijesno životinjsko tijelo s krvlju, iznutricama i kostima.

Danas se posebno cijeni domaćica koja zna dobro kuhati. U stvari takva domaćica snosi odgovornost za slabljenje zdravlja njezine obitelji. Kako estoitam u oglasima o smrti: *"Po Božjoj nedoku ivoj odluci."* Ne, Boga ne možemo proglašavati odgovornim za ljudsku pogrešku. I nakon teških katastrofa uvijek iznova se kaže: *"Kako to Bog može dopustiti?"* Ima jedan pouak u fizici: *"Sve što može propasti, jednom i propada!"* To vrijedi i za stalno prestupanje prirodnih zakona!

Tako može tehnika, koja nam je uvelike olakšala posao i priuštila mnoge ugodnosti, najednom prouzročiti i veliku katastrofu, kao što je pokazao Cernobil. No ipak za to ne možemo prigovarati Bogu, jer ovjek je stvorio tehniku. I kod prirodnih nepogoda, na pr. klizanje tla, nije ovjek nedužan, jer je on posjekao zaštićujuću šumu. Stanovnici pogodnog područja sada trpe zbog grijeha otaca. Isto

tako e izgledati za nekoliko godina uz Amazonu, ako se dalje bude krilo prašumu sadašnjim tempom. Ali za svoje lagodno osjeenje snosimo mi ljudi sami odgovornost. Kad se dakle tko mora prerano rastati od života zbog infarkta srca ili mozga, tada ne možemo re i:... prema Božjoj nedoku ivoj odluci, nego bolje... ti si tako htio jer si se stalno opirao prirodnom zakonu ispravne prehrane. Ti odbijaš od sebe pomisliti na "as obra una" pogrešno pretpostavljaju i da e kazna samo druge snage. Ti si na inio navike, a poslije toga navike ine tebe.

Sve više se danas govori o emancipaciji žene. Najveće e slobodu ipak žena postiže i odmah kad ugasi vatru u kuhinji. Koliko e tada imati na raspolaganju slobodnog vremena. Treba samo još da kupi voća (70%) i povrća (30%). Tada neka to opere i poslužuje u poslužavniku za stolom.

Svatko za stolom može dobiti jedan tanjur, nož i ubrus. Na stolu je i zdjelica za otpatke. Svatko se poslužuje po volji i ukusu. Takav stol mogu pripremiti i muž i djeca, najbolje naizmjenice, da svi nauče i cijiniti posao domaćice.

Žene, zaboravite kuhinju i kuhinjski lonac, i vi ete se odmah osloboditi ropskog posla, koji vaše obitelji ipak samo upućuje u stanje trajnih bolesti. Kuhanje je najgora osobina koju su ljudi usvojili. Kinezi su poznati po "crnoj vrsti" kuhanja, jer oni pirjaju, kao makrobiotici *Oshawini*, sve satima s mnogo masti i

solu, jangiraju kako oni kažu, bolji bi izraz bio uništavaju hranu sve do pepela!

Kuhana je hrana prvotni uzrok oboljenja! Prijelaz praga ka umije u kuhanja po etak je današnjih bolesti i patnja ovje anstva, više nego ijedna druga praksa. S po etkom te obrade vatrom degenerirali su se naši "moderni" muškarci, žene i djeca u živ ano slaba, bolesna, bijedna i nezdrava stvorenja. Tada se silno dižu troškovi za zdravstvo.

Gotovo je posve razlog u korištenju kuhinjskog lonca da mi postižemo samo pola **o ekivane životne dobi**. Potpuno zdrav ovjek, koji je isto tako naslijedio od svojih predaka zdravo naslje e, trebao bi potpuno zdrav bez patnje kao prehlada, glavobolja ili reuma itd. Doživjeti 140 godina, kao što to u divljoj prirodi postižu životinje s prijesnom hranom. To je 6-7 puta ono vrijeme od ro enja do zrele dobi živog bi a, kod ovjeka $6/7 \times 20 = 120/140$ godina. Ali to ra unanje e biti u redu samo kad mnogi naraštaji budu opet prirodno živjeli.

Ali naša se praksa kuhanja i jedenja brine za to da ve naša djeca trpe od svih mogu ih nelagodnosti, kao prehlada, gr evi u crijevima, loši zubi, proljev, vru ica, osip, uobi ajene dje je bolesti kao ospice, male boginje, mums itd.

A ovjekoliki majmuni dostižu uz svoju jednostavnu, nepromijenjenu prirodnu hranu, relativno slobodni od bolesti koje skra uju život, ve spomenutu o ekivanu dob života, unato one iš enju okoliša prouzrokovanog od nas ljudi.

Zlodjelo kuhanja mijenja hranu u beživotni i bezukusni otpad. Samo sa za inima, kao sol, biber i umjetne masti kao margarin, kuharica pokušava taj mrtvi proizvod u initi "ukusnim" za pervertirani jezik. U tom se o ito vidi **besmisao obrade vatrom!** Nije dobro što naše tijelo može probaviti, nego što "dobro prija". Ali to kuhanje slijede daljnje opasne radnje, kao zloporaba droga, alkohola, nikotina, kava, aj, za ini, ocat, še er, sol. To se traži posve jasno uslijed **mrtvokuhane hrane**. Navike na kuhanje i droge (gore spomenute) vode u kriminal. Ali neuki optužuje uvijek stres kao krivca, taj izgovor je tako zgodan. etiri godine prekomjernog stresa u Rusiji, ali naši živci su bili netaknuti! Treba li da ti kažem uzrok? Ti živiš svoj život blagostanja, on se sastoji od 85% od tih kiselotvornih hranjivih tvari: meso-riba-jaja-masti-žito itd. (uz to posve promijenjeno, mrtvo). Da ta kuhana hrana bude slasna, upotrebljavaš u velikim koli inama ove stimulanse: kava, aj, kakao, okolada, alkohol, duhan (isto tako sve kiselotvorno).

Ti stalno živiš od svoje **tjelesne zalihe** i udiš se tada da se iscrpljuje, smalaksava tvoj živ ani sustav. To preoptere enie, koje si sam skrivio, ti moraš ozna iti stresom. Moraš sam sebe optužiti: Tvoje stalno prežderavanje i neprekidno stimuliranje svog živ anog sustava, koji se bori protiv nakupljenih otrova, jesu jedini uzroci. Ti neprestano puniš svoj probavni sustav tim mrtvim nevrijednim proizvodom, ti sam sebe pretvaraš u živo smetište!

LJUDI TRAŽE UDESNI LIJEK

Postoji samo jedan životni eliksir, a taj je prekid vatrene obrade naše hrane i napuštanje stimulansa. Tako dugo dok to uvijek ne uvidi, ne e biti napretka u situaciji bolesnika i pogotovo nikakvog lije enja ili spre avanja bolesti! Ni im drugim ti ne možeš opet lije iti svoje živce. Bez snažne živ ane snage ne e nikad biti zdravlja.

Ali udesni eliksir je kod tebe samog. Ti moraš naime odmah opet uvesti izvorni, biološki na in života s prirodnom hranom. Samo tako eš mo i prona i izvor mladosti, ni im drugim, nikakvim udesnim lijekom. Ne nasjedaj izazovima promidžbe, štedi svoj teško zara eni novac, jer sve možeš mnogo jeftinije i prije svega djelotvornije dobiti s prijesnom hranom. Laboratoriji te samo ine bolesnijim tjelesno i financijski. Zaboravi naveliko hvaljene tablete s ešnjakom, omega-3 - masnim kiselinama, vitamine i minerale. Sve su to mrtve tvari, koje naš patni ki organizam mora dodatno uz ve mrtvu kuhanu hranu opet istjerati van. Reakcije uslijed tih sredstava smatraju se lije enjem, a uistinu su to obrambena borba tvoga tijela protiv tih otrova! Posljedica je daljnje slabljenje živaca!

Reakcije na te otrove pogrešno se smatraju lije enjima! Ti eš za taj pogrešni zaklju ak morati na kraju skupo platiti. Trenutni "polet" je samo

obmana, "kazna" slijedi. Zadržuju a izdrživost prijesno-vegetarijanski živu ih sportaša proizlazi iz njihove lužnate hrane. Oni mogu sakupljene kiseline iz miši nog kretanja (mlije na kiselina) odmah opet neutralizirati, dok obratno kiselotvorno meso, riba, jaja stvaraju umor i mamurluk.

To vrijedi isto tako za rad mozga. Pri lužnatoj sirovoj hrani može se intenzivno i izdrživo duhovno naporno raditi. Naravno, vidiš ti naj eš e na televiziji kako se današnji "mislioci" podražaju duhanom, kavom, ajem i alkoholom. Tako ti otrovi prolazno poti u rad mozga, ali kao što sam ve rekao, na ra un zaliha. Takav uvijek stalno nerazborito iscrpljuje svoje zdravlje i tada se još udi svom propadanju i stalnom smanjivanju energije. Je li ga Stvoritelj za to opskrbio duhovnom snagom? Kako nezahvalno se on ophodi!

KUHANA JE HRANA DONIJELA OVJE ANSTVU BRZU DEGENERACIJU!

Otkad uvijek upotrebljava vatru, degenerirao se u bijedno stvorenje. Istraživa i ovje anstva sigurno su utvrdili da se uvijek od stanja najvišeg fizi kog i duhovnog napora spustio na današnju najnižu to ku. "Stablo spoznaje" s kojeg je uvijek jeo plod pa sagriješio moglo bi se uistinu primijeniti i na "upotrebu vatre".

Samo na svoju veliku nesre u uvijek je tu vatru upotrijebio pri hrani. Mi pla amo cijenu za "grijehe otaca", i naša e djeca zato ispaštati. Ukoliko nastavimo s kuhanjem, inimo prekršaj protiv samih sebe, sli no kao onaj koji nam oduzme našu hranu i poslužuje nas otrovom. Samo **život** svjestan zdravlja **bez kuhinjskog Lonca** može ti donijeti istinski udesni eliksir. Ali taj eliksir ne dolazi iz laboratorija. Ti ga moraš ve sam kod sebe primijeniti.

Zdravlje se ne može kupiti! Bogati bi rado uložili svoje milijune kad bi to bilo mogu e. Ne, mora se svoj zemaljski život prepustiti "grobaru". Baš ništa se ne može ponijeti. Ali ako se ti povratiš pravom udesnom lijeku, prirodnoj svježoj hrani, mo i eš provesti dug, zdrav život s jednim ograni enjem: u

slu aju da su tvojim nerazboritim životom ve razoreni organi, ne može ih ni priroda opet izgraditi.

Budi dakle oprezan, ako ti žele "nekorisne" dijelove, kao slijepo crijevo, krajnike, žu odrezati i maternicu i jajnike udaljiti. Ne eš ih dobiti natrag. Radije ih zadrži u sebi, time da odmah po neš postiti, poduzmeš veliko klistiranje crijeva i k tome prije eš 100% na prijesnu hranu. Svaka bi operacija trebala biti samo najzadnja alternativa. Bježi od kirurškog noža, kako opominje lije ni ki revolucionar *prof. Hackethal*.

itao sam u "Bild am Sonntag" *Hackethalovu* opomenu: "*Ne uzimaj nikakva sredstva za sniženje vrijednosti kolesterola, to bi bio isti besmisao. Nastupile bi smetnje u odnosu na potenciju i plodnost. Kolesterol je najvažnija grada za hormone.*" Njegova je opomena jasna: "*Odlazak u ambulantu ili bolnicu može danas biti opasno za nekog pacijenta.*"

Hockethalovo upozorenje i na onaj "korisni" kolesterol slaže se s mojim prikazima u ovoj knjizi. On je trebao još re i da svako sredstvo za sniženje povišenog kolesterola goni doduše tu masno u iz krvi, ali ju odlaže na stjenke arterija. Ali upravo tamo ne želimo imati korisni kolesterol, on treba ostati navezan na "dobri" HDL-transporter. Ali prijesna hrana povisuje taj HDL-kolesterol i snižava štetni LDL-kolesterol! Moram to uvijek naglasiti: **Nemoj raditi na vlastitu ruku, povezi se s lije nikom usmjerenim na prehranu ili Ije iteljem!**

Hockethal dodaje: "velikodušno propisivanje medikamentata (prije svega sredstava protiv bolova, pilula za snižavanje vrućice i krvnog tlaka) od strane mojih kolega je tako reći i neispravan postupak."

Pa ipak je njegovo upozorenje i na onaj škodljivi kolesterol nepotpuno. U SAD upravo se u borbi za snižavanje previsokih vrijednosti posljednjih godina postiglo sniženje stope infarkta za 25%. Ali to je postignuto cjelokupnom preinakom prehrane, koja je povezana sa spuštanjem kolesterola, bez medikamentata. Prije svega mora se udio životinjskih proizvoda veoma ograničiti. U cjelokupnom biljnom carstvu nema kolesterola!

Za pozdraviti je i njegova uputa oko **ishrane**: mnogo voća, povrća, salate. Malo masti i ribe. Tu je on trebao nužno dodati: "Dalje od kuhinjskog lonca /"kao glavnog krivca našeg "bolesnog" medicinskog sustava.

U SAD-u imamo mi odavno kolegu *prof. Hochethala*, koji se u svojim knjigama slično izjašnjava, to je liječnik *Dr. Mendelsohn*. On je tamo "medicinski heretik". Mi laici dakle ne trebamo baš nikakav žestok top da udarimo protiv medicinske industrije, to opskrbljuju njezine kolege. Liječnici protiv liječnika, toga je već uvijek bilo.

RECEPTI

Tko je dosad pažljivo čitao knjigu, ne treba više nikakvih recepata. Priroda ne pozna nikakve "recepte". Za one za koje je sve novo preporuči ujem knjige s receptima, koje su u međuvremenu objavljene u izdavačkom kuću i Waldthausen, kao "Neue Esskultur mit SonnenKost"⁹⁵ od *Marilyn Diamond* ili "Svakodnevno svježije salate održavaju vaše zdravlje" od *Dr. Normana W. Walker* a. Nadalje na i ete u svakom izdanju časopisa "Nattirlich Leben" smjernice za prirodnu prehranu prema prirodnom učenju o zdravlju. Ali što više se prijateljiš s prirodnom hranom tim manje ćeš vrednovati uobičajene obroke na stolu. Prema mom iskustvu li ćeš divno voće i sve više i više pretpostavljati povrću. Trebalo bi biti pravilo 2/3 voća i 1/3 povrća! Naravno možeš ti izabrati i drugi odnos, i 50/50 je u redu. Ja sam dajem prednost mono-hrani, to znači samo jedna vrsta voća u isto vrijeme. Refleks sitosti nastupa mnogo ranije. Kad se jednom tvoje sadašnje, nekorisne, bolesne stanice zamijene novima, svježima, životonosnima, za udit ćeš se nad malim količinama hranjivih tvari koje ti sad trebaš.

Samo naduto bolesno tkivo gladije za sve više mrtve hrane jer su se važne sadržajne tvari izgubile. Takve stanice tada trebaju puno voća i povrća da se zasite. Zdrave su stanice uvijek zadovoljne i spremile

su obilnu pri uvnu energiju u obliku glikogena. Vrlo velika glad poti e samo od mrtve kuhane hrane, jer je tijelo unato velikoj koli ini hrane **pothranjeno!**

Neki primjeri recepata

Doručak	Ručak	Večera
4 naranče	10 listova špinata	2 šalice trešanja
1 grejfrut	10 sitnih rajčica	2 mango
ili	1 šipka celera	1 grozd crvenog grožđa
	ili	ili
2 banane	4 velika lista salate	1 papaja
1 jabuka	2 rajčice	1 grozd grožđa
4 smekšale	1 šalica isjeckanog krastavca	6 datulja
smokve s njihovom	6 šipaka šparoge	
tekućinom	1/6 glavice crvenog kupusa	
ili	ili	ili
1/4 ananasa	1/6 glavice bijelog kupusa	2 šalice trešanja
1 tanjur ogrozda	2 rajčice	1 banana
1 mango	1 krastavac	1 jabuka
	4 cvata cvjetače	1 grozd grožđa
	1 keleraba	

Hrana na izletu za 6 osoba

- 6 datulja
- 8 crvenih jabuka
- 4 kruške
- 1 šalica grož a
- 6 banana
- 5 šipaka celera

Izrezi jabuke i kruške u komade i stavi to u zdjelu s citrusovim sokovima, da se izbjegne sme a boja. Rascijepi šipku celera, izrezi banane na okrugle komade, rascijepi datulje i izvadi košticu (zadrži od toga polovinu za ukrašavanje). Sad pomiješaj (u mikseru) sve dobro, posluži u staklenoj zdjeli i ukrasi s komadima datulja.

Vidi u tom smislu knjige: *Hans Baumgard, "Ohne Fleisch gesund leben"*¹⁶ i *Marilyn Diamonds "Neue Esskultur mit Sonnenkost."*¹⁵

Prijedlog za vo nu salatu (za etiri osobe)

- 1 ananas
- 4 meka kivija
- sok od 4 naran e
- 1 banana
- 2 šake grož ica (smekšanih u vodi)
- 2 male šipke celera
- 1 kg jagoda

Ananas isjeckati i staviti u veliku zdjelu. Kivije oguliti i izrezati na kriške ili raspoloviti i ajnom žlicom istrugati. Iscijediti sok iz naran i. Banane oguliti i izrezati na kriške. Servirati u zdjelu. Grož ice i u komade razrezane šipke celera dodati. Jagode oprati i razrezati u komade, staviti u zdjelu i sve miješati. Poslužiti kao potpun obrok!

Slatka salata od jagoda (za dvije osobe)

3 velike, zrele banane

1-2 jabuke

1 kg jagoda

10-15 datulja

Banane oguliti i izrezati na kriške, isto tako oprati jabuke i izrezati na kriške. Jagode oprati i dodati i pomiješati datulje. Sve sastojke staviti u zdjelu i poslužiti kao obrok.

Pripravak od banana

Prepoloviti vrlo zrele banane. Polovinu banana staviti u mikser. Uz veliku brzinu pretvoriti u tekučinu. Tada više komada banana dodati i promiješati.

Pripravak od krušaka

Suhe kruške, svježe kruške (po volji), banane. Suhe kruške preko noći i natopiti u (po mogućnosti) destiliranu vodu.

Smekšane kruške zajedno s vodom u kojoj su se smekšale staviti u mikser. Svježe kruške oguliti, izrezati, osloboditi od koštica i dodati. 4 banane oguliti i pomiješati s drugim sastojcima.

Vegetarijanska salata

1 salata glavatica

3 rajčice

1 avokado

1/2 grejpfruta

cvjetača

suncokretovo sjeme (klice)

klice leće ili druge mladice

svježi celer

brokula

Salatu istrgati, rajčice izrezati na kriške, celer isjeći na sitno. Avokado izrezati na četiri dijela, oguliti, izrezati na male komade. Grejpfrut popoloviti i iscijediti, cvjetaču izrezati na male komade, brokulu oprati i na sitno izrezati. Dodati klice. Sve pomiješati i poslužiti kao potpuni obrok.

Vrhunska salata

1 do 1,5 kg rajčica

1/2 kg cvjetača

4 srednja avokada

4 šipke celera

4 velike crvene ili zelene paprike

1 kg svježeg, zelenog povrća

Sve oprati, isjeći, oguliti, izrezati i miješati! Tajeljkovita salata glavni obrok!

Prirodni sladoled od banana

Oguliti zrele banane, posložiti u vrećicu za zamrzivač, zatvoriti vrećicu i preko noći ili tijekom više sati zamrznuti. Kuhinjski pribor za usitnjavanje

komada banana hladiti u škrinji za duboko zamrzavanje bar 15 minuta prije pripreve. (Time se sprje ava da se 1. banana topi pri obradi). Sladoled od banana smije se tek neposredno prije trošenja pripravljeti.

Tu se može poslužiti i sokovnikom champion koji radi na principu preše. Uzeti smrznute komade banana iz zamrziva a, prelomiti ih napola i staviti u sokovnik. Iz njega e se cijediti ukusna, kremasta, smrznuta hrana. To je izvrstan sladoled. Uprili uje ga se pri vru em vremenu i posebnim prilikama. Sladoled je potpun obrok i vrlo ukusan.

Promjena: 1. kad se doda nekoliko smrznutih jagoda u iscje iva , nastaje fantasti an crveni sladoled.

2. s bananama naizmjeni no stavljati u iscje iva suhe jabuke. Sladoled se može ponuditi i od plodova ili sosa od plodova.

Prijesne vo ne kugle

Po jednu šalicu datulja, smokava (smekšane), grož ica (smekšane), oraha ili badema, nastruganog kokosa, 1 šipka vanilije. Oprati datulje, smokve i grož ice. Izvaditi koštice iz datulja, izrezati smokve na komade. Datulje, smokve i grož ice jedno za drugim preraditi u usitnjiva u u kašu. Vo nu kašu, sr iku šipke vanilije pomiješati u zdjelu. Jednom ajnom žlicom odmjeravati i okretati u kokosovim

pahuljicama. Rukama oblikovati kugle. Spremiti na hladno. Bez zasla ivanja, ali vrlo dobra slastica za naše ljubitelje slatkiša.

Ti recepti su samo neki primjeri. Tko je razumio na elo prijesne hrane, može sam mnoštvo recepata tražiti i kušati. Ali želio bih jasno re i, da je za najbolju probavu i iskorištavanje hranjivih tvari mono-hrana, dakle jedan plod, najbolji obrok. Osim toga takav jednostavni obrok ne vodi prežderavanju. A neznatno je optere enje u kuhinji.

Ali samo povr e ne prija bez dodataka, tako da bi plodovi trebali tvoriti glavnu podlogu hrane. Mi sami jedemo ujutro i nave er vo e a u podne tanjur povr a sa sosom od avokada. Datulje i smokve gotovo samo zimi, kad hladno a prisiljava na više kalorija.

JE LI MENSTRUACIJA NUŽNA?

Usko s trošenjem životinjskih proizvoda povezana je mjese nica. Životinje u divljoj prirodi ne poznaju menstruaciju, ni ovjekoliki majmuni. Je li dakle Stvoritelj na inio pogrešku time stoje našim ženama nametnuo to mjese no optere enje? Ne, pogrešku ine opet ljudi. Uvijek si organizam traži izlaz za iznutra nagomilano sme e, koje se jednostavno na e u velikim koli inama pri mrtvoj hrani, mesnoj hrani s njezinim dodacima. I tu je mjese no krvarenje dobrodošli ventil.

Kod žene, koja potpuno prijesno-vegetarijanski živi, automatski nestaje krvarenje s izlu ivanjem otpadnih tvari, ono se postupno smanjuje i tada posve izostaje. To nije nikakav znak bolesti, nego naprotiv dokaz osnaženog zdravlja. Sto preostane od puknu a jajašaca, tijelo neprimjetno preuzima. A ipak su žene **bez menstruacije potpuno sposobne za ra anje.** Životinje u divljoj prirodi žive dakle prirodno, ovjek treba esto jako, bolno krvarenje da se oslobodi otrovnih tvari. Tko dakle ima jaku i bolnu menstruaciju, potpuno je obložen otrovima. Pravilo je tako jednostavno kao što je sve veliko uvijek jednostavno. To je po mom mišljenju i glavni razlog zašto žene danas još žive duže nego muškarci. Njihovo ih mjese no iš enje od otrova osloba a krvarenjem od otrova. ovjek bi dakle morao opet

uvesti mjese no puštanje krvi, da bi jednako kao žena ustrajao. U Srednjem vijeku bilo je puštanje krvi poznata metoda lije enja.

Žene koje žive na prijesno-vegetarijanski na in ne trebaju dakle biti zabrinute, naprotiv, to ukazuje na sjajno zdravlje. Obilata potrošnja mesa danas sa svojim stimuliraju im djelovanjem na spolni život znatno je ubrzala po etak menstruacije. Djevoj ice sazrijevaju ranije. Ali i to je nezdravo stanje, jer se time ranije završava i doba sazrijevanja, tako da poznato pravilo, da e živo bi e živjeti 6 do 7 puta toliko koliko iznosi njegovo doba sazrijevanja, dakle kod ljudi 120 do 140 godina, više se ne slaže, nego se još više **skra uje.** To pravilo je danas ve kod ovjeka znatno niže. Samo životinje u divljoj prirodi održavaju to biološko pravilo.

SEKS I PREHRANA

Tko je dosad pratio moja izlaganja, trebao je i uvidjeti da prenaplašavanje seksa proizlazi iz krive izmjene tvari purina uslijed prehrane životinjskim proizvodima. Te otrovne tvari poti u naročito seksualne organe na ve u aktivnost, koja je nezdrava. Bujna biljka pokušava brzo dozrijeti i unatoč tomu još sijati da nastavi rasploivanjem. Ali te su klice slabe i nisu više sposobne za život. Tako se ponaša i "podraženi" ovjek, da brzo i obilno preda dalje svoje slabo ustrojstvo. Normalno bi trebao spolni in ipak postojati samo za ponovno stvaranje živog bića. Majmuni donose samo svakih 6-7 godina potomstvo i doje tijekom tri godine. Kod vegetarijanaca prijesnoj eda važi i ovdje, radi se o kakvo i ne o količini! Tim duže ostaju aktivni u životu. Pretjerani seks, izazivan obilnim uživanjem bjelanevine, vodi ranoj impotenciji.

Pri svakom izljevu sjemena gube se milijuni sjemenih stanica s najvišom životnom snagom. Bolje bi bilo da ostanu podržavati vlastitu promjenu tvari. Svaki duhovni i tjelesni napor je ovisan o kakvo i funkcionalnih komponenata koje ti priuštitiš svom tijelu. Dr. H. E. Kirschner opisuje ih pojedinačno u svojoj knjizi: "Nature's Seven Doctors"⁴⁹ ("Sedam lijebnika prirode"). Ja sam te "liječnika", koji uz to

gotovo uvijek rade besplatno, esto spominjao u ovoj knjizi:

Svjež zrak danju i noću, prijesna hrana, ista voda, sunčanje, snažno gibanje, odmor, mir i snaga duha.

Seksualna moć ovisi o slobodnim limfnim sudovima, arterijama i venama. Krv mora glatko teći kao voda. Svjesno sam limfu stavio na prvo mjesto, jer taj sustav je za izmjenu sokova vjerojatno još važniji nego krvotok. Naši se sustavi zabrtvljuju kuhanim škrobom (vrenje) i gnjiju im tvarima iz promjene tvari uslijed životinjske bjelanevine.

Puno zdravlje s najvišom aktivnošću u svih osjetila je pretpostavka za zadovoljan seksualan život.

Sljedeći izvještaj T. C. Fry-a iz "Healthful Living 9/85"⁵⁰: "Is this a good reason to be Hygienist?" ("Je li to dobar razlog svjesno zdravo živjeti?") opisuju dojmljivo rezultat kad dopustiš da spomenutih 7 doktora djeluju na tebi:

"Zahvaljujemoprirodi što nam svjestan zdrav život donosi neizmjerive prednosti. Vidimo starije ljude koji se više prema mlađem razdoblju razvijaju, i mlađi koji svoju mladolikost zadržavaju do 70 i 80 godina. Zdravlje i opet zadobivena mladolikost jesu uvijek velika nagrada za to. Ali tu ima nekih neobičnih nuspojava:

Na primjer jedna studentica nazvana "The life science", koja je zapo ela te aj sa 44 godine i sama stjecala iskustvo. Ona se toliko pomladila da je izgledala poput tridesetogodišnjakinje koja se hrani uobi ajenom hranom. Muškarci su po eli za njom fu kati kao za kakvom tinejdžericom. Zap o ela je hodati s mladi em ispod 30 godina. Jedna vrlo poznata lanica Prirodnog zdravlja od 57 tako se pomladila i osnažila da se udala za muškarca tridesetih godina. I to nije neobi no za žene Prirodnog zdravlja sve do njihovih etrdesetih, pedesetih i ak šezdesetih godina.

Kao što starije žene u klubu Prirodnog zdravlja provode divan, nov, romanti an život, tako i muškarci. Upravo mislim na jednog svog prijatelja. Ima 45 godina, ali diza utega i "pravi muški tip". Ima dražesnu ženu dvadesetih godina. Ja sam sad 59 ali moje tijelo je nalik 25 godišnjaku. Vrlo sam zaposlen ovjek. Ali to ne sprje ava ni mlade djevojke, ni vršnjakinje ni starije da sa mnom avrljaju. No za me postoje važnije stvari, koje iziskuju moje vrijeme i moje zalaganje. Ali mnogi mi pišu da su izgubili mladost i seksualnu mo . Moja preporuka: zapo ni zdravo koliko je mogu e živjeti i ti eš se pomladiti. Zajedno s mnogim drugim prednostima razvit e se tvoj romanti ni život za kojim ezneš.

Više puta spomenuti autor *Dick Gregory* imao je 1989. ve staž od 27 godina života s isklju ivom

vo nom hranom (nije u prašumi, nego je komi ar u New Yorku) i ima devetero zdrave djece. U "Healthful living" od jeseni 1990. izvješ uje da se on sad, kao stoje i prije, hrani 100% prijesnom vo nom hranom. On nema vremena za duge pripreve.

KAKO DA SE DUŠEVNO OJA AM?

Ako si me dosad pratio, doznao si da ni medikamenti, svejedno koje vrste, ni lije ilišta ne mogu lije iti. To naše tijelo ostvaruje samo u svojoj mudrosti. Svako je "lije enje" dakle u stvari sprje avanje, potiskivanje a time prijelaz od simptoma u opasno kroni no stanje.

Uz to su rakasti prištevi, dijabetes i visok krvni tlak bezbolni, podmukli ubojice. Tu je nakupljanje sluzi uslijed kuhane i pe ene žitne hrane glavni sudionik. Prijesni škrob iz škrobom siromašnog vo a i povr a se ne lijepi, to je svojstvo samo onog "obra enog vatrom" iz škrobom bogatog kruha, žitnih proizvoda i krumpira. Kakve to ima veze s duševnom snagom, s radom mozga? Glavu ne možemo odijeliti od tijela. 25% dopremljene energije troši samo naš mozak! Logi no je da na posebni na in duševni napor ovisi o svježoj hrani, a djeluje 24 sata. Ne smije biti gusla krv poput meda, koja nas opskrbljuje, nego žitka proto na krv s najbolje uskla enim za život neophodnim tvarima. Milijunima su godina nekrivotvorene, izvorne molekule najmanji sastavni dijelovi. Vatra je bila nepoznata, ona sve promijeni. I ta preinaka žive izvorne hrane u neživu neaktivnu masu je uzrok svih bolesti.

Naš mozak sad mora uz pomo te temeljito promijenjene, uobi ajene, mrtve kuhane hrane prera ivati te preina ene molekule. Je li onda udno da su duševne bolnice sve punije i "slomovi živaca" sve brojniji? Najbolji je dokaz post. Izenada postavljamo "posve isti u glavi". Kako ne pridolazi nikakva nova kuhana hrana, tijelo može o istiti smetlišće. Otpada opasno trajno optere enje našeg mozga mnogim otpadnim proizvodima.

Kad se sad privede živa hrana bez otrova, krv lakše te e, zdravlje se znatno poboljša a time i duševna snaga. Tijelo i duh su jedinstvo.

Bolesno tijelo utje e na duh i obratno! Duševni i nervni bolesnici imaju dakle bolesno tijelo. Osvježi organizam do najvišeg stupnja, tada e i mozak funkcionirati s najve om duševnom snagom.

Bistar mozak i aktivno tijelo dovode nas svaki put u sretno raspoloženje. Kad si umoran, tada ne smiješ uzeti nikakvo razdražuju e sredstvo, kao kava i cigarete, nego smiruju e, jer samo uz pomo mira i po inka (i duševnog) obnavlja se naša živ ana baterija.

Bolesti, bolovi, patnje su nenormalni. Uzrok treba tražiti u krivom na inu života. Ali tvoje tijelo ima inteligenciju i mogu nosti da te obnovi ako mu za to opet pružiš priliku. Ništa drugo izvana to ne može u initi. Prestani tražiti udesan lijek. Ako još postoji život, tada i nada.

Ne ekaj, dok se razore tvoje stanice. Pri tom eš biti ti posve sam krivac, ne neka viša, nedoku iva mo .

"Znanost" traži hranu bogatu bjelan evinama, da oja a djelatnost mozga, naro ito u starosti treba imati više bjelan evina u hrani. Ali ti si u ovoj knjizi saznao da naro ito visoko civilizirani narodi previše troše životinjske bjelan evine, koja na temelju vatrene obrade stvara još krive, rasipane, promijenjene bjelan evinske molekule. Ali mi potrebujemo za svoje tjelesno djelovanje i za mozak glukozu, dakle vo ni še er, koji u zreloj vo noj hrani s najmanjim gubicima pri probavi doprema brzu energiju.

Bjelan evina nas naprotiv ulijenjuje i omlitavljuje. Pogledaj svoje sustolnike nakon obroka koji obiluje bjelan evinama. Svaka se bjelan evina mora najprije pretvoriti u aminokiseline. Iz njih naše tijelo izgra uje vlastitu bjelan evinu. Pri mrtvoj životinjskoj bjelan evini (oko 70-100g) mora se naše tijelo "boriti", ono potrebuje puno ve u koli inu nego od žive biljne bjelan evine (samo oko 20g). Stoga je dijeljenje stanica pri obilnoj bjelan evinskoj hrani intenzivnije. Ali to poja ano dijeljenje zna i kra e o ekivano trajanje života. Što više mi svoje tijelo dnevnom obilnom bjelan evinom tjeramo na "vježbe", bit e tim bolesnije i kra e živjeti. Pri tom se prekomjerno razvija vru ina i znoj. Sjeti se pokusa na

životinjama istraživa a ljudske dobi *Dr. Walforda*, što je organizam hladniji i što manje doprema hrane, tim starije postaju pokusne životinje bez bolesti.

Poznato je da su rakasti irevi i njihove metastaze pretrpane tim prekomjernim dopremljenim bje-lan evinski'm (otpadnim) tijelima.

U zadnjim stadijima raka ovjeku se stoga gadi meso. Tu bi odbojnost trebao bolesnik radije razviti ve u mladim godinama. Dakle odlu imo: odreci se po mogu nosti posve trošenja životinjskih proizvoda, oni ti donose samo loše posljedice. Ako se želiš ubrojiti u grabežljivce, tada jedi životinje svježe, dakle prijesne s krvlju, kožom i iznutricama...

Kod starijih ljudi je to s trošenjem mesa upravo obrnuto. Za razliku od "znanstvene preporuke": manje bjelan evina! Ti si ipak odavno izgra en, i tvoja izmjena tvari postaje sve mlitavija, tako da bi ti trebao u starosti ograni iti bjelan evine. Pouzdaj se u istraživanja *prof. Dr. Wendta* s Frankfurtskog sveu ilišta koji ti ve 50 godina pou ava.

vrsto se držimo rezultata: za tijelo i mozak mi potrebujemo žustro-proto nu krv sa živim sastojcima, koja slobodna od zapreka može te i kroz naše iste kanale. Tada ti možeš zaboraviti "banalno" zakre enje, koje ti donosi premasnu krv, visoki krvni

tlak, infarkt srca, moždani udar, dijabetes, ukru ene udove itd. To zakre enje pokazuje se ve vrlo rano u obliku hladnih ruku i nogu, osje aja gluho e, vrtoglavice, glavobolje, šumova u ušima, blijede kože, slabljenja sluha i vida i prije svega zaboravljivosti. Poslušaj te po etne znakove, promijeni se, prije nego bude prekasno!

TOPLI OBROCI

Vrlo mnogo ljudi misli da se ne može živjeti samo od "hladne" hrane. Uvijek iznova moramo ukazivati na životinju. Odakle da u divljoj prirodi živu a životinja dobiva svoju unutarnju toplinu? Od tople hrane? U ci oj zimi pri ledu i snijegu morala bi ipak srna uz skromnu preostalu hranu bijedno uginuti uslijed pothla enja.

Topli, mrtvi obrok, kao "zatopljuju a" juha, daje samo trenutno toplinu. Nakon tog dolazi ve e gubljenje topline - kao kod pijenja alkohola. Pijanac s naduvenim, zacrvenjelim licem umire vani, ako njegov pripiti mozak više ne na e put do ku e, od pothla enja. Mrtvo kuhana hrana ne može nikad stvoriti stvarni život, nego je ona uvijek optere enje za organizam. **Samo živa hrana pruža i nutarnju toplinu!**

Sigurno je vodenasto vo na hrana divno rashladna hrana u vru em ljetu. Dok se drugi znoje, vo ojed ostaje krasno svjež i ugodno hladan, on se gotovo i ne znoji. Kad sam 1982. poduzeo studijsko putovanje s prijateljskom skupinom u SAD, hranio sam se gotovo samo sirovom hranom, ponajviše vo em. U svibnju je bilo ve vrlo vru e u Chicagu. Svi su morali brzo svu i svoje jakne, znojili su se i jadikovali. Ja sam dapa e mogao zadržati svoju jaknu.

Gotovo svakodnevno bilo je dvaput "svatovsko jelo" pri ugošćivanjima raznih tvrtki. Sve je bilo naravno prihvaćeno, iako je svatko poznao izreku: *Ništa nije teže podnijeti nego niz dobrih dana*". Naposljetku su kolege već naručile svoju hranu. Vaganje u dvorani zračne luke pokazalo je da su kolege otežale za oko 5 kg, košulja i ovratnik su postali preuski! Kod kuće se dakako može opet postiti!

Za razliku od životinja mi se možemo služiti svojim razumom: kad se u hladnim danima stvarno smrzava, ostaje nam na volju da hranu lagano stoplimo i pije tako. Ali toplina dolazi od izmjene tvari prijesne hrane bogate kalorijama i energijom. Najbolje to ostvarujemo plodovima i izmeću u obroka orasima. Pa i banana i datulja k tome pruža trenutnu toplinu. Banane i datulje su još danas kod mnogih Arapa potpun obrok.

Profesor Ehret: "Sad si naučio da je post najbolja i najdjelotvornija metoda liječenja. Ona dokazuje s logikom posljedkom, da mi možemo izaći i s malom količinom tvari da održimo svoj život. Učudo je da mi usprkos prežderavanju, usprkos krivoj, mrtvoj hrani preživimo. U tom je svjetlu smiješno sporiti se u beskonačnoj, konfuznoj borbi oko oblika dijete, proteina, mineralnih soli, vitamina itd. Ti ne možeš liječiti bolesti provjeravanjem, obradama ili dijetama bez otklanjanja hrane koja stvara bolesti. 90% današnjih oblika hrane je destruktivno.

Ali neki topli obrok povremeno ipak ne može škoditi? Ovdje bih želio dati riječ Perzijancu *Hovannessianu*, koji je već prije više desetljeća a izdao u Teheranu svoju knjigu "Raw eating" ("Jesti prijesno").⁷⁴ Tu je knjigu na engleskom rasprodao Sommer u Hamburgu. Dok postoje stotine kuharica, ovdje je još vrlo slabo zastupljena ista, neiskrivljena literatura o prijesnoj hrani.

Taj pionir-prijesnored iz Teherana piše vrlo jasno i pobudno, tu sam ja sa svojim riječima nikom još bezazlen: "Mnogi vegetarijanci i nevegetarijanci, koji nastoje jesti nešto više plodova nego je uobičajeno, imaju drskost da se označavaju prijesnoredima. Nitko se ne može označavati prijesnoredom ako i samo jedan kuhani obrok mjesečno uzima, jer se on tako ne može nikad potpuno osloboditi od svojih bolesti!

Uzrok je u tome što na početku jedenja prijesne hrane stanoviti broj bolesnih stanica pada u neko spavajće stanje, koje one mogu zadržati duže vrijeme. Jedan kuhani obrok mjesečno može biti dovoljan da te bolesne stanice opet oživi. One su ekvivalentne na tu mrtvu hranu. Te se stanice mogu opet jako razmnožiti. Ako takav prijesnored i samo malo jede mrtve hrane, tada on dakle donosi tom otpadu opet novu hranu i novi život!"

Dakle, "malo sagriješiti" se odmah kažnjava, time što bolesno tkivo opet dobiva zamah! Želiš li zaista potpuno ozdraviti, zaboravi kuhinjski lonac, kako ti to stalno pokušavam utuviti u glavu. To vrijedi

naravno naro ito za teške kroni ne bolesti kao rak. Kad neki uvijek nije u stanju da se potpuno oslobodi od svojih bolesti, tada bi on trebao uzrok tražiti u takvim povremenim prijestupima a ne u kakvom drugom području. *"Ne može se dakle dati nikakvo opravdanje takvih propusta"*.

To su naravno opori pravci. Ali ako se još sje aš mjesta gdje sam pisao o kriterijima zdravlja, ti eš tek tada biti doista zdrav, kad ti više ne budeš mogao podnijeti povremenu kuhanu hranu (i bez mesa, ribe i jaja). Tada naravno više ne e biti teško ostati kod ograde, jer ti unaprijed to no poznaješ dolaze e probavne tegobe.

Tko može podnijeti kuhanu hranu, ima još dug put pred sobom.

VISOK TLAK

Sve više ljudi pati od visokog krvnog tlaka. Svaki tre i ili etvrti mora se boriti s tim, naro ito u starijim godinama, u kojima arterije postaju krhke, trošne i više ili manje su "zakre ene". Unaprijed bih želio re i da se pri trajnom prelasku na prehranu prijesnom hranom automatski normaliziraju kako visoki tako i niski krvni tlak. Svaki krvni tlak preko 140/90 ve je bolestan. Onaj 170/110 je ve opasan. Posljedica mogu biti infarkt srca, moždana kap ili slabost bubrega. Kaže sa da starost donosi polagano povisivanje krvnog tlaka.

U stvarnosti krvni se tlak pak ne bi smio promijeniti. Svako povišenje ukazuje na stanje zakre enja! *Dr. Strauss: "Od 18 ili 80, ne i i preko 118!"*

Budu i da se stres može djelotvorno lije iti psihofarmacima, smatra se daje stres uzrok. Ali stres ne mora uvijek biti kriv. Prevelik stres je škodljiv pri svim oboljenjima, ali normalni stres u svakodnevnom životu teško se može izbje i. Emocije kao tjeskoba i strah mogu naravno povisiti i krvni tlak. Ali one nisu uzrok! Krvni se tlak odmah povisuje i pri naprezanjima. Ali ni tjelesne vježbe nisu uzrok trajnog, stalnog povišenja, jer sport u granicama je razumljivo vrlo zdrav za krvotok, ubrzanom šetnjom najbrže i najsigurnije emo uzmaci stresu. Pri tom se

udaljujemo od radioaparata i televizije i što je posebno važno, od neugodnih ljudi, koji poput papige uvijek nešto beskorisno brbljaju!

Traga li sad liječnik kod pacijenta za nekim uzrokom kad mu se taj pojavi s povišenim krvnim tlakom? Nažalost ne, on propiše tablete koje snižuju krvni tlak, to je jednostavno za pacijenta i liječnika. On mu nažalost ne kaže da odsad mora cijeli život uzimati te tablete. Ne kaže mu nadalje da mogu nastupiti sljedeći i popratni simptomi:

Umor, suhoća u ustima, rasplinjujući i vid, promijenjen okus, poremećena seksualna funkcija (impotencija kod muškaraca), vrtoglavica, pomanjkanje koncentracije i pamćenja, niz duševnih simptoma kao smetenost i depresija, oštećenja na ovim organima: jetra, bubrezi, koštana moždina.

Taj popis može biti i duži. Često pacijent ne zna da su njegove tablete uzrok. On misli da te ili druge promijene nastaju uslijed "starenja". Neki se s vremenom i priviknu na pojave kao suhoća u ustima ili umor.

Već doziranja imaju naravno još teže nuspojave, naposljetku pacijent ipak traži mogućnost da živi drugačije, nažalost to je najkasnije i prekasno! Ali kako da sad otklonimo temeljito i uzročno promjene krvnog tlaka? Posvemašnjom prijesnom prehranom, naročito jedenjem prijesnog voća. To je najdjelotvornije, jer isti opet arterije. Isto tako što se dugotrajnom prehranom krivom, mrtvom hranom,

naročito velikim udjelom masnoća (40%), arterije postupno ali sigurno zaepiluju, mogu se one opet "oistiti" ukoliko spomenuta sirova hrana rastopi nakupine. To je naročito dokazao američki znanstvenik na području prehrane *Pritikin*: on nekadašnji bolesnik od srčanog infarkta imao je kod svoje smrti potpuno pročišćene arterije, čak su i sitne kapilare bile pročišćene! To je ispostavilo poduzeto istraživanje.

Pritikin je uzimao prehranu s kompleksnim ugljikohidratima. Samo dvaput po 125g mesa siromašnog masnoćom svake sedmice bilo je dozvoljeno. Gotovo sva masnoća je bila dokinuta! Krvna slika je pokazala snižene vrijednosti kolesterola i neutralne masnoće (trigliceridi)! Uz to je prakticirao oštra kretanja. Od čega je *Pritikin* umro kad je živio tako zdravo? Ne od infarkta nego od samoubojstva u jednom hotelu. *Pritikin* je već prije promjene prehrane imao rak krvi, kojeg je uvijek prešućivao. Kako da je "novim" načinom prehrane očistio arterije a nije poboljšao svoje rakasto stanje? *Pritikin* pritom nije dovoljno dosljedno slijedio prirodni zakon, njegova se hrana sastojala 70% od brašnenih proizvoda, što nikako nije zdrava prehrambena građa!

Drugo postoje novi rezultati istraživanja prema kojima preniska vrijednost kolesterola upravo pogoduje raku. Mi tu vidimo kako životno važni kolesterol utječe na zbijanje u tijelu!

Pomislimo na to da naše tijelo samo proizvodi 2/3 potrebnog kolesterola. Veliki udio mrtve hrane u Pritikinovoj prehrani nije dakle mogao pružiti dostatne hranjive tvari za tvorbu "zdravog" kolesterola! Mi smo saznali da kolesterol tvori samo dio taloga, velika količina je anorganski, mrtvi kalcij! Ali ima još štetočina: **sol** sam već spomenuo na drugom mjestu. Mrtva, anorganska sol je glavni uzrok jer ona navjezuje veliku količinu vode i sprječava da životonosni kalcij može prodrijeti u stanicu. Osim toga **velika potrošnja soli** oštećuje naše bubrege. Sol je opet povezana s kuhinjskim loncem, jer ono što je kuhano-mrtvo ne prija bez soli i začinova! Neukusni, lešnasti proizvod mora opet dobiti neki okus.

Profesor Ehret: "Itava je nauka na grani evina znanstvenih nutricionista o vrijednostima prehrane, statistikama itd. beskorisna ako se ne promatra pod ovim vidom: 1. Koliko hrana proizvodi i ostavlja bolesnog otpada u tijelu? 2. Kakve su njezine rastvarajuće, izlučujuće i sposobnosti liječenja?"

Ti nemaš pojma koliko je soli sadržano u gotovim proizvodima. Sol u (zdravom?) kiselom kupusu ili u slanim krastavcima kušaš kao i u šunka, ali i mnoge skrivene soli pod različitim imenima kao: mononatrium glutamat, natrium bikarbonat, natrium propionat, natrium benzoat, natrium hidroksid, natrium alginat ili jednostavno kemijsku formulu za kuhinjsku sol: NaCl. Dakle po mogućnosti mnoga latinska imena, da se ona odmah ne zapazi. Isto se

oba štetočina još er i **sol** zajedno upotrebljavaju, tada se oni još manje zapažaju, ali oni djeluju u našem tijelu kao vrlo štetne tvari.

Zašto se upravo te dvije tvari upotrebljavaju za održavanje? Jer one ubijaju klice, konzerviraju hranjive tvari u leš! Ali bi li ti rado želio već leš biti? Poseban oprez u stranim zemljama, jer tamo još ne postoje strogi njezinski zakoni o živim namirnicama. Oprez i kod pića, svaka soda-voda sadrži mnogo soli. Valja upozoriti i na većinu mineralnih voda koje imaju velik udio na mrtvim, anorganskim solima.

Zasićene masnoće iz obilne potrošnje životinjskih proizvoda jesu neprijatelj broj 2 kod visokog krvnog tlaka kao maslac, vrhnje, mast, skrivene masnoće u mesima i kobasnim proizvodima, u mnogobrojnim proizvodima od mlijeka, ne pomaže mnogo ni ako se kao izravnanje uzimaju obilato biljna ulja, koja opet donose druge štete, tada već udio masnoće biti još veći. Treba cjelokupnu potrošnju masnoće drastično ograničiti!

Masnoće svake vrste, uključivo i maslac, ne pokazuju se u prirodi, davno je rekao *prof. Ehret*, one su dakle, uzete izolirano ili kasnije dodane prehranbenim namirnicama, neprirodne supstance. Ne trebaš se dakle baš uditi ako zakreću tvoje arterije i krvni tlak povisuje! Masnoće u prirodnim proizvodima su posve dostatne za ljudsku prehranu, i vitamini rastvorivi u masnoći i potrebuju

samo malo miligrama. Zaboravi dakle izjavu mnogih "modernih" nutricionista da bismo mi trebali obilato biljne masti. Kad bi to bilo istina, mnoge bi životinje morale odavno propasti. Pomisli samo na kravu koja iz jednostavne trave daje masno meso i mlije ne proizvode!

Tre e, danas se pri hranjenju goveda dodaju velike koli ine **hormona** kao estrogen, nadalje kemijske tvari kao **antibiotike**. **I** oni utje u veoma snažno na krvni tlak.

etvrto, svim životinjskim proizvodima manjkaju nužno potrebne grube tvari. Bez tih "okosnih tvari" u biljkama naša bi probava posve zakazala. Probava životinjskih tvari je dugotrajna, crijeva se ulijenjuju, postaju otrovnim odlagalištem! **I** naša krv i limfa postaju lako prenositelji otrova. Posljedica: povišenje krvnog tlaka! To izvješ e samo ve dokazuje da je životinjska hrana za ovjeka potpuno neprirodna!

Peto, ne smijemo zaboraviti **kavu u zrnu!** Sve tvari koje sadrže **kofein** kao kava, aj, kakao, okolada, cola, bezalkoholna pi a, mnogi medikamenti kao tablete za glavu (do 200 mg kofeina, kao 2 šalice kave).

Svi sami ipak zapažamo da kava ubrzava sr ani ritam i time iritira srce, vodi do sr anih smetnji i do visokog krvnog tlaka. Kava utje e na krvni tlak i preko poreme aja inzulina. Kava poti e, iznu uje povišenje hormona i hormonskog prosipanja nadbubrežnih žlijezda, ti (stres-) hormoni utje u na

jetru da sakupljeni glikogen, dakle še er, baca u krvotok. Ali nakon poleta dolazi opet slu aj še era u krvi pove anjem inzulina, opet udar novih hormona! Ta se njihaljka zove hipoglikemija (vidi posebni naslov). To sve utje e na povišenje krvnog tlaka. *Dr. Giller* ukazuje u svojoj knjizi "Medical Makeover"⁶ na povezanost kave i sr anih napada! On kaže da uživatelji kave naj eš e imaju i povišeni kolesterol u krvi i da se time zamrljanim, zgusnutim krvotokom ošte uje i srce. O drugom štetnom djelovanju kavinog otrova itat emo opširno na drugom mjestu ove knjige!

Šesto, ne smijemo zaboraviti bezbrojne, potpuno suviše proizvode od še era koji, isto tako kao kod kave, pokre u inzulinsku njihaljku i time povisuju krvni tlak. To vrijedi i za "dobar" p elini med. To sigurno ne žele rado slušati p elari. Kako še er djeluje na srce i radinost, najbolje ipak vidimo kod svoje blijede, nemirne djece koja odviše troše še er. Ona su nervozna, pobrkana, razdražljiva i uzbu ena. Bijelo brašno bez grubih tvari ima sli no škodljivo djelovanje! "Ugodni" trenutci uz kavu i kola e su dakle trenuci otrova za srce i krvni tlak!

Sedmo, gojazni nagingju visokom krvnom tlaku. Malo, poput šake veliko, srce mora pumpati sokove dan i no kroz potpuno suvišan balast. Budu i da su svi gojazni bolesni uslijed ugljikohidrata, imaju kao uzrok visokog krvnog tlaka iste temelje kao kod potrošnje kave i še era. Tko je jednom poduzeo kuru

mršavljenja ili posta, sam zna da se njegov krvni tlak brzo normalizira.

Ve i mala prekomjerna težina od 4 do 7 kg je škodljiva. Prijesnom prehranom, koju sam preporučio, najbrže će pasti i svoju idealnu težinu. Spomenuti udio kalija u prijesnoj hrani izbacuje van nekorisnu, štetnu tekućinu. Svako povišenje tekućine iznad normalnog stanja povisuje krvni tlak. Treba izbjegavati kruh i brašnene proizvode s njihovim visokim udjelom na škrobnim, kiselotvornim ugljikohidratima. Tlakaši bi trebali tu hranu posve napustiti (vidi u knjizi naslov "Trebamo li jesti kruh").

Osmo, nikotin je na prvom mjestu u odnosu na pospješene povišenja krvnog tlaka, jer puša i imaju dvostruku "šansu" da dobiju infarkt, ne obaziru i se na rizik od raka na plućima.

Deveto: redovito se kreće i. **Tjelesnom aktivnošću** mogu se polako ali sigurno oblikovati novi krvni putovi. Nova istraživanja pri bajpas-operacijama obznanjuju daje ta teška operacija veće inome suvišna, ako pacijent pravovremeno održava sve ovdje navedene točke. I nakon bajpas-operacije on mora svoj način života posve promijeniti. Zašto dakle ne predusresti taj teški zahvat? Arterije se inače isto tako opet za epljuju, veće inome još brže!

Ali tu mi dolazimo do najžalosnijeg poglavlja preinačenja na "prirodan" način života. **ovjek** voli svoje uhodane putove, svoje **navike**. Na takve je navike upravo kod jela izvanredno teško utjecati. Pri

bolestima **ovjek** eka tako dugo sve dok na smrt oboli. Tada naime on poduzima sve da spasi svoj život. Ali i tu opet: najčešće prekasno! Novac iznenada više ništa ne zna i jer on zna da se novac na groblju više ne može upotrebljavati!

Krvni tlak je podmukli ubojica. Takav se bolesnik osjeća veće inome vrlo dobro. Zato je životno važna redovita kontrola **krvnog tlaka!** Tko pri utvrđivanju visokog krvnog tlaka ne želi preinačiti svoj način života, mora dakle neophodno uzimati tablete koje mu je propisao njegov liječnik, gotovo uvijek cijeli život, a i pretrpjeti uobičajena nuzoboljenja na početku! Tko dakle misli da se osjeća dobro i da ne treba nikakve lijekove, morat će umrijeti!

Ja sam u Americi upoznao jednog useljenog Nijemca, koji je imao bajpas-operaciju u svojoj 75. godini, ali je živio još deset godina. To ima zahvaliti svojoj ženi Mariji, koja je strogo pazila na ovdje navedena pravila. On je do kraja ostao okretan kao lasica, bio je duhovno potpuno budan a kao hobi sije uzeo bavljene školjkama. Osim toga bio je **ovjek** humora. Veseli ljudi odolijevaju mnogo lakše bolesti. Oni su znali uvijek obavljati bez te eja ljekovitu **meditaciju**. Bolje je gledati filmove Charly Chaplina nego one ratne. Moj dobri prijatelj iz mladenaštva gleda redovito emisiju "Nakon 40 godina" koja se veće odavno emitira nedjeljom navečer na trećem programu. On je pretrpio veće oboje, **moždanu kap i**

sr ani infarkt. Ovih je dana (1991.) i njegova supruga operirana na srce. Može po tom uvidjeti da ni naši bliski prijatelji, koji su ve 40 godina pratili "naš" životni stil, nisu ništa preuzeli.

Deseto, i oni teži tipovi brzo e se obnoviti od posljedica visokog krvnog tlaka, prije u li na posvemašnju prijesnu hranu. Uvijek se iznova vra amo na onu to ku: **zaboravi kuhinjski lonac!** Postoji dakle vrlo velika vjerojatnost da eš pretrpjeti moždani udar ili sr ani infarkt, ako te se ti u navedene to ke, posebno se to odnosi na puša e.

IMA LI U TIJELU NE ISTO A?

"Službena" medicinska "znanost" porie prisutnost ne isto a, otpada, otrova u tijelu. Navodno ih nitko nije dosad našao. Tako ona mora postupiti, jer ako bi to priznala, bila bi cijela njezina teorija o "neprijateljima mikrobima i virusima" uništena.

Kad je na televizijskoj emisiji 20. svibnja 1988. švicarski nutricionist *K. A. Beyer* govorio o lije enju "one iš enja i zatrovanja" ovjeka, dobacio mu je spontano *prof . Volker Pudel:* "Vi ete ve eras njema kim lije nicima u initi veliku uslugu, ako mognete dokazati postojanje ne isto a!" Lije nici i mi laici koji smo upoznali ozbiljni problem zatrovanja, želimo naime u prvom redu u initi uslugu bolesnicima!

Ali pitanje *prof. Pudela* dojmilo se milijuna gledatelja emisije! Na sre u su to sami "otpadni ki" medicinari koji preuzimaju taj dokaz. *Dr. med. Tilden* (1851.-1940.), kojeg sam eš e spominjao, nazvao je svoju ve 1926. izdanu knjigu: "Zatrovanjem zapo inju sve bolesti". Njegov sin, tako er lije nik, u svojoj praksi u Denveru (SAD) kao lije nik op e medicine i kirurg radio je 25 godina s medikamentima (kako je u io na fakultetu) a 28 godina nakon toga bez ikakva medikamenta. On je mogao kao nitko drugi to no prosuditi razliku. Uvidio je da glavni uzrok svih oboljenja treba tražiti u nakupini ne isto a (otrova). Nakon uklanjanja otrova tijelo e samo sebe lije iti.

Moramo **otkloniti uzroke**, to jest, prekižiti krivi na in života s izazivaj u im navikama! To je cjelovito lije enje bez tableta i lije ilišta!

On je preporu ivao pacijentima kako trebaju živjeti da izbjegnu gomilanje otrova u tijelu i time održe zdravo ustrojstvo! Bio je lije nik bez kompromisa i strogo discipliniran. Nije gubio vrijeme na one pacijente koji se nisu htjeli odre i svojih degenerativnih navika. Onim pou ivima pak bio je on prijatelj i u itelj, 68 godina radio je on uspješno prema tom prirodnom na elu. Tko tako radi, nije mogao ni tada kao ni danas ste i bogatstvo. U pravilu je žeo on samo poruge svojih "znanstvenih" kolega koji žele upravo otrovom medikamentata zatrti tobožnje protivnike (mikrobe). *Dr. Tilden: "Otkako postoje ljudi, oni traže neko lije enje! Umjesto da kupuješ, prosja iš ili prikradaš lije enje, trebao bi radije zaustaviti uobražavanje bolesti, jer je ona tvoja vlastita uobrazilja! Budi svoj vlastiti lije nik umjesto svoj rob! Mi ujemo o lije enjima dijetama, dijetskim kuharicama, balansiranim dijetama, vegetarijanskim dijetama, mesnim dijetama i mnogim drugim dijetskim oblicima, kao i kemijski pripremljenoj hrani svih nijansiranja."*

itatelja zbunjuju stotine asopisa o zdravlju i tisu e ideja na tu temu. Lije enja su ono što bolesnik želi, lije enja su ono što donosi novac doktorima i kulturnim poslanicima. Ali svi oni daju samo kratkotrajno olakšanje! Ponu a i lije enja svih pravaca obe avaju izlje enje, ali takozvana bolest

unato tomu dalje napreduje, ona je "kriza zatrovanja". Kad zatrovanje padne ispod odre ene granice tolerancije, bolest automatski nestaje.

Bolest nije izlije ena nekim lijekom jer tijelo samo stalno pokušava uspostaviti ravnotežu. Nastavimo li dalje sa starim navikama, ponovo e se skupiti otrovi, pojavit e se sli na kriza onoj što smo je imali. Prije nego spoznamo uzroke kriza i odstranimo ih, nema ozdravljenja! Nitko ne može lije iti neku bolest, ako doti ni bolesnik nije spreman promijeniti svoje nezdrave navike!

Cjelokupni medicinski poziv je zauzet da lije i, lije i, lije i krizu zatrovanja sve dok zahva eni organ ne oboli kroni no uslijed stalnog pretrpavanja otrovom! Na kraju tog postupka stoji kirurg sa svojim nožem!

Post (otklanja i "normalni" lije nik), **mirovanje u postelji** i napuštanje prisnih duševnih i tjelesnih **navika** dozvoljavaju prirodi da otkloni nagomilani talog! Zar ne možeš shvatiti da zakon i red prožimaju svemir? To se ostvaruje svagdje, od magle do kamena, od kamena do biljke, od biljke do životinje, od životinje do ovjeka, od ovjeka do duha! Taj prirodni zakon vrijedio je ju er, vrijedi i danas i vrijedit e u budu nosti!

One iš enje (zatrovanje) objašnjava kako priroda reagira u bolesti i zdravlju. Jedna je bolest sli na drugoj; ovjek je isti kao i drugi, cvijet kao drugi cvijet; ugljik u kruhu, še eru, ugljenu i dijamantu je isti!

Moderna liječenja i imuniziranja su umišljanja i šikaniranja; temelji se na liječenju na elu, da se pojave (bolesti) prepoznaju kao uzrok. Operateri nemaju ni najmanju ideju o uzroku djelovanja koja oni vješto otklanjaju! U 999 od 1000 slučajeva "vješta" je operacija obijesno razaranje! Spektakularnije je operirati, nego ljude poučavati kako mogu izbjeći operacije i bolesti.

Nadalje tvrdi Dr. Tilden:

"Kako da slušaš liječnike kad ne možeš niti sebe izliječiti."

"Medikamenti su potpuno neprirodni pa i kod spolnih bolesti."

"Stimulansi narušavaju zdravlje, kava upravo stvara glavobolju."

"Prejedanje zna i pretjeranu stimulaciju."

"Dijagnoze su potpuno nepotrebne."

"Bolest je perverzno zdravlje, studiraj zdravlje, ne bolest!"

"Bez otrova nema nikakve bolesti."

"Terapija zbog neprijatelja (virusi, bakterije, mikrobi) i pasteriziranje jesu besmislica."

"Simptomi (u incij) nisu uzrok bolesti."

"Ne obmanjivati se znanstvenom besmislicom."

"Ne obmanjivati se znanstvenom besmislicom"

To su naravno tvrde riječi jednog medicinaru, koji je išao u školu usvojenog naučnog gradiva i kroz mnogo važniju praksu na pacijentu. Ali to nije samo

Dr. Tilden, svi od mene u ovoj knjizi spomenuti liječnici i znanstvenici na području zdravlja govore istim jezikom, ali nijedan tako drastično kao Dr. Tilden! Ti liječnici predstavljaju važnu "iskustvenu medicinu" bez lijekova, oni strogo otklanjaju laboratorijske spoznaje na lešinama.

Njemački profesor Arnold Ehret naziva svoje standardno djelo "Mucusless Diet Healing System", koje je izišlo na njemačkom jeziku pod naslovom "Die schliemfreie Heilkost"²⁷ (Ljekovita hrana bez sluzavosti, UPT). Prikladniji bi bio redovit pojam ljepilo, jer to je stvarno banalno ljepilo, koje napušta ljude preko nosa i grla u grubim količinama. To su tjelesni pothvati iščinja.

"To su taloži, gospodine profesore Pudeli! Niste li još nikada vidjeli debelo, zeleno ili žuto ljepilo? Niste li nikad vi ili vaši rođaci bili prehladni? Kako da taj otpad dolazi samo u tjelesima? Ali, gospodine profesore, naučite od svog kolege profesora Ehreta, koji doduše nije bio medicinar, ali on je bio, kad je još u Njemačkoj živio, otpisan od vaših kolega. On je sam radikalnim prehranom svog na čelu života postigao sjajno blistavo zdravlje!"

Od njega možete naučiti "magičnu igru", najbržu, najopasniju i najvredniju dijagnostiku metodu. Postite 3-5 dana, ili jedite 100% voće! Tada ćete osjetiti na svom tijelu sva mjesta na kojima su se nagomilali ti otrovni taloži. Ako vi sad nastavite sa strogom voćnom prehranom, doživjet ćete tako svoje

pravo udo. Ti otrovi e napustiti mjesto svojih naslaga da se optere eni organi opet o iste za svoj važan posao!

Vas e zahvatiti "groza", tako e vas snažno mu iti iš enje. "Post i vo na hrana" donose bolest, tada je vaša "znanstvena" deviza. U stvari takva prehrana donosi onu tako od prirode željeno zdravlje bez vaših otrova! Veoma bi bilo dobro postom, vo nom hranom i prelaznom hranom naizmjenice istiti svoje tijelo. Zar ja bolestan, re i ete, ja se osje am veoma dobro s pe enkom, stimulansima i svojom težinom! Pokušaj slijedi nakon studiranja! Ja vam želim zdravlje, ali vi ete se iznenaditi kako ste ve "zaprljani".

Dr. Tilden kaže da "takozvana bolest nije ništa drugo nego naprezanje prirode da te otrove ukloni iz krvi. Sva su oboljenja krize nagomilanih otrova!"

To je bio mali osobni govor profesoru Pudelu, zastupniku službene njema ke znanosti o prehrani. Bio sam mu poslao ovu knjigu i znatiželjan sam bio što e mi odgovoriti, ako je bio prakticirao moje prijedloge. Nekoliko je tisu a knjiga na mojim policama, koje sam prou avao tijekom etrdeset godina. Mnoge pou no vode ispravnoj spoznaji, koja je posve jednostavna kao i sve veliko! Profesor Pudel je ve u prosincu 1988. dobio moju knjigu, ali ja do danas nisam primio nikakva odgovora.

OSNOVNO NA ELO LIJE ENJA

Sam si prouzro io sve svoje neugodnosti i bolove. Tvoje tijelo e samo ispraviti svaku tvoju pogrešku! U tim re enicama nalazi se osnovno na elo oboljenja i njegovog izlje enja. Sam si uzrok svojih neugodnosti i bolova. Ne možeš nikoga kriviti za to. Nasre u, budeš li se držao na ela prirodnog zakona, snaga lije enja nalazi se u tvom organizmu.

Prije nego li krenemo na pojedinosti ti moraš prihvatiti to osnovno na elo! Mi smo skloni tome da se oslonimo na naputke koji nas izravno opominju: Što moram jesti i u kojoj koli ini? Trebam li tablete vitamina i mirala? Smijem li se izlagati suncu? Koje su tjelesne vježbe pogodne za mene? Što i koliko trebam piti? Tako možemo nabrajati pojedinosti, ali kod toga zaboravljamo na osnovno na elo! Trebamo li se osloniti na "stru njake" od kojih jedni govore jedno a drugi upravo suprotno tome?

Želiš li dobro zdravlje, onda moraš shvatiti jedino ovo osnovno na elo: **Svatko ima u svom tijelu snagu izlje enja!** Ne postoje posebne kure! Ništa što gutaš, bila to hrana ili tablete, ne može zamijeniti snagu samoizlje enja! To na elo **samoizlje enja** moramo na pametan na in postaviti kao ideju vodilju za svoje djelovanje. Tada e pojedina na rješenja do i sama od sebe. Lijekovi, hrana, bilje, stimulansi itd. ne lije e, oni samo maskiraju simptome. Zdravlje je prirodno

stanje, koje naše tijelo želi i stalno nastoji zadržati i ponovno uspostaviti. Svake sekunde našeg života naš organizam izvodi lije enje. Kad ne bi bilo tako, brzo bismo potonuli u svojoj mo vari. Bolest je rezultat naših vlastitih "grijeha" ako svoje tijelo neprestano kljukamo bezživotnim namirnicama, lijekovima, stimulansima i drugim iritiraju im sredstvima. **Zdravlje je normalno stanje, bolest je ne-normalna!**

Kako bi bio zdrav, najbolje je da ne radiš uop e ništa! Prepusti djelovanje svom pametnom tijelu. Ono najbolje zna što treba raditi! Što, ako dobijem groznicu, zar ne trebam ništa poduzeti? Zar kod glavobolje ne smijem uzeti aspirin, da zanemarim obloge? Da, ti ne trebaš uop e ništa raditi! Najteže je ništa ne poduzimali!! Moraš se pridržavati samo životnih na ela koje neprestano spominjem u ovoj knjizi: svjež a, nekuhana, sirova hrana u malim koli inama, svjež i zrak danju i no u, ista voda, sunce, snažne kretnje, odmor i san. Sve ostalo prepusti unutarnjoj mudrosti svoga tijela!

Da se tijelo održava, regenerira i brine za dobro zdravlje, najbolje eš vidjeti na jednom primjeru: Porezao si se, krv curi, brzo po ne kapat i, rana se zatvara i koža zarasta. To se doga a automatski, bez lijekova, bez pomo nih sredstava. Tvoje vlastito tijelo tako radi i kod loma kostiju. Zašto bi onda bilo druga ije kod drugih bolesti?

Tijelo neprestano teži prema cjelovitosti i sveukupnom dobru. Kako možeš ti, kao razuman ovjek, misliti daje kod unutarnjih bolesti druk ije?? Bolest se pojavljuje samo onda, ako svojim **krivim na inom života** narušiš tu svoju unutarnju snagu. Ti si taj koji toplinskom obradom u potpunosti mijenjaš svoju hranu i degradiraš je na beskorisni otpad. Ti sam poti eš tu zloporabu sa stimulansima, kao što su lijekovi, kava, aj, kakao, alkohol, nikotin i drugi stimulansi. Ti kljukaš svoje tijelo dnevno kroz 24 sata i iniš da se najfiniji stroj, tvoje tijelo, iscrpljuje s tim otrovnim otpadom! Jedan miligram ili mikrogram otrovne tvari može imati smrtonosni u inak! Kako onda kilogrami mrtve hrane, kao što su kava, rakija i cigarete ne bi imali nikakav u inak?

Drugim rije ima, mi sami stvaramo svoje bolesti. Bolesti nas ne napadaju samo tako, bez razloga! Naše tijelo ne napadaju i ne uništavaju samo neprijatelji kao što su bakterije, virusi i mikrobi! Najprije je ovjek bolestan, a onda dolaze mikrobi da nam pomognu!! Suprotno u enje "znanstvene medicine" je u potpunosti krivo. Klice nisu uzrok bolestima, a stimulansi ne mogu donijeti zdravlje!

ovje anstvo nije uvijek zanemarivalo to osnovno na elo života. *Tlipokrat* je prije dvije tisu e godina razvio medicinu 'dijete'. 'Dijeta*' dolazi od gr ke rije i 'diaita' i ozna ava na in života. 'Medicina dijete' govori o **na elu zdravlja** koje ne obuhva a samo

pravilnu prehranu, nego i sve životne potrebe, kao što su zrak, voda, sunce, vježbe, mir i kultura duha.

Vidimo da su Grci ve prije dvije tisu e godina poznavali osnovno na elo zdravlja. Znali su da se dobro i poželjno zdravlje može ste i i zadržali ako se uvijek drži navedenih pravila! Grci su imali duboku vjeru u snagu pojedinca. *Hipokratje* širio ideju, daje svaki pojedinac odgovoran za svoje zdravlje.

Zapadna civilizacija nije do 18 stolje a dozvolila pojavu "lije nika- arobnjaka" s njegovim lijekovima, travama i udesnim tabletama. Tek se lada ondašnja medicina zdravlja razvila u alopatsko lije enje. Tek tada se protiv "neprijatelja" po elo "boriti" s proizvodima farmaceutske industrije! I takvo "lijeenje" je do sada nepromijenjeno. Zlog neprijatelja se kao uljeza napada, kontrolira i uništava. Alopatska medicina je sa svojim bezbrojnim vrstama, tajnim sredstvima i patentnim rješenjima zapo ela rat protiv zla, koje je stvorio sam uvijek! U stvari, to je rat protiv samog ovjeka!

Kod toga se mijenjaju samo pojave bolesti, a uzimani otrovi samo mijenjaju sliku bolesti! Naj eš e tako da okutno stanje postaje kroni no, latentno. Bolest se vješto maskira, ali ona se nikada ne lije i korištenjem takvih kemijskih mješavina. Vidjeli smo, da samo tijelo samostalno lije i.

Kod toga su uzimani otrovi samo dodatno optere enje, jer sada optere eno tijelo mora u initi naškodljivim i otrov lijekova i izbaciti ga iz sebe.

Ponovno misli na to, da se bolest ne može "izlije iti" ako se ne odstrane njezini uzroci. S otrovima si stvorio samo drugu situaciju: stanje drogiraniosti, stadij lijekova. "Moderni" alopatski lije nik nije e unutaraju snagu lije enja, a otrovima samo potiskuje simptome, umjesto da lije i bolesti. Ako takvo "lije enje" bude neuspješno, dolazi kirurg, koji jednostavno odstranjuje te "beskorisne" dijelove! Potisnuti, pobijediti, odrezati to zvu i kao u ratu. Upravo je to današnje lije enje.

ovjek je s razvojem te "medicine potiskivanja" izgubio vezu sa svojim vlastitim tijelom. Tijelo se smatra "sredstvom" vlastitog duha. uvijek više ne zna kako svoje tijelo održati zdravim. uvijek više ne može prepoznati potrebe svoga tijela. On to nije u stanju još više onda ako se treba po eti lije iti. Danas ima sindrom "tr anja k lije niku".

Nastala je nova privilegirana klasa "lije nika- arobnjaka". Oni pri aju svojim pacijentima da je njihovo tijelo nemo no bojno polje, koje ugrožavaju uljezi, a njih treba uništiti medicinom. Lije nici su generali koji svojim novim otrovima nastupaju protiv novih bolesti. Rat je zapo eo.

Ludost takvog postupka je osu ivao ve 1928. godine *dr. Herbert M. Shelton*. *U prirodi nema mjesta za sustav koji u i da e netko ozdraviti vještinom drugoga ili operacijom. Što se prije bude napustilo takvo shva anje to e ovje anstvu biti bolje.* Na elo prirodnog zdravlja (PZ) samo se razvilo u osnovno

na elo, da samo tijelo može povratiti zdravlje. To je staro na elo koje postoji od po etka ovje anstva. Novost je lije ni ki poziv koji potiskuje bolesti kemijskim lijekovima. Oni su nešto novo.

Na po etku je teško shvatiti to na elo koje je vrijedilo tisu e godina, jer ini samog ovjeka odgovornim za njegovu zdravlje i za njegove bolesti. Mnogo je lakše odgovornost prebacili na "nevidljive" neprijatelje nego li na nas same. Jednostavnije je povjeriti se stru nom lije niku nego li zapo eti "neugodni" na in života. Nije li lijepo uzeti nekoliko tableta, i nakon toga se može nastaviti neodgovornim životom.

Mi smo se zdravi rodili na ovaj svijet, dobili smo vrhunsku snagu života i organizam koji se sam lije i i koji sam regulira svoje funkcije! Nikada ne smijete izgubiti iz vida to osnovno na elo.

U ovoj knjizi je iscrpno navedeno kako moramo prihvatili i do kraja provoditi zahtjeve prirode. Svi lije nici, laici i prakti ari, koji su zainteresirani za pravo zdravlje, morali bi zajedno širiti to osnovno na elo prirode. Nažalost, to napreduje samo za centimetre, jer su loše navike tako vrste da prosje ni ovjek više želi umrijeti sa svojim ovisnostima, nego li da ih izmijeni u nešto dobro. Ipak znadem iz mnogih pisama i poziva, da ve ina ljudi još i danas nema pojma o mogu nostima pravilnijeg i prirodnijeg na ina života.

Pišem ovu knjigu za takve koji to još ne znaju, a koji bi se željeli promijeniti.

Ovisnik ne zna da je nepromijenjena, toplinski neobra ena hrane u stvari mnogo ukusnija nego li kuhana i za injena hrana. Njegovi živci ukusa moraju se ponovno priviknuti na prirodno! Koristi li on stvarno ovdje opisane mogu nosti, on e biti na po etku **dobrog zdravlja bez bolesti!** Mi se ne želimo samo osloboditi od svagdašnjih briga, mi želimo vitalne ljude, a oni e biti takvi samo pridržavaju i se vje nih prirodnih zakona.

Postavimo za na in života mjerilo u centimetrima, onda se mi zapadni "civilizirani" ljudi nalazimo negdje izm u 10 i 20 cm, dok se narodi koji žive prirodnim životom, kao što su Hunze ili Vilkambamba-Indijanci, nalaze na 90 do 100 cm. I k njima polako prodire še er, bijelo brašno i lonac za kuhanje. I oni e sigurno, makar polagano, pasti na našu razinu.

Slika s centimetrima pruža zornu sliku našeg stanja raka. Kad se pojavi rak, mi smo na posljednjih 10 cm našeg mjerila, dakle u završnom stadiju. No to nije iznena uju e niti neo ekivano. Rak ima ve svoju oznaku, on se polako i neopazice šulja u nas. On ne dolazi izravno, nego krivudaju i.

Zaključimo:

- 1. pravilo:** Lije enje je proces koji može izvesti samo tijelo. Vanjski zahvati s lijekovima ili drugim metodama nisu nikakvi

zahvati. Samo je tijelo ono što reagira. Ono reagira na unesene otrove! Tablete samo mijenjaju simptome, koji se opet potiskuju novim kemijskim sredstvima!

- 2. pravilo:** Tijelo uvijek reagira u svom najboljem interesu! Potiskivanje s otrovima nasini bolesnijima, nego zdravijima, To vrijedi za 99% svih kemijskih sredstava. 1% su kemijska sredstva u hitnim slučajevima, mjere spašavanja tijela u krajnjim slučajevima.
- 3. pravilo:** Kratkotrajno djelovanje lijekova je suprotnost dugotrajnom ozdravljenju. Inisi se da šalica kave povećava energiju, ali kasniji uinkaje umor!
- 4. pravilo:** Stimulansi, otrovi i operacije mogu biti samo krajnja sredstva. Ona ne vraćaju zdravlje, nego samo prikrivaju simptome!

Kura! Kura! Kura!

Sažmimo reeno: Na elo svakog liječenja je samoliječenje tvog tijela. Dakle, takozvane kure su praznovjerve. Nije se izmijenio arobnjaštvo iz afričkog buša, samo su sredstva drukčija. Prije je bio hokus-pokus, danas je to kemijska mješavina. Ne postoji medicina koja liječi, svejedno bila ona

kemijska ili biljna. Ona je uvijek opasna i štetna za živi organizam. Ona nasilno zahvaća u na elo samoliječenja koji želi prirodna. Ona usporava ili sprečava čak i mogućnost povratka zdravlju! Je li to šokantno? ipak, to je istina.

Prirodni zakon zaboravlja na tvoje prijestupe i samo skuplja otpad i otrove. Tako ti sada ometaš liječenje bolesti koje je pokrenulo samo tijelo i sprečavaš postizavanje prvotnog stanja zdravlja svog tijela. Unutarnja snaga u tebi mora ponovno oistiti tvoju jamu za otpad. Ti to potrebno oistiti ne možeš napraviti nikakvim sredstvom. Svakom novom kurom ti to samo ometaš. Pomisli na sve moguće kure! One su samo uzaludno trošenje sredstava i novca. Već desetljeća ima na tome rade milijuni "pronalazača" i troše milijarde, kako bismo ozdravili od kemijskih sredstava, a da ne mijenjamo štetni način života.

Ono što se danas veli kao slavni pronalazak, odjednom postaje opasno i zabranjeno od vlasti, koje sve prekasno vide. Na dnevnom nestajanju "starih" sredstava i "otkrića" bezbrojnih tableta i sam vidiš besmislenost tih kemijskih spojeva, jer, uz sva ta sredstva, ova stvar postaje sve bolesnije!

Da li se usprkos marcumaru, aspirinu i digitalisu smanjuje broj sranih infarkta? Smanjuje li se broj oboljelih od raka, iako je pronađen interleukin? Ne, krivulja se opasno penje. Posebno su pogođeni mladi i

ljudi. Ve sam pokazao koliko smo bolesni. Pro itaj to!

Bolnice su sve punije, uza sva uda medicine i "znanstvenih" otkri a. Stalno moramo pove avati bolnice i nabavljati najmoderniju opremu, pa ipak armija bolesnih postaje sve ve a. Živi prema na elima prirodnog u enja o zdravlju pa eš i ti mo i zanemariti arobnjaštvo svih vrsti lijekova. U eš li danas u lije ni ku ordinaciju ili u bolnicu, stavljaš u stvari na kocku svoj život. *Dr. Shelton: "Svaki c/eseti pacijent umire od bolesti koju je dobio u bolnici!"*

Ima mnogo knjiga koje se bave pogreškama i posljedicama krivog lije anja, kao što su: "The Doctors Dilemma" *dr. med. Lesagna*, "The Therapeutic Nightmare" *dr. Mintza*, ili "The Doctors!" *Martina Grossa* ili *dr. Mendelssohn*: "The Medical heredity" (na njema kom "Vjeruj svom. lje niku"). To ne moramo objavljivati mi laici, to ine sami kolege lije nici. Posebno to u Njema koj radi *prof. Hackethal* koji nema lijepih rije i za svoju "bra u".

Vjera u sustav medicine nema nikakvog opravdanja. Uza sav rastu i broj medicinara raste i broj bolesti. Nisu se ispunila o ekivanja u sredstvo koje potpuno lije i neku specijalnu bolest. Uza sve eliksire i "sredstva za ja anje srca", srce je sve bolesnije. Bolesti su zlo udnije i smrtonosnije. Akutne bolesti, koje bi se lagano izlije ile da se sve prepusti samom tijelu, prelaze u kroni no stanje.

Zdravlje je mogu e za svakoga, jer svaki organizam ima u sebi snagu da se oslobodi od otpada, te da ispravi ozljede i slabosti. Rješenje donosi prirodno zdravlje. Ti moraš samo htjeti i initi. Nažalost, ovjek vrlo, vrlo polagano prihva a tu jednostavnu istinu! Šansu nam spre avaju **dragi obi aji!** Sam zapo ni s promjenama prije nego li budeš htio promijeniti druge. Najprije moraš ti ozdraviti, onda e drugi sami slijediti tvoj primjer. Svaki lije nik koji stvarno želi pomagati, mora sam primjerom zra iti dobro zdravlje i dugovje nost. Debeli lije nik koji puši, komu dim izlazi iz "svakog otvora", može propisivati samo otrov. Takvog se trebaš kloniti. U prvom redu se lije nici moraju oprostiti od smrtonosnih obi aja, tako e oni kona no pomo i i samima sebi. Kako bi drugima željeli donijeti zdravlje lije nici koji puše, piju i žderu? Sama ta pomisao je zastrašuju a.

Naš ku ni lije nik mi je ve pred 35 godina govorio: "*Helmute, ti uop e nisi muškarac, ne pušiš, ne piješ i odbijaš 'dobru hranu'*". Dobri Heinz se predavao svim užiticima, posebno je volio jelo. Malo pomalo, nije više podnosio rakiju, vino, cigare, cigarete. Visoki tlak, slabost srca i kona no še erna bolest oduzeli su njegovo ve ionako na eto tijelo. Našeg susjeda vidim kako se po vrtu vu e s ispruženim jezikom i drhtavim koracima (arterioskleroza). Kona no su mu zbog še erne bolesti otpali palci, koji su prije toga postali crni. Televizor je trebao

raditi tako glasno kao u disku, ina e on ne bi ništa uo. Da je naš dragi *dr. Heinz*, koji je ina e bio dobar uvijek, znao za osnovna na ela zdravlja, i da ih se pridržavao, živio bi još i danas. On je naime imao dobra nasljedna svojstva.

Dva e aktualna primjera pokazati kako je beskorisno "boriti se protiv" klica.

Klice koje ubijaju: Više od pola milijuna pacijenata zarazi se u njema kim klinikama (Spiegel, br. 22, od 22. 05. *88, Naslovna pri a). Kako se to moglo dogoditi još 1988. kad smo se mi s najoštrijim oružjima borili protiv tih "napada a"? I to se dogodi baš u bolnicama gdje je "arsenal oružja" najkoncentriraniji. Moj dobri prijatelj *konzul Herbert Ekloh*, pošao je "sasvim zdrav" u vožnju amcem po Loiri. Spremaju i amac na obali, zapeo je za gredu, koja je cijelom dužinom pala na njega. Natkoljenica mu je pukla na 5 mjesta. Lomove su sanirali "vijcima" u jednoj francuskoj bolnici. inilo se da e sve biti u redu, ali nakon 3 dana došlo je do infekcije. Nisu ništa pomogle visoke doze penicilina, tako daje bolesnik zrakoplovom preba en u Njema ku na odjel za infekcije. Uzaludne su bile potrage za opasnim "neprijateljem", te je on dobivao još ve e doze antibiotika. Oslabljeni je pacijent umro nakon tjedan dana.

Vjerojatno je, da su kod operacije u Francuskoj u ranu dospjele klice. Borba protiv tih klica s najtežim granatama prije je donijela smrt pacijentu nego li

klicama! Da su natkoljenicu ponovno razrezali i odstranili stvorena žarišta i pustili pacijenta da posti, konzul bi vjerojatno još danas bio me u živima. Uzroci tih infekcija nicu bile klice iz bolnice, nego je bolesnik ve prije bio u potpunosti zasi en otrovima. 5 lomova je u najbolju ruku samo aktiviralo odtranjivanje tih otrova iz tijela. Uz nekoliko dana posta i zatim hrane koja se sastoji samo od sirovog vo a, vjerojatno se ne bi ništa dogodilo. Prije svega nije smjelo do i do 'napada' lijekovima izvana. Klice naime nisu bile uzro nici infekcije, nego ranije nakupljanje otrova! Kad bi klice bile pravi uzro nici, onda bi se morali svi zaraziti! A to se nije dogodilo.

"Današnje medicinsko lije enje je rat protiv 'klica i virusa'. Stari na in lije enja je bio istjerivanje zlog duha i avola, koji su navodno zauzeli naše tijelo. Ijedno i drugo je upereno protiv zamišljenih naprijatelja. Pravi rezultat toga je rat protiv našega tijela i njegovo uništavanje, makar se kod toga tražilo poboljšanje tjelesnog stanja!"

(Dr. Herbert M. Shelton)

Borbom protiv mikroba mi uzgajamo sve otpornije vrste. I time smo mi s našim znanjem došli do kraja. Svugdje se primjenom medicine po inje raditi krivo. Umjesto da ljude navede na zdravi na in života,

medicina primjenjuje sve skuplje na ine liječnice, koji na kraju samo zataškavaju znakove bolesti. Mi pak želimo vitalno zdravlje prema prirodnim zakonima koji su uvijek vrijedili i za ovdje i za životinju. Klice u bolnici nisu dakle bili prvotni uzroci infekcije!

30. 05. 1988. je u lisku izašla vijest: U Njemačkoj oko 20 milijuna ljudi (gotovo svaki treći) boluje od alergije. Nadraženosć kože kao neurodermatitis, svrbež, hujavica, migrena, oboljenje želuca i crijeva, napodnosivost nekih tvari te astma!

Mi tvrdimo da sve što izlazi iz kože, tog velikog organa za odstranjivanje otrova, je znak velike unutarne zagađenosti. To vrijedi i za ljetne prištevce. Nije za to krivo sunce. Ono samo izvlači i van uljeze! I stara ke mrlje su samo skladištenje prevelikih količina bjelanjaka životinjskog podrijetla! (Amyloidozu, prema dr. Ralph Bircher-u).

Dr. Gerhard Schultze-Werninhaus je na 3. kongresu alergičara izvijestio da je poznalo već 10.000 tvari koje izazivaju alergije! Samo se broj astmatičara udeseterostu povećao u posljednjih 50 godina! No, sada dolazi poražavajuća izjava tih alergičara: *"Ne postoji vjerojatnost da bi tih 20 milijuna Nijemaca moglo ozdraviti. Sklonost prema alergiji se nasljeđuje i ostaje u organizmu kroz cijeli život. U posljednjim desetljećima ima jedva da je došlo do napretka u dijagnostici i terapiji. Nema alternative liječenja koje samo ublažava simptome bolesti!"*

Evo nas, tu smo! Alergija je neizlječiva i nema nikakve alternative lijekovima koji samo ublažavaju simptome bolesti! Ta tvrdnja vode ih alergičara je potpuno kriva! Svaki alergičar može tu tvrdnju odmah staviti u carstvo bajki. Tko se bude držao životnih načela koje mi ovdje zastupamo bit će zdrav za nekoliko tjedana. Mnogi primjeri iz života govore nam o brzom ozdravljenju. No, alergija se ne vraća ako bolesnik u ini makar i najmanji "prekršaj". U svako vrijeme možete provjeriti istinitost te osnovne tvrdnje. Ima li boljeg dokaza od alergije, da je jama za smeće prepuna te daje prije ena granica tolerancije? O isti otpad i ne eš više imati nikakvih smetnji! 'Otpad' je glavni uzrok alergijama.

Kod dojenčeta: Neprijatelj broj 1 je kravljje mlijeko, broj 2 proizvodi od pšenice, broj 3 mrtva hrana iz bočica i paketića, broj 4 šećer, broj 5 jaja, broj 6 lijekovi za ublažavanje simptoma.

Kod odraslih: treba još nadodati - broj 1 kuhana hrana, broj 2 previše bjelanjaka, broj 3 previše kiseline, broj 4 ovisnost o hrani i stimulansima, broj 5 pelud.

Takva prehrana i otrovi iz okoliša nisu glavni uzroci alergija. Glavni uzrok je zatrovanost cijelog tijela *"malim dnevnim grijesima protiv prirodnog zakona"*. Zbog toga je potpuno besmisleno odstranjivanje otrova antigenima i lijekovima. Oni akutne simptome samo pretvaraju u kroničnu, trajnu bolest! Isto je tako bajka i imunizacija koju provodi

školska medicina. Ja ovdje preporu ujem knjigu od *Hans Banmgardt-a* "Uzroci i lije enje alergija".

Svakako se treba pobrinuti za to da se prestane **škoditi okolišu** prevelikim gnojenjem, insekticidima i pesticidima. Za to su potrebna rigorozna sredstva, ina e uvijek to ne e provesti. On e i dalje gledati samo na vlastitu korist, na svoju dobit! Ipak, zaga enost okoliša nije glavni uzrok alergijama. Životinje su potpuno nevine izložene zaga enosti okoliša (koju je prouzroio uvijek), pa ipak doživljavaju životni vijek koji im je odredila priroda. Ti si taj koji neprestano zaga uješ svoje tijelo! Ti se možeš osloboditi ne samo od alergija, nego i od drugih bolesti, budeš li se državo uvjeta koji su navedeni u ovoj knjizi.

1. Hrana na koju smo po prirodi prilago eni:

Plodovi s nešto salate, **varivo**, **orasi i sjemenke**.

2. Udiši **isti zrak!**

3. Pij samo **vodu**, po mogu nosti destiliranu.

4. Dovoljno **sna** i **po inka**.

5. Dnevno snažni **pokreti** s naprezanjem.

6. Kreativni **posao** kojim se radi nešto vrijedno.

7. **Prijatna okolina** kod ku e i u krugu prijatelja (ugodnost) i druge važne stvari, koje su ti ve poznate.

Ja dozvoljavam samo jednu kuru, a to je napuštanje obi aja koji nas ine bolesnima! Klju eve za tu kuru ti imaš u svojim rukama!

Zaboravi na zle neprijatelje: bacile, viruse, bakterije. Te male "šteto ine" nisu uzroci bolesti, nego ih tvoje bolesno tijelo privla i kao " ista e".

Evo što kaže *Are Waerland* u svojoj knjizi "Oslobo enje iz za aranog kruga bolesti, svezak II," o tim malim neprijateljima:

Osje aj zahvalnosti trebao bi te potaknuti barem na to da im podigneš spomenik (ili možda nadgrobni spomenik): koliko mi je poznato niti jedan bacil nema svoj spomenik. "Nepoznatim mikrobima od zahvalnih lije nika!"

Kako bismo se oslobodili svih ovisnosti, možemo naravno i i korak po korak. Ali to je mnogo teže nego nagli prekid! Jedan "mali" grijeh odmah vu e drugi! Zapamti: *"Apstinencija je lakša nego umjerenost!"* U Njema koj ima mnogo zdravstvenih ustanova usmjerenih na prirodno lije enje, koje si daju mnogo truda da mnogim "blagim" sredstvima pomognu ljudima. Voditelji tih ustanova su esto **lije nici za prirodno lije enje**. I oni se stalno bore sa svojim kolegama koji primjenjuju kemijska sredstva. No, meni nije poznata niti jedna ustanova koja bi primjenjivala isklju ivo prirodni zakon. Dakle, one zapravo ne primjenjuju ništa. Samo tri stvari bi trebale iza i iz ustiju: Sirova hrana, kojoj smo mi prilago eni, svjež i zrak i ista voda! Koja bi se ustanova to usudila? A imala bi najve e uspjehe. Možda bi bilo dobro bolesnike podijeliti u razli ite grupe. Treba do i do me usobnog natjecanja.

DISCIPLINA

Više puta smo čuli da se zdravlje ne može kupiti u jednoj kapsuli. Postoji samo život koji pogoduje zdravlju. No, sada dolazi veliki hendikep: Od početka ti imaš protiv sebe svu svoju okolinu, uključujući i svoju obitelj. Nitko ne želi odstupiti od svojih uvriježenih običaja. Mi živimo dobro, usprkos svim otrovima koji su oko nas, usprkos mnogim bolestima. Postoje za to liječnici i lijekovi.

Cesto me ljudi pitaju: *"što imaš od života?"* Moj je odgovor vrlo jednostavan: *"Pravi život počinje tek nadvladavanjem naslada! Tvoji živci okusa sada reagiraju samo na velike razlike, kao što su sol, papar, senf, začin, šećer, nikotin, kava i alkohol. Tvoje zdravlje je relativno, prema tvojim ograničenim prosudbenim mogućnostima, jer do sada nisi iskusio pravo zdravlje! Euforija nastaje doživjeti nešto samo za vrijeme dana posta i životom koji pogoduje zdravlju."*

Kad kažem kako je najbolje da jedeš sirovu hranu s otprilike 2/3 sirovog, svježeg povrća i salate, malo oraha i sjemenki, ti već nabireš nos i kažeš: *"Nismo mi kuni!"* Uistinu, ti nisi kuni, niti krava, dakle nisi biljožder. Ali ti moraš svoju hranu odrediti prema tome, da li ti je ugodna, da li divno miriše i lijepo izgleda (bez lonca za kuhanje)!

Time sam već ponovio istav "recept za zdravlje". Sve ovo što dalje pišem, treba samo stabilizirati tvoj

duh, kako bi 1.- prešao na hranu kojoj je uvijek prilagođen, i 2.- kako bi u tome ustrajao. Ustrajati je teže nego započeti, jer se posvuda oko tebe nalaze "zavodljivi užitelji". No, sada ti znaš, da to nisu pravi užitelji, nego mješavine za perverzno nepce! I tu sada dolazi disciplina. I samo mali griz je velik korak da se vratiš u stare opasne običaje!

To je kao kod kroničnih alkoholičara. Popusti samo jednom gutljaju! Taj mali prijestup tjera te u sljedeći koji je već i! Zdravlje je važnije nego li kratkoročno isprazni "užitak", koji je u stvari već tako degeneriran, da više nemaš osjećaj za prirodni okus!

Nasreću, postoji prirodna zapreka za povratak: Brzo ćeš ponovno oboljeti. Ti više ne možeš podnositi **"smeće i otpad"**. Probavne smetnje, napuhavanje, neugode, glavobolja itd., odmah se vraćaju a sve što si već nadvladao! Po tome ćeš prepoznati kako na visokoj razini djeluje tvoja organska vitalnost, tvoja nova snaga živaca, da, itavom tvojim tijelom. Ono se odmah želi ponovno osloboditi od tog otpada!

Ti si postigao **stvarnu slobodu**, dok su svi oko tebe **robovi svojih prividnih užitaka!** Zdrava disciplina nije odricanje, nego gospodarenje nad požudama! To nije samo teorija. Svatko može odmah, bez novaca i zdravstvenog osiguranja, isprobati istinitost izjava u ovoj knjizi. Ti sam si najbolji pokusni kuni za to. Ti sam možeš odmah prosuditi, da li istinu sadrže prirodni zakoni kako ih ja opisujem, ili šepava umjetna medicinska "znanost", koja navodi

posljednje "stanje zablude". Nema bolje mogu nosti nego da vlastitim inima prona eš istinu.

Prirodno zdravlje nije teorija, nego prakti an život! Ta potrebna disciplina dovest e te do vrhovnog zdravlja. Ti eš život uistinu živjeti! Snaga i jakost dolaze samo disciplinom! Manjkom discipline nestaje tvoja snaga, isušuje se tvoj "zdenac života". Dakle, disciplina ne umanjuje život, nego ga ja a! Nedisциплиnirani ovjek neprestano gubi svoju energiju, što na kraju dovodi do iscrpljenosti njegovih živaca!

Jednom mom mla em školskom kolegi, kojeg sam danomice pred kioskom sretao s pivskom bocom i cigaretom, i kojeg sam opominjao zbog toga, sada drh u obje ruke, te ne može više mirno držati niti jednu ruku. *"Vidiš li, sada si dobio ra un za svoje pi e i pušenje!"* On je još i sada htio uzrok toga svaliti na nedužnog konja, koji mu je razbio glavu za vrijeme služenja vojnog roka. *"Ne, poznam dobro tvoju pri u. Otrovi su, koje si dnevno, bez obzira na svoje tijelo, ulijevao u sebe, krivi za to!"* Sada ne e više piti! Ali sada izgleda kao starac od 80 godina, a i kre e se tako! (Umro je 1989.)

U dobrom "malogra anskom" na inu života ti si robot, marioneta, koja vegetira na jednoj nevidljivoj traci. Postao si robovski ovisan o drogama, me u koje spada i **ovisnost** o alkoholu, nikotinu, kavi, prežderavanju, nekontroliranom apetitu, pretjeranom seksu itd. Sada tvoje smežurano i oslabljeno tijelo

zove u pomo . Budi pametan! Vрати se na elu prirodnosti! Samo eš tako živjeti u skladu sa svojim okolišem!

Ima ljudi koji život svjesnog zdravlja smatraju okovima, a krivi, lažljivi život smatraju slobodom i veseljem! Upravo je suprotno istina. Oni su zbunjeni, mrzovoljni, stalno ih boli glava, uzimaju aspirine, bez prestanke piju kavu, ne mogu spavati, imaju zatvor, ovisni su o sredstvima za bolju probavu, uzimlju sredstva protiv kiseline u želucu. Ukratko, oni su robovi svojih želja i nisu nikada zadovoljni!

Njihov mir je zloraba tijela, koje mora izdržati dugi niz godina. Usprkos mnogih neprirodnih **stimulansa** osje aju se slabima i jadnima, žive pod stresom, boje se svakog rizika, trpe od neuroza i psihoza, doživljavaju unutarnje konflikte, i bez razloga se osje aju krivima! S jedne strane slabost i bolesti a druge zdravlje i vitalnost, nisu besplatni darovi prirode. Oni su injenice koje si ti sam stvorio. Ti si ih dobrovoljno izabrao, pa onda moraš žeti i rezultate - ovakve ili onakve! Ve ina ljudi su **robovi svog krivog na ina života** i žele olakšanje s bilo kakvim sredstvima. A za to imaju " udesna sredstva" besplatno svaki dan u svojim rukama. Nije ti potrebna nikakva kemija, nikakvi specijalisti za srce i jetru. Tvoje vlastito tijelo je najbolja snaga zdravlja, ali samo onda ako mu za to pružiš priliku.

Nažalost, to ne ide bez discipline. Moraš znati, da bi želio! Nedostatak discipline dnevno uništava

milijune! Tada se žalimo na "dragog Boga", koji je iznenada i neo ekivano nekoga pozvao k sebi. **Sigurno, zdravlje nije sve, ali bez zdravlja je sve ništa!**

Danas postoje tzv. "istraživa i prehrane", koji kažu: "Pivo u umjerenim koli inama je zdravo za srce!" Ali najviše dvije boce dnevno, jer ina e dolazi do štetnog utjecaja alkohola na srce i jetru. Ta preporuka je besmilica! Bilo kakav otrov uvijek šteti našem tijelu i oslabljuje ga. Prije svega, "nekoliko" piva je prvi korak da se vratimo u kaljužu, koju smo željeli izbje i. Pokušat u to jasno opisati na ovim stranicama.

Mi ne želimo slabo zdravstveno stanje, nego najve u vitalnost. Želimo da taj visoki standard bude naša norma. Mi želimo naglasiti da je svako odstupanje od te norme (a tu spada i umjerenost pi e) korak unatrag, a svaki korak prema natrag je po etak propasti! Ne smijemo zaboraviti da takve preporuke esto neizravno dolaze od industrije. Danas se može "nabaviti" bilo kakvo stru no mišljenje.

Izdava magazina "Physical Cultur" *Milo Hastings*, kazao je o tome doslovce: "*Ja u sve potpisati, ako za to dobijem ugovor za oglašavanje!*"

Mogu navesti bezbroj takvih "stru njaka", koji imaju zvu ne titule, a kojih ima svakako više u SAD-u nego li u Njema koj.

Da li si nakon rata uo za psihijatre? Sada eš ih na i na svakom uglu, a njihove ordinacije su pune! Ti

"kau "-pacijenti su "bolesni" samo zbog svojih loših navika. Oni ne znaju niti za smisao niti za cilj svog života. Njihov životni put je slijepa ulica! Dakle, nemoj se zadovoljiti s polovi noš u. Ve ina kompromisa su truli kompromisi. Potpuno prekini s lošim navikama. Umjesto toga njeguj dobre navike. Budi prvorazredni ovjek!

Ne možeš nikada stajati na miru. Razvijat eš se ili na bolje, ili eš i i unazad! Neprestano moramo ja ati svoje spoznaje i napore! Ti moraš postati uzor za ljude s kojima živiš, koji se još nalaze u tami, ali ne tako da postaneš fanatik. Lako smo tome skloni, ali brzo e te smiriti spoticanja na tom putu.

Svatko bi želio biti zdrav, ali nažalost, tako da ništa ne ini za to. Neprestano se traže udesne tablete i udesne kure. Jedna jaka injekcija, ili oštra tableta, pa se može nastaviti sa ugodnim "grešnim" životom!

Moraš posti i onu razinu nesputanog zdravlja, na kojoj eš s veseljem prihva ati potrebna "ograni enja". Uop e ne bi smjelo do i do osje aja "ograni enja", nego bi te morao pratiti neograni eni osje aj slobode. Tvoj cilj je posti i vrhunsko zdravlje!

Na nesre u, za ve inu ljudi (pa i onih dobre volje), teško je prekora iti zapreke, "male smetnje". Uza sve idealne ciljeve, ne smijemo nijekati životne stvarnosti: Mi živimo u društvenoj zajednici i moramo se sna i, a to ne bi smjelo biti pukim "zatvaranjem". Štoviše, posvuda bi trebale nastati

skupine koje bi se redovito sastajale, izmjenjivale iskustva i me usobno si pomagale, kako bi sprije ile osobne padove u "ranije obi aje"! U društvu je to pravilno shva eno kao normalni na in života. U Njema koj ima ve više od 50 skupina, u kojima su ljudi koji traže zdravi na in života, a sastaju se jedanput ili dvaput mjese no, kako bi se mo usobno pomagali i poduzimali neke zajedni ke stvari. I ti kao "po etnik" možeš sudjelovati u njima. Samo moraš potražiti adrese tih udruga (kod Lebenskunde e.V. 2862 Worpswede).

"Ne smiješ to i to.... ". To su krive naredbe! Trebaš si kazati: *" Želim posti i najviši cilj, i zbog toga si povremeno moram nametnuti neka ograni enja, koja zapravo to i nisu."*

Nemoj biti žalostan zbog hrane koju ne smiješ jesti. Ja odmah kod toga vidim životinje od krvi i mesa, stanicama i živcima, kao što smo i mi ljudi. Mi inimo da ta bi a trpe jedu i meso, ribe ili jaja. Onoga tko nije još o vrsnuo mogu nadražiti i sami hrskavi pekarski proizvodi. No uvjeren sam, da e ubrzo do i do zasi enja, do "punog nosa", do knedle u grlu, pa e onda biti lakše ne dati se zavesti. Ve sam stoput osjetio da do te zasi enosti dolazi još ranije kod degeneriranih proizvoda iz bijelog brašna! Dobro je kod prirodnog zakona, da svatko može povremeno na sebi, kao na pokusnom kuni u, iskušati lošu prehranu, i ponovno se uvjeriti o njezinim posljedicama. Nema boljeg sredstva da se povezu uzroci i posljedice!

Uz slatka zaše erena jela i uz mnogo masno e, odmah e se pojaviti višestruke kobasice na trbuhu, dvostruka brada, debele butine, salo na trbuhu! Trenutno je opet u modi umjerena debljina. (Tko uop e ima interesa da o tome piše?). Opel se esto uje rije "umjereno". Dakle, umjereno bi se moglo sve. Umjereno se možeš trovati. Otrov u malim koli inama nije otrov. On je to samo u velikim koli inama!

Svaka ovisnost o masno ama je opasna, pa i ona umjerena! Ne vjeruj lijepim rije ima *prof. Pudela*, iz Gottingena, koji zastupa stav o dobrom osje anju. Ti se osje aš dobro, ako popiješ šalicu kave, ili ašicu rakije. I stimulans dobrog "odreska" izazvat e u tebi da se dobro osjetiš.

Upravo umjetno izazvan 'dobar osje aj' prikriva štetnost! Sam eš morati za to platiti. U bolnicama se sasvim službeno može umrijeti. Tada te ne e više nitko pitati o tome koliko puta si se osje ao dobro!

Dakle, nemoj trošiti svoje dragocjeno vrijeme, razmišljaju i o tome, što ne smiješ. Radije se usredoto i na lijepe stvari koje su poželjne. U to ne spada samo hrana. Ova divna zemlja može nam pružiti još mnogo toga.

Sigurno je, da i hrana prija, ali mnogo bolje u svom prirodnom stanju. Jutros sam uživao u zreloj kruški, s njezinim bogatim osjetnim nijansama, s visokom koncentracijom še era koji se odmah pretvara u energiju, i u njezinom divnom mirisu. Ta kruška mi je

dovoljna do ru ka, a onda u pojesti povr nu salatu s odgovaraju im plodovima. Ništa više. Vidiš li, mi u podne jedemo svježe povr e, a ostalu su gotovo samo vo ni obroci, pa i nave er. Nave er uzima svatko što želi.

Sto emo u initi kad smo nekuda pozvani? Zaobi emo takve zapreke, kao što sam to ju er u inio ja, kad me je pozvao ro ak (dvije ku e dalje) koji je slavio ro endan s bogatim "ribljim jelima". Do i emo tamo tek nakon sve anog jela. Ostat emo svježi i aktivni samo sa studentskom hranom (suhi plodovi). Drugo jutro eš biti, kao uvijek, svjež i aktivan. Prakti ki, ja uvijek dajem takve prakti ne napomene, jer znadem iz dugog iskustva, da su po etnici bespomo ni u takvim situacijama. Važno je da doma ina na to unaprijed upozoriš. Uostalom, ti eš tako uvijek biti najjeftiniji gost.

Dakle, nemoj se usredoto iti na ograni enja, nego na mnogo ve i slobodni prostor koji tvoja obitelj iznenada ima na raspolaganju. Kuhinja može ostati hladna. Kakvo olakšanje za robinju-doma icu. To je prava emancipacija! Stavi pred sebe nove ciljeve i ideale. Otvori o i za važnije i ljepše stvari. Pa i onaj dan kada ne budeš jeo, osje at eš se mnogo bolje. Sve e biti mnogo lakše.

Ne zaboravi kod toga na mnoge stvari koje kao bezvrijedni predmeti samo blokiraju tvoje moždane stanice. Danas živiš, sutra je drugi dan. Sada si spreman za više ideale, za proširene vidike s ve e

visine! Život i zdravlje moraju dobiti ve u dinamiku. Pusti da se tvoje moždane stanice sada bave drugim, plodonosnijim stvarima. To oboga enje e u initi da zaboraviš na mala neminovna ograni enja od ne ega što te ionako želi samo povu i naniže. Pretpostavka za to je samodisciplina.

Zapreke

Prof. Ehret piše: "Pravilna prehrana je životna tragedija. 99,99% svih bolesti ovisi o prirodnim, sirovim, svježim živežnim namirnicama". Ve si itao mnogo toga što trebaš initi, po inji sada to primjenjivati. Najprije eš se osje ati izvanredno, posebno lako. Ali ve nakon nekoliko dana možeš se osje ati vrlo loše. Boljet e te glava, imat eš vrtoglavice. Boljet e te neki dijelovi tijela, što nisi ve dugo vremena primijetio. Oti i eš svom lije niku ili ljekarniku i izvjestit eš ih o svojim nevoljama. Budu i da su tu gotovo svi lije nici potpuno bespomo ni, tvoj e ti lije nik preporu iti da se odmah vratiš na stari na in života. Za nekoliko dana bit eš opet onaj "stari".

Što se dogodilo? Tvoje zaga eno tijelo je odmah, injie dobilo dobru, lako probavljivu hranu, po elo s iš enjem. Gomile otpada iz svih dijelova tijela, koji se djelomice tamo nalazi od tvog djetinjstva, krenule su u krvotok da budu izbena. Taj otrov jako nadražuje živce. To su simptomi koji te žele srušiti.

Vra anjem na **mrtvu hranu** oslobo eni otpad se odmah vra a natrag u svoja poznata skladišta. Mikrobi se vesele svojoj staroj "pokvarenoj" hrani od koje žive! Time si sam sebi napravio najgoru uslugu. Ja sam na prethodnim stranicama lije nicima koji ne vjeruju u **teoriju otpada**, preporu io da naprave taj test. Sada se i ti nalaziš u njemu. Ako si jeo vo e kao prijelaz na prirodnu prehranu, onda je još dramati nije pronalaženje, razgradnja i izbacivanje otrovnog otpada. Vo e se vrlo brzo probavlja i donosi ti u velikom obilju hranljive tvari, aminokiseline, vitamine, minerale, tako da se generalno iš enje provodi još žeš e. No, upravo se ta rajaska hrana okrivljuje daje uzro nik svih nelagodnosti. Okrivljuje se najbolja i najdjelotvornija hrana na zemlji, a ne mrtva hrana, koja na koncu ruši tvoj krvni, limfni i filter-sustav.

Ja sam prošao ve mnoge takve **kure iš enja**. Kod toga ovjek esto misli da mu je ku no posljednji as! Katkada, sasvim iznenada iza e iz nas puna šalica tog "otpada". Takve **krize** su potrebne. To su neopasne krize iš enja i ozdravljenja. Nemoj odustati. Moraš to pro i za svoje dobro.

KAKO U POSTATI I OSTATI ZDRAV?

"Traži i na i eš", bila je kroz desetlje a moja deviza u podru ju zdravstva. Ali taj je put bio "težak i mu an"! Nažalost, u Njema koj postoje samo pojedinci koji su pokušali živjeti u skladu s prirodom, što god oni pod tim mislili. Oni su bili samo "glas vapiju eg" u pustinji. Brzo su zaboravljeni nakon njihove smrti, kao svatko koga polože u grob. Povremena prisje anja "velikih" osoba ne nije u tu injenicu!

Veliki njema ki u itelj zdravlja, austrijski profesor teologije *Dr. Johannes Ude*, koji i nije tako dugo mrtav, a umro je vrlo star, jedva daje po imenu poznat današnjim austrijskim "u iteljima zdravlja". U ovoj knjizi sam ve spomenuo njegov borbeni duh. Neustrašivo se bunio protiv Hitlerovog režima, protiv svoje crkvene bra e, protiv vladaju e medicine i njezinog "potiskivanja" prirodnog puta "ozdravljanja od bolesti"! Više puta je zbog toga bio zatvaran, ali je ostao postojan.

Tako je bio i *Dr. Bircher-Benner*, jedan od prvih "pravih" lije nika, koji je s velikim uspjehom primjenjivao sirovu hranu kao ljekovitu hranu, premda je na sveu ilištu samo nešto u io o bolestima, mikrobima, bakterijama i virusima, i o tome kako se

protiv tih "šteto ina" treba boriti otrovima kao protiv najve ih neprijatelja ovjeka. Njegov veliki sin *dr. Ralph Bircher* je nasljedstvo svog oca, i njegove spoznaje o prirodnoj medicini, desetlje ima u svojim knjigama herojski branio protiv svih otpora, posebno je to inio u knjizi "Preokret". Živio je do visoke starosti u svojoj domovini Švicarskoj. (Umro je 1990. godine u dobi od 90 godina).

Za me su kao uzori postali još Walter Summer i Are Waerland. No tek 1978. temeljilo sam promijenio svoje shva anje pravog uzroka bolesti i to na temelju predavanja *Prof. Ehreta* i *dr. Walkera*, za vrijeme jednog posjeta SAD-u. Te nove (u stvari stare) spoznaje, utvr ene su zapravo tek 1983., kada sam ja (opet slu ajno) na Floridi otkrio knjižicu o herpesu i AIDS-u (od *T.C.Freya* "Nikada više herpes"⁴³). Tu je otkriven pravi rudnik. Nagoviještena je proslava zdravlja, zaštita od bolesti i ozdravljenje.

Budem li ja te spoznaje na ovim stranicama još jedanput drasti no prikazao, time ne želim vladaju ! medicinu u potpunosti osuditi, jer znam da mnogi lije nici ne bi druga ije govorili. Kad bi oni govorili o zdravlju, njihov bi stalež brzo izumro. Vrstu robe u veletržnicama odre uje kupac, pacijent odre uje svog lije nika i farmaceutsku industriju. Budu i da se ne mijenja pacijent, ne e se promijenili niti lije nik!

Svatko vidi da je bolje bolest sprijeti, nego ponovno uspostavljati zdravlje. Samo to ne ino gotovo nitko. Svatko vjeruje da e taj kalež pro i

mimo njega. Razumije se, to je samoprijevara. Svaka bolest je samo dodavanje dnevnih malih grijeha protiv prirodnog zakona. S druge pak strane te bolesti su po etak ozdravljenja. "Dobra gra anska kuhinja" je prehrana bogata kalorijama a zapravo **nedostatna prehrana**, koja e te za neko vrijeme dovesti u stanje bolesti. Nedostaje sirova hrana bogata enzimima.

Ako netko i doživi relativno visoku starost, to on mora zahvaliti kromosomima svojih predaka. No, da li takav zra i zdravljem? Danas je gotovo sav ljudski rod bolestan, i on e iz godine u godinu biti sve bolesniji! Kada bi spoznaje službene medicine u sve debljim priru nicima bile to ne, mi ljudi bismo morali biti sve zdraviji. Pogotovo kad tehnika dijagnostike i aparati danas omogu avaju i transplantaciju organa.

A stvarnost je suprotna. Gradimo sve više bolnica sa svim tehni kim finesama, farmaceutska industrija je sve snažnija i bogatija. Njezini oglasi nas dnevno bombardiraju u milijunima primjeraka, kako bi nas uvjerali: Uzmi ovu malu šarenu tabletu i riješit eš se svih briga. Posebno nas te pak tablete 'sre e' (tablete za smirivanje) osloba aju svih briga svagdašnjice. Pa ipak, ne uje se niti jednu rije o ovisnosti od tih malih "udesnih tableta" koje nas ine ovisnima. Sitno tiskane **nuzpojave** se i ne itaju.

U stvari i sam znaš, da sve više raste broj oboljelih od bolesti srca, krvotoka, moždanih udara, diabetesa, bubrega, raka, živ anih i duševnih bolesnika. Kroni ne bolesti po inju ve u djetinjstvu. Ve sam na

drugom mjestu naveo kako je civilizirano ovje anstvo danas bolesno.

Gledaju i u svjetlu prirode, bolesti se mogu vrlo lako protuma iti: Priroda neprestano teži prema tome da uspostavi i održi zdravlje. U tu svrhu proizvodi groznicu, proljev, povra anje, upale, hunjavicu, kašalj, ote enost, kako bi kompenzirala tvoje prijestupe protiv prirodnog zakona! Kod toga se priroda katkada služi malim "napada ima" mikro-bima, kao svojim pomo nim radnicima. Oni nisu naši neprijatelji, nego pomo nici prirode u njezinom nastojanju da nas oslobodi od naših bolesti.

Dakle, mi moramo potpomagati navedena prirodna sredstva, ne suzbijati ih kemijskim sredstvima!! Mi se bojimo ve i male groznice, premda su i stari gr ki lije nici znali za jednostavnu uputu i primjenjivali je: *"Daj mi sredstvo koje izaziva groznicu i ja u te izlije iti od tvojih bolesti!"* Stoje od toga ostalo? Poznam lije nike koji ve kod male prehlade propisuju velike doze penicilina, premda znaju da prehlade izazivaju virusi protiv kojih penicilin nije djelotvoran! Govore, da se tako zajedno s prehladom žele boriti protiv eventualnih komplikacija zbog prhlade. Oni nažalost ne navode, da tako kod bolesnika ubijaju za zdravlje važne bakterije.

Nasre u, ti dolaziš do ponovnog zdravlja i do povrata vitalnosti istim prirodnim sredstvima: živa sirova hrana, svježi zrak, sun eve zrake, ista voda,

kretanje, mirovanje i "duhovno" isklju ivanje. Kada bolest ve nastupi, najviše e ti koristiti suzdržavanje od hrane i krevet (bez radija i televizije). Naš organizam ne može u isto vrijeme raditi oboje: Odstranjivati iz tijela sav skupljeni otpad i otrov i tako vratiti zdravlje i duhovno biti aktivan. Prijetnja kažiprstom naših starih lije nika: *Odmah u krevet!"* potvr uje to nost toga.

Prvi obiteljski lije nik kojeg sam ja vidio u našem malom selu bio je *dr. Hundt* iz Tellingstedta, koji je po snijegu i kiši svojom ko ijom posje ivao bolesnike. Mladi a u susjedstvu udario je konj, te je on ve tjedan dana ležeo u krevetu. Tko bi za to u ranije vrijeme zvao lije nika? Nitko nije imao zdravstveno osiguranje, tako da bi netko trebao biti ve napola mrtav kako bi pozvao lije nika. Lije nik mu je dao "injekciju" i to je bilo ve nešto nevjerojatno.

Taj lije nik je roditelje mladog susjeda najprije pitao: *"Kako je s otvorom?"* Time je on postavio osnovno pitanje: Otvor, stolica, odstranjivanje otpada! Nitko o tome nije vodio ra una. Nažalost, tom mladi u nije više ništa pomoglo, niti klistir, niti ricinusovo ulje. Mladi je bio ve potpunoma zatrovan, tako da je mladi nasljednik imanja ubrzo umro. Jadni Johann "odozgo" hranjen dobrom hranom i vru om juhom, ali "odozdo" nije ništa izlazilo van!

Koji e lije nik danas postaviti prvo pitanje o iš enju otpadne jame, koja je stalno prepunjena

otpadom i otrovom, a to je jedan od osnovnih uzroka našeg oboljenja? Vidi o tome knjigu *dr. Walkera*, "Zdrava probava bez za epljenja"²⁰, dakle o zdravim crijevima. Svaki naš organ, kao što su tabani, unutarnja sirana dlanova, mrežnica o iju, povezani su izravno s odre enim dijelom debelog crijeva.

Sedam ve spomenutih lije nika kaže da je enzimima bogata sirova hrana osnovno sredstvo za nadvladavanje **uzroka** svih bolesti, dok "moderna medicinska znanost" nastoji potisnuti simptome bolesti. To je osnovna **razlika!** Prirodne metode lije anja su prastare, one postoje od po etka razvoja živih bi a. One su još uvijek iste kod životinja koje žive u divljoj prirodi! Nasuprot tome, moderna znanost je sasvim mlada, a nije niti moderna niti znanost, niti medicina, nego sli na **praznovjerju** naših pretšasnika u snagu izlje enja nekih bogova. To je štovanje bilo i bolje (od moderne medicine) jer nije škodilo, nije bilo kemijskih rasprsiva a. Mi danas znademo da psihi ka snaga igra kod lije enja veliku ulogu. I uobražvanje može lije iti.

Knjiga o "duhovnom" izlije enju ima neprelegdno mnogo. Najpoznatija me u njima je knjiga Amerikanca *Edgara Caycea*. Izvanredni borac za "prirodno zdravlje" *Dr. Herbert M Shelton*, St. Antonio (Texas), piše u studenom 1977. godine u svojoj reviji o današnjoj medicinskoj znanosti: *Primitivno praznovjerje šamana (sve enika ili arobnjaka, varke i zavaravanje s magi nim*

*sredstvima, živi i dalje u "medernoj medicini"! Bakteriologija je dakle nova demagogija. Kure i imuniziranja (kao danas kod AIDS-a) može se usporediti s egzorcizmom (istjerivanjem avofa). Ta moderna sredstva sa svojom psihijatrijom i psihoanalizom samo su novi oblik "thergy-a" (magijskih i nadnaravnih agenata). Danas je aranje vještica s njihovim praznovjerjem i varkama zamijenjeno finijim metodama, raji ni ran im medicinskim ure ajima i tehni kim "unapre enjima", ali u inak je isti: Sve su to samo magi ne tehni ke metode! Sa stanovišta našega tijela, psihologije i biologije u imo, da se naš organizam sam b'oz neko vrijeme oporavlja i ozdravlja od bolesti, kao što se rana automatski sama zatvara. Toliko *Dr. Shelton*. To su organske metode i snaga samog tijela, a ne metoda suzbijanja izvana nekakvim sredstima ili aparatima!! Našem tijelu nisu potrebni kiroprakti ari, akupunkturisti, maseri, niti bilo kakva alopatska ili homeopatska udesna sredstva. Nisu mu potrebne infuzije nedefiniranih mješavina, zra enja bilo koje vrste, nikakva poticajna sredstva kao što su kava, nikotin ili alkohol. Sva ta sredstva potiskuju normalna nastojanja našeg tijela da se o isti. To su zapravo štetni stimulansi; oni su samo prividno zdravlje.*

Ako je nakupina otpada ve a, to je naravno i kriza žeš a. Ponavljam: Groznica, upala, gr evi, povra anje, proljev, osipi, otekline, kao npr. debele noge

itd., samo su prirodni napor organizma da ozdravi. Naravno to troši snagu, posebno snagu živaca, koje treba štediti. Zbog toga nam je potreban mir prije napada i napora. Rezultat: "Bolest je nastojanje našeg tijela da ozdravi!"

Dr Shelton kaže dalje: "Sve dijagnoze i klasifikacije u medicinskim priručnicima samo su iluzije koje izlaze iz glava medicinara, a nastaju iz naših razmišljanja u kompleksu simptoma. Tumačenja pojedinih bolesti su jako različita. Ona govore o uljezima. A zapravo, postoji samo jedan zajednički temelj za sve bolesti! Ono što tvrde praktičari svih tih škola i dijagnoza samo je potiskivanje simptoma! Ti "lijekovi" svojim kurama samo pogoršavaju po etički potpuno, jer njima se slabi napor tijela da ono samo sebe izliječi."

Izme u potpunog zdravlja (stabilnosti i ljepote) do raka i udara postoji veliki niz patoloških promjena. To su procesi izlučivanja u obliku različitih akutnih bolesti. Mi mislimo da te krize iznenada napadaju bolesnike, ali u stvari, to su samo akutna stanja nakupina duljili vremenskih razdoblja kršenja prirodnih zakona. Loše navike tijekom vremena proizvode te kumulativne učinke!"

"Kada se prestati bezakonje propisivanja neegbeskorisnog. Time se stvara dojam da se nešto čini za ozdravljenje. To nije sugestija, to je prijevara!"

(Dr. med. Carl Ludwig Schleich)

No, brojanje unatrag se nastavlja. Ti se mesom, ribom i jajima ne može riješiti svojih svakodnevnih nakupina otrova, posebno ne milijarda lijenih bakterija u crijevima! Umjesto da u samome sebi potpomažeš snagu zdravlja, ti ih potiskuješ pomoću lijekova i zadržavanja krivog načina života. Svatko tko još može donekle jasno misliti, slijediti mene a ne lažne tužitelje. Dakle, ti sam stvaraš svoje bolesno stanje. Želiš li ponovno biti zdrav, moraš pomagati a ne potiskivati u sebi prirodne snage!

"Osobno mislim da nije ispravno propisati lijek, ako netko prije toga nije napustio štetni način prehrane, ako netko prije toga nije sudio najveće zapreke svog krivog načina života!"

(Prof. F.Eichholtz, farmakolog)

Sigurno je da trpiš boli i da se ne osje aš dobro. To je dobro. Kod tih procesa iš enja ti se ne možeš osje ati dobro. Ali za to moraš optuživati samoga sebe a ne nekog avla ili malu životinjicu. Bez koliko organa može ovjek "dobro" živjeti? Lije nik koji odstranjuje organe pokazuje time da ne može lije iti, da je itava njegova medicina kriva! Krivo je, nastojati izlije iti se raznim kurama, zahvatima ili otrovnim lijekovima!

Ozdravljanje se stalno doga a u tijelu, ali nažalost ono ne može do i do kraja, jer ti to spre avaš nastavljanjem svog krivog protuprirodnog na ina života!

Sav nakupljeni otrov mora van, kako bi organi mogli savršeno funkcionirati. Ako potisneš bolove, ili ako odstraniš oboljeli organ, da li si onda ozdravio, kako to tuma i medicina? Ne, nikako! Time si ti bolest samo potisnuo, a svoje stanje samo pogoršao. Prije ili kasnije pojavit e se "iznenada i no ekivani strašni pas!" Stoje **potiskivanje** bilo uspješnije, to si više uništavao svoj vlasiti mehanizam ozdravljanja. On po inje popuštati a potiskivanje može biti smrtonosno!

Za vrijeme **akutnih kriza** koje izaziva priroda, tvoje se lije enje može sastojati samo od ovih nekoliko mjera: ništa ne jesti, piti samo istu vodu, potpuno mirovanje tjelesno i duševno! Taj na in lije neja možeš vidjeti kod životinja. A što radimo mi ljudi? Gomilamo lijekove, gutamo mnogo raznih

tableta, dok naše tijelo poduzima mnogo napora da opet ozdravimo. Radio i televizor se postavljaju uz krevet, rodbina nas "tješi" glupim razgovorima, donose nam svježu krepku juhu, koja je vrlo sli na urinu životinja! (Vidi to an opis u mojoj prvoj knjizi.) Bezuvjetno je potrebno **dulje vrijeme posta** ako je bolest prešla iz akutnog u kroni no stanje!

Prije nekoliko dana sam na televiziji vidio kako se *ministar Bliim* borio s dužnosnicima industrije tableta. Razumije se, on više ne može pla ati stalno rastu e troškove lije enja. Iste tablete, s istim sadržajem, stoje u južnim državama samo tre inu naše cijene. *Ministar Bliim* želi dakle stabilne cijene, kako bi lije nik mogao prepisati jeftine lijekove.

Ministra se može razumjeti. On nema u blagajni više novaca. Farmaceutska industrija pak troši milijune na svoje reklame. Ona predo uje strahote, kako bolesnik ne može više dobiti potrebne lijekove. To je pak potpuno krivo!

Razumijem i ljekarnike, jer njihova ljekarna po iva na sadašnjim kalkulacijama troškova. Ako se smanje prosje ne cijene lijekova, mora se promijeniti i njihova kalkulacija. Zakon o reformi zdravstvenog osiguranja trebao bi odrediti stabilne cijene. Bez obziraje li lijek jeftiniji ili skuplji marža bi trebala biti ista! Takvi zahvati na slobodnom tržištu su krivi. Tada e se ljekarnicima dogoditi isto što i poljoprivrednicima. Taj posao se više ne e isplatiti. "Ljekarni ke cijene" su i bez toga ve davno nestale.

Nijednom takvom mjerom ne e nestati uzroci bolesti, a to je krivi na in života! Gospodine *ministre Bliim* propagirajte zdravi na in života pa e se troškovi lije enja smanjiti sami po sebi.

Mogao bih iz stotina knjiga (i iz prošlog stolje a) navoditi bezbrojne citate lije nika, koji svi opisuju problem bolesti, kao što to i ja inim na ovim stranicama. Ima dovoljno lije nika na itavom svijetu koji optužuju svoj vlastiti stalež. Oni su naš najbolji dokaz! Najteža optužba potje e od glasovitog ameri kog lije nika *Dr. W. Hol mesa*: "*Ja sam uvjeren da bi za ovje anstvo bila prava sre a, kada bi sva sredstva za lije enje, kakva mi danas poznajemo, bila potopljena na dno moral No za ribe bi to sigurno bila nesre a*".

Sasvim je jasno da se svim silama nastoje prešutjeti takvi uzroci bolesti. Time se ne može ništa zaraditi! Ali baren bi prora un *ministra Bliima* bio spašen od sve ve e plja ke. Tako spašen novac ostao bi u džepovima ljudi. Tamo bi on bio najbolje sa uvan. Ali zasada, ostajemo "glas vapiju eg u pustinji". Za sada mislim i dalje širiti tu jednostavnu istinu. Takvo tuma enje bolesti trebalo bi biti prihvatljivo za ve inu ljudi.

Još jedan citat *Are Waerlanda*: *Mi se ne moramo boriti s bolestima nego s pogreškama u na inu života! Odstranimo te pogreške pa e bolesti nestati same po sebi!*" Ne mislim da u umanjiti njegov filozofski ugled, ako iznesem i neke njegove pogreške, posebno

što još nije prepoznao zna enje prehrane mlije nim proizvodima i žitaricama. Isto tako nije poznavao da je lije enje vatrom glavni neprijatelj.

Bio sam nazo an kad je kazao: "*Daj mi bolji sustav nego što je moj, ja u ga iskušati i ako je bolji, primijenit u ga.*" Tko slijedi Waerlanda? Mnogi njegovi nasljednici su "sitne duše". Prema želji mnogih Waerlandista napisao sam lanak o tome, ne bi li Waerlandov sustav trebalo bolje prilagoditi? Pljuštali su na to protesti od ljudi koji ne poznaju osobno *Waerlanda*, a nisu niti pro itali moju knjigu!

"30 godina sam lije nik. U ovo kratko vrijeme vidio sam kako padaju mnoge dogme znanstvenog lije enja. Ima mnogo 'naivaca' koji nadvladane predodžbe, nažalost, priznaju danas za injenice razumljive same po sebi!"

(Dr.med. Envin Liek)

Svijesno sam se dulje vremena zadržao na prepoznavanju bolesti. Teško je shvatiti tu jednostavnu istinu, jer imamo protiv sebe sav svijet medicine s "milijarde teškom" farmaceutskom industrijom!

U ovoj sam ti knjizi rekao više puta, daje duh iznad tijela. Kaže se, "*Duh je spreman, ali tijelo je slabo!*" Mi najprije moramo svoj duh pou iti kako e navesti

tijelo na poslušnost. Bez duha i discipline se ništa ne može!

Najprije bih ti želio re i najvažnija pravila, prema kojima se želimo ravnati u itavoj ovoj knjizi, koje emo slijediti, kako bismo došli u izvanredno tjelesno i duhovno stanje. To napeto približavanje vrhovnoj aktivnosti trebalo bi te privu i na pravi put, kako bi bio oboružan za sve oluje i veselja života. Ako do e bolest, u stvari ponovna **kriza iš enja**, bit eš postojan i odupriet eš se. Zbog loga glavni dio ove knjige ini ispravna prehrana, jer mislim, da se sva ostala pravila nadogra uju na dobro zdravlje. Bolesnom ovjeku možeš mnogo govoriti o **duhu i duši**, on e ostati tup, zdravlje mu je naime zasada važnije, jer *"zdvavlje nije sve, ali bez zdravlja je sve ništa"*!

Na prvom mjestu je **sviježi zrak i ista voda**. Bez ta dva osnovna elementa nije mogu tvoj život. Ti eš mjesecima izdržati bez hrane, ali samo nekoliko minuta bez zraka i samo nekoliko dana bez teku ine. Tek tada dolazi za nas ljude tre e, ispravna biološka prehrana. Sva istraživanja su pokazala daje ovjek po prirodnom razvitku 'plodojed', bi e kojejede plodove. Dakle, osnova prehrane su u prvom redu plodovi, a u drugom redu sirovo povr e.

Sljede e pravilo se zove **budi sretan!** Bez veselja, osje aja sre e i harmonije, tvoje ti zdravlje ne zna i ništa. Ti možeš biti super-zdrav, a opet neveseo i nesretan! Ovdje trebaju duhovno vodstvo preuzeti

optimisti. Poznata ti je ve banalna usporedba: Pesimist kaže: aša je poluprazna, a optimist sav ozaren od sre e kaže: vidi, moja je aša polupuna. Vrlo je važno kako vidiš stvari sa svojim duhovnim o ima!

Svojim itateljima želim toplo preporu iti knjigu *Dale-a Carnegie-a*: "Ne brini se, nego živi!" On nam uvijek iznova drasti no dovodi pred o i, da je 99% naših briga i strahova bespredmetno! Zašto bih se trebao brinuli što bi se moglo dogoditi, ako se svi ti strahovi ionako ne e ispuniti.

Živiš danas. Ju er je prošlost, a novi dan još nije svanu. *"Sutra je drugi dan"* kazao je *Martin Luther*. Premda sam ja po svojim biološkim godinama ve stariji, biološki se osje am mnogo mladim, i još uvijek sam upravljam svojim malim zrakoplovom. Upravo kao privatni pilot imam neprestano pred sobom sve mogu e opasnosti. Oko moje bazne zra ne luke Heid/Btsum neprestano kruže vojni zrakopovi. Oni prolete pokraj nas kao strijele i njihove pilote mogu vidjeti. Kako malo treba da do e do sudara! Ipak, nije ni to tako lako. Nebo je trodimenzionalno. Ipak, što ako se pokvari motor upravo iznad Sjevernog mora?, ili možda iznad velikog grada? Kao Damaklov ma stalno visi nad nama pitanje: Kakvo e bili vrijeme? Kao privatni pilot moram uvijek imati dobru vidljivost, kako ne bismo ugrozili zrakoplove koji lete pomo u automatskog pilota, ili pak sami sebe.

Ipak, upravo te mogu e opasnosti pomažu nama pilotima nadvladavanje teških dnevnih doga aja oko nas.

Upravo je taj osloba aju i osje aj ono što se uvijek iznova zamje uje u društvu pilota. U ljudskom životu ima vrlo malo stvarno ugodnih osje aja. Jedan od njih je ve opisano nadvlavanje opasnosti. Sljede i ugodni osje aj je kada ovjek u velikom ogledalu vidi itav svoj lik, i utvrdi daje izgubio obline te da opet može obu i odijela iz ormara. Ovom posljednjem teži ova knjiga, budeš li u stvarnosti slijedio njezine upute. Tko misli da uvijek treba izbje i opasnosti, sigurno e se dogoditi suprotno. Njegove neprestane misli uperene na negativno, zapravo e privu i opasnosti. Na što misliš, sigurno e se dogoditi!

Tvoje samopoštovanje usko je povezano sa sre om i harmonijom. Izgubiš li samoštovanje, ili dozvoliš da ga drugi unište, izgubit eš velik dio svoje osobnosti. Ako ne voliš sebe, ne možeš voljeti niti druge! Ne poštuješ li sebe, ne možeš poštivati niti druge! Dakle, samoštovanje stavi isto tako na vrh svog ponašanja!

Isklju ivanje iz grupe, koju smo izazvali svojom prehranom, stalno e nas suprotstavljati našoj okolini, kojoj e smetati, bude li u svom tanjuru vidjela "grešni" komad mesa. To emo vrlo teško promijeniti, pa je najbolje držati se po strani ne bude li nas nitko ništa pitao. Pa i na pitanja odgovaraj bez žestine. Mnogi zbilja ne znaju ništa o zdravom na inu života,

jer nam naslije eni obi aji, te televizija, radio i tisak, sa svojim reklamnim zavojem, stalno prikazuju izokrenuti na in života.

Zbog toga je uvijek dobro, ako se stvore grupe istomišljenika, koji e se sastajati, izmjenjivati iskustva, kako pojedinci ne bi bili sami. U društvu smo uvijek ja i. To je ve postigla udruga 'Lebenskunde e.V. 2862 Worpswede, Heinrich-Vogeler-Weg 8, koja je oformila ve više od 50 grupa za razgovore.

MIRISI TIJELA

Neki stariji liječnici postavljaju svoju dijagnozu na temelju tjelesnih isparivanja svojih pacijenata. Kako miriše koža, usta, urin, kako kosa, ta emitiraju a i primaju a "antena"? Što jedeš tako i mirišeš. Oštri zadah pokazuje tvoje trulo unutarnje stanje!

U prvom redu mirisi nastaju iz raspadanja tvari koje iz tvog tijela izlaze u višak proteina, zatim iz izmjene bjelanjaka u tvom tijelu, koje se nisu izlučile drugim putem. To truljenje potječe većinom od dnevnog propadanja stanica. Naše tijelo gubi dnevno nekoliko stotina milijuna, od svojih oko 75 milijuna stanica.

Zadah govori o nezdravom tijelu. Većina zadaha nastaje od truljenja proteina u probavnom traktu od kuhanih ili pečene hrane kao što su meso, riba, jaja, perad, mlijeko proizvodi, grašak, leća, grah itd. Zadah stolice ima iste uzroke. Sjećam se zadaha urina nakon što sam pojeo kuhane šparoge. Sjeti se neugodnog zadaha znoja, posebno ako dulje vrijeme nisi promijenio donje odjeće. Ja već kod ugodnog i zdravog plesa mogu podijeliti ljude na zdrave i bolesne. Mirisi su ili ugodni, ili slični gnjuhu.

Hraniš li se isključivo i u pravilnom omjeru voćem, salatama, povrćem i orasima, mirisati ćeš na životinju u divljoj prirodi koja se hrani biljem. Ako pak jedeš mnogo bjelanjaka, pa i ako se radi o sirovim

bjelanjak, tada će tvoja stolica i tvoja isparivanja imati zadah na mačke i pse. Oni koji jedu sirovu hranu zadobit će opet ugodne mirise. Neke mlade zgodne žene više uopće ne primjećuju svoj oštri zadah, jer većina ljudi koji jedu bjelanjak evine imaju takav zadah. Dakle, već sam tvoj miris govori o tome, hraniš li se ispravno ili krivo!

Jezik je daljnji pokazatelj je li tvoj sustav zdrav ili bolestan. Jedva da još ima ružičastih, neobloženih jezika. Što je tvoj jezik obloženiji, to se tvoje tijelo nalazi više u raspadajućem stanju. Ako nekoliko dana postiš, ili jedeš isključivo samo voće, tada će obloga na jeziku doći i još više do izražaja. Možeš skinuti te obloge, ali one će se opet brzo pojaviti.

"Izgubiti odvažnost, zna i izgubiti sve. Bilo bi bolje da se nisi ni rodio!"

(Goethe)

Tih naslaga nestaje tek nakon dugotrajnog hranjenja samo sirovom hranom. Dakle, ako tvoj jezik nije čist, još nisi stekao dobro zdravlje! Promatraj malo kako pjevačice na televiziji jako otvaraju usta. Nažalost, nekada im se vidi i bijeli obloženi jezik. Budi svoj vlastiti dijagnostičar. Koristi se svojim jezikom kao "zrcalom" ogledalom svog zdravstvenog stanja.

22 ŽIVOTNA PRAVILA

Evo 22 osnovna pravila, koja čine okosnicu svih životnih pravila.

1. Dobar svjež zrak
2. ista voda
3. Sirova hrana
4. Biti sretan
5. San i mirovanje
6. Ljubav i razumijevanje
7. Ugodna temperatura
8. isto a
9. Sunčeve zrake i neizravno sunce
10. Snažno kretanje
11. Opuštanje
12. Osjećaj pripadnosti nekoj grupi
13. Igra i odmor
14. Izbjegavanje uzrujavanja, isključivanje stresa
15. Siguran na kraju života
16. Prijateljsko okruženje
17. Vladanje samim sobom
18. Koristan, kreativan rad
19. Motivacija i inspiracija
20. Pojavi instinkti
21. Zadovoljstvo

22. Samopoštovanje, samopouzdanje, osjećaj vrijednosti

Ne eš odmah moći i ispuniti sve ove zahtjeve, ali *"tko se mu i nastoje i i tko nikada ne izgubi cilj pred o ima"*, uspele se po ljestvama.

Budi živi uzor za one, koji se oklijevaju i usku uju napraviti prve korake. Primjer je uvijek djelotvoran, svjesno ili nesvjesno.

Roditelji koji puše, ne mogu nikada biti uzor svojoj djeci. Ako puše otac i majka, zašto ne bi i njihov sin, ili kćer, mogli to isto učiniti bez grižnje savjesti? Ili ako se radi o zlu-alkoholu. Ako se roditelji omamljuju, zašto to isto ne bi učinilo i njihovo potomstvo? Svako omamljivanje alkoholom je uvijek onesposobljavanje vlastitog Ja. Kako se iznenada osjećam jak, za kakvog se junaka smatram, a sljedeće jutro sam na dnu, razbijen! Gdje je sljedeća aša, gdje je moja cigareta? Droge i ovisnosti razaraju polako, uvećavaju slušajeva nepopravljivo, tvoje zdravlje i samopoštovanje. Pretovri svako pravilo u djelatni čin i ... ostani pri tome. Spriječi i svaki pad, popni se na višu stepenicu, budi uvijek sretan i zadovoljan postignutim!

Nemoj nikada oklijevati! Kroči odvažno naprijed, nemoj gledati unazad! Za ono stoje bilo ne može ti nitko dati ništa. Dobiva samo onaj tko se usudi! Ponekad i televizija donosi poučne emisije, kao nedavno prikazani film o otrovanom mesu. Mnogi su vidjeli tu emisiju i mnogo im je toga postalo jasno. Nositelji reklame imaju nevjerojatnu snagu prosvjetliti ljude, u

dobrom smislu, kad to ne bi prije bila velika zapreka: reklama za prodaju! Mediji su ovisni o takvim narudžbama. Oni moraju iznositi dobro i zlo. Ali naša javna televizija, koja živi od naših pristojbi, ne može to preuzimati bez štete za nas. Gdje su slobodoljubivi intendanti s građanskom odvažnošću u?

Sto postizemo pridržavajući se navedenih pravila? Mogu ti dati pregled tih velikih prednosti:

1. Možeš dovesti sebe i svoju obitelj do cvatnog **zdravlja** bez bolesti.
2. Možeš izbjeći i sve **troškove** za liječnike, bolnice i lijekove. Nažalost, u našem današnjem sustavu to nije moguće za zaposlene, jer ti moraš biti zdravstveno osiguran. Osiguranja moraju svojim članovima vratiti velike iznose, ako oni nisu koristili usluge osiguranja. Mi smo već ušli, a to ćemo i dalje istraživati, da sve bolesti imaju svoj korijen u zatrovanosti tijela. Dakle, za bolesti je svatko sam kriv. Zbog toga bi i bolesnici morali sami snositi troškove za svoje liječenje. Tko se truje osim "na mrtvo" kuhanom hranom još i alkoholom, nikotinom i kavom, dakle "smećem i otpadom", mora za to i platiti. Odmah bi se izmijenila struktura izdataka kod osiguranja. Ali odmah ujem krik: gdje je tu solidarnost? Treba postojati dvoklasno društvo. Ja u svom životu nikada nisam bio

zdravstveno osiguran i time sam uštedio itavo bogatstvo!

3. **Lako možeš svladati** svoje sadašnje **bolesti**, kao što su banalne prehlade, što imaš zahvaliti kruhu/žitaricama koje stvaraju sluz. Prehrana je tako odgovorna za većinu bolesti grla i bronha. Više nikada ne moraš bolovati od probavnih smetnji, kao što su zatvor ili proljev. Glavobolja, bolovi u mišićima i "neizljepljive" bolesti kao što su akne, psorijaza, neurodermitis, alergije, astma, artritis, bolesti srca, visoki tlak, tumori, hemeroidi, itd. Sve može bespovratno nestati!
4. Kreni naprijed s velikom **energijom**. Povećaj energiju i ti automatski dati više osobne dinamike.
5. Povećaj **snagu** svog **mozga**, kako bi bio svježiji i budniji!
6. Otkrij novu **snagu, ustrajnost, životnu snagu i vitalnost**.
7. Popravi svoj **sluh i vid!** Postoji vjerojatnost da ćeš svoje naočale staviti u kut. Najmanje što će se dogoditi jest to, da kroz desetljeća a ne će više doći do pogoršanja.
8. Govorit ćeš **jasnim glasom**.
9. **Koža** će ti biti mekana, baršunasta i bez bubuljica.
10. U poslu ćeš povećati svoju **produktivnost**.

11. Izgledat eš **20 godina mla i**, a tako eš se i osje ati! Sto sve ne bi u inio da se ostvari ova 11. to ka? Pa ipak do takvog uspjeha možeš do i vrlo jednostavno i besplatno!
12. Jedi gurmansku hranu, bogatu hranljivim i vitalnim sastojcima, koji e ti dati veliku snagu. Napisao samo 'gurmansku'? Da, **sirova prirodna hrana** izvanredno e zadovoljiti tvoje živce za okus. Ono što se danas podrazumijeva pod 'gurmanskom kuhinjom' nije drugo nego nadraživanje nepca, kako bi se što više degenerirane gra anske hrane (gh) moglo ugurati u prepuni probavni sustav. Kako su samo ukusne npr. marelice, jabuke, kruške, ananas, grož e, jagode, breskve? Kako samo mirišu i kako lijepo izgledaju ti plodovi prirode!
- A što je s 'na mrtvo' kuhanim povr em i mesom? Djeluje odbojno, kada poslužiš tu mješavinu od soli, za ina, masno a, octa itd. Ho eš li jesti za in od kojeg nije ostao niti izgled, niti miris, niti okus? Iz ovih nekoliko re enica to ke 12, ve vidiš ime si svjesno ili nesvjesno griješio protiv svog zdravlja!
13. Za nekolio dana možeš riješiti sve svoje **probavne smetnje**, kao što su nadut trbuh, zatvor, osje aj napunjenosti.

Protiv ovih pravila, o kojima e još biti govora, ljudi griješe ve tisu lje ima, najmanje otkada postoje

vatra i alati. Kod toga posebno zaboravljamo svoju stoljetnu pripadnost majci prirodi. A posljednjih 40-50 godina privikli smo se na **prera enu hranu** kao na osnovnu hranu, s velikim koli inama še era, soli, kave, alkohola, duhana itd., jer si mi to, kao bogata nacija, možemo priuštiti.

Svoje zdravstveno stanje možeš vrlo jednostavno utvrditi. Pogledaj se u ogledalo. Pogledaj svoj ježile. Ako je on bijelo/žut, ili ako je na njemu obloga, ve si potpuno zatrovan. Kod posta, ili kod prijelaza na prirodnu hranu, obloga dolazi u prvoj fazi još ja e do izražaja. Kod onih koji jedu gra ansku hranu to je nakon 24-36 sati. Tek kada ti jezik bude potpuno ist,

Tko nezdravo živi i krivo se hrani, itav se život priprema za rak!

(Prof.Dr.med. Kollath)

bit e itavo tvoje tijelo o iš eno od otrova.

Na Floridi sam posjetio "Monkey-Jungle", veliki zoološki vrt, koji je napravljen sli no džunglama u Brazilu. Neke vrste majmuna su slobono tr ale naokolo i penjale se. Ovdje kao da su ljudi bili zatvoreni. Usporedimo li se s okretnoš u i spretnoš u tih životinja koje su nam 98% sli ne, moramo zaklju iti da smo jako dgenererirani.

*Budu nost pripada narodima koji budu u stanju
izvu i najbolju pouku iz nove znanosti o prehrani!
(Proj'.Dr. G. von Wendt, Švedska)*

Promotrimo li pred kavezima debele, naborane i
trome ljude koji puše i piju, tada nam naš blizi rođak u
životinjskom svijetu izgleda mnogo bolje.

BAJKA O NJEMA KOM ZDRAVLJU

Jesmo li mi Nijemci uistinu tako zdravi? Ne, to je
ista uobrazilja okružena misti noš u. Nemojmo se
zavaravati 'statisti kim godišnjacima'. Oni ne govore
o povijesti nacionalne tragedije na području zdravlja.
Mnogi naši stariji ljudi, a neki od njih i nisu tako stari,
prognani su iz pravoga života od djece koja su ih
gurnula u stara ke domove! Bogata djeca nemaju
vremena za svoje siromašne roditelje. A upravo su im
oni omogu ili život u blagostanju, makar i u
"krivom"!

Ve desetlje ima tuži mi se moja teta na svoje jade.
Ja sam joj stalno govorio, kako se može zdravo živjeti.
Lani smo je doveli u Quickborn na neku obiteljsku
sve anost. Sada je trebala ve dva štapa za hodanje.
Pokazivala nam je i stara ki dom u koji se ve
prijavila. Kakav je život tamo eka me u mnogim
drugima! Tko ne želi prestati, mora osjetiti! A ona je
uz pravilnu prirodnu hranu lako mogla izbje i svoje
"bolesti"!

99% ljudi trpe od nekih bolesti, velikih ili malih!
Budu i da nemam pred sobom podatke za Njema ku,
navodim ovdje podatke istraživanja "Life Science"
(Znanost života) u Austinu, SAD. Budu i da SAD
imaju 230 milijuna stanovnika, s SRNJ oko 77

milijuna, dakle 1:3 treba podatke iz SAD-a podijeliti s 3. Tako bismo otprilike došli do stanja kako je kod nas. U SAD-u su ljudi već pred nekoliko desetljeća pošli 'luksuzno' živjeti (nije bilo rata, ni devalvacije) tako da su degenerativna stanja tamo već ranije došla do izražaja.

Ovdje u samo upozoriti na lanak o kolesterolu. Prema tom lanku, krajem drugog svjetskog rata gotovo nije bilo smrti od srčanog infarkta. SAD i zapadno-europske zemlje su među zemljama s "najboljom" prehranom na svijetu. Jedu velike količine "hranljivih" mliječnih proizvoda, najbolju govedinu, njihovo zdravlje je najrazvijenije. Ipak, tu su zemlje na kilometre daleko od pravog zdravlja!

Masa ljudi boluje od kroničnih bolesti. Najbolesnije je kao šaka veliko srce! Zašto? Uzroci su: Previše hrane, posebno previše masnoća, bjelancevina i premalo kretanja. Nikad siti želudac potiskuje "hrabro" srce u kut. Anorganskim kalcijem za epljene arterije ne mogu dopremiti niti energiju niti kisik. Osim toga, srce neprestano bombardiramo nikotinom, kavom, čajem, kakaom, okoladom i alkoholom. Nikada nije samo jedan dio tijela bolestan. Bolest uvijek pogađa cjelinu.

Već umorno **srce** neprestano prima udarce tim stimulansima i lijekovima za srce, kao što su 'digitalis'. Nije li zapravo čudo, kako taj mali organ uopće izdržava, usprkos neprestanim udarcima 'bi em'.

Uvijek se kao uzrok navodi **stres**, ali nikada stres silovanja nad tim malim mišićem. Ako priznaš injenice, onda bi te one morale uvjeriti, da sam uzrokuješ tu smrtonosnu praksu.

1. Samo se 3,4 od 230 milijuna Amerikanaca može smatrati **relativno zdravima**, a to je samo 1,5%. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) nedavno je izjavila, da ona smatra, kako je zdravo samo 0,7% stanovništva svijeta.

2. Gotovo polovica Amerikanaca umire od **bolesti srca** ili njihovih posljedica. Autopsije govore, kako gotovo sva djeca starija od 4 godine imaju srčane anomalije. Specijalisti za srce kažu, da svaki čovjek stariji od 30 godina ima problema sa srcem.

Već sam kazao, da je 77% Amerikanaca poginulih u Korejskom ratu (stari izmeću 17-20 godina), imalo srčane bolesti. Njihove su žile bile za epljene, dok su Koreanci imali iste žile.

Biolozi su došli do zaključka, da zdravo srce može čovjeka služiti najmanje 300 godina. Mi kao vegetarijanci znamo, da bolesno srce prijelazom na način prehrane koji je prilagođen prirodi, opet može biti zdravo. Naravno, to ovisi o stupnju prijašnjeg razornog djelovanja.

3. Godišnje ima milijardu **posjeta lije niku**, i oko 250 milijuna dana bolni kog lije enja.
4. Preko 5 milijuna ljudi ošte eno je **lijekovima** tako da postaju bolesnici, deseci tisu a umiru od toga. Tako zvane 'nuzpojave' na Uputama jasno govore o takvim trovanjima. Svi lijekovi i droge su otrovni i opasni! Najbolje bi bilo za sve pacijente da prestanu uzimati sve kemijske lijekove!
5. Oko 20 milijuna Amerikanaca boluje od **herpesa na spolnim organima**, tj od onog što smo prije zvali sifdisom. Ta bolest nije ništa drugo nego iš enje preko spolni ih organa koje je pokrenulo samo tijelo. Pa i takve, u o ima laika teške bolesti, mogu se izlije iti za nekoliko dana ili tjedana postom i nakon toga sirovom hranom. Kod toga je sasvim nevažno, gdje se nalazi neka bolest. Svaka bolest pokre e naše tijelo. Ono uvijek nastoji spasiti nas.
6. 3 od 10 Amerikanaca boluje od **raka**. 80% njih umire od te bolesti, ili od ne ega povezanog s rakom. Isti je odnos i kod nas. Svaki 3. ovjek oboli od raka a svaki 4. umire od toga (Usprkos milijunskim izdadcima i žrtvovanju životinja u velikom stilu).
7. Me u **djecom je rak** bolest broj 1! Zašto? U mnogim zemljama uop e nema raka. Zašto? Ti kao tražitelj zdravlja znadeš, da 95% uop e ne

bi oboljelo da su živjeli zdravim životom. A službena medicina ostaje bespomo na, jer nisu otklonjeni uzroci koji su doveli do takvog stanja. 'Rak je dijete lonca', kaže *Atherhov*.

8. **Artritis i reuma** napadaju 77% odraslog stanovništva. Trenutno 24 milijuna boluje od reumatskih bolesti. Ipak i artritis se može potisnuti, ako nije došlo do organskih ošte enja. U najmanju ruku, takvi bolesnici mogu opet postati pokretni.
9. Preko 80 milijuna Amerikanaca boluje od neke vrsti **alergija**. No, sve alergije se mogu izlije iti za 1 do 2 tjedna.
10. Preko 60% Amerikanaca ima probleme s **o ima**. Nao ale bi tu trebale pomo i, ali u stvarnosti one još više smanjuju mo vida. Takvim o nim bolesnicima se može pomo i o nom gimnastikom i prirodnim na inom života!
11. Preko 80 milijuna Amerikanaca je **predebelo**. Usprkos tome što previše jedu, oni zapravo nedostavno jedu.
12. 114 milijuna Amerikanaca (49%) boluje od neke **kroni ne bolesti**.
13. Preko 40 milijuna ih svake godine provede neko vrijeme u **bolnici**.
14. Preko 10 milijuna boluje od **bolesti kože, psorijaze** (odbojne bolesti). Oko 150 milijuna

boluje od drugih oblika kožnih bolesti, kao što su akne, akseemi (neurodermitis), prištevi, crvene mrlje, crveni vjetar, itd. Prijelazom na prirodno zdravlje, svi e, bez dodatnih lijekova, opet imati nježnu kožu, jer lijekovi ne lije e, nego samo potiskuju znakove bolesti.

15. Preko 50% Amerikanaca ima **kroni ne probavne smetnje**. Te bolesti možeš nadvladati za nekoliko dana, pridržavaš li se pravila prirodnog zdravlja. Probavne smetnje nastaju samo zbog krive prehrane.
16. **Zatvor** je nacionalna bolest. Devet od deset osoba (preko 200 milijuna) imaju za epljena crijeva!! *Dr. Shelton* kaže da se mogu izlije iti za epljenja crijeva stara i preko 30 godina.
17. 80 milijuna Amerikanaca boluje godišnje **od prehlade**. Svako dijete mla e od 4 godine prehladi se godišnje više od 8 puta. Ti eš upoznati uzroke te bolesti dišnih organa. No to e ti ostati u sje anju samo kao no na mora.
18. Godišnje se izda 1 milijun dolara za **dezodoranse**. U to nisu ura unati izdatci za parfeme i osvježiva e zraka. Isparavanja tijela i truli zadah su dokaz za "trulo" stanje u unutarnjosti tijela. Kakav strašni zadah riokušava ovjek sakriti! Možeš svoju rodbinu navesti na to da vode brigu o isto i tijela, koja ostavlja samo ugodne mirise tijela, bez

skrivanja neugodnih. Za to nije potreban niti sapun!

19. Za **lije nike** se godišnje izda oko 230 milijardi dolara. Zdravlje je jeftino, bolest je skupa. (Kod nas svatko mora biti zdravstveno osiguran, ina e bi mogao uštedjeti velike iznose novaca. Tako moraš pla ati za lakomislenost drugih! Lijepog li "društva solidarnosti"!
20. U SAD-u ima 10 milijuna **astmati ara**. Ve ina njih ne bi osje ala tegobe ve za 15-20 dana, a za 3-4 tjedna bili bi potpuno zdravi. Samo astmati ari s duševnim bolestima trebaju za ozdravljenje dulji period.
21. U SAD-u ima 15 milijuna **dijabeti ara**, ili pred-dijabeti ara. Ve ina bi se mogla riješili svojih tegoba za 15-20 dana. Samo oni kojima je ošte ena guštere a moraju uzimati inzulin ili druge lijekove.
22. Ima oko 50 milijuna koji boluju od **nesanice**. Uzrok tome su milijarde lijekova, kava i oštri za ini.
23. Oko 100 milijuna Amerikanaca pije **alkohol**, a 15 milijuna su kroni ni alkoholi ari.
24. Oko 60 milijuna se dnevno drogira **duhanom**; Nikotin je samo jedan od 18 otrova duhana. Godišnje se u SAD-u popuši više od 600 milijardi cigareta, to je oko 2.700 cigareta po

- svakom muškarcu, svakoj ženi i svakom djetetu!
25. U Americi ima oko 215 milijuna **ovisnika o še eru**. Budu i da mi ljudi po nasljedstvu imamo "slatki" jezik, rafinirani še er je vrlo opasan proizvod. Amerikanci jedu oko 56 kg še era godišnje. Še er je odgovoran za bolesti srca, probavne smetnje, loše zube i bezbroj drugih tegoba!
 26. Amerikanci popiju godišnje oko 250 milijuna šalica **kave**. Kofein je daljnja droga koja' ovjeka ini ovisnikom.
 27. Jedva da koji Amerikanac nije povremeno uzimao **opojne lijekove**, bilo da ih je propisao lije nik ili ih je sam kupio u ljekarni, kao što su sredstva za smirivanje, barbiturati, amfetamini, lijekovi za šmrkanje (na bazi opijuma), tablete protiv bolova itd.
 28. Gotovo svako dijete ro eno u Americi je uzimalo **lijekove prije ro enja**, bilo da je to inio lije nik ili preko maj ine krvi. Kod poroda se droga koristi ve rutinski.
 29. Svaki peti Amerikanac mla i od 17 godina ima ve **kroni ne tjelesne smetnje**. Ve ina smetnji se kasnije potisne zdravim na inom života. Ali ve ina od njih ne e nikada znati što je to pravo zdravlje. Naša je dužnost da popravimo to žalosno stanje.
 30. Studije, testovi i procjene zdravlja pokazuju da su **ameri ki lije nici** bolesniji nego li prosje ni Amerikanci. Zar i mi ne poznajemo "specijaliste za bolesti srca", koji su sami u svojoj 40. ili 50. godini umrli od sr anog udara? Kao "prakti ar zdravlja" ti sam moraš ponajprije biti zdrav, kako bi drugima služio za primjer! Mi se držimo na ela: *"Lije nice, izlije i samoga sebe!"*
 31. **Najve i potroša i droga** u Americi **su lije nici**. Broj lije nika ovisnih o teškim drogama, kao što su heroin, opijum, kokain, itd. je 19-puta ve i nego lije to prosje an broj ovisnika o pojedinim drogama! O tome je sredinom 1975. godine u nekoliko lanaka obavještavao New York Times.
 32. Otprilike 42 milijuna Amerikanaca ima **visok krvni tlak**. Pridržavaju i se pravila prirodnog zdravlja, takve bolesti bi nestale za nekoliko tjedana, ili mjeseci, bez ikakvih lijekova.
 33. Preko 8 milijuna djece je "**duševno zaostalo**", ima ozbiljne probleme u mozgu. Ve ina tih bolesti je uzrokovano lijekovima, i stimulanjsima, koji su preko krvi dospjeli u krv djeteta.
 34. 98,5% stanovništva ima **loše zube**. 31 milijun Amerikanaca nema više vlastite zube. ini se da su bolesni, plombirani zubi potpuno normalna stvar. Washington Post je utvrdio da

usprkos tisu ama tona zubne paste, sredstava za ispiranje usta, fluorirane vode, itd. "ameri ka usta" su prava katastrofa. Ameri ko školsko dijete ima ve 6 rupa u ustima. Uz zdravu prehranu i zdrav na in života, naši bi zubi izdržali stotinu godina!

35. Preko 22 milijuna Amerikanca boluje od "**duševnih bolesti**". Ve ina bi, pridržavaju i se na ela prirodnog zdravlja, bila zdrava za nekoliko mjeseci.
36. O ekivano **trajanje života** jednogodišnjeg djeteta nije ve e nego li je bilo 1900! Zdravi ljudi bi mogli lako prije i crtu od 100 godina.
37. 86% ameri ke djece nije moglo položiti jednostavni **Fitness test**. 1954. takve je djece bilo samo 58,6%! To je tragedija. Mi koji se zalažemo za prirodno zdravlje, trebali bismo to uskoro promijeniti.
38. Amerikanci popiju dnevno 90 milijuna **aspirina**. To je otprilike 36 tona aspirina godišnje!! Kako je to velik broj onih koji imaju glavobolje. Zdravim na inom života riješit eš se tih tegoba jednom zauvijek.
39. Gotovo svi Amerikanci (gotovo 100%) boluju od **probavne leukocitoze** i bolesnog povišenja otkucaja srca. Uzroci bolesti su: kuhana i tvorni ki pripravljena hrana (posebno ona s velikim sadržajem ugljikohidrata), ovisnost o lijekovima, manjak zdravog na ina života kao

što su zrak, sunce, voda, kretanje, spavanje itd. Pripadnici Prirodnog zdravlja ne trpe od tih ranih znakova oboljenja.

40. Preko 200 milijuna Amerikanca je na neki na in **ovisno** o drogama. Naj eš e droge su: kofein (kava i sokovi), sol i drugi za ini, nikotin, alkohol, aspirin, tein (u aju), teobromin (u kakau i okoladi) i ocat!
41. Gotovo 100% svih Amerikanki u plodnom razdoblju života boluje od neke vrsti **krvarenja**. To se smatra normalnim, premda zdrav ovjek to uop e ne bi trebao primijetiti. Izlazak jajašca iz jajnika je normalna stvar. U prirodi nisu predvi eni niti bolovi za žene, niti za muškarce, niti za životinje.
42. 16 milijuna Amerikanaca boluje od **ireva**. Oni vrlo brzo nestaju kad se prije e na prirodni na in života.
43. Otprilike 36 milijuna Amerikanaca boluje od **šuma u ušima** (Tinnitus). Ti simptomi e nestati, bude li se živjelo u skladu s prirodnim zakonima. Šum u ušima izaziva snažna hrana kao što su kruh, hrana od žitarica, itd.
44. Amerikanci uzimlju godišnje više od 5 milijardi **tableta za spavanje**.
45. Dodaju li se tome **barbiturati i amfetamini**, to iznosi godišnje ukupno 13 milijardi tableta.

46. **Sredstva za smirenje** (tablete za sre u) treba 10 milijuna Amerikanaca.
47. Gotovo 25 milijuna Amerikanaca izlaže se **nožu kirurga**.
48. 1975. godine išlo je 705.000 žena na odstranjivanje **maternice**.
49. Broj **ubojica, samoubojica, mladih kriminalaca, ovisnika o drogama**, i drugih vrsti kriminalaca, raste iz godine u godinu.

Istina je da bolesni ljudi ine bolesnu naciju!

Kaži mi, može li se tako "zdrava" nacija opisati? Mogao bih u istom smislu nastaviti, ali emu? National Center for Health Statistics of US Public Health Service objavljuje opširne godišnje statistike o bolesnom stanju Amerikanaca. To možeš dnevno doznati iz novina, asopisa i magazina.

Ovi podaci su uzeti iz Life Science/Batural Hygiene i odnose se na Ameriku. Podijeli te brojeve s 3, i imat eš podatke za Njema ku.

1 kod nas se pove ava broj **djece ro ene s malfoi maeijama**. On se u odnosima kraj 2. svjetskog rata pove ao za 166-puta. Stanovnici Njema ke popiju godišnje 1.000 tona tableta protiv bolova. Oni godišnje izdaju 400 milijuna maraka za sredstva za bolji krvotok i za sredstva za smirenje.

Nadam se da e te te brojke pokrenuti da kona no poduzmeš korake, kako se ne bi više ubrajao u ovisne

"poluinvalide". Sada kada si pro itao te strašne brojke, vjeruješ li još uvijek u navodno zdravog ovjeka, koji e doživjeti sve ve u starost? - Ako je tako, onda ti se ne može pomo i! Prirodni zakon nije za tebe predvidio nikakvu bolest. Ti sam navla iš na sebe bolesti svojim krivim obi ajima.

Nešto e se promijeniti u tim **masovnim oboljenjima**, samo ako ovjek kona no po ne primjenjivati razum. Tako dugo dok se bolesti prihva aju kao sudbina, ili bak "kazna ili kušnja" poslana od "dragog Boga" odozgo, ništa se ne e pokrenuti! Nasuprot, bit e još poraznije žalosne posljedice krivih obi aja.

Nešto nam nade ulijevaju odvažne televizijske emisije "**Zdravstveni magazin**" donosi dva važna izvješ a iz **prakse**. Prvo izvješ e je bilo o intenzivnom medicinskom testu u Berlinu, o razlikama u zdravlju izme u 400 vegetarijanaca i 400 osoba koje se hrane uobi ajeno. Vegetarijanci su na svim podru jima bili u bitno boljem stanju. Usprkos tome što nisu jeli meso, to nije imalo nikakve negativne posljedice.

U toj studiji nije bilo govora o "najradikalnijoj" grupi vegetarijanaca, tj o grupi koja jede samo sirovu hranu. Ali i danas ima tako malo ljudi koji se hrane tom rajskom hranom, da ih treba tražiti kao iglu u plastu sijena. Hrana veganaca, koji odbacuju sve što potje e od životinja, pa i p elinji med, ozna ena je kao vrlo ograni ena. Nažalost, veganci nisu još

zaboravili na lonac za kuhanje, tako da taj na in prehrane nije mnogo bolji od uobičajene vegetarijanske hrane. Ali ni "veganci koji kuhaju" nisu imali simptome nedostatne prehrane.

Nažalost, bio je prikazan jedan britanski **pokus s cjelovitim na inom života** i liječnica, koji je uspješno uveo jedan pastor u svoje crkvene zgrade. Posvuda bi trebali nastati takvi centri. Zdravlje bi uistinu trebalo biti na vrhu svih ciljeva, jer bez zdravlja život uistinu nije ništa vrijedan. *Dr. Laura Newman* u svojoj knjizi "Make Your Juicer Your Drugstore" ("*Neka tvoj sokovnik bude tvoja ljekarna*") govori o povećanju bolesti u posljednjih 50 godina. *Prema toj knjizi povećale su se: Epilepsija za 450%, diabetes za 1800%, degeneracija bubrega za 650%, anemija za 300%, ludost za 400%, srčane smetnje za 300%, rak za 308%.*

Uvjeren sam da će se bolesti i dalje značajno povećavati. Jer od 1970. proteklo je daljnjih 18 godina. Posebno su se među mladima povećala teška kronična oboljenja. Uzrok je jasan. Mladi imaju sada mnogo više novaca za trošenje. Cola, Cola-rum, sladoled, cigarete, hamburger, pommes frites, itd. spajaju me u statusne simbole.

Nažalost, oni ne znaju ništa o velikoj cijeni koju za to plaćaju. Zar je onda čudno, što je AIDS jednostavno morao ući u taj duboko promjenjeni način života, koji se potpuno udaljio od prirode?

Priroda je dugo dobronamjerna, ali na kraju udara žestoko! Istraživač cjepiva u laboratoriju radije daje milijunima **zdravstvene savjete**, umjesto da sam započne zdravo živjeti. Time bi ljudima pružio najveću uslugu.

ZAŠTO IMAŠ ARTRITIS

Artritis i kasniji kroni ni oblik, spadaju me u reumatske bolesti, dakle među oboljenja oparata za kretanje. Bolove u doljem dijelu le a zovemo lumbago, u prsnim miši ima pleurodinija, akutni oblik zove se reumatska groznica. Op i pojam reuma, dijeli se danas u nekoliko djelomi nih bolesti, kao što su artritis u ramenu (bursitis), išijas (sciatica), u zglobovima (artriti na reuma).

Ali svi ti posebni simptomi, mogu se jednostavno zvati **reumom**, a ona ima samo jedan uzrok: krivi na in života. Sasvim je prirodno da se reumatski bolovi osje aju najprije u dijelovima tijela, koji su najoptere eniji, kao što so bolovi u zglobovima kukova i koljena kod predebljih ljudi.

Poznato je da danas slavni sportaši naj eš e kasnije dobiju reumatske bolove, jer su u vrhunskom sportu preotperetili zglobove i ligamente. Sportaši ne samo da su poznati po prevelikom optere enju tijela, nego i po ekscesima kod jedenja mesnih proizvoda i po previše seksa.

Ne samo kod atleti ara nego kod svih, bolesti koje spadaju me u reumatske bolesti uzrokovane su prevelikim gomilanjem svih vrsti otrova u organizmu. Ti otrovi izazivaju bolove i degenerativne promjene u organizmu.

Kod reume posebno dolazi do **prevelike kiselosti**, koja dans postoji gotovo kod 100% današnjeg stanovništva. Molim te, pro itaj poglavlje o kiselosti kao osnovnog problema.

Artritis se razvija u svako godišnje doba, ali bolovi su posebno jaki zimi. Reumati ari ne vole hladno u, propuh, najbolje se osje aju u toploj klimi, vole prezagrijane prostore. No, klima nije uzrok reume. Uzrok je krivi na in života i nedovoljna aktivnost ljudi u ku i, u uredima i automobilima. Nema dovoljno kretanja niti svježeg zraka, pa ipak glavni uzrok svih bolesti je uzimanje 'mrtve' hrane i minimalno tjelesno kretanje. Kod reume prepoznajemo dio koji je njom pogo en odmah po osebujnim bolovima u tom dijelu dijela. Kroni ne bolesti kao što je rak, ve inom se ne osje aju do samoga kraja.

Do danas vrijedi da je glavni uzrok reume mokra na kiselina, koja nastaje razgradnjom životinjskih bjelan evina. Sigurno je da je taloženje tih purina u zglobovima i kapilarama glavni djelomi ni uzrok artritisa, a to je nepoznato kod životinja mesojeda. Prvo, takve životinje imaju enzim urikazu, koji je u stanju mokra nu kiselinu pretvoriti u lako topivu mokra evinu. I drugo, životinja jede svoju žrtvu živu, dakle sa svim dijelovima kao što su krv, tetive, hrskavica, kosti itd, te se tako izbjegava prevelika kiselost. No, ovjek nema urikazu. To je novi pokazatelj prirode, da ovjek nije prilago en za probavu životinjskih proizvoda.

Ipak, injenica je, da od reume mnogo više trpe ljudi koji jedu jaku hranu i še er, nego oni koji jedu mnogo mesnih proizvoda. Ovi su zbog velikog sadržaja bjelan evinskih otrova više skloni bolestima raka. Nije se bez razloga prije govorilo krušni giht. (Vidi lanak o kruhu). Ali mi ne želimo uzroke svesti na jedan krivi obi aj. Iz ove knjige si ve saznao daje uzrok svih bolesti naš neuroti ni na in života i skupljanje svih vrsti otrova u našem tkivu.

'Na mrtvo' kuhana hrana, i to stalno u lošem sastavu, uzrokuje u želucu i crijevima vrenje i trulenje. Kod gotovo svih vrsti artritisa, prije upale zglobova dolazi do dugotrajnih probavnih smetnji. Ako osim toga ne funkcionira niti stolica, onda dolazi do gomilanja otrova u krvotoku, što onda izaziva poznate upale zglobova. Ako krvni i limfni tokovi neprestano optere uju bubrege, koji su preoptere eni odstranjivanjem tog otpada, i kada izlazni kanali više ne funkcioniraju kako treba, onda je kona ni rezultat toga artriti no (reumatsko) bolesno stanje.

Ti ne možeš imati zdravo tijelo, ako iz dana u dan, kroz 24 sata, na tvoje probavne organe djeluje mrtva hrana, a ti se zbog nedostatka kretanja i zastoja stolice ne brineš dovoljno da ti nakupljeni toksini napuste tvoje tijelo stoje prije mogu e. Neaktivni ovjek ima sporu cirkulaciju, i ne može u dovoljnoj mjeri obnoviti svoje tkivo. Tako nastaje bolesno stanje.

Glavni razlozi probavnih smetnji su: previše jela, pi e uz jelo, jelo kad si umoran, jelo prije teškog

posla, jelo kad si nervozan, jelo izme u obroka, nedovoljno sna i mira, uzimanje lijekova.

Osim nervoznih stanja, probavi isto tako smetaju: svaka ovisnost o lijekovima, kao što su kava, aj, kakao, alkohol, duhan, tablete protiv kiseline, tablete protiv bolova, tablete za spavanje itd. Zatim svi tjelesni ekscesi, previše rada, previše seksa, previše sunca, previše toplih kupki. Ukratko, svi ekscesi u bilo kojem obliku. Preveliki stres je poznat kao uzrok nervoznog stanja.

Kaže se, reumatizam gotovo uvijek slabi srce. Govori se o reumatskoj sr anoj groznici. No, mi znademo ve 80 godina, da upravo aspirin, koji se prepisuje protiv te groznice, šteti srcu. Ali jedva da se vodi ra una o tom optere enju. Sumnja se, da bi ošte enja srca uop e nastala bez lijekova. Prije mnogo godina je u svojoj knjizi kazao poznati lije nik *Dr.Wm. Osier. "Salicilati (aspirin), koje mi propisujemo kod svih reumatskih bolesti, su beskorisni!"*

Taj aspirin bi trebao samo smanjiti bolove i on nema drugu svrhu. Ali kakvu cijenu mi pla amo za to smanjenje bolova? Ti eš trebali te uništiva e boli u sve kra im razmacima i u sve ve im koli inama.

Danas se kao preventiva daje aspirin, kako bi razrijedio krv sr anih bolesnika, premda znamo da time srce postaje sve slabije. A u isto vrijeme se zabranjuje vo e, taj neškodljivi razrje iva krvi.

Hodanje oko lije nika zbog reume, pokazuje jasno da mi ne poznajemo niti jednu kuru za to esto oboljenje. Svi do sada prepisani lijekovi imaju samo potiskuju i! snagu. Kortizoni i njegovi derivati dokinuli su danas stari kalijum-jod. Ali svatko zna, da upravo kortizon ima posebno štetno dugotrajno djelovanje. Prije ili kasnije e lije niei proklinjati i kortizon.

Sto se zapravo radi protiv reume? Postoje kure, kao što se: klimatska lje ilišta, turske kupke, ledene kure, vru e mineralne kupke, oblaganje blatom, masaže, itd. U šakom slu aju te kure su manje škodljive nego li kure drogama, ali one isto tako vode do iznerviranosti pacijenta, i tako samo pomažu da se stanje reume produlji.

Ti ne možeš nikada natrag zadobiti svoje zdravlje, ako zadržiš svoje obi aje koji škode žvcima i ako nastaviš gomilati otrove. Jednostavno, moraš odstraniti uzroke koji vode do reume.

Post je najširgurnija, najbrža i najbolja metoda, da se oslobodiš od nakupljenih otrova. Mir i po inak, tjelsni, duhovni i duševni, ponovno e oja ati tvoj živ ani sustav. Moraš ispraviti svoj na in života, kako bi u budu nosti sprije io nakupljanje toksina. Pametan ovjek e do i do dobrog zdravstvenog stanja.

Zdravlje je razvoj, koji se postiže i održava samo zdravim na inom života, a ne kurama ili lijekovima.

Taj život moraš razviti ti, prije nego li kroni ni artriti ni oblici reume razore tvoje zglobove. Nitko ne može poništiti takva razaranja! Branite se na po etku! Ali i za beznadne slu ajeve postoji sposobnost regeneracije, ali ... ti moraš to rano po eti initi! Nikada ne smiješ bolove potiskivati lijekovima i vjerovati, da e s takvim potiskivanjem biti izlij ena tvoja reuma. Potpuno krivo. Ti si samo pogoršao svoje stanje!

Postoji patološko stanje od kojeg više nema povratka. Ostaje samo nož kirurga, koji ti ipak ne e pomo i. Uko enost i invalidnost e i dalje napredovati. Probudi se, poslušaj majku prirodu, jer žeti emo što smo sijali. Priroda nam daje nepobjedivu snagu da budemo zdravi, budemo li slušali njezine zahtjeve. Radiš li protiv prirodnih zakona, žet eš samo boli i bolesti. Priroda e te spasiti, ali ti to ne želiš, jer je tebi uvijek draži ugodan život. Sigurno je da svatko od nas može jesti što želi, dok se ne prejede. Kad takav postane bolestan, onda bi trebalo postojati mjesto, ili tableta, kako bi u trenu opet bio zdrav!

Ne bi li bilo divno kada bismo takvim " udesno brzim ozdravljenjem" opet mogli zapo eti "proces uživanja", kao da se ništa nije dogodilo? Naravno, svi bismo to željeli, ali toga nažalost nema nikada. To bi bilo potpuno preziranje prirodnog zakona. Ali ovjek koji to ne zna i koji prihva a lijekove, dnevno se ponaša tako kao da živi izvan svih prirodnih zakona

koji vrijede za sva živa bića. Jednostavni ljudi se kod katastrofa esto tuže na Boga. A tko je proizveo to zlo, Bog ili ovjek?

injenica je, da mi moramo prepoznati istinu i prema njoj raditi.

Kod artritisa "bolesnik" tako dugo traži pomoć u tabletama koje potiskuju bol, dok nije već došlo do ankiloze, tj. do okošavanja veznog tkiva i do ukrućavanja zgloba. Kada je već došlo do takve degeneracije, zdravlje više ne može povratiti pridržavanjem prirodnog načina života.

Ako je već došlo do ukrućavanja zgloba i ako su se dijelovi kostiju poželjivati, uz prirodni način života već ipak imati tu prednost što se bolovi popustiti. Ali invalidnost je već započela. Samo nemoj misliti da se to dogodilo najjednom mjestu. Niti rak nije ograničen na jedno jedino mjesto. Rak je uvijek bolest cijelog tijela! Besmisleno je htjeti obnoviti samo jedan dio. To je "urarska" medicina, kaže *Are Waerland*.

Nasreću, ranije, pa i ako su upalni procesi već poželjivi, ako u zglobovima pucketa i škripi i ako je on jako natečen, mogu se povratiti funkcije zgloba, budeš li se ubuduće dosljedno pridržavao pravila koje propisuje priroda, i koja mi u ovoj knjizi uvijek iznova ponavljamo. Dakle, nemoj čekati do beznadnog krajnjeg stanja.

Anorganska taloženja kalcija u zglobovima, mogu se sada otopiti i izlučiti, organski kalcij može opet

dospjeti do kostiju kojima manjka kalcij. Otrvoni toksini i anorganske soli mogu sad napustiti zglob, a tvoji oslabljeni mišići i ponovo ojačati. Nestajaju artritis i bolovi.

Kao što smo već rekli, potpuni **post samo o vodi** je najbrži put ozdravljenju bolesnih zglobova. Esto se pokretljivost vraća već za vrijeme tog posta. Sto je teži slučaj, to već moraš postiti i nakon toga živjeti samo od sirove, nepromjenjene hrane. To teško oboljenje nisi dobio od danas do sutra, pa možeš očekivati da će i ozdravljanje biti sporo. Nemoj odustati, makar osjećao, da sve stoji. Priroda uvijek radi u tvoju korist. Vjeruj joj! Ona će ti vratiti izgubljeno zdravlje! Nikada se nemoj vraćati tabletama, koje ti daju samo privid zdravlja. Tvoji kronični slučajevi se s tabletama sigurno pogoršati.

Nikada nemoj tražiti **udesnu kuru**, nje nema! Ne postoji nikakva kura, koja bi ti mogla pomoći. Kura je uvijek u tebi! Ljudi koji ti obećavaju ozdravljenje kurom, uopće ne znaju kako je velika **snaga samoizlječenja** tvoga tijela.

Samo će ti priroda pokazati pravi put prema ozdravljenju. Nažalost, već inače vjeruje lažljivcima koje zanima samo zarada umjesto istine! Liječnik može dan i noć govoriti, da se treba pokoriti zakonima prirode, ali taj je posao uglavnom uzaludan. Ljudi bi željeli biti zdravi, ali ne bi za to htjeli ništa učiniti. Oni se ne žele odvojiti od svoje varaljive "hrane-otpada".

Oni isto tako žele zadržati svoja draga, otrovna, šušte a pi a.

Ljudi e radije poslušati "stru njake" koji su pro itali nekoliko knjiga o magi nim kurama. I ti eš kao gladni lav pasti na to. Samo ne ograni enja od dragih nam grijeha! Masa nema uši za "lije nike zdravlja", koji ne preporu uju skupe tablete i kure, koji ti samo kažu da se ubudu e moraš pokoravati jednostavnim snagama prirodnog zdravlja. Ali taj na in lije enja je prejednostavan, traži previše discipline i traje dugo! Svi žele brzo ozdravljenje, a da za to ne bi platili stvarnu cijenu.

Sto e se dogoditi s takvim ljudima koji svoje o i zatvaraju pred prirodnim zakonom? Iako su isprobali sve kure, oni uvijek iznova traže nove kure. Svjedno je, tko im obe ava sre u: lije ni ki sustav, travar ili ljekarnik. Svejedno je, da li su to ove ili one mješavine, ili strojevi, da li je to akupunktura ili laserska zra enja, da li je to ispravljanje kostiju ili vre ice leda!

Ništa od toga ne pomaže stvarno. Sve udesne kure, pa i sve budu e, samo potiskuju **simptome**, ako se pojedinci strogo ne pridržavaju prirodnih pravila života. Sva takozvana lije enja, s bilo kakvim sredstvima, samo su prijevara i ne razlikuju se ništa od lije nika-vra eva u prašumama Afrike. Budu i da vra evi ne primjenjuju otrove, njihovo je vra anje i uspješnije!

Ti koji si bolestan od artritisa, što zapravo ho eš? Dalje trpjeti, skupo potiskivati simptome, ili se vratiti sasvim jednostavnom, jeftinom pravom lije enju? Samo ti možeš o tome odlu iti. I ovdje sam ponovno iscrpno naveo poznate zakone samoozdravljenja, kao što to vrlo esto inim u ovoj knjizi.

Znam da to moram ponavaljati, jer su protivne sile, sa svojim milijunskim reklamama, vrlo velike. A nas je tako malo, koji protivno toj op oj oluji pušemo u vjetar. Štoviše, nas se sve žeš e napada. 'Želiš li ubudu e jesti kao kuni ' - to je još vrlo blagi izraz. A ja ti kažem, da je svaka borba protiv jednostavnog prirodnog zakona bogohuljenje protiv Stvoritelja svih živih bi a. A time sam moraš riskirati da za to budeš kažnjen.

Sažmimo ukratko o artritisu:

Rašireni artritis je bolest, koju snw si tijekom godina i desetlje a prouzro ili mi sami. injenica je, da mi u isto vrijeme imamo i taloženje u zglobovima i omekšavanje kostiju. Sve što uzimamo u sebe je ili hrana ili otrov. Tijelo si uzima hranljive tvari koje su joj potrebne, a sve ostale tvari mora ili izlu iti, ili odložiti i spremiti.

Ve smo vidjeli kako **minerali** mogu biti hrana ili otrov, prema stanju minerala. Minerali mogu dospjeti u organizam kao lako topive tvari, dok se **anorganske** tvari izlu uju, ili talože, kao beskorisni otrov, ve prema snazi izlu ivanja naših organa. Anorganski minerali nemaju nikakav koristan biološki u inak.

Budu i da naš organizam ne može koristiti te mrtve minerale, oni se talože i to upravo u šupljinama zglobova i kralježnice.

To vidimo i na običnoj **kuhinjskoj soli**, koja je isto tako anorganski otrov. Naše tijelo pokušava tu beskorisnu sol izlučiti preko najvećeg organa za izlučivanje - kože. Zbog toga oni koji jedu sol imaju slani okus, i jako se znoje. Osoba koja ne jede anorgansku sol jedva da se znoji, a znoj miriše i ima okus po istoj vodi.

Kalcij iz **pasteriziranog mlijeka** je drugi dobar primjer za to. Kako to da rontgentske slike u isto vrijeme pokazuju osteoporozi i taloženje kalcija?

Kao svaki prokuhani mineral, tako i kalcij iz mlijeka, nije više organski vezan. Dakle, naše tijelo u velikoj mjeri odlaže u zglobove dijelove kalcija. A tijelu je jako potreban organski kalcij. Posljedica toga je, da ga tijelo uzima iz sustava kostiju, koje postaju mekše. Dakle, u tijelu ima dovoljno kalcija, ali on je neupotrebiv. On se uvelike taloži u arterijama. Želimo li mi tamo imati tu mrtvu tvar u sebi? Dakle, našem organizmu nedostaje taj važni mineral (kao i mnogi drugi), a mi smo toplinskom obradom te minerale u inili bezvrijednima i otrovnima, s kojima se onda mora boriti naše već ionako 'nagrizeno' tijelo.

Osnovnu bazu organskih minerala stvaraju isključivo **biljke**, koje uz pomoć sunca, fotosintezom, anorganske, zemaljske tvari pretvaraju u organske. A najbolje organske minerale nama ljudima daju svježiji

plodovi i zeleno povrće. Mi ne može iskoristiti minerale iz kuhane hrane, mineralne vode i mineralnih tableta. Ti već ih ponovno pronalazimo u svojim zglobovima (koji škripe) i u svojim žilama. Na drugoj strani javlja se nedostatak mineralnih tvari i smekšavanje kostiju. Ti imaš dakle oboje, smekšane kosti i artritis.

ŽIVOTNI VIJEK

Danas se navodi argument, da se prosje ni životni vijek ljudi neprestano pove a. Da lije zbilja tako?

U svom opširnom lanku o navodno "zdravom" 'cjelovitom' kruhu, citirao sam *Dr. de Evansa*, koji je detaljno izvjestio o 2.000 ljudi koji su u 19. stolje u živjeli preko 100 godina. Tu je ak i jedan iz Holsteina, gospodin Stender, koji je 1792. godine umro u 103. godini. Tko je u 19. stolje u doživio 70 godina i u 20. stolje u bi doživio 70 godina. Prosje na se starost opet po ela polako smanjivati, kao što to izvještava Poljska vlada.

Sigurno da medicini moramo zahvaliti i za napredak, kao što je smanjena smrtnost dojen adi, posebno pak nestanak "ospica". Suvremenici su ismijavali znanstvenike koji su otkrili tu bolest, jer nisu vjerovali da zamazane ruke prenose tu bolest s jednog djeteta na drugo, a treba re i da je ta bolest došla upravo od obdukcije.

Gornji brojevi dakle pokazuju i **neko smanjenje životnog vijeka**. Ponovno polako dizanje s 'dna' imamo zahvaliti boljim higijenskim uvjetima. No, pitanje je, je li život u stara kom domu, u invalidskim kolicima, nakon presa ivanja organa, nakon ugradnje prenosnica, uop e život dostojan ovjeka?

Od sveg prora una za **socijalna davanja** u iznosu od 575 milijardi DM, samo državno zdravstveno osiguranje pojede 125,3 milijardi, a mirovinsko osiguranje 185,8 milijardi. Na daljnje obrazovanje troši se samo 0,5 milijardi, jedna milijarda za unapre ivanje znanja. Tako se *Blimov* prora un dramati no topi.

Mogli bismo pokazati da se s **ledenim dobom** ljudski vijek stalno smanjivao (na po etku dramati no) zbog napuštanja prirodnih zakona, pa ipak je i u 19. stolje u mnogo ljudi živjelo izme u 100 i 200 godina. Ako danas životni vijek traje 70 godina, to dokazuje srozavanje ovje anstva! Mi ne moramo ništa dokazivati, jer ipak, postajemo stariji. No, trebamo utvrditi da smo došli na najnižu to ku. Treba do i do drasti nog preokreta, kako bismo došli do života dostojne i vrijedne starosti. ovjek bi jednog dana opet trebao dosti i 120 godina, kao u *Mojsijevo* vrijeme!

Ali u tom slu aju bi se ovjek trebao držati prirodnih uvjeta, kao što to ine životinje. Životna starost po sebi ne zna i ništa, kao što smo to nau ili u prou avanjima životinjskog naslje ivanja. Nažalost, u naše degenerirano vrijeme ne bismo smjeli ništa govoriti o **naslje ivanju**. Navodno ljudsko dostojanstvo, koje bi trebalo zaštititi, zabranjuje biološki pravilno razmišljanje i djelovanje.

Pogledajmo na navodnu današnju "elitu", na političare i umjetnike na televiziji, koji puše, piju i prenajedaju se. Gotovo dnevno nam se pred oči živi život ovisnika.

Zbog toga imamo liječnike koji nam daju nekoliko šarenih tableta, kako bi smo i nadalje mogli voditi "ugodan" život. Samo ne osobna oskudica! I taj iskvareni život nam se kao uzor prikazuje u svojim pojedinostima. Životna doba u "blagoslovljenoj" starosti je korisna samo onda, ako se ona provodi u dobrom, snažnom zdravlju. 70 do 100. godišnjaci bi morali snažno sudjelovati u životu, a ne vući se po ulicama kao okoštali starci, sa slušalicama, debelim naočalama ili čak slijepi zbog štetne bolesti!

Kod toga se zalažem za to da svatko popravi svoju **kvalitetu života** i da tek na drugom mjestu misli na to, koliko je starost doživjeti drži i se prirodno na inačicu života. Ponavljam još jednom: ti sam imaš pravila za dobro zdravlje u svojim rukama. Provjeri dakle vječne i prirodne zakone, koji su jednaki za sva živa bića na zemlji.

Dobro je, da svatko odmah može i ustanoviti kod sebe dramatično poboljšanje tko god prihvati prirodu kao pravilo svoga života. Ako te tvoj "brat" podrugljivo pogleda, dozovi si u pamet uzrečicu: "*Tko se posljednji smije, najbolje se smije!*" Na tu uzrečicu su zaboravili gotovo svi. Ništa ne djeluje toliko koliko vlastiti uspjeh.

1986. godine, na seminaru o "punovrijednoj prehrani" na Wolfgang jezeru, gdje se u prvom redu radilo o "akupunktumskoj masaži", nasuprot mene sjedila je *beanka Annemarie Z.* (45), koja je bolovala od multiple skleroze u podmaklom stadiju. Liječnik joj je već pokazivao kolica u kojima će dospjeti, jer medicina ne poznaje ozdravljenje od te bolesti.

Ja sam svaku mrtvu hranu nazivao rječju 'mrtva', tako daje njoj i drugima za stolom dojadio taj naziv. No, upravo je taj stereotip 'mrtva' jako djelovao na nju. Nakon svog povratka u Beču, gospođa Z. se dala na potpuno sirovu hranu. U međuvremenu smo se više puta sreli. Razgovarao sam s njom o njezinom stanju. Rekla je: Odlično! Ona ponovno leti u svoje omiljeno mjesto za odmor, i više joj nisu potrebni nikakvi lijekovi. Ako je prijelaz na vječni prirodni zakon tako djelovao kod te teške degenerativne (za medicinu neizljepljive) bolesti, koliko će to biti lakše kod ne tako teških bolesti.

S promjenom počinje danas, sutra bi već moglo biti kasno. Ne daj se prevariti od statistike da su ljudi sve stariji. Usporedo s tim "papirnatim" starenjem odvijaju se milijuni slučajeva njege staraca. Danas je prema *Globusu* već 2,1 milijuna, a u 2000. godini će biti 2,4 milijuna slučajeva njege staraca.

Ti možeš izbjeći i ponižavajuću njegu tvojih ruku, budeš li ponovno slušao prirodne zakone. No, ne

smiješ ekati dok razaranje ve zapo ne. Život kao 'slu aj za njegu' nije života vrijedan.

Nekoliko miligrama lijeka (v. contergan-djeca) ima strašno djelovanje na tvoje tijelo. A što e tek u initi kilogrami degenerirane mrtve hrane, koja 24 sata dnevno djeluje na tvoj probavni sustav? Svaki Nijemac proguta godišenje prosje no 3.600 tableta. Kod toga se uop e ne radi o tome, da li ih je propisao lije nik. Moraš znati, on je to nau io na sveu ilištu.

Koja je zapravo razlika izme u hrane koja se jela 4.000 godina prije Krista i koja se jede danas? Samo jedna re enica: dramati no smanjivanje životnog vijeka i uzbu uju e pove anje civilizacijskih bolesti kao što su rak, bolesti srca, še erna bolest, prevelika težina, bolesti želuca i druge degeneracije, koje su povezane s našim umije em kuhanja.

Milijunima godina ljudi su bili djeca prirode, a sada se ljudi hrane umjetnim proizvodima i umjetnom prehranom! Mi jedemo daleko previše, a pothranjeni smo zbog premalo kvalitete naših živežnih namirnica.

Traži li netko zdravlje, najprije ga pitaj da li je ubudu e spreman izbjeavati uzroke bolesti. Tek tada mu smiješ pomagati'."

(Sokrat)

Dopuštamo da se kao u tvornici proizvodi telad koja boluje od hormonskih bolesti. inisi se da se ide i dalje. Krava mora postati stroj za proizvodnju. Prema predodžbama multinacionalnih kompanija krave e se proizvoditi genskom tehnologijom a hraniti se hormonom rasta, kako bi se ionako prevelika proizvodnja mlijeka europskih krava mogla pove ati za 10-15 %. Uskoro emo piti mlijeko proizvedeno genskom tehnologijom, kako bi naša djeca brže dobivala leukemiju.

VITAMINI I MINERALI

Trebamo li uzimati nadopunu našoj hrani? Radi se o mnoštvu toliko hvaljenih vitamina i minerala? Ne, time kao da kažeš kako je Stvoritelj naših živežnih namirnica nešto pogriješio. Svi laboratoriji u kojima se stvaraju takvi dodatci nije u prirodni zakon! U stvari, ovjek ne želi promijeniti svoj na in života i kupovanjem tih skupih dodataka želi ispravljati prirodu.

To su tragi ne pogreške! Vidjeli smo da organizam može u sebe ugraditi samo organske tvari. Umjetni, sinteti ki vitamini se ne mogu proizvesti bez toplinske obrade, pa niti iz tvari koje su ozna ene kao "prirodne". Sve su te tvari nakon toplinske obrade prestale biti organske, te su postali lijekovi (otrovi) za tijelo. U stvari, takve izolirane i mrtve tvari mogu u organizmu prouzro iti nepopravljive štete (*Dr. Vetrano!*)

Prirodni, organski vitamini i minerali mogu se preuzeti samo iz biljaka. Tu ništa ne koristi niti 'chelate' niti 'orotate'. "Znanstveni" laboratoriji pokušavaju takvim trikovima probiti zapreku asimilaciji. Kad bi se to tu i tamo dogodilo, onda bi neželjena tvar prodrla u krvotok i time prouzro ila štetu. Tu zapreku je priroda postavila zbog važnih razloga.

Biokemi ari i farmakolozi misle da su oni priroda ili Bog i da mogu ispravljati prirodu! Oni razmnišljaju samo u svom uskom horizontu jer sami nisu spremni oprostiti se od kuhinjskog lonca i stimulansa, a prirodi ne žele dati nikakvu šansu! Žele poboljšati prirodu, a kod toga samo brže obolijevaju! Nažalost, mi potroša i smo lakomisleni i vjerujemo reklamama, da e nas izlije iti i vratiti nam mladost jedna kura s tim malim šarenim tabletama!

"Bog je za svaka bolest stvorio protulijek (posebno biljke), samo ih mi moramo prona i", kažu homeopati. Time oni ponižavaju Boga, Stvoritelja, na stupanj djece koja traže uskrсна jaja. Ne prona emo li posljednje jaje, udesni lijek, moramo ostati bolesni, trpjeti i rano umrijeti.

Samo sirovi, biljni proizvodi sadrže vitamine, minerale, auksone i elemente u tragovima u najboljem sastavu. Do sada smo mi otkrili samo malo njih. Sigurno da još postoji tisu e neotkrivenih tvari, koje su jedva mjerljive, ali koje zajedno proizvode velike u inke na živa bi a. Svi danas gledamo odraslu contergan-djecu. Udove im je razorila mikronska koli ina talidomida.

Zakoni prirode se ne varaju. Mi sami razaramo svoj okoliš, stalno tražimo nove lijekove protiv bolesti koje smo uzrokovali mi ljudi, kao n.pr. sada protiv AIDS-a. Od koga dolaze štete zbog rontgentskog zra enja? Od lije nika koji su proizveli bolesti

(iatrogene) koje prema novijim istraživanjima ine ve 20% svih oboljenja. Mi sami stvaramo svoje bolesti, jer ne razumijemo zakone života!

Ali priroda diktira te zakone, jer bez tog poretka u budu nosti nije mogu život na Zemlji. Mineralna nadopuna nije ništa drugo nego samo otrovni lijek. Minerali nisu živežne namirnice. Sve stoje izolirano iz biljke, nije više organsko, i zbog toga je to otrov za tijelo!

Pokušamo li prirodni zakon izmijeniti tabletama, izravno se vra amo natrag u zemlju, jer te anorganske minerale mi ne možemo iskoristiti. Jedemo li te zemljine proizvode, ulazimo u velik rizik, makar ti lijekovi na po etku i potisnuli postoje e simptome. Simptome umjetno potisnuti kao nekim eki em, još ne zna i izlije iti se. Sa svakim potiskivanjem akutnih bolesti idemo nizbrdo u kroni ni tijek bolesti. Time si ti ve propustio jednu šansu, jer e tijelo sada mnogo teže ozdravili. Tijelo se opet mora najprije vratiti u akutno stanje. Niti ti ne eš izbje i taj prirodni zakon, jer druga ije nije mogu e aktivirati samoizlje enje tijela, koje e te ponovno dovesti do zdravlja. Priroda to može mnogo, mnogo bolje.

Obavijanjem tableta chaletanom (bjelan evina) ili orotatima (mlije na kiselina), sama farmaceutska industrija priznaje, da tijelo teško, ili nikako ne prihva a anorganske tvari.

Naše tijelo nema nikakvih poteško a asimilirati sve potrebne tvari iz biljaka. U tome mu pomaže tisu e enzima. Oni se brinu da svi transportni putevi budu podmazani. Dakle, moraš jesti prirodnu, sirovu hranu, tada e i probava i prihva anje hrane bili prirodno. Umjetnim nadopunama smetaš tom prirodnom postupku. Svi umjetni proizvodi iritiraju želudac i sluznicu, njihovi otrovi izazivaju katar želuca/crijeva, upale i kona no tumore. Studenti su dakle krivo informirani, jer niti njihovi u itelji ne znaju ništa bolje, ili ne žele ništa bolje znati. Budu i da vlasti vjeruju laboratorijima, hrani se danas dodaje bezbroj umjetnih tvari. Njih ovjek jednostavno mora jesti, kod ega posebno pogubnu ulogu igra željezo. Sigurno ste ve vidjeli bijeli "plasti ni kruh" koji se u SAD-u jede u velikim koli inama. Ono stoje finim mljevenjem uzeto iz zrna, to (vitamini) se mora naknadno vratiti u brašno.

Ako bi neka hranjiva tvar u biljnoj prehrani i nedostajala, opet je tome kriv samo ovjek, jer je on zlo ina kim iskorištavanjem i jednostranom gnojodbom uništio plodno tlo. Zemlja može dati samo ono što se u njoj nalazi. Dakle, najprije treba izlije iti tlo. Zdravo tlo = zdrave biljke = zdravo tijelo! To je redosljed. Mi ljudi moramo ponovno po eti logi ki misliti i djelovati.

Dragi itatelj, shvati, da su umjetni vitamini i minerali anorganske tvari, bez obzira u kakvom su

nam "ruhu" ponu eni (chelati / orotati). Oni nisu topivi, te ih tijelo ne može koristiti. Dakle, to su otrovi!

Ja sam godinama pravio pokuse s umjetnim vitaminima i mineralima koje sam donio iz SAD-a. Budu i da je blagostanje tamo stiglo nekoliko desetlje a prije nego li k nama, to su tamo trgovine prepune bezbrojnim preparatima. Stalno dolazi do novih otkri a: najprije je to bio selen, zatim Q-enzim 10, pa germanium. Svi bi oni trebali proizvesti velika udesa. Pa ipak, udesa nema, jer ovjek-konsument nije odstranio uzroke svojih bolesti, tj. mrtvu hranu. Nadalje, napustio je, svjesno ili nesvjesno, i sve druge važne komponente, koje ja stalno ponavljam: svježi zrak danju i no u, ista voda, sun eve zrake, mnogo kretanja, mir i po inak.

Ne može se re i da te sintetske nadopune nemaju nikakvo djelovanje. Naravno, svako sredstvo, koje nije potpuna hrana, djeluje, ali kao neželjeni otrov. Naše tijelo ne prepoznaje takve fragmente kao živežne namirnice, nego samo kao mrtve tvari, koje smetaju normalnoj probavi i životnom ritmu. Tijelo želi te strane tvari odmah u initi neškodljivima i izbaciti ih kao neku vrstu stranih bjelan evina. Milijunima godina nas je priroda prilago avala sirovoj hrani, a ne na kulinarske vještine, a pogotovo ne na te strane denaturalizirane umjetne nadopune! Ta reakcija tijela je zapravo "krivo" djelovanje! To nije

postupak ozdravljivanja, jer tijelo se uvijek lije i samo. U tu svrhu su joj potrebne žive, cjelovite živežne namirnice. Što ovjek od njih treba, to je Stvoritelj odredio. Tvorni ki postupak uništava toplinom, oksidacijom, kemikalijama te vitamine i minerale a uništavanjem enzima i svaki život.

Lecitin u granulama je samo denaturalizirani ostatak soje. Klorofil-ekstrakt je bezživotni dio liš a. Mlije ni prah je u odnosu na potpuno mlijeko samo sjena ranije hranjivosti. Tako bismo mogli nastaviti u nedogled. Sve te nadopune su dakle degenerirane, te su izgubile pravi odnos prema potpunom proizvodu.

Stalno se preporu uju pšeni ne klice kao udesan lijek. ovjek bi opet trebao dobiti 'tintu u nalivpero'. Kako je takav pogled kriv, mogao bi nam pokazati pokus na štakorima, koji je izveo poznati istraživa *Dr. Weston Price*.

Dr. Price je štakore u tri razli ita kaveza hranio isklju ivo pšenicom. Jednima je davao svježe mljeveno integralno pšeni no brašno, drugima pšeni no brašno a tre ima pšeni ne klice. U posebnoj tabeli su bili prikazani sastojci hrane, kao što su željezo, kalcij, fosfor, bakar itd.

Za u uju i nalazi su pokazivali znatnu razliku triju grupa štakora u pogledu njihovog tjelesnog i živ anog stanja. Prva grupa, koja je jela samo grubo mljevenu pšenicu, razvijala se potpuno i za tri mjeseca

je ve imala potomstvo. Potomci su bili pitomi, moglo ih se primati za uši i oni nisu pokušavali gristi.

Štakori iz druge grupe koji su se hranili bijelim pšeni nim brašnom bili su znatno manji. Gubili su dlaku u upercima, a ponašali su se opasno. Ve u kavezu, im su ugledali ovjeka, divlje su skakali. Tim štakorima su se kvarili zubi, a nisu se mogli niti razmnožavati se.

Tre a grupa koja se hranila pšeni nim klicama, nije pokazivala kvarenje zubi, ali i ti štakori su bili nerazvijeni i nisu imali dovoljno energije. Klice su bile kupljene u mlinu i nisu više bile svježje. Zanimljivo je, premda su klice sadržavale mnogo kalcija, fosfora, željeza i bakra, ti štakori nisu normalno sazrijevali, kao stoje to bio slu aj s prvom grupom. I ta grupa s koncentriranim hranljivim sastojcima nije se mogla razmnožavati.

Ti pokusi pokazuju vrlo jasno, da samo živi potpuni proizvodi osiguravaju potpunu prehranu, koja donosi i održava zdravlje. Svaka promjena je uvijek štetna. Usprkos obilju željeza u klicama, štakori ga nisu preuzimali. Svaki ljudski zahvat donosi samo štetu.

ovjek dakle bolje prolazi sa svježim celerom nego li sa skupim pšeni nim klicama. Isto tako treba odbijati i skupo ulje od pšeni nih klica kao nadopunu hrani. U prirodi nema koncentriranih masno a.

Zaboravi i na pri e laboratorijskih znanstvenika da nam je potrebno "nešto masti", kako bi smo mogli asimilirati vitamine topive u mastima. Koliko masno a pojede krava ili drugi biljojed, kako bi dobio potrebne vitamine? Ništa! Gledaj naše životinje, i one se sastoje od mesa i krvi!

Ako su tijelu uistinu potrebne masno e, ono ih vrlo lako može proizvesti iz ugljikohidrata, na isti na in kao što višak ugljikohidrata odmah pretvara u masno e. To je vrlo jednostavno. Vitamini i minerali se me usobno nadopunjuju. Njihovo odvojeno uzimanje zna i, da se ništa ne može upotrijebiti. Tako svaki nepromijenjeni prirodni proizvod sadrži obje grupe hranjivih tvari. Kod arterioskleroze veliku ulogu igra anorganski kalcij. Pro itaj o tome u lanku o kalciju.

Samo mi ljudi želimo ispraviti prirodu, a rezultat toga je bolesno ovje anstvo sa sve više bolesti, s previše lije nika i bolnica f s nemjerljivim porastom troškova lije enja. Nasloj koristiti u velikoj ve ini sljede e živežne namirnice:

1. Integralnu hranu
2. Sirovu hranu
3. Biljnu hranu

Jedeš li sirovu hranu, uzimat eš otkrivene i još neotrivene vitamine i minerale u najboljem sastavu kako to želi priroda. Ti žva eš i probavljaš potpuni

proizvod. Od toga si tijelo uzima ono što mu je potrebno. U sebi imaš najbolji laboratorij. Nije ti potrebno ništa umjetno, što e ti dati neživu i nepotpunu tvar, i to vrlo skupu. Budu i da lijekovi i stimulansi nisu prirodni proizvodi, oni nepotrebno optere uju tvoje organe, koji onda moraju izbacivati te umjetne tvari kao suvišan otrov. Loša je praksa da svoju bezvrijednu hranu iz bijelog brašna, še era, i još ktome kuhanu, pokušavaš popraviti raznim umjetnim dodacima.

ORGANSKA REVOLUCIJA

Jako smo ponosni na naš tehni ki napredak. Farmaceutska industrija posebno rado proizvodi šarene tablete kao zamjenu za prirodu. Mi ne trebamo takvu revoluciju, nego organsku, prirodnu hranu, koja nažalost nestaje. Zdravlje mora ponovno do i iz vrta.

U ovoj knjizi uvijek iznova upozoravam na osnovnu razliku izme u **organskih i neorganski minerala**. Kako bi i ti tome povjerovao moram u ovom lanku o Vitaminima /mineralima, pokazati na primjerima da priroda uvijek ima pravo a ne ovjek i laboratorij. "Laboratorijski znanstvenik" e zanijekati tu razliku. Budu i da on radi samo na mrtvom materijalu, u laboratoriju se he može ustanoviti razlika izme u živog i mrtvog. Upravo to je trag no u itavom našem "znanstvenom" sustavu, koji nažalost nije neka egzaktna znanost, jer takve znanosti nema u živim bi ima. Osim toga, itava medicinska industrija nije egzaktna znanosti, kao stoje to n.pr. matematika.

Naslage u ajniku i krvnim žilama su vrlo sli ne što se ti e vapnenastih, zemaljskih tvari. S beživotnom hranom, s mnogo hvaljenom mineralnom vodom i sinteti kim mineralima, ti neprestano unepre uješ svoje "zakre enje"! Ovdje bih želio govoriti o velikoj razlici izme u umjetno proizvedenih vitamina/minerala i prirodne biljne prehrane.

Stručnjaci za prehranu stare škole uvijek iznova ponavljaju, da uvijek mora u svakom obliku uzimati "uravnoteženu" hranu, dakle, za svaki obrok proteine, masnoće, ugljikohidrate te minerale/vitamine u "uravnoteženom" odnosu. Kod toga oni ne prave nikakvu razliku da li je to iz svježih hrane ili iz kuhinjskog lonca.

Upravo u tome je bitna razlika. Danas se vodi računa o mrtvoj hrani i kalorijama, a ne o živome. A upravo to je ono odlučujuće. Bude li hrana toplinski obrađena, onda ti više u toj bezživotnoj stvari nemaš tih stvari sastojaka: prirodnih vitamina, organskih minerala, enzima, katalizatora, fermenta, auxona (stvari za rast), a to su iskre za motor - uvijek! Ono što preostaje nakon kuhanja su bezživotne, štoviše, otrovno izmijenjene beskorisne stvari! One zgušnjavaju krv i anorganske stvari pomiješane s kalcijem dovode u životni sustav gdje se talože. Tvoja propast počinje s tom zgusnutom krvi kroz 24 sata na dan!

Stvoritelji već milijunima godina daje ljudima "uravnoteženu" hranu. Mi zbog naše preuzetosti sumnjamo u stvari koje nam daje priroda te ih želimo promijeniti i popraviti. Našem tijelu posebno škodi današnja galama oko bjelanjaka. Iz svake svježih biljne sirove hrane naše tijelo može uzeti sve što mu je potrebno, uz pretpostavku, da jedemo plodove kako nam ih priroda daje. Uvijek je jedino biće na Zemlji

koje svoju hranu mijenja vatrom i tako je ini bezvrijednom!

Velika je revolucija po otkriću vitamina, jer je uvijek došao do spoznaje da i najmanje količine tih hranljivih stvari imaju veliki utjecaj na životno ljudsko tijelo. Ali uvijek nije iz toga ništa naučeno.

Nakon brojanja kalorija sada počinje period vitamina. Velika farmaceutska industrija je odmah iskoristila to otkriće i počela umjetno proizvoditi vitamine. Trgovina je trgovina.

Casimir Funk je tako pronašao stvari s pravom nazvao v-i-t-a-m-i-n-i, tj. životne stvari u hrani, životni-amini. Vidjet ćemo na primjerima, da su nam ti upalja i potrebni živci, a ne umjetni. Kao i kod minerala, u laboratoriju se ne može utvrditi razlika između u živog i mrtvog.

Svih organskih vitamina bilo je, i ima, obilato u svim vrstama biljaka, i to u sastavu za koji je razvoj kroz milijune godina potvrdio daje ispravan. Danas se misli da je otkriven vitamin za jedan poseban organ, kao npr. vitamin A za vid, a grupa B-vitamina za živce!

To je opet tipično za modernu medicinu. Postupkom zagrijavanja izdvajamo pojedine dijelove iz živih namirnica i onda u velikim količinama unosimo u ljudsko tijelo te umjetne stvari. Nama su potrebni svi otkriveni i neotkriveni vitamini u organskom obliku, koji obično djeluju u povezanosti s enzimima i koenzimima. Njihov sastav odgovara

vje no važe em prirodnom zakonu, kojemu smo mi "prilago eni".

Ako se pak ti umjetni vitamini izvade iz tog prirodnog sastava, narušava se njihov biološki odnos prema drugim vitaminima i njihovoj vrijednosti. Kod toga, umjetni vitamini ne mogu nikada postići i uinkovitost, bilošku snagu prirodnih vitamina. Nikada se u laboratoriju ne može postići i uska me usobna suradnja između vitamina, enzima i katalizatora međusobno, i u njihovom međusobnom odnosu prema drugim organskim hranjivim tvarima.

Ako bi dakle danas naveliko hvaljeni kristalizirani sintetički vitamini trebali imati snažno djelovanje, onda bi se oni, kako bi bili djelotvorni, morali uzimati u pravilnoj kombinaciji, a to umjetno nije moguće. Budući da daje većina umjetnih vitamina topivo u vodi, to se većina njihovih vrijednosti gubi kroz bubrege.

Dakle, vitamine moraš uzimati u njihovom organskom obliku, a to je moguće samo preko organskih, živih biljaka. Taj postupak, koji divno djeluje već milijunima godina, mogli bismo nazvati organskom revolucijom. Kako to da taj sustav djeluje u ovjeku i životinjama do danas, i prije otkrića vitamina i minerala? Kako smo uopće mogli preživjeti?

Uzimanje umjetnih vitamina, minerala i kemijskih tableta je ovjeku donijelo samo tisuće bolesti, dok je kod divljih životinja to druga riječ. Oboljeva samo

ovjek, jer je samo on odstupio od biološkog zakona prirodnosti.

Nama je potrebna živa hrana, koju ne može proizvesti niti jedan kemičar. Umjetnim mješavinama stvorenim u laboratoriju nedostaje odlučujuć i elementarni život! Pa i kad se osjeća djelovanje takvih tvari, to se simptomi bolesti samo maskiraju i potiskuju u kroničnu pozadinu. Tada priroda mora razviti snažnija krizna stanja, jer bolesni ovjek ne želi napustiti uzroke svojih nevolja, krivci na njegov život!

Dakle, organska škola s pravom odbacuje sve umjetno stvorene vitamine, jer oni ne samo da ništa ne koriste, nego oni djeluju kao otrovi, isto kao i lijekovi. Tijelo ih mora najprije uiniti neotrovnima i izbaciti iz sebe. To je nepotrebno trošenje energije, i to energije živaca! Mi uzimamo vitamine za živce i postajemo bolesni na živce.

Dr. Mausert piše u svojoj knjizi 'Biljke i zdravlje': "Svi laboratoriji svijeta nisu u stanju zamijeniti jako fini proces koji se odvija u živoj stanici. Laboratoriji nikada ne mogu uspješno oponašati udesne metode prirode, kako bi unaprijedila svoj proizvod, biljku".

Thomas A. Edison (pronalazač žarulje) to isto kaže na ovaj način: "*Prije nego li se ovjek može oponašati travu, priroda se samo smijati nad tim tako zvanim 'znanstvenim' spoznajama*".

Kemijske tvari, proizvedeni "lijekovi", u usporedbi s prirodom, ne mogu nikada živoj stanici prenijeti plod sunčeve energije, te majke svega živoga. Istina je

da naše tijelo sadrži minerale, ali ono ih ne može preuzeti iz anorganske materije. Tijelu je potrebna živa stanica biljke, ili kod mesojeda živa stanica životinje. Samo biljke imaju snagu da iz anorganskog tla asimiliraju minerale i preoblikuju ih tako da oni postanu organski. Tako ih naši organi mogu lako preuzeti. (Poznata fotosinteza uz pomoć udesne sunčeve energije!).

To pak zna i, da je velika pogreška me usobno miješati organske i anorganske tvari, kao što to još uvijek radi dosadašnja stara škola prehrane. Liječnici otkuju da naše tijelo iskoristi obje tvari. To krivo shvaćanje je usklađeno sa zastarjelim alopatskim uzimanjem lijekova. To su velike zablude. Opasne anorganske tvari se u velikim količinama, oralno ili preko injekcija, unose u jetru jasnih pacijenata.

Iskusni stručnjaci za prehranu znaju da u hrani treba koristiti samo organske minerale u ispravnim kombinacijama. Kod ovdje su to svježije biljne tvari u kojima se nalazi sve što je potrebno našem organizmu! Organska revolucija je sve više i protiv primjene anorganskih kemikalija kao zaštitnih sredstava u poljoprivredi. Sintetičke minerale i vitamine treba odbaciti kao protivne životu. Oni nisu samo beskorisni, nego i opasni za naše zdravlje.

Zašto je tek sada ustanovljeno da anorgansko željezo, u usporedbi s organskim željezom, igra vrlo malu ulogu kod stvaranja hemoglobina? Niti jedan kemikar ne može u svom laboratoriju proizvesti život

ili žive vitamine, jer živi sastav vitammina sadrži jedan faktor koji se ne može analizirati, koji je nepoznat, a on je životno važan za zdravlje! Ali nažalost, kuhinjski lonac i vatra su zamaglili naš mozak.

Mr. Rodale u svom mjesecniku 'Prevention' daje ovaj zorni primjer za razlikovanje između u "naravnog" i "sintetičkog":

"Prije nekoliko godina u jedan londonski akvarij, koji je sadržavao samo malo morske vode, doneseno je nekoliko morskih riba. Jedan od voditelja akvarija je kazao da on može proizvesti morsku vodu, jer je njegova formula poznata. Uzeo je knjige, prikupio sirovine i napravio bazen s "morskom vodom". Kad je pak stavio jednu ribu u tu vodu, riba je brzo uginula. Voditelj je još nekoliko puta, svaki put sve brižljivije, proizvodio "morsku vodu", ali su sve ribe ugibale." No drugi upravitelj je malo 'mućnuo' glavom i kazao: *"Uzmimo ovu posljednju mješavinu "morske vode" koju imamo i ulijmo u nju nešto prave morske vode."*

Kad su to učinili, ribe su ostale žive. To zna i da u pravoj morskoj vodi ima nešto što se ne može mjeriti, a ipak je to životno važno za ribe. U kako god malim količinama se ta tvar nalazila u morskoj vodi, ona je jednostavno potrebna za život riba. Iz toga vidimo da je kriv postupak laboratorijskih znanstvenika da proizvedu morsku vodu, jer oni nisu uspjeli otkriti tu 'sitnu tvar'. Njihova umjetna voda može biti dobra za pranje nogu ili zuba, ali ne i za život riba.

Iz toga vidimo, da se u laboratoriju ne može pronaći ta sitna, životno važna razlika, pa je zato ne možemo ni proizvesti. To bi moglo biti samo 1/10000 dio postotka, ali to odlučuje između zdravlja, između života i smrti!

Spomeneš li nekom kemičaru tu činjenicu, on će te proglasiti ludakom i smušenim osobnjakom. Za njega je dušik = azot, kiselina = kiselina! Ali mi imamo dokaze, da ta nepoznata tvar odlučuje o životu ili smrti.

Uzmimo slijedeći primjer vitamina C. Otkriveno je da se taj vitamin sastoji od 6 dijelova ugljika, 8 dijelova vode i 6 dijelova kisika. Vitamin C se može proizvesti od soka limuna ili rajčice, ali mnogo jeftinije od ugljika, a u trgovinama se u 99% slučajeva nalazi upravo taj vitamin C. Jesu li ta dva proizvoda jednaka? Odgovor ćemo dobiti iz jednog ruskog časopisa "Vitamin Research News", br. 1,40 (1940):

"Miševi su bili nedostavno hranjeni, tako da su svi dobili skorbut. Tada su bili podijeljeni u dvije grupe, koje su liječene ili vitaminom C, a to je poznati lijek za skorbut. Jedna grupa je dobivala sintetski vitamin C, a druga prirodni vitamin C iz biljaka. Grupa koja je dobivala prirodni vitamin C brzo je ozdravila, a grupa koja je dobivala umjetni vitamin C, nije." 1 ovdje vidimo da prirodni vitamin C ima ono "nešto" životno važno. Dakle, to "nešto" se mora nalaziti u tvarima kako bi mrtve tvari postale žive! Niti ovaj

životinja ne mogu živjeti bez te 'tajnovite tvari', koju nitko ne može analizirati!

Dr. Raymond Bernard u britanskom časopisu NATURE od 1. siječnja 1952. piše o jednom drugom slučaju:

"Autori St. Rusznyak i A. Szent-Gyorgi proučavaju bolest koja ima za posljedicu krhkost krvnih žila. Jednu grupu životinja su liječili ili s kašicom od paprike, za koju je poznato da sadrži velike količine prirodnog vitamina C. Druga grupa je dobivala sintetski vitamin C. Bolest je nestala samo kod prve grupe. A to znači da u paprici ima do sada nepoznat faktor, "nešto" u mikro-količinama, što sadrži samo prirodni vitamin C, a taj faktor se ne može izdvojiti iz biljke.

Dr. Bernard navodi i treći primjer. On je prije nekoliko tjedana dobio i pročitao knjigu Dr. med. Cruickshanka "Food and Nutrition" (Hrana i prehrana): *Pili su podijeljeni u tri grupe. Prva grupa nije dobivala vitamin D, druga je dobivala umjetni vitamin D, a treća je dobivala prirodni vitamin D od ribljih jetara. Pili su bez vitamina D imali su prirast od 259 g, grupa sa sintetskim vitaminom D imala je prirast od 346 g, a grupa s prirodnim vitaminom D 399 g. A sada dolazi glavni dio pokusa: Od pili su bez vitamina D uginulo je 60%, u grupi s umjetnim vitaminom D bilo je 50% uginulo, a u trećoj grupi koja je dobivala prirodni vitamin D, nije bilo niti jednog jedinog uginula!"*

Otrovna tvar u umjetnom vitraminu D dobro je poznata kao viosterol (sli na vigantolu) (The Journal of the American Medical Association, Vol. 130, str. 1208-1215.). U "Nutrition Reviews" v.5, str. 251-253 se govori daje prirodni vitamin E tri puta u inkovitiji od sintetskog vitamina E.

Dr.med. Jungblut izvještava u "American College of Surgeons" o grupi majmuna koji su болоvali od polia. Jedna grupa je lije ena umjetnim vitaminom C a druga prirodnim vitaminom C iz limuna. Kod grupe koja je lije ena umjetnim vitaminom C uzetost se smanjila na polovicu, a kod grupe lije ene prirodnim vitaminom C na 1/6. *Dr. Jungblut* tuma i da u prirodnim vitaminima, pa bili oni u obliku ekstrakta, mora biti nešto "nepoznato", šta ima u inak smanjenja uzetosti.

Stru njaci za prehranu i autoriteti u medicini sve više tvrde da vitamin C u prirodnim plodovima sadrži "nešto" što je vrlo važno za naše zdravlje. Nije ništa udno da se n.pr. u šipku s vitaminom C u grupi nalazi još 6 drugih vitamina. Nadalje, tu su još i druge, poznate i nepoznate tvari, kao što su nedavno otkriveni bioflavonoid! i rutin.

U prirodnom vitaminu C se nalaze i druge važne tvari u malim koli inama, koje naše tijelo ne može preuzeti. One su topive u vodi, a vatra ih još više uništava. Njihovo djelovanje se jako smanjuje zbog svjetla i metala u loncu za kuhanje. Nadalje, kod prijenosa hranljivih tvari dolazi i do smanjenja

hranjive vrijednosti hrane, a da i ne govorimo o preradi živežnih namirnica u tvornicama! Ve mali nedostatak vitamina C smanjuje otpornost na bolesti i ini nas osjtljivima na prehlade, infekcije i kožne bolesti.

Prije je više mornara umiralo od skorbuta nego li na bojnom polju. Mogli bismo misliti da danas te opasnosti više nema, ali još uvijek 80-90% ljudi trpi od pomanjkanja vitamina C, a kod mnogih bolesti dolazi do izražaja i skorbut. Posebno oni koji jedu 'zrnatu' hranu imaju problema s nedostatkom vitamina C.

Pogreška istraživa a prehrane, tj. to što ne prave razliku izme u organskih i anorganskih minerala, uzrokovala je konfuziju i kod istraživanja vitamina. Niti životinje ne mogu asimilirati anorganske, sintetske vitamine. Davanjem tih umjetnih vitamina zdravstveno stanje životinja se ne može poboljšati. Nasuprot, one postaju bolesnije zbog tog "kemijskog" one iš enja. Tome treba dodati još i prehranu s umjetnim hormonima. Naše tijelo najprije preuzima sve to neprirodno.

Spomenimo još jedan prakti an primjer. Irci su poznati kao oni koji jedu mnogo krumpira. Krumpir sadrži veliku koli inu kalijeveg karbonata i drugih bazi nih minerala. Ako krumpir slabo rodi, pa Irci po nu jesti više pšenice, zna ajno se pove ava broj oboljelih od skorbuta (bolest kiselosti) i rahitisa.

Pšenica naime, kao kisela hrana troši iz zaliha u tijelu, kostima i zubima organske minerale.

Za završetak poglavlja o organskom/anorganskom, moramo se vratiti na organske minerale i vitamine u svježem voću i povrću. Ne e do i ni do kakvog pomanjkanja ako te važne tvari, kojih u tijelu ima vrlo malo, do u u tijelo u pravilnom sastavu. Tako naše tijelo dobiva u dovoljnoj mjeri i ono što još nije otkriveno. Nas ne smije zanimati ono što je mrtvo i održivo na policama, nego ono stoje živo i što se lako kvari!! Dragi čitatelju, vjerojatno ti je već dosadilo neprestano ponavljanje organsko-anorgansko, živo-mrtvo. Ali pronalaza i tih važnih razlika smatraju da je to tako važno za tvoje zdravlje, da ja jednostavno moram nastojati da to sjedne u tvoj mozak!!

Svakodnevno si zasut porukama o djelovanju ešnjaka i ribljeg ulja. Proizvođači tih proizvoda ti ne govore kako moraš živjeti da bi ostao zdrav, jer onda oni ne bi mogli više prodavati svoje proizvode. No, da li ti je netko već rekao da n.pr. ešnjak sadrži i otrove kao što su gorušični ulje i alicin? Zašto onda oštri miris (zadah) tako brzo izlazi iz svih pora kože? Naše tijelo želi otrove što prije uiniti neškodljivima.

ešnjak, luk i riblje ulje su koncentrirane droge i tvari opasne za tvoje zdravlje! Tako izgleda istina. Pokušaj jedanput za jedan obrok pojesti pola kg ešnjaka. Vidjet ćeš, do kakve 'eksplozije' će doći u tijelu.

Ti moraš uzimati samo takvu svježu, sirovu hranu koju rado jedeš! Osim toga, takva hrana mora i lijepo

izgledati i ugodno mirisati! Miriše li ešnjak ugonom? Ne daj se nagovoriti od zavodljivih reklama i štedi svoj novac! Nama su ponajprije potrebne tvari bogate energijom za izmjenu tvari u organizmu, tj. 90% glukoze, samo 4% aminokiselina (ne gotove bjelancevine), 3% minerala, 2% masnih kiselina i samo 1% svih vitamina i ostalih hranjivih tvari. Svi potrebni vitamini za jednu godinu stali bi u 'naprstak', a ta se količina u izobilju nalazi u plodovima.

KAVA - KOFEIN

Postoji knjiga od *Charles F. Wetherall*-a "Kicking the Coffee Habit" ("Napusti obi aj pijenja kave"). Autor je i sam bio veliki kavopija. On piše, da ovjek tek nakon tri tjedna apstinencije od kave doživi što uistinu zna i **duboki san**, i nakon toga postaje 'novi ovjek'. Kava je zapravo otrovno poticajno sredstvo. Tko misli da je kava podnosiva, nije nau io pratiti vlastite reakcije, a još manje razmišljati o njima. Zašto se proizvodi kava s malo kofeina ili bez kofeina? *Gospodin Wetherall* je pokazao kakve simptome izaziva kava:

Svi sr ani problemi se poja avaju, kao i aritmije srca, srce ubrzano kuca, sr ane ekstrasistole, poteško a kod disanja, drhtanje, promjenjivost osje aja, glavobolja nakon prestanka djelovanja kofeina, nemiran san, ve i stupanj nervoze, podrhtavanje miši a, osip, hipoglikemija (pomanjkanje še era), brzi govor, smušenost, visoki ali i niski krvni tlak, morska i zra na bolest, sklonost povra anju, proljev, ir na želudcu, krvavi ispljuvak, bolovi u trbuhu, pove anje kolesterola, rak dojke, mjehura i guštera e, zujanje u ušima.

Simptomi apstinencije nakon 18-24 sata, nakon što si prestao piti kavu:

jake glavobolje, smanjenje koncentracije, depresija, groznica, op a slabost, osje aj hladno e,

bojažljivost, drhtanje i trešnja, razdraženost, loše raspoloženje, hunjavica, osje aj težine, nesanica, nadražen želudac, napetost miši a.

Ako dakle napuštanje kave ima tako teške posljedice, ve iz toga možeš znati što dnevno radiš svom tijelu! Svjetski poznali lije nik i istraživa *Dr. John Harvey Kellogg* napisao je ve u studenom 1924. godine u "Good Health" o lažima kave):

*Laž o kavi hr. 1: **Kava smanjuje umor.** "To nije istina. Kava prikriva umor. Ona blokira centar za umor. To je Dr. Edward Smith iz Engleske iskušao pred ve više od 50 godina. On je pokazao da rad pod utjecajem kave izaziva ve i umor nego li rad bez kave."*

*Laž o kavi br. 2: **Kava pove ava radnu sposobnost.** "Istina je suprotna tome! Poznati polarni istraživa *Nansen* je za vrijeme naporne ekspedicije preko Gronlanda napustio pijenje kave. Muškarci koji su po snijegu i ledu vukli teške saonice pili su 2-3 kave poslije podne i uve er, ali su vidjeli da je u inak toga bio tako loš da su se ograni ili na jednu šalicu ujutro! I ta im je šalina bila previše opasna, tako da su na kraju potpuno napustili tu ovisnost, kao što je to kazao *Nansen!*"*

*Laž o kavi br. 3: **Kava pove ava koncentraciju.** "Osobe kojima kava pomaže su one kojima se smanjila sposobnost koncentracije zbog pijenja kave. Onome tko pije viski potreban je gutljaj da umiri svoje živce. Puša u je potrebno nekoliko brzih dimova kako*

bi se prisilio na rad. Ovisnik o drogama ne može ništa raditi bez svog "šuša". Tako i rob kave mora imati svoju šalicu, kao bi duševno bio sposoban za rad, tako dugo dok ne napusti taj svoj loš običaj i dok s vremenom opet ne ozdravi."

Laž o kavi br. 4: **Kava, kao i drugi stimulansi, ne vode u depresiju.** "Svaki kavopija zna, da to nije istina. Takvoj osobi je potrebna jutarnja kava kako bi potisnuo depresije, koje su nastale kao štetna posljedica pijenja kave. Tisu e kavopija, ako ujutro ne popiju kavu, trpi od glavobolje, nelagodnosti, mučnine, iscrpljenosti. Kuša i običaj i kave boluju od teških oblika živane iscrpljenosti i upale živaca.

Laž o kavi br. 5: **Kava ne iscrpljuje tjelesne rezerve.** "Promidžba kaže da kava povećava radnu sposobnost bez gubitka energije. Ništa nije smješnije. Ako je netko umoran, potreban mu je mir! Kad se popije šalice kave, umor se više ne osjeća. Uza sve to, takvoj osobi je i dalje potreban mir. Ako ipak ide na posao, ona prazni svoj mozak i akumulatore svojih živaca, nakon što joj je priroda priopila da joj je potreban mir za ponovno punjenje akumulatora. Dakle, ako 'prodava i otrova' kažu da kava ne iscrpljuje energiju, to je onda dobro promišljena lažna izjava."

Laž o kavi br. 6: **Kava u pozitivnom smislu povećava ritam srca.** "Kava potiče srce i vodi do ubrzanja pulsa na isti način kao kad se konja udari bičem. Kava je otrov koji moramo isključiti. Povećani

broj otkucaja srca nam samo pokazuje da se tijelo, što je prije moguće, želi osloboditi tog otrova. Kako bi takvo otrovno djelovanje moglo uzrokovati nešto dobro? Kava je pouzdan lijek kako bismo povećali otkucaje srca. No, inžanica je, da je kava kao lijek opasna navika. Korištenje kave kao sredstva za povećanje prokrvavljenosti uzrokuje stezanje arterija i njihovo zakrečenje. Dugotrajna promatranja pokazuju da je taj otrov osnova za arteriosklerozu, senilnost i druge vrlo važne promjene.

Šalice kave sadrži otprilike 4 mg kofeina. Običajni kavopija sa svakom šalicom kave pije otrov koji, prije ili kasnije, razoriti njegove krvne žile, dovesti do prijevremenog starenja. To je neizbježni u inak tog opasnog običaja.

Jasno je da kava pojačava rad srca, ali to nije nikakva prednost, nego o čemu nema dokaz, daje uobičajeno pijenje kave opasni običaj koji prerano iscrpljuje srce i skraćuje život. Kardiolozi svojim pacijentima s visokim krvnim tlakom savjetuju kao prvo, da prestanu piti kavu. Taj savjet nije za pacijente nikakvo liječenje. U najboljem slučaju on može samo odgoditi pogreb.

Kava je opasna droga koja uzrokuje veliku štetu, više nego li alkohol, jer se kava pije masovno. Prosječni Amerikanac pije godišnje (1924!) 7 kg kave. Isključujući djecu, to je 8 g kofeina dnevno, a s tim je povezan i tucet drugih otrova. Svaka doza povećava krvni tlak. Tako se brzo približava onom kad se

srce otkazati zbog miokarditisa ili angine pectoris." Preme Nestle-ovoj dokumentaciji u Njema koj se po osobi godišnje popije (1988.) 175 litara kave, od toga 19,41 'Nesscaffé'. Dr. Kellogg kaže nadalje:

"Kava sadrži i druge otrovne sastojke kao što su tanin, aromati na ulja i piridin, vrlo otrovna tvar koja nastaje prženjem. Ovisnik o aju je nervozna ruševina, slabih živaca, depresivan, trpi od nesаницe, slabih sposobnosti i bolesno bojažljiv.

Kakao sadrži teobromin, tvar usko povezanu s kofeinom. Neki stručnjaci kažu da je on još mnogo opasniji od kofeina. Zbog toga bi trebalo jednako osuivati kakao i okoladu kao aj i kavu. Posebno su opasni za djecu okoladni proizvodi, jer oni ometaju normalni razvoj, i dijele postaje nespretno."

Vidimo da kava, aj, kakao, okolada i sli ne otrovne tvari uzrokuju trajna oštećenja. Kod aja je to na poseban način tanin, koji je posebno opasan za muškarce s bolešnom prostatom!

Dr. Donsbach kaže u "Super-Health": Kofein sadrži kadmij, posebno otrovnu tvar, koja je povezana s bolestima srca i s visokim tlakom! Kavopije boluju 2 i pol puta više od raka mjehura zbog promjena u stanicama. Stanica raka je jedna od tako promjenjenih stanica. Utjecaj kofeina je posebno opasan za živani sustav (posebno mozak). On je razorniji od morfija.

Dr.med. Reinhard u NEG (Novi zakon prehrane, pozivaju i se na Dr. Fadini, Breuningstr. 31, 7400 Tubingen) kaže: "*Kakao, okolada i praline uzrokuju*

"okoladnu bolest", koju kliničari opisuju kao teški živani poremećaji. Kineski aj (kao i svi pravi prirodni ajevi) uzrokuje kiseline, bubrežne kamence, išijas, giht, migrenu uslijed kiselotvornog uinkateina. Kava uzrokuje nadraženos srca, op u nervozu, preveliku nadraženos i artriti ne smetnje."

Onome tko zdravo živi nisu potrebni takvi lažni poticaji. Živa sirova hrana uvijek stvara dovoljno energije, posebno energije za živce.

OPASNOST OD SUNCA?

Američka akademija za dermatologiju (AAD), isto kao i njemačka dermatologija, upozorava na opasnost od previše sunca. Velika snaga Sunca uzrokuje rak kože. U SAD-u je 1987. godine prijavljeno 1 milijun novih slučajeva raka kože. Uzrok tome bi trebao biti previše sunčano zračenje. (Vidi: Rak kože predsjednika Reagan-a).

Je li Sunce uzrok zatrovanosti tijela?

Prof. Hotema napisao je knjigu "Radijacija na Floridi". Upravo u toj knjizi *prof. Hotema* ističe veliku ljekovitu snagu Sunca i... i prirodnog, zdravog radioaktivnog zračenja! Stalno se ponavljaju iste riječi: Ne pronalaze li se "pravi neprijatelj" onda su za ljudske pogreške odgovorne prirodne sile.

Već i banalna oboljenja kože, kao što su pršti, jasno pokazuju da je naše tijelo preopterećeno otrovima, da njegovi organi zaštitne preopterećene rade, pa onda njihovu ulogu mora preuzeti naš pametan i najvažniji organ za izlučivanje, naša koža. To na poseban način vrijedi za eksceme kože kao što su akne, psorijaza ili neurodermitis.

Uvijek je svemu tome uzrok naše tijelo preopterećeno otpadom. Lako je navesti dokaz za to. Nekoliko dana posta i nakon toga sirova hrana povratiti će nam zdravu glatku kožu, a preopterećeni

organi, kao što su pluća, crijeva i mjehur, mogu opet normalno raditi svoj posao i zaštiti se.

Zar to osnovno pravilo ne bi trebalo vrijediti i za rak kože, koji je često zlo udan? Koliko milijuna ljudi mora raditi na suncu i preko podneva, kada Sunce ima najveću snagu? Koliko stalno žive na suncu? Ti narodi već tisućlje ima nikada ne dobivaju rak kože.

Moraju li se onda upravo Europljani i Amerikanci, koji imaju tako visoki standard života, kako bi izbjegli rak, sklanjati od ljekovitog Sunca (vitamin D)?

Upravo je suprotno istina. Ti "visoko civilizirani" narodi morali bi oštititi svoj preopterećeni organizam, ojačati ga zdravom sirovom hranom, pa tada rak kože ne bi bio poznat. Upravo bogate države s luksuznom prehranom imaju astronomsko visoke stope raka kože, nasuprot državama gdje ljudi praktički "žive na suncu".

Postoji izvanredna knjiga *Dr. Zane R. Kime*: "Sunce je svjetlost i zdravlje". U toj knjizi je dokumentirano da upravo oni imaju najmanje raka kože, koji primaju najviše sunčeve svjetlosti! *Dr. Kime* izjavljuje: "Zdravi ljudi ne dobivaju rak, nego samo bolesni! Sunčeve zrake su zdrave. Što tijelo prima više sunca, ima manje raka. Pod utjecajem sunčanih zraka na površinu kože dolazi više masnoća, kolesterina i tvari koje uzrokuju rak." Upravo se to i želi, jer te tvari moraju izaći van. Ljudi s rakom kože obolijevaju manje od raka unutarnjih organa.

Prokuhana i "poboljšana" ulja, koja su osim toga zbog dugotrajnog skladištenja i užegnuta, k tomu još i kuhana hrana, to su te otrovne tvari koje sunce izvlači. Takvim stanicama nedostaje kisika, one se po nu ludo ponašati, smetaju tijelu kao paraziti, a izlučuju se kao otpad. Je li muhamma draži gnoj ili zdravi plodovi i povrće? Dakle, glavni imbenici raka kože su: bjelanjak, prokuhana masnoća, tvornička masnoća, dakle masnoće, koje su istisnute iz svoje normalne okoline, sirovih živinskih namirnica, i u njene trajnima. Neprestano treba misliti na riječ i *prof. Ehreta*, da u prirodi nema nikakvih masnoća, pa niti običnog maslaca!

Zdravom tijelu ne štete niti male opekline, što više, njima se u tijelu bude najjača snaga iz njega.

Sto se tiče sunca, ja u ovdje ponoviti pravilo NH: Toliko sunčevih zraka, koliko je samo moguće, ali ne za vrijeme najjačeg podnevnog sunca od 11 do 14 sati, kada je radio-aktivno zračenje najjače. Nemoj nepokretno ležati na jakom suncu. Krećite se ili se igrajte na suncu, tada ti se neće ništa dogoditi. Nasuprot, kroz ljekovito sunčevu zračenje dobit ćeš **najveću vitalnost!** Tko zbog sunca dobije rak kože, mora svoje tijelo oistiniti, dati mu biološki istu hranu, dakle, sirovo povrće i povrće.

Koga zbog sunca zaboli glava, on je bolestan iznutra. Sunčeva snaga aktivira te otrovne naslage. Znate li ti za bolju i jednostavniju dijagnozu? Dakle,

nemoj dozvoliti da te ljudi, koji izokreću u uzroke, udalje od najboljeg prirodnog lijeka.

Kreme za sunčanje i sunčane naočale trebale bi biti tabu! Ti upravo želiš, da ljekovita snaga zračenja prođe u tvoju kožu i tvoje oči. Bolje bi bilo nositi šešir sa širokim obodom, kako bi sunčane zrake neizravno pogladile glavu. Tako je smanjeno njihovo djelovanje, a ipak je dovoljno i neopasno.

Dr. Herbert Ratner: "Moderni je uvijek postao gubitak vitamina, tableta protiv želudca i kiseline, uvijek koji se smiruje barbituratima i aspirinima - postao je psihički bolesnik i kirurški izmjenjena životinja. Posljednjim i proizvod prirode (uvijek) postaje iznemogla, napeta, prestimulirana, neurotična životinja s irem na želucu, glavoboljom i bez krajnika!" (Iz dr. Bieler: "Ispravna prehrana, tvoj najbolji lijek").

Dakle, rak je uvijek završni stadij prehrane smrtnom hranom, uz nedostatak kisika, iste vode, mira, odmora i kretanja! Associated Press, ožujak 1988, piše o izvješću u Nacionalnog instituta za rak, što je objavljeno u "The American Journal of Public Health": SAD, "Standardna američka prehrana je loša, ljudi od nje umiru!" Gore spomenuti Institut je došao do tog zaključka dugotrajnim istraživanjem o vrstama prehrane u Americi.

Gladys Block znanstvenica u NCI (Nacionalni institut za rak) i koautorica izvješća, kaže: "Uistinu moramo promijeniti svoju prehranu. Vjerujem da bi to

uvelike smanjilo broj oboljenja od raka!" Zatim nastavlja: "Amerikanci jedu premalo plodova, povrća, integralnog kruha i žitarica. Oni jedu previše masnoća zagađenih nitratima, dimljenog i soljenog mesa. Sve su to živežne namirnice koje mogu ugroziti zdravlje."

Sljedeći koautor studije, Blossom Paterson, nastavlja: "U stvari, Amerikanci su zaboravili na svoju zadatak, koju su kao djeca trebali naučiti za obiteljskim stolom!" Nadalje Patterson kaže da to zbilja nije ništa novog. To je ista tema koju su majke već odavno igrale. (Jedite svoje povrće i povrće!)"

Nadalje, kaže NCI (Nacionalni institut za rak): "Budeš li jeo kao što ti kaže majka, dulje ćeš živjeti". U studiji se također kaže, da prehrana uzrokuje 35% svih slučajeva raka. Block kaže, da bi ispravna prehrana pomogla spremiti avanguru raka želuca, debelog crijeva, završnog crijeva, dojke, usne šupljine i jednjaka.

"Ovogodišnji statistički podaci govore da su se značajno povećale te vrste raka. To potvrđuje poruku: Pravilno jesti znači i dulje živjeti. G. A. Block je dodala: Samo što Amerikanci to jednostavno ne rade, i nastavlja: Općenito govoreći, žene i osobe starije od 55 godina se zdravije hrane nego li mladi!"

SAD (standardna američka prehrana) se ne razlikuje od naše grčke prehrane!

"Okrutnost prema životinjama i neosjetljivost na njihove patnje je jedan od najtežih grijeha ovjeka. To je osnova ljudskog propadanja!"
(Romain Rolland)

Nadalje: "Sve grupe koje su sudjelovale u istraživanju pokazuju dramatičnu potrebu da poboljšaju svoju prehranu s više povrća i integralnih proizvoda. Upravo je tih proizvoda u prehrani premalo!" nadalje kaže Patterson: "Povrće i povrće sa svojim velikim količinama vitamina A i C, mogli bi smanjiti rizik od raka za 75%. Ali ispitanici ne uzimaju dovoljno tih namirnica". Crnci jedu više povrća nego li bijelci. Bijelci, suprotno tome, jedu više integralnog kruha i zrnatu hranu bogatu vlaknima.

"I dohodak u tome igra ulogu. Osobe s visokim dohotkom jedu više povrća i povrća, a isto tako i crveno meso! Ta se istraživanja odnose na godine 1976.-1980. I najnoviji rezultati pokazuju da je u tome jedva došlo do promjene, kaže G. A. Block. Rezultati o prehrani iz 1976./80. ne pokazuju nikakve promjene u odnosu na godine 1971./74. Block kaže da su istraživači i sve više uvjereni da bi vrlo jednostavna promjena, tj. da se uobičajenom 'brzom jelu' doda jedna naranča ili jabuka ili zelena salata, značila veliki napredak. Nadalje kaže G. A. Block:

"Kad bi netko svaki dan jeo plodove i povr e, ve bi to dovelo do smanjenja raka."

Evo što su istraživa i utvrdili u intervjuima s više od 11.000 osoba:

"Uobi ajeni dan pokazuje da 40% Amerikanaca ne pojede na dan niti jedan plod, a 20%> ne jede povr e. ... Samo 49%> u svakidašnjem obroku ima povr e (ne ra unaju i krumpir i salatu). ... Više od 80% ispitanika ne jede integralni kruh s velikim udjelom balastnih tvari. ... Utvr eno je da jedna osoba pojede dnevno II gr. balastnih tvari a bilo bi potrebno 20 - 30 gr. ... Više od 40% jede najmanje svaki dan je amput meso ili slaninu. To su namirnice koje sadrže mnogo soli i masno e, a esto su one iš ene nitratima."

Komentar: Bio bi samo maleni bljesak u tami kada bi istraživa ki instituti dali tome neki komentar. Ve ina rezultata ostaje u arhivu, jer takva istraživanja esto puta naru uju prehrambene industrije, koje objavljuju samo one rezultate koje služe prodaji njihove robe. U itavom svijetu su nam potrebni od važni znanstvenici, koji e odvažno kazati istinu.

To bi se dogodilo kada bi se kazalo: *"U tvojoj dnevnoj ishrani mora biti 80% sirovog vo a i povr a!"* Kako bi se nakon toga dramati no smanjio broj oboljelih od raka!

Nepogrešivi kriterij udorednog ponašanja neke osobe je na in na koji se on odnosi prema životinjama nižeg reda. Tu naime svatko misli da se na to ne odnose zakoni, odgovornost i osveta!"

(Karl Heinrich Wagged)

1988. godine na Uskrsni ponedjeljak moja me supruga probudila s glazbom. Ona je naime pripremila "uobi ajeni" doru ak sa "šarenim jelima", maslacem, pekmezom, kavom i uskrsnom svije om, kako bi do arala uskrsno ozra je.

"Pa, Uskrs je ..." Zavoenje uvijek po inje na taj na in. *"Dobro, pokušajmo i mi, kao nekada, to proslaviti s posljednjim zamrznutim je menim kruhom iz Portugala."* Posljedica toga je došla ve nakon nekoliko minuta: žgaravica, osje aj nadutosti, podrigivanje. Sada je 12 sati, a mi smo zapravo htjeli jesti svježe jagode. Nije nam se dalo. Želudac je još uvijek bio pun "grešne hrane". Oboje smo ve uzeli tablete enzima (nužna posluga) koje smo zbog takvih slu ajeva donijeli iz SAD-a.

Uvijek ponvno nam se vra a spoznaja: *"Otpad i blato"* mi više ne možemo podnijeti. Naši probavni živci nam odmah signaliziraju i "pitaju" nas, što si to danas opet u inio? Zašto moramo tako brzo uzeti enzime za mrtvu hranu? *"Koje mikrobe želiš opet hraniti tim otpadom?"* I dobro je daje tako. Oni koji

nas ne poznaju žale nas, jer misle da mi ne uživamo u **hrani**, a oni si mogu sve priuštiti!

Istraživa i prehrane, sa ili bez titula profesora i doktora, dok god Vi u svojim knjigama hvalite neku mrtvu hranu, ili samo biljne tablete i prepisujete "zdrave" kure, vi još niste upoznali pravi prirodni zakon i jako ste udaljeni od prave istine. Svi vaši priručnici ne koriste ništa! Ako vi prihvatite onaj osjećaj nadutosti, ne znate još ništa o zdravom načinu života! Ne postoji bolest koju bi nam donio neki neprijatelj, a koju bi onda morali liječiti!

"Budu li se slusati jevi raka i nadalje tako povećavali kao do sada, taj će problem postati "biti ili ne biti" ljudske rase. Rak će ljude isto tako istrijebiti kao što su predpovijesne katastrofe uništile leteće zmajevе i danas tako jako zanimaju."

(Michel Remy)

Nema smisla boriti se protiv "malih grijeha". Takav bi pritisak bio prevelik. Zbog toga: probaj ono što imaš! Vrlo brzo ćeš se vratiti na ono pravo. Samo ne smiješ prije i tu prirodnu zapreku, inače ćeš postati mlakonja, a tvoje tijelo će pristati na takve postupke,

kao stoje to slušaj kod prvog pušenja. Ovdje bih htio podsjetiti na pokuse *dr. Walkera* sa samim sobom. On je isto sam sebe koristio za "pokusnog kunića", kako bi bio potpuno siguran daje na pravom putu. Jednom je on potpuno "skrenuo". Jeo je mnogo kruha i kolača. Ubrzo je imao 100 kilograma, a prijašnje nevolje, posebno problemi sa srcem, su se brzo vratili. Nakon tog posljednjeg pokusa ostao je postojan i poznato je daje doživio 116 godina.

Budi dakle miran. Tako ćeš konačno znati da si na dobrom putu. Samo ćeš tako zadobiti potrebnu vrstu u protiv svakidašnjih neprijatelja.

Treba li koristiti sredstva za zaštitu od sunca? Ne! Upravo ćeš sunčevim zrakama unijeti u sebe vitamin D, kako bi imao snažne kosti i zdrave zube. Bez vitamina D se kalcij ne može ugraditi u tijelo. U sredstvima za sunčanje ima dosta štetnih tvari. Najbolje sredstvo za kožu je "nikakvo sredstvo". Koža mora disati. Štoga god mažeš na nju, zatvaraš pore. ista voda i svjež zrak su najbolji za sve vrste kože.

"Ležanje" na suncu, glasovito "sunčanje" bez kretanja je jako škodljivo. Posebno svijetla koža biva brzo opećena, što ako nije teško, ne uzrokuje preveliku štetu. Puno je bolje kretanje na divnom osunčanom zraku, posebno uz more.

ZDRAVE SMOKVE

New-Yorški liječnik *Dr. Charles Klein* govori o smokvama, koje da su najzdraviji plodovi koje bi trebalo jesti. Šest smokava dnevno djeluju kao lijek. One sadrže samo 150 kalorija, iste bubrege, sadrže važne vitamine i minerale. To je dobro, ali zakašnjela spoznaja-tek 1988!

Svako voće sadrži biološki ispravne elemente koje nam priroda želi dati. Ne mislim da bi trebalo posebno isticati pojedine vrste voća. Vjerojatno se ovdje radi o plodu, koji do sada nije bio tako dobro vrednovan, a sadrži još neotkrivene vitamine i minerale. Smokve sadrže izvanredno mnogo kalcija i magnezija.

Pročitaj još jedanput poglavlje o kalciju i magneziju. Odnos tih dvaju važnih minerala moraju biti u odnosu 1:3. Dakle, triput više magnezija nego kalcija, i to organskog, ne prokuhanog na mrtvo. Kroz tisuć godina je to bio odnos u prirodnoj prehrani. Danas se preporuča upravo suprotan odnos: triput više kalcija, koji tijelo zapravo ne može preuzeti.

"Arteriosklerozo, podzdravljam te!"

uvijeku je potreban važan mineral kalcij za vrsto u kostiju i zubiju, ali ne za mekane dijelove tijela. U njih dolaze skupi anorganski minerali iz tableta. Štedi svoj novac!

Mi želimo elastične mekane dijelove tijela takvima zadržati, a ne da oni prerano okoštaju. Ovdje mislim u

prvom redu na ukrucavanje tetiva šake, koje se događaju a sve češće. To ima lijepi latinski naziv: Dypuytren-kontraktura, prema francuskom kirurgu *Dupuytren* (1778-1935.) Posebno su ugrožene tetive 4. i 5. prsta na kojima dolazi do upalnog stezanja tetiva i stezanje šake koje neprestano napreduje. To je tipično zbog previše anorganskog, mrtvog, kalcija. Ti možeš samo bespomoćno gledati ukrucavanje tetiva i eventualno ih dati operirati. Oboje vodi do degeneracije. Konstatiram, da od toga boluju mnogi dijabetičari, jer njihova bolest vodi prema preranoj arteriosklerozu.

Prije nekoliko godina sam ja opazio to ukrucavanje kod svog ranijeg susjeda, koji nas je tako često "nasmijavao". Pitao sam ga: *"Max, što ti je s rukom?"* Njegov je odgovor bio tipičan za starog vojnika: *"Šteta, što to nije na nozi!"* Neiscrpnim crnim humorom tog "starog ratnika"!

Tako se jedan problem pretvara u drugi, ako se napusti prirodno-znanstveni način razmišljanja. I s tim osakaćenjem se može postati star. Moja "skrbnica" *Lise Schulze* iz Burg/Magdeburga uskoro imati 93 godine.

Stupanj zakrecenosti i ukrucavanja kod pojedine osobe možeš vidjeti po načinu kako ulazi ili izlazi iz auta. Neki si moraju rukama pomagati da izvuku nogu iz auta i iza u van.

Može se lako primjetiti i duševno ukrucavanje ako voziš iza auta koji je vozačve prilike nagrizen.

ovjek u takvoj prilici mora nauiti svladati svoju nestrpljivost. Kod toga možeš vidjeti 40-godišnjeg starca i 70-godišnjeg mladića.

"Ovje, svim životinjama bi u tvojoj blizini bilo lakše, kad bi ti bio bolji!"

(Dostojevski)

Amerikanci liječnik dr. William Osier navodi: "Mi smo svi grješnici s obzirom na našu prehranu. Od onoga što pojedemo hrani nas samo mali postotak. Ostalo je otpad i gubitak energije. Većina onoga što jedemo je suvišno. Mi živimo samo od četvrtine onoga što progutamo. Od ostale tri četvrtine žive liječnici!"

To zvuči vrlo moderno, ali to je zapisano na starom egipatskom papirusu. Od antike do danas ovjek je uporno tražio "dobru hranu"!

PUT PREMA ZDRAVLJU NE ZNA I SAMOZATAJIVANJE

"Redije umrijeti nego li prestati pušiti!"

"Volim veliki "steak" i ne mogu ga ni pod koju cijenu napustiti!"

"Bez kave ne mogu živjeti! Zašto da napustim to zadovoljstvo?"

"Kako se može jesti takva nezanimljiva hrana? Napustiti za injevu i dobro pripremljenu hranu zna ilo bi zanijekati samoga sebe. Ako hrana nije ukusna, nema smisla jesti je!"

"Radije u 10 godina manje živjeti nego li se odreći "svog jela"!"

"Moja je majka sa svojim umijećem kuhanja doživjela 93 godine!"

"Moj otac je mnogo pušio i svejeo, a doživio je 95 godina!"

To su komentari, koje stalno, i bez pitanja, moram slušati.

Brat mog šogora, naš dragi Otto (82), koji je isto tako iz Tellingstedta, i s kojim smo u posljednjih 9 godina svake godine bili nekoliko tjedana zajedno na Floridi, kazao mi je još prošle godine: "Ja ne bih želio živjeti kao ti!" Prošlog ljeta doživio je peti moždani udar, pa sada mora hodati uz pomoć štapa. Na jedno

oko je slijep, jer je iznenada došlo do blokade vidnog živca, a i to je samo posljedica moždanog udara.

Donio sam mu knjigu Perzijanca Aterhova. Njegova uporna upzorenja i ponovni moždani udar potakli su ga da u potpunosti prije e na sirovu hranu. Uspjeh se pokazao ve nakon 2 mjeseca: Otto je opet mogao hodati bez štapa, a ujemo da je ponovno po eo igrati golf. Kod odlaska mi je rekao da se više ne želi vratiti krivoj ishrani. Treba vidjeti kako e dugo trajati njegov otpor! Razumije se i kod njega je došlo do uobi ajenih znakova odvikavanja. Jedan prijatelj iz Hamburga je mislio, daje Ottu došao kraj, jer je satima apati no sjedio u svom naslonja u. Ja sam dovoljno esto upozoravao upravo na to! (U me uvremenu se Otto vratio starom na inu života. Više se ne može kretati bez štapa i elektri nih kolica.)

Dragi itatelju, nitko te ne sili da promijeniš svoj na in života. Slobodan si u svojoj odluci i možeš raditi što god smatraš ispravnim. Ipak, ti sam eš snositi posljedice svog izbora. Sigurno nije jednostavno ostvariti takvu korjenitu promjenu, jer se tako "postavljaju na glavu" sve društvene obveze, što se ti e na ina života. Ti tako postaješ ' udak'!

Nedavno, prigodom 100.-godišnjice osnutka MTV-Tellingstedt, ja sam kao daleko najstariji, snažno plesao do 2,30 u no i. Nisam osje ao nikakav umor. Kod toga sam popio 2 aše vode, niti gutljaj alkohola, a razumije se nisam ništa jeo.

"Izenada i neo ekivano", takav izgovor ne vrijedi ništa. Priroda je imala s tobom veliko strpljenje. Ti nisi želio vidjeti znakove vremena. Krivi ukus je zavladao tobom!

Bilo je zanimljivo, kao potpuno trijezan i "pokretan" za svojim stolom promatrati svoje kolege i do 20 godina mla e. Nasre u, pušenje su mnogi ve ostavili. Kod plesa je vrlo neugodan bio miris, koji se isparavao iz njih zbog otrovne životinjske hrane i "kuhinjskog lonca". Znam, da time pogo eni polažu veliku važnost na osobnu higijenu, ali nisu mogli sprije iti te **oštre mirise** iz svog unutarnjeg "smetišta". Kod prijelaza na sirovu hranu, posebno na divno sirovo vo e, taj zadah odmah nestaje! Osim toga može ovjek na sebi zadržati i sako, jer se zdravo tijelo vrlo malo znoji i slabo osje a že .

Kao stoje ve re eno, za vrijeme drugog svjetskog rata bio sam vrlo teško bolestan i 5 puta teško ranjen. Nakon mog posljednjeg ranjavanja, koncem travnja 1945. u Berlinu (prostrijelna povreda kralježnice i povreda glave), ponovno sam dobio anti-tetanus injekciju. Zbog te strane bjelan evine sam kod ku e tek pravo obolio: Anafilaksija. Ta je reakcija alergijski šok, s visokom temperaturom i ote enim licem. Nakon toga je kod mene s injekcijama bilo gotovo. O cijepljenju na drugom mjestu!

Iz Berlina je sa mnom došao kapetan Walter Pruss, moj "stari suborac". On je prije mog ranjavanja bio

ranjen u natkoljenicu, te je slu ajno ležao u previjalištu kod sam ja dobio antitetanus-innjekciju.

Nas dvojica smo pod vrlo neobi nim okolnostima došli u naš rodni kraj Ltibeck. Nakon svih tih bolesti i ranjavanja još i taj šok! Ve sam se vidio na groblju. Na kraju sam sve prebolio pa se sada, nakon 43 godine, nalazim u najboljem zdravlju. S 48 godina sam nau io skijati, s 58 sam položio voza ki ispit. Upravo ovaj mjesec (svibanj 1988.) prošao sam na lije ni kom pregledu za pilote, pa mogu sljede e 2 godine neograni eno letjeti. Lije nik je komentirao: "Gospodine VVandmaker, vi ste stalno sve mla i!". U stvari kapacitet mojih plu a je za 0,7 l ve i nego li prije 2 godine. I krvni tlak mi iznosi samo 125/65, premda obiteljski naginjem na debljinu, visoki krvni tlak i visoku masno u u krvi. Katkada mi gornji tlak padne ispod 100, npr. na 91, druga je vrijednost tada 53. Ali kod toga je jako dobro da razlika me u tim vrijednostima iznosi 38.

Netko e re i daje to prenizak tlak za moju starost. No, ja sam pratim da li mi dolaze vrtoglavice, da li mozak radi, da li ruke i noge reagiraju. Sve je u najboljem redu! Srce mirno kuca 60-70 puta na minutu. Vrlo je važno daje donja vrijednost tlaka, kao kod mene, 53. Sto je ta vrijednost manja, i što je razlika izme u niskog i visokog tlaka ve a, to bolje. Kad sam bio debeo imao sam krvni tlak 170/110! Ipak, prvi cilj ovjeka ne bi smio biti 'postati star'. Godine ionako prolaze vrlo brzo! Dok ovjek živi,

morao bi uvijek biti duhovno i tjelesno pokretan i trebao bi mo i sudjelovati u životu!

Sada znaš razlog zašto sam tako brzo prihvatio drugi na in života. O tome sam ve pisao u svojoj prvoj knjizi. ini mi se potrebnim to ponoviti za one koji sumnjaju. Potpuno je mogu e da bih ja i uz uobi ajeni na in života bio "relativno" zdrav. Ipak tu se radi o razlici koju svatko odmah ne vidi.

Zbog toga prijelaz na život bez kuhanja odmah daje mjerljivo veliki napredak. **Prirodna medicina je medicina iskustva!** Naši bi lije nici trebali biti nadležni za prirodno zdravlje, ali oni nažalost još ne u e o pravom zdravom na inu života. Zbog toga ljudi redovito znaju o tome više nego li lije nici! Kada e kona no medicinski fakulteti po eti pou avati studente o zdravlju a ne o bolestima, koje se potiskuju razli itim otrovima, ali ih se ne lije i. Lije enje provodi samo naše tijelo, a takva vrsta lije enja mogu a je samo svjesno zdravim na inom života!

I ja bih mogao govoriti o svom djedu koji je umro u 98. godini, i koji nikada nije bio bolestan. Ali ti nisi djed. Ti imaš druga nasljedna svojstva od mnogih svojih pretšasnika. I samo ti "uživaš" dobrobiti današnjeg života s premalo kretanja. Ve sam spomenuo glavni uzrok smrtnosti izme u 1900. i 1980. Ovdje u istaknuti samo: bolesti srca: 1900: 8%, 1980: 49,8%, rak 1900: 3,7%, 1980: 20,9%.

Pro itaj još jednom od kakvih bolesti danas bolujemo! Kada bismo uistinu bili tako zdravi, kao što

ti misliš, zašto onda neprestano rastu troškovi liječenja? Zašto rak, kona ni stadij krivog na ina života, poga a sve mla e? Odakle se iznenada pojavio AIDS, o kojem američki molekularni biolog Smith kaže, da on postoji već 37 do 80 godina?

Zaštoje on sada tako zlo udan? Izreka Mr. Smitha se u potpunosti slaže s rezultatima istraživanja dr. Sheltona, da AIDS nije ništa drugo nego li nasljednik sifilisa.

Dr. Shelton misli da je AIDS krivovjerje farmaceutske industrije. Jedno pakiranje AZT (Retrovirus) stoji DM 499. To je uistinu dobar posao, pogotovo ako se misli da ti otrovi uopće ne djeluju, nego još brže ubijaju, kao što to kažu T.C. Fry i Prof.dr. Duesberg sa Sveučilišta Berkely u Kaliforniji.

Uzrok je tome fino brašno i bijeli kruh, bijelo brašno, više mesa, više cigareta, više alkohola, mnogo više kave itd. Time nas pozdravlja blagostanje. Uz to, svi bi željeli manje raditi, imati više novca i tako se stvara sve veća ovisnost o degeneriranom uživanju.

FENOMEN 'C H O' -RAKIJA

Znamo da se alkohol sastoji od ugljika C, vodika H i kisika O. Tom kemijskom sastavu CHO dodaj sada različite vrijednosti 2,6,22 itd. pa ćeš dobiti različite vrste alkohola u pojedinim živežnim namirnicama! Tako taj avolski proizvod dolazi stalno do izražaja. Svima nam je dobro poznato kakvo djelovanje ima alkohol na tijelo i duh, jer je rezultat kod svih koji piju alkohol, više ili manje vidljiv. Potpuno je svejedno u kojem se obliku namirnica jedu, uvijek se dolazi do iste formule. To je dokaz da šećer, brašno, kava i čaj imaju na tijelo slično djelovanje kao i alkohol!

Ako dakle potpuni antialkoholičar jede kruh, žitarice, kavu, čaj, pudinge, šećer itd., u njegov mozak s vremenom dolazi isto toliko alkohola kao u mozak onoga tko pije alkohol, a to vodi do istih učinaka: loše raspoloženje, smanjeno djelovanje, tupost osjećaja, slabost, te takav uvijek postaje lud i bolestan!

Radi se o sljedećim bolestima: oštećenje jetre i srca, uzetost, diabetes, iscrpljenost mozga kao i krive odluke koje uništavaju uvijek zanimanje i financije, a sve je to posljedica tih bolesti.

Sve se to događa zbog neposlušnosti uvijek u odnosu na biološki ispravnu prehranu, tj. na odbijanje sirove hrane. Ništa osim sirove hrane nije nikada služilo za prehranu životinji- uvijek! Svako zagrijavanje mijenja najbitnije dijelove hrane (= svaki

kemijski sastav od dva ili više atoma = molekula). Te (nove) molekule su sada strane tvari u našem tijelu. Tijelo ne zna što bi s njima trebalo raditi, jer ih prije nije poznavalo. Gomilanje tih krivih molekula je ono smeće, otpad, o kojem ja neprestano govorim.

Korisnici šećera, kruha, žitarica, kola i pudinga rado osuđuju one koji uobičajeno piju alkohol. Oni ne razumiju da njihov način života može voditi točno prema istim učincima. Posebno vegetarijanci, koji izbjegavaju meso ali troše proizvode od brašna i šećera (uključujući i smeće i šećer od trske i med), u stvari su isto tako žaljenjivi vrijedni alkoholičari.

Sada ti je jasno zašto sam ja u ratu dobio tešku žuticu, jer nikada nisam volio meso pa sam zbog toga jeo više proizvoda od škroba. Budući da isto tako nisam pušio niti pio alkohol, imao sam dobru tvar za zamjenu. S proizvodima koji sadrže škrob, koji su bili toplinski obradeni, teško sam naškodio svojoj jetri. Kao mladi vojnik nisam imao pojma o zdravoj prehrani. Rat je imao svoje druge zahtjeve.

Dakle, fenomen CHO je problem rakije!

I desetljeće kasnije sam vjerovao ljudima koji jedu škrob, kako su vrlo zdravi integralni kruh i maslac. Otkrio je knjiga *dr. Walkera* iz 1978. godine me je prosvijetlilo, pa je u moju prehranu unijelo promjene. I nehotice je *Savao postao Pavao*.

Dr. Tilden posebno zorno opisuje djelovanje na ljudski organizam "namirnica koje sadrže alkohol". On je već u prošlom stoljeću jasno vidio da su sve

bolesti zapravo trovanja (toksemija)! (Vidi i njegovu knjigu "S toksemijom po inu sve bolesti"). On se tu posebno okomljuje na trovanje škrobom, jer je on opasan i djeluje kao domaće. U tome se u potpunosti slaže s *Walterom Sommerom*.

Želiš li ubuduće prijeći na prijevremenu starost, nesvjestice, katar, kašalj, teškoće kod disanja (da nabrojim samo neke) - odmah makni sa svog stola alkoholnu hranu. U ovoj knjizi se posebno borim protiv ljepljivog, ljepljivog škroba. Odmah ćeš osjetiti drastično poboljšanje svog stanja.

O istoj temi piše i većesto spominjani *Dr. Walker* u svojoj knjizi "I vi možete opet postati puno mlađi". Budući da škrob nije topiv u vodi, a nije niti alkohol, niti masnoća, zbog toga nastaju dodatne teškoće da se tijelo oslobodi tog otpada. *Dr. Walker* kaže da škrob čini jetru tvrdom kao daska, jer on sadrži savršeno ljepljivo (brašnom se mogu ljepljivati tapete) koje dovodi do stvaranja žučnih kamenaca u žučnom mjehuru. Kasnije se stvaraju kamenci u bubrezima i u mjehuru. Sada nam je poznato i to zašto krv suzi i biva slabo tekuća, jer se krvne žile i kapilare zadebljavaju, tako da kao posljedica toga nastaju hemeroidi, varikozne vene, rak i druge smetnje u našem organizmu.

Dr. Walker: "Jedna brižno provedena studija me je poučila da oni koji jedu bijeli kruh, žitarice i druge proizvode od brašna i škroba, boluju isto od ireva i drugih ozbiljnih kožnih oboljenja. Utvrdio sam da molekule škroba koje nisu topive u vodi, kao vrsti i

kompaktni dijelovi kruže po krvi i limji, a njih ne mogu probaviti niti naše stanice, niti tkivo niti žlijezde našeg tijela. Tijelo neprestano nastoji da se oslobodi tih stranih tijela, a rezultat toga su: este prehlade (curenje sluzi u ždrijelo), upale, irevi, nakupine gnoja i sve druge moguće kožne bolesti. Molekule škroba = gnoj. Želiš li biti mladi, moraš odmah sa svog stola maknuti živežne namirnice koje sadrže škrob!"

KORISNICI SIROVE HRANE NISU HODAJU I KOSTURI

Najjednostavniji, najbolji i najbrži način da smanjiš težinu je u tome da odmah prije eš 100% na sirovu hranu. Kad nastupi kriza odvikavanja kroz tjedan dana, po inji s jutarnjim obrokom voća, zatim kroz dva tjedna voće i uveče, ako se uopće želiš držati uobičajenih obroka, koje priroda ne pozna. (Vidi "Fit for life"). U podne još 100% sirovog povrća bez krumpira, najviše jedan sirovi krumpir. Tada pokušaj jesti samo voće i u podne. Htio bih vidjeti, tko uz takvu prehranu neće ubrzo postići i idealnu težinu.

Sada uvijek ponovno slušam da "moji sljedbenici" koji žive prema tim pravilima hodaju po svijetu pothranjeni kao živi kosturi, kojima se ljudi izruguju. Pogreška je vjerojatno u ovome: previše povrća! Ja nemam ništa protiv sirovog povrća, ali mi nismo biljojedi s 4 želuca, nego plodojedi. Povrće je "zamjenska" hrana s malo kalorija, premda je bogata s potrebnim organskim mineralima. Kako bi održao ili ponovno povećao svoju težinu, moraš jesti više plodova, prije svega smokve, datulje i suhe plodove. Uz to je potrebno snažno tjelesno kretanje, jer smo i mi ranije bili životinje u pokretu, koje su itav dan tražile hranu. Bodybuilding će opet vratiti mišiće, tj. obline.

Poznajem odušeljene ovisnike o žitaricama i miisli-u, ali koji hodaju okolo kao zastrašuju i primjeri. I za to postoji prihvatljivo tumačenje:

Ljudi nisu potroša i škroba! Zrnje je za ptice, piše u svojim knjigama *Ross Home*. Molekule škroba okružene su celuloznom membranom, koje može samo malo rastvoriti ono malo enzima koji su za to predviđeni. Škrob je vrlo teško probavljiv. Pa i sirovo brašno se može asimilirati samo u vrlo malim količinama. Možemo nešto bolje prihvatiti samo kuhani škrob. Ali tu dolazi do drugih nedostataka. Vidi moj članak o kruhu.

Vegetarijanci koji jedu kuhanu hranu siromašnu kalorijama su bolesna, blijeda stvorenja. Od tih kostura se uvelike razlikuju oni koji jedu sirovo voće! Ako etika ne bi smetala tim vegetarijancima koji jedu kuhano, bilo bi bolje kad bi oni prešli na meso (bez umaka koji uzrokuje reumu) nego li da ostanu na kruhu i škrobu.

POMANJKANJE ŠE ERA (Hipoglikemija)

U proljeće 1987. prodao sam svoj zrakoplov Beech A 36 jednoj tvrtki u Rheinlandu. Bila je to zapravo primo-predaja. *Dieter Schau*, s kojim ja i danas ostajem, došao je s novim vlasnikom, FORD-ovim trgovcem, na našu malu zrakoplovnu luku u Heide-Busum-u. Ovaj je pilot, dok je letio zrakoplovom, s oduševljenjem čitao moj članak o hipoglikemiji, te mi je spontano rekao: "*Gospodine Wandmaker, od kupovine vašeg zrakoplova vredniji mi je vaš članak, jer konačno poznajem svoju bolest!*"

Što se dogodilo? Odmah nakon polijetanja u Hammu, novi je vlasnik odmah zatražio jedan bombon. On mora neprestano imati u ustima bombon, inače bi mu kao pilotu pozlilo. Budući da daje gospodin *Schau* imao kod sebe moj članak o hipoglikemiji, mogao je analizirati svoj "problem", uglavnom zanemaren problem pomanjkanja šećera. Premda je član njegovog udruženja bio internist i liječnik za pilote, on je svom kolegi neprestano ponavljao: 'Tebi nije ništa, ti si hipohonder', kad bi on govorio o pomanjkanju šećera.

Na tom zornom primjeru vidimo kako tu podmuklu bolest, od koje boluju milijuni, zanemaruju i liječnici. Stoje dakle 'pomanjkanje šećera'? Dijabeti ari dobro

poznaju to stanje, kad iznenada pobjede, kad ih oblije znoj a nesvjestica se približava! Brzo moraju uzeti komad še era kako bi se izvudkli iz tog ponora. Isto se doga a mnogima, kod kojih, nakon obroka bogatog brzo probavljivim ugljikohidratima, dolazi do prevelikog izlu ivanja inzulina.

Poznato je, da mi iz vo nog še era, iz glukoze, crpimo svoju energiju. Bile to bjelan evine, masno e ili ugljikohidrati, sve to mora najprije naše tijelo pretvoriti u glukozu, kako bi stvorilo dovoljno energije za živce. Besmislena je tvrdnja da bjelan evine vežu energiju. Upravo su bjelan evine teško probavljive i moraju se najprije razložiti na svoje aminokiseline. Od toga organizam koristi najprije lako probavljive ugljikohidrale, a zatim masno e. Dakle, ako tijelo nema ništa drugo na raspolaganju, tj. u vrijeme gladi, dolaze na red bjelan evine. Budu i da u našoj prehrani ima previše bjelan evina, mi se civilizirani izjelice moramo u svom tijelo boriti s velikim koli inama bje-lan evinastog otpada.

Lako probavljivi še er iz sladoleda, slatkiša, kola a, okolade, itd. ide odmah u krvotok i pove ava razinu ša era u krvi. No tijelo ne može iskoristiti tu nagomilanu energiju. Zato guštera a mora proizvesti više inzulina, kako bi se normalizirala razina še era u krvi. Budu i pak da se tu radi o lako topivim "umjetnim" ugljikohidratima, proizvodnja inzulina promašuje svoj cilj. Razina še era u krvi se sada

spušta ispod normale, pa dolazi do ve spomenutih simptoma pomanjkanja še era. Posljedice hipoglikemije mogu se u postotcima izraziti ovako:

90% slu ajeva: nervoza - iscrpljenost - smetenost - vrtoglavica - drhtavica - nesvjestica/slabost - depresija - glavobolja - osjetljivost na buku.

60 - 80 %: nesanica - bojažljivost - zaboravnost - pospanost - probavne smetnje - ubrzanje pulsa - bol u miši ima - osje aj guho e - neodlu nost - pe enje o nih kapaka.

40 — 60 %: duševna smušenost - peckanje u tijelu - gubitak želje za seksom - nedruštveno ponašanje - vika - alergije - astma - nedostatak koncentracije - mrak pred o ima - gr evi u nogama .

Ostali simptomi: velika glad - neuroze srca - trzanje miši a - impotencija - mlohava koža - mucanje - halucinacije - alkoholizam - suha koža - zijevanje - fobije - smetnje šitne žlijezde - kožni osip.

Ako taj debalans inzulina ne bude poništen unosom novog še era, pokre e se nadbubrežna žlijezda i izlu uje hormone, koji aktiviraju rezerve glukoze i tako donose novu hranu.

Ti neprirodni skokovi i stalno aktiviranje nadbubrežne žlijezde izazivaju bolove i "teška živ ana" bolesna stanja, koja sam malo prije opisao. Ipak, takvo stanje je opasno samo kod še erne bolesti.

Uzrok takvom stanju je opet na mrtvo kuhana škrobna hrana s previše šeernih tvari svih vrsta. S prirodnim plodovima nema problema, jer se uvijek probavlja itav plod, a še er brzo, iako sukcesivno, ulazi u krvotok. Tim žaljenja vrijednim bolesnicima treba savjetovati da prije u na svježee povr e, tako dugo dok se ne potroše zaostatci u izmjeni še era, a stanje se opet normalizira.

Iz SAD-a sam donio itav niz knjiga, koje se iskljuivo bave hipoglikemijom. Neke od njih spominjem u popisu literature. Postoje dakle milijuni bolesnika koji ništa ne znaju o svom pravom stanju, a njihovi ih lije nici smatraju "živ anim bolesnicima". Vрати se prirodnoj prehrani i ti eš se u potpunosti osloboditi sumnjivih simptoma!

Nije ti potreban test za toleranciju glukoze, kojim u stvari unosiš u sebe velike koli ine (125 g) istog še era, koji onda mora pokazati spomenute promjene. Posti nekoliko dana i po isti ku u svoga tijela. Ono e najbolje znati što treba poduzeti.

Kao i druga oboljenja i hipoglikemija je znak daje došlo do preoptere enosti tijela otpadom i da je prije ena granica tolerancije. Septi ka jama je prepuna. Glavnu odgovornost za to snose "profinjeni" ugljikohidrati. Ti sam si uzrok tomu svojim nezdravim na inom života. Rješenje problema leži samo u tebi, a ne u neakvim lijekovima ili neakvom "lije enju"!

Tako eš se osje ati bolje !

Ako se nekad osje aš malodušnim, pomisli na ovu osobu:

Nije završio niti osnovnu školu.

Otišao je u trgovinu i bankrotirao je.

Trebalo mu je 15 godina da plati ra une.

Oženio se, a brak mu je bio nesretan.

Kupio je ku u i izgubio dvostruko.

Govor koji je izrekao bio je klasi an, a publika je ostala ravnodušna.

Tisak ga je svakodnevno napadao a pola Zemlje ga je preziralo.

*Pa ipak pomisli, koliko je ljudi na itavom svijetu inspirirano tom "bespomo nom, uništenom, zamišljenom" osobom, a njegovo je ime: **Abraham Lincoln**.*

Abraham Lincoln, ro en 1809., ubijen 1865., republikanac. Kao 16. predsjednik Sjedinjenih država ukinuo je 1862. godine ropstvo, te je vodio Sjeverne države u secesionisti kom ratu. Mnogi su taj rat izme u Sjevera i Juga gledali u napetoj televizijskoj seriji: "Baklje u oluji"!

PLODOVI SU NAJZDRAVIJE ŽIVEŽNE NAMIRNICE

Kao biološki vo e Jedi, mi bismo morali jesti toliko plodova koliko je to samo mogu e. Oni su uvijek spremni za jelo i izvrsno prijaju. Drvo jabuke nam gotovo baca jabuke pod noge. Nije nam potrebna vatra, niti alat, niti struja. U jabuci se nalazi sve što nam je potrebno. Mi bismo se mogli dugo jako dobro prehranjivati samo **jabukama**. 1% aminokiselina je dovoljno da nadoknadi potrebne bjelan evine. Jabuka ne sadrži samo mnogo životno važnih vitamina i minerala, ima i pektina, koji se smatra najboljim otapalom kolesterina. Nema nuzpojava, kao umjetna kemijska otapala, koja su jako sporna, a u SDA-u su zabranjena.

Op enito, što više jabuka, što više vo a, pa eš vrlo brzo o istiti svoje "zakre ene" arterije. Ali ne samo l jabuku nave er pred televizorom, to ne pomaže mnogo. Ne, itave vo ne obroke umjesto masno a i kuhane hrane koja ovjeka ini tromim.

Tendencija prema sve više Junk-Food (hrana sme e i otpad) vodi nas sve dublje i dublje u kroni na oboljenja, kao što su rak, sr ane smetnje, sr ani i moždani udari, astma, reuma, artritis, diabetes, itd. Još uvijek jedemo više še era nego li vo a! Preokrenimo to! Tako e tvoji vodovi životnih sokova najbrže postati alkali ni!

SILA TEŽE (Gravitacija)

Sila teže koju je otkrio *Newton*, koja neprestano djeluje i na nas ljude, donosi nam mnogo problema tijekom života, posebno kada nam se smanji elasti nost. Kidanje veza u podru ju trbuha, neprestano sve više osje amo pritisak na zglobove koljena i gležanja. *Noge više ne slušaju*", kažu mnogi stariji ljudi. *Rockfellerje* poznavao taj neugodni trajni pritisak, koji u oslabljenom obliku poznaju i etveronošci. Kad je mogao, radio je u ležaljci i doživio je 98 godina.

Zbog toga ja važno staviti se u suprotno stanje, glava prema dolje. To se može najlakše naparaviti na kosini, jednostavnoj dasci, kojoj je jedna strana oko 30 cm viša od druge. Svatko bi trebao tako ležati barem 15 minuta na dan. Krevet bi trebao biti ravan, a koristiti bi smio samo jedan mali jastuk, koji je potreban ako ležimo na (desnoj) strani. Sr ani bolesnici se poznaju i po tome, što žele ležati na visokom uzglavlju.

Lako bi se moglo govoriti o ponudi mnogih sprava, gdje je glava prema dolje. Te sprave su dobre ali ih treba oprezno upotrebljavati, jer ležati dulje vremena s glavom prema dolje može prouzro iti mnoge probleme. Moramo se polako na to priviknuti!

Dr. Erich Ruckhaber ve 1938. godine je napisao knjigu s naslovom: "Biomehanika, Uzroci starenja i

njihovo uklanjanje", koja je nažalost ve odavno zaboravljena. On je vjerovao da je svojim otkri em riješio problem života. *Dr. Ruckhaber* nisu bili potrebni skupi aparati. On se za svoje 32 vježbe koristio jednostavno ležanjem na podu, na stolu i stolicama. Sjednemo li naopako na fotelju, tako da savijene noge stavimo preko naslona, a da nam glava do e blizu poda, prakti no imamo isti u inak kao na spravama.

Dr. Ruckhaber je vjerovao da takav okrenuti položaj donosi rješenje za sve životne probleme. Razumije se, to nije istina, jer on u toj svojoj knjizi ne kaže niti jednu rije o vrsti prehrane. On odbija samo prekomjerno jedenje, jer velike koli ine hrane štetno djeluju na veze probavnih organa. Tako svaki istraživa vidi samo svoje podru je! Debljina u svakom slu aju pove ava pritisak sile teže.

Postoje dvije vrste športa koje imaju izvanredno djelovanje na vanjski pritisak: 1. ples, 2. plivanje. Centrifugalna sila kod plesa djeluje kao kruženje zrakoplova. Poništava se sila teže. Na tom na elu se temelji i helikopter. Kod plivanja pak uzgon vode poništava silu težu. Kada u ovoj knjizi govorim o snažnom kretanju, onda su tu na prvom mjestu ova dva kretanja. To je bolje nego jogging!

ZAGA ENJE OKOLIŠA

U ljetu 1988. su bile udarne vijesti: Pomor tuljana, razmnožavanje algi, zaga enost crpilišta pitke vode pesticidima od poljoprivrede (ARD-vijest), skandal s hormonima u tovu junadi, ili u prolje e zacrvljene ribe, krivotvoreno maslinovo ulje, pokvarena jaja u rezancima, otrov u siru, zaštitna sredstva u vo u i povr u. Sje amo li se još antifrizu u vinu! I dalje bi se moglo tako navoditi. Mi uništavamo svoj planet i sebe same, jer smo odstupili od prvotne sirove hrane. To je pravi grijeh, kao što to ganutljivo piše *Harvey Diamond* u svojoj knjizi "Naše srce - naša Zemlja". Mozak nam je zamagljen. Mi više ne smijemo odvajati uzrok i posljedice. Priroda si takvu zloporabu ne može dozvoliti na dulji rok.

Naj ve a zaga enost okoliša je zatrovanost našeg tijela mrtvom hranom, koju nemilosrdno promi u milijuni reklama. Mrtva hrana u našim ustima djeluje 24 sata na dan! Zeleni, zaštitnici životinja, uvari okoliša, o istite najprije svoje mozak od tih svakidašnjih grijeha, pa e vaš izokrenuti um postati bistriji. Kad se oslobodiš od masovnog uzimanja mrtvih tvari i stimulansa kao što su kava, rakija, nikotin, tablete itd., tvoji zahtevi e biti dramati no niži! Tada eš se mo i usredoto iti na svoje održavanje i na ponovno ozdravljanje naše lijepe prirode! Zapo ni **najprije sa samim sobom!** Što

koristi biološki uzgojeno povrće, ako se ono u loncu pretvara u neživu masu.

"Svaka bolest ima svoj smisao, jer svaka bolest zna i neko išćenje, samo moramo doznati od nje. Ima o tome sigurnih podataka, ali ljudima je draže čitati i misliti o stotinama i tisućama drugih stvari, umjesto da misle o svojim. Ljudi ne žele naučiti čitati hijeroglifne svojih bolesti i daleko se više zanimaju za igre koje u životu nego li za ozbiljne stvari. U nedostatku tih spoznaja i u protivljenju njima nalazi se neizlječivost naših bolesti, a ne u bakterijama!"

(Christian Morgenstern)

Nije rješenje u sve novijim lijekovima, prenosnicama, transplantacijama organa, cijepljenjima itd., nego u tvom obraćanju! Taj povratak na prirodnu hranu je doduše jednostavan, ali je njegova provedba teška zbog protivljenja tvoje okoline! Traži se disciplina!

"Predrasude su nespojive s pravim znanstvenim duhom. Ipak od svih pogrešaka koje su se potkrale znanstvenicima, ova je najraširenija!"

(Prof.dr. Karl Friedrichs)

Sve su teške tužbe na masnoću u krvi, oduzetost organa, šezanje itd. Kad tim ljudima kažem "Sam si tomu kriv", oni se gotovo uvrijede. Tko uzrokuje bolesti, "dragi Bog koji kažnjava"? Ne, ti si sam skrivio to zlo i nikoga ne možeš za to smatrati odgovornim. I ti sam se možeš opet od toga osloboditi i brzo ste i veliko pobošljanje svog zdravstvenog stanja.

SRCE, KURE, ENZIMI

Nakon obilnog jela s mnogo škrobnih sastojaka, kod onih koji se premalo kreću i koji su predebeli, esto se javljaju slabosti srca i krvotoka. Debeli se ne kreću rado! Obroci kruha, žitarica i krumpira, koji sadrže škrob, proizvode velike količine **ugljičnog dioksida**, koji izravno i odmah izaziva srčane smetnje. Ti to primjećuješ na ubrzanom disanju i "pritisku u prsima". Ne možeš pravo "doći do zraka".

S druge strane, divni plodovi obilno stvaraju **kisik**, to životno potrebno gorivo za srce i za čitavo tijelo. Bez kisika nema života. Dakle, nisu ti potrebne dvojbene i vrlo skupe kure s kisikom, nego jelo od rajskog voća! Ono odgovara tijelu i jeftino je!

Još jedanput o kuru. Uvijek iznova želiš provesti neku kuru i veseliš se ako ti zdravstveno osiguranje to odobri! No, ti si u velikoj zabludi. Ništa se ne postiže kurom. Kure su zabluda 20. stoljeća, kao stoje to bilo aronjaštvo u Srednjem vijeku! Ti želiš kure ili tablete kako bi bezbrižno mogao nastaviti sa samouništavajućim životom. Prije ili kasnije ćeš za to platiti! Ako misliš da ti je neka kura pomogla, to je bilo tvoje vlastito tijelo, jer se ono moglo opustiti i "ponovno napuniti baterije".

Ovisnici o kurama razmisli: Ono što se jučer razglašavalo kao veliko otkriće, danas se smatra zabludom, neistinom, bajkom. Sjećaš se nekada svemoćnog lijeka kortizona, sada je opasan otrov!

Stalno se pronalaze nova sredstva protiv raka, pa se brzo zaboravljaju. Tko još govori o interleucinu, ili o conterganu? itaj o nuzpojavama na pakiranju lijekova, pa e ti biti jasno djelovanje tih otrova. Ipak, svaki dan uzimaš te tvari bez razmišljanja! To je propisao liječnik. On to mora znati, on je za to stručnjak. Kod toga je liječnik isto tako bolestan kao i pacijent. Uvijek se ponovo misli da je pronađen "kamen mudraca", a on je jednostavno u tebi. Samo ga moraš uzeti u ruke.

Još jedanput enzimi. Stvoritelj je u nepromjenjenom prirodnom proizvodu predvidio otkrivene i neotkrivene enzime, potrebne za pravilnu probavu. U laboratoriju se ne može nikada pronaći sredstvo koje bi značilo život. Toplinskom obradom se gube ti "**upaljači**" izmjene tvari. Ima na tisu otkrivenih i još neotkrivenih enzima.

Sada se enzimi mogu kupiti. Oni uglavnom sadrže agense, kao n.pr. amilaza za preradu škroba u šećer, papain (iz papaje) i bromelin (iz ananasa) kako bi se bjelanjci razgradile u aminokiseline, zatim pankreatin, žučna i solna kiselina, peptin itd. Ti uzimaš te tablete, kako bi "zavarao" samoga sebe. Mnogi "autoriteti" iz područja prehrane, i neki liječnici, preporučuju te preparate! Oni znaju da je njihov pacijent "kriv", pa ipak, oni znaju i žele ta učina za samozavaravanje.

LJEKOVITO BILJE?

Zašto ljudi koriste biljke? Zbog njihovog sadržaja proteina, hranjivih tvari, vitamina, minerala, ili zbog masnih kiselina? One od toga sadrže samo minimalne količine. A ono što je važno, to se gubi toplinskom obradom. Biljke se koriste jer se vjeruje u njihovo ljekovito djelovanje! Trenuta ni osjeća zdravlja je prijevara!

Sve što se zove lijek je otrov. Otrovom se ne može doći do zdravlja. Prvo pravilo je: Ne smije prijeći preko tvojih usnica ništa što bi te moglo otrovati. I biljke krše taj prvi uvjet. Biljke se koriste, kako bi se u tijelu potisnula živototvorna "započetak" djelatnost, isto kao i kemijski preparati!

Ti znaš da je naše tijelo započelo djelatnost ispuštanja kada su otrovne nakupine prešle granicu tolerancije. Radi se o bolesti koja je posljedica zdravlja. Ti spremaš taj ozdravljajuć i postupak, jer nakupljeni otpad samo povećava dodatnim lijekovima, nije važno koje su oni vrste. Otpad ne možeš zadržati, jer se tako polako za epitelni sustavi za filtriranje, pa smrt dolazi brzo!

Bolesti, kao što su prehlade, osip, zapaljeni nos, natečeni krajnici itd. to su samo postupci ispuštanja. One nemaju veze s virusima ili mikrobima. Svaki pokušaj liječenja je loš, jer te tjelesne aktivnosti značajno vlastitu kuru, udesnu kuru bez otrovnih tableta ili

miješanja bilja. ispuštanje naše prepune "otpadne jame" je nužno izbacivanje otrova. Već prema mjestu gdje dolazi do tog ispuštanja od otrova bolesti se zovu: astma, glavobolja, upala pluća, bol u leđima, gripa itd. U načelu, radi se uvijek o istoj stvari.

To mjesto u svojoj mudrosti traži naš organizam. Sada koristiti dodatne otrove znači i za naše tijelo **nove probleme**. Ono mora sada uiniti neškodljivima nove "neprijatelje" bilje i kemijske preparate. Taj dodatni **utrošak energije** može biti tako velik, da više ne može doći do **glavnog ispuštanja**. Posljedica toga: prijelaz u kronično stanje i daljnje taloženje otrova.

Tumori nisu ništa drugo nego poziv u pomoć tvog tijela u kojem se otrovi i otpad zatvaraju kako bi trenutna šteta bila što je manje moguća. Kroz dulje vrijeme i biljke koje se smatraju bezazlenima vode do stanja raka, jer ti spremaš svoje tijelo da se o istom. "Liječenje" bolesti je tako jednostavno kao što je jednostavna prehrana. Ti uopće ne moraš ništa raditi. Sve moraš prepustiti svom tijelu. Je li to teško shvatiti!

Zaboravi na sve hvaljene kure biljem i biljnim mješavinama, bez obzira kako se zvale: *Ajurveda* iz Indije, kineski "udesni eliksiri", bilje župnika X, "*Svetice iz Bingena*", *Grete Flach*, *Marie Treben* itd. Sve to opterećuje tvoje tijelo i tvoj novčanik! Sve je to strano. U to se ubrajaju: propolis, ginseng, ešnjak, Omega-3 masne kiseline i oni mogu samo dalje spremiti tvoje tijelo da se o istom od otrova. Samo tri

stvari smiju prije i kroz tvoja usta: **isti zrak, ista voda i svježa prirodna hrana!** Ništa više, nikada! Ništa strano, ništa se ne smije uzimati, na što se naše tijelo nije prilagodilo kroz dugo vrijeme razvoja. Sve što se smatra da služi ozdravljenju djeluje kao otrov. U njih se ubrajaju i stimulansi kao što su kava, aj, duhan itd. Me u lijekove, bez obzira iz koje "jako hvaljene" kuhinje dolazili, možeš ubrojiti: ešnjak, ginseng, propolis, omega-3 masne kiseline, umjetne vitamine i minerale, superkoncentrate, geriatrike itd. Štiti svoje tijelo i štedi svoj novac. Jabukom postižeš više!

Još jedamput o krizi iš enja: Tijekom odstranjivanja otrova, "iš enja ku e", za što tvoje tijelo ima vremena zahvaljuju i lako probavljivoj sirovoj hrani, može iznenada do i do bolova u nekim dijelovima tijela, na što si ti ve davno zaboravio. Mene je iznenada jako zaboljela gornja vilica i to je trajalo neko vrijeme. Sjetio sam se da sam tu prije mnogo godina imao tešku upalu vilice. Trebali su mi izvaditi potpuno pokvareni zub. Još dugo vremena sam tu osje ao bolove. Zašto su se bolovi vratili? Tijelo je moralo najprije "za ahuriti" otrov, jer se moralo baviti drugim važnijim poslovima. Sadaje i to "staro" odlagalište moglo bili o iš eno.

Svatko tko se usudi prije i na prirodnu hranu, osjetit e tu i tamo zahvalnu djelatnost tijela. esto se izlu uju lijekovi koji su desetlje ima korišteni. Najo itiji znak iš enja je **izlu ivanje sluzi**, iscjetka

preko ždrijela i nosa. K tome dolaze najrazli iliji **osipi kože**. Ostaneš li postojan, svega toga vrlo brzo potpuno nestaje. Ako popustiš, tvoj otpad se ponovno skuplja na staro odlagalište.

"Ako je neko dijete neprestano prehla eno, time njegovi roditelji dobivaju žalosne informacije o njegovom zdravlju."

(Healthful Living 9/85)

Još jedamput sam poželio dati opis otpada, kako ga opisuje *prof Ehret* i drugi koji zastupaju 100% sirovu hranu: Sluz, gnoj, otpad, korov, šuta, ir, otrov, optere enje, sme e, smrad, fekalije, gnjilo a, prnje, trulež, prljavština, otpad, vapnenac, bara, drek, ljigavost, mulj. Je li onda nekakvo iznena enje ako nas *Ehret* naziva "Living Cesspools" - "žive jame za otpad"!

2.500 km KRVNIH ŽILA PLA E

Velika "ni ija zemlja" u kojoj 2.500 km kao vlas tanke krvne žile (kapilare) opskrbljuju naše stanice kisikom i hranljivi tvarima (arterije), a odvođe otpadne tvari (vene) je kod naše dobre graanske kuhinje potpuno za epljeno i zamuljeno. Stvoritelj je tu ugradio 5 milijardi kapilarnih završetaka. Svaki završetak ima samo 0,5 mm dužine. Možeš li si zamisliti da su ti završetci najveće trgovačke izmjene ne luke u našem tijelu? Ti završetci prijanjaju izravno na stanice tijela, a nemaju s njima otvoreni spoj. Ta izmjena se događa samo preko propusnosti kapilarnih stijenki, a te slijenke bi morale imati tanke i iste površine. Zbog toga ima strašno velik broj završetaka. Dišni organi su najjačepogo eni tim ze epljenjima (astma, bronhitis).

U ovoj knjizi se stalno ponavlja da današnji ovjek uzima u velikoj mjeri preki selu, mrtvu hranu. Ta **prevelika kiselost** dramatično šteti našem velikom kapilarnom sustavu. Kapilare postaju krute zbog prekisele hrane (hrana životinjskog porijekla, krušne žitarice, masnoća, šećer, kofein itd.), tako da one jedva i nesavršeno mogu ispuniti svoju funkciju. Tu se posebno radi o sluzi (škrobu) iz žitarica i krumpira. Što se događa, kad se u tvojoj kući i za epe odvodi? Ništa više ne teče. Upravo je tako s tvojom velikom mrežom krvnih žila. Važna izmjena tvari je

neprestano ugrožena. Posljedica toga je **visoki krvni pritisak** i nedovoljno zbrinjavanje naših osjetnih organa. Komu su potreba pomagala za sluh, kod koga dolazi do šuma u ušima i do oboljenja oiju, tko boluje od sranih problema ili od glavobolje, tomu je sigurno ve za epljena mreža sitnih krvnih žila.

Dr. Bircher-Benner piše o tome: "Sustav kapilara je glavno područje oštećenja zbog nedostatnosti i štetnosti prehrane i njezinih otrova! Sljedeća mjesta u tijelu imaju posebno osjetljivu mrežu kapilara: 1. zubno meso, 2. sluznica želuca, te tankog i debelog crijeva, 3. probavne žlijezde: jetra, gušterača, bubrezi i žlijezde s unutarnjim izlivanjem, 4. zglobna hrskavica, 5. sitne žile arterija i srca, 6. sitne žile kože.

Zbog tog oštećenja kapilara je snaga pumpe-srca pod sve većim opterećenjem (proširenje srca). Srani tlak raste od normalnih 120 na 150-250! Sada dolazi do zdravstvenih smetnji: isprekidani san, zatajenje srca, srani infarkt i na koncu moždani udar! U stijenkama arterija ima mnogo kapilara. Ako se one ukrute i arterije gube svoju elastičnost, postaju tvrde i deblje. Arterioskleroza i bolesti srca imaju dakle isti uzrok.

Drugo, 50-godišnja istraživanja frankfurtskog sveučilišnog profesora dr.med. Lothara Wendta pokazuju da se upravo zbog današnje **količine bjelanjaka**, bjelanjak evinski otpad taloži na mrežu kapilara i jetre te to ubrzava za epljenje. (To tumačenje odbacuje još i danas "službena,

znanstvena" medicina.) Jasni dokaz da se tu radi o pogreškama prehrane je radikalno iš enje mreže krvnih žila bazi nom sirovom hranom (vo e i povr e) i na taj na in brzo ozdravljenje od bolesti koje je ovjek sam skrivio. Najve u snagu iš enja imaju organske vo ne kiseline i destilirana voda! Kako bi se "ni ija zemlja" opet mogla smijati, zapo ni ve danas s iš enjem svog "cjevovodnog sustava". Sutra može biti ve prekasno. Ništa ne dolazi neo ekivano!

POVE ANJE TEŽINE

Victoria Bidwell, Kalifornija, imala je preko 90 kg. Ona je svoje iskustvo opisala u 26 lekcija s naslovom: "Natural Weight Loss Newsletters" - "Pisma o prirodnom gubitku težine".

Victoria strogo zastupa prirodno zdravlje (NH), a ja sam je ve spomenuo u ovoj knjizi. Ipak, mnogi koji se hrane svježom sirovom hranom moraju se boriti protiv prevelike mršavosti. Zbog toga ona navodi 6 to aka koje osiguravaju pove anje tjelesne težine.

1. **Posti 3 dana** - najbolje pod nadzorom onoga koji u tome ve ima iskustva. Tako e ti se poboljšati probava i absorbcija hranjivih tvari.
2. Prije i na idealnu prehranu:
 - a) Izbjegavaj svu **kuhanu hranu!** (Razumije se to bi bilo idealno).
 - b) Jedi što je više mogu e **svježe plodove**, posebno slatke plodove.
 - c) Daj prednost **sušenim plodovima!** (Nesumporene i prije toga dobro umekšane.
 - d) Jedi **povr e** koje sadrži škrob, a koje se može jesti sirovo: svježi kukuruz, ciklu, repu, mrkvu, ribani krumpir, slatki krumpir, naklijalu le u i grah.

e) **Orahe i sjemenke** najviše 5-6 dnevno, tj. oko 150-200 g, ovisno o svojim aktivnostima i veli ini sjemenki.

I) Ne mnogo avokada.

g) Uz svoje povr e uzmi **avokado i sos od maslaca od kikirikija**

h) Uzmi dnevno **poseban obrok od plodova**, ako budeš imao želju.

i) Ako uz ove preporuke budeš imao **probavne smetnje**, popij dnevno 4-6 aša (oko 200 ccm) **soka** (svježe iscje enog-piti u gutljajima), ali izmiksaj svježe plodove kao mekani obrok, umjesto itavih plodova.

3. Ako niti nakon mjesec dana takve prehrane ne bi dobio na težini, **onda potpuno izostavi povr e**. Umjesto toga drži se programa plodovi/salata.

Doru ak: Kiseli plodovi s orasima i zelenom salatam.

Ru ak: Obrok od plodova i zelena slata.

Ve era: Slatki plodovi i zelena salata.

Posebni obrok: Jedan dodatni obrok bilo kad u danu. Uklju i i avokado ako se on može ukombinirati.

4. Radi sljede e **vježbe** kako bi dobio na težini:

a) **Vježbe rastezanja** 20-30 minuta dnevno, ako ti zdravlje to bude dozvoljavalo.

b) **Težinski trening** 30-60 minuta dnevno (vodi ra una o svom zdravstvenom stanju). Ako si preslab ili ako si bolestan pa ne može vježbati punih 30 minuta, po ni s 10 ili 20 minuta. Vježbaj 3 puta na tjedan i umetni jedan dan za odmor. Taj težinski trening mora sadržavati:

1. 5 min. **istezanje i ritmi ke vježbe** za zagrijavanje
2. Dizanje tereta.
3. 5 min. hla enja s nekim **vježbana za istezanje**.

O tome ima dovoljno knjiga na tržištu. Bolje eš vježbati pod nadzorom stru njaka. U dane kada ne vježbaš, še i. Za vrijeme tog treninga nemoj vježbati aerobic. Kao nadopuna dietetskom programu, taj trening za miši e je važan dio kako bi pove ao tjelesnu težinu.

5. Prakticiraj strogo sve što pove ava tvoju energiju i izbjegavaj sve što izaziva gubitak energije, kao što je to stres. Vodi brigu o dostatnosti **sna i odmora**. Redovito se sun aj.

6. **I dalje prou avaj prirodno zdravlje (NH)** i to s najboljim materijalom, kako bi bio postojan u idealnoj prehrani. Dosljedno izbjegavaj 'gra ansku hranu' koja te ini bolesnim.

Evo mog mišljenja: Tkivo koje si izgubio jedu i sirovu hranu su bolesne optere uju e stanice. Nisi ^gubio zdravlje. Zbog toga se treba veseliti svakom

gramu smanjenja težine. Primjetiti eš osnažuju u snagu i pokretljivost. Organizam se hrani samo onim što probavi, a ne što ulazi u njega.

Bolesnim i debelim te je u inilo **previše jela** 'gra anske kuhinje'. Idealna svježe sirova hrana voditi e te prema aktivnoj i 'šlank' idealnoj formi. Svi smo mi u životu izobilja zaboravili što zna i normalna težina. Gledaj okretnu i šlank-srnu. Kako lako tr i i ska e! Trebali bismo težiti prema takvim životinjskim pokretima! Mi ne spadamo u vrstu debelih teških gorila koji jedu liš e, nego u vrstu okretnih impanza i orangutana koji jedu plodove.

Ameri ki lije nik *dr. Edward Hooker Deweg* imao je vrlo velike uspjehe s "No-Breakfast Plan" (bez doru ka). On je zahtijevao da se za doru ak ne jede ništa, nego da se samo pije voda, ako je netko žedan. Ako netko nije gladan niti za ru ak, treba presko iti i taj obrok. **Jedi samo kad si gladan!**

Treba jako preporu iti njegove obje knjige "The No-Breakfast Plan and Fasting-Cure" ("Program bez doru ka i kura postom") te "The True Science of Living" ("Prava znanost življenja"), kao i knjigu koja to tuma i od *Charles C. Haskell*: "Perfect Health" ("Savršeno zdravlje").

Na drugom mjestu sam ve kazao da naše tijelo kroz no razgradi oko 2000 kal. rezervne hrane i uskladišti je kao glikogen. Zapravo, sljede eg dana mi uop e ne bismo trebali jesti i osje ali bismo se izvanredno sposobni za rad. Cesto puta takva kura

postom i izostavljanje doru ka vodi do zdravlja. Mršavost, a kasnije i idealna težina, može biti 10-15% manja od današnje "normalne težine"! Taj program "bez doru ka" ima veliki zdravstveni u inak, makar se i ne jela samo u potpunosti svježa hrana. Pokušaj dolazi nakon spoznaje.

Jedi samo kad **si** gladan! Nisi gladan kada ti u želudcu "krulji", to je apetit, koji te neprestano želi zavesti. Prava glad se javlja kao i že , u grlu!

ZRNCA ŠKROBA U KRVI I URINU

1907. godine su **Rahel Hirsch** ismijali lije nice bolnice Charite.

Poznati novinar za medicine **Kurt Pollak** piše u Njema kom lije ni kom listu od 30.11.1989. za profesoricu **Rahel Hirsch**, da su je ismijali lije nice bolnice Charite, jer im je ona tuma ila "Hirsch-u inak" koji je otkrila. Ona je dokazala propusnost sluznice crijeva za zrnca škroba i njihov prijelaz u krv i urin.

Ma arski fiziolog **Fritz Verzar** je 1911. godine potvrdio otkri e **Rahel Hirsch**. Jesu li naši znanstvenici i istraživa i nešto od nje nau ili? Ne. I danas zastupnici "punovrijedne hrane" naglašavaju prednost zrnaca škroba. U ovoj knjizi sam te ve više puta upozorio na opasnost od zrnate sluzi. Prije svega se radi o kasnim štetama. Pogledaj potresno izvješ e **Waltera Sommera** o ranoj smrti njegove žene, koja se nije mogla riješiti tih zrnaca.

Dr. Norman Walker je više puta osobno radio pokuse sa škrobnom hranom i isto tako došao do zaklju ka da zrnatu hranu treba odbaciti. On piše: "Škrob ini da jetra postane tvrda kao drvo."

Na temelju propagande pekarske industrije i "Njema kog društva za prehranu" svatko vjeruje da su krušne žitarice, posebno kruh od integralnog žita, vrlo zdrava prehrana za nas ljude. Suprotno je istina. Kad

se dva atoma spoje, nastaje molekula. Nešto malo iz kemije: kemijska formula za vodu je H₂O, tj. najmanji dio vode se satoji od dva atoma vodika i jednog atoma kisika. Formula za molekulu škroba je C₆H₁₀O₆, tj. šest atoma ugljika, deset atoma vodika i šest atoma kisika.

Zanimljivo je da molekule škroba nisu topive u vodi, alkoholu ili eteru. Tako je **dr. Walker** (doživio je 116 godina) svojim istraživanjima otkrio da upravo škrob iz krušnog žita ima takav u inak na stanice jetre, da jetra postaje tvrda kao daska. Do ciroze jetre dakle ne dolazi samo kod onih koji dugo piju alkohol, nego neopazice i kod onih koji dugo jedu kruh od žitarica i krumpir. Tako se tuma i esti nastanak žu nih i bubrežnih kamenaca. Tako krv na neprirodan na in prolazi kroz naše krvne žile i sitne kapilare.(Vidi poglavlje "2.500 km krvnih žila pla e"). I limfni sustav za epljuju netopive molekule škroba. Nemojmo zaboraviti da u našem tijelu nema slobodnog škroba. On uzrokuje hemeroide, ireve, rak i druge znatne smetnje. Razumije se, naši organi za izlu ivanje nastoje stoje prije mogu e odstraniti taj beskorisni otpad. Ipak na naše tkivo i želijezde se njepi žilava sluz iz tih molekula škroba. Svaki astmatičar i bronhitičar zna kako je slabo teku a ta sluz. I svatko tko ima hunjavicu mogao bi o tome Pisati pri u.

Jedno brižno promatranje je pokazalo da upravo oni koji jedu mnogo škroba (krušne žitarice, brašno,

krumpir, itd.) imaju prišti e i druge kožne probleme. Snaga mladog organizma pokušava taj "škrobni otpad" izbaciti preko kože. Zbog toga kod novoro en adi i dojenda i posebno nastaju akne, psorijaza, osip, neurodermitis. Kasnije slabi izbacaiva ka snaga tijela pa dolazi do taloženja pijeska i kamenaca u žu nom mjehuru i bubrezima. Tako se zbog redovite hrane koja sadrži škrob prijevremeno za epljuju naši organi za filtriranje.

Odakle dolaze **sr ane smetnje**? Razumije se, isto od te "prljave" škrobne harne, kao što to naglašava isti *dr. Walker*. Sto više jedemo **škrobne proizvode**, što više atoma ugljika guramo u krv, za 10 sekundi dolazi do poja og rada srca. Visoki i niski krvni tlak samo su posljedica uzimanja uglji nih hidrata koji sadrže škrob. Še er, kako god on bio proizveden, ima isti opasni u inak na srce. Osobe sa sr anim problemima vole škrobnu hranu kao što su kruh, žitarice, krumpir itd. Danas toliko propagirani **integralni kruh i integralne žitarice (miisli)** imaju isti katastrofalni u inak! To je kuhana sluzava hrana, koju naše stanice, tkivo i žlijezde ne mogu preraditi! To vrijedi i za sirova smekšana zrna, ako su miješana u krivim kombinacijama. Razmekšavanja zrnja s jabukama je sa fiziološko-prehrambenog vidika glupost, jer bi jabu na kislenina odmah uništila važni enzim ptialin. Ako na kraju pojedemo integralni kruh s maslacem i sirom (neprobavljive, trule, smrdljive tvari), onih nekoliko sirovih zrnaca prolazi ionako bez ikakvog

u inka! Antienzim inhibin ionako spre ava probavu zrnaca i sjemenki.

Svatko tko boluje od škrobne bolesti morao bi odmah potpuno prestati jesti, klistirati se, kod že i piti limunov sok i ležati u toplom krevetu. Uz to otvoriti prozore kako bi drugi veliki pomaga , kisik, mogao pomo i sagorijevanju nakupljene sluzi. Radije ložiti, ali prozore treba širom otvoriti.

Nemoj zvati niti jednog lije nika. Samo ako si u životnoj opasnosti, može te povremeno "lije iti" neki lije nik. Ali, svakako, pokoravaj se zakonima prirode: jedi životvornu, živu hranu od vo a i povr a.

Mikrobi e preraditi nakupljene netopive molekule škroba u **gnoj** kako bi se lakše izlu ile preko kože. I gnoj treba pozdraviti kao sredstvo za lije enje. Moja majka, koja je jela mnogo škroba, desetlje ima je imala "otvorene rane na nogama", iz kojih je izlazilo mnogo gnoja i drugih teku ina. Noge su joj dnevno (esto i više puta) vrsto zavijali svježim zavojima. Tako je ona imala ventil da se riješi otpada. Kada bi se te "otvorene rane" zatvarale mastima i lijekovima , onda bi se pojavile opasne unutarnje bolesti, koje bi se razvijale neopazice. Infarkt srca ili rak ne dobiva se od danas do sutra. Naš organizam je izdrživ, ina e ne bismo, usprkos lošoj prehrani, doživjeli 70 ili 80 godina. Godinama se glupi ovjek borio protiv prirodnih zakona, esto s poznatim frazama, kako on "ije bolestan pa mu je sve dozvoljeno. Prije ili kasnije sve dolazi na naplatu, naj eš e u nezgodno vrijeme,

kad ovjek želi još mnogo toga u initi. Slava i novac kod tog obra una ne vrijede ništa! Možda sada možeš shvatiti zašto sam ja fanati no protiv škrobnih proizvoda, a prije sam bio ovjek kruha i žitarica. Nikada ne eš biti zdrav i vitalan, ako sa svog jelovnika potpuno ne izbaciš ta škrobna ljepila od tvorni kog še era, tvorni kog brašna, kruha, žitarica (uklju uju i musli), krumpira itd.

Nadalje, sada znaš zašto tvoja **koža** tijekom vremena postaje suha i naborana s dubokim brazdama: jer si veliki izjelica te netopive škrobne hrane. Osim toga, od škroba dolazi do toga da ti je koža žuta i blijedo zakre ena. Sve je to zbog nakupljanja otpada u krvi (bijela krva zrnca = gnoj). Ti kao djevojka i žena eš uvidjeti odakle mora do i spas: u potpunosti izbaci škrob. Zdravlje kože ne možeš zadobiti kremama. Time samo za epljuješ kožne pore, tako da one ne mogu disati. Ali kad bi se neka tvrtka reklamirala s mojim dokazima, brzo bi otišla u ste aj!

Trebaš samo uo iti kolik je broj lica sa žutom kožom, ekscemima, gnojnim prištevima, nakupinama kolesterola oko o iju itd., pa eš sam prosuditi tko ima pravo: debeli specijalisti za kožu ili priroda sa svojim jednostavnim zahtjevom: "*Daleko od mrtvih molekula škroba!*" Sve stoje veliko uvijek je jednostavno. Mi ljudi uvijek želimo nešto komplicirano, a za to još i dajemo mngo novca. To je u inak krivih informacija kojima smo dnevno izloženi. Zašto prosvje ivanje ne

po ne sa školom? Jabuka isti zube tisu u puta bolje od etkice za zube s kemijskom pastom!

"Vodeni župnik" *Kneipp* nije bez razloga govorio ljudima, koji su k njemu dolazili sa žu nim kamencima: "*Vi imate zucne kamence? To su kamene i od kave i kola a!*" Isto vrijedi i za bubrežne kamence. Nažalost, *Kneipp* je glavni naglasak stavljao na **vodene kure** a zanemario je pravilnu ishranu. On još nije poznao važnost vitalne, žive hrane. I on je na kraju umro od raka! Zbog toga je u *Kneipp*ovim ustanovama još i danas prehrana sa živom svježom hranom vrlo rijetka. Nažalost, na njegovim jelovnicima se još uvijek, osim mrtve kuhane "**punovrijedne hrane**" nalaze i mesni proizvodi s pudingom kao dessertom i vinom zbog "probave"! Jadni 'kneippovci'. Sjeti se izreke 92-godišnjeg lije nika *dr.med. Fritza Beckera*: "*Jedenje mesa je najve a zabluda ovje anstva!*"

Ja sam do sada govorio o fatalnm djelovanju na jetru i srce toplinski obra ene škrobne hrane. Budu i da **škrob nije topiv u vodi**, to se škrob taloži u tjelesnom sustavu za filtriranje. Time su posebno pogo eni organi za disanje. Mi ne vidimo razaraju i u inak škroba na jetru, ali zato vidimo kod obi ne prehlade i gripoznih infekcija, kako djeluje taj nepreradeni škrob. Osim bolova u grlu, zbog nate enih krajnika, "za epljenog nosa" itd., nakon nekoliko dana vidimo kako izlazi gusta sluz. Naša

bronhiti na plu a jako hropcu, sve je zaepljeno škrobnim ljepilom.

1. dan Boži a 1989. godine bio sam na intenzivnom odjelu Okružne bolnice Heider, kako bih tamo posjetio svog bolesnog brata. Imao je 84 godine, i osim zglobne reume nije od svoje mladosti bio ozbiljno bolestan. Razumije se, on je kao p elar branio svoj med: svi imkeri su umrli stari. No, med po svom djelovanju nije mnogo bolji od bijelog še era. I med uzrokuje opasne promjene razine inzulina, pogoršano stanje. Budu i da se med uglavnom jede namazan na kruh s maslacem, to osim opasnog mrtvog škroba kruha imamo i med s vrlo mnogo še era, koji odmah poja ava zapo eto alkoholno vrenje. Stvaranje plinova u crijevima se posebno rado doga a u najoštrijoj krivulji debelog crijeva, u krivulji slezene. Taj stalni pritisak zna ajno pove ava sr ane probleme. Bolovi izme u rebara na lijevoj strani su neizravno povezani sa sr anim problemima. Dok sam jeo još mnogo zrnate hrane (Waerland-makrobiotika), na tom sam mjestu mogao izravno osjetiti otkucaje svog srca. 1967. godine je rad srca bio tako jak da su mi se rebra pomicala gore i dolje u skladu s ritmom sr anih otkucaja. Kolabirao sam, postalo mi je jako hladno pa sam ve pomislio da mi je kucnuo posljednji sat.

Budu i da je debelo crijevo izgubilo svoj oblik zbog velike koli ine mrtve škrobne hrane, rastegnule su se veze u zavoju jetre i slezene, pomo u kojih

debelo cijevo u zavoju slezene i jetre traži oslonac, pa je sadržaj crijeva, posebno u zavoju slezene, vrlo teško mogao prolaziti. *Waerlcmd JQ* vjerojatno znao za taj problem, jer smo mi nakon glavnih obroka morali 10 minuta ležati potrbuške. Tako nabubreni sadržaj crijeva može lakše "pro i" te zavoje. Ali niti drugim dijelovima debelog crijeva nije drago što se u njima nalazi truli sadržaj u vrenju.

Vratimo se mom bratu. Najprije se govorilo o zastoju srca (ali ako srce stane tada nastupi smrt). Sljede a dijagnoza je glasila: ne radi se o srcu nego o sa sluzi obloženom jeziku. Ku ni lije nik mu je dao injekciju protiv prehlade, koja je onda izazvala sr ane smetnje. Posljednja dijagnoza je bila: zakre eni (zbog starosti) sr ani zalisci. Zbog toga srce više nije imalo dovoljno snage da dišne organe oslobodi od sluzi. Tu je vjerojatno ležala glavnina njegovih problema: godinama nagomilani škrob iz kruha / hrane od žitarica i še era. Moj je brat uvijek jako naginjao prehladama, zbog ega nije više mogao dobivati dovoljno kisika. S druge strane otrovni uglji ni dioksid nije više (u potpunosti) izlazio iz njegovog tijela. U slu aju akutnih bolesti tijelo se, naravno, želi osloboditi od sveg otpada nagomilanog i u drugim dijelovima tijela. Tako neminovno dolazi kraj. Više ništa ne radi. "Za epljene" krvne žile više nisu prohodne, organi za filtriranje su zaljepljeni i za epljeni. Lijekovi daju samo mali odmor, oni ne mogu ozdraviti, jer uzroci bolesti nisu bili lije eni. Ti

pacijenti i dalje jedu škrobnu hranu: kruh, žitarice, brašno, krumpir itd., a upravo je ona uzrokovala njihovu bolest. Sva ta hrana je još i mrtvo kuhana, gotovo bez vitamina, minerala i enzima. Kako bi onda bolesni organizam mogao apsorbirati hranjive tvari? Kako bi mogao ozdraviti?

Život može održavati samo vitalna i živa hrana bogata enzimima. Održavaj istom svoju krv, svoje organe za filtriranje, pa ne eš morati na odjel za intenzivnu skrb, esto i posljednje mjesto u životu ovjeka. Tko to zanemari postaje invalid, pa mora na dijete (koju?) i uzimati lijekove za razrjeivanje krvi. Najbolji razrjeivači krvi su plodovi limuna. Liječnici naješe zabranjuju voće, jer da je voće kiselo i izaziva vrenje. Kakva glupost! Škrobna hrana i sluzavi kruh ostaju nedodirnuti. Kada e konačno liječnici poučavaju ljude o zdravlju.

Bolesna crijeva = bolesni ljudi.

80% GRAĐANSKE HRANE JE INFICIRANO GLISTAMA

Dr. N. W. Walker u svojoj knjizi "I vi možete postati puno mlađi", kaže:

"Uvjerem sam, da je škrobna hrana veliki prijatelj za epljenih crijeva. Škrob je najpogodnija sredina za razvitak bakterija koje stvaraju plinove. Kad bih u svom tijelu htio imati jako vrenje, tada bih dan po eo s prepe encem (bijeli kruh i integralna pšenica, soja ili nešto drugo), ili s vrućim palačinkama (vole ih Amerikanci prelive s javorovim sokom), s uštipcima (tijesto pečeno u vreloj ulju), te kavom; za ručak i za večeru: rezanci, špageti, kola i itd. Ja znam da u uz takvu hranu biti jako za epljen. Isto tako znam sasvim dobro da u uz takvu hranu ne mogu očekivati da budem mlađi!"

"Kruh je već po sebi mrtva, neživa hrana. Ako ga prepečeš, on e biti još više mrtav. Želiš li povećati brzinu starenja, onda jedi mrtvu, neživu hranu!"

Stvaranje plinova (uvijek je štetno), možeš najbolje promatrati kod onih koji ***se hrane punovrijednom hranom**. Svi oni imaju napuhnute želudce i ne znaju kamo bi s previsokim tlakom. Ja sam to mogao na poseban način promatrati 1955. godine u Bad Soden u vrijeme jednog seminara s Are Waerlandom. Po hodnicima i stubištu je pucalo

kao kod oluje. **Waerland-prehrana** je s Waerlandkruhom (od 5 žitarica) 50% mrtva škrobna hrana. Budu i da se nakon sirove hrane uvijek jede integralni kruh s maslacem i sirom, može se smatrati daje to 75% mrtva, neživa škrobna hrana. Kod toga je kombinacija kruh/sir, dakle škrob/bjelan evina, najjadnija teško probavljiva kombinacija, jer se kiseline i baze neutraliziraju. Waerland tada još nije ništa znao o pravoj kombinaciji hrane. Doda li se tome još i brzo probavljivo voće, a vaio je tu, samo dolazi do još više nadutosti. Tu dolazi do prave tvornice rakije. Neki "stručnjaci za punovrijednu hranu" sumnjaju u to, ali samo treba promatrati njihov nesiguran hod. Takav ovjek izgleda kao daje pijan, iako nije pio alkohol.

Puno vrijedna hrana je hrana koja usporava život, kao što ju je 1989. opisao 92-godišnji liječnik opće medicine dr. med. Fritz Becker za vrijeme 1. Kongresa o životu i zdravlju u Munchenu. Osim toga ta mrtva škrobna hrana je istovremeno najbolja prehrana za **gliste u našim crijevima**. Naravno, one vole otpad iz pokvarenih bjelancevinastih proizvoda kao što su meso, mlijeko i jaja.

Ne vjerujete li u to? Mislite da su vam crijeva ista? Pijte nekoliko dana pola litre soka od mrkve. Vidjetete kakva će se gnijezda pokazati. Vitalni, živi magnetski sok od zdrave mrkve je otrov za gliste. Gliste, kao i bakterije i mikrobi, žive od otpada, od nakupljenog otpada, posebno od škrobne sluzi. Vi

možete provesti ijednu kuru odstranjenja glisti, ali taj otrovni lijek je uvijek škodljiv za crijeva.

Dr. Walker je svojim pacijentima uvijek dao rontgenom snimiti crijeva. On je ve poznavao strašno stanje s glistama. Dr. Walker u svojoj gore navedenoj knjizi opisuje sluaj jedne mlade žene s kraja 20-tih. Ona je svaki mjesec, po etkom svoje mjese nice, redovito dobivala epileptičke napade. Njezin liječnik joj nije mogao pomoći i lijekovima, a niti klinički liječenje nije donijelo niti najmanje poboljšanje.

On je odredio seriju ispiranja crijeva (generalno iščepavanje debelog crijeva kod specijalnog liječenja) i to 6 puta tjedno, kroz 5-6 tjedana. Nakon drugog ili trećeg tjedna roditelji su poeli sumnjati u tu metodu. Mislili su da je to samo bacanje novaca. Jednog dana, nakon 5 tjedana liječenja, žena je opet došla na stol za zahvate, a za 1-2 minute izašlo je klupko glisti, koje je bilo veliko kao šaka. Slijede ih dana je izašlo još mnogo glisti.

Odstranjenjem glisti potpuno su nestali i epileptički napadaji. Kad je dr. Walker tu gospoju uvidio nakon 10-12 godina izgledala je kao kad ju je vidio prvi put. Nije više dobivala napadaje. Ali kroz sve te godine pridržavala se Walkerovih propisa o jelu.

Kad vidimo da su **epileptički napadaji** nestali samo odstranjenjem gnijezda glisti iz crijeva, ne bi li i za mnoge druge trajne bolesti (nervozne ruševine) tu magao biti uzrok?

Pouka: Gliste i paraziti ne mogu živjeti od žive hrane. Oni koji jedu sirovu hranu nemaju gliste u crijevima. Ponavaljam: **Izbaci lonac iz svoje kuhinje!** Nemoj slušati lijepe rije i zastupnika punovrijedne hrane, pa imali oni titule profesora i doktora. Ljubitelji škroba umiru prerano i jadno. Takvu bolnu smrt svoje supruge opisao je Walter Sommer, koja se nije mogla odvojiti od krušnih žitarica i lonca za kuhanje. **I** ja sam nažalost 20 godina vjerovao ljudima koji su zagovarali žitarice. Danas znam **da je kruh hrana smrti**. Nisam bez razloga u ovoj knjizi napisao o tome toliko stranica.

Posebno bih podigao glas upozorenja za **blagdane**: nemojte jesti toplinski obra enu hranu, pa radilo se o kola ima s marcipanom, medenjacima ili drugim kola ima koji zavode tvoje osjete. Prije ili kasnije eš morati za to gorko platiti. Priroda nikada ne zaboravlja.

MUSLI - LUDOVANJE

Uvodno: zrna žitarica su u povijesti razvitka vrlo mlada hrana za ljude. Samo sam ja posvetio 58 stranica tim zrnima, **hrani smrti**, kako ih zovu lije nici *Densmore* i *de Evans*.

Neki istraživa i prehrane su stvorili **kašu iz svježeg zrnja**, za koju se na nesre u kaže daje nužno potrebna za zdravlje ljudi. U stvari, to je škodljivi, neprobavljivi proizvod, koji uvelike optere uje probavne organe i pove ava trbuhe. U "domovima za kuru punovrijednom hranom" s razlogom se uje grmljavina iz prenapuhanih oblina.

Dr. Howell koji od 1932. godine istražuje enzime, govori da svaka prirodna, živa hrana prirodno sadrži probavne enzime, kako bi se osigurala probava tih proizvoda i kako bi se rasteretili ljudski organi, posebno guštere a. Ali tek je 1942. godine u sjemenkama i orasima otkriven antifaktor (inhibin), koji uzete **enzime** tako dugo ini nedjelotvornima, dok se ne doda zemlja, vlaga i toplina. Suho sjeme se drži desetlje ima, tako i suhi enzimi koji se mogu kupiti, podnose temperaturu do 150° a isto tako i veliku zimu. Ali im do e voda, antifaktor nestaje, pa po ne rasti nova biljka.

No, u tijelu mi ne želimo uzgajati biljke, nego se zrna moraju raspasti i pretvoriti u uporabive aminokiseline, škrob i glukozu. Uzeti, ali ne-

djelotvorni enzimi u sjemenkama, zrnju i orasima u tolikoj mjeri preoptere uju naše katalizatore, da se kod ljudi razvila guštera a koja je u usporedbi s guštera om životinja 2-3 puta ve a. No to pove anje je bolesno. Proizvodnja enzima se smanjuje i kona no dolazi do atrofije, a time se pe gasi. Velik broj še ernih bolesnika nam je zoran primjer za to.

Musli od žitarica je dakle teško probavljiv, a postaje još neprobavljiviji na inom pripremanja. Zrnje žitarica po sebi nije ukusno, pa ve zbog toga ovaj proizvod nije primjeren ljudima. Ono što u prirodnom obliku nije ukusno, nije hrana za ljude. Kako bi musli bio ukusan, treba prema *dr. Bruckeru* u njega naribati smekšanu jabuku, a zatim još i limunov sok. Ali vo na kiselina odmah neutralizira slabi ptialin u pljuva ki, a on je previ en za probavu tvrdog zrnja. Ako i pretpostavimo, što nije to no, da ptialin i razgradi kašu od svježeg zrnja, onda se dodavanjem meda i mlijeka, i to prema *Bircher-Benneru*, dodavanjem mrtvog zaše erenog kondenziranog mlijeka, probava još više otežava. Med je isti še er pa taj mtisli odmah dovodi do vrenja. Tu se još govori i o naribanim orasima. Ono stoje malo prije re eno o enzimima sjemenki, to na poseban na in vrijedi za orahe. I orasi sadrže usporavatelje enzima, tako dugo dok ne nado e vlaga i toplina, kako bi se iz svakog oraha moglo razviti drvo oraha. Op enito je poznato da su orasi teško probavljivi!

Zbog toga nije ispravno da zastupnici živih makromolekula (LM), hranu od zrnja, sjemenki i oraha smatraju posebno vrijednom, jer ona sadrži velik udio makromolekula. Krave kao biljojedi, proizvode iz trave, koja je siromašna bjelan evinama, "punovrijedne miši ne bjelan evine i mlijeko bogato bjelan evinama". Ako misliš da krava za to ima 4 želudca, pomisli na drugu životinju koja jede travu, konja! Jesu li konji slabi, a oni su ranijih godina vukli teška kola s pivom? (*Prof.dr. von Gonzenbach*).

Dakle, što ostaje ako se toj kaši, koja vrije navodno kao hrpa punovrijedne hrane, doda neprobavljivi škrob, koja napuhava trbuh? Jutarnja kaša se ne "jede" sama. Njoj se dodaje svježije pecivo i integralni kruh, debelo namazan s "dobrim" maslacem (kojeg isto tako nema u prirodi), pa sir i jaja! Osim toga tu je fini slatki namaz s prirodnim medom (koji nije ništa bolji nego li še er). Na kraju se sve to zalije bogatim mrtvim ajem od razli itih trava, ili kavom. Suha tvar naime jedva da se može gutati! Kakve li gluposti, dnevno gutati taj teško probavljivi škrob, a na užtrb svog zdravlja.

Znamo, da sloj celuloze koja ornata sirovo zrno nije probavljiv, tako da se kuhanjem taj sloj mora na eti, kako bi postupak probave uop e mogao zapo eti. Ali toplina ne uništava samo prirodne enzime, nego i antifaktor (inhibin). Sada mogu djelovati enzimi guštera e. Kod svake kuhane hrane se doga a daje guštera a prisiljena na trajnu preopte-

re enost. Glavna proizvodnja enzima ptialina, koji razgrađuje škrob, nalazi se u pljuvački. Gušterača stvara samo male količine amilaze. Taj važni organ se stanjuje, i polako atrofira zbog stalnog preopterećenja, kao što je to već ranije rečeno. Najbolji način da se iz sjemenki i oraha dođe do hrane je njihovo klijanje, i onda takvu hranu treba jesti sirovo. Time su sjemenke opet postale povrće. Više snage i energije dobivamo od kalorijama bogatih plodova, a oni su već preprobavljivi!

Kad se prijeve temperatura groznice, većina enzima se uništi u toplom i vlažnom okruženju. Neki enzimi se održe na temperaturi do 48°C. Kao svaki škrob, tako se i žitni škrob mora odmah preraditi. No, ovdje počinje daljnje štetno djelovanje zrnja u tijelu, o čemu, molim Vas, ponovno pročitajte u mojoj knjizi.

Zrakoplovni kapetan *Ross Home* 1988. godine je izdao novu knjigu s naslovom: "Prigovor Pritikinu - Vi to možete bolje". Njegovu prvu knjigu "Revolucija zdravlja" spomenuo sam u popisu literature. *Home* koji je ranije bio zastupnik žitarica (*Pritikin*), došao je do zaključka, da zrnje višestruko pogoduje bolestima, kao što su artritis i, dugoročno, rak. Kod njega je najprije, kad je prešao na Pritikinovu prehranu (slično VVaerland-prehrani), nestalo reume, ali se kasnije iznenda opet pojavila. Kad je pak više njegovih pristaša oboljelo od artritisa, a dvoje je čak i umrlo od raka, on je zrnje izbacio iz svoje prehrane, te je sada (već 8 godina) 100% pristalica hrane od plodova. Kod

njegovih prijašnjih pristalica hrane od žitarica je nakon nekoliko tjedana hrane od plodova nestalo reume. Za sve sljedbenike Pritikina je vijest da je *Pritikin* počinio samoubojstvo bila neshvatljiva. Time je on želio izbjeći i bolnu smrt od raka. *Pritikin* je naime godinama bolovao od leukemije i anemije, a da to nitko nije znao. Od toga mu je koža bila blijeda. Smanjenjem masnoća i proteina u svojoj prehrani, s velikim udjelom kompleksnih ugljikohidrata (nažalost kuhane zrnate hrane), on je količinu kolesterina od 280 mg/dl smanjio na ispod 100 mg/dl. Kod seciranja su ustanovili da su mu arterije bile iste. Odakle onda rak? Uzrok tome je dugogodišnje uzimanje mrtve hrane od žitarica. Većina uopće nije jeo, jer ono bi mu samo povećalo količinu triglicerida. Kasnije se utvrdilo da je ta procjena bila potpuno kriva.

Ross Home: "Sirovo povrće sadrži slabe enzime, zbog toga zelena salata nije dovoljna za kompenzaciju uništenih enzima u kuhanoj hrani. Nasuprot tome plodovi sadrže veliku količinu enzima." Ako je već kaša od svježeg zrnja iluzija, onda tvornički mišlji s velikim udjelom šećera, treba u potpunosti odbaciti.

Ross Home: Zapadnjaci kažu hrana - javni neprijatelj broj 1.

"Injenica je da postoji samo jedna glavna bolest, a to je kriva prehrana. Sve bolesti i nedaće, koje smo možda i naslijedili, vode prema toj glavnoj bolesti".

(Dr.C.W. Vavanaugh, Cornell University) - *Mi esto isti emo visoki socijalni standard u našim zapadnim industrijskim nacijama, i pove ano o ekivanje života u posljednjem stolje u. Ali Zapadni svijet trpi od krive prehrane. "Siromasi i bogataši"jedu odreske i fazane, pa ipak su loše hranjeni."*

Gdje je miši avi lijepo gra eni športaš? Ho eš li re i da se on krivo hrani? Pitaj *Arthur a As he*, teniskog wimbledonskog šampiona, koji je s 34 godine doživio infarkt srca, ili mnoge super-trenirane vježba e, koji su doživjeli sr ane napadaje i artritis.

(Vidi dugoprugaša *Fixxa* SAD koji je za vrijeme trke doživio infarkt i odmah umro). On u svojoj knjizi "Trka" kaže, da uspjeh ne ovisi o prehrani, nego o treniranosti tijela. Ali autopsija je pokazala da su njegove sr ane arterije bile potpuno za epljene!"

Dokaz loše prehrane vidi se kod djece koja tako mlada imaju ve povišeni kolesterol, visoki krvni tlak, pokvarene zube, osipe itd. (Za vrijeme svog predavanja u Slapelfeld/Lubeck u svibnju 1990. upoznao sam mladi a od 20 godina, koji je ve bolovao od raka.) Autopsije mladih koji su poginuli u prometnim nezgodama pokazuju, da su njihove arterije redovito ve jako sužene. Prehlade, artritis i astma su jako rašireni. Gotovo je postalo normalno s 55 godina doživjeti infarkt, nakon ega slijedi ugra ivanje premosnica. Nadalje, isto je tako postalo normalno sa 70 godina doživjeti sr ane napadaje,

udare, moždani udar ili rak. Posjet stara kom domu jasno pokazuje znakove degeneracije.

Uzroci ovih zdravstvenih problema nalaze se u pogreškoj prehrani, koja onda stvara lošu kemiju tijela. Može se dokazati da se sve te bolesti brzo povla e kad bolesnik prije e na zdravu prehranu. Dobra prehrana isklju uje sljede e:

1. previše hrane
2. premalo hrane
3. nedostatak važnih hranljivih tvari, kao što su vitamini i minerali
4. previše proteina
5. previše masno a
6. previše kolesterola
7. previše škroba (kruh/žitarice)
8. premalo prirodnih uglji nih hidrata (vo e i povr e)
9. premalo vlaknastih tvari
10. korištenje finih ugljikohidrata kao što su brašno, ša er i alkohol
11. korištenje soli i za ina
12. uzimanje kave, aja, okolade, umjetnih sokova
13. konzervanse koji spre avaju djelovanja enzima
14. uništavanje toplinom hranljivih molekula, posebno prženje

15. nedostatak prirodnih enzima, koji se uništavaju kuhanjem

16. različite dodatke i druge kemikalije.

Naši organi moraju mnogo raditi kako bi se suprotstavili tim zabludama, koje neprestano oštećuju naše organe.

Pristalice "ujednjene" hrane s životinjskim proteinima iz mesa, riba, jaja i mliječnih proizvoda, dobivaju smrtonosne količine masnoća i kolesterola i proteina. To su tvari koje izravno utječu na izmjenu tvari i na degenerativna oboljenja ljudi.

Bez sumnje, **masnoća** je najopasnija tvar prehrane. Kod primata u prirodi masnoća je jedva da prelazi 4% hrane. Stanovnici Nove Gvineje žive dobro s 4% masnoća. Godine istraživanja pokušala su *Pritikina* (koji je prije toga bio teški srčani bolesnik), da ne smije prijeći i 10% masnoća. Ipak, ljudi jedu i do 40% masnoća u svojoj hrani. Kako tomu, ljudi jedu dvostruko više nego im je potrebno. Zar je onda mudro što su im arterije za epeljene masnoćama i kolesterolom?

Bistri krvni serum postaje gust, jer se crvena krvna zrnca međusobno sljepljuju. Tako se i druga životno važna tekućina, limfa, nalazi u masnom okruženju. Nije onda ništa mudro što naše srce mora snažnije pumpati, kako bi održalo potreban krvni tlak. Posljedica toga su nedostatak cirkulacija i pomanjkanje kisika u tkivu. Kako malo šanse onda u tom masnom okruženju ima izmjena tvari u mozgu i u ostalim dijelovima tijela?

Kolesterol je u tome možda sljedeća opasna tvar. Kuni i, isti biljojedi, nemaju nikakvog problema s tim nakupinama kolesterola. No ako im se daje hrana u kojoj ima kolesterola, njihove arterije se za epeljaju i brzo dolazi smrt, kao kod ljudi. Uvijek je u stanju dnevno probaviti oko 100 mg kolesterola, a u hrani ga ima oko 800 mg. Tako sigurno dolazi do bolesti srca i do epeljenja arterija u tvom tijelu.

Eskimi jedu velike količine mesa i masnoća (s mnogo kolesterola) ipak imaju niski kolesterol. Zašto? Jer oni životinjske proizvode jedu kao i životinje mesojedi, tj. nekuhano. Kod njih ne dolazi do arterioskleroze niti do bolesti srca. Razlog tome je u injenicima što sirovi proizvodi, u kojima se nalaze odgovaraju i enzimi (u masnoći i lipaza) kako bi se razgradila masnoća. Samo zato Eskimi, i životinje koje žive u divljini, nemaju mnogo kolesterola u krvi. Njihove arterije su iste.

Velike količine **bjelanjaka**, daleko iznad potreba, su daljnji imbenik koji proizvodi otrovne nusproizvode, a time i bolest. Zbog toga su posebno štetne dijeta s mnogo bjelanjaka. Tu ne dolazi do infarkta srca, nego do artritisa, raka, osteoporoze i do bolesti bubrega. Iste bolesti uzrokuju i velike količine **biljne hrane**, kao što su: grah, grašak, leća, soja i sve zrnje, posebno pšenica.

Za našu energiju su nam najviše potrebna **goriva** (**vojnišer**, do 90%), koja se u obilnoj mjeri nalaze u veće spomenutim prirodnim ugljikovim hidralima, a

potrebno je i najmanje energije za njihovu apsorpciju. Zbog togaje besmisleno i nepametno opetere ivati se škodljivim masno ama i proteinima, koji se obilno nalaze u zapadnja koj prehrani i koji izazivaju razli ite bolesti.

Nije nikakva rijetkost da se u zapadnja koj hrani nalazi i do 40% masno a i 40% bje an evina. Ostatak od 20% ini onda teško probavljivi škrob (žito) i škodljivi ugljikohidrati kao što su bijeli še er, brašno. Svemu tome treba pridodati i to daje sve to toplinski obra eno, dakle mrtvo.

Budu i da mrtvo kuhana hrana nije ukusna, njoj se dodaje škodljiva kuhinjska sol, koja blokira djelovanje enzima. Sol je škodljiva tvar i veliki iritator, koji je suodgovoran za rak želuca. Njom se uništava osjetljiva sluznica u ustima i u probavnom traktu.

Za ini su isto tako iritanti, bez hranjive vrijednosti. Oni se koriste samo zato da se neukusna hrana u ini donekle jestivom. Strane tvari je opet potrebno izlu iti, a to neprestano optere uje naše bubrege, koji ionako moraju teško raditi zbog naše zapadnja ke prehrane s visokim udjelom životinjskih i biljnih masno a. Pojedine vrste za ina na svoj karakteristi an na in ošte uju bubrege.

Kod kuhane hrane dolazi do velikog nedostatka vlaknastih tvari, zbog ega dolazi do za epljenosti. Sporost rada cijeva spada ve u svakidašnjicu. Tome treba dodati glavobolje, prehlade, artritis itd. Zbog

toga u doma instvima i uredima postoje velike koli ine laksativa, aspirina i drugih tableta ili otrova. Možete svojoj prehrani bez vlaknastih tvari dodati pšeni ne posije, ali pšeni ne posije su škodljive za crijeva, jer njihovi tvrdi dijelovi kao mali noževi neprestano nadražuju sluznicu crijeva i vode do krvarenja. Zajedno sa zatvorom dolaze hemeroidi i pucanje crijeva. Za epljenost vodi prema velikoj zatrovanosti krvi, a nju slijede sve vrste oboljenja od raka, posebno, razumije se, od raka crijeva.

Vatra uništava sadržaj hranjivih tvari, posebno potrebne enzime, bez kojih nije mogu a uredna probava uzete hrane. Zbog toga gotovo da nema niti jedne osobe na Zemlji, koja bi mogla doživjeti sav potencijal svog života. Premda kod Eskima nema arteirioskleroze i bolesti srca, njihov je životni vijek vrlo kratak (27 godina), jer njihovo tijelo mora preraditi velike koli ine masno a i proteina, što dovodi do rane degeneracije, ranog starenja i okoštavanja.

Osim izbjegavanja primjene vatre, važna je i **kvaliteta hrane**. Uvijek su opasni masno a, sol, kolesterol i fini ugljikohidrati. Njih može izbje i svako doma instvo. Ali nažalost mi ih uzimamo u sve ve im koli inama jer ulaze u nas s colom, sokovima itd. Zbog toga se neprestano smanjuju zdravlje i vitalnost.

Gotovo svaki dan se otkrivaju **novi virusi i nove bolesti**. udno je da oni napadaju ljude a ne i divlje

životinje! Za svoje pogreške u prehrani nemoj kriviti viruse i klice, jer oni su tu ve milijunima godina. Oni napadaju samo one organe koji su slabi i ošte eni. To je naime sigurna injenica svih živih bi a, i ona e se stalno ponavljati, što se više bude prelazilo na zapadnja ku prehranu. Priroda je uvijek u pravu. Ljudi su ti koji neprestano ine pogreške.

Ve ina tzv. stru njaka za prehranu, nažalost ne razumije ništa o potpunoj sirovoj prehrani. Posebno im je sumnjivo vo e. A na pravoj stramputici su zastupnici zrnate hrane. Svi oni u svojim knjigama propagiranju vatrom obra enu hranu. Njihovi sofisticirani recepti nisu vrijedi tiskarske boje. Ako se ti "stru njaci" prehrane tako hrane, što se onda može o ekivati od jednostavnog ovjeka s ulice? Jednostavno, on mora vjerovati da je zdravo što svi jedu.

Kuhanje ubija sve polako ali sigurno, sve do infarkta i raka. Najgore utje e zrnata hrana kao hrana smrti. Zrnje koje stvara kiselinu, jedva da ima nešto kalcija, a kiselina se mora razgraditi. Zrnje je osim bijelog še era najve i kradljivac kalcija i vitamina. Mnogi koji su ve operirali kukove jasno pokazuju, kako u našim kostima dolazi do pomanjkanja kalcija.

Medicinski priru nici itavog svijeta jasno pokazuju kako izgledaju irevi i druge razli ite deformacije. Sve to ima samo jedan uzrok: pomanjkanje žive hrane i stalno trovanje tijela kuhanom hranom.

Odgovorni bi ve jednom morali prikazati stol sa sirovom hranom i za to initi dovoljnu promidžbu, a ne stajati iza interesa prehrambene industrije, koja neprestano razvija tvorni ku hranu i dodaje joj "lažne okuse" a to nas polako ubija. Za ljude nema ve e vrijednosti nego li je promidžba sirove hrane. Znanstvenici bi za to trebali koristiti svoj mozak a ne produciratai krimi e i filmove o podzemlju, koji u nama urok uju neuroti ne sne.

Trebalo bi izgraditi sanatorije za zdravalje, igre, pomla ivanje i za pomo ljudima. Oni su važniji od bolnica i škola. Naše bolnice nude mrtvu hranu, a lije nici gorke tablete. Oboje napada naše zdravlje, pa bolesnik ne može ozdaviti. Bolnice bi trebale pružati samo sirovu hranu i izbaciti otrovne lijekove. Samo se tako može aktivirati samoozdravljanje, a to je jedino mogu e lije enje! (Nažalost, bolesnici bi brzo napustili takve bolnice i potražili bolnice s gra anskom kuhinjom!)

Tisak pravi veliku buku, ako se kod sirove prehrane utvrdi i najmanja pogreška. Ali njemu nije važno posvemašnje ubijanje kuhanom hranom. I tisak rado živi od mrtve hrane, a bolesno tijelo se održava stimulansima, kao što su kava, cigarete, rakija, tablete, itd. Naši odgovorni stru njaci ze epljuju svoje uši, te isto tako ne žele ništa mijenjati! Oni nam sa svojim atestima prodaju otpad.

KRUTE TVARI IZ ZEMLJE

Dr. Emmet Densmore u svojoj knjizi "Kako priroda lije i" (1981.) kaže:

"Mi posjedujemo jedan stari i rijetki dokument sa strašnim sadržajem, koji nam pokazuje znanstvene inženice s pažnje vrijednim zaključcima. Glavna točka tere enja je tvrdnja da su kruh, žitarica i mahunarke za nas ljude nezdravi proizvodi. Oni su uzrok rane smrti. Tako je pisao dr. S. Rowbotham, poznati kirurg, koji je prije 50 godina (dakle 1841.) djelovao u Stockportu: "Krute tvari iz zemlje koje se postepeno nakupljaju u tijelu, vode plaku do okoštavanja, krutosti i staračke slabosti, te konačno do smrti, to su: kalcijev fosfat, kalcijev karbonat, ili općenito kalcij i kalcijev sulfat, koji su katkad pomiješani s magnezijem i drugim tvarima iz zemlje."

Vidjeli smo da postupak ukrućavanja kod ovjeka počinje već u ranom stadiju razvoja, te se neprestano nastavlja, tako dugo dok ovjek od relativno elastičnog i energičnog stanja ne prijeđe u vrsto, zemljano, kruto i neaktivno stanje, koje završava smrću. Pitanje je, koji je razlog da se u organizmu skupljaju tvari iz zemlje koje vode prema zakreću. Kuhinjska sol, koja se koristi za pripremu gotovo svih vrsta obroka, sadrži opasne količine tvari iz zemlje koje sadrže kalcij, što uzrokuje velike nevolje.

Kruh (od pšeničnog brašna) bio bi "tvar života" kad bismo promatrali hranljive sadržaje zrna. Ali s obzirom na tvari iz zemlje, on se s pravom može nazvati i "kruh smrti"! Kruh i krumpir su glavni sastojci jela radnika. Time se jede velika količina krutih tvari iz zemlje koje su odgovorne za bolesti, rano starenje i za smrt."

Profesor Gubler, Pariz (1877.) piše: "Meso i drugi proteinski proizvodi sadrže malo minerala, dok ih mahunarke imaju mnogo. Lišće biljaka ima za zadatak u skupljati minerale te ih u svom tkivu održavati kao otopinu. Kad biljka ugine, lišće opet vraća u zemlju razlomite soli. To je fiziološki razlog zbog čega velike količine krutih tvari iz zemlje, preko tih zelenih biljaka (dosljedno i mahunarki) dolaze kroz hranu u nas. Tako u tijelo dolaze velike količine krutih tvari iz zemlje -posebno kod biljojeda"

Lako se može provjeriti ispravnost takvih tvrdnji. Ako, kao što to ja mislim, nakupine kalcija u arterijama imaju svoj uzrok u skupljanju krutih tvari iz vegetarijanske prehrane, povezane s kalcijem bogatom vodom, onda dolazi sve ranije u tijelo do ozbiljnih kalcijevih nakupina. A i dr. Leblanc nije ispravo da je on sretao stanovnike u takvom bolesnom stanju (njihovih arterija) posebno u okolici l'Orleansa. S druge strane, takve zakrećivosti u Poljoprivrednim krajevima povezane s nedostatkom kalcija, gdje kokoši jedva mogu oko jaja proizvesti ljusku, redovito se utvrđuju tek u visokoj starosti.

Bolesti krvnih žila (arterija) nemaju dakle svoj osnovni uzrok u hrani s mnogo masno a i kolesterola, nego u krutim tvarima iz zrnja, krumpira i povr a. Dr. Broda Barnes iz Austrije kaže da je arterioskleroza bila posebno raširena u ratno vrijeme, kada se glavna hrana satojala od zrnja i krumpira.

Dr. Shelton je to protuma io ovako: "Zagovornici integralnog zrnja, u usporedbi s profinjenim vrstama brašna, rade predobro svoj posao. Vegetarijanci su, op enito govore i, veliki izjelice žitarica. Malene koli ine mesa bi im manje škodile."

KAKO EŠ RAZVITI NAJVE U SNAGU

"Gra anska" prehrana u usporedbi s "idealnom" prehranom

"Gra anska hrana"	"Idealna hrana"
Do 50% i više bezvrijedne hrane	100% prirodne, cjelovite hrane
Djelomi na prehrana	Cjelovita prehrana
Nedostatnost hranljivih tvari	Bogata hranljivini tvarima
80-90% kuhana	90-100% sirova
Mnogi vitamini uništeni	Svi vitamini sa uvani
Mnogi minerali anorganski	Svi minerali organski
Svi enzimi uništeni	Svi enzimi "živi"
Pretežno otrovne životinjske bjelan evine	Dovoljno neotrovnih biljnih bjelan evina
70 kg crvenog mesa godišnje	0 kg crvenog mesa godišnje
40 kg peradi i jaja godišnje	0 kg peradi i jaja godišnje
6 kg riba godišnje	0 kg riba godišnje
140 kg mlije nih proizvoda godišnje	0 kg mlije nih proizvoda godišnje
40-50% zagrijanih masanoea	Svega 4-5% nezagrijanih masno a
Visok udio zasi enih masno a	Niski udio zasi enih masno a
Visok udio kolesterola, što uzrokuje rak	Bez kolesterina Bez takvih masno a
23 kg životinjske masti godišnje	0 kg životinjskih masti godišnj
68 kg proizvoda od žitarica	0 kg žitarica godišnje
60 kg bijelog še era godišnje	0 kg bijelog še era godišnje

4 kg kemijskih dodataka godišnje	0 kg kemijskih dodataka
6 kg soli godišnje	0 kg soli godišnje
Loša kombinacija sastojaka	Ispravna kombinacija sastojaka
5 malo vode	Tvari koje obilno sadrže vodu
Tvari koje sadrže kiseline, kradu kalcij iz tijela	Alkali ne tvari, bogate kalcijem
U najboljem slu aju 60% djelotvorna	Najmanje 90% iskoristiva

Vrhnje-laneno ulje (Emulzija dr. Budwiga)

Ovdje navodim sastav te mješavine, koju sam spomenuo u predgovoru 6. izdanju knjige:

125 g vrhnja s malo masno a

1/4 krige kefira ili stepke

1 velika žlica lanenog ulja

1 prstohvat askorbinske kiseline (vit.-C u prahu)

Izmiješati u mikseru na najve oj brzini. Ne smije se vidjeti niti jedna kapljica ulja niti nakon duljeg stajanja. Laneno ulje se mora dobro izmiješati s vrhnjem, teku om bjelan evinom i raspršiti se u mikroskopski sitne kapljice. Tako e vrhnje postati topivo u vodi, a laka viskoznost lanenog ulja e se samo poja ati.

PRAVILA PRIRODNOG ZDRAVLJA (od 1822.) - (Prirodno zdravlje)

ini:

- Jedi samo **plodove i povr e**
- **Jedi nekuhanu hranu.** Namirnice od žive hrane su idealne!
- Nau i kako **kombinirati hranu**, kako bi bila lakše probavljiva.
- Jedi hranu samo **na** sobnoj temperaturi.
- Zva i temeljito. Probava po inje u ustima.
- Jedi **itavu** hranu, s kožom, ako je mogu e organski uzgojenu, kao n.pr. jabuke i kruške.
- Pobrini se da tvoj obrok izgleda **privla no**.
- Izbjegavaj **uvele proizvode**.
- Jedi samo kad si **opušten**.
- Jedi samo **kad si gladan**.

Nemoj:

- **Hranu ni na koji na in kuhati** ili pržiti/pe i! (Ako hranu ne možeš jesti kako je daje priroda, nemoj jesti!)
- ~ **Prejedati se.**
- **Jesti kada te nešto boli**, kada osje aš nadutost, kada si premoren ili prenapet.

- Hranu ostavljati za drugi dan.
- Jesti hranu jakih okusa, kao što je luk, ešnjak, radi, senf, papar, itd.

Držanje:

- Uvijek sjedi uspravno.
- Kod stajanja, sjedenja ili hodanja drži glavnu ravno.
- Papire i knjige privuci k sebi i nemoj kod sjedenja naginjati tijelo prema knjizi.

Spavanje:

- Idi rano u krevet.
- Spavaj u mirnoj i prostornoj prostoriji koja je jako dobro prozračena.
- Održavaj temperaturu u prostoriji ugodnom.
- Preporučuje se prije odlaska na spavanje upotrijebiti nekoliko minuta za duševno i tjelesno smirivanje.

Tjelesna aktivnost:

ini:

- Kod vježbi pokre i svaki dio tijela.
- Vježbaj tako jako da 'izgubiš dah' (paziti da ne pretjeraš).
- Jako koristi mišiće, posebno uz otpor.
- Vježbaj na svježem zraku, te kada vježbaš otvori prozor.

Nemoj:

- Vježbati do iscrpljenosti.
- Duboko disati, osim ako istovremeno vježbaš uz tjelesni napor.
- Naporno raditi neposredno nakon jela
- Više od nekoliko sekundi držati zategnute mišiće (izometrija).

Odmor:

ini:

- Nekoliko puta na dan prekini svoj rad, sjedni ili još bolje legni.
- Zatvori oči
- Ugasi svjetlo u prostoriji. Istovremeno se pobrini da u prostoriji bude što manje buke.
- Otpočni kada si umoran.

Nemoj:

- Za vrijeme odmaranja nemoj čitati ili gledati televiziju.
- Jesti prije spavanja.

Zrak:

ini:

- ~ Nastoj imati stoje više moguće svježeg zraka.
- Ako se zadržavaš u kući, brini se za prozračivanje.
- ~ Šećer i ulicama gdje ja promet malen.

- Pobrini se da u zraku u ku i ne bude nikakvih pesticida (Spray protiv insekata).

Nemoj:

- Disati **na usta**.
- Udisati **hladni zrak**.
- Udisati **duhanski dim**.
- Ne daj da se u tvojoj ku i **puši**.

Temperatura:

ini:

- U svako vrijeme održavaj u sobi ugodnu **temperaturu**.
- **Obla i se** prema potrebi a ne prema modi.
- Ako je loše vrijeme **zaštititi se od vjetra**.
- **I** ako je hladno **otvori prozor** kako bi izravno došlo sunce. Kod toga se pobrini da u prostoriji bude ugodno toplo.
- Uživaj na **suncu** po mogu nosti svaki dan, ali najviše jedan sat. (U ljeti najbolje
- vrijeme za to je prije podne, ili nakon 15 sati).

Nemoj:

- Nemoj se **kupati u vru oj ili hladnoj vodi**.

Svjetlo i zrake sunca:

ini:

- U svako vrijeme **izloži svjetlu** što je mogu e više **kože**.

- Koristi se **prirodnim svjetlom**, ne umjetnim.
- Pusti **sunce izravno na svoju kožu**. (Samo bijela porozna odje a propušta sun evo svjetlo).
- Kod sun anja **zatvori o i**.

Nemoj:

- Dulje **vemena ležati na suncu**. (To isušuje kožu, dobit eš bore)
- **Ležati na podnevnom suncu**.
- Koristiti nikava sredstva **za zaštitu od sunca**.
- Nositi **tamne nao ale**.

Životne radosti

- Nastoj **nešto izgra ivati**.
- **Angažiraj se u djelatnostima koje te ispunjavaju**.

Voda:

ini:

- Pij samo kad **si žedan**.
- Pij samo toliko koliko je potrebno **da utažiš že** .
- Pij samo **destiliranu vodu**, ili vodu s malo minerala.

Nemoj:

- Piti za vrijeme **obroka**

Obla enje:

ini:

- **Kupuj porozna odijela**, n.pr. od pamuka.
- Nosi odje u sa slabim bojama.

Nemoj:

- Nositi **uska odijela**, remen ili steznik.
- Nositi odje u od **sintetike**.

Kad si uzbu en-ljut:

- Prona i nešto emu eš se svaki dan mo i **veseliti**.
- Bori se svaki dan protiv ljutitosti **dobrim mislima**, lijepim pogledima, dobrom glazbom, prijateljskim rije ima i susretima te dobrim djelima.
- **Tjelesnom aktivnoš u** izbjegavaj negativne misli, kao što su strah i briga.
- Nemoj se baviti **negativnim mislima**.

KONGRES O RAKU - u Hamburgu 1990.

13.000 znanstvenika iz itavog svijeta sastalo se u Hamburgu, kao bi izvjestili o napretku u lije enju raka. Oni su s kongresa poslali jasnu poruku: Prepoznati rak što je prije mogu e i primijeniti od države preporu ene mjere za prevenciju. Samo je *dr. Wydner* lije nik iz SAD-a govorio o djelotvornijoj metodi, tj. da se rak sprije i zdravim na inom života.

Na tom kongresu nije zapažena obavijest Saveznog statisti kog zavoda, da je u Njema koj prije 7 godina umiralo 400 ljudi od raka, a danas ih umire 480. To se gospodi lije nicima nije svidjelo. Sto vrijede sve solisticiranije metode lije enja, kad je prema Perzijaneri ^fer/zov« rak sin kuhinjskog lonca. Niti jedan zastupnik nije zastupao napuštanje lonca, kao glavnog uzroka svih bolesti, ne samo raka.

Izvještaj po svijetli raširenog asopisa USA-Today, od 25.08.1990. ne govori o uspjesima, nego o "skokovitom porastu" smrtnosti od raka: **Veliki skok u postotku smrti od raka!** Prema me unarodnom izvještaju, smrtnost od gotovo svih vrsti raka skokovito je porasla ne samo u USA nego i u svim Zapadnim zemljama. Najve i udio ine ljudi od 75 (15% izme u 1968-1987) godina i stariji. To je iznio

dr. Devra Davis iz Mount Sinai Medical Center u New Yorku.

U dobi iznad 45 godina smrtnost od raka se isto tako povećala, osim u SAD-u. Razlog tome je vjerojatno agresivna primjena kemoterapije. Studija je napravljena u Engleskoj, Walesu, Zapadnoj Njemačkoj, Francuskoj, Italiji i Japanu. Davis kaže: "Žalosna istina je što mi ne znamo koji je uzrok toj promjeni". K tome je još dodao, da uzrok tome nije povećana životna doba, niti bolje upoznavanje uzroka tom povećanju smrtnosti. "O tome smo napravili kontrolirane eksperimente."

Glavna točka koju su navodili bile su velike količine rentgen-zračenja, koje su se primjenjivale u 40.-tim i 50.-tim godinama. Nadalje, prije 30-40 godina uzročnici raka su bili pesticidi i otapala na radnom mjestu i kod kuće. Sljedeće vrste raka su imale najveći i postotak povećanja smrtnih slučajeva:

- **Rak mozga i centralnog živčanog sustava** 33 - 250% u SAD-u, ovisno o starosti i spolu. 500% u Italiji, Engleskoj i Walesu.
- **Multipli mielomi**, jedna vrsta raka kostiju, od 50 - 200% u svim zemljama.
- **Rak dojke** 30 - 50%. Sumnja se da su uzrok tome pilule protiv zračenja, lijekovi koji sadrže estrogen i prva rođena djevojka kod starijih žena.

Iznimke: U smanjenju je bio rak želuca i pluća. Ipak, broj oboljenja od raka pluća kod žena bio je u

SAD-u veći i za 500%. (One su počele oponašati muškarce u pušenju i piju. Tome treba pridodati dvostruko opterećenje: Profesionalni posao i kućanski poslovi).

Kada se konačno uvidjeti, da izbjegavanje svih bolesti ovisi samo o ljudima. Oni bi se ponovno morali pokoravati zakonima prirode, kao što je to vidljivo kod životinja koje slobodno žive u prirodi. Nema uništavanja hrane toplinom, a najbolja hrana za ljude su plodovi, koji su najukusniji kako rastu, nemiješani i nezačinjeni.

SAŽETAK

Ja nisam zagovornik niti jedne od mnogobrojnih dijeta i ne prodajem "proizvode za zdravlje"! Budi oprezan kod svih reklama kojima ti se želi nešto prodati. Svima njima je u pravilu cilj - njihov nov anik.

Moja zadaća je da opet dam važnost prirodnom zakonu, koji vrijedi milijunima godina i kojemu smo mi prilagođeni. Mi smo (samo) 'plodojedi'. Kuhana jela i prehrana, koja se ne sastoji od plodova, donosi nam samo mnoge bolesti. Utvrdimo jednom, da nas priroda nije opskrbila loncima za kuhanje. Na drvetu spoznaje ne više nikakve kobasice. Svaka obrada hrane vatrom je samo ste ena kulturološka perverzija!

U prirodi mi nismo niti ubojice životinja niti pijemo životinjsko mlijeko! Isto kao i sva druga živa bića, i mi se može prehraniti u poretku koji nam dao Stvoritelj. Kad bi bilo drugačije, ti danas ne bi bio živ!

Živežne namirnice za koje smo mi prilagođeni, morale bi ispunjavati sljedeće kriterije:

1. One bi morale biti estetske, tako da ugodno djeluju na sve naše osjete, i trebale bi biti jako ukusne u stanju kako ih priroda nudi.
2. One bi mi morale biti lako probavljive, tako da bi želudac jedva morao raditi! U tankom

cijevu one bi ustvari morale biti takve, kakve su u prirodi, samo izmiješane.

3. One bi nam morale dati **sve što je potrebno za životnu snagu i za živce**. Ponajprije, trebale bi zadovoljiti sve potrebe za kalorijama, koje su kod svježije hrane mnogo manje nego obično. One bi morale sadržavati sljedeće: potrebne aminokiseline, važne masne kiseline, vitamine i minerale organskog porijekla, auktone i tvari koje još uopće nisu otkrivene.
 4. One ne bi smjele naše tijelo **opterećivati otrovnim tvarima** koje su neprobavljive, kao što su alkohol, duhan, kava, čaj, kakao, kolesterol, senf, alicin (u češnjaku), mokra na kiselina, oksalna kiselina, antienzimski faktori, itd. Takvih zamjenskih molekula nema u prirodi.
 - 5.- Živežne namirnice moraju kod **izmjene tvari reagirati brzo**. Ako jedemo hranu koja stvara kiseline, ona se mora kombinirati s baznim jelima. Konačno bi svaki obrok morao biti pretežno bazni. On ne bi smio ometati kemiju našega tijela! Npr. ne smiju se zajedno jesti proteini i škrob, jer je proteinima potrebno kiselo okruženje, dok je škrobu potrebna bazna pljuvačka. Kiseline i baze se međusobno poništavaju.
- U inak: Probavne smetnje, napuhavanje, vjetrovi!

Mahunarke su vrlo teško probavljive zbog kombinacije škrob/proteini/masno e. (Pripazi na jaki zadah nakon što jedeš grah.) Isto tako za ljude nisu predviđeni ni kruh i žitarice. Oni su uzgojeni iz trava, kojih danas više nema. (Vidi poglavlje o kruhu).

Mlije ne proizvode ne možemo probaviti, jer nakon što smo se odvojili od majinih prsa, (nakon ca 3 godine) više nemamo enzim laktazu (za preradu kazeinskih bjelanjaka), niti laktazu za probavu slatkog mlijeka. Kazein veže velike količine kalcija, ali što koristi kalcij koji se ne može osloboditi. Osim toga, danas su svi mliječi proizvedeni homogenizirani, pasteurizirani i sterilizirani. Time mlijeko postaje bezvrijedno. Vitamini i minerali se nalaze u anorganskom obliku u iskoristivom stanju.

Ljudi koji piju **mlijeko** nagnju ovim bolestima: alergije, astma, ekcem, rinitis, upala krajnika, prehlade, ekcem dišnih organa, ekcem po koži, mliječi su prišti kod djece. Osim toga mlijeko je ljepljivije od pšenice. Kompromis za mlijeko su proizvodi od stepke.

Kuhanje uništava živinje namirnice u slučaju primjene topline. Kuhanje uništava i mijenja njihov proizvod. Proteini se raspadaju, gube i mijenjaju svoje aminokiseline. Škrob i šećer se pretvaraju u dekstrine, karameliziraju se i oksidiraju. Vitamini se uništavaju i mijenjaju. Mineralne soli se vraćaju u svoj anorganski oblik i pretvaraju se u pepeo. Sve što je kuhano

postaje uzročnik bolesti. Dokaz za to je probavna leukocitoza do koje dolazi samo kod kuhane hrane.

Vrsta naše današnje 'građanske' hrane je ista modna ludost. "Kažnjavanje prirode" doživljavamo svaki dan u ambulantama, bolnicama i starijim domovima! Ponovno ponavljam: naša prirodna hrana su svježi, zreli, neobrađeni polodovi voćaka, koje nisu podvrgnute kemijskim preparatima, te povrćem. Mi se ponovno moramo priviknuti na hranu prema prirodnim zakonima. Ona daje snagu tvojim mišićima, živcima i tvom mozgu.

Naša daljnja glupost je **borba protiv bolesti**, i ona se gotovo ne razlikuje od vraćanja u ranijim stoljećima. Naprotiv, ona je još opasnija jer sada u naše tijelo ulazi kemijski otrov, a ono se tome nije prilagodilo kroz vrijeme svog razvoja. Naše tijelo mora ionako već stoljećima gutati "kuhinjski lonac", na što se nikada nije priviklo.

Naš se organizam dnevno mora braniti od hrane koja je toplinom pretvorena u pepeo, kao od kemijskih granata. Nažalost, on se mora snaći i. Rezultate toga vidiš u navedenim bolestima. Ali žalosne događaje vidiš svaki dan oko sebe, a možda i kod samoga sebe.

U uvodu ove knjige i u sažetku smo rekli sve što moraš znati o zdravoj prehrani. Ostale stranice bi samo trebalo ojačati tvoje samopouzdanje, jer ti moraš biti jak, ako se želiš vratiti na inu života u skladu s prirodom.

Okolina ne e mijenjati uhodane obi aje. Ti si joj postao smetnja. Ti uništavaš njezino "uživanje". *"Radije umerijeti nego li promijeniti obi aje!"* kazao je *Tolstoj*. U o ekivanoj buri ti moraš pokazati osobni primjer. Sveobuhvatna spoznaja bi te samo trebalo oja ati.

Nastala je revolucija kada su poznate novine New York TIMES u izdanju od 15. svibnja objavile istraživanje poznatog antropologa (istraživa a ljudske rase) *dr. Alana Walkera* s John I lopkins sveu ilišta u Marylandu. *Dr. Walker* je došao do rezultata, da su primitivni ljudi bili **plodojedi**. Prema njegovom mišljenju ljudi su bili samo 'plodojedi', ne 'i' - nego bez iznimke!

Ne samo *Dr. Walker*, nego su gotovo svi znanstvenici istog mišljenja. Ve ina njih opisuju daljnji razvojni put ovjeka do 'svejeda'. Usprkos tom razvoju prema **svejedu**, injenica je da se ljudska anatomija nije ništa izmijenila. Mi smo biološki, sada kao i prije, isti 'plodojedi'. U skladu je dakle s ljudskom logikom, da se mi uvijek možemo vratiti toj idealno prilago enoj hrani. Svi dokazi protiv iste hrane od plodova su lažni i upereni protiv prirodnog zakona.

Vo e napušta naš želudac za 10 do 30 minuta u lako probavljivom obliku. Nasuprot tome, koncentrirane masno e i proteini trebaju za to 3 do 5 sati. Budu i da nemamo 4 želuca, mi nismo niti 'biljojedi'!

Mi proizvodimo enzim (ptialin) za razgradnju škroba, ali samo toliko koliko je potrebno da se probave uglji ni hidrati siromašni škrobom. Više od toga ne može napraviti slaba amilaza iz guštera e! Nasuprot tome, 'svejedi' i 'škrobojedi' imaju takve enzime u mnogostrukom obliku. Ta injenica dokazuje da mi ljudi nismo 'škrobojedi', a to zna i da nismo 'kruhojedi', 'žitojedi'.

A još smo manje **mesojedi**, bi a koja jedu životinje, jer mi nemamo enzim urikazu, kako bismo kod probave mesa mogli izlu ivati mokra nu kiselinu koja nastaje kod probave mesa. Pravi mesojedi ne žva u, nego gutaju sirovo svježe meso u svoj želudac. No oni mogu te sirove koli ine mesa dobro probaviti jer je koncentracija solne kiseline u njihovom želucu 1.100 puta ve a nego li kod ovjeka. Iz ove knjige smo doznali da probava mesa troši 70% energije a daje samo 30%. Je li to pametno uz tako skupo meso? Mesojedi love životinje uglavnom no u.

itaj etikete. Današnji potroša i, stru njaci za prehranu i pisci o zdravlju preporu uju nam da pro itamo etikete na pakiranju i na bocama, kako bismo znali što kupujemo. No, pravu istinu ne vidimo! Ako negdje piše što hrana sadrži, nemoj je kupovati! Ona je mrtva.

(*Dr. Shelton*)

udno je stoje New York TIMES uop e objavio te rezultate istraživanja. No, te novine su običan list za vijesti, pa ne ovisi o oglasima mesne i mliječne industrije.

Zna enje osje ajnosti!

Glavni uzrok osje ajnosti je slabost živaca. Tu se misli na zlorabu prevelikih reakcija. Trebali bismo poznavati granice i kod sretnih događaja. Ne bismo smjeli izgubiti samokontrolu. Neki čak misle da nije moguće živjeti, ako se napuste običaji koji nam uništavaju život.

Tako su svi ljudi koji idu redovito na liječniku kontrolu, pametni ljudi, jer oni mogu jesti što žele. Redovna medicina je to oduvijek govorila. Ona jednostavno kaže da bolest nema veze s jelom. Tko si to može priuštiti, pije najbolje piće, puši najbolje cigare. Oni se hvale "umjerenošću". Sve je dozvoljeno umjerenom: kava, čaj, duhan, rakija, jelo, seks, sokovi, itd.

Mišljenje koje potiče u liječnici jest da se lijekovi sve to ispraviti. Tako uvijek ne mora napustiti niti jedan svoj običaj koji mu smiruje živce. "Uživati" zna i biti "opijen jelom". Takvi jedu u svako doba, danju i noću, vesele se jelu, ne zato što su gladni ili što njihovo tijelo treba hranu. Oni

kupuju pola kilograma čokolade, isto kao što i oni koji piju Whisky kupuju 1 litru. Prvi je opijen čokoladom, drugi žestokim pićem. Takvo uživanje je ovisnost, kao i potreba za drogom!

(Iz Health Reporter 1,6)

PITANJA I ODGOVORI

Odakle dobivamo bjelan evine?

To je pitanje koje se naj eš e postavlja, pa i na mojim predavanjima. Kod toga ja odmah postavljam protupitanje: Odakle govedu vrijedno meso, od kojeg si vjerojatno i danas s užitkom pojeo komad? Ili slonu s njegovom velikom koli inom miši a?

Za u eni pogledi. Ako dakle životinja uspijeva iz jednoli ne travnate hrane proizvesti dragocjene bjelan evine, kako to ne bi mogao ovjek, ako se on hrani raznoliko i "jako odmjereno"? Kod toga sirmašna krava mora dati mnogo mlijeka s velikim sadržajem bjelan evina i masti, umjesto da time hrani svoje tele. Oni lukaviji dodaju tome, da je za naš mozak potrebno mnogo više proteina nego li za životinjski. Ja odgovoram: *"Onda vi jedete glupe krave i svinje kako biste poboljšali rad svog mozga?"*

Istina je, da naš organizam sam stvara proteine iz aminokiselina koje se nalaze u sirovom vo u i nekim vrstama povr a. Kao što sam to ve kazao u ovoj knjizi, mi ne trebamo gotove bjelan evine iz mesa. Strane bjelan evine se najprije mukotrпно i uz utrošak mnogo energije moraju razgraditi na 24 važne aminokiseline, kako bi se onda stvorila bjelan evina kakva je organizmu potrebna. Da su strane bjelan evine otrov za tijelo, vidi se iz odbacivanja transplantiranih organa. Ako se gotova bjelan evina

ubrizga izravno u krv, ona djeluje kao jaki otrov i vodi u smrt.

Ljudi koji jedu najmanje bjelan evina žive najdulje. To nam govori da u Zapadnim zemljama jedemo previše bjelan evina. Vidi, *Prof.dr. Lothar Wendt* sa Goethe-Instituta u Frankfurtu koji ve 50 godina napada pretjerano jelo. On govori o **bolestima uslijed** nagomilavanja **bjelan evina**. Svako **razgra ivanje bjelan evina stvara kiselinu**, pa i dnevno razgra ivanje stanica tijela koje su postale beskorisne. Zbog toga smo mi ljudi u 99% slu ajeva 'prekisel', a to je osnovni uzrok svih bolesti. Gledaj oko sebe mnoge prenervezne, iscrpljene 'živ anijake'. Uzrok tome je u prvom redu previše bjelan evina, a zatim poticajna pi a, kao što su kava, aj, kakao, alkohol i otrov za krvne žile, nikotin. U vo u ima u prosjeku cea. 1% aminokiselina, povr e sadrži od 1% (mrkva) do 3,3% (špinat). Maj ino mlijeko ima 2,36%. Od toga mlijeka dojen e mora brzo rasti. Zbog toga je dovoljno 1-2% (živih) aminokiselina iz hrane kao što su vo e i povr e. Ako svoju prehranu obogatiš još avokadom koji ima 50% proteina, onda sigurno imaš dovoljno bjelan evina. Osim toga, našem organizmu je poznato ponovno iskorištavanje bjelan evinastog otpada koji se svaki dan razgra uje. Organizam ga iskorištava do 70% (prirodno recikliranje!). ovjek e prije umrijeti od gladi nego li °d pomanjkanja bjelan evina.

Neprestano se govori da vegetarijancima nedostaje važan vitamin B₁₂, i time oni upadaju u opanost od slabokrvnosti.

Sve vrste sirovog voća i povrća sadrže u izobilju sve potrebne vitamine i minerale (otkrivene i još neotkrivene). Gotovo izravno nemjerljiva količina vitamina B₁₂ se prema potrebi, kao kod svih sisavaca, sintetizira u sustavu crijeva pomoću bakterija koje se tamo nalaze. Kad se to ne bi događalo, onda bi svi biljojedi bolovali od pomanjkanja vitamina B₁₂. Kod toga zagovornici vitamina B₁₂ kažu da njega ima u velikim količinama u mesu ali ne u biljkama. Opet protupitanje kao i kod bjelanevine: Kako se B₁₂ stvara kod životinja a ne i kod ovojeka? Je li nas Stvoritelj, kao "krunu" stvaranja, tako slabo opremio? Prema laboratorijskim testovima ja sam nakon 40 godina bez mesa, ribe i jaja, umjesto "normalne" količine (što je normalno?) od oko 600 mcg imao 1200 mcg tog vitamina u krvnom serumu. Slabokrvnost i nedostatak vitamina B₁₂ javljaju se upravo kod onih koji jedu meso!

Već smo kod pitanja bjelanevine vidjeli kako je sužen horizont znanstvenika koji trube da su ljudskoj prehrani neophodno potrebne životinjske bjelanevine kako bi se nadoknadio nedostatak aminokiselina u biljkama. Kako onda uopće mogu preživjeti milijuni životinja i ljudi, koji ne jedu meso? Da li netko bistre pameti nije više u stanju odgovoriti na to jednostavno pitanje?

Nasuprot, anemija (rak krvi) eš e se javlja kod onih koji jedu meso, nego li kod vegetarijanaca! A još manje kod vegetarijanaca koji jedu sirovu hranu! Laik to može procijeniti mnogo bolje: Bez biljaka nema života na zemlji, bez biljojeda nema životinja koje jedu meso! Ako vegetarijancima nešto nedostaje, onda se to događa kod "pudding-vegetarijanaca), dakle kod onih koji jedu škrob, koji je još škodljiviji od mesa. Stalno se vraćamo na crvenu nit ove knjige: Samo je kuhinjski lonac kriv za sve uništavanje hrane kao i za sve bolesti koje zbog toga nastaju.

Ne možeš otkivati potpuno zbrinjavanje svog tijela vitaminima i mineralima, ako svoju hranu vatrom u potpunosti mijenjaš i konačno uništavaš. Tu je uzrok bolestima, a ne u potrebi za životinjskim bjelanevinama. Sve što je veliko je jednostavno. Zašto ne možemo shvatiti to jednostavno pravilo?

Prilog: "Svijet medicine" nam govori da je Hipokrat otac 'pravilne' medicine. Na njega se priseže. To jednostavno nije istina! 400 godina prije Krista, Hipokrat je bio svećenik u jednom grčkom hramu u Kosu. U tom je hramu on s ljudima postio iz vjerskih razloga, i oni bi brzo ozdravljali. Njegov naziv 'ozdravitelja' je dakle ispravan. Ali on nikada nije prakticirao medicinu. Isto tako, on nije pisao veštine knjiga koje se njemu pripisuju. Časna Hipokratova prisega je prije tisuć godina došla iz Egipta. Pravi za etnici današnje medicine bili su vračevi, varalice i liječitelji biljem. Tako se sadašnja

medicina temelji na arobnjaštvu, a to dokazuje i njezina smrtonosna praksa!" (Iz Helath Reporter 1,7). Naša znanost odbacuje post, a to nije nau ila niti od svog Hipokrata niti od Kristal

Biljke jedva sadrže masno e. Odakle emo onda mi dobiti potrebnu koli inu masno a, kako bismo mogli apsorbirati vitamine topive u masti?

Tri bitne masne kiseline, koje su nam potrebne, i koje ne možemo sami proizvesti su: linolska, linolenska i arakidonska kiselina. Ali sve one se u potpuno dovoljnim koli inama nalaze u sirovom vo u i povr u, tako da uop e ne postoji problem apsorbicije vitamina topivih u masno i. U stvari, nama su potrebne vrlo male koli ine masno a. Sirovi plodovi i povr e imaju smo 1 - 4% masno a, a 'granska' hrana do 45%. To se vidi i po masnim trbusima. Ako bi našem organizmu uistinu zatrebalo masno a, on bi kao u igri mogao ugljikohidrate pretvoriti u masno e, i obratno. Upravo odatle dolazi i do ovisnosti o masno ama - iz ugljikohidrata bogatih škrobom!

U vezi s masno ama - Kako se smanjuje previsoka razina kolesterola?

Biljne masno e uop e ne sadrže kolesterola, dok su životinjske masno e njime bogate. No za prijenos tog "škodljivog" kolesterola optužuju se biljne masno e (kojih izoliranih uop e nema u prirodi).

Uvijek se pokušavaju vlastite pogreške opravdati novima! Kod te "buke" oko kolesterola nemojmo zaboraviti daje našem organizmu nužno potrebna tvar kolesterola, posebno za stvaranje seksulanih hormona. Nedostatak kolesterola vodi prema impotenciji.

Naše tijelo koristi kolesterol koji proizvodi naša jetra i svaka naša stanica, a on se vrlo lako i djelotvorno može prenositi pomo u "dobrog" HDL-kolesterola (ve prema potrebi pojedinih organa). Nakuplja se samo mrtvi kolesterol iz životinjskih namirnica. Zašto bismo morali jesti životinje? Ho e li se životinje tako osve ivati ljudima? Nije važna razina kolesterola u krvi, što danas kao Damoklov ma visi nad onima koji jedu maslac i vrhnje, nego nakupljena koli ina kolesterola u stani nom tkivu. A to je teško utvrditi, a i to stanje se neprestano mijenja!

Ako naš organizam sam proizvodi 75% kolesterola, zašto bi onda mala koli ina od 25% bila tako opasna za naš krvožilni sustav? Kolesterol je opasan samo povezan s anorganskim kalcijem. Životinje iz biljne hrane proizvode potrebnu koli inu kolesterola. A to isto tako možemo i mi ljudi!

Na našim žilama, i u itavom stani nom tkivu, nakuplja se ve inom taj anorganski kalcij (zajedno sa životinjskim kolesterolom) iz kuhane hrane i s drugim nirtvim anorganskim mineralima koje smo uzimali.

Nažalost, tu treba pribrojiti i anorganske minerale iz toliko hvaljene mineralne vode i tablete kalcija!

Mogu li dakle posvuda hvaljene nezasi ene masne kiseline iz margarina (umjetni proizvod), iz ribljev ulja, iz ulja od pšeni nih klica (vrlo skupo), smanjiti razinu kolesterola u krvi? Da, one ga malo smanjuju, ali ta mrtva masno a, zajedno s posvuda prisutnim anorganskim kalcijem, taloži se u našoj unutarnjosti, na unutarnjim stijenkama krvnih žila. Koji lije nik mjeri te opasne nakupljene slojeve? Danas je to mogu e ultrazvu nom doppler-sondom, koja se neprestano poboljšava. Umjesto mnogih nepotrebnih analiza krvi, lije nici bi svoje pacijente trebali slati u takve institucije, gdje bi se mogla mjeriti "zakre enja" sustava krvnih žila. Tu bi pacijent mogao na ekranu sve vidjeti i dobiti fotografiju s lije ni kom dijagnozom. Mnoge (naoko zdrave) osobe bile bi podvrgnute velikom šoku, kada bi crno na bijelo vidjele svoje za epljene arterije! Ho e li onda ovjek ozbiljnije razmisliti o svom krivom na inu života? Zašto bi se ovjek morao prije toga, namjerno ili nenamjerno, uništiti?

Moja supruga i ja smo u ožujku 1987. na Floridi napravili takav pregled za 75 dolara. Tamo takve pokretne ambulante idu od grada do grada. Kada e do toga do i i u Njema koj? Mnogo je skuplje nepotrebno kupovanje beskorisnih ulja, ije je djelovanje nesigurno i nemjerljivo. Deblja se samo nov anik ponu a a. Pogledaj samo dnevne oglase!

Još jedanput: životno važna tvar, kolesterol, neperstano se mora nalaziti u krvi i stanicama. Ovisi samo o tebi ho e li se on taložiti u tebi zajedno s anorganskim mrtvim kalcijem i drugim mrtvim mineralima iz prokuhane hrane. 50% minerala se sastoji od kalcija. Nama je, za naše kosti, zube i nokte, nužno potreban organski kalcij iz sirove hrane. Sam možeš postaviti dijagnozu: mekani nokti, mekane kosti. I kod nas se posvuda govori o zakre enosti a ne 'kolesteriranju' (rije koju sam ja izmislio).

Ja sam se godinama bavio problemom kolesterola, jer sam nasljedno sklon visokoj razini kolesterola u krvi. Samo uz potpuno sirovu biljnu hranu spustio sam razinu kolesterola ispod 167 mg/dl. Kad sam po eo jesti samo malo kruha/žitarica, kolesterol mi se odmah popeo na preko 200 mg/dl. U poglavlju o kruhu/žitaricama si pro itao da ti proizvodi koji vežu sluz, dramati no pove avaju razinu masno a u krvi. Umjesto na masno e moraš svoju pozornost usmjeriti na obroke koji sadrže škrob, žitarice i krumpir.

Krajem drugog svjetskog rata u Njema koj je prosje na razina kolesterola bila samo 145 mg/dl. Zašto se ta krivulja danas popela na 250 mg/dl? Postoji tome samo jedan razlog: prehrana blagostanja s mrtvom hranom i pomanjkanjem kretanja. Životinje biljojedi u potpunosti prazne svoja crijeva 4-5 puta dnevno. Stalno bismo trebali imati osje aj praznine. To nije mogu e kod današnje hrane koja sadrži kiseline. Posljedica toga je stalna zatrovanost iz

crijeva (vidi poglavlje o crijevima). Pretpostavka za redovitu probavu je prehrana koja sadrži bazi ne tvari, a to se postiže samo sa svježim vo em i povr em u prirodnom stanju.

Takva hrana ima velike koli ine kalija i magnezija, najvažnije tvari koje stvaraju bazne elemente. Kalij prodire u stanice i izbacuje iz nje štetnu kuhinjsku sol. Magnezij pak kao suprotnost kalciju, potiskuje anorganski kalcij. Razumije se, nama je nužno potreban i kalcij, jer on ini 50% svih minerala koji su potrebni tijelu. O važnom odnosu kalcij/magnezij opširnije pro itaj u poglavlju o kalciju.

*Dobiva li naše tijelo dovoljno kalorija od **potpuno sirove hrane**?*

Snaga dolazi od hrane. To je važno na elo prirode. Kad bi jeo samo sirovo povr e, teško bi pokrio potrebu za kalorijama. Životinje na ispaši imaju dovoljno vremena da jedu i preživaju, ali mi ljudimo moramo i raditi. Ali plodovi, koje ja preporu ujem kao 75%) sadržaj hrane, imaju velike zalihe za proizvodnju energije. Vo ni še er ide vrlo brzo iz vo a u krv, bez utroška mnogo energije za probavu. 100%) vo a daje 90% energije. Gubitak je dakle samo 10%). Od svih živežnih namrinica koje su ovjeku, poznate plodovi najbrže daju najbolju energiju. Mirne savjesti se prehrana vo em može ozna iti kao idealna prehrana!

*Uz **prehranu vo em** brzo nestaju kilogrami. Ne postoji li opasnost da tako budemo premršavi i mlohavi?*

Ti znaš iz iskustva, da su mršavi ljudi najžilaviji. Dakle, mršavost i mlohavost ne idu zajedno. Ako dakle tvoja težina najprije padne ispod idealne težine, to bi samo bio znak da je tvoje tijelo razgradilo i izbacilo potpuno nepotrebne nakupine masno e/ vodenog tkiva, sa svim otpadom.

Redovito se nakon toga po ne stvarati novo, zdravo tkivo. Ako se to kod tebe ne bi dogodilo, onda e se kod tebe najbrže i najsigurnije izgra ivati novi miši i uz pomo Body-Buildinga! Pokušaj! Vidjet eš da eš opet zadobiti prirodne "oblike miši a" umjesto mekanog špeka. Debljina je uvijek opasna bolest.

Treba li preporu iti mikrovalnu pe nicu?

Ako si pažljivo itao ovu knjigu, onda znaš da kuhinjski lonac uzrokuje kod ljudi preranu smrt, povezanu s bezbrojnim bolestima. Ako smo rekli da treba odbaciti kuhinjski lonac, onda to više treba odbaciti "novovjeke" mikrovalne pe nice, koje u nekoliko sekundi uništavaju sve živo. Život se nalazi samo u hrani iz koje može nastati život. Stavi nešto sjemenja u mirkovalnu pe nicu i pokušaj nakon toga to sjemenje dovesti do klijanja! Mrtvo, sve je mrtvo, a mi smo živa bi a i potrebna nam je, kao i životinjama, živa hrana!

Budu i da ultrazvu ni aparati rade na istom principu kao mikrovalna pećnica, ja bih kao majka zabranila ultrazvu ne pregleda fetusa kod ginekologa. Znaš li kako se time oštećuju mlade stanice tvoga djeteta? Liječnik želi naplatiti skupe aparate koje je kupio, ali moraš li ti to financirati upravo mogu im oštećenjima svog potomka.

Nakon prijelaza na novu hranu osjećam neutaživu glad, prave holove zbog gladi.

"Normalno, dobro zdravlje je normalno stanje ljudskog života. Onaj tko to nema počinje teške prijestupe protiv nepromjenjivog prirodnog zakona."

(Anonymus)

Mogu pojesti odjednom 10 banana i opet sam gladan.

Htio bih ti reći, da bolovi zbog gladi uopće ne postoje. To je uobrazilja. Glad ne "boli" više nego liže, nego li osjećaj pritiska u mjestima i crijevima ili želja za spavanjem. Glad nakon prijelaza na sirovu hranu je težnja tijela za mrtvom kuhanom hranom, za njegovim starim ovisnostima.

Tko dakle osjećaju takvu glad u prijelaznom razdoblju i pojedje odjednom takve količine, taj se još nalazi u razdoblju "iščepanja". Stijenke želuca su još ispunjene mnogim otpadom, a ta predmiješana glad

je u stvari "glad iščepanja" ili "glad popravka". Svatko tko je postio zna da nakon 2-3 dana, pa do kraja posta, više ne osjećaju glad. Bolovi su prirodni put da ti se pokaže kako si bolestan. U tom slučaju bi trebalo potpuno prekinuti s jelom i započeti "ozdravljivanje mirovanjem", kao životinja koja to instinktivno radi.

Neki stručnjaci jako preporučuju mlijeke proizvode kako bi se pokrila potreba za kalcijem i bjelanjcima, posebno kod dojenčadi.

Za ispravnu ljudsku prehranu nisu prihvatljivi mlijeke proizvodi kao što su mlijeko, jogurt, sir, maslac, itd. Za dojenje uvijek ima prednost majčino mlijeko pa i danas kada je opterećeno pesticidima. Kod toga se majka uvijek mora biološki ispravno hraniti kako bi imala dovoljno mlijeka za dojenje. Mlijeko je obvezatno samo za djecu. Nakon 3 godine potpuno nestaju oba enzima: laktaza i lab. Lab je osim ostaloga potreban da se kazein razgradi u aminokiseline i kalcij. To pak nije onaj koji pije mlijeko. Nedostatak laktaze znači da se mlijeko isto tako kvari u probavnom traktu kao i meso. Laktoza je dio mlijeka koji se ne može probaviti jer se nalazi u mlijeku. Naša bakterijska flora u tim ostacima mlijeka izaziva vrenje s njegovim otrovnim nusproizvodima. Proizvodi od mlijeka i bezbroj drugih proizvoda u stanju vrenja i raspadanja su otrovni i najviše im dijelom neprobavljivi. Njihova upotreba izaziva

medicinski u inak, koji se vrlo esto tuma i kao "u inak zdravlja". Nekada se preporu uje ak i isti mlije ni še er kako bi se pospješila probava. To je ista glupost, jer, kao što smo to gore vidjeli, ne može se probaviti niti normalni udio še era u mlijeku. I ovdje djelovanje ima u inak droge: crijeva se žele što prije u potpunosti riješiti tog otrova.

Naravno da uz takvo stanje stvari, svaka majka koja ne može više dojtiti svoje dijete, dolazi u teško stanje. Kako bi dijete dobilo mlijeko koje mu je nužno potrebno, kravlje mlijeko treba razrijediti s istom vodom 50% prema 50%. Najtoplije preporu ujemo ov je ili kozje mlijeko. Ako zbog kravljeg mlijeka dode do 'mlije nog osipa' ili drugog osipa na koži, dakle do alergijske reakcije, emu je sklono kravlje mlijeko i pšenica, trebalo bi prije i na sojino mlijeko, koje se nažalost u tvornici prera uje uz primjenu topline. Uza sve to, trebalo bi vrlo rano prije i na vo nu hranu (kašicu). Posebno banane zasi uju dijete. Djetetu je posebno potrebna sirova, nepromijenjena hrana, kako se dijete uop e ne bi priviklo na pokvarenu kuhanu hranu.

Može li se zdrav ovjek zaraziti?

Ve sam objasnio da se npr. kod AIDS-a zasada zarazi samo svaka deseta osoba, koja dolazi u krvni kontakt s nosa ima AIDS-a. I virus gripe dobivaju samo neki, ne svi. Kada bi argument o zaraznim virusima stvarno bio istinit, onda bi se svi morali

zaraziti. Tako zvani "znanstvenici" tuma e jedno-glasno za AIDS, da se zaraze osobe koje imaju slabi imunološki sustav. Do sada nije još niti jedanput uspjelo da se izlije i i najbezazlenija prehlada uzrokovana virusom! Tako su otporni po sebi i "mrtvi" virusi!

Nisu virusi i bakterije zlotvori, nego je to naše bolesno tijelo koje traži mikrobe za pomo , kako bi se što prije riješilo nagomilanog otpada. U stvarnosti su oni ista i naših ulica, naši smetlari, dakle naši prijatelji koji za nas iste otpad. Krize i infekcije koje oni mogu uzrokovati su u stvari krize ozdravljanja. Kada tijelo ne bi uop e reagiralo, onda bi bilo blizu smrti. Bolesnik od raka jedva da e dobiti pro iš avaju u hunjavicu. Teoretski govore i, zdrav ovjek bi se mogao izložiti bilo kojoj infekciji i ne bi obolio. Ali gdje postoji taj rijetki primjerak? Budu i da smo svi mi zatrovani okolišem, ja ne bih ulazio u rizik, kao što je to u inio *Robert Koch* s bacilima tuberkuloze!

Samo kada je otpadna jama prepuna nakupljenog otpada, onda sam organizam zapo inje postupak iš enja, kako bi spasio život. "Lije nici" to zovu boleš u, kad se tijelo mora boriti protiv otrova. U stvari to je postupak samoizlje enja koje je tijelo pokrenulo. Potiskivanjem toga, stanje bolesnika se samo pogoršava. Tako zdrvalje i bolest leže sasvim blizu jedno drugome. Ali pustimo tijelo da u miru

izvrši svoju zada u. Bez "zlih neprijatelja" mikroba, uvijek bi umro još prije!

Može li se sirovom hranom izlije iti i rak?

Nisam niti lije nik niti ljekarnik pa u se uvati izjava o ozdravljenju od te teške bolesti samo uz pomo sirove hrane. Tebi je poznato moje op enito stanovište: sve bolesti si proizro io ti sam svojim krivim na inom života. Nikog drugog ne možeš za to okrivljivati, kao što smo to vidjeli u poglavlju o zaraznim bolestima.

Rak i sr ani infarkt su samo posljednja stanica dugog niza pogrešaka u injenih na inom života. Razumije se, to ovisi i o naslje enim svojstavima, premda se bolesti izravno ne nasljeuju. Ti naslje uješ obi aje a nakon toga te ti obi aji u ine bolesnim.

U ovoj knjizi sam ve viša puta upozorio na nastanak raka. Pro itaj to! Zna ajna je i izjava Perzijanca Aterhova, koji u svojoj knjizi "Sirova prehrana"⁷⁴ kaže:

"Osobi koja boluje od raka daj dnevno 1000 gr zdravog svježeg vo a, i to razdijeli kroz dan. To je dovoljno da se bolesnik održi na životu, ali to je tako malo da rak ne dobiva više hranu i izumire."

Dugogodišnje uzimanje mrtve hrane dovodi te do prirodnog kona nog rješenja: infarkt (srca ili mozga) i rak.

Zar lijekovi ništa ne djeluju?

Razumije se da djeluju, ali kako? Lije e li oni, ili izazivaju nuzpojave koje su nužna reakcija tijela, kako bi tijelo izbacilo taj dodatni otrov? Istina je ovo posljednje. Izlije iti se može uvijek samo tijelo, kao i kad se zalije i neka rana. Pro itaj u uputama za lijek, koje se nalaze u svakom pakiranju, koliko je lošeg nuzdjelovanja.

Hovannessian kaže: "Lije enje lijekovima" je vra anje našeg vremena kuhane hrane! Na elno govore i, niti jedna otrovna tvar ne može služiti za dobre svrhe! Svaki tzv. lijek je otrov, koji može donijeti samo nove opasnosti. Sve što se preporu uje za lije enje neke bolesti je u stvari uzrok novih oboljenja! Op enito govore i, strašna je i tragi na pogreška poduzimati neku kuru, ili uzimati kemijske sinteti ke tvari ili neku "posebnu" vrstu hrane. A upravo tu pogrešku ovje anstvo ini stolje ima! Nema tako "ljekovite" tvari na ovom svijetu! Postoje samo razli iti uzroci oboljenja. Kad se odstrane ti uzroci, onda automatski nestaje i bolest! Ti uzroci su kuhana kisela hrana i otrovi koje lije nici propisuju kao lijekove!

Kuhana hrana nije nikava hrana! Ljudi kuhanu hranu ozna avaju kao hranu za ljude. A injenica je da ona niti malo ne hrani naše stanice. Kuhanje i prerada pretvaraju sve hranjive vrijednosti, koje se nalaze u prirodnoj hrani, u mrtvu, otrovnu i neprirodnu tvar koja uzrokuje bolesti.

Tijelo koje redovito uzima kuhanu hranu proizvodi dvije vrste stanica. Sirove biljke razvijaju redovito samo zdrave i aktivne stanice, dok kuhana i neprirodna hrana nakuplja bolesne, neaktivne stanice s njihovim različitim otrovnim tvarima.

Općenito govoreći i bolesti nisu ništa drugo nego glad tijela za prirodnom prehranom, ili nedostatak aktivnih stanica s jedne strane, i nakupljanje bolesnih neaktivnih stanica s druge strane. Kako bi se uvijek oslobodio od bolesti, dovoljno je prirodnom prehranom potpomagati aktivne stanice, a druge bolesne stanice uništiti sagorijevanjem, tako da se prekine dovod kuhane hrane!"

Tako Perzijanac *Hovannessian*. Njegova djela su tako dragocjena da bih ja najradije nastavio s njime.

U poglavlju o kruhu govori se o velikom udjelu mineralnih tvari koje vode prema "zakre enju". Zar nama nisu potrebne te mineralne tvari?

Da, nama su potrebne mineralne tvari u velikim količinama, ali ne mrtve anorganske mineralne tvari iz mrtvo kuhane hrane, nego organske, koje su biljke uz pomoć poznate fotosinteze same proizvele iz krutih tvari. A njih dobivamo samo saživom hranom!

Niti jedan laboratorij ne može oponašati tu živovornost. Te činjenice sam ja u ovoj knjizi neprestano ponavljao, jer te na to ne mogu upozoriti niti jedna druga knjiga napisana na njemačkom. To su

dobro znali liječnici i istraživači prošlog stoljeća. Ali prema tome se ne može računati niti jedna punionica mineralne vode. U tom slučaju bi ona brzo propala.

To je ti iz istog razloga prešutjeti i proizvođači i prodavači mineralnih tableta. Oni te u svojim uputama stalno upućuju na "dragocjene" minerale. Jeest, oni su jako važni, ali ne u obliku kako se prodaju, tj. mrtvi minerali. Oni se talože posvuda po tijelu, to se vidi na mnogim ukočenim ljudima. Te mrtve tvari nisu samo u kruhu nego u svim mrtvo kuhanim namirnicama, samo su one posebno koncentrirane u kruhu/žitu.

I uobičajena kuhinjska sol se sastoji od mrtvih tvari. Našem tijelu su nužno potrebne te soli, ali u topivom, organskom obliku. Njih opet u obilju ima u pojedinim vrstama voća i povrća.

Tijelo ne može apsorbirati običnu sol, jer je ona pravi otrov. Tijelo je mora jednostavno izlučiti. Budući da pak da tijelo to ne može učiniti zbog velike količine loše, mrtvo kuhane hrane, višak soli se taloži. Mi nemamo u tijelu samo skladište reuma-kiseline, nego i skladište kuhinjske soli. Kada naš organizam dobije lako topive, organske mineralne soli, ovdje posebno mislim na kalij i magnezij, kao protutežu kalciju, organizam odmah počinje iz jetre izlučivati do sada nakupljenu ne istu tekućinu. Pokušaj to sam, pa ćeš brzo prestati s tim štetnim igrama izlučivanja vode.

Zašto uopće naše tijelo skuplja tako mnogo tekućine? Ono to morainiti zbog našeg dobra, jer ono kao manje zlo, kako se ne bismo zatrovali, mora u otopljenom stanju držati mnoge otrove dopremljene kuhanom hranom i soli unesene tabletama. To je ta otpina. Tako na kraju svoga izlaganja o štetnosti krutih tvari piše *S. Rowbotham*. Kod tegega on spominje samo najveće nositelje krutih tvari, kao što su kuhinjska sol, kruh/žitarice i mineralna voda. *"Te injenice, kao i mnoge druge koje bi trebalo spomenuti, pokazuju i dokazuju mišljenje, da je jedino hrana koju jedemo i pijemo uzrok krutih tvari koje sadrže kreću, koji se u različitim količinama taloži u našem organizmu. A to na kraju dovodi do štetnog stanja, do okoštavanja, ukrućavanja i negibljivosti, kojima nas kao posljedica na ina živu obdaruje starost. A sve to na kraju dovodi do gubitka svijesti ili do smrti.*

Dobivamo li zaista dovoljno kalcija iz voća i povrća?

ina to pitanje sam u ovoj knjizi već dovoljno odgovorio. Kako bih ti to još drasti nije stavio pred oči, spomenut u izjavi *Dr. Walkera* (koji je doživio starost od 116 godina) iz njegove knjige "Svježih sokovi od voća i povrća" : " aša svježeg soka od mrkve (po mogućnosti biološki uzgojene) sadrži više kalcija nego 12,4 kg tableta kalcija iz ljekarne".

Sada ti je potpuno jasno odakle moramo uzimati kalcij - iz sirove hrane a ne iz prokuhanog životinjskog mesa i juhe od povrća. Upravo taj svjež sok od mrkve treba stvarno biološki vrednovati, kao što je to već bilo rečeno kod prijašnjeg pitanja! Moram li još jednom kao primjer navesti velike životinje? Odakle one dobivaju svoje snažne kosti? Od pečenih mesnih odrezaka, odjela sjajima, iz kruha i kolača, kave i kakaoa, čaja i okolade? Ili samo od jednostavne trave i lišća? Npr. slon! Već sam na više stranica govorio o važnosti ugradnje kalcija u naše kosti i zube!

Jesu li zdravi proizvodi od soje?

Već bi i sam trebao znati odgovor na to pitanje: Ne! Ne treba ništa prigovarati tome što ti sirova zrna soje pustiš da prokliju. Tako je od zrna soje opet nastalo povrće. Ja osobno ne volim te klice.

Ali proizvodi od soje, koji se nude u mnogim specijaliziranim trgovinama, su mrtvi tvornici proizvodi. Vegetarijanac koji je napustio meso, ne želi se odvojiti od tog "za injenog" okusa koji mu sada nedostaje, kako bi mu sirova hrana bolje prijala i kako bi je mogao probaviti. Svaka kuhana hrana vodi natrag u građansku prehranu!

Kako nastaju proizvodi od soje? Ulje od zrna soje dobiva se pomoću kemijske tvari hexana, koji je opasan proizvod petroleja. On služi kao otapalo. Kad

se hexan pomiješa sa zdrobljenim zrnima soje izlazi ulje. Tako se postiže visoka iskoristivost!

Kako bi se ulje i brašno od soje opet mogli koristiti, mora se odstraniti otrovni hexan. U to svrhu se sve mora jako zagrijati. Kad se ta kemijska mješavina izloži toplini, razvija se tvar koja uništava enzime. Ostatci smrtonosnog hexan-plina ostaju u zrnima. Dakle, ti jedeš mrtvi kemijski proizvod, koji se zbog neukusa mora opet pomiješati s masno om, za inima, solju itd., kako bi imao okus kao meso. Meso je (bez reuma-umaka) uistinu bolje od tog kemijskog, mrtvog proizvoda! (Uzeto iz " udesa svježeg soka i sirove hrane"⁷⁴ od *John H. Tobe*).

Preporuka: Proizvodi od soje se mogu dozvoliti samo kao prijelazna hrana i kod poziva (kad te netko prisili).

Kojeg lije nika možemo pitati za savjet mi koji se hranimo sirovom hranom?

Tebi, osim u slu aju nesretnog slu aja, lije nik više nije potreban. Ali, jer se lije nik ne može izbje i, potraži lije nika koji polaže važnost na prehranu, koji ti ne e prepisivati lijekove, nego koji e ti održati predavanje o tome, koju hranu ovjek mora jesti kako bi ostao zdrav, hranu na koju smo mi prilago eni milijunima godina, a to su plodovi i nešto povr a, i to sve sirovo.

Imaš li hunjavicu, on bi te trebao opremiti u krevet s vru im limunovim sokom ili ajem od kamilice, kako bi se dobro proznojio, i za jedan dan eš se riješiti otpada koji si stvorio i koji moraš isto tako ti sam iz sebe izbaciti! To posebno vrijedi za djecu koja vrlo brzo dobiju visoku, o iš avaju u temperaturu, koja je bezazlena i koja brzo pomaže. Razlog što djeca tako reagiraju ima svoj temelj u visokoj otpornosti mladog tijela. Ve sam više puta ponovio da je zabrinjavaju i znak, ako se netko više ne prehladi, a živi protivno prirodnim zakonima.

Pitanje je samo, može li se takav lije nik "starog kova" još na i? Moraš ga tražiti kao iglu u plastu sijena i nagraditi ga za njegove tako dobre savjete. Preko zdravstvenog osiguranja ga ne eš na i, jer ono priznaje samo "medicinski sigurne" spoznaje, pa makar one stajale i nekoliko tisu a. A stoje "sigurno" to, razumije se, lije nici tuma e kako njima odgovara. No, o tome možeš pitati i Društvo za prirodni na in života u 2861 Worpsvuedem Heinrich-Vogeler-Weg 8. Oni e te o tome mo i obavijestiti.

Zdravstveno osiguranje ne želi platiti niti za preventivnu kum posta, premda je djelovanje takve kure posta poznata od Krista: "*On je otišao u pustinju i postio je 40 dana i 40 no i.*" Netko se skrušeno moli *Isusu* za zdravlje, ali zašto sam ne želiš primijeniti najjednostavnije pravilo za zdravlje: Post? Vi propovjednici s propovjedaonica koji dobro savjetujete, zašto svom stadu ne dajete dobar primjer?

Postiti samo nekoliko tjedana tako da se ne jede meso, kao što se to u najnovije vrijeme preporu uje, ne e donijeti ništa drugo nego malu vježbu volje! Ipak, ja ponovno jako preporu ujem: Kada nastupe teške bolesti, kao što su diabetes, ti moraš nastaviti uzimati svoj spasonosni inzulin.

Što misliš o kiroprakti arima?

Mnogi zastupnici "u enja o prirodnom zdravlju" u SAD, mnogi od njih ve od 1822., dolaze iz te škole, ali oni nisu više "kostolomci" nego sa svojim klijentima provode kure posta, a zaklju no prelaze na 100% sirovu hranu. Ve sam u ovoj knjizi spomenuo *dr. Sheltona* iz St. Antonia, Texas, koji je ranije bio kiroprakti ar, ali koji je u svojoj 50-godišnjoj praksi imao 40.000 pacijenta koji su provodili kure posta. Trajno je vodio jedan odjel bolesnika od sifilisa, koji su se lije ili tom metodom. Onaj koji je ve dobio otrov salvarsan, teško se mogao izlije iti, jer je taj "lijek" bolest u tijelu potisnuo, umjesto da ju je izvukao van.

U svojoj knjizi "Post vam može spasiti život" *Dr. Shelton* piše: *"Radilo se o spolnoj bolesti ili ne, ne igra nikakvu ulogu. Samo tijelo je pokrenulo bolest, a ne neki mrtvi virus. Samo što tijelo ovdje koristi spolne organe kao put za izlu ivanje."* Onaj tko je itao knjigu Nijemca *L. Kuhne*: "Nauka o zdravlju" znade da u tim organima ima mnogo krvnih žila. *Kuhne* misli da zbog puteva za izlu ivanje koji se ve

nalaze u tim organima, izlu ivanje "otpada" može biti vrlo uspješno. Tada je njegova lozinka bila: *"Samo isto a spašava!"* *Kuhne* se esto spominje u literaturi o prirodnom zdravlju. Kao niti svi t.zv. zahvati, bilo rukama ili aparatima, tako niti "kostolomae" ne odstranjuje uzroke bolesti. On samo "olabavi" "zakre ene" zglobove, posebno uzduž kralježnice. Sto budeš stariji, to eš eš e morati i i k njemu, a razgibavanje zekre enih zglobova e biti sve opasnije. Poznajem ženu iz susjednog mjesta, koja ve desetlje im ide u Itzehoe, kako bi se oslobodila bolova. Njoj je poznat moj na in života, ali radije trpi bolove u le ima, a kiroprakti ar joj barem za kratko vrijeme smanji te bolove.

Jedan jako zaposleni kiroprakti ar u jednom od ve ih gradova SAD, izvještava u asopisu 'Healthful Living' o prijelazu svojih pacijenata na zdravi na in života i to s izvanrednim rezultatima. Njegova jedina k i je zbog ženidbe otišla od ku e. Kratko nakon toga on je u napu enom gradu napustio svoju ambulantu, te ju je pretvorio u svoju privatnu ku u. Kazao si je da mu više nisu potrebni skupi aparati i zahvati ovom ili onom rukom. On je dobro znao da se time ne može izlije iti, jer je sam zamijetio da mu se pacijenti neprestano moraju vra ati.

Tako je *Dr. . . .* ispraznio jednu sobu u ku i, u nju smjetio stol i stolicu, te je svoje pacijente po eo pou avati o zdravom na inu života, koji je sam

provodio. Po ni ponovno biti poslušan prirodnom zakonu!

Budu i da je poznavao slabost svojih pacijenata, bio je donekle s njima grub. On se preko znanaca raspitivao, da li se oni drže pravila koje im je dao. Ako to nije bio slu aj, on ih je kod sljede eg posjela jednostavno izbacio van. On je želio samo uspjehe, a oni su kod njega bili 100%. On nije htio zbog neuspjeha kompromitirati "svoj na in lije enja".

I, što se dogodilo? Njegovi veliki uspjesi su se brzo razglasili u okolici. Dr. . . . je imao uz mali angažman, i bez kiropraktike, još više pacijenata nego ranije. Kiroprakti ari ne mogu odstraniti uzroke bolesti, koje su prouzro ili sami pacijenti. Ravnanje kralježnice ima samo trenutna no djelovanje. Bolovi se vra aju!

Mali doživljaj iz Floride: Jednog sam dana želio posjetiti jednu ro enu Nijemicu iz Berlina, koja je sa svojim suprugom *Dr. Johnstonom*, savjetnikom za prehranu, vodila ku u za promjene. No, prometa nije bilo. S nevjericom sam gledao izlog. Tu je sjedio jedan mladi gospodin za šalterom, koji je brzo izišao, i predstavio se kao *Dr. Goldstein*. On mi je kazao da se gospoda *Ingeborg* odselila u drugu zemlju, a on daje mladi kiroprakti ar i rado bi badava davao svoje savjete.

Radoznalo, kao što to ovjek jest, moja supruga i ja ušli smo u ordinaciju, a lije nik je na nas u inio simpati an utisak. Kratko i jasno, on bez rontgenske snimke nije mogao prepoznati iskrivljenu kralježnicu.

Mi smo ponovno, kao ve toliko puta, napravili rontgen-snimku , kako bismo usporedili dužinu naših nogu. Uostalo rijetko tko ima potpuno jednake noge! To bi bio razlog za zahvate. Kao uvijek, i ovdje je nakon nekoliko tretmana došlo do odre enog poboljšanja, ali bolovi u le ima, koje ja osje am još iz vremena služenja u vojsci, ponovno su se vratili.

Dr. Goldsteinu sam jednom donio literaturu o prirodnom zdravalju i knjigu "Fit for life" od *Diamondsa* o novom na inu tretmana svojih kolega koje je on opisivao. On mi je zatim stalno slao pisma pacijenata u Njema ku, iz kojih sam zaklju io da i on sam sada daje savjete o prehrani!

Ima ljudi, koji i uz lošu civilizacijsku hranu, dožive vrlo veliku starost. Kako se to tuma i?

Razumije se, to se doga a. Moj otac je umro u starosti od 98 godina. Ali kako je on prožio prvih 70 godina života? Radio je u mo vari. Do 85. godine života bio je radnik u mo vari, boravio je na svježem zraku i teško je radio. Dnevno je išao na posao 2 sata pješke (oko 10 km), a to bi bio današnji "jogging". Je li pio kavu? Nije. Pio je 'cikoriju', stepke i jeo integralni kruh. Je li bilo slatkiša? Nije. Samo za Boži bi se među djecom podijelio komad okolade. Nije bilo niti sira. Kasnije se pojavio sirni namaz. Kako se samo malo še era jelo! Nije bilo niti današnjeg mrtvog bijelog brašna. Potpuno bijelo

brašno donijele su nam tek američke okupacijske trupe.

Životna dob ovisila je u prvom redu od nasljeđene životne snage, zatim od prehrane i konačno od tjelesnog rada. Onaj tko loše živi, ostavlja djeci bolesno nasljeđstvo. Njegova djeca neće više doživjeti starost djeda. Moja majka, jedina kći mog djeda, rodila je 8 djece i doživjela 87 godina! Od te djece još su 3 živa, a ja sam najmlađi. Samo je jedna sestra doživjela 87 godina. Druge su umrle sa 66, 67 i 73 godine. Ja sam jedini koji pokušava živjeti u skladu s prirodom. Mi, Wandmakerova djeca, morali smo se boriti s nasljeđenim svojstvima od strane oca. Otac je umro sa 66 godina zbog slabosti srca. Njegova bolest srca imala je dva uzroka: 1. malariju, koju je zadobio kao mladi vojnik u Africi, i 2. tešku reumu zglobova.

Mogao bih ti navesti još jedan primjer iz mog grada Telligenstedta. Prije su mi stalno kao uzor spominjali starog remenara *Scharja*, koji je uz grube prehranu doživio 97 godina. No, kasnije se ustanovilo daje njegov sin, uz istu prehranu, umro u 62. godini od raka na želudcu, a njegov je sin umro od raka već sa 38 godina. I njegova jedina, debela, sestra umrla je vrlo rano! Ovdje imamo jasan primjer, da nasljedna svojstva nisu nikakva garancija za dugovječnost. Obitelj *Sharfje* s takvim navikama jela (u selu je bilo poznato daje njihov stol bio vrlo bogat) prerano otišla u grob.

S druge strane ljudi s vrlo lošim nasljeđenim svojstvima, mogu postati vrlo stari, ako se pridržavaju prirodnih zakona. Tako je *Prof.dr.med Kotschan* radio u svojoj ambulanti u Chiemsee do 90. godine, dok su njegovi roditelji i njegova sestra umrli već sa 50 godina! Vidi njegovu knjigu "Prirodna medicina - Novi putevi".

Ogorčeni *HiHerovom* pretjeranom rasnom teorijom, mi danas bez skrivanja i "zaštite" predajemo dalje svoj degenerirani život. Naši nasljednici moraju zbog toga trpjeti do u "treće i četvrto koljeno". Kod životinja se bavimo dosljednim rasnim uzgojem. Politari posjećuju izložbe takvih životinja i dodjeljuju nagrade. Kada se kod ljudi ponovno do i do izražaja potrebna selekcija? Razumije se, bez strojeva za ubijanje. Možda bi za to bilo dovoljno intenzivno prosvjedovanje.

Već bi masovna pouka preko televizije i časopisa bila veliki korak naprijed. Kada se glavni urednici smo i snage, da nas na široko obavještavaju kako se može ponovno do i do velikog otvaranja prema prirodi, umjesto da nam prikazuju degenerirane žene s njihovim motom: "*Tijelo pripada meni!*" Nažalost, časopisi žive od negativnosti! No, sam si odgovoran ako kupuješ takve publikacije, isto tako kao što sam u supermarketu odlučio, što kupiti!

Krave su divna stvorenja, dobrohotne a i neshvatljivo glupe i teške u itavom svom bi u. Ne koristi mnogo lijepo im šaputati u uho, one nikada ne e to shvatiti. ovjek ih mora u iti batinama "hija " "hot", i ostalo što je potrebno za život. I takva pouka traje dugo dok krava shvati, što se doga a iza nje.

Krava ima maj inski nagon, te je nježna majka za svoju telad. Nprestano im liže svu dlaku, pušta ih da pije, i gleda izgubljeno, s eznutljivim i bolnim pogledom, koji imaju sve majke. No, ona nikada ne smije preko ljeta zadržati svoje potomstvo uza se. Sve joj se oduzima'.

Može biti da krava uop e nije tako glupa i tvrda, da joj udarci i vika više ništa ne zna e, jer se mora nositi s mnogo ve im bolom, koji je razlogom njezinoj žalosti u tami njezine opustošene duše.

(Heinrich Wagged),

Ako si protiv svih poticajnih sredstava kao što su kava, vitamini itd., ima li uop e bezazlenih sredstava?

Ti želiš lebdjeti! Moram te razo arati. Nema nikakvih stimulansa, koji ujedno ne prazne tvoje akumulatore. Kad si umoran, postoji samo jedno 'sredstvo': Odmori se! Samo potpunim isklju ivanjem svega i mirovanjem, možeš opet skupiti svoju energiju. Poticajna sredstva (vidi poglavlje o kavi) i "brzi život" dovest e te do "brzog kraja"!

Kad si umoran i samo uzimanje zdrave hrane prazni tvoje akumulatore! Nikada ne bi trebao jesti, osim kada osjetiš pravu glad, pogotvo ne ako imaš probavne smetnje, ako si umoran ili uzbu en (stres)! Ti dobro znaš, malo toga ovisi o tome što uzimaš, nego o tome što možeš probaviti, apsorbirati. Svaka neprobavljena hrana je za tebe optere enje. Niti najbolja hrana ne koristi ništa ako je ne možeš probaviti. Hrana ne daje energiju izravno. Tvoje tijelo želi najbolje od hrane pa je mora "preradili". Kroni ni bolesnik ne može više hranu apsorbirati, jer mu je sustav uzimanja i filtriranja hrane opasno narušen. Dakle, legni u krevet, posti nekoliko dana. Tvoje tijelo e samo igrati ulogu lije nika. Ono to može mnogo bolje nego li hrana, lijekovi i strojevi. Dakle, ti ne možeš poticaje niti jesti niti piti. Tim mnogim umjetnim 'sredstvima' samo ubrzavaš svoj kraj!

Sto misliš o popodnevnom spavanju?

Do toga držim vrlo mnogo. Malo prile i, pola sata ili više, opet e napuniti tvoje akumulatore. Ja sam se uvijek držao tog dobrog obi aja. Ako nekada poslije podne nisam odspavao, mogao sam spavati i stoje i. U tom slu aju nemoj svoje smirene živce "uzbu ivati" popodnevnom kavom. Ako to nekada ne možeš izbje i zbog okolnosti, pij radije cikoriju, zrnatu kavu ili lipov aj. To je jedini aj bez otrovnog tanina. Razumije se, i ta zamjenska pi a su isto tako

mrtva. Ali budeš li se 99% držao prirode, onda ti ona to malo odstupanje ne e zamjeriti.

"Sigurno je da život mora do i od prirodnog života. Ako se netko hrani živom hranom majke prirode, plodovima i povr em, taj ima ve u vjerojatnost da e na svijetu biti zdrav, nego li onaj koji se hrani mrtvim, prokuhanim mesom životinja, koje su bile ubijene!"

(Dick Gregory, koji se ranije hranio prema Junku ima 9-tero zdrave djece, a ve 20 godina jede samo plodove)

Što misliš o psihologiji i kau u?

Kad mislim na veliki broj psihologa, duhovnih u itelja, propovjednika meditacije, mogu samo re i: Jadno ovje anstvo! Toliko si se odvojilo od prirodnog zakona da su ti potrebni ti jadni zamjenski pomaga i. Ovdje te podsje am na jedan osobni doga aj s *Are Waerlandom*, koji nije bio samo reformator života, nego i veliki filozof. Na spomenutom te aju u Bad Sodenu jedna je gospo a rekla: "*Gospodine Waerland, vi ništa ne govorite o živcima i psihologiji!*" *Waerland* je odgovorio: "*Draga gospodo, najprije živite 3 godine prema Waerlandovom na inu života, pa ete mi tada kazati osje ate li još svoje živce!*"

Tako bih i ja želio odgovoriti na tvoje pitanje: poslušaj "prirodne lije nika", kao što su: sirova hrana, svjež i zrak danju i no u, ista voda, sunce, snažno kretanje, mirovanje i san, onda možeš zaboraviti na sve druge upute. Ima nešto istinitog u poznatoj izreci, da neurolozi esto i sami boluju od neuroloških bolesti, jer se ne pridržavaju životnih pravila. *Dr. George St. White* je to drasti no kazao u svojoj knjizi: "Bolest ne može voditi prema zdravlju": "*Ve ina tzv. psihologije nije ništa drugo nego obi no brbljanje!*"

Prehrana vo em je skupa. Nitko je ne može trajno financirati.

Ja ne vjerujem u tu izreku. Prolistaš li još jednom ovu knjigu, tad eš vidjeti daje za tvoje tijelo dovoljna 1/4 uzete hrane, a 3/4 trošiš na "pla anje" lije nika, bolnica i lijekova. Osim toga od sirove hrane su ti potrebne male koli ine. Tko kaže da moraš jesti luksuzno uvozno vo e! Jedi doma e vo e koje dozrijeva u pojedinoj sezoni. Ono je jeftino. Što budeš više kupovao te proizvode, to eš više pomagati proizvode doma eg vo arstva.

Osim toga, jedi salatu i povr e iz vlastitog vrta, koji su mnogi, nažalost, pretvorili u travnjak. Ponovno

"Nema maslaca bez klaonica!"

(K.A. Hoppl)

obrađuj svoj vrt površine 10x10m. 100 m može prehraniti jednu obitelj. Sadi voćke i orahe. Ta korisna stabla imaju prednost pred drugim "ukrasnim" drvećem i biljem. Želiš li o tome znati više, itaj knjige *Dr. Normana W. Waltera "Natrug prirodni"*, ili od *Heinz Ervena "Moj raj"*, ili od *Alwin Seiferta "Vrt bez otrova!"*

*"Klaonice su kužni iveri na tijelu ovjeanstva.
Sve zlo dolazi od te bolesti!"*

(Reinhold Braun)

Gospodin *Meier Hardy* je u svibnju 1988. izdao knjižicu s naslovom: "Sretno u novo stoljeće s 333 DM mjesečno"⁴⁰. Ja sam ga upoznao 1985. za vrijeme jednog putovanja 'bio-brodom'. Nažalost, on u toj knjižici još uvijek preporučuje previše "kuhane hrane". Njegova mjesečna izložba bila bi mnogo bolja samo sa sirovom hranom.

Koliko energije je samo prištedjeti bez kuhanja! Pridodaš li tome sate koje tvoja supruga može sada stvarati i iskoristiti, tada je odnos 1:10 u korist sirove hrane, a da se zdravlje i ne broji.

Da li su bradavice prethodnici raka?

Na to pitanje treba odgovoriti pozitivno. Poznato nam je da se upravo bradavice mogu razviti u izrasline raka. Bradavice se posebno razvijaju kod onih koji

jedu mnogo mesnih proizvoda. Sve izrasline raka su prepune bjelancevinastog otpada. To je dokaz za tvrdnju da glavni uzrok raka treba tražiti u prevlakom uzimanju proizvoda od životinjskih bjelancevina. Odatle i dolazi antipatija prema mesu u završnom stadiju raka.

Sve pojave na koži, radilo se o aknama, lišajevima, mrljama, bradavicama itd. sve je to znak da nam je tijelo preopterećeno otpadom i otrovom. Dakle, ono mora u pomoć zvati naš najveći organ za izlučivanje, kožu! Ništa ne koristi mazanje izvana. Tako se otrovi samo potiskuju u tijelo.

Može li se lijekovima spriječiti rak dojke?

Sve eše ujemovijesti o novom lijeku kojim se navodno može spriječiti razvoj raka kod zdravih žena. Lijek se zove tamoxifen. Zdravstvene vlasti SAD-a su dozvolile da se taj lijek može koristiti. Možeš li si uopće zamisliti da ti, zdrava žena, uopće možeš oboljeti od raka dojke? Kod zdravih žena nema takvog tumora. Samo nezdrave žene mogu oboljeti od raka dojke.

Tamoxifen bi trebao blokirati proizvodnju estrogena, prirodni seksualni hormon kod žena. Vlada uvjerenje da taj hormon uzrokuje rak, a da blokada tog hormona može spriječiti razvoj raka. Ali taj lijek ne blokira samo proizvodnju tog važnog hormona estrogena, nego uništava i koštano srž te crvena krvna zrnca.

Taj na in prevencije izaziva kod mene drugu ideju, koju lije niki ve praktikiraju. Oni odstranjuju dojke zdravih žena kako bi sprije ili razvoj raka. Nije li to jednostavno? Tako su po etkom 20. stolje a britanski lije niki jednm pacijentu odstranili itavo debelo crijevo, kako bi sprije ili razvoj raka. Ne bi li bilo najbolje odsje i i glavu kako bismo ljude spasili od migrene?

Nema prevencije protiv raka dojke. Ni jedna vrsta raka se ne razvija bez uzroka! Estrogen koji prizvodi tijelo žene, nikada ne može uzrokovati rak! Samo kancerogene tvari uzrokuju rak, a takve tvari uzimaš u sebe svaki dan s mrtvom, neživom hranom i otrovnim pi ima.

Prof. Julius Hackerthal je ve napustio razo aravaju i! metodu za potiskivanje proizvodnje estrogena lijekom suprefact. I on je mislio daje našao rješenje za problem raka. Ne može se na i udesno sredstvo protiv raka. Rješenje problema se nalazi samo u tvojim rukama: vrati se kuhinji majke prirode. To je jednostavan recept, koji ti iznosim u itavoj knjizi. On ima samo jednog protivnika: tvoje uhodane obi aje!

Gospo a *Johanna Brandt*, nakon što je iskoristila sve medicinske mogu nosti, izlije ila se od raka želudca samo 100% uzimanjem grož a. Vidi njezinu knjigu: "Lije enje grož em"⁸⁷. Ona piše: '*Prevelika kiselost je korijen svih naših bolesti. Nju uzrokuje*

kuhana hrana, meso, škrob, bijeli kruh i še er. Kiseline u svježim plodovima su slatke kao med!"

Sto misliti o preventivnom cijepjenju?

Ništa! Moje iskustvo je negativno! Nakon 4 godine ratovanja u Rusiji, nakon teških bolesti i ranjavanja, skoro sam umro od posljednje injekcije protiv tetanusa, koju sam primio u Berlinu nakon posljednjeg ranjavanja (pogodak u glavu i prostrijel kralježnice). To sam ve spomenuo. 2 tjedna nakon što su mi rane prizdravile dobio sam takav serumski šok, da sam zaista mislio da u umrijeti u svojoj domovini. Tjednima sam imao visoku temperaturu koja me je iscrpila. Lice mi je bilo nate eno. Znam samo da mi je neki lije nik u poljskoj bolnici svaki dan davao injekciju inzulina.

Od tada sam alergičan na sva cijepiva. Kada sam 1964., zbog putovanja u SAD morao biti cijepjen protiv boginja, moj mi je osobni lije nik, koji je i sam bio protivnik cijepjenja, samo nadražio kožu!

Ve sam pisao o još dva primjera smrti u mojoj obitelji zbog cijepjenja. Moja ne akinja *Christa* umrla je, nakon cijepjenja protiv boginja, u dobi od 3 godine od upale moždane opne. Tu sam smrt izbiliza doživio jer sam baš tada bio kod ku e na odmoru. Kada sam joj u uho izgovarao ime, *Christa* je samo nakratko otvorila o i. *Christinina* sestra se odselila u SAD. I njezino dijete je umrlo ubrzo nakon jednog kombiniranog cijepjenja. Do tada je dijete bilo

potpuno zdravo, te je trebalo s roditeljima otputovati u domovinu.

Što je cjepivo? Ništa drugo nego strana bjelan evina, koja je uz to još i zaražena virusom. To je prljavo ljepljivo tkivo životinja. Prema mom mišljenju, to može izazvati samo bolest, a nikako ne može štititi od zaraze!

Ne postoje zarazne bolesti, nego samo bolesno tijelo, koje izravno privla i bakterije i mikrobe da pojedu nakupljeni otpad. Potpuno zdravo tijelo se ne može zaraziti. Virusi, mikrobi, propuh i hladno a nisu uzroci banalne prehlade. Otpadna jama je puna, prije en je prag tolerancije. Zbog toga je tijelo moralo zapo eti fazu izlu ivanja kako bi odstranilo nakupljeni otpad. Kad bi prehlada bila 'zarazna', onda bi se svi morali prehladiti. Tko živi protivno prirodi, morao bi pozdraviti svaku hunjavicu kao postupak iš enja. Zašto se ovjek, nakon svakog takvog postupka osje a bolje? Tijelo je postalo iš e... do sljede eg iš enja.

O ekivati zdravlje od lijekova je potpuno absurdno. Nikakva prljava, zaražena bjelan evina iz trupla životinja ne može ti donijeti zdravlje, niti te može zaštititi od bolesti. Sada znaš kako bih ja postupio, ali ja ne smijem re i 'nemoj se cijepiti', jer nažalost, ovje anstvo je pod utjecajem promidžbe farmaceutske industrije i njezinih pomga a, uklju uju i tu i državne institucije. Ništa ne puni blagajne tako brzo kao cijepljenje!

U me uvremenu sam nabavio više knjiga protivnika cijepljenja, koje ne samo da potvr uju moje stajalište o cijepljenju, nego su ga i neoborivo u vrstile. Kad bi i postojalo cijepivo protiv AIDS-a, ja ne bih nikada dozvolio da me bodu tom "prljavom" iglom. Sada mogu analizirati dugotrajnu žuticu koju sam imao na po etku rata 1939. U kolovozu 1939. tri put sam bio cijepljen protiv tifusa i paratifusa! TIMES od 03.08.1942. piše o misterioznoj epidemiji žutice kod vojnika u poznatoj bolnici 'Walter Hospital': *"Žutica je napala vojsku. Ratni sekretar Henry Stimson je izjavio da u bolnicama zbog žutice leži 28.585 vojnika, od kojih je umrlo ve 62 vojnika."* TIMES nastavlja: *"Stru njaci su ustanovili da su ta masovna oboljenja usko povezana s cijepljenjem."*

Dok sam bio u vojsci bio sam ukupno 28 puta cijepljen: protiv boginja, tifusa, paratifusa, dizenterije, kolere, pjegavog tifusa i tetanusa. Tako je u mene bila uštrcana strašno velika koli ina stranih bjelan evina. Zašto se sada boginje javljaju rje e, premda više nema obvezatnog cijepljenja? *Eleanor McBean* piše u svojoj knjizi "Zatrovana igla" da cijepivo protiv polia uzrokuje 'polio' isto tako kao i cjepivo protiv boginja, boginje. U toj knjizi se navode mnoge optužbe protiv lije nika i znanstvenika zbog cijepljenja. Tu se nalaze mnoge potresne slike djece s velikim ošte enjima zbog cijepljenja. O cijepljenju protiv polia, što se još i danas jako preporu uje, piše poznati stru njak *Dr.W. Lloyd* sa harvardskog

polio-odjela: "Priroda ima bolji na in da se zaštiti od polia nego li su to umjetne zamjenske metode. One su opasne!"

Dr. M.O. Garten piše: "Priroda lije i prakti no sve bolesti, ako ovjek ima vitalne organe i žlijezde koje nisu odstranjene operacijama. U postupku lije enja treba odstraniti sljede e zapreke: otrove kao što su cjepiva, lijekovi, duhan, alkohol, kava, aj, kola, zatim kuhana hrana u lošoj kombinaciji i prenajedanje. Neke od tvari koje blokiraju prirodu su kolesterol (od masno a), mokra na kiselina od previše bjelan evina, uglji ni dioksid od še era i škroba, klor od kuhinjske soli, kalcijev karbonat od mlijeka i tableta kalcija!"

Da li je i 'lupus', autoimuna bolest, posljedica cijepljenja? Ve je u prošlom stolje u L. Kuhne⁶⁵ (1835.-1901.) opisivao jedan slu aj 'lupusa' koji je nastupio nakon cijepljenja. Do tada je dijete bilo potpuno zdravo. Ta osoba je od te bolesti болоvala više od 30 godina, dok ju je Kuhne svojim poznatim kupkama i izmjenom prehrane potpuno izlije io od lupusa. Kao i 'prirodno zdravlje' tako je L. Kuhne smatrao daje svakoj bolesti svojstveno zaga enost otpadom! Drugi slu aj lupusa nakon cijepljenja opisuju autori *Ida Honorof* i *Eleonor McBean* U svojoj knizi: "Cijepljenje, tihi ubojica".⁶⁹

Dr. Robert Simpson (Sveu ilište Rutgers), na str.60 svoje knjige "Ljudi opsjednuti rakom" za znanstvene je svrhe obavijestio Ameri ku udrugu protiv raka:

"Program imunizacije protiv gripe, ospica, mumsa i polia prenosi RNA (ribonukleinsku kiselinu) u ljude, tako da se stvaraju provirusi, koji onda stvaraju skrivene stanice po itavom tijelu. Neki od tih provirusa mogu se pretvoriti u molekule koje traže bolest, tako da se pod odre enim uvjetima neke bolesti mogu i razviti: Reumatski artritis + multipla skleroza + lupus erythematodes + Parkinsova bolest a možda i rak. Nije li strašno da mnogobrojna dnevna cijepljenja mogu voditi do tako zlo udnih bolesti, a da nitko nije našao uzrok tomu?"

Na mnogo bih stranica mogao iz takvih knjiga navoditi takve izjave lije nika i znanstvenika, ali to bi prešlo opseg ove knjige. U SAD-u se vode mnogi postupci zbog odštetnih zahtjeva, i odatle dolazi i znatno više slu ajeva o osudi zbog šteta od cijepljenja. Želiš li više znati o cijepljenju i štetnosti cijepljenja, nabavi si odgovaraju u literaturu.

Mi i u Njema koj imamo velike neprijatelje cijepljenja, kao što je to n.pr. *Dr.me . Gerhard Buchwald* iz Bad Stebena. *Dr. Buchwald* zbog posljedica cijepljenja ima invalidnog sina. On skuplja dokumentaciju o štetama od cijepljenja. U "Naturarzt" 8/88 objavio je jedan rad: "Opasno cijepljenje: Hripavac". Nitko ne može bolje od njega govoriti o gluposti cijepljena protiv hripavca!

DODATAK

Nedavno je objavljena knjiga "Terapija sirovom hranom"⁷⁰ od *Guy Claude Burgera*. On je u Francuskoj osnovao svoju instiktoterapiju. Instiktoterapiju je prva u Njemačku uvela gospođa *Peiter*, koja je 7 mjeseci radila u *Burgerovom* centru blizu Pariza. *Burgerove* izjave, koji je sam sebe izliječio od raka, mogu samo podržati. No, ipak mi se razlikujemo u jednoj bitnoj stvari: *Burger* u svoju terapiju sirovom hranom uključuje i sirove proizvode od životinja. U ovoj sam knjizi iscrpno protumačio, zašto mi nismo prilagođeni za probavu životinjskih proizvoda.

Kad bi *Burger* bio dosljedan, onda bi i uvijek morao jesti životinje kao što to čini životinja, svježe razderane, s krvlju, dlakom i iznutricama. Na njegovom se jelovniku pak nalaze trupla životinja u žalosnom jedinstvu s voćem i povrćem. Zbog toga uvijek sam uzgaja velik dio tih životinja, ubija ih i jede samo meso mišića, koje stvara kiselinu. Svježe meso je žilavo. On dozvoljava da takvo meso odleži nekoliko tjedana, dok bakterije truljenja ne obrade meso i uginu ga mekanim! Tako uvijek pojede i milijarde bakterija truljenja s njihovim izmetinama. A kad tome, on prvenstveno ističe svinju, koja je manje vrijedni svejed. Dobar tek!

Burger kaže da se prvenstveno treba osloniti na osjet njuha, a gdje su okus, izgled i estetika? Zanima

me, hoće li *Burger* jednog dana smo i odvažnosti da prizna svoju zabludu! Imao bih još mnogo argumenata protiv jedenja životinjskog mesa. Ipak preporučujem tu knjigu, budući da pruža obilnu pomoć kod uzimanja sirovog voća i povrća. Osim toga *Burger* u potpunosti odbacuje mliječne proizvode te kruh, žitarice i kuhanu hranu! Postoji "Udruga za prirodni način života", koja ima za cilj širiti način života koji sam ja iznio.

Jučer, u subotu uvečer, nazvao me netko iz okolice Kolna te mi je "dodijelio" odlikovanje 'savezni križ za zasluge', što me jako obradovalo. Rekao mi je, kako nije smatrao mogućim, da se tako veliki može postići i napredak, tako jednostavnim promjenom našine prehrane. Pitao sam ga kako se sada hrani? Odgovorio mi je: "*Kao što vi preporučujete, 75% voća, 20% povrća i 5% oraha.*"

Ovdje još jedanput molim da odustanete od usmenih ili pisanih pitanja. Opet moram mijenjati svoj tajni broj. Pitam se, kako ljudi dolaze do tog broja, jer pošta o tome ne daje nikakve obavijesti a ja sam svojoj rodbini zabranio da ga daju drugima. Ljudi me zovu iz Italije Njemačke, u svako doba dana, poslije podne i nedjeljom. Mnogi mi pišu Italije svoje povijesti bolesti. Stvarno, ima tu teških slučajeva, konačno stadiji duge patnje. Ili jednostavno oni, bez najave, dolaze u moju privatnu kuću. Jučer je došla jedna uistinu "brbljava" 71-godišnjakinja iz Švicarske. Duga ko putovanje joj je bilo potpuno

beskorinso. Ljudi ne itaju dovoljno pažljivo. Zbog toga neke stvari stalno ponavljam!

Molim vas, imajte razumijevanja. Ja niti mogu, niti smijem, davati medicinske savjete. A kako si ja zamišljam ispravan na in života, to nam propisuje priroda od po etka razvoja ovjeka iz si ušne amebe. Kod mene nema terapija, kura, lijekova. Ja ne lije im. A ja nisam niti zamjena za lije nika.

Ovo o emu govorim nije 'Wandmakerov na in života'. To je prirodni na in života kako gaje propisao Stvoritelj. Tomu se ponovno morate pokoravati. Priroda ne pozna obzire, niti prema svecima niti prema profesorima. Sam si se okrenuo protiv tog zakona i samo sam možeš snositi odgovornost za to. Kemijska medicina ti može dati samo malo vremena za razmišljanje, ali kona no svi dolaze prirodi, samo se pita, kada i kako! Ja sam neprestano govorio protiv lijekova, jer oni kona no ne mogu dati zdravlje. Ozdravlja te samo. tvoje tijelo. Uza sve to moram ponoviti jedno upozorenje:

Ne ini pokuse na svoju ruku. Ako zbog 'grijeha' svojih predaka imaš **še ernu bolest**, ne smiješ mijenjati uzimanje inzulina bez savjetovanja sa svojim lije nikom. Isto vrijedi i za sr ane bolesnike kao i za ostale kroni ne bolesti.

Snažni mladi ljudi mogu se usuditi odmah po eti s promjenom. Oni se i sad bore s "prehranom otpada i sme a", pa e lakše podnositi istu prirodnu hranu. Nasuprot, unutarnji organi e biti iznena eni, kad

iznenada dobiju "svoju hranu". Stariji pak, s dgenerativnim bolestima, trebaju biti oprezni u postupku, kao što sam to ve opisao. Treba postojati dobar **na in prijelaza**.

Tko je dobio **upalu plu a**, ili neku drugu tešku infekciju kao što je upala moždane opne, mora dobivati **antibiotike**, kako bi si najprije spasio život. Tek nakon toga se može polako prelaziti na sirovu hranu, ali postepeno, najbolje u dogovoru s razboritim lije nikom ili ljekarnikom. I u Njema koj e biti sve više i više takvih prirodnih lije nika, jer e oni kona no uvidjeti besmislenost potiskivanja simptoma. Ali ti moraš sura ivati, jer ti ina e niti najbolji lije nik ne e mo i pomo i!

Medicina otrova, u ije si se ruke ti sam predao, na po etku je manje zlo. Ali to ništa ne mijena u mojoj osnovnoj poruci, da mikrobi nisu uzro nici bolesti. Uzrok bolesti je injenica da si ti pripremio tlo za te bakterije i za bezživotne, a time i opasnije, viruse.

Izreka "zemlja zemlji", koju sve enik redovito izgovara na pogrebu, ima u stvari strašno zna enje. Ti eš prebrzo postati pepeo, jer si itav život uzimao "u pepeo pretvorenu hranu", suprotno onome što ine sva druga živa bi a na zemlji. Ti si uistinu jedini koji prije jela hranu upropaštavaš.

Jedva da postoje njema ke knjige o sirovoj hrani. Tu je *Gustav Schlickeysen*, kojeg sam ve spomenuo. Zatim je *Friedrich Oelschlager* napisao knjigu s naslovom "Iza i iz bolesti i životnih nevolja".⁷¹ Ima i

nekoliko manjih djela kao što su "Astma je izljeiva", pa "Angina pectoris" i "Lije enje dahom i glasom". Vjerojatno se te knjige mogu nabaviti samo antikvarno. *Oelschldger* daje prednost u prehrani plodovima, ali govori i o mrtvoj hrani obra enoj toplinom!

U njema kom prijevodu se pojavila knjiga od *Leslie und Susannah Kenton* ('SAD) "Sirova hrana izvor snage".⁷² Ali na kraju nitko od njih nije 100% za sirovu hranu, kao stoje to Aterhov, koji smatra daje i malo kuhane hrane štetno, jer bolesne stanice samo ekaju, kako e ponovno dobiti poticaj.

LITERATURA

1. *Wdndmaker, Helmut*: „Dick+krank oder schlank+gesund", Waldthansen Verlag, Stendorfer Str.3, 2863 Ritterhude
2. *Diamond*: „Fit fürs Leben", Waldthausen Verlag und Goldmann Tashenbuch-Verlag
3. *Bidwell, Victoria*: P. O. Box 1112, Hollister, CA 95024 (USA)
4. *Tilden, Dr. J. H.*: „Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an", Waldthausen-Verlag
5. *Diamond*: „Fit fürs Leben" II, Waldthausen Verlag und Goldmann Tashenbuch-Verlag
6. *Waerland, Are*: „Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten", Band I u. II, Humata-Verlag, Bern
7. *Walker, Dr. N. W.*: „Taglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit", Waldthausen Verlag, (Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje, UPT)
8. *Walker, Dr. N. W.*: „Frische Frucht - und Gesmusesafte", Waldthausen Verlag (Sokovi od svježeg vo a i povr a, UPT)
9. *Walker, Dr. N. W.*: „Natiirliche Gewichtskontrolle", Waldthausen Verlag (Cista i jednostavana kontrola težine, UPT)

10. *Walker, Dr. N. W:* „Strahlende Gesundheit", Waldthausen Verlag (Sjajno zdravlje, UPT)
11. *Tasche, F.* „Überlegungen zur Krebsbekämpfung" (Magnesiumchlorid), Verlag für Medizin, Dr. Edwald Frischer, Heidelberg
12. *Bogomas, Dr.:* „Den Krebs besiegen", Maurice Moureau Verlag, Hamburg 76
13. *Bragg, Dr.:* „Wasser - das größte Gesundheitsgemisch", Waldthausen Verlag
14. *Waerland, Are:* „Warum ich weder Fleisch, Fisch noch Eier esse", Humata - Verlag
75. *Skriver - Bücher:* Skriver - Verlag, Falzenstr. 6, 7848 Bad Bellingen 4
16. *Baumgardt:* „Ohne Fleisch gesund leben", Waldthausen Verlag
17. *Ousely:* „Evangelium des vollkommenen Lebens", Humata - Verlag
18. *Becker, Dr.:* „Hier irrt die Menschheit, die Fleischnahrung"
19. *hanger:* „Gesund werden - gesund bleiben mit Sonnen Kost", Waldthausen Verlag
20. *Walker, Dr.:* Darmgesundheit ohne Verstopfung", Waldthausen Verlag (Zdrava probava bez za epljenja, UPT)
21. *Cayce, Edgar:* „Das große Gesundheitsbuch", Bauer - Verlag, Freiburg
22. *Ranch, Dr.:* „Die Darmreinigung nach Dr. F. X. Mayr", Haug - Verlag
23. *Messegue:* „Heilen", Molden
24. *Kingsford, Dr.:* „The Perfect Way in Diet", Health Research
25. *Sommer, Walter:* „Das Urgesetz der natürlichen Ernährung", Sommer - Varsand, Vogelsang 126, 2070 Ahrensburg
26. *Kupfer -Koberwitz:* „Die Tierbiiden", Drei - Eichen - Verlag
27. *Ehret, Prof. Arnold:* „Die schleimfreie Heilkost", Waldthausen Verlag (Ljekovita hrana bez sluzavosti, UPT)
28. *Thakar, Vimala:* „Die Kraft der Stille", ORIGO, Zurich
29. *Carrington, Dr.:* „The Natural Food of Man", Health Research
30. *Schlickeysen, Dr. Gustav:* „Früchte und Brot"
31. *Steintel, Dr. med. Reinhard:* „Das natürliche Ernährungsgesetz", Verlag Dr. Fadini, Breunigstr. 3 1, 7400 Tübingen
32. *Ehret, Prof. Arnold:* „Vom kranken zum gesunden Menschen", Waldthausen Verlag (Postom do zdravlja, UPT)
33. *Landmann, Robert:* „Ascona, Monte - Verita", Ullstein - Sachbuch 34013
34. *Walker, Dr. N. W:* „Auch Sie können wieder j Linger werden", Waldthausen Verlag (I vi možete postati puno mla i, UPT)

35. Walker, Dr. N. W.: „Zuruek aus Land", Waldthausen Verlag
36. Danijel, Florence: „Heilkräfte in der Nahrung"
37. Richter, Dr.: „Nature - The Healer", Health Research, Mokelumne Hill, C A 95245, P.O. Box 70
38. Carque, Dr. Otto: „The Key to Rational Diets", Health Research
39. White, Dr. Georg Starr: „Un - Health can be Changed". Health Research
40. Meier - Hardy: „Mit 333 DM im Monat" - Meier-Hardy, Schonhauserstr. 22, 1000 Berlin
41. Fry, T. C.: „Checklist of Natural Food", Life Science, 1108 Regal Row, Manchana, TX 78652-0609, P.O.Box 609
42. Reckeweg, Dr.: „Homotoxinlehre", Heel-Verlag, Heidelberg
43. Shelton, Dr. Hazard, Dr. Fry: „Nie wieder Herpes", Waldthausen Verlag
44. Shelton, Dr.: „Richtige Ernährung mit natürlicher Nahrung", Waldthausen Verlag (Ispravna prehrana, UPT)
45. Health - Science - Lehrgang: „Lebenskunde - Studienbriefe", Waldthausen Verlag
46. Wendt, Prof. Dr. Lothar: „Eiweißspeicherkrankheiten", Haug - Verlag, Heidelberg
47. Alexander, Jo: „Raw Food Propaganda", Health Research
48. Carrington, Dr.: „The History of Natural Hygiene"
49. Kirschner, Dr. H. E.: „Natures Seven Doctors", H. C. White Publications (USA)
50. Fry, T. C.: „Is this a reason...", Healthful Living 9/85
51. Kime, Dr. Zane R.: „Sonnenlicht und Gesundheit", Waldthausen Verlag
52. Hotema, Prof: „Radiation in Florida", Health Research
53. Carrington, Dr.: „Discourse of Sober Life"
54. Esser, Dr. Wilhelm: „Dictionary of natural Foods"
55. Lubig - Bäckerei, Postfach 1967, 5300 Bonn 1
56. Sommer - Verlag, Vogelsang 126, 2070 Ahrensburg
57. Dorschner: „Naturheilkunde - der Weg führt Dich", Ulrich - Verlag, 7261 Calw
58. Dorschner: „Unsere unheilvolle Zivilisation - Wege zur Gesundung", Ullrich - Verlag
59. Walker, Dr. N. W.: „Frische Frucht - und Gemüsesäfte", Waldthausen Verlag
60. Weger, Dr.: „Genesis + Control of Disease", Health Research
61. Carnegie, Dale: „Sorge Dich nicht, lebe"
62. Waldorf, Dr.: „The 120 Year diet", Simon & Schuster, New York (USA)

63. *Giller, Dr. Robert*: „Medical Makeover“, Warner Books, New York
64. *Peiter, Jam i la*: „ VITAL - Ernährung“, ARIANE. Versand, Hattersheim
65. *Kuhne, L.*: „Die neue Heilwissenschaft“, TURM - Verlag, Bietigheim
66. *Kotschau, Prof. Karl*: „Naturmedizin - Neue Wege“, Verlag Grundlagen und Praxis
67. *Lebenskunde e. V.*: Stendorfer Str 3, 2863 Ritterhude
68. Diverse Bueher der Impfgegner:
McBean: „The Poisoned Needle“, Health Research
Alen, Hannah: „Don't Get stuck!“
But tram, Dr.: „ Vaccinations and Immune Malfunction“, Health Research
The Humanitarian Society: „The Dangers of Immunization“
El ben: „ Vaccination Condemned“, Better Life Research, USA 1981
Be. Bean, Dr.: „Vaccinations do not protect“
69. *McBean & Ida Honorof*: „Vaccination - The Silent Killer“, Health Research
70. *Burger, Guy Claude*: „Die Rolikosttherapie“, Heyne - Ratgeber Nr. 08/9168
71. *Oehlschlager, Friedrich*: „Heraus aus Krankheit und Lebensnot“, Eigen - Verlag (nicht mehr lieferbar)
72. *Keton, Leslie und Susannah*: „Kraftquelle Rohkost“, Heyne - Verlag
73. *Donsbach, Dr.*: „Super - Health“, Health Science, Inc., 7422 Mountjoy, Huntong
74. *Hovannassian (Atherov)*: „Raw Eating“, Waldthausen Verlag
75. *Hackethal, Prof. Julijus*: „Krankenhaus“, Molden
76. *Fry, T. C.*: „TheCourse of Cooking“
77. *Tobe, John LL.*: „The Miracles of Live Juice and Raw Foods“, Provocation - Pres, CA
78. *Biehler, Dr. Henry G.*: „Richtige Ernährung, die beste Medizin“, Bauer
79. *Lutz, Dr.*: „Leben ohne Brot“, Selecta, Planegg - Mtinchen
80. *Kapfelsperger/Pollmer*: „IB und stirb“, Kiepenheuer & Witsch
81. *Fathmann*: „Live Foods“
82. *Brandt, Johanna*: „The Grape Cure“
83. *Semple, Dugald*: „Sun Food“, Essence, Natal, Stidafrika
84. *Dick Gregory*: „Natural Diet for Folks“, Perennial Lib., New York
85. *Newmann, Dr.*
86. *Haber, Heinz, Prof.*: „Die Zeit“, Langen - Miiller
87. *Beyer*: „Die Zitronensaftkur“, Maldal Bal Verlag, Kreuzplatz 10, CH - 8100 Zurich

88. *Burroughs, Stanley*: „Heilung für ein neues Zeitalter“, Maldal Bal Verlag
89. *Lloyd*: „Karezza“, Zluhan-Verlag, Biethigheim
90. *Dewey, Dr.*: „No Breakfast Plan“
91. *Dewey, Dr.*: „The True Science of Living“
92. *Haskell, Charles*: „Perfect Health“
93. *Howell, Dr.*: „Food Enzymes for Health & Longevity“, Omangod Press, Woodstock, Valley, Ct 006282, P.O. Box 64
94. *Howell, Dr.*: s „Enzym Nutrition“, Avery Publishing Group, Wayne, New Jersey, USA
95. *Diamond, Marilyn*: „Neue EBkultur mit SonnenKost“, Waldthausen Verlag
96. *Dorsey, Calabrese*:
97. *Marilyn Diamond*: „Neue EBkultur mit SonnenKost“, Waldthausen Verlag
98. *Harvey u. Marilyn Diamond*: „Fit fürs Leben“ Teil II
99. *Calabrese Dorsey*: „Healthy Living in an Unhealthy World“ - Simon & Schuster
100. *Dr. Erich Ruckhaber*: „Biochemie“
101. *T.C. Fry*: „Dynamische Gesundheit“ - Waldthausen Verlag
102. *Dr. Paul C. Bragg*: „FiiBe, die Dich tragen“ • Waldthausen Verlag
103. *Dr. de Evans*: „Wie verlängere ich das Leben“
104. *J. I. Rodale*: „Das vollständige Buch über Nahrung und Ernährung“
105. *Dr. O. M. Bruker*: „Schickal aus der Kiiche“
106. *Dr. Densmore*: „Wie die Natur heilt“
107. *Hans Baumgardt*: „Ursache und Heilung von Allergien“ - Waldthausen Verlag
108. *Divna Omaljev - Bongartz*: „Tagebuch einer Schwangerschaft mit SonnenKost“ - Waldthausen Verlag
109. *Hans Baumgardt*: „Gesunde Kinder durch natürliche Lebensweise“ - Waldthausen Verlag
110. *Karl - Wilhelm Bruno*: „Priesler, Tierschii/.er und Vegetarier“ - Waldthausen Verlag
111. *Dr. Norman W. Walker*: „Wasser kann deine Gesundheit zerstören“ - Waldthausen Verlag (Voda i vaše zdravlje, UPT)
112. *Dr. Paul C. Bragg*: „Wasser-das größte Gesundheitsgeheimnis“ - Waldthausen Verlag
113. *Dr. Allen E. Banik*: „Trinkwasser und Ihre Gesundheit“ - Waldthausen Verlag
114. *T. C. Fry*: „Reines Wasser für die Gesundheit“ - Waldthausen Verlag
115. *Dr. Mendelsohn*: „Trau keinem Doctor“ - Mahajiva Verlag
116. *Dr. Herbert M. Shelton*: „Fasten kann Ihr Leben retten“ - Waldthausen Verlag
117. *Heinz Erven*: „Mein Paradies“
118. *Heinz Seifert*: „Gartnern ohne Gift“
119. *Birchen Dr. Ralph*: „Absprung ins Wagnis“, Bircher - Benner - Verlag, Bad Homburg

120. *Bircher, Dr. Ralph*: Serie: „Heraus aus dem Labyrinth der Ungesundheit“, Bircher - Benner - Verlag
121. *BlUchel, Kurt*: „Die weißen Magier“, C. Bertelsmann
122. *Schmit, Dr. Siegmund*: „Ringsum Gift - und keine Chance?“ Erw. Hagen, Freilassing
123. *Rusch, Dr. Hans Peter*: „Bodenfruchtbarkeit“, HAUG - Verlag, Heidelberg
124. *Rosendorf, Dr. A.*: „Neue Erkenntnisse in der Naturheil - Behandlung“, Turm - Verlag
125. *Estes, Dr. Louis A.*: „Raw food and Health“
126. *She/ton, Dr.*: „The Hygienic System“
127. *Shelton/Willard/Oswald*: „The Original NH - Weight - Loss - Book“
128. *Jennings, Dr. /.*: „The Tree of Life/Human Degeneracy“
129. *Dewey, Dr. Edward H.*: „The true Science of Living“
130. *Kulvinskas, Viktoras*: „Leben tint Überleben“ - 21. Jahrhundert, F. Hirthhammer
131. *Scholmer, Joseph*: „Das Geschäft mit der Krankheit“, Kieoenheuer & Witsch
132. *Peal, Norman V.*: „Heute fangl Dein Leben an“ Oesch - Verlag
133. *Freitag, ErhardF.*: „Kraftzentrale Unterbewußtsein“, Goldmann - Verlag
134. *Krok, Morris*: „Diary of a Truth Seeker“, 3630 NATAL, South-Africa Box 180, Westville
135. *Krok, Morris*: „Amazing New Health - the Inner Clear Way“, South-Africa, Westville
136. *Krok, Morris*: „Fruit - the Food and Medicine for man“, South-Africa, Westville
137. *Densmore, Dr. Emmet*: „How nature Cures“
138. *Seblo, Dr. Leon*: „Sickness and Senility are Unnecassary“
139. *Hoffmann, Debbie*: „The Raw Food Program“, Prof. Press Publ. 13115 Hunza Hill Valley - CA 92082/USA
140. *Hdusler/Schmidtkunz*: „Tarot Chemie“, Delphin - Verlag, Munchen/Zurich
141. *Dres, Dr. George J.*: „Unfired Food“
142. *Trail, Dr. R. T.*: „The True Healing Ail!“
143. *Hay, Dr. William H.*: „Impaired Health trough Nutrition“
144. *Tilden, Dr. J. II.*: „Impaired Health, its Cause and Cure“
145. *Braunstein, Mark M.*: „Radical Vegetarianism“, Panjandrim Books, Los Angeles
146. *Dungler, Julien*: „Die Pforte der Gesundheit“, Eigenverlag, Schweiz
147. *Budwing, Dr. Joh.*: „Kerbs - ein Fettproblem“, Hypewrion - Verlag
148. *Home, Ross*: „The Health Revolution“

149. *Skriver, Dr. Carl A.*: „Die vergessenen Anfänge der Schopfung und des Christentums“, Skriver-Verlag, Falzenstraße 6, 7848 Bad Bellingen 4
150. *Skriver, Dr. Carl A.*: „Die Lebensweise Jesu und der ersten Christen“, Skriver - Verlag
151. *Schwab, Günther*: „Der Tanz mit dem Teufel“, Lebensschutz - Verlag, Baden - Baden
152. *Schwab, Günther*: „Des Teufels sanfte Bombe“, Sponholtz - Verlag, Hameln
153. *Zimmermann, W.*: „Bis der Krug bricht“, Victoria - Verlag, CH - Ostermündingen
154. *Gruhl, Herbert*: „Ein Planet wird Geplündert“, S. - Fischer - Verlag

Helmut Wandmaker bio je rođen 1916. u Schalkholzu/Holsteinu. Odmah poslije mature bio je pozvan na državnu radnu akciju, a nakon toga na služenje vojnog roka.

Od 1947., bio je Helmut Wandmaker samostalni trgovac i poduzetnik. Godine 1982. povukao se u mirovinu. Najteže bolesti i ranjavanja prisilile su ga da se već rano po ne baviti temom zdravlja. Tako je preko četrdeset godina stjecao iskustva s prijesnom hranom, što ih ovom knjigom uvjerljivo prenosi svojim čitateljima.

Autor ne daje ni izravno ni neizravno savjete niti propisuje bez medicinskog savjetovanja neku dijetu kao oblik liječenja za dotične bolesti. Nutricionisti i ostali stručnjaci na području zdravlja i prehrane zastupaju različita mišljenja. Nije autorova namjera postavljati dijagnoze ili propisivati dijetu odnosno određeni način liječenja. Njegov je cilj samo ponuditi informacije s područja zdravlja uz suradnju s Vašim liječnikom pri održavanju Vašeg dobrog zdravlja. Primijenite li ponudene informacije, a da se niste prethodno savjetovali s liječnikom, tada ste sami sebi propisali samoliječenje. To je Vaše pravo, ali izdavači i autor ne preuzimaju odgovornost u vezi s tim.