

TERAPIJA SIROVIM SOKOVIMA OD POVRĆA

**Pomogni u održavanju svoga zdravlja
na jedan lijepi prirodan način**

**Prevenција je inteligentni pristup, i svi mladi ljudi
koji su još dobrog zdravlja bi trebali pročitati
ovu knjigu i njene principe provesti u djelo
i svoje živote, umjesto da čekaju dok ne obole, što
će ih natjerati da učine nešto u vezi svog zdravlja.**

Naslov originala - Norman W. Walker - RAW VEGETABLE JUICES -
knjiga izdana od Jove Book, United States - Preveo Č. I. 1987. godine

SADRŽAJ

	strana		strana
Predgovor prevodioca	3	31. Sok od zelenog papra	25
1. Što nedostaje u tvom tijelu?	4	32. Sok od krumpira	25
2. Enzimi	4	33. Sok od rotkvice	26
3. Zašto ne jesti povrće	6	34. Sok od rabarbare	26
4. Kuhana hrana	6	35. Sok od kiselice	26
5. Moj prvi sok od mrkve	7	36. Sok od špinata	27
6. Sokovi nisu koncentrirana hrana	8	37. Oksalna kiselina	28
		38. Sok od pomadora	29
7. Kako se u ovom zatrovanom svijetu možemo zaštititi od pesticida i sprejeva	9	39. Sok od mahuna	29
		40. Sok od repe	29
		41. Sok od potočarke	30
8. Koja se količina soka može sigurno uzimati	10	42. Oh, ti si prehladen	31
		43. Tvoje endokrine žlijezde	31
9. Alfa-alfa sok	11	44. Ocat	32
10. Sok od šparoga	12	45. O mlijeku	33
11. Sok od repe	12	46. Prirodni porodaj	34
12. Sok od mrkve i kombinacije	13	47. Stvari koje moramo imati na umu	35
13. Sok mrkve, repe i krastavca	16		
14. Sok od kupusa i njegovih izdanaka (pupčar-brussel sprout)	17	48. Detoksifikacija - odstranjivanje otrova	36
15. Sok od celera	18	49. Sirovi sokovi od voća i povrća - upotreba za određene bolesti	37
16. Celer je bogat sa natrijem	18		
17. Sok od krastavaca	19		
18. Sok od maslačka	20	50. Formule kombinacija - sastavio doktor Norman Walker u Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research	38
19. Sok od endivije	20		
20. Sok od anisa (komorača)	21		
21. Sok od češnjaka i luka	21		
22. Sok od hrena	21		
23. Kelp	22	51. Popis bolesti - formule kombinacija i količina sokova za liječenje	41
24. Sok od zelene salate	22		
25. Sok od romanske salate	23		
26. Sok od zelene gorušice	24	52. Prisjetimo se nečega	53
27. Sok od papaje	24		
28. Sok od peršina	24		
29. Sirova juha od kalija	25		
30. Sok od pastirnka	25		

PREDGOVOR PREVODIOCA

Danas kada se ljudi sve više odaljuju od sebe i svojih vlastitih vrijednosti i tako gube kontrolu nad samima sobom i okolinom u kojoj žive, dolazi do nesklada između njih i njihove okoline. To je samo odraz njihove vlastite razjedinjenosti i nesklada u njima samima zbog čega dolazi i do bolesti - nesklada u tijelu i umu. Morali bi shvatiti da je materija oruđe DUHA ŽIVOTA i da se ona povinuje njegovim zakonima. Dakle vjera, prava vjera koja proistiće iz našeg srca je prvi zakon i princip na putu ozdravljenja. Suština zdravlja je u kretanju i vježbanju tijela koje je i predviđeno za akciju, potpunom ispravnom disanju, ispravnoj uravnoteženoj ishrani, a iznad svega u čistoći naše svijesti - koja prožimlje cijelo tijelo. O čistoći svijesti ovisi i čistoća i zdravlje uma i tijela. Mi moramo sami uz pomoć naše intuicije doći do toga što je za nas dobro i ako smo po tom osjećaju živjeli i živimo nama se neće ništa dogoditi - neće nam biti potrebne nikakve terapije. Nema nikakvih formula koje važe za sve ljude - jer su ljudi različitog karaktera, zrelosti i zdravlja pa se prema tome trebaju ravnati. Onima koji se žele podvrgnuti terapiji sa sirovim sokovima skrenuo bih pažnju da ne zavaravaju sami sebe. Mnogi ljudi se podvrgavaju nekom načinu liječenja, a i dalje puše, piju alkohol, kafu itd. dakle oni se istovremeno liječe i uništavaju svoj organizam. Oni bi htjeli i zdravlje i ono što je dovelo do gubitka zdravlja to pokazuje da oni ne mogu kontrolirati svoje strasti i da su njihovi umovi slabi. Treba shvatiti suštinu i smoci snage da se promjenimo i živimo po Zakonima zdravlja i Prirode. Moramo se promjeniti i fizički i duhovno jer je čovjek i duhovno i fizičko biće, a duh djeluje na materiju i obratno. Ako je bolesno tijelo to znači da je bolestan i duh koji u tijelu prebiva i koji njime upravlja. Ovo nam pokazuje da pored fizičkog liječenja moramo ojačati i promjeniti stav i ponašanje svoga uma da bi se u potpunosti izlječili i krenuli ka svome cilju. Ja sam isprobao ovaj način liječenja sirovim sokovima (uz održavanje posta od 40 dana). Sada ću navesti što o zdravlju i svrsi govori poznati svjetski stručnjak za ishranu i prirodno liječenje doktor Paavo Airola: Pitanje: Vi govorite o ishrani kao da je samo to važan činilac u zdravlju i bolesti. Zar ljudski um u tome ne igra presudnu ulogu? Odgovor: Ja sam stručnjak za ishranu, dakle moja predavanja i knjige govore o aspektima zdravlja u vezi ishrane. To je ono što čitaoci i slušaoci mogu naučiti od stručnjaka za ishranu. Ovo nikako ne znači da ja umanjujem važnost ljudskog uma kao odlučujućeg činioca u zdravlju i bolesti. Ustvari, „Ono što čovjek misli u svome srcu, takav i jeste.” Ja vjerujem da je opuštenost i mir uma veoma važan faktor uospješivanju zdravlja, možda najvažniji. To je ono što najviše nedostaje modernom čovjeku da bi mogao živjeti dugo i zdravo. Naučno je bilo potvrđeno da emocionalni stresovi i poremećaji praktično mogu biti uzrok svakoj bolesti u medicinskom riječniku, uključujući artritis, ulcerus, konstipaciju, astmu, kap, dijabetes, visoki ili niski krvni pritisak, anginu, poremećaje u radu žlijezda sa unutrašnjim izlučivanjem, itd. Nakon dugog istraživanja medicinske literature J.I. Rodale navodi da: „sretni ljudi rijetko oboljevaju od tumora.” Nesretnost, ogorčenost, gubitak ljubavi, usamljenost, neprekidni strah, tjeskoba, depresija, zabrinutost, emocionalni stresovi, i napetosti mogu utjecati na normalne tjelesne funkcije i mogu dovesti do ozbiljnih bolesti. Postoji mnogo činilaca koji pridonose optimalnom zdravlju. Ishrana je jedan veoma važan činilac, ali opuštenost uma, pozitivni stav prema životu, duhovno zadovoljstvo, odsustvo zavisti i ljubomore, vesela narav, ljubav prema čovječanstvu i vjera u Boga - ovo su sve moćni činioci koji pospješuju zdravlje i bez njih se ne može dosegnuti savršeno zdravlje. Ja ovdje rnoću još dodati, da će svi naponi za postizanjem boljeg fizičkog zdravlja biti uzaludni sve dok se zdravo tijelo ne bude koristilo kao dragocjeni hram za prebivalište duha i njegov razvitak. Svrha života nije samo izgradnja veličanstvenog tijela, niti dugi život, već usavršavanje i oplemenjivanje našeg božanskog duha tako da bi što više nalikovali na Boga. Stvarna svrha dobrog zdravlja je pripremanje puta za naš duhovni razvitak i savršenstvo.” Dakle moramo se vratiti svom izvoru i vlastitoj prirodi - ne odaljavati se od sebe i svoje okoline. Č. I.

Pomogni u održavanju svoga zdravlja na jedan lijepi prirodan način

Kada se prvi puta 1936. godine pojavila knjiga Sirovi sokovi od povrća od tada su mnogobrojni ljudi potvrdili njenu korist. Ona je povremeno bila izdavana u posljednjih 35 godina, a sada je upotpunjena i proširena. Ovdje su savjeti koji znače mnogo više za ekološki svjesnije doba sedamdesetih nego što je to bilo u doba tridesetih i četrdesetih pa i pedesetih godina. Ova knjiga ima vrijednost sada kada su se proročanski glasovi J. I. Rodale i Rachel Carson konačno pokazali kao strašnom istinom.

PREDGOVOR

Ja bi želio zahvaliti doktoru Norman Walker-u na njegovoj nesebičnoj pomoći kod pripreme ove knjige. Doktor Walker mi je stavio na raspolaganje rezultate svojih istraživanja i iskustva koja su pomogla u sastavljanju i izdavanju ove knjige. Ovo je prvi put u povijesti izdan jedan potpuni vodič terapijskog korištenja našeg svakodnevno dobro poznatog povrća u obliku svježih, sirovih sokova. Nadam se da se ovo neće potvrditi korisnim džepnim vodičem samo za sve članove moje profesije, već će to biti i značajna pomoć svima onima koji žele steći potpunu korist od prirodne hrane koju je stvorio Bog za ishranu čovjeku. Dr. R. D. Pope

ŠTO NEDOSTAJE U TVOM TIJELU?

Ja znam da ako ne popijem dovoljnu količinu svježeg sirovog soka od povrća, da tada u mom tijelu nedostaje potrebna količina hranjivih ENZIMA. Što je sa tobom? Ti si SAM odgovoran za ishranu tvoga tijela. Ono što u tvojoj hrani vrijedi to je ŽIVOT. Tvoje tijelo se sastoji od bilione mikroskopsko sitnih stanica, i tvoja sama egzistencija ovisi o njima. Njima je potrebna hrana - živa aktivna hrana. To ovisi samo o TEBI - O TEBI ovisi da li će hrana koju jedeš dovesti do dobre ishranjenosti ili POT-hranjenosti.

ENZIMI

Osnova uspješne ishrane tvoga tijela jeste ŽIVOT koji se nalazi u hrani i tim neshvatljivim elementima poznatim pod imenom ENZIMI. Drugim riječima, elementi koji omogućuju tvom tijelu da bude ishranjeno i živo jeste element koji se nalazi u sjemenju bilja, klicama i rastućoj biljci, taj ŽIVOTNI PRINCIP je poznat kao ENZIMI. ENZIMI su složene supstance (tvari) koje nam omogućuju da probavljamo hranu i da je upijamo u našu krv. Potvrđeno je da ENZIMI rastvaraju tumore, da bi obavili tu operaciju enzimima je potrebno tijelo određene vrste, fizički ili materijalni organizam. Oni nemaju to kao ni elektricitet sa svojim raznim fazama kao što su to volti, wati, amperi, itd. koji nemaju supstance ali to aktivira supstance od kojih oni nisu sastavni dijelovi. Dakle ENZIMI nisu „supstance” (tvari). ENZIMI su neshvatljivi, magnetični, Kosmička Energija Životnog Principa to nije tvar, ali je usko povezana sa akcijom i aktivnošću svakog atoma u ljudskom tijelu, u bilju i svakom obliku života. Kada nam ovo jednom u potpunosti uđe u svijest mi će mo napokon spoznati zbog čega naša hrana mora biti inteligentno i ispravno probavana, zbog čega većina te hrane mora biti SIROVA, nekuhana i neprerađena. Mi ne možemo istovremeno imati život i smrt. Gdje ima ŽIVOTA tu ima ENZIMA. ENZIMI nisu osjetljivi na temperaturu iznad 50 celzijusijevih stupnjeva. Iznad 52 celzijusijevih stupnjeva postaju usporeni i nepokretni isto kao što i ljudsko tijelo u toploj kupki postaje opuštano. Na temperaturi od 60 celzijusijevih stupnjeva život ENZIMA nestaje oni su mrtvi. U sjemenju se enzimi nalaze u uspavanom stanju i pod pravim uvjetima oni ostaju u stanju odgođene probuđenosti (živosti) stotine i tisuće godina. Činjenica je da su u najsjevernijim dijelovima zemlje u Sibiru i drugim glacialnim predjelima pronađena tijela pretpovijesnih životinja koja su trenutno bila zaleđena u kataklizmama prije 50 000 tisuća godina. Naučnici su pronašli da njihova tijela sadrže veliku količinu enzima i kada su oni dovedeni do tjelesne temperature ti enzimi su postajali aktivni. Dakle to dokazuje da ENZIMI mogu ostati sačuvani na bilo kojoj niskoj temperaturi bez odumiranja. Život kao ŽIVOT se ne može objasniti,

tako ENZIME opisujemo kao Kosmičku Energiju PRINCIP ili vibraciju koja pospješuje kemijsko djelovanje ili promjene u atomima i molekulama uzrokujući reakciju bez da se sami ENZIMI mijenjaju, uništavaju ili da budu iskorišteni u tom procesu. Drugim riječima ENZIMI su katalizatori i kao takvi oni pospješuju akciju (djelovanje) ili promjene bez da se oni sami mijenjaju. Sa ovim kratkim objašnjenjem bolje ćeš cijeniti vrijednost, razlog, logiku i razumni izbor hrane kojom ćeš nastojati hraniti svoje tijelo, ne samo hranu u sirovom stanju, već i hranu koja se priprema tako da se ne umanjuje njena vrijednost da bi bila ispravna i vrijedna hrana za tvoje stanice i tkiva. Takva hrana mora tvoje tijelo hraniti na najbrži i najefikasniji način. Veliki Zakon Života je OBNAVLJANJE (ponovno punjenje). Ako ne jedemo onda umiremo. Isto je tako sigurno da ako ne jedemo onu vrstu hrane koja će naše tijelo hraniti i izgrađivati da će mo ne samo prerano umrijeti, već uz to i patiti. Opskrbljujući svakodnevno naše tijelo sa elementima od kojih se ono sastoji možemo biti potpuno zdravi i istovremeno omogućiti mislima i svijesti da obuhvate i druga dijela našeg bića, a to su Um i Duh. Mi možemo jesti najfiniju i najhranjiviju hranu, ali to neće spriječiti raspadanje tijela ako smo obuzeti ogorčenošću, strahom, brigom, nezadovoljstvom i negativnim stanjima uma. Zdravlje je neosporivi temelj za zadovoljstvo u životu. Svaki užitak ili uspješnost se zasniva na cjelovitosti tijela i vitalnosti. Ishrana mora biti vitalna (živa) ili ORGANSKA, a soli i mineralne materije moraju biti vitalno organske da bi ih ljudsko tijelo moglo asimilirati za obnavljanje i izgrađivanje tjelesnih stanica i tkiva. Zrake SUNCA šalju bilione atoma u biljni i život, pri tome aktivirajući ENZIMI i pomoću ove energije biljke mijenjaju neorganske (mrtve) elemente u ORGANSKE ili hranu koja sadrži žive elemente. Zahvalimo istraživanjima nauke što nam je omogućeno da analiziramo i točno spoznamo elemente koji se nalaze u raznim vrstama hrane, tako da bi ih mogli uskladiti sa potrebama našeg tijela. Naše tijelo je napravljeno od mnogih atomskih elemenata, a osnovni elementi su: Kisik, ugljik, vodik, dušik, kalcij, fosfor, kalij, sumpor, natrij, magnezij, željezo, jod, klor, fluor, silikon, mangan.

Osim u slučajevima nesreća sav oporavak i regeneracija našeg tijela mora proizlaziti iz samog tijela. Ako krvotok, stanice, tkiva, organi, žlijezde i svi ostali dijelovi tijela ne sadrže ove elemente u njihovom pravom omjeru, ili ako nedostaje bilo koji od ovih elemenata tada je tijelo van ravnoteže i dolazi u stanje koje se naziva Toksemija što jednostavno znači zatrovanost (zagađenost). Da bi održali i obnovili pravu ravnotežu zdravlja većina hrane koju jedemo mora sadržavati žive, vitalne, organske elemente, a oni se nalaze u svježem sirovom povrću, voću, orasima i sjemenju. Kisik je jedan od najvažnijih elemenata, kada se hrana skuha onda izgubi kisik koji sadrži u sebi. Enzimi se unište na temperaturi od 60 stupnjeva celzusijskih i najveći dio vitalne sile koja je potrebna za ishranu nestaje i rasipa se. Činjenica da su generacije i generacije, milioni i milioni ljudi živjeli na kuhanoj hrani i još žive, a vrlo malo na sirovoj ne potvrđuje da su oni bili živi jedući kuhanu hranu. Isto je tako činjenica da je njihova egzistencija u propadanju bili oni toga svjesni ili ne. Inače zašto je tolika gužva u bolnicama, zašto se troši milione i milione dolara godišnje na sredstva protiv bolova, ZAŠTO ima tako mnogo slučajeva srčanih smetnji, šećerne bolesti, tumora emfizema prerane starosti i prerane smrti itd? Naš Tvorac je dopustio da ljudsko tijelo posjeduje ogromnu toleranciju i izdržljivost prije nego li ono bude kažnjeno (bolešću). Kad god jedemo nešto što nije dobro za nas ili nešto što je neuskладivo sa našim potrebama i ravnoteži u ishrani mi patimo. Mi smo upozoreni na to i kažnjeni bilo bolom ili grčevima koji nas vode prema bolesnom stanju ili možda bilo kojoj bolesti sa kojom je zahvaćeno čovječanstvo. TO se ne mora ispoljiti trenutno niti se mora trenutno opaziti. Zbog toga što tijelo posjeduje veliku rnoć izdržljivosti mi ćemo čekati danima, mjesecima i možda godinama prije nego li se dogodi retribucija (reakcija) Prirode zbog kršenja Njenih Zakona i dovede do bolesti i patnje. Jednom kada smo otkrili Prirodni način za ponovno ozdravljenje i održavanje našeg Zdravlja na višoj razini vibracija i kada smo doživjeli blaženstvo koje je proisteklo iz spoznaje te to svakodnevno upražnjavali, tada nam mora biti čudno i žao što tako mnogo ljudi ne želi da promisli i shvati (još manje da primjeni) Zakone Prirode - Zdravlja već se i dalje namjerno i polagano prepušta stanju zatrovanosti i propadanja, kada je dovoljno malo proučavanja koje je povezano sa mentalnom čvrstinom da im pomogne da odstrane

prerano i često bolno raspadanje (tijela).

ZAŠTO NE JESTI POVRĆE

Onaj tko ne poznaje principe korištenja svježih sirovih sokova od povrća i voća će se prirodno zapitati: „Zašto ne jesti cijelo povrće i voće umjesto cijedenja soka i odstranjivanja vlakana?“ Odgovor je jednostavan: Krutoj hrani je potrebno mnogo vremena za probavu prije nego li se hranjivost upije u stanice i tkiva tijela. Dok vlakna takve hrane skoro nemaju hranjive vrijednosti ona djeluju kao metla za čišćenje crijeva za vrijeme njihova rada, zbog toga je potrebno jesti sirovu hranu kao dodatak sokovima. **Odstranjivanjem vlakana prilikom cijedenja sokova, oni se vrlo brzo probavljaju i upijaju u stanice i tkiva ponekad i za nekoliko minuta, sa minimumom napora probavnih organa. Dobro je poznato da je celer zbog visokog sadržaja natrijevog klorata najbolja hrana koja suzbija posljedice prevelike topline. Kada bi celer jeli trebalo bi nam mnogo vremena dok ga ne probavimo dok bi u međuvremenu bili obuhvaćeni jakom toplinom prije nego bi ostvarili povoljne efekte od prevelike topline koje nam pruža celer. U drugu ruku kada bi popili oko pola litre svježeg sirovog celerovog soka mi bi vrlo brzo došli do rezultata. Cijelo voće i povrće je sastavljeno od prilične količine vlakana. U međuprostorima tih vlakana se nalaze atomi i molekule koje su suštinski hranjivi elementi koje mi trebamo. To su ti atomi i molekule i njihovi odgovarajući ENZIMI koji se nalaze u svježim sirovim sokovima koji potpomažu bržu i efikasniju ishranu stanica, tkiva, žlijezda, organa i svakog djela tijela. Vlakna povrća i voća isto tako nisu ništa manje vrijednija. Kada jedemo sirovu, nekuhanu i neprerađenu hranu, ta vlakna djeluju kao čistač crijeva. Kada se takva hrana kuha jaka toplina u njoj uništava život. Takva vlakna gube svoj magnetizam zbog topline te bivaju beživotna i mrtva, proiazeći kroz crijeva kao štapić sa vatom obično ne odstranjujući nakupljenu sluz na zidovima crijeva. Nakon nekog vremena ta se sluz nakuplja, truli i uzrokuje Toksemiju (zagađenost). Tada debelo crijevo postaje lijeno, poremećeno i kao rezultat toga nastaju drugi poremećaji kao što su: konstipacija, kolitis, divertikuloza itd. Sokovi koji su ekstrahirani (odvojeni) iz svježeg sirovog povrća i voća mogu opskrbiti sve stanice i tkiva tijela sa elementima i hranjivim ENZIMIMA to znači ENZIMIMA koji se nalaze u našoj hrani. Stanice i tkiva našeg tijela imaju svoje vlastite odgovarajuće ENZIMI koji sudjeluju i potpomažu u radu probave i asimiliranju (upijaju) naše hrane. U stvari svaki atom i molekula od koje je sastavljeno naše tijelo obiluje ENZIMIMA. Na primjer, zrak koji udišemo našim plućima je kombinacija otprilike 20% kisika i 80% dušika. Zrak koji mi izdišemo je pretežno kombinacija ugljičnog dioksida i ugljične kiseline. Što se događa sa dušikom? Evo što se događa prilikom našeg disanja: Dvije glavne vrste ENZIMA u našim plućima počinje djelovati u trenutku kada zrak dopre do alveola u plućima. Jedan dio ENZIMA poznat kao oksidansi odvajaju kisik dok drugi dio enzima poznat kao dušikovi spojevi odvaja dušik iz zraka. Kisik se isto tako djelovanjem ENZIMA odvaja i putem krvi cirkulira kroz cijelo tijelo, dok dušik uz pomoć ENZIMA koji „prebacuju“ ulazi u tijelo za stvaranje proteina. U ustima, stomaku, crijevima i cijelom sistemu nalaze se bezbrojni ENZIMI više od dvanaest ih je uključeno u probavljenje i asimilaciju naše hrane u vezi sa djelovanjem i suradnjom ENZIMA koji se nalaze u atomima i molekulama same hrane.**

KUHANA HRANA

Pravilo je da povremeno jedenje malo kuhane hrane neće mnogo poremetiti naše tijelo, ne bi smjeli jesti prženu hranu, uz to bi morali uvijek pojesti nešto sirove hrane. Mi sada živimo u Atomskom Dobu i pretjerano jedenje kuhane hrane u nama stvara mentalne i fizičke konflikte (prepreke) koje slabe i zaustavljaju tok našeg postojanja. Sokovi koji su iscjeđeni (ekstrahirani) iz svježeg sirovog povrća i voća mogu opskrbiti sve stanice tijela elementima koji su mu potrebni, na način na koji oni mogu biti najlakše asimilirani. Mi moramo imati na umu istinu da kuhana i prerađena hrana **PODRŽAVA** život, ali to nikada ne znači da takva hrana ima moć regeneracije atoma koji prožimlju životnu silu u tijelu. Naprotiv, progresivno propadanje stanica i tkiva slijedi neprekidno nastavljanjem sa konzumiranjem kuhane i prerađene hrane. U svijetu nema niti jednog lijeka (sintetičkog,

umjetnog) koji će opskrbiti krvotok bilo čime na takav način da tijelo to može trenutno iskoristiti za regeneraciju i oporavak. Netko može dnevno jesti četiri do pet velikih obroka dnevno, ali ipak tijelo može biti neishranjeno zbog nedostatka vitalnih elemenata u hrani i poremećaja u ravnoteži ENZIMA. Voćni sokovi su za pročišćavanje ljudskog sistema, ali to voće mora biti zrelo i prirodno. Jedna jabuka dnevno će nas sačuvati od doktora ako uz to jedemo i drugu sirovu hranu. Ali se voće osim tri ili četiri izuzetka nikada ne smije jesti u istom obroku koji sadrži šećer i škrob. Dovoljno raznog voća će tijelo opskrbiti sa svim ugljikohidratima i šećerima koji su mu potrebni. Sokovi od povrća izgrađuju i regeneriraju tijelo. Oni sadrže sve aminokiseline, mineralne soli, enzime i vitamine potrebne ljudskom tijelu pod uvjetom da se koriste u svježem, sirovom stanju bez ikakvih dodataka (prezervativa - kemikalija) i da se ispravno i potpuno iscjede iz povrća. Kao i sve najvrijednije stvari u životu tako i vitalni dio povrća koji sadrži najveću koncentriranu vrijednost - jeste teško doseći jer se nalazi između vlakana. Po krajnjoj analizi, sirova hrana je namjenjena za ljudsku ishranu. Ipak, svatko nije sposoban da preko noći izmjeni tako reći cjeloživotnu naviku jedenja pretežno ili potpuno kuhane i devitalizirane hrane i umjesto nje jede sve sirovo. Takva iznenadna promjena može dovesti do poremećaja koje pojedinac ne može razumjeti, ali koji ipak u potpunosti mogu biti korisni. (prim. prev. tu promjenu se treba postupno izvoditi uz pomoć gladovanja na vodi ili voćnim sokovima, a inače gladovanje je jedan odličan način za pročišćavanje tijela i očuvanje zdravlja - i mentalnog i fizičkog. Na našem jeziku je prevedena knjiga od Paavo Airole - Gladovanje sa voćnim sokovima, a o tome se može pogledati i u njegovim knjigama - How to get well i Are you confused?) U takvoj situaciji je mudro da se posavjetujemo sa nekim tko je iskusio reakcije koje proizlaze iz takve promjene. Napokon to zahtjeva određeni mentalni stav i čvrstoću u pogledu tijela i načinu života da bi se toga pridržavali, ali kako vidimo to se isplati učiniti. U svakom slučaju svježi sirovi sokovi od povrća jesu najpotrebniji dodatak svakoj ishrani, čak i onda kada ne slijedimo neku specijalnu dijetu i kada netko jede bilo što i sve što voli, kada se jede svakakva hrana, kada se neredovito ili previše jede, tada su takvi sokovi uistinu od velike vitalne važnosti jer će oni opskrbljivati tijelo ŽIVIM elementima i vitaminima koji nedostaju kuhanoj i prerađenoj hrani. U drugu ruku ako jedemo samo sirovu hranu bez da u njoj bude uključena dovoljna količina i raznovrsnost svježih sirovih sokova to je tada isto tako nepotpuno. Razlog ovoj nepotpunosti leži u tome što se iznenađujuće veliki postotak atoma koji su hranjivi u sirovoj hrani koristi kao gorivo i energija za probavne organe u njihovom procesu probavljanja i asimilacije hrane, za to je obično potrebno 3, 4 ili 5 sati poslije svakog obroka. Ti atomi se prilikom hranjenja tijela pretežno troše kao gorivo za energiju tako da jedan mali postotak preostaje za regeneraciju stanica i tkiva. Ali kada pijemo sirove sokove od povrća tada je situacija potpuno drugačija jer se sokovi probave i asimiliraju za 10-15 minuta nakon što smo ih popili i oni se tada skoro u potpunosti koriste za ishranu i regeneraciju stanica, tkiva, žlijezda i tjelesnih organa. U ovom slučaju rezultat je jasan, jer se cijeli proces probave i asimilacije obavlja sa maksimalnim stupnjem brzine i efikasnosti i sa minimumom napora od strane probavnog sistema. Važna je stvar da svakodnevno piješ sokove (svježe), bez obzira na način ili proces kojim si ih dobio (iscjedio, ekstrahirao). Prirodno je da što god potpunije odvojiš sok od vlakana, da će sok bolje djelovati u tijelu.

MOJ PRVI SOK OD MRKVE

Moj prvi eksperiment je bio taj da sam istrugao mrkve na nečemu što bi ih smanjilo do veličine pulpekaše, a po tom bi tu kašu cijedio da bi dobio sok. Kašu bi cijedio u platnu. Nakon što sam otkrio da je vrlo lako dobiti sok ja sam pokušao dobiti kašu na druge načine kako bi dobio veću količinu soka za što kraće vrijeme. Tada sam uvidio da takav sok vrlo brzo fermentira i kvari se ako se odmah ne popije, dakle faktor svježine kod soka dobivenog na ovaj način zavisi od vremena. Potom sam pronašao način da sameljem (engleska riječ, triturate) povrće trenutno u finu kašu kao što je to maslo od jabuke, dakle trituirati znači otvoriti prostor između stanica i vlakana i tako osloboditi atome i molekule. Nakon toga sam tu kašu iscjedio u hidrauličnoj preši i tako reći

potpuno odvojio sok od vlakana te dobio nenadmašenu kvalitetu soka. Takav triturator i hidraulička preša je skupa aparatura. Ipak to ne bi trebalo uzimati u obzir jer se to mnogostruko isplati što se tiče zdravlja. Centrifugalni tipovi aparata za cijedenje soka su se mnogo usavršili tako da na tržištu ima takvih koji zadovoljavaju svoju namjenu. Oni su dobri jer su pogodni za putovanje i za male prostore. Sokovi koji su bili napravljeni sa ovim aparatima su bili korišteni od velikog broja ljudi i pokazali su se veoma korisnim. Sirove sokove je dobro piti svakodnevno bez obzira na koji način smo ih iscjedili. Međutim od kvalitete soka ovisi i brzina ishrane tijela. Svaki sirovi, svježi sok je bolji nego da ne popijemo nikakav sok. Sokovi iscjeđeni centrifugalnim načinom trebaju biti odmah upotrebljeni jer sve dok odvajanje soka od vlakana nije potpuno koliko je to god moguće učiniti ljudskom ili mehaničkom silom, tada će oksidacija i toplina nastala trenjem sok pokvariti za vrlo kratko vrijeme. U mojim eksperimentima ja sam pronašao da se otrovni sprejevi koji se koriste u poljoprivredi talože i ostaju u vlaknima povrća, a da se prilikom odvajanja soka od vlakana ne nalaze u takvom soku.

SOKOVI NISU KONCENTRIRANA HRANA

Naš Tvorac nam je dao hranu i za ishranu kao i za lijek. Radi toga je prirodno da našu hranu upotrebljavamo za obe svrhe. Pogrešno je misliti da su sokovi koncentrirana hrana, ništa dalje ne može biti od istine. Koncentrirana hrana je proizvod koji je bio dehidriran (kojemu je oduzeta voda). Sokovi su naprotiv veoma tečna hrana, koja sadrži organsku vodu najvišeg kvaliteta sa hranjivim atomima i molekulama u srazmjerno malom prostoru. Taj mikroskopski prostor je ono za čime stanice i tkiva tijela vaze, to im je neophodno. Prilikom odvajanja „potpunih” sokova, veoma je bitno da se vlakna u potpunosti odvoje od stanica voća i povrća (da se tritiraju) da bi vitalni elementi prešli u tekućinu. Autor i pionir u pretvaranju sirovog povrća u tekući oblik je u svojim pokusima pokazao da se vlakna moraju u potpunosti odvojiti od tekućine. Iz kaše se sok mora iscijediti hidrauličnom ili nekom sličnom presom. Inače se vitamini, enzimi i cjelokupna sadržina vitalnih elemenata povrća neće u potpunosti nalaziti u soku. Kada se na taj način odvoje, sirovi sokovi od povrća se veoma brzo asimiliraju u ljudsko tijelo i kao organska živa hrana, one regeneriraju tijelo sa iznenađujućim brzim rezultatima. Nikako se ne može zaključiti da su svježi sirovi sokovi od povrća koncentrirana hrana ili lijek kada se nalazi u svom prirodnom obliku. Činjenica je da su oni najmanje koncentrirana i najhranjivija naša hrana. Da bi odagnali takvu glupost o koncentriranosti sokova jednostavno pogledajmo koliko je koncentrirana druga hrana koju jedemo. Soja i sojino brašno je 870% više koncentrirana od mrkve i 940% više nego što je to sok od celera. Kokice 2100% nego sok od mrkve i 2300% nego sok od celera. Bijeli šećer je 4200% više koncentriran nego što je to sok od mrkve i 4600% više nego sok od celera. Kada vidimo kolika je velika koncentracija ove hrane u usporedbi sa sokovima tada možemo zaključiti osnovni uzrok kiselosti koja se nakuplja u tijelu kao posljedica jedenja sojinih proizvoda, kokica, šećera i slično. Ako je potreban još vjerodostojniji dokaz da odstrani pogrešne zaključke da su ovi sokovi opasni zbog koncentriranosti ili nekog drugog razloga onda za primjer usporedimo svježe, nerazrjeđeno kravlje mlijeko i tu vidimo da njihov prirodni kemijski sastav vode sadrži skoro istu zapreminu. Prirodna sadržina vode je osnova na kojoj se zasniva koncentracija nekog proizvoda. Naravno da je nesumljivo paradoksalno na bilo koji način uspoređivanje kravljeg mlijeka sa sokom od mrkve. Kravlje mlijeko je jedna od hrane koja najviše stvara sluz u ljudskom tijelu. Kazein - mliječna mast koja u velikom postotku sadrži kravlje mlijeko oko 30% više nego što to sadrži majčino mlijeko. (Usput, kazein se koristi kao dodatak ljepilima koja najjače lijepe drvo za drvo). Ovo je jedan od razloga za stanja stvaranja velike količine sluzi kod djece i odraslih koji piju velike količine mlijeka i kao posljedica toga dolazi do prehlada, curenja iz nosa, upale krajnika, adenoida - „treći krajnik”, i bronhijalnih smetnji - dok je sok od mrkve od najveće pomoći za eliminaciju (odstranjivanje) sluzi! Ovo začuđujuće sakupljanje sluzi u tijelu kojemu je uzrok pijenje velikih količina kravljeg mlijeka nije ograničeno samo na mlade, već još više kod odraslih kod kojih se to ispoljava na još razorniji način, jer što su ljudi stariji njihova gipkost i elastičnost je upravo manja nego kod mladih. Kada

nam je potrebno mlijeko, tada možemo koristiti jednu vrstu koja je od djetinjstva pa do starosti podobna za ljudsku probavu, a to je SIROVO KOZJE MIJEKO. To mlijeko ne stvara sluz. Ako nakon pijenja toga mlijeka dođe do stanja pojavljivanja sluzi to je onda obično zbog prijašnjeg prevelikog korištenja škroba i šećera ali ne zbog kozjeg mlijeka. Ovo mlijeko se mora upotrebljavati SIROVO i ne smije se zagrijavati preko 50 stupnjeva celzijusevih niti pasterizirati. Za djecu nema boljeg mlijeka od majčinog mlijeka. Tek nakon njega dolazi Sirovo Kozje mlijeko. Njemu se može dodati malo svježeg soka od mrkve jer je to korisno. U stvari Sirovom Kozjem mlijeku se može dodati bilo koji svježi sirovi sok od povrća. O mlijeku ćemo kasnije nešto više reći. Na umu uvijek moramo imati činjenicu KVALITETE svježih sirovih sokova jer je očito jasno da o tome ovise i rezultati. Kada su sokovi nepotpuno odstranjeni iz povrća i voća oni su tada u obliku vitalno organske vode, i kao takvi su još uvijek od koristi, ali je njihova moć djelovanja proporcionalno smanjena zbog nepotpune prisutnosti vitamina i enzima koji su preostali u vlaknima i kaši. Razni organi i djelovi tijela se sastoje od mikroskopsko sitnih stanica koje sadrže navedene elemente. Ove stanice se non stop koriste za ljudsko postojanje i zbog toga se moraju neprekidno obnavljati. Za tu svrhu je potrebna hrana koja mora biti vitalno (živa) organska i mora obilovati sa vitalnim organskim mineralima i solima koji su potrebni za djelotvorno održavanje sistema.

KAKO SE U OVOM ZATROVANOM SVIJETU MOŽEMO ZAŠTITITI OD PESTICIDA I SPREJEVA

Malo je činjenica poznato o odnosu i djelovanju pesticida i sprejeva u povrću i voću, o čemu se u zadnje vrijeme daje mnogo više publiciteta. Mi možemo prosuditi da su sprejevi i pesticidi koje unosimo u organizam sa povrćem i voćem veoma štetni, ti otrovi se talože u vlaknima takve hrane. Enzimi, atomi i molekule su na njih alergični i otporni. Dobro je poznato da faktor koji doprinosi nedostatku ili neravnoteži elemenata u prirodnoj hrani jeste izravno povezan sa nedostatkom ili neravnotežom u zemlji u kojoj su takvi proizvodi rasli. Ako je zemljište na kojem raste povrće ili voće devitalizirano nedostatkom ili neispravnim kompostiranjem, ili dodavanjem umjetnih gnojiva, bez obzira koji god proizvodi rasli na tom zemljištu, njemu će nedostajati vitalni faktori u direktnoj srazmjeri nedostatka ili neravnoteže hranjivih (živih) činilaca u toj zemlji. Isto tako kada je stanje zemljišta vrlo dobro, upotreba sprejeva i pesticida će dovesti do njihovog prodiranja u biljke i korjenje i tako će se potpuno apsorbirati u vlakna takvog bilja. Bilje će usprkos tim otrovima i dalje rasti i razvijati se. Zašto? Zato jer će enzimi, atomi i molekule usprkos zatrovanim i zasićenim vlaknima i dalje bez prekida obavljati svoj rad. Sada se postavlja pitanje: Kako odvojiti i dobiti enzime, atome i molekule iz povrća bez da koristimo zatrovana vlakna? Napokon ti enzimi, atomi i molekule su hranjivi elementi koji su nam potrebni. Vlakna skoro da nemaju hranjive vrijednosti. Odgovor je jednostavan - procesom trituriranja (potpunog odvajanja soka) povrća vlakna se odvajaju (cijepaju) od stanica i ti se elementi oslobađaju. Rezultat toga je fina kaša. Ovi elementi su alergični na otrove, kao što je to ulje koje se ne može pomiješati sa vodom. Zbog toga će oni sačuvati svoja čista svojstva. Cijeđenjem triturirane kaše kroz odgovarajući materijal dobiveni sok sadrži sve enzime, atome i molekule koji ne sadrže vlakna i otrove. Ovdje pronalazimo odgovor kako da odstranimo zagađenje koje je zavlдалo u ishrani naše nacije. Naše korištenje Trituratora i hidrauličke prese ne znači da ne treba koristiti centrifugalne mašine sokovnike. Iako se centrifugalnim djelovanjem ne mogu odvojiti SVI enzimi, atomi i molekule ipak se korištenjem filtera u centrifugalnom ekstraktoru sprečava mješanje vlakana sa ekstrahiranim sokom. Tako možemo dobiti sok koji je oslobođen od otrovima zagađenih vlakana. Aparat poznat pod imenom mikser (za frape) nije praktičan za ekstrakciju soka. On samo usitnjava povrće do željene finoće, ali je kaša (usitnjena vlakna) još u potpunosti prisutna u soku. Te mikserne upotrebljavamo za pravljenje raznih začina za salate i slatko i za tu svrhu oni u potpunosti odgovaraju. Pri izboru povrća i druge hrane najbolje je za nas da kupujemo najsvježije i najkvalitetnije namirnice i po mogućnosti u prodavaonicama zdrave hrane (Health Food Shop). Ne postoji nikakva zamjena za KVALITETU možda su troškovi viši ali je to za nas korisnije. Kada jedemo salate tada bi bilo

smješno da pokušamo odvojiti elemente od vlakana. Zbog toga se moramo osigurati od djelovanja otrova koji mogu biti u hrani, obračujući se najvišem mogućem izvorunašem Tvorcu Svemogućem Bogu, da on to Blagoslovi, a Njegovi Blagoslovi nikada nisu zakazali i nikada nas nisu iznevjerili. Nadalje naši se blagoslovi umnogostručuju kada dobijemo ono što zaslužujemo u našoj hrani pored vibracija koje se isto tako profinjuju do najviše hranjive točke.

To je u Ruci Svemogućeg Boga koji nas vodi ka našim otkrićima.

KOJA SE KOLIČINA SOKA MOŽE SIGURNO UZIMATI?

Jednostavno onoliko koliko netko može popiti bez da se prisiljava. Opće pravilo je da treba popiti najmanje pola litre dnevno da bi se pokazali neki rezultati, a poželjno je popiti od jedne do tri litre. Moramo imati na umu da što god više popijemo soka prije će se ispoljiti i rezultati. Kada se je prvi put govorilo o sokovima tada je bilo sugerirano da se piju u malim količinama. Ovo je bez sumnje zbog toga jer tada na tržištu nije bilo aparata kojima bi se mogla napraviti veća količina soka. Danas se može kupiti električni triturator i hidraulički kućni sokovnik za prešanje, koji je i te kako efikasan. Mi još nismo pronašli da se pomoću ručnog sokovnika u potpunosti mogu odvojiti svi vitalni elementi iz povrća, jer se tu samo djelomično cijepaju vlakna ali se ne trituiraju (ne odvajaju se u potpunosti).

Trituiranje je fundamentalno pravilo otkriveno u Norwalk laboratoriji za naučno istraživanje kemije hrane u odvajanju i propagiranju ovih vitalnih elemenata. Centrifugalne i druge slične mašine su korisne kada nije potrebna vrhunska kvaliteta soka. Nadalje takve mašine nisu tako skupe kao triturator i hidraulična presa. Princip centrifugalnog tipa sokovnika se zasniva na brznoj rotirajućoj ploči sa oštrom površinom za gratanje sa strana i na dnu. Pošto se ploča vrti velikom brzinom ona grata i tako usitnjava povrće koje se sakuplja na filter sa strane ploče kroz koji se sok cijedi, a vlakna se odstranjuju. Naravno, da je na fizički i mehanički način nemoguće odvojiti SAV sok centrifugalnim djelovanjem, ali općenito taj sok je dobar i ne smije se mnogo čuvati prije nego li se popije. Iako to nije savršena metoda ekstrakcije soka ipak imamo velike dobrobiti od pijenja takvih sokova. Nakon svega prirodna svojstva vode u takvim sokovima jeste ORGANSKA voda i kao takva ima veliku vrijednost. Sadržina vitamina i minerala u takvim sokovima je veoma korisna. Kada govorimo o VODI prirodno je da se upitamo odakle ona potječe, da li je to izvorska voda ili iz vodovoda ili je to kišnica. Neki se ljudi počnu čuditi kada čuju da postoje dvije vrste vode: vitalna ORGANSKA i ANORGANSKA voda. Priroda je stvorila bilje tako da ono može kao laboratorija pretvarati anorgansku vodu iz rijeka i kišnicu u atome koji sadrže život u obliku organske vode. Voda iz vodovoda ne samo što nije organska već su atomi koje ona sadrži mineralni elementi potpuno odvojeni od životnog principa. Skoro da i nema grada koji ne zagađuje vodu za pijenje sa anorganskim klorom i drugim kemikalijama čineći je tako nepodobnom za ljudsku ili životinjsku upotrebu. Vode iz rijeka, jezera, izvora te kišnica su isto tako anorganske. Jedini izvor iz kojeg se dobiva vitalna organska voda jeste bilje - naše povrće i voće, a posebno sokovi koji su od njega napravljeni. Takvi sokovi moraju biti sirovi da bi zadržali svoju vitalnu organsku kvalitetu i zbog toga se ne smiju kuhati, prerađivati, konzervirati ili pasterizirati. Kada se takvi sokovi kuhaju, prerađuju, konzerviraju ili pasteriziraju onda se uništavaju svi enzimi, a atomi se pretvaraju u mrtve anorganske atome, ovo važi i za H₂O (vodu) kao i za mineralne i kemijske atome koje sadrži takav sok. Pretvaranje povrća u tekućinu ili u polutekuću kašu bez odstranjivanja celuloze je od male vrijednosti sa točke gledišta o sokovima. Svrha pijenja sokova je da našem tijelu omogućimo da asimilira sve moguće vitalne elemente koje sadrži povrće i voće na najbrži mogući način bez da se opterećuju probavni organi sa radom koji oni trebaju obaviti zbog prisustva kašaste celuloze. Pijenje ispravno napravljenih sokova će tijelu omogućiti da ih asimilira za petnaest do dvadeset minuta, dok će za kašasti sok sa celulozom trebati dva ili tri sata. Ako su sokovi ispravno isceđeni bilo procesom trituiranja i mljevenjem i centrifugiranjem tada takav sok sadrži sve vitalne organske mineralne tvari i soli. Stavljanjem kaše u platno i stiskanjem ga filtrirati u hidrauličnoj presi isto dobivamo potpuni sok.

ALFA-ALFA SOK

Alfalfa (vsta lucerke) iz porodice (sočivica) ne samo da je bogata osnovnim mineralima i kemijskim elementima koje sadrži ljudsko tijelo, već ima i mnogo tragova elemenata koje dobiva iz veće dubine tla jer njeno korjenje duboko dopire u tlo. Naglasit ću da je njeno bogatstvo u ispravnoj ravnoteži elemenata kao što su to kalcij, magnezij, fosfor, klor, natrij, kalij i silikon

Ovi elementi su veoma potrebni za ispravno funkcioniranje ljudskog tijela. ako se alfalfa koristi za stočnu ishranu ona ipak u obliku soka ima ogromnu vrijednost kada se taj sok pravi od lišća koje mora biti svježije. Kako se alfalfa prilagođava skoro na sva zemljišta i klime čak raste i na alkalnom zemljištu onda zbog svega toga nema opravdanja da je ne uzgajamo na svojoj zemlji, jer je veoma teško doći do alfalfa kada se živi u gradu. Kada nismo u mogućnosti da nabavimo svježiju alfalfu tada puštamo da sjeme alfalfe proklija i te klice jedemo sa našim obrocima. Ona vrlo lako i brzo klija i veoma je korisna.

Alfalfa sok - Bilje na čudan način prerađuje mrtve tvari u živuće stanice i tkiva. Stoka jede sirovo bilje kao hranu, ona u svoj sistem upija jedan živi organizam i pretvara ga u još složeniji živi organizam. Sa druge strane bilje, bilo da je to povrće, voće, trava ili drugo bilje uzima anorganske (mrtve) elemente iz zraka, vode i zemlje te ih pretvara u žive organske elemente. Ono iz zraka uzima ugljik i dušik, iz zemlje u kojoj raste uzima dušik, minerale i mineralne soli, te vodik i kisik iz izvode. Najvažniji i najmoćniji faktor u procesu pretvorbe tih elemenata jesu enzimi i životodavni utjecaj sunčevih zraka pomoću kojih bilje stvara klorofil. Klorofil se sastoji od ugljika, vodika, dušika i atoma kisika koji se nalaze oko jednog atoma magnezija. Interesantno je usporediti taj oblik sa hemoglobinom u ljudskoj krvi, to jest sa crvenim krvnim zrnima. Ona imaju sličan sastav samo što se umjesto atoma magnezija u hemoglobinu nalazi atom željeza oko kojeg se vrte ostali atomi elemenata. U ovoj usporedbi pronalazimo trajnu vrijednost klorofila u ljudskom sistemu. Striktni vegetarijanci koji su iz svoje ishrane izbacili zrnastu i škrobastu hranu ali koji zato obilato piju svježije sokove i dosta zelenih sokova jesu zdraviji i duže žive te su pošteđeni od degenerativnih bolesti, nego oni koji pretežno jedu kuhanu hranu i malo ili ništa sirovog povrća i sokova. Izgleda da ovdje možemo izvući zaključak o načinu ishrane koji više odgovara za ljudsko zdravlje - onaj način koji je prirodniji i ispravniji. Jedna od najbogatijih hrana sa klorofilom jeste alfalfa. To je hrana koja izgrađuje i ljude i životinje, hrana koja ih čini zdravima, vitalnima u životu i starosti i stvara začuđujući otpor prema infekcijama. Svježiji sok od alfalfe je tako jak da se ne smije piti sam. Zbog toga ga je najbolje uzeti sa sokom od mrkve jer u toj kombinaciji najviše stićemo dobrobiti zbog toga što se povećava moć svakog soka. Ovo se je pokazalo dobrim kod mnogih smetnji sa arterijama i smetnjama koje su povezane sa srcem. Oni koji su proučavali djelovanje gasova u crijevima su potvrdili da uzrok srčanim smetnjama kod iznenađujuće velikog broja pacijenata ne leži u nekom organskom poremećaju srca, već zbog prevelike količine gasa u crijevima. Taj gas pritišće zidove crijeva o druge organe koji su povezani sa srcem. Nekoliko koloničkih irigacija (ispiranje crijeva za razliku od klistira, kolonički irigator je savršeniji i čisti veću površinu debelog crijeva. Postupak može trajati od 30 do 45 minuta i za to vrijeme se voda temperature tijela uštrcava u rektum i istječe kroz dvosmjernu cijev) ili nekoliko čišćenja po pravilu trenutno oslobađa od tih smetnji. Srčane smetnje nestanu sve dok se ponovno ne nakupi gas i tako crijevima da upozorenje, a ne srcu da je potrebno ponovno čišćenje. Pored toga što je klorofil dobar za krv i srce on igra i važnu ulogu kod dišnih poremećaja posebno kod sinusa i pluća. Sluz je osnovni uzrok infekciji sinusa i bola kao i bronhijalnih i astmatičnih stanja uključujući i visoku groznicu. Striktni vegetarijanci koji su iz svoje prehrane izbacili kravlje mlijeko, brašno i koncentrirane proizvode od šećera nisu zahvaćeni ovim smetnjama, posebno ako su tu hranu odbacili iz djetinjstva. Ovo nije neki fanatizam već jednostavno zdravi razum koji nam govori što je potpuno prirodno, a što je bez sumnje potvrđeno iz iskustva. Oni koji su kasnije u životu prihvatili takav vegetarijanski način ishrane oni su bili sposobni da prevaziđu te poremećaje bez upotrebe lijekova i operacija. Nakon svega infekcija sinusa jeste proces - rad naših odbrambenih prijatelja bakterija koje pokušavaju da

nam pomognu da odstranimo nakupljenu sluz iz sistema. Umjesto da uz pomoć klistiranja i čišćenja pomognemo korisnim bakterijama pri pročišćavanju tijela, mi pokušavamo uz pomoć adrenalina, epinefrina i drugih lijekova „osušiti” sluz i „skupiti membrane.” Čak i sulfonamidski lijekovi koji su se pokazali veoma štetnim ponekad bivaju upotrebljavani bez razmatranja i razumjevanja eventualne opasnosti i povreda koje mogu proisteći iz njihove upotrebe. Najviše se možemo povrijediti kada dopuštamo da otpadne materije koje se obično sastoje od tih lijekova i od nečistoće koju izbacuju kolonije bakterija nakupljaju i ostaju na „inficiranim” i okolnim djelovima tijela, umjesto da se što je moguće više odstrane. Mi u našem tijelu imamo savršeni sistem za eliminaciju (odstranjivanje) samo ako mu dopustimo da on djeluje (ako ga ne ometamo). Naša pluća moraju biti oslobođena od cigaretnog dima, itd., naša koža mora biti aktivna tako da pore mogu izbacivati vani otrove koje nosi limfa, bubrezi moraju biti oslobođeni od alkohola i onoga što stvara i u sebi ima mokraćne kiseline, a naša crijeva moraju imati potpuno čišćenje tako da bi mogli odstraniti nakupine otpadnih tvari koje tu leže i 30, 40, 50 ili više godina. Nakon toga stanice i tkiva moraju dobiti živu i organsku ishranu. Ovo znači da nakon toga barem za neko vrijeme (još bolje zauvijek) moramo odbaciti što god je moguće više svu onu hranu čija je vitalna energijačiji je vitalni element bio uništen toplinom ili preradom. Kao vodič za ovo može poslužiti sadržaj iz moje knjige DIET-SALAD SUGGESTIONS koja je mnogobrojnim čitaocima pomogla. Soku od mrkve i alfalfe se može dodati sok od zelene salate da bi obogatio tu kombinaciju sa elementima koji su potrebni za rast kose. Pijući dnevno po pola litre te kombinacije dovodi do poboljšanja rasta kose.

SOK OD ŠPAROGA

Šparoge sadrže alkaloid poznat kao Asparagine u relativno velikoj dozi (Alkaloidi su pronađeni u živućoj biljci, oni sadrže aktivni životni princip biljke bez kojega ona ne može da raste ili opstane u životu). Oni se sastoje od ugljika, vodika, dušika i kisika. Kada se šparoge kuhaju ili konzerviraju tada se gubi vrijednost tog alkaloida jer se vodik i kisik raspada, a prirodne soli koje nastaju kombinacijom ovog alkaloida sa drugim elementima skoro gubi ili je njihova vrijednost uništena. U obliku sirovog soka šparoga se pokazala veoma efikasnom kada se koristi kao diuretik, posebno kada se kombinira sa sokom od mrkve, jer se ponekada može pokazati jako neugodnim u odnosu na bubrege ako bi se pio sam. To je djelotvoran sok u slučaju bubrežnih poremećaja i u reguliranju općih smetnji kod žlijezda. Za dijabetes i anemiju se pije sa drugim sokovima o čemu piše na kraju ove knjige. Kako ovaj sok pomaže u razbijanju kristala oksalne kiseline u bubrezima i cijelom sistemu mišića, on je dobar za reumatizam, pleuritis i slično. Reumatizam nastaje kao rezultat nepotpune probave mesa i mesnih proizvoda koji u sebi sdrže preveliku količinu mokraćne kiseline. Kako ljudski organizam ne može u potpunosti asimilirati tako zvane „potpune proteine” kao što su meso i mesni proizvodi upijanje prevelike količine toga dovodi do sve većeg nakupljanja mokraćne kiseline u mišićima. Neprekidno uzimanje mesa i njegovih proizvoda opterećuje rad bubrega i drugih eliminativnih organa što dovodi do smanjenog odstranjivanja mokraćne kiseline i stoga mišići upijaju veću količinu. Rezultat toga je bol poznat kao reumatizam. Ovakvo stanje uzrokuje poremećaje sa prostatom. U tom slučaju se dobro pokazao sok od mrkve, repe, krastavca i šparoge.

SOK OD REPE

Ovo je jedan od najvrijednijih sokova koji pomže izgradnju crvenih krvnih zrnaca i općenito pomaže krv. On je posebno dobar za žene u kombinaciji sa sokom od mrkve, a trebalo bi ga piti najmanje pola litre. Količina u ovoj kombinaciji može varirati od 5-8 oz soka od repe, što znači da je to od 90-240 mililitara, tu se koristi korjenje i nadzemni dijelovi, to kombinirati u pola litre sa sokom od mrkve. Kada bi odjednom popili veću količinu soka od repe, više od jedne vinske čaše to bi dovelo do reakcije čišćenja što kod nekih osoba rnože dovesti do gađenja i vrtoglavice. Ovo može biti uzrok pročišćavanja jetre te može biti neugodno. Iz iskustva je pronađeno da je najbolje uzeti manje soka od repe, a više od mrkve u početku dok se ne navikne na njegov koristan efekt čišćenja

tada postepeno povećavati količinu soka od repe. Oko 180-240 mililitara obično dva puta dnevno se smatra dovoljnom količinom. Za menstrualne poremećaje sok od repe se pokazao veoma korisnim, posebno kada se je za vrijeme takvih perioda koristio u malim količinama, ne više od jedne vinske čaše (oko 60-90 ml) dva ili tri puta dnevno. Za vrijeme menopauze ovo se je pokazalo isto tako dobrom trajnom pomoći, boljom nego što su to degenerativni efekti nastali od upotrebe sintetičkih lijekova i hormona. Osim toga bilo koji lijek ili anorganski sintetički kemijski proizvod nema ništa drugo do trenutnog djelovanja na ozdravljenje. Onaj tko upotrebljava takve lijekove i sintetičke hormone može samo da pati kada se tijelo i priroda udruže da bi pokušale izbaciti takav anorganski materijal iz tijela. Bilo koji lijek koji nam garantira brzo ozdravljenje, isto nam tako garantira da će nešto kasnije dovesti do možda još goreg poremećaja. Poslije svega što je rečeno priroda nas je opskrbila sa prirodnim načinom na koji možemo steći otpornost PIRIRODA nas je podarila u manjem ili većem stepenu i inteligencijom tako da bi uz pomoć nje mogli shvatiti svrhu našeg traganja za znanjem. Ako koristimo našu inteligenciju to je Prirodi drago, ako je ne koristimo ona čeka sa beskonačnim strpljenjem i samilošću, pitajući se zašto se je njen ručni rad od nje odmetnuo da bi bio tako glup. Iako repa ne sadrži mnogo željeza ona je bez sumnje odlična hrana koja kvalitetno opskrbljuje crvena krvna zrnca. Najveća vrijednost sadržine kemijskih elemenata u repi je što ona sadrži više od 50% natrija, a samo 5% kalcija. Ovo je vrijedan omjer jer omogućava rastvaranje kalcija, posebno kada se anorganski kalcij nataložio u organizmu i stvorio naslage u krvnim žilama što dovodi do njihovog stanjivanja, kao što je to u slučaju proširenih vena i otvrdnjavanja arterija ili kod zgrušavanja krvi (tromboze) što dovodi do visokog krvnog pritiska i drugih oblika srčanih poremećaja. Uzrok tog taloženja je preveliko konzumiranje kuhane hrane. Sadržaj od 20% kalija općenito zadovoljava potrebu za ishranom svih fizičkih funkcija tijela, dok sadržaj od 8% klora služi kao odličan pročišćivač jetre, bubrega i žuči kao što stimulira i aktivnost limfe kroz cijelo tijelo. Kombinacija soka od mrkve i repe opskrbljuje tijelo u dobrom postotku sa fosforom i sumporom kao i natrijem i drugim alkalnim elementima koji zajedno sa visokim sadržajem vitamina A upotpunjava njenu visoku vrijednost kao najbolji prirodni izgrađivač krvnih stanica, a posebno crvenih krvnih zrnaca.

SOK OD MRKVE I NJEGOVE KOMBINACIJE

Sirovi sok od mrkve se može uzeti u velikim količinama ali to ovisi o stanju osobe, a količina se kreće od tri do četiri litre. To mnogo pomaže u normaliziranju cijelog sistema organizma. To je najbogatiji izvor vitamina A koje tijelo može brzo asimilirati, a isto tako sadrži i ostale vitamine B, C,

D, E, G i K. To pomaže apetit i probavu te poboljšava održavanje strukture kostiju zubi. Majke koje doje trebale bi piti mnogo sirovog soka od mrkve koji je ispravno pripremljen, da bi poboljšale kvalitet svoga mlijeka, jer u nekim situacijama dojenja to mlijeko neće osigurati dovoljno vitalne hrane. Za vrijeme posljednjih mjeseci trudnoće dovoljno uzimanje sirovog soka od mrkve smanjuje mogućnost trovanja krvi prilikom porođaja. Pola litre soka od mrkve dnevno ima veću konstruktivnu vrijednost za tijelo nego 10 kilograma sintetičkih tableta kalcija, sirovi sok od mrkve je Prirodni rastvarač za ulcerus i kancerозна stanja. On stvara otpornost na infekcije i najdjelotvornije djeluje na nadbubrežne žlijezde. Pomaže u spečavanju infekcija očiju i grla, kao i siflisa, krajnika i općenito disajnog sistema isto tako zaštićuje nervni sistem te mu nema premca za povećavanje vitalnosti i snage. Ponekad su bolesti crijeva i jetre uzrokovane zbog nedostatka nekih elemenata koje sadrži ispravno pripremljeni sirovi sok od mrkve. Ako je to slučaj tada treba čistiti jetru da bi se materije koje smetaju rastvorile. To se tako brzo rastvara i oslobađa da crijevni i urinarni trakt nisu sposobni preuzeti brigu o tome, te to na potpuno prirodni način prelazi u limfu kojom se odstranjuje putem pora na koži. Ovaj materijal ima narančastu ili žutu boju (pigment), tako dok se to odstranjuje iz tijela to može dovesti do promjene boje kože. Kad god se dogodi takva promjena poslije pijenja soka od mrkve ili drugih sokova to je pokazatelj da je jetra dobila ono što je i trebala - jedno dobro čišćenje. To NE znači da je sok od mrkve ili karotin počeo izlaziti kroz

kožu, jer će se to dogoditi i kod drugih sokova čak i ako sok filtriramo tako da odstranimo sav pigment. To je praktički nemoguće da pigment mrkve izađe kroz kožu, jer to znači da bi od repe crveni pigment obojio tijelo u crveno ili klorofil zelenog povrća obojio tijelo u zeleno. U svakom slučaju zar nije bolje imati kožu kao satin, čak i da malo ide na boju mrkve nego da imamo blijedu boju lica sa prištićima i mrljama i tako svima pokazivati nezdravo sanje našeg tijela? Umjesto da nas pogodi izgled obojene kože koja će u svakom slučaju nestati, mi moramo biti zahvalni što je prestalo ili je spriječeno propadanje jetre korištenjem tih sokova. To se može promijeniti i ako usporimo proces čišćenja mijenjajući ili dodavajući druge sokove tom soku koji uzrokuje takvo brzo čišćenje. Nedostatak odmora i sna, te prekovrneni rad ponekad isto tako može dovesti do promjene boje kože. Endokrine žlijezde, posebno nadbubrežne i gonade trebaju hranu koje ima u sirovom soku od mrkve. Ponekad se korištenjem soka od mrkve može pobijediti sterilitet (neplodnost kod ljudi). Uzrok sterilnosti je neprekidno korištenje hrane u kojoj su atomi i enzimi uništeni kuhanjem ili pasteriziranjem. Suha koža, dermatitis i druge mrlje na koži nastaju zbog nedostatka nekih elemenata kojih ima u soku od mrkve. Ovo se isto tako odnosi i kod smetnji na očima kao što je to oftalmija, konjuktivitis itd. Ako se ispravno iscjedi sok od svježje, čiste mrkve dobre kvalitete tada je takav sok veoma bogat sa organskim alkaloidnim elementima natrijem i kalijem. To isto tako sadrži i dosta kalcija, magnezija i željeza, dok su vitalni elementi fosfor, sumpor, silikon i klor u savršenoj ravnoteži sa ovim prije navedenim u svojoj akciji i reakciji na ljudski sistem. Sirovi sok od mrkve se pokazao od velike koristi u rastvaranju ulcera i tumora te se je potvrdio kao čudo stoljeća. Tu treba ispravno pripremiti sok i iz ishrane u potpunosti izbaciti svaki djelić koncentriranog škroba, šećera i brašna svake vrste. Pronađeno je da je jedan od najpodmuklijih uzroka tumora i ulcera dugotrajna ogorčenost. I sve dok ogorčenost potpuno ne nestane ona će uvijek dovoditi do neuspjeha i kod najdjelotvornijih načina pomoći kod pacijenata. Ponekad se nakon pijenja velike količine soka od mrkve može doživjeti kao reakcija neki strah. Ovo je potpuno prirodno jer to pokazuje da je Priroda otpočela sa čišćenjem cijelog tijela i da je taj sok najpotrebniji za tu svrhu. Stvaranje zaključka da sokovi ne pomažu jeste samo nedostatak znanja, jer sok od mrkve nije ništa drugo do veoma kvalitetna organska voda i jedna vrsta hrane koju treba tijelo. Dodavanje malo sirovog kozjeg mlijeka ili čistog sirovog skorupa (vrhnja) mrkvinom soku može samo dati egzotični okus, te često može da odstrani monotoniju kada se pojavi reakcija sumnje i nezadovoljstva, te se čovjek može odreći uzimanja sokova. Ovdje treba navesti da je vrhnje rnasnoća dok je mlijeko koncentrirana proteinska hrana. U našem sistemu vrhnje prolazi kroz potpuno drugačiji probavni proces nego mlijeko. Naravno da i vrhnje do nekog stepena stvara sluz ali nije u istoj klasi škodljive hrane kao što je to mlijeko. Dobro je da se prisjetimo jedne veoma dobre stvari, kada smo obuzeti umorom i tugom ili reakcijama u našem tijelu to je onda činjenica da je naše debelo crijevo možda odgovorno za nevolje i smetnje u našem tijelu - daleko više nego svi drugi uzroci zajedno. Iz iskustva vidimo da je za debelo crijevo potpuno nemoguće da normalno vrši svoj zadatak kada netko pretežno ili u potpunosti živi na kuhanoj i prerađenoj hrani. Sigurno možemo zaključiti da je veoma teško, skoro nemoguće pronaći mnogo ljudi koji imaju savršena debela crijeva. U ovom slučaju ako patimo od nezadovoljstva ili neke druge reakcije naš prvi korak je da obavimo ako je moguće barem nekoliko klistiranja ili čišćenja dok uzrok smetnji ne prođe. Za regeneraciju je najbolja hrana svježji sirovi sok od mrkve i špinata formula - omjer je dat na kraju knjige (300 ml sok od mrkve i 180 ml soka od špinata) Mnogi ljudi nemaju nikakvog znanja o debelom crijevu te ja smatram da je potrebno da ga ovdje prikažem. Imajmo na umu da količina soka koja je potrebna tijelu ovisi o njegovoj kvaliteti. Obično će nam trebati veća količina ako je sok iscjeđen centrifugalnim djelovanjem da bi ostvarili rezultate dobivene kada su sokovi napravljeni sa trituratorom i hidrauličnom presom. Uvijek se sjetimo da su sokovi veoma fina hrana koju možemo dobiti i ako nastavimo da ih uzimamo dokle god živimo da ćemo živjeti duže i zdravije. Sok od mrkve je sastavljen od takve kombinacije elemenata koja hrani cijeli sistem tijela, pomažući mu da normalizira njegovu težinu kao i kemijsku ravnotežu. On posebno hrani optički sistem što se veoma efikasnim pokazalo u praksi. Ako se to stalno ponavlja tada sigurno postoji razlog da

odbacimo sumnje i shvatimo da u raji i na zemlji ima više stvari nego što to može da shvati najobrazovaniji um. U liječenju ulcusa i tumora svježi sirovi sok od mrkve nije ništa manje djelotvoran. Iscrpljena tkiva se osvećuju na podmlakli način zbog izgladnelosti i neishranjenosti stanica putem ulcusa i tumora, a stanice se mogu ponovo ishraniti i dovesti do zdravijeg stanja obilnim korištenjem soka od mrkve kao osnovnom potrebom u ishrani i pažljivo odabranoj i pripremljenoj sirovoj ishrani. Obični ljudi su često pogođeni i zastrašeni i na samu pomisao o toj bolesti, a uzrok njihovom nastajanju i razvitku je stvarno jednostavno razumjeti. Za vrijeme, a i poslije rata u Evropi je bilo milione mladih u opustošenim i pogođenim regijama - djece bez kuće, bez krova, bez cilja koja su lutala zemljom u izgladnelom stanju, tada smo vidjeli da se nacionalna i internacionalna slika ulcusa razvila u čitavom svijetu i pretvorila u tumor. Dopuštajući da se nekontrolirano širi njihova aktivnost će prerasti u kriminal i pustošenje kakvo ne može da zamisli ni najveća fantazija. Kada bi se oni ispravno hranili i vježbali oni bi u prilično kratkom vremenu postali dobri i korisni građani. Tako je to isto i sa ljudskim tijelom. Zbog nedostatka živih atoma u hrani koju su ljudi jeli posebno za vrijeme prijašnje i sadašnje generacije, izgladjele stanice tijela zbog nesposobnosti da ispravno i na djelotvoran način djeluju, figurativno govoreći one postaju neorganizirane i bune se. Kako te stanice nisu u potpunosti mrtve one postaju pomaknute iz svog oslonca i lebde okolo sve dok ne pronađu neki dio u ljudskom tijelu gdje se mogu zajedno grupirati. Kada cijelo tijelo pati zbog manjka živih atoma tada ono gubi zaštitnu otpornost. Mi ne smijemo zaključiti da ulcer i tumor nastaje samo zbog fizičke nesavršenosti. Kao što smo upravo naveli ove, a i mnoge druge bolesti isto tako mogu proizlaziti iz dugotrajne ogorčenosti u životu, od stresa koji nastaje zbog stanja uma kao što je to ljubomora, strah, mržnja, briga, frustracija i drugih negativnih i neshvatljivih zapreka. Ipak nikada ne smijemo previdjeti činjenicu da neishranjenost - propust u održavanju sistema u što je god moguće višem stanju vanjske i unutrašnje čistoće - mentalne čistoće može isto tako biti faktor koji pridonosi bolesti i propasti. Bazirano na pretpostavkama i rezultatima iskustava koja su proizašla iz našeg istraživanja mi tvrdimo da traženje uzroka tumora ne leži u fantastičnim spekulacijama i pomoću eksperimenata sa radijem koje ne možemo kontrolirati, već prije u nedostatku života u atomima hrane koju jedemo. Na drugu stranu, istraživanje liječenja će nas inteligentno voditi prvom principu Božanstvenosti (Čistoti), čišćenju tijela od otpadnih materija tako da se ti otrovi ne suprotstavljaju Prirodnom procesu Iscjeljivanja. Istovremeno tijelo moramo opskrbiti sa obiljem najvitalnije žive hrane - atoma koji su potrebni za regeneraciju stanica, a to će tkivima omogućiti da kao prvo podignu otpornost protiv daljnjih degeneracija potom otpočeti sa konstruktivnom regeneracijom. Što god mi prije shvatimo da u ljudskom tijelu nema ni jednog organa koji može da radi mehanički ili automatski bez povezanosti sa tijelom kao cjelinom prije ćemo biti sposobni da kontroliramo funkcije našeg sistema. Mi ne znamo koji oblik inteligencije posjeduju razni djelovi ljudskog tijela niti na koji način oni djeluju, ali znamo da neki nasljeđeni oblik inteligencije pokušava da zaštiti svaku žlijezdu, kost, živac, mišić u našem tijelu, usprkos tome što svaki čovjek obično kroz nedostatak znanja uništava sebe kroz hranu koju jede. Istraživanje nastanka bilo koje bolesti će nas prvo odvesti konzerviranoj hrani na policama trgovina brašnu, šećeru, slatkišima i umjetnim „mekim pićima.“ Mi smo ovdje istraživali proizvode koji sadrže mrtve atome i koje moderna civilizacija pokušava da ponudi kao hranu za ishranu ljudskog organizma. Mi ne možemo istovremeno imati i život i smrt - vlada ne dozvoljava da se proda bilo koja konzervirana hrana dok se ne uništi svaki djelić života u toj hrani - inače bi se ona pokvarila. Nema toga kruha ili prerađene žitarice koja će se jesti ako nije prošla kroz peći i tako toplinom nije uništen svaki živi element koji se u tome nalazi. „Obogaćujući“ (sa vitaminima i drugim dodacima) takav kruh jeste samo dodavanje još više materije u taj prerađeni proizvod. Analizirajući hranu sa ovog gledišta, jasno je da bili mi ili ne u mogućnosti da živimo na sirovoj hrani - bilo zbog izbora, okoline ili situacije, korištenje obilja različitog svježeg sirovog povrća i voća te njihovih sokova je veoma važno. Imajmo na umu da su sokovi od povrća za izgradnju, a sokovi od voća za pročišćavanje tijela. Sokovi od povrća sadrže relativno veću količinu proteinskih elemenata, dok sokovi od voća sadrže relativno veću postotak elemenata ugljikohidrata. Možda je za

prosječnog čovjeka zanimljivo da vidi, da ljudi koji žive samo na svježem sirovom povrću i voću, a koje je zastupljeno u različitoj i dovoljnoj količini te kao dodatak tome koriste svježe sirove sokove da oni ne mogu dobiti tumor. U drugu ruku vjera u svježe sirove sokove i hranu koju su ispoljili mnogi pojedinci koji su bili zahvaćeni tumorom jeste prvi pokazatelj da svježi sirovi sok od mrkve ima veliku vrijednost u ovom pogledu. Za nas je ovo neortodoksn pokazatelj ali veoma djelotvoran i jeftiniji za istraživanje. Istraživanja u ovom pravcu su se već godinama pokazala uspješnim za one koji su tražili i koristili pomoć Prirode, ali mogu biti veoma neugodna za neke znanstvenike. No bez sumnje krajnje korisna za one koji su zahvaćeni bolesnim stanjima tijela. Mi smo pronašli, a nadamo se da će i svijet općenito uskoro uvidjeti da je pročišćavanje tijela (koloničkim irigiranjem i klistiranjem) jedenjem dovoljnih količina sirove hrane, kao i pijenjem dovoljnih količina raznih, svježih sirovih sokove svakodnevno - iz daljnjih osobnih iskustava pružiti spoznaju što to znači u potpunosti biti zdrav.

SOK OD MRKVE, REPE I KRASTAVCA

Žučni kamenac, bubrežni kamenac i pijesak u bubrežima, žuči i mjehuru jeste prirodni rezultat nemogućnosti ljudskog tijela da iz sistema odstrani nakupine anorganskog kalcija koji je nastao od konzumiranja koncentriranog škroba i šećera. Žučni mjehur je direktno povezan sa jetrom i krvotokom preko žučnog i jetrenog kanala. Sva hrana koju jedemo „silazi dolje” u probavni trakt gdje se elementi koje ona sadrži krvlju prenose u jetru na daljnju preradu i odvajanje. Koncentrirani škrob ili proizvodi od brašna se ne mogu u potpunosti iskoristiti za izgradnju i obnovu stanica i tkiva, posebno ako je to bilo devitalizirano toplotom. Njeni sastavni elementi moraju obavezno proći kroz jetru, a među tim elementima je kalcij. Takve molekule škroba nisu topive u vodi. Za cijeli sistem tijela je potreban kalcij, ali samo ona vrsta koja je topiva u vodi, a koja se može dobiti SAMO iz voća i povrća i njihovih sokova kada se oni koriste u sirovom i svježem stanju. Kao takvi oni prolaze kroz jetru i tu se potpuno upijaju u procesu koji se događa sa djelovanjem žlijezda, stanica i tkiva. Koncentrirani kalcij koji se nalazi u škrobu i šećeru, a koji je bio izložen toplini nije topiv u vodi. Njegovo prisustvo u organizmu ima veoma štetna svojstva te se kao strano tijelo putem limfe i krvotoka uvijek pokušava izbaciti van tijela. Prvo pogodno tlo za to je žučni kanal kojim to ide do žučnog mjehura. Sljedeće pogodno mjesto za sakupljanje je ono što nazivamo mrtvim završetkom krvnih žila u stomaku što je uzrok tumorima ili u anusu što stvara hemoroide. Takvi atomi anorganskog kalcija putujući obično završavaju u bubrežima. Nekoliko atoma anorganskog kalcija u žuči ili bubrežima neće učiniti mnogo štete, ali sa nastavljanjem korištenja kruha, ili prerađenih žitarica - kolača i drugih proizvoda od brašna nakupine se kumulativno povećavaju što dovodi do stvaranja pijeska ili kamenja u tim organima. Iz duge prakse i iskustva je pronađeno da odstranjivanje tih nakupina ili opterećenja uz pomoć kirurgije jeste nepotrebno i glupo osim možda u krajnjim slučajevima. To je čak i onda sumnjivo ako se bolji rezultati mogu postići uz pomoć Prirode - Velikog Iscjelitelja inteligentnijim korištenjem prirodnih načina. Sok od jednog limuna stavimo u čašu tople vode i uzimamo nekoliko puta na dan, a to nadopunimo sa uzimanjem sirovog soka od mrkve, repe i krastavca tri ili četiri puta dnevno. Ovo je mnogima pomoglo da sa zadovoljstvom dožive nestajanje i pijeska i kamenaca ponekad i za nekoliko dana ili nekoliko sedmica. Ovdje ćemo navesti samo jedan primjer iskustvo jednog četrdesetgodišnjaka koji je bio veoma poznat u svijetu biznisa. Čovjek koji je uspješno vodio i osnovao nekoliko velikih nacionalnih lanaca robnih kuća u ovoj zemlji i Velikoj Britaniji. Više od dvadeset godina on je patio od akutnog bola, kojeg su doktori dijagnosticirali kao kamenac na žuči, a što su potvrdili sa rendgenskim zrakama sa i bez iodoftelina uz pomoć kojeg su otkrili tu smetnju. Samo je njegov strah i odbojnost prema operaciji ostavio njegov žučni kamenac tamo gdje se i nalazio. Nakon što je čuo o uspjesima Terapije sa Sirovim Sokovima i čitao jedno prijašnje izdanje ove knjige on se prepustio u ruke onoga tko to poznaje iz iskustva. Taj mu je rekao da ako želi relativno brzo da se izlječi uz pomoć sokova da to može dovesti do strahovitih bolova i da će oni trajati nekoliko minuta ili možda koji sat i više dok se kalcij bude izbacivao van putem mokraće. On

je pio deset do dvanaest čaša vruće vode sa sokom od jednog limuna kroz cijeli dan i oko jednu i po litru soka od mrkve, repe i krastavaca. Drugi dan je imao strašne bolne grčeve svakih deset, petnaest minuta. Krajem tjedna kada je došlo do krize on je oko pola sata ležao sklupčan na podu u agoniji i tada je bol odjednom prestao i nakon toga je putem mokraćne vani izbacio kamen, a urin je izgledao kao blato. Te večeri je on bio potpuno drugi čovjek. Sljedeći dan je sa mnogom autom otputovao iz New Yorka za Washington pa u Kanadu osjećajući se 20 godina mlađim diveći se jednostavnosti Prirode. Ovo nije jedini slučaj, to je tisuće ljudi isprobalo sa zahvalnošću prema dobrobiti proistekle iz svježih sirovih sokova od povrća. Kombinacija soka od mrkve, repe i krastavca je najbolja pomoć za pročišćavanje i iscjeljivanje žuči, jetre, bubrega prostate i drugih seksualnih žlijezda. Imajmo nešto na umu, a to je da kada jedemo meso tada je činjenica da se u organizmu nakuplja prevelika količina mokraćne kiseline koja se očito ne može potpuno eliminirati putem bubrega, i to uzrokuje neprestani pritisak na te organe što djeluje na ostatak tijela. Ova kombinacija je od velike koristi za pročišćavanje tijela. Istovremeno dobro je da za neko vrijeme iz ishrane izbacimo koncentrirani šećer i škrob, kao i meso da bi tijelu dali priliku da se ponovo vrati u normalno stanje. Jednom kada se zdravo stanje tijela ponovno postigne tada iz iskustva znamo da ako ga želimo ponovno devitalizirati onda se ponovno moramo vratiti mrtvoj devitaliziranoj hrani. Uistinu je lijepo da ima tako mnogo onih koji ne žele da se ponovno vrate na obično ili gore stanje zdravlja. Oni su doživjeli da je vrijedno da se sačuva zdravlje, snaga, energija i vitalnost žrtvujući odbacujući hranu koja je više ukusnija nego hranjiva. Ipak, hranjiva hrana jeste i može se učiniti ukusnijom jednostavnom metodom samo da naučimo kako to učiniti. Za to prouči moju knjigu DIET SALAD SUGGESTIONS.

SOK OD KUPUSA I NJEGOVIH IZDNAKA (pupčar)

Pijenje soka od kupusa skoro fantastično djeluje na čir na dvanaesniku. Jedini popratni efekt je nakupljanje velike količine gasa. U svakom slučaju za istu bolest se je koristio i sok od mrkve sa istim uspjehom. Sok od kupusa ima prekrasne mogućnosti čišćenja. Ponekad on stvara nezadovoljstvo zbog stvaranja gasa nakon njegova pijenja. Taj gas je proizvod truljenja otpadnih tvari koje se nalaze u crijevima, a koje se pročišćavaju sokom od kupusa koji stvara kemijsku reakciju i tako može stvoriti gas. To je prirodno - taj neugodni gas nastaje djelovanjem soka koji rastvara otpadne materije. Klistiranje (ispiranje crijeva vodom) i pijenje soka koji pročišćava potpomaže da se odstrane otpadne materije i gas. Kupus sadrži mnogo sumpora i klora i relativno veliku količinu joda. Ta kombinacija klora i sumpora uzrokuje čišćenje membrana od sluzi u stomaku kao i probavnog trakta, ali se ovo odnosi samo na sok od kupusa kada se uzima u sirovom stanju i bez dodatka soli. Kada za vrijeme pijenja toga soka ili kombinacije sokova doživimo mučninu ili povećanje količine gasa to je onda zbog toga što je to pokazatelj abnormalno zatrovanog stanja probavnog trakta. U tom slučaju se preporučuje da se prije pijenja soka od kupusa pije mnogo soka od mrkve da bi dobro očistio crijeva, ili kombinacija soka od špinata i mrkve svakodnevno dva ili tri tjedna uz povremeno klistiranje. Pronađeno je da kada crijeva mogu da asimiliraju sok od kupusa da je on tada od velike koristi za pročišćavanje, posebno u slučajevima prevelike debljine. Kada se sirovi sok od kupusa doda sirovom soku od mrkve to stvara odličan izvor C vitamina kao medijuma pročišćavanja. To posebno pomaže kod infekcije desni što dovodi do pioreje. Kada se kupus kuha ili dehidrira sa velikom toplinom tada se djelotvornost enzima, vitamina, minerala i soli uništava. Šezdeset kilograma kuhanog ili konzerviranog kupusa ne može da nas opskrbi sa vitalnom organskom, hranjivom vrijednošću koja se može dobiti kada popijemo jednu i po litru ispravno pripremljenog svježeg, sirovog soka od kupuse. Sok od kupusa se isto tako pokazao djelotvornim kod liječenja ulcusa i zatvora (konstipacije). Konstipacija je osnovni uzrok osipanja kože, a to se isto tako odstranjuje pijenjem sokova. Dodavanje soli kupusu ili njegovom soku ne samo da uništava njegovu vrijednost već je isto tako štetno. Sok od kupusovih izdanaka pupčar - (engleski *brussel sprout*) koji rastu sa strane nakon što se otkine glava kupusa zajedno u kombinaciji sa sokom od mrkve, mahuna i zelene salate opskrbljuje kombinacijom elemenata koji

pomažu i jačaju regeneraciju stvaranja inzulina što je zadatak gušterače koji ona obavlja za naš probavni sistem. Iz ovog razloga ovo ima ogromnu vrijednost u slučaju dijabetesa (šećerne bolesti). Naravno da se ta dobrobit stječe kada se iz ishrane izbace koncentrirani škrob i šećeri te se redovno pročišćava sistem tijela uz pomoć koloničkog irigiranja i čišćenja od otpadnih materija. Kiseli kupus je proizvod koji se dobiva od svježeg kupusa fermentacijom uz dodatak soli. Ova fermentacija i ukiseljavanje je veoma štetno za membrane i probavni kanal i istovremeno djeluje na tkivo kože čineći je grubljom. Njegov stimulirajući efekt na probavni sistem je štetan zbog velike količine anorganske soli koju sadrži. Dakle sok od kiselog kupusa se ne smije piti.

SOK OD CELERA

Najveća vrijednost sirovog celera jeste njegov neobično visoki postotak sadržine vitalnog organskog natrija. To posjeduje kemijsko svojstvo da kalcij održava u rastopljenom obliku. Ovo je slučaj i sa ljudskim sistemom kao što ćemo to prikazati. Sirovi celer sadrži četiri puta više vitalno organskog natrija nego što sadrži kalcija. Ova činjenica pokazuje koliko su sokovi vrijedni za ljude koji su konzumirali koncentrirane šećere, škrob više ili manje cijeli život. Kruh, keksi, kolači, žitne kaše, špageti, riža u stvari svaka hrana koja sadrži brašno se može klasificirati kao koncentrirani škrob. Bijeli, smeđi ili bilo koja druga vrsta šećera koja je bila napravljena ili prerađena kao i svaki proizvod takve hrane (uključujući slatkiše, „mekka pića“, gazirana, komercijalni sladoledi itd.) isto tako spada u koncentrirane ugljikohidrate. Iskustvo nas uvijek uči da je takva hrana destruktivna i produženo korištenje takve hrane dovodi do nepotpune ishrane koju slijedi alarmantan broj bolesti. Mi smo pronašli da su takvi ugljikohidrati najpogubniji za zdravlje u našoj „civiliziranoj“ hrani. Ljudske probavne procese Priroda nije namjenila za probavu te takozvane hrane za ishranu stanica i tkiva. Rezultat njihovog korištenja je vidljiv sam po sebi, čak i prije nego li se odraste po pogubnim posljedicama koje nastaju na ljudskom tijelu. Ako u obzir uzmemo da je čovjek u pedesetim i šezdesetim godinama već onemoćao i star tada to nije ništa drugo već napad i oskrvrnjenje Prirode i našeg Tvorca. To je sramota za nas da ne znamo i nismo ništa naučili iz naših prošlih pogrešaka i da nismo shvatili prvi princip o regeneraciji svoga tijela. To je potvrda da smo jedući hranu samo za svoj apetit sebe doveli do groba. Kao prvo kalcij je jedan od najvažnijih elemenata u našoj ishrani, ali to mora biti vitalni organski kalcij. Kada kuhamo ili prerađujemo hranu koja sadrži kalcij tada se kalcij automatski pretvara u anorganske atome što je slučaj sa hranom koja sadrži ugljikohidrate koju smo već spomenuli. Kao takvi oni nisu topivi u vodi i ne mogu ishranjivati stanice koje su potrebne za obnavljanje našeg tijela. Nadalje enzimi se uništavaju na temperaturi od 60 stupnjeva celzsiusijevih i atomi se pretvaraju u mrtvu materiju. Posljedica toga je da takva hrana začepљуje sistem dovodeći do artritisa, dijabetesa, srčanih poremećaja, proširenih vena, hemoroida, žučnog i bubrežnog kamenca itd. Bivajući bez života ove nakupine anorganskog kalcija se kumulativno povećavaju ako ništa ne učinimo da bi ga odstranili iz tijela. U prisustvu anorganskog natrija i dakako uz pomoć drugih elemenata i procesa koji su kasnije u ovoj knjizi opisani te nakupine se mogu razmjestiti i održavati u tekućem stanju dok se ne odstrane iz organizma. Ovi procesi će detaljno bi ti objašnjeni u poglavlju o artritisu u ovoj knjizi. Natrij ima veoma važnu ulogu u fiziološkim procesima tijela, jedna od najvažnijih je da krv i limfu održava u tekućem stanju sprečavajući da ne postane prerijetka. U tom pogledu je jedino natrij od koristi, ali samo vitalni - organski natrij koji se nalazi u svježem voću i nekim vrstama povrća.

CELER JE BOGAT SA NATRIJEM

„Regularna” stolna sol se sastoji od netopivih anorganskih elemenata. Proširene vene, otvrdnjavanje arterija, i druge bolesti nastaju zbog prevelikog korištenja ove vrste soli. Sol je potrebna za stvaranje i djelovanje probavnih sokova u tijelu. Bez soli je tako reći nemoguća dobra probava, ali takva sol u potpunosti mora biti topiva u vodi. Svaka stanica u tijelu se neprekidno kupuje u otopini slane vode i ako se to ne održava na potrebnom nivou dolazi do dehidracije. U komercijalnoj proizvodnji STOLNE SOLI obično se koristi visoka temperatura oko 70° C da bi sol prešla u kruto

stanje, uz razne dodatke tako da bi se sol kristalizirala na umjetan način u što kraćem vremenu. Takva sol nije u potpunosti topiva u vodi. Da bi izbjegli taj nedostatak bilo bi dobro da koristimo kamenu sol. Kamena sol se na primjer koristi u smjesama za pročišćavanje vode. Kamena sol se dobiva iz stijena koje se sastoje od prirodnog natrija u zemlji te se ona ne podvrgava toplini ova sol je topiva u vodi i naravno da se ona mora umjereno upotrebljavati. Takva kamena sol je prirodni katalizator kojeg enzimi tijela mogu konstruktivno iskoristiti. Ta sol sadrži obično sljedeće elemente: natrijev klorid od 90-95%, kalcijev sulfat od 0,5-1%, magnezijev sulfat od 0,5-1%, magnezijev klorid od 0,5-1%. Vlažnost je od 2,5-6%, a ponekada može sadržavati i tragove „netopivih materija.” Za vrijeme vrućeg i suhog vremena dobro je popiti čašu sirovog celerovog soka ujutro i popodne između obroka jer to normalizira tjelesnu temperaturu. Natrij je jedan od najvažnijih elemenata za odstranjivanje ugljičnog dioksida iz tijela. Nedostatak vitalno organskog natrija dovodi do bronhijalnih i plućnih problema, a zbog prisustva stranih materija u plućima kao na primjer pušenja ta se stanja otežavaju. Takav nedostatak je popratni uzrok starenja, posebno kod žena. Kao činjenicu možemo navesti da žene koje puše stare petnaest godina u svakih pet godina pušenja. Nikotin je u najvećem stepenu uzrok takozvanim „prenapetim nervima.” Pušenje ni u kom slučaju ne olakšava to stanje. Bilo koje umirujuće stanje proizišlo iz pušenja jeste samo mentalno i ono ubrzo nestaje. Ono se postiže samo trenutno po cijenu više ili manje neprekidne degeneracije tkiva, dok nasuprot svemu ovome stoji lažno reklamiranje cigareta. Pušenje duhana izaziva naviku i remeti mogućnost prirodnog okusa. Kombinacije celera i drugih sokova je općenito dobra, a u knjizi su date neke formule da pomognu u odstranjivanju nedostataka i drugih tjelesnih stanja sa skoro začuđujućim rezultatima. Kada se ovaj sok kombinira sa drugim sokovima tada se mijenja omjer elemenata u svakom pojedinom soku na taj način da odgovara totalnoj sumi elemenata sa drugim sokovima. Kada se sokovi kombiniraju tada dobivamo potpuno novu formulu nego što je to bilo u pojedinačnim sokovima. Potvrđeno je da djelovanje tih kombinacija i formula ima nemjerljive koristi za bolesno čovječanstvo od samog rođenja pa do groba. U slučaju nervnih bolova koji nastaju zbog degeneracije živaca mnogo pomaže obilno korištenje soka od mrkve i celera te takva stanja popravljaju ili čak odstranjuje bolove. Celer je bogat sa magnezijem i željezom i to takvom kombinacijom koja je od neprocjenjive koristi kao hrana za krvne stanice, i mnoge bolesti nervnog i krvnog sistema obično nastaju zbog unošenja anorganskih mineralnih elemenata i soli u tijelo putem devitalizirane hrane i sedativa. Ako postoji neispravna opskrba tijela željezom, kalcijem i sumporom u prehrani ili čak ako je to unošenje prekomjerno u devitaliziranom anorganskom obliku tada može doći do astme, reumatizma, hemoroida i drugih poremećaja. Neuravnotežen omjer između sumpora i fosfora u ishrani može dovesti do stanja, mentalne razdraženosti, neurastenije, čak i ludila. Isto tako mnoge već opisane bolesti koje nastaju kao posljedica prevelikog unošenja mokraćne kiseline u tijelo isto tako mogu biti uzrokovane unošenjem hrane koja je prebogata fosfornom kiselinom, a kojoj nedostaje sumpora. Kombinacije soka od mrkve i celera održava ravnotežu između tih organskih minerala u pravom omjeru tako da spečava sklonost ka tim bolestima, i pomaže tijelu da se povrati u normalno stanje, tamo gdje su ti poremećaji već počeli ili su se ukorjenili.

SOK OD KRASTAVCA

Krastavac je dobar prirodni diuretik koji poboljšava izlučivanje urina. On isto tako posjeduje i mnoge druge vrijednosti kao na primjer, potpomaže rast kose zbog visokog sadržaja silikona i sumpora, posebno kada se mješa sa sokom od mrkve, zelene salate i špinata. On sadrži više od 40% kalija, 10% natrija, 7,5% kalcija, 20% fosfora i 7% klora. Dodatkom soka od krastavca u mrkvinom soku ima veoma povoljne efekte na bolesti reumatizma koje nastaju zbog nagomilavanja mokraćne kiseline u tijelu. Kada se toj kombinaciji doda malo soka od repe tada se ubrzava proces ozdravljenja. Visoki sadržaj kalija u krastavcu taj sok čini veoma korisnim kod visokog i niskog krvnog pritiska. Isto tako pomaže i kod bolesti desni i zuba kao što je slučaj kod pioreje. Našim

noktima i našoj kosi je potrebna kombinacija elemenata koja sadrži svježi sok od krastavca sto pomaže u sprečavanju pucanja noktiju i opadanja kose. Kod kožnih osipa raznih vrsta pomaže kombinacija sokova od krastavaca, mrkve i zelene salate, kada se doda malo soka od alfalfe to u nekim slučajevima ubrzava njihovo djelovanje.

SOK OD MASLAČKA

Ovaj sok je najvrijedniji tonik. On je koristan da bi se spriječila hiperkiselost i pomaže u normaliziranju alkalne ravnoteže u organizmu. On sadrži visoki postotak kalija, kalcija i natrija i to je jedan od najbogatijih izvora magnezija i željeza. Magnezij je važan jer daje čvrstoću kosturu i sprečava omekšavanje kostiju. Dovoljna količina organskog vitalnog magnezija i kalcija za vrijeme trudnoće spečava gubitak ili degeneraciju zuba kod žena zbog porođaja, a isto tako jača i očvršćava kosti djeteta. Vitalni organski magnezij u ispravnoj kombinaciji sa kalcijem, željezom i sumporom je važan u formiranju nekih sastojaka krvi. Takav magnezij ima veliku vitalizirajuću moć i on je izgrađivač krvnih stanica te posebno tkiva pluća i nervnog sistema. Vitalni organski magnezij se može dobiti samo iz živih svježih biljaka i mora se upotrebljavati samo iz živih svježih biljaka u svježem i sirovom stanju. Taj vitalni magnezij ne smijemo zamjeniti za umjetno proizvedeni magnezij jer on kao anorganski mineral suprotno djeluje od ispravno zdravih funkcija tijela. Svi kemijski preparati magnezija bilo da su u obliku praha ili u takozvanom mlječnom obliku dovode do taloženja anorganskih otpadnih materija u organizmu. Dok on kao što se tvrdi može dovesti do trenutnog rezultata, ti rezultati su čisto prolaznog karaktera. Posljedice koje nastaju nakon taloženja takve anorganske materije u tijelu u budućnosti može dovesti do manjih ili većih poremećaja u tijelu. Mi želimo da sljedimo mudrace za koje važi princip da je bolje biti siguran sada nego da poslije budemo bolesni i tužni. Vitalni organski magnezij koji se dobiva iz sirovih sokova od povrća je jedan hranjivi element od neprocjenjive vrijednosti za ljudski sistem. Sirovi sok od maslačka se dobiva iz listova i korjena te se kombinira sa sokom od mrkve i repinog soka koji se pravi od lišća, ovo pomaže kod kičmenih i drugih koštanih bolesti kao što daje i čvrstoću zubima te sprečava propadanje zubi i pioreju.

SOK OD ENDIVIJE

Endivija je kovrdžasto povrće nalik na salatu, a poznata je i pod imenom čikorija. Endivija je blisko povezana sa anisom i njihova kemijska sadržina je manje ili više slična. Endivija pored toga sadrži i elemente koji su neprestano potrebni nervnom sistemu. Kada soku od endivije dodamo sokove od mrkve, celera i peršina tada opskrbljujemo optički nerv i mišićni sistem sa potrebnim hranjivim tvarima što dovodi do začuđujućih rezultata u ispravljanju očnih poremećaja. Pola do jedne litre dnevno te kombinacije sokova dovodi do ispravljanja očnih poremećaja za vrijeme od nekoliko mjeseci do te mjere da povratimo normalan vid, i tako se oslobodimo upotrebe naočala. Ovdje ću navesti primjer jedne žene iz zapadne Virđinije. Katarakt joj je u potpunosti oduzeo moć vida, tri godine je uzaludno pokušavala povratiti vid. Nakon toga je čula da u Pitsburgu (U.S.) postoji efikasni triturator i hidraulična presa za sirove sokove te se podvrgla terapiji sokovima. Ona se je vjerno pridržavala uputstava za pročišćavanje tijela, koloničkih ispiranja i klistiranja da bi na taj način iz tijela odstranila štetne otpadne tvari koje su joj bile prepreka za ostvarenje njenog cilja. Ona je jela samo sirovo voće i povrće, a odbacila je hranu koja sadrži koncentrirani škrob i šećer, dnevno je pila pola litre kombinacije soka od mrkve, celera, peršina i soka od endivije. Pola litre soka od mrkve pola litre kombinacije soka od mrkve, celera, peršina i špinata. Pola litre kombinacije soka od mrkve i špinata. (To znači oko dvije litre soka dnevno). Ona je povratila vid za nešto manje od jedne godine tako da je uz pomoć povećala mogla čitati novine! Među zelenim povrćem endivija je jedan od bogatijih izvora vitamina. Kombinacija sokova od mrkve, celera i endivije mnogo pomaže kod astme i groznice ako smo iz ishrane izbacili ono što nam smeta. Prirodno je da nam obično smeta mlijeko, koncentrirani škrob i šećer. U kombinaciji sa celerom i peršinom

endivija pomaže kod anemije i funkcionalnih srčanih smetnji, kada ti poremećaji nisu uzrokovani zbog gasova u crijevima. On je isto tako koristan kod stanja gdje je uključena slezena. Skoro u svakoj kombinaciji sok od endivije poboljšava izlučivanje žuči te je stoga dobar kod poremećaja jetre i mjehura. (prim. prev. za popravljjanje vida je dobro pročitati knjigu od H. Bates - Bolji vid bez naočala - Better sight without glasses jer je to jedan prirodan način koji dobro nadopunjava ovu terapiju sa sokovima te se postižu bolji rezultati, a i shvataju se neke stvari o poremećajima vida)

SOK OD ANISA (KOMORAČA)

Postoje dvije vrste anisa - obični vrtni ili slatki anis koji se obično koristi kao začín i drugi Florens anis koji je obično poznat pod imenom Finoccio (izgovor finokio) koje mnogo koriste Talijani i druge latinske rase. Ovaj obični se klasificira kao biljka koja nije pogodna za dobivanje soka i upotrebu, osim kada ga priprema ekspert koji poznaje bilje. Dok se od raznih vrsta Florens anisa prave odlični sokovi ta biljka spada u porodicu celera ali je njen sok slađi i aromatičniji nego sok od celera. Ustvari ponekad ga zovu i anis celer ali se obično koristi talijansko ime Finoochio. Sok od anisa je veoma vrijedan za izgrađivanje krvi i zbog toga ima veliku korist kod menstrualnih poremećaja. Uspješno je bio upotrebljavan sam kao i u kombinaciji sa sokom od mrkve i repe u tom pogledu.

SOK OD ČEŠNJAKA I LUKA

Metaforički govoreći sam češnjak (bijeli luk) je dovoljno loš, ali sok od češnjaka može dovesti do toga da nas ljudi izbjegavaju i proganjaju ako to pijemo. Bez obzira na to on je veoma koristan ako možemo da prevaziđemo socijalne poglede na miris češnjaka, kao i da izdržimo opću neugodu koja pravi sporije ili brže čišćenje cijelog organizma. Češnjak je bogat uljem slačice i u vezi sa sadržajem elemenata koji počišćavaju on ima veoma koristan efekt na cijeli organizam. On stimulira apetit i izlučivanje želučanih sokova te poboljšava peristaltiku (rad crijeva) i izlučivanje urina. Eterična ulja u soku od češnjaka su tako moćna i prodorna da pomažu u rastvaranju nakupina sluzi u šupljinama sinusa, bronhijalnim prolazima i plućima. Ta ulja pomažu izlučivanje otrova iz tijela putem pora na koži, i bolje je da prihvatimo neugodan miris češnjaka nego da u nama i dalje leže opasne nakupine otrova. Sok od češnjaka se pokazao veoma korisnim u odstranjivanju crijevnih parazita. Taj sok je odličan kod dizinterije kao i kod amebične dizinterije. Paraziti i klice bez obzira bile to amebe ili neka druga vrsta ne može preživjeti sve dok za njih nema hrane na kojoj žive. Ako su eliminativni organi ispunjeni sa truležima otpadnih materija tada je prirodno da će tu biti prisutni i paraziti, amebe i klice. Ako ima više otpadnih materija tada će biti i više parazita. Ako svakodnevno povećavamo te materije sa neprobavljivim mesom i drugom anorganskom hranom tada su te klice i paraziti u svom elementu i mogu se razmnožavati i širiti. To je dobro za klice ali ne i za žrtve. Dakle sok od češnjaka mnogo pomaže u odstranjivanju tih stanja ali da bi odstranili uzroke moramo ići dalje. Crijevna ispiranja uz koloničke irigacije i čišćenja su se pokazali važnim sve dok se otpadne materije u potpunosti ne odstrane iz tijela. Ishrana se treba tako isplanirati od hrane koja će se u potpunosti upiti u organizam uz što je moguće manje ostataka otpadnih tvari. To se uspješno postiže sa dovoljnom količinom svježih sirovih sokova i dobro uravnoteženom sirovom ishranom. Kada se pravi sok od češnjaka onda je skoro nemoguće praviti ga na istoj mašini na kojoj pravimo druge sokove. To je iz razloga što je sok od češnjaka jakog mirisa pa taj miris i nekoliko dana kasnije poprimaju drugi sokovi. Crveni luk je nešto blaži od bijelog luka, međutim njegov sok ima vidljivog utjecaja na fizički organizam. On se slabije osjeća od češnjaka pa je društveno i prihvatljiviji. Ono što smo rekli o češnjaku to isto važi i za crveni luk.

SOK OD HRENA

Sok od hrena se ne koristi jer je on u obliku fine kaše (sosa) isto tako jak. Uzimanje jedne i po čajne žličice trituiranog hrena dovodi do rastvaranja sluzi u šupljinama sinusa. Kada se ovo jednom pokuša sa kašom od hrena tada ćemo shvatiti zbog čega ga nije potrebno koristiti u obliku soka.

Kada se uzima svježe trituiran (samljeven) i kada se ta kaša ne preša (uz dodatak limunovog soka odmah nakon trituiranja tako da dobije oblik sosa) to se uzima dva puta dnevno između obroka po pola žličice i odlično pomaže u rastvaranju i odstranjivanju sluzi iz sinusa i drugih djelova tijela bez da oštećuje sluzne membrane. On djeluje kao rastvarač i odstranjivač abnormalno velike količine sluzi u ljudskom tijelu. Kada se koristi razborito, kao što je to već navedeno pomješan samo sa limunovim sokom, tada nadražuje bubrege, žučne sluzne membrane probavnog trakta. Zbog svoje vrijednosti eteričnih ulja u rastvaranju sluzi sos od hrena je isto tako dobar diuretik, a djelomično pomaže i kod vodene bolesti. Sos od hrena mora biti svježe pripremljen i ne bi se smio koristiti ako je star više od jednog tjedna. On se treba čuvati na hladnom u dobro zatvorenoj boci iako se njegova moć pojačava ako mu dopusimo da se zagrije na sobnu temperaturu kada ga upotrebljavamo. Treba ga dobro prelitati limunovim sokom. Kada se sos od hrena uzima po jednu i po žličicu ujutro i isto tako popodne svaki dan, to ispočetka može dovesti do prevelikog suženja očiju što ovisi o tome koja količina sluzi je nakupljena u šupljinama sinusa i drugih djelova tijela. Osim limunovim sokom sos od hrena se ne smije ničim drugim razrjeđivati niti se poslije njegovog uzimanja smije piti ikakva tekućina za nekoliko trenutaka. Ovo se treba provoditi više tjedana ili mjeseci ako je potrebno sve dok se sos od hrena ne bude mogao jesti bez ikakvih popratnih senzacija koje proizlaze iz njegove upotrebe. To nam tada praktički pokazuje da smo u potpunosti odstranili sluz. Ovo se pokazalo kao dobro prirodno sredstvo koje pomaže u odstranjivanju UZROKA koji dovode do smetnji kod bilo kojeg stanja nakupljanja sluzi u sinusima. Kao pravilo zadovoljavajući rezultati se postižu kada je smjesa u omjeru soka od dva do tri limuna i nešto malo više od jednog decilitra trituiranog hrena. Tako dobivamo smjesu sličnu tečnom sosu. Pogledaj još u poglavlju o soku od rotkvice.

KELP

Milione godina je kiša ispirala naslage tla sa planina i brda i to odnosila u rmore gdje se taložilo na morsko dno, tako da je dno oceana najplodnije tlo na svijetu. Ako bi ja jeo ribu, onda bi odabrao onu vrstu ribe koja je u Bibliji opisana kao „čista riba” (Leviticus, u 11 poglavlju, verzije od 9-12). Pošto se ribe hrane na sadržini mora i rijeka onda je prirodno da njihovo meso sadrži više elemenata i elemenata u tragovima nego bilo koja druga vrsta mesa. Kao bilje za nas morsko bilje ima najveću vrijednost kao dodatak hrani. Uz pomoć enzima i sunčevog svjetla morsko sjeme te elemente pretvara u listove. To lišće je poznato kao morska trava. To je važan dodatak hrani u Škotskoj, Irskoj i mnogim drugim nacijama (Japan, Kina). U Kanadi i USA morska salata (trava) se koristi kao dodatak u ishrani u obliku tableta ili samljeveno u obliku praha pod nazivom KELP. Alge (morska trava) bilo koja vrsta je odličan izvor organskog joda, a pored toga sadrži i elemente u tragovima koji se ne mogu lako dobiti u povrću. Kelp sadrži 59 elemenata koji se nalaze u prirodnom obliku u morskoj vodi rastopljeni te ih alge upijaju - zbog ovoga vidimo kolika je vrijednost morske hrane kao dodatak našoj ishrani. Ovdje ćemo nabrojiti samo neke od 59 elemenata: aluminij, bakar, željezo, jod, cezij, srebro, zlato, fosfor, uran, radij, kalij, natrij, kalcij, sumpor, rutenij, torij, tantal, cink, iridij, itd. Umjerenom upotrebom kelpa i algi sigurno opskrbljujemo naše tijelo potrebnim elementima koje ne možemo dobiti iz voća i povrća. Slobodno ga možemo koristiti u obliku praha te ga držati u slaniku i dodavati ga salatama i sokovima. Dodavanjem nešto kelpa kombinaciji kalija (sokovi mrkva, celer peršin i špinat) obogaćujemo tu vrijednu kombinaciju što je veoma korisno za sistem žlijezda, a posebno za štitnu žlijezdu. Alge (sušene) i kelp se može nabaviti u prodavaonama zdrave hrane. Ne koristite preparate joda koji se na umjetan način dobivaju i prodavaju u apotekama.

SOK OD ZELENE SALATE

Sok od zelene salate ima veoma važne vrijednosti za ljudsko tijelo. On sadrži velike količine željeza i magnezija. Željezo je najaktivniji element u tijelu i zbog toga se mora češće obnavljati nego drugi elementi. Jetra i slezena su spremišta za željezo iz kojih se ono koristi za potrebe u hitnim

situacijama za brzo stvaranje crvenih krvnih zrnaca u slučaju velikog gubitka krvi. Željezo se pohranjuje u jetru i za neke druge svrhe, između ostalih za opskrbljivanje mineralnim elementima - bilo koji dio tijela u hitnim slučajevima kao što je to kod hemoroida, kao i u slučaju kada hrana koju jedemo ne sadrži potrebnu količinu ovog elementa u vitalno organskom obliku. Spremište željeza u slezeni djeluje kao baterija za pohranjivanje elektriciteta gdje se krv može ponovo napuniti elektricitetom za vršenje svoje prave funkcije. Magnezij u salati ima veoma vitalizirajuće moći posebno nemišićna tkiva, mozak i nerve. Vitalna organska sol od magnezija je izgrađivač stanica, posebno nervnog sistema i plućnih tkiva. Ona isto tako održava normalno stanje tečnosti krvi i drugih funkcija bez kojih bi bilo nemoguće pravilno funkcioniranje metabolizma. Kako magnezijeve soli efikasno mogu djelovati samo uz prisustvo dovoljne količine kalcija onda s tog gledišta kombinacija tih elemenata u salati nju čini veoma vrijednom. Kada se kombinira sa sokom od mrkve, obogaćuje i pojačava djelovanje soka od salate zbog vitamina A koji se nalazi u mrkvi. Zbog vrijedne sadržine natrija u mrkvi on pomaže održavanje kalcija u tekućem stanju sve dok ga tijelo ne iskoristi. Salata sadrži više od 38% kalija, 15% kalcija, više od 5% željeza i oko 6% magnezija. Salata sadrži nešto više od 9% fosfora koji je jedan važan dio sadržine mozga, te nešto sumpora koji je jedan od dijelova krvnog hemoglobina, te djeluje kao nosilac oksidacije. Mnogi nervni poremećaji pretežno nastaju zbog korištenje sumpora i fosfora u anorganskom obliku, kao što su to razne žitne kaše i meso. Zajedno sa silikonom kojeg salata sadrži nešto više od 8% sumpor i fosfor su važni za ispravno održavanje i razvitak kože, tetiva i kose. Zbog prevelikog korištenja ovih elemenata u anorganskom obliku u devitaliziranoj hrani korjen kose ne dobiva ispravnu ishranu i to je jedan od razloga opadanja kose. Pijenjem dovoljne količine soka koji se sastoji od mrkve, zelene salate i špinata dovodi do dobre ishranjenosti nerava i korjena kose, što znači da to stimulira rast kose. Razni tonici za kosu u ovom pogledu nemaju nikakvu korist osim što se prilikom njihova upotrebljavanja masira skalp glave i tako poboljšava cirkulacija. Oni ne ishranjuju korjen kose i nerve već samo stimuliraju njihovo djelovanje. Druga dobra kombinacija sokova za ovu svrhu je mrkva, zeleni papar i svježi alfalfa sok. Kada pravimo sok od zelene salate onda je dobro da koristimo zelenije listove sa strane, a one iz sredine odbacimo. Vanjski listovi su bogatiji sa klorofilom i drugim vitalno važnim elementima. Sok od salate mnogo pomaže bolesnicima koji boluju od tuberkuloze. Zbog velikog sadržaja željeza i drugih važnih elemenata sok od salate je dobro davati bebama što doprinosi dobrim rezultatima bez obzira jesu li se bebe dojile ili su hranjene iz bočice.

SOK OD KOS ILI ROMAN SALATE

Premda je ova salata iz porodice salata, romanska salata u potpunosti ima različitu kemijsku sadržinu od glavate salate. Ona potiče sa otoka Kos u grčkom arhipelagu, a u Engleskoj je poznata kao „kos salata.” Ona ima izdužene listove koji su malo nazubljeni - kada se soku romanske salate doda malo kelpa onda ta mješavina sadrži nešto što pomaže aktivnost adrenalnog korteksa tako da izlučuje adrenalin koji tijelo održava u ravnoteži. Ta posebna vrijednost leži u velikoj količini natrija koja je veća nego što je to količina kalija. To ovaj sok čini veoma korisnim tamo gdje je taj omjer važan kao na primjer kod adisonove bolesti gdje su poremećene nadbubrežne žlijezde. Tu je potrebna velika količina vitalno organskog natrija sa relativno niskim postotkom kalija da bi ispravio nedostatak hormona adrenalnog korteksa. U našem liječenju ove bolesti smo postigli vidljive rezultate sa sokovima koji imaju slični kemijski sastav svakodnevno ih dajući pacijentima. Iz ishrane smo strogo izbacili sav koncentrirani škrob, šećere, meso svake vrste i svo povrće koje sadrži više kalija nego natrija. Ovo je smanjilo izbor povrća i njihovih sokova na: repu, romansku salatu, špinat te Swis chard (vrsta repe - koristi se kao povrće). Tu je isto bilo uključeno i svježe voće kao šipak, jagode, smokve, bademi zatim pomadore, med te bukve (plod bukve). Svježi sok od mrkve, je bio dodavan svim ili nekim gore navedenim sokovima te je ubrzao ozdravljenje. U nekim teškim slučajevima je pronađeno da je dobro soku od mrkve dodati svježeg sirovog kozjeg mlijeka. Uz ovo se provodilo klistiranje i koloničko irigiranje i postignuti su odlični rezultati.

SOK OD ZELENE GORUŠICE

Sjeme gorušice je dobro dodati salatama. Visoka sadržina gorušičinog ulja koje se nalazi u njenom soku može nadraživati probavni trakt i bubrege. Sjeme gorušice sadrži visoki postotak oksalne kiseline, zbog toga se ne smije nikada jesti kuhano - pročitaj poglavlje o oksalnoj kiselini. Iako sam sok od zelene gorušice može uzrokovati neku neugodu ipak mala količina u kombinaciji sa mrkvom, špinatom i sokom od repe se pokazalo korisnim u rastvaranju hemoroida. Kao i potočarka tako i zelena gorušica sadrži visoki postotak sumpora i fosfora te su njihova djelovanja na organizam skoro slična - pogledaj poglavlje o potočarki.

SOK OD PAPAJE

Iako je papaja voće, a ne povrće ovdje je vrijedno da se prikaže njena značajna terapijska vrijednost. Sve donedavno ovo voće nije bilo poznato na sjeveru jer je to striktno tropsko voće. Posebna vrijednost je u trituiranom i prešanom zelenom voću jer ono sadrži tvar poznatu kao papain koji ima skoro iste probavne efekte kao i enzim pepsin u našem probavnom traktu. On isto tako sadrži fibrin tvar koju je teško pronaći osim u tijelima ljudi i životinja. To je lako probavljivo u želučanim i gušteračnim sokovima i posebno je vrijedno za koagulaciju (zgrušavanje) krvi bilo površinsko ili unutarnje krvarenje. Zelena papaja (nezrela) ima više papaina nego zrela jer se taj enzim prilikom zrenja gubi. Sok od zelene papaje pomaže u rastvaranju crijevnih poremećaja uključujući ulcer i ozbiljnije smetnje u začeđujuće kratkom vremenu. Mi smo često stavljali zgnječenu kašu sa korom zelene papaje na ozbiljne rane u obliku obloga, a sljedeći dan je ožiljak bio jedva vidljiv. Jednom smo imali slučaj zgnječenog prsta na mašini i primjenom sličnih obloga je zalječilo prst za dva ili tri dana. U obliku soka zelena i zrela papaja služi kao neprevaziđeni lijek za skoro svaku povredu tijela. Priroda nam je u ovom voću uistinu dala nezamjenjivu pomoć za unutrašnje i vanjske povrede.

SOK OD PERŠINA

Peršin je ljekovita trava svježi sok od peršina je jedan od najmoćnijih sokova te se zbog toga ne smije uzeti sam u većoj količini od 30-60 mililitara odjedanput. Zato se u većoj količini mora pomiješati sa dovoljnom količinom soka od mrkve i drugih sokova od povrća kao što je to celer, zelena salata ili špinat. i čak i onda mora biti manje zastupljen u toj mješavini od drugih sokova. Sirovi sok od peršina ima sposobnosti koje su važne za metabolizam kisika u održavanju normalnog djelovanja nadbubrežne i štitaste žlijezde. Omjer elemenata u peršinu je takav da potpomaže djelovanje krvnih žila, a posebno arterija i kapilara u zdravom stanju. To je odlična hrana za genito-urinarni trakt, a i od velike je koristi kod kamena u bubregu i žući, nefritisa, bjelančevina u urinu i drugih bubrežnih smetnji. Djelotvorno se koristi i kod vodene bolesti i prenadutosti. Isto je tako djelotvoran i kod svakog poremećaja koji je povezan sa očima i očnim nervnim sistemom. Katarakt, konjuktivitis, odvajanje rožnjače, slabe oči, oftalmija u svim stadijima itd. je bilo efikasno liječeno pijenjem sirovog soka od peršina pomiješanog sa sokom od mrkve, celera i endivije. Nikada nemoj piti veliku količinu samog soka od peršina jer njegova velika koncentracija može dovesti do poremećaja nervnog sistema. Uzet sa drugim sokovima u pravom omjeru, on je krajnje koristan. On se djelotvorno upotrebljavao da pomogne pospješivanje menstrualnog izlučivanja, posebno kada je pomiješan sa sokovima od repe ili repe, mrkve i krastavaca. Grčevi koji nastaju kao rezultat menstrualne neredovitosti su u potpunosti bili odstranjeni i brzo ispravljeni redovnom upotrebom ovih sokova kada je iz ishrane izbačen koncentrirani škrob i šećer. Neki omjeri soka od peršina: Peršin 120 mililitara i mrkva 360ml. - Mrkva 210ml, celer 120ml. peršin 60ml. špinat 90ml. - Mrkva 270ml. celer 150ml. peršin 60ml. - Celer 330ml. endivija 90 ml. peršin 60ml, itd.

SIROVA JUHA OD KALIJA

Postoji mnogo vrsta povrća koje je bogato kalijem najpoznatije je mrkva, celer, peršin i špinat. Da bi u potpunosti dobili vrijednost elementa kalija, to treba piti u sirovom nerazrjeđenom stanju. tako da bi ga tijelo moglo asimilirati u prirodnom obliku. Organski minerali i soli u ovoj kombinaciji sirovog kalija u juhi praktički obuhvataju cijeli spektar onoga što je potrebno tijelu. Uistinu je bilo potvrđeno da to smanjuje preveliku kiselost u tijelu. Što se tiče sa ove točke gledišta možda nema ni jedne potpunije hrane za ljudski organizam. Kada su bolesni u nemogućnosti da asimiliraju drugu hranu, tada je bilo pronađeno da sirova juha od kalija odlično opskrbljuje tijelo sa potrebnim hranjivim elementima koji bolesnike vraćaju u normalno stanje. U slučaju onih koji se oporavljaju, sirova juha od kalija je od neprocjenjive vrijednosti i zaista je začuđujuće da sve bolnice i sanatoriji nisu prihvatile ovu hranu kao redovni dio svoje dnevne ishrane. Nekim ljudima kalij nema lijep okus kao sok od mrkve ili neke druge kombinacije. Mi moramo imati na umu da kada je tijelo izglednalo i vapi za živim atomima u hrani koji su tako važni za regeneraciju stanica i tkiva u tijelu - da tada nije važan okus soka već ono što nam taj sok pomaže. Kao što smo prije naveli u cijeloj farmakologiji nema tog lijeka koji će tijelo opskrbiti sa živim atomima, vitaminima i hormonima važnim za regeneraciju stanica i tkiva tijela. Takva hrana se najlakše asimilira u tijelo kada se pije u svom svježem i sirovom stanju u obliku sokova. Kako se atomi koje sadrže stanice i tkiva našeg organizma sastoje od mineralnih i kemijskih elemenata, a žlijezde, organi i u stvari svaki dio tijela predstavlja kombinaciju tih atoma u jednom određenom poretku - onda možemo zaključiti da neke kombinacije kemijskih i mineralnih živih elemenata u našoj hrani, a posebno u sokovima može ishranjivati odgovarajuće djelove našeg tijela.

SOK OD PASTRNKA

Ovaj sok ima veoma malu sadržinu kalcija i još manju natrija, ali je zato veoma bogat kalijem, fosforom, sumporom, silikonom i klorom. Zbog male količine natrija i kalcija vrijednost ovog povrća nije ništa veća od drugih vrsta gomolja, ali terapijska vrijednost soka od lišća i korjena je veoma velika na listi korisnih sokova. Bogati sadržaj silikona i sumpora mnogo pomaže u ispravljanju stanja kod pucanja noktiju. Elementi klor i fosfor su posebno dobri za pluća i bronhijalni sistem, što ovaj sok čini veoma korisnim za žrtve plućnih bolesti - tuberkuloze i upale te onih koji boluju od emfizema. Velika količina kalija je odlična za mozak tako da je ovaj sok bio korišten sa uspjehom kod mnogih mentalnih poremećaja. UPOZORENJE: Ovo gore navedeno se odnosi samo na kultivirani - domaći pastrnak. Divlje vrste pastrnka se ne smiju upotrebljavati za sokove jer sadrže neke otrovne sastojke.

SOK OD ZELENOG PAPRA

Ovaj sok obiluje silikonom koji je potreban za nokte i kosu. On je isto koristan za lojne žlijezde i suzni aparat. U kombinaciji sa mrkvinim sokom u omjeru od jedne četvrtine do jedne polovine soka od zelenog papra, a ostatak soka od mrkve (ovo važi za omjer od pola litre). To odlično skida kožne mrlje, posebno ako se uz to vrši koloničko irigiranje i klistiranje, da bi se tijelo oslobodilo otpadnih materija iz crijeva i da bi pročišćavajući procesi u tijelu napredovali. Za one koji imaju problema sa gasom i vjetrovima u crijevima i oni koji pate od kolitisa, nadutosti ili crijevnih bolova takvi imaju velike koristi od pijenja najmanje pola litre dnevno kombinacije ovog soka i mrkvinog soka, te soka od špinata i mrkve pola litre. Naravno da se ovi sokovi ne trebaju piti odjednom. Ustvari trebalo bi ih piti u razmaku od po jednu čašu svaka dva ili tri sata (između svakog od njih) to daje bolje rezultate. Mi više volimo de se piju prije i između obroka (ne uz obroke).

SOK OD KRUMPIRA

Sirovi krumpir sadrži jako probavljive prirodne šećere koji nakon kuhanja prelaze u škrob. Oni koji boluju od veneričnih bolesti bi trebali iz ishrane izbaciti krumpir. Kombinacija kuhanog krumpira i

mesa pojačava dejstvo otrova solanina (to je alkaloid koji se više nalazi u krumpiru sa zelenom korom), koji ima svojstvo vezivanja za nerve koji kontroliraju seksualne organe, ovo zajedno sa prisustvom kristala mokraćne kiseline koja nastaje kao rezultat neprobavljivosti mesa može dovesti do prevelike nadraženosti tih organa. Sok od sirovog krumpira se pokazao veoma djelotvornim za čišćenje kožnih mrlja. To čišćenje nastaje zbog velikog sadržaja kalija, sumpora, fosfora i klora u krumpiru. Ovi elementi imaju vrijednost samo kada je krumpir u sirovom obliku, te se u takvom stanju sastoji - od živih organskih atoma. Kada se krumpir kuha ti se elementi pretvaraju u anorganske atome i kao takvi oni su od male ili nikakve vrijednosti za konstruktivne svrhe. Sirovi, svježi organsko uzgajani krumpiri su veoma ukusni za jelo te ih mnogi ljudi vole jesti jer je to odlična hrana. Svježi, sirovi sok od krumpira se pokazao zdravim pročišćivačem organizma i veoma korisnim u kombinaciji sa sokom od mrkve. U kombinaciji sa sokom od mrkve i celera on se pokazao dobrim za one koji pate od gastričnih, nervnih i mišićnih poremećaja kao kod kostobolje i išijasa. U takvim slučajevima pola litre te kombinacije uz dodatak pola litre kombinacije soka od mrkve, repe i krastavca treba da se pije dnevno i to se obično pokazalo kao odličan lijek za odstranjivanje tih poremećaja u iznenađujuće kratkom roku. Uz to se treba iz ishrane u potpunosti izbaciti meso, perad. i ribu. Neke žrtve emfizema su bile potpomognute pijenjem kombinacije soka od mrkve, peršina i sirovog soka od krumpira. SLATKI KRUMPIR botanički nije povezan sa običnim krumpirom. On sadrži više ugljikohidrata u obliku prirodnih šećera, više kalcija, natrija, silikona i klora. Dakle taj sok ima veću vrijednost od soka od običnog krumpira.

SOK OD ROTKVICE

Ovaj sok se dobiva iz korjenja i lišća, ali se nikada ne smije uzeti sam jer je veoma jak u svom djelovanju. U kombinaciji sa sokom od mrkve on obnavlja i uravnotežuju sluzne membrane. On je najdjelotvorniji kada se uzima oko jedan sat nakon uzimanja sosa od hrena kao što je već opisano u poglavlju o hrenu, skoro jedna trećina prirodnog sadržaja rotkvice je kalij te nešto više od jedne trećine natrij. Sadržina željeza i magnezija je isto velika i zbog toga ona ima dobre ozdravljujuće efekte za membrane. Obično je često nepotrebno kirurško odstranjivanje sluzi koja se nakuplja u sinusima. Dok se takvom operacijom odstranjuje nešto sluzi naknadne posljedice mogu biti razorne. Sos od hrena se potvrdio kao trajni lijek. Sluz nastaje zbog pijenja prevelike količine mlijeka, jedenja koncentriranog škroba, kruha i žitarica: u prevelikoj količini.

SOK OD RABARBARE

Rabarbara je možda od svih drugih faktora najodgovornija za bubrežne poremećaje kod djece. Rabarbara ima veoma veliku koncentraciju oksalne kiseline. Kada se kuha ta kiselina se pretvara u anorganske kemikalije koje kada se jedu dovode do taloženja oksalne kiseline u tijelu. Bezbrojni slučajevi reumatizma i reumatske groznice se mogu pripisati neprobavljivosti kuhane rabarbare. Nema boljeg primjera od ovog koji nam tako jasno može pokazati kako jedenje neke hrane ili proizvoda koji imaju neke pojedinačne koristi može biti tako razorno zbog nekih drugih elemenata koje sadrži. Zbog toga što se pretpostavlja da rabarbara ima laksativno djelovanje ona se mnogo koristi za djecu i odrasle. Zbog svog laksativnog djelovanja koje je naizgled trenutno ne poklanja se pažnja drugim posljedicama koje ona može da stvori taloženje kristala oksalne kiseline u tijelu. Kako te nakupine ne uzrokuju trenutne smetnje i kako su efekti podmukli i sporo se ispoljavaju loše posljedice se rijetko pripisuju pravom uzroku - jedenju rabarbare. Tema o oksalnoj kiselini je tako važna da ćemo je objasniti u posebnom poglavlju. Od soka svježe rabarbare može biti neke koristi ako se koristi rijetko, i samo u kombinaciji sa drugim sokovima kao što su to sokovi od mrkve, celera, voća i njihovih kombinacija. Na taj način to može da pomoći peristaltiku (bolji rad) crijeva. Rabarbaru nikada nemoj zaslađivati sa šećerom već za to koristi med.

SOK OD KISELICE

Sok širokolisne francuske kiselice odlično pomaže u ispravljanju i normaliziranju lijenih i začeplje-

nih crijeva nakon što je bilo izvršeno čišćenje koloničkim irigiranjem i klistiranjem od otpadnih materija. Ovo povrće obiluje kalijevim oksalatom koji je koristan za tijelo samo u sirovom obliku. To se ne smije nikada jesti kuhano. Ona sadrži veliki postotak željeza, magnezija koji su neprekidno potrebni za krv i veliku količinu elemenata koji pročišćavaju kao što su to sumpor, fosfor i silikon koje koristi svaki dio tijela od glave pa do stopala. Kombinacija ovih bogatih elemenata ovaj sok čini veoma korisnim za ishranjivanje žlijezda.

SOK OD ŠPINATA

Špinat je jedna od najvrijednijih hrana za probavni sistem, za eliminativni dio (stomak, dvanaesnik i mala crijeva) i za debelo crijevo i to je bilo već odavno potvrđeno. U sirovom špinatu priroda je opskrbila čovjeka sa najfinijim organskim materijalom za pročišćavanje, obnavljanje i izgrađivanje probavnog trakta. Kada se dnevno uzima pola litre pravilno pripremljenog soka od špinata to dovodi do odstranjivanja konstipacije za nekoliko dana ili tjedana. Korištenje purgativa za čišćenje crijevnog trakta se obično prakticira bez znanja o tome što se tu događa. Svaki kemijski ili anorganski preparat, laksativ ili purgativ djeluje kao iritant (nadraživač) koji stimulira crijevne mišiće da taj iritant izbacivanjem tog iritanta se rnože izbaciti i nešto otpadnih nataloženih tvari. U praksi je potvrđeno da uzimanje laksativa povlači naviku uzimanja sve jačih i jačih iritanta. Rezultat toga nije izlječenje konstipacije već kronično stanje neaktivnosti lokalnog tkiva, mišića i nerava. Sredstva koja otvaraju stolicu su samo iritanti koji donekle odstranjuju nataložene otpadne materije ali ne mogu ništa drugo prouzrokovati nego još veću degeneraciju crijeva. Nadalje, takva metoda pročišćavanja crijeva je samo trenutnog djelovanja i ne opskrbljuje oslabljene mišiće, tkiva i nerve potrebnim materijalom za izgrađivanje i obnovu. (Pročitaj poglavlje detoksifikacija - odstranjivanje otpadnih tvari gdje je to opširnije objašnjeno). Korištenje slanog purgativa ima drugačiji efekt. Kada slana rastopina prolazi kroz crijevni trakt ona iz limfnog sistema sa sobom povlači veliku količinu limfe. Na primjer, 30 mililitara Pluto vode iz tijela može izbaciti oko četiri litre otpadnih materija i otrovnih tekućina putem limfnog sistema u crijevima. To će obično biti puno prekiselo i ispunjeno otrovima iz tijela. Sve dok se ta izbačena kiselina, otrovi i zatrovana limfa ne nadomjesti organskom lužnatom otopinom kao što su to prirodni sirovi sokovi od voća konačni rezultat će biti neizbježan nedostatak vode u tijelu. Isto tako ako se takav nadomjestak ili realkalizacija (obnavljanje lužine) ne poduzme, tada će po prirodnom procesu koji se događa u tijelu doći do toga da će otrovi koji ostaju u tijelu u crijevnom traktu ponovo biti upijeni u limfni sistem, i tako ponovo pogoršati ono stanje koje je osoba pokušala odstraniti. U drugu ruku sirovi sok od špinata odlično pročišćava i pomaže ozdravljenje ne samo crijeva već cijelog probavnog trakta. Špinat djeluje tako da prvo popravlja važna oštećenja, to nije uvijek za nekoga vidljivo gdje se u njegovom tijelu obavlja regeneracija. Rezultati se ne moraju zamjećivati ponekada i tako dugo vrijeme kao što je to šest tjedana ili dva mjeseca nakon svakodnevnog uzimanja soka od špinata. Pronađeno je da se pražnjenje crijeva obavlja jednom dnevno iako normalno zdravo stanje to zahtjeva dva ili tri pražnjenja dnevno. Crijeva se mogu ispirati i klistiranjem i čišćenjem ili jednim i drugim ako je to potrebno svaki dan. Ovo je djelotvorno na duge staze. Druga vrijednost sirovog soka od špinata jeste što on pomaže u sprečavanju pioreje kod zubiju. Ova bolest je blagi oblik skorbuta i nastaje kao rezultat nedostatka elemenata u tijelu, a koji se posebno nalaze u kombinaciji sokova od mrkve i špinata. Krvarenje desni i vlaknasta degeneracija mesa oko zubiju je uobičajena posljedica korištenja devitaliziranih žitarica, rafiniranog šećera i druge nehranjive hrane. To nastaje i zbog nedostatka vitamina C. Trajna pomoć za to stanje je korištenje sirovih sokova od povrća posebno kombinacije soka od mrkve i špinata kao jedenje prirodne sirove hrane. Drugi poremećaji u tijelu kao što su čir na dvanaesniku i drugi čirevi, pogubna anemija, grčevi, degeneracija raznih živaca, nedostatak adrenalnih i tiroidnih izlučevina, neuritis, artritis i gnojni čirevi, bolovi u predjelu gonada, oticanje udova, sklonost ka hemoragiji, gubitak vitalnosti, reumatski i drugi bolovi, oslabljeni rad srca, niski i visoki krvni pritisak, očni poremećaji, glavobolje uključujući i one migrenskog porijekla pretežno nastaju zbog kumulativne

količine otpadnih materija u donjim crijevima, te zbog nedostatka onih elemenata koje sadrži sirova mrkva i špinat. Najbrži i najefikasniji način da se tijelo opskrbi tim elementima i da ih upije jeste svakodnevno pijenje najmanje pola litre svježih sirovih sokova od povrća. Špinat, zelena salata i potočarka zajedno sa mrkvom i zelenim paprom su među onim povrćem koje sadrži najbolju količinu vitamina C i E za opskrbu tijela, a nedostatak potrebne količine vitamina u organizmu je faktor koji pridonosi impotenciji i sterilitetu (neplodnosti) kod oba spola kao i pobačaju. Mnogi oblici paralize su u vezi nedostatka vitamina E koji je odgovoran za opće stanje i poremećeni metabolizam. Kada se govori o vrijednosti špinata onda se to obično povezuje sa njegovom djelotvornošću kao laksativa. Uzrok te djelotvornosti je sadržaj velike količine oksalne kiseline u tom povrću. To je tako važan element koji je povezan sa aktivnošću crijeva da je tome potrebno dati posebnu pažnju, i mi smo tome posvetili jedno cijelo poglavlje. Špinat se nikada ne smije jesti kuhan, sve dok to može dovesti do nakupljanja kristala oksalne kiseline u našim bubrezima kojeg sljedi bol i bubrežni poremećaji. Kada se špinat kuha ili konzervira tada atomi oksalne kiseline postaju anorganski kao rezultat prevelike topline što može dovesti do stvaranja kristala oksalne kiseline u bubrezima.

OKSALNA KISELINA

Jedna od misterija ljudskog organizma je funkcija koja je poznata kao peristaltika. Ovo kretanje ili akcija se obavlja u probavnom kanalu, kružnim i oplodnim prolazima, te u eliminativnim kanalima u obliku uzastopnih pokreta sličnih valovima, i na taj način tjerajući bilo koju prisutnu materiju da se kreće u svom pravcu. To je serija skupljanja i opuštanja nerava i mišića - funkcija koja se vrši nezavisno od naše volje tako dugo dok naša voljna rnoć kontrole nad njima ne vrši utjecaj i naizgled je potpuno automatska. Djelotvornost te peristaltičke aktivnosti je prirodno ovisna o zdravom stanju nerava i mišića tih kanala. Organska oksalna kiselina je jedan od veoma važnih elemenata koji stimuliraju peristaltiku. Očito je jasno da bilo koji pokret tijela koji se vrši „nevoljno” akcijom organa ovisi o tome da li u stanicama i tkivima tih organa ima života. Život je aktivan, magnetičan - gdje god nema aktivnosti tu je smrt. Isto tako u mrtvoj materiji nema života - nema kretanja, ovo je isto primjenjivo u potpunosti na stanice i tkiva našeg organizma. Ako su važni organi koji sačinjavaju probavni i eliminativni dio našeg sistema ili bilo koji njegov dio iscrpljeni i mrtvi djelotvornost njihovih funkcija je tako reći nikakva. Ovo stanje može nastati samo kao rezultat nedostatka živih elemenata u hrani koja ishranjuje dotične stanice i tkiva. (Uz ovo je potrebno i vježbanje koje potpomaže rad i kretanje probavnih organa.) Živa hrana znači ona hrana koja sadrži žive organske atome i enzime koji se nalaze samo u sirovoj hrani. Mi smo u prethodnim poglavljima objasnili važnost organske hrane i razliku od anorganske hrane. Veoma je važno ovo naglasiti u vezi sa oksalnom kiselinom. Kada je hrana sirova, bilo u svom prirodnom obliku ili u obliku soka tada je svaki atom takve hrane ORGANSKI i bogat je enzimima. Dakle, oksalna kiselina u sirovom povrću i njegovim sokovima je korisna i važna za fiziološke funkcije tijela. Oksalna kiselina u kuhanoj i prerađenoj hrani je u potpunosti mrtva - ANORGANSKA i kao takva je i štetna i destruktivna. Oksalna kiselina se lako vezuje sa kalcijem. Ako je jedno i drugo organsko to je onda korisna konstruktivna kombinacija jer oksalna kiselina pomaže probavu i asimilaciju kalcija, a istovremeno stimulira peristaltičku funkciju tijela. Kada oksalna kiselina kuhanjem ili preradom postane ANORGANSKA tada ta kiselina stvara srnjesu sa kalcijem, pa se čak vezuje i sa kalcijem koji unosimo drugom hranom kada se jede u istom obroku, i tako uništava hranjivu vrijednost i jednog i drugog. Ovo dovodi do ozbiljnog nedostatka kalcija što dovodi do raspadanja kostiju. Ovo je razlog zbog kojeg ja nikada ne jedem kuhani ili konzervirani špinat. Kada se oksalna kiselina kuhanjem i preradom pretvori u anorganske kristale oksalne kiseline to obično uzrokuje taloženje tih kristala u bubrezima. Vrijedno je napomenuti da minerali u našoj hrani, kao na primjer željezo ne može biti asimilirano i u potpunosti iskorišteno ako je putem kuhanja i prerade postalo anorgansko, a često sprečava iskorištavanje drugih elemenata kroz kemijske i druge akcije. Tako željezo u sirovom, svježem soku od špinata može biti 100% iskorišteno, dok jedna petina od toga

može biti iskorištena u kuhanom špinatu. Dobro je da imamo na umu da je organska oksalna kiselina veoma važna za naše dobro, stoga je dobro kao dodatak sirovom povrću koje jedemo kao salatu piti svježe, sirove sokove od povrća (svakodnevno) koji sadrže oksalnu kiselinu. Najviše oksalne kiseline se nalazi u svježem sirovom špinatu (svim vrstama kao i New Zelandskom špinatu), zatim SWIS chard, repinom lišću, repi, lišću od slačice, te širokolisnoj Francuskoj kiselici.

SOK OD POMADORA

Ovo je možda jedan sok koji se najviše koristi u kanticama. Svježi, sirovi sok od pomadora je veoma koristan i ima alkalnu (lužnatu) reakciju ako se probavlja kada šećeri i škrob nisu u koncentriranom obliku, ali ako su oni prisutni te korišteni zajedno (ili pijeni) u istom obroku, tada je reakcija u potpunosti kisela. Pomadore sadrže mnogo limunske i malične kiseline i nešto oksalne kiseline. Te kiseline su potrebne i korisne u procesu metabolizma, ali one moraju biti u svom vitalnom organskom obliku. Kada se pomadore kuhaju ili konzerviraju, te kiseline postaju anorganske i kao takve su škodljive za organizam, iako se njihove posljedice ne ispoljavaju trenutno. Neki slučajevi bubrežnih ili žučnih kamenaca nastaju kao posljedica korištenja kuhanih ili konzerviranih pomadora ili njihovih sokova, posebno kada se jedu sa koncentriranim šećerom ili škrobom. Svježi sok od pomadora je bogat natrijem, kalcijem i magnezijem. Postoje mnogobrojne vrste pomadora i ako se od svih tih vrsta koristi svježi, sirovi sok on je veoma koristan.

SOK OD MAHUNA

Ovaj sok je posebno dobar za dijabetičare. Dijabetes je bolest koja nastaje zbog prevelikog konzumiranja koncentriranog šećera i škroba i pogoršava se konzumiranjem mesa. Potpuno je potvrđeno da hipodermičke inekcije inzulina ne mogu pomoći u izlječenju ove bolesti. Ona isto tako može biti uzrokovana nasljeđem zbog navike prevelikog korištenja koncentriranih ugljikohidrata. Hranjenje anorganskim kuhanim brašnom i zrnjem, te pasteriziranim ili kuhanim kravljim mlijekom kod djece je sigurno faktor koji pridonosi razvitku dijabetesa, a eventualno i kod odraslih. Inzulin je supstanca koju žlijezda guštereća izlučuje da bi tijelu omogućila ispravno iskorištavanje prirodnih šećera (ne prerađenih) kao gorivo za energiju kojom se obavljaju razne aktivnosti. Kao što smo prije naveli tijelo konstruktivno može koristiti samo prirodni vitalno organski šećer koji se u obilnoj količini nalazi u svježem sirovom voću i povrću. Ono ne može koristiti škrob ni prerađeni šećer kao takav već ga mora pretvoriti u „primarne” šećere. Škrob je anorganski proizvod i šećeri koji su iz toga dobiveni jesu isto tako anorganski. Anorganski elementi nemaju životodavnih enzima ni vitalnosti. Gušterača onda radi prekovremeno da bi pretvorila te šećere samo zato da bi zauzvrat primila bezživotne atome - koji nemaju nikakvu regenerativnu ili konstruktivnu vrijednost. Ovo rezultira u ono što se naziva dijabetes (šećerna bolest). Činjenica prevelikog akumuliranja masnog tkiva kod dijabetičara nastaje kao posljedica lažnog stimuliranja anorganskim inzulinom, koji ne samo što ne sagorjeva otpadne materije već pomaže u njihovom nakupljanju. Pronađeno je da mahune i izdanci kupusa (*Brussels sprouts*) u obliku soka sadrže elernente koji su potrebni za prirodni inzulin za funkcioniranje gušterače i probavni sistem. U slučajevima dijabetesa je potrebno u potpunosti izbaciti iz ishrane sve koncentrirane šećere i škrobove bilo koje vrste, te piti sokove od kombinacije mrkve, zelene salate, mahuna i kupusovih izdanaka oko jednu litru dnevno, i pored toga pola litre kombinacije soka od mrkve i špinata to je dalo odlične i zadovoljavajuće rezultate. Naravno da uz to treba koristiti i klistiranje.

SOK OD REPE

Nema tog povrća koje sadrži veći procent kalcija od soka od lišća repe. Kalcij se nalazi u omjeru drugih minerala i soli više od polovice. To je zbog toga veoma odlična hrana za djecu u razvoju i za svakoga kome omekšavaju kosti u bilo kojem obliku uključujući i zube. Kombinirajući sok od listova repe sa sokom od mrkve i maslačka mi dobivamo jedan od najefektivnijih sokova za jačanje zubi i čitave koštane strukture tijela. Veoma velika količina magnezija u maslačku zajedno sa

kalcijem iz listova repe i elementima u mrkvi koštanoj strukturi daje čvrstoću i snagu. U listovima repe je prisutna i velika količina kalija, što djeluje kao jaki alkalizator posebno kada se kombinira sa sokom od mrkve i celera. On je stoga odličan za smanjivanje hiperkiselosti. Listovi repe isto tako sadrže mnogo natrija i željeza. Nedostatak kalcija je obično uzrokovan redovnim pijenjem pasteuriziranog kravljeg mlijeka. Naravno da stalno korištenje koncentriranog škroba i šećera i njihovih proizvoda isto tako dovodi do nedostatka kalcija iako ti proizvodi sadrže veliku količinu kalcija, ali ta vrsta kalcija je neorganska kao i ona vrsta koja se koristi za proizvodnju cementa. (O ovome se može pročitati nešto više u mojoj knjizi DIET - SALADS - N. W. Walker). Stanice i tkiva tijela ne mogu koristiti atome ove vrste anorganskog kalcija u konstruktivne svrhe. Zbog toga krv to mora odstraniti van sistema da to ne bi štetilo radu i operacijama koje vrši krv. Kao što mi odstranjujemo mnoge stvari koje nam ometaju slobodu djelovanja, isto tako i krv odstranjuje u krajnje djelove krvožilnog sistema te atome anorganskog kalcija. Kao najpogodniji završetak gdje krv taloži te elemente je rektum i postepenim taloženjem to se povećava dok ne postane neugodno, tada se to naziva Hemoroidi. Kako veliki broj ljudi u svojim svakodnevnim obrocima uzima devitaliziranu anorgansku hranu prirodno je da veliki dio njih i oboljeva od hemoroida. Mi ne znamo za ni jedan slučaj hemoroida kod odraslih koji su čitav život izbjegavali tu anorgansku hranu. Sa druge strane mi smo vidjeli bezbroj onih ljudi koji su ovu prirodnu pojavu pokušavali odstraniti i izlječiti primjenom injekcija, električnom koagulacijom i operacijom bez trajnih rezultata, jer su pokušali izlječiti samo ispoljavanje, a ne i uzrok bolesti. Ovdje ćemo navesti slučaj jednog pravника. On je imao velike hemoroide koji su bili bolni i koji su mu zadavali mnogo brige. Nije mogao hodati bez da povremeno stane na neko sakriveno mjesto i vrati ih nazad na svoje mjesto. Mjesecima je pio sokove bez da je to ikome rekao i nešto malo je izmjenio svoju prehranu. Međutim, on je i dalje jeo meso, kruh i drugu devitaliziranu i štetnu hranu te to nije imalo nikakvog efekta. Jednog dana je rekao vlasniku bara da mu sokovi ništa nisu pomogli u otklanjanju hemoroida. Ovaj mu je objasnio da striktno mora da se pridržava prirodne ishrane, svježeg voća i povrća, te da svakodnevno pije jednu litru kombinacije sokova od mrkve, špinata, repe i potočarke. Za nešto manje od mjesec dana on se je vratio u bar nakon što je njegov doktor potvrdio da njegovim hemoroidima nema ni traga te se pohvalio vlasniku koji ga je ispravno savjetovao. Ovo nije usamljeni slučaj. Ova kombinacija sokova i striktno pridržavanje prirodne ishrane i prirodnih metoda je pomogla mnogobrojnim žrtvama koje su bile zahvaćene hemoroidima.

SOK OD POTOČARKE

Ovaj sok je u veoma velikoj mjeri bogat sa sumporom koji predstavlja jednu trećinu u sadržini sa drugim elementima i solima koji se nalaze u potočarki. Skoro 45% od tih elemenata uključujući sumpor, fosfor i klor stvaraju kiselinu. Kako je on veoma moćan crijevni čistač, ne smije se koristiti sam, već uvijek u kombinaciji sa drugim sokovima, na primjer sa sokom od mrkve ili celera. Alkalni elementi su kalij više od 20%, kalcij oko 18%, natrij 8%, magnezij 5% i željezo oko jedne četvrtine od postotka. Kombinacija soka od mrkve i špinata zajedno sa sokovirna od zelene salate, listovima repe i sokom od potočarke sadrži važne elemente koji su bitni za normalnu regeneraciju krvi, a posebno za povećanje transmisije krvi u krvožilnom sistemu. Ovo je odlična kombinacija za anemiju, niski krvni pritisak te mršavost. Kombinacija soka od mrkve, špinata listova repe i potočarke pomaže u rastvaranju zgrušane krvi u hemoroidima ili druge nakupine te mnoge vrste tumora. Jedna litra ove kombinacije dnevno pomaže da se u roku od šest mjeseci ta stanja isprave, ako smo iz ishrane izbacili sve rafinirane šećere, brašno i meso. Ako je prije ovoga vršena kirurška operacija tada će za izlječenje trebati nešto duže vrijeme. Pročitaj još jednom poglavlje o repi. Sok od potočarke je odličan dodatak soku od mrkve, peršina i krumpira i u toj kombinaciji pomaže žrtvama emfizema. Fosfor i klor se pokazuju veoma korisnim u toj kombinaciji.

OH, TI SI PREHLAĐEN

Da li je tvoje disanje otežano? Da li ti curi iz nosa? Da li se ti općenito osjećaš loše? Mnoge godine istraživači pokušavaju pronaći neku klicu koja izaziva prehladu. Sredinom 1920-tih naučnici su objavili da su pronašli klicu koja je odgovorna za prehladu, ali da je ona tako mala da se ne može primjetiti mikroskopima koji su za sada u upotrebi. Ali oni su „otkrili” takvu „klicu!!”? Nauka je kasnije otkrila i usavršila bolje mikroskope koji mogu povećavati tisuće puta više. Naučnici se još igraju misleći da će takvu klicu otkriti. Od 1946 godine neki su naučnici u Engleskoj pod nadzorom i podrškom Engleske vlade i „Medical Research Council” pokušali da otkriju tu klicu. Oni su godišnje imali novčanu pomoć od stopedeset tisuća dolara i za dvadeset i tri godine još nisu otkrili nikakvu klicu odgovornu za stanje prehlade. Otkrili su stotine klica, bakterija i virusa ali niti jedan od njih nije u mogućnosti da izazove prehladu. Svaki od njih se hrani na sluzi prehlade i to je svrha zbog koje su oni nastali i raspali se i nalaze se u sluzi koja se pojavljuje kod uobičajene prehlade. Kako sam ja to razumio ti Engleski „Naučnici” imaju neku vrstu bolnice za istraživanje gdje ne samo što pozivaju ljude da tu borave desetak dana besplatno već ih još i plaćaju da se podvrgnu njihovom istraživanju kako bi oni mogli otkriti klicu ili virus koji izaziva prehladu. Za nekih tridesetak ljudi je odlično da provedu praznike besplatno i da još budu plaćeni. Samo nekoliko ljudi je dobilo prehladu, ali virus ili klica, za koju se pretpostavlja da izaziva to stanje, nikada nije pronađen. U stvari nema nikakve klice koja može izazvati prehladu. Usporedimo struju sa prehladom. Električni sistem u kući ima osigurače. Što se događa kada je električni krug pregrijan ili kada je preopterećen sa prevelikim brojem potrošača kao što su razni aparati i svjetla? Da li ikakva „klica” upozorava na to da će osigurači izbaciti ili će se zapaliti kuća? U stvari neće, ako osigurači ne izbace preopterećene i pregrijane žice će početi da gore. O ovome dobro promisli kada „dobiješ prehladu.” Otpadne materije u organizmu ostaju u tijelu i izazivaju fermentaciju koja dovodi do zagrijavanja tijela ako se ne odstrane iz organizma. Kada je ta fermentacija dosegla dovoljnu zagađenost, Priroda se zabrine zbog našeg nemara za održavanjem čistog tijela i daje nam upozorenje u obliku sluzi koju izbacuje van, a koju mi nazivamo „prehlada.” Ovo je tako jednostavno i mnogo puta se pokazalo istinitim - to jest ako mi ignoriramo to upozorenje obično nastaju ozbiljniji poremećaji koji mogu obuhvatiti cijelu medicinsku enciklopediju. Nikada se nemoj ljutiti na prehladu već budi zahvalan da si na vrijeme upozoren da nešto trebaš učiniti. Nema nikakvog lijeka koji može izlječiti prehladu bez da ne izazove ozbiljnije poremećaje koji se rijetko pripisuju upotrebi takvih lijekova. Ukratko prehlada je rezultat sluzi koja izlazi zbog prevelike količine otpadnih tvari u organizmu i nedovoljne i neispravne eliminacije. Toksini koji se nalaze raspršeni po cijelom tijelu sakupljaju se u šupljinama sinusa u obliku nezdrave sluzi. Prevelika količina otpadnih materija je faktor koji pridonosi stvaranju sluzi - rezultat toga je **PREHLADA**. Inteligentna osoba će ove činjenice uzeti u obzir i učiniti ono što su učinili i mnogobrojni ljudi na prvi znak prehlade, vršiti će klistiranje i koloničko irigiranje da bi odstranili uzrok. Gladovanje na vodi i voćnim sokovima jedan ili dva dana se je pokazalo veoma efikasnim za vrijeme procesa pročišćavanja organizma. Režim na sirovoj hrani i sokovima je odličan način da se spriječi nakupljanje otpadnih materija i sluzi u tijelu, a posebno u debelom crijevu i na taj način se održava stalno čistim.

TVOJE ENDOKRINE ŽLIJEZDE

Ljudski sistem ne bi mogao funkcionirati da ne postoji sistem **ENDOKRINIH ŽLIJEZDA**. Žlijezde su odgovorne za aktiviranje našeg tjelesnog mehanizma i uključene su u svaku funkciju i proces koji se događa u našem organizmu. Postoje žlijezde sa unutrašnjim izlučivanjem i žlijezde sa vanjskim izlučivanjem. Sve te žlijezde proizvode mikroskopsko sitne količine tvari koji su poznati kao **HORMONI**. Hormoni su tvari koje žlijezde ubacuju u krv ili limfu u mnogim slučajevima, dok je u nekim slučajevima njihovo djelovanje kao električni kontakt na nekim mjestima da bi otpočeo, završio ili izmjenio djelovanje u odvojenom ili možda skrivenom mjestu. Endokrine znači da se stvaranje hormona zbiva u žlijezdama i da nema nikakvih kanala kojim se oni prebacuju na

potrebna mjesta. To prebacivanje se vrši osmotskom transmisijom iz žlijezda i sakuplja u krvi i limfi izvan žlijezda. Žlijezde sa vanjskim izlučivanjem su one koje imaju kanale koji vode u krv ili limfu ili u odgovarajuće mjesto. Krajnici i Apendiks su žlijezde sa vanjskim izlučivanjem. Prve izbacuju svoje produkte u grlo dok Apendiks to ubacuje u crijevo. Količina hormona je tako mala. Da bi sakupili 7 mililitara hormona Pinealne žlijezde trebalo bi sakupiti hormone iz 20 000 000 pinealnih žlijezda. Kao i svaki drugi dio ljudskog tijela tako i žlijezde moraju imati neprekidnu ishranu da bi bile u mogućnosti pravilno funkcionirati. Ta ishrana mora biti najfinije kvalitete zbog važnog i preciznog posla kojeg žlijezde moraju obavljati. Ja sam napravio kartu Sistema Endokrinih žlijezda koja se može naručiti na ovu adresu: - Endocrine Gland Chart, Aurora Book Companions Co. Terminal Box 5852, Denver Colorado, 80217, ili to može naručiti vaša Health Food Store. Velika razgranatost hormonskog lanca nije ništa manje zadivljujuća. Proučavanje te karte je dovoljno da nas učini zahvalnim prema našem Stvoritelju što je ovo naše beznačajno tijelo opskrbio sa tako veličanstvenom duhovitošću. Najmanje što možemo učiniti za naš sistem žlijezda da bi ispravno funkcionirao jeste da tijelo u potpunosti održavamo čistim od otpadnih i štetnih materija, te da tijelo hranimo sa najboljom prirodnom sirovom hranom i sokovima i u potpunosti naučimo kontrolirati naš um i emocije.

O CAT

Sve moje preporuke u mojim prijašnjim izdanjima o štetnim efektima OCTA se odnosi SAMO na bijeli destilirani ocat i na vinski ocat koji sadrži pretežno octenu kiselinu. Čisti jabučni ocat u drugu ruku koji je napravljen od cijelih jabuka i koji nije razrjeđen, sadrži konstruktivnu Maličnu Kiselinu sastojak koji je potreban za probavne procese. U ovoj zemlji postoje tri vrste octa koji se općenito koristi. Ocat od jabučnog soka i bijeli destilirani ocat, te vinski ocat koji se kao začim koristi u Latinskim zemljama i koji kao i Bijeli Destilirani Ocat sadrži octenu kiselinu. Bijeli destilirani ocat je štetan za organizam. On brzo uništava crvena krvna tjelešca dovodeći do anemije. On isto tako smeta probavnim procesima jer usporava i sprečava ispravnu asimilaciju hrane. Takav ocat ($C_2H_4O_2$) je proizvod fermentacije alkoholnih tekućina kao što su to fermentirana vina i likeri, pa su stoga poznati kao Vinski Ocat i Maltni Ocat. Ocat koji je napravljen od jabuka naziva se ocat od jabučnog soka. On sadrži maličnu kiselinu ($C_4H_6O_5$) koja je prirodni organski sastojak jabuka i element koji sudjeluje u probavnim procesima. Ocat koji je napravljen procesom fermentacije vina sadrži od 3 do 9% octene kiseline i obično nešto tartaričke kiseline. Octena kiselina u octu je obično faktor koji doprinosi otvrdnjavanju jetre (ciroza jetre), duodenalnim i drugim crijevnim ulcerusima itd. jabučni ocat u drugu ruku sadrži maličnu kiselinu, konstruktivnu kiselinu koja se vezuje sa alkalnim elementima i mineralima u tijelu stvarajući enegiju koja se u obliku glikogena pohranjuje u organizam za buduće korištenje. To se potvrdilo od nemjerljive vrijednosti kada se razborito koristi za ljude i životinje. Mjesto nam ovdje ne dopušta da navedemo sve korisne rezultate koji se ostvaruju korištenjem jabučnog octa. Na primjer, kako pomaže u koagulaciji krvi, uspostavljanju normalnog menstrualnog ciklusa, potpomaže zdravlje krvožilnog sistema - vena i arterija i u izgrađivanju krvi. Jedna velika vrijednost jabučnog octa je što sadrži neobično veliku količinu kalija, elementa koji je tako potreban za izgradnju i stvaranje tjelesnih rezervi te pomaganju organizmu da dosegne harmoniju i mir. Ovaj kalij se veoma lako vezuje sa nekim važnim elementima u tijelu kao što su kalcij, natrij, željezo, magnezij, klor, silikon itd. Kada kupujemo jabučni ocat tada je veoma važno da kupujemo ocat od cijelih jabuka, a ne onu jeftinu vrstu koja je napravljena od sredine jabuke i kore. Kada se koristi razborito jabučni ocat je nezamjenjiva potreba na kuhinjskoj polici. Njegova antiseptička vrijednost je skoro nevjerovatna. Mnoge žrtve kožnih bolesti, čak i one zaraznog tipa su bile potpomognute direktnom primjenom jabučnog octa na kožu. U Škotskoj ljudi su koristili i možda još koriste uobičajeni lijek za sužavanje vena primjenom jabučnog octa, stavljajući ocat na kožu cijelom dužinom vena, ujutro i navečer i istovremeno pijući dvije do tri čase vode sa dvije žličice jabučnog octa u jednoj čaši dnevno. I to djeluje! Tvoj život se ispoljava u stanju tvoje krvi koja nastaje u koštanoj srži te se aktivira kroz slezenu i cirkulira kroz tvoj krvotok.

Prirodno se krv obnavlja svakih 28 dana, i sve dok se ne održava ravnoteža između stvaranja novih krvnih stanica i starih koji trebaju da kompletiraju svoj ciklus, zdravlje se ne može održavati i efikasnost je smanjena. U održavanju tjelesne ravnoteže ništa se nije pokazalo tako djelotvornim kao svježi, sirovi sokovi od povrća i voća. Ipak za postizanje takve ravnoteže u kratkom vremenu se nije ništa bolje pokazalo od jabučnog octa. Preveliko menstrualno krvarenje, hemoroidi koji krvare, posjekotine, krvarenje iz nosa itd. je bilo potpomognuto pijenjem dvije čajne žličice jabučnog octa u čaši vode dnevno dva ili tri puta ako je to potrebno. Kada dođe do nedostatka hidroklorne kiseline u tijelu, to jest u probavnorn sistem, što ometa uspješnost probave proteina, te podiže krvni pritisak, tada se koristi jabučni ocat - jedna do tri čajne žličice u čaši vode za vrijeme obroka da se smanji krvni pritisak.

O MLIJEKU

Kada god je potrebno neko drugo MLIJEKO nego što je to Majčino Mlijeko, tada je najlogičnije i najkorisnije upotrijebiti SIROVO KOZJE MLIJEKO za ljudska bića svih uzrasta. Mlijeko se NIKADA ne smije zagrijavati iznad 50° celzusijskih jer se na temperaturi od 60° celzusijskih enzimi uništavaju. Iz istog razloga ne smijemo NIKADA koristiti pasterizirano mlijeko. Najbolje je mlijeko piti odmah nakon muženja. Ako se kozje mlijeko dobro zatvori u bocu i stavi u hladnjak ono će biti dobro ako ga popijemo dan ili dva nakon hlađenja. Ne mora se naglašavati da je za djecu poslije majčinog mlijeka najkvalitetnije SIROVO KOZJE MLIJEKO. Ovdje ću napomenuti što se dogodilo 22 mjesечноj bebi od jednog mog prijatelja. Majka je dojila bebu sve do jedne godine starosti i djetetu nikada nije curilo iz nosa. Nakon godinu dana djetetu je dato pasterizirano kozje mlijeko i nakon dva dana djetetu je počeo curiti nos i postalo je razdražljivo. Njegov otac je odmah nabavio SIROVO kozje mlijeko i dao ga djetetu i za dva dana su nestali svi poremećaji. Ovo dijete redovno pije SIROVO kozje mlijeko i svježi sirovi sok od mrkve. Sirovo kozje mlijeko je jedna od najčistijih hrana koje možemo koristiti, dok je kravlje mlijeko rijetko kad čisto. Kravlje mlijeko se pokazalo kao hrana koja stvara mnogo sluzi, dok to nije slučaj sa kozjim mlijekom. U knjizi Salamonovih priča (Biblija) poglavlje 27 i verzija 27 možemo pročitati: „I imat ćeš dovoljno kozjeg mlijeka za tvoju hranu i za hranu tvog domaćinstva i za održavanje tvojih sluškinja.” Razlog što se kozje mlijeko danas ne koristi na veliko leži u ekonomskim razlozima. Krava daje mnogo veću količinu mlijeka nego što daje koza. Na primjer, 100 krava daje mlijeka koliko 500 koza. Da bi držali stado od pet koza potrebno nam je oko 6,5 metara dvorišta, 7,5 metara za njihovu staju, a tih pet koza treba MANJE hrane nego li je potrebno jednoj kravi. Naravno da je idealna situacija za jednu ili dvije porodice da posjeduju četiri do pet akri dobre zemlje, sa dovoljno vode, sa jednom ili dvije akre pod stablima. Držanjem dvije do tri koze za mlijeko i nešto peradi koja će se hraniti na polju, te urediti organski povrtnjak i voćnjak sa vrtom cvijeća i dvije ili tri košnice da bi godišnje imali 20 do 30 kg meda, sve je to dovoljno da bi bili samodovoljni i neovisni. Potrebno je nešto rnalo više od Socijalne Pomoći (ovo se odnosi na USA) da bi se živjelo udobno, dugo i sretno, te da bi imali koristan život. Takav san MOŽE postati istina. Nemoj se obeshrabrivati, to su učinili drugi - i to možeš učiniti i ti. Sjeti se stare poslovice: Teži ka nebu i ti ćeš se uzvisiti više nego stablo. Vratimo se nazad na stvar o mlijeku. Sjeti se da je koza najčistija životinja. Njeni eliminativni organi su skoro savršeni. Njen odnos je prijateljski, skoro kao ljubav. Njeno mlijeko ima više vibracije nego kravlje mlijeko i sigurno više vibracije nego one majke koje puše, piju „meka pića” (umjetna pića) i čiji je temperamenat razdražljiv, ako ima djece koja vladaju kućom i roditeljima. Pored toga što su najčistije životinje, one skoro da i ne boluju od tuberkuloze, bruceloze i drugih bolesti koje zahvaćaju krave. Kvalitet kozjeg mlijeka je superiorniji od kravljeg, ono je prirodno homogeno, ima više ne-proteina nitrogena, bolju kvalitetu proteina sa većom sadržinom niacina i tiamina nego skoro bilo koja druga hrana ili njen proizvod. Poznato je da je kozje mlijeko veoma korisno za djecu koja pate od proljeva. To je zbog veoma visoke količine niacina. Tiamin je jedan od najvažnijih iz grupe B kompleks vitamina i on je uključen u sve vitalne procese života, od rođenja pa do groba. Kozje mlijeko obiluje tiaminom. Ponovo ću naglasiti da kozje mlijeko nije dobro zagrijavati više od

50^o celzusijevih, ako je ono pregrijano ili prekuhao uključujući i pasterizaciju onda ga je bolje proliti nego davati djeci. Ako bi jaretu davali pasterizirano kozje mlijeko ono bi za šest mjeseci uginulo.

PRIRODNI POROĐAJ

Beba Eric je sa krikom kliznuo u Svijet!

Ovo je opis Diane Vallaster Folton za vrijeme njene trudnoće i kako je beba Eric napredovala na SIROVOJ HRANI. Zapamtimo da nema nikakvih „Bebi formula.“ **Ovo pročitaj i u budućnosti: RADI I ČINI MUDRO!** Ovdje su Dianine vlastite riječi: „Bio je lipanj 1966 kada sam bila trudna. To je bio moj prvi porođaj, zamislite tek u 33-oj godini. Još sam trebala ići u školu jedan mjesec da bi završila beskrajno studiranje. Odjednom mi se više nisu dopadale salate od povrća koje sam tako mnogo voljela, osjećala sam ih kao pijesak ustima - moja ishrana je potpuno poprimila novi način. U grubo govoreći to je izgledalo ovako: 1, 2 i 3 mjesec trudnoće najviše me je privlačio grejpfrut i svježe istucani lješnjaci koje sam jela tri puta dnevno. 4, 5 i 6 mjesec sam i dalje jela grejpfrut, ali i sve vrste voća. U rujnu je bilo mnogo divljih kupina, zatim sam jela šljive, kruške, jabuke. Sve je to bilo organski uzgajano bez kemikalija. Čitali smo da je čaj od malinovog lišća dobar za trudnoću, pa smo „posjetili naše susjede“ koji su imali polje malina, nabrali lišća, osušili i spremali. Od rujna pa do prvog ožujka svaki dan sam pila po pola litre tog čaja. Teško nam je bilo nabavljati mrkvu dobre kvalitete, ali mi smo je imali dovoljno za pravljenje pola litre važnog soka od mrkve koji sam pila svaki dan. Zbog iscrpljujuće školske godine osjećala sam da mi je potrebno u ishranu ubaciti neke dodatke. Tako sam svaki dan uzimala i sljedeće: 6 kelp tableta, 6 tableta prirodnog kalcija, 100 I. U. vitamina E, 2 čajne žličice ribljeg ulja jer u British Columbia u Canadi u to vrijeme nije bilo dovoljno sunca i prirodnog C vitamina u raznim količinama. Ako sam osjećala nedostatak vode u organizmu ja bih odmah uzimala ananas. Ako nije bilo ananasa uzimala bih nezaslađeni sok od ananasa i to je isto bilo dobro. Osjećala sam se tako odlično da za tih šest mjeseci nikada nisam išla kod doktora. Moji prijatelji su se zabrinuli i ja sam odlučila da posjetim doktora. Doktor se začudio jer nisam dobila na težini i da kako nije prisutna toksičnost kao i zbog bebinog zdravog jakog kucanja srca. On je bio pristalica prirodnog porođaja pa mu je bilo drago što sam se držala jednostavne i prirodne ishrane. Ja sam svakodnevno pješala. Odlazila sam na kurs prenatalnih vježbi za prirodni porođaj i svakodnevno vježbala uz kućanske poslove. Napokon, prvog ožujka je beba Eric skliznuo sa krikom u svijet. Imao je dugu crnu kosu. Kosa je bila predmet razgovora između doktora i sestara jer većina beba nije imala kosu. Eric nije imao bijelu mliječnu kožu. Na veliko čuđenje svih ja sam bila sposobna doći Erica. Iako je mlijeko ispočetka sporo teklo ja sam bila strpljiva i uskoro je bilo sve u redu premda su mi govorili da je mlijeko vodenasto i plavo. Bolnička hrana je bila više mrtva nego ona hrana koju sam ja prije koristila. Ja sam naručivala svaku živu hranu koja je bila na bolničkom meniju. Medicinske sestre su neprestano bile zabrinute zbog mog unošenja proteina pa su me svaka tri sata bombardirale sa velikom čašom pasteriziranog mlijeka. Ja sam to prolijevala u lavabo i umjesto toga pila vodu. Moj muž i sestra su mi svaki dan donosili oko litru svježe napravljenog sirovog soka od mrkve i vrećicu svježe istucanih lješnjaka da bi upotpunili moju mršavu ishranu. Dobila sam zdjelicu na suncu sušenog voća za što su mi rekli da je „opasno“ jer beba može dobiti dijareju. Ja nisam vidjela kako to može povrijediti mene ili bebu jer sam to jela već desetak godina, a beba je na tome upravo rasla devet mjeseci. Kako je prekrasno bilo kada sam se vratila kući u izobilje hrane koju sam voljela. Sa svom sirovom hranom koju sam jela (najmanje 60% od toga je bilo voće) Eric nije imao pražnjenje crijeva od kada se je rodio. Konačno je peti dan kod kuće imao normalnu malu stolicu bez dijareje i bez zatvora. Gdje je tako dugo bila stolica? Mi smo se čudili, ali to je bila činjenica. Ja sam mu htjela dati čišćenje, ali to ipak nisam učinila. Jednog dana smo pronašli neku staru knjigu o dojenju beba gdje je bilo napisano da se hrana ponekad rnože u potpunosti iskoristiti tako da beba nema pražnjenje crijeva i do sedam dana tako je sve išlo dok nije dobio prvu krutu hranu. U šestom mjesecu sam mu dala malo soka od mrkve, a krutu hranu tek nakon devet mjeseci. Dala sam mu veoma zrelu bananu i mali komadić

avokada i dobro to izgnječila. Nije trebalo čekati pet dana za pražnjenje crijeva, nakon nekoliko sati imao je stolicu punu crnih končića. Ja sam se prestrašila da to nisu gliste! Kada je došla doktorica odmah me je upitala što sam bebi dala jesti i ja sam joj objasnila. Ona se nasmijala i rekla da su te gliste celuloza iz banane. Do toga dana ja nisam vjerovala da meka banana sadrži mnogo celuloze! Eric je jeo samo te dvije hrane - bananu i avokado plus malo soka od mrkve sve do jedne godine starosti. Postepeno smo mu davali kašu od dobro namočenih sirovih šljiva, datula i bresaka obično uz dodatak avokada. Uskoro je imao dovoljno izmiksiranog svježeg sezonskog voća. Eric je sam birao hranu. Ponekad bi danima jeo samo jabuke, zatim avokado i tako dalje. On je volio i još voli da žvaće osušene listove morskih algi. Jedina vrsta mlijeka koju je dobivao je bilo od dojenja i to dvije i po godine. Sada pije sok od mrkve, bademovo mlijeko i nadamo se da ćemo mu uskoro davati sirovo kozje mlijeko. On nikada nije patio od nadutosti, natečenosti, prehlade i sluzavosti. Mnogi moji prijatelji hrane svoje bebe iz bočica. Kako njihove bebe nisu u mogućnosti da probave škrob, tako uvijek pate od neprekidnih prehlada, gripa, upala pluća, alergija i osipa. Možemo zahvaliti zakonima Prirode što smo izbjegli sve to pridržavajući se njenih oštrih zakona. Meni je trebalo više vremena za spavanje i nisam imala svoju uobičajnu ekstra energiju - ali sam umjesto toga imala sretnu i zadovoljnu bebu. Isto tako sam primjetila da se moj stomak nije vratio u prijašnje stanje sve dok nisam prestala dobiti. Sada je svibanj 1970 - Eric ima tri godine. Njegova ishrana se sastoji od sirovog i sušenog voća, svježeg sirovog povrća i njegovih sokova, sjemenja, orašastih plodova i meda. On je dobro mentano i fizički uravnotežen i pun energije i radoznalosti. Mnogo mogu zahvaliti doktor Walker-ovom Programu.

STVARI KOJE MORAMO IMATI NA UMU

1. BUDI STRPLJIV: U rekonstrukciji ili regeneraciji tijela prirodnim načinom je veoma važno imati na umu da prirodna hrana koja se uzima u obliku sokova od povrća može otpočeti sa generalnim - procesom čišćenja cijelog organizma. Ovo ponekad može biti, a ponekada jeste praćeno periodima bolova ili neugode u predjelima gdje se vrši pročišćavanje tijela. To ponekada može dovesti do osjećaja da je neko bolestan. Ni jedan trenutak ne smjemo osjećati da nas sokovi čine bolesnima ako su oni svježiji i uzeti isti dan kada su napravljeni. Nasuprot, moramo shvatiti da su otpočeli procesi čišćenja i liječenja, i što se takve smetnje prije počmu osjećati nakon uzimanja sokova tim bolje jer će oni prije proći. Što god pijemo više sokova prije će doći do oporavka. Kada smo u sumnji onda je bolje posavjetovati se sa doktorom koji se bavi i koji razumije Terapiju Sokovima. Ako doktor nije koristio sokove on ne može mnogo znati o njima i njihovom djelovanju. Osuđivati ili odbacivati svježe sirove sokove od povrća, a posebno sok od mrkve, jeste štetno u svakom pogledu i obliku, to znači pokazivati nedostatak znanja ili ne smijemo očekivati da će cjeloživotno nakupljanje otrova biti odstranjeno van tijela na neki misteriozni način preko noći. Za to je potrebno vrijeme.

2. BUDI TOLERANTAN: U novinama je jedan komičan pisac napisao da će sok od mrkve kožu obojati u žuto. To je zabluda i nepoznavanje tjelesnih funkcija što nekoga može uvjeriti u takvu glupost. To je apsurdno da će pigment mrkve ili špinata izaći kroz kožu i tako je obojiti. Kada god se dogodi da nakon pijenja sokova koža dobije izgled žute ili smeđe boje, to je samo pokazatelj da jetra izbacuje ustajalu žuč i druge otpadne materije kroz pore na koži, što je potpuno normalno. To je zbog velike količine otrova da eliminativni organi ne mogu sve odstranjivati i tu funkciju preuzima i koža - najveći eliminativni organ. Kada nastavimo sa pijenjem sokova to nestaje. Ponekada zbog previše vježbanja ili prekovremenog rada ili nedostatka spavanja, iako se osjećamo dobro može doći do takve boje. Poslije odmora ta boja nestaje. U svakom slučaju, jednom kada je tijelo redovnom upotrebom svježeg sirovog povrća i njihovih sokova, kao i sokova od voća pročistila i regenerirala tijelo, tada imamo odlično zdravlje i puni smo energije tako kritike neinformiranih kritičara na nas neće djelovati.

3. HIGIJENSKE MJERE: Ispravno održavanje i steriliziranje aparata u kojima se prave sokovi kao i posude koje se koristi u te svrhe je od velike važnosti. Sirovi sokovi od povrća su veoma lako

pokvarljivi i stoga se mora posebna pažnja pokloniti održavanju čistoće i njihovom pravljenju. Kada koristimo kućni aparat, tada kao i u tvornici sok se nikada ne smije praviti ako aparat nije prvo bio ispran hladnom vodom, a potom opran ključalom vodom odmah nakon upotrebe od prošlog puta. Nakon steriliziranja ključalom vodom treba isprati hladnom vodom prije upotrebe. Ponekada će se sok pokvariti usprkos najvećoj pažnji koju smo poklonili za steriliziranje. Ovo mora biti zbog toga jer je neko povrće bilo pokvareno te je zahvatilo cijeli iscjeđeni sok. Zbog toga je veoma važno dobro očistiti i oprati povrće prije upotrebe.

DETOKSIFIKACIJA - ODSTRANJIVANJE OTROVA

Vrhunska čistoća je prvi korak ka zdravom tijelu. Bilo kakva akumulacija ili ostatak mrtve materije ili otpada bilo koje vrste u nama će usporiti napredak u oporavljanju i ozdravljenju. Prirodni eliminativni organi su: pluća, pore na koži, bubrezi i crijeva. Znojenje je akcija znojnih žlijezda u odstranjivanju toksina koji su štetni po nas ako ostanu u tijelu. Bubrezi izlučuju proizvode hrane koja je prošla putem metabolizma i jetre u njih. Crijeva izbacuju otpadnu hranu već i otpadne materije poznate kao tjelesni otpadi, u obliku upotrebljenih stanica i tkiva tijela, što je rezultat naše fizičke i mentalne aktivnosti - koji ako se ne izbace dovode do toksemije ili acidoze, ostatak takvog tjelesnog otpada ima ozbiljnije posljedice po zdravlje nego što se pretpostavlja, i njegovo odstranjivanje je prvi korak ka znatnom napretku. Jedan efikasni metod za odstranjivanje takvog tjelesnog otpada brzo, posebno kod odraslih je sljedeći: (UPOZORENJE: Ne koristi ovu detoksifikaciju u slučaju upale slijepog crijeva ili sklonosti ka tom stanju). Prva stvar ujutro nakon ustajanja treba popiti 240 mililitra slane rastopine kao što je to na primjer Pluto Voda, ili mješavinu jedne čajne žličice glauberove soli (natrijev sulfat) u čašu od 240 mililitara tople ili hladne vode. Svrha te slane otopine nije da dovede do pražnjenja crijeva, što će ona svakako učiniti već da izvuče iz svakog dijela tijela otrovne materije ili tjelesni otpad ako on postoji, i odstrani ga putem crijeva. Ako se takva slana otopina ne može uzeti ili nabaviti onda koristimo Seidlitz prašak rastopljen u vodi i pijemo odmah nakon ustajanja i nakon svakih 15 minuta dok ne popijemo 6 mjera tog praška. Ova slana otopina djeluje na toksičnu limfu i otpad tijela kao magnet koji privlači metal. To se tada privlači u crijeva i izbacuje iz tijela kroz seriju pražnjenja crijeva. Izbačena količina može biti do jedne ili više litara. Ako se ništa ne učini da se nadomjesti taj gubitak u tijelu tada tijelo prirodno dehidrira do te mjere. Stoga taj toksični materijal nadomještamo pijenjem oko dvije litre sokova od citrusa koje svježe iscjedimo i razrjedimo sa dvije litre vode zbog bržeg upijanja u tijelo. Ovi sokovi od citrusa se pripremaju svježi u sljedećem omjeru: 4 velika ili 6 srednjih grejpfruta, 2 velika ili 3 srednja limuna i dovoljne količine soka od naranče da upotpuni količinu soka od 2 litre. Svemu tome dodamo 2 litre vode. Ovo pijemo nakon pola sata od uzimanja slane rastopine u čaši od 240 ml. svakih 20 ili 30 minuta dok ne popijemo cijelu količinu od dvije litre sokova razrjeđenih sa dvije litre vode (ukupno 4 litre). Cijeli dan se ne smije ništa jesti iako smo gladni navečer možemo uzeti naranču ili dvije ili sokove od grejpfruta ili naranče ili sok od celera. Prije nego idemo u krevet treba izvršiti klistiranje u klečećem stavu koristeći oko dvije litre vode nešto hladnije nego što je to mlaka voda u koju dodamo sok od jednog ili dva limuna. (O klistiranju pročitaj u ilustriranom poglavlju o tome u knjizi dr. Walker „Become Younger”). Mi koristimo cijev dužine oko 75 cm. koju podmažemo sa HR ili KY želeom (u vodi topivi biljni lubrikanti). (prim. prev. kako klistiranje izaziva naviku i neki ga eksperti ne preporučuju, a neki ljudi to ne vole raditi onda se isti efekt čišćenja može postići pijenjem oko dvije litre vode i serijom vježbi iz hatha yoge (preporučuje se vršiti vježbu jednom mjesečno, ime vježbe je sankhaprakšalana - pogledati u knjizi SATKARMA - šest jogističkih načina pročišćavanja od Swami Anandanand, prevedena 1982 u biblioteci Lotos, Zagreb), koja i predviđa izbacivanje vode iz crijeva i tako se vrši klistiranje, odstranjivanje otpadnih tvari putem crijeva). Svrha klistiranja jeste odstranjivanje otpadnih materija iz nabora crijeva koji tu mogu zaostati i koji se tokom noći za vrijeme spavanja mogu asimilirati u tijelo. Ovo čišćenje ponavljamo tri dana uzastopno. Tako će iz tijela biti odstranjeno oko tri litre otpadnih tvari i limfe i njih ćemo zamjeniti sa tri litre alkalnih sokova. To

će ubrzati realkalizaciju tijela. Sljedeći, četvrti dan počinjemo uzimati sokove od povrća kao i povrće i voće, sve sirovo. Ne trebamo se bez razloga uznemiravati ako se za vrijeme tog procesa detoksifikacije osjećamo slabi. Priroda koristi naše energije za čišćenje organizma, i uskoro nakon toga ćemo imati veću energiju i vitalnost kao rezultat čistijeg i zdravijeg tijela. (UPOZORENJE: Ako postoji i najmanje naginjanje ka upali slijepog crijeva, tada se ne smije upotrebljavati ovaj metod već samo vršiti klistiranje, dva ili tri puta tjedno.

SIROVI SOKOVI OD POVRĆA I VOĆA I NJIHOVA UPOTREBA ZA ODREĐENE BOLESTI

(Za djecu i adolescente koristiti u umjerenim količinama)

Da bi olakšali opis sokova koji su sa uspjehom bili korišteni za navedene bolesti, ovdje navodimo njihove kombinacije, brojevi koji su navedeni na kraju u slučaju svake bolesti će odgovarati formulama i njihovim brojevima koji se nalaze u listi kombinacijama na stranicama 58, 59, 60.

Za odrasle, najmanje pola litre dnevno jedne ili kombinacija sokova koji su navedeni je bilo korišteno u periodu od nekoliko tjedana da bi se ostvarili rezultati. Sokovi za svaku bolest su navedeni iz iskustva. Oni sokovi koji su se pokazali najefikasnijim njih smo masnije tiskali. Kada je moguće, najmanje pola litre svake kombinacije koja je tiskana tamnim brojevima je bila uzimana dnevno. Na primjer u slučaju ARTRITISA, najmanje pola litre formule 22 (grejpfrut), isto tako pola litre formule 61 (kombinacija mrkva-špinat) i najmanje pola litre formule br. 37 (kombinacija mrkva-celer), te br.6 (sok od celera). Ovo znači ukupno dvije litre dnevno, što je obično dalo rezultate u razumnom roku. Dodatak formule br. 50 se isto tako pokazao veoma korisnim (mrkva, repa i krastavac). Ovi sokovi su se uzimali tokom cijelog dana u razmaku od jedan do dva sata između svake kombinacije. Moramo se sjetiti da kombinacijom jednog ili više različitih sokova mijenjamo kemijsku kombinaciju svakog pojedinačnog soka, tako da će djelovanje cijele kombinacije biti potpuno različito nego djelovanje svakog soka pojedinačno. Zbog znanja o ispravnim kombinacijama bili smo u mogućnosti dobiti rezultate koji izgledaju nevjerovatni onima koji nemaju to iskustvo. U selekciji sokova i njihovih kombinacija koji su se pokazali najkorisnijim za pojedine bolesti i stanja, potrebno je proučiti osnovni uzrok i napasti ga da bi mogli odstraniti njegovo ispoljavanje. U slučaju artritisa, za koji smo dali različite formule, pronašli smo da je osnovni uzrok dugotrajna ogorčenost i nakupljanje anorganskog kalcija u hrskavici zglobova. Kako zahvaćeni zglobovi imaju magnetsku privlačnost za anorganske atome kalcija, njih krv taloži u njih umjesto u neke druge djelove tijela, kao što je slučaj kod hemoroida. Kod artritisa oni skrutnjavaju zglobove i ligamente, dok se kod hemoroida oni koaguliraju i formiraju krvna vlakna. U oba slučaja, jedenje hrane koja sadrži anorganski kalcij ne daje naslutiti što se eventualno događa. Jednom kada je taloženje otpočelo ono se s vremenom kumulativno povećava. Oticanje zglobova obično prati prvi znak, oštri kraći ili duži bol. Jedan od najefektnijih elemenata koji pomaže rastapanje tog anorganskog kalcija nalazi se u grejpfrutu, u njegovoj sadržini salicilne kiseline. Dakle, pola litre ili više soka od grejpfruta dnevno pomaže u rastvaranju nakupina strane materije. Konzervirani sokovi su se za ovu svrhu pokazali bezvrijednima. Ulje od Wintergreen-a (ukrasno grmlje koje ima bijelo, lijepo oblikovano cvijeće i jestive crvene bobice. Ulje sadrži methyl salicylate, originalno destilirano od lišća *Gaultheria procumbens* ali se sada obično pravi umjetno, koristi se u medicini za stavljanje obloga na bolne dijelove tijela i kao miris) ima eterična ulja koja se dobro upijaju i visoki postotak salicilne kiseline. Ono se obično koristi kao vanjsko sredstvo za ublažavanje bola koji obično prati čišćenje i regeneraciju hrskavice i zglobova. Rastvaranje anorganskog kalcija je samo prvi u naprednom liječenju. Ogorčenost je teško prepoznati i odstraniti je, ali je to prvi korak ka poboljšanju te situacije. Kalcij se mora odstraniti iz tijela, tako treba piti pola litre celerovog soka čija velika sadržina natrija pomaže da se kalcij održava u otopljenom obliku. Krv i limfa tu otpadnu materiju nosi u crijeva i da bi olakšali rad tog organa pijemo pola litre soka od mrkve i špinata. Ova kombinacija ishranjuje nerve i mišiće velikog i malog crijeva. Pola litre soka mrkve i celera dnevno pomaže obnavljanju i izgradnji hrskavice zglobova, eventualno pomažući da se vrate

u normalno stanje. Taj proces je obično bolan - nekada više, a nekada manje, ali mi smo vidjeli mnoge koji su prošli kroz to i s vremenom postali aktivniji nego prije. Za to je potrebna volja i suradnja svakoga tko je zainteresiran za dobrobit oboljelog - rezultati su bili potvrđeni. Vakcine, lijekovi, elektricitet i razni lijekovi za sve probleme su se pokazali nekorisni. Odstranjivanje bola ne odstranjuje uzrok. Ako ljudsko tijelo pati zbog kršenja prirodnih zakona koji se odnose na ishranu, tada čišćenje sistema od otpadnih materija i ishrana vitalnim organskim atomima u svježem povrću i voću, ne samo da može pomoći već i povratiti opadajuću energiju i vitalnost. Kada je takva ishrana uzeta u obliku svježih sirovih ispravno isceđenih sokova, rezultati su bili ubrzani i pospješeni jednom kada je iz svijesti odstranjena OGORČENOST.

TABLICA SA FORMULAMA

(Sastavio doktor Norman Walker u Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research. Sljedeće formule su date samo kao napomena od Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research za upotrebu sa specijalnim aparatima za sokove od povrća predstavljaju rezultat skupog istraživanja ove laboratorije u TERAPIJI SIROVIM SOKOVIMA OD POVRĆA.)

Veoma je važno da na umu imamo da su zadovoljavajući rezultati dobiveni upotrebom iz električnog trituratora i hidraulične prese. Takvi aparati skoro u potpunosti ekstrahiraju vitamine, minerale i druge vitalne elemente iz povrća i voća, kao i enzime, nego što je to ostvareno bilo kojim drugim metodom. Kada se sok pravi sa bilo kojim drugim ekstraktorom za sok pronađeno je da količinu soka treba povećati. Bez obzira na to, dokle je sok sirov i svjež, bolje je imati i takav sok nego nikakav. Mi pripadamo svijetu koji je viši od biljnog i životinjskog, imamo slobodnu volju i mogućnosti da to razvijemo. Ako čovjek nastoji da krši prirodne zakone, oni će ga slomiti ako kakvim slučajem providenja ne bude po mogućnosti spašen od uništenja. Naša osnovna svrha i cilj u životu je da stičemo sve veće znanje i da to naučimo inteligentno primjenjivati. Mi možemo poučavati Mudrost, ali ne možemo učiniti da netko to nauči. Ako je teško naučiti kako da dosegnemo i održavamo zdravlje i da to prakticiramo, onda je najlakše da se držimo puta najmanjeg otpora i da se grčevito nadamo da grob nije daleko. Bez obzira da li si proučavao ili ne anatomiju i fiziologiju funkcioniranja, uvijek je dobro da se obratiš doktoru koji ima osobno iskustvo sa sirovim sokovima od povrća da nadgleda tvoje stanje i da te posavjetuje. Ako si pažljivo proučio prethodne stranice, tada će ti tvoje vlastito uvjerenje i inteligencija pomoći da slijediš put Prirodnog Liječenja koji je drugima pomogao. Tamo gdje su navedeni samo pojedinačni sokovi tu prirodno nije potrebna formula za omjer. Tamo gdje broj formule nije naveden u ovim sljedećim formulama to su onda ti sokovi sami (nisu u *kombinaciji* sa drugim sokovima).

Formule omjera koje sada slijede sigurno pomažu.

1. Mrkva
2. Mrkva 210 mililitara, celer 120ml. peršin 60 ml. špinat 90 ml. (kalij-juha)
3. Repa i listovi
4. Kupusovi izdanci (pupčar - engleski *brussel sprout*)
5. Kupus
6. Celer
7. Krastavac
8. Maslačak
9. Endivija
10. Zeleni papar
11. Sok od jednog cijelog limuna (oko 100ml) i samljeveni hren ali se ne smije cjediti.
12. Zelena salata
13. Peršin
14. Rotkvica i listovi

15. Špinat

- 16. Mahune
- 17. Repa i listovi

18. Potočarka

- 19. Alfalfa
- 20. Jabuka
- 21. Kokosov orah
- 22. Grejpfrut
- 23. Limun

24. Naranča

25. Šipak

26. Mrkva 390 ml. repa 90 ml. koristi korjen i lišće

- 27. Mrkva 390 ml. jabuka 180 ml. repa 90 ml.
- 28. Mrkva 240 ml. repa 90 ml. celer 150 ml.
- 29. Mrkva 330 ml. repa 90 ml. kokosov orah 60 ml.
- 30. Mrkva 300 ml. repa 90 ml. krastavac 90 ml.
- 31. Mrkva 270 ml. repa 90 ml. zelena salata 90 ml.
- 32. Mrkva 210 ml. repa 90 ml. zelena salata 120 ml. repa 90 ml.

33. Mrkva 300 ml. repa 90 ml. špinat 90 ml.

- 34. Mrkva 330 ml. kupus 150 ml.
- 35. Mrkva 210 ml. kupus 120 ml. celer 150 ml.
- 36. Mrkva 240 ml. kupus 120 ml. zelena salata 120 ml.
- 37. Mrkva 270 ml. celer 210 ml. - ako se koriste listovi celera promjeni omjer mrkva 300 ml. i celer 180 ml.
- 38. Mrkva 270 ml. celer 150 ml. endivija 60 ml.
- 39. Mrkva 210 ml. celer 150 ml. zelena salata 120 ml.

40. Mrkva 270 ml. celer 150 ml. peršin 60 ml.

- 41. Mrkva 240 ml. celer 150 ml. rotkvice 90 ml.

42. Mrkva 210 ml. celer 150 ml. špinat 120 ml.

- 43. Mrkva 240 ml. celer 180 ml. repa 60 ml.
- 44. Mrkva 360 ml. krastavac 120 ml.

45. Mrkva 360 ml. maslačak 120 ml.

- 46. Mrkva 270 ml. maslačak 90 ml. zelna salata 120 ml.

47. Mrkva 300 ml. maslačak 90 ml. špinat 90 ml.

48. Mrkva 330 ml. maslačak 90 ml. repa 60 ml.

- 49. Mrkva 390 ml. endivija 90 ml.

50. Mrkva 210 ml. celer 150 ml. endivija 60 ml. peršin 60 ml.

- 51. Mrkva 360 ml. zeleni papar 120 ml.
- 52. Mrkva 300 ml. zelena salata 180 ml.
- 53. Mrkva 270 ml. zelena salata 120 ml. alfalfa 90 ml.
- 54. Mrkva 210 ml. zelena salata 150 ml. krastavac 120 ml.
- 55. Mrkva 240 ml. zelena salata 150 ml. špinat 90 ml.
- 56. Mrkva 270 ml. zelena salata 120 ml. mahune 90 ml.

57. Mrkva 180 ml. zelena salata 120 ml. mahune 90 ml. pupčar 90 ml.

- 58. Mrkva 300 ml. zelena salata 120 ml. repa 60 ml.

59. Mrkva 360 ml. peršin 120 ml.

- 60. Mrkva 360 ml. rotkvica 150 ml.

61. Mrkva 300 ml. špinat 180 ml.

- 62. Mrkva 240 ml. špinat 120 ml. repa 60 ml. potočarka 60 ml.

- 63. Mrkva 360 ml. repa 120 ml.

64. Mrkva 300 ml. repa 90 ml. potočarka 90 ml.
65. Mrkva 360 ml. potočarka 120 ml.
66. Mrkva 360 ml. alfalfa 120 ml.
67. Mrkva 270 ml. jabuka 210 ml.
68. Mrkva 390 ml. anis 210 ml.
69. Mrkva 390 ml. kokosov orah 90 ml.
70. Grejpfрут 180 ml. limun 90 ml. naranča 210 ml.
71. Mrkva 330 ml. naranča 150 ml.
72. Mrkva 330 ml. naranča 150 ml.
73. Mrkva 270 ml. repa 90 ml. šipak 120 ml.
74. Mrkva 210 ml. zelena salata 150 ml. šipak 120 ml.
75. Kupus 150 ml. celer 330 ml.
76. Celer 240 ml. krastavac 90 ml. peršin 60 ml. špinat 90 ml.
77. Celer 300 ml. krastavac 120 ml. repa 60 ml.
78. Celer 240 ml. maslačak 120 ml. špinat 120 ml.
79. Celer 330 ml. endivija 90 ml. peršin 60 ml.
80. Celer 210 ml. zelena salata 150 ml. špinat 120 ml.
81. Celer 300 ml. špinat 120 ml. peršin 60 ml.
82. Celer 360 ml. mahune 120 ml.
83. Izdanci kupusa (pupčar) 210 ml. mahune 270 ml.
84. Mrkva 180 ml. pupčar 150 ml. mahune 150 ml.
85. Mrkva 180 ml. šparoge 120 ml. zelena salata 150 ml.
86. Mrkva 240 ml. rotkvice 120 ml. potočarka 120 ml.
87. Mrkva 180 ml. pastinak 120 ml. krumpir 120 ml. potočarka 60 ml.

NAPOMENA: Kod repe, maslačka, rotkvice i cikle koristi korjen i listove.

- Kada pripremaš mrkvu otkini oko 2 cm. od zelenog prstena gdje započinje zeleno i otkini i baci lišće. Da bi odstranili sprejeve, herbicide itd. mi smo dobro ispirali povrće pod mlazom hladne vode, a ako je bilo potrebno koristili smo i četku. Sve trule i nezdrave djelove treba otkinuti i baciti.

BOLESTI I FORMULE

Određeni zakoni nalažu da je zarazne i infektivne bolesti potrebno liječiti pod liječničkim nadzorom. Kada je god moguće mi ćemo se obratiti doktoru koji je upoznat sa (dobrobitima koje nastaju vršenjem koloničkog irigiranja (klistiranja) i upotrebom svježih sirovih sokova od povrća, voća te sirove ishrane, umjesto lijekova, seruma i inekcija.

NAPOMENA: Nije legalno u bilo kojoj bolesti davati dijagnozu i prepisivati bilo što za bolest od bilo koga osim ovlaštenog doktora. Sljedeće bolesti i odgovarajuće formule su navedene kao vodič za one koji se bave profesijom liječenja da im posluži kao opća informacija. Iako se one zasnivaju na prošlom iskustvu one nisu namjenjene da se koriste kao upute. Ove formule su nastale kao rezultat obimnog istraživanja ovoga autora u kooperaciji sa doktorom R. D. Pope. Detaljna lista navedenih formula se nalazi na prethodnim stranicama pod brojevima.

ACIDOZA - Stanje zatrovanosti tijela, nastalo obično kao posljedica ostataka otpadnih materija u crijevima, prirodna posljedica ortodoksnog načina ishrane koja se obično sastoji od koncentriranih škrobova, šećera i mesa. Upotreba sode bikarbone da bi popravili to stanje nije ni mudra, a ni korisna, jer ta anorganska materija s vremenom može dospjeti u mozak i oštetiti ga. Ona se može ispoljiti kao srebreno sivi polumjesec u gornjem djelu iris a oka. Da bi ispravili stanje acidoze pročitaj poglavlje o soku od špinata. Acidoza isto tako može nastati zbog mentalnih poremećaja kao što su ogorčenost, zabrinutost, strah, ljubomora, frustracija itd. Prvi preduvjet da bi pomogli u ispravljanju ovog stanja jeste razvitak mirnog uma i treba naučiti kako da se OPUSTIMO! Broj formule, 61, 30.

U daljnjem tekstu masno tiskani brojevi su brojevi kombinacija sokova koji najbolje pomažu za liječenje dotičnih bolesti. Slabije tiskani brojevi imaju nešto slabije djelovanje, ali isto pomažu. Formule i količine se nalaze u tablici.

AKNE - prištići itd. To su nečistoće u tijelu koje se pokušavaju odstraniti putem kože. Jedno stanje ispoljavanja acidoze. Treba se suzdržati od upotrebe krema i melema, lijekova bilo koje vrste, ne izlagati se rendgenskim zrakama - umjesto toga koristiti prirodne metode da bi odstranili uzrok.

61, 1, 55 (u daljnjem tekstu brojevi formula).

ADISONOVA BOLEST - Posljedica nedostatka vitalno organskog natrija (uobičajeni uzrok) i općenito prevelika količina otpadnih materija u tijelu, što zahvaća adrenalne (nadbubrežne) žlijezde. Primanjem inekcija ekstrakata iz žlijezda mrtve stoke ne može se izlječiti ovo stanje. Vidjeli smo koliko ima koristi od sirove ishrane koja je bogata natrijem, a ima mali postotak kalija, za ovo je posebno korisna romanska salata. Pogledaj to poglavlje. **3, 6, 12, 25, 74, 80** (samo romanska salata).

ADENOIDI - Zapaljenje ili povećanje ždrijela, krajnika ili adenoidnog tkiva, zbog prevelike količine sluzi u organizmu i otpadnih materija u malom crijevu, kao i rezultat pijenja kravljeg mlijeka i jedenja - **previše škrobaste hrane i šećera.** 61, 1

ALBUMINURIA - Prisutnost albumina u urinu. **61, 30, 29, 1,** 40, 59

ALERGIJA - Fizička smetnja ili nadražnost zbog prevelikog ostatka otpadnih materija u organizmu u malim crijevima, kada se jede hrana to stvara miješanje otrova u tijelu i nadražuje. Na primjer, alergije na jagode, znači da to voće može pokrenuti otrove što se može ispoljavati ponekada kao osip. **61, 30, 1**

ANGINA PEKTORIS - mišićne srčane smetnje nastale kao rezultat nečistog krvožilnog sistema, kao i zbog pritiska gasa u crijevima. **61, 2, 30**

ANEMIJA - Nedostatak crvenih krvnih zrnaca ili materije koja boji krv crveno - nastaje kao posljedica dugotrajne navike jedenja hrane u kojoj su atomi kalcija i drugih materija bili devitalizirani, kao što su konzervirana hrana, škrob i pasterizirano mlijeko, korištenje ekstrakata jetre oralno ili inekcijama se smatralo kao izlječenje, ali kako ti ekstrakti oštećuju bubrege mnogi

bolesnici su prije ili kasnije dohili Bright-ovu bolest. **61, 68, 2, 28, 30**, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85
AFONIJA - Gubitak moći govora. **61, 1, 48**, 53

APOPLEKSIJA - Napad paralize, rezultat krvno pritiska u mozgu, uzrokovano nečistim krvožilnim sistemom, kao što je anorganski kalcij koji se unosi jedenjem prevelike količine hrane koja sadrži škrob u prijašnjim godinama. Stiskanje malih crijeva, i kao posljedica upijanje toksina je jedan od faktora koji pridonose bolesti. Vršenje klistiranja i pridržavanje striktno sirove ishrane te pijenje najmanje 1 litru soka se je pokazalo od velike vrijednosti. **61, 62, 2, 28**, 39

APENDIKS - UPALA SLIJEPOG CRIJEVA - nastaje kao rezultat prevelikog nakupljanja otpadnih materija u crijevima. Apendiks je žlijezda čije izlučevine teže da neutraliziraju preveliko zagađenje i djelovanje patogenih bakterija u velikom crijevu, što može imati štetni utjecaja na malo crijevo ili probavni sistem. Da bi sprječili operaciju, zadovoljavajući rezultati su bili dobiveni uz pomoć koloničkog irigiranja i klistiranjem u razmaku svakih 15 do 30 minuta sve dok eliminacijom otpadnih materija ne odstranimo opasnost i bol. Posavjetuj se sa doktorom koji je upoznat sa prirodnom svrhom zbog koje smo opskrbljeni sa ovom zaštitnom žlijezdom. **1, 2, 30, 61**

ARTERIJE, ARTERIOSKLEROZA itd. - Nedostatak organskog vitalnog kalcija i prevelika količina anorganskog kalcija u ishrani uzrokuje gubljenje elastičnosti krvnih žila i zgrušavanje krvi u venama. Anorganski kalcij pretvara elastične zidove krvnih sudova u krute sudove. Samo priroda može izliječiti ovo stanje, ali samo uz bezrezervnu suradnju žrtve. **61, 2, 80, 28, 55**

ARTRITIS - Nakupine anorganskog kalcija u hrskavici i zglobovima- uzrokovano jedenjem koncentriranih ugljikohidrata u prevelikoj mjeri. Pogledaj poglavlje koje govori o artritisu. **22, 61, 6, 37, 30**

ATLETSKA STOPALA - Gljivično oboljenje kože između nožnih prstiju nastaje kada su noge zatvorene u obući i kada ne mogu normalno disati i ventilirati se. Zbog nemogućnosti odstranjivanja kiselosti tu se nakupljaju kiseli toksini. Za njihovo odstranjivanje je potrebna što veća ventilacija. Nošenje sandala ima veliku vrijednost ne samo za to već i za cijelu anatomiju. **61, 30, 1**

ASTMA - Krajnja teškoća u disanju zbog nakupina sluzi u bronhijalnim prolazima. Žrtve koje su se pridržavale prirodnih principa nisu imale poteškoća u odstranjivanju posljedica jedenja i pijenja hrane koja stvara sluz. Kada se jednom u potpunosti odstrani astma, nju je veoma lako ponovo dobiti, jednostavno jedenjem mnogo bijelog kruha, mliječnih proizvoda i pijenjem velikih količina kravljeg mlijeka. Ustvari skoro bilo koja vrsta koncentriranih ugljikohidrata i mliječnih proizvoda, sira, itd. će ovog neprijatelja ponovo pozvati. Testovi na alergiju, razni lijekovi, ispitivanje krvi i pljuvačke i ispitivanje okoline je kao pravilo veoma korisno u pogoršavanju stvari. UZROK astme je prisustvo sluzi. Pročitaj poglavlje o hrenu.

ASTIGMATIZAM - Poremećaj vida zbog nesavršenog stanja oka, a nastaje kao posljedica nedostatka vitalno organskih atoma u ishrani optičkog sistema, treba naglasiti da prisustvo otpadnih materija u organima i žlijezdama direktno djeluje na oči. Jetra, žučni mjehur, gušterača, tiroidna žlijezda i debelo crijevo jesu žlijezde i organi čije nedjelotvorno obavljanje svojih funkcija ima direktnog utjecaja na bilo koji poremećaj u optičkom sistemu.

BOL U LEĐIMA - Za ovo mogu postojati mnogobrojni uzroci. Najsigurnija stvar je da posjetimo dobrog osteopta ili kiropraktičara koji razumije prirodne metode kao i mehaničko ispravljanje kičme. On će biti u mogućnosti da odredi zbog čega to proizlazi, da li zbog lumbaga, konstipacije ili kičmene ili lubanjske neprilagođenosti. **61, 30, 1, 2**

BOTULIZAM - Trovanje hranom nastaje zbog smrtonosnog gasa koji nastaje od klice botulinus, koja se postepeno ubija toplinom. To je smrtonosan otrov koji nastaje u konzervama kada zbog nedovoljnog zagrijavanja nisu ubijene te klice. On se isto tako nalazi u kobasicama, mesu i ribljim paštetama. Ako se dogodi trovanje pozovi doktora i obavijesti ga što si jeo. Svježi sirovi sokovi od povrća su namjenjeni kao živa hrana za žive ljude. **15, 66**

BRONHITIS - Upala bronhijalnih prolaza zbog prevelike količine sluzi. Ovo je jedno upozorenje prirode na preveliku količinu otpadnih materija u tijelu i ako se ne obaziremo na to upozorenje -

priroda može podignuti tjelesnu temperaturu do stanja groznice da bi sagorila taj otpad. Ako se i dalje ne obazire na ta upozorenja onda dolazi do nakupljanja klica i bakterija što dovodi do prehlada, gripe ili upale pluća. Žrtve ovih stanja su se veoma brzo oporavljale nakon koloničkih irigiranja i klistiranja te detoksifikacije. Pročitaj poglavlje o detoksifikaciji. **61, 45, 11, 30, 1, 37, 60, 41**

BURSITIS - nastaje zbog isušivanja sinovijalne lubrikativne tekućine u zglobovima. Jedenje avokada eventualno može pomoći da se povrati u normalno stanje. **86, 30, 61**

BOGINJE - MALE (VODENE KOZICE) - nastaju širenjem virusa u sluzi koja posebno nastaje od otpadaka nakon probave mlijeka i koncentriranih šećera i škroba. U nedostatku takve sredine virus prirodno ne može opstati, ali ako su djeca rasla na kravljem mlijeku, žitnim kašama, kruhu i pudingu tada se može samo očekivati da ti mikroskopsko sitni virusi - koji se moraju hraniti da bi živjeli - počinju da se razvijaju na takvom pogodnom tlu. Virus je živi patogeni mikroorganizam. Nijedna živuća stvar ne može da opstane bez hrane. Ako se virus malih boginja ne naseli na odgovarajuću sluz za njegovu ishranu tada će se na toj sluzi naseliti drugi virusi kojima odgovara kvalitet te sluzi kao hrana. To će dovesti do razvitka drugih dječijih bolesti. Ishrana sa škrobom, žitnim kašama i mlijekom je odlično tlo za klice, kao i razni melemi koji se često upotrebljavaju, oni te otrove opet ponovo vraćaju nazad u kožu, i tako u tijelo, da bi se ponovno pojavili na nekom drugom udaljenom mjestu, u nekom drugom obliku i imenu. Iridologijom (nauka dijagnoziranja putem irisa na očima - je ovo bilo bolje potvrđeno nego bilo kojom drugom laboratorijskom metodom). Isti tretman koji se tako djelotvorno koristio za prehladu je isto tako efikasan kod malih boginja. **61, 30, 1, 2**

BOGINJE - VELIKE - Prevelika količina otpadnih materija u tijelu što dovodi do razmnožavanja klica koje su odgovorne za nastanak te bolesti, koje poslije prvog razmnožavanja napuštaju tijelo putem pora na koži. Vakciniranje protiv ove bolesti ne donosi nikakav rezultat već kao što je poznato donosi opasnosti od naknadnih posljedica. Bilo je potvrđeno da je redovnim pimanjem vakcina putem inekcija sa preparatima od oboljelih životinja, više ljudi bilo oslabljeno na taj način, nego što ih je umrlo od bolesti. Unošenje vakcina u organizam još više stvara zagađenost tijela. Tijelo koje je čisto iznutra i izvana i koje se ispravno ishranjuje sa živom organskom hranom i svježim sirovim sokovima ne pomaže razvijanje te klice i stoga je imuno na ovu bolest. **61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55**

BUBREŽNI POREMEĆAJI - (Prevelika prisutnost mokraćne kiseline) Posljedica neispravne i nedovoljne eliminacije krajnjih produkata prevelikog korištenja mesa u ishrani. Vino, piva i likeri su glavni faktor bubrežnih smetnji. **30, 61, 40, 29, 59**

PIJESAK U BUEREZIMA - Anorganska materija, posebno kalij iz kruha i drugih koncentriranih škrobova, stvara pješćane izlučevine u bubrezima. **30, 40, 59, u čaši tople vode 23**

CIROZA JETRE - direktna posljedica preopterećenja jetre kao posljedica jedenja previše škroba, posebno bijelog brašna što dovodi da tkivo jetre otvrdnjava. **1, 61, 30**

CISTITIS - Upala mokraćnog mjehura. Pogledaj poremećaji mjehura. **30, 61, 40, 29, 51**

ČIREVI - pogledaj žučljivost.

DIJABETES - nemogućnost gušterače da metabolizira ugljikohidrate zbog prevelikog korištenja koncentriranog škroba i šećera u ishrani. Pročitaj poglavlje o mahunama u vezi izlučivanja inzulina. **61, 2, 57, 50, 40, 84, 55**

DIJAREJA (proljev) - Tekuća stolica. Obično priroda čisti debelo crijevo jer ti nisi u tome uspio kada si mogao to učiniti. **1, 2**

DIFTERIJA - bolest koja nastaje zbog razmnožavanja klica difterije obično u grlu i to najčešće nakon odstranjivanja krajnika. Plodno tlo za klice je nakupljanje tjelesnih otpadake zbog neispravne eliminacije iz tijela devitalizirane hrane, posebno škroba, koji začepljuje krvožilni sistem. Čisto tijelo i krvožilni sistem ne može zadržavati klice difterije. Zagađivanje tijela sa protuotrovom koji je poznat kao antitoksin i inektiranjem toga otrova u tijelo, očekivajući da uništi klice difterija, bez prethodnog prirodnog pročišćavanja i preventivnog ispravnog načina ishrane jeste nedostatak

elementarnog razumjevanja svrhe klica u prirodi. **61, 2, 40, 30, 47**

DIZINTERIJA - Tekućina se **prazni iz** crijeva kao rezultat nakupljene sluzi i drugih otpadnih materija. Kolonička irigiranja, i ponekada detoksifikacija (koja je već bila opisana) je od velike pomoći kada se pije dvije do tri litre svježih sokova dnevno. **6, 61, 30, 1**

DISPEPSIJA (Teška probava) - Slaba probava zbog prevelike kiselosti u probavnom traktu. **61, 1, 2, 30, 15**

DEGENERACIJA MASNOČA - Prevelika količina masnih stanica oko organa. **61, 15, 30, 42**

DJEČIJA PARALIZA - naziva se i Poliomyelitis. Nije tako ozbiljna i uobičajena bolest kao što se vjeruje. Virus koji izaziva ovu bolest ne može opstati u zdravom tkivu. Kada to jednom uzme maha tada je logično to izgledati uništavajući i odstranjujući iz tijela sve otpadne materije koje virusu omogućuju da preživi. Pročitaj poglavlje o detoksifikaciji. U svakom slučaju, preventiva leži u ispravnoj ishrani koja se sastoji od žive organske hrane koja nije bila kuhana ili prerađena. Da bi tijelo ponovo doveli u normalno stanje ovo je isto tako potrebno. Upotreba lijekova i inekcija oteže napredak jer stanice i tkiva ne mogu biti ishranjene do normalnog stanja. Ja vjerujem da se dječija paraliza najviše može izbjeći ako se iz ishrane izbacijo pasterizirano mlijeko, šećer, škrobovi, žitne kaše i meka pića (pića sa ugljičnim dioksidom (gazirana pića) i ovome se može pripisati glavni uzrok paralize. **61, 40, 32, 1, 2**

DEBLJINA - prevelika količina masnog tkiva nastaje kao posljedica neispravne kombinacije hrane i jedenjem prevelikih količina škroba i šećera. Ponekada zbog hormonalnih poremećaja. Prouči poglavlje o ŽLIJEZDAMA. Mi ovdje imamo interesantnu izjavu iz „Pavy on Food” o jednom slučaju. Nakon jedne godine što je čovjek Banting iz ishrane izbacijo sav škrob i mesnu hranu i sva alkoholna pića uključujući i pivo on je izgubio 20 kg na težini i 25 cm obujma sa stomka. Nakon 7 godina on je napisao: „Ja mogu svjesno potvrditi da nikada nisam tako dobro živio kao na novoj ishrani za koju sam prije mislio da je opasna i da može uništiti zdravlje, ja se osjećam mnogo bolje tjelesno i mentalno, molim da povjerujete da uzde svoga zdravlja i zadovoljstva držim u svojim vlastitim rukama.” **61, 30, 15, 34**

EKCEM - stanje upale kože zbog prevelike kiselosti limfnih žlijezda. Isto, eliminacija otpadnih materija putem pora na koži koje u stvari moraju da prolaze kroz bubrege i crijeva. Pročitaj poglavlje o žučljivosti. **61, 2, 30, 15**

ELENFATIAZA - upala i začepljenje limfnih žlijezda obično zbog prisustva anorganskih otpadnih materija u organizmu. **61, 30, 32, 40**

EMFIZEMA - (riječ znači „napuhati”) Stanje koje nastaje zbog prevelike količine zraka u tkivima, obično u plućima, ili prisustvo zraka ili plina u tkivima koja ne sadrže zrak. **87**

ENCEFALITIS - upala mozga rezultat poremećenog ili nezdravog stanja nervnog sistema. Korisno se pokazalo uzimanje tri puta dnevno (ujutro, popodne i navečer) 60 mililitara soka od peršina i navedeni sokovi zajedno sa klistiranjem. **61, 30, 40, 37**

ENUREZIS - Nekontrolirano mokrenje, obično zbog prisustva anorganske oksalne kiseline, kristala u bubrežima ili mjehuru. Pogledaj poglavlje o oksalnoj kiselini. **30, 40, 29**

EPILEPSIJA - nervni grčevi nastaju kao rezultat prevelike zatrovanosti i izgladnelosti nervnog sistema. To je ponekada uzrokovano prisustvom glista u crijevima. Jedan takav slučaj se dogodio djevojci od 26 godina. Nakon 28 dana svakodnevnog koloničkog irigiranja iz nje su izašle gliste u velikoj količini velike kao čovječja šaka. Nekoliko irigiranja nakon toga i njeni epileptički napadi se više nikada nisu ponovili. Ovo može biti slučajno ali takvi slučajevi su u potpunosti poučni. **61, 15, 2, 30, 40**

ERISIPELAS (VRBANAC) - Isto kao ekcema ali praćeno bolnom groznicom. Uzrok i jednog i drugog je isti. **61, 2, 30, 40**

GRČEVI - u probavnom predjelu. Bol zbog prisustva gasa uzrokovano neispravnom kombinacijom hrane. U mišićima - obično zbog prevelike količine mokraćne kiseline. **61, 30**

GLUHOĆA - često zbog prisustva sluzi u slušnim kanalima. Ponekada zbog lubanjskog pritiska na nerve i krvne žile koje imaju vezu sa slušnim sistemom. Lubanjsko podešavanje, poznato kao

kraniopatija, obično sređuje to stanje. **61, 11, 40, 41**

GROZNICA - ortodoksno dato ime za tjelesnu temperaturu koja raste iznad normale kada priroda pokušava da sagori otpadne materije u tijelu. Tamo gdje nema previše otpadnih materija i gdje su stanice tijela ispravno ishranjene nema potrebe za groznicom. Ponavljano klistiranje i detoksifikacija (pogledaj poglavlje o detoksifikaciji) se pokazalo začuđujuće dobrim u odstranjivanju stanja groznice u vrlo kratkom vremenu. **22, 23, 24**

GASTRITIS - smetnja zbog prevelikog gasa u sistemu nastaje kao posljedica neispravne kombinacije hrane. Svo brašno i šećer može voditi do gastritisa, a alkohol to može brže učiniti nego ovo oboje. Oštri začini kao papar, ocat, duhan itd. isto tako mogu biti odgovorni za to stanje. Sirova hrana fino gratana ili usitnjena što je moguće više se pokazala korisnijom nego kuhana hrana. **61, 15, 30**

GUŠAVOST - uvećanje tiroidne žlijezde zbog nedostatka organskog joda u ishrani. Korištenje kemijskog joda i kemijski pripremljenog kalijevog jodi - da je štetno za organizam jer su oni anorganski, i prije ili kasnije može dovesti do nakupljanja tih kemikalija koje mogu oštetiti tkiva u tijelu. Najbolji organski jod se nalazi u algama, morskim travama i kelpu. **61, 59, 2** (uz dodatak 1/4 čajne žličice kelpa u prahu, morske trave ili algi)

GONOREJA - Posljedica razmnožavanja gonokok klice zbog nečistog krvotoka i prisustva mrtve materije na kojoj se hrane klice u tijelu, obično se skupljaju u predjelu genitalija. Francuski doktori su pronašli da sandalovo ulje u topivim kapsulama ima odlično djelovanje za ozdravljenje.

61, 15, 30, 40, 76, 59

GLAVOBOLJA - bilo koja od 200 manifestacija koje pokazuju da je tijelo preopterećeno sa otpadnim materijama. Prirodno upozorenje da tijelo u potpunosti treba pročisti i tako uspostaviti ravnotežu krvi i odstraniti preveliki pritisak u predjelu glave. **61, 2, 30,** 55, 15

GROZNICA-VISOKA - abnormalno izlučivanje sluzi iz očiju, nosa i bronhija zbog prevelike upotrebe šećera, škroba i mlijeka. Uvidjeli smo da je konstruktivnije odbaciti hipodermičke injekcije nego se lišavati svježeg zraka. Pročitaj o astmi, isto važi za visoku groznicu. 61,11, 30, 40, 15, 50, 41

GRIPA - uzrokovana zbog velike količine otpadnih materija u organizmu na kojima se hrane i razmnožavaju patogene bakterije. Obično utječu na zračne prolaze, a udruženo je sa groznicom, nervozom i velikom slabošću. **61, 11, 2, 30,** 41, 55

GNOJNA ANGINA (Kinsi) - upala grla zbog zagađenosti tijela, kada se formiraju otekline, to znači da se otpadne materije nakupljaju u predjelu krajnika. Ovo se zadovoljavajuće odstranjuje detoksifikacijom. **61, 30, 2, 1**

HALITOZA - ova riječ znači „neugodan zadah.“ Nastaje zbog zaostatka fermentirane i zagađene hrane u tijelu. Propadanje zubiju i infekcija tkiva je čista slučajnost koja se podudara sa gore nevedenim. Nastaje zbog ostatka otpadnih tvari. Detoksifikacija odstranjuje te otpadne materije.

61

HEMOROIDI - koagulacija krvnih tvari u mrtvim završecima krvnih žila u donjem djelu rektuma kao posljedica jedenja previše kruha i druge škrobaste hrane. Njihovo odstranjivanje putem električne igle je odličan sport za sve osim za pacijenta. Njihovo pojavljivanje je prije ili kasnije neizbježno nakon odstranjivanja, tako dugo dok se sam uzrok - otpadne materije u krvotoku ne odstrane. **62, 61, 2**

HERNIJA - Ispadanje bilo kojeg unutrašnjeg organa ili njegovog dijela iz normalne pozicije, zbog nedostatka čvrstoće u okolnim membranama (dijafragma i mišićima). 61, 1, 2, 15, 30

HODKINGSOVA BOLEST - širenje limfnih žlijezda i krajnika direktno povezano sa poremećajem slezene, zbog nedostatka ili neuravnotežene ishrane. Skoro da nema nikakve nade korištenje x-zraka ili radija za konačne efekte jer su oni iznad čovjekove kontrole, kao i radioaktivni materijali. Detoksifikacija, ispravna i uravnotežena ishrana od sirove hrane i neophodni svježi sokovi daju zadovoljavajuće rezultate. **61, 27, 29, 46**

IMPOTENCIJA - nesposobnost u razmnožavajućoj mogućnosti u seksualnom aktu. **15, 1, 30,** 27, 40, 31, 59

JETRA - POREMEĆAJI - posljedica jedenja prevelike količine devitalizirane hrane, koncentriranog

škroba, šećera, masnoća i mesa. Pivo, vino i likeri su isto prvenstveni uzroci, tom stanju. 30, 61, 1, 29, 40, 46

KRVNI PRITISAK: VISOKI - posljedica nečistoće krvožilnog sistema. Jedini način na koji nečistoće mogu dospjeti u krvotok jeste na sljedeće načine: **1. hipodermičkim inekcijama i lijekovima, uzete kao lijek ili drugim načinom., 2. taloženjem anorganskih atoma u krvotoku iz kuhane i prerađene hrane, posebno koncentrirani škrobovi i šećer i 3. zaostacima otpadnih materija u eliminativnim organima i kanalima.** Pojavljivanje visokog krvnog pritiska u porodici nije posljedica nasljednosti kao što se pretpostavlja, sve dok u obzir ne uzmemo degenerirano stanje majčinog krvotoka (zbog jedenja anorganske hrane) kao njen nasljedni poklon svome djetetu. Jedina nasljedna osobina jeste vrsta hrane koju je porodica kao naviku uživala, ako sadrži preveliku količinu kuhane hrane i koncentriranih ugljikohidrata, tada je potpuno prirodno da će se ti nedostaci u ishrani najviše ispoljiti, možda i kod članova cijele porodice. **61, 2, 30, 15**

NISKI KRVNI PRITISAK - pretežno zbog nedostatka u ishrani i posljedice jedenja previše kuhane i prerađene hrane, u svakom slučaju kao pravilo nedostatak svježih sirovih sokova od povrća koji se efikasno koriste za obnavljanje krvnih zrnaca. Jedan veoma ozbiljni faktor koji tome pridonosi je nedostatak ispravnog i dovoljnog odmora. Svaki sat spavanja poslije 10 sati navečer je vrijedniji nego dva sata spavanja ujutro. Pušenje i alkohol imaju velikog utjecaja na visoki i niski krvni pritisak. **61, 2, 30, 1, 29, 15**

KATALEPSIJA - mišićna ukočenost nastala zbog neispravne ishranjenosti nerava. **61, 2, 40, 30**

KATARAKT - neproziran film koji pluta nad kristalnom lećom oka nastaje zbog nedostatka ispravne ishrane optičkih nerava i mišića. Dok se kirurškom operacijom postiže privremena korist, nema dvojbe da priroda može učiniti bolji rad za dobrobit (trajnu) nego što to može učiniti najvještiji čovjek, s tim da oboljeli srčano surađuje. Pročitaj poglavlje o soku od endivije. 61, 50, 1, 40, 30

KATARH - Veliko curenje iz sluznih membrana zbog nemogućnosti da tijelo ispravno asimilira mlijeko i koncentrirane škrobove. **61, 11, 30, 41, 60**

KOLIK - NADUTOST - bol zbog gasa u predjelu stomaka obično zbog neispravne kombinacije hrane, i zbog ostatka otpadnih materija u sistemu. Bebe koje su rasle na sirovoj hrani i sokovima rijetko imaju problema sa nadutošću. Klistiranje donosi više ili manje trenutno olakšanje. 61, 30

KOLITIS - upala debelog crijeva zbog konstipacije, i zbog mentalne ili organske nervoze, koja naravno dovodi do poremaćaja probavnog sistema. Glavni uzrok obično može biti u nedostatku organsko žive hrane za ispravno funkcioniranje debelog crijeva. (pročitaj poglavlje o oksalnoj kiselini i špinatu). Kuhana hrana se sastoji od mrtvih atoma koji ne mogu ishraniti ni jednu stanicu ni tkivo tijela. Hladna mlačenica je bila upotrebljavana da se odstrani upaljeno tkivo dok se ne pređe na ispravno pripremljenu sirovu ishranu. Kako se to koristi u hitnom slučaju treba se razborito koristiti. Bilo je pronađeno da kuhana hrana, umjesto da pomogne u uspostavljanju normalnog stanja ima suprotni efekt. Fino gratane mrkve i drugo povrće i voće slično pripremljeno, sve sirovo, je bilo od velike pomoći kada su se tome dodali ispravno napravljeni svježi sokovi. Kako su mineralna ulja anorganska, ona sprečavaju svaki pokušaj popravljivanja tog stanja, a lijekovi su škodljivi. Često klistiranje se potvrdilo veoma korisnim. Oni koji ne vole klistiranje su oni kojima je ono potrebno, a nisu dovoljno o tome obavješteni. Strah da to stvara naviku se zasniva na nedostatku znanja. Čistoća bilo vanjska ili unutrašnja - nikada nije škodljiva. 61, 30, 1

KONJUKTIVITIS - upala membrana na očima. **61, 50, 1, 59**

KONSTIPACIJA - debelo crijevo ispunjeno otrovima, nastaje zbog nedostatka koordinacije u nervnim i mišićnim funkcijama debelog crijeva i crijeva zbog prevelike upotrebe devitalizirane hrane, što dovodi do lijenosti crijevnih pokreta. Dobro pročitaj poglavlja o špinatu i oksalnoj kiselini. 61, 30, 15, 1

KORONARNA TROMBOZA - pogledaj tromboza. 11, 61, 30

KAŠALJ - nastaje kada tijelo pokušava da rasprši i odstrani sluz u disajnim prolazima. Lijekovi za kašalj samo dovode do budućeg kašlja i služi samo lakovjernima. Pročitaj poglavlje o prehladi.

Grgljanje limunovog soka, koncentriranog ili razrijeđenog, je pomoglo olakšati iskašljavanje.

KOSTI - PROPADANJE - raspadanje zbog nedostatka organskih živih atoma, koštanog tkiva zbog prevelike upotrebe mlijeka i koncentriranog škroba i šećera u ishrani. 61, 48, 55, 46, 1

KOSTOBOLJA - upala zglobova i ligamenata zbog prevelike količine rnasti u ishrani. Isto zbog prevelike upotrebe alkohola i drugih stimulanata. Kostobolja i reumatizam su skoro identični. 61, 2, 30, 29, 15, 40, 59

KOSA - pročitaj poglavlje o alfalfa soku. **53, 66**

LUDILO - poremećaj u mentalnom nervnom sistemu zbog prevelike količine otrova u tijelu i nedovoljne organske ishrane. Još veći faktor koji pridodnosi ovome je preveliki mentalni pritisak koji nastaje iz straha, ogorčenja i sličnih poremećaja. 61, 37, 30, 1, 15, 2, 40, 59

LARINGITIS - upala larinksa zbog prisustva mrtve materije u tijelu. 61, 1, 30, 15

LEUKEMIJA - preveliko i ubrzano povećanje bijelih krvnih stanica, što uzrokuje smanjenje crvenih krvnih stanica, a što je posljedica nedovoljne količine organskih atoma u ishrani - previše kuhane hrane, škroba, šećera i mesa, a, nedovoljno svježih sokova od povrća i voća. **1, 26, 48, 53**

LEUKOREA - preveliko stvaranje ili nakupljanje sluzi u genitalnim organima i prolazima kod žene. 61, 11, 30, 2, 40, 41, 60, 59

MELANHOLIJA - zagađeno stanje tijela i pothranjenost nervnog sistema što dovodi do mrzovoljnosti. Nedostatak samopouzdanja. **61, 7, 2, 30, 15, 37**

MIGRENA - nečist krvotok i neispravno ishranjeni nervni centri što uzokuje jaki bol obično na jednoj strani glave stvara depresiju i tupost. **61, 2, 30, 15, 47, 37**

MJEHUR - **POREMEĆAJI** - KAMENAC - kuhane masnoće i pržena hrana su uobičajeni uzrok poremećaja mjehura. Pogledaj žučljivost. Žučni kamenac i pjesak je nakuljanje anorganskog kalcija i drugih anorganskih materija u žučnom mjehuru zbog toga što ih sistem ne može asimilirati. Sav kruh, škrob i žitne kaše i prerađeni proizvodi sadrže mnogo anorganskih materija, jedenje te hrane dovodi do velikog taloženja pijeska i kamenaca. Sok od jednog limuna u čaši vruće vode, bez zaslađivanja, uzet nekoliko puta na dan 3 ili 4 tjedna pomaže u rastvaranju tih kamenaca, dok se ovdje navedeni sokovi u isto vrijeme koriste svaki dan. Priroda nije namjenila da se čovjekov žučni mjehur odstrani operacijom. Žučni mjehur je veoma važan za rad jetre. Naše tijelo pripada nama, i ako zbog neznanja o njegovim funkcijama dopustimo da se podvrgnemo operaciji, tada varamo sami sebe. 30, 61, 40, 29, 23

MALARIJA-GROZNICA - patološki rezultat nečistog krvotoka i prevelika količina mrtve materije u tijelu dok se nalazimo u zagađenoj atmosferi ili nečistom zraku, to omogućava životinjskim parazitima, klicama i bakterijama da se razmnožavaju i dospiju u organizam. Kada je u organizam bio unošen kinin atabrin ili drugi lijekovi, tada treba napraviti detoksifikaciju (poglavlje o detoksifikaciji) onoliko puta koliko je potrebno da bi se tijelo oslobodilo tih lijekova. 61, 11, 1, 30, 41, 15

MASTOIDITIS - posljedica skupljanja sluzi u mastoidnom predjelu lobanje blizu uha što dovodi do upale. To se na najbolji način stvara ako djecu hranimo sa mnogo kravljeg mlijeka, posebno pasteriziranog, mnogo bijelog kruha, žitnih kaša, kolača i hrane od brašna. Najbolji način da se to spriječi, jeste da odbacimo tu hranu. Pogledaj poglavlje o prehladi. 61, 32, 2

MENINGITIS - prisustvo meningokokus klice u organizmu zbog nakupljanja otpadnih materija na kojima te klice dobro napreduju. Kada je tijelo zdravo klica nestaje zbog nedostatka hrane ili izlazi iz organizma bez da na njega djeluje. **61, 30, 2, 1**

BOLNA MENOPAUSA - kazna koju žena plaća za pola životnog vijeka (40 do 50 godine), jedenja škodljive, uništavajuće hrane, koja nije uspjela ishraniti krv i u stvari svaki dio tijela da se ono može neprekidno i brzo obnavljati. 61, 32, 73, 30, 2

MENSTRUACIJA - proučavanje karte endokrinih žlijezda o kojoj je već rečeno može otkriti jedan ili više osnovnih uzroka za poremećaje u vezi ovoga. (pogledati poglavlje o žlijezdama) **61, 59, 30, 68, 2**

MULTIPLA SKLEROZA - degenerativno stanje nervnog sistema zbog izglednjelosti nervnog i

cerebralno-kičmenog tkiva i stanica. Ova bolest najviše nastaje zbog destruktivnih efekata škroba koji se koristi u ljudskoj ishrani. U mojim 50-to godišnjim promatranjima, nikada nije došlo do trajnog poboljšanja sve dok je pacijentu dopušteno da jede kruh, žitne kaše i drugu škrobastu hranu. Mnogi ljudi su se postepeno oporavili nakon što su iz ishrane izbacili tu hranu i meso i umjesto toga jeli pretežno sirovo voće i povrće, pijući dnevno najmanje 3 litre sirovih sokova i čestim koloničkim irigiranjem. Najveća opasnost kod ove bolesti dolazi zbog ne provođenja ovog prorama neprekidno što dovodi do daljnjih komplikacija. **61, 40, 59, 2, 1**

NOĆNO MOKRENJE U KREKET - ova navika kod djece treba da nestane za vrijeme prve ili druge godine. Kada se to nastavi i dalje tada treba davati mnogo tekućine u toku cijelog dana sve do 4 sata popodne. Poslije tog vremena se više ne smije davati tekućina. Promatraj točno kada se mokrenje događa i dijete sljedeće noći probudi 10 do 20 minuta prije tog vremena i nastavi sa time dok dijete počne djelovati normalno samo po sebi. Kuhana rabarbara i špinat je možda najbolja hrana koja produžuje noćno mokrenje u krevet, jer kristali anorganske oksalne kiseline mogu nadraživati bubrege tako da oni postaju preaktivni. **30**

NERVNI SISTEM - poremećaji u centralnom nervnom sistemu korea ili St. Vitus Dance: detoksifikacija je prvi korak koji daje odlične rezultate uz koju se treba provoditi potpuno sirova ishrana od svježeg voća, povrća i oraha. 61, 2, 30, 40

NERVOZA - nadraženost određenog nervnog centra zbog nedostatka organskih lužina. 61, 37, 30, 40, 15

NEURALGIJA - jaki bol u predjelu živca koji je bio neispravno hranjen. **61, 37, 30, 40**

NEURASTENIJA - funkcionalni pritisak nervnog sistema zbog nedovoljne ishranjenosti, što se ispoljava kao posljedica dugotrajne nervne napetosti, zabrinutosti, tjeskobe ili preopterećenosti prevelikim radom. **61, 37, 2, 30, 40, 55**

NESANICA - nemogućnost spravanja kao posljedica nervne napetosti ili prevelike kiselosti u organizmu. 61, 37, 30 22

NEURITIS - obično posljedica kristala mokraćne kiseline koji pritišću mišiće i nerve, uzrokujući jaki bol. Jedenje mesa je glavni uzrok prisustva prevelike količine mokraćne kiseline u mišićima, što se eventualno kristalizira. **25, 30, 61, 40**

NETRITIS - upala bubrega obično nastaje zbog prevelikog zadržavanja kiseline. (pročitaj poglavlje o proteinima u mojoj knjizi DIET SALAD SUGGESTIONS). 30, 61, 40, **29, 59**

NIMFOMANIJA - abnormalni seksualni apetit kod žena nastaje kao posljedica prevelike upotrebe, začina, alkohola, pušenja ili neispravne kombinacije hrane. Ponekad zbog funkcionalnih poremećaja i fizičkih abnormalnosti organa, a što se vrlo lako može ispraviti. **61, 2, 30, 15, 29, 40**

NEPLODNOST - stanje koje ponekad nastaje zbog funkcionalne dezorganizacije organizma. Kao opće pravilo to je zbog nedostatka organskih atoma u ishrani u prijašnjim godinama, i istovremeno nakupljanje otpadnih tvari u organizmu. 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48

OČNI POREMEĆAJI - pogledaj poglavlje o soku od endivije. 1, 61, 50

OSPICE - klice i bakterije izlaze iz tijela putem kože. Jedna od metoda prirode pročišćavanja sistema, posebno u djetinjstvu. **61, 6, 30, 1, 47**

ORHITIS - upala testisa zbog velike količine mrtve materije u tijelu, i ponekada zbog prevelikog rada, opterećenja. **30, 61, 40, 25, 37, 59**

OSTEOMIJELITIS - oslabljenost strukture kostiju, obično praćeno curenjem gnoja. Kosti kao i svaki drugi dio tijela treba živu, organsku ishranu. Bez toga stanice izgledaju, otpadne materije se nakupljaju i cijela struktura slabi. 1, 61, 48, 30, 43

OKSIDACIJA - (niska) nedostatak asimilacije kisika zbog nedostatka dovoljne količine organskog željeza u sistemu. 61, 30, 37, 46, 55

PECKANJE KOŽE - gnojne rane uzrokovane zbog nečistoće krvotoka što dovodi do bakterijske infekcije putem znojnih žlijezda ili folekula kose. Upotreba sulfatnih ili drugih lijekova može imati opasne posljedice. To nije upala kože, već otpadne materije koje tijelo ne može izbaciti putem drugih eliminativnih organa i kanala, bilo zbog toga što su oni začepljeni otpadnim materijama ili

zato što su postali neaktivni zbog nedostatka ispravne ishrane i nepažnje. Kada tijelo ne uspijeva da otpadne materije eliminiira kroz glavne eliminativne organe, tada u pomoć poziva najveći eliminativni sistem, a to je koža i pore. 61, 30, 55

PREHLADA - isto kao i katarh ali u nešto slabijem obliku. Koloničko irigiranje ili klistiranje se pokazalo osnovnom korišću za odstranjivanje prehlade. Kada je moguće, trodnevna detoksifikacija donosi začuđujuće rezultate. Pročitaj o detoksifikaciji. Jednom kada smo prošli kroz brižljivo pročišćavanje organizma i prešli na ishranu koja ne stvara sluz, svježe povrće i voće (pogledaj knjigu DIET SALAD SUGGESTIONS od dr. N.W. Walker) i uz to dodali dovoljno svježih sokova tada je uzrok odstranjen. Vakcine, lijekovi i hipodermičke inekcije su veoma unosne za one koji ih prodaju i preporučuju. Postoji mogućnost da neke osobe čak ne znaju da od takvih lijekova nema skoro nikakve konačne koristi. Ponovo pročitaj poglavlje Oh, ti si prehladen. **61, 11, 30, 41**, 60, 23 (u toploj vodi)

PROBAVA LOŠA - posljedica neispravne kombinacije hrane. Nastaje isto kada se jede pod stresom i napetošću, strahom i tjeskobom. **23** (u čaši tople vode) **61, 1, 30, 15**

PARALIZA - gubitak moći kontrole ili koordinacije voljno i nevoljno pokretanih mišića, zbog izgladnelosti nervnih centara. 61, 40, 30, 6

PAREZA - funkcionalna nemogućnost koordinacije cerebralnih nerava, zbog nedostatka ispravne organske ishrane. **61, 2, 40, 30**, 6, 47

PERITONITIS - upala opni u trbušnoj šupljini. 61, 2, 30

PLEBITIS - upala vena zbog prisustva velike količine škrob-kalcija i nesklada u tijelu. 61, 2, 30

PLEUROZA - upala porebrice zbog neispravne eliminacije nezdravih materija iz tijela, obično praćeno groznicom i bolnim disanjem. 30, 61, 40

PLUĆA (PNEUMONIA) - upala plućnog tkiva zbog prisustva abnormalnih količina sluzi i drugih nezdravih materija u organizmu, rezultat pijenja mlijeka i prekomjerna upotreba škroba i šećera. 61, 30, 11, 41

POLIO - pogledaj dječija paraliza.

PROLAPSUS - ispadanje organa iz svog normalnog položaja zbog gubitka čvrstoće nervnog i mišićnog sistema i kao posljedice neispravne ishrane. 61, 2, 30, 40, 15

PSORIJAZA - grupa ili kolonija klica koje se hrane na nezdravoj materiji i tjelesnom otpadu u organizmu pokušavajući napustiti tijelo kroz kožu, i tako stvara nadraživanje. 61, 30, 15, 1, 2

PROSTATA - (**POREMEĆAJI**) posljedica neumjerenosti ili nedostatak vitalne žive ishrane u prethodnim godinama. 23, 30, 61, 1, 85

PIJELITIS - upala u predjelu pelvisa (zdjelice) ili bubrega obično zbog prekomjerne količine mokraćne kiseline u sistemu. 30, 61, 1, 40, 29, 28, 59

PIOREJA - upala desni i ispadanje zubi zbog prevelike količine mokraćne kiseline u tijelu, i nedostatak organske hrane. 61, 1, 2, 30

PIROZA - (žarenje srca) laki osjećaj žarenja zbog prisustva prevelike količine mokraćne kiseline ili drugih nezdravih materija, posljedica fermentacije i zagađenje zbog neispravne kombinacije hrane. 30, 61, 29, 40, 59

PROŠIRENE VENE - posljedica ishrane bogate koncentriranim škrobovima i šećerom koji uzrokuju stvaranje naslaga vapnenca na zidovima strukture vena. 61, 2, 30, 62, 15

RAHITIS - nedostatak organskog kalcija i drugih elemenata što dovodi do deformacija, omekšavanja ili elastičnih kostiju. 61, 1, 48, 37, 6, 30, 46

RENALNI KALKULUS (BUBREŽNI KAMENAC) - anorganska materija, posebno, kalcij u koncentriranom škrobu, stvara skrućivanje u bubrezima. (u čaši tople vode) 30, 61, 40, 29, 28, 59, 23

REUMATIZAM - meso i mesni proizvodi bilo koje vrste ne mogu biti probavljeni bez nakupljanja prevelike količine mokraćne kiseline u organizam. (pročitaj poglavlje o soku od mrkve, repe i krastavca). Ostajući u tijelu ta se mokraćna kiselina upija u mišiće i prije ili kasnije se kristalizira. Oštri kristali mokraćne kiseline uzrokuju bol kod reumatizma. (pročitaj poglavlje o proteinima u knjizi DIET SALAD SUGGESTIONS). 23, 30, 61

RINITIS - upala nosnih membrana uglavnom zbog prisustva prevelike količine sluzi u šupljinama sinusa. 61, 30, 40, 11

SLJEPILO - pogledaj katarakt i pročitaj poglavlje o soku od endivije.

SCIATIKA - upala išijalnog živca ili okolnih mišića obično zbog prevelike količine mokraćne kiseline u sistemu. 30, 61, 40, 28, 29, 59

SKLEROZA - otvrdnjavanje bilo kojeg tkiva u tijelu. (pogledaj multipla skleroza). 61, 62, 32, 30

SRČANE SMETNJE - obično nastaju zbog začepjenosti krvnih žila koje zbog toga opterećuju rad srca. Srce je veliko kao šaka i teži oko 30 grama, ali zato pumpa oko 180 mililitara krvi svaki puta kada se skuplja. Ovo ne izgleda mnogo, ali to je ukupno oko 20,000 litara krvi svaka 24 sata u normalnom stanju. Pod stresom i do 200,000 litara krvi za 24 sata. To je ogromna količina za jedan prosječni ljudski vijek. Ni jedan aparat koji je napravio čovjek ne može iz minuta do minuta raditi tako kao srce ako ga ne obnavljamo i ne popravljamo. Istu takvu njegu moramo pokloniti srcu i svim dijelovima tijela ako želimo da nas ono služi. Sve što god pokupi u sistemu krv nosi u srce. Tako se molekule škroba iz kruha i brašna mogu taložiti u krvotoku. Takav škrob nije topiv u vodi. U takvom stanju to stvara preveliki napor na mehanizam pumpanja krvi u srcu i dolazi do poremećaja. Pritisak zbog gasa u predjelu lijeve strane žučnog pregiba isto tako pridonosi stvaranju srčanih smetnji. Moja FOOT RELAXATION CHART je pomogla mnogim studentima u takvom stanju. 61, 2, 30

SVRAB - neugodno stanje uzrokovano određenim klicama ili bakterijama koje pokušavaju napustiti tijelo putem pora na koži, što dovodi do stvaranja prištića i praćeno je jakim svrabom. 61, 30, 15, 1

SKORBUT - posljedica neispravne i neuravnotežene ishrane sa nedovoljnom organskom ishranom. 61, 15, 2, 30,

SINUSI - poremećaji obično nastaju zbog prevelike količine sluzi koja nastaje zbog prekomjerne upotrebe mlijeka i često škroba i šećera. 61, 11, 30, 1

SEKSUALNE BOLESTI - Zbog pretjeranog uživanja što dovodi do upala i slabljenja organa zbog nedovoljne ishranjenosti organskom hranom, i tako nastaju poremećaji u funkcioniranju, plus prisustvo nezdrave materije izaziva razmnožavanje klica i infekcije. 61, 30, 2, 15, 40, 29, 28

SIFILIS - prisustvo spirohete palide klice u tijelu kada ta klica pronađe pravu podlogu otpadnih materija na kojoj se može hraniti i razmnožavati. 61, 30, 66, 51, 46

TIPOID - stanje uslijed nedostatka nekih organskih elemenata u tijelu, dopušta razmnožavanje klica što uzrokuje mezenteričku groznicu. 61, 30, 28, 1, 37

TOKSEMIJA - zatrovanost bilo kao posljedica nedovoljnog odstranjivanja tjelesnog otpada ili krajnjih produkata metabolizma ili probave što stvara prekiselo stanje. 61, 30, 37, 15, 40

TONZILITIS - posljedica prevelikog rada krajnika što dovodi do upale. Krajnici su prva linija obrane i njihova funkcija je sprečavanje ulaska prevelike armije klica u tijelo kada se otpadne materije u tijelu prebrzo nakupljaju po mom mišljenju odstranjivanje krajnika je slično kastraciji. To isto tako utječe na ličnost često pretvarajući dijete ili odraslog u osobu sličnu evnuhu, a žene u površnu osobu hladnog karaktera. Ubrzano propadanje tjelesne strukture je bilo zamjećeno kod takvih ljudi. (Izjava doktora I.G. Calderoli iz Bergama, Italija: „Il Sottosesso nei popoli senza tonsille”, nakon što je proučio više od 30,000 slučajeva i njihovih povijesti sa grupom doktora na univerzitetu u Berlinu i Beču. (Ja sam personalno bio u kontaktu sa doktorom Calderoli i mogu potvrditi njegovu izjavu. Među ostalim doktorima su bili: Passow, Killian, Halle, Jansen, Albrecht, Gutzman, Hofer, Piehler, Marschik.) 61, 30, 1, 2

TRUDNOĆA - Bez izuzetka, najvažniji period u životu nerođenog djeteta. Nekonrolirane navike pušenja, pijenja, alkohola, mekih gaziranih pića, kao i kravljeg mlijeka (posebno kada je pasterizirano), i jedenje prekomjerne količine koncentriranog škroba, šećera od strane trudne žene, sve to vodi do degeneracije ili mineralnih nedostataka kod djeteta. Sirovo voće i povrće, koje je živa organska hrana, upotpunjeno sokovima od sirovog povrća svakodnevno, te redovnom dnevnim ishranom dovodi do odličnih rezultata u zdravlju djece kao i majki. Pokušaj to! Pročitaj poglavlje o soku od mrkve i o porođaju. 1, 30, 61, 2, 48, 32, 53 (prim. prev. za trudnice bih preporučio da

pročitaju knjigu EVERY WOMAN'S BOOK od P. Airole)

TROMBOZA - nastaje zbog zgrušavanja krvi koje začepijuje krvnu žilu zbog prisustva molekula škroba koji nije topiv u vodi. 62, 2, 61, 30

TUBERKULOZA - posljedica prevelike sluzi u sistemu što uzrokuje razmnožavanje klica tuberkuloze, koje su svojim prisustvom do maksimuma destruktivne za tkivo. Kravlje mlijeko, i svježe kao i pasterizirano je možda hrana koja najviše stvara sluz, i ta sluz je prirodna hrana za razmnožavanje klica. Možda tuberkuloza najviše nastaje zbog upotrebe pasteriziranog mlijeka, nego bilo koji drugi uzrok. 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41

TUMORI - u mozgu, kostima, jetri, itd.- izrasline zbog nedovoljne količine organske hrane - uzrokovano prevelikom upotrebom anorganske hrane, pretežno proizvoda od brašna. Faktori koji tome pridonose jesu negativna stanja uma - dugotrajna ogorčenost, ljutnja, frustracija, mržnja itd. 62, 61, 30, 40

Tumori su grupe ili legla izglednijih epitelnih stanica zbog nedovoljne organske ishrane, koje su hranjene na koncentriranim škrobovima i mesu. Pročitaj poglavlje o soku od mrkve. Glavni faktor koji doprinosi tome je dugotrajna ogorčenost. 1, 61

Moždani tumori - posljedica nečistoće krvotoka i krvnih žila u mozgu. To dovodi do pritiska u lobanji, obično stvarajući smetnje u govoru ili pokretima tijela, što ovisi o lokaciji tumora. Kirurške operacije uzrokuju smrt kod oko 50% slučajeva dok se koloničke irigacije ili klistiranje te drugi procesi pročišćavanja u potpunosti zanemaruju. 62, 61, 30, 40

ŠARLAH - pobuna tijela zbog nagomilanih tjelesnih otpadaka hrane u sistemu, nastaje kao posljedica jedenja previše kuhane hrane, i nedostatak sirove hrane i sokova u ishrani. 30, 61, 68, 47, 66

ŠKROFULE - nakupljanje gnoja u žlijezdama zbog prisustva anorganske materije u hrani. 61, 2, 15, 40, 30

UMOR - malaksalost, pokazatelj da stanice u tijelu trebaju dobiti živu organsku ishranu za neprekidno obnavljanje energije. Umor je jedan predznak bolesti. Kumulativni efekt jeste destrukcija stanica tkiva i zbog toga nakupljanje otpadaka u tijelu, ako se to ne odstrani onda će klice i bakterije to napasti. Odmor, spavanje, pročišćavanje debelog crijeva i mnogo sokova je jedna od najboljih metoda da se prevaziđe umor. 1, 61, 30

URINIRANJE - BOLNO I NEPOTPUNO - 30, 1, 40, 59

URTIKARIJA - stanje prekomjerne kiselosti tijela koje pokušava da se normalizira izlučivanjem kroz kožu. (pogledaj alergija) 61, 2, 30, 15, 1

UREMIJA - urea i druge mokraćne izlučevina u krvi. 30, 61, 29, 40, 59

ULCER - (obično gastritični) - bolest nedostatka elemenata u tijelu, uzrokovano nezdravim tkivom, a nastaje kao posljedica jedenja nespojivih kombinacija hrane koja dovodi do fermentacije i zagađenja kao njihovih krajnjih proizvoda. Isto može nastati zbog negativnih stanja uma (nervoze) koja su navedena pod tumorima. 61, 1, 30, 5, 37, 6

ŽUTICA - posljedica preopterećenja rada jetre kao posljedica izlučivanja žuči putem limfnog toka kroz pore na koži. 61, 30, 29, 40, 1

ŽLIJEZDE - svaka žlijezda u tijelu je povezana sa drugom žlijezdom, bilo da je stimulira, zaustavlja ili na neki drugi način kontrolira i utječe na nju. Veoma je mudro naučiti kako ishranjivati žlijezde da bi se među njima uspostavila ravnoteža. Nauči o mineralnim i kemijskim elementima od kojih se sastoje žlijezde i sokovima koji su najefikasniji za njihovu ishranu. Naruči kopiju ENDOCRINE GLAND CHART objesi je na zid i u potpunosti prouči. To je mnoge spasilo od nepotrebnih operacija.

ŽUČLJIVOST - posljedica nepotpune probave masnoća i prevelika fermentacija u sistemu, što uzrokuje neispravno izlučivanje žuči iz jetre. Alkoholni liker, uključujući i pivo, dovode do degeneracije jetre, težeći da kronično dezorganizira probavne funkcije. Pržena i masna hrana je obično uzrok žučljivosti. 61, 30, 40

ZUBI-PROPADANJE - raspadanje koštanog tkiva zbog prevelike upotrebe mlijeka i koncentriranog

škroba i šećera u ishrani. 61, 48, 55, 46, 1

VRTOGLAVICA - posljedica neravnoteže tijela zbog nakupljenih otpadnih tvari u tijelu. Pročitaj poglavlje o detoksifikaciji. To je mnogima pomoglo da se riješe vrtoglavice. 30, 61, 2, 1

VODENA BOLEST - prevelika količina vode u tjelesnom sistemu zbog neispravne ili nedovoljne eliminacije kroz bubrege. 61, 30, 29, 40, 59, 11

Doktor Georg Lanyi je objavio članak „Sirovi sokovi umjesto droga” (Raw juices instead of drugs) u Tidskrift for Hals 1967 godine.

PRISJETIMO SE NEČEGA

Ti sada imaš informacije koje su ti potrebne da počneš sa potpuno **NOVIM ŽIVOTOM** - ako si ovu knjigu pažljivo pročitao od početka pa do kraja, kao što se autor nada da si to učinio. Ti možeš pročitati dobru knjigu o putovanju i pronaći mjesto gdje želiš putovati, ali sve dok ne uštediš novac za to putovanje i dok se ne pripremiš, odrediš vrijeme za putovanje i **ODLAZAK** ti nećeš imati stvarno iskustvo tog putovanja u stvarnosti. Treba se mnogo „**ODLUČIVATI I UČINITI**” nešto da bi napravili osnovne izmjene u načinu života, posebno kada se to odnosi na naviku jedenja, koja je možda u potpunosti bila pogrešna. Prevencija je inteligentni pristup, i **SVI** mladi ljudi koji su još dobrog zdravlja bi trebali pročitati ovu knjigu i njene principe provesti u djelo i svoje živote, umjesto da čekaju dok ne obole što će ih natjerati da nešto učine nešto u vezi svog zdravlja. Mi smo primili veliki broj pisama od veoma mladih ljudi koji su pročitali ovu knjigu koja je u potpunosti izmjenila pravac njihovog života i dala im novu svrhu i entuzijazam da je ostvare. Mladi bračni par iz Kalifornije piše: „Dr. Walker hvala vam mnogo. Mi smo se pridržavali vaše dijete posljednjih šest mjeseci i promjene koje je ona učinila u našem životu su značajne. Naša beba koju dojam je zadovoljstvo u kući od kada sam ja promjenila svoju ishranu, sve čime ga mi hranimo jeste avokado, jabuke i sok od mrkve i on je zdrav i pun prirodne energije. Blagoslovio vas Bog.” Drugi mladi čovjek **21** godina iz Kalifornije piše: „Dragi Dr. Walker, ja imam **21** godinu i ja sam početnik u pokretu zdravlja. Ja sam skoro već godinu dana počeo sa izmjenom moje ishrane. Sda sam skoro samo na sirovoj ishrani od voća i povrća. Povremeno jedem domaći sir (u voćnoj salati) i ponekada orašaste plodove. Odbacio sam sav škrob (kruh), šećer itd. Ja sam tragalac u životu i vjerujem u Boga i prirodne metode liječenja. Upravo sam prestao sa drogiranjem i zbog toga zahvaljujem Bogu što sam dovoljno sretan da vidim svjetlo istine - „život kroz prirodno življenje.”

Nije važno da li imaš **8** ili **80** godina sadržaj ove knjige je namjenjen tebi. Zdravlje je neosporivi temelj za zadovoljstvo u životu, za uspjeh, društveni i financijski. Bog te blagoslovio sa tijelom koje je u svojem funkcioniranju čudo prirode - što ti činiš sa njim? Stekni informacije i onda djeluj - nema veze u kakvom stanju je tvoje tijelo danas, ono može biti promjenjeno. Sa odličnim zdravljem i energijom, um može jasnije funkcionirati, i svi problemi i poteškoće će biti samo prilike za susret i njihovo prevazilaženje. Ti imaš sudbinu da budeš ispunjen **STEKNI ZNANJE!!! BUDI SPREMAN!!!** - DJELUJ!!!