

Ovo je već sedma knjiga znamenitog liječnika i nutricionista N. Walkera. Napisao ju je nakon 50-godišnjeg istraživanja i iskustva s liječenjem i održavanjem zdravlja svojih pacijenata sirovim voćem i povrćem. Knjigu je pisao u svojoj 113. godini života, želeći pomoći onima koji žele skinuti višak tjelesne težine i održati prirodnu vitkost tijela.



Sam kaže: "Ako nastojiš imati prirodnu idealnu težinu svoga tijela, moraš odgojiti sama sebe do te mjere da shvatiš sve posljedice uzimanja pogrešne hrane. Pod odgojem ja ne mislim o uputama što se često nalaze u priručnicima za mršavljenje. Neki od tih "dijetnih" programa mogu ti zagorčati život svojim zamršenim uputama i postupcima. Nakon dugogodišnjeg proučavanja djelovanja tijela, ja sam uvijek iznova otkrivao da je prirodni put najbolji. Čovjekova tumačenja i lijekovi su zamršeni, priroda ima jednostavnija rješenja.

Ostvariti prirodni plan za svoje tijelo je jednostavno, treba uzeti u obzir samo jedan smjer učenja i zanemariti sve ostalo, što znači jesti hranu što ju je priroda predvidjela za najveću učinkovitost tvoga tijela bez tovara viška sala, onda nećeš više nikad dopustiti da time prirodna i štetna hrana uđe u usta."

ISBN 978-953-208-273-9



9 789532 082739

Dr. Norman W. Walker: **Čista i jednostavna prirodna kontrola težine**



Dr. Norman W. Walker



**Čista i jednostavna
prirodna kontrola težine**

Dr. Norman W. Walker

**ISTA I JEDNOSTAVNA
PRIRODNA KONTROLA
TEŽINE**

ZAHVALA

Bez Božje pomoći i bez neumornog truda mojih vjernih prijatelja, našega izdavača i Helene Lovell, ova knjiga ne bi ugledala svjetlo dana.

Neka sadržaj ove knjige nadahne, blagoslovi i potakne svakog čitatelja, da bolje i više cijeni najljepše od svih stvorenja: naše tijelo - koje je HRAM VELIKOG SVEMOGU Boga koji ga je STVORIO - te da s još više predanosti vodi brigu oko toga tijela - NA SLAVU NJEGOVU!!!

Kazalo

<i>Prvo poglavlje</i> - Tvoje tijelo ima prirodni plan za gubljenje težine	11
<i>Drugo poglavlje</i> - činjenice i bajke o tvome tijelu - - -	15
<i>Treće poglavlje</i> - Svjedočenje u ime Prirode - - - -	25
<i>četvrto poglavlje</i> - Sto Priroda kaže o ishrani	34
<i>Peto poglavlje</i> - Tijelo - savršen stroj sve dok se ne pokvari	40
<i>Šesto poglavlje</i> - Povjekova umjetna hrana - šećer - -	64
<i>Sedmo poglavlje</i> - Povjekova umjetna hrana - škrob -	76
<i>Osmo poglavlje</i> - Povjekova umjetna hrana - masnoća	88
<i>Deveto poglavlje</i> - Povjekova umjetna pića	97
<i>Deseto poglavlje</i> - Pivo i ostala alkoholna pića - - - -	102
<i>Jedanaesto poglavlje</i> - Mlijeko i mliječni proizvodi - -	109
<i>Dvanaesto poglavlje</i> - Bjelanjevine	116
<i>Trinaestopoglavlje</i> - Sokovi i aparati za sokove - - - -	
<i>četnaesto poglavlje</i> - Prvi korak prema vitkijem, zdravijem tijelu	125
<i>Petnaesto poglavlje</i> - Drugi korak prema vitkijem, zdravijem tijelu	133
<i>Šesnaesto poglavlje</i> - Kombiniranje hrane	139
<i>Sedamnaesto poglavlje</i> - Kako postići prirodnom hranom	150

<i>Osamnaesto poglavlje - Praktične upute i moralna podrška</i>	157
Recepti za salate od voća i povrća	166
Preporučeni jelovnici	197
Začini za salatu	202
Božićni objed	205
Sadržaj vitalnih tvari u voću i povrću	212
Literatura	220
O autoru	221

MUDRE IZREKE

Mudrost, pravednost, strah Božji, znanje, udarednost, istina, marljivost, suzdržanost, pouzdanje u Boga, desetina, ispravna uporaba bogatstva, obzir prema siromasima, zauzdavanje jezika, blagost prema neprijateljima, izbor sudrugova, odgoj djece, marljivost, poštenje, besposlenost, lijenost, pravednost, spremnost na pomoć, dobro raspoloženje, razboritost.

Ta (starozavjetna) knjiga ima cilj učijepiti kreposti koje Sveto Pismo toliko naglašava. Opet, opet i opet, po cijelom Svetom pismu i na različite načine, Bog je redak za retkom, zapovijed po zapovijed, malo tu malo tamo, pružio uvijek pouku o tome kako On hoće da uvijek živi, te ne bismo imali isprike za naše promašaje.

Pouke te Knjige mudrih izreka nisu iznesene u obliku: «Ovako govori Gospodin», kao što je to u Mojsijevu zakonu, gdje se iste stvari naučavaju kao izravne Božje zapovijedi. Tu se radije govori kao o nečemu što proistječe iz iskustva kakva uvijek što je kušao i provjerio sve što je u uvijekovu doseg.

Mojsije reče: Ove riječi su zapovijedi Gospodnje, a Salomon tu veli: Iskustvo je pokazalo da su Božje zapovijedi najbolje za uvijek, i bit ljudske mudrosti je u obdržavanju Božjih zapovijedi.

Bog, u dugoj povijesti objave sama sebe i svoje volje uvijek, kao da je pribjegavao svakom mogućem načinu, kako bi, ne samo po zapovijedima i

propisima ve i primjerom uvjerio ljude da su Božje zapovijedi vrijedne da bi se po njima živjelo.

Salomonova slava je bila razglasni zvu nik, koji je prenio njegov glas do na kraj zemlje i u inila ga svemu svijetu primjerom Božjeg mudraca.

Knjiga mudrih izreka je nazvana najboljim vodi em k uspjehu, koji mladi i mogu slijediti.

Promicati mudrost, pouku, razumijevanje, pravednost, pravo, jednakost, razboritost, znanje, obzirnost, u enje, zdrave savjete! Kakve velianstvene rije il

(Navodi iz Halleyeva biblijskog priru nika, str. 269-270, izdanje 1965.)

Prvo poglavlje

TVOJE TIJELO IMA PRIRODNI PLAN ZA GUBLJENJE TEŽINE

Neka ti priroda bude u iteljem

Ako nastojiš imati prirodnu idealnu težinu svoga tijela, moraš odgojiti sama sebe do te mjere da shvatiš sve posljedice uzimanja pogrešne hrane.

Pod odgojem ja ne mislim o uputama što se esto nalaze u priru nicima za mršavljenje. Neki od tih «dijetnih» programa mogu ti zagor iti život svojim zamršenim uputama i postupcima. Nakon dugogodišnjeg prou avanja djelovanja tijela, ja sam uvijek iznova otkrivao da je prirodni put najbolji. ovjekova tuma enja i lijekovi su zamršeni, priroda ima jednostavnija rješenja.

Ako nosiš višak sala na svome tijelu, ti u stvari nosiš teški teret, koji ti usporava tjelesno djelovanje i tišti ti duh. Ako si ve prošao nekoliko programa za mršavljenje, a da ti nisu koristili usprkos pažljivom itanju uputa i obdržavanju plana, jedino ti preostaje

to da možeš ući na prošlim pogreškama, tako da ti se ne dogode ubuduće.

Ostvariti prirodni plan za svoje tijelo je jednostavno, treba uzeti u obzir samo jedan smjer u enja i zanemariti sve ono što se ne slaže strogo s na elima prirodnih zakona. Ako uspiješ shvatiti i iskusiti što zna i jesti hranu što ju je priroda predvidjela za najveću uinkovitost tvoga tijela bez tovara viška sala, onda nećeš više nikad dopustiti da ti neprirodna i štetna hrana uđe u usta.

Ovakva škola, ova shvaćanja kako tijelo djeluje, pomalo nalikuju na borbu pušača da se oslobodi navike pušenja. Ako pušač ide na predavanje gdje se uživo pokazuju pogubni učinci pušenja, to će ga se toliko dojmiti, da će se zauvijek osloboditi svoje loše navike.

Neka ti priroda pokaže svoj plan

Kroz ova tumačenja o tome kako posti i idealnu prirodnu težinu, ja ti moram preporučiti da me slijediš u jednostavnosti misli i cilja. Pod tim mislim, da treba proučiti svaku riječ, svaku rečenicu i svaku injenicu, ne uzimajući u obzir druga mišljenja i tumačenja, koja ti ili netko drugi zastupate. Bez obzira na prihvatljivost drugih tumačenja o gornjem subjektu, odbaci ih potpuno dok proučavaš ovu knjigu.

Sjeti se da ima mnogo poznatih pisaca i učitelja o mršavljenju i o brizi za zdravlje, koji su isto potpuno opretni me u sobom, a svaki tvrdi da je

glavni autoritet za tu temu. Ne zbunjuj se, kušaju i ovaj ili onaj način, sve dok ne otkriješ onaj što je uistinu proizvesti najpotpunije i najtrajnije uinke.

Ova knjiga je tvoja u ionici Tvoje tijelo je tvoj laboratorij

Ja sam osobno morao kroz tešku školu doći do istine (a isto vrijedi za većinu od nas!). Ja nisam zadovoljan nijim pokusima ili preporukama dok ih ja sam ne iskušam i osobno se uvjerim da zadovoljavaju. Onda znam da sam u pravu. Nije me briga, što drugi o tome misle. Dotle dok znam istinu, istina će me osloboditi!

Svatko bi htio imati težinu koja mu je prirodno određena, ali mnogi ne žele učiniti ništa, osim dobrih želja i mlakih pokušaja «dijete». Ja ti preporučam, da shvatiš ovu knjigu kao svoju uionicu, u kojoj ćeš proniknuti najdublje značenja prirodnih zakona. Ako tako postupiš, tvoje tijelo će ti postati laboratorijem, u kojem ćeš dokazati da prirodni dijetni plan dovodi do savršenih i trajnih rezultata.

Nemoj da priroda teka!

Na slijedećim stranicama pokušati izložiti plan, koji će omogućiti samoj prirodi da oblikuje tvoje tijelo onako kako bi trebalo biti. Savjetujem već sada, prije nego se upustimo u proučavanje prirodnih zakona, da zauzmeš pozitivno stajalište s obzirom na

kona ni uspjeh, tako da ovaj program bude u inkovit. Ima dosta istine u izreci, da borac može biti oboren protiv svoje volje, ali ne pobije en dok se sam ne preda. Ne postoje beznadne situacije, ve pojedinci koji su se odrekli nade. Ja ti preporu am da imaš povjerenja u prirodne na ine, jer te priroda ne e nikada iznevjeriti.

Drugo poglavlje

INJENICE I BAJKE O TVOME TIJELU

Kako biti na dijete a debljati

Da smo od djetinjstva bili upu ivani u djelovanje tijela, znali bismo da se tijelo sastoji od milijardi mikroskopskih stanica.

Iako mikroskopski sitne, stanice našega tijela su obdarene životom i inteligencijom. Reagiraju na podražaje pameti, bili mi ili ne bili svjesni toga. One su naše služavke u svakom pogledu. No, da bi u tijelu mogle obavljati svoje mnogovrsne zada e, moraju imati hranu za svoje uzdržavanje.

Kad se radi o našim tijelima, narav je širokogrudna i tolerantna s obzirom na našu skrb o tim malim služavkama. Me utim, kad se prije u granice dopustivosti u na inu prehrane, dolaze nam neizravne opomene. Možemo biti umorni i iscrpljeni. Možemo osje ati bolove u le ima ili glavobolju. A što je još neugodnije, otkrit emo, da se usaljeno tkivo stvara na dijelovima tijela gdje debljina nije potrebna

ni poželjna. Ti simptomi ukazuju, da smo jeli nepoželjne stvari, usprkos reklami o «dijetalnoj» hrani.

Umjesto da obnavlja stanice tijela, destruktivna hrana ubrzava oštećenje tkiva i uzrokuje gomilanje sala.

Stara poslovice u novom izdanju

Uopće ne dolazi u pitanje činjenica da smo ono što jedemo. Nema drugog načina da se stanice i tkivo našeg tijela obnove osim hranom koju jedemo i pićem koje pijemo. Ironija te, inače istinite poslovice je u tome, što danas, u ovom prosvijetljenom vremenu, mnogi pružaju svome tijelu ono što izgleda kao zdrava, okrepljujuća hrana. Sišu bombone, piju umjetne sokove, jedu sladoled, izbjegavaju hranu s visokom masnoćom (po naputku svojih liječnika) i smanjuju bjelancevine. Kako je neugodno reći takvima, da ne pružaju svojim tijelima ništa bolju prehranu od onih, koji utaju svoj tek svim i sva im.

Da li te to iznenađuje? Ako ne bi iznenadilo tebe, onda bi sigurno iznenadilo mene! činjenica je - a ja u je poslije protumačiti - da žive stanice našega tijela trebaju također živu hranu.

Ne možemo istovremeno imati smrt i život. Savezni zakoni zabranjuju prodaju konzervirane ili flaširane hrane u kojima nije uništen život. Kad jedeš bilo koju hranu prerađenu ili kuhanu na vatri, jedeš hranu u kojoj nema ni najmanjeg traga života. To ti

može izgledati udno, ako nisi nikad prije o tome mislio, ali itaju i ovu knjigu postat će ti jasno zašto sva ona hrana što si prije jeo nije pomogla nimalo u skidanju viška kila, niti ti je poboljšala zdravlje.

činjenica da su kroz naraštaje milijuni i milijuni ljudi živjeli i žive jedu i isključivo kuhanu hranu, ne zna i da su živi zahvaljujući svojim prehranbenim navikama. Oni su u stvari u dekadentnom stanju, što potvrđuje zatrovanost njihovih tijela.

Zašto bi inače bolnice bile pretrpane?

Zašto se godišnje prodaju na tisuće kilograma analgetika?

Zašto ima tako mnogo sranih tegoba, šećerne bolesti, raka, emfizema, prerane senilnosti i rane smrti?

Zašto je toliko predebelih stanovnika u našoj zemlji?

Zašto se uzimaju tolike tablete za mršavljenje? (Dopusti da ti kažem, nemoj nikada uzimati tih tableta, jer su opasne po tijelo i prouzrokuju te nesagledive štete. Osim što su štetne po metabolizam, te tablete ne utječu na sam uzrok debljine, u najboljem slučaju mogu biti privremeni lijek.)

Svi ovi slučajevi proizlaze izravno iz stanja u okruženju naših tjelesnih stanica. Ako ne jedemo jelo što će hraniti te stanice, ne samo što ćemo ih izgladniti, već ćemo ih ugroziti otrovima, što ih tijelo upija iz nagomilanih otpadaka u organizmu.

To no je, da smo ono što jedemo. No, znamo li zaista, koju hranu bismo trebali uzimati, da bismo bili ono što priroda otekuje od nas?

Imaju i to na pameti zavirit ćemo sada u naše tijelo, kako bismo bolje razumjeli koji na in prehrane nam odgovara, da bismo uskladili hranu s našim tijelom.

U tvome tijelu je bomba!

Usprkos tomu što su tjelesne stanice nezajmerno sitne, svaka od njih je sastavljena od atoma i molekula. Za izgradnju svake pojedine stanice potrebni su milijuni atomskih estica.

Svaki atom unutar stanice je stvoren nalik svemiru, sa strahovitom snagom u jezgri. To je jasno dokazano razbijanjem atoma u eksploziji atomske bombe u Japanu, nad Hirošimom, 6. kolovoza 1945. i nad Nagasakijem 9. kolovoza iste godine. Odoonda su izumljene još snažnije bombe uporabom vodikovih atoma.

Atomi u tvome tijelu su isti kao i oni što su eksplodirali u atomskim bombama. Razumije se, atomi u tebi ne e nikada eksplodirati na isti na in, ali ipak oni sadrže istu snagu kao i oni iz atomske bombe.

Nije mogu e izbrojiti atome u tijelu, a ipak je svaki od njih svijet u malom, ispunjen strahovitom snagom i energijom. A u tim mikroskopskim atomima je ugra eno životno po elo, što te ino onim što jesi.

Atomi i molekule su najsitnije estice u koje se materija može razbiti u prakti ne svrhe. Kad se dva ili tri atoma spoje, nastaje molekula. Na primjer, kemijska formula vode je H_2O , što zna i da je najmanja estica vode sastavljena od dva atoma vodika i jednog atoma kisika. Formula molekule škroba je $C_6H_{10}O_5$, što zna i da je sastavljena od 6 atoma ugljika, 10 atoma vodika i 5 atoma kisika.

U skladu s mojim, i ne samo mojim iskustvom, tjelesne stanice, žive i pune snage i energije, trebaju biti opskrbljene hranom što ima istu živu, osnažuju u energiju. Nadalje, ta hrana mora biti takva, da probavni postupak može razlu iti i razvrstati njezine atomske i molekularne sastojke, tako da ih krvni tok i žlijezde mogu raznijeti po tjelesnim stanicama.

Tvoje stanice su izglednije!

Ako si imalo upu en u vrtlarstvo, razumjet eš važnost skrbi i pažnje koju zahtijeva nasad za dobar rast. Ako je nasad zanemaren i ne pruža mu se potrebna skrb, gnojivo i voda, suši se i umire. Tvoje tijelo je u isto takvom položaju.

Od životne je važnosti da znaš, koju i kakvu vrstu hrane zahtijeva tvoje tijelo. Ako je hrana ispravna, stanice tvoga tijela odgovorit e tako da e te ispuniti snagom i živahnoš u. Kad su tvoje tjelesne stanice ispravno hranjene, otkrit eš, da te više ne privla i hrana što deblja i negativno djeluje na tijelo. Ako slu ajno opet po meš jesti nezdravu hranu, tvoje e te tijelo odmah upozoriti, da više nema potrebne snage za vrhunsku u inkovitost i za kontrolu težine.

Temeljni razlog jedenja je nadoknaditi potrošene kemijske elemente od kojih se sastoje tjelesne stanice. Nadoknada je jedan od osnovnih prirodnih zakona u organskoj kemiji. Naša tijela su laboratoriji, koji djeluju po zakonima organske kemije.

Mi ne hranimo ispravno tjelesne stanice, zbog toga što jedemo previše anorganske hrane. Na nesreću, naravno nam je dala prilagodljivo tijelo, što može podnositi zlorabe godinama, pa tako uvijek, bilo zbog neznanja, bilo zbog nemara, godinama živi na hrani koja godi njegovu teku, ali je štetna njegovu tijelu.

Gladne stanice našega tijela trebaju hranu u skladu sa zakonom nadomjestka. To je temeljni prirodni zakon ljudskog života. Zakon nadomjestka propisuje, da svaka stanica, nakon što se istroši daju i nam snagu i energiju, treba biti zamijenjena novom.

Cim se atomi i molekule u stanici istroše, nadomještaju se odgovaraju im atomima iz hrane koju jedemo. To je proces što u našem tijelu traje neprestano kroz cijeli život. Upravo o kvalitetnoj zamjeni zavisi naše zdravlje i izlučivanje suvišne masnoće iz naših tijela.

Ispravna hrana je, dakle, sredstvo pomoću kojega postizemo puninu djelovanja svojega tijela. Dopusti mi reći i ovdje - a ponoviti u to opet - da predebele osobe ni ne znaju što je pravo zdravlje. A kako je znati? Oni hrane svoje tjelesne stanice hranom koja samo može poremetiti djelovanje njihova tijela. Oni moraju shvatiti, da je prehrana

živom hranom jedini način za postizanje prirodne težine.

Kako se može jesti živa hrana?

Život! Što uvijek cijeni iznad svega? Život, zar ne?

Nijedan znanstvenik, kemičar ili pronalazač nije uspio stvoriti život. Život pripada isključivo našem Stvoritelju. Ipak, Bog je dao ljudskom stvoru povlasticu slobodne volje.

Nagon samoodržanja je cilj svakog ovjeka, žene ili djeteta. A možda i nije?

Znaš li, zašto jedeš i piješ neku hranu i piće? Znaš li razliku između hrane i hrane?

Znaš li, što se zbiva u tvome tijelu dok jedeš, ili satima nakon toga?

Ta i mnoga slična pitanja odnose se izravno na tjelesne poteškoće s debljinom, tromošću i narušenim zdravljem. Sve su to pitanja koja zahtijevaju istinit i temeljit odgovor. Tek nakon toga bit će u stanju zacrtati razuman i uspješan plan jedenja i življenja.

Prema tome nije u mudro, razborito i logično zaključiti, da obnova i okrepa života u tvome tijelu mora biti do i od života sadržanog u hrani koju jedeš? Život u takvoj hrani je sposoban obnoviti život i staniću i tkivu tvoga tijela.

A kako se može jesti život? Prirodna hrana, u svome izvornom, sirovom stanju, sadrži život u atomima i molekulama od kojih se sastoji. Taj atomski život se naziva enzimima.

Enzimi: tajanstveni kao sam život

Svaka biljka, povrće, voće, koštica i sjeme, u svom naravnom sirovu stanju, sastoji se od atoma i molekula. Unutar tih atoma nalaze se životni elementi poznati kao enzimi. Enzimi nisu stvari ili materija! To su životna poela u atomima i molekulama svake žive stanice.

Enzimi stanija ljudskog tijela su potpuno jednaki onima u biljkama, a atomi u ljudskom tijelu odgovaraju sli nima atomima u biljkama. Prema tome, kad neki atomi trebaju obnoviti ili zamijeniti stanicu u tijelu, pokreće se magnetski proces, koji privlači i tono odgovarajuće vrste atomskih elementa iz sirove hrane koju jedemo.

U skladu s time svaka stanica u sklopu našega tijela i svaka stanica u prirodnoj hrani obdarena je i oživljena skrovitim životom zvanim enzimi.

Me utim, to magnetsko privlačenje postoji samo u živim molekulama! Enzimi su osjetljivi na svaku temperaturu iznad 55 stupnjeva. Na 55 stupnjeva enzimi umiru. Svaka hrana pripremana na temperaturi većoj od 55 stupnjeva potpisala je smrtu osudu enzimima i postala mrtva hrana.

Mrtva stvar, jasno, ne može djelovati u živim organizmima, pa hrana izložena temperaturi višoj od 55 stupnjeva gubi svoju živu prehranbenu vrijednost. Iako takva hrana može podržavati, i u stvari podržava život ljudskog sustava, ini to pod cijenu postupnog propadanja zdravlja, snage i životnosti.

To je dokazano u praksi, kad je neki ratar pokušao hraniti telad pasteriziranim mlijekom. Mlijeko se pasterizira tako da ga se zagrije do temperature koja je, tako se pretpostavlja, uništiti sve štetne bakterije, ali grijanje ujedno uništava sve enzime. Rezultat toga pokusa je završio tako da su sva telad, koja su hranjena pasteriziranim mlijekom, uginula u roku od šest mjeseci!

Predebeo u etrdesetj: Nemoj to dopustiti!

Pitanje ispravne prehrane je toliko važno, da se svaka nemarnost oko toga jasno vidi na oblicima i tjelesnim krivuljama svakog muškarca, žene i djeteta. Oboje pokazuju, da pojedena hrana nije bila potrebne kakvoće za obnovu tjelesnih stanica. Umjesto obnove stanica došlo je do degeneracije.

U djetinjstvu je dopustiv izvjesni višak težine, ako proizlazi iz zdrave ishrane, ali nakon puberteta višak sala i bolest znaće zapravo isto.

Dosegnuvši zrelost tridesetih godina treba stremiti prema vitkosti. Taj cilj se može posti i svladavanjem proždrljivosti i lijenosti. Bitno je vježbanje i kontrola nad onim što i koliko jedemo.

Onaj tko doće do etrdesetih s figurom što pokazuje nemar prema onome što jede, taj je kandidat za redove 15 milijuna predebelih Amerikanaca.

Zaista je žalosno gledati, kako se ti sluajevi uporno ponavljaju toliko da neupueni o tome više i

ne misle, smatraju i da se radi o naravnom procesu starenja.

Imaju i pred o ima te injenice - injenice što se u ovo naše prosvijeno vrijeme ne mogu zanijekati - lako je razumjeti od kolike je važnosti upoznati prirodne naine.

Teško je u stisci naini pravi izlaz. No, naš nebeski Otac koji nas je stvorio, nikad nam ne zatvara put spoznaje. Priroda ne uspostavlja nijednog zakona bez sredstava za njegovo ispunjenje. Rješenje zakona obnove nalazi se u stani ju našega tijela i u živim enzimima, što obiluju u prirodnoj živoj hrani.

Tre e poglavlje

SVJEDO ENJE U ENIKA PRIRODE

Ja sam svoj vlastiti pokusni kuni

Tijekom skoro pola stolje a mojeg opsežnog prouavanja postupaka lije enja nastojao sam otkriti stvarni uzrok ljudskih bolesti i prona i kako ih lije iti, i što je puno važnije, kako ih sprije iti.

Moja obitelj i prijatelji mnogo puta su me svjetovali doslovno «da se manim orava posla», da se posvetim ne em korisnijem od gubljenja vremena na stvarima za ije istraživanje bolnice i zaklade rasipaju milijune dolara. Proricali su crne dane po moju pamet, ukoliko ustrajem na stajalištima koja se protive znanstvenim i medicinskim mozgovima.

Pokusni kuni je zamalo uginuo

Kad sam oko sebe vidio ljude, žene i djecu kako služe kao pokusni kuni i, što je mojem zdravom razumu izgledalo potpuno nenaravno, pa kad sam nakon malo godina gledao te iste osobe doslovno

pokošene raznim «znanstveno prvma enim zahvatima» u obliku rentgenskih zračenja, cijepjenja i presa ivanja, odlučio sam svim silama nastojati otkriti korijen naših zala, makar mi to uzelo cijeli život.

Od dana te moje odluke postao sam svoj vlastiti pokusni kuni br. 1. Odlučio sam živjeti uglavnom na hrani od žitarica u zrnu, žitnih pahuljica i brašna, te piti mnogo mlijeka. Ta je hrana općenito i «autoritativno» bila proglašena kao srž samoga života - potpuna hrana, okrepljujuća hrana! Hrana što sadrži sve bitne sastojke za zdravlje, snagu i što god hoćeš.

Tijekom dvije godine ja sam prividno napredovao na toj hrani, sve dok iznenada jednog jutra nisam mogao ustati iz postelje. Dobio sam na težini, sa 77 kilograma skočio sam na 98. Na prvi pogled i prema uvriježenim mjerilima ja sam bio u redu, sve dok me nije udario grom iz vedra neba. Liječnik za liječnikom nije mi davao više od nekoliko tjedana, jer je ciroza jetre, spojena s nesnosivom boli od upale živaca, smatrana neizbježno smrtnom.

Spasio me prijatelj koji je poznao prirodne načine

Odbio sam njihove lijekove i savjete. Sjetio sam se razgovora od prije nekoliko godina s prijateljem, čija me se mudrost veoma dojmila. Bio je strogi vegetarijanac. Rekao mi je: «Ako se razboliš tako da ne možeš ustati, ni pod kojim uvjetima ne uzimaj

nikakvih lijekova, jer su to otrovi. Nemoj jesti tri dana, budući da je bolest prouzrokovana gomilanjem otpadnih tvari u tvome tijelu. Svakodnevno pij samo vodu iste vode manje-više svakih pola sata, za tri dana bit ćeš zdrav.»

Njegove riječi su me se duboko dojmile, te dok sam bespomoćno ležao na ležaljci, mislio sam da nemam što izgubiti, već samo mogu dobiti ako tako i postupim. Bio je u pravu.

Taj moj prijatelj je bio zdrav kao da živi u prirodi. Jeo je samo voće i sirovo povrće. Zašto ne bih i ja pokušao isto? Kako nisam imao što izgubiti, počeo sam dijetu od najboljeg sirova voća i povrća do kojeg sam mogao doći. Za šest mjeseci sam bio pun snage i života, bez ijedne od prijašnjih bolki što su nagovještivale moj kraj.

To iskustvo me je nadahnulo da istražujem vrijednost svježih sirovih hrane u odnosu na kuhanu. Ponovno sam bio vlastiti pokusni kuni. Kad god sam jeo sirovo povrće, osjećao sam se dobro, a i moja su crijeva radila dobro. Ali kad god sam jeo to isto povrće kuhano, idući dan sam se osjećao osjetno usporenim. Moj um nije bio tako oštar, a moja crijeva su radila lošije.

«Egipćanin» i mrkve

Ponovno sam bio na ležaljci. Što to ima u sirovom povrću, da je uzrokovalo moj tako brzi oporavak? Uzeo sam nekoliko mrkava, naribao ih i iscijedio, iznenadeno količinom soka u njima. Skoro jedan cijeli

tjedan «poigravao» sam se ribaju i i cijede i povr e. Uskoro sam po eo dnevno piti više litara svježeg, sirova mrkvina soka, s kojim sam se «poigravao».

Lije nici su govorili nekim od mojih prijatelja, da ne u živjeti više od možda nekoliko tjedana, a ja sam se vrtio okolo, kože žute kao Egip anin, ali potpuno zdrav. Nikoga od mojih prijatelja nisam mogao nagovoriti da okuša moj napitak! Nije prošlo dugo i moje kožno žutilo je nestalo, im su moja jetra i žu došli k sebi. Uvidio sam, da je proces iš enja i djelovanja jetre stvarao dojam kao da imam žuticu. U stvari otpad, nagomilan u jetrima, izlu ivao se uz pomo mrkvina soka. Nešto od toga otpada se izlu ivalo na kožne pore.

Manje više tijekom cijelog jednog mjeseca ja sam oduševljeno (i na vlastiti trošak) opskrbljivao nepokretne bolesnike sokovima, i to pod nadzorom prijatelja lije nika, koji je, bez mnogo oduševljenja, bio tolerantan prema mojim teorijama. Ishod je bio izvanredan, osobito kad su bolesnici uzimali samo svježe vo e i sirovo povr e.

Opet sve po starom

Razumije se, ja sam tada bio vrlo mlad i znao odgovore na sva pitanja. (Ima li koga da nije mislio isto?) Trebao mi je novac, pa sam se posvetio boga enju, što me potpuno opsjelo, kako se to doga a svakom smrtniku, pa ne samo što sam za godinu - dvije potpuno smetnuo s uma moja oduševljena istraživanja i njihov ishod, ve je došlo do toga, da mi se nakon pet - šest godina inilo, da se

sav taj slu aj oporavka nikada nije ni dogodio. Kratko je sje anje mlada, ambiciozna ovjeka, kad se uputi stazom stjecanja novca.

Dvaput ista pogreška

Ishod? Logi an, a što ste drugo o ekivali? Živ ani slom na samom pragu ostvarenja mojih ambicija. Lije nik u Londonu, gdje sam u to vrijeme poslovao, došao mi je u stan i rekao da imam dvoje na izboru. Upozorio me, da ako nastavim s poslom, da e to biti kraj moje nadobudne karijere. U drugu ruku, ako ostavim sve, odem na putovanje i potpuno se odmorim, za deset do dvanaest mjeseci mogao bih opet do i k sebi.

Dok je bio u mojoj sobi, ugledao je sliku šumskog krajolika na mojem stolu. Upitao me, o emu se radi. Objasnio sam mu, da je to ru no olovkom i tintom uve ena kopija 35 milimetarske slike, koju sam prije godinu dana snimio u Bruxellesu. Zatim sam mu priznao, da sam u posljednjih devet ili deset mjeseci iz istog zadovoljstva radio na tom crtežu, katkada i do tri sata ujutro. «Ah,» - re e on - «Vaš problem nije samo prezaposlenost i nepravilna ishrana, ve i nedostatak sna kroz veoma dugo vrijeme.»

Znaju i da govorim francuski, savjetovao me je, da se riješim obveza u Londonu, te umjesto kružnog putovanja kako je po etno predlagao, da odem u Bretanju, na sjeveru Francuske i na em smještaj u kakve selja ke obitelji, kako bih mogao jesti hranu koju oni uzgajaju i kuhaju.

Vive La Carotte - Živjela mrkva!

Odlučio sam poslušati liječnikov savjet. Uskladištio sam svoje posuđe i spakirao stvari za poduži boravak u Francuskoj.

Po dolasku sam potrošio nekoliko dana tražeći i oko Dinana i St. Brieuca, ali su bili preveliki za moj plan. Taksist me je vozao uokolo i tako smo dospjeli do ruba sela Pontivy, gdje sam našao simpatičan stari par na obiteljskom imanju, koji mi rekoše, da bi me rado primili po cijeni od dva dolara na tjedan (razumije se, u francima). Od njih do samog sela Pontivy moglo se doći i kratkom šetnjom. Selo je imalo kojih 400 do 500 stanovnika - nadam se da je naraslo i sada postalo grad - a bilo je blizu rijeke Aulne, gdje sam kanio i na pecanje.

Ovi dvoje dražesnih staraca jeli su uglavnom sirovo povrće i voće iz vlastitog vrta, što je meni savršeno odgovaralo. Nedjeljom bi obično zaklati patku ili pijetla, tu i tamo bi jeli ribu iz rijeke.

Nevjerojatna mrkva

Ja sam uživao u „dolce far niente“ dangubnom životu i pokušao opažati da mi se poela vraćati snaga. Jednog jutra Madame je kuhinji pripremala povrće i strugala mrkvu. Dok sam je promatrao primijetio sam da su mrkve bile vlažne, iako nisu bile kvašene u vodi. Nešto mi je sijevnulo u podsvijesti, pa sam tijekom popodneva zamolio Madame da mi dopusti iščupati i ostrugati nekoliko mrkava. I smijem li reći Vaš

struga? Ona je bez sumnje mislila da se radi o britanskom udaštvu, ali je rado udovoljila mojoj molbi.

Odgonetnuta mrkvina šifra

To popodne sam ostrugao oko pola tuceta ove mrkve. Potom sam ih ribao i cijedio kroz jednu od lijepih i istih Madaminih kuhinjskih krpa. Postupak je bio veoma jednostavan, tako da sam, zaboravivši vlastita iskustva od prije nekoliko godina, dobio nešto što bi se moglo zvati mojom prvom vrhunskom mrkvinom sokom, proizvedena u nekoliko sekundi.

Nakon toga svakodnevno sam se posvećivao poslu pravljenja soka za sebe i za svojih dvoje domaćina, koji su uživali u njemu kao i ja.

Dnevno uzimanje soka zamjetno je ubrzalo moj tjelesni oporavak. Kako su dani prolazili osjećao sam se zdravim i snažnim. Nestao je nenaravani i nepotrebnii višak težine što sam ga sobom vukao, te mi se vratila figura koja je zračila povratak zdravlja i živahnosti. Ispalo je da sam se vratio u London nakon samo osam tjedana, a ne nakon devet mjeseci kako mi je bio propisao liječnik. Da se i ne govori, koliko je bio iznenađen mojim povratkom i sjajnim izgledom. Još više je bio iznenađen kad je uoči na koji sam se način oporavio. Moj oporavak u osam tjedana smatrao je čudesnim.

Priroda je potvrdila moju dijeteu

Nakon tih zgoda iz moje mladosti ja sam bio pobornik dijeteu od sirova povr a i vo a s obilatim svježim sokom iscije enim iz isto tako sirova vo a i povr a. Uz to, moja dugogodišnja istraživanja su me uvjerila u važnost održavanja nutarnje tjelesne isto e ispiranjem debelog crijeva klistirom.

Ako nisi upu en u te na ine nutarnjeg iš enja tijela i uklanjanja ne isto e i otrovnih tvari, neka te to ne zbunjuje ni uznemiruje. Dat u ti podrobnije upute malo kasnije. Ako nakon toga zaželiš znati više o debelom crijevu i kako njegovo stanje utje e na svaki dio tijela, potraži moju knjigu „Zdrava probava bez za epljenja" Tamo sam to pitanje podrobno razradio.

Mogu iskreno re i ovo: beziznimno svaka osoba za koju znam da je u zadnjih trideset i pet ili etrdest godina prošla kroz moj program, ne samo da je uspjela prevladati poteško e s težinom i boljke uzrokovane zanemarivanjem tijela, nego je bila u stanju sprije iti gore nesre e, ak i onda kad joj je bio preporu en kirurški zahvat.

Mnogi što itaju po prvi put sigurno e se zapitati: „Ako je ovo istina, i to tako važna istina, zašto ostali svijet o tome ne zna i ne primjenjuje?"

Odgovor je zaista jednostavan. Razlog zašto to nije op enito prihva eno leži u nestrpljivosti velike ve ine onih što žele izgubiti višak kila. Takvi od tableta i injekcija priželjkuju i o ekuju aroliju ili udo preko no i, a ne misle koliko dugo je trebalo da se na u u teškoj situaciji. Kad nekoliko prvih

pokušaja ne donese najavljene i „garantirane" u inke, oni polete na bilo koju stranu, nasjedaju i slijepo s drugim bijednicima na sli na ili gora obe anja i kušaju i bilo koji pomodni lijek.

Nestrpljivo o ekuju i rezultate bez muke i napora, nismo voljni dati prirodi dovoljno vremena da ona umjesto nas uspješno i potpuno posao privede kraju.

Priroda uzima vremena za lije enje i ozdravljenje, ali u inci su trajni. Kad to ljudi cijene, kad to razumiju, kad tako postupaju, onda shvate da priroda želi da ovjek živi jednostavnim životom. ovjek a ne priroda ine život kompliciranim.

etvrto poglavlje

ŠTO PRIRODA KAŽE O ISHRANI?

Tisu u mrtvih obroka godišnje

Misliš li stvarno da možeš posti i težinu koju ti je priroda namijenila? Ako je tako, hajde da zajedno razmotrimo poteškoće s kojima se suojavaš.

U prvom redu, bi li ti htio do prirodne savršene težine do i preko no? To je neostvarivo, osim uz cijenu kasnijih poteškoća. Shvati da se kuća od opeke, kamena ili drveta može razrušiti i nadomjestiti drugom, ali to ne vrijedi za tvoje tijelo! Ako zanemariš svoje tijelo do nepovratne točke, ne možeš ga odbaciti i kupiti novo.

Ako si voljan naučiti na koji način priroda može skinuti suvišno salo s tvoga tijela, onda imam za tebe drugo pitanje. Jesi li voljan primiti što je potrebno za stalno održavanje prirodne težine? Ako jesi, morat ćeš na tome raditi sustavno, po programu u skladu s tvojim godinama, tvojem okruženju i zdravstvenom stanju tvoga tijela.

Za po etak promisli, koliko je rođendana prošlo otkad si ugledao svjetlo dana. Da li 30, 50, 70, 90?

Zatim izračunaj koliko ti je godina trebalo da dospiješ u stanje gdje se sada nalaziš i koliko dugo živiš u današnjoj situaciji. Nisi dospio u ovo stanje odjednom, preko noći. Nipošto! Ti si danas zbir sve one hrane što si je pojeo tijekom cijelog života i manjka brige i pažnje što si bio dužan posvetiti svome tijelu svakog dana svoga postojanja.

Ti si vjerojatno u prosjeku jeo tri obroka dnevno, kao stvar navike. To iznosi u prosjeku približno 1 000 obroka godišnje. Ako imaš etrdeset ili više godina, u životu si do sada pojeo preko 40 000 obroka.

I sva ta skupa hrana upropaštena!

Pretpostavimo, da je sva hrana što si je pojeo, općenito uzevši, bila ista kao što jedu i drugi. Sva hrana što si je pojeo najčešće je bila konzervirana, zamrznuta ili jednostavno kuhana ili pečena, nisi gotovo nikada imao dovoljno svježih, sirovih hrane, a pogotovo ne cijeli obrok od isključivo sirova povrća. Tvoje jelo je bilo ono što je stajalo na policama u trgovini - hrana naširoko reklamirana i zato skupa.

Sada se zapitaj, koliko je tih obroka stvarno bilo u stanju opskrbiti stanice i tkiva tvoga tijela stvarnom, životnom hranom, što je te stanice i tkiva trebaju za prehranu ili obnovu? Ako se pogledaš u

velikom ogledalu, na i eš odgovor upisan u svakoj bori na licu i vratu, u svakoj kožnoj pori i u svakoj crti i oblicima svoga tijela, što se usput re eno pokazuju na krivim mjestima.

Nemogu e je obnoviti žive tjelesne stanice anorganskom (ili mrtvom) tvari. Ustanovit emo da je tih 40 000 obroka doduše služilo za održanje života, ali da mogu e nije bilo nijednog jela u organskom obliku koje bi bilo u stanju obnoviti stani je tvoga tijela ili ga opskrbiti odgovaraju im kemijskim elementima.

Hrana: gorivo potrebno za rad tvoga tijela

Da bismo shvatili pravo zna enje hrane, moramo imati na pameti da mrtva tvar ne može initi ono što ine živi organizmi. Hrana koju jedemo ne smije biti podvrgnuta temperaturama iznad 50 stupnjeva, jer e u tom slu aju izgubiti svoju živu, prehrambenu vrijednost budu i da e joj enzimi biti uništeni.

Kako enzimi tvore temeljnu podlogu prehrane, treba im posvetiti obzir u izboru hrane. Valja ponoviti da enzimi nisu sastojci koje ovjek može na initi, niti mogu biti primiješani kao dodaci za tjelesnu uporabu. Enzimi su životna po ela u svakom živom atomu i molekuli, bilo da se nalaze u tijelu, bilo u prirodnim biljkama.

Tijekom voljnih i nevoljnih djelatnosti tijela, trošimo mnogo energije a da toga nismo ni svjesni.

Tu energiju proizvode enzimi u atomima stani ja i tkiva. Tijekom toga procesa, nakon što enzimi obave svoju funkciju, rabljeni atomi se odbacuju, prelaze automatski u krv i limfne tokove, te se skupljaju za otpad u debelom crijevu.

Cilj je prehrane, dakle, nadomjestiti i obnoviti atome i molekule što sa injavaju tjelesno stani je i tkiva. Pravo hranjivo jelo mora biti puno enzima. Enzimi u tijelu, dokle god je živo, pale iskre djelovanja svake stanice i tkiva. U trenutku kad tijelo umre, život predstavljen enzimima se ugasi, nakon ega atomi molekule, stanice i tkiva što ine tijelo, gube sposobnost regeneriranja i po inju se raspadati.

Kad se sve zbroji ispada da jesti dobro zna i jesti ono što ima život.

ovjekov pristup: radikal an - pristup prirode: realisti an

Da bi se postigla idealna prirodna težina, moraju se promijeniti mnoge navike. A da bi se to moglo izvesti uspješno, treba postupati promišljeno i s pravom željom za stvarnim uspjehom. Ja znam da te priroda ne e nikada iznevjeriti, ali ti to moraš iskušati sam na sebi.

Najve a zapreka na prirodnom putu prema savršenom zdravlju je sku ena pamet, koja se mršti na svaku pomisao o korjenitoj promjeni mišljenja, navika i postupaka.

Ukoliko netko nije spreman bezrezervno u initi barem jedan pokušaj, koji e ve ina svijeta

smatrati neprovjerenim ili čak uđakim, onda bolje neka nastavi tako kako ide, troše i ostatak svoga života u kolote ini pretjerane težine i prežderavanja.

Dok ovo itaš može ti izgledati kao da su moji zahtjevi pretjerani i nerazboriti. Moram ti re i da je potrebna ogromna hrabrost da se odlu iš na te korake kako bi se oslobodio viška debljine.

Samo kukavica sjedi na ugnutoj stolici pred stolom punim hrane, koja ne samo što e mu još više usaliti tijelo, ve e ga na kraju i uništiti.

Ako si ti jedan od onih smjelih što bezuspješno traže na in kako se riješiti viška sala, ne zaslužuješ biti žrtva kojekakvih reklama o mršavljenju i tvrdnji što se sastoje od poluistina i prigodnih laži. A da i ne govorimo o bombardiranju reklamama o dijetalnoj hrani, što gledatelje uljuljkava u zabludu da je hrana na policama i u hladnjacima veletrgovina zdrava i hranjiva, jer je „niskokalori na i bez še era.”

Tvoje tijelo se može preporoditi - Stvarno!

Nakon što si jednom otkrio naravna sredstva za postizanje i održavanje težine koju ti je priroda namijenila, osjetit eš vitalnost koja e ti biti vjerojatno potpuno nova. Tu poja anu energiju i volju za životom obe aje ti priroda, ukoliko je budeš slijedio. 1 kada okusiš sre u primjenjuju i u svakodnevni život ono što si otkrio, init e ti se udnim i sažaljenja vrijednim što ostali o tome ni ne misle. Kad jednom prihvatiš taj na in jedenja i života,

izgledat eš radikalnim u ljudskom, a relisti nim u prirodnom pogledu.

Što to zna i za dijetni plan onomu koji ho e prirodni program mršavljenja? To je ohrabrenje i potvrda da ljudsko tijelo još uvijek posjeduje sposobnost uskla enja mentalnog stava prema teku i navikama.

Peto poglavlje

TIJELO, SAVRŠEN STROJ SVE DOK SE NE POKVARI

Što tvoje tijelo želi da znaš o probavi

Da bismo razumjeli zašto priroda daje prednost jednoj hrani pred drugom, moramo ukratko istražiti proces kroz koji prolazi hrana što je jedemo, bilo da bi bila probavljena i postala hranjiva tjelesnom stani ju i tkivu, bilo da postane otrovom protiv kojega se tijelo mora boriti.

Probava je bitni proces kojim tijelo asimilira hranjive tvari u pojedenoj hrani. Naravno, ako hrana nije uredno probavljena ne može biti potpuno asimilirana, pa je tijelu uskra ena potrebna prehrana, a hrana je barem dijelom neiskorištena.

Probava po inje u trenutku kad slika ili miris hrane podsjetje endokrine žlijezde da je lu enje njihovih probavnih sokova neposredno potrebno.

Predokus hrane, vidni i mirisni podražaji (o i i nos) vrše ulogu podraživanja endokrinih žlijezda, kako bi pokrenule probavne organe po evši od

lu enja služi iz podušne i drugih pljuva nih žlijezda u ustima.

Probava je bolja kad je hrana ugodno pripremljena i lijepa za oko. Ako jelo ne izgleda privla no, može do i do smanjenja lu enja probavnih sokova.

Žvakanje je veoma važno, jer sva kruta hrana treba biti razdrobljena i pretvorena u kašu, a u tu svrhu smo i dobili zube.

Žvakanje zubima i miješanje s pljuva kom pretvaraju hranu u, manje-više okrugli, kašasti grumen samljevene hrane prožete pljuva kom i spremne za gutanje.

Pri gutanju grumen je protisnut niz jednjak do u želudac. Za to vrijeme želu ane žlijezde su ve po ele lu iti hidrokiornu kiselinu za dezinfekciju svega što se nalazi u grumenu, koji onda uranja u kupku te kiseline, te time po inje proces razlaganja hrane u jednostavnije kemijske spojeve.

Želudac: uvar vrata tvoga tijela

Na izlasku iz želuca postoji vorna propusnica, zvana i vratarnica, koja oblikuje prolaz u tanko crijevo. Vratarnica kontrolira koli inu polurazrije ene tvari, koja izlazi iz želuca, nakon što su želu ani sokovi obavili svoj posao. Zna ajno je, ako samo teku ina u e u želudac, vratarnica se smjesta otvori i pušta teku inu izravno u tanko crijevo, ali ostaje zatvorena dokle god je hrana u želucu u krutom stanju. Obi no uzme tri do etiri i pol sata da

se želudac potpuno isprazni i prebaci u tanko crijevo uobičajena jela od mesa, povrća i zeleni. Cjelokupni prolaz hrane kroz probavni trakt traje dvadeset i četiri do dvadeset i osam sati.

Sve što prolazi kroz grlo, bilo hrana bilo piće, u tankom crijevu se rastavlja u svoje atomske sastojke. Tanko crijevo je prekriveno milijunima sitnih organa u obliku usisavajućih ćelija, koje lakom grabu svaku molekulu što se može iskoristiti iz mase što se nalazi u crijevu, pa te molekule prosljeđuju u krvne sudove.

Nemoguće je u mašti predodžiti kako se milijuni i milijuni atoma odvajaju iz vlaknastih sastojaka zbrda-zdola smiješane hrane, pa kroz beskrajno malene mikroskopske ćelije ulaze u stijenke crijeva, da bi konačno stigli do jetara.

Debelo crijevo: skromna domaćica

Nakon što se atomski elementi oslobode želudane kaše i osmozom prođu u stijenke tankoga crijeva, krv ih prenese, najprije kroz jetrenu krvnu žilu u jetra, a potom iz jetara u srce, odakle se razilaze po tijelu onako kako raspoređuju jetra.

U tim trenucima tanko crijevo propušta ostatke probave u debelo crijevo. Propušta ih i ono što spaja tanko i debelo crijevo. Ako je debelo crijevo isto i djeluje uredno, trebaće mu još sat-dva da pripremi izmet za izbacivanje.

Iako hrana mora proći nekih sedam metara tankog crijeva prije nego njezine hranjive tvari dosegnu jetra,

redovito ostaje nešto hranjivosti u ostatku što prolazi iz tankog u debelo crijevo. Iako je dužnost debelog crijeva samo izbaciti tvar iz koje je tanko crijevo izvuklo hranjivost, ipak uvijek ostane pokoja hranjiva tvar u otpatku. Stoga je funkcija gornjeg dijela debelog crijeva izvući i svaku moguću tvar u uporabivom obliku i prosljeđiti je osmozom u krv te nakon toga u jetra.

Znaš li koliko su važne žlijezde?

Tri endokrine žlijezde sudjeluju u probavi: jetra, gušterača i žučna. Inače u tijelu djeluje osam endokrinih žlijezda.

Važnost tih žlijezda možeš uvidjeti tek nakon što shvatiš da su uključene u svako djelovanje tvoga tijela.

Kad samo pomisliš na toliki broj bolesti samo jetara - za epljenje, proljev, šuljevi, žučni kamenac, žutica, šećerna bolest, potištenost, mučnina, iritacija, bradavice i skleroza - ima smisla znati malo više o tim žlijezdama, o kojima, nažalost, veoma malo zna svijeta nema pojma.

To je posebno važno za onoga koji želi slijediti prirodnu dijetu, jer endokrine žlijezde zahtijevaju ravnomjerne uvjete prehrane, ravnotežu u udjelovanju i istovremeno, inače neće ispravno djelovati. Energija što im omogućuje djelovati proizlazi iz atoma od kojih su građene, te iz atoma hrane koju jedemo.

Ako želiš više znati o tjelesnim žlijezdama, što one i kako ih možeš održavati u dobrom stanju i

zdravlju, preporučam ti svoju knjigu „Sjajno zdravlje“, budući da bi bilo nemoguće razraditi ovdje cijelu temu.

Proučavaju i „Sjajno zdravlje“ i upoznaju i endokrine žlijezde, otkriveno je iznenađenje, da je med najbolja hrana jetara, a mješavina svježeg soka od mrkve, repe i krastavaca odgovara jetri. To su glavni sastojci hrane za jetra!

Uredni proces probave je moguć, jer ga nadzire sustav endokrinih žlijezda. Svaka žlijezda, u domeni svoga djelovanja, utječe na procese što se odvijaju u jetrama.

Sada moramo baciti pogled na uobičajeno što ga hrana koju stavljamo u usta ima na te žlijezde za vrijeme probave. Nakon što shvatimo što se događa kad metnemo „običnu“ hranu u svoja tijela, pitamo se, kako da to nismo učinili prije.

Mudro je ne temeljiti uvijek naše znanje na navikama ili tradiciji. Upoznaj istinu prije nego stvoriš zaključak. Ljudska pamet nije ista nakon što je shvatila istinu.

Upropaštena hrana - upropašteno tijelo

Jetra su jedan od najvažnijih laboratorija u tijelu. Svaka jestica hrane koju pojedemo, sve što popijemo - sve se to razlaže u svoje sastavne dijelove i putem krvotoka dospijeva u jetra. Tu, u mikroskopskim stanicama, atome i molekule pojedene hrane prerađuju se u tvar koju tijelo koristi za obnovu, izgradnju i popravak stanica i tkiva.

Kuhana i prerađena hrana nagone jetra na povećani napor. Zbog temperature kuhanja i prerađivanja atomi i molekule takve hrane su postali anorganski. Obrok takve anorganske, neživotne tvari ne posjeduje magnetizma koji bi iz hrane privukao atome potrebne tjelesnom stanju.

Kad dnevno jedemo sirovo povrće i voće i pijemo svježe sokove, naša jetra djeluju normalno. Obavljaju uredno i dobro regulirano svoju zadaću i iscjeljenja i popravaka. Preoblikovani i preuređeni atomi i molekule šalju se krvotokom u žlijezde i sve druge dijelove tijela. Nuzproizvod tog procesa također se iskorištava. Skupa s rabljenim stanicama krvi i drugih organa jetra pretvaraju otpatke u žuč. Žuč se uskladištava u žučnu kesicu, odakle se koristi kad god je potrebna u brojnim aktivnostima tijela.

Tvoja jetra su svoj vlastiti gazda

Malo kasnije raspravljat ćemo o izvorima bjelanjaka u prirodnom načinu ishrane, ali za sada u te upozoriti, da je beskorisno jesti „stopostotnu bjelančevinu.“

Što je cjelokupna bjelančevina? Cjelokupna bjelančevina se nalazi u mesu životinja, riba i ptica, a sadrži svih dvadeset i tri aminiokiseline.

Što su aminokiseline? To su atomski lanci, koji ne samo što služe za gradnju bjelančevinskih molekula, već aktivno djeluju u izvjesnim funkcijama, ukoliko ima života u atomima bjelanjaka.

Drugim rije ima, aminokiseline nisu samo gra evni materijal bjelan evina, ve ako ih usporedimo s uredom ili bilo kojom drugom zgradom, one, simboli ki re eno, predstavljaju sve aktivnosti što se odvijaju u tim zgradama.

Cjelokupne bjelan evine nisu u skladu s našim tijelima

Bitno je za svakoga tko želi slijediti prirodnu dijetu shvatiti, da cjelokupna bjelan evina ne može biti probavljena i asimilirana u ljudski organizam kao takva, bilo to meso ili riba, bez obzira na broj sadržanih aminokiselina.

Bjelan evine u mesu sisavaca, riba ili peradi nastale su od živih, organskih atoma iz živog raslinja što su ga te životinje jele. Meso u takvom izvornom stanju je potpuna bjelan evina. Me utim, jedu i meso ne možemo iskoristiti ni koncentriranu bjelan evinu, ni kiseline od kojih se sastoji. Bjelan evine moraju biti svedene na atome od kojih se sastoje, da bi onda tijelo moglo prepoznati te atome i stvarati od njih svoje vlastite aminokiseline i bjelan evine.

Prirodna hrana je uvijek potpuna

Bilo bi mnogo lakše i u inkovitije koristiti svježę, sirovo vo e i povr e što nam ga priroda nudi! Sama svrha stvaranja biljnog carstva bila je i ostaje - dati život atomima. Svako vo e i povr e sadrži potrebne atome, od kojih se oblikuju bjelan evine u

ljudskom organizmu. Ljudsko tijelo ne može svrsishodno koristiti nijedan mesni proizvod u obliku potpune bjelan evine, me utim, ako jedemo sirovo vo e i povr e, probavni organi nemaju potrebe za razbijanjem molukula. Oni jednostavno pomažu atomima i molekulama da se odvoje, da bi ih tako krvni i limfni sudovi mogli lako pokupiti i prenijeti u žlijezde, stanice i tkiva cijelog tijela.

Jetra se ne obaziru na trgova ke reklame o „bjelan evinskim proizvodima.“ Jetra nisu išla u školu pa ne mogu itati upute i obe anja prodava a „cjelokupnih bjelan evina“.

Ne troši svoga vremena ni novca na cjelokupne bjelan evine. Prirodni izvori bjelan evina su jeftiniji i u inkovitiji.

Tvoj probavni sustav odbacuje škrob, mrzi še er i prezire masno kuhanje

Zašto škrob?

Samo sedam posto od svih elemenata od kojih se sastoji tvoje tijelo spadaju u kategoriju uglji nih hidrata. Škrob i še er kemijski pripadaju uglji nim hidratima.

U tvome tijelu nema ni jedne jedine mrvice škroba, a ne može je ni biti, jer škrob nije rastopiv u vodi, pa prema tome kao škrob ne može postati teku inom. Probavni trakt treba uložiti mnogo energije i napora u pretvaranju škroba u prirodni še er, da bi ga tijelo moglo koristiti.

Nagomilane molekule škroba mogu teško oštetiti probavni sustav. Prolaze i kroz jetra mogu ostati ukliještene između stanica jetre. Ako se to esto događa, dolazi do začepljenja, iz kojeg se lako može razviti otvrdnuta jetara, odnosno ciroza.

Kad sam ja prvi put shvatio da se škrobne molekule ne rastapaju ni u vodi, ni u alkoholu ili eteru, smjesti sam razumio, zašto su žitarice i hrana puna škroba što sam ih u svoje vrijeme toliko jeo toliko smetali jetrama, tako da su bila tvrda poput komada daske. Isto tako sam našao odgovor, zašto se stvaraju pijesak i kamen u žučnom mjehuru i bubrežima, a i zašto se krv nenaravno grušava u žilama i kapilarima, stvaraju i šuljeve, tumore, rane i druge poremećaje u organizmu.

U ovom slučaju i dalje jesti koncentrirani škrob, koji je protuprirodan samom tijelu, a uz to dodaje protuprirodnu i nepotrebnu težinu tvome tijelu!

Zašto šećer?

Da bi se shvatila opasnost od uporabe bijelog šećera, treba se sjetiti da hrani uzme tri do četiri sata da prođe kojih sedam metara, od usta do kraja tankog crijeva. To sporo, puževo kretanje je potrebno probavnim procesima u crijevima da bi se svaka čestica pojedene hrane razgradila i prešla u tekuće stanje, da bi atomi od kojih se sastoji hrana mogli osmozom proći kroz stijenke crijeva, te pokupljeni u krvni tok došli do jetara.

Bijeli šećer nema strpljivosti čak i sve to vrijeme da bi se našao u jetrama. U stvari, postaje tekućinom i prije nego prođe kroz želudac, pa se sam prelije preko dvanaesterca u tanko crijevo. U trenutku kad tako nabrzo dođe u tanko crijevo, već je pretvoren u alkohol i glukozu. U tom stanju teče u jetra, preplavljujući ih pretjeranom količinom glukoze. Glukoza je tada ispuštena u krv, a ona i je prezasićenom šećerom. Ishod je šećerna bolest poznata kao dijabetes.

Što biva sa stanicama masnoće?

Kad količina glukoze u jetrama prijeđe granicu podnosivosti, jetra pretvore glukozu u kuglice masnoće, pa ih izbace, jer su neupotrebne u jetrama. Što onda bude s tom masnoćom? Upravo ono što nitko ne želi. Te kuglice masnoće zaustave se u onim mišićima koji su najmanje u pokretu, to jest na kukovima i trbuhu, a posebno ispod brade.

U prosjeku masnoća stani je treba obično prvih trideset godina života ljubitelja šećera da bi mu promijenilo i uvelo obujam i anatomiju, a onda još trideset do četrdeset godina da se riješi debljine - u grobu!

Zašto masno kuhanje?

U osnovi masnoća je kombinacija kiselina, a one se molekule sastoje od atomskih elemenata ugljika, kisika i vodika. Veličina i način molekularnog kombiniranja svakog od ova tri elementa određuje neke

masno e laganima, kao što su biljna ulja, ili teškim i krutima, kao što su masno e životinjskog porijekla.

Limfni vorovi izvla e masno u iz crijeva, ne diraju i bjelan evina ni ugljikohidrata na njihovu prolazu kroz crijeva. Limfni vorovi prikupljaju masno u i potom je pretvaraju u krajnje finu emulziju. U tom stanju je sprovode limfnim kanalima do prsne žile, koja je glavni limfni vod u grlu, te je onda puštaju u krvotok.

Kad je masno a kuhana, kao u prženoj hrani, kukuruznim kokicama s maslom i uštipcima, masno a se pretvara u anorganski proizvod, koji zatijeva daleko zamršeniji postupak pretvaranja u emulziju. Posljedica toga je da masno a, što katkad satima nakon jedenja ostaje u krvi nije uporabiva, ko e i sustav umjesto da bude raspoloživa u korisne svrhe.

Svi prženi brašneni proizvodi, naro ito oni prženi u pregrijanu ulju, o ajno su neprobavljivi. Skoro je nemogu e pretvoriti masno om zasi eni škrob u bilo koju vrstu še era.

Ta ogavna kombinacija dovodi do stvaranja nezdravog, a da i ne kažemo neugodnog plina u organizmu, stvaraju i istovremeno udan osje aj zasi enosti i zadovoljstva. Krajnji proizvod hrane pržene u masno i je gnjiljenje i fermentiranje izmeta pri kraju debelog crijeva. Ružan smrad, za epljenost, neugodan zadah i debele naslage oko struka redovne su posljedice uživanja u pala inkama, pomfritu, poga icama u tignju i sli no. Je li ishod vrijedan

trenutnog, ak bih rekao sumnjivog uživanja u takvoj hrani?

Pokušaj i ti s prirodnom prehranom

Jesi li primijetio, kako tvoji prijatelji što vole masno prženu hranu svake godine izgledaju sve deblji, izgledaju i k tomu mnogo, mnogo stariji nego što u stvari jesu? No, ako oni vole jesti takvu hranu, nema smisla pou avati ih kakao da budu vitki i zdravi. Me utim, to ne bi trebalo sprije iti tebe da sam slijediš savjete koje bi htio dati njima, nakon što se osobno uvjeriš u savršenost prirodne dijete.

Masno e su ipak potrebne za uravnoteženo uzdržavanje tjelesnih funkcija. Masno e su naša najvrednija rezerva energije, baš kao što automobilski akumulator sadrži elemente za uskladištenje elektri ne energije, potrebne za paljenje motora.

Ima mnogo vrsta prirodne hrane, koje nam daju potrebnu masno u, kao što u to razložiti poslije.

Poput sve ostale hrane, nijedna masno a ne može biti upotrijebljena dok joj se molekule ne rastave u atome odgovaraju ih kemijskih elemenata. Kad se poremeti ravnoteža tih elemenata, masno a e se nataložiti u debelim slojevima nan dijelovima tijela gdje ih se najmanje želi.

Znati kako tijelo radi i što treba za obnovu ve je korak u pravom smjeru. Ali mudrost se stje e primjenom znanja u praksu.

Nemoj suditi ovu knjigu sa stanovišta vlastitog shvaćanja što jesti i što piti. Ja sam ti na ovim stranicama dao tumačenje prirodnih zakona. Moje istraživanje dovelo me je do shvaćanja, da je sve što je tomu protivno plod ljudske budalaštine i slabosti. Poznavanje prirodnih zakona, od čega je ovdje moguće prikazati samo jedan djelić, ostaje nepropadljivo.

Šesto poglavlje

OVJEKOVA UMJETNA HRANA - ŠEĆER

ovjekova lažna hrana...

Prije nego ti predstavim prve korake koje moraš učiniti u svrhu gubljenja suvišne težine, te nakon što ti ocrtam prirodni plan prehrane za ostatak tvoga života, moramo skupa ispitati jelovnik prirode u odnosu na ovjekov jelovnik. Nemoj se obeshrabriti! Za svaki neprirodni, od ljudi napravljeni obrok što jedeš, priroda bi ti mogla ponuditi izvorno jelo. S prirodnom hranom ne ćeš se nikada više brinuti o težini, jer će priroda voditi brigu o tvom tijelu, uvaju i ga vitkim i zdravim.

Mnoge osobe, zainteresirane za zdravlje i oblik svoga tijela, počinju shvaćati štetne učinke šećera. Šećerna bolest je razorno prodrle ne samo u zdravlje odraslih već i djece, tako da sva zvonca zvonca na uzbućuju. Usprkos tomu mnogi imaju lažan dojam o učincima raznih vrsta šećera, dostupnih na tržištu.

Od čega se pravi šećer?

Šećer se kemijski svrstavaju prema biljkama od kojih se prave, a to su šećerna trska, šećerna repa i kukuruz. To su umjetni, tvornički proizvodi, što znači da su prerađeni visokom temperaturom, te su lišeni enzima i dosljedno tomu štetni za ishranu.

Secer, šećer na sve strane, ali ne jedi ni zrna!

Pri koncu ovoga izlaganja upoznat ćete se sa sadržajem dodatnih umjetnih vrsta šećera, što će ih skoro uvijek naći na listama naljepnica većine konzervi, gaziranih pića, sireva, mesa, juha, slanine, pogotiča, kruha, žitne kaše i zrna. Što je još važnije, ti šećeri se rabe i u pripremanju „dijetalne“ hrane.

Trebaš poznavati vrste šećera i njihovu svrhu, jer neškodljivi „prirodni šećer“, odnosno sladori sastavni su dijelovi svih biljaka. Nadalje, slatko je postalo neophodno za neke vrste hrane, da bi postala ukusnija i jestiva.

Cisti bijeli kristali droge u tvojoj šećernici rasli su kao šećerna trska u prirodi

Kad ljudi prave šećer od trske, stabljike se drobe i prešaju da bi se iz njih iscijedio sok. Ti sirovi sokovi se prerađuju nekoliko puta, dok se ne svedu na „čiste“ bijele kristale, koji će eventualno završiti na stolu u tvojoj blagovaonici.

U prvom postupku rafiniranja sok se procjeđuje i tretira kemijski da bi se „odstranilo

ne isto čisto“. Kruti dijelovi se uklanjaju i ostaje samo žitka masa, zvana melasa, koja nakon toga prolazi kroz nekoliko „pročišćujućih“ procesa i postupno poprima svjetliju boju. Prvi stupanj je tamnosmeđ i vlažni šećer, što stupnjevito postaje sve svjetliji i suši, sve dok na kraju ne ostanu fina zrnca čistih, bijelih kristala.

Znaš li kako se pravi kemijski heroin? Ljudi prave sok od makova zrnja pa ga rafiniraju. Sok se najprije prerađuje u opijum, nakon toga u morfij, te konačno u heroin.

Kakav ogavan zločin uvijek čini protiv sebe i protiv prirode!

Šećer: otvorena Pandorina zdjela

Tvornički bijeli šećer djeluje štetno i pogubno na zube, jednjak i probavni trakt. Tako er izaziva unutarnje poremećaje, kao što je dijabetes, rak, oštećenje, gnojne upale desni, propadanje okozubnog tkiva i gubitak zubi.

Bijeli šećer je posebno štetan po žene. Produljuje i pojačava bolove za vrijeme menstruacije, povećavaju i nervozu i opću slabost. Iako se te pojave općenito smatraju nekim prirodnim, u stvari su krajnje neprirodne i nepotrebne. Neuzimati bijeli šećer već ga zamijeniti medom redovito predusrećuje ili uklanja te neugodnosti.

Šećer ne samo što je štetan sam po sebi, već tako er uništava vrijednost bilo kojeg voća, ako mu se dodaje. Voće je ista tijela, čak i ono kisela okusa

djeluje kao lužina u probavnom sustavu (pod uvjetom da je zrelo, razumije se!). No, ako mu se doda šećer, potpuno mu se mijenja probavna reakcija, pa proizvodi višak kiseline u tijelu.

Jesi li znao, da se šećer u tebi pretvara u kiseline i u alkohol?

Kad ga jedemo u bilo kojem obliku i na inu, u hrani, slatkišima ili napitcima, šećer fermentira u probavnom sustavu, uzrokuju i stvaranje octene kiseline, ugljične kiseline i alkohola.

Octena kiselina je veoma razorna, kako svjedoči njezina uporaba u uklanjanju kožnih bradavica. Ako može tako spržiti bradavicu na površini kože, zamisli kakvo oštećenje stvara na osjetljivim stjenkama crijeva. Zapravo njezin učinak je veoma naglašen, jer brzo ulazi u organizam. Budući da je srodna s masnom kiselom u živim vlaknima, njezin učinak na živce je paralizirajući.

Alkohol iz šećera je isto tako štetan, čak i više razoran, jer služi kao otapalo za one elemente u tijelu koji su rastvorivi samo u alkoholu i kasnije se teško obnavljaju. Postupno razara bubrežno tkivo. Također djeluje na živce povezane s mozgom te umanjuje sposobnost promatranja, koncentracije i kretanja, upravo na isti način kao i alkoholno piće, jedino što to čini polaganije.

Kad Pandora podiže pokolopac, izletješe tuge i nevolje ljudskog roda!

Kad jedemo šećer ili pijemo začerećena pića, kao na primjer umjetne sokove, gušteraća trpi krajnje štetne posljedice. Gušteraća, ugniježdena u dvanaesterac (takozvani drugi želudac), naša je najaktivnija probavna žlijezda.

Kroz svoj kanal gušteraća ubrizgava probavne sokove u dvanaesterac, a one i tako mogu ometati istovremenu probavu nekoliko raznih vrsta hrane.

Kad šećer u e u gušteraću, goni je na pretjeran i nepravilan rad. Budući da je šećer „mrtvi“ prerađeni proizvod, poremećaji u gušteraći i uzrokuju mnoge tegobe i bolesti.

U jetrama šećer se taloži u obliku glikogena. Ako šećer neprestano pritjeće u jetra preko njihova kapaciteta, višak glikogena se ispušta u krvotok u obliku masnih kiselina. Naravno, te masne kiseline se naslažu na svim moguće nepoželjnim mjestima našeg tijela.

Ovisnici o šećeru: općesvjetska pojava

Iako je ispravno zvati šećer drogom, on je u stvari umjetni kemijski spoj. Osobe koje ga previše troše (a velika većina to teško može izbjeći), prije ili kasnije počinju isti proces propadanja kao i ovisnici o drogama.

Kad je Pandora zaklopila zdjelu, ostala je jedna dobra stvar: nada

Ako si uvjeren u strahovitu pošast što je u tijelu stvara uživanje u umjetnom še eru, te odlu iš ukloniti še er sa svoga jelovnika, posebno je važno, da, zbog injenice da je še er droga, moraš biti oprezan i ne pre nagliti se.

Tvoje tijelo e nekoliko dana zahtijevati še er, možda cijeli tjedan, ali ako popiješ malu ašu naran ina soka svaki put kad potražnja za še erom postane neizdrživa, tvoja e se žudnja smiriti. U stvari, nakon što izdržiš nekoliko tjedana bez še era, izgledat e ti odbojno, te eš se sam sebi uđiti, kako si ikako mogao jesti tu odurnu slatku hranu!

Kad govorim o razornim u incima še era, odnosim se na tvorni ki proizvod. Tu uklju ujem bijeli, sme i, nepreradeni i svaki drugi še er, uklju uju i melasu i javorov sirup. Sve je to ra eno pod visokim temperaturama. Ipak je bijeli še er najrazorniji i najopasniji, jer je redovito „rafiniran“ sumpornom kiselinom.

Bez obzira na sve, injenica je da tijelu treba še er, ali mu ne treba prera eni od trske, repe ili kukuruza. Tijelo zahtijeva i koristi še er što ga nudi priroda, a nalazi se u sirovu vo u i povr u, te posebno u medu.

Med: dar prirode

Kad nam treba nešto zasladiti, rabimo med, dobiven iz sa a, bez uporabe visokih temperatura.

Med je poluprobavljen slador, odnosno ugljiko-hidrat, koji ide uz svako vo e ili drugu hranu.

Kad osje amo potrebu za ne im slatkim, jedimo datulje, smokve, grož ice i drugo vo e bogato prirodnim še erom. Prirodni še er ne deblja!

Provjeri da tvoj med nije slu ajno doživio šok!

Izgleda nevjerojatno, ali znaš li ti da iako naljepnica na posudi s medom kaže „nekuhan“, med je u stvari bio pregrijan? Zakon dopušta proizvo a ima grijati med do preko 60 stupnjiva u trajanju od trideset minuta, kako bi se uništile kvasne gljivice, usporilo ogrumenjavanje, te da bi se, jednostavno re eno, olakšalo flaširanje meda. Taj ljupki, kristalni bistri med bio je pregrijan i prera en, lišen osnovnih životnih elemenata uklju uju i pelud. Za pretpostaviti je, da je takav med pretrpio tešku traumu otkad su ga p ele zadnji put vidjele. Vitamini, minerali i enzimi u živom, negrijanom medu - to je ono što mi ho emo!

Raš lanjuju i pažljivo ovo gradivo što sam ti ga dao na prou avanje, shvatit eš zašto mi sasvim izbjegavamo tvorni ki še er, hranu i pi e koji ga sadrže i sve bombone i slastice.

Prirodna dijeta pomaže ti re i „Ne!“ slatkišima

Kad nam netko ponudi kakav slatkiš od še era, mi ga odlu no otklonimo, jer znamo da bismo štetili

sami sebi ako bismo ga pojeli. Osim toga, ako ga pojedemo, s vremenom bi se dokazalo da udovoljavaju i želji za slatkim nije prava suradnja s prirodom u održanju našega tijela zdravim i vitkim.

esto ujemmo kako treneri prijenekog natjecanja daju atletici arima še er. Cilj je dati pojedincu dodatnu injekciju energije. Ni trener ni atletici ar nisu svjesni onoga što se događa a nakon što u inak te „energije“ ishlapi. U pravilu natjecatelj bude posve iscrpljen i nerijetko se sruši na koncu natjecanja. Njegovo je tijelo bilo naglo uba eno u brzinu lažnim podražajem nalik eksploziji. To je kao uliti benzin u petrolejsku pe , jer benzin ima više jedinica gorenja, odnosno kalorija. Ishod je razorna eksplozija.

Prije nekoliko godina posjetio sam na Istoku prijatelje ija je ku a bila na obali rijeke, na mjestu gdje su studenti trenirali veslanje. Upoznao sam se s jednim od trenera i predložio mu, da prije same utrke dadne svakome od svoje mom adi po žlicu meda. On je tako i u inio. Utrka je bila ravnopravna, ali iako je protivni ka mom ad odnijela tijesnu pobjedu, svi su njezini vesla i popadali od iscrpljenosti, do im su lanovi mom adi koja je prije utrke uzela med bili u stanju veslati nazad do klupskog doma. Trener protivni ke mom adi bio je dao svojim vesla ima tri kocke bijelog še era uo i utrke!

Kome treba še er? Trgovcima!

A sada evo ostatka moje liste s popisom tvornih vrsta še era. Nakon što postaneš svjestan

sadržaja tih še era, možda e ti do i da ih nikad ne poželiš vidjeti u svojoj ku i.

Kukuruzni sirup: Prozirna, gusta glukoza, dobivena jakim zagrijavanjem škroba, uz uporabu kiselina da bi se sprije ilo kristaliziranje. Rabi se kao jeftino sredstvo za zasla ivanje. U probavnom traktu se brzo pretvara u alkohol i razara vitamine, koji ina e rastvaraju masno u. Veoma esto remeti funkcije guštera e, naro ito ako postoji sklonost k še ernoj bolesti.

Dekstroza: To je prirodni slador, prisutan u tkivu biljaka i životinja, ali dekstrin je umjetno izra en raspadanjem škroba pod utjecajem kiselina. Miješan s jodom dobiva crvenu boju. Rabi se u proizvodnji ljepila, služi kao surogat za gumu, a koristi se i u pravljenju umjetnih sokova i piva. O ito je da takav produkt može izazvati svu silu bolesti. Kad na koncu probave taj proizvod dosegne područje mozga, može izazvati duševne poreme aje, ometaju i normalno djelovanje živaca i miši a, kao i moždine u hrptenja i.

Glukoza: U prirodi glukoza se stvara pri probavi ugljikohidrata, ali industrijski se pravi grijui i škrob kiselinama, posebno kukuruzni škrob, od kojega se dobiva jeftin sirup za izradu umjetnih sokova.

Sahariu: Proizvodi se u velikim koli inama. Pravi se od ugljene smole i dehidrirane saharinske kiseline. Iako je 300 do 500 puta sla i od še era, nema nikave prehrabene vrijednosti. Naprotiv, kao i svaki proizvod od ugljene smole izaziva kiselinsku reakciju u tijelu.

Kukuruzni škrob: Proizvodi se mljevenjem zrnja i naknadnim mojenjem u kaustinoj sodi. Tijekom postupka uklanjaju se klice i ljuska (klica je živa tvar, zametak života u biljnom sjemenu). Tada se smjesa umiješa u rastopinu sumpornog dioksida da bi se spriječila fermentacija.

Potom se iscijedi ulje, a od ostatka se prave kola i za govedsku i ovčju ishranu. Grubi grumeni škroba se daju govedima, dok se bijeli škrob prodaje za ljudsku ishranu!

Dakle, pahuljice škroba, tako paperjaste i bijele, nose u sebi dah kaustine sode. Kao što valjda znaš, kausti na soda se obično koristi kao bjelilo, te u izradi sapuna i industrijskih ulja. Probava toga škroba nije svrsishodna. Bilo daje u obliku pahuljica, ili u pi ima, za epljuje fina propusna tkiva vena i arterija.

Priroda može zadovoljiti tvoju žudnju za slatkim

Šećer je neupitno potreban u procesu metabolizma. U krvotoku ima uvijek šećera, poznatog kao krvni šećer, a to je jedan od bitnih sastojaka ljudskog tijela. Međutim, bijeli šećer i krvni šećer nisu isto, kao što ni kestenjast konj nije konjski kesten. To isto vrijedi za usporedbu bijelog i smeđeg šećera s medom i sladorima u svježem voću.

Neka te ne prevari reklama o istom šećeru od šećerne trske. Taj izraz „isti šećer“ u ovom slučaju znači, da je sve što je hranjivo vrijedno uklonjeno iz proizvoda, ostavivši beživotnu tvar, koja kad je

pojedena, žuri kroz želudac da bi postala alkoholom prije nego jetra mogu intervenirati.

Kad po meš kušati svježije sokove od voća i povrća (koji su popisani u raznim kombinacijama u odsjeku za recepte), otkrićeš da ih ima mnogo koji će utažiti tvoju žudnju za slatkim.

Sedmo poglavlje

OVJEKOVA UMJETNA HRANA - ŠKROB

„Brza hrana“ je lažna hrana

U ove dane i vremena škrob je postao sastavni dio svakog jela. Toliko smo se navikli na njegovu dostupno izobilje, da više nismo ni svjesni ogromnih koli ina što ih jedemo.

Budu i da je ovo doba „brze hrane“, brzina kojom možemo do i da gotovih jela hrane uzima se kao nešto sasvim normalno, tako da rijetko kad pomislimo na sastojke te hrane. Injenica da mladi konzumiraju velike koli ine slatkih i preše erenih škrobnih proizvoda ukazuje na naš nehaj ili naše neznanje.

Jesi li kad promatrao kako svijet odabire namirnice u trgovini? Od prolaza do prolaza, uzimuju malo odavde, malo odande, ne gledaju i ni promišljaju i, trpaju namirnice u pretovarena kolica i žure na blagajnu. Nemaju ni pojma o sastojcima hrane koju kupuju. Kolica su im puna kutija i vre ica

škroba, koji je uglavnom prikriven u opisima sadržaja na naljepnicama. Kad bi stali itati ono što piše na kupljenim bocama, konzervama i omotima, možda bi ih otrijeznilo i natjeralo na u enje o superiornosti prirodne hrane.

Koncentrirani škrob e te udebljati, prirodni ne e

Ako kanimo jesti samo prirodni škrob, od iznimne je važnosti nau iti razlikovati koncentrirani škrob od prirodnoga. Tako emo uvijek biti sigurni da jedemo prirodnu savršenu hranu, a ne umjetni nadomjestak.

Umjetni, prera eni škrob je osušen do te mjere da je njegov vodeni sastojak potpuno uklonjen. Takav koncentrirani škrob je prera ivan, da bi se, po ljudskom mišljenju, uklonilo sve što „nije bitno“. Prema tome svi brašneni proizvodi, kao kruh, kola i, keksi, rezanci i druge tjestenine spadaju u kategoriju koncentriranih škrobova. Nisu sasvim lišeni vode, ali su tijekom prerade bili kuhani ih pe eni i pregrijavani, što je uništilo enzime, koji bi po prirodi trebali obnavljati tvoje tjelesno stani je.

Znaš li da možda jedeš dehidriranu tjesteninu?

Nemogu e da bi ovjek poboljšao prirodu uklanjanjem vitalnih sastojaka iz hrane nado- mještaju i ih tvorni kim proizvodima. Ako nisi upoznat s postupkom po kojem se prave škrobn

proizvodi, molim te, pogledaj objektivno kako se prave makaroni ili tjestenine. Uz to imaj na umu, da kolikogod neka hrana izgledala savršeno normalna i prihvatljiva od svijeta, to je još uvijek ne čini hranom koju je priroda predvidjela da jedeš.

U preradi makarona i drugih tjestenina, žito se najprije samelje u brašno, a mekinje se odstranjuju (mekinje su ljuske zrna, bogate vitaminima i mineralima). Idu i sastojak je voda, koja se dodaje brašnu te se mijesi u tijesto. (Ta dva sastojka, brašno i vodu, mame su kroz naraštaje koristile za pravljenje „domaćeg“ ljepila za školske ručnice i radove svoje djece!)

Izrada tjestenina: dječja igra s tijestom

Tanka i duga ka tjestenina oblikuje se protiskivanjem kroz kalup cjevasta oblika. Ostale vrste se prave zbijanjem tijesta u kalupe u obliku zvijezda, krugova, šupljih koluta i slično. Tako prešano tijesto se suši u posebnim komorama s kontroliranom temperaturom u svrhu ubrzanja sušenja. Što od svega ostaje kad jednom ti proizvodi dopiju na police u trgovinama? Paketi sasusjenog, koncentriranog škroba.

Tvornici škroba imaju svoju uporabljivost, ali...

Ljudi rabe škrob u mnogobrojne svrhe. Koristi se u tekstilnoj industriji za vrstu tkanina. Dodaje se kao zgušnjiva u izradi boja, tako i kao dodatak

smjesi za izradu papira, lijekova, higijenskih pudera, pa i porculana. Može se reći, da je škrob sasvim u redu i veoma koristan, ali - zašto ga jedemo?

Naše tijelo nam nastoji reći, da ta umjetna hrana nije normalna, ali mi smo toliko zauzeti oko naših boljki i viška težine, da ne shvaćamo kako su to upravo znaci za uzbunu, kojima nas priroda opominje, da je umjetna hrana pogubna po naše zdravlje i po našu figuru.

Priroda se ne igra sakrivača

Na koji način nas priroda obskrbljuje škrobom? Ugljikohidrati (šećer i škrob) su hranjivi i prihvatljivi jedino ako su plod darežljivosti prirode. I šećer i škrob prirodno se stvaraju u zelenim biljkama. Ugljikohidrati koje priroda smatra hranjivima su voće i povrće, krumpiri, grah, leća, zeleni grašak, žitarice - ukoliko se jedu u sirovom stanju. Kad proključaju, grah, grašak, leća i žitarice su vrhunski ugljikohidrati.

Ako si u nedoumici oko pripremanja te hranu u sirovom stanju, neka te to ne zaplaši ni obeshrabri. Veoma je jednostavno svesti ove vrste hrane na njihove sokove, pa i uživati u njima nakon što okušaš neke od salata i sokova s kraja ove knjige. Otkrit ćeš da tvoja potražnja za umjetnim slatkim i škrobnim jelom, od kojega si se debljao, može biti potpuno udovoljena prirodnom hranom.

U prilagođavanju tom novom načinu mišljenja i jedenja, sjeti se da treba promijeniti mnoge navike.

Da bi se to ispravno u inilo, treba postupati otvorene pameti i iskreno htjeti provjeriti, ho e li taj na in donijeti ploda.

Uskogradno mišljenje koje se odupire plimi razumnih dokaza, mišljenje naviklo podozrijevati na svaku radikalnu promjenu ideja, navika i djelovanja, najve i je kamen spoticanja na putu prirodnog napredovanja.

Sura uj s prirodom odri u i se stvari koje si držao ispravnima

Lako je upamtiti razliku izme u prirodne i prera ene hrane, ako smo tijekom ovih izlaganja shvatili, da prirodno vo e i povr e sadrži še er i škrob, kao i bjelan evine! I da su prirodni proizvodi sto posto bolji!

Da li te to iznena uje? Ako je tako, onda si i ti u društvu tolikih koji misle, da se bjelan evine dobivaju isklju ivo iz životinjskog mesa, naro ito ako su prošli posebnu dijetu za mršavljenje koja se sastoji samo od bjelan evina. Ve ina dijetaša ne mogu izdizati bez slatkoga ve drugi dan dijete, jer trpe posljedice uskra ivanja še era. A škrob je do te mjere dio naše prehrane, da ga je nemogu e izbje i uobi ajenom dijetom.

Zar ne bi bilo lakše, kad bi ti „dijetaši" znali, da ih priroda može opskrbiti izvorima še era, škroba i bjelan evina, koji sadrže najfiniju hranu na svijetu, a k tomu, jedu i tu hranu dopustili bi prirodi da automatski kontrolira njihovu težinu?

Sada bi bila dobra ideja da na završnim stranicama ove knjige pogledaš poglavlje pod naslovom „Tablica prehrane vrijednosti povr a".

itaju i te stranice vidjet eš sastojke (bjelan evine, še er i škrob), vitamine i minerale u svakom vo u i povr u. Dok po imaš dijetu prirodnom hranom, pomo i e ti saznanje, da eš dobiti sve sastojke hrane koji su ti potrebni.

Nužno je da znamo razliku izme u prirodne i prera ene hrane. Ako smo svjesni toga odakle neko jelo dolazi i kako ga tijelo probavlja, bit emo veoma odlu ni da nikad više ne metnemo u usta umjetnu, prera enu hranu.

Kamo to ode sva prava hrana?

Kad poduzmeš ozbiljne korake, potrebne za regeneriranje tijela, shvatiš kako je lako prije i negativnu crtu lakšeg otpora u vezi s prehranom i neobazirati se na vrstu i kakvo u onoga što jedeš. Jednog dana pogledaš oko sebe i naglo se za udiš, kako je svijet (a možda i ti!) uspio preživjeti uz toliko razoran na in prehrane i tolike, bez ikakve sumnje štetne vrste hrane i pi a, ija je svrha ugoditi apetitu. Pitaš se, kako svijet može živjeti na umjetnoj hrani, što je ovjek izmišlja samom sebi.

Bijelo brašno - smrtni prah

Jesi ili ikad razmišljao o kruhu što ga jedeš? Mnogi od vas ne znaju, kako je došlo do bijelog kruha, a budu i da je za tebe od iznimne važnosti

znati zašto ga uopće ne smiješ jesti, nadam se da tu te uvjeriti u njegovu štetnost.

Problem leži u injenici, da žitarice sadrže visoku koncentraciju škroba. Do prije kojih 150 godina nije postojalo to što se danas zove „bijelo brašno“. Sve brašno je u mlinovima raeno kao „integralno“, zadržavaju i sve svoje prirodne hranjive sastojke.

Tada su se u Ugarskoj, glavnom proizvođaču žita u Europi toga vremena, poeli rabiti strojevi s valjcima, koji su drobe i zrna razbijali i molekularnu strukturu stanica. Slijedila je proizvodnja finog, bijelog brašna, po kojem su neki pekari postali i ostali poznati prave i uvene bečke kiflice.

Amerikanci su, po običaju, pod hitno iskoristili europsku ljubav prema bečkim kiflama. Oko 1880. godine mlinarski pogoni u Minnesoti poeli su proizvoditi bijelo brašno, koje je iz godine u godinu postajalo sve beživotnije.

Paradoksalno je, nakon 4000 godina uporabe žita, i to kad je ljudsko društvo ušlo u razdoblje takozvanog napretka, da je kruhu što se danas jede oduzet svaki trag života!

Sylvester Graham - uvijek ispred svoga vremena

Jedan od najistaknutijih boraca protiv opasnosti s kojom se suojava civilizacija uporabom beživotnog bijelog brašna bio je Sylvester Graham, zagovornik umjerenosti i zdrave hrane, rođen 1794.,

umro 1851. Zagovarao je pravljenje kruha i drugih peciva od cijelog žita, neprosijanog i grubo samljevenog. Njegov specijalitet „Grahamov kruh“ još i danas se proizvodi i konzumira.

U to vrijeme ja sam u udu itao naruene lanke, u kojima su lijebnici razglašavali vrijednosti „profinjenih“ proizvoda od bijelog brašna, proglašavaju ih hranjivima usprkos svim suprotnim dokazima. S druge strane, bilo je i mnogo poznatih lijebnika, koji su oduzimanje životne snage brašnu smatrali prvim korakom u pogoršanju općeg stanja zdravlja. Kako su samo bili dalekovidni i kako su se samo pokazali istinitima!

Pro išeno, elegantno mrtvo tijelo

Danas se u trgovinama uglavnom prodaje škrobna hrana od „rafiniranog“, preišenog i proišenog brašna. Za mnoge rije „rafinirano“ podsjeća na eleganciju, ljupkost, profinjenost, isto u i sli ne pojmove. Za one koji se brinu o svojoj prehrani, rije „rafinirano“ rabljena u vezi s brašnom zna i da je hrana posve lišena svoje izvorne vrijednosti.

Za smirenje vlastite savjesti mlinari i proizvođači dodaju beskorisne proizvode i kemikalije, da bi tobože „oja ali“ brašno i njegove proizvode. „Rafinirano“ brašno je mrtvo. Ja još nisam uo, da bi se lešina mogla neim ojaati pa postati nešto drugo nego lešina.

Prepe eni kruh: baci ga, ne jedi ga!

Na jednom od mojih predavanja protiv škroba i posebno kruha bila je i jedna simpatična starija gospođa. Za vrijeme pitanja i odgovora ona ustade pa e samouvjerenost: „Ja pržim kruh u pe i sve dok se potpuno ne osuši i otvrdne. Ne mislite li, da je tako puno bolji?”

„Draga gospođo,” - nisam mogao a da ne odgovorim - „ni pe en ni prepe en kruh nije za vas dobar. Me utim, ako prepe ete komad kruha pa ga bacite kroz prozor, odletjet e dalje nego neprepe eni.”

U enje je majka znanja - mudrost je plod iskustva

Budu i da tako mnogo svijeta jo uvijek obi ava jesti bijeli kruh i druge proizvode od bijelog brašna (iako se zamje uje ohrabruju e zanimanje za integralnim brašnom), posvetit u ovdje malo vremena objašnjenju, zašto bi ti trebao pogledati malo bolje u taj bijeli, mekani, za prehranu potpuno beskorisni kruh.

Za neke bolesti je sa sigurnoš u dokazano, da nastaju zbog pretjeranog konzumiranja proizvoda od umrtvljenog brašna. Spomenimo proširenje srca, akutna anemija, ote ene noge i uzetost.

Nema dovoljno rije i za opisati ozbiljnost opasnosti od jedenja pe ene hrane, napravljene od umrtvljenog bijelog brašna. Takva hrana nema mjesta na jelovniku onih koji žele biti prirodno vitki i zdravi.

Žitarice: kako da bude vuk sit i ovca cijela?

Za one koji jednostavno ne mogu bez žitarica izlaz je u na inu pripremu, osobito ako ih vole doru kovati. (U odjeljku za recepte na i eš i druge savjete za doru ak.)

Zrnje ne treba kuhati, dovoljno ga je preko no i namo iti u toploj vodi (oko 45 stupnjeva). (Mi rabimo termosicu široka otvora). Pazi da ni u jednom trenutku voda ne provrije. Kad se zrnje dovoljno smekša za žvakanje, može ga se jesti zasla ena medom. Ne zasla uj ga nikad še erom! Jestu uz to pokoje proklijalo zrno korisno je i dobro.

Uzimaj samo malene zalogaje. Sjeti se, da probava po inje u ustima. Drži zrnje u ustima sve dok ne bude prožeto pljuva kom, zatim ga žva i dok ne prije e u teku e stanje. Nemoj žuriti. Ako to nisi dosad kušao, vjerujem da e biti otkri e za tebe.

Kad se nakon nekoliko dana navikneš na tu hranu, nadam se da eš s užitkom po eti ili nadomjestiti svoj doru ak tim ukusnim jelom.

Od žitarica preporu amo zob, raž i pšenicu, nastoje i ukoliko je mogu e nabaviti organski uzgojeno neprera eno zrnje, izbjegavaju i komercijalna „zapašivana” žita, jer zapašivanja i sli ni zahvati se ine u svrhu spre avanja i uništavanja organizama bolesnih biljki.

S tim da uspijemo nabaviti organski uzgajanu hranu bilo bi pogrešno biti preizbirljiv i pun prigovora na kakvo u namirnica na tržnici. Budimo sretni ako uspijemo kupiti ono što je organski uzgajano, ali op enito govore i, ako ne nadeš baš

ono što tražiš, tada ako si u potrebi, uzmi najbolje od onoga što imaš na raspolaganju i zahvali Gospodinu na onome što si dobio.

Samo budi siguran da si izabrao najsvježije i najbolje što si vidio. Razumije se, to se ne odnosi samo na žitarice, već i na kupovinu voća i povrća za salate ili za cijele sokove.

Siguran sam, da je sadržaj ove knjige, ako se dobro prouči, uvjeriti i najveće skeptike da, u skladu s potrebom ljudskog organizma za mineralima, naglasak treba staviti prije svega na izbor prehrane u skladu s potrebama tijela. Udovoljiti apetitu je nešto drugo. Apetit je poriv svijesti, a glad je zahtjev stanica tijela za hranom.

Ne daj apetitu da zvoni

Ako hoćeš moći utažiti apetit, imaj na umu da ti duša želi. U tom slučaju nema nikakve važnosti što i kako jedeš i piješ, jer ti to nije briga. Kad se apetit utažuje, jedeš i piješ ono što ne ide u prilog tvome tijelu, za posljedice ne možeš kriviti nikoga nego sama sebe. Žrtva si vlastite nekontrolirane proždrljivosti.

Kad naučiš kontrolirati svoj apetit i želje za određenim jelima te se opredjeliš za hranu koja će hraniti i regenerirati tvoj organizam, davat ćeš stanici i tkivu svoga tijela živu energiju koju su im potrebni. A oni će te zauzvrat blagosloviti zdravljem, energijom, snagom, živahnošću i duljim životom.

Pretjeranoj debljini nije uzrok glad, već je nesumnjivo povezana s nezajzhljivim apetitom koji

utječe na mozak. Jasno je prema tome da snaga volje može držati apetit pod kontrolom.

Moje je višedesetljetno iskustvo, kao i iskustvo drugih brojnih istraživača, da za većinu nevolja što tlače ovu civilizaciju odgovornost snose kruh, kolači, kaše i druga kuhana škrobna hrana. Ne mogu dovoljno naglasiti, da je za najbolji dokaz pokušati izbaciti takvu hranu sa svoga jelovnika tijekom dva-tri tjedna i tako dati tijelu priliku da se obnovi. Obradovati ćeš se vide i kako tvoja kilaža opada a snaga se povećava!

Osmo poglavlje

OVJEKOVA UMJETNA HRANA - MASNO A

Čak i kad si predebeo, masno a ti treba

Masno e su potrebne za uravnoteženo uzdržavanje tjelesnih funkcija. Kemijski, masno e su spoj glicerina i jedne ih više masnih kiselina. Masne kiseline se sastoje od atomskih elemenata ugljika, vodika i kisika.

Ali trebaš jesti samo prirodne masno e!

Masno e se dijele u tri vrste:

1. Laka (biljna) ulja, proizvedena od sjemena suncokreta, sezama i uljane repice, od rižinih mekinja, oraha i maslina.
2. Teška, gusta ulja, dobivena iz životinjskog sala.
3. Masti, kao slanina i kuhinjske masti.

Luk na masti - na što je uvijek spao!

ovje anstvo srlja u propast proždiru i nebrojene milijune u ulju ili masti prženih uštipaka, pomfrita, sablasno pohovanih koluta luka, ribe, pokrivenih tijestom i mrvama kruha. Gutaju se ogromne koli ine masno e u na masti prženim hamburgerima, pala inkama, jajima, slanini i beskrajnoj listi drugih stvari, za ije nabranje nemam ni vremena ni volje.

Tvoje tijelo, baš kao i tvoj auto, treba podmazati

Jedna od funkcija masno e je podmazivanje koštanih zglobova u tijelu. Zbog nevjerojatnog porasta konzumiranja hrane pržene u vrelom ulju i masti zabrinjavaju e je porastao broj osoba s oboljenjima i bolovima u zglobovima, uzrokovanih sušenjem podmaziva a poznatog kao zglobna teku ina, koja se izlu uje u zglobove održavaju i ih gipkima i slobodnima.

Trebaš znati kako držati masno u u jetrama, a ne oko trbuha

Kemijski zakoni važe za hranu isto kao i za probavne procese. Da bi se pojedena masno a probavila, mora biti razgra ena u glicerin i atomske elemente masnih kiselina. Raš lamba masnih kiselina (emulgiranje) po inje kad žu i guštera ini probavni sokovi unesu potrebne atomske elemente natrija i

drugih slobodnih lužinskih atomskih elemenata. Nakon toga emulsirana smjesa se sprovodi u jetra, koja ju upijaju i pretvaraju u prirodne masnoće. Međutim, ako je masnoća bila grijana na temperaturi višoj od 45 stupnjeva, neće moći biti odgovarajuće prerađena gušteračinim sokovima, te će biti neuporabiva za jetra. Bit će upropaštena.

Mast, margarin i slični kuhinjski proizvodi, masti i ulja, sve je pri preradi bilo podvrgnuto veoma visokim temperaturama, te je njihova stvarna prehrambena vrijednost potpuno uništena.

Temperatura ulja i masti pri prženju hrane varira između 170 i 220 stupnjeva. Maslinovo ulje, na primjer, uporabljeno za prženje, grije se do 170 stupnjeva, to jest do temperature dekompozicije. Isto je i s ostalim sličnim uljima.

Gorivo što pokreće tijelo je proizvod probavljene hrane, koja u spajanju s kisikom sagorijeva. Toplina stvorena tim sagorijevanjem stvara energiju.

Atomski elementi željezo i natrij osposobljavaju krv da može vezati dovoljno kisika za potpuno sagorijevanje ugljika u masnim kiselinama. Ako je sagorijevanje djelomično i nepotpuno, dolazi do stvaranja viška sala na dijelovima tijela gdje ga se najmanje želi. Takvo stanje također utječe na probavu i asimilaciju bjelancevina i ugljikohidrata, od kojih se onda oblikuju usoljena tkiva.

Evo ti liste atomskih kemijskih elemenata i njihovih izvorišta, što će ti biti korisno u odabiru hrane u skladu s kemijskim zahtjevima tvoga tijela.

Atomski elementi i njihova izvorišta

Kisik: Diši duboko i dobit ćeš slobodni kisik. Pij što više svježeg, sirova soka od voća i povrća da bi dobio organski kisik.

Ugljik: Koštunjavo voće, posebno neslane bademi, ali ne kikiriki (kikiriki stvara kiseline). Maslaci od koštunjavog voća su jako dobri ako su sirovi, ali grijani gube svu vrijednost. Masline i avokadosi su odlični izvori ugljika. Maslac (neslani) i vrhnje, ako nisu pasterezirani, također obiluju ugljikom.

Vodik: Mrkva, celer, špinat, kupus, salata, rajčice, grožđe, borovnice i maline.

Dušik: Diši duboko i ravnomjerno na otvorenu prostoriju. Lucerka i druga lisnata zelenila također sadrže dušik.

Kalcij: (Neposoljeni) bademi, mrkva, maslačak, repa, špinat, naranča, (sirovo) kozje mlijeko za djecu, okra, karfiol, rajčice, ešnjak, pastrnjak, sve bobice, sve koštunjače (osim kikirikija), jabuke, (sirov) krumpir, kaj sije.

Fosfor: Crveni kupus, peršin, rotkva (duga bijela), šparoge, kiselica, potokarica, bruseljke, ešnjak, mrkva, karfiol, tikvice, krastavci, poriluk, salata, repa, brazilski orasi, orasi, pastrnjak, kupine, trešnje, crne smokve, naranča, lime.

Kalij: Mrkva, celer, peršin, špinat, šećerna repa, karfiol, poriluk, ešnjak, sirov krumpir, kiselica, tikvice, rajčice, cikla, naranča, limuni, kaj sije, banane, trešnje, datulje, grožđe, borovnice, smokve, kruške, breskve, šljive, maline, lubenice, šipak, masline.

Sumpor: Bruseljke, pastirnjak, crveni kupus, hren, karfiol, kupus, luk vlasac, ešnjak, mladi luk, drenjine, maline, ananas, ribiz, jabuke, brazilski orah, lješnjaci.

Natrij: Celer, mrkva, špinat, rajice, jagode, rotkva, tikvice, salata, maslaak, poriluk, krastavci, repa, cikla, jabuke, kajsije, lubenice, borovnice, kruške, naranče, turunče (grejpfrut), limun, datulje, trešnje, grožđe.

Klor: Šećerna repa, kupus, celer, ešnjak, hren, pastirnjak, slatki krumpir (batata), rajice, avokadosi, datulje, šipak, kososov orah.

Fluor: (Nesoljeni) bademi, mrkva, lišće cikle i repe, maslaak, špinat, celerovo lišće, (svježe) kozje mlijeko, švicarski sir, žumanjak (umućen sirov s medom u narančinu soku), karfiol, kupus, poto arka, peršun, krastavci.

Magnezij: Mrkva, celer, krastavci, (nesoljeni) bademi, maslaak, ešnjak, poriluk, crveni kupus, salata, rajice, špinat, limun, naranče, jabuke, kupine, banane, smokve, ananas, brazilski orah.

Željezo: Salata, poriluk, mrkva, maslaak, rotkva, šparoga, repa, krastavci, hren, rajice, (nesoljeni) bademi, avokados, jagode, grožđe, smokve, lubenice, kajsije, trešnje, borovnice, orasi, brazilski orah, jabuke, grožđe, ananas, naranče.

Mangan: Peršun, mrkva, celer, cikla, krastavci, mladi luk, poto arka, (nesoljeni) bademi, jabuke, kajsije, orasi.

Silicij: Krastavci, salata, pastirnjak, šparogine vrške (sirove), repino lišće, maslaak, hren, poriluk,

okra, peršin, zelene paprike, rotkva, špinat, poto arka, jagode, trešnje, kajsije, jabuke, lubenice, smokve.

Jod: Morska mlava, mrkva, irska mahovina, ananas. (Pozor: bolni ki jod nije za jelo ni za piće!)

Sva ta mast iz tignja ide u tvoje tijelo!

Za epljenje je još jedna od posljedica konzumiranja hrane pržene u pregrijanoj masti ih ulju, pogotovo u ulju što se više puta podgrijava, kao ulje u restoranima za „brzu hranu“, a i drugdje.

Ako jedeš prženu hranu, onemoguće uješ pravilnu prehranu svome tijelu. Pregrijava masno a ometa rad jetara nedopuštaju i pravilnu uporabu atomskih i molekularnih estica hrane.

Kad shvatiš da prevelika temperatura potpuno uništava prehrambenu vrijednost hrane, možda ćeš htjeti postupiti kao i mi, to jest smjesta i potpuno izbjegavati svako prženo jelo.

Masno je bitni sastojak tjelesnih stanica i tkiva, ali samo ako je prirodna i nije bila podvrgnuta pretjeranoj temperaturi. Negrijava i neprerana masnoća u začinima za salatu (koje ćeš naći i pri koncu ove knjige) tijekom probave veoma se brzo raspršava i oksidira, pa je tijelo slabo asimilira.

Prirodna masnoća je potrebna za podmazivanje crijeva (kao i za podmazivanje cijelog tijela). Osoba nije tijelo oskudijeva u podmazivačkoj masnoj i ima poteškoća sa stolicom.

Što se energetske vrijednosti ti e, masno e proizvode 125% više energije nego uglji ni hidrati ili bjelan evine. Tako er su nezamjenjive za održanje vitaminske ravnoteže tijela, jer sadrže vitamine A, D, E i K, budu i da se ti vitamini otapaju u masno i. Ako želiš pravilnu ishranu, uzmi to u obzir, pa uklju i u jelovnik masno e što ih je priroda za nas predvidjela.

Med je sladi, ali masno a bolje grije

Kao izvor energije, na primjer ugnji ni hidrati u medu imaju prednost, jer smjesta proizvode energiju. Do im energija na temelju masno e se o ituje sporije, ali je energetski potencijal masno e dvostruko ve i od uglji no-hidratskog, tako da masno a proizvodi dvostruko ve u koli inu topline, a uz to sagorijeva polako. Zbog te osobine sporog sagorijevanja masno e su prikladniji oblik uskladištenja energetskih rezervi.

Na kraju treba shvatiti, da ljudski organizam zahtijeva izvjesnu koli inu masno e za skladno funkcioniranje svih mehanizama u tijelu. Tijelo muškarca težine, recimo, izme u 60 i 65 kilograma sadrži oko 6 do 7 kilograma masno e, ako je u dobroj kondiciji, dok e tijelo žene podjednake težine sadržavati izme u 15 i 17 kilograma masno e.

Ta masno a je neophodna, jer služi kao rezerva hrane, uskladištene na najefikasniji na in, u svrhu odražanja normalne tjelesne temperature i za energiju potrebnu za bilo koju tjelesnu aktivnost.

Kušaj neke od prirodnih masno a

Za prehranu je veoma važan pravilan odabir masno a. Masne kiseline se nalaze u svakoj hrani, ali u najve im koli inama u mesu i mlije nim proizvodima. Me utim, ima u izobilju hrane s nisko zasi enim masnim kiselinama. Jedino je potrebno odabrati pravo povr e, vo e, sjeme, orahe i ulja, a izbjegavati ili smanjiti uporabu hrane životinjskog porijekla i teške masno e, naro ito tvorni ke masne prera evine.

Slijede i te upute možeš pametno odabrati hranu, te izbje i jela s previše zasi enim masnih kiselina s njihovim odgovaraju im pretjeranim kolesterolom.

Brojevi iza plodova na listi pokazuju koliko puta više ima u nekom plodu nezasi enim nego zasi enim masnih kiselina. Tako na primjer avokado ima tri i pol puta više nezasi enim nego zasi enim masnih kiselina.

avokado 3 i 1/2	bademi 11
brazilski orašac 15	grah slanutak 10
orasi 15	proso 2
jaja 2	maslinovo ulje 8
zob 3 i 1/2	bundevsko sjeme 4 i <i>V</i>
pista o (trišlja) 8 i %	neoguljeno žito 5
suncokretovo ulje 8	lješnjaci 18
masline 8	riža 4 i <i>V</i>
sezamovo sjeme 7 i <i>+U</i>	

Nekomu meso, nekomu otrov

Dopustite mi da izložim svoj stav o jedenju mesa. Ni ja ni moja žena ne jedemo meso. Kroz moja prouavanja zaključio sam odavno da, ako želim imati zdrav i dug život u skladu s prirodom, jesti meso bilo bi tomu ozbiljna zapreka.

Htio bih tako dodati (i o tome u govoriti kasnije) da ja nisam ono što svijet zove vegetarijancem. Vegetarijanci kuhaju svoje povrće, obično ne piju svježih, sirovih sokova od nepravilno obrađene povrća, te jedu kuhani škrob. Iako sam siguran da postoje mnogi pravi, strogi vegetarijanci što ne jedu mesa ni mliječnih proizvoda, vrlo ih malo slijedi savršenu prirodnu ishranu. Ljudi još nisu shvatili da priroda nudi ishranu koja osigurava nevjerovatno dobro zdravlje, težinu u skladu s tijelom i perspektivu duljeg života.

Nevjerovatno je kako puno toga moraš naučiti prije nego vidiš kako malo znaš

Otkrio sam da osoba koja proučava i shvati razloge izbjegavanja neke hrane, postane veoma motivirana da tu hranu nikada više ne jede.

Jedenje mesa je običaj prenesen na ovaj naraštaj nakon tisuća godina stvaranja navike koja je protivna razumu. Otvjekov apetit za životinjskim mesom je tradicija, pa ako se otvijek ne pome pitati, da u to pomaže ili odmaže zdravlje u dugom životu, nastaviti jesti i snositi posljedice svoga postupka.

Psihološki, jedenje mesa podiže razinu kiseline u tijelu. Tijekom probave i razgradnje mesa u izvorne aminokiseline u tijelu se stvaraju velike količine mokraćne kiseline. Kad bi je tijelo moglo smjestiti izbaciti, ne bi bilo velike štete. No, kako je probava sporija, miši i upijaju ogromne količine mokraćne kiseline, s vremenom sve do potpunog zasićenja. Ta kiselina se postupno oblikuje u kristale kao igla oštih vrhova, što prouzrokuje tegobe i bolesti kao što su reumatizam, upala živaca, išijas, upala bubrega i neke bolesti jetara.

Ja u životu nisam sreo osobu koja bi jela svježeg, sirovo povrće i pile razborite količine svježeg soka od povrća i povrća tijekom pet, deset ili više godina, a da bi za to vrijeme trpjela od ikakvih smetnji prouzrokovanih mokraćnom kiselinom.

Obratno, beziznimno svaki slučaj koji mi je došao pod ruku i koji sam mogao provjeriti, ako je neka osoba patila od reumatizma, upale živaca ili išijasa, posrijedi je bilo redovno konzumiranje mesa.

Tijekom istraživanja napravili smo tisuće analiza mokraće i svaki put bez izuzetka ustanovili, da je mokraća sadržavala samo od jedne desetine do jedne petine od količine mokraćne kiseline što bi trebala biti izlučena iz tijela, ukazujući na to da su miši i absorbirali mokraćnu kiselinu pet do deset puta više nego što je tijelo trebalo izlučiti putem bubrega.

Ako zbog neke drugog, onda bi se trebalo uzdizati od jedenja mesa i mesnih proizvoda barem iz želje da bi se izbjegle bolesti i tegobe, koje se prije

ili kasnije pojaviti zbog nagomilavanja mokra ne kiseline u organizmu.

Tvoj so ni mesni odrezak je otrovan adrenalinom, bakterijama i raspadanjem

Svaka životinja je prestravljena kad je vode na klanje, kao što bi to bilo i svako ljudsko biće na njezinu mjestu. Nadbubrežne žlijezde proizvedu toliko adrenalina, da je meso životinje njime potpuno natopljeno, a tako ostaje i kad ga se jede. Nekoliko minuta nakon klanja svaka se stanica u tijelu životinje počinje raspadati.

Kad ih se vodi na klanje, životinje nagonski znaju što ih čeka. Beznadno su obuzete neopisivim strahom. Uostrotoga je, da su im krv i mišići, puni adrenalinskog otrova, smjesta napadnuti bakterijama raspadanja. Tko bi htio jesti mrtvu stvar punu bakterija, što se svake sekunde sve više raspada, a sve su joj aminokiseline uništene kuhanjem?

Kap adrenalina što je žlijezde izlučuje u krvotok, odmah se razrijedi u milijardne do dvomilijardne dijelove. To bi se moglo usporediti s kapljom crnila ukapnutom u 20 milijuna litara vode. Ako ti je ta usporedba nezamisliva, zamisli odnos odstojanja između u dvije kilometarske oznake na putu i osam tisuć putovanja do mjeseca i natrag.

Sada valjda shvaćaš snagu adrenalinskog otrova kad se otme kontroli. Isto tako kad se i minimalno uplašimo, nadbubrežna žlijezda proradi

punom parom i izlučuje više adrenalina u krv, zavisno o stupnju srdžbe odnosno straha.

Navika je moćna, običaj može ubiti

Budući da su ljudi navikli jesti umrtvljenu hranu i usprkos tomu žive, teško je uvjeriti svijet da atomi u našoj hrani moraju biti živi, organski atomi, ako želimo ili očekujemo imati vitalno tijelo, bez zaraza i bolesti. Beživotni, anorganski atomi u kuhanoj i prerađenoj hrani sami po sebi uzrokuju prijevremenu degeneraciju i propadanje tijela.

Nasuprot životu, koji je pokretan, magnetski organi, smrt je nepokretna, nemagnetski anorgani. Život se stvara životom, a to vrijedi i za atome u hrani. Kad su atomi u aminokiselinama živi, organski atomi mogu učinkovito djelovati. Kad su uništeni ubijanjem životinje ili kuhanjem hrane, gube se životvorni imbenici aminokiselina.

Životinje grade veće, snažnije i zdravije tijelo aminokiselinama iz biljaka, nego što to uspijeva uvijek jesti i meso.

Ako treba još dokaza za pobijanje smiješnih tvrdnji u korist jedenja mesa, trebali bismo potražiti kojeg mesoždera kao tovarnu životinju, pa bismo vidjeli da od toga nema ništa, jer mesožderne životinje nemaju ni snage ni izdržljivosti. Do imbiljožderi, po evši od konja i volova pa sve do slonova, posjeduju izvanrednu snagu i izdržljivost, izgrađenu na prehrani sirovim biljem.

Deveto poglavlje

OVJEKOVA UMJETNA PIA

Pogledajmo najprije prirodne „napitke“

Ljudsko tijelo sadrži od 56% do 70% vode. Kožni otvori, bubrezi i drugi odgovaraju i organi izluuju iz tijela oko 4 litre vode dnevno. Da bi se sa uvala potrebna, zdrava koli ina vode, taj se gubitak mora nadoknaditi.

Oko etiri litre vode su sastavni dio krvi i cirkuliraju pod tlakom što ga srce stvara pumpanjem. Pomo u toga tlaka krv prolazi kroz si ušne kapilare i natapa prostor izme u stanica i tkiva, kupaju i vodom svaku stanicu u organizmu. Ta krvna voda je poznata pod imenom limfa, koja kruži po tijelu svojim vlastitim kanalima, poznatima kao limfne žile.

Priroda se brani...

Bilo koja popijena teku ina prvo odlazi u krv. Zatim limfni sustav pokupi mogu e otrovne tvari.

Nadalje, limfa kupi štetni materijal i bakterije po cijelom tijelu, nedpoštaju i im da u u u krvotok.

...ali katkada izgubi bitku

Kad koli ina otrova i štetnih sastojaka u limfnom sustavu prije e razinu podnosivosti, limfne žlijezde se za epe. Krajnji ishod te za epljenosti može biti tumor, rak, elefantijizam, Hodgkinova bolest, leukemija i druge bolesti kojima je za epljenje limfa dodatni uzro nik. Prema tome veoma je korisno sprije iti ulazak toksu nih pi a u tijelo.

Umjetni sokovi su puni droge

Umjetni sokovi i napici nisu u skladu sa zdravim ljudskim organizmom, pogotovo ne s pretjerano debelim tijelom! Imaš li pojma od ega se sve prave ta umjetna pi a? Še er, iznad svega „ isti bijeli še er" koji je u stvari umjetna droga, a tako bi ga trebalo i zvati. U preradi še era rabi se korozivna fosforna kiselina, a ugljikov dioksid dodaje „šum" proizvodu, tako kad ga piješ, dodaješ masu uglji nog dioksida svome ionako kabastom tijelu. (Višak uglji nog dioksida tako er ubrzava rad srca, što je posebno opasno za osobe sa sr anim tegobama.) I na koncu se dodaje boja - redovito proizvedena od ugljene smole (pakline) - da ugodi o ima i zavede pamet.

Devet kemikalija i samo jedna kalorija

Mnogi „dijetaši“ kao nadomjestak za pića s bijelim šećerom odluče piti ona „bez šećera“. Na nesreću „nešećerani“ umjetni sokovi su jednako opasni po tvoje zdravlje kao i šećerani, zapravo još opasniji!

Pretpostavimo da znaš da umjetna pića mogu prouzrokovati raspadanje mozga, bi li ih pio?

Kad bi znao da danas preko milijun djece trpi povredu mozga uzrokovane umjetnim sokovima, bi li svojoj djeci dopustio da ih piju?

Kad bi naljepnice na konzervama i bocama s umjetnim pićem bile označene opomenom „Otrov!“, zar ih ti ne bi smjesta prestao kupovati - zar ne bi upozorio svoju djecu na opasnost?

Što rjeđe nik navodi pod pojmom „otrov“?

Hajde da zajedno analiziramo riječ „otrov“. Tumačenje u rječniku je široko: „Bilo koja tvar, koja unesena u tijelo, može kemijski proizvesti štetni ili smrtni učinak. Ono što zagađuje ili uništava zdravu okolinu. Ono što ima poguban utjecaj, što kvari.“

Umjetne boje i ukusi stvaraju umjetnu djecu

Ne pretjerujem kad kažem, da danas milijuni djece trpe ozbiljne bolesti zbog konzumiranja napitaka i jela koja su umjetno bojana i začinjena.

Ta djeca što jedu „normalnu“ hranu, trpe poremećaje koji dovode do poteškoća u kon-

centraciji, posebno pri čitanju i pisanju, a i vladanje im je teško i nekontrolirano.

Od slatkog malog anisa do malog zlo estog vruga

Imam prijatelja koja nećerka pati od te bolesti. Kad njezina majka i učiteljica u školi brižljivo nadgledaju što ona jede, vode i brigu da ne jede koncentrirane slatkiše i pogotovo ne hranu s umjetnim dodacima i bojama, djevojčica je pravi anis, tako da je biti s njom pravi užitek. (Djeca s tim poteškoćama obično postanu normalna dva do tri tjedna nakon što promijene ishranu.) S druge strane, kad ovaj „mali slatki anis“ ponovno počne jesti kao prije, što se obično događa tijekom ljetnih praznika kad je kontrola jako otežana, postane takobučna, nestabilna i nemirna, da bude upravo nemoguća. Ne može sjesti ni trenutak da bi s nekim porazgovorila i općenito se vlada kao opsjednuta!

Gazirana pića, gazirane glave

Nevjerojatno je ali istinito, da je 80%, slovima: osamdeset posto svih umjetnih sokova i jela što se nude u veletrgovinama i restoranima za „brzu hranu“ napravljeno od kemikalija, uz primjenu umjetnih boja i okusa za bolju prodaju. Kako je glupo piti tekućinu koja je tako bljutava, da joj trebaju boje i umjetni okusi ne bi li postala privlačna.

Stvarna opasnost od tih pića je mogućnost kemijske reakcije, koja je u stanju uzrokovati ozbiljne

poreme aje u tijelu. Najveća je opasnost kad je mozak izložen djelovanju kemijskih sastojaka gaziranih pića.

Odrasli što po uredima i tvornicama sustavno piju gazirana pića, također su, iako u manjoj mjeri nego djeca, podložni povredama mozga. Oni dok piju takva pića, i koji trenutak nakon toga, osjećaju osvježanje, ali je to kratka vijeka, jer redovito slijedi zamor, slaba koncentracija i često glavobolja.

Koji napitak želiš? Crveni, plavi ili zeleni?

Pogledajmo samo dio dugačke liste boja i koloranata što se kao sastojci spominju na bocama, konzervama i pakovanjima umjetnih „gaziranih“ sokova na trgovima i policama:

Anilinske boje: Rijetko ćeš naći i da se anilinske boje izrijeckom spominju. Obično su svrstane pod „umjetne boje“. Neke od tih boja su veoma kisele i bilo bi dobro da upoznaš barem one najgore. Te boje djeluju negativno na organizam, iako reakcija nije istovjetna kod svih osoba.

Crvena, smeđa, žuta i purpurna: sve te boje se izrađuju spojevima dušika i benzola. Benzol se dobiva destilacijom ugljena, služi kao pogonsko gorivo, razrjeđivač za smolu i gumu, te u proizvodnji boja. Jedan je od sastojaka u bojenju napitaka. Kao kemijski spojevi te boje su škodljive, jer napadaju živani sustav i leću moždinu.

Natrijev sulfat: Natrijev sulfat se može naći u krvi i mokraći. Služi u bojanju i obradi svile. Također služi

kao umjetni kolorant u izradi umjetnih napitaka. Kao svaka kemijski proizvedena tvar, natrijev sulfat ometa normalno, uredno djelovanje endokrinih žlijezda, izbacuju i tijelo iz ravnoteže.

Tamno zelena: Ova boja se dobiva djelovanjem kloroforma na benzol i aluminijev klorid. Kloroform ima slatkast okus, služi kao anestetik za uspavljivanje. Uzrokuje žestok želudani katar, to jest upalu crijeva i želuca. U organizmu, dovodi do potpune nesvjestice. Aluminijev klorid je rezultat grijanja aluminija klorom. U rafinerijama služi za „razbijanje“ nafte. U tijelu proizvodi neuralgiju, malaksalost, začepljenje, kožne bolesti, mučninu, gubitak apetita i mnoge druge smetnje.

Žuta (benzolska): Ova boja se sastoji od iz ugljena poluenoga benzola, pa se radi o derivatu ugljene smole, odnosno pakline. Proizvodi te vrste ostavljaju u tijelu veoma ozbiljne i teške posljedice.

Žuta (tartarinska): Proizvodi se djelovanjem acetilena na diazometan, pri čemu se stvara ta otrovna kemikalija, koja se usprkos tomu koristi za bojanje pića i hrane. Riječ „otrovna“ trebala bi ti biti poziv na uzbunu.

Kad god vidiš „umjetno obojeno“ na naljepnici, sjeti se da nema pokazatelja o tome koje je sredstvo upotrijebljeno za davanje boje rečenoj proizvodni. Može biti bilo koja ili kombinacija od više njih.

„Za jedan kemijski okus, molim!“

Kao i u slučaju uporabe umjetnih boja, tako ima bezbroj kemikalija koje se koriste u davanju pi u ili hrani okusa neke vrste koju nastoje oponašati. Takvi proizvodi nemaju veze s imitiranim vrstama, zato im se dodaje umjetni okus da bi se mogli konzumirati. U nastavku slijedi samo mali dio umjetnih okusa što se koriste u proizvodnji umjetnih sokova.

Karamela: Postiže se grijanjem šećera preko 160 stupnjeva, ili miješaju i amonijak s melasom ili glukozom. Osim što služi kao crveno-žuti kolorant, ima i okus slatkastim. Uporaba karamele remeti rad krvi, što stvara smetnje na srcu, pogoršane prisutnošću u amonijaka. Pretjerana uporaba može uzrokovati duševne i druge poremećaje, posebno u djece.

Limunova kiselina: U limunu kiselina se nalazi u živom, organskom obliku, te je kao takva dobra za stvaranje lužina u pi ima.

Međutim, kad se limunova kiselina pravi kemijskim putem da bi se koristila u umjetnim sokovima, povećava negativnu kiselost organizma. Ako bi se u pravljenju pi koristila organska limunova kiselina, cijene bi bile nedostižne, do im je kemijska veoma jeftina. Takva kemijska kiselina može uzrokovati rane na desnim, pa čak i na dvanaestercu.

Kalijev fosfat: Ovokiselinski spoj se koristi tako i u proizvodnji gnojiva. U umjetnim sokovima

se dodaje gaziranoj vodi da bi se proizveo šum pri otvaranju.

Natrijev citrat: Propisuje se za izvjesne bolesti spolnih organa. Umjetnim sokovima daje poseban „gust“ limuna.

Biste li voljeli malo meksičkih štitarastih ušiju u vašem pi u?

Kosinil: Ova (grimizna) boja su u stvari sasušene uši što žive na kaktusima u Meksiku i drugim dijelovima Srednje i Južne Amerike. Posebna vrsta kaktusa se sadi na velikim površinama za uzgoj štitaraste uši. Ženke se kupe, ubijaju visokom temperaturom, suše se i stupaju u prah. Daju sjajnu grimiznu boju. Veoma se rijetko ili nikad spominju kao biljne uši, ali se nalaze u gotovo svakom proizvodu „umjetno obojenom“.

Kola: Južnoamerička i afrička vrsta oraha, sadrži 2% kofeina, teobromina i tanina. Nalik je kavi. U umjerenim količinama stimulira mozak, nadražuje živce i izoštrava pozornost. Veće doze uzrokuju besanicu, paralizu srčanog mišića, grčeve, ludilo i druge tegobe.

Koka: Uzgaja se po Južnoj Americi i Indiji. Od nje se dobiva kokain, koji nadražuje mozak, zato rezultira inhibicijom normalnih seksualnih poriva, pojačava rad srca i razdražljivost živaca, nakon čega slijedi duševno i tjelesno utonuće. U početku uklanja osjećaj gladi i žeđ, ali ih povećava nakon što nadražaj ishlapiti. Daje privremeni osjećaj veselosti i za-

dovoljstva. Ovisnici obično izgledaju zapušteni i umno poremećeni.

ovjek sam protiv sebe

Dugo vremena me je mučilo pitanje, zašto ljudi, za koje se pretpostavlja da su inteligentni, piju umjetne napitke. Radi li se o nekakvoj nastranosti ljudskog uma, koja ne dopušta osobi da bude izuzetak do mjere da prestane ubacivati u se nešto što će mu prije ili kasnije prouzrokovati muke? Ili možda nisu svjesni da u vlastitim tijelima pripremaju krajnju propast?

Želiš prirodi dati šansu da ti poboljša tijelo, kako iznutra tako izvana, slijediti i njezine opomene s naljepnicama umjetne hrane i piva. Ako joj pružimo odgovarajuća sredstva i bezuvjetno se podložimo njezinu vodstvu, priroda nas neće iznevjeriti. Možda će u našem tijelu za popravak na i više stvari nego što zamišljamo, ali ako imamo povjerenja u nju, priroda će sve dovesti u red, uinit će sve za nas i održavati naše tijelo zdravim i vitkim.

Deseto poglavlje

PIVO I OSTALA ALKOHOLNA PIVA

Pivo nedostojno kralja

Arheološka otkrića pokazuju da je pivo na injeno od žitarica bilo poznato prije kojih šest tisuća godina. Pravljen je vrenjem žitarica da bi se proizveo alkoholni i inak.

Zabilježeno je, da su pred oko pet tisuća godina, kojih 3000 godina prije Krista, u Egiptu, od žitarica uzgajanih u toj zemlji, pravljene četiri vrste piva. Umjesto novac faraoni su radnicima kao plaću davali četiri kruha i dva vrsta piva.

Nešto kasnije, 1200. godine prije Krista, faraon Ramses se hvalio, da je prinio svojim božanstvima 465.000 vrsta piva.

Tijekom stoljeća žitarice su se uzgajale za proizvodnju piva vrenjem. Najviše su korišteni ječam, pšenica i zob. Hmelj se počeo dodavati od prije četrdeset ili pedeset stoljeća.

Pivo je velik posao - ali tko na njemu zara uje?

Proizvodnja piva u Sjedinjenim Državama premašuje 12.000.000.000 litara (slovima: dvanaest milijardi litara!). Britanci i Nijemci smatraju pivo svojim kulturnim naslije em. Od svih razvijenih zemalja Velika Britanija, nakon Njema ke, ima najveće u stopu bubrežnih oboljenja. Sjedinjene Države ih slijede u stopu.

Pivo: privla no ali smrtonosno

Pivo posjeduje posebnu draž skoro svakome tko ga redovito pije. Prosjek alkohola u pivu se kre e izme u 3 i 6 posto. Niskoalkoholno pivo nema neposrednog u inka kao što je to slu aj s viskijem, votkom, šampanjcem i sli nim pi ima. Op enito se drži da je zbog niskog postotka alkohola bezopasno. To je veoma varljiva pretpostavka, jer uživanje u pivu dovodi do dalekosežnih degenerativnih posljedica.

Izrada piva zahtijeva veoma tvrdu vodu, tako da proizvo a i trebaju dodati i do tridest puta više minerala nego što ih ima u obi noj vodi. To se postiže dodavanjem velikih koli ina sadre (gipsa). Sadra je kalcijev sulfat, obi no korišten za žbukanje. U pivovarama služi za pove anje kalcija u vodi. A svijet pije pivo i neznaju i ili nemisle i da pije teku u žbuku.

Pivo je vjerojatno najštetnija teku ina po tijelo. Pri autopsijama sam istraživao bezbrojne bubrege i

bez pogreške mogao to no odrediti alkoholne navike pokojnika.

Za vru ih dana nema ništa bolje od boce prokisla je ma za injena hmeljem!

Štetni u inci piva su podmukliji od drugih alkoholnih pi a. Vremenski razmak izme u ispijanja aše piva i njegova djelovanja na tijelo znatan je zbog triju prolaznih stanja:

Po inje se s osje ajem ugodnosti i ushita, zamamljuju i osjetila i nadražuju i živ ana središta.

Iako niska, koli ina alkohola je dovoljna za stvaranje slijede eg stanja: poja ane aktivnosti i nemira ošita ispod grudnog koša, u samom središtu organizma. Ta aktivnost je posebno opasna, jer nema ni ega da joj se suprotstavi.

U tre oj fazi hmelj iz piva stvara nezdravu reakciju u tijelu. Hmelj daje pivu poseban okus i karakteristi nu gor inu. O ito, veoma malo ljudi zna za štetne utjecaje hmelja na zdravlje. Štetna za epljenja, prouzrokovana kalcijem i drugim mineralima, ometaju krvotok, što uz to pogoršava utjecaj alkohola, prikriven niskim postocima.

Sa zdravstvenog gledišta hmelj se doduše koristi u medicini kao sredstvo za smirenje i kao stimulant, ali je štetan jer umrtvljuje živce. Hmelj tako er ima i omamljuju a svojstva i može prouzrokovati delirium tremens, identi an alkoholnom. Ostale smetnje uzrokovane hmeljom

ukljuju uju histeriju, nesanicu, probavne smetnje, reumatizam i nadražaj mokra nog mjehura.

Nakon nabiranja svih tih skoro jezovitih u inaka piva u organizmu ini se suvišnim dodati, da se od piva deblja!

Mozak - prva postaja alkoholu!

Prosijek postotka alkohola u vinu se vrti oko 15%. Žestoka pi a sadrže katastrofalno visok postotak alkohola, što uzrokuje potpuno nenaravno vladanje osobe pijanca.

Alkoholna pošast se najviše o ituje u štetnim u incima na ljuskom mozgu. Alkohol je jedina tvar sposobna pro i kroz želu anu stijenku izravno u krvotok. Krv ga preuzima i smjesta nosi u podru je mozga. Mozak je središte najvažnijih osjetnih podražaja i djelovanja u cijelom tijelu. Zbog toga, nakon što mu je alkoholno pi e prošlo kroz grlo, o vjekovo vladanje postaje potpuno nepredvidivo.

Mnoge stanice u ljudskom tijelu su sastavljene od elemenata koji ili se tope u alkoholu, ili alkohol na njih štetno djeluje. Uzmimo kao primjer kristalni še er, nalik glukozi, koji je prisutan u moždanom tkivu i poznat kao cerebroza. Alkohol vrlo brzo djeluje na tu tvar, koja je usko povezana s le nom moždinom, koja kroz primozak i mali mozak upravlja o ima, ušima i ravnotežom. (Ve ti je jasno zašto su zakrvavljene o i, ograni en sluh i teturaju i hod znak da je netko pretjerao u pi u.) Kad se cerebroza

rastvori i pojavi u mokra i, to je znak ozbiljne bolesti pozante kao moždana še erna bolest.

Na popisu pi a koja treba izbjegavati alkoholna su na prvom mjestu.

Jedanaesto poglavlje

MLIJEKO I MLIJE NI PROIZVODI

Neke zablude u vezi s mlijekom

Op e je mišljenje da je kravlje mlijeko naša najsavršenija hrana.

Ta poluistina zavarava više od otvorene laži! Od sve ljudske hrane mlijeko najviše proizvodi sluz i slinu, te je, prema našem iskustvu, od djetinjstva do starosti najpodmukliji uzročnik hunjavice, gripe, dišnih smetnji, astme, alergije na pelud, upale pluća, sušice i upale sinusa. Suvišno je dodati da mlijeko deblja i djecu i odrasle.

Kravlje mlijeko je za telad!

Mlijeko je prirodna hrana mladunadi, od rođenja pa sve dok im se kosti i drugi anatomske dijelovi ne razviju dovoljno za uzimanje i probavu hrane kojom se dotična životinjska vrsta hrani. Kravlje mlijeko, dakle, nije nikada bilo predviđeno za

ljudsku djecu. Priroda ga je od početka namijenila teletu!

Djetetova prehrana je prirodna ukoliko se radi o majčinu mlijeku. To mlijeko sadrži vodu, prirodni slador, soli, aminokiseline, hormone, vitamine, i atome elemenata potrebnih za rast maloga tijela. Jedan od najvažnijih sastojaka mlijeka je tvar zvana kazein, koja sadrži veliki broj aminokiselina za gradnju bjelancevinskih molekula, ključnih za rast djetetova tijela.

Kravino mlijeko je puno grublje od majčinoga i sadrži 30% više kazeina. Kravino mlijeko je predviđeno da za šest do osam tjedana udvostruči teletovu težinu, dok im djetetovu tijelu za istu svrhu treba šest do osam mjeseci. Kravlje mlijeko oblikuje teletovu strukturu za odgovarajuću težinu odrasle životinje od petsto do devetsto kilograma. Ja još nisam našao muškarca ili ženu, čija želja bi bila imati samo 120 ili 150 kilograma!

Međutim, velik dio kazeina iz kravljeg mlijeka ljudsko tijelo ne probavlja niti korisno apsorbira. Osim rijetkih slučajeva, kravlje tijelo kao ljudska hrana je beskorisno.

Potreba za kravljim mlijekom kao obvezatnim dijelom ljudske prehrane je obični reklamni trik, bez temelja na činjenicama. Preporuka njegove uporabe od strane bilo kojeg zdravstvenog stručnjaka ukazuje na pomanjkanje poznavanja osnovnih psiholoških zakona ishrane, kao i manjak shvaćanja uzroka povećane količine sluzi i slina u organizmu.

U životinjskom carstvu nema ni jednog slu aja da bi mladun etu trebalo mlijeko nakon što je odbijeno od sise. Ispada da jedino ljudsko bi e ini takvu glupost, nevide i da mlijeko uzrokuje mnoge od njegovih tegoba.

Priroda je mlijeku svih životinjskih vrsta dodala sastojke koji najbolje odgovaraju rastu njihove mladun adi.

Pasterizacija - prijevara

Pasterizacija mlijeka se proširila s ekspanzijom mlije ne industrije. Nemogu e je rukovati ogromnim koli inama mlijeka i mlije nih proizvoda i prevoziti ih na velika odstojanja od mjesta izrade do prodajnih centara, a da se pritom dobar dio ne pokvari. To kvarenje, naravno, uzrokuje nov ane gubitke. Pitanje vrijednosti hrane - živih, organskih atoma u hrani - podre eno je zaradi, pa su stvoreni zakoni za zaštitu te zarade, bez obzira na gubitak prehrambene vrijednosti hrane.

Na nesre u politi ka mašinerija još uvijek se podmazuje pla eni kim pobudama, a ne eti kim poštenjem. Kad bi bilo po poštenju, onda bi se posvetila podrobnija pozornost pasterizaciji i uništavanju životnih elemenata ili atoma u našoj hrani. No, to bi prepostavljalo visoke i inteligentne odgojne standarde, koji su izvan dometa današnjih politi ara.

Bit e dovoljno re i, da pasterizacija nije nikakva obrana zdravlja pojedinaca ih zajednice, ve da jedino spre ava da se mlijeko ne ukisne.

Tvrdnja da sirovo mlijeko uzrokuje brucelozu i druge bolesti koje bi pasterizacija sprije ila je obi na gola laž. Pasterizacijom se ne ubijaju klice tifusa, kolere, kao ni sušice ni bruceloze.

Da bi se te patogene klice uništile, mlijeko bi se tebalo grijati do temperature izme u 70 i 100 stupnjeva!

Reklame i neznanje doveli su do toga, da ve ina ljudi troši pasterizirano kravlje mlijeko u uvjerenju da se radi o savršenoj hrani za svako ljudsko bi e, od kolijevke pa do groba.

Vrhnje - odli an nadomjestak mlijeku

Dok je mlijeko koncentrirana hrana jer potje e od životinje i sadrži sve proteine i aminokiseline potrebne kravljem organizmu, vrhnje je masno a, pa je njegova probava potpuno druga ija. Iako donekle stvara slinu, ipak je u biti prili no dobra masno a.

Vrhnje treba jesti sirovo, ne pasterizirano, i u razboritim koli inama. Posebno je ukusno s bananama zasla enima medom, od ega nema boljeg doru ka. Mi ga tako er rabimo za razne recepte za salatu, što eš na i na kraju ove knjige.

Sir - to je prava stvar!

Spominjem ovdje sir, jer iako nije pi e, ipak se pravi od kravljeg mlijeka, pa mnogi „dijetaši“ žele znati, može li sir biti dio njeihove dijete, budu i da je hranjiv i ukusan.

Što je sir masniji, to više u tijelu stvara uvjete za kiseline, kao što je lu enje sluzi. Bijeli mekani sir (po mogu nosti doma i) vjerojatno stvara najmanje sluzi, do im švicarski sir, onaj okrugli, skoro metar u promjeru i do 25 cm debeo, pun velikih rupa - to je najbolji sirarski proizvod za svaki jelovnik.

U napasti sjeti se gospo e Sirutke!

Kao pi e sirutka (mla enica) nema nikakve nutritivne vrijednosti. Ja u njoj nisam otkrio ništa što bi bilo posebno korisno ljudskom tijelu.

Bilo mi je smiješno uti i vidjeti dokaze u prilog sirutke na jednom zdravstvenom predavanju prije nekoliko godina. Gospo a u pitanju bila je sve prije nego sramežljiva hvale i se svime što je postigla piju i sirutku triput dnevno. Pretpostavljam da sve te godine otkako veli da je pije, nije obratila pozornost na to da je do alarmantne koli ine nagomilala po tijelu mlohove, masne nabore. Figura joj je nalikovala vre i brašna vezanoj po sredini, a nos joj neprestano zahtijevao zahvate povelikog rupca. To je ono na što mislimo kad tvrdimo da mlije ni proizvodi stvaraju sluz.

Travarsko umije e oživljeno!

Tisu e vrsta trava stoje ovjeku na raspolaganju. Iznova se budi zanimanje za trave zbog njihovih ajnih i ljekovitih svojstava. Ishod toga je veliko obilje trava na tržištu. Vrijednost im je neprocjenjiva.

Ako voliš piti vru aj od trava, nemoj ih kuhati ve ih namo i u vodi topline do 50 stupnjeva, tako eš ih najbolje iskoristiti. Isto tako se možeš uvjeriti da su hladni travni ajevi sasvim osvježavaju i u vru im danima.

Najbolji napitci su oni koji su puni enzima, a ima ih u velikom izboru me u sokovima od nekuhana i neprera ena svježeg vo a i povr a kao i me u ajevima od trava. Razumije se da je i voda izvrsno pi e, ako je destilirana. Pitanje vode treba prou iti ozbiljno svatko tko se ozbiljno brine o onomu što pije. Kako bi ovdje oduzelo previše prostora raspravljati o vodi, upu ujem te na moju knjigu „Voda i vaše zdravlje.“

Dopusti prirodi da te riješi nedoumice!

Zaklju ak je, da se možemo obratiti prirodi za svu onu hranu, za koju smo mislili da je sadržana u mlijeku. Priroda e nas obskrbiti najhranjivijim najosvježavaju im pi ima svježa, sirova vo a i povr a, koja obiluju svim potrebnim mineralnim i kemijskim elementima, vitaminima, hormonima i amino-kiselinama.

Ako su sokovi napravljeni kako treba, ako su svježi i od kvalitetnog povr a, iz njih se dobiva obilje bjelan evina, uglji nih hidrata i prirodnog sladora. K tomu je svježe vo e i povr e bogato kalcijem i svim ostalim mineralima potrebnima za dobro zdravlje. Me u najbogatije kalcijem spadaju mrkva, repa, špinat i datulje.

Ako je to prvi put da itaš o onomu što ti priroda namjenjuje za hranu, zapitaj se zašto ostali svijet, a i ti sam, ne jede na takav način.

Naučio sam prije dosta godina da svatko nije spreman za prirodnu dijetu. Ljudske navike su jače od dobrog zdravog smisla što se nalazi u prirodnim zakonima. Ljudi biraju hranu i užitke u skladu sa svojom sviješću. Oni imaju savjest oblikuje nagon mnoštva, proglasiti tu dijetu ludom. Na sve što je izvan uobičajenoga i što im je teško razumjeti, oni udaraju žig idiotskoga - usprkos svim protivnim dokazima.

Kad se netko uzdigne na višu razinu svijesti, bilo slušajući bilo providnošću, shvati da mu treba hrana puno životnija od mrtvog, kuhanog i prerađenog jela što ga nameću u ljudski običaj.

Dopusti mi u ovom trenutku, da te u tvom stremljenju za boljim zdravljem i prirodnom težinom ohrabrim tvrdnjom da si na pravom putu. A što se tiče pitanja „Što učiniš?“ i „Kako učiniš?“ u vezi s praviljenjem tih svježih sokova od voća i povrća u tvojoj vlastitoj kuhinji i gotovljenja sočnih nekuhanih jela za tebe i cijelu tvoju obitelj, jamčim ti da u tebi na ovim stranicama pružiti svu moguću pomoć.

Imaju li na pameti sve što sam razložio u ovome poglavlju htio bih dodati još samo jedno: „Najprije promisli, pa onda popij!“

Dvanaesto poglavlje

BJELAN EVINE

Najprije malo o vegetarijancima

Kad osobe koje ne poznaju moj način prehrane doznaju da ja ne jedem nikakva mesa ni ribe ni perad, redovito me pitaju: „A odakle dobivaš bjelan evine?“

Mislim da je ovo jedno od najčešćih pitanja kadgod se raspravlja o vegetarijanizmu. Pokazuje rasprostranjenost neupućenosti o obnovi stanica i tkiva u tijelu. Isto tako dokazuje, da svijet nema pojma o onome što smo već raspravljali, naime o posljedicama probave koncentriranih bjelan evina na zdravlje i dužinu života tijela.

Veoma često se kaže da vegetarijanci nisu baš uzor dobra zdravlja i vitalnosti. Iznenađuje li što se i ja slažem s time? Ako te ne iznenađuje, znaš i da shvaćaš zašto je prirodna dijeta jedinstvena!

Vegetarijanci ija tijela pokazuju nizak stupanj zdravlja i životnosti su oni što izbrisali su samo meso iz svoga jelovnika. Oni jedu velike količine kuhane

škrobne hrane. Ne odri u se še era i obi no uvijek jedu kuhano povr e! Ne piju dovoljno, ili nikako, svježih sokova od vo a i povr a. S takvom dijetom je nemogu e imati zdravo tijelo, a o vitkom da i ne govorimo.

Definicija pravog vegetarijanca

U danim okolnostima nije ispravno smatrati vegetarijanca zasebnom vrstom, osim ako je klasifikacija to no odre ena. Strogi vegetarijanci jedu sirovu hranu, piju obilno svježije sokove od povr a i vo a, izbjegavaju kuhanje žitarica i druge hrane i izbjegavaju svako meso. Svi su oni bez izuzetaka iznimne osobe, zdrava i skladna tijela, uvijek dobro raspoloženi i vitalni, posebno ako su od djetinjstva nau ili izbjegavati spomenuta jela. To ni u kojoj mjeri nije neko fanati no mišljenje, ve ista, savršeno prirodna injenica, koju je iskustvo neupitno potvrdilo.

Ne jedi „umjetno“ meso!

Rije upozorenja onima što jedu mesni nadomjestak od soje. Kad se sojin nadomjestak pojede, nadražuje se lu enje sokova za probavu koncentriranih bjelan evina, jer okus mesa budi u mozgu osje aj užitka. A kako u stvari nema koncentrirane bjelan evine, izlu eni sokovi „napadaju“ nadomjestak, koji se obi no sastoji od kuhana zrnja, soje i škroba. Ishod je neprobavljivost hrane koja vodi k zatrovanju.

Bjelan evina ima u izobilju

Odakle dobivam bjelan evine? Najbolje bjelan-evine se nalaze u svježim sokovima od sirova povr a. Kombinacija sokova od mrkve, celera, peršuna i špinata, ozna ena kao „kalijev sok“ je jedan od najbogatijih izvora bjelan evina. Od svih sokova biljnog porijekla ta kombinacija sokova se najlakše probavlja i asimilira.

Sokovi od bruseljki, kelja, masla ka, kelerabe, zelene salate, peršina, špinata, repe i još nekih vrsta zeleni imaju svaki u sebi visoki sadržaj bjelan evina. Te sokove treba uvijek piti pomiješane s malo mrkvina soka. Ako ti koje od ovog povr a nije poznato, može biti da ga nisi zamijetio na tržnici. Ve inu od njih nije teško nabaviti, a recepti za miješane sokove na kraju ove knjige skinut e s njih veo tajnosti.

Bjelan evine su glavni sastojci stanica i tkiva u tijelu, a gra ene su od dvadeset i tri vrste aminokiselina. Nijedna bjelan evina ni aminokiselina ne mogu kao takve u i u jetra, ve trebaju biti probavom razgra ene na atome i molekule od kojih se sastoje. Tada jetra od tih atoma i molekula grade vrste aminokiselina i bjelan evina koje su potrebne za obnovu tijela.

Bjelan evine se pojavljuju gdje ih se najmanje o ekuje

Postoje tri izvorišta iz kojih jetra crpe gra u za obnovu potrebnih aminokiselina i bjelan evina:

1. Iz bjelan evina u povr u, vo u, orasima i sjemenju, te u sokovima od svježeg, sirovog povr a i vo a.
2. Iz koncentriranih bjelan evina u mesu životinja, riba i ptica, te iz koncentrata u dodacima za hranu.
3. Iz zraka koji udišemo!

Tre i izvor, zrak, op enito se ne smatra nužnim izvorom bjelan evina. Zrak što ga udišemo sadrži 79% dušika i 21% kisika. Dušik je bitni sastojak svih aminokiselina i bjelan evina.

Dušik iz udahnutog zraka u plu ima prelazi u krv koja ga prenosi u jetra. U jetrima se pretvara u atoske sastojke za rekonstrukciju aminokiselina od kojih se grade bjelan evinske stanice.

Tako je priroda predvidjela jedinstven izvor za zadovoljenje potreba tijela. Nudi nam sve te elemente iz zraka što nas okružuje. A za dobivanje tog zraka dovoljno je izi i van i prošetati na svježem i istom zraku. Vratit emo se osvježeni u duši i tijelu.

Kratki te aj kemije

Aminokiseline su spojevi ugljika, vodika, kisika i dušika, u razli itim kombinacijama i odre enim proporcijama.

Pu ki re eno, aminokiseline se mogu uspo-rediti s raznolikim vrstama ruža. Kao što boje, latice i uzorci odre uju tip i vrstu ruže, tako i te grupe atoma odre uju tip i vrstu aminokiseline. A onda

aminokiseline vežu se po uzorcima karakteristi nima za svaku vrstu mesnih bjelan evina.

Ako vas zanimaju dvadeset i tri aminokiseline bez kojih vaše tijelo ne može, na i ete njihov kompletan popis u mojoj knjizi „Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje“. U ovoj knjizi jednostavno nema prostora za tu informaciju, ali ako nabaviš spomenutu knjigu, vidjet eš da korisno tuma i što svaka aminokiselina ini u tijelu, te odakle se svaka od njih dobiva.

Ovdje dajem samo jedan primjerak s moga popisa aminokiselina, koji e ti možda biti koristan.

1. **Alaninska aminokiselina:** sastoji se od 40% ugljika, 8% vodika, 36% kisika i 16% dušika.

Alaninova atomska težina je oko 89- Dio je kalcijeve pantoteni ne kiseline (iz reda vitamina) od koje zavisi zdravo stanje kože, naro ito tjemena i kose. Tako er održava ravnotežu djelovanja nad-bubrežnih žlijezda.

Slijede e sirove vrste hrane sadrže alanin: lucerna, sirovi nesoljeni bademi, avokado, masline, vrhnje, mrkva, celer, masla ak, salata, krastavci, repa, zelena paprika, špinat, jabuke, kajsije, grož e, naran e, jagode, raj ice.

Ve ina ljudi, nesvjesni hrane koju jedu, zadive se kad vide kako se prirodni zakoni ponude i potražnje ostvaruju u vo u i povr u!

Koliko bjelan evina trebamo dnevno? Odrasla osoba ne treba isti omjer sa svojom težinom kao što to treba dijete. Djetetu u prvoj i drugoj godini života treba daleko više bjelan evina. Uporaba bjelan-

evinskih blokova kod djeteta je pro- porcionalno ve a, jer se tijelo razvija i raste. Potrebe za bjelan evinama kod odrasle osobe su uravnotežene i ograni avaju se prvenstveno na održavanje i zamjenu.

Meso nam nanosi nepotrebnu štetu

Tijekom mojih istraživanja otkrio sam, isto kao i mnogi drugi istraživa i, da jedenje mesa pove ava kiselost u tijelu. Kad probava razgradi meso u njegove izvorne aminokiseline, stvara se velika koli ina mokra ne kiseline. Kad bi je tijelo moglo smjesta izbaciti, ne bi bilo ve ih šteta. Ali tijelo ne može smjesta eliminirati mokra nu kiselinu, pa je miši i upiju u ogromnim koli inama!

S vremenom miši i postanu puni kristala mokra ne kiseline koji imaju poput igala oštre vrhove. Ne treba ni re i da slijede bolovi i nelagodnosti. Kristali mokra ne kiseline u miši ima uzrokuju reumatizam, upalu živaca, išijas, upalu bubrega i razne bubrežne bolesti.

Ako zbog ni eg drugog onda bismo se trebali odre i jedenja mesa i mesnih proizvoda barem da izbjegnemo bolove i oboljenja, koja se prije ili kasnije javljaju kao posljedica nagomilavanja mokra ne kiseline u organizmu.

Jesti meso je dakle stvar osobnog izbora, prohtjeva i prosudbe. U ni u kojem slu aju nema veze s potrebom tijela za bjelan evinama.

Jedenje mesa je navika što prelazi s naraštaja na naraštaj tisu ama godina. Kao takvo nema uporišta u stvarnoj potrebi. ovjekov apetit za životinjskim mesom je naslije eni obi aj i ovjek ga jede ni ne pokušavaju i promisliti je li razborito ili nije, a može ga sti i kazna zbog toga što ini.

Trinaesto poglavlje

SOKOVI I APARATI *ZA* SOKOVE

Ključno otkrivanje tajni prirode

Moja dugotrajna istraživanja zdravstvenog umijeća dovela su me, i to prije mnogo godina, do otkrića na kojima se postiže ono zdravlje, za koje sam znao da je tijelo bilo u stanju postići, kao i jednostavnog, laganog prirodnog načina za održavanje odgovarajuće težine tijela. Ključno ovoga otkrića su bili moji pokusi sa svježim mrkvinim sokom, čija me je sposobnost liječenja i obnavljanja tijela potakla na istraživanje tjelesne probave svih sokova od povrća i povrća.

Kad jedemo krutu hranu, probavni sustav mora je pretvoriti u tekućinu. To je neophodno da bi se vlakna hrane razgradila na atome i molekule, koji onda mogu proći kroz crijevne stijenke u krvotok i biti prebačeni u jetra.

Tijekom tih proučavanja ustanovio sam, da svježi, sirovi sokovi uštede tijelu mnogo energije, koja je inače potrebna za pretvaranje krute hrane u

tekućinu. A što je još važnije, dok probava krute hrane uzme tri do pet sati, sokovi se probave za nekoliko minuta i malo zatim tijelo ih asimilira.

Ah nemoj žuriti sa zaključkom da trebamo živjeti samo od sokova, bez uzimanja krute hrane. Trebamo jesti dovoljno krute hrane u obliku povrća, voća, oraaha, sjemena i isključanih izbojaka. Gruba vlakna te krute hrane, govoreći u usporedbama, služe kao svojevrsna metla, tako da debelo crijevo koristi tu vlaknastu tvar za izbacivanje izmeta iz tijela.

S druge strane, režim ishrane temeljen isključivo na sirovoj hrani, bez dovoljne količine i raznovrsnosti svježih sirovih sokova, također je nedostatan. Razlog tomu leži u činjenici, da probavni organi iznenajuju veliki postotak hranjivih atoma krute hrane koriste kao gorivo. Atomi sirovog voća i povrća donekle prihranjuju tijelo, ali najvećim dijelom služe kao gorivo, pa samo mali postotak se koristi za pomlađivanje stanica i tkiva.

Jabuka na dan, goni neist van

Voćni sokovi su tjelesni ista. Dovoljna raznovrsnost voća opskrbit će tijelo svim potrebnim ugljikohidratima i sladorom.

Mrkva na dan ne da bolesti u stan

Sokovi iz povrća su graditelji i obnovitelji tijela. Sadrže sve aminokiseline, minerale, soli, enzime i vitamine potrebne ljudskom organizmu, pod

uvjetom da su sirovi, svježi i bez konzervansa, te da su ispravno iscije eni iz povr a.

Ostvareni san: aparat za sokove

Kako sam prije spomenuo, ja sam prve mrkvine sokove pravio ribanjem ili struganjem mrkve bilo ime što bi je moglo pretvoriti u kašu, koju bih potom cijedio kroz krp u i tako dobivao sok. Nakon otkrivanja udesnih u inaka toga tako jednostavno napravljena soka, kušao sam i drugim sredstvima usitnjavati mrkvu, ne bih li dobio ve u koli inu soka s manje napora i vremena.

Kona no sam pronašao na in, kako pretvoriti takore i odjednom mrkvu u finu kašu, nalik kuhanoj jabuci, raskolivši vlaknaste estice po mjestu gdje su spojene, osloba aju i tako atome i molekule. Dobivenu kašu bih gnje io u hidrauli noj preši i tako dobivao cjelovit iscjedak - sok nenadmašne kakvo e!

Zahvaljuju i Božjoj pomo i i mojem zani manju i spretnosti u pronalaženju novih mehani kih rješenja kona no sam ostvario svoj cilj - kompletan i u inkovit ekstraktor sokova.

Tvorni ari su htjeli ovjekovje iti taj izum daju i mu moje ime, na što ja nisam pristao, pa smo napravili kompromis tako da su nazvali aparat NorwalkJuicer (aparat za pravljenje soka „Norwalk“), naime, umetnuli su u naziv po etna slova mojega imena i prezimena (NORman WALKer).

Tvornica je dobila pravo na ime i proizvodnju tog aparata, pod uvjetom da bude trajan i tehni ki

dotjeran do te mjere, da dobro radi i bide u inkovit s malo Ui nimalo tehni kog nadzora. Drugi uvjet je bio, da se aparat, izra en od najkvalitenijeg materijala i na najstru niji na in, prodaje po najnižoj mogu oj cijeni.

Nakon izuma Norwalkova mlina i hidrauli nog tijeska za sokove, napravljeni su mnogi aparati centrifugalnog tipa, pa na tržištu ima dosta veoma zadovoljavaju ih modela. Tim centrifugalnim aparatima koristi se mnogo svijeta. Treba svakodnevno piti sokove, bez obzira na na in na koji su iscije eni. Bilo koji svježi sok je bolji nego nikakav.

Sok iscije en centrifugalnim postupkom treba konzimirati što prije, jer i kad je cij e nje soka iz vlaknastog tkiva vo a ili povr a u injeno na najpotpuniji ljudski i mehani ki mogu i na in, zbog oksidacije i vru ina od trenja sok e se ubrzo po eti kvariti.

Promisli pa onda pij

Izgleda nepotrebno, ali te ipak želim podsjetiti, da svi sokovi moraju biti sirovi. Ako su konzervirani, prera ivani ili pasterizirani, njihova životna po ela su uništena i životna vrijednost ugašena. Do im korištenjem sirova, svježeg vo a i povr a tijelo se opskrbljuje potrebnim atomima i molekulama. Povrh toga piju i ovo povr e i vo e u njihovu izvornom stanju piješ tako e najzdraviju prirodnu vodu sa svim mogu im organskim spojevima, mineralima i vitaminima.

Kako se postaje ljubitelj sokova? Kušanjem!

Ustanovio sam da je korisno dnevno popiti nekoliko litara svježeg, sirova soka, ako je ispravno napravljen, ali treba uzimati barem pola litre dnevno, da bi se zamijetio rezultat. Bilo koja nelagodnost pri pijenju redovito nastaje zbog nereda u tijelu, koji priroda nestrpljivo nastoji o istiti, pa im je nered uklonjen, poveća se snaga i živahnost.

Koliko bi to no trebalo svakog dana piti soka ovisi o stanju svakog pojedinca. Sirova mrkvina soka se može piti neograničeno u razboritim količinama - od pola litre do četiri litre na dan. U inak mu je pomoć cijelom organizmu da se normalizira, a kad se radi o nekome tko počinje program gubljenja težine, taj korak je neophodan.

Mrkva: prirodni način uklanjanja toksina

Katkada su crijevne i jetrene bolesti uzrokovane pomanjkanjem nekih elemenata koji se mogu naći u ispravno napravljenom mrkvinu soku. Kad se pijenjem mrkvina soka dobiju ti elementi, može doći do značajnog očišćenja jetara i otapanja materijala koji je izazivao začepljenje u njima.

Katkada se jetra oslobađaju tih toksina u tolikim količinama, da crijeva i mokraćni kanal ne mogu izlučiti sve viškove, pa je potpuno naravno da ih limfne žlijezde prihvate i izluče kroz kožne pore. Ta izlučina je naravno žućkasta, pomalo nalik na boju od sunčanja, zato i mijenja boju kože. Ne radi se o mrkvinu soku niti da bi se karotin pokazao na koži,

jer bi se ta promjena na koži pojavila i kad bi se iz soka filtriranjem uklonila sva pigmentacija.

Umjesto brige o mogućoj požutjelosti kože, koja je ionako iščeznuta, trebamo biti zahvalni što je propadanje jetara zaustavljeno ili spriječeno primjenom prirodnog načina očišćenja.

Pomoć na tvom putu k izvanrednom zdravlju i trajnom gubitku suvišne težine

U mojoj knjizi „Sokovi svježi od voć i povrća“ govorio sam o raznim vrstama sokova i njihovim ljekovitim i pomlađujućim osobinama. Također sam uključio popis bolesti i sokove koji su korisni u tim okolnostima.

Na primjer:

Debljina:

Previše masnog tkiva zbog neodgovarajućih kombinacija hrane i konzumiranja pretjeranih količina škroba i šećera...

Sokovi:

1. mrkve (po želji)
2. mrkva 300 g
špinat 170 g
3. mrkva 300 g
cikla 80 g
krastavac 80 g

Nastojao sam uvrstiti u spomenutu knjigu što više podataka o zdravstvenim odlikama raznog voća i povrća u odnosu na određene bolesti, kao i na njihovu pripremanja. Međutim za ovu knjigu sam odabrao ono što mi se činilo najvrednijim i najprilicnijim za one koji nastoje jesti u skladu s prirodom.

Pri koncu ove knjige našla se, dakle, mnogo recepata u poglavlju „Salate od svježeg voća i povrća”. Uključena je i tablica „Vrijednosti voća i povrća”, koja će ti pomoći u određivanju koliko se bjelanjaka, ugljikohidrata, masnoća, vitamina i minerala nalazi u povrću i voću koje budeš jeo. Drugi dio, „Sokovi od sirova povrća i svježeg voća”, pokazuje omjere u raznim kombinacijama ukusnih i zdravih sokova.

Ljubav uvijek pobjeđuje

Nepobitna je činjenica da osoba koja prigovara ili se protivi svježim, sirovim sokovima, uopće ne zna iz osobnog iskustva zašto udiše na stanicama i tkivu tijela.

Jednom zgodom, dok sam prelazio neko gradivo s jednim studentom, postavio sam mu slijedeće pitanje: „Kako bi se osjećao ako bi tijekom dana propustio koji obrok?”

„Ja mislim da bih umro od gladi!” - odgovorio mi je.

Ja sam mu onda protumačio da on svakog dana cijelog svog života ubija glavu u stanice svoga tijela i truje cijeli svoj organizam udišućim i duhanskim dimom

svojem uredu. Isto tako da izglednije stani je i tkiva svoga tijela jedući i kuhanu hranu po običajima restoranima. Da još bude gore, imao je nizak krvni tlak i bio anemičan, iako je koju godinu ranije bio smatran najzdravijim i najjačim košarkašem u svojoj momčadi.

Igrom sudbine taj je mladi upoznao djevojku, koja mu se veoma svidjela. No njegovo udvaranje ostavljalo je ovu mladu damu hladnom. Konačno se odlučio upitati je zašto ga izbjegava. Kad joj je rekao kako očekuje da mu otvoreno i iskreno rekne, zašto ga odbija, doživio je pravi šok! Njegov odgovor je bio: „Kao prvo, ti pušiš, pa su mi tvoj zadah i vonj odjeće odbojni. Drugo, hrana koju jedeš nije dobra za tvoje tjelesno i mentalno stanje. Već si po sebi pokazivati znakove starenja, što je za tvoje godine neoprostivo.”

„Iskreno ti kažem, da mi se jako sviđaš, ali ne mogu zamisliti da bih ikada mogla ljubiti nekoga koji je iznutra toliko neist, da bi me njegov zadah tjerao na povraćanje pri samoj pomisli da ga poljubim.”

„Neugodan miris tvoga tijela i odjeće ne dolazi samo od pušenja već i od hrane koju jedeš. Meso, krumpiri, tijesto i sva ta prljavština koju jedeš čine ti dah neugodnim.”

Kad je momak došao k sebi od iznenađenja, zamolio ju je da mu pomogne ispraviti sve to zbog čega mu je prigovarala. Ukratko, prestao je pušiti, a uspio je da se zabrani pušenje u prostorijama njegova poduzeća. Pročitao je svaku knjigu o zdravlju do koje je uspio doći, sve dok nije ostao zbunjen zbog njihovih proturječnosti do te mjere da je tražio

osobne razgovore s nekim od autora. Nakon nekog vremena došao je k meni i otkrio da u mojem programu nema kompromisa. Naučio je da stanice tijela djeluju zaista dobro samo ako se s tijelom postupa razumno i obzirno, da se tijelo istinski hrani jedino jeđu i piju i prirodnu živu hranu i piće, i da jedino uvaju i tijelo istim izvana i iznutra može se potpuno izlučiti sva štetna tvar iz tijela.

činjenica da se spomenuta izbirljiva djevojka udala za mogega studenta dokazuje da je taj program ne samo moguć i provjereno u inkovitu. Kao vjenani dar on joj je poklonio „Nonvalk Juicer“, uz želju da im taj aparat za sokove i dalje podržava zdravlje, sreću i mladolikost, što sve dolazi od svježih sokova od voća i povrća.

etnaesto poglavlje

PRVI KORAK PREMA VITKIJEM, ZDRAVIJEM TIJELU

Tvojoj nutrini treba metla!

Prva stvar koju moraš učiniti za postizanje težine koju ti je priroda predvidjela je savjesno isušivanje debelog crijeva ispiranjem zvanim klistiranje. Ako ti postupak nije poznat, neka te to ne obeshrabri. Klistiranje je ispiranje debelog crijeva, koje je najveće u organizmu i u kojem završava probavni proces. Klistiranje se obavlja vodom u velikim količinama (u svakom zahvatu se ubrizgava od pola do jedne litre), a izvodi ga stručna osoba, obično bolničar. Sastoji se u ubrizgavanju i isisavanju vode pod niskom bolničarskom. Za vrijeme postupka pacijent opušteno leži na stolu povezanim s klistirnim priborom.

Da bi bilo uspješno, klistiranje zatijeva pola do jedan sat vremena. Za to vrijeme može se kroz maru debelo crijevo naizmjenično ubrizgati i isisati 40 do 100 litara vode.

Znaš li da tvoje tijelo ima kanalizaciju?

Stvarna svrha debelog crijeva kao organa za išenje je prikupljati sav gnjili i otrovni otpad iz svakog dijela organizma i peristalti nim gibanjem debelocrijevnih miši a izbaciti izmet iz tijela.

Jednostavno reeno, debelo crijevo je kanalizacija tijela. Prirodni zakoni odražanja i higijene da se ta kanalizacija redovno isti, i to pod prijetnjom nebrojenih tegoba i bolesti, koje neizbježno nadolaze ukoliko se dopusti gomilanje otpada. Ne istiti debelovo crijevo nalikuje trajnom štrajku sakuplja a gradskog sme a. Gomilanje sme a na ulicama stvorilo bi gnjile, smrdljive plinove i zagadilo atmosferu.

Za epljenje: rano upozorenje prirode

Stru ni izraz „konstipacija“ dolazi od latinske rije i „constipatus“, što u prijevodu zna i „pri-gnje en, zbijen, zaglavljen, za epljen.“ Prema tome konstipacija zna i da zbijena koli ina izmeta u crijevima ini vršenje nužde teškim. Me utim, konstipacije može biti i kad rad crijeva izgleda normalno usprkos za epljenju negdje duž debelog crijeva!

Za epljenje je neugodnost broj jedan u skoro svakom oboljenju. Moglo bi se joj se pripisati da je po etni, glavni razlog skoro svakog poreme aja u ljudskom organizmu. To je naj eš a boljka modernog ovjeka. Važno je naglasiti, da za epljenje utje e na

stanje debelog crijeva, o kojem zavisi zdravlje cijeloga tijela.

Dva su zlo ina protiv prirode što ih ovje-anstvo svakodnevno po inja, a koji uzrokuju naj eš e od svih naših oboljenja: konstipaciju, t.j. za epljenje. Prvi je konzumiranje umrtvljene i prera ene hrane, koja ne može uzdržavati organe zadužene za izlu ivanje izmeta. Drugi, daleko eš i me u mladima ali nije rijedak ni me u starijima, sastoji se tome što ne ostavljamo sve postrani i ne idemo u zahod smjesta im osjetimo potrebu. Priroda je strog zapovjednik, opiminje jednom, katkad dvaput. Ili eš poslušati, ili znaš što e biti. To „znaš što e biti“ je neizbježni put prema za epljenju.

Za epljenje je najve i neprijatelj tvoga tijela

Kad bi se problem za epljenja rješavao jednostavnim uklanjanjem otpadaka razasutih po debelom crijevu, poteško e bi se lako riješile. Obilnije klistiranje vjerojatno bi bilo dovoljno za išenje. Ali problem se ne rješava tako lako. Konstipacija ne uklju uje samo nepotrebno zadržavanje izmeta u donjem dijelu debelog crijeva, ve se to doga a i na njegovu gornjem dijelu, od slijepog crijeva pa do popre nog debeloga. Slijepo crijevo se nalazi blizu propusnog vora na po etku debelog crijeva, gdje su stijenke pune osjetljivih živaca i miši a, ija je dužnost stvaranje peristalti nog gibanja kojim se izmet potiskuje prema maru za eventualno izbacivanje. Radi se o dužini od oko jednog i pol metra!

Stvari obi no nisu onakve kakvima se pri injaju

Ako netko jede prerađenu, prženu i prekuhanu hranu, beživotni škrob, šećer i previše soli, njegovo debelo crijevo ne može raditi dobro, čak i da triput nadan vrši nuždu. Umjesto da hranom opskrbljuje crijevne živce, mišiće i tkivo, takva hrana može izgladnjivanjem uništiti debelo crijevo. Izgladnjelo debelo crijevo može propustiti fekalne materije, ali nije u stanju obaviti završne probavne procese koji su mu namijenjeni.

Znaš li da tvoje debelo crijevo može biti ožbukano sluzi?

Kad su mineralni elementi hrane koju jedemo natopljeni uljem ili masnom, probavni organi ih ne mogu pravilno probaviti, pa prelaze iz tankog crijeva kao otpad u debelo crijevo. Povrh toga tijelo ima za izbaciti mnogo otpada od isluženih stanica i tkiva, i sve treba proći kroz debelo crijevo. Kad „demagnetizirana“ hrana prolazi kroz organizam ne donose i mu skoro nikakve koristi, dokazano je da takva hrana ostavlja sluznu prevlaku kao svojevrsnu žbuku na nutarnjim stijenkama debelog crijeva. S vremenom ta prevlaka deblja, tako da na kraju ostane samo mala šupljina u sredini, kroz koju s otpadom izlazi također puno neprobavljene hrane, od koje tijelo ima malo ili nimalo koristi. Posljedica je izgladnjelost koje nismo ni svjesni, ali koja je uzrok da nam se starost i senilnost primaju u tri korakom.

Što je zajedničko za epljenju i prišti ima?

O to, ako se izmet u debelom crijevu raspada i gnjije, bilo koja jestica hrane uzeta iz njega u i e u krvotok kao zaraženi proizvod. Što bi ina e bilo hrana postaje uzrokom otrovanja krvi.

Do otrovanja krvi dolazi kad se u krvi na u otrovni sastojci, nastali rastom patogenih, odnosno zaraznih bakterija. Pristi i su, na primjer, prvi znakovi da je u tijelu došlo do zatruvanja krvi.

Kad su organi za izlučivanje opterećeni nagomilanim demagnetiziranim i zagađenim proizvodima, dolazi do konstipacije, odnosno zaepljenja. Kao jedini preostali put izlučivanja preostaje koža, pa se tako stvaraju pristi i.

Imaju i to pred o ima, nadam se da si spreman prihvatiti moju tvrdnju da nema trajno u inkovite dijete sve dok se organi za izlučivanje dobro ne o iste.

Lekcija naučena tragičnim iskustvom

Malo nas shvaća da neu inkovito uklanjanje otpada iz tijela uzrokuje fermentaciju i gnjilenje u debelom crijevu do te mjere da zanemareno gomilanje toga otpada može rezultirati, a i rezultira smrću.

Ja sam postao svjestan tih činjenica o debelom crijevu još dok sam bio veoma mlad. Bio sam u posjetu kod tetke u Škotskoj, kad sam jednog jutra uo strašan vrisak iz dnevne sobe. Tamo je, smotana u

samrtnom gr u, ležala na podu moja najmilija sestri na. Lije nik, koji je bio smjesta pozvan, izjavio je da je puklo slijepo crijevo. U pratnji lije nika prevezena je u bolnicu obiteljskim kolima, ali je za nekoliko sati umrla. Stari lije nik je rekao da nije znao zašto je slijepo crijevo puklo. Na njegovoj medicinskoj školi nisu u ili da se radi o naravnoj posljedici zanemarivanja debelog crijeva.

Za svako tvoje životno razdoblje od bitne je važnosti kakvo a hrane koju uzimaš. Dobra hrana ne samo što pomla uje i obnavlja stani je i tkiva od kojih se tijelo sastoji, ve ujedno utje e na proces kojim se neprobavljena hrana i otpad eliminiraju iz tijela, spre avaju i raspadanje u obliku fermentacije i gnjilenja. Ta gnjilež, ako se gomila i zadržava u tijelu, onemogu ava postizanje bilo kojeg stupnja zdravlja.

Debljina, trudno a ili zanemareno debelo crijevo?

Istina je da smo vidjeli mnogo osoba izbo ena trbuha, koji uop e ne trpe od pretjerane debljine. Njihov izbo eni trbuh, bilo zbog neznanja bilo zbog lijenosti, posljedica je ne iš enja debelog crijeva od otpadnih tvari. Ishod nagomilanja velikih koli ina tog otpada u crijevima o ituje se u pove anju trbuha.

Osim što ne dopušta ishranu tijela pravom hranom, zadržavanje otpadnog materijala u organizmu optere uje probavne i asimilativne procese.

Sladokuš eva sudbina

Prije dosta godina bio sam ortak u poslu s jednim gospodinom, godinu-dviije starijim od mene. Bio je sladokusac i proždrljivac - jelo mu nikad nije pretjecalo. Ismijavao je moj na in života i ishrane, pa smo zbog toga esto vodili žestoke rasprave i sva e.

Struk ovoga gospodina je svojom izbo inom reklamirao njegove životne i kulinarske navike. I sam spomen iš enja debelog crijeva ražestio bi ga i doveo do bjesnila.

Prije više od etrdeset godina napisano mu je na osmrtnici: „Za epljenje krvnih žila“. Prava dijagnoza bi trebala biti: „Crijevno za epljenje i truljenje.“ Kako bilo, umro je premlad, dok sam ja, etrdeset godija poslije, živ, lucidan i pun volje za život - zahvaljuju i prirodnoj pouci o brizi za tijelo.

Ako želiš više znati o tom važnom dijelu tvoga tijala - debelom crijevu, upu ujem te na moju novu knjigu: „Zdravlje probava bez za epljenja.“

Ako misliš ozbiljno, baci se na posao!

Na temelju višegodišnjeg iskustva, istraživanja i promatranja došao sam do uvjerenja, da svaki muškarac ili žena, ako želi dug i zdrav život i težinu u skladu s tijelom, mora uzeti stvari ozbiljno, podvr i se postupcima ispiranja debelog crijeva i po eti s tim programom iš enja.

Kako na i stru njaka za klistiranje? Pogledaj u telefonski imenik pod kategorijom zdravstvenih usluga ako „Klistiranje“ ili „Ispiranje debelog crijeva.“

Tako er pod „Maseri“ i „Psihoterapeuti“, koje možeš pitati, da li upošljavaju stru njake za klistiranje. Ne e biti teško na i nekoga.

Uzelo je dosta godina da ti se stvori gnjila obloga na nutarnjim stijenkama debelog crijeva, daj, dakle, prigodu ispiranju da te dobro o isti. Nadalje, uvjeren sam da bi kroz cijeli život klistiranje trebalo dvaput godišnje pomo i prirodi da o uva tijelo zdravim. Ne zaboravi da je klistiranje daleko jeftinije od pla anja bolnice i operacije, a i bolja garancija za uspjeh!

Petnaesto poglavlje

DRUGI KORAK PREMA VITKIJEM, ZDRAVIJEM TIJELU

Postiti ili gostiti? - pitanje je sad!

Umjesto uzimanja tableta za mršavljenje daleko je bolje napraviti drugi korak u prirodnoj dijeti, po eti s kontroliranim planom posta. Nitko ne bi trebao, pod nikakvim okolnostima, postiti više od šest ili sedam susljednih dana. Dobra ideja za vrijeme posta je dnevno iš enje debelog crijeva, ako možeš na i stru njaka za klistiranje, ili ako možeš klistirati sam sebe. To ispiranje spre ava novo apsorpiranje otrovnih tvari za vrijeme dok tijelo prolazi proces iš enja. Ako taj broj dana posta nije dovoljan, može ga se ponoviti u vremenskim razmacima od najmanje tri do etiri dana.

Imaj na pameti da post duži od šest do sedam dana pokre e obratan proces. To zna i da e tjelesne stanice, u nedostatku prave hrane, po eti jesti jedna drugu. To mže biti veoma opasno, ak i pogubno.

Postiti je korisno, ali ne zaboravi da ne valja postiti više od šest do sedam dana!

Omogu i svome probavnom sustavu slobodan dan

2a vrijeme posta ne smije se jesti nikakva kruta hrana, ali neizostavno treba popiti barem četiri litre vode ili razrije enog soka od svježeg vo a. Nakon posta, tijekom najmanje tri do četiri dana ne treba jesti nikakve krute hrane, jer je tijelo imalo priliku opustiti se i odmoriti od probavnih napora, pa bi se pobunilo protiv tako velike i nagle probavne aktivnosti. Kroz nekoliko dana nakon posta najbolja hrana je sirovo povr e uz malo svježeg vo a.

U inak posta je dvostruk. Omogu uje probavnom sustavu, a i mnogim drugim tjelesnim organima, manje-više potpuni odmor. U isto vrijeme omogu uje tijelu da potroši zalihe i ukloni otpad. Ako dosad nisi nikada postio, iznenadit eš se kako ti se tijelo osje a tijekom odmora. Ne eš se osje ati jako loše, ali moraš piti teku inu. Ako tome ne posvetiš pažnju, ne eš posti i željeni u inak.

Tijelo e ti biti zahvalno

Moje je pravilo da ne preporu ujem svem svijetu naglu promjenu navika u hrani i prijelaz na dijetu od sirove hrane. in mi se, da je katkad, u skladu sa stanjem svakog pojedinca, bolje uvoditi promjene postupno, a ipak što je mogu e brže.

Kad završiš post i po meš jesti male koli ine vo a i povr a, ja bih ti preporu io da u po etku tijekom prvog tjedna dva ili tri dana jedeš samo sirovu hranu, a u ostale dane pažljivo uklju iš kuhano jelo, tako da je svaka kombinacija potpuno u skladu s preporukama o kombiniranju hrane na kraju ove knjige. Tako er prije svakog obroka, kad je god mogu e, popij dvije do tri aše soka od sirova povr a. Ne e uzeti dugo za promjenu i prilagodbu.

Moje je iskustvo da nakon što se tijelo o isti i tijekom više mjeseci ili godina privikne na novi na in ishrane, osoba postane neumorna, sa skoro neiscrpivim zalihama energije, a tijela vitka i skladna.

Pouzday se u prirodnu težinsku tablicu

Nedaj se zavesti kojekakvim tablicama za težinu koje su u modi me u dijetašima. Nema jednakih osoba, pa je obujam, visina, zapravo cjelokupna tjelesna grada odlu uju i imbenik. Ne eš vidjeti trka eg konja da trenira vuku i plug, niti tegle eg konja da se natje e s trka im na konjskom trkalištu. Tako je i s ljudima. Neke osobe su napete i pucaju od energije, druge su trome, ili doslovno lijene. Prava je sre a što priroda ima svoje težinske tablice, jer su daleko to nije od onih što ih sastavljaju ljudi.

Baci vagu kroz prozor!

Dok dani tvoga posta protje u i vrijeme nakon toga sve više odmi e, u skladu je s ljudskom naravi

držati oko na vagi. Nešto s ime se najteže pomiriti je injenica, da se vozni red našega tijela, kao ni naše težinske tablice, ne podudara s voznim redom prirode. Iako je priroda katkad spora, ona te ipak ne e nikada iznevjeriti, niti e ikada naškoditi tvome tijelu. Ako si obi avao nanositi štetu vlastitom tijelu, stani malo i sra unaj koliko e prirodi trebati vremena da ga obnovi!

Kad priroda obavi svoj posao, tvoja težina e biti u skladu s tvojom tjelesnom gradom. Ako ustraješ u prirodnoj dijetei, nikad više ne eš morati stati na vagu!

Tko prigovara, gubitnik je

Kad se upustimo u ovaj program, koji redovit zahtijeva potpunu promjenu životnih i prehrambenih navika, neizbježno dolazimo u sukob s obitelji i prijateljima. To je nešto što moramo prihvatiti kao dio procesa. Da bismo se mogli nositi s ovim suprotstavljanjem, moramo tvrdo vjerovati u ispravnost onoga što inimo, oslanjaju i se na znanje koje možemo posti i jedino prou avanjem i primjenom principa na kojima se osniva taj program.

Uvijek emo na i više onih koji su spremni napasti i osuditi nego onih koji su voljno pomo i i ohrabriti. Kad jednom po memo i iskusimo strujanje novog života, energije i pomla enosti, naša svijest da smo na pravom putu pružit e nam sredstva za borbu protiv svakog protivljenja.

U i dijete pravom putu i ono ne e po i stramputicom

Dopusti mi ovdje spomenuti da ta dijeta ne mora remetiti obiteljske obroke. injenica je da zdravlje po inje u ku i. Naša se svijest, posebno svijest male djece, hrani onim što uje i vidi u okruženju i onim što u imo i što itamo.

Dok su djeca u predškolskoj dobi roditelji su odgovorni za svako jelo što iznesu preda se i pred svoju djecu. Dijete se ne smije ostaviti da raste kao korov, bez ku nog odgoja s obzirom na moral, vladanje, samosvladavanje i poštivanje prava drugih. Pa kao što djecu u svemu tome treba pou avati, isto tako roditelji trebaju svoju djecu u iti što valja, a što ne valja jesti.

Djeca su sklona oponašati ono što radi drugi, naro ito njihovi roditelji. Ako im se doma daje zdrava hrana, ako ih se u i da jedu samo ono što priroda nudi, ako im to roditelji potvr uju svojim primjerom, ta e djeca biti zdrava duha i zdrava tijela.

Kad promatram današnju mladež, osobito srednjoškolce, imam dojam da oni traže zdraviju hranu i bolji na in života. Iako ne mogu tvrditi za ve inu, ipak mi se ini da je ta mladež veoma inteligentan naraštaj, koji traži istinu gdje god je može na i.

Imam prijatelja ija su djeca reagirala zadivljuju e pozitivno kad im je majka, prilikom kupovine, po ela ukazivati na sastojke u hrani. To dvoje mladih je podržalo maj inu odluku o promjeni prehrambenih navika. Sada kad ho e nešto slatko,

prave svoje vlastite voćne mješavine u aparatu za sokove.

Možemo ljubiti bliženjega samo ako prvo ljubimo same sebe

Po inju i s postom i s iš enjem tijela budi svjestan, da svaki put kad, nemisle i na krajnji ishod, popustiš apetitu i požudi za nekim jelom, vra aš se na po etak. Neuredan život i prehrana, bez obzira prema posljedicama, prouzrokovat e kasnije žalost i kajanje. To je pitanje na koje svatko od nas treba dati odgovor.

Ne možemo živjeti sami za sebe, koliko god „ja" bilo najvažniji elemenat našega bi a. Ukoliko se u prvom redu ne pobrinemo za sebe, ne emo biti od nikakve koristi ni sebi ni drugima. Prema tome naša prva briga trebamo biti mi sami. Briga i pažnja za naše fizi ko i duhovno bi e pokazivat e naše vrijednosti svijetu oko nas. Ako zanemarimo i zapustimo svoje vlastito trojstvo - fizi ki, mentalni i duhovni sustav - ubrzo emo postati beskorisni sami sebi i ostalom svijetu. Mi moramo biti ponosni na svoje fizi ko tijelo, bilo da se radi o zdravlju, bilo o izgledu.

Znanje je poput biljnog sjemenja. Drži ga negdje po strani, ostat e beskorisno. Posij ga, obraduj i nagnoji. Sve e susjedstvo gledati s divljenjem na tvoj vrt. A onda e ti uroditi još obilnijim sjemenom, jer si dobro uložio plod svog prvog truda.

Šesnaesto poglavlje

KOMBINIRANJE HRANE

Tvoje tijelo je centar za preradu hrane

Na in na koji je hrana sažvakana i obra ena pljuva kom znatno utje e na probavni proces i na propuštanje vlakana i drugog neprobavljivog materijala iz tankoga u debelo crijevo. Što usitnjenije žvakanje, to lakši posao za probavne žlijezde i jetra.

Od trenutku kad grumen sažvakane hrane u e u želudac, nema dodira s nikojim probavnim organom ni aktivnoš u, osim u nekoliko sekundi dok se vorna propusnica (vratarnica) otvara i propušta u teku e stanje pretvoreni grumen. To dopušta raznim želu anim sokovima da djeluju na specifi ne mineralno-kemijske elemente od kojih se hrana sastoji. Gibanje želuca je skladno, posebno što se ti e odvajanja teku e mase od krute.

Zaobljeni vrh želuca nije, kako mnogi pretpostavljaju, zra ni jastuk što izaziva podrigivanje. Tu je da služi kao spremište za glavninu hrane, za vrijeme dok vratarnica gnje i grumen i propušta ga u

dvanaesterac. Gibanje grumena po inje nekoliko sekundi nakon što dospije u želudac.

Želudac je ispuhan i splasnut sve dok se hrana ne pojede. Tada želućni sokovi preuzimaju svaki zalogaj, jedan po jedan, i prerađuju ga dok se giba izmeđ u jednjaka i vratarnice. Ugljikohidratna hrana brzo napušta želudac i za potpunu želućnu preradu zahtijeva upola manje vremena od bjelanjaka. Do im masnoće, kad se jedu same, ostaju dugo u želuću, a i konzumirane s drugom vrstom hrane osjetno kasne do prolaza kroz vratarnicu.

Zbog kemijske prirode kako našeg probavnog sustava tako i hrane koju jedemo, važno je znati jesti odgovarajuće kombinacije hrane, tako da ih tijelo može efikasno koristiti za dobro zdravlje i za održanje odgovarajuće tjelesne težine.

Naranđni sok i zobne pahuljice ne idu zajedno

U kemiji ulje i voda se ne miješaju, niti se kiseline miješaju s lužinama, jer su potpuno nespojive. Tako je i s hranom što je jedemo. U pripremi jela svaka vrsta hrane predstavlja kemijsku kombinaciju elemenata - atoma i molekula - u skladu s planom prirode. Ako se ta hrana sastoji od sirova povrća i voća, elementi od kojih se sastoje su organski, živi elementi, koji se mogu miješati u bilo kojoj kombinaciji. Bilo koja nekuhana neprerađivana mješavina može biti konzumirana, budući da se u njoj kemijski elementi kombiniraju prirodnim putem, pa

je njihov u inak koristan tijelu. Međutim, kad je hrana kuhana ili prerađivana, njezini sastojci su umrtvljeni. To vrijedi za svaku hranu bez izuzetka.

Tvoj želudac zna svoj posao - osini ako u njega ubaciš pogrešnu hranu!

Kemijski reeno, ugljikohidrati (šećer, škrob i žitarice) spadaju među lužine i trebaju neko lužinasto probavno sredstvo u želuću, da bi mogli biti potpuno prerađeni. S druge strane bjelanjakvine spadaju u kiseline, koje opet zahtijevaju svoje specifične probavne sokove.

Kad ugljikohidrati uđu u želudac, prolaze kroz kupku od hidroklorne kiseline, da ne bi slučajna prisutnost zaraznih elemenata oštetila osjetljivu prevlaku na crijeva kroz koja se prolazi. Kad bjelanjakvine uđu u želudac, također bude dezinficirana hidroklornom kiselinom, nakon čega želućne probavne žlijezde izlučuju probavni sok pepsin, te razgradnja proteina počinje na licu mjesta.

Ne guraj u želudac svašta

Kad jedemo koncentriranu hranu remeti se slijed tog lužinsko-kiselinskog zakona. Ako jedemo lužinastu hranu, recimo krumpir, zajedno s kiselinskom, kao na primjer piletinu, piletina ne može biti dobro probavljena, jer ne može biti natopljena kiselinom i probavnim sokom pepsinom. Mesu (bjelanjakvini) također smeta prisutnost ugljikohidrata u probavnoj kaši. Ishod te nespojive

mješavine je gljivi no vrenje ugljikohidrata i gnjilenje bjelanevine.

Put do konstipacije je poplokan bjelanevinama i ugljikohidratima

Da stvari budu gore, ako su bjelanevine pojedene prije ugljikohidrata, kasnije izlaz ugljikohidrata iz želuca. Kad se jedu skupa ugljikohidratna i koncentrirana bjelanevinska hrana, grumen takve mješavine najprije obrađuju bjelanevinski enzimi u gornjem dijelu želuca, pa je ugljikohidratna hrana „onišena“. Kad nakon određenog vremena grumen dođe do sredine želuca, nastupa djelovanje hidroklorne kiseline. Taj zastoj čini da ugljikohidratna hrana stoji u želucu više nego što bi trebala za vlastitu enzimsku probavu. To obično uzrokuje fermentaciju duž cijelog trakta, od asimilacije do eliminacije. Posljedice tog stanja mogu biti ozbiljne za uklanjanje otpada.

Jesti krivu hranu može biti komplicirano

Jesti prirodnu hranu je jednostavno

Veoma je lako zapamtiti razliku između prirodnih i koncentriranih hrana, ako imamo na pameti da sve biljke sadrže i ugljikohidrate (u obliku prirodnog sladora) i bjelanevine u obliku koji je najprikladniji za ljudsku probavu. Koncentrirani ugljikohidrati i bjelanevine zahtijevaju daleko dulju preradu, opterećuju i teško probavne organe.

Evo nekoliko primjera koncentriranih ugljikohidrata i bjelanevina, koje treba izbjegavati potpuno, ne samo u kombinacijama!

kruh s jajima ili mesom bilo koje vrste

kava i šećer

hamburgeri i gazirana pića

meso i krumpiri s dvopekom

torta ili kola i s kavom ili ajem

mesne juhe što sadrže brašno bilo koje vrste (za zgušnjavanje)

Voće i povrće - najbolja prirodna kombinacija

Otkrio sam da voće i povrće, osim rijetkih iznimaka, savršeno idu zajedno, bilo da ih jedemo kao miješanu salatu, bilo odvojeno tijekom istog obroka. Ipak, dinje bilo koje vrste treba jesti same, i to tako da se cijeli objed sastoji samo od dinje. Dinje zahtijevaju neobično dugo vrijeme za probavu, pa bi prema tome svako jelo uzeto zajedno s dinjom predugo stajalo u želucu.

Ako imaš lužinast želudac?

Voće treba jesti samo kad je zrelo, jer se njihovo šećerina nije oblikovao dokraja, pa može izazvati kiselinsku reakciju u tijelu. Zrelo voće, iako prividno kisela okusa, proizvodi lužinastu reakciju u tijelu, utječe i na prirodnu probavu.

Ako imaš kiselinski želudac?

Neobično je važno imati na pameti da ako se bilo kakav rafinirani šećer, ili jelo od brašna jede u istom obroku s voćem (osim banana, datulja, smokava ili grožđica), bilo istovremeno bilo u roku od sat-dva, šećer i škrob bi mogli fermentirati u probavnom traktu, što će stvoriti kiselinu u želucu.

Umijeće kombiniranja hrane

Proučavanje tablice što se nalazi na kraju ove knjige pokazat će ti kako ćeš, uz malo vježbe, lako uključiti razne vrste hrane prema navedenim uputama, što će biti veliki korak u pravom smjeru.

Ovu dijetu možeš dijelom odgoditi za sutra

Izložio sam to pitanje o kombiniranju hrane nadajući se da će ti pomoći da postupno prijeđeš s hrane kuhane i bez enzima na prirodnu prehranu što nudi sve ono što je priroda predvidjela za naše zdravlje i tjelesnu težinu.

Ja ne zastupam kao pravilo naglu i potpunu promjenu prehrambenih navika. Iako bi takva promjena bila bolja za proširenje tijela, ipak bi mogla izazvati (privremeni) osjećaj nelagodnosti, veći od željenoga ili otežavanja.

Na nesreću mi smo naraštaj što traži lijek protiv bolova koji djeluje smjesta, neobračunaju i pozornost na posljedice, umjesto da tražimo načina kako

iskorijeniti uzroke tjelesnih neugodnosti sporijim ali sigurnijim sredstvima.

Osjećaju li se radije bio ovisnik?

O tabletama za spavanje ili o soku od grejfruta?

Besanica je, na primjer, jedna od tegoba koja po američke svaki dan postaje sve štetnijom. Neprestano raste potražnja za sredstvima za smirivanje i tabletama za spavanje. Usprkos reklamama, svaka droga što uspavljuje neizbježno vodi k ovisnosti, jer ako ovisnost nije fizička onda je psihička. Besanicu uzrokuje loša ishrana i stanje zatrovanosti organizma, što utječe na živani sustav, tako da dok traje zatrovanost osoba ne može zaspati.

Mnogi potrošači tableta za spavanje otkrili su da ova tableta od grejfruta neposredno prije spavanja, uz klistir za čišćenje debelog crijeva, pomogli su im zaspati bez tableta i prašaka, a i bez velikih promjena u prirodnoj ishrani. Drugi su pronašli da tableta od celera ili zelene salate proizvodi isti učinak, ako je sok pravilno iscijeđen i popijen svjež i sirov. Promjena u ishrani je također učinkovita kad se uklone šećer i škrob.

Tvrdo sam uvjeren da raste potražnja za tim sredstvima. Tako je jednostavno, a staro kao sama zemlja. Sve više ljudi postaje svjesno činjenice da je poželjnije tražiti pomoć prirode nego pokušavati naslijepo. Konačno, osim u slučaju nesreće, malo

toga može utjecati na naše tijelo, osim kao rezultat onoga što u nj metnemo.

Znaš li da od mesa usta smrde?

Kad jedemo inkompatibilnu mješavinu hrane, kao što su na primjer meso i krumpiri, kruh i džem, voće i šećer, dolazi do obilne fermentacije i stvaranja nevjerojatnih količina plinova.

Kako osim fermentacije dolazi i do raspadanja kuhanog mesa (meso, riba i perad), ne samo što su plinovi obilni, nego je i njihov miris sve prije nego ugodan. Tu spada i smrdljiv zadržak iz usta ne samo u onih što jedu meso nego i u većine starijih osoba. Kad popravimo navike u jelu, uspijemo proistiti i dah iz usta, bez ikakvih dezodoranata.

Ako moraš, moraš, ali ja ne bih!

Ako netko osjeća da baš mora pojesti kakvu mesnu bjelančevinu, ustanovljeno je da tomu najbolje služi svježa riba, s perajama i ljuskama, ako nije pržena na ulju ili masno, već kuhana na pari ne više od petnaest minuta. Prednost ima morska riba, ako je svježija, jer je morska hrana najkompletnija od svih, a morska riba sadrži tragove svih elemenata što se nalaze u moru.

Kompatibilne su i slatkovodne ribe istih svojstava, peraja i ljuski, jer rijeke i jezera također sadrže mnoge elemente što ih voda donosi s planina, brežuljaka i dolina.

Znaj ipak da dopustivo ipak nije isto kao potpuna apstinencija!

O ovjeku koji je o ijukao sa smrću u nadkomadom pećene govedine i jorkšajrskim pudingom

Nesposobnost tijela da iziđe na kraj sa smrtnim kombinacijama koncentrirane hrane, konzumirane godinama bez najmanjeg obzira na posljedice, dovodi do katastrofalnih rezultata. Priroda je osposobila tijelo da može podnijeti mnoge zloporabe, ali do trenutka kad se razina podnosivosti prijeđe, pa se tijelo obruši. Naše zdravlje koje smo smatrali sigurnim oslabi, tijelo se udeblja i omlohavi, jedrina mišića se istopi.

Za mene nema boljeg dokaza od slučaja jednog ovjeka pod mojom skrbi, koji se kanio okoristiti mojim istraživanjem. Porijeklom je bio Britanac, a za njega jelo nije bilo pravo, ako nije uključivalo meso i krumpire, esto i jorkšajrski puding.

Prije godinu dana dobio je prvi moždani udar, a nakon kraćeg vremena još tri. Nije mogao govoriti ni hodati. Uobičajeno liječenje u njegovu rodnom gradu samo je dovodilo do daljnjeg pogoršanja, tako da više nije mogao kontrolirati stolicu ni mokrenje.

Kad je došao ovamo, odveo sam ga k liječniku koji je vodio brigu o našim studentima. Kao i obično, postupak je bio bezuvjetno strog: klistiranje, obilan dnevni obrok svježeg soka, sirovo povrće i voće i ništa slusajno škrobna, šećerna i bjelančevinska hrana!

Za tri mjeseca bio je u stanju govoriti sasvim razumljivo i hodati pomalo bez pomoći štapa. Ali njegov britanski apetit zagoravao je život njegovoj ženi.

On je htio mesa i krumpira! Rekao sam mu, bude Ujeo tako nešto, da je vjerojatno nakon tri dana proklinjati dan kad se rodio. Idućeg kraja tjedna bili su mu u posjeti neki prijatelji, pa me je molio da ode s njima na, kako je govorio, „pravu večeru.“

„U redu, - rekao sam, - idi kad hoćeš. Radi se o tvome tijelu, pa ako si voljan snositi posljedice, ne traži ni riječi su uti. Ja ću te obično i iduće srijede i uživati u tvojoj bijedi i nerazboritosti.“

Otišli su u restoran poznat po svojim sosovima i jelima. Tamo se pokazao kao uzor umjerenosti. Pojeo je samo komadić mesa, malo krumpira, malo kruha i djelić torte. Slučajno sam ga sreo u ponedjeljak. Bio je sav sretan kad me je vidio. „Vidite, doktore, rekao sam vam da mi neće nimalo naškoditi. Osjećam se fantastično.“

Ja sam mu rekao: „U redu, drago mi je to čuti. Podsjetit ću te na to kad te budem vidio u srijedu.“

Kad sam iduće srijede ušao u njegov stan, našao sam taj uzor umjerenosti kako se igrao u postelji, plaću i kao dijete. Odvezli smo ga k liječniku koji je o njemu vodio brigu i tamo je bio klistiran. Cijeli jedan sat su plin i smrad raspadanja, što su iz njega navirali, bili za njegovu ženu škola koju ne može zaboraviti dok je živa.

Podsjetio sam ih oboje, da sam ih bio opominjao, kako bezobzirno nepoštivanje dijete,

naročito u njegovoj situaciji, ne može donijeti ništa dobro, i da je kombinacija nespojive hrane za kojom toliko žudi dovesti do onoga do čega je, kako smo vidjeli, i dovela.

Žalosna je činjenica da je većina svijeta jednostavno kopa sebi grob vlastitim zubima, a onda jedu sami sebe do groba.

Kad ljudska narava dopusti apetitu da preuzme kontrolu, takva osoba uživa u piću i jelima koja nisu u skladu s prirodnim i psihološkim zakonima, što završava razaranjem tijela. Plod toga razaranja je oštećenje: bolovi, loše zdravlje, neotpornost prema zarazama, a vanjski znakovi su naslage sala oko struka i izbočeni trbuh.

Mnogi Amerikanci se nalaze u takvoj situaciji, tako da je postalo skoro „normalno“ kad se dođe do četrdesetih, pedesetih ili šezdesetih godina. Isto tako je istina, da se mnogo Amerikanaca više nego ikad brine o zdravlju i tjelesnoj težini. Ali oni sile svoje tijelo na gimnastiku i utege, a da ga ne opskrbljuju potrebnim gorivom. Vježbe su izvrsna stvar i mogu smanjiti težinu, ali se ne smije zaboraviti prehrana tijela, inače će tijelo klonuti, kao premoren trkač i konj.

Sedamnaesto poglavlje

KAKO POČETI S PRIRODNOM HRANOM

Ispravna definicija prirodne hrane

Ja zovem prirodnom onu hranu koja u sebi sadrži organski život. U tu kategoriju svrstavam sve sirovo povrće i voće, njihove svježe, sirove, neprerađene sokove, te koštunjavo voće.

U povrću uključujem neke mahunarke, ako su mlade i svježe. Suhim mahunarkama nedostaje organska voda, a otkrio sam da u tijelu stvaraju kiseline. Prema tome mi ih ne rabimo. Tu uključujem suhi grašak, grah, soju, kikiriki, te sve njihove proizvode i nuzproizvode.

Kad god je moguće trošimo organsku hranu, uzgajanu bez uporabe umjetnih gnojiva. Iako nismo uvijek u stanju birati kakvo u i količinu potrebnog voća i povrća, ipak možemo nadoknaditi taj manjak pijući i puno svježeg sirova soka od svih mogućih vrsta povrća.

Neka omiljena jela u Walkerovu domu

U ovoj knjizi moja nakana nije bila samo poučavanje o tome koju vrstu hrane trebamo jesti kako bismo postigli prirodnu težinu, nego tako er ponuditi praktična sredstva koja će ti pomoći da po meš prirodnu dijetu. A da bih ti pomogao u tom poslu ne mogu zamisliti boljeg puta od ovoga: upoznati te s jelovnikom i kombinacijama hrane što je ja i moja žena svaki dan jedemo.

U idućim poglavljima naći ćeš veoma zadovoljavajuće izbore recepata u odjeljku „Salate od svježeg voća i sirovog povrća.“ Uvršten je i izvrstan popis raznih kombiniranih sokova od svježeg voća i povrća.

Opisati ću ti ovdje od čega se sastoje moji obroci, da upoznaš tipično svagdanje jelo u mojoj kuhinji.

Moj najomiljeniji doručak

Za doručak imam jednu ili dvije zrele banane. Zrele banane su izvrsna hrana, naročito kad je kora potpuno smeđa, ali ne smiju biti pljesnive. Odreži ako je što gnjilo i oguli koru. Izreži natanko ili zgnježi u vilicom u zdjelici za juhu.

Dodaj dvije ili tri čajne žlice mrkvine srži. Možeš je dobiti kad cijediš mrkvin sok u odgovarajućem aparatu, bilo onomu za gnječenje ih centrifugalnomu. Ako nemaš aparata, jednostavno ribežom naribaj mrkvu i pospi je po bananama.

Zatim pospi dvije-tri ajne žlice grožica bez sjemena (nakon što su bile preko no i namakane u hladnoj ili mlakoj vodi). Pospi dvije-tri žlice po naribanoj mrkvi.

Sve prekrij narezima od 5-6 crnih smokava. (Smokve namoiti isto kao i grožice.)

Ja rabim Norwalkov mlin za orahe, koji nesoljene bademe melje sitno, skoro kao brašno. Ako nemaš mlina za orahe, isplati ga se nabaviti, ja ga rabim u mnogim svojim receptima. Može ga se nabaviti u bilo kojoj specijaliziranoj prodavaonici.

Na kraju pospem sve s 4-5 ajnih žlica fino mljevenih badema - i to je moj doruak.

Ati ako želiš možeš ovlažiti jelo s malo vrhnja, po mogu nosti od nekuhana mlijeka. Dodaj ga prije nego što pospeš bademe.

Zapije uz jelo ne mogu poželjeti ništa ljepše od aše mrkvina soka, ili miješanoga od mrkve i špinata.

Ne eš vjerovati kako je taj doruak savršeno zadovoljavajuće. Može ga se mijenjati na razne načine. Služe i se bananom kao podlogom, tanko iskrižana ili grubo isjeckana jabuka ili kruška, s grožicama i smokvama kao gore, s ostalim ili bez ostalih dodataka, dobiva se sjajan doruak.

Za mene osobno to je najbolji doruak. Zapravo sumnjam da sam ga mijenjao više od pet-šest puta u nekoliko zadnjih godina. Nakon malo iskustva i ti eš, vjerujem, otkriti u tim preporukama odgovor za doruak koji ti dobro sjeda, i to bez stvaranja neugodnih plinova.

Što u jesti za ruak ovisi o dnevnim okolnostima, što se sigurno odnosi i na tebe. Ako ne u biti doma za ruak, ponese sa sobom voćnu salatu, jabuku, krušku ili koju drugu voćku, ovisno o godišnjem dobu. Isto tako ponese malo celera i mali avokado, ako ga ima. Inače pokatad uzmem malo švicarskog sira. Ta hrana, skupa s nekoliko aša svježeg soka od povrća, dovoljna mi je do večere.

Kako jesti u restoranu nepravde i gužvu

Dok govorim o tome što jedem kad sam odsutan od kuće, dužnost mi je naglasiti da, ako moraš ruhati ili večerati kod nekoga, dobro je zamisliti i doma inima da eš donijeti sa sobom svoju „dijetnu“ hranu, te da se oni ne moraju brinuti oko pripremanja posebnog jela za tebe. Ti bi se zapravo trebao brinuti o hrani što je oni jedu! Ali nikakva uvjeravanja i reklamiranja svega svijeta ne bi bila ni upola toliko učinkovita kao vidjeti tebe kako mirno uživaš u svojoj hrani bez ikakva prigovora. Tvoj zdravi i živahni izgled govorit će sam po sebi.

Kad ti prijatelji što ne jedu kao ti shvate da je u redu dopustiti da ti „donosiš svoju vlastitu hranu“, ne eš im biti nezgodno pozvatiti te na večer i sve ane zgrade. Nije Učudno, da smo mi, ljudska bića, postavili jelo i piće u središte svojih društvenih okupljanja!

Kad sam doma, za ruak jedem malu salatu od povrća. Na primjer:

U jušni tanjur metnem 2 do tri jušne žlice zgnje ene (ili ribane) mrkve. Iznad toga rastreseni mješavinu nasitno sjeckanog celera, zelenog luka, kupusa ili zelene salate i jednu omanju zelenu papriku. Potom dodam 2 ajne žlice sitno isjeckane repe i povr h toga ju nu žlicu svježeg graška. Komadi sirova karfiola u sredini daje svemu ugodan umjetni ki ugo aj. Za ini po volji biljnom soli, koja se može nabaviti u trgovinama specijaliziranim za zdravu hranu. Posp i po svakoj naslagi.

Kušaj ovaj izvrsni za in:

1/3 šalice maslinova ulja

1/3 šalice limunova soka

3 ili 4 osrednje raj ice

1/4 ajne žlice biljne soli

1/2 do 1 ajna žlica meda

Miješaj u mješa u oko dvije minute. Dodaj oko pola „zuba“ ešnjaka za neposrednu uporabu, ako je za kasnije, dodaj dva cijela „zuba“ ešnjaka i metni sve u staklenku s poklopcem („dunstflašu“).

Uz ašu soka od povr a ovo je meni veoma ukusan ru ak, niti me zamara, niti me ini gladnim do ve ere.

I ti eš ubrzo postati stru njak za salatu

Za takvu salatu treba veoma malo vremena. Kad znaš da sve povr e ide skupa, da ga možeš po volji sjeckati usitno ih ukрупno, ribati ili rezati, kako kojemu odgovara, uz malo vježbe mo i eš praviti

raznovrsne salate, s istim povr em samo razli ito pripremljenim. Bit eš iznena en kako se lako mogu napraviti jednostavna ih složena jela. Jedna od tajni dobre salate je u miješanju 2 ih tri povr a za svaki sloj i slaganju 2 ili 3 sloja u salati. To e ti dati bezbroj mogu nosti za izbor. Ipak nemoj koristi previše nijedno povr e. Izvadi povr e iz hladnjaka takvo kakvo jest ili kako izgleda da jest i uz malo vježbe stvarat eš umjetni ka djela od salate.

Obroci za ve eru se isto tako lako prave i mogu biti po želji, jednostavni ili složeni.

Zamisli samo, nema sva e tko e prati su e!

Imaš li pojma kako taj na in ishrane po jednostavljuje ku ne poslove! Znaš kako izgleda gomila zamaš enih, prljavih tanjura, koje treba oprati i sterilizirati! A onda je dodatna muka o istiti sudoper od masno e. Prirodna dijeta pomaže izbje i skoro sve te poteško e.

Za ini salatu u stilu

Za ini za salatu mogu biti i ukusni i hranjivi. To vrijedi za svu prirodnu hranu. Dok napredujemo prema potpuno prirodnoj dijeti, pomalo otkrivamo da je okus prera ene hrane neprirodan, kao što je i ta hrana neprirodna! Po et emo cijeniti široko-grudnost prirode prema nama.

Prave i za ine za salatu otkrit eš da su podatni za oblikovanje kao i salate. Možeš dati maha mašti u stvaranju mješavina svake vrste. Osim toga što ti je

ponu eno u ovom poglavlju ima drugih vrsta u jelovniku za salate.

Upozorenje o octu

Kad po meš eksperimentirati sa za inima za salatu, dopusti da te opomenem o uporabi octa. Rabi samo isti jabukov ocat. U mojoj knjizi „Sokovi od svježeg vo a i povr a” posvetio sam jedno poglavlje pitanju octa. Tamo se preporu uje uporaba samo jabukova octa i kaže ti se zašto ne smiješ koristiti nikoji drugi!

Desert: slatka tajna!

Deserti, pravljene u mješa u, mogu biti koliko slasni toliko i zbunjuju i. Na primjer:

Ono, baš je dobro! Što je ovo?

Ubaci u mješa :

1 ašu mrkvina soka

1 bananu izrezanu u duge ploške

2 uzvršene ajne žlice mljevenih nesoljenih badema

3 ili 4 kvašene smokve

2-4 jušne žlice vrhnja

Miješaj sve dvije minute ili dulje. Služi u zdjelicama za slatko, s tu enim vrhnjem po želji.

.

Osamnaesto poglavlje

PRAKTI NI SAVJETI I MORALNA PODRŠKA

Kako pripremiti razno vo e i povr e

Predloženi omjeri u ovim salatama predstavljaju prosje nu veli inu obroka za jednu osobu. Nabrojeno povr e je, razumije se, sirovo.

Mrkva, cikla, repa, tikvice, rotkva, krumpir i dr.: Kad recept traži da ih se riba, 2 do 4 jušne žlice su dovoljne za jednu salatu. Za ribanje je pogodan bilo koji automatski ili ru ni ribež. Kad se traži sjeckanje, može se rabiti koji odgovaraju i automat ili sjeckati ru no. Kocke ili ploške trebaju biti što sitnije odnosno tanje.

Lisnato povr e: Sjeckaj odgovaraju im nožem što sitnije. Tako er ih se može usitniti ribežom, a 1 do 4 jušne žlice su više nego dovoljne po porciji, u skladu s brojem povr a u kombinaciji.

Karfiol: Treba ga narezati u tanke ploške ili sitno isjeckati. Jedna jušna žlica po salati.

Šparoge: Mogu se sitno isjeckati - upotrijebi samo vrhove i dijelove stapke koji nisu previše žilavi. Jedna jušna žlica po porciji.

Paprika: Može biti ribana, sjeckana ili rezana. Ako je ribana ili sjeckana, treba ti jedna jušna žlica, a oko 4 koluta ako je rezana.

Poto arka (watercress): Po porciji ti treba 6 do 10 stapki, skupa s liš em.

Avokado: Oguli i raspolovi pa slož i zrakasto na salatu. Obi no treba 6 do deset kriški.

Prokulice: Postupaj isto kao sa šparogama.

Nekoliko natuknica novom majstoru za salatu

Skoro sve se sirovo povr e i vo e može kombinirati u salatama. Ako se bilo koji proizvod, spomenut u receptu, ne može nabaviti, upotrijebi bilo koji drugi.

Odredi koli inu svakog sastojka prema osobnom ukusu i potrebama. Za prosje nu salatu je dovoljna jedna ih dvije jušne žlice od svakog nabrojenog sastojka. Koriste i vo e i povr e koje ti je dostupno i slijede i vlastitu domišljatost stvorit eš salate iznad svih o ekivanja.

Na po etku koristi slijede e recepte kao uzor, u e i kako se prave i kombiniraju razni sastojci. Poslije ostavi recepte po strani, jer eš se i sam iznenaditi kako je lako i jednostavno složiti originalne i privla ne salate. Kad jednom po meš slijediti vlastite ideje, preporu ljivo je, u svrhu

izbjegavanja jednoli nosti, da ne uzimaš više od dvije ili tri vrste zelenog povr a, a isto tako ne zaboravi dodati salati štogod slatko.

Ako se ho e za in, izvrsno e do i u odsjeku „Za ini za salatu" opisana „Zdrava majoneza", te meki sir ili med, ih oboje.

Rije -dvije o uvanju sokova bez konzervansa

Od iznimne je važnosti savjesno iš enje i steriliziranje aparata za sokove i njihova priklju nog pribora, kao i radnog prostora. Sokovi od sirova povr a su pokvarljivi. Po etnici ovoga programa lako to smetnu s uma, budu i da smo navikli jesti hranu s toliko kemijskih konzervansa da katkada traje tjednima. Zbog svježine sirovih nepreradenih sokova treba poduzeti sve predostrožnosti, kako bi njihova izrada bila sanitarna.

Kad rabimo ku ni aparat, isto kao i u tvornici, sokovi se ne smiju praviti u aparatu koji nije najprije steriliziran u kipu oj, a onda ispran u hladnoj vodi. Isti postupak treba primijeniti i na posude za uvanje sokova.

Katkada e se sokovi pokvariti usprkos najpomnijoj sterilizaciji aparata. Razlog tomu može biti da je koja od biljaka pokvarena, koja onda pokvari sve ostale. Zato je iznimno važno pomno oprati povr e i ukloniti uvele, požutjele ili trule dijelove.

Da li zamrznuti sirovu hranu?

Dok kuhanje ili prerađivanje uništava životne elemente u povrću, voću, koštunjačama i drugoj hrani, naglo zamrzavanje toga ne čini.

Naglo zamrzavanje svježih i na stablu dozrelih plodova drži životna svojstva u zadržici, ne oštećuje i ne uništavaju vrijednost hrane.

Ipak treba podsjetiti, kad se odmrzne do temperature na kojoj život u atomima postane aktivan, takva hrana se kvari brže nego svježe voće i povrće iz vrta ili s tržnice. Najbolje ih je nakon odmrzavanja držati na temperaturi od 2 do 4 stupnja, s tim da nisu bili zagrijani do sobne temperature za više od 10 do 15 minuta.

Naglo zamrzavanje ima neusporedivu prednost pred ostalim načinima sušenja hrane, jer se može mjesecima sačuvati nepokvarena, ako je zamrzavanje i brzo i temperatura dovoljno niska da se sve potpuno zamrzne. Drugi preporučeni oblik je sušenje na stablu ili na suncu. Tako dozrelo voće i povrće ne bi trajalo dugo, ako bi išlo u trgovinu nezamrznuto.

Pri komercijalnom naglom zamrzavanju mnogim se voćkama dodaje šećer i povrćna sol, na što treba pri kupovini dobro pripaziti. Kao što je već rečeno, zbog šećera voće gubi na prehrambenoj vrijednosti i izaziva kiselinu u tijelu, a sol kao anorganska kemikalija ometa djelovanje probavnih organa.

A sad malo moralne podrške: budi strpljiv!

U rekonstrukciji i regeneraciji tijela prirodnim sredstvima veoma je važno imati na pameti, da prirodna hrana u obliku svježih sokova od sirova povrća može izazvati išemiju cijelog organizma. To može biti, a katkada i jest, popraćeno povremenim bolovima ili smetnjama u dijelovima tijela gdje je išemija najpotrebnije. Katkada ti može izgledati da si zapravo bolestan. Ni u jednom trenutku ne smiješ misliti da si bolestan zbog sokova, pogotovo ako su svježi i ako ih piješ istoga dana kad su napravljeni.

Upravo suprotno tomu, moramo shvatiti da je postupak išemije i ozdravljenja u tijeku, pa što prije nakon uzimanja sokova osjetimo tegobe, tim prije ćemo i proći. Što više soka pijemo, to brže ćemo biti naš oporavak.

Ako smo u sumnji, najbolje je obratiti se liječniku koji je upoznat u terapeutsku vrijednost sokova. Ne može se očekivati da će liječnik znati dovoljno o sokovima i njihovim učincima, ako ih nije primjenjivao dovoljno dugo. Prezreti ili optužiti svježi sok od sirova povrća znači i pokazati neoprostiv manjak znanja.

Ne možemo očekivati da se otrovi gomilani godinama mogu udomaćiti iz naših tijela.

Ne daj da te glupani prave budalom

Neki tvrde da koža požuti od mrkvina soka. U tu glupost može povjerovati samo onaj tko nema ni pojma o tjelesnim funkcijama. Očekivati da pigmen-

tacija mrkve izbije na kožu apsurdno je kao o ekivati da isto u ine crvenilo cikle ili zelenilo špinata. Zato nemoj zaboraviti, kadgod ti se nakon pijenja soka pojavi na koži žuto ili sme e, da to pokazuje kako jetra izlu uju žu i drugi otpad u koli inama koje izlazni organi ne mogu preuzeti, tako da se eliminacija obavlja kroz kožne pore, što je savršeno normalno. To se doga a i pri otrovanju tijela. Sjeti se, ako nastavimo piti sokove od povr a, neprirodna boja e iš eznuti.

Dogodi se da se nezdrava boja pojavi zbog premorenosti radom ili vježbanjem i zbog manjka sna, iako se ina e možemo osje ati u dobroj formi. Nakon odmora nezdrava boja malo pomalo nestane.

U svakom slu aju, nakon što se tijelo obnovi neprekinutim uzimanjem prirodne hrane i svježih sokova od vo a i povr a i o isti od otpada i smetnji, bit emo tako puni zdravlja, energije i vitalnosti, da nam kritike neupu enih ne e smetati.

Ljudska narav protiv prirode

Ljudska narav je esto tvrdoglava, jogunasta i izopa ena, ne da se zbuniti injenicama i redovito ne mari za zdrav razum. Upravo je neshvadjivo, da ljudi za koje se prepostavlja da su inteligentni mogu postati žrtve kojekakvih propagandi i tvrdnji koje zavode u bludnju i odvođe na krivi put.

Dopusti prirodi da ti propiše recept

Priroda je opskrbila ovjeka svim osnovnim sredstvima za dobro zdravlje i snažno, vrsto tijelo bez suvišnog sala. Ako joj pružimo šansu, priroda e nas obdariti izvanrednim zdravljem, koje uklju uje životnu radost uz obilje energije, snage i vitalnosti - i život dulji od prosjeka!

Ta osnovna sredstva što nam ih priroda daje nisu brojna, ah su jednostavna i u inkovita. Prvo, prirodna sredstva se nalaze u prirodnoj hrani koju je priroda predvidjela za jelo. Drugo, ako smo dopustili da nam tijela udebljaju i obole, priroda nam nudi sredstva za po etak obnove tijela u shva anju važnosti održavanja izlu nih organa istih i slobodnih od tvari koje e, zadrže li se predugo u debelom crijevu, izazvati truljenje i fermentaciju.

Tre e, prirodna sredstva za puninu življenja uklju uju tako er zdrav, pozitivan pogled na život. Hrana i duševno raspoloženje idu ruku pod ruku. Najbolja hrana postaje otrovom u organizmu ako za vrijeme jedenja vladaju negativni osje aji. Kad je netko umoran, ljut, zabrinut, uplašen, zavidan ih mu je što sli na u svijesti, trebao bi se uzdržati od svakog jela i pi a sve dok se ne odmori i primiri. Metnuti hranu u organizam u tako negativan as uzrokuje nepredvidive reakcije. Hrana se ne probavlja kako treba i dolazi do otrovanja.

S druge strane, kad za vrijeme jela prevladava sretno, radosno, osun ano ozra je, ak i male stvari koje bi ina e zasmetale rado se zaborave i zanemare, tako da je objed ugodan doga aj i probava je u skladu

s raspoloženjem. Sav probavni sustav postane poletan i podatan, a izlu ni organi spremni preuzeti otpad iz tijela. Ishod je najbolja moguća asimilacija hrane.

Kad usvojimo pozitivan pogled na život, preuzimamo kontrolu nad njim. To ne znači da imamo sve što bismo željeli. To bi, u stvari, bilo najgore što bi nam se moglo dogoditi. Znači da smo postigli ravnotežu između onoga što želimo i onoga što je unutar našeg dometa. Znači da smo naučili kako suživjeti sa svijetom i s uvjetima koji nas okružuju, svjesni da nije ništa stalno osim mijene!

Priroda ne zanemaruje duše

Svatko traži sreću, mir i sigurnost. Te stvari se ne mogu naći u vanjskim okolnostima. Mogu se naći unutar nas samih. Tražiti ćemo ih uzaludno sve dok ih ne otkrijemo i ne uzgojimo u svome srcu i pameti.

Kad konačno shvatimo kako je to lako naći u našoj vlastitoj svijesti, usvajamo potpuno novi pogled na život. Dolazimo do stanja visoke samosvijesti i samopouzdanja, koje nam nitko ne može oduzeti. Bez toga i kad bismo izgubili svu suvišnu težinu, bila bi to samo izvanjska promjena. Šemu zdravo tijelo i idealna vaga, ako se unutra ništa nije promijenilo? Iznutra ćeš i dalje biti osoba pretjerane težine, koju zdravstveni problemi sustižu jedan za drugim.

Ako naučiš imati kontrolu nad svojim životom, tvoja duša će zaiskriti nutarnjim žarom, koji će blistati

u tvjome i u cijeloj tvojoj osobi. Bit ćeš vrhunski primjer uspjeha koji si, uz pomoć prirode, ostigao!

RECEPTI ZA SALATE OD VO A I POVR A

Opaska: recepti 1-50 su za jedan obrok po osobi.

Br. 1

Mrkva, 2 jušne žlice	- sitno ribana
Zelena salata, 2 jušne žlice	- sitno isjeckana
Raj ice, osrednja polovica	- izrezana na komadi e
Celer, 2 jušne žlice	- sitno isjeckan
Kaki (dragun) osrednji, 2/3	- oguljen i podijeljen na kriške
Grož ice, 2 jušne žlice	- po mogu nosti bez sjemena
Crveni kupus, 2 jušne žlice	- sitno isjeckan
Banana, 1/2 velike	- izrezana
Datulje, 2 velike ili 3 male	- sitno izrezane
Rotkve, 5 malih	- tanko izrezane
Jabuka, 1 velika	- ribana (delišes, ako je mogu e)
Avokado, 1 osrednji	- oguljen i izrezan uzdužno

Za ukras - 1 datulja, mljeveni orasi, maraskino višnja, potoša ka.

Slazi slojeve jedan na drugi, po evši s mrkvom pa do banane. Poredaj rotkve uokrug, metni ribanu jabuku u sredinu, kriške avokada sa strana,

raskriženu datulju u sredinu u obliku križa, pospi orasima i stavi višnju u sredinu. Rub tanjura ukrasi poto arkom.

Br. 2

Celer, 2 jušne žlice	- sitno isjeckan
Mrkva, 2 jušne žlice	- sitno ribana
Zelena salata, 2 jušne žlice	
Luk, 1 jušna žlica	- salata, luk i raj ica sitno isjeckani i izmiješani
Raj ica, 1 osrednja	
Crveni kupus, 2 jušne žlice	- sitno isjeckan
Banana zgnje ena, 1 jušna žlica	
Jabuka, ribana	
Smokva, 1 velika, izrezana	
Med, dvije jušne žlice	
Orasi, mljeveni, 2 jušne žlice	- bananu, jabuku, smokvu, med i orahe pomiješati
Avokado, 1/2 osrednjega	- oguljen i izrezan uzdužno
Rotkva, 5 sitnih	- itave
Masline, punjene	
Peršin	

Slazi u slojeve kako slijedi: celer, onda mrkva, mješavina salate, luka i raj ice te sloj crvenog kupusa. Metni u sredinu mješavinu banane, jabuke, smokve, meda i oraha. Kriške avokada i rotkvice poredaj uokolo, punjene masline u sredinu, za ukras postavi peršin.

Br. 3

Šparoge (sirove), 1 ili 2 stapke, svježe
i lako lomljive
Mahune (sirove), 6 svježih, lomljivih- sitno isjeckane
Salata, V4 glavica, svjež a i praskava - nakrupno izrezana
Peršin, 2 jušne žlice sitno narezan
Mrkva, sitna sitno ribana
Mekani sir, 60 grama
Breskva, V2velike, svjež a
Avokado, % osrednjega - oguljen i izrezan uzdužno
Listovi salate
Orasi, 4 ili 5 polovica
Orasi, mljeveni

Pomiješaj sve, osim breskve, avokada, mljevenih oraha i sira. Složi listove salate na dno tanjura pa položi na to smjesu i daj joj oblik hrpe. Pokrij hrpu tankim kriškama breskve i ukrasi tankim odrescima avokada. Stavi ostatak sira u sredinu i pospi sitno mljevenim orasima.

Br. 4

Salata, V4glavice,
svjež a i praskava nakrupno izrezana
Celer, 2 ili 3 stabljike sitno isjeckan
Krustavac, V2ove ega
(neoguljen) sitno nastrugan
Peršin, 1 jušna žlica sitno isjeckan
Mladi luk, 2 ili 3 sitno izrezan
Šparoga (sirova), 2 ili 3

svježe, krhke - sitno isjeckana
Karfiol, 2 jušne žlice - sitno nariban
Grašak, svjež, so an,
1 ili 2 jušne žlice - cijeli
Avokado, % osrednjega
Listovi salate

Složi svježe listove salate na plitki tanjur i na njih slazi povr e po redu kako je gore navedeno, pospi grašak po vrhu i ukrasi kriškama avokada. (Ako je krstavac sitno strugan, koru e biti lako žvakati, a ujedno krstav ev sok e ovlažiti salatu i dati joj specifi an okus.)

Br 5

Salata, V4glavice, svjež a, praskava
Celer, 1 ili 2 stabljike - sitno isjeckan
Krumpir, (sirov, s ljuskom),
V2 sitnoga - iskrižan vrlo sitno
Mrkva, 1 osrednja - sitno ribana
Luk (blagi), V2velike glavice - sitno izrezan
Zelena paprika, 1 jušna žlica - sitno izrezana
Raj ija (zrela), 1 velika ili
dvije male - oguljena i izrezana u tanke
kriške
Mekani sir, 60 grama
Avokado, % osrednjega - oguljen i izrezan uzdužno
Liš e obi ne ili endivija salate

Sve usitnjeno povr e metni u hrpu na liš e salate, pokrij kriškama raj ice, ukrasi izrezanim avokadom, a na vrh metni sir posut paprikom.

Br. 6

Salata, $\frac{1}{2}$ tvrde glavice - izrezana
Avokado, $\frac{1}{2}$ velikoga - oguljen i izrezan uzdužno
Ananas, 4 koluta, (svjež ili neše ereni
iz konzerveve)
Mekani sir, 90 grama
Peršin, 1 jušna žlica - sitno isjeckan
Crvena paprika, slatka, nekoliko režnjeva
Liš e obi ne ili endivija salate

Rastresi narezanu salatu na cijele listove pa pokrij slojem mekog sira. Rasporedi kriške avokada oko sredine tanjura i kolute ananasa sa svake strane. Sve pospi usitnjenim peršinom i ukrasi tankim režnjevima slatke crvene paprike. (Avokado se može razrezati reza em za kuhana jaja.)

Br. 7

Salata, $\frac{1}{2}$ tvrde glavice - sitno izrezana
Mrkva, 1 ili 2 velike - sitno ribana
Grož ice, bez sjemena, $\frac{1}{4}$ šalice
Meki sir, 90 grama
Med

Rasporedi po tanjuru ih pladnju izrezanu salatu, prekrij mrkvom pomiješanom s pola grož ica. Polij žlicom meda, ili po volji, pokrij mekim sirom i ukrasi ostatkom grož ica.

Br. 8

Kupus, svjež, $\frac{1}{2}$ šalice - sitno isjeckan
Celer, $\frac{1}{2}$ šalice - izrezan
Špinat, 3 ili 4 lista - sitno isjeckan
Mrkva, 1 velika - sitno ribana
Med, 1 jušna žlica
Meki sir, 60 do 90 grama
Jabuka, 1 velika, ribana,
ili neše ereni ananas
Peršin, 1 jušna žlica - sitno isjeckan
Crvena slatka paprika, 1 velika
ili ploške rotkve za ukras

Složi slojeve kupusa, celera i špinata na plitki tanjur. Prekrij ribanom mrkvom i polij koliko je mogu e ravnomjerno punom žlicom meda, pokrij mekim sirom i završi ribanom jabukom ili ananasom. Ukrasi izbojcima peršina i režnjevima slatke crvene paprike ili rotkvinim ploškama.

Br. 9

Mahune, (sirove i svježe), 6 ili 7
- sitno ribane
Šparoge, (sirove i svježe) 4 ili 5 stapki
- sitno isjeckane
Krastavac, (neoguljen), $\frac{1}{2}$ velikoga
- sitno riban

Zelena paprika, 1 ajna žlica - sitno ribana
 Celer, 2 ili 3 stapke, krhak - riban ili sitno isjeckan
 Mrkva, 1 ili 2 velike - sitno ribana
 Orah, *V*šalice - usitnjen
 Grožđe bez sjemena,
*V*šalice - izrezano na dva ili četiri dijela
 Breskva, 1 velika,
 svježa, zrela - izrezana uzdužno na tanke kriške

Izmiješaj u zdjeli sve sastojke osim breskve, oraha i nekoliko bobagrožđa. Metni smjesu na lišće salate, prekrij ploškama breskve i ukrasi orasima i raspolovljenim grožđem. Dodaj meda po želji.

Br. 10

Salata, % glavice - izrezana
 Šparoga (svježa sirova),
 2 do 3 stapke - sitno isjeckana
 Mladi luk, 4 ili 5
 Luk (slatki), *V*zvelike glavice - tanko izrezan
 Zelena paprika, 1 ajna žlica - sitno isjeckana
 Celer, 2 ili 3 stabljike, krhak - sitno isjeckan
 Rajica, 2 osrednje,
 zrele i tvrde - oguljena i iskrižana
 Meki sir, 60 grama

Smiješaj sve skupa osim rajica i malo mekoga sira. Složi u hrpu na lišće salate i pokrij tankim kriškama rajice. Po vrhu dodaj sir i malo paprike.

Br. 11

Krumpir (sirov, s ljuskom),
*V*z osrednjega - sitno riban
 Mrkva, 1 manja - sitno ribana
 Celer, 2 ili 3 stabljike, krhak - sitno isjeckan
 Peršin, 1 jušna žlica - sitno izrezan
 Zelena paprika, 1 ajna žlica - sitno ribana
 Jabuka, 1 velika, so na - ribana
 Cikla, 1 osrednja, mlada - sitno ribana
 Orah, *V*šalice - usitnjen

Smiješaj sve skupa osim jabuke, repe i malo oraha. Složi u hrpu na Ušće salate, prekrij slojem ribane jabuke i završi slojem ribane cikle. Pospri orasima.

Br. 12

Crveni kupus, *V*šalice - sitno isjeckan
 Šparoga, 3 ili 4 stapke - sitno izrezana
 Mladi luk, 3 ili 4 - sitno isjeckan
 Celer, 3 ili 4 stabljike,
 svjež, krhak - sitno riban ili isjeckan
 Mahune (svježe, sirove),
 4 ili 5 - ribane
 Rajica, 2 velike, zrele, tvrde - oguljene, 1 u kriške, 1 u
 kocke
 Zelena paprika, 1 ajna žlica - sitno ribana

Meki sir, 60 grama
Mažuran
Krastavac, *1/2* osrednjega - isprobaj koru vilicom,
pa reži natanko
Paprika

Pomiješaj u zdjeli kupus, šparoge, luk, celer, mahune, kocke rajice, zelenu papriku i veinu mekog sira. Pospa malo mažuranom (može ga se kupiti u prahu). Složi u hrpu, ukrasi liš em salate i pokrij preostalom, križanom rajicom, metni meki sir po vrhu. Ploške od krastavca složi na vanjski rub salate. Pospa malo paprike na sir i krastavce.

Crveni kupus, 1 jušna žlica - sitno isjeckan
Salata, % tvrde glavice - sitno isjeckana
Celer, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Peršin, 1 jušna žlica - sitno isjeckan
Zelena paprika,
% ajne žlice - sitno ribana
Repa, mlada, 1 do 2 jušne žlice
- sitno ribana
Avokado, *1/2* velikoga - oguljen i uzdužno rezan
Meki sir, 1 jušna žlica - u dvije kuglice
Paprika
Masline, zrele
Celer punjen s kašenir / avokadom, pomiješanim s mljevenim bademima

Pomiješaj kupus, salatu, celer, peršin i zelenu papriku pa složi u hrpu. Metni u sredinu tanjura, ukrasi svježim listovima salate, prekrij ribanom repom i ogradi kriškama avokada. Kuglice sira, poprašene paprikom, stavi sa strana hrpe. Složi sa zrelim maslinama i celerom punjenim avokadom i bademima. (Za ovaj nadjev zgnje i avokado i tuci ga do žitkosti, a onda primiješaj usitnjene ih mljevene bademe.)

Br. 14

Salata, *1/2* svježe glavice sitno isjeckana
Špinat, 6 ili 8 listova sitno isjeckan
Peršin, 1 jušna žlica sitno izrezan
Mladi luk, 6 ili 8 sitno izrezan
Poto arka
Krastavac (neoguljen),
1/2 velikoga, - izrezan natanko

Ukrasi tanjur liš em salate. Pomiješaj špinat, peršin, luk i poto arku pa rastresi po tanjuru. Prekrij ploškama krastavca i popraši paprikom.

Br. 15

Mladi luk, 3 ili 4 - sitno isjeckan
Salata, 3 ili 4 lista - sitno izrezana
Peršin, 1 jušna žlica - sitno isjeckan
Rotkva, svježa, 3 ih 4 - tanko izrezana
Celer, 3 ili 4 stabljike - sitno isjeckan
Šparoge, 3 ili 4

stapke (sirove) - sitno izrezane
 Grašak, svjež, mekan,
*V*šalice - cijeli
 Krastavac, *V*zosrednjega - riban s korom
 Raj ica, 1 srednja, tvrda,
 crvena - izrezana na okrajke

Pomiješaj sve skupa osim raj ica, pa složi u hrpu na listove salate. Ogradi okrajcima raj ica. Uz ovo ide izvrsno švicarski sir.

Br. 16

Salata, *V*z male, tvrde glavice - sitno isjeckana
 Celer, 2 ili 3 stabljike - sitno isjeckan
 Peršin, 2 jušne žlice - sitno isjeckan
 Peršin, 2 jušne žlice - *izrezan*
 Raj ica, 2 osrednje, zrele,
 tvrde - oguljena i iskrižana
 Avokado, *V*z velikoga,
 zreloga - oguljen i uzdužno izrezan

Obloži tanjur endivija salatoma, pa pokrij isjeckanom salatoma, celerom i peršinom. Poredaj naizmjenično kriške avokada i raj ica.

Br. 17

Salata, *M*glavice, - sitno isjeckana
 Mahune, 4 ili 5,
 sirove, svježe - sitno isjeckane
 Krastavac, *V*z velikoga,
 s korom - sitno riban

Poto arka, 3 ili 4 izbojka - sitno isjeckana
 Zelena paprika, 1 ajna žlica - sitno ribana
 Raj ica, 1 velika, zrela, tvrda - oguljena i izrezana na
 ploške
 Avokado, *V*zosrednji - oguljen i uzdužno izrezan
 Meki sir, 60 grama

Sve isjeckano i ribano povrće pomiješaj i stavi u hrpu na listove salate. Pokrij ploškama raj ica i poredaj rubno kriške avokada. Na vrh metni meki sir.

Br. 18

Raj ica, 1 velika, glatka,
 crvena, tvrda - odreži vrh, izdubi sredinu,
 malo nazubi rub
 Celer, 3 ili 4 stabljike, krhak - sitno isjeckan
 Mladi luk, 3 ili 4 - sitno isjeckan
 Krastavac, *V*zosrednjega,
 s korom - riban
 Meki sir, 60 grama
 Zelena paprika, slatka

Nakon nazubljanja ruba, izreži raj ica od nazubljenja do dolje, tako da nazubljenja nalikuju laticama otvorena cvijeta, pa je položi na listove salate u tanjur. Pomiješaj izdubljenu sredinu raj ica, isjeckani celer, mladi luk, te sira toliko da poveže mješavinu. Završi ostatkom sira i ukrasi veoma tankim režnjima slatke zelene paprike i zrelim maslinama.

Br. 19

- Celer, 3 ili 4 stabljike - sitno isjeckan
Avokado, % velikoga, zreloga
Jabuka, 1 velika ili 2 male - oguljena, o iš ena,
izrezana u kolute ne deblje
od 5 mm, uronjena smjesta
u limonov sok da ne
potamni
Peršin, 1 jušna žlica - sitno isjeckan

Rasporedi isjeckani celer na podložku od listove salate. Oguli avokado i razrezi u kolute oko koštice. Na svaki kolut od jabuke metni kolut avokada. Rasporedi ih ukrasno na podlozi od celera te pospi isjeckanim peršinom. Uz ove se može služiti Švicarski sir.

Br. 20

- Kupus, 1 šalica - sitno isjeckan
Celer, 2 ili 3 stabljike - sitno isjeckan
Masline, zrele, 5 ili 6, velike - izrezane u koamdi e
Rotkva, crvena, sitna, 4 ili 5 - izrezane u komadi e
Kiselo vrhnje

Ostavi malo rotkve za ukras, ostalo pomiješaj. Primješaj po želji kiselo vrhnje povr u. Ako nema ukusa dodaj malo biljne soli. Vrh ukrasi sitnim komadi ima rotke. Služi na podlozi od salate.

Br. 21

- Salata, 1 glavica - sitno isjeckana
Celer, 2 ili 3 stabljike - sitno isjeckan
Kaki, vrlo zrelo, 1 veliki ili 2 mala
- oguljen i podijeljen na
kriške
Meki sir, 60 ili 90 grama
Datulje, *M*velike, za ukras

Složi salatu i celer na listove (endivija) salate, pokrij kriškama kakija i završi mekim sirom, s polovicom datulje u sredini.

Br. 22

- Salata, *Vz* male glavice - sitno isjeckana
Celer, 2 stabljike - sitno isjeckan
Šljive, svježje ili suhe,
*Vz*šalice - bez koštica, izrezane
nasitno
Jabuka, 1 velika, zrela,
so na - sitno ribana
Slatko vrhnje, *Vz*šalice, tu eno
Orasi

Pomiješaj celer, salatu, šljive i jabuku. Za vrstu u dodaj tu eno vrhnje zasla eno medom. Poslužuj na podlozi od listova salate, posutim preostalim vrhnjem i usitnjenim orasima. (Ako se rabe suhe šljive, namo i ih preko no i u mlakoj vodi dok ne omekšaju. Nemoj ih kuhati.)

Br. 23

Raj ica, 1 ili 2 dvije velike,
tvrde, zrele - oguljena i izrezana na
ploške

Avokado, *Vz* velikoga ili
1 mali, zreli - oguljen i izrezan uzdužno

Meki sir, 60 ili 90 grama
(Endivija) salata

Složi (endivija) salatu na plitki tanjur, te okruži
naizmjeni no kriškama raj ice i avokada. Metni meki
sir u sredinu i popraši ga paprikom.

Br. 25

Kupus, *Vz*šalice - sitno izrezan

Peršin, 1 ajna žlica - sitno isjeckan

Celer, 2 stabljike, krhak - sitno isjeckan

Mrkva, 1 velika - sitno isjeckana

Med, 1 jušna žlica

Meki sir, 60 grama

Jabuka, jedna manja
ili osrednja - ribana

Avokado, *Vz* maloga - oguljen i uzdužno izrezan

Slazi jedno na drugo na podlogu od salate,
prema redu u receptu. Obrubi kriškama avokada. U
sredinu možeš staviti gran icu peršina.

Br. 26

Repa, 1 osrednja, bijela, slatka
- ribana

Crveni kupus, *Vz*šalice - sitno isjeckan

Celer, 1 ili 2 stabljike - sitno isjeckan

Peršin, 1 ajna žlica - sitno isjeckan

Salata („rimska“), *Vz*
male glavice - sitno izrezana

Avokado, *Vz* osrednjega - oguljen i uzdužno izrezan

Dodaj malo majoneze, pa sve lagano izmiješaj s
dvije vilice. Daj listovima salate oblik malog amca, pa
ih napuni smjesom, ukrasi kriškama avokada
posutima paprikom.

Br. 27

i.

Kupus, *Vz*šalice - sitno izrezan

Zelena paprika, 1 ajna žlica - sitno isjeckana

Celer, 1 ili 2 stabljike - sitno izrezan

Kiselo vrhnje

2.

Celer, 4 ili 5 stabljika - sitno izrezan

Mrkva, 1 mala - sitno ribana

Majoneza

3.

Celer, 1 ili 2 stabljike - sitno izrezan

Cikla, 1 osrednja, mlada - sitno ribana

Salata, *V* manje glavice - sitno izrezana
Za ukras: 3 ili 4 male crvene rotkve, *V* avokada i zelena paprika.

Tri gornje kombinacije promiješaj odvojeno, slijede i red u receptu, dodaju i za in po volji. Oblikuj u hrpe pa svaku prenesi na list (endivija) salate na ove em pladnju, ostavljaju i me u njima razmak od barem 5 cm, da se ne bi slijepile. Ukrasi br. 1 tankim kriškama rotkve, br. 2 režnjevima avokada, a br. 3 tankim izrescima zelene paprike i jednom punjenom maslinom. Služi s punjenim maslinama, švicarskim sirom i sr ikama celera.

Br. 28

Kupus, 1/3 šalice - sitno izrezan
Celer, 3 ili 4 stabljike - sitno izrezan
Salata, *A* manje glavice - sitno izrezana
Mrkva, 1 osrednja - sitno ribana
Zelena paprika, 1 ajna žlica - sitno isjeckana
Kiselo vrhnje
Mažu ran
Meki sir, 60 grama
Za ukras: režnjevi *V* avokada i slatke crvene paprike.

Miješaj lagano s dvije vilice, dodaju i kiselo vrhnje po želji. Složi mješavinu u sredinu salate i pospi malo mažuranom. Prekrij mekim sirom i ukrasi režnjevima avokada i slatke crvene paprike. Služi s

celerom punjenim kremom od sira i drobljenim orasima.

Br. 29

Banana, 1 ili dvije, jako zrele- izrezana na kocke
Salata, *V* manje glavice - sitno izrezana
Celer, 2 ili 3 stabljike - sitno isjeckan
Kruška, *V* tvrde, zrele - izrezana na kocke
Slatko vrhnje, tu eno,
V šalice - zasla eno medom
Orasi, 2 jušne žlice - sitno zdrobljeni

Pomiješaj sve sastojke s dijelom tu enog vrhnja i nešto oraha. Složi na listove salate. Pokrij ostatkom vrhnja i oraha.

Br. 30

Jabuka, 1 ili 2, zrele,
so ne („johnatan”) - sitno ribana
Špinat, 5 ili 6 svježih listova - sitno isjeckan
Celer, 3 ili 4 stabljike - sitno isjeckan
Crveni kupus, 1/3 šalice - sitno isjeckan
Peršin, 1 ajna žlica - sitno isjeckan

Polovicu ribane jabuke pomiješaj s usitnjenim povr em osim peršina. Složi na podlogu od salate i pokrij ostatkom jabuke i peršinom. Uz ovo ide tanko narezan švicarski sir.

Br. 31

Grejpfrut, 1 veliki, zreo, sladak	- oguljene kore i nutarnje opne
Avokado, zreo ali vrst, <i>Vz</i> manjega,	- oguljen i izrezan uzdužno
Salata, <i>Vz</i> omanje glavice	- sitno isjeckana
Celer, 3 ili 4 stabljike	- sitno isjeckan
Meki sir, 60 ili 90 grama	
Orasi, 1 jušna žlica	- usitnjen, te 1 cijeli za ukras

Obloži plitki tanjur listovima salate i napravi okrug od naizmjeni nih režnjeva grejpfruta i kriški avokada. Pomiješaj isjeckanu salatu i celer, polovicu mekog sira i usitnjene orahe. Složi u sredinu tanjura i površi ostatkom mekog sira te cijelim orahom. Popraši paprikom.

Br. 32

Špinat, <i>Vz</i> ove eg	- vrlo sitno isjeckan
Avokado, zreo, <i>Vz</i> ove ega	- oguljen i dobro zgnje en
Celer, 2 ili 3 stabljike	- sitno isjeckan
Luk, slatki, <i>Vz</i> osrednje glavice	- sitno isjeckan
Raj ica, 2 osrednje, zrele, crvene, otvrde	- izdubi sredinu
Zrele masline i zelena paprika za ukras	

Pomiješaj špinat, avokado, celer i luk, pa napuni izdubljene raj ice. Metni u plitki tanjur na podlogu od (endivija) salate i po vrhu ukrasi tankim režnjevima zelene paprike. Stavi zrele masline na sredinu svake punjene raj ice. Uz ovo idu sr ike celera, zrele masline i švicarski sir.

Br. 33

Špinat, <i>Vz</i> ove eg	- vrlo sitno isjeckan
Jabuka, 1 ili 2 manje, so ne	- sitno ribana
Kaki (dragun) vrlo zreo, 1 veliki ili 2 mala	- oguljen i rastvoren u kriške
Celer, 2 ili 3 stabljike	- sitno isjeckan
Meki sir, 1 ili 2 jušne žlice	
Avokado, <i>Vz</i> omanjega	- oguljen i izrezan uzdužno

Pomiješaj špinat, kaki i celer, složi na podlogu od salate, površi mekim sirom, ukrasi kriškama avokada i popraši paprikom.

Br. 34

Zelena salata, <i>Vz</i> male, tvrde glavice	- sitno isjeckana
Kupus, % šalice	- sitno isjeckan
Krumpir, sirov, <i>Vz</i> osrednjega	- sitno riban
Bademi, <i>Vz</i> šalice	- usitnjeni ili mljeveni
Zelena paprika, slatka, 1 ajna žlica	- sitno isjeckana
Meki sir, 60 ili 90 grama	

Polovice oraha, 6 ili 8

Avokado, 1/3 manjega - oguljen i izrezan uzdužno
Mažuran, (koliko stane u dva prsta)

Pomiješaj salatu, kupus, krumpir, zelenu papriku, mažuran i bademe, metni na podlogu od salate. Obrubi kriškama avokada i polovicama oraha. Površi mekim sirom i popraši paprikom.

Br. 35

Mrkva, 1 osrednja - sitno ribana
Špinat, 1/2 svežnja, svjež - sitno isjeckan
Salata 1/2 tvrde glavice - sitno isjeckana
Peršin, 1 jušna žlica - usitnjen
Meki sir, 60 do 90 grama
Vrhnje
Med, 1 žlica
Datulje, 4 ili 5 - sitno izrezane
Jabuka, 1 velika „delišes“ - ribana
Avokado, 1/4 osrednjega - oguljen i izrezan uzdužno

Pomiješaj u zdjeli mrkvu, špinat, salatu i peršin pa dodaj 1 jušnu žlicu mekog sira i vrhnja toliko koliko se obi no dodaje za inima za salatu. Metni mješavinu u plitki tanjur na podlogu od salate. Polij medom i prekrij izrezanim datuljama. Dodaj sloj ribane jabuke i površi ostatkom sira i kriškama avokada. Popraši paprikom.

Br. 36

Kupus, 1/3 šalice - sitno izrezan
Celer, 3 ili 4 stabljike - sitno izrezan
Peršin, 1 jušna žlica - sitno izrezan
Med, 1 ajna žlica
Jabuka, 1 velika „delišes“ - ribana
Banana, zrela, 1/2 velike - izrezana natanko
Kaki (dragun), 1 osrednji ili 2 mala, zreo - oguljen i restvoren u kriške
Meki sir, 60 do 90 grama

Obloži plitki tanjur (endivija) salatoma i naslazi sastojke po gore navedenom redu - osim kakija i mekog sira. Obrubi kriškama kakija i površi mekim sirom. U sredinu stavi granicu peršina.

Br. 37

Špinat, 1/2 svežnja, svjež - sitno izrezan
Salata, 1/4 male glavice - sitno izrezana
Celer, 2 ili 3 stabljike - sitno izrezan
Avokado, 1/3 velikoga - oguljen i tu en do žitkosti
Mrkva, 1 velika - sitno ribana
Med, 1 ajna žlica
Meki sir, 60 do 90 grama
Jabuka, osrednja, so na - ribana
Peršin, 1 jušna žlica - izrezan

Pomiješaj špinat, salatu, celer i tu eni avokado i smjesu raširi po podlozi od listova salate na plitkom tanjuru. Pokrij slojem ribane mrkve, pokapaj medom,

pa dodaj sloj mekog sira, potom sloj od ribane jabuke, te pospi izrezanim peršinom.

Br. 38

Kupus, 1/3 šalice - sitno izrezan
Datulje, 5 ili 6 - sitno izrezane
Peršin, 1 jušna žlica - sitno isjeckan
Salata, % tvrde glavice - - sitno izrezana
Poto arka, nekiliko izbojaka - sitno isjeckana
Med, 1 ajna žlica
Jabuka, 1 velika ili osrednja - ribana
Meki sir, 60 do 90 grama
Avokado, 1 velikoga - oguljen i izrezan uzdužno
Paprika, naprstak

Ukrasi plitki tanjur svježim listovima (endivija) salate i pokrij slojem kupusa, zatim peršinom, salatam i poto arkom, pa pokapaj medom. Dodaj sloj jabuke, zatim meki sir. Poredaj tanke kriške avokada oko hrpe, a u sredinu metni granicu peršina. Popraši paprikom.

Br. 39

Salata, 1 tvrde - sitno izrezan
Celer, 2 ili 3 stabljike - sitno izrezan
Mrkva, 1 osrednja - ribana
Smokve, crne, 2 ili 3 - sitno izrezane
Poto arka, nekoliko izbojaka - sitno izrezana
Med, 1 ajna žlica
Meki sir, 60 do 90 grama

Jabuka, 1 velika ili
osrednja, so na - sitno ribana

Složi (rimsku) salatu na plitki tanjur i dodaj slojeve salate, celera, mrkve, smokava i poto arke. Pokapaj medom i pokrij mekim sirom, površi ribanom jabukom i granicom poto arke.

(Ako se rabe suhe smokve, treba ih namočiti u mlakoj vodi, ne kuhati!)

Br. 40

Celer, 3 ili 4 stabljike - sitno izrezan
Salata, 1 male tvrde glavice - sitno izrezana
Peršin, 1 jušna žlica - sitno isjeckan
Med, 1 ajna žlica
Repa, 1 osrednja ili 2 male, svježije, so ne - sitno ribana
Jabuka, 1 velika „delišes“ - ribana
Meki sir, 60 do 90 grama
Paprika, naprstak

Na listove (endivija) salate slazi slojeve celera, salate i peršina pa pokapaj medom. Pokrij slojem ribane repe i jabuke, površi mekim sirom, pospi paprikom i ukrasi granicom peršina.

Br. 41

Jesenske kruške,
2 velike, so ne - izrezane u kocke

Salata, *Vz* tvrde glavice - sitno izrezana
Datulje, 5 ili 6 - sitno izrezane
Slatko vrhnje, tu eno, *Vz* šalice
Rimska salata

Pomiješaj po volji tu enoga vrhnja s kruškama, salatom i datuljama i služi u (unastim) listovima rimske salate. Površi ostatom vrhnja i polovicom datulje.

Br. 42

Mrkva, 2 jušne žlice - sitno izrezana
Špinat, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Banana, *Vz* osrednje, zrela - izrezana
Grož ice, 2 jušne žlice
Crveni kupus, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Salata, 2 jušne žlice - sitno izrezana
Zelena paprika, 2 jušne žlice - sitno izrezana
Kaki (dragun), *Vz* velikoga - oguljen i rastavljen u kriške
Jabuka, 1 osrednja, „delišes“ - ribana
Avokado, 1/3 osrednjega,
zreo - oguljen i izrezan uzdužno
Peršin, nekoliko izbojaka
Bademi, sirovi, 8 do 10 - cijeli ili isjeckani

Položi listove salate kao podlogu, na to slazi slojevito ribanu mrkvu i špinat, zatim slazi ostale sastojke jedan na drugi, po redu kako su navedeni u receptu. U sredinu stavi uokrug režnjeve kakija, a oko

njih zrakasto režnjeve avokada. Ukrasi peršinom i cijelim ili isjeckanim bademima.

Br. 43

Kupus, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Špinat, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Celer, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Prokulice, 1 jušna žlica - sitno izrezane
Grašak, 2 jušne žlice, zelen, svjež, sirov
Meki sir, 60 grama
Med
Jabuka, 1 osrednja, „delišes“ - sitno ribana
Zelena paprika, 1 kolut
Rotkva, 1 osrednja ili velika, crvena

Slazi sastojke u duboki tanjur, po redu kojim su navedeni. Pokapaj meki sir medom prije nego što dodaš ribanu jabuku. Ostavi dvije žlice sira za ukrašavanje. Metni kolut paprike u sredinu sloja jabuke, u kolut metni sir i na vrh rotkvu.

Br. 44

Salata, 2 jušne žlice - sitno izrezana
Celer, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Špinat, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Zelena paprika, 1 jušna žlica - sitno izrezana
Grašak, 2 jušne žlice, zelen, svjež, sirov
Meki sir, 60 grama
Med
Jabuka, 1 osrednja, „delišes“ - sitno ribana

Karfiol, 4 glavice - podijeljen na „cvjeti e”
 Rotkva, 3 crvene,
 izrezane kao cvijet - o isti rotkve, odreži vrh, pa
 od dna pažljivo zarezuj
 latice

Avokado, 1/2 osrednjega

Naslazi u dubokom tanjuru slojeve salate, špinata, celera, zelene paprike i graška. Prošaraj mekim sirom i pokapaj medom. Ostavi žlicu sira za ukras. Dodaj sitno ribanu jabuku. Postavi karfiol u sredinu. Podijeli sir na tri grumena i postavi ih na jednakom odstojanju oko karfiola, te metni izrezane rotkve na svaki grumen sira. Obrubi debelim režnjevima avokada.

Br. 45

Kupus, 2 jušne žlice - sitno izrezan
 Salata, 2 jušne žlice - sitno izrezana
 Celer, 2 jušne žlice - sitno izrezan
 Prokulice, 1 jušna žlica - sitno izrezane
 Špinat, 1 jušna žlica - sitno izrezan
 Zelena paprika, 1 kolut
 Meki sir, 60 grama
 Med
 Jabuka, 1 osrednja,
 slatka, zrela - sitno ribana
 Rotkva, 1 crvena, izrezana kao cvijet

Složi izrezano povrće u duboki ili plitki tanjur, pokrij polovicom mekog sira, pokapaj medom te prekrij ribanom jabukom. Preostali sir stavi u sredinu, metni na njega kolut zelene paprike, a u kolut namjesti rotkvu.

Br. 46

Cikla, 2 jušne žlice,
 crvena, slatka, sirova - vrlo sitno ribana
 Celer, 2 jušne žlice - isjeckan
 Kupus, 2 jušne žlice - sitno izrezan
 Jabuka, 1 osrednja, slatka - izrezana u kocke
 Tu eno vrhnje, 2 jušne žlice
 Orasi, 2 jušne žlice - usitnjeni
 Med

Pomiješaj ciklu, celer, kupus, jabuku i pola tu enog vrhnja (zaslaena medom po ukusu), Metni sve u duboki tanjur, prelij ostatkom vrhnja i pospi usitnjenim orasima.

Br. 47

Kupus, 2 jušne žlice - sitno izrezan
 Celer, 2 jušne žlice - sitno izrezan
 Prokulice, 1 jušna žlica - sitno izrezane
 Karfiol, 1 jušna žlica - sitno izrezan
 Špinat, 1 jušna žlica - sitno izrezan

Meki sir, 60 grama
Jabuka, 1 osrednja, slatka - sitno ribana
Zelena paprika, 1 kolut
Crvena paprika, slatka, 2 koluta
Med

Složi slojevito izrezano povr e u duboki tanjur, redom kako je nabrojeno. Pokrij polovicom mekog sira, pokapaj medom, dodaj sloj ribane jabuke i metni preostali sir u sredinu. Razreži popola kolu tove crvene paprike, tri polovice stavi simetri no na rub salate, etvrtu polovicu iskrižaj i metni na vrh sira u kolut zelene paprike.

5r. 48

Kupus, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Celer, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Karfiol, 1 jušna žlica - sitno izrezan
Mrkva, 1 jušna žlica - sitno ribana
Prokulice, 1 jušna žlica - sitno izrezane
Špinat, 1 jušna žlica - sitno izrezan
Meki sir, 60 grama
Jabuka, 1 osrednja, slatka - ribana
Zelena paprika, 2 koluta
Rotkva, 3 crvene
Masline, 1 zrela

Izrezano povr e složi slojevito u duboki tanjur po redu kako je navedeno. Površni polovicom mekog

sira, pokapaj medom, prekrij slojem ribane jabuke. Kolutove zelene paprike smjesti oko ruba salate i u svaki metni po rotkvu. Metni preostali sir u sredinu i navrh njega zrelu maslinu.

Br. 49

Kupus, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Špinat, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Celer, 2 jušne žlice - sitno izrezan
Tikvica, 1 osrednja, zelene kore, sirova - iskrižana u kocke
Meki sir, 60 grama
Raj ica, 1 velika ili 2 male - izrezana u ploške
Zelena paprika, 2 koluta

Izrezano povr e može se složiti u slojeve. Dodaj kockice tikvice i polovicu sira, prekrij ploškama raj ice. Ukrasi ostatkom sira i kolutima zelene paprike.

Br. 50

Kupus, 2 jušne žlice sitno izrezan
Špinat, 1 jušna žlica sitno izrezan
Celer, 2 jušne žlice sitno izrezan
Meki sir, 60 grama
Raj ica, zrela, tvrda, 1 velika ili 2 male, - izrezana u ploške
Zelena paprika, 1 kolut

Rotkva, 1 crvena
Tikvica, 2 jušne žlice, sirova - iskrižana
Krastavac, 1/2 osrednjega - iskrižan
Luk, slatki, 1 jušna žlica - sitno izrezan

Izrezano i iskrižano povrće položi slojevito u duboki ili plitki tanjur. Prošaraj polovicom mekog sira, pokrij ploškama rajčice, metni preostali sir u sredinu i površi ga kolutom zelene paprike s rotkvom u sredini.

Preporuena jela

Sok jednog cijelog limuna u 2 do 2 i pol dl vruće vode koja samo što nije proključala. Ne sladiti! Neposredni u inak će biti pročišćavanje jetara i bubrega. (Ako se uzme s hladnom vodom, radije će doći do stimuliranja peristaltičkog gibanja crijeva.)

Nakon 15 do 30 minuta popij čašu svježeg narančinog soka.

Petnaest do trideset minuta poslije:

Doručak

Jedna ili dvije velike čaše (2 dl) svježeg soka od sirova povrća, bilo mrkvina kao sredstvo za smirenje, bilo prirodni kalij (mrkva, celer, peršin i špinat) za jačanje krvi, a i za čišćenje glave od jutarnjeg mamurluka, ako je tako nešto potrebno. U tu svrhu je dobar i isti celerov sok. Mrkva i špinat su izvrsni ako je stolica spora, a sok od mrkve, repe i krastavaca je dobar za jetru, žuč i bubrege.

Za mnoge će taj doručak od sokova biti dovoljan. Neki će željeti malo više hrane, pa za njih evo nekoliko preporuka:

Br. 1

Banana, 1 ili dvije, dobro zrele (bez imalo zelene boje) - izrezana

Slatko vrhnje (najbolje sirovo)

Med, ako se želi slatko

Mrkvin sok, svjež, velika čaša

Napomena: Ako se ho e „teži" doru ak, gornjemu se po želji mogu dodati, pojedina no ili kombinirano, koštunja e (ali ne kikiriki), smokve, datulje, grož ice, kaki ili meki sir.

Br. 2

Jabuka* 1 ili 2, osrednje - ribana ili isjeckana

Slatko vrhnje (po mogu nosti sirovo)

Slatko od datulja ili med za zasladiti

Mrkvin i špinatov sok, svjež, velika aša

*Ve ina voli jabuke „delišes". Kušaj druge vrste tijekom nekoliko jutara, dok ne na eš onu koja najbolje odgovara tvojem ukusu i probavi.

Za ja i doru ak ovaj gore navedeni može se prekriti žlicom-dvije mekog sira i kojim koštunjavim vo em (nesoljenim bademima ili orasima).

Br. 3

Kruška, 1 ili 2, ribana ili iskrižana, može poslužiti umjesto jabuke u doru ku br. 2.

Mrkvin, repin i krastav evsok (pomiješani, svježi), 1 velika aša.

Br. 4

Kruška, 1 ili 2, osrednja, prvi sloj - ribana ili isjeckana

Jabuka, 1 velika „delišes", drugi sloj - ribana

Slatko od datulja ili med za zasladiti, te vrhnje po želji

Koštunjavo vo e, bilo koje osim kikirikija

Meki sir, 1 ili 2 jušne žlice

Mrkvin i celerov sok pomiješan, svjež, velika aša

Br. 5

Breskve, kajsije, maline i drugo svježe vo e kad je kojemu vrijeme, bilo samo jedne vrste, bilo miješano.

Slatko vrhnje (najbolje nekuhano)

Med za zasladiti

Mrkvin sok, svjež, velika aša, ili mrkvin i celerov, ili samo celerov. (To su najbolji sokovi za ovakvu vrstu doru ka.)

Napomena: Malo smokava ili datulja, cijelih ili izrezanih, daju druga iji okus navedenim obrocima.

Br. 6

Osoba navikla na obilno jutarnje jelo može katkada poželjeti ja i doru ak. U tom slu aju dobro do u jaja.

Žumance, 2 ili 4 (ne bjelanjak!), zavisi o veli ini

Slatko vrhnje, 1 velika žlica za svako žumance

Biljna sol

Tuci sve te sastojke skupa i prebaci u tešku željeznu tavu, prethodno ugrijanu i podmazanu s malo masla. Kuhaj na slaboj vatri dok se ne slegne i odozdo dobije svijetlo sme u boju, nakon toga poja aj vatru dok i vrh ne dobije istu boju.

Može se metnuti na tanjur i služiti kao podloga za raznovrsna jela, kao na primjer: prekrij slojem ribane jabuke ili bilo kojom kombinacijom vo a ih prethodnih receptata za doru ak, ili dodaj kajgani 2-3 jušne žlice mekog sira i površi ribanom jabukom ili drugim vo em.

Mrkvin sok, svjež, 1 velika aša, ili ist celerov sok.

Celer, 2 ili 3 stabljike, ili malo salate (to je dobar dodatak svakom doru ku).

Napomena: Zobne (i druge) pahuljice su nepotrebne, jer nemaju nikakve prehrabne vrijednosti, osim ako je nekome stalo da poveća kiselost u svojem tijelu. Suhe šljive, iako donekle stvaraju kiselinu, dobre su za probavu jer su laksativne, što ih čini popularnima za doručak. Nije ih potrebno kuhati. Najbolje je, ako ih se nekoliko sati, ili preko noći, močiti u mlakoj vodi.

Ruak

Kako bi se izbjegao zamor od bezobzirnog jedenja nespojivih jela po restoranima, u podne je najbolje ručati:

Br. 1

Sok od sirova i svježeg povrća, 1/4 do 1/2 litre
Jabuka, 1 ili 2 velike, ili kruške, ili zrele banane, 1/2 do 1 kg
grožđica, ili ista količina bilo kojeg voća u sezoni. Za ručak se može pojesti jedna, dvije ili više različitih voćaka.

Br. 2

Obilniji ručak:

Švicarski sir, 60 do 120 grama
Jabuka, 1 ili 2 velike, sočine
Svjež sok od sirova povrća, 1 do 2 velike čaše
Celer, nekoliko stabljika, malo špinata, salate, potonje arke ili drugog sirova zelenog povrća

Napomena: Umjesto uvoznog švicarskog sira dobri su i drugi vrsti sira, pogotovo ako su veliki, kružnog

oblika. (Prerađeni, u četvrtastom pakovanju, obično stvaraju kiselinu.)

Tjedni pokus s ručkom iz tih preporuka uvjerit će i najsumnjičavije, da su sendviči, ušticipci i slične stvari uzroci opoznatog zamora koji osjećamo svakog popodneva.

Datulje, grožđice, smokve i orasi, pregršt, zasebno ili pomiješano

Celer, 3 ili 4 stabljike, ili malo salate, špinat, peršin, ili koje drugo zeleno povrće

Svjež sok od sirova povrća, 1/2 litre (celerov ili mrkvin)

Napomena: Ako je glavni obrok u podne, izaberi iz jelovnika za večeru, a ovaj ostavi za navečer.

Dobra je navika, kad god je moguće, popiti izmeću obroka od pola do jedne litre svježeg soka od sirova povrća. Na primjer, barem pola litre svježeg soka od sirove mrkve u pola popodneva čini udesa, a za vrućeg vremena pola litre istog celerova soka čuva normalnu tjelesnu temperaturu i tako čini vrućinu podnosivom. Običaj soljenja pitke vode za vrijeme vrućine, ili u bilo koje drugo vrijeme, dovodi do postupnog otvrdnuća krvnih žila.

Večera

Jako je dobro popiti večeru s najmanje jednom velikom čašom soka od sirova povrća. Ti sokovi su puno probavljiviji od bilo koje juhe. Isti celerov ili mrkvin sok su najbolje piti prije samog jela.

Nastavi s jednom od salata iz odjela recepata za salate, naročito s nekom od složenijih. Broj salata je dovoljan za izbjegavanje jednoličnosti. Rijetko kada se osjeća potreba za dodatnim jelom nakon što se pojede jedna od tih salata. Ipak, ako tko hoće desert, najbolje je voće. Odaberi bilo koju vrstu, koja najbolje ide sa službenom salatom. Zapamti! Koliko se uštedi na pranju suda!

Za in i za salatu

Zdrava majoneza

2 žumanjka
1 čajna žlica limunova soka
1/2 čajne žlice biljne soli
1/2 dl biljnog ulja
1 čajna žlica meda

Pomiješaj i dobro tuci u zdjeli sve osim ulja. Pomalo dodaj ulje kap po kap, sve dok se mješavina ne ujednači. Ako je za voćnu salatu, može se neposredno prije upotrebe dodati malo slatkog tučenog vrhnja. Ako je salata od povrća, ukus se poboljšati s malo kisela vrhnja.

Za in od avokada

Zgnječi žlicom vrlo zrelo avokado i dodaj malo zdrave majoneze ili nekoliko kapi soka od povrća, pa tuci do žitkosti. Ako treba više začina, dodaj malo biljne soli, i sitno riban luk ako je za salatu od povrća. Ako je za voćnu, dodaj malo meda. (Ja uopće ne rabim papar ni druge ljute začine, jer ne želim imati nadraženi mjehur ili bubreg, kao ni poteškoće s visokim krvnim tlakom.)

Za in od švicarskog sira

Naribaj švicarski sir i u više navrata dodaj soka od rajčica, svaki put po nekoliko kapi, a iza svakog dodavanja dobro promiješaj. Miješaj dok sve ne postane nalik tučenom vrhnju. Ovaj za in je posebno ukusan sa svakom salatom od povrća, posebno s rajčicama. Vrlo je hranjiv i treba ga rabiti u malim količinama.

Za in od kiselog vrhnja

1 šalica kiselog vrhnja, 1 čajna žlica meda i nekoliko kapi limunova soka. Tuci skupa dok se ne zgusne.

Francuski za in

Maslinovo ulje (po mogućnosti hladno predano) 2 dl, 1/2 čajne žlice morske trave u prahu (morska mlava ili morska salata), 1/2 čajne žlice lucerne u prahu, malo limunova soka i meda. Dobro tuci do žitkosti. Ako treba soli, dodaj malo dobre biljne soli.

Sve ani objedi

Vegetarijanski blagdanski jelovnik za one koji smatraju da moraju kuhati prigodnu hranu. Kombinacije jela su kompatibilne.

Jelovnik za Dan zahvalnosti

Predjelo - mala paša svježeg soka od jabuke i celera
Celerove srčke, zrele zelene masline, rotkvice „na ruže“

Vegetarijanski kola

Mrkvin sok, mrkvin i celerov sok

Svježi grašak s maslom, repa izrezana na kocke

Slatko od brusnice

Zelena salata

Vo na salata s tu enim vrhnjem

Vegetarijanski kola

8 šalica vrlo sitno ribane mrkve

1 šalica zelenoga graška

2 velike glavice luka, sitno izrezane

10 žumanjaka

2 jušne žlice sitno isjeckana peršina

1 šalica zdrobljenog indijskog oraš i a

1 šalica tanko izrezanih badema

6 jušnih žlica topljenog maslaca

3 ajne žlice biljne soli

2 *V* ajne žlice kadulje

2 ajne žlice maj ine dušice

Pomiješaj ribanu mrkvu i ostalo povr e u velikoj zdjeli. Iscijedi malo soka iz ribane mrkve u žumanjke, dodaj sol i za ine, pa dugo tuci i potom pomiješaj s povr em. Dodaj oraš i e i rastopljeni maslac i temeljito promiješaj. Ispeci u podmazanom Pyrex tignju na umjerenoj vatri, oko 1 sat vremena. Izrezi tanko, toliko da se drži zajedno, pa služi na plitkim tanjurima. Gornji obrok je za 12 osoba.

Napomena: Kuhaj grašak i repu na što je mogu e manje vode dok ne omekšaju. Za ini s malo biljne soli i maslaca pa odmah služi. Ne kuhaj ih sve dok sve ostalo nije skoro prigotovljeno. Pazi da se ne prekuhaju, tako da sa uvaju svijetlu boju i okus.

Slatko od brusnice

4 šalice opranih brusnica (istrijebi gnjile i pocrnjele)

2 šalice vode

~~2~~ 2 šalice meda u svaku šalicu zgnje enih brusnica

A 4 šalice limunova soka u svake 4 šalice zgnje enih brusnica

Kuhaj dok se brusnice ne otvore i smekšaju. Protjeraj trljaju i kroz cjedilo. Izmjeri procije eno i dodaj med i limunov sok. Kuhaj 7 minuta nakon što provrije, stalno miješaju i. Skini s vatre, izlij u sterilizirane staklenke i pohrani na isti na in kao i ostale vrste džemova i pekmeza.

Zelena salata

Pomiješaj jednake koli ine izrezanog kupusa, špinata, celera, krastavaca, zelene paprike i raj ica. Poškropi maslinovim uljem i služi na listovima salate. Ukrasi gran icom peršina.

Vo na salata

Sitno izrezane kruške i datulje i drobljeni orasi. Zasladi medom i služi hladno, površeno tu enim vrhnjem (tako er zasla enim medom).

Boži ni objed

Predjelo - sok od raj ica, služen u malim ašama, kojemu je dodano malo vrlo sitno ribanog luka i sitno isjeckanih celera i zelene paprike

Štapi i od mrkve
zrele masline rotkvice
Gibanica od mrkve
Sok od jabuka sok od mrkve i celera
Svježi grašak
Punjena salata od celera
Jabuka s cimetom i tu enim vrhnjem

Gibanica od mrkve
6 žumanjaka
6 jušnih žlica vode
1/2 ajne žlice biljne soli
2 šalice usitnjene (ili ribane) mrkve

Dobro tuci žumanjke, vodu i sol, pa vilicom uvaljaj u mrkvu. Istresi u Pyrex-ovu tepsiju, etvrtastu ili okruglu, dubine 3-5 cm, pa ispeci u pe nici zagrijanoj do 220 stupnjeva. Zamo i u hladnu vodu srebren nož, pa ubodi gibanicu. Ako nož iza e ist, gibanica je pe ena. Izrezi kockasto i pokrij poparenim lukom. Gornja koli ina je za 8 osoba.

Popareni luk

Luk se može popariti u vlastitom soku s malo maslinova ulja. Popari ga u tignju dok se pe e gibanica. im se smekša skini ga s vatre, pospi žutim ribanim sirom s malo paprike, pa ga drži na vatri samo koliko treba da se sir otopi. Ra unaj dvije

osrednje glavice po obroku. Luk treba prije kuhanja sitno isjeckati.

Grašak i prokulice

Kuhaj grašak i prokulice samo toliko da omekšaju, skini s vatre, za ini biljnom soli i maslom, pa odmah poslužuj.

Punjena celerova salata

Operi celer i o isti ga od žilavih vlakana. Pomiješaj med s mekim sirom i nadjeni celerove stapke. Površi vrlo sitno ribanom mrkvom i isjeckanim peršinom. Izrezi ukriž na kojih 5 cm i složi 4 do pet komada na svježe listove od salate.

Jabuka s cimetom i tu enim vrhnjem

Naribaj sitno sltkih jabuka (po mogu nosti „delišes“) i za ini medom i cimetom. Služi u visokim ašama. Površi tu enim vrhnjem zasla enim medom i usitnjenim bademima.

Br. 1

Salata br. 2

Sok od mrkve, svjež, 1 velika aša.

Vo e za desert, na primjer: 2 ili 3 kriške oguljena zrelog kakija (draguna), % izribane kruške. Na vrh dodaj 1 ih 2 ajne žlice tu ena vrhnja zasla ena medom, ili posluži samo vo e posuto usitnjenim bademima.

Br. 2

Salata br. 3

Celerov sok, svjež, 1 velika aša
Jagode s medom i vrhnjem, za desert.

Br. 3

Salata br. 11

Sok od mrkve i celera, svjež, 1 velika aša
Breskve, svježe, so ne, zasla ene še erom od datulja ili medom.

Br. 4

Salata br. 15

Poslužuj s mekim sirom, 60 do 90 grama po obroku.

Sok od mrkve, celera i peršina, svjež, 1 velika aša.
Mahne, crvene, svježe, same ili s medom i vrhnjem.

Br. 5

Salata br. 18

Mrkvin i celerov sok, svjež, 1 velika aša.

Trešnje, slatke, zrele, služene s peteljka, ih raspolovljene, bez koštica, služene u zdjelicama za desert.

Br. 6

Salata br. 21

Sok od mrkve, celera i peršuna, svjež, 1 velika aša
Grož e (po želji), krupni tokajac, osrednji grozd.

Br. 7

Salata br. 27

Poslužuj sa mekim sirom, 60 do 90 grama po obroku, punjene masline i celerove sr ike.

Sok od jabuka i šipka, svjež, 1 velika aša.

Svježi koluti ananasa, poštrapani medom i površeni tu enim vrhnjem s medom i usitnjenim bademima.

Napomena: Ovo je poseban objed „za goste" i zato je pripremljen malo pažljivije od ostalih.

Objedi od sirove hrane mogu se aranžirati slikovito i maštovito, dodaju i rotkve, mladi luk, zrele ili punjene masline, celerove sr ike, rezane krastavce, mrkve izrezana natanko, bilo popre no bilo uzdužno, sirov krumpir izrezan u plo ke, arti oke,

itave ili razrezane, koluti zelene paprike, karfiolove sr ike, orasi i datulje, sve privla no složeno u nejednakim tanjurima. Kerami ki tanjuri su vrlo prikladni za služenje sirove hrane. Hrana koja godi oku i okusu bolje e se probaviti, pa nije šteta potrošiti malo više vremena za pripremanje privla nih jela.

Jesti samo sirovu hranu nije dovoljno bez obilnih koli ina soka od sirova povr a, jer bez toga tijelo nije u stanju izi i na kraj s velikom koli inom celuloze iz koje treba izvu i potrebne mineralne elemente.

Dakle, sirova hrana ide obvezatno sa sirovim sokovima, a sirovi sokovi idu obvezatno sa sirovom hranom.

Ako spo etka ima poteško a s tijelom zbog previše sirove hrane, tada treba piti razmjerno više soka od sirova povr a i jesti dosta svježeg vo a, jer je isto tako dobro, a i njihova se celulozna vlakna lakše probave.

Moramo imati na umu, da tijelo zahtijeva manju koli inu sirove hrane nego kad je kuhana. Na in mjerenja obroka prema broju kalorija je besmilica. Sirova hrana posjeduje samo kalorije i elemente koje tijelo potražuje, naro ito kad je popra ena obiljem soka od sirova povr a.

Prežderavanje

Natrpati želudac više nego dopuštaju probavni procesi zna i prežderati se. Prenatrgan želudac optere uje sve tjelesne funkcije i skra uje život.

Jesi li znao, da je normalna zapremina prosje nog želuca oko jedne litre? Pojesti previše i zdrave hrane, pa i u ispravnim kombinacijama, zna i opteretiti sve tjelesne organe. Jedi toliko da se zasitiš. Nemoj misliti da prepun želudac ozna uje dobru prehranu. Bolje malo osje aja nesitosti poslije jela nego loša probava.

Sadržaj vitalnih tvari u voću

Brojke se odnose na 500 grama voća	Sastav				sadržaj vitamina				
	grama				intern. sadr.	miligrama			
	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugjikohidrati	Mast	Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Riboflavin	Niacin
Trešnja	462	2	24	1,5	2750	8000	0,12	0,32	2,10
Jabuka	413	2	80	2,4	550	47	0,17	0,14	0,7
Marelica	424	7	66	0,22	16500	75	0,2	0,28	3,6
Avokado	359	10,5	28	94	1650	110	0,55	1	8,3
Sušena šljiva	404	4,4	88	0,22	8000	22	8	0,9	8
Banana	373	6,5	114	2,2	1100	66	0,25	0,32	0,33
Kruška	423	3,3	70	2,2	220	31	0,13	0,28	0,84
Jagoda	449	6,4	45,5	0,6	650	32	0,07	0,5	3,8
Kupina	429	4	59	3	2200	140	0,2	0,26	2,5
Lubenica	451	4	42	0,6	16500	200	0,26	0,2	3,5
Casabalubenica	480	3	16,2		80	32	0,11	0,08	1,5
Višnja	432	6,4	53,5	2,9	55	66	0,53	0,6	6,9
Badem	118	10,8	358	5,5	550	0	0,55	0,7	13,2
Vrtna jagoda	453	3,3	40	2,4	300	283	0,13	0,32	2,9
Smokva	393	7,5	95	1,27	600	11	0,39	0,33	2,37
Mogranj	451	1,4	46	0,9		11	0,08	0,08	0,8
Grejpfrut	444	2,8	50	0,27	700	1500	0,28	0,2	1,3
Borovnica	424	3,2	70	2,3	460	64	0,29	0,27	2,1
Malina crna	417	7	66	6,6	20	110	0,33	0,57	5,4
Malina crvena	425	6	62	3,2	900	167	0,21	0,58	5,5
Medena lubenica	472	2,5	24	1	130	76	0,14	0,1	2
Ribiz crni	407	6,6	82,7	0,33	1500	1100	0,28	0,29	1,1
Ribiz crveni	428	2,9	66	0,2	1000	330	0,22	0,28	0,55
Ribiz bijeli	426	5	66	0,22	1000	330	0,22	0,28	0,55

Sadržaj vitalnih tvari u voću

	Minerali												
	u gramima												
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želj.	Sil.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Duš.	
Trešnja	0,05	0,05	1,40	0,04	0,10	0,00	0,03	0,03	0,01	162	323	0,35	
Jabuka	0,31	0,62	0,69	0,28	0,12	0,06	0,32	0,06	0,05	143	248	0,34	
Marelica	0,11	0,12	1,8	0,36	0,09	0,02	0,26	0,02	0,36	141	282	1,16	
Avokado	0,5	0,6	2,37	2,37	0,9	0,15	0,06	0,12	1,65	123	246	1,8	
Šljiva	0,44	0,19	1,7	1,6	0,12	0,11	0,07	0,02	0,36	134	268	0,72	
Banana	0,09	0,3	2	0,75	0,14	0,01	0,1	0,36	0,7	125	251	1,1	
Kruška	0,16	0,1	0,94	0,35	0,1	0,02	0,03	0,01	0,18	139	277	1,1	
Jagoda	0,09	0,09	0,42	0,28	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	140	279	0,6	
Kupina	0,19	0,13	1,2	0,09	0,16	0,08	0,25	0,06	0,11	143	286	1,05	
Lubenica	0,13	0,13	1,4	1,4	0,11	0,02	0,44	0,15	0,11	150	299	0,7	
Casabalubenica	0,03	0,04	0,66	0,5	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	150	299	0,51	
Višnja	0,45	0,37	2,7	0,18	0,25	0,02	0,04	0,41	0,28	120	242	1,02	
Badem	0,46	0,47	4,2	0,04	0,5	0,06	0,01	1,55	0,4	36,7	73,3	1,8	
Vrtna jagoda	0,1	0,05	0,79	0,1	0,02	0,00	0,1	0,01	0,00	150	299	0,6	
Smokva	0,22	0,24	0,8	0,47	0,2	0,04	0,18	0,08	0,47	132	264	1,27	
Mogranj	0,00	0,00	0,72	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	128	255	0,25	
Grejpfrut	0,14	0,08	0,8	0,21	0,07	0,02	0,01	0,03	0,02	146	293	0,46	
Borovnica	0,07	0,03	0,37	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	139	277	0,5	
Malina crna	0,16	0,16	1,04	0,33	0,8	0,06	0,09	0,2	0,06	140	279	1,7	
Malina crvena	0,24	0,11	1,2	0,32	0,8	0,06	0,13	0,22	0,14	143	286	1	
Medena lubenica	0,04	0,04	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	150	299	0,44	
Ribiz crni	0,42	0,23	0,2	0,7	0,22	0,18	0,1	0,03	0,37	132	264	1,1	
Ribiz crveni	0,16	0,11	1,3	0,24	0,9	0,01	0,01	0,04	0,01	143	286	0,47	
Ribiz bijeli	0,03	0,1	1,5	0,14	0,41	0,01	0,01	0,03	0,02	142	284	0,83	

Sadržaj vitalnih tvari u voću

Brojke se odnose na 500 grama voća	Sastav				sadržaj vitamina				
	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugljikohidrati	Mast	intern. sadr.	miligrama			
					Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Riboflavin	Niacin
Trešnja	403	6,3	85	2	1100	72	0,33	0,33	2,3
KokosovOrah	233	26	92,6	140	10	0	0,31	0,24	3,25
Bundeva	469	3,5	23	0,33	5600	33	0,15	0,39	2
Limun	454	3	40	0,9	55	155	0,11	0,09	0,8
Maslina	408	9	13	66	350	11	0,11	0,1	0,11
Naranča	448	7,5	41	1	1,7	300	0,7	0,35	2,4
Papaja	443	2,8	51	0,55	11000	330	0,33	0,3	1,9
Kaki	411	3	83	1,65	11400	46	0,12	0,09	0,44
Šljive	404	3,5	89	0,06	1900	50	0,25	0,24	3,3
Breskva	447	3,5	47	0,38	8250	64	0,15	0,36	6,9
Brusnica	443	5	47,4	2,2	1000	110	0,23	0,13	0,57
Rabarbara	489	1,3	8,4	0,22	220	20	0,07	0,15	0,7
Tangerina	452	3	43	0,8	1600	116	0,22	0,06	0,44
Rajčica	467	5,4	21,5	1,1	5500	165	0,42	0,33	4,4
Lubenica	462	2,5	33	1	4000	100	0,2	0,22	1,4
Grožđe	423	6,5	62	5	950	53	0,29	0,22	1,8
Citron	467	3,6	27,5	1	55	177	0,14	0,07	0,44
Dinja	451	4	42	0,6	76500	200	0,26	0,2	3,5

Sadržaj vitalnih tvari u voću

	Minerali											
	u gramima											
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želj.	Sil.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Dus.
Trešnja	0,28	0,2	1,9	0,6	0,11	0,08	0,33	0,06	0,08	133	266	1,05
KokosovOrah	0,5	0,6	2,9	2,3	0,5	0,13	0,44	1,03	0,5	80	161	4,4
Bundeva	0,007	0,04	1,2	0,15	2,5	0,00	0,08	0,07	0,00	150	299	0,6
Limun	0,14	0,11	0,43	0,76	0,07	0,00	0,02	0,01	0,00	150	299	0,51
Maslina	0,46	0,02	3,3	0,08	0,06	0,03	0,03	0,01	0,44	133	266	1,8
Naranča	0,6	0,14	1,27	0,33	0,14	0,03	0,02	0,03	0,07	145	290	1,27
Papaja	0,16	0,28	1,27	0,52	0,16	0,02	0,02	0,13	0,22	146	293	0,44
Kaki	0,02	0,03	0,73	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,02	133	266	0,52
Šljive	0,34	0,3	2	0,52	0,13	0,11	0,09	0,01	0,02	118	234	0,15
Breskva	0,29	0,09	1,23	0,37	0,2	0,03	0,01	0,06	0,19	149	297	7
Brusnica	0,62	0,06	0,6	0,1	0,9	0,02	0,01	0,02	0,01	149	297	0,83
Rabarbara	0,22	0,03	0,56	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	157	315	0,23
Tangerina	0,15	0,03	0,47	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	145	290	0,7
Rajčica	0,33	0,41	2,4	0,32	0,15	0,03	0,06	0,42	0,98	156	312	0,9
Lubenica	0,16	0,09	0,7	0,22	0,11	0,07	0,06	0,04	0,15	154	308	0,44
Grožđe	0,31	0,14	2	0,44	0,17	0,06	0,07	0,04	0,04	142	284	1,08
Citron	0,08	0,00	0,46	0,05	0,07	0,02	0,02	0,01	0,00	150	299	0,94
Dinja	0,13	0,13	1,4	0,18	0,11	0,02	0,44	0,15	0,11	150	299	0,7

Sadržaj vitalnih tvari u povrću

Brojke se odnose na 500 grama povrća	Sastav				sadržaj vitamina				
	grama				intern. sadr.	miligrama			
	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugjikohidrati	Mast	Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Ribo flavin	Niacin
Lucerna	407	15	50	0,03	24272	880	30	210	0,54
Artičoka	399	11	85	0,56	220	39	1,20	0,35	7,83
Aubergin	464	6,10	25	1,49	110	83	0,29	0,29	3,42
Karfiol	457	13,50	23	1,50	450	441	0,55	0,55	3,64
Zelenemahun	440	18	35	1	3300	110	0,42	0,55	2,65
Brokula	445	18	29,50	1,49	17600	661	0,56	1,14	0,55
Dragušac	466	10,60	14,20	1,32	32000	519	0,56	1,20	5,07
Bijeli sljez	448	11	35	1,40	3300	220	1,06	1,23	4,74
Grašak	413	20	55	8	4200	182	1,79	0,86	0,06
Zeleni Kupus	448	9	33	0,50	49600	1213	1,27	1,60	13,50
Krastavci	477	6	14	0,50	1500	75	0,18	0,28	1,23
Mrkva	440	6	49	1	66000	77	0,40	0,32	3,47
Krumpir	391	10,50	93	0,66	17	146	0,69	0,29	8,98
Kdney-Grah	434	20	42	1,10	110	0	2,76	0,99	11,19
Kelj	450	9,50	32	1	1100	276	0,34	0,36	1,85
Keleraba	442	22	29	1	220	386	0,28	0,23	1,82
Salataglavatica	474	6,90	12,35	1,38	5500	84	0,42	0,40	1,90
Poriluk	438	12	42	1,50	330	110	0,66	0,55	3,31
Lima-grah	344	39	110	3,30	1650	220	1,30	0,66	7,55
Kukuruz	374	17	99	6	2700	105	0,88	0,72	9,37
Blitva	462	11	21	1,43	30000	146	0,28	0,79	2,43
Pastirnjak	410	8,60	71	3,90	220	105	0,50	0,58	1,32
Peršin	428	18	41	3,30	44000	606	0,66	1,32	6,06
Hren	464	5,95	24	0,50	83	194	0,23	0,22	1,82

Sadržaj vitalnih tvari u povrću

	Minerali											
	u gramima											
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želje.	Si.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Duš.
Lucerna	8,75	1,65	10	1,25	1,45	1,75	0,00	1,40	0,75	144	289	2,80
Artičoka	0,15	0,13	2,15	0,63	0,22	0,18	0,01	0,18	0,49	133	267	1,80
Aubergin	0,11	0,15	1,43	0,35	0,17	0,03	0,02	0,24	0,11	155	311	1
Karfiol	0,26	0,17	1,93	0,88	0,55	0,04	0,17	0,15	0,25	152	304	2,26
Zelenemahun	0,60	0,50	2,54	0,52	1,01	0,01	0,01	0,56	0,14	147	294	1,85
Brokula	0,50	0,12	1,93	0,80	0,75	0,06	0,11	0,28	0,47	149	298	2,90
Dragušac	1,38	0,34	1,76	0,88	2,12	0,02	0,01	0,31	0,67	155	311	1,80
Bijeli sljez	0,83	0,17	1,20	0,45	0,36	0,01	0,11	0,06	0,50	151	301	1,83
Grašak	0,19	0,33	1,76	1,32	0,64	0,01	0,01	0,17	0,13	139	278	3,31
Zeleni Kupus	0,88	0,22	2,54	1,10	2,66	0,04	0,01	0,32	0,17	151	302	1,65
Krastavci	0,16	0,09	0,88	0,44	0,15	0,03	0,18	0,14	0,22	160	320	1,10
Mrkva	0,53	0,20	1,72	0,60	0,30	0,04	0,11	0,22	1	144	289	0,90
Krumpir	0,14	0,28	3,20	0,94	0,35	0,06	0,11	0,19	0,17	132	263	1,80
Kdney-Grah	0,23	0,13	1,90	0,45	0,57	0,01	0,01	0,10	0,14	140	278	3
Kelj	0,88	0,20	2,12	1,65	1,23	0,03	0,04	0,40	0,49	153	306	1,60
Keleraba	0,88	0,63	2,09	0,44	0,53	0,18	0,15	0,30	0,55	150	300	4
Salataglavatica	0,77	0,33	1,98	0,50	0,20	0,28	0,43	0,41	0,40	159	317	1
Poriluk	1,19	0,02	2,20	0,83	0,37	0,33	0,49	0,33	0,39	147	294	2,09
Lima-grah	0,22	0,55	5,24	1	0,47	0,02	0,02	0,08	0,73	114	228	6,60
Kukuruz	0,09	0,45	1,38	1,42	0,64	0,01	0,09	0,18	0,55	126	251	3
Blitva	0,40	0,30	2,53	0,18	0,06	0,01	0,03	0,07	0,67	153	306	2
Pastirnjak	0,44	0,22	2,98	0,90	0,69	0,02	0,84	0,93	0,09	139	278	1,40
Peršin	1,82	0,44	3,86	0,83	0,99	0,03	0,19	0,21	0,44	142	284	3,10
Hren	0,75	0,15	1,60	0,55	0,33	0,13	0,04	0,44	1,06	157	313	1,05

Sadržaj vitalnih tvari u povrću

	Sastav				sadržaj vitamina					
	Destilirana voda	Bjelančevine	Ugjikohidrati	Mast	intern. sadr.	Vitamin A	Vitamin C	Tiamin	Riboflavin	Niacin
Brojke se odnose na 500 grama povrća	grama									
RimskaSalata	463	8	21	1,98	11000	127	0,42	0,57	2,54	
Crveni kupus	422	30	40	1,54	3300	579	0,69	1,07	5,51	
Cikla	414	7,94	71,10	1,23	220	68	0,20	0,41	2,54	
Vlašac	446	13	33	2	30900	331	0,46	0,66	3,97	
Celer	469	5,40	18,50	0,50	1700	68	0,20	0,21	1,82	
Gorušica	465	10,50	19,60	1,76	24500	340	0,37	0,77	2,98	
Spinat	430	17	22	11,60	53000	309	0,75	1,27	3,59	
Broskva	405	17	72	0,55	44	220	0,32	0,46	3,25	
Slatki Krumpir	349	9	134	2,40	43000	220	0,68	0,47	4,37	
Šparoge	477	7,05	14	0,55	2520	93	0,51	0,56	4,30	
Kelj pupčar	448	13	28	2	1100	220	0,33	0,33	3,47	
Paprika	463	5,95	24	0,66	550	661	0,42	0,42	2,54	
Luk	441	8	46	1,32	330	98	0,20	0,25	1,38	

Sadržaj vitalnih tvari u povrću

	Minerali											
	u gramima											
	Kalcij	Magn.	Kalij	Fosf.	Sump.	Želj.	Sil.	Klor	Natr.	Kisik	Vod.	Duš.
RimskaSalata	0,77	0,28	1,65	0,72	0,25	0,09	0,20	0,28	2,30	157	313	1,30
Crveni kupus	0,14	0,14	1,87	1,20	2,13	0,03	0,01	0,17	0,02	243	286	4
Cikla	0,35	0,20	2,14	0,68	0,35	0,06	0,44	0,50	0,50	147	293	1,34
Vlašac	1,05	0,26	1,65	0,75	0,62	0,08	0,01	0,21	0,21	150	301	2,20
Celer	0,71	0,24	1,70	0,52	0,23	0,06	0,15	0,63	2,31	158	315	1
Gorušica	0,64	0,09	1,31	0,17	0,68	0,01	0,01	0,01	0,11	155	311	1,80
Spinat	2,37	1,27	3,31	2,00	1,38	0,12	0,90	1,26	7,05	150	300	2,80
Broskva	0,72	0,23	2,98	0,93	0,61	0,03	0,06	0,42	0,36	152	304	2,80
Slatki Krumpir	0,80	0,40	1,60	1,21	0,63	0,03	0,10	0,39	0,20	118	236	1,80
Šparoge	0,06	0,05	0,77	0,17	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	157	315	1
Kelj pupčar	0,23	0,69	2,92	1,60	0,89	0,19	0,52	0,86	1,09	153	306	2
Paprika	0,33	0,60	2,31	0,83	0,33	0,08	0,17	0,15	0,19	155	311	1,10
Luk	0,65	0,15	1,10	0,44	0,17	0,13	0,50	0,09	0,10	149	298	1,32

Literatura

Harvey i Marilyn Diamond: "Fit fürs Leben - Fifties za život", I. dio

Harvey i Marilyn Diamond: "Fit fürs Leben - Fitness za život", II. dio

Marilyn Diamond: "Neue Eiskultur mit Sonnenkost" - Nova kultura jedenja s obrocima sunca

Prof. Arnold Ehret: "Die schlemfreie Heilkost" - Ljekovita hrana bez sluzi

Dr. John H. Tildem "Mit Toxamie fangen alle krankheiten an" - S toksemijom započinju sve bolesti

Dr. Norman W. Walker: "Taglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit" - Dnevno svježe salate odražava vaše zdravlje

Dr. Norman W. Walker: "Dickdarmtherapie - Therapie debelog crijeva" (slikovni prikaz) "Endokrine Drüsen - Endokrine žlijezde" (slikovni prikaz) "Fußreflexzonen-therapie- Therapie pomoću u nožnog refleksa" (slikovni prikaz)

Dr. Norman W. Walker: "Audi Sie können wieder jünger werden" -1 vi možete postati puno mladi

Dr. Norman W. Walker: "Zurück aufs Land" - Povratak prirodi

O autoru

Dobro zdravlje nije ovisno o starosti. **Dr. Norman W. Walker** bavio se preko sedamdeset godina zdravljem i prehranom te je svojim istraživačkim radom i životom najbolje dokazao da zdravlje i dugi život mogu ići ruku pod ruku.

Tek danas otkrivaju neki napredni medicinari i stručnjaci za prehranu istine koje je dr. Walker već za svoga života poznao i pisao o njima. **Dr. Walker** je sam bio životnim dokazom da se ispravnom prehranom, duševnom uravnoteženošću u higijenu može postići i znatno duži, zdraviji život. Program prehrane i zdravlja **dr. Walkera** jednostavan je i lako provediv. Ne temelji se na "udesnim dijetama" ili "revolucionarnim" pronalascima!

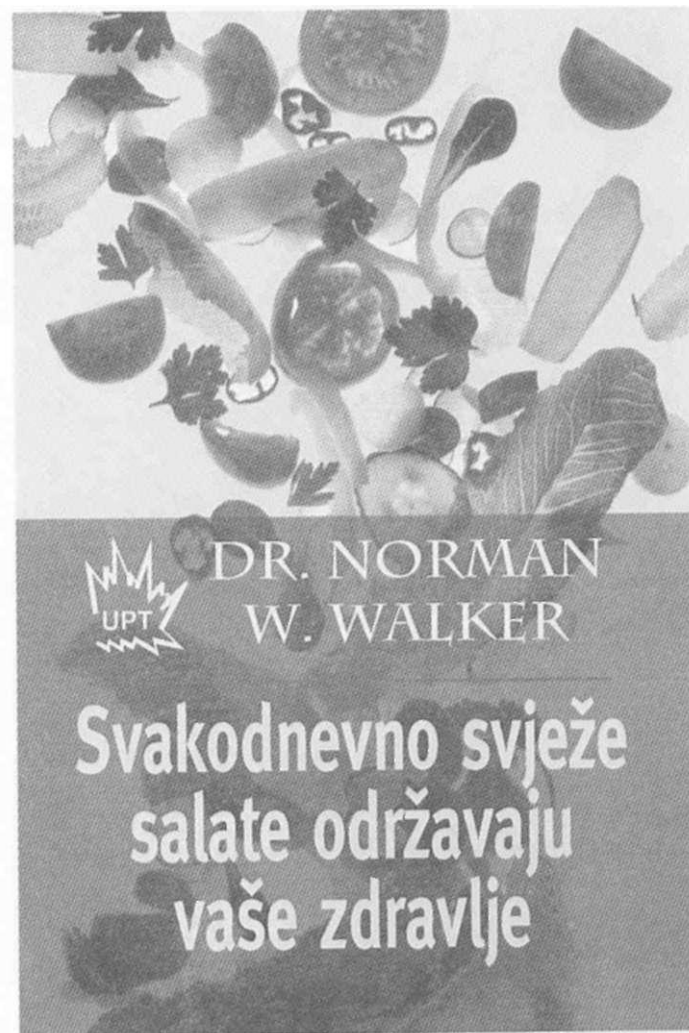
Dr. Walker poeo se interesirati za zdraviji način života već na prekretnici 19. i 20. stoljeća. U mladosti je sebe preopteretio i ozbiljno se razbolio. Budući da mu nikakve liječnice "vještine" nisu pomogle, krenuo je **dr. Walker** novim putem i postao ponovno zdrav. Od tog vremena bavi se istraživanjem uzroka ovjekovih bolesti i zdravlja, ne bi li ljude privolio da žive urednije i duže.

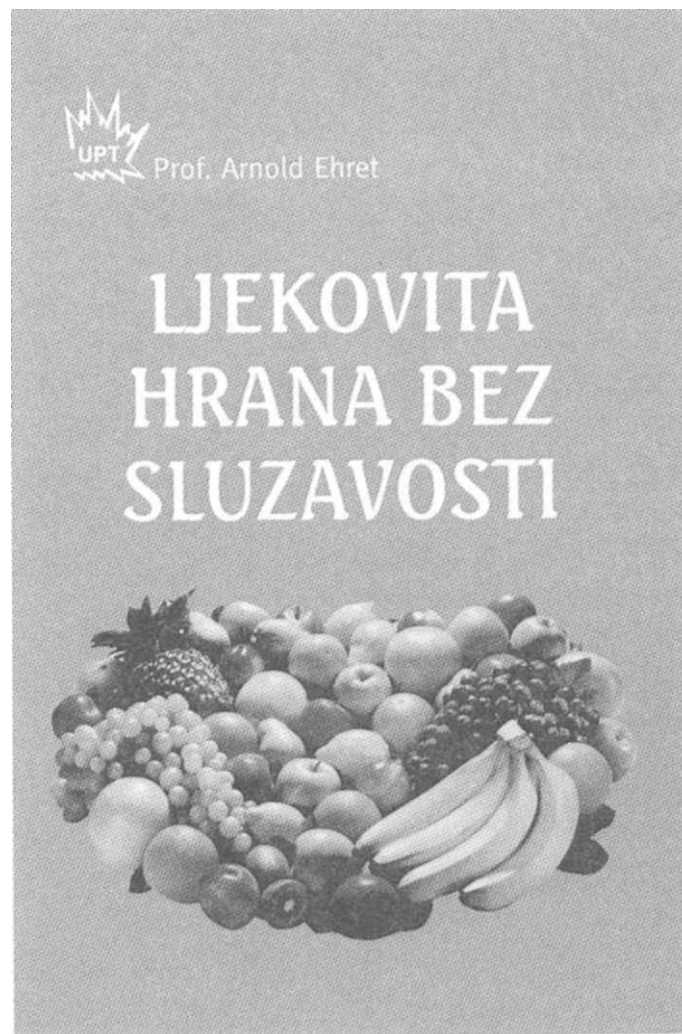
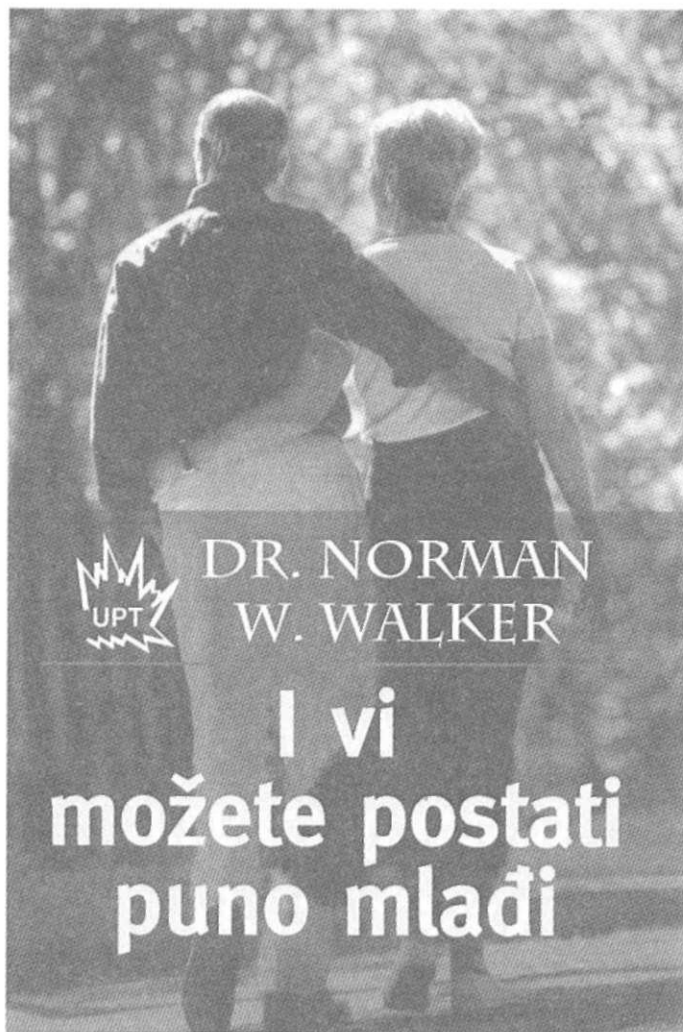
Godine 1910. utemeljio je **dr. Walker** u New Yorku Norwalk-laboratorij za prehranu i istraživanje koji je pod njegovim vodstvom dao važne doprinose za duži, aktivan život. Njegov najveći doprinos bio je otkriće terapijske vrijednosti sokova od voća i povrća 1930. Od tog vremena u Sjedinjenim američkim državama, i mnogim drugim zemljama, gotovo su nezamisliva domainstva bez svježe pripremljenih sokova od voća i povrća. (Na žalost, danas se piju isključivo tvornički sokovi, koji uvijek nanose više štete nego koristi).

Dr. Walker je svoja istraživanja vodio i bavio se pisanjem o toj tematici sve do smrti u 116. godini života. Zadnju knjigu "Jednostavna kontrola težine" napisao je u svojoj 113- godini.

Dr. Walker je nesumnjivo jedan od naiskusnijih i najproduktivnijih prehrambenih znanstvenika na svijetu. Objavio je bezbroj priloga u novinama i asopisima, te napisao itav niz knjiga.

U visokoj starosti *dr. Walker* je jednom rekao: *"Ja mogu uistinu izjaviti da nikad nisam bio svjestan svoje starosti. Od svojih zrelih godina nadalje nikad nisam imao osje aj da sam stariji, i mogu bez svake zadržke kazati da se danas osje am živahnije nego kad mi je bilo 30 godina. Ja ne mislim na ro endane, nikad ih nisam slavio. I danas mogu s najdubljim uvjerenjem kazati da se radujem sjajnom zdravlju. Nimalo se ne ustru avam ljudima kazati koliko sam star. Ja ne znam za starost!"*







DR. NORMAN W. WALKER

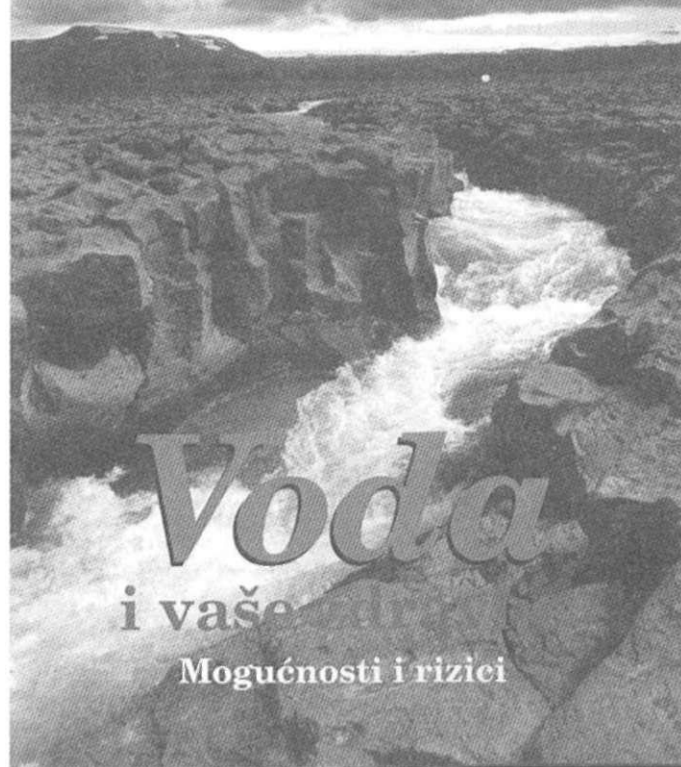


**Zdrava probava
bez začepljenja**

Nova vitalnost i zdravlje



DR. NORMAN
W. WALKER



Voda
i vaše zdravlje
Mogućnosti i rizici