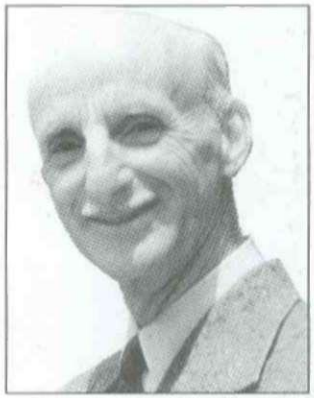


Dr. Walker jedan je od najmjerodavnijih svjetskih stručnjaka za prehranu i zdravlje. Gotovo sedamdeset godina istraživao je pretpostavke za duži i zdraviji život. Svojim životom davao je najbolji primjer sjajnog zdravlja, zahvaljući ispravnom razmišljanju, ispravnoj prehrani i ispravnom njegovanju tijela.

Dr. Walker otkrio je "tajnu" dugog, zdravog i stvaralačkog života. Svojim knjigama o zdravlju i prehrani pruža i vama mogućnost da budete dionikom tog "sna".

Sjajno zdravlje možete postići, ako živite prirodnim životom; ako izbjegavate sintetičke, prerađene živežne namirnice; ako svoju dušu i tijelo krijepite ispravnom hranom i ispravnim razmišljanjem.

Dr. Walker objašnjava kako prerađene živežne namirnice razaraju naše zdravlje i skraćuju naš život, kako tjelesna stabilnost mora biti praćena duševnim zdravljem; jedino na taj način može čovjek postići i održavati "sjajno zdravlje".

Iz sadržaja:

Svježi, sirovi sokovi
Probava i izlučivanje
Prehrana i energija
Ispravna prehrana
Napitci
Endokrine žlijezde
Zdravlje i higijena
Duševno zdravlje
Organsko povrtlarstvo

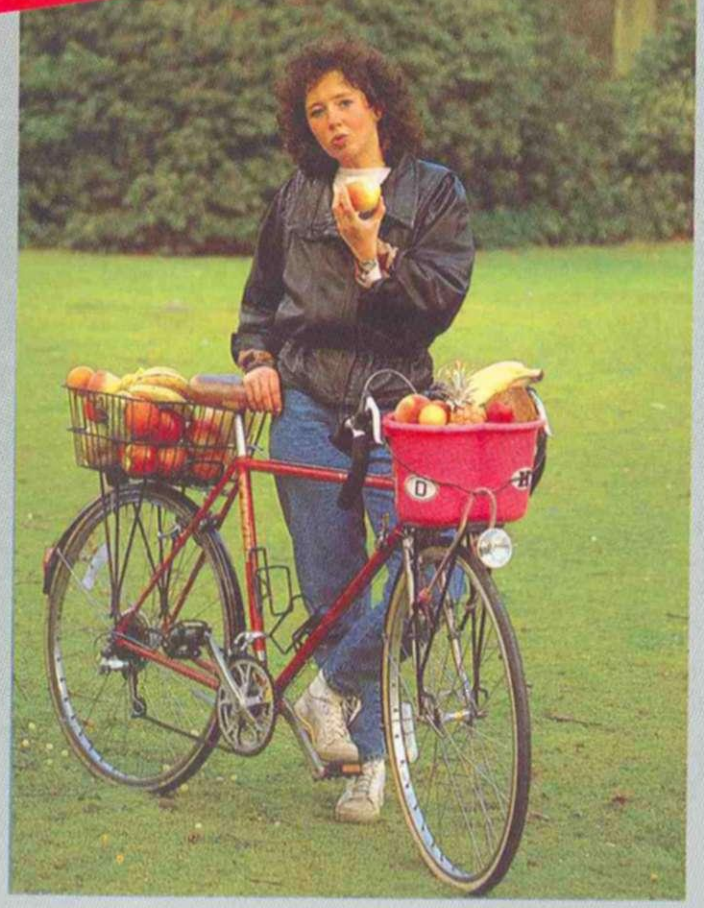
ISBN 978-953-208-266-1
9 789532 082661

Dr. Norman W. Walker: SJAJNO ZDRAVLJE

Dr. Norman W. Walker

SJAJNO ZDRAVLJE

UPT



Dr. Norman W. Walker

SJAJNO ZDRAVLJE

Dr. NORMAN W. WALKER

SJAJNO ZDRAVLJE

Đakovo, 2007.

Naziv izvornika
THE NATURAL WAY TO VIBRANT HEALTH

Njemački izdavač
WALDTHAUSEN VERLAG,
2863 RITTERHUDE

Sadržaj

Predgovor

Prvo poglavlje **Strogo povjerljivo za vas! 9**
Drugo poglavlje **Zastoje sjajno zdravlje važno? . 11**
Treće poglavlje **Pogodite koliko mi je godina? . 13**
Četvrto poglavlje **Zdravo razmišljanje: pretpostavka sjajnog zdravlja. . 17**
Peto poglavlje **Tražite i naći ćete!. 20**
Šesto poglavlje **Na taj način stječete duševnu jakost. 23**
Sedmo poglavlje **Vašem tijelu potrebna je pažnja. 27**
• *Osmo poglavlje* **Do sjajnog zdravlja pomoću svježih, sirovih sokova 31**
Deveto poglavlje **Zašto svježi, sirovi sokovi? . . . 37**
Deseto poglavlje **Probava i izlučivanje. 39**
Jedanaesto poglavlje **Dobro jutro! Kako je s vašim crijevima?. 46**
Dvanaesto poglavlje **Prehrana i energija. Encimi. . . 54**
Trinaesto poglavlje **Pravilna prehrana I. Ugljikohidrati. 59**
Četrnaesto poglavlje **Štetna prehrana. Neprirodni poroizvodi od bijelog brašna. 66**
Petnaesto poglavlje **Pravilna prehrana: II. Bjelančevine. 74**

Šesnaesto poglavlje **Pravilna prehrana: III. Masti i ulja** 87
Sedamnaesto poglavlje **Kolesterol i masti** 92
Osamnaesto poglavlje **Krv je vaš život!** 96
Devetnaesto poglavlje **Napitci** 108
Dvadeseto poglavlje **Endokrine žlijezde** 112
Dvadeset i prvo poglavlje **Hipotalamus** 129
Dvadeset i drugo poglavlje **Hipofiza** 136
Dvadeset i treće poglavlje **Nadbubrežne žlijezde** 139
Dvadeset i ćet\>rtopoglavlje **Štitnjača** 143
Dvadeset i peto poglavlje **Epifiza** 147
Dvadeset i šesto poglavlje **Timus (prsna žlijezda)** 149
Dvadeset i sedmo poglavlje **Spolne žlijezde** 150
Dvadeset i osmo poglavlje **Prostata (predstojna žlijezda)** . 153
Dvadeset i deveto poglavlje **Spolne bolesti** 157
Trideseto poglavlje **Odgovor na vašu dvojbu** 159
Trideset i prvo poglavlje **Organsko povrtlarstvo** 162
Trideset i drugo poglavlje **Osnovni (jedva primjetni) elementi, morska voda, morska trava i alge** 169
Trideset i treće poglavlje **Zdravlje i higijena** 175
Trideset i četvrto poglavlje **Duševno zdravlje** 180
Trideset i peto poglavlje **Kako šiješ, tako ćeš i žeti** . . . 184

O autoru 187
Literatura 189
Predmetno kazalo 190

Predgovor

Dr. Walker bio je jedan od najznamenitijih liječnika za zdravlje i stručnjaka za prehranu u SAD-u. Njegove knjige bile su uzor mnogim liječnicima, istraživačima i autorima. Čak su i Harvey i Marilyn Diamond, autori bestselera *"Sposoban za život"* koristili iskustva dr. Walkera u svojim studijama o prehrani.

Dr. Walker bio je jedan od pionira koji je ukazivao na veliko značenje što ga sokovi od voća i povrća imaju za čovjekovo zdravlje. Svojim brojnim publikacijama bitno je pridonio tome da se danas u svakom američkom domaćinstvu piju velike količine sokova. Nažalost, u većini slučajeva radi se o pasteriziranim tvorničkim sokovima, a ne o svježe pripremljenim domaćim napitcima od voća i povrća.

Knjige *dr. Walkera* tako su temeljite i sadržajno bogate da bi ih trebao pročitati svaki čovjek kojemu je imalo stalo do vlastita zdravlja. Stoga smo preveli i tijekom 1990. i 1991. godine objavili čitav niz njegovih knjiga. Evo najvažnijih naslova:

"Sjajno zdravlje"
"Voda i vaše zdravlje"
"Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"

"Sokovi od svježeg voća i povrća"
"Zdrava probava bez začepljenja "
"I vi možete postati puno mladi"
"Povratak prirodi"
"Samokontrola tjelesne težine"

Svoju zadnju knjigu dr. Walker je napisao u 113. godini života. I poslije stotog rođendana obavljao je poslove u kući i vrtu, te se još uvijek vozio na biciklu. Bio je posve svjestan svojih moći i sposobnosti sve do smrti u 116. godini.

Dr. Walker nadživio je svoje kritičare i podrugljivce. Danas slovi kao preteča svih zagovaratelja prirodnog i zdravog načina života.

Manfred G. Langer

Prvo poglavlje

Strogo povjerljivo za vas!

Brzo, užurbano mijenjanje načina života ili životnih navika može biti štetno. Sjajno zdravlje ne postiže se preko noći.

U ovoj knjizi otkrit ćete tajanstvene snage koje mogu promijeniti vaš život, oplemeniti vašu duhovnost, otvoriti vam nove vidike, obogatiti dušu, te vas potaknuti i osposobiti za postizanje visokih ciljeva.

Ova knjiga napisana je osobno za vas. Jedina mije želja pomoći vam u održavanju sjajnog zdravlja, u prepoznavanju životnih ciljeva, te u prihvaćanju i razumijevanju svojih problema i svoje budućnosti s obzirom na zdravlje i svijet u kojem živite.

Ova knjiga ne želi biti nikakav skolastički traktat koji se bavi znanstveno-tehničkim teorijama, objašnjavajući ih pomoću nebrojenih citata iz spisa drugih autora. Naprotiv, ova knjiga obrađuje osnovna načela kojih sam se domogao zahvaljujući svojoj praksi i svom iskustvu, i koja su mi uvelike pomogla da se domognem sjajnog zdravlja i da to zdravlje sačuvam.

Ako mi s ovom knjigom pođe za rukom da postanem vašim vodičem u istraživanju čudesnog blaga duhovnih, duševnih i zdravstvenih vrijednosti, moj je cilj ostvaren.

Pred vama su otvorene sve mogućnosti, sva moja tajna, pružam vama priliku na način da vam pomažem u traganju za istinom, a da pritom nikako i ništa ne kritiziram ili proklinjem. Knjiga nije nipošto zamišljena kao polemički spis za raspravu. Meni je prije svega stalo da vam pokažem i dokažem kako se možete domoći sjajnog zdravlja, pod pretpostavkom da ste prepoznali stvarnost tog sna.

Drugo poglavlje

Zašto je sjajno zdravlje važno?

Sjajno zdravlje je osnovna pretpostavka životnog blagostanja, punine i zadovoljstva.

Današnji tempo života, pritisci sa svih strana i stalno utrkivanje s vremenom bilo je nešto posve neshvatljivo čovjeku koji je živio početkom 20. stoljeća.

Problem s kojim se danas suočavamo glasi: kako sačuvati zdravlje i održavati tempo života o kakvom se prije sto godina nije moglo ni slutiti?

Iako je danas sve "modernizirano" te više ili manje racionalizirano, većina ljudi ipak nije sigurna u svoje zdravlje, već jednostavno vjeruje da je zdrava, govoreći: "Eto, *sa mnom je sve u redu, dobro se osjećam; nemam nikakvih posebnih tegoba".*

U stvarnosti postoji veliki jaz između osjećaja daje "sa mnom sve u redu", da "nemam nikakvih posebnih tegoba" i iskustva kako se uistinu postiže sjajno zdravlje. Cesto sam se pitao koliko bi ljudi skončalo životom, kad bi odjednom ostali bez svih mogućih na-

dražajnih sredstava kao što su duhan, alkohol, limunada, kava, lijekovi itd.

Većina ljudi nema nikakve predodžbe o tome stoje zapravo sjajno zdravlje: zdravlje koje čovjeku doslovce daje osjećaj obilja života; koje ga ispunja neumornom energijom, bistroumnošću i oduševljenjem. Gotovo je nemoguće zamisliti kako je čudesno biti sjajno zdrav, ako čovjek nema vlastitog iskustva o tome.

Vrlo rijetko možemo naići na sjajno zdrava čovjeka, koji uistinu živi puninu života, koji naprosto puca od oduševljenja i volje za životom, koji ima višak energije i čija vitalnost naprosto izbija iz njega kao neiscrpno vrelo života.

Jeste li vi jedan od tih sretnika?

Biste li htjeli to postati? Vi to možete! Da biste postali sjajno zdravi, potrebno vam je znanje, "know how", odlučnost i malo strpljenja. Uzmite sebe za svoj životni cilj: da budete savršeno zdravi, ispunjeni životnom energijom i voljom za životom koja vas čini posve zadovoljnim.

Vi to možete postići!

Treće poglavlje

Pogodite koliko mi je godina?

Današnje mlade generacije, općenito uzevši, prerano postaju stare, pa se tako i ponašaju.

Mi smo živjeli u sasvim drugom vremenu! Mladići i djevojke jedva da se razlikuju po svom izgledu i vrlo je teško utvrditi njihovu starost. Neki od njih izgledaju poput starih muškaraca i žena.

Očito je da mlada generacija uopće nije svjesna svoje starosti. Međutim, bez obzira na svoj izgled - čini se da mlada generacija traga za nekim boljim životom. Na mene ostavlja dojam vrlo inteligentne generacije mladih ljudi koji tragaju za istinom na svakom mjestu. Zele odgovore na brojna pitanja.

To me uistinu raduje. Kad je 1930. objavljena moja prva knjiga, uglavnom su je kupovali stariji ljudi, koji su očito bili zainteresirani za bolje zdravlje. Cini se da je sada riječ o obrnutom trendu. Nedavno mi je pisala sedamnaestogodišnja djevojka kako je sva sretna što je naišla na moju knjigu "/ *vi možete postati puno mlađi"*, budući da bi sama htjela postati puno mlađa!

Svakodnevno dobivam pisma od mladih ljudi - inteligentna, usrećujuća, oduševljena pisma u kojima mi pišu da zaista visoko cijene moje knjige, da su zahvaljujući tim knjigama započeli s posve novim načinom života.

Moram s ponosom priznati da su ta pisma iznova pobudila u meni istraživački polet - i počeo sam opet pisati! U sebi gajim najdublju želju da tim tragalačkim mladim ljudima pružim onakvu pomoć i vodstvo kakvi se od mene očekuju. Budući da mi nije moguće odgovoriti na većinu pisama koje primam, nadam se da će upravo ova knjiga i ostale moje publikacije biti mladim ljudima nit vodilja na putu do postizanja sjajnog zdravlja.

Nemojte nikad nikome govoriti koliko vam je godina! Kad ljudi saznaju koliko je godina na vašim leđima, vi ste za njih obilježeni brojem godina - i nema vam pomoći! Premda broj godina koje ste proveli ili spiskali u svom materijalnom tijelu nema nikakve veze s vašim životnim osjećanjem. Kako živite i čime se odlikujete, ne misleći na godine - to je ono što vam omogućuje da ne budete stari ni u osamdesetoj, ni u stotoj, pa ni u sto i nekoj godini.

Za sebe mogu kazati da me broj godina uopće ne zanima, odnosno da nisam svjestan svojih godina. Otkad sam postao odraslim čovjekom nikad više nisam imao osjećaj da postajem stariji, i mogu bez ikakve zadrške kazati da se danas osjećam živahnijim,

budnijim, pažljivijim i oduševljenijim od bilo kojeg tridesetgodišnjaka.

Nikad ne mislim na rođendane, pa ih naravno i ne slavim. Danas mogu reći da uživam svoje sjajno zdravlje. Ne sramim se javno izjaviti: *"Ljudi, ja ne znam za starost!"*

Da nije dobro odavati svoju kronološku starost, najbolje mije potvrdio prijatelj čiji sam glas snimao na magnetofon. On je nekoliko dana ranije dobio naočale. Za vrijeme snimanja reče mi: *"Nikako da se priviknem na bifokalne leće (za dalekovidnost i kratkovidnost). Otišao sam k optičaru i naručio nove naočale. I znate što mije rekao? Budući da imate četrdeset godina, vi morate nositi bifokalne leće. Nisam vjerovao da mi zaista trebaju takve leće, ali on je ustrajao na svome, zato jer imam četrdeset godina."*

Zaista smiješno! To je jedan od osnovnih razloga zašto izbjegavam govoriti o svojoj kronološkoj starosti. Kamo god danas pošli i ma gdje bili, bilo da tražite posao, bilo da ste kod zubara, kod optičara ili liječnika opće prakse, uvijek čujete jedno te isto pitanje - koliko vam je godina - nakon čega vas dotična gospoda pohranjuju u svoje ladice gdje ostajete do kraja života. Umjesto toga trebalo bi ponajprije obratiti pažnju na tjelesne, duševne i duhovne sposobnosti.

Odlučno se protivim svakoj analizi na tekućoj vrpci.

Ja u potpunosti raspolažem svojim snagama, osjećam se živahno, ispunjen sam životnom energijom i voljom za stvaranjem. Koliko sam star? Ja ne znam za starost!

Četvrto poglavlje

Zdravo razmišljanje - pretpostavka sjajnog zdravlja

"Čovjek je onakav kakvim se osjeća u svom srcu."

Dr. Norman Vincent Peale donosi u III. knjizi svog djela *"Stvaralačka pomoć za svaki dan"* razgovor što gaje vodio s mladim crncem, vozačem taksija. *"Kako se jutros osjećate?"* pita mladi crnac dr. Pealea. Taj odgovori: *"Sasvim dobro".*

"Sasvim dobro!" usklikne taksist. *"Sasvim dobro nije dovoljno."*

"Mislite?", odvrati mu dr. Peale i doda: *"A kako se vi osjećate?"*

"Veličanstveno", odgovori mu mladi crnac. *"Meni je fantastično! U mojoj glavi nema nijedne nezdrave misli. Dobro mislim i osjećam se dobro."*

Dr. Peale navodi i sljedeću misao mladog taksista: *"Čovjek mora zdravo razmišljati i osjećati se zdravim.*

Ja sam već davno donio zaključak da budem zdrav i živ."

Dr. Peale nastavlja u istom poglavlju: *"Uvijek će biti onih ljudi koji ne žele priznati da je zdravo razmišljanje jamstvo vašeg zdravlja. Pogođeni nekom tegobom govore: 'Alija zaista imam problema'. Mi uopće ne mislimo da su tjelesne poteškoće nedužne; mi samo tvrdima da se pomoću zdravog, pozitivnog razmišljanja može u nama, kad mislimo da nešto nije u redu, probuditi volja za životom i samoizlječenjem."*

U potpunosti se slažem s dr. Pealeom. Sto posto sam siguran u to da način na koji izražavate svoje stanje djeluje na vas same, kao i na ljude kojima se obraćate.

Postojano me ohrabruje i čini vrlo zadovoljnim činjenica kako ljudi reagiraju kad im na pitanje "Kako se osjećam?" odgovaram: "Fantastično!" Kod svakog, pa i najtmurnijeg čovjeka koji čuje moj odgovor pojavi se na licu smiješak koji traje barem tako dugo dok smo zajedno.

Želite li sami osjetiti takvo ohrabrenje, pokušajte ljudima odgovarati. "Osjećam se fantastično!" I nastojte se doista tako osjećati. Vaše tmurne misli smjesta će nestati!

Kad sam jutros primio opširno pismo oženjenog čovjeka s kojim se već duže vrijeme nisam čuo, postao sam itekako svjestan jasnoće s kojom mladi ljudi

shvaćaju probleme današnjeg vremena. Poslužit ću se odlomcima iz njegova pisma:

"Uproteklih nekoliko godina navela su me svjetska zbivanja na ozbiljno promišljanje. Putovali smo diljem svijeta, boravili u različitim gradovima i vidjeli mnoge stvari koje razaraju naše društvo. Čini se da čovječanstvo zalazi sve dublje u slijepu ulicu. Stotinama godina stara teorija "da je čovjek dobar" dobrano je porekla samu sebe.

Cini se da svako novo rješenje povlači za sobom još više problema; ljudi posvuda u svijetu traže smisao i srhu života. Nošeni tim mislima odlučili smo nešto poduzeti - nauštrb naših velikih snova. Mislili smo da bi trebalo nešto mijenjati, i možda bi najbolje bilo da počnemo od sebe samih."

Kakve li mudrosti i inteligencije u mlada, oženjena muškarca!

To je još jedna potvrda da mladi ljudi tragaju za tajnom isp injena života, za zdravim i smislenim životom.

Peto poglavlje

Tražite i naći ćete!

Prije nekoliko mjeseci upoznao sam se s jednim uspješnim inženjerom. Bio je zaista uspješan. Odmjerio me svojim pogledom i obratio mi se sljedećim riječima:

"Doktore Walkeru, raduje me što sam vas upoznao, ali vi uopće ne izgledate onako kako sam vas zamišljao!"

"Ma nemojte", odvratim mu, *"a kakvim ste me to zamišljali?"*

"Zamišljao sam vas dobro popunjenim i građanski zaobljenim čovjekom. Vaše mršavo tijelo nije baš najbolji primjer vašeg naučavanju. Ja imam preko 120 kilograma, zdrav sam i jak, iza sebe nemam nijednog dana bolovanja. Sudeći po vašem ugledu i veličini, vi biste trebali biti tezi od mene!"

"Ah, ne", odvratih mu, *"zar doista niste nikad imali glavobolju, vrućicu, probavne smetnje, upalu žuči ili jetrene tegobe? Jeste li ikad vidjeli masnog konja za utrke? Ja sam tip konja za utrke i nikad nisam imao zdravstvenih tegoba."*

"Oprostite", usprotivio se, *"pa to su prirodna stanja kojima je ispostavljen svaki čovjek!"*

"Nije točno, niste u pravu", uskliknuo sam. *"Kad biste smršavili barem pedeset kilograma, ne bi vam dugo trebalo pa da zaključite kako su ta 'prirodna stanja' naznake bolesnog tijela. Razmislite malo o tome."*

Dotičnog gospodina sreo sam tjedan ili dva kasnije i jedva sam ga prepoznao. Pričao mi je kako je poslije našeg rastanka krenuo u prvu knjižaru i pokupovao sve moje knjige te ih temeljito pročitao.

"Uvjerili ste me", reče mi. Počeo je najprije sa serijom ispiranja crijeva, a potom je postupno izbacivao sa svog jelovnika svu suvišnu i nesvrhovitu hranu. Njegova tjelesna težina naglo je splasnula i više nije patio od *"prirodnih stanja kojima je ispostavljen svaki čovjek".*

Negdje u to vrijeme sa mnom je vođen razgovor na televiziji. Razgovor je vodila mlada žena, milozvučna glasa, koja je bila zapanjena činjenicom da njezine prijateljice ne mogu shvatiti na koji način bi moja metoda mogla doprinijeti njihovu zdravlju.

Pitala me: "Kako liječite glavobolju?" Odgovorio sam: "Ja ne znam za glavobolju". Rekla je da ona povremeno osjeća glavobolju, ali da neke njezine prijateljice pate od glavobolje, pa su je zamolile da me pita

što im valja činiti. Odgovorio sam da bih na njihovom mjestu i u njihovom slučaju najprije poduzeo temeljito čišćenje tijela, nakon čega će glavobolja nestati.

U smislu pobližeg objašnjenja zanimljiva je sljedeća vrlo srdačna dopisnica koju sam primio:

"Dragi dr. Walker, pročitao sam vašu knjigu 7 vi možete postati puno mladi'koja me neobično obradovala. Menije sedamnaest godina i mislim da ću sada započeti s posve novim načinom života. U najmanju ruku shvatio sam što znači biti mlad dok ne ostarim. Bio sam tek negdje na polovici knjige, a već sam svojoj prijateljici s velikim oduševljenjem pričao o njoj. Zamolila me da joj knjigu posudim čim završim s čitanjem. 1 evo, upravo sam završio s čitanjem i jako mi je žao svojih vršnjaka koji ne posjeduju znanje o svome tijelu, znanje kojeg sam se netom domogao zahvaljujući Vašoj knjizi."

Želio bih naglasiti da se dragocjenost tih mladih ljudi, unatoč njihovoj dugoj kosi i izazovnom načinu odijevanja, naprosto ne može riječima izraziti. Svi oni traže istinu i vrlo zabrinuto razmišljaju što bi trebalo učiniti daje pronađu. Strastveno se zauzimaju za sve ono što život čini zdravijim i boljim. Dolaze iz svih slojeva i zvanja. Postavljaju mudra pitanja - i zacijelo će ustrajati na odgovorima.

Šesto poglavlje

Na taj način stječete duševnu jakost

Jeste li kada vidjeli bolesnog psa, bolesnu mačku ili bolesno tele?

Razmislite malo o tome kako ste za vrijeme bolesti bili frustrirani. Bolestan čovjek nije u stanju pravilno razmišljati! Je li vam jasno što znače riječi: nije u stanju ispravno razmišljati? Razmišljanje i zdravlje idu ruku pod ruku. Ja to znam na temelju vlastitog iskustva. Pišući o sjajnom zdravlju, ja zapravo obrađujem temu za koju imam čvrsti dokaz.

Postoje brojne nijanse zdravlja. Poput osjećaja kojeg izražavamo riječima: *"Pa, osjećam se prilično dobro."*

Ili poput osjećaja koji se može izraziti ovim riječima: *"Bilo bi sasvim u redu, kad ne bih osjećao povremene bolove u svojim zglobovima".*

Netko drugi će možda kazati: *"Upravo se vraćam od liječnika koji je rekao da mi ništa ne manjka.*

Poželio sam da se nađe na mom mjestu, da osjeti ono što ja osjećam, zacijelo bi promijenio svoje mišljenje!"

Ljudi koji se tako izražavaju doista su bolesni, samo što oni to ne znaju. Njima nedostaje ono što je nužno za postizanje sjajnog zdravlja!

Vjerujete li da bi itko od tih ljudi samo na trenutak mogao na pitanje "Kako se osjeća?" časno odgovoriti: "Fantastično"? Ne bi, to naprosto nije moguće, zato što je zbog lošeg zdravlja u njihovom stanju svijesti došlo do duševne neuravnoteženosti.

Vjerujete li da bi takav čovjek mogao posjedovati puninu duševnog i duhovnog života, da bi mogao svoje dane provoditi u duševnom miru i sreći, kao što ih može provoditi čovjek koji je svjestan svog zdravog života?

Ne bi mogao, upravo zato jer je došlo do narušene ravnoteže u njegovoj svijesti. Takav čovjek nije u stanju koncentrirati se na pozitivnu razinu mišljenja, zato jer je njegova duša ispostavljena negativnim i razaralačkim predodžbama.

Postoje mnoge floskule koje su sadržajnije istinom negoli pjesništvom, kao na primjer:

"Jesi ono što jedeš."

"Jesi ono što misliš."

"Star si - ili mlad - onoliko koliko se osjećaš starim ili mladim."

Korijeni tih citata sežu duboko u sva područja života - u vaše osjećaje, u hranu koju jedete, u otpadne tvari i njihovo izlučivanje iz vašeg tijela.

Moja dugogodišnja iskustva i opažanja najbolji su dokaz daje moguće postići sjajno zdravlje - a zahvaljujući upravo svom sjajnom zdravlju mogu raspravljati zdravorazumski, snagom svoje duše i uravnotežene svijesti koja čovjeka uzdiže na višu razinu razumijevanja, otvara mu nove vidike, povećava moć zapažanja i izoštrava inteligenciju.

Hrana i duševno stanje djeluju također ruku pod ruku. I najbolja hrana može biti otrov za tijelo, ako za vrijeme jela u čovjeku prevladavaju negativni osjećaji. Osjeća li se čovjek umorno, ljutito, zabrinuto, uplašeno, ljubomorno, ili se pak nalazi u nekom sličnom stanju svijesti, ne bi smio ni jesti ni piti sve dok se ne sabere i smiri. Hranimo li svoje tijelo pod negativnim okolnostima, dolazi do reakcija koje se ne mogu predvidjeti. Posljedica takvog hranjenja je nepravilna probava, a rezultat trovanje organizma.

Međutim, ako za vrijeme jela prevladava sretna, radosna, vedra, sunčana atmosfera, čovjek s lakoćom prelazi preko sitnica koje bi ga inače mogle razljuti ti, a blagovanje i probavu doživljava kao nešto ugodno i poželjno. Probavni trakt postaje vitalan i spreman za prihvat hrane, istovremeno postaju i organi izlučivanja spremni za prihvat otpadnih tvari koje se moraju izlučiti, odnosno odstraniti iz tijela. To je najbolji mogući način uzimanja hrane.

Ako čovjek uživa u jelu, svi njegovi osjećaji postaju konstruktivni. Jačaju njegovu dušu, a tijelo krijepe energijom i snagom.

Neka svaki vaš obrok bude popraćen mišlju: "Meni je stalo do sjajnog zdravlja i moram ga postići!" Smješite se ili pucajte od smijeha! Najbolja pomoć dobroj probavi na ovome svijetu jest ako svoju večeru ili neki drugi obrok uzimate zadovljni, radosni i nasmiješena lica.

Sedmo poglavlje

Vašem tijelu potrebna je pažnja

Želite li najozbiljnije poduzeti nužne korake u svrhu regeneriranja svog tijela, morate se najprije domoći svjesne spoznaje da upravo vi sami možete hranu učiniti poželjnom i slasnom, bez obzira na vrstu i kvalitetu živežnih namirnica iz kojih se sastoji.

Osvrnete li se na ljude oko sebe, vidjet ćete da ustrajavaju uglavnom na štetnim živežnim namirnicama i napitcima, te ćete se s pravom pitati kako ti ljudi uopće mogu tako dugo živjeti.

Priznat ćete da je egzistiranje ljudi koji se nimalo ne brinu za svoje tjelesne potrebe svojevrsno čudo.

Razlog njihova preživljavanja leži u dobročinstvu našeg Stvoritelja koji je čovječje tijelo obdario obiljem "životonosnih tvari" nužnih za obnovu stanica i tkiva. Te životonosne tvari sastoje se iz molekula kao sastavnih dijelova stanica koje obnavljaju naše tijelo.

Broj stanica u vašem tijelu je neizmjeran, a svaka stanica je svemir za sebe, svemir s ogromnom količinom energije i snage. Životna snaga u tim sicus-

nim stanicama omogućuje nam da budemo to što jesmo.

Vaše tijelo je kuća u kojoj živite. Mogli bismo ga usporediti s obiteljskim domom u kojem obitavate. Vašem domu potrebno je redovno održavanje, u protivnom će krov prokišnjavati, doći će do začepljenja odvodnih kanala, u zidovima i podu ugnijezdit će se razna gamad, i da ne nabrajam dalje, stalno će se pojavljivati neki novi nedostaci i potrebe za obnavljanjem.

Tako je i s vašim tijelom. Svaka funkcija i djelatnost vašeg tijela, fizička, psihička ili duhovna, ovisi danju i noću o pažnji koju posvećujete svome tijelu.

Obratite, primjerice, pozornost djelovanju endokrinih žlijezda. Tim je žlijezdama za učinkovitost i čistoću njihova zajedničkog djelovanja nužno potrebna harmonija - u protivnom će ta učinkovitost biti ograničena. Energija koja tim žlijezdama s unutarnjim izlučivanjem omogućuje nesmetan rad dolazi od molekula iz kojih su sastavljene te od molekula hrane koje dobivaju tijekom probave.

Pravo značenje endokrinih žlijezda moći ćete shvatiti tek kad postanete svjesni njihova udjela u svakoj funkciji i djelatnosti svog tijela.

Vrsta i kvaliteta hrane od vitalnog su značenja u svakom trenutku života. Hrana ne samo da obnavlja i **Stvara** nove stanice i tkiva od kojih je sastavljeno naše tijelo, već ima izravnog udjela u procesima pomoću

kojih se otpadne tvari - neprobavljene živežne namirnice - izlučuju iz tijela te se na taj način sprječava njihovo raspadanje u obliku vrenja i truljenja u tijelu. Ako bi otpadne, trule tvari, ostale u tijelu i počele se ondje nagomilavati, propala bi svaka mogućnost za postizanje sjajnog zdravlja.

Stoga je itekako važno i nužno posvećivati pažnju hrani potrebnoj našem tijelu. Zahvaljujući pravilnoj prehrani, tijelo nas opskrbljuje obiljem psihičke energije, snage i vitalnosti, ispunja nam dušu i osjećaje životnom radošću, pomaže nam da ovladamo svojim životom, da budemo gospodari svoga tijela, a ne obrnuto, kao stoje to slučaj kod ljudi koji se hrane pogrešnim i nepodnošljivim živežnim namirnicama.

Kad je neka kuća, izgrađena od opeke, drveta ili nekog drugog materijala, do te mjere oštećena da ne dolazi u obzir nikakva obnova, ona se mora srušiti i nadomjestiti novom kućom.

Ali to nije slučaj s vašim tijelom. Ako svoje tijelo dovedete do točke oštećenja "odakle nema više povratka", ne možete ga odbaciti ili pomoću kupnje zamijeniti novim tijelom.

Tijelo može po svojoj vanjštini izgledati posve zdravo - ali ne smijete zaboraviti da njegovo raspadanje i uništavanje počinje iznutra. Kad jednom primijetite da nije sve u redu s vašim tijelom, može često biti već prekasno za njegovo liječenje ili obnavljanje. Tijelo može biti nalik kući koja se po svom vanjskom

izgledu nalazi u solidnom, čvrstom i dobrom stanju, a u stvarnosti njeni su podovi i zidovi dobrano načeti, tako da će se kuća prije ili kasnije urušiti.

Neka vas vanjski izgled ne zavarava. I najljepši sat na svijetu nema nikakvu vrijednost, ako je opruga u njemu neispravna. Prekrasna, skupa jabuka može vas grdno iznenaditi kad ju razrežete i u njoj nađete crve i trulež. Čovječje tijelo nije u tom pogledu iznimka. Sam izgled nije nikakvo jamstvo zdravlja. Sjajno zdravlje je u biti zrcaljenje savršene harmonije koja se očituje u ispravnoj hrani svake žlijezde i svakog organa u tijelu, te u brižnom održavanju čistoće tijela. Želim da ova knjige skrene vašu pozornost na te činjenice i tako vas potakne da sami nešto poduzmete za svoje zdravlje.

Osmo poglavlje

Do sjajnog zdravlja pomoću svježih, sirovih sokova

Danas, dok pretipkavam ovaj rukopis, blagoslovljen sam uistinu sjajnim zdravljem - ali nije uvijek bilo tako! Kad mije bilo oko pet godina, liječnikje rekao mojim roditeljima daje sve učinio stoje u njegovoj moći, ali ne postoji ni najmanja šansa da ću preživjeti sljedeću noć.

Zato mi dozvolite da se na ovom mjestu malčice udaljim te vam ispričam neke od najvažnijih epizoda iz svog života koje su itekako značajne za temu koju obrađujem u ovoj knjizi.

Liječnik je, dakle, rekao daje sa mnom gotovo!

Naime, u petoj godini života teško sam se razbolio. Nikad nisam saznao o čemu se zapravo radilo. Onesvijestio sam se i pao u komu. Kad sam otvorio oči, ugledao sam svog oca i svoju majku kako kleče na koljenima uz moj krevet i mole se Bogu. Imao sam dojam da se moj otac zahvaljivao Bogu zato što im je

proteklih godina omogućio da me imaju u svojoj obitelji i zaklinjao je Boga da mi povrati život i podari zdravlje.

Sjećam se da je moj otac završavao svoje vapaje riječima: *"Oče nebeski, ako je tvoja volja..."* Naravno da tada nisam mogao znali o čemu se radilo i što bi sve to trebalo značiti, ali te su se riječi usjekle tako duboku u moju svijest da su mi uvijek bile na pameti.

Rekao sam tada: *"Majko, ja sam žedan".* Kasnije mi je majka pričala da su me nakon tih riječi oboje promatrali s velikim iznenađenjem i čuđenjem. Uz glasno jecanje donesoše mi topli napitak. Čudio sam se zašto moja majka plače, kad mije puno bolje - bilo je to prvo suočenje s činjenicom da muškarac ne može razumjeti što žena osjeća i zašto nešto čini!

U svakom slučaju brzo sam ozdravio. Kad je slijedećeg dana došao liječnik i ugledao me u pidžami, kako stojim kraj prozora i gledam što se vani zbiva, premda nisam bio svjestan svoje okoline, ukipio se na vratima od silnog iznenađenja. Često mi je ta scena pred očima. Nadam se da vam je sada barem donekle jasno zašto vjerujem u čuda!

Proživio sam djetinjstvo i mladost izložen roditeljskoj brizi i vlastitoj pažnji roditelja da se ne prenapregnem. Možete zamisliti kako to izgleda. Bila je to moja prva borba za zdravlje.

Nekoliko godina kasnije, napustivši roditeljski dom, otišao sam na godišnji odmor u Belgiju. Jednog

jutra, dok sam lunjao po gradskom parku u Brusselu, naišao sam na scenu nezaboravne ljepote. Sunce je kroz drvored pinija obasjavalo poznatu, ogromnu farmu. Napravio sam nekoliko snimaka i, vrativši se u Englesku, razvio film. S velikim oduševljeni i čuđenjem promatrao sam izrađene fotografije. U meni se budio umjetnik! Više nisam mogao spavati.

Taj živahni doživljaj potaknuo me da kupim list crtaćeg papira, dovoljno velik za povećanje slike u omjeru otprilike trideset puta dvadesetipet centimetara. Kupio sam i tintu za crtanje, litografsko pero i povećalo.

Te noći, nakon večere, bacio sam se na posao i počeo u svojoj spavaćoj sobi crtati sliku od sedam sati navečer do dva ili tri sata ujutro. I tako iz noći u noć punih devet mjeseci, bez obzira na činjenicu da sam najmanje pet dana u tjednu morao biti u uredu od devet ujutro do pet poslijepodne. Taj gubitak počinka i sna neće mi naštetiti - mislio sam u svom mladenačkom zanosu. Od samog početka namjeravo sam dogotovljenu sliku pokloniti majci za rođendan, što sam i uradio. Poslije njezine smrti uzeo sam tu sliku iz roditeljskog doma i poklonio je svojoj ženi. Sada visi na zidu naše spavaće sobe, iznad naših kućnih orgulja.

No, to je tek početak zgode. Bio sam tada živčana podrtina. Otprilike tri godine kasnije aktivno sam vodio vlastito poduzeće, kad me - takoreći - iz vedra neba zaskočio slom živaca. Moj osobni liječnik reče da su mi jetra teško oštećena. Savjetovao mi je da za-

boravim na sve ugovorene poslove u Engleskoj, ako želim da mi se stanje popravi, i da otputujem u sjevernu Francusku gdje ću, bio je uvjeren, naći neko seosko domaćinstvo koje će me hraniti povrćem iz svog vrta.

Pokupio sam svoje stvari, spakirao kovčege, i otputovao u Brittany na sjevernoj obali Francuske. Nakon nekoliko dana pronašao sam - zahvaljujući svom poznavanju francuskog jezika i tečnom izgovoru - doista jedan stariji francuski bračni par na seoskom domaćinstvu u blizini Brittanya. Primili su me kao turista koji će tjedno plaćati dva dolara za boravak i hranu! Domaćini su kroz tjedan jeli samo povrće, uglavnom sirovo, i voće iz njihova voćnjaka. Nedjeljom bi zaklali kokoš ili patku koje su sami hranili.

Jednog jutra upao sam slučajno u kuhinju i pozdravio domaćicu koja je gulila mrkvu za ručak. Kad sam malo bolje zagledao oguljenu mrkvu, primijetio sam kako je vlažna nakon guljenja, premda nije bila u vodi. To me potaklo na razmišljanje.

Poslije ručka zamolio sam je da mi dozvoli iščupati nekoliko mrkvica koje ću oguliti i, ako mi dozvoli, naribati na kuhinjskom ribežu. Iščupao sam, ogulio i naribao šest prilično velikih mrkvica, a polom sam kašu procijedio kroz krpu za brisanje suđa. Bilo je to moje prvo upoznavanje sa šalicom izvrsnog soka od mrkve!

Svaki dan pripremao bih sebi onoliko soka od mrkve koliko sam ga mogao popiti. Zajedno sa mnom rado su ga pili i moji domaćini.

Moj engleski liječnik rekao mi je da će moje liječenje prilično dugo potrajati, možda devet mjeseci ili čak godinu dana, pa da opet budem zdrav. Međutim, ja sam se vratio u Englesku nakon osam tjedana i odmah sam obavio pregled kod svog liječnika, na njegovo veliko iznenađenje i zaprepaštenje.

Našto se svodi to iskustvo?

Ponajprije na to da sam sa svojim slabim, nezdravim tijelom - doživio hendikep (nevolju). Kad sam se domogao znanja i primijenio to znanje, bio sam u stanju dovesti svoje tijelo do znatno boljeg zdravstvenog stanja.

Nadalje, svodi se na činjenicu da je moje tijelo zbog sve većeg nedostatka počinka i dovoljnog sna posve oslabilo i postalo žrtvom živčanog sloma.

Spavanje i počinak

Tijekom godina sve me više zaokupljala spoznaja o velikom broju patnji koje nije moguće svrstati u stereotipne sheme uobičajenih dijagnoza.

Zahvaljujući dugogodišnjim istraživanjima otkrio sam da je u devedeset posto slučajeva suuzročnik tih patnji činjenica da su ljudi svakodnevno u tolikoj mjeri obuzeti svojim poslovnim obvezama da naprosto ne nalaze nužno potrebno vrijeme za spavanje, bez čega tijelo ne može, da nemaju vremena za počinak bez ko-

jega se čovječji organizam polako ali sigurno narušava.

Osnovna pravila za postizanje sjajnog zdravlja sastoje se u tome da čovjek nađe dovoljno vremena za spavanje i počinak, da umije prevladati brige, strah i slična negativna stanja, te da vodi brigu o pravilnoj prehrani i redovnom vanjskom i unutarnjem čišćenju tijela.

Sokovi za zdravlje

Moja bolest i odlazak u Francusku, na seosko domaćinstvo, pomogli su mi da otkrijem pravu vrijednost sokova od svježeg sirova povrća i voća, ali i primjerenu metodu liječenja, što mi je omogućilo da se domognem sjajnog zdravlja koje me godinama opskrbljuje neiscrpnom energijom, snagom i vitalnošću.

Deveto poglavlje

Zašto svježi, sirovi sokovi?

Pomoću svojih studija o prirodnom liječenju domogao sam se ključa za količinsko utvrđivanje mjera nužno potrebnih u postizanju i očuvanju sjajnog zdravlja pomoću različitih svježih, sirovih sokova.

Čvrsta hrana mora se za vrijeme probave razgraditi i otopiti. Samo na taj način mogu se tijekom procesa probave molekule odvojiti od vlakana te pomoću osmoze prodrijeti u stijenke crijeva. Odatle se krvlju prenose u jetru gdje se pretvaraju u hranjivu tvar potrebnu stanicama i tkivima tijela.

Svježi, sirovi sokovi uštedjet će probavnom procesu mnogo energije potrebne da se čvrsta hrana tek donekle otopi. Čvrsta hrana treba u prosjeku tri do pet sati probavnog rada, dok su sokovi probavljeni za nekoliko minuta, te ih tijelo može takoreći izravno primati. **Osmoza** je kemijska i fizička difuzija, prodiranje tvari u stijenke crijeva, gdje se čvrsti ili polučvrsti sastavni dijelovi hranjivih tvari otapaju.

Jedino u takvom, otopljenom stanju stastavni dijelovi hrane mogu preko stijenki crijeva doprijeti u stanice i tkivo tijela. Krvlju se prenose dalje u jetru, gdje te tvari postaju hranjivim tvarima za stanice i tkiva. Sve čvrste sastavnice hrane koje se ne mogu na taj način otopiti debelo crijevo izlučuje kao otpad.

Nemojte sada prebrzo donijeti zaključak da čovjek ne mora uzimati nikakvu čvrstu hranu, već može isključivo živjeti od sokova. To ne bi bilo ni logično ni razborito. Mi moramo uzimati obilne količine svježe, sirove čvrste hrane, prije svega u obliku povrća, salata, voća, oraha, sjemenki i klica, budući da biljna vlakna - slikovito rečeno - služe kao metla za crijeva. Na taj način povećava se u debelom crijevu masa vlakana koja mu pomaže pri izlučivanju otpadnih tvari iz tijela. Ta je tema opširno obrađena u mojoj knjizi ***"Svakodnevno*** *svježe salate održavaju vaše zdravlje".*

Sokove od svježeg, sirovog povrća i voća smatram bitnom nadopunom svakog obroka - i važnom pretpostavkom za postizanje sjajnog zdravlja.

Deseto poglavlje

Probava i izlučivanje

Nema probave bez jela. Svi mi znamo da bez jela nema života.

Međutim, nije baš svima jasno da otpadne tvari (šljaka), u slučaju da se ne mogu odstraniti iz tijela, mogu proizvesti toliko vrenje i truljenje u debelom crijevu, da gomilanje te "šljake" može polako ali sigurno voditi u smrt, što se često događa!

Dakle, da ne jedemo, mi bismo umrli. A da svoje tijelo ne čistimo, mogli bismo prerano umrijeti. Prema tome, uvijek bismo trebali imati u vidu obje činjenice.

Izlučivanje neprobavljene hrane i ostalih otpadnih tvari iz tijela jednako je važno kao i sama pravilna probava i uzimanje hrane. Ja doista mislim da nema ništa važnijeg, budući daje posljedica nagomilavanja otpadnih tvari i nedostatnog izlučivanja neizbježna toksemija - trovanje krvi (vidi knjigu *Dr. John H. Tilden: "Sve bolesti počinju s toksemijom").*

Probava je proces od životne važnosti, zato jer tijelo upravo pomoću tog procesa preuzima iz hrane naj-

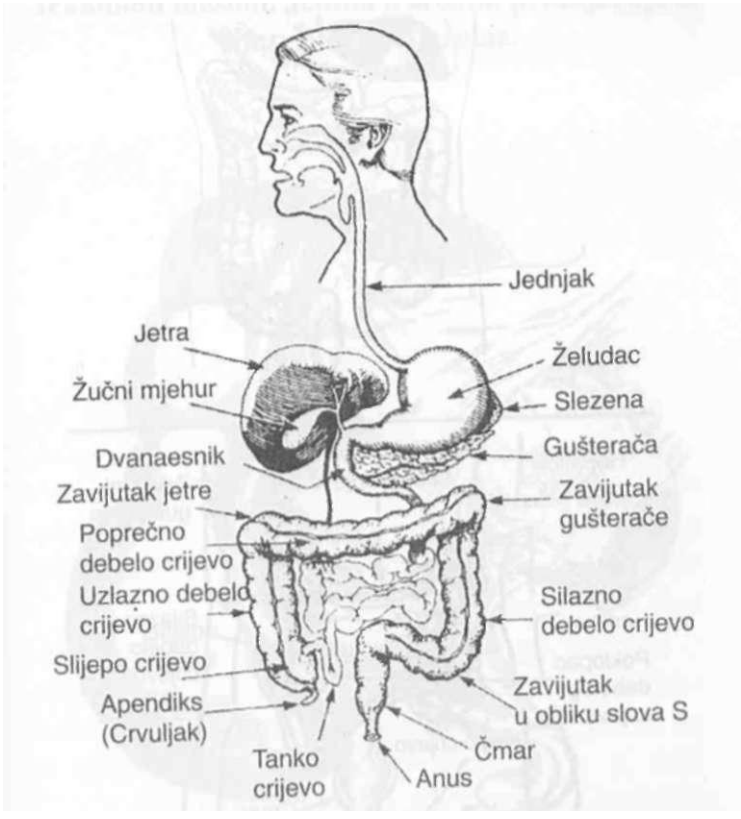
potrebnije hranjive tvari. Ako hrana nije dobro probavljena, tijelo nije u stanju preuzeti iz nje sve hranjive tvari, prikraćeno je za mnoge hranjive tvari koje su mu potrebne, a jedan dio hrane propada.

Otpadne tvari moraju se izlučiti. U tu svrhu čovjek je opremljen vrlo učinkovitim "uređajem za pročišćavanje" - debelim crijevom. Taj uređaj može biti učinkovit samo pod pretpostavkom da je u dobrom stanju i da svoj posao obavlja primjereno dotičnom tjelesnom ustrojstvu.

Kako dugo putuje hrana kroz tijelo?

Probavni kanal (bez debelog crijeva) kroz koji hrana putuje dug je otprilike sedam i pol metara. To putovanje od usta do završnog dijela debelog crijeva traje u prosjeku oď tri do pet sati. Pokušajte prevaliti put od sedam i pol metara u vremenu od tri do pet sati i bit će vam posve jasno o kakvom se postupku radi.

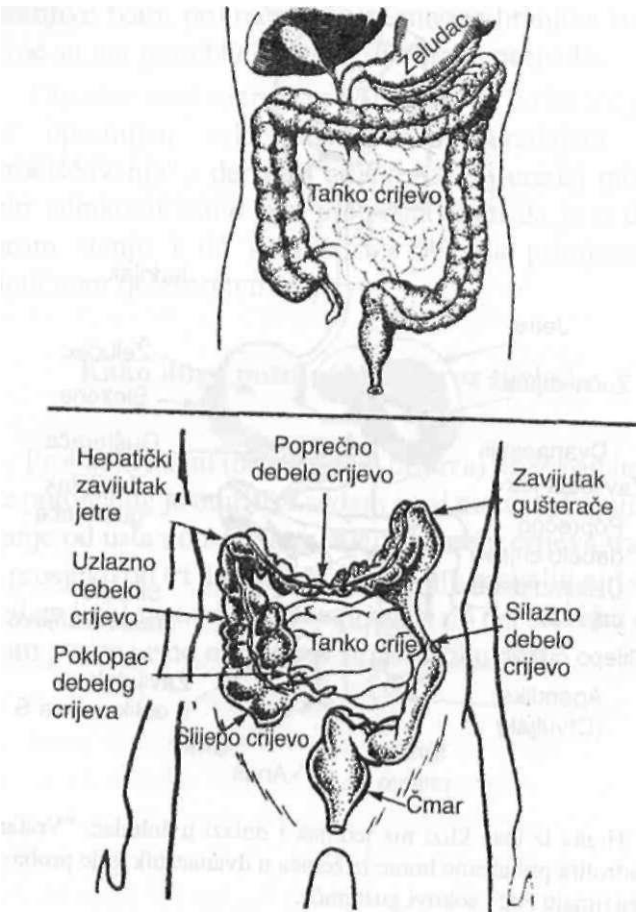
Crtež probavnog sustava



Hrana iz usta klizi niz jednjak i dolazi u želudac. "Vratar" kontrolira prelaženje hrane iz želuca u dvanaesnik gdje probavu preuzimaju žuč i sokovi gušterače.

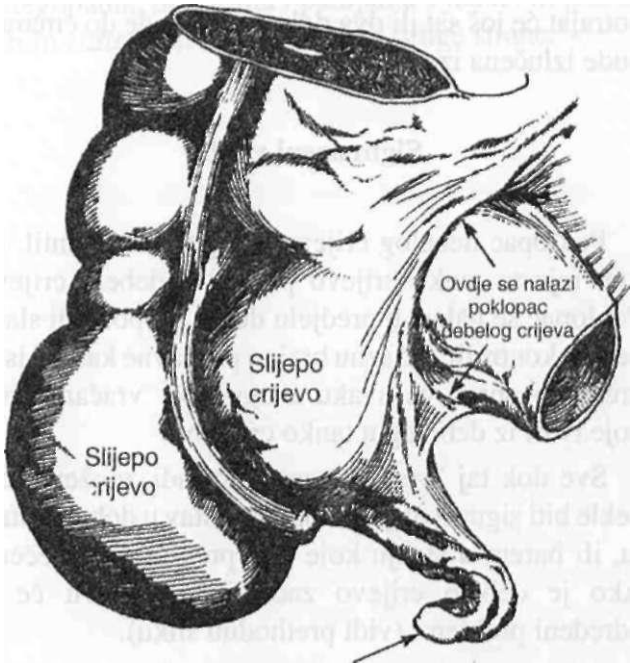
Iz dvanaesnika dospijeva hrana u tanko crijevo, a iz tankog crijeva dospijeva u tekućem obliku u jetru. Probavljena hrana nastavlja put ii/.la/nim. poprečnim i sihi/nim debelim crijevom kao otpadna tvar koju valja izlučiti iz tijela.

Tako bi trebalo izgledati debelo crijevo u čovjeka



Sto se događa, ako nema redovnog ispiranja crijeva?

Uzlazno debelo crijevo začepljeno stvrdnutom fekalnom masom. Jedino u sredini primijećuje se sitan slobodan prolaz.



Apendix (Crvuljak)

Toje prikaz donjeg dijela uzlaznog debelog crijeva. Vidi se crvuljak i povezujući kanali tankog i debelog crijeva, te poklopac debelog crijeva.

Tanko crijevo završava kod poklopca debelog crijeva, odnosno na mjestu gdje počinje debelo crijevo. Probavua kaša, koja na tom mjestu napušta tanko crijevo, dospijeva u debelo crijevo koje je u normalnim okolnostima dugo oko metar i pol. Ako je debelo crijevo čisto te funkcionira sasvim prirodno i normalno, potrajat će još sat ili dva dok stolica dođe do čmara te bude izlučena iz debelog crijeva.

Sigurnosni ventil

Poklopac debelog crijeva je sigurnosni ventil. Na tom mjestu tanko crijevo prelazi u debelo crijevo. Poklopac se nalazi u predjelu desne prepone ili slabine. On kontrolira izlaznu brzinu probavile kaše, a istovremeno sprečava svaku mogućnost vraćanja bilo koje tvari iz debelog u tanko crijevo.

Sve dok taj "ventil" normalno radi, možemo donekle biti sigurni daje probavili sustav u dobrom stanju, ili barem u stanju koje nije previše poremećeno. Ako je debelo crijevo začepljeno, pojavit će se određeni problemi (vidi prethodnu sliku).

Poklopac debelog crijeva opremljen je sigurnosnim mehanizmom koji se automatski otvara za prihvaćanje probavne kaše iz tankog crijeva, ali se sam automatski i zatvara te ne dopušta da se bilo koja tekuća ili čvrsta tvar vraća iz debelog u tanko crijevo. Poklopac debelog crijeva otvara se u izbočini koju nazivamo slijepo crijevo, izbočini nešto većoj od ostalih džepova debelog crijeva. Slijepo crijevo je prvi spremnik ostatka probave.

Taj ostatak probave može se u slijepom crijevu zadržavati duže vremena. I upravo s tog vidika valja tu temu dublje proučiti. Tu se zapravo odlučuje o našim tegobama, bolestima i patnjama sjedne, ili pak o dobrom zdravstvstvenom stanju s druge strane.

Jedanaesto poglavlje

Dobro jutro! Kako je s vašim crijevima?

To je izvanredno pitanje koje možete postaviti sebi kad se ujutro probudite i osjećate se iscrpljeno, teško, potišteno, bezvoljno i loše. Takvo osjećanje najsigurniji je znak da s vašim crijevima nešto nije u redu, da je došlo do poremećaja u izlučivanju otpadnih tvari. Ta tromost najavljuje početak trovanja, na što vas priroda upozorava, kako biste pravovremeno odstranili uzroke i spriječili kumulativno djelovanje bakterijalne truleži prije stvarnog trovanja.

Glavobolje, prevelik umor i iscrpljenost često su posljedice trovanja crijeva koje se širi čitavim tijelom. Takve i slične smetnje obično nestanu nakon čišćenja debelog crijeva.

Čišćenje debelog crijeva je vrlo jednostavno, iako nije baš sasvim bezazleno. Ako nam je stalo do istinskog zdravlja, onda su sva ta dodatna opterećenja nešto sasvim sporedno. Cilj je nešto najuzvišenije i najvažnije - sjajno zdravlje.

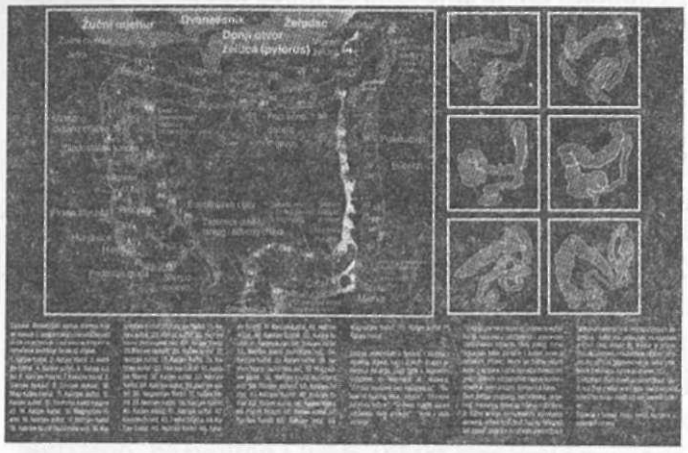
Čišćenje debelog crijeva postiže se pomoću sprave za duboko klistiranje koja se može kupiti u svakoj ljekarni. Duboko klistiranje je metoda pomoću koje možete izvršiti čišćenje debelog crijeva kod kuće.

Postoje i drugi, daleko djelotvorniji postupci čišćenja, poznatiji kao pranje ili ispiranje debelog crijeva - uglavnom je riječ o istoj proceduri. Takva ispiranja crijeva vrše obično psihoterapeuti, kiropraktičari i liječnici koji zagovaraju prirodno liječenje (naputke možete dobiti od Društva za prirodno liječenje).

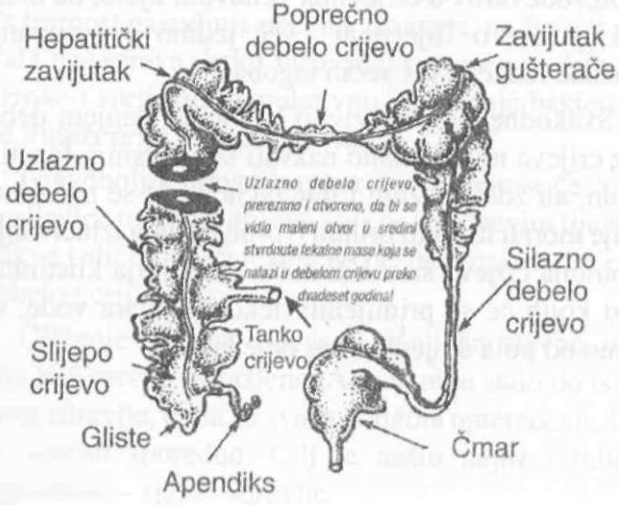
Iskustvo me poučilo da se najbolji rezultati dobrog zdravlja i uspješnog liječenja postižu ako počnemo sa serijom ispiranja crijeva. To ima svoj smisao, naime, sve dok se u debelom crijevu zadržavaju tvari koje proizvode otrov u crijevima i čitavom tijelu, ne može biti govora o "liječenju", već jedino o izazivanju lančane reakcije još većih tegoba.

Svakodnevno intenzivno bavljenje stanjem debelog crijeva mogli bismo nazvati svojevrsnim fanatizmom, ali zdrav razum i inteligencija će se nažalost i dalje morati itekako brinuti o problemima izlučivanja. Ispiranja crijeva su u biti nešto temeljitija klistiranja kod kojih će se primijeniti nekoliko litara vode, ali samo od pola do jedne litre odjedanput.

Prikaz terapije pomoću debelog crijeva



Jako začepljeno debelo crijevo



Kontrolu dolijevanja vode prilikom ispiranja crijeva vrši najčešće medicinska sestra. Pacijent leži opušten na stolu koji je podešen za ispiranje crijeva. Jedno ispiranje traje od 45 do 60 minuta, što ovisi o samom stanju debelog crijeva.

Zadržavanje fekalne mase u debelom crijevu može s vremenom dovesti do stvrdnjavanja te mase na stijenkama debelog crijeva te do sve većeg sužavanja slobodnog prolaza, kao što je vidljivo na prethodnoj slici. Na slici se lijepo vide presjek debelog crijeva i zadebljane stijenke koje sve više sužavaju otvor kroz koji prolaze probavni ostaci hrane.

Evo kako radi debelo crijevo

Stijenke debelog crijeva imaju vrlo važnu zadaću, naime, te stijenke moraju istisnuti iz sebe svu rastopljenu hranu te je pomoću osmoze razaslati po čitavom tijelu. Stvrdnuti dio stijenke nije u stanju izvršiti tu zadaću. Žrtva tako začepljenog debelog crijeva može doduše više puta na dan imati urednu stolicu, ali to stanje nije normalno niti je znak dobrog zdravlja! Tu se u biti radi o vrlo opasnoj situaciji, budući da svakog trenutka može doći do začepljenja crijeva.

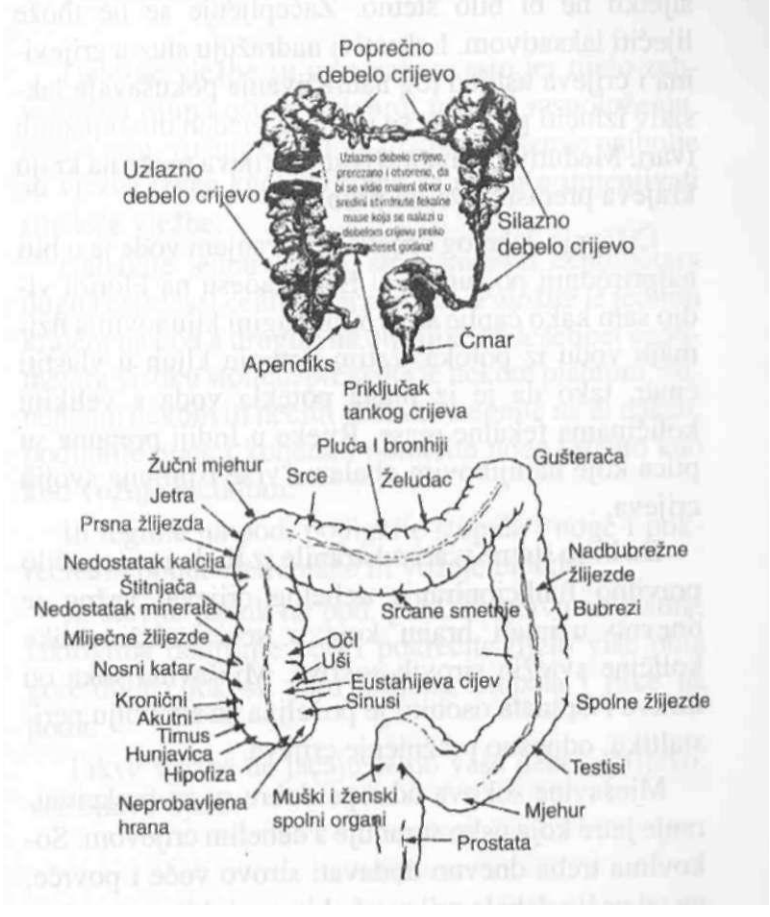
Začepljeno debelo crijevo

Kad jednom dođe do začepljenja crijeva, obično se praksa naših kirurga sastoji u tome da pribjegavaju kolostomiji, odnosno operaciji s umjetnim izlazom iz crijeva, ne bi li na taj način spasili pacijenta. U tom slučaju crijevo se otvara s vanjske strane. Pacijent će nakon te operacije sve dane svoga života vršiti stolicu preko umjetne cijevi u kesicu koja visi o njegovu boku. Nije li bolje preduhitriti tu proceduru? Ja bih osobno radije umro, negoli živio u takvim mukama.

Razmislite malo o tome i možda ćete shvatiti da bi moje zadržavanje na ovoj temi moglo jednog dana spasiti vaš život, budući da sa začepljenim crijevom ne biste mogli dugo živjeti.

Sjajno zdravlje primorava vas da glede izlučivanja budete svjesni, pažljivi i postojani, i po mogućnosti, bez uzimanja lijekova i umjetnih sredstava.

Teško oštećeno debelo crijevo



Normalno debelo crijevo

Džepovi i mišići te njihova povezanost s određenim dijelovima tijela i određenim bolestima

Ne postoji nijedno čistilo ili laksativ koje naposljetku ne bi bilo štetno. Začepljenje se ne može liječiti laksativom. Laksativi nadražuju sluz u crijevima i crijeva uslijed tog nadraživanja pokušavaju laksativ izlučiti pri čemu se izlučuje i jedan dio otpadnih tvari. Međutim, to nadraživanje crijeva može na kraju krajeva prerasti u veliki problem.

Čišćenje debelog crijeva ulijevanjem vode je u biti najprirodniji postupak. U Evergladesu na Floridi vidio sam kako čaplje sa svojim dugim kljunovima uzimaju vodu iz potoka, zatim uguraju kljun u vlastiti čmar, tako da je iz njega potekla voda s velikim količinama fekalne mase. Rijeke u Indiji prepune su ptica koje na njihovim obalama vrše ispiranje svojih crijeva.

Da bi se štetne tvari odstranile iz tijela i omogućilo pravilno funkcioniranje debelog crijeva, važno je dnevno uzimati hranu koja u sebi sadrži velike količine svježih sirovih sokova. Mješavina soka od mrkve i špinata osobito je poželjna za što bolju peristaltiku, odnosno pražnjenje crijeva.

Mješavine sokova od repe dobre su za funkcioniranje jetre koja usko surađuje s debelim crijevom. Sokovima treba dnevno dodavati sirovo voće i povrće, na taj način debelo crijevo će biti opskrbljeno tvarima koje su mu potrebne.

Vježbe za bolje funkcioniranje debelog crijeva

Tjelesne vježbe su vrlo važne, zato jer tijelo zahvaljujući njima ostaje u dobroj formi i raspoloženju. Rad u vrtu, vožnja biciklom, džoging i šetnje najbolje su vježbe izvan kuće. U stanu se mogu primjenjivati sljedeće vježbe:

Nabavite jednu dasku, stoosamdeset centimetara dugu i četrdeset centimetara široku. Položite je jednim krajem na pod a drugim na otprilike tridesetipet centimetara visoku stolicu, prekrijte je nekom plahtom, vuneneom dekom ili nečim sličnim. Legnite na tu dasku, podignite noge i koljena i pomičite noge kružno kao kod vožnje biciklom.

Ili legnite na pod, podignite stopala i noge i pokrećite ih poput vjetrenjače ili vožnje bicikla.

Ili stavite jastuk na pod, položite glavu na jastuk, taktovima dodirujte pod i pokrećite tijelo više puta gore-dolje, dok su vam koljena, stopala i ruke na podu.

Takve vježbe ne jačaju samo vaše debelo crijevo, već čitavo tijelo.

Dvanaesto poglavlje

Prehrana i energija. Encimi

Osnovni princip prehrane sastoji se u ostvarivanju energije. Ako je sve u redu, energija je rezultat pravilne prehrane.

Vaše tijelo sastoji se iz nekoliko milijardi stanica koje tvore mišiće, od kojih je sastavljen svaki dio, svaki organ, i svaka žlijezda vašeg tijela.

Ma koliko sitne bile te stanice, svaka pojedina stanica sastavljena je od još sitnijih dijelova. Milijuni tih "molekula" potrebni su za stvaranje svake pojedine stanice. Te molekule sastavljene su od atoma. I svaki pojedini atom je stvorenje svemira s ogromnom količinom snage u svojoj jezgri.

Atomi u vašem tijelu ne razlikuju se nimalo od atoma koji dovode atomsku bombu do eksplozije. Ali ne bojte se! Nijedan atom vašeg tijela neće eksplodirati, iako posjeduje potencijalnu snagu i energiju u sebi.

Kao što se u vašem tijelu kriju milijarde atoma, tako se kriju i u povrću, salati, voću, orasima i sjemenkama.

Ako se imalo razumijete u povrtlarstvo, onda vam neće biti teško shvatiti koliku njegu i kakvu prehranu treba povrće, da bi moglo rasti i biti ubrano. Zanemarujemo li svoj vrt, ne pružamo li povrću dovoljno njege, hrane i vode, ono će uvenuti, istrunuti i nestati. Ista je stvar i s vašim tijelom.

Stanice vašeg tijela trebaju hranu da bi se mogle obnavljati. To znači da se svaka stanica koja pruža tijelu snagu i energiju istovremeno sama iscrpljuje te mora biti zamijenjena novom stanicom. Stanice imaju samo jednu jedinu mogućnost prehranjivanja, naime, mogu se jedino hraniti onim što vi jedete i pijete. Ako su stanice vašeg tijela pravilno hranjene i ako se isrcpljene i neupotrebljive stanice pravilno izlučuju iz tijela zajedno s otpadnim tvarima probave, vi imate dobre izglede za postizanje i očuvanje sjajnog zdravlja, sve dok traje ta regeneracija ili obnova života.

Obnova života?

Pod pojmom "regeneracija ili obnova života" nipošto ne podrazumijevam obnovu koja bi vrvjela i "živjela" od ličinki.

Ja mislim da je jedino svježa, sirova hrana - povrće, voće, salate, orasi i sjemenke - životonosna hrana, zato jer je ispunjena elementima života koje poznajemo kao encime.

Encimi nisu nikakve "tvari" ili "supstancije". Encimi su naprosto načelo života u atomima i molekulama. (Dva ili više atoma koji se spajaju tvore molekulu).

Prema tome, svaka stanica u strukturi biljke ispunjena je životom, poznatim kao encim.

Encimi su zagonetni kao i sam život. Encimi podnose vrućinu do 45°C. Iznad te temperature ugibaju. Očito je da svaki prehrambeni proizvod koji se zagrijava, kuha ili peče, na temperaturi višoj od 45°C, donosi smrt encimima, a to znači da se u tom slučaju hranimo mrtvom hranom. S druge strane, zamrzavanje prehrambenih proizvoda ispod nula stupnjeva ne škodi encimima.

Zdravlje i vaše očekivanje od života

Da nije Stvoritelj glede našeg apetita bio dalekovidan, čovječanstvo bi već davno izumrlo, budući da se danas hrani uglavnom pečenom i kuhanom hranom. Čovječje tijelo je srećom opremljeno takvim obiljem stanica da je u stanju sve to preživjeti. To preživljavanje ide dakako na račun sve kraćeg životnog vijeka i brojnih oboljenja, koje su u jednakoj mjeri poljedica loše prehrane i nedostatnog izlučivanja otpadnih tvari iz tijela.

Mene osobno ne zadovoljava puko preživljavanje. Ja želim sjajno zdravlje, želim biti pun snage i energije.

Za vrijeme pisanja ovog poglavlja telefonski me nazvala jedna od mojih prijateljica koja se prije kratkog vremena podvrgnula mom programu očuvanja dobrog zdravlja. Nazvala me i rekla da su prethodne večeri napokon isprobali neke od salata koje sam opisao u svojoj knjizi "Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje" i da su zaista uživali u njima. Oko ponoći odlučila je da će se i dalje pridržavati mog programa, te da će započeti s ispiranjem crijeva. Rekla mi je da je bila zapanjena vrstom i količinom otpadnih tvari koje su tijekom ispiranja debelog crijeva izašle iz tijela. Jutros se osjeća ispunjena tolikom energijom da je naprosto osjetila potrebu da me nazove i sve mi to ispriča.

Prehrana i izlučivanje otpadnih tvari iz tijela idu ruku pod ruku kod stvaranja energije zdravlja koja nas dariva jakošću, snagom i vitalnošću.

Encimi u stanicama čovječjeg tijela nisu ništa drukčiji od encima u biljkama, i svaka molekula čovječjeg tijela posjeduje privlačnu snagu prema odgovarujućoj molekuli biljaka. Ta magnetska privlačnost dolazi osobito u obzir kad određene molekule u čovječjem tijelu treba obnoviti. Tada mo-

lckulc biljaka mogu najučinkovitije doprinijeti njihovoj obnovi i regeneraciji.

Ta magnetska privlačnost pohranjuje se na zagonetan način u jetri, kao daje jetra neke vrste kompjutora kojim upravljaju endokrine žlijezde.

Molekularna povezanost stvara kemijske strukture koje podjednako ovise o encimima u biljnim stanicama kao i o encimima tijela. To konstruktivno djelovanje stanica i encima pokreće uzimanje hrane.

Poznavanje tog postupka znači prepoznavanje prave vrijednost sirove hrane za dobro zdravlje.

Trinaesto poglavlje

Pravilna prehrana I. Ugljikohidrati

Čovječje tijelo čini otprilike sedamdeset posto voda. Nikakva hrana ne može se probiti kroz stijenke crijeva, odnosno ne može biti primljena u tijelo, sve dok se pomoću sokova za probavu ne obradi u probavnim kanalima u tekućinu. Svega sedam posto svih elemenata iz kojih se sastoji tijelo čine ugljikohidrati. Kao kemijske supstancije ugljikohidrati su sastavljeni od škroba i šećera.

U samoj strukturi tijela nema nimalo škroba, stoje sasvim razumljivo, budući da škrob nije rastopiv u vodi i ne može se pretvoriti u tekućinu.

Tijelu je potrebno mnogo energije i napora da škrob pretvori u šećer.

Ugljikohidrati imaju u tijelu oblik šećera koji je rastopiv, tako da ga tijelo može u tekućem stanju što bolje iskoristiti. Međutim, čovjek mora biti upoznat s vrstama šećera.

Kemičari dijele šećer na sljedeće grupe: sirov ili neprerađen šećer, šećer od repe i kukuruza, te tvornički proizveden šećer koji je zbog visokih temperatura ostao bez ijednog živog encima, zbog čega je vrlo opasna živežna namirnica koja šteti tijelu.

Probavnim procesom škroba i šećera nastaje u tijelu glukoza (grožđani šećer). Laktoza (mliječni šećer) sadržana je u mlijeku.

Čovjek treba imati uvid u te činjenice i znati daje prirodni šećer sadržan u svim biljkama. Osim toga šećer je, više ili manje, postao živežnom namirnicom pomoću koje postaju ukusnije druge živežne namirnice i njihove kombinacije.

Med

Tijelu je potreban šećer, ali nipošto rafinirani, tvornički proizveden šećer od repe ili kukuruza. Tijelu je potreban prirodni šećer, jedino je takav šećer savršeno koristan: šećer koji je sadržan u povrću i voću, ali i u medu.

Probava komercijalnog, industrijskog bijelog šećera ima štetno djelovanje na zube, želudac i crijeva; prouzročuje smetnje u crijevima, dijabetes, rak, očne tegobe, gnojenje, oboljenje zubnog mesa i ispadanje zublju. Bijeli šećer osobito je štetan za žene, zato jer pojačava menstrualne bolove i pogoršava nervozu i tegobe koje se općenito smatraju "prirodnima",

a u biti su neprirodne. Izbjegavanje bijelog šećera često znatno umanjuje ili čak posve odstranjuje te tegobe.

Da biste razumjeli i shvatili koliko je štetna primjena bijelog šećera, mora vam biti jasno daje hrani koju ste unijeli u usta potrebno pet sati da stigne do tankog crijeva. Takav spori tempo potreban je da bi se tijekom probavnog procesa u crijevima mogao svaki dijelić hrane rastopiti i postati tekućinom, te bi molekule iz kojih se sastoji hrana mogle pomoću osmoze prodrijeti kroz stijenke crijeva u krvotok i krvotokom do jetre.

Vitamini, minerali i encimi u živom, ne prezagrijanom medu, sastojci su koji nam najviše trebaju. Kristalno čisti med zagrijavanjem i obrađivanjem gubi svoje vitalne tvari, uključujući i sam nektar. Takav med ne treba kupovati!

Šećer i alkohol

Bijeli šećer pretvara se na putovanju kroz želudac u tekućinu. U tekućem stanju nastavlja put kroz dvanaesnik u tanko crijevo. Zadrži li se na tom putovanju kratko vrijeme, pretvara se u alkohol i glukozu. U takvom stanju dolazi u jetru koja je sada preplavljena velikom količinom glukoze.

Budući da je u jetru dospjela prevelika količina glukoze, jetra višak glukoze šalje u krv, i tako krv postaje zasićena prevelikom količinom šećera. Posljedica toga su problemi sa šećerom u krvi.

Kad sadržaj glukoze u jetri prelazi dozvoljenu granicu, jetra pretvara glukozu u masne grudice. Posljedica toga je takozvana masnoća jetre.

Tako postajete debeli

Te masne grudice potom se odstranjuju iz jetre, budući da njihovo zadržavanje u tom organu nema nikakve svrhe. I što se događa? Upravo ono što ljudi ne bi željeli! Te masne grudice preuzimaju mišići u tijelu i one znatno otežavaju čovjekovo kretanje. Ako se masnoća nije nataložila u podbratku, ona se taloži na bokovima i trbuhu.

To obično traje u prosjeku prvih trideset godina života, dok masne grudice posve ne izmijene strukturu i oblik tijela pretvarajući ga u žrtvu šećerne bolesti, i u najboljem slučaju još desetak godina, dok se masnoća posve ne rastopi - u grobu.

Neka to bude opomena mladom naraštaju! Ponašajte se poput mene. Ja u bijelom šećeru vidim otrov i tako se prema njemu odnosim. Nema mu mjesta u mojim tretmanima koji čovjeku jamče sjajno zdravlje.

Rafinirani škrob

Što se škroba tiče, kao što smo već spomenuli, u strukturi našeg tijela ne postoji nijedan dijelić škroba. Škrob kao takav nije rastopiv. Pod škrobom podrazumijevam kuhano i prerađeno zrnje i žitarice te sve prerađene proizvode od brašna. Ti se proizvodi ne mogu probaviti.

Danas se kruh i svi proizvodi od škroba, koje možemo kupiti u našim trgovinama, proizvode uglavnom iz "finog" (rafiniranog) brašna.

Ljudi tu "finoću" povezuju sa civiliziranošću, dobrim izgledom i ostalim prednostima. U bijelom brašnu je "proces rafiniranja" razorio doslovce sve što je imalo hranjivu vrijednost, pa tako i encime. Odstranjena je ili upropaštena gotovo svaka životonosna tvar. Da bi smirili svoju savjest, mlinari dodaju brašnu umjetne proizvode i kemikalije, ne bi li ga na taj način "oplemenili". Rafinirano bijelo brašno je mrtva tvar. Jeste li ikad čuli daje neki leš postao "oplemenjen" i pretvorio se u nešto drugo?

Čovjek naprosto nije u stanju poboljšati prirodu tako što će životonosne tvari odstraniti iz živežnih namirnica, nadomjestivši ih tvorničkim proizvodima koji će takve živežne namirnice ponovno učiniti životonosnima.

Proizvodi od bijelog brašna - kruh, kolači, krekeri i tome slično - zacijelo nisu korisni i hranjivi. Stoga im

se ne smije pridavati nikakvo značenje, ukoliko nam je doista stalo do sjajnog zdravlja.

Pečenje

Još štetniji su pečeni proizvodi od bijelog brašna. Ako je hrana koja u sebi sadrži škrob pečena, ona je osobito opasna. Zašto? Zato stoje pregrijana masnoća posve neprobavljiva. Nadalje, škrob prezasićen mašću ne mogu probavni sokovi temeljito obraditi - i to zbog takoreći interesnog konflikta. Praktički je nemoguće mastima prezasićeni škrob pretvoriti u šećer. Pregrijana mast nije u dovoljnoj mjeri emulgirana (rastopljena) da bi mogla biti na korist tijelu.

Ta zdravstveno štetna kombinacija dovodi do stvaranja plinova u tijelu, iako trenutno pruža osjećaj punine i zadovoljstva. Konačni proizvodi neprobavljenih pečenih živežnih namirnica jesu truljenje i vrenje hranjive kaše kad dospije u debelo crijevo.

Posljedice uzimanja takvih živežnih namirnica, kao što su pečeni kolači, pečeni krumpir i slično, manifestiraju se užasno smrdljivim plinovima i začepljenjem.

Na početku pisanja ove knjige nije mi bila namjera citirati druge autore, ali u svojoj biblioteci imam mali spis - evo ga na mom stolu - koji je bio tiskan prije stopedesetipet godina, a odlično pristaje uz ovu temu. Uostalom, dobro je znati da su ljudi već prije stopedesetgodina bili svjesni opasnosti koje nastaju uzimanjem živežnih namirnica i konzumiranjem napitaka nimalo korisnih, pa čak vrlo štetnih za čovječje tijelo. Stoga ćemo jedno poglavlje posvetiti izrazito štetnim živežnim namirnicama.

Četrnaesto poglavlje

Štetna prehrana. Neprirodni proizvodi od bijelog brašna

Dok sam radio na ovom rukopisu, na mom pisaćem stolu nalazila se brošura koju je *Abel Haywood* objavio u Engleskoj davne 1845. U njoj je obrađena tema nezdravih živežnih namirnica kao što su kruh, žitarice itd. Naslov glasi:

"Istraživanje uzroka prirodne smrti ili smrti uslijed staračke nemoći, istraživanje koje razvija posve novu i sigurnu metodu održavanja aktivnog, zdravog života u izvanredno dugom životnom razdoblju."

U toj brošuri između ostalog piše:

"Ne reci da životni vijek ne bi mogao potrajati mnogo duže od prosječnog trajanja današnje čovjekove egzistencije. To je itekako moguće. Slično se nekad govorilo da je nezamisliva vožnja pomoću pogona na paru, budući da su se do tada ljudi i njihova prtljaga prevozili samo kočijama i konjima. Tvrditi da nečega nema, ili nije bilo, još uvijek ne znači da to ne bi moglo biti. To je doduše najjednostavnija argumentacija. I kao takva bila je dovoljna da onima koji bi se usudili predložiti nešto što odudara od ustaljenog mišljenja pribavi podsmijeh, pa čak kaznu i smrt, čak u slučajevima kad su ti prijedlozi bili velik izazov samim progoniteljima.

Kad se otkrića i izumi osuđuju na tako glupav i neprimjeren način, to samo otežava poboljšanje i razvoj čovječanstva.

Dozvolite nam da preispitamo osnove svake nove ideje. Ako je riječ o principijelnosti - ako je u novoj ideji sadržana istina - kakvih se posljedica trebamo pribojavati?

Zar smo do te mjere sputavani starim predrasudama i praksom - koje najčešće utjelovljuju neistinu i ljudsku bijedu - da se moramo bojati istine i drhtati u strahu pred njom zato što bi nas mogla učiniti sretnijima?

Čvrsta, mineralna materija koja svojim taloženjem u tijelu prouzročuje okoštalost, ukočenost zglobova i staračku nemoć sastoji se uglavnom iz kalcijeva fosfata (koštane supstancije), kalcijeva karbonata (poznatijeg kao vapno) i kalcijeva sulfata (gips), a povremeno i od magnezija i drugih minerala.

Vidimo, dakle, da već u najranijem razdoblju čovjekove egzistencije započinje proces učvršćivanja koji se nastavlja bez prekida, sve dok se tijelo iz pomalo tekućeg, elastičnog i energičnog stanja ne domogne

čvrstog, mineralnog, ukočenog, neaktivnog stanja koje završava smrću. Djetinjstvo, mladost, zrele godine, visoka starost i staračka onemoćalost nisu ništa drugo do različita stanja tijela ili stadiji procesa učvršćivanja i okoštavanja.

Stoga se jedina tjelesna razlika između starosti i mladosti očituje u većoj zbijenosti, čvrstoći i ukočenosti većeg dijela ovapnjene, mineralne supstancije.koja prodire u tkivo tijela.

Sada se postavlja pitanje: Što je uzrok ovapnjenja i stvaranja mineralnih tvari koje se skupljaju u organizmu? Danas uglavnom prevladava mišljenje da su svi čvrsti sastavni dijelovi tijela izgrađeni od krvi i da se obnavljaju pomoću krvi. U tom slučaju sve što sadrži čvrste supstancije potječe iz krvi. Čvrste tvari sadrže kalcijev fosfat i kalcijev karbonat koji potječu iz krvi u kojoj se, kao što smo već spomenuli, ti minerali nalaze u većim ili manjim količinama. Krv se obnavlja pomoću mliječnog soka sadržanog u crijevnim limfnim sudovima, jer kad god se taj sok analizira u njemu se nalaze isti minerali kakvi se nalaze u krvi. Taj sok obnavlja se u hranjivoj kaši, u krajnjem slučaju pomoću jela i pića.

Prema tome, hrana i napitci kojima se tijelo hrani, istovremeno je glavni izvor stvaranja fosfatne, mineralne materije koja preko hranjive kaše i soka u limfnim sudovima crijeva dospijeva u krv te se s vremenom pohranjuje u tkivu, sluzi, krvnim sudovima

/ čvrstim dijelovima tijela kao čimbenik starenja, staračke onemoćalosti i "prirodne smrti".

Kruh (iz bijelog brašna) može se s pravom smatrati pomoćnikom života, promatramo li ga u odnosu na količinu hranjivih tvari koje sadrži u sebi. Glede mineralnih tvari mogli bismo ga također s pravom smatrati "pomoćnikom smrti".

Izvorska voda sadrži pomalo zastrašujuće količine minerala. Provjereno je da voda osrednje kvalitete sadrži toliko karbonata i ostalih fosfatnih tvari da bi čovjek koji dnevno popije prosječnu količinu vode za četrdeset godina u svoje tijelo unio toliko tih tvari da bi se iz toga mogao oblikovati stup visine čovjeka iz čvrstog kreča ili mramora.

Sadržaj vapna u izvorskoj vodi tako je visok da količina koju čovjek dnevno uzima može biti dovoljna da prouzroči začepčljenje tijela, da povuče za sobom staračku onemoćalost i smrt mnogo prije nego što bi se postigla starost od dvadeset godina - kad ne bismo imali bubrege i ostale organe izlučivanja koji izlučuju ogromne količine vapna.

Pa ipak, ti organi izlučuju samo jedan dio te materije. Recimo da se dnevno uzima deset dijelova te materije, tada bi osam do devet dijelova moglo biti izlučeno, dok bi se jedna ili dvije desetine zadržale negdje u tijelu. Nastavlja li se taj proces iz dana u dan, iz godine u godinu, čvrsta materija postaje sve zbijeni j om i čvršćom, te se tako aktivnost i jleksibilnost

djetinjstva gube u slabosti i ukočenosti koje se često, mada pogrešno, nazivaju "starošću".

Najbolji primjer mineralnog odlaganja ukrućivanja možemo promatrati u običnom loncu za kuhanje čaja ili loncu za kuhanje na paru. Svaka domaćica zna da će posuda koja se stalno koristi vrlo brzo zadobiti na dnu i stijenkama stvrdnut, "ovapnjenjen ", kameni premaz. Poznato je da se tijekom dvanaest mjeseci nakupi dva do dva i pol kilograma te tvari. Čitatelj se ne bi smio zavaravati mišlju da bi voda nakon dugog kuhanja u loncu za čaj morala biti posve oslobođena od vapna. Točno je da se kuhanjem vode gubi nešto kalcijeva karbonata, ali to je uglavnom onaj dio koji nestaje zajedno s parom ili s ukuhavanjem. U to ćemo se uvjeriti ako vodu ispitamo neposredno prije kuhanja i poslije kuhanja. Utvrđeno je da voda sadrži minerale neovisno o tome kako dugo se kuhala. Ništa ne pomaže ni filtriranje vode, jer se filtriranjem odstranjuje samo ono što pliva u vodi ili je mehanički pomiješano s vodom, dok minerali o kojima je ovdje riječ ostaju u neizmjenjenom stanju. Zato je izvorska voda - ma kako bistra i prozirna bila ipak opterećna opasnim količinama čvrste materije koja dovodi do začepljenja i zato nije nimalo poželjna za unutarnju upotrebu, ili, najblaže rečeno, nije baš jako poželjna."

Bijelo brašno - sluga smrti

Imajte na pameti da su naprijed citirani navodi napisani i objavljeni prije stopedesetipet godina! Nazvavši kruh "slugom života", *Abel Haywood* nije se upuštao u detalje, pa da objasni zašto je bijeli kruh opasan i štetan za čovječje tijelo.

Pšenica sadrži najveću koncentraciju škroba i upravo u toj koncentraciji krije se velika opasnost. Do sredine 19. stoljeća nije postojalo ništa slično današnjem "bijelom brašnu". Svako brašno samljeveno u mlinu bilo je naprosto "puno" brašno koje je sadržavalo sve prirodne hrnajive tvari.

Mađarska, tadašnji najveći proizvođač brašna u Europi, počela je primjenjivati strojeve opremljene valjcima koji su drobili zrna i razarali strukturu stanica. Daljnji razvoj doveo je do proizvodnje finog brašna, iz kojeg su bečki pekari pekli peciva poznata diljem svijeta, pa i danas kao "wiener Semmeln" ili bečke žemlje.

Kao što to obično biva, Amerikanci su vrlo brzo uzeli stvar u svoje ruke, te počeli stvarati kapital iz europske konoplje za pripremanje bečkih specijaliteta. Tako je oko 1880. počela u Minnesoti cvasti ratarska proizvodnja pšenice i bijelog brašna koje je iz godine u godinu bivalo sve neprirodnije.

Kakvog li paradoksa i koje li anomalije - čovječanstvo je četiri tisuće godina primjenjivalo puno zrnje

žitarica, a onda je u civilizaciji nastupilo takozvano razdoblje napretka i prosvjetiteljstva koje je zatrlo svaki trag života u pšeničnom zrnu, kad je riječ o proizvodnji brašna!

Prvi je na tu opasnost upozorio *Sylvester Graham*, zagovornik umjerenosti i zdrave prehrane. Rodio se 1784. a umro je 1851. Zauzimao se za primjenu punog pšeničnog zrna, za grubo mljeveno brašno iz kojega se pripremao kruh i ostali kolači. Njegov specijalitet, *grahamov kruh*, i danas je vrlo zapažen i tražen. Upravo jc zapanjujuće čitati izvješća liječnika kojima su upravljali razni interesni savezi, izvješća u kojima se prednost davala "finim" proizvodima od bijelog brašna te naglašavala njihova višestruka hranjiva vrijednost - unatoč svim dokazima koji su to osporavali. Kad je u modu došla fina prerada brašna, neki ugledni liječnici u Europi i Sjedinjenim američkim državama bili su žestoko napadani i obasipani prokletstvom samo zato što su praksu denaturiziranja brašna osudili kao korak unazad, u pogoršanje čovječjeg zdravlja.

A bili su itekako dalekovidni, njihove osude pokazale su se itekako istinitima!

Vanjska ljuska zrna sadrži neke najvažnije vitamine za održavanje zdravlja, na primjer biotin, riboflavin i nikotinsku kiselinu, da spomenemo samo neke. Bez tih vitamina nema ispravne prehrane, a posljedice toga su začepljenje i mnoge druge tegobe.

To su samo neke bolesti o kojima je definitivno dokazano da su posljedica uzimanja pretjeranog uzimanja denaturiziranih proizvoda od brašna: proširenje srca, akutna anemija, natečene noge, uzetost. Riječi nisu dovoljne da bi se opisalo koliko je opasno uzimanje pečenih živežnih namirnica pripremljenih iz denaturiziranog pšeničnog brašna. Takva hrana nipošto ne pripda prehrani čovjeka kojemu je stalo do sjajnog zdravlja.

Nemojte previdjeti činjenicu da je za pečenje potrebna temperatura od preko pedesetosam stupnjeva Celzijusa na kojoj ugibaju svi encimi. No, unatoč tome ima ljudi koji vjeruju da im je potrebno barem malo kruha. Ako svoju potrebu za kruhom povremeno zadovolje uzimanjem jedne ili dviju kriški kruha od punog zrna ili raženog kruha, neće time nanijeti sebi neku veliku štetu. Međutim, čovjek bi kod doručka trebao uzimati sirovo povrće ili voće, koje nije kiselo, pa makar se ponekad sastojalo samo od jednog ili dva lista celera.

Puno zrnje ne treba kuhati. Može se preko noći namakati u vrućoj vodi (dvadesetidva stupnja Celzijusa), pri čemu ne smije voda nikad zakipjeti. Kad zrna postanu dovoljno meka, tako da ih čovjek može s užitkom probaviti, ona su vrlo hranjiva, a mogu se zasladiti medom. Nikad se ne smiju zaslađivati šećerom. Uzmemo li uz to nekoliko klica, to će svakako biti itekako dobro i korisno.

Petnaesto poglavlje

Pravilna prehrana: II. Bjelančevine

Koliko bjelančevina nam je dnevno potrebno? Djetetu u prvoj i drugoj godini života u odnosu na njegovu težinu potrebno je mnogo više bjelančevina nego odraslom čovjeku. Potreba za "bjelančevinama kao materijalom izgradnje tijela" kod djece je relativno veća, budući da se njihova tijela nalaze u procesu rasta i razvitka.

Odraslom čovjeku je, relativno gledajući, u odnosu na njegovu tjelesnu težinu potrebno mnogo manje bjelančevina nego djetetu. Tijelu odraslog čovjeka nisu više potrebne "bjelančevine kao materijal za izgradnju". Odraslom čovjeku bjelančevine su potrebne jedino kao materijal za obnovu. Potreba odraslog čovjeka za bjelančevinama uglavnom se svodi na nadomjestak i održavanje.

Čovjek koji radi fizički težak posao treba više bjelančevina od čovjeka koji obavlja posao sjedeći na

radnom mjestu. Zato čovjek koji obavlja fizički težak posao obično jede veće količine hrane. Prema još uvijek važećim pravilima prehrane čovjeku koji obavlja fizički teške poslove treba dvjesto do dvjestoitrideset grama bjelančevina, dok je čovjeku koji svoj posao obavlja sjedeći potrebno svega stopetnaest grama bjelančevina, iako se u međuvremenu došlo do spoznaje da bi mu bilo dovoljno šezdeset do osamdeset grama. Prema najnovijim spoznajama ne treba nam dnevno više od dvadeset do trideset grama bjelančevina.

Odlučujući faktor glede količine bjelančevina leži u njihovoj vrsti i kakvoći. Ne smijemo previdjeti činjenicu da veći dio bjelančevina uzimamo zajedno s dušikom kojeg stalno udišemo. Dušik je osnovni element u strukturi molekule bjelančevina. Ako je hrana koju jedemo prijatna i lako probavljiva, potrebne količine bjelančvina mogu se kod čovjeka koji obavlja teške fizičke poslove svesti na šezdeset do osamdeset grama, a kod čovjeka koji na poslu sjedi na dvadeset ili trideset grama.

Sljedeći vrlo važan faktor kod određivanja potrebe za bjelačveinama jest čovjekovo zdravlje. Kod mnogih bolesti dolazi do gubitka tjelesnog tkiva. Taj nedostatak mora se za vrijeme oporavka nadoknaditi.

Za vrijeme trajanja takvih bolesti i nakon čovjekova oporavka probavni je sustav naravno znatno oslabljen. Bjelančevine su u tom slučaju od velikog značenja. Živežne namirnice od mesa daleko su teže probavljive od živežnih namirnica koje se sastoje od

povrća i voća. Probava životinjskih bjelančevina dovodi do stvaranja suvišne mokraćne kiseline. A kad je već lome tako, probavni proces će biti znatno otežan ako se, na primjer, bolesniku daje hrana od mesa. To će samo povećati prekomjerno stvaranje kiselina u tijelu.

Najbolje bjelančevine nalaze se u svježim, sirovim sokovima od povrća. Mješavina sokova od mrkve, celera, peršina i špinata - takozvani "kalijev sok" - najbogatiji je izvor bjelančevina od svih lako probavljivih i lako asimilirajućih sokova od povrća.

Sokovi od cvjetače, kelja pupčani, kelja, maslačka, kolerabe, poljske salate, peršina, gaveza, špinata i broskve sadrže razmjerno velike količine bjelančevina. Te sokove trebalo bi pomiješati sa sokom od mrkve i popiti. Češnjak sadrži u sebi najviše bjelančevina.

Što su bjelančevine?

Bjelančevine posreduju našem tijelu i svim živim organizmima građevni materijal za izgradnju tijela. Mirne duše možemo to usporediti s ciglom i betonskim blokovima koji tvore strukturu neke građevine.

Bjelančevine su organska tvar, tipična za životonosnu materiju, kakvu nalazimo u najrazličitijim oblicima u čovjekovu tijelu, kao i u tijelima životinja i biljaka.

Bjelančevine su sastavljene otprilike od dvadesetitri tvari, poznatijih pod nazivom aminokiseline. Svaka pojedinačna aminokiselina ima specijalno, karakteristično djelovanje. Najbolja analogija koju poznajem je usporedba aminokiselina sa svim funkcijama i aktivnostima koje se danonoćno odvijaju u uredu nekog nebodera. U toj visokoj zgradi svaka zamisliva radnja i zvanje doprinosi pravilnom funkcioniranju i održavanju od najdonjih, podrumskih prostorija do jarbola za zastave na krovu nebodera.

Isto se događa i s aminokiselinama u našem tijelu. Jedna aminokisleina igra, na primjer, određenu ulogu u besprijekornom djelovanju nadbubrežnih žlijezda te pravilnom održavanju kože i kose. Druga je zadužena za pravilnu kontrakciju mišića, te za strukturu i funkcioniranje spolnih organa. Ta aminokiselina drži u šahu izopačenost stanica u tijelu. Neka druga ima udjela u pravilnom funkcioniranju pluća, u djelovanju srca i krvotoka.

I tako redom. Svaka aminokiselina djeluje na čudesan način, a ja sam sve aminokiseline nabrojio u svojoj knjizi "Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje". Kod bjelančevina je najinteresantnija i od životne važnosti činjenica da nijedna kao takva, sama po sebi, ne može biti probavljena i asimilirana u čovjekovom tijelu, bez obzira na aminokiseline od kojih je sastavljena i na to je li riječ o životinjskim ili biljnim bjelančevinama.

Tekuće molekule aminokiselina dospijevaju po moću osmoze iz krvi u venu jetre koja povezuje tanko crijevo s jetrom. Zadaća jetre sastoji se u tome da rastvori dijelove molekule i opet ih sastavi u posebnu vrstu aminokiselina koja je potrebna stanicama i tkivu tijela za regeneriranje i razmjenu stanica u svrhu što boljeg zdravlja.

Jetra se ne obazire na savjete ili recepte proizvođača ili dostavljača "proizvoda od bjelančevina", ne pridržava se savjeta glede primjene tih proizvoda. Jetra nije osposobljena za čitanje "uputa o uzimanju proizvoda", bez obzira na to jesu li te upute date usmeno ili su otisnute na industrijski proizvedenim bjelančevinama.

Probava ide dalje!

Probava zapravo počinje onog trenutka kad izgled ili miris jela potakne endokrine žlijezde na stvaranje probavnih sokova potrebih za pravilnu probavu. Ako je jelo bilo očekivano i svidjelo se našim očima, endokrine žlijezde će biti potaknute osmijehom lica i mirisom hrane, očima i nosom, na aktiviranje žlijezda slinovnica i probavnih organa.

Hranu valja temeljito sažvakati, zato jer se živežne namirnice moraju pretvoriti u dobru sažvakanu kašu, a u tu svrhu služe zubi. Žvakanjem hrane pomoću zubiju i miješanjem sa slinom jelo se pretvara u **hranjivu**

kašu, u hranu zasićenu u većem ili manjem omjeru slinom koje je čini spremnom za gutanje.

Kad se hranjiva kaša proguta, ona kroz jednjak dospijeva u želudac. A ondje su već želučane žlijezde posve spremne za izlučivanje solne kiseline i *dezinficiranje* svega što je sadržano u hrani. Slijedi namakanje hranjive kaše u solnoj kiselini.

Živežnim namirnicama bogatim ugljikohidratima potreban je alkalijski milje za ispravnu i savršenu probavu, ali prvo moraju biti dezinficirane u solnoj kiselini, kako se vrlo osjetljive sluzave stijenke crjeva ne bi ozlijedile infekcioznim tvarima. Uostalom, takva infekcija može znatno otežati učinkovitost alkalijskih probavnih sokova.

S druge pak strane, bjelančevinama je potreban kiselinski milje u kojemu ih mogu temeljito obraditi probavni sokovi. Kad bjelančevine dospiju u želudac te budu dezinficirane solnom kiselinom, želučane žlijezde izlučuju poseban probavni sok za bjelančevine, takozvani encim pepsin, i tako započinje rastvaranje bjelančevina.

Štetne kemijske reakcije

Uzimaju li se zajedno ugljikohidrati i bjelančevine, ugljikohidrati neće biti ispravno probavljeni, zato što su natopljeni kiselim pepsinom za rastvaranje bjelančevina.

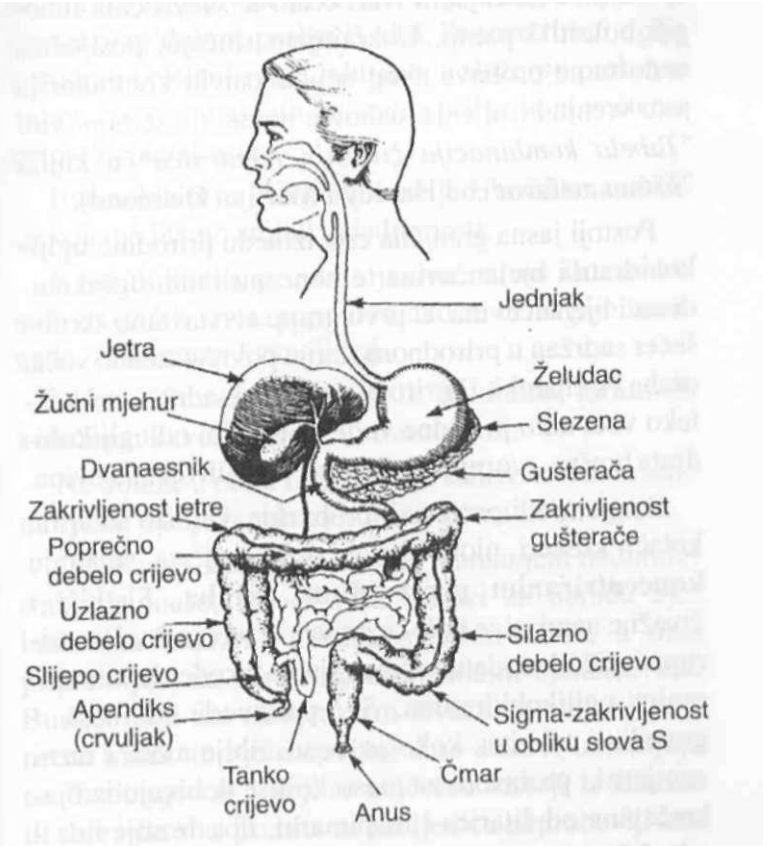
Na isti način ugljikohidrati remete probavu bjelančevina. Posljedica te nepodnosive kombinacije jest ta da ugljikohidrati podliježu vrenju, a bjelančevine truljenju. Po načelu prirodnog kemijskog zakona takva nepodnosiva kombinacija vrenja i truljenja neizbježno dovodi do stvaranja plinova, ne samo u želucu, već i u crijevima i čitavom tijelu.

Sjajno zdravlje moguće je postići samo ako čovjek prilikom uzimanja hrane striktno izbjegava koncentrirane proizvode od šećera i škroba te ako je njegov obrok ograničen samo na jednu te istu vrstu koncentriranih bjelančevina. Na taj način izbjegavaju se želučane tegobe, glavobolje itd.

Ulje i voda ne mogu se miješati, baš kao ni kiseline i alkalijske tvari. Te su stvari "inkompatibilne", nepodnosive i međusobno nespojive.

Ugljikohidrati su alkalijske, a bjelančevine kiselinske supstancije. Ugljikohidrati podliježu specitičnim probavnim sokovima koji reagiraju u alkalijskom miljeu pomoću alkalijskih supstancija. Bjelančevine također podliježu specifičnom probavnom soku koji reagira u kiselinskom miljeu pomoću kiselinskih supstancija. Sasvim je prirodno i logično, na osnovi kiselinski bazičnog kemijskog zakona, zaključiti da kiselinske supstancije u alkalijskom miljeu ili alkalijske supstancije u kiselinskom miljeu stvaraju nepodnosive kombinacije koje dovode do prekida probavnog procesa.

Probavni sustav



Hrana dospijeva u usta. putuje kroz jednjak i dolazi u želudac. Vratar želuca regulira izlazak hrane iz želuca u dvanaesnik gdje tekućina žuči i sok gušterače nastavljaju probavni proces.

1/ dvanaesnika putuje hrana tankim crijevom koje rastopljenu liranu posreduje jetri: Sve Sto nije moguće probaviti dospijeva kao otpad u debelo crijevo odakle se izlučuje kao i/.mel.

Prekid probave zbog nepodnosive kombinacije kiselinskih i alkalijskih tvari često je suuzročnik mnogih bolesti i patnji. U krajnjem slučaju, posljedica nedostatne probave zbog nepodnosivih kombinacija jesu vrenje i truljenje, osnovni uzroci toksemije (vidi *"Tabela kombinacija živežnih namirnica"* u knjizi *"Fitnes za život"* od Harvey i Marilyn Diamond).

Postoji jasna granična crta između prirodnih ugljikohidrata i bjelančevina te koncentriranih ugljikohidrata i bjelančevina. U prvu grupu svrstavamo škrob i šećer sadržan u prirodnom stanju povrća, salata, voća, oraha i sjemenki. U prirodnom stanju sadrže u sebi daleko veći udio prirodne vode za razliku od ugljikohi**drata** brašna, tvorničkog šećera i mesnih bjelančevina.

Stoga se svi proizvodi od brašna, kao što su kruh, kolači, krekeri, njoki i ostala dizana tijesta, smatraju **koncentriranim proizvodima škroba.** Slatkiši i živežne namirnice koje se prave od šećera, melase, sirupa i sličnih dodataka smatraju se također koncentriranim ugljikohidratima. Svi proizvodi od mesa - govedina, teletina, kokošje meso, riblje meso i razni zamjenski proizvodi za meso koji se dobivaju iz bjelančevina od žitarica i mahunarki, npr. iz soje itd. - također su koncentrirane bjelančevine.

Povrće i voće, kao i sve vrste salata, sadrže u sebi bjelančevine i ugljikohidrate.

Nimalo nije teško uočiti razliku između prirodnih i koncentriranih ugljikohidrata, ako znamo da sve biljke sadrže u sebi i ugljikohidrate (u obliku prirodnog šećera) i bjelančevine (u obliku koji je najprimjereniji čovjekovoj dobroj probavi), dok koncentrirani ugljikohidrati i bjelančevine zahtijevaju složeniji probavni napor, čime probavnim organima pribavljaju veću napetost i opterećenje.

Evo nekih primjera kombinacije živežnih namirnica koje ne bismo smjeli zajedno jesti:

Kruh ili slatka peciva s jajima, sirom ili mesom svih mogućih vrsta, pogotovo ako se uz to pije limunada, zašećerena kava ili čaj.

Meso i krumpir s kruhom ili žemljama, tortom ili kolačima, kavom, čajem ili limunadom.

Ne dolaze u obzir ni juhe koje sadrže u sebi brašno ili tijesto s mljevenim mesom ili komadićima mesa.

Još je veća šteta koja nastaje uzimanjem nadomjestaka za meso, zato što su sokovi za obradu bjelančevina izazvani lažnim mirisom mesa, a nisu pripremljeni za obradu koncentriranih bjelančevina. Budući da u tim zamjenskim živežnim namirnicama nema nikakvih bjelančevina, ti se sokovi okomljuju na "nadomjestak", koji se najčešće sastoji iz žitarica ili soje i škroba. To ima za posljedicu neprobavljivost hrane, a završava naposljetku s toksemijom. Takvim živežnim namirnicama nema mjesta u prehrani koja bi trebala uroditi sjajnim zdravljem.

Mokraćna kiselina

Osnovni razlog zašto ne bismo smjeli jesti nikakvo meso ili - ako zbog uravnoteženosti svog tijela smatrate to potrebnim - zašto bismo u najmanju ruku trebali biti umjereni kod uzimanja mesa, jest stvaranje prekomjerne mokraćne kiseline koja nastaje uslijed probave mesa i ostalih koncentriranih bjelančevina.

Mokraćna kiselina nastaje u tijelu kao posljedica mišićne aktivnosti. Pojačani rad mišića urodit će unutar jednog ili dva sata pojačanim stvaranjem mokraćne kiseline koja bi se u normalnim okolnostima trebala izlučiti u urinu.

Za vrijeme probavnog procesa mesnih prerađevina - u kojemu se bjelančevine rastvaraju na sastavite dijelove, na aminokiseline - u tijelu se oslobađa toplina zbog koje se čovjek osjeća jakim i punim energije. To doprinosi redovnom održavanju tjelesne temperature. Ali se ta toplina ne koristi za pružanje energije aktivnim stanicama tijela. Ta energija se zapravo gubi i čovjeku je potrebno više bjelančevina nego obično, kad redovno koristi sveukupnu potencijalnu energiju. Aminokiseline u mesu što ga čovjek blaguje nisu prilagođene bjelančevinama tijela i one su praktički lakoumno potrošene ili olako spiskane. Posljedica toga je dodatno stvaranje mokraćne kiseline koja nastaje djelovanjem mišića.

Mokraćnu kiselinu izlučuju bubrezi, zato većina ljudi koji često jedu velike količine mesa ima poteškoće s bubrezima. Prevelika količina mokraćne kiseline u urinu znači veliko opterećenje za bubrege.

Jedna od metoda prirode kako grijati tijelo jest sagorjevanje otpada u rastopiv pepeo koji se lako izlučuje iz tijela. Taj pepeo naziva se mokraća. Mokraća je tvar koja se nikada ne pretvara u pijesak ili gris. Međutim, ako se u tijelu nalazi prevelika količina mokraćne kiseline, pogonsko gorivo tijela nema pravilnog sagorjevanja, prilikom sagorjevanja stvara se pepeo ili "šljaka" koju nije moguće izlučiti. Ta "šljaka" je mokraćna kiselina koja u bubrezima stvara kamence ili pijesak.

Kamenci u žučnom mjehuru posljedica su pretjeranog uzimanja koncentrirane hrane od škroba. Ta hrana može dovesti i do stvaranja kamenaca u bubrezima.

Daljnja opasnost koja nastaje nagomilavanjem prevelike količine mokraćne kiseline u tijelu pogađa tkivo mišića. Mišići za vrijeme svog djelovanja ne samo da proizvode mokraćnu kiselinu, već je istovremeno i apsorbiraju i pohranjuju, kad su bubrezi preopterećeni. Posljedica toga je stvaranje posve sitnih, oštrih kristalića koji zadaju velike boli kod reume, neuritisa i drugih mišićnih oboljenja.

Prestane li čovjek jesti meso, odzvonilo je svim naprijed navedenim nepogodama. Mnogi ljudi znaju da pola litre ili litra soka od svježe, sirove mrkve, cikle i

krastavaca pomaže kod otapanja mokraćnih kristala. Mješavina tog soka pokazala se korisnom i kod ublažavanja tegoba s jetrom i bubrezima. O tome se možete detaljnije informirati u mojoj knjizi "Svježi sokovi od voća i povrća".

Ako netko doista misli da mu je neophodno potrebno barem malo životinjskih bjelančevina, onda bi trebao jesti svježu ribu. Pečenje ograničite na deset ili petnaest minuta dinstanja. Ribu nipošto ne pecite na masti. Prednost imaju morske ribe, ako su svježe. Ribe iz rijeka ili ribnjaka su doduše podnosive, ukoliko su rijeke i ribnjaci čisti.

Ali nemojte zaboraviti daje od "dozvoljenog" uvijek puno bolja "totalna apstinencija"!

U svojoj knjizi "Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje" naveo sam na desetke podnošljivih kombinacija živežnih namirnica, koje su vrlo sitosne i ukusne. Ti se obroci baziraju na salatama kakve jedemo u svojim domovima. Meni osobno i mojoj obitelji ti su obroci pomogli da se domognemo sjajnog zdravlja i pomažu nam u održavanju takvog zdravlja.

Šesnaesto poglavlje

Pravilna prehrana: III. masti i ulja

Masti su nužno potrebne za održavanje redovnog funkcioniranja i radnji tijela te za uspostavljanje ravnoteže.

U kemijskom smislu masti su spojevi gliccrina i jedne ili više masnih kiselina. Masne kiseline sastavljene su od elemenata ugljika, vodika i kisika.

Masti se razvrstavaju u tri grupe:

1. Lagana ili biljna ulja: suncokretovo, sezamovo, bučino, rižino, orahovo, maslinovo, da navedemo samo najpoznatija.
2. Teška ili životinjska ulja.
3. Čvrste masti kao što su "palmitin" i njoj slične.

Masti prilikom sagorjevanja stvaraju 125 posto više energije od ugljikohidrata (šećera) i bjelančevina. Masti imaju veliku ulogu u održavanju vitaminske uravnoteženosti tijela, u sebi sadrže kao poželjnu rastopinu vitamine A, D, E i K. Pravilna ishrana će stoga

itekako uvažavali i primjenjivati ispravne vrste masti kao važan izvor tih vitamina.

Masti su životno važni sastojci stanica i tkiva u tijelu, ali samo ukoliko se radi o prirodnim mastima koje nisu izložene pretjeranoj vrućini.

Masti koje se probavnim procesima asimiliraju trebaju biti dovoljno glatke i "emulgirane" ili razrijeđene. Masti pripremane na visokim temperaturama ne mogu se više razrijediti. Nadalje, takve masti, kao i živežne namirnice ili proizvodi koji su njima zasićeni (pommes frites), ne mogu se ispravno probaviti. Posljedica toga jest gubitak hranjive vrijednosti živežnih namirnica i masti. I ne samo to, masnoćom prezasićena hrana na kraju krajeva, prošavši kroz tanko crijevo i dospjevši u debelo crijevo, stvara ondje začepljenje.

Za razliku od pregrijanih i prerađivanih masti, ulja u sirovim salatama vrlo brzo se razrjeđuju i savršeno oksidiraju tijekom probavnog procesa.

Jedna od zadaća masti jest da podmazuju zglobove i konstrukciju kostiju čovječjeg tijela. Uzimanje velikih količina živežnih namirnica koje su pripremane, kuhane ili pečene u vrelom ulju ili masti također doprinosi alarmirajućem povećanju broja onih ljudi koji imaju poteškoće i osjećaju bolove u zglobovima, npr. upalu zglobova. Ta je upala prouzročena isušivanjem masti koja služi za podmazivanje zglobova, kako bi bili glatki i pokretljivi.

Bezbrojni milijuni tona pečenog mesa, kobasica, pilića, pom frita, kolača itd. suuzročnici su oštrih, užasnih bolova u zglobovima, kojima nedostaje prirodne masti. Sjajno zdravlje ne može se održati uzimanjem živežnih namirnica koje se pripremaju na vrelom ulju ili vrućoj masti.

Začepljenje

Začepljenje je također posljedica uzimanja živežnih namirnica, pripremanih na vrućoj masti i vrelom ulju, ili u više puta uzastopno korištenom ulju. Tijelu je prirodna mast potrebna ponajprije za podmazivanje probavnog trakta, a potom za podmazivanje zglobova. Čovjek kojemu nedostaje prirodna mast, ima velike poteškoće s odstranjivanjem otpadnih tvari iz tijela.

Željezo i natrij pripadaju onim elementima koji su nužno potrebni za dobivanje dovoljnih količina kisika i ugljika u krvi pomoću savršenog sagorijevanja masnih kiselina. Ukoliko to sagorijevanje nije savršeno, dolazi do pretjeranog skupljanja masnoće u tkivu - obično ondje gdje je to najmanje poželjno! Takvo stanje remeti probavu, preuzimanje bjelančevina i ugljikohidrata, što dovodi do stvaranja masnog tkiva. Prehrambenu vrijednost imaju jedino hladno prešana ulja.

Jedni te isti zakoni kemije vrijede za našu hranu i naše probavne procese. Da bi masti postale probavljive, moraju se rastvoriti u glicerin i sol ili u elemente masnih kiselina. Natrij i ostali alkalijski element, što ih proizvodi žuč, kao i probavni sokovi gušterače, nužni su kod rastvaranja masnih kiselina, kod emulgiranja koje masnoću čini glatkom. Na taj način emulgirana hrana dospijeva u jetru gdje se apsorbira i pretvara ponovo u neutralnu mast.

Kod svinjske masti, margarina i sličnih tvorničkih proizvoda, kao i kod masti i ulja grijanih na visokim temperaturama, hranjiva vrijednost je razorena, bez obzira na proturječna mišljenja o tome.

Avokado nam pruža najbolju mast koju možemo priuštiti svome tijelu. Orasi sadrže obilne količine dobre masti, a u različitim količinama dobru mast sadrže i sve vrste povrća.

Izbjegavajte pečena jela!

Blagovanjem pečenih jela vi uskraćujete svom tijelu učinkovitu probavu, budući da pregrijana mast otežava jetri izmjenu probavnih u hranjive.

Temperatura ulja i masti koja se primjenjuje kod kuhanja kreće se općenito između 180 i 320 stupnjeva. Primijenjujete li, na primjer, kod pečenja maslinovo ulje, ono se zagrijava do 180 stupnjeva, a to je

temperatura na kojoj se to ulje rastvara. Slično se događa i kod drugih vrsta ulja.

Budući da sada znate kako visoke temperature razaraju vrijednost svake masti, nadam se da ćete ubuduće izbjegavati sva jela od pečenih živežnih namirnica.

Pažnja: margarin je neprobavljiv!

Uvijek iznova slušamo tvrdnje daje margarin kao biljni proizvod daleko bolji od maslaca kao životinjskog proizvoda. Međutim, činjenica je da se margarin tijekom proizvodnje izlaže visokim temperaturama koje otežavaju stvaranje nemasnih vitamina u tijelu, već je opterećen raznim kemikalijama, bojama i drugim sastavnim tvarima koje ne bi smjeli unositi u svoje tijelo, ukoliko želite postići, odnosno održati sjajno zć'avlje.

Masti se dijele na zasićene i nezasićene. Ulja koja se dobivaju hladnim prešanjem, ubrajamo u nezasićene masti, masti koje u sebi sadrže neznatne količine kolesterola. Sve životinjske masti sadrže u sebi kolesterol, budući da se sastoje uglavnom od zasićenih masti.

Sedamnaesto poglavlje

Kolesterol i masti

Kolesterol je posve nepravedno postao teškom morom mnogih ljudi koji se pribojavaju da će zalogaj masti prouzročiti degenaraciju njihovih kivnih sudova i tko zna što sve ne. A u biti kolesterol je potreban našem tijelu.

Kod prehrane je itekako važno pravilno izabrati i koristiti masti, zato što postoje živežne namirnice s vrlo malim sadržajem zasićenih masnih kiselina, te shodno tome s većim sadržajem nezasićenih masnih kiselina. Moramo također znati da sve živežne namirnice sadrže obje vrste masnih kiselina. Sve što moramo učiniti odnosi se na pravilan izbor povrća, voća, sjemenki i oraha, te na izbjegavanje ili ograničavanje živežnih namirnica životinjskog porijekla i pregrijanih masnoća, ponajviše na izbjegavanje ili ograničavanje tvornički proizvedenih masti.

Ako neki ljudi misle da im je meso neophodno u prehrani, trebaju se koncentrirati prije svega na perad sa seljačkog gospodarstva, perad koja se ne drži u kavezima, te na ribe s perajama i ljuskama. Ribe koje se hrane strvinama i morske pse treba izgbjegavati!

U želji da vam u tome pomognem, nabrojit ću živežne namirnice u kojima je sadržaj nezasićenih masnih kiselina daleko obilniji od sadržaja zasićenih masnih kiselina. Brojevi iza svake navedene živežne namirnice pokazuju koliko je sadržaj nezasićenih masnih kiselina veći od sadržaja zasićenih masnih kiselina. Avokado ima napr. 3,5 puta više nezasićenih masnih kiselina od zasićenih.

Avokado 3,5	Para-orasi 4
Jaja 2	Peka-orasi 12
Zobne pahuljice 3,5	Pistacije 8,5
Lješnjak 18	Riža 4,5
Sjevernoamerički orah 11	Saflorovo ulje 11
Proso 2	Sezamove sjemenke 7,5
Mladi grašak 10	Suncokretovo ulje 8
Sjemenke od tikve 4,5	Puno zrno žitarica 5
Kukuruzno brašno 7,5	Orah 13-15
Bademi 11	
Maslinovo ulje 8	
Masline 8	

Pomoću ovog naputka možete izabrati poželjnu hranu te izbjegavati živežne namirnice koje sadrže pretjeranu količinu masne kiseline i previše kolesterola.

Za kolesterol vrijedi isto što i za svaku drugu hranjivu tvar, naime, uvijek valja paziti na izvor informacije koja određeni proizvod hvali i preporučuje.

Na kraju krajeva vi trebate biti svjesni činjenice da je tijelu potrebna određena količina masti, kako bi organizam mogao glatko funkcionirati. Tijelo muškarca koji ima npr. pedeset i pet do šezdeset kilograma sadrži otprilike pet i pol do 7 i pol kilograma masti, ako se osjeća u dobroj kondiciji, dok tijelo žene s istom ili približno istom tjelesnom težinom sadrži između četrnaest i pol do šesnaest i pol kilograma masti.

Ta količina masti od životne je važnosti. Ona služi kao rezerva hrane i stvara najdjelotvorniju koncentriranu pogonsku snagu za održavanje normalne tjelesne temperature i energije koja nam daje snagu za besprijekorno funkcioniranje i djelovanje u svakodnevnom životu.

Kao izvor energije najbrže djeluje, na primjer, ugljikohidrat šećera u medu. Energija koju posreduje mast djeluje doduše nešto sporije, ali mast posjeduje u usporedbi s ugljikohidratima dvostruki potencijal te shodno tome proizvodi dvaput više topline, unatoč činjenici da sporije "sagorijeva". Zbog svoje specifičnosti, sporijeg sagorijevanja, mast je poželjnija u smislu zalihe i rezervnog sagorjevanja.

Tijekom probavnog procesa sokovi gušterače obrađuju masti u hranu i čine ih prikladnima za pohranjivanje i korisnu primjenu pomoću raspoređivanja koje vrši jetra. Međutim, ako su masti zagrijavane na temeperaturi iznad 52 stupnja, sokovi gušterače ne mogu ih, baš kao ni ostale namirnice pripremane na tim temperaturama, temeljito obraditi, niti ih jetra može primiti kao vrijednu hranjivu tvar.

Osamnaesto poglavlje

Krv je vaš život!

Vaša krv je vaš životni sok. Vaša krv je dobra poput zraka koji udišete, poput pića koje pijete, poput hrane koju jedete. Najvažniji element koji je potreban vašem tijelu jest zrak.

Zrak se sastoji približno od sedamdeset i devet posto dušika i dvadesetijedan posto kisika. Dušik i kisik su zacijelo najvažniji elementi uzajamnog djelovanja tijela i duše. Dušik je osnova aminokiselina, kamena temeljca bjelančevina iz kojih se sastoji svaka stanica i svako tkivo. Bez dovoljnih količina dušika vrlo brzo bi došlo do raspadanja tijela.

Iako mi sa svim namirnicama koje jedemo uzimamo dušik, ipak je zrak najpostojaniji izvor dušika. Naime, preko hrane bismo dušik dobivali svega dva do tri puta na dan, ovisno o dnevnim obrocima, a iz zraka ga svojim udisanjem uzimamo postojano i bez prekida.

Dušik je ujedno životno važan element naše prehrane. On omogućuje krvi da daje tijelu potrebnu loplinu, kako bi moglo normalno funkcionirati. Kao element sagorijevanja dušik se u tijelu primjenjuje za sagorijevanje istrošenih i mrtvih stanica i tkiva te za njihovo izlučivanje.

Mi možemo bez hrane još danima, pa čak i tjednima normalno egzistirati i obavljati svoje svakodnevne poslove, a da ne umremo. Ali bez zraka ne možemo živjeti duže od nekoliko minuta.

Krv preuzima dušik, iz zraka koji udišemo, od pluća i posreduje ga jetri. Jetra ga primjenjuje za obnovu i regeneraciju bjelančevina u čitavom tijelu, ali i kao dopunu dušiku kojega dobivamo preko hrane koju jedemo i pića koje pijemo. Udišemo li prljavi i zagađeni zrak, dušik što ga inhaliramo onečišćen je razmjerno zagađenom zraku. Tako onečišćen dušik prodire kao otrovna tvar u slanice i tkiva.

Dušik postaje otrovnom tvari već u samom zagađenom zraku koji udišemo. Dušik kao nositelj otrova u nečistom zraku mnogo je postojaniji i čvršći, odmah nakon udisaja dospijeva u jetru i tamo se obrađuje, za razliku od dušika Što ga inhaliramo s hranom te kola cijelim krvotokom od glave do nogu. Svi otrovi u udahnutom zraku dospijevaju naposljetku u područje mozga gdje nanose određena oštećenja. Otrovi prodiru u sustav endokrinih žlijezda u području mozga i otežavaju djelotvoran rad endokrinih žlijezda u svakom pogledu. Ti se otrovi potom šire u druge dijelove tijela, sa svakom kapi krvi putuju kroz čitav organizam. Srce razašilje svakih dvadesetičetiri

sata oko deset do jedanaest tisuća litara krvi po cijelom tijelu. Nemojte zaboraviti da u tijelu imamo ukupno četiri i pol do pet litara zalihe krvi!

Svaka kap tekućine koju dobiva naše tijelo i svaki zalogaj hrane što ga unosimo u tijelo rastvara se za vrijeme probavnog procesa u tankom crijevu na svoje sastavne dijelove. Kad se jednom hranjive molekule izdvoje iz probavne kaše, one prodiru pomoću osmoze u stijenke crijeva i dospijevaju preko krvi, odnosno vena, najprije u jetru, zatim preko srca u sve ostale dijelove tijela. Prema tome, krv je zapravo životonosni prijenosnik hrane u tijelo, krv hrani stanice i tkivo tijela.

Kisik koji inhaliramo i koji potom prelazi u krv povezuje se s elementom ugljika iz hrane koju jedemo i tvori ugljični dioksid (plin ugljične kiseline), koji se većim dijelom izlučuje našim izdisajima. Ugljični dioksid je plin koji ima veću atomsku težinu od zraka i nije u mogućnosti ići ukorak s disanjem. Nađe li se čovjek u ozračju siromašnom kisikom, a bogatom ugljičnim dioksidom, on će se ugušiti. Kad bi u zraku kojega udišemo bilo samo četrnast ili petnaest posto ugljičnog dioksida, mi bismo mogli opstati na životu.

Ugljik je jedan od glavnih sastavnih dijelova ugljikohidrata. Uzimanje pretjeranih količina živežnih namirnica koje obiluju ugljikohidratima uz više ili manje konstantan nedostatak svježeg, sirovog voća, salata i povrća u obrocima prouzočuje stanje koje nazivamo trovanje škrobom. Takvo stanje posljedica je

velikih količina ugljičnog dioksida, a nastaje sagorjevanjem atoma ugljika u hrani koji se ne mogu potpuno izlučiti.

Rad srca ovisi o količini ugljičnog dioksida u krvi. Kad stavimo mišiće u pokret, oni proizvode ugljični dioksid. Taj ugljični dioksid preuzima krv i unutar deset sekundi, otkako je ugljični dioksid napustio mišiće, on utječe na brže klicanje srca.

Zbog obilnog sadržaja ugljika u ugljikohidratima može doći do srčanih tegoba, koje se pogoršavaju razmjerno povećanoj količini ugljikohidrata u našim obrocima. Ako se već jedu ugljikohidrati, trebalo bi ih uvijek jesti zajedno s jelima od svježe, sirove hrane.

Pretilost

Pretila dama, koja je izabrala svoj kutak u restoranu, gdje se naslađuje pecivom i kolačima, sama je odgovorna za svoje srčane tegobe.

Ugodno popunjen dječak i punašna curica, s kojima se njihovi roditelji ponose kao uzorcima "najboljeg zdravlja", prenapunjeni su ugljikohidratima i nalaze se na najboljem putu za dobivanje ove ili one tegobe koje obično prate takva tjelesna stanja.

Uredna i čista krv osnovni je preduvjet sjajnog zdravlja.

Pluća

Pluća se sastoje od približno četiri stotine milijuna beskonačno sitnih mjehurića nalik grožđanim bobicama koji skupljaju zrak što ga udišemo i odmah ga posreduju krvnim sudovima u neposrednoj blizini. Istovremeno uzimaju ti mjehurići iz krvi ugljični dioksid koji tijelo mora izlučiti, a izlučuje ga upravo pomoću izdisanja. Otrovi u atmosferi mogli bi te mikroskopski sićušne zračne kanaliće začepiti.

Vaša pluća od životne su važnosti za vašu krv, i o njima ovisi u kojoj mjeri ćete biti uspješni u svom pokušaju da se domognete sjajnog zdravlja.

Udišete li zrak u nekom prostoru prepunom duhanskog dima, prijeti vam trovanje pluća. Daleko najštetnija tvar duhanskog dima jest ugljični monoksid. Ugljični monoksid je molekula koja se sastoji iz jednog atoma ugljika i jednog atoma kisika, za razliku od ugljičnog dioksida koji se sastoji od jednog atoma ugljika i dva atoma kisika. Uzima li se ugljični dioksid u pretjeranim količinama, on znatno otežava disanje, dok pretjerane količine ugljičnog monoksida imaju smrtonosno djelovanje. Količina od milijun čestica zraka smije maksimalno sadržavati pedeset čestica ugljičnog monoksida da bi se mogla udisati bez opasnosti. Duhanski dim koji sadrži sedamdesetipel do devedeset čestica ugljičnog monoksida na milijun

čestica zraka, ispunja prostor atmosferom koja jednostavno truje ljudska stvorenja.

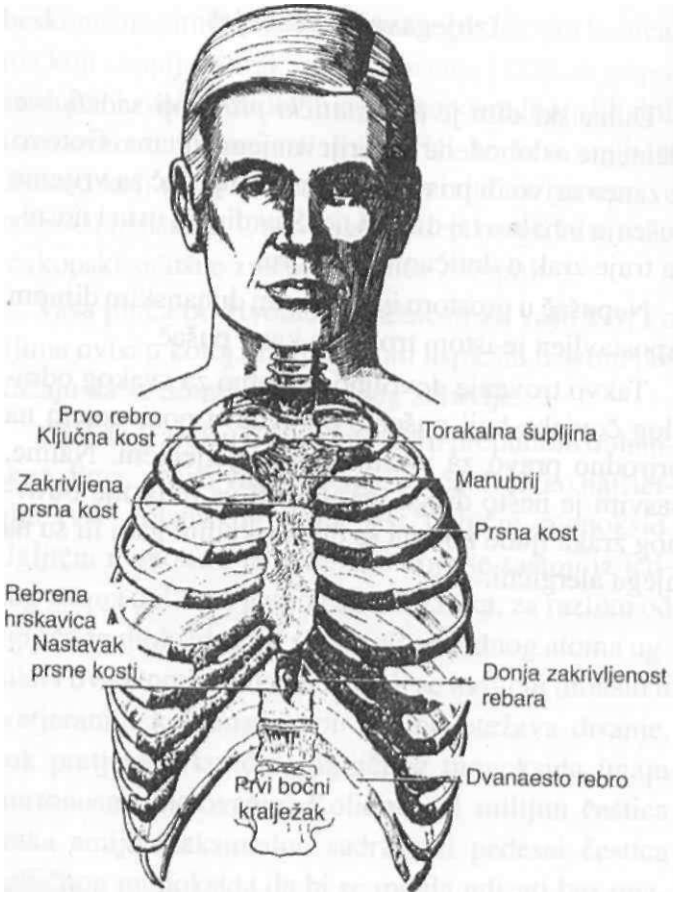
Izbjegavajte pušenje!

Duhanski dim je *aerostatički plin* koji sadrži sve elemente oslobođene sagorijevanjem duhana. Gotovo je zanemarivo ili posve nevažno je li pušač za vrijeme pušenja inhalira taj dim ili ne. Sav dim iz usta i nosnica truje zrak u dotičnom prostoru.

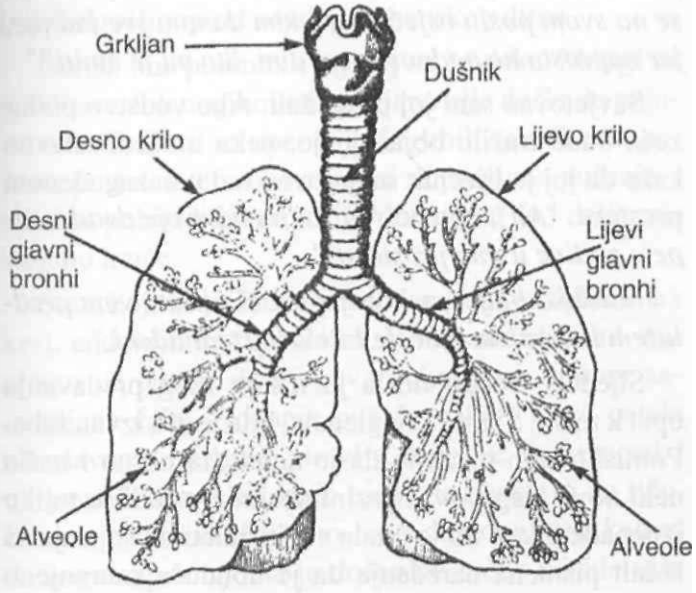
Nepušač u prostoru ispunjenom duhanskim dimom ispostavljen je istom trovanju kao i pušač.

Takvo trovanje dovoljno je štetno za svakog odraslog čovjeka koji pušenje opravdava pozivanjem na prirodno pravo za vlastitim opredjeljenjem. Naime, sasvim je nešto drugo prisiljavati na udisanje otrovnog zraka ljude kojima se duhanski dim gadi ili su na njega alergični.

Prsni koš



Pluća i plućni bronhi



(Crtež nije detaljno vjerodostojan)

Nakon jednog predavanja prije nekoliko godina došla je k meni jedna slušateljica i rekla:

"Dr. Walker, ja radim kao knjižničarka u jednom velikom poduzeću ovdje u gradu. Uredi su stalno prepuni duhanskog dima. Gotovo svi činovnici puše i ja se na svom poslu osjećam svakim danom sve jadnije, jer naprosto ne podnosim taj dim. Što mije činiti?"

Savjetovao sam joj da se žali. Ako vodstvo poduzeća bude tražilo objašnjenje, neka im jednostavno kaže da joj je liječnik savjetovao rad u nezagađenom prostoru. *"Ali"*, ona će, *"ja radim od svoje dvadesetih pete godine u tom prostoru!"*

"Utoliko bolje", rekoh joj. *"Učinite što vam predlažem i vjerujem da ćete biti vrlo iznanađeni."*

Sljedeće večeri došla je nakon mog predavanja opet k meni. Sjajno je izgledala, bila je sva izvan sebe. Pomislio sam naravno da je napustila posao i našla neki novi. Naprotiv! Njezini poslodavci bih su toliko iznenađeni kad im je čitala svoju žalbu da su smjesta izdali pismena naređenja da je ubuduće zabranjeno pušenje u uredima!

Duhanski dim je bez daljnjega najpodmukliji i najnepoželjniji štetočin atmosfere. Pušač nema nikakvu predodžbu i čini se da uopće ne primijećuje kakav se odvratan miris širi iz njegovih usta, njegova odijela, njegova tijela i njegove blizine.

Pušači su, bez iznimke, muškarci i žene, vrlo neobazrivi i beskrupolozni pojedinci.

Ukoliko ne razumijete što znači riječ "beskrupolozau" - ta riječ znači da "nisu ljudi od savjesti".

Neki ljudi žive u iluziji da je dim cigara manje štetan od dima cigareta i da nije uzročnik raka. To je velika zabluda. Uostalom, dim cigara mnogo je odvratniji i nepodnošljiviji od ostalog duhanskog dima.

Duhan ima podmukli utjecaj na čovjeka. Mnogi su pušili sve dok u njihovom grkljanu nije došlo do pojave raka. Pošli su na operaciju, izgubili sposobnost govora, postali tejelesno nemoćni za ponovno pušenje - ali nisu pobijedili ovisnost o duhanu te se i dalje postojano muče.

Šteta koja se pušenjem nanosi pušačevim plućima i krvi, endokrinim žlijezdama, leđnoj moždini itd. naprosto ne dopire do njegova duhanskim dimom zamagljena čela. Trovanje pušačeve krvi i sva ostala narušavanja njegova zdravlja, njegove duhovnosti i njegova životnog nadanja njega se naprosto ne tiču. Njemu je sasvim svejedno - sve do onog dana kad se domogne spoznaje da je došao do točke odakle više nema povratka.

Još je besprincipijelnije i lošije kad majka puši i tako ispostavlja svoje dijete degeneracji vlastite krvi i upropaštavanju djetetova zdravlja. Osim toga, djeca su eksperti glede nasljedovanja. Kad vide svoje roditelje da puše, oni u tome vide neku predodređenost glede nasljedovanja i pojačanog dokazivanja u oponašanju svojih roditelja. Pušenje je najočitije zataška-

vanje roditeljske dužnosti, što je u najmanju ruku nešto kriminalno.

Poznajem mladog čovjeka koji ne puši. Oženio je mladu djevojku iz dobre obitelji, ne znajući da ona puši. Imaju dvoje prekrasne djece, i - kao što to obično biva - ona je pušila cigaretu za cigaretom. Takva žena zagađuje u obiteljskom domu duhanskim dimom svaku prostoriju i sve stvari koje se nalaze u tim prostorijama. Nema mjesta u kući gdje se ne bi osjećao trag duhanskog dima. Čovjek je volio svoju ženu i djecu iz sveg srca i bio je zbog duhanskog dima vrlo frustriran. Da sam ja na njegovom mjestu, ja bih se "u najboljoj namjeri" razveo od supruge i preuzeo skrbništvo nad svojom djecom.

Moj je otac pušio za vrijeme mog djetinjstva. Mislio sam tada da bi bilo sasvim u redu kad bih i sam činio isto ono što sam imao priliku svakog dana gledati u svojoj okolini. Jednog dana ukrao sam malenkost njegova duhana i savio cigaretu od novinskog papira. Vrlo brzo snašla me očeva srdžba i uza sve ružne riječi dobio sam pravih batina. To me dovelo u nedoumicu, možda ipak nisam smio uzeti taj duhan, pomislio sam u sebi. Sljedeći put zgnječio sam nekoliko suhih duhanskih listova i ponovila se ista stvar. Posljedice su bile iste - od početka do kraja.

Ovdje moram napomenuti da je moj otac bio pastor baptističke crkve. Nakon drugog dobivanja batina dugo sam razmišljao o tome je li pušenje doista štetno za mene - neuko, neškolovano dijete koje je religiju

upijalo s prvom žličicom tople hrane - dok je navjestitelju evanđelja bilo dopušteno da svoje tijelo truje i zagađuje otrovom što gaje meni strogo zabranjivao. Sve do današnjeg dana ne mogu razriješiti tu proturječnost!

Možda ćemo jednog dana pronaći odgovor.

Devetnaesto poglavlje

Napitci

Mi moramo piti razne tekućine, kako bismo održali ravnotežu vode u svom tijelu. Tijelo se satoji od šezdesetipet do sedamdeset posto vode. Otprilike četiri litre vode izluči se iz tijela u roku od dvadesetičetiri sata kroz pore na koži, bubrege i ostale organe izlučivanja. Da bismo održali pravilnu uravnoteženost vode, mora se taj gubitak vode nadoknaditi.

Oko četiri litre vode u tijelu čini sastavni dio krvi i cirkulira pod pritiskom pumpanja srca. Pomoću tog pritiska ili pumpanja voda zajedno s krvlju dopire u sićušne krvne kapilare i prodire u prostor između stanica i tkiva tijela, pri čemu se svaka stanica kupa u toj vodi. Ta vodenasta krv poznata je kao limfa.

Tako smo došli do kružnog sustava limfe. Limfa cirkulira vlastitim kružnim kanalima čitavim tijelom. Ti kanali poznati su kao limfni sustav. Limfni sustav počinje na mjestu gdje se u mrežu hvata limfna kapilara na kraju svakog krvnog suda. Limfni sudovi tjeraju limfu pomoću jugularnih vena u srce i krvotok.

Odande teče desnom stranom prsiju, od desne ruke i desne strane glave. Iz svih preostalih dijelova tijela limfa teče u mliječni prsni tijek u gornjem prsnom košu.

Izbjegavajte limunadu i napitke od coca-cole!

Jedna od zadaća limfe sastoji se u odstranjivanju otrovnih tvari iz krvi i drugih dijelova tijela. Ako vam je doista stalo do sjajnog zdravlja, imajte stalno na pameti sljedeće: sve što unosite u svoja usta, bilo jelo bilo piće, dospijeva naposljetku u krv gdje limfa odstranjuje otrove. Osim toga, strujanje limfe posvuda u vašem organizmu nastoji spriječiti prodiranje otrovnih tvari i bakterija u krv.

Kad se limfni sustav približi pragu tolerancije glede otrovnih i štetnih tvari, javljaju se otekline **limfnih** žlijezda. Posljedice takvog stanja mogu se očitovati kao tumor, rak, elefantzizam, Hodkinova bolest, leukemija i ostale patnje. Stoga se itekako isplati razmišljati o zdravlju, kad pojedemo ili popijemo nešto što nije baš preporučivo za naše tijelo.

"Soft-drinks" naprosto se ne uklapaju u zdravo tijelo, a u bolesno još manje. Imate li vi uopće kakvu predodžbu što se sve primjenjuje kod proizvodnje limunada, coca-cole i drugih napitaka? Ponajviše šećer i ugljični dioksid. Pijete li takva pića, vi dodajete ugljični dioksid ionako obilnim količinama, što dovo-

di do pojačane frekvencije vašeg srca i prijeti vam novim nelagodama, unatoč vašem trenutnom dobrom raspoloženju.

Ugljični dioksid koji se upotrebljava kod proizvodnje "soft-drinks" napitaka dobiva se proizvodnjom katrana ili pomoću reakcije vapna ili natrona i sumporne kiseline. Isto vrijedi i za "najčišći bijeli šećer" u kome nema ni traga hranjive tvari, jer se obraduje na visokim temepraturama i pomoću sumporne kiseline. Fosforna kiselina je također jedan od razarajućih sastojaka tih napitaka. Njihove boje, tako privlačne našim očima, zaluđuju naš razum, jer se u biti radi o proizvodima ugljena i katrana koji jako oštećuju ionako osjetljiv probavni sustav.

I da zaključimo: Čvrsto vjerujem da limunada i coca-cola nanose veliku štetu našem tijelu.

Pivo razara bubrege

Pivo pridonosi degeneraciji bubrega. Englezi i Nijemci prednjače u ispijanju piva. Zato nije čudno što je Velika Britanija među zemljama s najvišom stopom bubrežnih oboljenja među civiliziranim narodima. Jedino je Njemačka ispred nje. Sjedinjene američke države nalaze se na najboljem putu da stignu Engleze i Nijemce.

Alkohol je jedan od najgorih otrova za čovjeka - tjelesno, duševno i duhovno. Alkohol je jedina tvar

koja dopire u krv i organizam kroz stijenke želuca bez nužno potrebnog probavnog procesa. On dospijeva u područje mozga gotovo istog trena kad smo ga popili, djelujući štetno na mozak i sustav endokrinih žlijezda.

Mlijeko nije po prirodi predviđeno kao napitak za čovjeka. Ono je hrana za malu djecu i trebalo bi služiti samo u tu svrhu. To je elementarna činjenica, iako postoje okolnosti u kojima se **stvar** mijenja. Kravlje mlijeko je u ljudskoj prehrani najčešće živežna namirnica koja stvara si uz. Taje tema detaljno obrađena u mojim knjigama *"Svježi sokovi od voća i povrća"* i *"Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje".*

Uistinu korisni napitci jesu oni koji sadrže u sebi obilje encima, a njihov izbor ograničenje na sokove od svježeg, sirovog povrća i voća, te na čajeve od raznih biljaka.

Postoji na tisuće i tisuće biljaka koje stoje čovjeku na raspolaganje. One su istovremeno korisne i konstruktivne, jednom riječi od neprocjenjive vrijednosti. Ne smiju se kuhati. Dovoljno je staviti ih u vodu ne topliju od 15 stupnjeva, da bi se izvuklo iz njih ono najbolje.

Dvadeseto poglavlje

Endokrine žlijezde

Rndokrine žlijezde su žlijezde s unutarnjim izlučivanjem, što znači da izlučuju ili proizvode hormone, ekstremno djelotvorne tvari koje se primjenjuju u neznatnim količinama te pomoću osmoze dopiru izravno kroz stijenke žlijezda u krv.

Tekućina tih hormona je doista tajanstvena, ali jedno je sigurno, bez njih naše tijelo ne bi moglo uspostaviti ravnotežu i ne*bi moglo pravilno funkcionirati. Gotovo da nema djelatnosti tijela koja ne bi na bilo koji način, izravno ili neizravno, ovisila o nazočnosti hormona. Pravo je čudo, kako su endokrine žlijezde stalno djelotvorne, kako međusobno surađuju, i na koji način svoje hormone besprijekorno i na vrijeme šalju u najudaljenije dijelove tijela.

Zadivljujuća je predodžba o tome kako neznatna kap krvi biva okrijepljena hormonom koji se baš u pravi trenutak našao ondje gdje je najpotreniji. Uostalom, ukaže li se odjednom potreba za različitim vrstama hormona - bilo daje riječ o samo dvije vrste ili o

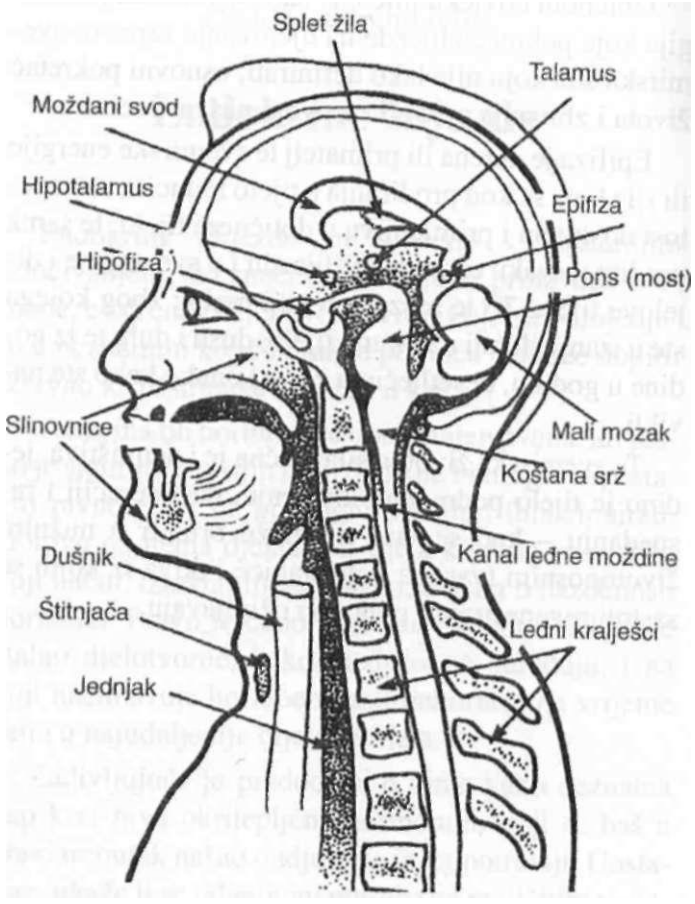
dvjesto vrsta - svaka od njih pronaći će bez zabune i nepogrešivo svoje mjesto u području glave, želuca ili nožnih prstiju.

Običnom čovjeku nije baš lako shvatiti daje energija koja pokreće žlijezde na djelovanje zapravo svemirska sila koju nije lako definirati, osnovni pokretač života i zbivanja posvuda u ovom našem svemiru.

Epifiza je antena ili primatelj te svemirske energije ili sile koja se kod prodiranja u tijelo reducira na napetost dostupnu i primjenjivu u dotičnom tijelu, te sama prodire u svaku endokrinu žlijezdu i u sve organe i dijelove tijela. To je najzagonetniji razlog zbog kojega ste u stanju držati na okupu tijelo, dušu i duh, te iz godine u godinu, desetljećima živjeti onako kako ste navikli.

Ta svemirska životna sila vječna je i neuništiva, jedino je tijelo podređeno uništenju, degeneraciji i raspadanju - kad se više ne može brinuti o nužnim životonosnim tvarima koje stanice i tkiva iz kojih se sastoji regeneriraju i ponovno oživljavaju.

Važne žlijezde i centri u području glave i vrata



Pod procesom degeneracije podrazumijevaju se naravno i drugi uzročnici. Neke od njih imali smo priliku upoznati. To su negativni osjećaji koji mogu zahvatiti i razoriti čovječje tijelo.

Jetra

Jetra je najveća, najkompleksnija i najaktivnija endokrina žlijezda u vašem organizmu. Razmislite li malo dublje o velikom broju bolesti koje su izravno povezane s jetrom, bit će vam jasno kako su opasni poremećaji jetre do kojih dolazi ponajprije zbog čovjekova nedovoljnog poznavanja tjelesnih funkcija.

Neke od najpoznatijih patnji i tegoba, prouzročenih poremećajima jetre, jesu: začepljenje, proljev, hemoroidi, žučni kamenci, žutica, bolesti žuči, dijabetes, depresija, pospanost, zlovolja, nervoza, abcesi, bradavice, skleroza jetre - da nabrojimo samo neke.

Suočeiije s tom pozamašnom listom katastrofa trebalo bi svakoga tko čita ove retke primorati na samodisciplinu, ispuniti ga željom za postizanjem sjajnog zdravlja, natjerati ga da potraži što više informacija o tome kako funkcionira ljudsko tijelo. Nakon toga trebali biste svoje zdravlje shvatiti vrlo ozbiljno, svoj apetit i svoje osjećaje trebali biste disciplinirati, pod svaku cijenu odbaciti štetne i loše navike.

Izmjena tvari

Izmjena tvari podrazumijeva kemijske promjene u živim stanicama koje osiguravaju energiju za životno važne procese i aktivnosti te asimiliraju novu materiju za obnavljanje istrošenih dijelova.

Izmjena tvari je pretvorba hranjivih sastojaka hrane u jednostavne elemente regeneriranja stanica i tkiva našeg tijela, opskrbljujući ih nužno potrebnom energijom za naše životne procese.

Kad se izmjena tvari odnosi na žive, organske hranjive tvari, proces pretvorbe odvija se naravno bez ikakvog zastoja. Međutim, kad se encimi u hrani uništavaju kuhanjem i doradom na previsokoj temperaturi, hrana gubi svaku hranjivu vrijednost, a izmjena tvari koja se bavi korištenjem encima odvija se pod stresom i nepovoljnim uvjetima. I upravo pod takvim uvjetima razvija se toksemija (vidi knjigu Dr. John M-Tilden *"Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an / S toksemijom započinju sve bolesti").*

Hrana bez živih encima ne može zadovoljiti izmjenu tvari bez određenih kompenzatorskih mjera. U tom slučaju molekule doličnog područja tijela budu prenapregnute, i mnogi atomi koji proizvode energiju, pogođeni tom prenapregnutošću, ne mogu se nadomjestiti i obnoviti, već su osuđeni na propast. Takvo stanje može potrajati godinama. Međutim, dan konačnog obračuna dolazi sasvim neočekivano, kad

se na čovjekovo veliko iznenađenje pojave bolesti prouzročene manjkavom prehranom. Sva hrana koju čovjek jede mora tijekom probavnog procesa postati tekuća, atomi i molekule iz kojih se sastoji moraju se odijeliti u zasebne cjeline kako bi putem osmoze mogli prodrijeti u stijenke crijeva i preko *vratara želuca* dospjeti u jetru.

Pokušajte sebi predočiti kako su milijuni i milijuni *atoma* vlaknastih struktura iz kojih se sastoji hrana razdvojeni, a ipak ujednačeno pomiješani u očitom neredu, i kako se pro.vlače kroz beskonačno sitne cijevčice dok ne dospiju u jetru. Taj čudesan postupak omogućen je zahvaljujući regulaciji i kontroli koju provode endokrine žlijezde kod svake funkcije i aktivnosti čovječjeg tijela, a osobito kod izmjene tvari. Svaka žlijezda ima vlastito područje rada u stanicama jetre.

Unutarnje izlučevine jetre djeluju na izmjenu ugljikohidrata, bjelančevina i masti koje dolaze iz tankog crijeva, rastvaraju se na sastavne dijelove i kao takvi zadovoljavaju potrebe tijela.

Kako jetra vrši izmjenu škroba i šećera

lako hrana mora proći kroz tanko crijevo dugo otprilike šest metara, prije nego što hranjive tvari dospiju u jetru, obično se u ostatku hranjive mase koja napušta tanko i dospijeva u debelo crijevo nađe još

pokoja hranjiva tvar. Iako je zadaća debelog crijeva da izbaci iz tijela tvari kojima je tanko crijevo oduzelo hranjivu vrijednost, ipak se još uvijek nađe kakav zaostali djelić hranjivih tvari. Stoga je zadaća prvog dijela debelog crijeva da sve te ostatke hranjivih tvari pomoću osmoze posreduje prema krvi koja će ih prenijeti u jetru.

Zatrovanost takvih hranjivih tvari dolazi osobito do izražaja kad se uslijed začepljenja ili drugih poteškoća s izlučivanjem počinju skupljati u debelom crijevu zajedno s ostalim trulim otpadnim tvarima. Nije li nas Stvoritelj obdario predivnim, najčudesnijim tijelom!

Ugljikohidrati obuhvaćaju škrob i šećer. Kad bi se škrob kao takav domogao jetre, vrlo brzo bi doveo do začepljenja.

Škrob se obrađuje već slinom u ustima. To je prvi probavni proces u svrhu izmjene škroba u šećer. Nakon toga na posao prianjaju probavni sokovi i tanko crijevo, sve dok se ne postigne izmjena škroba u šećer. Škrob nije rastopiv u vodi, za razliku od šećera. Rastopljen šećer dospijeva u jetru kroz stijenke crijeva i kroz žilu vratnicu. Kad dospije u jetru, stvara se glikogen koji ga pretvara u glukozu.

Glikoza se pohranjuje u stanicama jetre, kako bi zadovoljila potrebe tijela za šećerom i proizvodila toplinu i energiju. Glikogen vrši zatim ponovno izmjenu glukoze u onu vrstu šećera koja je potrebna stanicama

i tkivima tijela, šaljući ga putem krvi u venu jetre odakle se otprema na određena mjesta.

Ne opterećujte svoje tijelo koncentriranim škrobom i koncentriranim šećerom, ako se želite radovati sjajnom zdravlju!

Kako jetra vrši izmjenu bjelančevina

Bjelančevine su organske tvari koje se uglavnom sastoje iz elemenata ugljika, vodika, dušika i kisika. Karakteristične su za živu materiju i nalaze se u različitim oblicima u ljudima, životinjama i biljkama.

Bjelančevine su glavni sastojak stanica i tkiva. U sebi sadrže oko dvadesetitri različite aminokiseline. Nijedna bjelančevina ili bilo koja aminokiselina ne dospijeva iz hrane koju smo pojeli neizmjenjena u crijeva i jetru.

Svaka bjelančevina i sve aminokiseline rastvaraju se tijekom probavnog procesa na jednostavne molekule iz kojih se sastoje. Ti elementarni dijelovi dospijevaju u jetru kao pojedinačni atomi i molekule. Jetra ih obrađuje i pretvara u one aminokiseline i bjelančevine koje su najpotrebnije za regeneraciju i nadomjestak istrošenih stanica i tkiva u našem tijelu.

Postoje tri izvora iz kojih jetra crpi materijal za nužno potrebnu obnovu aminokiselina i bjelančevina:

1. Iz bjelančevina od povrća, salata, voća, oraha i sjemenki, te iz svježih, sirovih sokova od voća i povrća.
2. Iz koncentriranih bjelančevina mesa od životinja, riba i ptica te iz koncentriranih "dopunskih živežnih namirnica".
3. Iz zraka koji udišemo.

Prva dva izvora ne trebamo posebno objašnjavati. Treći izvor, zrak, je živim bićima nešto samo po sebi razumljivo, ali se općenito ne smatra i ne cijeni kao izvor bjelančevina. Zrak koji udišemo sadrži u sebi otprilike osamdeset posto dušika i dvadeset posto kisika. Dušik je jedan od najhitnijih sastavnica svih aminokiselina i bjelančevina.

Kisik pomaže pri disanju i predstavlja važnu sastavnicu ljudske i životinjske tjelesne organiziranosti. Kisik proizvodi toplinu. Sve aminokiseline sastoje se iz dušika, kisika, vodika i ugljika. Ugljik što ga dobivamo pomoću hrane potreban je kisiku koji udišemo. Tijelo ga zajedno s kisikom prima preko krvi i raspoređuje u sve svoje dijelove.

Dušik koji udišemo zajedno sa zrakom odlazi iz krvi u jetru gdje se rastvara na atome i molekule koji . potrebni za stvaranje aminokiselina i bjelančevina potrebnih stanicama i tkivima tijela.

Pogrešno je tvrditi kako bismo svoje tijelo morali opskrbljivati "gotovim bjelančevinama". Ono što je tijelu stvarno potrebmo jest materijal -- atomi i molekule određene vrste - pomoću kojih se proizvodi vrsta bjelančevina potrebna stanicama i tkivima tijela za postizanje sjajnog zdravlja.

Što su zapravo gotove bjelančevine?

Gotove, savršene bjelančevine sadrže u sebi sve aminokiseline. Takve gotove bjelančevine jetra ne bi fiziološki bila u stanju primiti. Takve se bjelančevine moraju rastvoriti u svoje sastavne dijelove, u aminokiseline koje se potom obrađuju tijekom probave.

Ako vam to nije posve jasno, zadržite se malo na svojoj nutrini i razmislite biste li vi pojeli živo pile ili patku, fazana ili gusku? Vi to zacijelo ne biste učinili! Prvo biste životinju usmrtili i odrezali joj glavu. Zatim bi joj očerupali perje. Potom slijedi "obrada", odstranili biste iznutrice, razrezali je na poželjne komade za kuhanje i posluživanje, i kad se nađe na stolu, nećete je odjednom pojesti, već zalogaj po zalogaj. Jesam li u pravu? Ista stvar događa se i s bjelančevinama. Svaki komad mesa, svaka životinjska bjelančevina, svaka bjelančevina od riba ili peradi sastoji se od aminokiselina, a svaka aminokiselina sastavljena je od atoma i molekula u određenom količinskom omjeru.

Vaš probavni sustav obrađuje bjelančevine i aminokiseline tako da one mogu dospjeti u svojim sastavnim dijelovima u jetru gdje se opet sastavljaju u

određene vrste koje su upravo najpotrebnije stanicama i tkivu tijela.

Kako jetra vrši izmjenu masti

Kvantiteta i kvaliteta masti u našoj hrani i našem tijelu za mnoge je ljude prilično velika zagonetka. Tema "mast" najrašireniji je paradoks koji zbunjuje mnoge ljude. Debeli ljudi žele smršaviti, a mršavi zadobiti koji kilogram više. Takva je priroda čovjeka. Kakvu funkciju imaju masti u tijelu i koje posljedice mogu nastupiti, to nije baš uvijek lako predvidjeti.

Netko može nekoliko dana postiti i umjesto da izgubi na težini, dobije koji kilogram više, na svoje veliko iznenađenje. S druge strane, neki mršavko može pojesti enormne količine hrane, a da se to ne primjećuje na njegovoj težini.

Masti su u svojoj osnovi poveznice kiselina čije molekule se sastoje iz elemenata ugljika, kisika i vodika. Volumen i poredak tih triju elemenata vrijede za životinjske masti i masti u obliku lakog ili biljnog ulja.

Izmjena masti u tijelu moguća je na isti način kao i izmjena svih ostalih živežnih naimirnica, samo pod uvjetom da se rastvore na molekule i elemente iz kojih su sastavljene. Tijekom procesa izmjene masti se tope i rastvaraju na primarne elemente kiseline, kako bi

mogle dospjeti u jetru koja ih potom šalje u sve dijelove tijela.

Masti se stvaraju spajanjem određenih kiselina s glicerinom. Riječ je o kiselinama kisika, ugljika i vodika. Dođe li do neuravnoteženosti tih elemenata, masti će se kao masna tkiva zadržavati u dijelovima tijela, upravo ondje gdje su po prirodi stvari najmanje poželjne.

U djetinjstvu se ugodna popunjenost može tolerirati, ako je riječ o prirodnom razvitku i dobroj raspoređenosti osnovnih elemenata, ako je djetetova prehrana primjerena njegovu uzrastu. Prevelike količine masti mogu kod djeteta prouzročiti povećanje krajnika, štitnjače i limfnih žlijezda. Osim toga, takva djeca naginju pretjeranom stvaranju sluzi koja dovodi do prehlada i ostalih uobičajenih "dječjih bolesti" (vidi knjigu *Arnolda Ehreta, Ljekovita hrana bez sluzavosti).*

Kad jednom prođe mladenačko doba, pretjerana masnoća i bolest postaju praktički jedno te isto. Debeli ljudi ne znaju stoje istinsko zdravlje, oni će s vremenom najvjerojatnije podleći upali pluća, srčanom ili moždanom udaru, aterosklerozi ili nekim drugim smrtonosnim bolestima.

Čovjek bi s navršenih trideset godina trebao postojano težiti za vitkošću svog tijela. Taj cilj može se postići jedino prevladavanjem lijenosti i svladavanjem neumjerenosti u jelu i pilu. Bitne pretpostavke smanji-

vanja tjelesne težine i postizanja željene vitkosti jesu pokretljivost i umjerenost u pogledu vrste i količine hrane koju jedemo.

Dobro održavanje tijela trebalo bi poslije tridesete godine postati obvezujućom navikom koja će trajati do kraja života. Posvećuje li čovjek svom tjelesnom stanju, svom uspravnom držanju, doličnu pažnju, on time zacijelo pridonosi željenoj izdržljivosti i budnosti čitavog organizma.

Kako smršaviti

Prva mjera koju morate poduzeti, želite li smanjiti svoju tjelesnu težinu, jest temeljito čišćenje debelog crijeva pomoću ispiranja. To je samo po sebi razumljivo i logično, budući daje velik dio masnih tkiva posljedica nagomilavanja otpadnih tvari u crijevima, što otežava probavni proces i pravilno izlučivanje.

Naravno da ne smijemo zanemarili činjenicu da se suvišne masti nagomilavaju pod silnim pritiskom naših osjećaja. Osjećaji imaju velik utjecaj na endokrine žlijezde, ali ne smijemo zaboraviti daje čovjek u stanju kontrolirati svoje osjećaje. Ovladava li čovjek svojim osjećajima, sve će žlijezde biti spremne za suradnju i dobrovoljno reagiranje.

Ukoliko se kontrola nad osjećajima kojim slučajem izgubi, dolazi do poremećaja uravnoteženog

rada endokrinih žlijezda, što povlači za sobom određene teškoće kod same izmjene masnih tvari. Mast se zadržava u tijelu kao masno tkivo, umjesto da svojim sagorijevanjem stvara tjelesnu energiju. Opseg hrane koja se uzima u pretjeranim količinama ne mora uvijek imati za posljedicu pretilost. Mnogi mršavi ljudi postali su upravo zato mršavi, jer su jeli više nego im je bilo potrebno, tako da su preopteretili proces probave i preuzimanje hranjivih tvari, znatno umanjivši njihovu učinkovitost.

Tajna i ključ za postizanje sjanog zdravlja nalaze se u postojanoj umjerenosti u svakom pogledu!

Opasno je uzimati lijekove za mršavljenje, a isto je tako opasno uzimati bilo kakve preparate za dobivanje na tjelesnoj težini. Polazeći od spoznaje da su takvi lijekovi u biti štetni, da remete proces izmjene tvari u tijelu, mi znamo da se njihovim uzimanjem neće otkloniti uzrok, nego da u najboljem slučaju mogu poslužiti kao privremeni izlaz.

Post

Umjesto lijekova, bilo da se radi o mršavljenju ili na dobivanju tjelesne težine, mnogo je pametnije podvrgnuti sebe kontroliranom programu posta. Post nipošto ne smije trajati duže od šest ili sedam dana.

Svakodnevno čišćenje debelog crijeva za vrijeme posta nužno je radi sprečavanja ponovnog uzimanja otrova za vrijeme tjelesne procedure čišćenja. Ukoliko jedna kura posta nije bila dovoljna, može se nastaviti s novom, ali tek nakon pauze od najmanje tri do četiri dana.

Morate znati da post koji bi trajao više od sedam dana može u tijelu izazvati neželjeni učinak. To znači da se stanice tijela počinju međusobno prehranjivati, budući da im nedostaje ispravna, prirodna hrana. To bi moglo biti vrlo opasno.

Za vrijeme posta ne bi se trebala jesti nikakva teška hrana, ali zato čovjek koji posti treba uzimati velike količine vode ili razrijeđene sokove od svježeg i sirova voća. Nakon završenog posta najmanje tri dana ne smije čovjek uzimati velike količine teške hrane, zato stoje tijelo imalo priliku odmarati se i opuštati za vrijeme posta, tako da se ne može odmah naviknuti na probavne djelatnosti. Najbolja hrana prvog i nekoliko narednih dana poslije završene kure posta jesu svježi, sirovi sokovi od povrća i poneki svježi, sirovi plod voća.

Nemojte se zaluđivati "tablicama mršavljenja" koje su posvuda u modi. Na svijetu ne postoje dva čovjeka istih osobina, stoga vam nit vodilja mora uvijek biti struktura tijela, njegova veličina i tjelesna građa. Konja koji služi za jahanje i konjske utrke

nećete nikad vidjeti na njivi kako vuče za sobom plug. Baš kao što nećete vidjeti konja za vuču ili oranje na hipodromu kako se takmiči s ostalim trkaćim konjima. Isto vrijedi za ljude. Neki ljudi pucaju od nervozne napetosti i snage, dok su drugi istovremeno flegmatici, a možda i prave lijenčine. Kad čovjek uspije dovesti pod kontrolu jedno i drugo, učinio je velik korak u smjeru postizanja sjajnog zdravlja.

Na kraju krajeva, najveći teret čovjekove neobazrivosti glede uzimanja najbolje hrane u umjerenim količinama pada na jetru. I upravo ćete vi sami osjetiti svu patnju koja nastaje zbog nesposobnosti jetre da funkcionira što ispravnije i djelotvornije. Energija je najvažniji i najhitniji čimbenik koji održava pravilnu uravnoteženost tijela te nam tako omogućava bolji i bogatiji život. Osjeti li tijelo nedostatak energije, ono će taj nedostatak nadomjestiti oksidacijom masnoća pohranjenih u jetri.

Razmislite li malo dublje o svemu što ste pročitali na prethodnim stranicama, neće vam biti teško shvatiti svu složenost funkcioniranja jetre tijekom probavnog procesa. Imate li na pameti izmjenu škroba i šećera, stvaranje aminokiselina za dobivanje bjelančevina te pretvaranje masti u tekućinu - uvidjet ćete da nije nikakvo čudo što dolazi do oboljenja jetre ako tijelo ne dobiva ispravnu hranu.

Najozbiljniju štetu nanose jetri alkohol i nikotin, pretjerane količine mokraćne kiseline, preobilni i prečesti obroci od mesa, jela pečena na ulju ili masti, te živežne namirnice u kojima ima previše škroba i šećera.

Najbolja specijalna hrana za jetru je med, koji se brzo pretvara u glikogen, zatim miješani sokovi od sirove mrkve, cikle i krastavaca. To su glavni sastojci hrane potrebne jetri koji čovjeku jamče sjajno zdrav-Ue.

Dvadeset i prvo poglavlje

Hipotalamus

Vaš hipotalamus nije nikakva žlijezda, ali nema žlijezde u vašem tijelu koja ne bi bila izravno ili neizravno pod njegovim utjecajem, pod utjecajem njegovih mnogobrojnih i različitih funkcija. Hipotalamus je jedan od najvažnijih i najhitnijih žarišta čovjekova organizma.

Spoznaja vrlo složenih i u svim dijelovima tijela djelatnih funkcija hipotalamusa može čovjeka osloboditi od mnogi strahovanja i frustracija. Posvećuje li čovjek potrebama tijela nužnu pozornost, te istovremeno ovladava svojom dušom i osjećajima, on uvelike doprinosi uravnoteženom djelovanju hipotalamusa.

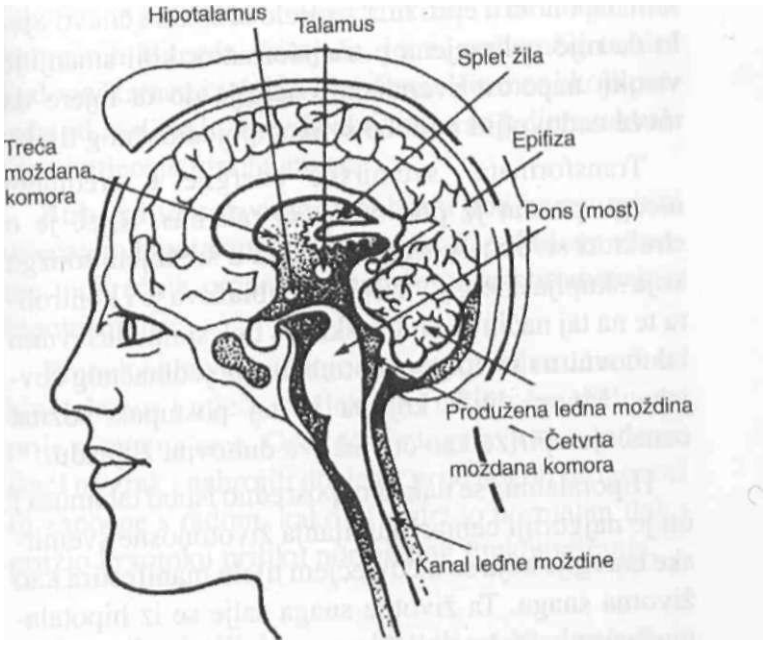
Hipotalamus je u stvari svežanj vlakana i stanica u središtu lubanje i srednjeg mozga. Njegovo djelovanje očituje se gotovo u svim funkcijama endokrinih žlijezda. Oči, organi sluha, izmjena tvari, krvni tlak (i onaj gornji i onaj donji), izlučivanje vode, uravnoteženost vode u tijelu, održavanje temperature, apetit i

glad, fenomen spavanja, praktično svaka duševna, tjelesna i duhovna funkcija i aktivnost na bilo koji način, izravno ili neizravno, pod utjecajem je ili kontrolom djelovanja hipotalamusa.

Prošlo je tek pedeset godina otkako se hipotalamusu počela posvećivati posebna pažnja. Međutim, područje njegovih zadaća toliko se proširilo, daje čovjek cijelo to vrijeme uspio otkriti tek najvažnije aspekte njegova značenja za naš svakodnevni život. Mnoge aktivnosti hipotalamusa, pogotovo na području čovjekova duhovnog razvitka, bile su sve do nedavno neotkrivene, samo zato jer nije bilo znanstvenika koji bi u životu duhovno naslućivali s one strane tejelesnog.

Električna snaga života

Da bismo mogli spoznati silan utjecaj hipotalamusa, moramo se posvetiti proučavanju **epifize.** Epifizu bismo mogli usporediti s radio antenom koja iz atmosferskog okruženja hvata struju svemirske energije, struju koja djeluje poput električne struje kad dospije u tijelo. Svemirska energija je beskrajna, iskonska snaga koja prožima čitav svemir, koja održava planete na njihovim kružnim putanjama te djeluje izravno u samu srž svake pojedine stanice čovječjeg tijela.



Kao što se na stotine tisuća volti električne energije iz neke ogromne hidrocentarale šalje elektrovodovima do transformatora u neposrednoj blizini vaše kuće, tako svemirska energija dospijeva pod neopisivo visokim naponom u epifizu, i zacijelo bi spalila čitavo tijelo da nije pohranjena u transformator koji smanjuje visoku napetost svemirske energije do te mjere da može zadovoljiti potrebe svakog pojedinačnog tijela.

Transformator svemirske energije u srednjem mozgu poznat je pod nazivom talamus. Riječ je o strukturi sive mase stanica i tkiva u srednjem mozgu koja skuplja energiju iz epifize, ublažava je i kontrolira te na taj način dovodi u sklad s tjelesnim, duševnim i duhovnim razvitkom i potrebama pojedinačnog čovjeka. Mnogi ljudi kojima je taj postupak poznat označuju epifizu kao čovjekovu duhovnu žlijezdu.

Hipotalamus se nalazi neposredno ispod talamusa i on je najgornji centar skupljanja životonosne svemirske energije koja se u čovječjem tijelu manifestira kao životna snaga. Ta životna snaga šalje se iz hipotalamusa u sve dijelove tijela.

Najvažnija tekućina u tijelu je leđna moždina. Ta tekućina bavi se svemirskom energijom ili životnom snagom više od bilo kojeg drugog dijela tijela, izuzmemo li epifizu i talamus. Leđna moždina kola kralježnicom, ispunja očnu jabučicu, podmazuje slušne organe, u njoj se kupa svaki živac našeg tijela. Svaka žlijezda u tijelu ovisi o odnosu prema osjetljivom djelovanju leđne moždine, a to osjetljivo djelovanje uključuje u sebe i hipotalamus.

Hipotalamus leži neposredno iznad hipofize te pomoću spleta živaca i krvnih sudova koji se šire od hipofize utječe ili kontrolira funkcije i aktivnosti nadbubrežnih žlijezda, štitnjače, jetre, gušterače, testisa kod muškaraca i jajnika kod žena. Hormoni koji potječu od različitih žlijezda aktiviraju se jedino zahvaljujući utjecaju hipotalamusa.

Bubrezi se uglavnom reguliraju pod hormonskim utjecajem hipotalamusa preko hipofize. Mnoge smetnje mokraćnih organa prouzročene su poremećajem hipotalamusa.

Emocionalno uzbuđenje ima neposredan učinak na hipotalamus i utječe na tlak krvi u čitavom tijelu - a prije svega na srce. Onaj tko je toga svjestan rado će izaći na zrak i nabrojiti do deset prije negoli progovori ili započne s radom, kako bi zadržao normalan tlak i pružio krvotoku priliku normalnog funkcioniranja.

Jeste li osjetljivi na vrućinu ili na hladnoću?

Hipotalamus je vaš najbolji termometar. Kao i svaki drugi dio vašeg tijela i hipotalamus može biti zahvaćen tumorom ili nekim drugim oštećenjem, ako čovjek zanemari unutarnju čistoću tijela te izbjegava uzimati dovoljne količine sirove hrane. Razvije li se u hipotalamusu tumor ili neko drugo oštećenje - što se

doduše vrlo rijetko događa - može to dovesti do poremećaja temperaturnog ustroja tijela.

Ako se čovjek brine o svom tijelu, i ako je riječ o zdravom hipotalamusu, tada će hipotalamus aktivirati potrebne živčane mehanizme za odstranjivanje previsoke temperature pomoću stimuliranja disanja, srčane frekvencije i leđne moždine. Ako se temperatura krvi prekomjerno povisila, čovjek se počinje znojiti; nakon preznojavanja tjelesna temperatura se opet normalizira i čovjek se osjeća dobro.

Ako je hladno, hipotalamus djeluje ograničavajuće na isijavanje topline iz organizma, što ima za posljedicu zadržavanje topline u tijelu. I sama toplina proizvodi se u tijelu pomoću hipotalamusa uslijed sagorjevanja tijekom izmjene tvari. U tome ima značajnog udjela i žlijezda štitnjača. Sva krv koja cirkulira tijelom prolazi kroz štitnjaču. Slijedom te činjenice štetne tvari u krvi ne zahvaćaju samo štitnjaču, već i sam hipotalamus.

Štetne tvari u krvi, zahvaljujući njenom cirkuliranju po čitavom tijelu, dospijevaju u hipotalamus i mogu znatno nauditi tom dragocjenom termostatu te prouzročiti poremećaj u njegovu funkcioniranju. Te štetne tvari dospijevaju pomoću krvi u hipotalamus iz debelog crijeva, kad zbog nagomilavanja otpadnih tvari dođe do začepljenja debelog crijeva. Da biste svoj hipotalamus uspjeli održati u dobrom, snažnom i energetskom stanju, pazite na to što jedete i vodite brigu o tome da vaš sustav izlučivanja bude čist.

Trebala bi nam čitava knjiga da bismo barem u donekle razumljivom obliku prikazali višestruke zadaće hipotalamusa. Naglašavam to zato da vam bude što jasnije od kolike je važnosti brižno paziti na sve tjelesne, duševne i duhovne navike i stajališta, hoćemo li da nam to središte od životne važnosti u našem tijelu bude od pomoći u postizanju i očuvanju sjajnog zdravlja.

Dvadeset i drugo poglavlje

Hipofiza

Hipofiza se satoji od tri pojedinačna režnja, a njome u svemu upravlja, na nju utječe i njen rad kontrolira hipotalamus. Podijeljena je na tri područja: prednji, srednji i stražnji i režanj.

Srednji režanj hipofize je vrlo malen, u usporedbi s veličinom ostalih žlijezda. Njegov utjecaj na čovjeka u neku je ruku presudan, budući da kod spolnog odnosa regulira izbacivanje sperme te izravno utječe na tip embrija u nastajanju. Reproducira uglavnom karakteristike oca.

Prednji režanj hipofize regulira izlučivanje ili stvaranje hormona u štitnjači, u nadbubrežnim žlijezdama, u jetri, u muškim i ženskim spolnim žlijezdama, a regulira i stvaranje inzulina u gušterači.

Stražnji režanj hipofize, koji je također pod velikim utjecajem hipotalamusa, upravlja i regulira tjelesnu temperaturu. Taj upravljački mehanizam pravo je čudo glede svoje složenosti (kompleksnosti). On ima udjela kod temperature krvi, kod stvaranja znoja po

čitavom tijelu od glave do nogu, kod djelovanja pora na koži koje se na vrućini otvaraju a na hladnoći zatvaraju.

Stražnji režanj hipofize upravlja procesom opskrbljivanja vode u tijelu, izvanredno važnom djelatnošću, ako znamo da se tijelo najvećim dijelom sastoji od vode. Ta djelatnost uključuje stalnu izmjenu vode između krvi i tkiva. I zato mora voda u tijelu biti čista i zdrava.

Zadaća hipofize je također da upravlja izlučivanjem vode preko bubrega. Kao regulatori temperature bubrezi su u vrijeme hladnoće aktivniji, jer se u tom slučaju zatvaraju pore na koži i onemogućava odstranjivanje topline kroz kožu. S druge strane, na vrućini se pore otvaraju kako bi se kroz njih odstranila suvišna toplina. U tom slučaju dolazi do odgovarajuće redukcije u radu bubrega.

Hipofiza proizvodi nekoliko različitih vrsta hormona. Jedan od njih bavi se izmjenom masti i ugljikohidrata, čime omogućuje stvaranje glikogena za srčani mišić i ostale mišiće. Osim toga, utječe na rast kostiju i mišića. Drugi potiče stvaranje hormona nadbubrežnih žlijezda. Treći stimulira izlučivanje i raspodjelu hormona štitnjače i ostalih itekako značajnih i učinkovitih hormona.

Kao najbolja hrana za hipofizu dosad su dokazane slijedeće vrste povrća: repa, mrkva, krastavci, celer i

peršin, pogotovo ako se uzimaju u obliku sokova, bilo pojedinačno bilo miješano. Svježe sezonsko voće također je vrlo dobro.

Dvadeset i treće poglavlje

Nadbubrežne žlijezde

Nadbubrežne žlijezde su dvije kape ili haube smještene na samom vrhu lijevog i desnog bubrega. Njihova zadaća je također mnogostruka i vrlo važna.

Nadbubrežne žlijezde upravljaju menstruacijom i djelovanjem spolnih žlijezda. U nihovoj nadležnosti je također uspostavljanje ravnoteže između određenih elemenata u tijelu, na primjer, između kalcija, fosfora, klora i natrija - klor i natrij uglavnom kao sastavni dijelovi krvi. Te su žlijezde nadležne i za određene funkcije organa vida, na primjer za priširenje zjenica.

Nadbubrežne žlijezde imaju zajedno sa solarnim pleksusom, spletom živaca u želučanom udubljen)u, presudnu ulogu glede stanja uzbuđenosti i emocija.

Budući da nadbubrežne žlijezde upravljaju određenim funkcijama peristaltike, neispravnost njihova djelovanja dovodi do poremećaja, nadražujućih stanja i velikih tegoba u probavnom sustavu. Poremećaj tih žlijezda je nadalje odgovoran za tumore, za niski krvni tlak pa čak i za stresne grčeve.

S druge strane, nadbubrežne žlijezde stimuliraju mišiće i živčani sustav, a jednako tako obnavljaju strukturu stanica i tkiva.

Pretjerana spolna aktivnost otežava i remeti stvaranje hormona i funkcije nadbubrežnih žlijezda. To štetno djeluje na čitavo tijelo, počev od glave i mozga pa nadalje.

Nadbubrežne žlijezde uistinu su rogovi ispunjeni hormonima. Proizvode preko pedeset različitih vrsta i tipova hormona. Ništa se u tijelu ne može stvarati ili proizvoditi bez osnovnog materijala iz kojega se sastoji neka tvar. U skladu s tom spoznajom nije teško zaključiti da nije dovoljno tijelo osiguravati bilo kakvom hranom, već ga treba osiguravati *održavajućom (Životonosnom)* hranom koja se može brzo probavili i tijekom probave izmijeniti. Nema te hrane koja bi ljudskom organizmu, a posebno endokrinim žlijezdama, bila primjerenija od svježeg, sirovog povrća, pripremljenog u obliku čistih ili miješanih sokova. Od velike je koristi za nadbubrežne žlijezde ako čovjek pije čisti sok od mrkve ili miješane sokove od mrkve, repe i kokosova oraha, ili od mrkve, salate glavatice i lucerne, ili od mrkve i peršina.

Posebno se preporučuju zeleni sokovi. Pripremaju se naravno od svježeg, sirovog povrća. Zrela papaja, koja je danas lako dostupna, također je vrlo korisno jelo za pravilno održavanje uravnoteženog djelovanja nadbubrežnih žlijezda.

Svaka nadbubrežna žlijezda prekrivena je malom vrećicom ili malom haubom koja se sastoji od dvaju različitih slojeva. Unutarnji sloj je medulla (moždina), a izvanjski sloj je kortex (kora).

Količina krvi koja dnevno prolazi kroz medulu veća je od količine u bilo kojoj drugoj žlijezdi slične veličine, izuzev štitnjače. Zadaća medulle je stvaranje hormona (adrenalina i noradrenalina), koje često nazivamo hormonima za slučajeve u nuždi. Ti hormoni povećavaju krvni tlak, suzuju krvne sudove i ubrzavaju otkucaje srca, na primjer prilikom opasnosti ili straha.

Hormon adrenalin potiče odstranjivanje šećera kroz jetru čime se povećava šećer u krvi.

Kortex je također od životne važnosti, hormoni kortexa omogućuju tijelu svladavati situacije kao što su intenzivna emocionalna uzbuđenost i napetost mišića, stresna i tegobna stanja i temperaturni ekstremi.

Umjetno stvaranje žlijezdane kore poznato je kao kortison - jedan od najopasnijih lijekova koji se uzima za smirivanje poremećaja kakav je na primjer artritis, prije nego su dijagnosticirani uzroci pojave samog poremećaja.

Hipofiza izlučuje hormon pod nazivom ACTH - skraćenica za *adeno-corticotropes hormon* - koji ima izravan utjecaj na izlučivanje hormona korteksa kod nadbubrežnih žlijezda. Ako se kortison uzima pogreš-

no ili u zabludi, može besprijekornu suradnju hipofize i nadbubrežnih žlijezda narušiti i prouzročiti ozbiljne poremećaje u tijelu, na primjer zadržavanje vode u tkivu, što ima za posljedicu izblijedjele obraze, kakve su imali Brežnjev i Pompidu pod stare dane.

Uvijek iznova naglašavam kako je važno u svakom pogledu voditi bri *iu* o tjelesnom, duševnom i duhovnom stanju tijela. Propust ili zanemarivanje u bilo kojem pogledu dovodi naposljetku do katastrofe. Endokrine žlijezde omogućavaju nam bogatiji život, život kakvim se postiže i održava sjajno zdravlje.

Dvadeset i četvrto poglavlje

Štitnjača

Štitnjača je, izuzmemo li jetru, najveća endokrina žlijezda. To je žlijezda koja upravlja čovjekovim temperamentom, primjereno njogovoj konstituciji, prirodi, karakteru, glasu, njegovim dobrim i lošim osobinama.

Štitnjača se nalazi u vratu ispred i pokraj Adamove jabučice. Ako znamo da svaka kap krvi u tijelu otprilike svakih petnaest minuta prolazi kroz štitnjaču i da se iz te žlijezde transportira u krv svaki dobar ili loš element i svaka bakterija, neće nam biti teško shvatiti zašto je štitnjača jedna od najutjecajnijih žlijezda, kako na mladog tako i na starog čovjeka.

Postoje dva elementa koji su neophodno potrebni za djelotvorno funkcioniranje štitnjače - jod i cink. Ako ti elementi, ili samo jedan od njih, nisu u dovoljnim količinama sadržani u hrani, ili ih uopće nema, štitnjača ih ne može uzimati iz krvi koja protječe kroz nju. To dovodi do lančanih poremećaja koji znatno otežavaju čovjekovo blagostanje i najozbiljnije ugrožavaju ostvarenje njegove želje za postizanjem i održavanjem sjajnog zdravlja.

Štitnjača proizvodi hormon tiroksin, pri čemu je značajna uloga joda i cinka. Mikroskopski male količine tiroksina preuzima krv tijekom svog protjecanja kroz štitnjaču. Tiroksin regulira mnoge tjelesne funkcije, na primjer izmjenu ugljikohidrata, oskrbljivanje tijela vodom, rad mišića, živaca i spolnih organa.

Izvanredno važna i životno nužna zadaća štitnjače leži u njenom izmjeničnom odnosu prema ostalim endokrinim žlijezdama, posebno prema hipofizi i nadbubrežnim žlijezdama. Nedostatak cinka i joda u organizmu dovodi do poremećaja u izmjeni masti što ima za posljedicu stvaranje masnog tkiva na mjestima gdje je to najmanje poželjno.

Pretjerano stvaranje tiroksina u štitnjači prouzročuje mnoge smetnje, npr. grčeve, gubljenje težine, iscrpljenost, nervozu, nemir, razdražljivost, gubitak duševne i tjelesne snage, te povremene zastoje u redovnoj izmjeni tvari. Sva ta stanja može čovjek izbjeći, ako uzima dovoljne količine morske trave, algi i cinka te pije sokove od svježeg, sirovog voća i povrća. U svakom slučaju najbolji rezultati postižu se, ako se čovjek podvrgne nizu ispiranja svojih crijeva. Vrijednost i nužnost ispiranja crijeva je tema koja u najmanju ruku zavrijeđuje u redovnim vremenskim razmacima čovjekovu pozornost i brigu. Otrovi koji mogu nastati u debelom crijevu tijekom probave postaju upravo nevjerojatni ako smo propustili razmišljati i posvećivati se toj najvažnijoj temi.

nu, kako bi moglo normalno funkcionirati. Kao element sagorijevanja dušik se u tijelu primjenjuje za sagorijevanje istrošenih i mrtvih stanica i tkiva te za njihovo izlučivanje.

Mi možemo bez hrane još danima, pa čak i tjednima normalno egzistirati i obavljati svoje svakodnevne poslove, a da ne umremo. Ali bez zraka ne možemo živjeti duže od nekoliko minuta.

Krv preuzima dušik, iz zraka koji udišemo, od pluća i posreduje ga jetri. Jetra ga primjenjuje za obnovu i regeneraciju bjelančevina u čitavom tijelu, ali i kao dopunu dušiku kojega dobivamo preko hrane koju jedemo i pića koje pijemo. Udišemo li prljavi i zagađeni zrak, dušik što ga inhaliramo onečišćen je razmjerno zagađenom zraku. Tako onečišćen dušik prodire kao otrovna tvar u stanice i tkiva.

Dušik postaje otrovnom tvari već u samom zagađenom zraku koji udišemo. Dušik kao nositelj otrova u nečistom zraku mnogo je postojaniji i čvršći, odmah nakon udisaja dospijeva u jetru i tamo se obrađuje, za razliku od dušika što ga inhaliramo s hranom te kola cijelim krvotokom od glave do nogu. Svi otrovi u udahnutom zraku dospijevaju naposljetku u područje mozga gdje nanose određena oštećenja. Otrovi prodiru u sustav endokrinih žlijezda u području mozga i otežavaju djelotvoran rad endokrinih žlijezda u svakom pogledu. Ti se otrovi potom sire u druge dijelove tijela, sa svakom kapi krvi putuju kroz čitav organizam. Srce razašilje svakih dvadesetičetiri

Devetnaesto poglavlje

Napitci

Mi moramo piti razne tekućine, kako bismo održali ravnotežu vode u svom tijelu. Tijelo se satoji od šezdesetipet do sedamdeset posto vode. Otprilike četiri litre vode izluči se iz tijela u roku od dvadesetičetiri sata kroz pore na koži, bubrege i ostale organe izlučivanja. Da bismo održali pravilnu uravnoteženost vode, mora se taj gubitak vode nadoknaditi.

Oko četiri litre vode u tijelu čini sastavni dio krvi i cirkulira pod pritiskom pumpanja srca. Pomoću tog pritiska ili pumpanja voda zajedno s krvlju dopire u sićušne krvne kapilare i prodire u prostor između stanica i tkiva tijela, pri čemu se svaka stanica kupa u toj vodi. Ta vodenasta krv poznata je kao limfa.

Tako smo došli do kružnog sustava limfe. Limfa cirkulira vlastitim kružnim kanalima čitavim tijelom. Ti kanali poznati su kao limfni sustav. Limfni sustav počinje na mjestu gdje se u mrežu hvata limfna kapilara na kraju svakog krvnog suda. Limfni sudovi tjeraju limfu pomoću jugularnih vena u srce i krvotok.

Dvadeset i deveto poglavlje

Spolne bolesti

Dok pišem o spolnim bolestima sjećam se jednog iskustva koje sam doživio u ranoj mladosti. Radio sam u svom uredu. Jednog dana vratio se namještenik, čiji pisaći stol je bio do mog s ručka i izgledao je kao da se doslovce borio s čudovištem. Obraz mu je bio bijel poput plahte. Reče mi: *"Walkeru, upravo sam postao svjestan najstrašnije lekcije u svom životu. U toj i toj ulici upriličena je izložba voštanih radova. Ako tvoj želudac može svašta podnijeti, preporučam ti da odeš tamo i razgledaš tu izložbu."*

To je naravno probudilo moju znatiželju i ja sam za vrijeme podnevne pauze otišao na to mjesto. Izložba je bila upriličena u jednoj radnji čiji prozori su bili neprozirni, tako da se izvana nije moglo baš ništa vidjeti. Platio sam ulaznicu i ušao.

Do zidova i nasred radnje, paralelno sa zidovima, bih su poredani stolovi. Na svakom stolu ležala je reprodukcija prirodne veličine različitih dijelova čovječjeg tijela, a osobito su dolazili do izražaja muški i ženski spolni organi. Najdublje su me pogodili

voštani modeli bolesnih organa na kojima se vidjela pustoš gonoreje i sifilisa. Vjerujte mi, bila je to lekcija dovoljno drastična za sav moj preostali životni vijek.

Tisuću i tisuću puta razmišljao sam kasnije u životu o tome kako bi bilo poučno da se takva izložba može upriličiti u svakoj školi! Promiskuitet bi nakon toga bio sasvim sigurno znatno sužen.

Na izložbi bi trebali prednjačiti oni izlošci koji pokazuju unutrašnjost organa i napredovanje bolesti. Kod muških dijelova tijela do izražaja dolazi zadržavanje urina, postupno razaranje mokraćnog kanala koji prolazi kroz prostatu te otežava izvršavanje njene zadaće. Razaranja se šire u mokraćni mjehur i tijekom dvanaest mjeseci zahvaćaju sluzavu kožu čmara te otežavaju rad mokraćnih organa te organa za odstranjivanje izmeta. S vremenom se bolest proširuje na oči, gdje prouzročuje sljepoću, a kad prodre u krv, dovodi do oboljenja serozne kože i podmazivanja zglobova, tako da se zglobovi ukoče.

Modeli ženskih organa demonstrirah bi upečatljivo kako je teško dijagnosticirati prisutnost gonokoke, iako nije prošlo mnogo vremena od zaraze. Postoje i brojne druge smetnje koje se ne svode samo na gonoreju već i na druge uzročnike. Neke od bolesti su atrtritis, bolesti organa vida koje ponekad dovode do posvemašnjeg sljepila, kao i izobličena, kvrgava i gruba koža. Ostale komplikacije, koje bi bile prikazane, odnosile bi se na otekle mišiće, degeneraciju plućnih krila, upalu mozga, oštećenja leđne moždine i otvrdnuće srčanog mišića.

Trideseto poglavlje

Odgovor na vašu dvojbu

Čovjek je na početku bio savršen. Svemogući Bog stvorio je Adama "na svoju sliku", kao živi hram Boga. Bog je stvorio Edenski vrt za Adama, gdje je raslo drveće svakovrsnog voća - očima ugodnog i dobrog za jelo. Bog reče Adamu da smije ubirati i jesti voće sa svokog drveta, uz jednu iznimku. Bilo je to drvo koje je Bog nazvao "drvo spoznaje dobra i zla" i on reče Adamu: "Sa stabla spoznaje dobra i zla da nisi jeo!".

Potom stvori Bog Evu, savršenu ženu za Adama, i preda im Edenski vrt kao zavičaj.

Eva posluša sotonu, đavla u liku zmije, i ona s Adamom prekrši Božju zapovijed. Ubrali su i jeli plod sa zabranjenog drveta. Posljedica toga bio je gubitak predivnog zavičaja. Od tog događaja čovjekova sreća je život u bijedi! Čovjeku je dana slobodna volja i on je bio svoj gospodin. Svemogući Bog postavio je pravila, zakone i zapovijedi kao niti vodilje za čovjeka. One su čovjeku jamčile blaženstvo, da je kojim

slučajem živio u skaldu s njima, da nije bio neposlušan.

Čovječanstvo se očito odlučilo za nepridržavanje Božje zapovijedi, što gaje dovelo do sadašnjeg kaosa u svijetu. Znamo daje i prvi, Adamov svijet bio stvoren iz kaosa. Želimo li stvoriti novi svijet, mi imamo za to sve preduvjete. Svatko od nas može učiniti nešto da se sadašnje stanje nereda i nezakonitosti temeljito promijeni. Svatko mora početi kod sebe samoga.

Svaki čovjek ima tijelo koje je opremljeno snagom za borbu i sposobno je ovladavati svojim duševnim i tjelesnim djelatnostima.

Današnji tempo pregazio nas je gotovo preko noći. Sati prolaze kao minute, mjeseci kao dani, čovjek se naprosto ne stigne zaustaviti, opustiti i svoju sadašnjost promatrati u svjetlu budućnosti za kojom čezne.

Čovjek ne uspijeva usporiti korak, više ne razmišlja o putu kojim kroči. Posljedica toga je trajno stanje duševne i tjelesne zahuktalosti. Čovjek je ispostavljen slučajnostima svoje okoline i svom svakodnevnom radu.

Takvom stanju moramo plaćati danak u lošem zdravlju, brigama, frustracijama i s njima povezanim negativnim odnosima koji dovode do prijevremene senilnosti, propadanja i posve nepotrebne prerane smrti.

Čovječje tijelo sačuvalo je u svojoj nutrini još uvijek sposobnost da se prilagodi prirodnom načinu života i prehrane, samo ako se čovjek potrudi i zauzme takvo duhovno stajalište da mu neće biti teško odbaciti loše navike i ovladavati svojim apetitom. Zakoni prirode su vrlo jednostavni. Jedite uglavnom hranu u sirovom stanju, organsku hranu bez kemijskih dodataka i otrovnih prskanja. Udišite svježi, čisti zrak. Razmišljajte pozitivno i budite zahvalni svemogućem Bogu što vam je uspjelo otkriti ta osnovna načela, dok još nije prekasno.

Potrebno je mnogo zemlje da bi se mogla prehraniti stoka, a jedemo li meso od goveda u našem tijelu skupljaju se prevelike količine mokraćne kiseline.

Čovjeku je potreban samo mali komadić zemlje na kojemu bi rasla salata, povrće i voće potrebno za jednu obitelj. Hranjenje takvom hranom je najzdravije.

Najbolje sredstvo zaslađivanja je med. Dvije ili tri košnice dovoljne su da pčele pokupe sav med na površini od nekoliko kilometara. Nijedno sredstvo zaslađivanja ne može se kao živežna namirnica uspoređivati s medom.

Što se tiče sjajnog zdravlja, rješenje je vrlo jednostavno. Počnite proučavati riječi Svetog pisma, osobito pažljivo čitajte petu i šestu glavu Ponovljenog zakona ili Pete Mojsijeve knjige. I sve to dosljedno provodite u svom životu i djelovanju.

Trideset i prvo poglavlje

Organsko vrtlarstvo

Riječ organsko u odnosu na biljke, seljačka dvorišta i poljodjelstvo podrazumijeva bit svojstvenu živim organizmima, nešto što pripada živim organizmima ili proizlazi iz takvih organizama. U biološkom pogledu organizmi su tvari ili supstancije koje nastaju da bi dalje pronosile znakove života, i to preko živih organa koji samostalno djeluju, ali ovise jedni o drugima. Drukčije rečeno, svaka živa supstancija - životinja, biljka, bakterija itd. - jest organizam.

Očito je da ne može biti organsko nešto što ne pokazuje ili ne sadrži u sebi život. Mi ne možemo istovremeno imati život i smrt, ali mrtva materija može naravno otežavati izražavanje i aktivnosti života i živih supstancija.

U ranijim vremenima hrana kojom se čovjek hranio bila je najvećim dijelom više ili manje prirodno organska. To znači da kemijska sredstva za gnojenje koja su razarala organske elemente u zemlji nisu bila općenito prihvaćena, njihova prodaja nije bila u modi.

Osnova organskog tla je raspoloživost živih mineralnih i kemisjkih elemenata za biljke. Ti elementi morali bi sadržavati sebi svojstvene encime u njihovom aktivnom, obnavljajućem, nanovo stvarajućem obliku.

Kao što graditelj neke kuće ne može izgraditi kuću sve dok nema za to potreban materijal s kojim će graditi, tako ne mogu ni biljke savršeno rasti, ako im za vrijeme rasta nedostaju hranjive tvari, nužno potrebne za jačanje i razvitak korijena.

Umjetne, kemijske tvari iz kojih nastaje umjetno gnojivo nemaju ni snage ni sposobnosti da tlo ispune životom. Njihova jedina svrha je ubrzavanje rasta biljaka! Gliste i bakterije u tlu zaziru od takvih kemijskih supstancija. Stoga tlo ostaje prikraćeno za najosnovniju pretpostavku koja je prema planu prirode nužno potrebna za organski rast biljaka. Te kemikalije "zatvaraju" tlo, jer ga čine jako tvrdim.

Biljke koje su rasle na organski obrađenom tlu su najhranjivije. Želite li u svom vrtu uzgajati biljke, morate imati na umu daje temeljito kompostirano tlo povoljnije za kvalitetu biljaka od loše kompostiranog.

Ljudi, životinje i biljke koji se hrane živežnim namirnicama ubranim na dobro kompostiranom tlu, mogu se prije i jače oduprijeti bolestima, ako nije nešto drugo posrijedi. Kad bi to bio jedini uzrok, svaki bi inteligentan čovjek, ako je u stanju, trebao u svom vrtu uzgajati stoje više moguće biljaka za svoju obi-

telj, jer bi se na taj način mogla kontrolirati kvaliteta hrane.

Ne treba mu velik komad zemlje na kojemu bi mogao privrijediti svu hranu potrebnu tijekom godine svojoj obitelji organskim načinom obrade. Vrlo je važno imati u spremniku dovoljne količine vode za zalijevanje.

Da bi se na nekom tlu zaista moglo uzgajati biljke organskim načinom obrade, trebalo bi najprije ispuniti dvije osnovne pretpostavke:

1. Gliste bi morale tlo prirodnim putem prozračiti i učiniti plodonosnim.
2. Tlo bi moralo sadržavati velik broj živih organizama u obliku bakterija koje dograđuju sastav tla rastvaranjem propalih, uvelih biljaka.

Pod takvim uvjetima može korijen biljke prodrijeti dublje u zemlju te izvlačiti korist iz dubinskih elemenata, što se kod komercijalnog gnojenja tla najčešće ne događa.

Čovječje tijelo sastoji se od približno pedeset i devet mineralnih i kemijskih elemenata. Da bi se ispunio zakon regeneracije, nužno je potrebno da su ti elementi sadržani u hrani, a hrana bi te elemente u organskom obliku morala uzimati iz tla.

Šesnaest elemenata nalazi se uvijek u salatama, povrću, voću, orasima i sjemenkama, bez obzira na

činjenicu da su neki sadržani u većem a neki u manjem postotku svojih normalnih prednosti. Sposobnost ljudskog tijela da eventualni nedostatak nekih elemenata nadomjesti do određenog stupnja unutar vlastitih granica, omogućuje mu da izađe na kraj i s lošijom hranom, kakva se uglavnom danas jede.

Kod ostala četrdeset i tri elementa radi se o tako neznatnim količinama da ih biljke uzgajane na kemijski obrađenom tlu uopće ne sadrže ili sadrže u nedovoljnim količinama. Kad bi odstranjivanje jednog takvog nedostatka bio jedini razlog, trebao bi svatko tko hranu privređuje organskom obradom tla to na svaki način i dalje činiti i razvijati u sebi osjećaj za što bolju kvalitetu hrane. Biljke koje rastu na organski kompostiranom tlu, prodiru svojim korijenjem dublje u zemlju gdje nailaze na praelemente. Kemijska sredstva za gnojenje "zatvaraju" tlo i sprečavaju dublje prodiranje korijenja u zemlju gdje bi se mogli pronaći praelemnti.

Sve je to vrlo jednostavno, zato jer'je prirodno.

Važno pitanje današnjeg vremena odnosi se na hranu u našim prodavaonicama i supermarketima. Jeste li kada promatrah ljude kako gledaju u svoje papiriće te na policama supermarteka izabiru povrće i voće? Promatrajte ih! Neki ljudi uzimaju pregršt ovoga, pregršt onoga, bez imalo razmišljanja, odobravanja ili osuđivanja, trpaju sve u vrećicu - i odlaze. Ti ljudi nemaju ni najmnanje predodžbe o kvaliteti hrane koju kupuju i vjerojatno ih to nimalo ne zanima.

Pa ipak , ja sam s velikim zanimanjem promatrao kako su mladi ljudi, u iznenađujuće velikom broju, uzimali sebi vremena te se brižno pozabavili svojim izborom, kupujući najsvježiju i najbolju kvalitetu.

Krajnje je vrijeme da se domaćice informiraju o tome što čini kvalitetu hrane. Kad čovjek kupuje hranu, on na kraju krajeva čini to s jednim jedinim ciljem i svrhom - da nahrani svoje tijelo. Hrana nije u biti hranjiva, ako joj nedostaju životonosni sastojci.

Svaki čovjek želi sebi dobro zdravlje - sjajno zdravlje - i ako ne zna kako se ono postiže, on neće biti u stanju usporiti degeneriranje stanica i tkiva čije posljedice su bolest i prijevremeno starenje.

Za sadašnje loše zdravstveno stanje i opasnu situaciju prehrane suodgovorne su prije svega domaćice, a ne samo proizvođači, prodavači, prekupci ili kupci. Svi ti ljudi, prekupci i prodavači, idu putem najmanjeg otpora, kako bi uz najmanje ulaganja i niske troškove ostvarili što veći profit. Isporučuju uvijek ono što se traži na tržištu! Kad bi domaćice masovno tražile organski proizvedenu hranu, ta bi se hrana pojavila na tržištu! To će se jednog dana i ostvariti, neće proći mnogo vremena, bit će to dan kad će za velik broj ljudi nastupiti sjajno zdravlje, ljudi koji nisu imali nikakvu predodžbu što im uistinu nedostaje. Prodavaonice će biti opskrbljene kvalitetnom hranom koja nam je uistinu potrebna.

Već danas mogu se primijetiti zdravi i pozitivni učinci ili načela organske proizvodnje hrane na što se proteklih godina upozoravalo. Mnogi ljudi, mladi i stari, vraćaju se natrag majčici zemlji. Neki od njih izvlače najveću moguću korist iz svega nekoliko kvadrata svog vrta. Mnogi pretvaraju svoje travnjake u plodne vrtove. Pa čak i ljudi koji žive u stambenim blokovima, obrađuju vrtne gredice na kojima uzgajaju razne vrste povrća. Neki ljudi pretvaraju velike parcele (petnaest puta četrdesetipet metara) u zgdone i korisne vrtove. Neki ostvaruju projekte velikih vrtova ili obiteljskih gospodarstava, usvajaju metode kompostiranja i organske proizvodnje hrane, što im omogućava da uz osiguravanje svoje vlastite obitelji viškovima tako proizvedene hrane osiguravaju i svoje susjede i prodavaonice.

Ljudi koji stanuju u apartmanima ne moraju misliti da im je nedostupan bilo kakav vrt. Mogu zakupiti vrtić u predgrađu ili neobrađenu zemlju i na njoj urediti gredice s povrćem i voćem, te tako zadovoljiti potrebe za svježom, organski proizvedenom hranom.

Danas postoji novi način uređenja vrtova kojemu se mnogi ljudi posvećuju s veliki predanjem i oduševljenjem. Taj je način poznat kao "kuhinjsko vrtlarstvo" a sastoji se od klijanja klica iz neobrađenog sjemena raznih vrsta. Taje metoda poželjna za ljude koji nemaju nimalo zemlje za obradu. Riječ je o

izvrsnoj metodi pomoću koje se dobiva savršena, živa hrana kao dopuna svakodnevnim obrocima. Ta se tema obrađuje u mojoj knjizi *"Svakodnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"* u poglavlju *"Klice i sjeme"*.

Trideset i drugo poglavlje

Osnovni elementi, morska voda, morska trava i alge

Nema nijednog komadička zemlje na kontinentalnom tlu koji bi bio bogatiji životonosnim mineralnim i kemijskim elementima od ocenaskih dubina. Milijunima godina kiše i snijeg ispirale su gornje slojeve brda, dolina i polja te ih izravno ili neizravno odnosile na morsko dno.

Od svih jestivih životinjskih bjelančevina ribe naših rijeka, jezera i mora s perajama i ljuskama pripadaju živežnim namirnicama koje su za ljude najpoželjnije, ukoliko - pripazite na taj ukoliko - vi uopće volite jesti takve živežne namirnice.

Razlog tome je taj što se ribe rađaju i žive u najhranjivijem, najzdravijem elementu na kugli zemaljskoj - u moru. Morska voda (to znači voda iz oceana, a ne iz jezera ili ribnjaka na kontinentu) sadrži svih 59 elemenata iz kojih se sastoji čovječje tijelo.

Ti se elementi sastoje iz šesnaest takozvanih "krupnih" atomskih elemenata u biljkama i četrdeset i tri osnovna elementa, koji su najčešće jedva zamjetljivi, ali za zdravo održavanje čovjekova tijela od životne važnosti. Sljedeća lista sadrži tih 59 elemenata (šesnaest "krupnih" elemenata označeno je znakom +).

Aktinij
Aluminij
Argon
Arsen
Bakar +
Barij
Bor
Brom
Cezij
Cer
Cin
Cink
Cirkonij
Dušik +
Erbij
Fluor +
Fosfor +
Indij
Iridij
Itrij
Jod +
Kalcij +
Kalij +
Kisik +
Kobalt
Klor +
Krom
Lantan
Litij
Magnezij +
Mangan +
Natrij +
Neptunij
Olovo
Osmij
Platin
Plutonij
Radij
Renij
Rubidij

Rutenij
Samarij
Selen
Silicij +
Skandij
Srebro
Stroncij
Sumpor +
Talij
Tantal
Torij
Tolij
Ugljik +
Uran
Vodik +
Vizmut
Zlato
Željezo +
Živa

Svi ti elementi sadržani su u čovječjem tijelu, pod pretpostavkom da je riječ o posve zdravom čovjeku. Međutim, tko je posve zdrav? Zahtjevi današnjeg civiliziranog života ne dozvoljavaju nijednom čovjeku postizanje sjajnog zdravlja, bez obzira na njegovu starosnu dob, radi li se o novorođenčetu ili stogodišnjaku, naprosto zato što današnji čovjek ide putem najmanjeg otpora glede jela, pića, svježeg zraka i tjelesnih aktivnosti.

Zdravo tijelo je po svojoj prirodi imuno na bolesti. Hrana pruža našem životu tijelo i dušu. Hrana bi trebala tijelo opskrbljivati svim živim elementima, potrebnim za obnavljanje njegovih stanica i tkiva. Ako tijelo nije zdravo, radi se očito o nedostatku ili nepostojanju regenerativnih elemenata u hrani, stoje uzrok svim bolestima koje se mogu pojaviti u tijelu.

Na prethodnim stranicama pokušali smo dokazati da nijedna anorganski čvrsta tvar ne može tijekom probavnog procesa dospjeti u jetru ili proći kroz jetru kao nešto što bi moglo biti regenerativno za stanice i tkivo tijela. Takvi minerali i kemijske tvari mogu se naći u svom specifičnom i prirodnom stanju u zdravom tlu, biljke ih mogu pretvoriti u kolidalne i tekuće tvari koje kasnije prehranjuju naše tijelo.

Svi minerali i kemijske tvari u morskoj vodi nalaze se već u koloidalnom ili tekućem stanju. One su ondje do te mjere koncentrirane, i to na prirodan način, daje čovjeku potrebna tek neznatna količina, svega par kapi, da se čaša soka od voća ili povrća ispuni životnom snagom i energijom.

Na primjer, naranče nisu danas više tako dobre, kao što su bile prije dvadeset ili trideset godina, budući da u zemlji i zraku ima previše otrova. Ja sam nedavno kupio gajbu naranči od jednog seljaka koji se s pravom ponosi svojim uzgojem. Godinama već kupujem naranče kod njega, ali sam tijekom vremena primijetio da njihov okus poprima neku gorčinu, koja se sve više osjeća, premda je inače kvaliteta voća izvrsna. Ako čaši soka od naranče dodamo četvrt čajne žličice "katalina" - morske vode, okus i kvaliteta su znatno bolji i mi uživamo u izvrsnom napitku.

U našoj kuhinji uvijek se nađe pola litre "katalina"-morske vode i svakom napitku dodajemo nekoliko kapi te vode - pa čak i čistoj, destiliranoj vodi, ako je pijemo - te u sve naše salate i ostala jela.

Vi ne možete sebi zamisliti o kakvoj se neznatnoj količini osnovnog elementa radi koja je potrebna tijelu da bude zdravo. Nekim dijelovima tijela potreban je samo jedan osnovni elemnt ili najviše dva. Na primjer, tekućini za podmazivanje zglobova, masnoj tvari u zglobovima, potreban je jedino vizmut. Vanjskom dijelu kože potreban je krom. Apendiksu je potreban erbij. Epifizi su potrebni iridij i litij. Koštanoj srži potrebni su željezo i fosfor. Bubrezima su potrebni željezo i neptunij. Žučnom mjehuru potreban je neptunij.

Leđnoj moždini potrebni su aktinij, brom, lantan, kisik, radij i uran. Krvotoku mozga potrebni su brom, kisik, platin, selen i talij.

Popis dijelova tijela i njihovih funkcija za koje su potrebni osnovni elementi kako bi mogli besprijekorno raditi bio bi predugačak da bismo ga u ovom kratkom pregledu mogli u cijelosti objaviti. Nekoliko primjera koje smo naveli trebalo bi biti dovoljno da se vidi kako je važno opskrbljivati tijelo ovim neprocjenjivo vrijednim, jedva mjerljivim osnovnim elementima u svrhu postizanja sjajnog zdravlja.

Morske biljke u obliku algi i morske trave doprinose očuvanju izvrsne tjelesne uravnoteženosti, i ako se u međuvremenu ništa presudno ne zbiva, postojanom održavanju dobrog zdravstvenog stanja. Izlučivanju otpadnih tvari iz tijela morate posvećivati osobitu pažnju. Primijetite li bilo kakav znak da nešto nije u

redu s izlučivanjem, morate smjesta poduzeti tretman klistiranja i ispiranja crijeva.

Nemojte dopustiti da vas u vezi s izlučivanjem zavede misao kako bi ispiranje crijeva moglo biti štetno. Ne obazirite se na tvrdnju da ispiranje uništava floru bakterija u crijevima. Nema te flore u crijevima koja bi mogla egzistirati ili napredovati ako fekalna masa začepi crijevne žlijezde koje omogućavaju širenje flore. Čišćenjem ili ispiranjem debelog crijeva pomoću ispijanja pola litre soka od mrkve i špinata mi pomažemo crijevnoj flori da se posve obnovi.

U svojim istraživanjima došao sam do zaključka da od svih 59 osnovnih elemenata jedino cink ima udjela gotovo u svakoj funkciji i aktivnosti čovječjeg tijela.

Trideset i treće poglavlje

Zdravlje i higijena

Za vrijeme parlamentarne rasprave o pitanjima javnog zdravlja u Donjem domu engleskog parlamenta, davne 1875. godine, engleski premijer Disraeli izgovorio je ove riječi:

"Javno zdravlje je temelj sreće svakog čovjeka i moći svake zemlje. Briga o javnom zdravlju prva je i osnovna dužnost svakog državnog dužnosnika."

Naočigled svom znanju glede higijene i čistoće koje nam danas stoji na raspolaganju trebali bi, barem se tako može pomišljati, znanstvenici problem bolesti otkrivati u njihovim korijenima, znači u unutrašnjosti čovječjeg tijela, a ne samo na njegovim vanjskim dijelovima.

Sve u svemu, briga o čistom, higijenskom stanju u gradovima i općinama doprinosi opadanju smrtnih slučajeva, međutim pojedinac je i dalje ispostavljen zaraznim bolestima svoje okoline, pogotovo ako je njegov probavni trakt magnet za parazite. Bez obzira s kojeg vidika pristupamo tom problemu, danas je

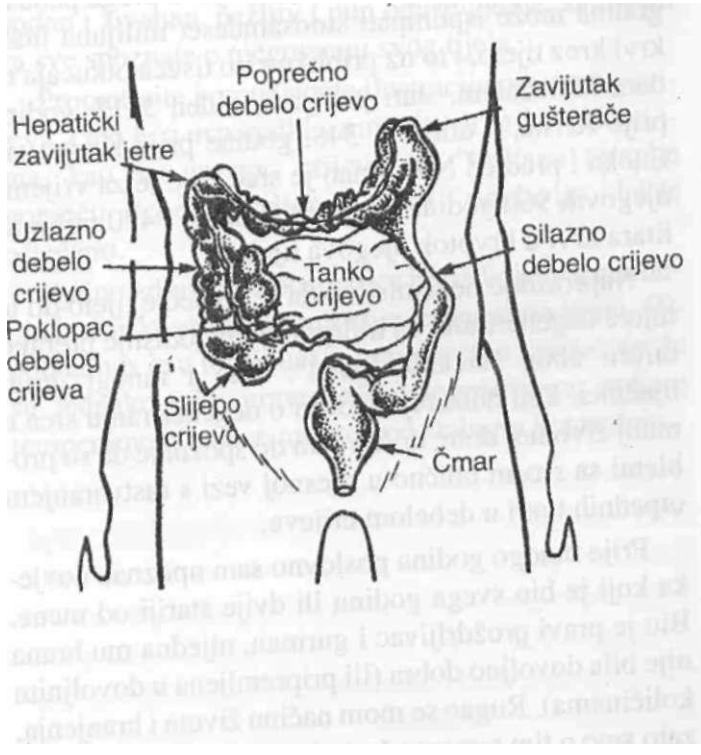
općenito poznata stvar da nema hranjivijeg rasadnika zaraznih bakterija od čovjekova izmeta koji ima temperaturu od tridesetisedam do tridesetiosam stupnjeva - dakle tjelesnu temperaturu. Budući daje tome tako, tvrdim da je sadržaj čovjekova debelog crijeva prvo mjesto gdje valja tražiti uzroke svake patnje i svake bolesti te se pobrinuti za čišćenje debelog crijeva, a ne za izrezivanje pojedinih njegovih dijelova.

Nijedna bolest ne pada na čovjeka iz "vedra neba". Bolest je posljedica stalnog zanemarivanja osnovnih načela zdravlja i higijene, te pogrešnog shvaćanja čišćenja i ispravnog prehranjivanja organa za izlučivanje.

Općenito se previđa činjenica da bakcili, bakterije i slični nametnici trebaju hranu za svoju egzistenciju. To su redom strvinari. Otpadne i raspadljive tvari u čovječjem tijelu plodno su tlo za njihovo širenje i razmnožavanje. Uskratite li im hranu, oni će uginuti!

Drži li čovjek svoje tijelo oslobođeno od otpadnih tvari, nema u njemu ničega čime bi se bakterije mogle hraniti. Zbog toga su osuđene na uginuće prije negoli se razmnože i prouzroče probleme.

Napuhano i smežurano debelo crijevo



Razmislite malo o srčanim tegobama! Zastrašujuća je činjenica da milijuni ljudi svake godine umiru zbog srčanih tegoba. Čovječje srce je najčudnovatija, najistrajnija, najneumornija sprava koja je ikad izumljena. Jače je od bilo kojeg drugog dijela čovječjeg tijela. Ono naprosto mora biti jako, jer u svega pedeset godina može ispumpati stoosamdeset milijuna litara krvi kroz tijelo, i to uz približno sto tisuća otkucaja na dan. Metuzalem, stari patrijarh, rođen 3317. godine prije Krista, a umro 2. 348. godine prije Krista, sin Enoka i pradjed Noe, imao je srce koje je za vrijeme njegovih 960 godina života ispumpalo 3420 milijuna litara krvi u krvotok njegova tijela.

Naprosto je nezamislivo da je čovječje tijelo do te mjere degenerirano da milijuni ljudi godišnje prerano umiru zbog "srčanih mana". Kao i mnogi drugi liječnici, koji odbacuju teoriju o degeneriranju srca u ranoj životnoj dobi, došao sam do spoznaje da su problemi sa srcem obično u tijesnoj vezi s rastvaranjem otpadnih tvari u debelom crijevu.

Prije mnogo godina poslovno sam upoznao čovjeka koji je bio svega godinu ili dvije stariji od mene. Bio je pravi proždrljivac i gurman, nijedna mu hrana nije bila dovoljno dobra (ili pripremljena u dovoljnim količinama). Rugao se mom načinu života i hranjenja, zato smo o tim temama često žustro raspravljali i proturječili jedan drugome. Njegov struk odavao je - svojom nabreklošću - njegov način života. Kad sam načeo temu o čišćenju crijeva, on se silno razbjesnio,

dajući maha svom temperamentu. Međutim, već je tada, prije četrdeset godina na njegovoj smrtovnici stajalo "koronarno začepljenje". Ispravno i dosljedno ta bi ocjena morala ovako glasiti: "Začepljenje crijeva i trulež u crijevima". Umro je zaista prerano, a ja sam danas, četrdeset godina kasnije, još uvijek na živom, budan i živahan, pažljiv i pun oduševljenja, zahvalan za sve spoznaje o njegovanju svog tijela.

Promatrajte i proučavajte ilustraciju oštećenog crijeva. Ono je u usporedbi s mnogim drugim slučajevima, kao što je npr. crijevo na "Prikazu terapije pomoću debelog crijeva" u 11. poglavlju, lakše oštećeno.

Sjajno zdravlje je posljedica tijela koje je s unutarnje i vanjske strane čisto i koje se ispravno hrani. Hipotalamus je u tom slučaju uravnotežen i pokazuje da su jednako tako uravnoteženi temperatura, volja i temperament koji se nalaze pod stalnom kontrolom.

Trideset i četvrto poglavlje

Duševno zdravlje

Dosad sam u ovoj knjizi govorio uglavnom o tijelu i njegovim funkcijama. Međutim, htio bih progovoriti i o jednoj drugoj temi koja je posljednjih godina pobudila veliko zanimanje, a to je duševno zdravlje.

Stoje u biti "duševno zdravlje"? To je nešto suprotno od bolesne duše i razuma koji, kako to običavamo kazati, više ne funkcionira normalno.

Budući da ne možemo istovremeno biti zdravi i bolesni, ne možemo posjedovati ni zdrav duh koji bi normalno funkcionirao u bolesnom tijelu. Kad imamo neku određenu bolest koja se lako identificira i dijagnosticira pod specijalnim nazivom, mi obično vjerujemo daje riječ o bolesti određenog dijela tijela, dok je ostatak tijela zdrav. To je velika zabluda. Ako je dio našeg tijela zhvaćen određenom bolešću, cijelo je tijelo pogođeno tom bolešću.

Ako vam je potrebna obrada korijena zuba, to je samo upozoravajući signal da je tijelo preopterećeno otrovima (gnojem) te mu je potrebno čišćenje. Vađe-

njem zuba odstranili smo simptom, a nipošto uzrok problema.

Ako svoje tijelo čistimo i pravilno hranimo, ako izbacujemo iz prehrane one živežne namirnice koje bi mogle dovesti do pogoršanja stanja, ako dnevno jedemo sirovu hranu i pijemo sokove od svježeg sirovog voća i povrća, mi smo se doduše opredijelili za polaganiju metodu koja nam pomaže kod ublažavanja bolova za koje smo vjerovali da ih nije moguće izdržati. To je zapravo jedini razborit put kojega sam pronašao u svrhu rješavanja problema na zadovoljavajući način. Bolovi koje vam nanose prištevi kazna su za grijehe koje ste počinili protiv svoga tijela.

Znate li vi stoje to grijeh? To je prijestup Božje zapovijedi. Kazna koju plaćate za takav prijestup jest prokletstvo bolesti.

Nakon svake akcije slijedi reakcija, i ponekad se reakcija toliko odugovlači, daje mi, kad jednom nastupi, ne dovodimo više u vezu s akcijom koja ju je izazvala.

Kao što tijelo ne možete hraniti otpadnim tvarima i nadati se postizanju sjajnog zdravlja, tako ni duh ne možete hraniti otpadnim tvarima i očekivati zdrav, dinamičan duhovni život!

Zdravlje počinje kod kuće. Ako zdravi roditelji rađaju zdravu djecu, ako svoju djecu pravilno odgajaju i poučavaju, ako im posvećuju svu svoju brigu i lju-

bav, ako ih hrane zdravom hranom, tada će u zdravom tijelu njihove djece biti zacijelo i zdrav duh.

Naš duh prihvaća sve što oko sebe vidimo i čujemo, što učimo i čitamo. Kad je dijete dovoljno staro za pohađanje škole, roditelji moraju paziti čime će se prehranjivati njegov mlađahan i nježan duh. Kad se djetetu dozvoli da raste poput tikve na njivi, bez posebnog nadzora kod kuće glede morala, običaja, samodiscipline i respekta pred pravima drugih ljudi, takvo dijete postat će duševnim bolesnikom u životu i jedva da će imati priliku radovati se dinamičnom, duševnom zdravlju.

Neovisno o starosti svi ljudi imaju sklonost oponašati ono što drugi čine, ta je tendencija osobito izražena kod djece. Djeca oponašaju sve što njihovi roditelji rade i govore, bilo dobro bilo loše.

Kad bi samo jedna generacija roditelja odgojila tjelesno i duševno dinamičnu, zdravu djecu, koja ne znaju za bolesti, i kad bi ih izveli na put zdravog življenja - o kako brzo bi se ovaj bolestan svijet pretvorio u istinski raj zemaljski!

Mi bismo morali postaviti čuvara na vrata svog duha i dati mu stroge naputke i smjernice glede svega što navaljuje na ta vrata. Kad nešto jednom uđe u našu duhovnost, mi smo vrlo brzo skloni razmišljati o tome. Svaki je čovjek stvaralac u onoj mjeri u kojoj postojano oblikuje svoj budući život na temelju onoga što vidi, čuje, čita, osjeća i misli. Bog vam je dao slobodnu volju. I rekao je da vas čeka blaženstvo ako krenete putem dobra, ali i prokletstvo ako krenete putem zla. Na vama je da se opredijelite kojim ćete putem kročiti kroz život. Zar se ne isplati sve poduzeti i krenuti pravim putem koji vam jamči sjajno zdravlje i dobar život?

Sjajno zdravlje ne podnosi nikakvo zavaravanje. Ili ga imamo, ili ga nemamo!

Trideset i peto poglavlje

Kako šiješ tako ćeš i žeti

Neki je posjetitelj jednog dana razgledao zatvorske prostorije. Prolazio je pored nekog zatvorenika koji je sjedio na klupi i ručno, s iglom i koncem, prišivao neku zakrpu na svoje zatvoreničko odijelo. Zadrži se s njime u razgovoru i nakon nekog vremena upita zatvorenika: *"Vi šijete?"*

"Ne", odgovori zatvorenik. *"Ja žanjem!"* (Igra riječi *sew=šiti* i sow-žeti; nema razlike u izgovoru).

Kako to lijepo pristaje svemu u životu! Što sijemo, to ćemo i žeti. Svako dobro djelo čeka nagrada, svako loše djelo čeka kazna. To je vjerojatno jedna od najtvrđih i najtežih lekcija koju moramo učiti od najranijeg djetinjstva pa do kraja života. Kako sijemo, tako ćemo i žeti.

Ta presudna činjenica mora doprijeti do svijesti svakog odraslog djeteta. To osnovno načelo moraju roditelji djetetu iz dana u dan ponavljati kako bi se što dublje urezalo u svijest odraslog djeteta. Kao što kap vode može izdupsti kamen, mogu i brojne tjelesne i

duševne bolesti, koje nas snađu u kasnijem životu, biti unaprijed spriječene, ako su roditelji svakodnevno ponavljali tu lekciju svojoj djeci.

Što se tiče sjajnog zdravlja, mnogo je bolje postići ga pomoću ovladavanja svog apetita, nego ga tek priželjkivati i zavidjeti onima koji su ga postigli. Vlastito nastojanje je nužno.

Sjajno zdravlje je posljedica stalne discipline. Discipline u duhu i mislima, discipline u osjećajima, discipline u zadovoljstvu i uživanju.

Pri odabiru hrane također se podrazumijeva disciplina koja zahtijeva stalno promišljanje i pažnju. Čovječje tijelo napreduje i kod najjednostavnije hrane. Životna snaga u onome što jedemo pobuđuje život i razvitak u stanicama i tkivima tijela. Taj život je osnova dinamičnog zdravlja.

Uistinu dinamično zdravo tijelo nema nikakvih potreba za lijekovima, pogrešnim sredstvima za uzbuđivanje ili nešto drugo što bi moglo zasmetati njegovim funkcijama i aktivnostima. Ako vi šijete u vaše tijelo ispravnu hranu te istovremeno pazite na izlučivanje otpadnih tvari, vi ćete zacijelo žeti sjajno zdravlje. Ako ste naučili istjerati iz svoje svijesti svu mržnju koja se u vašoj unutrašnjosti skupljala od rođenja naovamo, ako ste naučili postojano ovladavati svojim osjećajima - vi ne samo što ćete posjedovati sjajno zdravlje, već ćete znati kako vam valja vladati

svojim životom, i nećete dopustiti da život ovlada vama.

Dok ste mladi i neiskusni, vi ne želite saslušati i prihvatiti nikakav savjet od ljudi koji su stariji od vas. Imate osjećaj kao da biste morali sve sami iskusiti. Biti mlad i pun oduševljenja već je samo po sebi veličanstveno iskustvo, ali nije samo iskustvo potrebno za oblikovanje života i životnih prilika.

Velika je pogreška vjerovati da se samo iskustvom mogu ispuniti misaone želje. Iskustvo znači istinski život u događanju, osobno življenje svega što se događa. Iskustvo znači sve što je čovjek proživio.

Iskustvo uključuje u sebe sve što se zbiva, sve što smo vidjeli i čuli. Iskustvo je posljedica onoga što nam se dogodilo, iskustvo je naša reakcija na događanja i osjećaje. Iskustvo uključuje u sebe aktivnosti kao što su obrazovanje, promatranje i osobno promišljanje, znanje, spremnost i praksu koja se iz svega toga razvija.

Pusta želja ne znači nikakvo iskustvo.

Nijedan zaključak na temu iskustva ne može biti primjereniji od ovoga: *Što si posijao, to ćeš i žeti!*

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 poznavao i pisao o njima. *Dr. Walker* je sam bio životnim dokazom da se ispravnom prehranom, duševnom uravnoteženošću i higijenom može postići znatno duži, zdraviji život. Program prehrane i zdravlja *dr. Walkera* jednostavan je i lako provediv. Ne temelji se na "čudesnim dijetama" ili "revolucionarnim" pronalascima!

Dr. Walker počeo 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 liječničke "vještine" nisu pomogle, krenuo je *dr. Walker* novim putem i postao ponovno zdrav. Od tog vremena bavi se. istraživanjem uzroka čovjekovih bolesti i zdravlja, ne bi li ljude privolio da žive urednije i duže.

Godine 1910. utemeljio je *dr. Walker* u New Yorku Norvvalk-laboratorij za prehranu i istraživanje koji je

pod njegovim vodstvom dao važne doprinose za duži, aktivan život. Njegov najveći doprinos bio je otkriće terapeutske vrijednosti sokova od voća i povrća 1930. Od tog vremena u Sjedinjenim američkim državama, i mnogim drugim zemljama, gotovo su nezamisliva domaćinstva bez svježe pripremljenih sokova od voća i povrća. (Na žalost, danas se piju isključivo tvornički sokovi, koji čovjeku 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 časopisima, te napisao čitav 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 osjećaj da sam stariji, i mogu bez svake zadrške kazati da se danas osjećam zivahnije nego kad mi je bilo 30 godina. Ja ne mislim na rođendane, nikad ih nisam slavio. I danas mogu s najdubljim uvjerenjem kazati da se radujem sjajnom zdravlju. Nimalo se ne ustručavam ljudima kazati koliko sam star. Ja ne znam za starost!"*

Literatura

Bragg, dr. Paul C: "Wunder des Fastens / Čudo posta"

Carrel, Alexis: "Man the Unknown"

Harvey i Marilyn Diamond: "Fit fiirs Leben / Fitnes za život", I. dio

Harvey i Marilyn Diamond: "Fit fiirs Leben / Fitnes za život", II. dio

Prof. Arnold Ehret: "Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten / Od bolesnog do zdravog čovjeka pomoću posta"

Shelton, dr. Herbert M.: "Fasten kann Ihr Leben reten / Post može spasiti vaš život"

Dr. Norman W. Walker: "Erna'hrungsratschlage und Salatrezepte / Savjeti glede prehrane i recepti za salate"

Dr. Norman W. Walker: "Frische Gemiise- und Fruchtsafte / Svježi sokovi od voća i povrća"

Dr. Norman W. Walker: "Dickdarmtherapie /Terapija debelog crijeva" (slikovni prikaz)

"Endokrine Driisen / Endokrine žlijezde" (slikovni prikaz)

"FuBreflexzonentherapie/Terapija pomoću nožnog refleksa"

Predmetno kazalo

A

ACHT 141
Adrenalin 141
Alge 146, 169
Alkohol 61, 110, 128
Aminokiseline 77, 84, 119, 120, 121
Anemija 73
Apendiks 41, 51,81, 173
Apetit 56, 115, 129, 161, 185
Artritis 141
Avokado 90, 93

B

Badem 93
Bakterije 149, 163, 176
Bakcili 176
Bečke žemlje 71
Bijeli šećer 60, 61, 110
Bijelo brašno 63, 71
Biotin 72
Bjelančevine 74, 75, 76, 77,79, 80, 82, 84, 119, 121
Boje 32, 110, 147
Bolesti žuči 115
Božje zapovijedi 160, 181
Bradavice 115
Brige 36
Bubrezi 48. 51, 85, 86, 133, 137, 173

C

Celer 73, 76, 137
Cigareta 105
Cink 143, 144, 170, 174

č

Češnjak 76

Čmar4i,42,48,51,81, 177

D

Debelo crijevo 38,41,42,43, 44,48, 49, 50,51,52,53, 64,81,88, 177
Deodorans 146
Depresija 115
Dijabetes 60, 115
Disanje 95, 98, 100, 101
Disciplina 185
Djeca 105, 123, 182
Djetinjstvo 32, 68
Domaćice 166
Duhan 94, 100, 101, 104, 105, 106
Duhanski dim 100, 101, 104
Duša 24, 148
Dušik 75, 96, 97, 119, 120, 170
Dvanaesnik 41, 48, 61, 81

E

Elementi 6, 55, 89, 90, 96, 143, 163, 164, 169, 170, 171, 173
Embrij 136
Endokrine žlijezde 6,58, 78, 112, 117, 124, 131, 142, 189
Energija 5, 28, 54, 84,94, 113, 127, 130, 132, 148
Encimi 5, 54, 56, 57, 58, 61, 73, 116
Epitiza6, 113. 114, 131, 147. 148

F

Fosfor 48, 110, 139, 170, 173
Fosforna kiselina 110
Frustracija 129, 160
Funkcija razmnožavanja 154

G

Gips 67
Glad 52, 130
Glavobolja 22
Glicerin 87, 90, 123
Glikogen 118, 128, 137
Glukoza 60
Gnojenje 60, 162, 165
Govedina 82
Grašak 93
Gušterača 41, 51, 81

H

Hemoroidi 115
Higijena 6, 175
Hipofiza 6, 48,51, 114, 136, 137,141
Hipotalamus 6, 114, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 171
Hodkinova bolest 109
Hormoni 133, 140, 141
Hrana za jetru 128
Hranjive tvari 110, 116, 117, 163

I

Inzulin 136
Iscrpljenost 46, 144
Iskustvo 35, 47, 186
Ispiranje crijeva 47,49, 174
Izlučivanje 5, 25, 28, 39, 57, 79, 112, 119, 118, 124, 129, 136, 137, 141, 153, 154, 176, 185
Izlučivanje vode 129
Izmjena tvari 116, 129

J

Jetra 33,41,48,51,58, 62, 78, 81,97, 115, 117, 119, 121, 122
Jetrene tegobe 20
Jod 143, 144, 146, 162, 170, 192

K

Kalcij 48, 51, 67, 68,70, 139, 170
Kalcijev fosfat 48, 68
Kalcijev karbonat 68
Kalcijev sulfat 48
Kalijev sok 76
Katran 110
Kava 31, 83, 78, 89, 92, 96, 97, 98, 99, 100, 104, 105, 108, 109, 111, 112, 118, 119, 120, 129, 133, 134, 136, 137, 139, 141, 143, 144, 146, 149
Kisik 87, 89, 96, 98, 100, 119, 120, 122, 123, 170, 173
Klice 168
Klistiranje 47
Klor 48, 139, 170
Kokoš 34, 82
Kolači 63, 64, 72, 82, 83, 99
Kolesterol 6,91,92, 93, 94
Kombinacija živežnih namirnica 82, 86
Koronarno začepljenje 179
Korteks 141
Kosti 158
Koštana srž 114
Krastavci 137
Kravlje mlijeko 111
Kruh 63, 66, 69,71,72, 73. 82, 191
Krv 6, 37,38, 39, 48,61,62, 68, 77, 158, 173, 179
Krvni tlak 120, 139, 141
Krvotok 61, 77, 97, 108, 133, 173, 178
Kuhinjsko vrtlarstvo 167
Kukuruzno brašno 93

L

Laktoza 60
Leđna moždina 131, 132
Leukemija 109
Lijenost 123
Limunada 83, 109, 110
Limfni sustav 109

M

Magnezij 67, 170
Margarin 90,91
Maslac 91
Masline 93
Maslinovo ulje 90, 93
Masne kiseline 87, 93
Masno tkivo 125
Mast 64, 86, 87, 88, 89, 90,91, 92,94, 117, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 134, 144
Med 60, 61, 73, 94, 128, 161
Melankolija 151
Menstruacija 150
Menstruacijske tegobe
Meso 82, 83,94, 85,92, 161
Minerali 61, 68, 70, 172
Mir 24
Miris tijela 146
Misli 17, 18,21,33, 86, 151, 182
Mjehur 85, 153, 154,155, 158, 173
Mlijeko 111
Mliječne žlijezde 150
Mliječni šećer 60
Mokraćna kiselina 84, 85
Moral 70
Morska voda 169
Morska trava 170
Mozak 111
Mrkva 137
Mršavljenje 125
Muškost 153

N

Nadbubrežne žlijezde 139, 140
Naočale 15
Napetost 113, 127, 132, 141, 148
Napitci 7, 27, 68, 108, 111
Naranče 172
Natrij 89, 90, 139
Nemir 144, 153
Nepušač 101
Nervoza 115
Nesvjestica
Neuritis 85
Nikotin 128

O

Očne tegobe 60
Održavanje tijela 124
Ogledalo šećera u krvi
Orah 38, 82, 92, 93, 120, 140, 153
Orasi 54, 55, 90, 93, 164
Osjećaji 25, 26, 115, 124,129, 185
Osmoza 37
Osnovni elementi 173
Otpadne tvari 25, 29, 39, 40, 149

Ovisnost o duhanu 105

P

Papaja 140
Parazit 175
Pecivo 99
Pečenje 64,73, 86
Pečeni krumpir 64
Pepsin 79
Perad 92, 121
Peršin 76, 137, 140
Pesimizam 151
Pistacije 93
Pluća 77, 97, 100, 103, 123
Podmazivanje zglobova 88, 89, 173
Pospanost 115
Post 125, 126
Povrće 34, 52,55,73, 82, 151, 161, 165, 167
Prehlada 123
Pretilost 99, 125

Proizvodi od brašna 82
Promiskuitet 155, 158
Prostata 153, 154
Proso 93
Prišt 181
Probava 8, 25, 39, 60, 76,78
Probavni sustav 44, 81, 110, 121
Proljev 115
Proširenje srca 73
Pšenica 71

Pušenje 101, 104, 105, 106

R

Rak 60, 105, 109
Rasadnik 176
Rast 76, 137, 149, 163, 164, 165
Razdražljivost 149, 151
Regeneracija 55
Riba 120, 121
Riboflavin 72
Riža 93

S

Saflorovo ulje 93
Sagorjevanje 85, 89, 101, 125
Salate 38, 55, 57, 76, 77, 86, 111, 140, 168, 189
Senilnost 160
Sifilis 158
Sirova hrana 55
Sjeme 167, 168
Skleroza jetre 115
Slatkiši 82
Slom živaca 33
Soft-drinks 109, 110
Sokovi 7, 8, 36, 37,41,52, 64, 76, 79, 80, 83, 86, 90, 94, 111, 118, 126, 128, 149, 188, 189
Sok od mrkve 140
Sokovi od povrća 126
Spavanje 35, 36
Spolne bolesti 155, 157
Spolni nagon 153
Spolne žlijezde 150
Srce 97, 108, 133, 178
Srčane tegobe 99
Stolica 44
Strah 36, 67, 141, 153
Stres 116, 141
Suncokretovo ulje 93
Supermarketi 165

Š

Šećer 59, 60, 61, 62, 64, 73, 80, 82, 94, 109, 117, 118, 119, 128, 141
Šećer od repe 60
Šećer u krvi 141
Škrob 59, 60, 63, 64, 71, 80, 82, 83, 85, 98, 117, 118, 127, 128
Špinat 52, 76, 155, 174
Štitnjača 134, 143, 144

T

Talamus 132, 147
Tanko crijevo 41,44, 61, 78, 88
Tekućina leđne moždine 117, 118
Tempo života 11
Timus (prsna žlijezda) 149
Tiroksin 144
Tilden, dr. John H. 39
Tjelesna temperatura 134
Toksemija39, 116
Trovanje 25, 39, 98, 100, 101, 105
Trovanje škrobom 98
Trulež 30, 146, 179
Trulež u crijevima 179
Tumor 109, 133, 139, 151

U

Ubojite stanice 149
Ugljen 110
Ugljični dioksid 98,99, 100, 109, 110
Ugljični monoksid 100
Ugljik 87, 89, 98, 99, 100, 119, 120, 123, 150, 171
Ugljikohidrati 59, 79, 80, 82, 94, 98, 99, 118
Ukočenost 67, 68, 70
Ulje 90,91,93
Umjerenost 72, 125
Umjetno gnojivo 163
Umor 46
Uravnoteženost vode 108, 129
Urin 84. 85, 154, 158
Uzetost 73

V

Vapno 67
Vitalnost 12,29
Vitamini 61
Voće 34, 52, 55, 73, 82, 138, 151, 159, 161, 165, 167
Voda 7, 52, 59, 70, 73, 80, 108, 137,169
Vrenje 39, 64, 82
Vrste povrća 90, 137, 163
Vrt 8. 53,55, 159, 162, 163, 167

Z

Začepljenje 52, 64,72, 82, 89, 115,155,179
Začepljenje crijeva 179
Zobne pahuljice 93
Zrak 96, 97, 98, 100, 101, 120, 133,161, 171, 172

Z

Životna snaga 27, 185

Autor ne daje medicinske savjete, bilo neposredno bilo posredno, niti određuje dijetu kao oblik liječenja neke bolesti bez savjetovanja s liječnikom. Stručnjaci za prehranu i razni eksperti na području zdravlja i prehrane zastupaju različita mišljenja i stajališta. Stoga nije autorova namjera uspostavljati dijagnoze i propisivati način liječenja. Svrhovitost njegova djela sastoji se prvenstveno u pružanju informacija iz područja zdravlja, te u podupiranju suradnje s vašim liječnikom glede ostvarivanja što boljeg zdravlja. Ukoliko budete autorove informacije primjenjivali bez konzultacije sa svojim liječnikom, znači da se opredjeljujete za samoliječenje - na što svakako imate pravo. Izdavač i autor ne preuzimaju na sebe nikakvu odgovornost.