

# APSOLUTNO ZDRAVLJE

LEČENJE ISHRANOM I BILJNIM EKSTRAKTIMA  
NEW AGE ILI BOG IZ BIBLIJE? POSLEDNJE VREME?

SKRIPTA RAZLIČITIH AUTORA



## Dug i zdrav život u telesnom i duhovnom aspektu

Dragi i poštovani čitaoci, u ovoj knjizi ćete pronaći principe, koji će vam dati podršku na putu ka zdravom i ispravnom životu, i spolja doneti zdravlje, a iznutra duboku sreću sa puno manje briga. Sadržaj knjige nećete nažalost pronaći. Radi se o tome da je ova knjiga jedna umrežena celina, u kojoj su mnoge teme kod sklapanja kompletnog mozaika raspodeljene u njene različite delove, tako da nam samo kompletan uvid daje potpunu informaciju i odgovor na svako pitanje osnovnih principa.

Kad nas je Svemogući Bog u početku stvorio, predvideo nam je večni život. Iako posle pada u greh nemamo više pristup ka drvetu života, ipak možemo uz poštovanje prirodnih zakona, koje je Bog proglasio, osigurati sebi dužu mladost, zdravlje i snagu.

Umesto da dobijete ogroman broj nepreglednih stranica, ovde ćete upoznati sve principe koji su vam potrebni da bi ste, ukoliko želite, ovu tematiku istraživali i produbljivali, i istovremeno prepoznali pogrešne aksiome. I kod mene su se primenom ovih principa mnogi bolovi povukli i vratila stara snaga. Da sam sve ovo ranije primenio, bio bih sigurno pošteđen mnogih patnji. Ali ljudski mentalitet je nažalost takav, da svemogućeg Boga i zdrav način života tražimo tek tada, kada je u većini slučajeva prekasno, umesto da sva područja života oblikujemo preventivno i u skladu sa našom savešću.

I sam Bog nam pomaže tek tada, kada poštujemo Njegove prirodne i moralne zakone, i imamo zajednicu sa Njim, a onda On dodaje ono što fizički nije moguće na putu ka ozdravljenju. Bog nas je u Novom zavetu pozvao da čuvamo svoje telo kao svojevrsni hram svetoga Duha.

Iako se ovde bavimo prvenstveno neophodnom zdravom ishranom, potrebno je naglasiti da naše telo potpuno zdravlje dobija tek redovnom šetnjom na svežem vazduhu obogaćenog sunčanom svetlošću i umerenim fizičkim naporima sa vežbama koje pokreću svaki mišić našeg tela i donose obilje prokrvljenosti i najmanjem delu tela. Pored toga ukoliko živimo u stresu, on potpuno potire efekte ispravnog života.

U ovoj knjizi ne stoje izveštaji o najnovijim, najsenzacionalnijim antiaging saznanjima savremene nauke. O spektakularnim gentehničkim utopijama i hormonskim manipulacijama i o tome koji novi sintetički vitamini ili životne namirnice i vrste sportova predstavljaju trend u bulevarskim medijima da bi se sačuvala mladost.

To više deluje upravo obrnuto i donosi bolesti i starenje. Kada pogledamo pogrešne postavke kao npr. o navodnoj štetnosti ugljenih hidrata, koji su to samo onda, kada su primenjeni na pogrešan ili kroz konzumaciju genetski manipulisane vrste pšenice, koja sadrži 3 puta veću koncentraciju glutena, koji u toj dozi postaje jako štetan, iako je u maloj dozi esencijalno neophodan za životnu snagu. Isto situacija je i kod proporuka veštackih tj. sintetičkih vitamina, jer oni zapravo izazivaju rak, kao i mineralnih preparata koji u toj formi u stvari izazivaju infarkt a ne smanjuju osteoporozu. U kasnijim delovima knjige stoji opis biohemijskih razloga ovih postulata.

Da li želite vašu punu, jaku i blistavu kosu nazad ili da je zadržite? Da li želite čvrste nokte, i meku, zdravu i elastičnu kožu i zdravo, mlado telo? Ili želite da sve to dugo ne bude tema za vas? Čak ako i ne verujete u ovo, možete garantovano biti sigurni da ćete skloniti napetost, nervozu, depresiju i strahove i postati uvek nasmejani i sretni čak i kad vam je život pun nevolja. Unutrašnje zdravlje, čije se izražavanje vidi i spolja na telu, je najvažnije, a čovek te spoljašnje manifestacije treba da koristi jedino zato da nadgleda i da proverava svoje telesno zdravlje, a ne radi ponosa zbog lepšeg izgleda. Naravno želim da naglasim da živimo u jako zatrovanom i ozračenom svetu punom neshvatljivo opasne genetski manipulisane hrane i otrovnom hemijom prskanih biljaka. Do sada smo barem mogli donekle isprati te pesticide, ali najnoviji izum, da ne bismo mogli da izbegnemo otrove, startovan za početak u Holandiji, su infuzije hemije preko vode u kojoj se biljke kao npr. paradajez gaje umesto u zemlji. Tako se pesticidi nalaze u unutrašnjosti svakog dela takve biljke...

Ali čak i tako nezdravo gajene biljke su puno bolje od životinjskih namirnica. Prema univerzitetskim eksperimentima prof dr Walter Veith-a, meso, mleko i jaja sadrže oko milion puta višu koncentraciju tih otrova koji su u njima nataloženi ne računajući antibiotike, hormone i druge opasne lekove. Zato je samo biljna ishrana u današnje vreme posebno značajna. Još jedan problem je da normalna zemlja sadrži preko devedeset elemenata u sebi koje biljke preraduju u nama neophodnu hranu.

Zbog današnjih kiselih kiša, i ishranom zemlje sa đubrivom koje sadrži samo 4 minerala i izostavljenog odmaranja zemlje, ta istrošena zemlja onemogućava biljkama da stvore punovrednu hranu koja je neophodna našem telu. Istovremeno se plodovi beru zeleni da se do prodavnice ne bi pokvarili pa zatim prskaju hormonima da veštački sazre. Takvi plodovi sadrže jedva nekoliko procenata vitamina i enzima koji se nalaze u nekadašnjim zrelim plodovima.

Zato je najbolje ako je moguće gajiti sam svoje biljke, a zemlju posuti prahom vulkanske lave, da bi ta zemlja ponovo dobila sve elemente i potrebne sastojke i postala mekana nakon par nedelja zbog glista koje ponovo mogu u takvoj zemlji da žive...Umesto hemije bi dodavao ekstrakt kamena zeolita koji čini biljku potpuno otpornom. Kao poslednja mera je jako korisno posaditi različite vrste biljaka zajedno (u kombinacijama koje trebate pronaći u literaturi na tu temu), čijim ujedinjenim delovanjem nastaje puno jača odbrana od štetočina.

Posmatram da kod nas postoje neki poljoprivrednici koji gaje biljke bez hemije sa zeolitom, ali ipak mnogi od njih prave greške što posipaju takvu zemlju veštačkim ili životinjskim đubrivima. Onima kojima nije moguće da sami gaje svoje biljke preporučujem da se barem trude da kupe zrele plodove kod onih poljoprivrednika koji biljke gaje prirodno. U našem sistemu varenja se iskorištava i unosi u krv oko 7 procenata vitamina i enzima, što je sasvim dovoljno kod nekadašnjih neosiromašenih plodova. Kod sveže cedjenih sokova koji se popiju na gladan stomak pre jela je taj udeo 93 odsto, što je u današnje vreme sredstvo da se ublaže posledice tog negativnog razvoja. Time ne želim da kažem da treba da predjemo potpuno na sokove, jer je naš sistem varenja stvoren da koristi čvrstu hranu, inače gubimo životnu energiju.

Ovde ćete pronaći ispravnu biljnu ishranu koja će vam dati sve adekvatno, bez sivog, upalog i osušenog lica, providnih rebara i nestanka mišića, što se na žalost kod mnogih dešava, koji nemaju potpunu informaciju kako se u današnje teško vreme treba hraniti na pravi način samo sa biljnom hranom. Upravo zbog toga je pojam vegan postao predmet ismejavanja, iako su takve osobe sa iskrenim motivima krenule ka zdravom životu.

U ovom kontekstu želim da kažem da i pored najbolje ishrane, kod nekih, koji npr imaju jako oštećene organe, neće doći potpuni efekat, ali da će rezultati biti svakako neočekivano pozitivni, a u zavisnosti od dubine primene ovih principa će se i povratak zdravlja razvijati sve izraženije. Moj predlog je da bez opsesije, stresa i fanatizma, koji kod nekih pravi čitavu religiju ishrane, uzmemo biljnu hranu najboljeg kvaliteta do koje možemo doći, a dragi Bog će dodati svoju zaštitu za ono od čega se ne možemo zaštititi. U trećem delu ćete videti da zdrava ishrana uopšte nije tako komplikovana nego ustvari puno jednostavnija od klasične.

Svako od nas nosi u svojim genima različite slabosti i osetljivosti koje su u takvom svetu kao oružje upereno na nas, ali pri tome nezdrava ishrana predstavlja okidač. Mi iz tih genetskih razloga možemo samo da poredimo svakog čoveka posebno a ne globalno.

Npr. jedan poznati političar koji puši ogromnu količinu cigareta je sa 95 godina fit. Ali to ne znači da je duvan zdrav, nego da on ima tako jake gene, da bi sa zdravim životom doživeo mnogo dublju starost. A neko drugi ima tako slabe gene, da već kao beba ima tumor, ili sa 30 godina umre od raka pluća kao samo pasivni pušač. Ali da je takva slaba osoba usvojila zdrav režim života, živela bi sigurno puno duže i kvalitetnije. A onda dolazi kritika koja kaže, vidi, ova osoba je živela prilično zdravo, a doživela je samo toliko godina....Time možemo da vidimo koliko je globalni sistem analize današnje nauke besmislen.

Ponešto od onoga što ćete čitati biće vam novo i nekonvencionalno. Upravo zato ste pozvani da ono što sledi, propustite kroz filtere svog zdravog razuma. Možda će biti neophodno da nešto od onoga što znate odbacite, da prepoznate nove slojeve znanja koji će se daleko bolje pokazati u praktičnom životu.

Na žalost se ovakve skripte i studije često potiskuju ili ismejavaju, jer postoje interesi da čovečanstvo sazna što je moguće manje o zakonima zdravlja da se ne bi tako brzo umnožavalo i da bi krugovi kojima pripada i farmaceutska industrija mogli da umnožavaju svoja bogatstva. Zato klasični medikamenti prigušuju neke simptome, ali srednjoročno stvaraju bolesti koje opet trebaju nove lekove, dok pacijenti ne stignu do gomile tableta svakog dana, tako da farmaceutska industrija može da ostvaruje sve veće profite.

Time naravno ne želim da kažem da lekovi nekada nisu potrebni za hitne slučajeve i akutne bolesti od kojih su mnoge i nastale dugogodišnjim nezdravim životom, iako nam ti lekovi ni ne bi trebali da smo živeli zdravo.

## OBJAŠNJENJE: ŠTA ZNAČI STARENJE?

Mladost se sama održava samo ukoliko joj čovek ne stavlja na put nikakve prepreke! Čovek je uspeo u skoro svemu što je sebi postavio kao cilj, samo jedno nije uspeo da reši: problem starenja koji ga pritiska. Taj jedan jedini očajnički teret i strahovanje ljudskog roda. Zašto teret? Zato što su starost i njegove posledice tako neugodne! Jedno, na žalost, nismo u školi dobili priliku da naučimo: sveopšti zakon uzroka i posledice. Taj zakon čini da ljudi prebrzo stare, jer šta čovek seje to mora na kraju i da požanje. Na žalost mnogi ne znaju šta će požnjeti, jer ne znaju ni šta seju. Sa druge strane, upravo taj zakon, kada se pravilno primeni, može omogućiti podmladjenje, naravno kada upoznamo uzroke sveže dugotrajne lepote i mladosti.

Stariji ljudi slabije vide i čuju, čulo mirisa popušta, sve je nekako maglovitije oko nas, čak se čini da je i naša društvena vrednost u opadanju. Kao da ljudi čoveka više ne uzimaju tako ozbiljno kao nekada. Osim toga, nekako kao da nas sve boli. Svakako da to nisu nikakvi privlačni izgledi. To pri stvaranju nije tako ni planirano. Da budeš star i lomljiv nije nikakva šala prirode nego kršenje prirodnih zdravstvenih zakona! Nesvesno i nenamerno kršenje! Sve što živi u skladu s prirodom ne doživljava probleme starenja i propadanja u takvoj meri i na takav način!

Sva stvorenja u slobodnoj divljoj prirodi žive sve do kraja svog života kao snazna i zdrava bića, i starost mnogih divljih životinja nije raspoznatljiva jednostavno zato što se ona i ne primećuje. Ponekad se pomažemo time da im brojimo zube ili nešto slično. Da li ste već videli neku žirafu koja hoda sa štapom ili ćelavog lava koji nosi naočare? Da li ste videli medveda koji pati od hemoroida i gorilu koji ima astmu? Bolesne životinje se mogu videti samo u zoološkom vrtu ili tamo gde zajedno sa čovekom dele istu životnu sredinu i hranu.

Kada ta stvorenja dostignu svoju najdublju starost, tada sve se sve događa vrlo brzo i ona umiru. Samo jedno ne čine: ne degenerisu polako kao čovek. Kod njih to ide samo kratko pred smrt, kad je životna energija potrošena, jer žive u skladu s redom stvaranja, koji se veoma razlikuje od sistema po kojem žive takozvani civilizovani ljudi. Čovek je dodir sa zdravljem i njegovo poznavanje žrtvovao svom intelektu i prohtevima umesto da živi u savršenom skladu s njegovim zakonima. Život je postao polagano samoubistvo. Ali kako se ta loša stvar uvukla kod čovečanstva?

Šta se zaista sa nama dogodilo? Mi smo se jednostavno samo civilizovali i to nam je postalo pravo prokletstvo. To je u stanju da isključi sve prirodne instinkte. Instinkt je u stvari isto što i zdrava intuicija prepoznavanja svega što je prirodno i u skladu s prirodom. Često srećem mnoge ljude koji kažu da svako telo šalje poruku koja mu namirnica treba. Naravno da je to istina samo kod osoba koje žive jako prirodno. Sa druge strane kod nezdravog načina života telo traži ono od čega je zavisno, kao telo narkomana koje pokazuje potrebu za drogama.

Civilizacija je sa svoje strane veštačka, strana i skoro uvek suprotna prirodi. Pravilna ishrana je zamenjena veštačkom, pa kao posledicu imamo stalno samouništavanje. To je jedna vrsta kolektivnog samoubistva.

U međuvremenu, ljudi su otkrili da je sve to jedna vrsta bolesti, koju stručnjaci pravilno nazivaju „civilizatoza“. To je stvarno opis jedne savremene degeneracije koju smo sami nesvesno i nenamerno izazvali, koja sprečava ljude da ostanu u predviđenoj formi i da žive kao zdrava i mladolika bića. Ona je jedan opšti pojam za oko 250 raznih smrtonosnih bolesti kod ljudi. Međutim, može se navesti oko četrdeset hiljada raznih bolesti od kojih ljudi mogu da obole, ali od kojih ne umiru momentalno. Divlje životinje i „divlji“ ljudi poznaju samo oko pet bolesti.

„Civilizacija nije ništa drugo nego jedan tanki nanos boje, koji prva kiša može da spere!“ (Auguste Rodin, francuski umetnik)

Pre nego što se pozabavimo prirodnim, biološkim i pravim programom antiaging-a, važno je da shvatimo kako stvarno izgleda proces starenja, pri čemu ćemo ipak zadržati potrebnu distancu. Zapravo nam posmatranje samog problema neće mnogo pomoći, i mnogo korisnije je da se bavimo ispravnim promenama u životu. Mi u stvari tragamo da rešenjem problema starenja, ali moramo započeti svoje istraživanje na pravom mestu.

Kakav je to proces koji nas od živahnog mladića i devojke pretvara u oronulog starca i nemoćnu staricu? Prvo da navedemo simptome te bolesti, da je tako nazovemo, jer sve što se u procesu starenja odigrava je veoma slično simptomima neke bolesti.

## EVO JOŠ NEKIH TIPIČNIH PROCESA:

Arterioskleroza, tromboza, alergije, rak, reumatizam, djabetes, artroza, prostatitis, hemoroidi, parkinson, alchajmer, gljivična oboljenja, paraziti, smetnje u krvotoku, ispadanje zuba, ispadanje kose, seda kosa, bore, visok ili prenizak krvni pritisak, osteoporoza, krivljenje kičme, problemi sa diskovima, karijes, proširene vene, lomljivi nokti, umanjeni libido ....

Simptomi starenja su, dakle, isti kao i od ovih bolesti. Slabosti se jednostavno gomilaju jedna na drugu. A onda, kada telo više ne može da izdrži, kada iscrpi sve svoje resurse, struja se jednostavno isključuje. Zašto? Zato što neko nije platio račun! Bore, jetrene mrlje, opadanje kose, loši zubi, sve je to predstavljalo znake upozorenja. Da bi sve to mogao da plati, čovek mora da zna kako da se unapred pripremi i osigura. Veoma je važno znati kako čovek treba da se sa time ophodi, koje zakonitosti se iza svega kriju. Onaj koji bez znanja i bezbrižno prolazi kroz život, vrlo brzo će „isprazniti“ svoj životni konto, posebno ako ima puno genetskih slabosti. Međutim, onaj ko želi da postane „zdravstveni milioner“ mora na vreme da svoje životne godine uloži uz velike kamate.

Uprkos svem napretku nauke starenje je postalo brže, iako se prosečno očekivanje života povećalo. Međutim, danasnja dugovecnost i nije neko naročito dostignuće, jer znaci samo duže propadanje i slabljenje u toku veštački održavanog života u nekom pretrpanom staračkom domu i s njime povezano mazohističko posmatranje svakodnevnog vlastitog propadanja. Svakako da ovo nije nešto čemu bismo se mogli radovati. Iz godine u godinu sve više milijardi gotovog novca se ulaže u medikamente, samo da bi se taj proces obuzdao. Međutim, time se uklanjaju, bar prividno, samo simptomi, ali ne i njihovi dublji uzroci. Samo kada se prepoznaju i prouče, nešto će se stvarno moći učiniti.

Ali, kakve veze sve to ima s našom temom? Tačno uzevši, sve što ne osigurava totalno zdravlje i blistavu mladost predstavlja samo odugovlačenje i produžavanje procesa starenja. Čovek se rađa zdrav i čist, ali samo onda ako je majka u toku trudnoće živela na odgovarajući način. U toku daljeg toka života, čovek se truje svakim zalogajem, udisajem vazduha, ali i svakom zatrovanom mišlju. Zašto? Zato što ga niko nije obavestio šta treba da čini i kako da se ponaša! Na televiziji se reklamiraju proizvodi, a ne zdravlje. Apoteke žive od toga isto onako kao i lekari. Većina ljudi nema ni pojma šta se s njima vrlo sporo događa i upravo to je tragično.

A sve zajedno je u načelu tako jednostavno i lako shvatljivo. Svako bi mogao da bude zdrav. Sve počinje, kao i sve ostalo u životu, pravilnim razmišljanjem. Na temelju pravilnog razmišljanja usvajaju se nove navike. Na temelju navika određuje se karakter i životni ishod. Jer sve što se ikada učini ima svoj početak u mislima. Duboko nadahnuti hrišćanski autor Ellen White iznosi empirijski dokazane argumente sledećeg sadržaja. Ako jedemo neumereno čak i najzdraviju hranu, gubimo kontrolu ne samo nad telom nego i nad umom a u nama jačaju životinjski nagoni i nečiste misli. Ukoliko u ishrani koristimo i meso (puno hormona i adrenalina), ti negativni efekti se drastično pojačavaju.

Ljudi izuzetno nezdravog života većinom gube potpuno kontrolu nad sobom i spuštaju se na nivo niže stvorenih bića. A takve nečiste misli onda seju negativan razvoj i u psihološkom i fiziološkom smislu i od nas nastaje ruina nedostojna života čak i na ovom svetu. Današnja školska medicina čini sve što je u njenoj moći, ali često to jednostavno nije dovoljno. Ona mora suviše često da doživljava neuspehe i poraze, zato što suviše komplikuje ono što je samo po sebi tako jednostavno.

Bilo bi savršeno kada bi čovek živeo gledajući dovoljno unapred da nikada ne mora da zatraži lekarsku pomoć. Naši lekari troše bezbrojne prekobrojne sate na svoje pacijente. Oni sami spadaju u grupu koja ima najmanje životno očekivanje (prosečno 58 godina) i na žalost često ne mogu da pomognu. Osim toga, žalosno je što se proučavaju samo bolesti, iako bi bilo logičnije da se izučava i istražuje zdravlje.

Naravno da morate potražiti pomoć lekara kada dođe do telesnih problema. Ali, niste obavezni da poverujete u sve postavke školske medicine koja akcenat stavlja na otrovne lekove. Poslužite se jednostavno svojim zdravim razumom! Naravno da doktori imaju svoje časno mesto u našem svetu. Šta biste inače činili posle nekog teškog saobraćajnog udesa bez hirurga?

Ipak, čovek mora da kaže da medicinari, iako raspolažu jednim izuzetno visokim akademskim obrazovanjem i širokim znanjem, nisu dobili u toku obimnih studija znanje da prepoznaju šta je dobro za naše srednjeročno i dugoročno zdravlje. Iza takvog programa na univerzitetima ne stoji nesposobnost današnje medicine nego odluka svetske elite kojoj izmedju ostalog pripada i farmaceutska industrija.

Školska medicina, na mnogim područjima potpuno zastarela, polazi od pretpostavke da je prirodno da čovek bude bolestan i da je u samoj njegovoj prirodi da stari.

## **EKSPERIMENT**

Pre nekoliko godina u državi Arizona u Americi izveden je jedan naučni eksperiment. U njega su bila uključena tri bračna para. Dve godine su živeli u jednoj vrsti biosfere povišenog atmosferskog pritiska (kao u pretpotopnom svetu), koja se potpuno sama obnavljala. Udisali su pročišćeni, jonizovani vazduh i hranili se isključivo biljkama koje su sami gajili. Sve je bilo precizno regulisano, pa su imali mogućnost da žive onako kako je to Bog od samog početka predvideo. Gerontolozi, stručnjaci za proučavanje starenja, medicinskog fakulteta u Los Angelesu su nakon toga pregledali sva tri para i ustanovili da bi imali životno očekivanje od najmanje 160 godina kada bi nastavili da žive u ovoj istoj biosferi (Dr. Jack Stockwell).

Od stvaranja na dalje nema ni jednog jedinog razloga zašto bi čovek posle izvesnog broja godina morao da ostari telesno i duhovno. Samo pad u greh i uskraćivanje pristupa drvetu života su učinili da nam je trenutno večni život nedostupan. Bog želi da nam tu mogućnost ponovo stavi na raspolaganje i to će se i dogoditi prilikom Hristovog drugog dolaska onima koji su se u sva protekla vremena odlučili da stanu na Njegovu stranu. Međutim, ni sada smrt ne mora da dođe tako brzo, kao što se to mnogima danas događa.

Već je 1912. godine nosilac Nobelove nagrade Dr. Alexis Carrel dokazao da je sama ćelija izvorno načinjena da večno postoji. Samo se limfa, tečnost u kojoj pliva degeneriše. Ovaj genijalni istraživač održavao je jedno kokošije srce 28 godina u životu tako što mu je svakoga dana menjao hranljivi rastvor limfne prirode u kojoj se ono nalazilo. Ova tečnost je imala skoro isti mineralni sastav kao i krv. Srce se savršeno hranilo i rezultati razmene materija su svakoga dana savršeno uklanjani. Tek kada je prestao da redovno menja taj hranljivi rastvor, srce je uginulo. Ovo otkriće zaista ima veliko značenje. Jer ono znači: kada se neka ćelija perfektno hrani i kada se rezultati razmene materija i otrovi potpuno uklanjaju, ona ima izgleda na veoma dug život: Ne samo 67 godina kao kod muškarca i 76 godina kao kod žena u zapadnoj Evropi.

Ovde se nalazi ključ problema i ova jedna rečenica je mudra: Savršeno ishranjene ćelije i potpuno uklonjeni otrovi i otpadne materije znače veoma dug život! Bez otpadnih materija šljake i otrova i celo ljudsko telo može veoma dugo da živi! Poznato je da su naše matične i polne ćelije praktično skoro besmrtnne. Kako dolazi do toga? Jednostavno tako što telo ono što mu je najvažnije najpažljivije štiti od otrova. Kada bi i ostale ćelije bile na isti način „branjene“, i one bi živele nezamislivo dugo.

Biljke rastu brzo i prirodno ako imaju na raspolaganju dobru zemlju, mnogo svetlosti i dovoljno vode. Kvalitet ova tri faktora ima neposredan uticaj na zdravlje i robustnost biljke. To su tri esencijalna životna sredstva biljke, koja joj se moraju osigurati. Isto je tako s nama ljudima. Telo je jedna visoko učinkovita mašina kojoj je potrebno isto takvo gorivo. Samo ne u tom smislu da čovek mora da trči u apoteku i da kupuje veliku količinu "vitamina" i drugih dodataka. Tako nešto neće nam doneti mnogo uspeha čak i kada bi ti "vitamini" bili dobri, već i zato što resorpcija tih materija zahteva postojanje zdravih creva. A njih u stvarnosti malo ko od nas ima. Prvo se celi sistem mora osloboditi štetnih naslaga šljake. Normalni čovek je često još od rođenja tako zagađen otrovima i drugim štetnim naslagama, drugim rečima je pun šljake koje više nije ni u stanju da se oslobodi.

## **ŠTA JE TO ŠLJAKA?**

To su hemijski spojevi nastali od nekadašnjih kiselina, a sada neutralizovanih u soli, koje su se nataložile u telu i u njemu obavljaju svoj štetni posao. To znači, kada bilo šta unesete u sebe što nije predviđeno kao ljudska hrana, telo mora da uloži napor da se na bilo koji način oslobodi tih otpadnih materija. To je u prvom redu zadatak bubrega i jetre. Međutim, ako ima suviše kiselina i otrova, tada su i tkiva ugrožena nagrizanjem. Kao zaštita od toga postoji u telu takozvana ph-blokada, koja propušta samo kiseline od maksimalno 4,4. do 5,8 ph. Naši organi za izlučivanje nisu u stanju da prerade otpadne materije zakišeljene preko tog stepena. Neprerađene kiseline moraju zato smesta da budu učinjene neškodljivima. One moraju da budu neutralizovane, jer bi inače nagrizle tkiva (npr. otkazivanje bubrega). Telo mora u tu svrhu da žrtvuje potrebne bazne minerale, odnosno osnovne fizičke telesne materije, koje izvlači iz raznih tkiva.

Poznato je iz škole da se događaju snažne hemijske reakcije kada se mešaju kiseline i alkalno-bazne lužine. Tada dolazi do nastajanja mehurića i ključanja, a na kraju reakcije dobijamo različite soli, u skladu sa početnom kiselinom i bazom. Naravno da takve materije nemaju šta da traže u našem telu. Šta se onda događa? Ovaj otrovni mulj oštećuje ćelije. Svakako da se sećate gore spomenutih dugovečnih, nezagađenih ćelija.

Šteta se izražava tako što one odumiru a nove nastaju putem ćelijskog deljenja. Taj proces se zove mitozu. Naravno, do sada je sve još bilo u redu. Kada bi to predstavljalo kraj priče, sve bi bilo dobro. Jedna ćelija umire i druga dolazi na njeno mesto. Međutim, problem je u tome što se ćelije ne mogu bezgranično mnogo puta deliti i što se češće dele to je celi proces polaganiji i obnova teče sporije. Kada jednom ćelija više ne može da se deli ili se to odvija suviše polako, tako da se novi dotok zagađenja u celularnu tečnost više ne može podneti, tada je ona u većini slučajeva zauvek izgubljena. Ukratko rečeno, starenje je sasvim jednostavno hemijsko trošenje na temelju zanemarenog, nesvesnog trovanja, koje se pokazuje u obliku nebrojenih bolesti.

„Svaka takozvana bolest (potencijal starenja) je kriza trovanjem (toksemija); to znači da su se u krvi nakupili toksini iznad prihvatljive granice, a kriza, takozvana bolest (lokalno starenje) zamenjuje izlučivanje. Prehlada se pretvara u hronični katar, gripa dovodi do zapaljenja pluća, a zapaljenje pluća može dovesti do opasnog kraja, ako se sekrecija zakoči putem medikamenata“ (Dr. I. H. Tilden)

Na koji način ovi otrovi izazivaju trošenje ćelija i kako one stare? Koji su to u stvari toksini?

## **TELOMERI - ZAŠTITNI SISTEM**

Usmerimo prvo svoj pogled na tehničko-fizički proces starenja. U unutrašnjosti ćelije postoji mehanizam, takozvani telomeri, koji se pod uticajem habanja toksinima vremenom i sami troše i time postaju centralni tehničko-genetski faktor starenja. Telomeri (grčki „telos“ kraj i „meras“ deo) su male zaštitne kapice na početku i kraju hromozomskog lanca. Oni se nalaze u svakoj ćeliji unutar jezgra i štite genetsko dobro. Izuzetna je, a stručnjaci su to tek nedavno otkrili, funkcija ovih malih kapica. Oni su slični upaljaču na nekoj bombi starenja koji se u toku godina zbog sve veće istrošenosti skraćuju, što omogućava konstantnu degeneraciju. Oni kao osigurač odvajaju telo od prebrzog starenja i propadanja i čuvaju ćeliju od mutacija gena. Međutim, svaki put kada ona zbog šljake ili istrošenosti mora da se deli, telomeri se skraćuju.

U nekom izvesnom trenutku ta simbolična bomba eksplodira i ćelija umire. Šljaka skraćuje telomere. Što su kapice telomera kraće, to je kraći i život ćelije, a time i celog organizma. Svi mi smo u onoj meri zdravi i mladi koliko su zdrave i mlade naše ćelije. Ovaj proces najbolje može da se uporedi sa radom aparata za kopiranje. Kao kada kopirate neki dokument, sa svakim novim kopijom poslednje kopije on postaje sve bleđi i nejasniji. Te kopije kopija se sve više udaljuju od originala. Genetske informacije u ćeliji isto tako postaju sve nečitkije i lošije sa svakim novim deljenjem ćelije i mladost prolazi. Mlade ćelije se mnogo češće i brže dele od starijih, a one su sa svoje strane ipak brže od vrlo starih zašljakanih ćelija.

Međutim, na sreću postoji u našem telu i jedan enzim koji se zove telomeraza. To je upravo enzim koji prilikom svakog deljenja ćelije ponovo izgrađuje kapice telomera i čini da one ponovo rastu. Telomeraza je ujedno enzim koji čini da ćelije raka i polne ćelije postaju dugovečne. Njena aplikacija dovodi da se životni vek jednoćelijskih organizama skoro udvostruči. Ali to nije tako senzacionalno, jer se događa samo u laboratoriji i to jedino kod crva, a ne kod ljudi, iako tzv. preparati sa telomerazom na tržištu okreću velike novce. Međutim, treba reći da se bio-raspoloživa telomeraza, koja se proizvodi u jednom zdravom telu koje živi u skladu sa zakonima prirode, stalno umnožava i ima je dovoljno za blistavu mladost organizma.

Samo vlastita, prirodna telomeraza može da nas na tom putu održi mladima i svežima. Ovde se odigrava jedna međuigra koju telo po svojoj mudrosti igra samo sa sobom i koja se ne može veštački i sterilno tehnički imitirati, jer je kao i kod prirodnih vitamina dopunjena ogromnim brojem pratećih substanci kao npr. katalizatora itd. koje se u laboratoriji veštačkih preparata ni ne mogu sintetizovati. Međutim, mi ipak možemo unaprediti zalihe i stimulisati proizvodnju telomeraze u telu na sasvim prirodan način. Telo slobodno od šljake proizvodi više telomeraze i tako zadržava svoju mladost.

## **ŠTA SPREČAVA PROCES PODMLADJIVANJA?**

Gentehnika, hormoni rastenja (HGH), melatonin i antioksidanti koji nisu prirodnog porekla ne predstavljaju stvarne izvore mladosti. Oni mogu samo nešto osvežiti fasadu, ali nas ne mogu iznutra podmladiti na ćelijskom nivou. Prema tome, mi se ne možemo na tom području osloniti na tehniku i nauku. Oni ne mogu da spreče prolaznost mladosti. Jedini raspoloživi put je da se osvestimo i da svoje telo očistimo i održimo čistim. Zajedno sa današnjim produženim životnim vekom čoveka dolazi i do civilizacijski uslovljenih sve većih oštećenja i strukturalnih promena najvažnijih biomolekula:

peroksidacija masnoća  
oksidacija aminokiselina  
umrežavanje proteina (krstasto povezivanje)

Stvaranje šećerno-proteinskih jedinjenja (saharizacija)  
Umanjivanje aktivnosti enzima i njihova smanjena produkcija  
Gubljenje ćelijskog kapaciteta za uklanjanje otrova  
Nagomilavanje ćelijskog mulja  
Povećavanje oštećenja DNK  
Smanjena aktivnost za DNK reparaturnog enzima telomeraze  
Redukovana sinteza proteina  
Povećano stvaranje auto-antitela.

DNK u ćelijama trpi svakoga dana oko 55 hiljada pojedinačnih kidanja lanca, koji se moraju ponovo popravljati. Telomeraza veoma uspešno štiti našu DNK. Šta sada možemo učiniti da svakoga dana sve više i više stranih materija ne ugrožavaju naše zdravlje? Kako se može sprečiti zagađivanje ćelija našeg organizma? Dokle god se budemo hranili i dokle god budemo disali ići će sve i dalje onako kako sada ide! Ili, da se tačnije izrazimo: sve dok čovek i dalje bude uzimao u tolikoj meri denaturisanu hranu i dokle god bude nedovoljno udisao neophodan svez vazduh, sve će i dalje ići kao što sada ide! Šljake nastaju tako što čovek uzima u sebe ono što bi bolje bilo da uopšte ne dira.

Poneke „životne namirnice“ su toliko profitno orijentisane, tako usklađene s običajima potrošačkog društva da više ni same bakterije ne žele da imaju posla s njima. A to sigurno nešto znači. Pre nekog vremena je objavljeno nešto veoma čudno i neobično o problemima s kojima se suočavaju pogrebници. Naime, posle sahrane se nekada moralo čekati dvadesetak godina da bi se u isti grob mogao još neko sahraniti. Godinama s time nije bilo nikakvih problema. Danas to više nije tako jednostavno, jer se oni koji su nekada bili sahranjeni ne vraćaju više tako brzo u prah iz kojega su izašli. Treba da prođu mnoge mnoge godine dok se prah zaista vrati prahu i zemlja zemlji. Mnogi umrli deluju jako dugo kao balzamovani. Razlog toga se krije u činjenici da ni same bakterije ne pokazuju više nikakvog interesovanja prema telima koja su u tolikoj meri zagađena otrovima, hemijom i medikamentima. Telo je svakodnevnim infuzijama toksina postalo iznenađujuće dugotrajno održivo, skoro mumificirano. Zdravstvena svest prosečnog potrošača je očigledno ispod čak i one koju bakterije poseduju. Otrovnost šljaka, u prvom redu nastala kao posledica uzimanja medikamenata i otrova u namirnicama kao da poništavaju rad tih mikroskopskih radnika i to čak i u zemljama za koje smatramo da spadaju u zdravije. To bi nas trebalo pokrenuti na razmišljanje.

Osim toga, većina ljudi jede suviše mnogo i neizbalansirano, što ponovo nameće problem povećane proizvodnje loših otpadnih proizvoda metabolizma. Ljudi znaju na temelju eksperimenata s pacovima, koji su morali da poste ili da manje jedu, da su oni zbog smanjene proizvodnje otrovnih nusproizvoda metabolizma živeli skoro dvostruko duže od onih koji su se obilno hranili. Čovek je stvarno putem reklama i potrošačke groznice koju podgrejavaju mediji postao duboko osvedočen da mu je potrebno mnogo da bi mogao puno da stekne, ali to nije tako u stvarnosti nego sasvim suprotno tome.

## **PROTIVNIK MLADOSTI**

Protivnici te toliko željene mladosti se brzo mogu pronaći. To su materije u našoj ishrani koje su neprilagođene našim ljudskim potrebama, otrovne substance koje imaju ili mogu da imaju negativno delovanje na ćelije našeg organizma. To mogu da budu, na primer, i otrovne materije u nekoj biljci.

Mi ih znamo, počevši od oksalne kiseline (troši i neutralizuje kalcijum, ali je u presnom stanju s druge strane dobra za peristaltiku creva) u rabarbaru i cvekli (bolje ih je umereno trošiti) pa sve do cijanidne kiseline u gorkim bademima i u manioku.

Jedan mali otrovni primer delovanja cijanidne kiseline: ona se u telu asimilacijom i vezivanjem s kalijumom pretvara u so cijanid, preciznije u kalijumcijanid, poznat isto pod imenom cijankalijum. To je samo jedna od šljaka soli, koju inače nikako ne podnosimo. Ipak, biljni svet još uvek sačinjava jedan mnogo bolji prosek kvaliteta ishrane od svih drugih takozvanih „životnih namirnica“. Osim toga imamo i već spomenute metaboličke proizvode i otrove, koji u telu stvaraju neželjene naslage šljake kiselih soli. One nastaju civilizovanim i pogrešnim navikama u ishrani. Svaki od nas se s njima suočava, na primer, u supermarketima s njihovom preobimnom ponudom robe svake vrste. To je prava lavina stimulanasa za naše jadno čulo ukusa.

Naša sredstva masovne komunikacije stalno pokušavaju da nam putem reklama nametnu svoja pravila o tome šta treba da jedemo i pijemo. I ponovo gomila nadražaja za naše čulo ukusa zbog čega naš jezik više stvarno ne zna šta je dobra hrana. Mozak se skoro hipnotički hvata za reklamne predloge industrije i trgovine i ruke kupuju ne razmišljajući. Ono što preostaje je nekontrolisano uzimanje velikih količina hrane sa istovremenim postepenim fiziološkim izglednjivanjem kraj punih lonaca! Žalosno, zar ne? Da se slobodno izrazimo, čovek se prejeda do smrti (stari) dok istovremeno pati od velikih nedostataka u ishrani!



Tu je veliki nedostatak životno važnih materija, nastao isto zbog zakišljenja i osiromašenog tla, iz kojega biljke više nisu u stanju da izvuku hranljive materije u neophodnoj količini. Hranljive materije, koje su, osim toga, prilikom uzimanja troše na razgradnju svih otpadaka metabolizma u ljudskom telu umesto na snabdevanje hranom naših ćelija. Osim toga, ljudska koža u toku starenja postaje suvlja i tanja, slična papiru, zato što anorganski (podizu nivo kiselosti u telu) minerali u vodi iz vodovoda ili loše mineralne vode i neispravnih dodataka mineralnih materija ne uspeavaju da vodu unesu i vežu uz vezivno tkivo u organizmu. Naravno i treći problem je tolika zaštopanost našeg sistema nezdravim naslagama, da telo više nije u stanju da preuzme potrebne sastojke koje se nalaze u hrani koju smo uzeli. Znači i pored raznoliko punog frižidera mi patimo od nedostataka, pa onda pogrešno pokrenuti tražimo izlaz u preparatima sa sintetičkim vitaminima, koji nas čine još bolesnijim.

Obratimo se sada još jednom ukratko dobrim organskim materijama koje snižavaju nivo kiselosti u organizmu. Organski, bio-raspoloživi minerali su samo oni iz biljne substance. Mi smo sposobni da preuzmemo minerale tek posle njihovog prolazka kroz metabolizam biljke, kada oni iz ogromnih kristala bivaju usitnjeni do veličine čestica i negativno naelektrisani tj. jonizovani. Anorganski minerali kao što su fosfor, hlor, fluor i sumpor podižu kiselost organizma, dok organski minerali kao što su kalijum, natrijum i kalcijum podižu baznost tela. Telo je potrebno i jedno i drugo, ali putem sadašnjeg načina života težište potrošnje se nedvosmisleno prebacilo na najizrazitiji oblik podizanja kiselosti.

Posebno u biljkama se minerali pojavljuju u organskom i koloidalnom, odnosno u monoatomalnom obliku. Dakle u bioprihvatljivom obliku! Mi, na primer, vidimo da se samo dobri minerali mogu potpuno rastvoriti u vodi, dok se neorganski minerali talože na dnu posude kao sediment. Uzmite čašu soka od povrća ili voća i ostavite je da stoji. On će i posle dugo vremena ostati ravnomerno raspoređen. Oni imaju i jedan električki, živi, jonski napon, a on polarizuje koloidalno. Međutim, rastopite neki mineralni dodatak kao što je, na primer, šumeća tableta magnezijuma, u čaši punoj vode. Šta se događa? S gornje strane, šumi zapenušeno, a s donje se biološki neprihvatljiv sloj koji čini oko 97% substance anorganskih minerala taloži na dnu čaše. Tačno to isto se događa i u telu. Mineral stoji neupotrebljen negde u tkivima, dok smo uspeali da upotrebimo samo 3% te količine.

Kada se višak anorganskih minerala šljakovito deponuje u telu, tada se popunjava pristup mestima na kojima bi se mogli na pravi način deponovati životno važni minerali. Ali to nije i jedini problem. Evo sada jednog drugog primera da bismo shvatili problematiku denaturizacije. Interesantan je intervju sa jednom starom gospođom. Imala je nešto preko 70 godina i ispričala je nešto što je ponovo potvrdilo da ovaj nesklad postoji. Ona je još pre 30 godina, dok je vodila u šetnju svoje pse, primetila da kukuruz na njivama ima samo po jedan klip. Sada je veoma uznemiruje činjenica da danas svaka biljka ima po dva li čak po tri klipa. Osim toga, razmak između dve biljke je sada smanjen skoro na polovinu. Posebno uznemiravajuće je bilo da je na mnogim klipovima primetila izrasline slične raku. Biljka koja boluje od raka? Svakako da se nije moglo raditi o pravom raku, od kojega se razboleavaju ljudi, ali je sigurno pokazivalo u kakvom stanju se nalazi danas naša civilizacija. Biljke se veštački đubre i pređubruju da bi se dobilo više roda na manjem prostoru. Posledica je da one postaju neotpornije na parazite.

Činjenica je da njima potrebna jako mala ili nikakva otrovna hemijska zaštita (uz zeolit i kombinaciju gajenja različitih vrsta zajedno) kada se gaje na prirodnom, zdravom tlu, koje je bogato prirodnim mineralima. Umesto toga, uvodi se genska tehnika i na taj način stvaraju novi, veoma teški problemi; igra se surova, nepoštedna igra s prirodom koja mora da ima svoje teške, dugotrajne posledice. Na primer genetski manipulisan kukuruz je izuzetno kancerogen, i kod eksperimenta na pacovima je utvrđeno da su posle ishrane takvom hranom bili izobličeni tumorima koji su im rasli po celim telima....

Genetski manipulisana soja, koja se nalazi i u većini navodno organskih proizvoda i sojinog mleka je isto neshvatljivo štetna. A lecitin koji se dobija iz soje i stavlja u jako puno čak i organskih proizvoda je 99,9% poreklom od takve opasne genetske forme. Problem genetski promenjenih biljaka nije to što su postale otporne na određene stvari nego što su istovremeno postale izuzetno kancerogene, što je u mnogim nezavisnim studijama empirijski dokazano. I sam čovek se prezasićuje praznim namirnicama i zato postaje na isti način osetljiv prema bolestima. Osoba koja uživa prirodno zdrave namirnice je mnogo otpornija od nežnih izdanaka naše prenapregnute civilizacije. Ona je sposobnija da postigne uspehe u radu, ona je budnija, psihički i fizički stabilnija.

## **KOJU STAROST BI ČOVEK MOGAO DA POSTIGNE?**

U Bibliji su napisane reči u Psalmu 90,10 često pogrešno shvaćene da čoveku stoji na raspolaganju „samo“ sedamdeset do osamdeset godina života. Međutim, prilikom pažljivijeg razmatranja vrlo se brzo može ustanoviti da je to bila samo jedna gorka Božja konstatacija.

Bilo je to samo jedno s ljubavlju izrečeno upozorenje da danas tako sveopšte prihvaćeni način života može isključivo doneti skraćivanje njegove dužine. Prema istinitim informacijama iz Biblije, prvi ljudi su posle pada u greh i pod vlast lucifera živeli nakon gubitka besmrtnosti do blizu hiljadu godina. Npr. Metuzalem je po 1. Mojsijevoj 5,27 doživio 969 godina. Čak i kad bi neko sa skeptikom pretpostavio samo polovinu ili trećinu tih godina, to je bez sumnje dug život. Da li je to moguće? Šta kažu drugi stari zapisi o dužini nekadašnjeg života?

Biblija kao pisana Božja Reč ne stoji s tim tvrđenjem usamljena i nepotvrđena. U skoro svim poznatim starim spisima nalazimo izveštaje da je postojalo jedno vreme kada su ljudi dugo, veoma dugo živeli. I to zato, između ostaloga, što nisu bili u toj meri svaštojedi kao mi danas, već su živeli u skladu s prirodom. Ti ljudi su bili u daleko većoj meri povezani s Bogom i prirodom nego mi danas, što im je i donelo tako dobre rezultate. Stare knjige opisuju u tom kontekstu tzv. zlatno doba čovečanstva.

To je bio taj svet pre potopa, kad je civilizacija bila na neshvatljivo višljem nivou nego čak i danas, kada su ti ljudi osim dugog života koristili 100% mozga za razliku od 5% kod današnjeg degenerisanog čoveka. Pošto su imali fotomemoriju nisu im bile potrebne knjige, a mozak im je radio kao kompjuter. Čak i u vavilonskoj civilizaciji posle potopa, staroj samo nekoliko hiljada godina, je pronađeno da su veliki brojevi pisani na takav način potenciranja, da njihovu interpretaciju danas mogu samo da izvrše kompjuteri. A još i tadašnji ljudi su to mogli da izračunaju u glavi...

Pretpotopni svet je imao viši atmosferski pritisak, i po Bibliji se iznad atmosfere nalazila voda u nepoznatom agregatnom stanju koja je čuvala zemlju od kosmičkog zracenja. Istovremeno je to proizvodilo efekat staklene bašte u pozitivnom smislu, jer je na celoj planeti temperatura bila blaga i ujednačena, i nije bilo zaledjenih polova kao danas. Pri potopu se ta voda izlila na zemlju, a posle njega ostala zamrznuta na polovima, koji su zbog prestanka efekta staklene bašte postali hladni. Mnogi fosili neizumrlih vrsta su do četiri puta veći nego jedinke tih istih vrsta danas. U eksperimentima gajenja biljaka u komorama sa višim pritiskom je dokazano da i danas pod tim uslovima biljke postaju drastično veće. I mnogi arheološki nalazi donose alate od legura koje je u današnjoj atmosferi nemoguće napraviti.

Neki fragmenti izveštaja o visokoj civilizaciji nestaloj u potopu se pojavljuju i kod legendi o Atlantidi nestaloj u okeanu. One su naravno pomešane sa mnogim netačnim informacijama, i jedino Biblija daje istinsko objašnjenje. Ali šta je nesporno je da je taj izuzetno razvijeni svet pre sveopšteg potopa zaista postojao. Ali nažalost su po Bibliji tadašnji ljudi taj svoj razum na kraju tako strahovito zloupotrebili i toliko se neshvatljivo prepustili nezdravim, nemoralnim i nasilnim navikama, da je Bog morao da uništi takav svet da bi uopšte postalo moguće da Isus dodje na ovaj svet i omogući svima koji se za Njega odluče da kroz Njegovu žrtvu za naše grehe dobiju večni život pri Njegovom drugom dolasku. Pošto se i naša nauka razvija brzim tempom, nije li interesantno koliko se danas nacija u ime "demokratije" napada i uništava, i koliko nemoral i neumerenost eksplozivno rastu. A i Biblija upravo i kaže da će pred Isusov drugi dolazak svet postati kao pred potop. Jedino što nam danas kao potpora genetskim oštećenjima služe kompjuteri.

Uprkos svemu i danas ima ljudi koji žive u skladu s prirodom i zajedno s njom. I to utiče sasvim jasno i određeno na dužinu njihovog života. Postoje i celi narodi koji u svom jeziku nemaju nijednu reč kojom bi označavali starost, jer svi njegovi pripadnici, bez obzira na starost, izgledaju mladi i sveži. Oni jednostavno ne pokazuju nikakve karakteristike starenja. Nijedno stvorenje na zemlji nije tako žalosno bolesno kao savremenii čovek. I nijedno stvorenje ne krši toliko zakone svoje vlastite prirode kao civilizovani čovek.

I zaista, poznajemo mnoge kulture u istoriji čovečanstva koje su dostizale normalnu, zdravu starost od minimalno stotinjak godina do skoro neverovatnih 240 godina, na primer, Rusi u Gruziji, neke plemenske grupe u Azerbejdžanu, pleme Aksarka na severnom Uralu, mali narod Hunza (Hanzakuc) na istoku Pakistana, ili poneki ljudi na planini Himalaja i u Tibetu, jedno indijansko pleme u Ekvadoru, jedno malo selo na Siciliji, Titikake u južnom Peruu, stanovnici ostrva Okinava i naravno Jermeni. Jednog „službeno“ najstarijeg čoveka otkrili su istraživači na jermenskom Kavkazu.

Širali Muslimov je prema svojim dokumentima, rodnom listu, krštenici, vojnoj knjižici i rodnim listovima njegove dece bio 167 godina star. Umro je u 168. godini života. Jedan drugi dobro dokumentovani slučaj je bio i slučaj Dr. Lee, koji je rođen 1677. godine na kineskoj strani planine Karakorum. Kada je napunio 150 godina dobio je dokument od kineske vlade, kojim mu je ona čestitala na tako dubokoj starosti. Kada je dostigao dve stotine godina života, dobio je još jednu čestitku. Posle toga je živio još daljih 56 godina. O njegovoj smrti 1933. godine izvestile su sve svetske novine, među njima i londonski Times i New York Times.

Na planini Himalaja, tačnije u Tibetu, ima monaha koji svi izgledaju kao mladići od 25 godina, bez obzira na svoju stvarnu starost. Međutim, to se sigurno ne može pripisati njihovoj religiji, već pre svega činjenici da žive na jedan poseban način, da jedu malo, ali pravilno, da sami uzgajaju svoje namirnice, i da znaju tajnu životne snage. U pravilu, doručkuju kašu od žitarica, ručaju zrelo voće i večeraju nešto malo povrća. Ne mešaju međusobno razne namirnice, već sve jedu posebno. Izgleda da im sve to veoma dobro prija.

Međutim, čak ni način života ovih prirodnih naroda nije potpuno savršen. Ipak su ili su bili beskrajno bliže pravom cilju od takozvanih civilizovanih ljudi. To se može videti i po činjenici da ne poznaju takve pojave kao što je, na primer, opadanje kose. To i ćelava glava zapaža se samo u savremenoj civilizaciji. Prema tome, uopšte nije istina kao što se tvrdi da se takozvane „nasledne bolesti“ mogu naslediti. Genetski uzrokovana je samo muštra lociranja otrovnih nataloženih slojeva u telu koja određuje koja vrsta degeneracije ili osetljivosti nastupa nezdravim životom. Indijanci, Kinezi i svi ostali narodi poznaju ili su dobili ove karakteristike starenja tek kroz susret sa belim ljudima i našom „grandioznom“ civilizacijom, primajući naše navike. Ljudi koji žive prirodnim načinom života nemaju nikada ove i slične probleme.

Šljake u telu, sada to već znamo, su stabilne nataložene neutralne soli, koje nastaju prilikom metabolizma određenih materija u prehrani. Ove nekadašnje kiseline moraju pre toga da budu neutralizovane alkalnim mineralima iz kostiju, zuba i tako dalje. Određene kiseline, koje nastaju od nekih „prehrambenih materija“, kao što su, na primer, sona kiselina, neutrališu se preko kalcijuma u kostima i zubima, što kao posledicu može da ima osteoporozu i oštećenje zuba. Određene kiseline gutaju sada jednostavno cink ili bakar tako da može da se pojavi ćelavost. Ako još uzmemo u obzir da se ljudsko telo prema Dr. Stockwell sastoji od 30 do 35% najsitnijih minerala u koloidalnom obliku (atomske- i cluster-veličine, simbolička prašina i pepeo), onda se može shvatiti koliki je ovde potencijal neprimećen koji bi mogao da učestvuje u neutralizovanju šljake. Ali, to još ne znači da one mogu da posluže samo kao dobar buffer od kiselina, već i da se dragoceni depoi minerala postepeno sve više zamenjuju depoima šljake, koji čine da telo postaje staro, tvrdo i ukočeno. Ovaj proces se odvija skoro nezapaženo.

Tek kada se posuda prepuni, ili na takozvanoj tački bufurkacije, nastaje iznenada primetljiva bolest. To je takozvana toksička kriza, drugi naziv za polaganu smrt, za bolest i starenje. Određene mineralne naslage bivaju tada pojedene i to postaje vidljivo u obliku negativnih simptoma. Njih, to jest, lokalno odvijanje procesa starenja određuju stepen nastalih naslaga šljake i različiti sastavi šljake. Bolest je lokalno starenje. Time je ona super jasan dokaz tog procesa ali istovremeno i veoma značajan faktor njegove podrške kao začarani krug. Zato se ljudi žale na tako različite smetnje, već prema tome koji je po genetskoj predispoziciji neotporniji organ postao pri oštećenju depoa određenim nezdravim navikama ispražnjen. Sve to dovodi do oštećenja ćelija. Ustanovljeno je da, kada se govori o naslednim bolestima, to uopšte ili veoma malo ima korelacije sa naslednim svojstvima od roditelja ili drugih predaka. Genetski predestinirane bolesti su u stvari nasledene tendencije da se toksini i šljake lageruju u određenim područjima tela. Na tim područjima nastaje onda jedno hemijsko oštećenje, bolest. Ili da ponovimo, jedan lokalni proces starenja.

#### **BAZNI DEPOI ILI SPREMIŠTA MINERALA SU:**

koža  
kosa (skalp)  
krvni sudovi  
nokti  
tetine  
hrskavica  
zglobne kapsule  
kosti  
zubi

Pražnjenje mineralnih spremišta je jedan drugi naziv za nestajanje mladosti.

#### **SLOBODNI RADIKALI:**

Slobodni radikali su izuzetno opasni i reakcioni proizvodi metabolizma u organizmu, sposobni da brzo reaguju sa drugim materijama. Oni ubrzavaju proces starenja i propadanja organizma. Imaju potencijal da naslednu substancu veoma oštećuju tako što direktno presecaju veze baza u DNK lancima. Ovaj radikalni oblik kiseonika naziva se hiperoksid ili hidroksil. On ima sklonost da drugim molekulima i atomima otkida elektrone.

Taj proces je sličan rđanju automobila. To dovodi do drugih problema i preranog umiranja. Kratko rečeno, ove stvari su, osim šljaka, stvarni protivnici mladosti i mogu čoveku zaista da zagorčaju život, ako nije stanju da nešto preduzme protiv njih. Međutim, mi smo sada zaista u mogućnosti da nešto preduzmemo! U običnim slučajevima se za rešenje problema slobodnih radikala preporučuju lovci slobodnih radikala kao što su vitamin E, OPC, vitamin B17. I to je dobro (pri tome ne mislim naravno na opasne sintetičke vitamine). Međutim, dolaze li te materije na kraju tamo gde su poslone ili se gube u džungli civilatoze negde na drugom mestu u telu? Koji su to dakle faktori koji čine da hranljive materije zaista postanu u pravoj meri upotrebljive i korisne, dakle bioraspoložive? Neko može da guta velike količine veštačkih vitamina, ali će oni najvećim delom biti kao neupotrebljeni ponovo izbačeni iz tela.

Uz to, oni deluju kancerogeno u formi kupljenoj u apoteci, pošto nisu kao supstanca balansirani, jer se, umesto kompleksa od hiljada hemijskih supstanci koje zajedno čine vitamin i njegovo delovanje, sintetiše samo najkoncetriranija materija. Kao što npr. imate kuhinjsku so, ali kada bi uzeli čist natrijum u metalnoj formi odmah biste umrli. Tako se i kod veštačkih vitamina događaju slične stvari kad im se ukloni kompleksna forma, koju je moguće dobiti samo u živim biljkama. Istovremeno, slobodni radikali i kisele šljake oksidativno pojačavaju jedni druge i tako nastaje zaista snažan potencijal starenja.

Životinje na slobodi nemaju potrebe za preparatima. Amerikanci imaju najvišu konzumaciju veštačkih vitamina na svetu. Ipak, stoje tek na 25 mestu naroda s najvišim očekivanim životnim vekom. Oba faktora starenja nastaju u određenom smislu odvojeno jedan od drugoga, ali se međusobno pojačavaju. Oni se ne sabiraju međusobno, već multipliciraju. Kada se onda i teški metali pojave na pozornici, postaje stvarno opasno. U tom kontekstu bi svima preporučio da izvade sve amalgamske plombe i krune sa metalima iz usta i da ih zamene manje opasnim materijalima bez metalnih komponenti. Naravno, sada nam se postavlja i pitanje kako bi čovek najbolje, ali ne i najskuplje, svakoga dana nabavljao dovoljno idealnih i prirodnih lovaca na slobodne radikale, i kako da se pre toga oslobodi šljaka i otrova, tako da ti prehrambeni proizvodi postignu najbolje rezultate?

## **KISELI?**

Da li ste kiseli? Tako pitaju nekoga koji izgleda obeshrabren i neraspoložen. I zaista prezakiseljenost organizma veoma snažno deluje na raspoloženje i psihu. Tim pogodjeni ljudi su često depresivni i suviše ozbiljni. Možda je upravo to i razlog da južnjaci i ljudi koji se hrane više bazno izgledaju veselije i vedrije od većine severnjaka. I vi svakako znate razliku između nekog smirenog i ozbiljnog severnoevropljanina i jednog temperamentnog južnjaka, što se tiče slobodno izražene životne radosti, iako bismo svakako mogli da preporučimo disciplinu i red severnjaka.

U svakom slučaju, ozbiljno i natmureno lice čini čoveka bar optički starijim. Onaj koji se više smeje, jednostavno je zdraviji i ostaje duže mlad. Kiselina nas čini starim i natmurenim, to je dokazano. Sama reč acidoza, bolesna prezakiseljenost organizma, dolazi od latinske reči „acidus“ – kiseo. Osim toga, treba naglasiti da kiseline u stvari nisu u svakom slučaju štetne (na primer, desno obrnuta mlečna kiselina). Međutim, one se u našem načinu života prečesto pojavljuju, na šta treba staviti odlučujući naglasak.

Okolo 85% naše hrane treba da deluje bazno na naše telo, tako da bi se uspešno održao mladalački izgled. Međutim, ipak se na našim tanjirima nađe skoro 90% hrane koja deluje kiselo. Odakle da znam da li sam i ja prezakiseljen ili prepunjen šljakom? Postoji jedna brza i jednostavna metoda da bi se to ustanovilo.

Izbrojte svoje udisaje, koliko puta u jednom minutu udahnute i izdahnute. Ako je u mirnom stanju češće od 5 do 12 puta u minuti (idealna vrednost), onda ste verovatno veoma „civilizovani“. To leži na tome što telo ugljendioksid upotrebljava za regulisanje pH-vrednosti. Kada je telo prezakiseljeno, onda mozak zapoveda brže disanje, tako da se kiseli ugljendioksid brže izbaci iz pluća, pošto upravo kod prezakiseljenosti i ukusnih obroka, prebogatih ugljenim hidratima, dolazi do njegovog povećanog pojavljivanja. To je, osim toga, i jedan od dodatnih faktora zašto se kod bavljenja sportom brže diše. Telu je neophodno više kiseonika (i azota) i zato mora istovremeno brže disati da bi se rešilo toksičnog ugljendioksida.

Dalji znaci su: Sve što se ne oseća kao apsolutna lepota, čistoća, fitnes i mladost. Na isti način i prečesto pojavljivanje žgaravice može da nam posluži kao znak. U stvari, najveći broj takozvanih telesnih neredovnosti može da se poveže sa prezakiseljenošću celokupnog organizma. Prezakiseljenost imaju, na temelju svih posmatranja, sve generacije i kulture u svojoj vlasti. S izuzetkom nekih naroda! Već dugo se zna da stanovnici ostrva Krita, Okinave i Južne Italije stoje na čelu liste baznih naroda duge i zdrave starosti.

Na Kritu se ljudi u takvoj meri hrane uravnoteženo i u skladu sa svojom vrstom, da skoro uopšte ne doživljavaju slučajeve moždanog udara, srčanih bolesti i raka. To i nije toliko zadivljujuće, jer se ti isti mudri Krićani, kao i već spomenuti neki Japanci i Italijani, hrane skoro isključivo namirnicama koje grade baze, uz dodatak veoma malo onih koji stvaraju kiseline.

### **KISELINE NASTAJU ZBOG:**

upotrebe šećera  
upotrebe kafe  
jedenja mesa (trend ludovanja za belančevinama) i uzimanjem proteina za fitness  
upotrebe opojnih sredstava  
nadimanja nastalih zbog truljenja i vrenja  
nedovoljnog žvakanja i natapanja pljuvačkom  
proizvoda od belog brašna i kiselo pripremljenih proizvoda od punog zrna  
stresa  
nemira zbog straha, ljutine, buke i jake disco-rock muzike, depresije, neraspoloženja  
pogrešno i neumereno primenjenog sporta  
industrijski rafinirane soli  
brze hrane junkfood  
pritiska

### **POZITIVNI UZROČNICI NASTAJANJA BAZA:**

uzimanje povrća (osim prokelja)  
uzimanje zrelog voća  
uzimanje presne hrane  
uzimanje salata  
biljne belančevine  
čajevi – biljni, ali ne crni ili zeleni  
biljni sokovi  
semenje i orašasti plodovi  
život bez stresa  
umereno, pravilno bavljenje sportom, kretanje  
ljubav  
sveži vazduh i svetlost  
prirodni dodaci

### **KISELINE:**

Mokraćna kiselina nastaje uzimanjem životinjskih belančevina i propadanjem ćelija  
Azotna kiselina uzimanjem sira i suvomesnatih proizvoda  
Sirćetna kiselina uzimanjem slatkiša, loših masnoća i turšije  
Sumporna kiselina nastaje uzimanjem svinjskog mesa  
Taninska kiselina i hlorogena kiselina uzimanjem crnog čaja i kafe  
Acetilsalicilna kiselina nastaje uzimanjem lekova protiv bolova  
Oksalna kiselina uzimanjem rabarbera, spanaća (umerena količina bezopasna i potrebna)  
Uzimanjem kakaa  
Mlečna kiselina nastaje telesnim prenaprezanjem  
Sona kiselina nastaje zbog ljutine, straha, briga i stresa

### **OTROVI:**

nikotin  
kofein  
boje  
sredstva za čišćenje  
kozmetika  
veštačke arome  
sredstva za konzervisanje  
zubni otrovi, amalgam  
teški metali  
razređivači  
insekticidi, herbicidi, pesticidi, fungicidi

Ukupno čovek dolazi u dodir sa preko 40 hiljada otrova.

„Ono što bubrezi i bešika ne uspeju da izluče, to mora crevo da izluči. Ono što ono ne može da izluči, moraju pluća. Ono što pluća ne mogu da izluče, mora da izađe preko kože. Ono što koža ne uspe da izluči, vodi u smrt.“ (Iz kineske medicine)

Razmislite o tome da konačna acidoza, odnosno prezakiseljenje, znači smrt ćelija i time i polagano izumiranje mladosti. Dovoljan razlog za nastojanje da se taj proces uspešno zaustavi i opušteno preokrene. Mora se još napomenuti zbog jasnoće da nije ni svaka baza zdrava. Cijankalijum je veoma bazan, ali i veoma otrovan. Isto tako nisu ni sve kiseline loše; neke voćne kiseline i desno obrnuta mlečna kiselina (+) su veoma važne.

## ČUDESNA SREDSTVA?

Stalno se pojavljuju novi zdravi sokovi i čajevi, a oni koji su stvarno zdravi imaju jedno zajedničko: svi su bazni i deluju nasuprot prezakiseljenju. Slično kao bakina drevna i dokazana domaća apoteka, sa oblozima od luka, krompira, kupusovih listova i tinkturama. Te stvari su bogate mineralima i baze, često bogate enzimima, i izvlače iz tela uz pomoć osmoze kiseline i daju zauzvrat upotrebljive minerale. Na taj način te dragocene stvari oslobađaju telo šljake. Međutim, to traje ponekad suviše dugo, zato što je stanje akutno, i zato treba za proces podmlađivanja upotrebiti bolje usmerena sredstva koja imaju više probojne snage. Pravo podmlađivanje deluje samo zajedno sa pravilnom sistematikom i uzročno-posledičnom vezom.

Lako je shvatiti da vitamini, enzimi i mikroelementi, pored minerala i sekundarnih biljnih materija, nalaze svoje mesto u telu ili podupiru odgovarajuće čišćenje od otrova, ako je pre toga mesto za njih oslobođeno od šljake. To je isto kao i kod preuzimanja kuće. Ako stari stanari ne oslobode mesto, ne može se niko novi useliti u kuću, odnosno u telo. Zato je ekstremno važno, da se telo prvo temeljito oslobodi šljake, jer će inače veliki deo vaših skupo plaćenih dodataka ishrani u formi biljnih ekstrakata završiti u toaletu umesto u vašim telesnim spremištima. Uzmite, na primer, kožu, koja u normalnom slučaju, što bivamo zreliji i stariji, postaje suvlja, odmašćenija, i na površini grublja i ispucanija. Debljina kože se smanjuje i elastična vlakna degenerišu, a naboranost kože postaje sve veća. Vezivno tkivo izgleda nekako dotrajalo. Dvostruki podbradak, opuštena koža i viseći uglovi usana.

Zamislite sada sledeće! Uzmete gips i mešate ga s mnogo vode. Namočite sada jednu elastičnu krp u tečni gips. Pričekajte da se osuši. Šta se dogodilo? Ona više nije posebno elastična. Da li je tako? Ali to nije nikakav problem kod marketinga kada se radi o koži. Uzmete jednostavno nešto preskupe antiaging kreme koja se reklamira, namažete kožu i pričekate da deluje. Uskoro sve izgleda mnogo glatkije. Ukoliko krema sadrži dovoljno glicerina (on isprva čini kožu glatkijom, ali onda i suvljom i zavisnom od kreme) ona može da izgleda čak i suhu i ispucalu etiopsku zemlju. U najboljem slučaju sve te kreme čine glatkijom površinu kože, dok njena osnova ostaje suva kao barut. Bolje je da temeljito operete tu krp punu gipsa i da je očistite od grube nečistoće.

Tek tada mogu nekoliko kapi Lenora (kod kože analogno hranljive supstance) da stignu na svoje pravo mesto i da učine da sve postane zaista glatko i mekano. Onako kako i treba da izgleda. Jedino što taj omekšivač ne bi mnogo mogao da pomogne pre pranja i ispiranja te krpe.

## MLADALAČKA LEPOTA DOLAZI IZNUTRA

Naravno da ne stoji ništa protiv prirodnih biljnih vitaminskih preparata u formi biljnih ekstrakata i prirodnih krema. Sve to ima svoje mesto. Međutim, vrlo često se događa da svi oni udaraju samo u zidine tvrdih blokada od šljake. One prvo moraju da se uklone, tako da se istinska lepota iznutra može probiti do površine. A onda i pravo negovanje od spolja deluje naravno na ka unutrašnjosti.

Sve to je bilo poznato još starim Grcima, Rimljanima, Egipćanima, u stvari svim starim narodima hiljadama godina pre nas. Upravo zato su se oni negovali isključivo baznim preparatima za negu kože, a ne kao danas kiselim preparatima. Sredstva za negovanje, koja su u stanju da izjedu nerđajući čelik na posudi za sapun, i te kako mogu da naškode i koži. Mi ćemo kasnije malo tačnije istražiti zašto je pravilna spoljna nega tako važna u procesu podmlađivanja iznutra. Nofretete i Kleopatra, najlepše žene antike, prale su kosu sokovima bobičastog voća i zemlje za pranje. Nisu upotrebljavale nikakve kreme, jer im nisu ni bile potrebne. Te žene su imale hobi da izgledaju negovano. To im je izgleda veoma uspevalo, ako se veruje istoričarima.

Celokupna nega tela bila je orijentisana na baze i prema tome u skladu s prirodom. Čak i već spomenuti sokovi bobičastog voća: naime, njihove organske kiseline se transformišu u baze izvan tela i u telu. Kao primer: limunov sok je u ustima neverovatno kiseo, ali u telu deluje visoko bazno, jer je bogat mineralima i raspolaže prirodnim, organskim voćnim kiselinama.

lako su naravno, kao što nam je poznato, radile i mnoge pogrešne stvari, mnoge zdrave navike su im dale puno kvalitetniji život nego današnjim ljudima. Sve te predivne i čudesne materije su već tada spolja pomagale da se telo oslobodi šljake. Jedna savremena telesna nega sa losionom za tuširanje i šamponom sadrži uglavnom natrijum-lauret-sulfat (to je obično sredstvo za čišćenje podova garaža iz 1960-tih godina). Danas ono ima uglavnom kiselu pH-vrednost od 5,8 a ponekad i manje od 5,0 i potiskuje nažalost kisele telesne izlučevine natrag u telo, umesto da ih uklanja. To nije nikakva prava telesna nega. Osim toga, čovek se mora mnogo češće tuširati i kupati, jer jednostavno nije u stanju da se pravilno i prirodno opere. U prvom trenutku, takvo sredstvo čini da koža spolja izgleda čista, ali da u daljem toku postaje zavisna od takvih proizvoda. Da li je to slučajno?

Osim toga toliko često spominjan i pozitivno definisan zaštitni kiseli sloj kože je samo relikv iz nenaučnih izvora. Rođen neposredno iz bubnjanja reklamne mašinerije koja želi da nam proda svoje nepotrebne i nekorisne proizvode po svaku cenu. Taj toliko hvaljeni „kiseli mantil“ uopšte ne postoji. Ova pojava ima jednostavno svoj temelj u tome da telo pokušava da se reši kiseline preko kože. Jadno telo uopšte ne pokušava da se preko kiselog sloja zaštiti od uticaja svoje okoline. Telo upada u paniku zbog prezakiseljenosti, želi da spreči nagrizanje tkiva, a sve što industrija ima da mu ponudi je da svojim „sredstvima za negu“ ponovo natera kiseline natrag u telo, umesto da pomogne telu da se oslobodi kiselog otpada.

Da li ste znali da sve ide tako daleko da se prilikom izrade sapuna iz sapunske lužine vadi prirodni glicerol da bi se kasnije upotrebio u kozmetici i industriji. Sapunu se onda dodaje veštački denaturisani glicerol koji je u stanju da kožu užasno osuši. Ako to nije besmisleno, šta je onda? U tom kontekstu bih spomenuo i opasnu navodno zdravu oralnu i lokalnu terapiju urinom. Pošto urea ima svojstvo da jako privlači tečnost, imamo utisak da su nam urin ili kreme sa ureom donele mekšu kožu, slično kao opasna kozmetika. Kad se uzme oralno, urea privlačenjem tečnosti stvarno i preuzima neke štetne (ali u paketu i sve važne hranljive substance) materije, što stvarno daje utisak da nam je zdravstveno bolje, ali telo dobija sve otrove iz urina ponovo u koncentrisanoj formi, i to baš one sa kojima su se jetra i bubrezi toliko borili da ih izluče.

Pošto mokraćna kiselina sve nagriza, izgleda nam da je koža postala mekanija, ali cena toga je visoka, jer telo postaje ponovo još zakiseljenije, a toksini ulaze ponovo u njega. Zato mi je jako žao kad posmatram koliko iskrenih ljudi je u želji za zdravljem palo na takvu zabludu, koja slično kortizonu koji skida upale ali zato razara organizam, dodatno zakiseljava i truje naše ionako oslabljeno telo. Neki terapeuti navode da isfiltrirani urin nema tih štetnih efekata, nego da samo leči. Ali da bi opisani toksini i negativni efekti zaista potpuno nestali, on bi morao biti pročišćen bi-distilacijom ili obrnutom osmozom. Naravno tada ne bi bilo ni tipičnog delovanja urea-e.

Ako želite već da izvadite štetne materije iz tela, onda je u kratkom periodu terapija ugljem ili blatom neshvatljivo bolja. Oni vakuumski izvlače sve toksine iz tela, ali i sve hranljive substance (neki lekari tvrde besmisleno da blato treba stalno piti, jer pošto je negativno naelektrisano ne izvlači iz tela dobre sastojke. Ali i to je pogrešno pošto je vakuumska snaga koja sve povlači daleko jača od negativnog naboja. Zato je važno te stvari upotrebiti jako kratko i samo kod akutnih trovanja, a nakon toga uzeti dovoljnu količinu svežih sokova i koloida da bi se depoi ponovo napunili.

Što se tiče opasne kozmetike, treba ozbiljno upozoriti na otrovne sastojke u ogromnoj većini krema kao PEG (otvara propustljivost kože i unutra uteruje sve otrove), mineralnih ulja iz nafte (mineral oil) u obliku parafina, parabena i vazelina (petrolatum). Sve se to može saznati na temelju čitanja liste sastojaka. Oni su neverovatno nezdravi i utiskuju se duboko u donje slojeve kože, tako i posle mnogo godina upotrebe ostaju u telu. Ove hemikalije čine da koža postane suva i opuštena, uništavaju enzime, veoma su otrovni i nagomilavaju se u jetri, koja zbog toga trpi osetna oštećenja, a izazivaju zavisnost suve kože koja prvo bude mekana, ali ako se ne maže dalje jako suva, kao npr. kod jedne od najštetnijih krema Nivea-e ili Atrix-a.

Osim toga, bakterije, virusi i gljivice uživaju neizrecivo u civilizovanoj, kiselj sredini savremenog potrošačkog društva. Bebe nemaju nikakav kiseli zaštitni sloj! To je i razlog zašto naočare, satovi i nakit bivaju oštećeni kiselinama koje izlaze na kožu, već prema tome koliko se u nečijem telu nagomilalo šljake i otrova. Pravilna nega je uvek bazno orijentisana. Samo takva prirodna nega čini da koža postaje lepa, mlada i zategnuta.

Ljudi antike nisu bili glupi. Danas više niko nije u stanju da piramide sagradi na isti način. Ja bih čak rekao da je čovek u ta davna vremena daleko više znao šta je zaista dobro za čoveka pojedinca, u najmanju ruku u smislu ishrane. Danas nas međutim "nesebični" mediji obavestavaju šta treba da jedemo i pijemo, kako treba da se negujemo, i to sve prema uputstvima proizvođača koji su pre svega zainteresovani za profit. I to sve na našu štetu!

Zatim, čovek se ne nalazi u procesu razvitka, evolucije, već izrazite degeneracije i deevolucije. Kada onda u telu nešto ne stigne tamo gde je trebalo da dođe, zato što se već u tom delu tela nagomilao sloj otpada i šljake, ili kada se ono što je telu neophodno nije ni unelo putem ishrane, nastaje manjak, nedostatak. Ako nedostaje bakra, ili ako on ne može zbog šljake da se probije do svog mesta, nastaju sede kose i oboljenja diskova kicme. Ako nedostaje cink ili ne uspeva da se probije do svog mesta, ispada kosa, umanjuje se libido i sposobnost začeća (tendencija koja jako raste). Cink osim toga ima važnu ulogu u deljenju ćelija, nastajanju DNK lanaca i u proizvodnji preko 300 enzima. Ako nedostaju fosfor, kalcijum i silicijum, stradaju u određenim okolnostima gustina kostiju i vezivna tkiva. Ako nedostaje gvožđa ili ono ne uspeva da se probije, tada može doći do malokrvnosti itd.

Međutim, kada se telo na temeljit način oslobodi kiselina i šljake, potrebna nam je mnogo manja količina tih hranljivih substanci da bi se sve potrebe pokrile. To znači, što se telo bolje oslobodilo šljake i što je čistije, to se manje takvih stvari mora doturati ishranom da bi čovek ostao zdrav. To ujedno znači da će se sve manje štetnih i otrovnih materija unositi u organizam putem hrane. Tada bismo mogli da jedemo manje i da pri tome za iste pare uživamo u mnogo zdravijim i primerenijim namirnicama boljeg kvaliteta. Bolje je da se bude delimično sit se manjom količinom bolje hrane nego da se punimo obiljem pogrešne i manje kvalitetne hrane koja smanjuje kvalitet života.

## **HAOS U PROPORUČIVANJU PREHRAMBENE VREDNOSTI NAMIRNICA**

Preporuke o prehrambenoj vrednosti koju sadašnja nauka daje za vitamine, mikroelemente i minerale veoma se razlikuju, ponekad uz faktor 120 u onome što svaki čovek navodno treba da uzima svakoga dana. Svakodnevno neophodna količina vitamina C je, na primer, jednom propisana kao 75 mg, dok je drugi stručnjaci podižu čak i na 1000 ili više mg. Razlog je u tome što uopšte nije lako odrediti pravu količinu, jer je svaki čovek fiziološki toliko različit i upravo zato toliko različito reaguje da je svako određivanje prave dnevne doze stvarno nemoguće. Naime zbog različitog stanja tkiva i popunjenosti spremišta hranljivih materija. Isto tako i zbog stepena zasićenosti šljakom svakog organa i svake pojedinačne žlezde. Vidimo, dakle, da nam preporuka ne može mnogo pomoći kada se trudimo da otkrijemo kakve su naše potrebe.

Međutim, kada budemo uzimali dovoljno onoga što nam priroda nudi, nećemo više biti primorani da sebi postavljamo to pitanje. Ona je prebogato nama na raspolaganju i svakome od nas pruža pravo obilje hranljivih namirnica, tako da ne moramo uopšte pitati koliko i čega treba da uzimamo, jer se prekomerna količina bioraspoloživih materija i vitamina lako izlučuje i telo samo zadržava potrebnu količinu, dok se nekolidalni mineralni preparati i mnogi veštački vitamini deponuju i vezuju sa drugim štetnim materijama u telu.

Još nešto: Ukoliko je neka od naših žlezda prezasićena šljakom, dolazi do manjka hormona i pogrešnog delovanja organa. Kada je, na primer, pankreas zbog prezakiseljenosti i nedostatka važnih supstanci nagrizen, verovatno će vrlo brzo doći do pojave dijabetesa ili staračkog dijabetesa. To se može dogoditi i sa svakom drugom žlezdom sa unutrašnjim lučenjem. Takvim ljudima je potrebna jedna sasvim druga mera i preporuka dnevne količine vitamina, minerala i vrste ishrane, nego zdravim osobama. I upravo zato su te definicije nesigurne i potpuno nepotrebne, posebno kada se uzme u obzir da nam se u rukama nalazi pravo sredstvo, a to je znanje kako da uspostavimo istinsku ravnotežu razmene materija u svom organizmu.

## **DALJI FAKTORI:**

### **OTROVI KOJI RAZARAJU ĆELIJE**

Kiseline i njihove šljake su najgori otrovi koji uništavaju ćelije. Otrovi, kao što su teški metali i petrohemijski rastvarači uništavaju enzime, koji su nam neophodni da bismo uopšte mogli da prerađujemo vitamine. Bez enzima nema ni upotrebljivih vitamina i hranljivih materija. Osim toga, veštačka svetlost uništava dragocene hranljive materije na isti način kao i elektrosmog, zračenje mobilnog telefona, mikrotalasnih rerna itd. Međutim, zdravo, čisto telo podnosi sve to puno bolje. Prema tome, ne treba trošiti mnogo vremena na razmišljanju o svim tim faktorima iz naše životne sredine. Upravo zato što je takvo razmišljanje nepotrebno, nije ni predmet proučavanja ove knjige.

Naravno želim da naglasim da sve to koliko je moguće trebamo da izbegavamo. Meni se mobilni telefon nalazi van sobe gde se nalazim, a mikrotalasna nema pristup u moju kuhinju. WLAN isto nije dobro imati u stanu. Uopšte ne bi bilo teško da se sve ovo sprovede u delo u ovo naše moderno vreme.



## ZNAČENJE KOLOIDALNIH RASTVORA ZA BIOLOŠKI SISTEM

Da li ste znali da velika većina preparata koje kupujete u apotekama nema nikakvog stvarnog delovanja? To se događa zato što organizam, koji se ponaša prema prirodnim zakonima, može da prihvati i preradi samo minerale organsko-biljnog porekla i to isključivo u koloidalnom obliku. Koloidalno znači da nam materije stoje na raspolaganju u veličini atoma ili cluster-a i da imaju električki aktivan naboj. Sinonim za takvu formu je i Chelat, koji predstavlja koloidalni element povezan u organsku strukturu kao npr. Aminokiselinu. Samo organski minerali su zaista biopodnošljivi i bioupotrebljivi.

Koloidi u živim tečnostima su nerastopljive najmanje čestice minerala i metala ili složenijih molekula, koje se zbog svojih jakih negativnih električnih naboja međusobno odbijaju i koje se zato ne mogu nagomilavati u veće strukture. Što su te čestice (koloidi) sitnije to je veća relativna kontaktna površina (povezana sa jedinicom veličine tih koloida) i u njima sadržana energija. Sredina u kojoj se odvija život naziva se koloidalna sredina. Danas već znamo da su svi živi organizmi sastavljeni od visokostruktuisanih koloida ili tečnih kristala i da je to temelj jednog snažnog koloidalnog biokomputera. Tako nastale kristalne strukture uređuju ćelijsku tečnost, što znači da sužavaju entropiju (haotično raspadanje) ćelijske tečnosti i da oslobađaju i čuvaju energiju. Nauka o koloidima je mlada i malo se zna o tim molekulima koji su nabijeni energijom.

Kod svakog zdravog bića su pojedinačni korpuskularni delovi krvi odvojeni. Oni se ne lepe ni međusobno ni na zidove arterija i krvnih sudova. Ako se ugrozi stabilnost tog sistema, odnosno, ako se umanjí naboj tih koloidalnih elemenata, nastaje opasnost za efikasnost celog sistema. Ako nestabilnost potraje, nastaju različite bolesti. Na stabilnost sistema se utiče ishranom, preuzimanjem mineralnih soli i raznim vrstama stresa, na primer, izlaganjem elektromagnetskim poljima svetiljki, televizora, kompjutera itd.

Anorganski minerali u rastvorenom stanju pojavljuju se u tvrdoj vodi za piće, ili ih kupujemo u apoteci kao "lekove" protiv osteoporoze. Telo ne može da upotrebi minerale u tom obliku i oni se najvećim delom ponovo izbacuju. Samo oko 3% takvih kristala ima dovoljno malu veličinu da ćelija može da ga preuzme. Neizbačeni ostatak se ipak skladišti i akumulira u telu. Zakrečavanje u uznapredovanom stepenu posebno u starosti je posledica tog procesa. Tako npr. ljudi koji puno troše mineralne preparate dobijaju infarkt ili kamenje u bubrežima i žuci...

„Prosečni čovek uzima u toku svog života dovoljno anorganskih minerala da bi se od njih mogla podići njegova kamena statua u originalnoj veličini.“ (P. Flanagan)

Za mnoge telesne funkcije važni minerali moraju se, dakle, uzimati u organskom, koloidalnom obliku, najbolje iz svežeg voća i povrća.

### KRATKO OBJAŠNJENJE POJMOVA

Makročestični minerali su minerali u česticama koje su veće od koloida. Oni se talože u vodi ili je zamućuju kada se uzburka, a posle nekog vremena se nagomilaju na dnu posude. Čelije ih ne mogu upotrebiti bez nekog velikog napora, jer su suviše velike. Od takvog oblika minerala koristimo samo oko 3% dok se ostatak taloži u tkivima kao šljaka. Oni su anorganski tj. nisu bioupotrebljivi u značajnoj količini.

Organski upotrebljivi minerali su rastopljeni tj. koloidalni minerali i voda puna njih izgleda providno. Rastvoreni minerali su pojedinačni joni ili atomi, koji su razdvojeni u vodi i koji se kao delići ne vide. Oni mogu biti organski ili neorganski, s time što neorganski bez negativnog električnog naboja ne ostaju stabilno razdvojeni.

Dodatni izraz chelatiran označava one sitne čestice koloidalnih elemenata koje su integrisane u molekule aminokiseline, laktata i drugih organskih materija, koje predstavljaju simbolično transportni omotač do tkiva. Čisti koloidi su najbolji izbor, jer nije potrebna energija razdvajanja od tih nosača, i imaju pri tome neograničen pristup svim substancama, depoima i ćelijama za razliku od chelata, koji u zavisnosti od nosača imaju otvorena samo kompatibilna metabolička vrata u određenoj vrsti tkiva, pri čemu se velika količina energije troši da bi se ti elementi izdvojili. A drugi problem kod chelata je u tome što ti nosači često mogu biti jako štetni, i stalno smo u opasnosti predoziranja radi substance nosača, tako da zbog toga ne možemo da dobijemo dovoljno samih potrebnih elemenata. Na primer izolovane visoko koncentrisane aminokiseline uzete oralno jako napadaju jetru, u kojoj se između ostalog pretvaraju u otrovni amonijak, a u telu prave mnoge probleme jer ispravno funkcionišu samo u balansiranim koncentracijama različitih aminokiselina.

Zato je jedini ispravan način ishrane, što se tiče proteina, da se jako umereno unose normalnom ishranom. Navodno korisne preporuke o visokoj potrebi našeg tela za proteinima su velika i opasna neistina, jer mi njih ne možemo sve da iskoristimo, pa se polusvareni deponuju u zglobovima i prave reumatične bolesti (posebno je visoka artritična komponenta proteina iz mleka jer izazivaju dodatno i autoimune reakcije) i artroze, a podižu visoku koncentraciju štetne mokraćne kiseline u krvi. Treba još jednom naglasiti da mišići upravo pri zdravoj ishrani brzo rastu bez cene uništavanja zdravlja.

Želim da još spomenem i navodno jako zdravu mitohondrijalnu terapiju kao novu modu, koja uključuje velike doze anorganskih minerala, kancerogenih sintetičkih vitamina i štetnih izolovanih aminokiselina. Za razliku od toga, kod promene ishrane na pravi način su i naši motori mitohondrije, savršeno očišćeni i ishranjeni, bez upropaštavanja tela kao u takvoj opasnoj vrsti "prirodne medicine". Ali da se vratimo ponovo Chelatima, gde želim da naglasim da su takvi preparati drugoklasni pokušaj da se telu daju bioraspoloživi elementi, koji često može da bude jako štetan, a u nekim slučajevima su donekle dobri, jedino što imaju nizak nivo efikasnosti u poredjenju sa pravim koloidima i završavaju samo u odredjenim tkivima u zavisnosti od hemijske konstelacije.

Koloidalni minerali su veoma sitni deliци materije s prečnikom manjim od jednog desetmilijonitog dela milimetra i negativno naelektrisani. Koloidalne čestice se ne nagomilavaju u grozdove i ogromne kristale, nego se rastapaju u pojedinačne atome ili molekule sve dok su stabilni. Na početku našeg čišćenja i ozdravljenja, posebno dok se borimo sa raznim bolestima, degeneracijama, i nepopunjenim depoima preporučio bih dodatno oralnu i lokalnu aplikaciju koloidalnih rastvora elemenata kao npr. germanium, zlato, srebro, bakar, cink, magnezijum, kalcijum, gvoždje, kalijum itd. Njihova se koncentracija kreće od 10 do 1000 ppm, naravno što je veća koncentracija to je bolje, a opasnost predoziranja ne postoji jer se višak tako sitne koloidalne forme uvek može izlučiti, iako naravno na početku pre imamo manjak nego višak. Takve rastvore je najbolje pomešati sa biljnim uljima i tako ih uneti u organizam. Osim toga su prirodna ulja pomešana sa koloidalnim vodenim rastvorima najbolja zamena kreme za kožu, a ulja pomešana sa vodom se puno lakše upijaju.

## **KOLOIDI I DELOVANJE:**

-Koloidalno srebro je npr. jako dobar prirodni antibiotik širokog spektra koji pri tome ima samo pozitivne nuspojave.

-Koloidalni germanium je jedan od najefikasnijih lekova. On drastično povećava količinu transportovanog kiseonika u ćelije, stimuliše prirodnu proizvodnju interferona (posebno potreban kod lečenja multiple skleroze i hepatitisa), diže imunitet i čini zgusnutu krv redjom. Vezuje opasne metale kao cadmium, živu, amalgam i druge otrove i vodi do njihovog izbacivanja iz tela. Dobri uspesi su zabeleženi i kod bolesti očiju, multiple skleroze (pored ekstrakta tamjana i sveže cedjenog soka od koprive sa kojima treba da se daje zajedno), AIDS, candida, virusa i još mnogih drugih bolesti i tumora. Uništava slobodne radikale. Dejstvo mu se pojačava zajedno sa koloidalnim zlatom.

-Koloidalno zlato je isto dobro kod terapija raka, podizanja inteligencije, problema sa srcem i pritiskom, depresije i panike, upala.

-Koloidalni bakar pomaže čvrstini vezivnog tkiva, koči histamin i time upale, crvenila kože i probleme kod disanja, donosi bolje raspoloženje stimulacijom transformacije dopamina u noradrenalin. Obnavlja i čini vlažnijim myelin nervnih ćelija. Deluje protiv sede kose i njenog gubitka.

-Koloidalni hrom deluje protiv umora, nervoze, razdraženosti, diabetes mellitus, tj. popravlja metabolizam glukoze, goriva nervnih ćelija.

-Koloidalni mangan povećava životnu snagu, podržava hipofizu u lučenju hormona i balans štitne žlezde (dobar lek za hashimoto i druge bolesti štitnjače u kompleksu sa koprivinim sokom, tamjanom i sokom ječmene trave), aktivira enzime, pojačava metabolizam, kolagen, skelet, rast kose, libido, sintezu dopamina, melanina, insulina, razgradnju holesterola,

-Koloidalni sumpor (neuporediv sa opasnim sumpordioksidom iz kiselih kisa) podržava metabolizam proteina i masti, hrskavicu i vezivno tkivo, kosti, smanjenje artroze zglobova, imunitet, myelin nervnih ćelija, glatku i sjajnu kosu, nokte i kožu, kolagen, deluje kao antibiotik, štiti jetru od trovanja.

-Koloidalni selen jača imunitet, štiti od slobodnih radikala posebno u unutrašnjosti ćelije (DNK) za razliku od vitamina E koji to radi na omotaču ćelije spolja. Pomaže plodnost muškog pola, potenciju, aktiviranje hormona štitne žlezde, elastičnost tkiva. Deluje protiv skleroze, pritiska, i angine pektoris, snabdeva mišiće kiseonikom. Izbacuje teške metale kao živu, kadmijum i nekoloidalno srebro.

-Koloidalni cink se brzo gubi a sporo unosi u ćelije. Štiti membranu ćelija od lagerovanja stranih molekula, hvata slobodne radikale, podržava čvrstinu veza u DNK i RNK. Pomaže sintezu hormona štitne zlezde, hormona rasta, hormona hipofize, smanjuje stres. Podržava sintezu i razgradnju proteina, metabolizam ugljenih hidrata, sintezu crvenih krvnih zrnaca, zdravlje kože i pankreasa, koncentraciju, i zaustavlja sa bakrom gubitak kose. Takodje jača imunitet, kosu, nokte, plodnost, čula ukusa i mirisa, sklanja akne i alergije (koči histamin).

-Koloidalni kalcijum i fosfor leče osteoporozu, i to je jedini način da se pored biljne hrane dodatno unesu u kosti.

-Koloidalni molibden je važan za vezu mikroelemenata u telu. Npr. gvoždje bez njega ne može biti dovoljno absorbovano. Isto je važan za enzime, razgradnju mokraćne kiseline, čiscenje bubrega.

## ZAKLJUČAK

Takvi koloidalni ekstrakti mogu da se oprezno (naravno da postoje i falsifikati) uz malo strpljenja pronadju, i prave ih samo male firme, jer farmaceutska industrija naravno ima strah da takvi jedini pravi "veštački" lekovi pored prirodnih biljnih ekstrakata potisnu njihove otrovne i skupe preparate. Pri veštačkoj proizvodnji koloidalnih elemenata postoje dve metode. Elektroliza je jeftinija i lošija metoda zbog otrovnih oksida koji nastaju pri tom procesu, i koji se u završnoj fazi proizvodnje ne mogu potpuno odstraniti. Zato takve proizvode ne bi preporučio radi štetnih nusefekata.

Prava metoda dobijanja je protonska rezonanca, i svakom bi preporučio samo takve koloidalne ekstrakte. Naravno, kao što smo već rekli, svi elementi koje biljke uzmu iz zemlje (u kojoj se nalaze u bioneraspoloživim krupnim "grumenovima") one metabolički prerade, i u biljnim namirnicama postoji samo koloidalna forma. Veštački koloidi su nam jako potrebni samo za brzo punjenje svih depoa posle dugogodišnjeg nezdravog života i pri njegovoj promeni u zdravu formu.

Ipak, moram da priznam, posto živimo u ovako osiromašenom i zagadjenom vremenu, kad bi imao finansijske mogućnosti, sigurno bi instalirao aparate za proizvodnju kolioda, i sa njima bi se kupao u kadi, pio ih umesto vode i poklanjao ljudima oko sebe da budu zdraviji.

Upozorio bih naravno na sve preparate koji daju takve elemente u klasičnoj formi, jer većinu toga naše ćelije ne mogu da absorbuju. Tako npr. trzistem kruze skupi preparati falsifikati chelatnog germanijuma u formi Bis-Beta-Carboxy-Ethyl-Germanium-Sesqui-Oxid-132) prvi put proizvedenog 1967 od japanskog istraživača Asai iz Japana, koji više truju nas i novčanik nego što koriste. Taj chelatni kompleks od Asai je u tadašnje vreme bio jedini način da se u telo unese germanijum, jer ga je spojio sa dobrim chelatnim nosačem. Ali ipak još jednom naglašavam da su danas mogućí koloidalni ekstrakti svetlosne godine bolji.

Isto tako klasični preparati sa neorganskim gvoždjem ili dodatci gvoždja u sokovima protiv anemije (npr gvoždje-II-glukonat) nju ne smanjuju nego izazivaju rak debelog creva. I oni navodno "najbolji" bio preparati sa raznim vitaminima, mineralima i amino kiselinama imaju samo donekle veću kvotu absorpcije koje je principijelno neznatna, praćenu jako štetnim efektima, dok je kod koloidalnih elemenata absorpcija 100% bez ikakvih otrovnih substanci u paketu kao kod ostalih preparata. Naravno ako ipak želite da dobijete zaštopane infarktne krvne sudove uz jednako zadržanu osteoporozu, slobodno uzimajte i dalje kalcijum i magnezijum iz apoteke ili mineralne vode sa njihovom visokom koncentracijom, koji se zajedno sa holesterolom onda lepe za njihove unutrašnje zidove.

Ja na žalost nemam mesta da sve precizno predstavim u ovoj knjizi, ali ovde objašnjavam principe da bi smo prepoznali mnogobrojne pogrešne teorije klasične ali i većinskih neispravnih oblika alternativne medicine, koja je u tim slučajevima daleko od prirodne, da bi smo onda sami mogli istraživanjem u literaturi i internetu da produbljujemo naše znanje usmereno u ispravnom pravcu. Naša tkiva (kad odbijemo 70% vode, kod starijih ljudi ponekad samo 50-55%) sastoje se zajedno sa belančevinama pretežno od sledećih minerala: kalijuma, silicijuma, kalcijuma, natrijuma, magnezijuma, i fosfora.

To su cigle od kojih se grade naše ćelije u tkivima, enzimi i hormoni. Osim toga, tu su i elementi u tragovima: hrom, mangan, cink, gvožđe, jod, bakar, sumpor, molibden i selen. Razlika između minerala i elemenata u tragovima tj. mikroelemenata je samo u tome što su ovi drugi potrebni telu u malim količinama. Sve ove materije moraju biti u biopotrebnoj obliku, u pravilnoj konstelaciji i nastale prirodnim putem.

Isto se to događa i sa veštački izolovanim vitaminskim preparatima. Oni ne mogu da deluju onako kako bi trebalo, jer u tim komercijalnim proizvodima sekundarne biljne materije, flavonoidi, vitaminoidi, enzimi, katalizatori i druge nisu sadržane. Oni nisu potpuni i zato nemaju snagu delovanja. Verovatno ti proizvodi imaju u sebi i potencijal za stvaranje šljake, a najnovija istraživanja pokazuju da su i kancerogeni.

To je jednostavno za objasniti, pošto su pravi vitamini u stvari kompleksi desetina hiljada različitih hemijskih jedinjenja koja funkcionišu isključivo u paketu. Kod veštačkih vitamina se sintetiše samo jedna supstanca koja je u prirodnom vitaminu u najvišoj koncentraciji, jer ceo kompleks različitih materija nije moguće laboratorijski reprodukovati. Tako izolovane supstance deluju u stvari kancerogeno, što su temeljne ali naravno neobjavljene medicinske studije nepobitno potvrdile.

Jedna jabuka sadrži u sebi više od 400 vitalnih materija. Naša civilizacija sa svojom najvećim delom interesima prodom naukom, nije u stanju da načini ništa što bi bar ličilo na prirodni plod. Mnoge naučne studije su ustanovile da davanje veštačkih materija više pogoduje nastanku raka nego što se bori protiv njega. To jedino ne vazi za koloide jer nisu deo nekakvog hemijskog kompleksa, nego na atomarnom nivou i sa negativnim naelektrisanjem, kao formi kojoj su vrata svake ćelije našeg tela otvorene.

U stvarnosti razvoj tumora izgleda ovako: ako telo više nije u stanju da samo sebi pomogne, dozvoljava parazitima, gljivicama i raku da te stvari obaviju kapsulama ili da ih prerade u toku razmene materija putem stranih organizama, tako da postanu „potrošljive“ ili bar neškodljive. Normalne, zdrave ćelije koje iznenada ni zbog čega polude i počnu nekontrolisano da se dele, postoje stvarno samo u bajkama. Da li znate, da smo upravo seli u jedno naučno osinje gnezdo sa izjavom da rak jednostavno nije jedna ni iz čega nastala nekontrolisana izraslina. Na žalost, upravo tako glasi pogrešno mišljenje današnje alopatske medicine. Njime se ljudi iz očiglednih finansijskih razloga drže u strahu i neznanju.

## **NEŠTO ZA VAŠE LIČNO OHRABRENJE**

Maligno oboljenje nigde i nikada ne može nastati u jednoj telesnoj sredini koja ima pH-vrednost veću od 6,5. Ukoliko budemo poštovali ove zdravstvene predloge ova tema neće biti vredna razmatranja. Kancer je uvek jedna od opcija tela kada ono više nije u stanju da se izbori s otrovima i kiselosti. To je jednostavno poziv u pomoć. Danas znamo da je tkivo tumora uvek kiselo.

Čak i više od toga. Naučnici su ustanovili da se određene bakterije, virusi i gljivice na tim mestima razmnožavaju i time prouzrokuju izrasline raka. Rak, prema tome, kao svoj prvi uzrok ima prezakiseljenje. Ono onda lokalno izaziva toksičnu krizu, koja dovodi do bakterijskog ili virusnog ili gljivičnog okupacionog napada i onda dalje do nama već poznate izrasline koju nazivamo rak. Rak je samo deponija otpadaka. Ako nema prezakiseljenosti nema ni raka!

Postoji još jedna velika zabluda klasične medicine, a to je podela na vrste raka, na maligne i benigne tumore. U stvari ta razlika ne postoji, i sve to su samo faze razvoja iste vrste oboljenja. Kada smo manje zakiseljeni nastaju dobroćudne izrasline, a kako se dalje povećava kvota kiselosti u telu, tumor postepeno dobija sve zloćudniju formu, i u okviru toga prelazi u različite maligne forme, upravo u zavisnosti od pH vrednosti i stepena slabosti našeg imuniteta.

## **NEŽELJENI PODSTANARI**

Ljudi jedva da u to veruju, ali nisu samo naše domaće životinje podložne napadima parazita. I sam gospodar dovoljno često i redovno dobija jedan broj parazita. Nisu to samo dosadne vaške u kosi, koje su se ranije pojavljivale u mnogim dečjim zabavistima. Oni se u ljudskom telu najčešće pojavljuju u crevima i ostaju dugo neprimećeni. Dramatično je ovo stanje samo zato što je crevo tako važno za naše zdravlje. Ukoliko je crevo opterećeno šljakom, imaćemo skoro uvek potencijalni problem s njima. Povodom skidanja šljake iz creva je u trećem delu knjige opisana posebno efikasna metoda od Blessed Herbs Colon Kit.

Najveći broj uljeza u crevima opstaje samo u kiselj sredini. Naglašavamo da je tanko crevo lako bazno i da je kolon tj. debelo crevo lako kiselo. Ako je crevna flora uglavnom suviše kisela, dolazi do problema s parazitima, gljivicama, lošim crevnim bakterijama i ponekad s crvima. To se događa mnogo češće nego što se misli (oko 50-80% stanovništva je izloženo bar najezdi gljivica, a ogromna većina ljudi u civilizaciji ima candidu). Ovi podstanari čine da u crevima dolazi do jakog vrenja. Tako nastaju manji ili veći vetrovi gasova, koje ni najmanje ne unapređuju zdravlje kako se to ponekad navodi.

Kada oni nastaju i dugo vremena se zadržavaju, tada se mogu u vlažnoj sredini creva vrlo brzo pretvoriti u nagrizajuće kiseline. To smo još u školi naučili. Gasovi+pritisak+vлага=kiselina. Osim toga, te gljivice (*Candida albicans*) ostavljaju kao proizvode svog metabolizma gadne otrove acetaldehide i aflatoksine u ljudskom crevu. I tako se ti toksini ubrajaju u vaše vlastite „prirodne“ substance nastale razmnom materija, osim onih koji nastaju delovanjem miliona i milijardi gljivica. Prezakišljenost izaziva nedostatak minerala, što sa svoje strane ponovo podupire prezakišljenost, koja dovodi do pojave parazita, a to opet do otrovnih proizvoda razmene materija, kojima se telo posle toga još jače prezakiseljuje i truje. Životno važne enzimske reakcije su od svega toga ugrožene i progutane.

Svaka pojedinačna tačka se ne sabira nego potencira sa drugom, i sve to nije ništa drugo već trajno i nezaustavljivo starenje. Moglo bi zato da se kaže da se civilizacijski faktori na mnogo načina međusobno pojačavaju. Isto to vredi i za bakterije i viruse. Bakterije i virusi nikada nisu u stanju da napadnu zdrava tkiva. One se mogu umnožavati samo u bolesnim tkivima. Ovi najmanji od svih lešinara mogu da nađu svoju hranu isključivo u kiselom, bolesnom, ostarelom i šljakom zagađenom tkivu.

Medicinari Pasteur i Bernard su upravo zbog toga još u devetnaestom veku vodili oštre bitke, koje su dugo vremena ostajale nerešene. Pasteur je bio osvedočen da su klice odgovorne za nastajanje bolesti. Međutim, Bernard je mislio da su odgovorna prema bolestima neotpornost tkiva. Sukob ove dvojice medicinara se produžavao godinama i tek je na svojoj samrtničkoj postelji Pasteur priznao da je Bernard u pravu. Na žalost na tom području medicina i dalje sledi Pasteur-a, iako je i on sam priznao svoju veliku zabludu.

## **GDE SE U TELU OKUPLJAJU TI RAZBOJNICI?**

Naravno da za šljake postoje omiljena područja na kojima se nagomilavaju i talože u opljackanim depoima. Takva mesta su vrlo različita i zavise od nasleđenih sklonosti roditelja i drugih predaka. Da još jednom ponovimo: genetski prouzrokovane bolesti (neotpornosti) su nasleđene sklonosti da se u određenim delovima tela nagomilavaju toksini. Upravo zato slike bolesti potomaka vrlo često liče na slike njihovih dedova i roditelja. To je i razlog što ljudi danas na školsko-medicinski način pokušavaju da unapred predvide i izračunaju bolesti u porodici tako što će proučavati bolesti otaca. To se klasično pokušava, na primer, kod raka.

Jedan drugi primer! Jedan starac je imao veličanstvenu ćelu, koja je započela da se pojavljuje još u prvim dvadesetim godinama njegovog života. Ista ta sklonost pokazala se jednu generaciju dalje kod oca. Uz puno sreće se taj simptom može s majčine strane genetski prekriti ili bar oslabiti, prebaciti na sledeću generaciju ili čak pojačati. U takvom slučaju se sin ili unuk već unapred mogu radovati ranom opadanju kose. Svi to znamo. Bilo koja telesna karakteristika se dalje može naslediti. Mama onda kaže da su slatke uši nasleđe od bake, a okice od tate. Međutim, ne nasleđuju se samo spoljašnje karakteristike, već i one unutrašnje.

Na temelju toga nastaju onda sklonosti prema određenim simptomima. Simptomima kao što su opadanje kose, loši zubi, slaba i opuštana vezivna tkiva, alergije i mnogo toga. Osim toga, to se može pripisati i činjenici da se, osim opšte proširenog naginjanja prema načinu života koji pogoduje nastajanju acidoze, u porodicama se sa generacije na generaciju prenosi i sklonost prema određenim prehranbenim artiklima i načinu kuvanja koji postaje prava porodična tradicija pothranjenosti i nedostajanja nekih prehranbenih materija. To je sigurno još jedan faktor u nastajanju određenih „naslednih“ sklonosti. Mnogo je ipak važnija gentehnička muštra nasleđena od predaka, vrste lokalnog nastajanja naslaga kisele šljake.

„U samim genima ne postoji program nekog unapred oblikovanog procesa starenja, već mu je uvek neophodan neki podsticaj spolja.“ (Dr. Hartmuth Heine)

Muškarac i žena se veoma razlikuju u svom „metabolizmu kiselih materija“. Osim toga, ovde treba dodati i činjenicu da se muškarci uopšte bitno lošije, „muški“, hrane. Kod muškaraca je često još od malih nogu usađeno shvatanje kako treba da izgleda dostojno svojstvena ishrana. Radi se o namirnicima koje, tako se misli, daju mnogo snage. Međutim, upravo je to pogrešno! Jačinu daje ono što prilikom varenja ne troši mnogo energije, već je dodatno proizvodi.

Ali, da se vratimo razlikama u stvaranju naslaga šljake kod muškaraca i kod žena. Muški pol po jednoj određenoj šemi skladišti otpad razmene materija tamo gde se nalaze najveći bazni mineralni potencijali. To su na žalost često njegovo vlasište na glavi ili vezivna tkiva, već prema nasleđenom tipu šljake. Zatim, u unutrašnje organe, pa u krvne sudove i naravno, u crevo.

Onda dolazi do ispadanja kose, do smetnji u srčanom krvotoku, do debelih kobasičastih prstiju, do podbuhlosti. I natekline su uvek siguran znak kisele zatrovanosti. Telo panično pokušava da otrove u tkivima razvodni nagomilavanjem tečnosti. Na taj način nastaju edemi, natekline. Neki ljudi prerađuju šljake potpuno nevidljivo u unutrašnjosti tela u kamenje u organima (kamen u bubrezima i u žuči), u bolove u krstima (demineralizacija međupršljenova) i tako dalje. Kamenac na zubima je inače jedna tvrda i spolja vidljiva šljaka bazne pljuvačke i kiselog jela.

## **USTANOVLJENO JE DA SE ODREĐENI TIPOVI ŠLJAKE KOD MUŠKARACA POSLE 25 GODINE MOGU OVAKO PODELITI:**

Tip 1 ima snažnu kosu, najčešće manju kosmatost tela, sklonost prema debelim prstima i manje sitno-nežnim vezivnim tkivima, kao i veću debljinu kože.

Tip 2 se prepoznaje po opadanju kose i jasnijim i oštrijim konturama kože.

Tip 3 ima manje primetljive spoljašnje karakteristike, međutim, prerađuje nevidljivo svoje šljake u unutrašnjosti tela u bolove u krstima, u probleme s krvnim sudovima, u kamenje i tako dalje.

Ova podela u jako puno slučajeva pogadja realno stanje, i iako ima i mnogo mešoviti tipova, ona je skoro uvek vidljiva. Ona može biti nazvana tipovima civilatoze kod muškaraca.

Kod žene, zato, dakle, lepšeg pola, ova podela ne funkcioniše tako jednostavno zbog njenog stalnog izbacivanja kiselina putem mesečnog ciklusa. Ali interesantna je činjenica da nezdrava i neumerena ishrana drastično povećava životinjske nagone i stavlja strasti van kontrole, a ovde samo dobijamo jednu od medicinskih činjenica u tom smeru.

## **RAZLIČITOSTI U PROCESU STARENJA KOD MUŠKARACA I ŽENA:**

Polovi imaju nešto vremenski različit proces starenja, pa ćemo ga nešto bliže razmotriti. Dok muškarac mora permanentno da izbacuje kiseline i da višak skladišti, žena ima prednost da jednom mesečno putem mesečnog ciklusa izbacuje šljake koje su se u međuvremenu nakupile u materici. Upravo zato, bar statistički, žene žive devet godina duže od muškaraca.

Upravo je to i razlog da kod nekih žena dolazi do velikih „kiselih“ menstruacionih problema. One su sklone da kiseline skladište u svojoj mineralima veoma bogatoj sluzokoži materice. Ovaj „kisel“ bol može da bude veoma neugodan i predstavlja poziv u pomoć ženinog tela. Zato treba biti veoma pažljiv kada menstruacije postanu neredovne, duge ili obilne. Telo time želi da upozori da su njegovi zaštitni kapaciteti iscrpljeni.

Inače je sasvim prirodno da vezivna tkiva služe kao međuskladišta kiselina. Jedna od posledica je celulit. Celulit nije ništa drugo nego maleno neugodno skladište šljake koje čovek ni sportom, iako se to često pogrešno tvrdi, nikako ne može ukloniti. Čak šta više, ako se suviše i na pogrešan način bavite sportom, nastaje velika količina (-) mlečne kiseline (laktata) koja još više zakiseljuje telo i pogoršava stanje. Ipak postoji jedna vrlo uspešna mogućnost kako se možemo suprotstaviti tom problemu, naime, takozvanim baznim kupkama. U trećem delu knjige ćemo videti kako se to čini.

Zgrčene vene se ne mogu izlečiti, tako se bar govori. Međutim, i to su civilizacijski uslovljene estetske mane, koje se mogu veoma brzo savladati i to bez u većini slučajeva nepotrebnog i opasnog hirurškog noža. Govorili smo o sluzokoži materice kao o zaštiti od kiselina i kao o skladištu kiselina. Možda se ovde može potražiti objašnjenje za mnoge male i velike bolesti novorođenčadi i dece, koje su očigledno dobili već prilikom rođenja?

Kod oba pola se može zapaziti jedna očigledna zajednička hijerarhija taloženja mineralnog otpada. Ono počinje u krvi, zatim u masnim tkivima, zatim slede vezivna tkiva, hrskavica, zatim mišići, zidovi krvnih sudova, i na kraju unutrašnji organi, kod kojih srce i mozak poslednji dolaze na red. To se događa paralelno s otapanjem i pražnjenjem skladišta hranljivih materija i minerala zbog neutralizacije kiselina u vlasištu, vilicama, hrskavici i kostima.

## **CIVILATOZA**

Posledice svega toga se zovu jednim imenom civilatoza. To je pokušaj današnje opšte zdravstvene nauke da zlu koje smo sami sebi prouzrokovali da neko ime. U ovoj šemi se veoma lako zapaža hijerarhija u procesu taloženja šljake u tkivima. Setite se samo kiselih kiša koje padaju na drveće u našim šumama.

Potpuno isto to se događa i sa ćelijama ljudskog organizma, koje dobijaju suviše namirnica iz kojih nastaju kiseline. Kisela kiša spira mineralne soli iz tla i neutralizuje ih. Stabla u šumi ostaju bez donjih grana i umiru. To je isto tako veštačko mešanje u savršeno delo stvaranja kao i starenje ćelija. Dozvolite nam da ovaj proces uništavanja životne sredine vratimo unazad.

## **NASLEĐENO ZLO**

Upravo smo se zapitali zašto se u celom svetu rađa sve više beba s neurodermitisom, ekcemima, alergijama i oslabljenim organima. Svako treće dete se danas u industrijski razvijenim zemljama rađa obolelo od neurodermitisa. Bolesti, kao što smo već videli, ne nastaju jednostavno ni iz čega. One najvećim delom imaju svoje uzroke u civilizacijski prouzrokovanom tovljenju.

Međutim, kako bi jedna nedužna beba mogla da tako nešto užasno donese sa sobom? Kada jedna žena zatrudni, tada se oplođeno jajašce ugnezdi u sluzokoži materice. Ali, šta se događa kada je ona zbog upotrebe sasvim normalnih namirnica potpuno zagađena šljakom i dete koje raste u majčinoj utrobi mora da provede devet meseci u tako zagađenoj sredini? Embrion, odnosno beba mora da pati fizički zbog toga. Ne postoji nikakva takozvana barijera placente. Otrovi se jednostavno s majke prenose na dete. Nema protiv toga nikakve zaštite, jer u prirodi takvi slučajevi industrijskog zagađenja ne postoje pa zato nema ni bilo kakvog prirodnog izlučivanja otrova ni zaštitnog mehanizma.

Jedna žena je npr. u mlađim godinama, sve do svoje dvadesete, bolovala od zapaljenja bubrega. Lekar, koji ju je lečio, došao je zaključka da će sve teškoće nestati zajedno s prvim detetom koje će dobiti. I tako je i bilo. Međutim, dete koje je donela na svet, sve do svoje 21. godine života imalo je problema s mokrenjem u krevet, a kasnije su se teškoće povremeno pojavljivale. Ta patnja, verovatno nasledna mustra toksičnog procesa taloženja šljake, se sigurno prenela nasleđem.

Često čujem da neka žena ne dozvoljava sebi da u toku trudnoće pije alkohol ili čak da puši i to je dobro. Međutim, smeće od 20,30, ili više godina upotrebe životnih namirnica buduće dete će preuzeti usput, nesvesno onoga što čini. To svakako da nijedna majka ne želi. Ali, ko će joj to ispričati, ko će je obavestiti!? Očigledno niko. Ne možete svojim potomcima ništa bolje ostaviti nego poruku da svoj život provedu onako zdravi i neopterećeni koliko je to god više moguće u danasnjem zagađenom svetu. Ako decu već imate, svakako da će vam biti još mnogo lakše da svojim štićenicima ostavite u nasleđe veoma uspešnu kuru za čišćenje i „podmlađivanje“. To bi bila škola za život, a deca bi usput naučila da ne moraju da čine sve što drugi čine. Lozinka: izgradnja karaktera. I to nazivam pravom roditeljskom ljubavlju. Ovde se krije i razlog zašto je trudnoća u nešto višoj starosti pomalo rizična. Što je žena starija, to postoji i više prenosivog nataloženog otrovnog materijala koji bi majka mogla da prenese na svoje nerođeno dete. Međutim, uz pravilnu ishranu i način života ona može sigurno čak i u mnogo kasnijoj starosti da bez opasnosti donese svoje dete na svet. Zanimljivo je gledati da dete u majčinoj utrobi (plodna voda) i dugo posle rađanja ima pH-vrednost od 8-8,5. Život, dakle, nastaje u baznoj sredini.

## **BRZA HRANA – PRAZNA HRANA Junkfood**

Kada čujete reč brza hrana svakako da odmah pomislite na burek, big mac, pizza, chips i pommes frites, što je naravno ispravno. Ali junkfood se nalazi jako puno i tamo gde ga ne očekujemo. U toku jedne godine „normalni“ čovek pojede 60 kilograma šećera, 30 kilograma masnoće, 50 kilograma belog brašna, 8 kilograma bele riže, 12 kilograma prženog krompira, 2,5 kilograma sladoleda. Sve što čovek pojede, ostavlja tragove šljake u njegovom telu. Pre svega ako se „normalno“ hrani. Domaćica ulaže svaki mogući trud da skuva nešto ukusno za celu porodicu. Svakako da je to pohvalno nastojanje. Međutim, veoma je sigurno da se tu krije mnoštvo onoga što nije nameravala da učini ili da pruži svojim ukućanima. Naravno da svako priprema hranu da bi vlastita porodica bila pravilno i dobro nahranjena i zdrava. Ali, šta se događa kada dobra kuvarica nema znanje o skrivenim otrovima u svakodnevnom hlebu?

Hoćete li stvarno da saznate šta sada dolazi? Nalazite se u opasnosti da ustanovite da nešto od te hrane nećete želeti da uzimate zato da biste osigurali sebi zdraviji, mladalačkiji život. Zato nam sada prestoni posao objašnjavanja i otkrivanja. Čovek je jedino biće na ovoj planeti koje svoju hranu prvo ubija kuvanjem ili pečenjem, zatim je soli i tek onda jede, a dalje pije mleko i nakon adolescentnosti. Kada tako živi nasuprot svome zdravlju, nije nikakvo čudo da umire pre vremena. Osim toga, ima među nama onih koji fanatično žele da uštede nešto vremena, pa zato samo raspakuju gotovu hranu i uključe jako opasnu mikrotalasnu rernu, koja menja hemijsku strukturu hrane. Zar se niste nikad zapitali, zašto jedan tako podgrejani hleb postane prvo jako mekan, a nakon par minuta čudno tvrd. Pri toj strukturalnoj promeni nastaje neshvatljivi broj kancerogenih substanci. To nije nikakvo stvarno čuvanje vremena, jer će vas na kraju krajeva sigurno koštati jednog dela vašeg života.

Ima sigurno još mnoštvo varijacija ovog istog procesa. Međutim, sve to sigurno već znate zahvaljujući reklamama na televiziji, zar ne? Ali, da li vam je već neko pokazao šta se događa sa sasvim običnim namirnicama i njihovim sastojcima pošto smo ih pripremili?

## **HRANA ZA PSE JE BOLJA!**

„Deca s urođenim telesnim nedostacima se danas jedva mogu prebrojati. Svetska zdravstvena organizacija je pre nekoliko godina izdala jednu studiju o 33 industrijski najrazvijenijih zemalja u svetu i to povodom nekoliko zdravstvenih kategorija. Što se tiče dužine očekivanog života Sjedinjene Američke Države su zauzele 25 mesto. U 24 zemlje na svetu ljudi, dakle, žive duže nego u USA. Što se tiče procenta dece koja su preživela prvu godinu života, Amerika se nalazi na 23. mestu. Dvadeset i dve zemlje na svetu omogućuju svojim novorođenim bebama bolje mogućnosti da prežive prvu godinu života od dece u SAD. Što se tiče takozvanih bolesti tkiva bolesti, one se nalaze u poslednjem rangu. Zašto je to tako? Zato što Amerikanci imaju posebno veliki nedostatak minerala u svojoj ishrani. Već pre mnogo godina, ministarstvo poljoprivrede i stočarstva uputilo je farmerima savet da svoju stoku namenjenu klanju od samog početka osiguraju protiv bolesti kao što su alchajmer, reumatski artritis, dijabetes, zakrećenje srčanih krvnih sudova i bolesti srčanih mišića da ne bi za kratko vreme doživeli bankrot. Pre oko 50 godina počeli su mnogi rančeri i farmeri da shvataju da mineralne soli u stočnoj hrani mogu da sačuvaju njihovu stoku od mnogih bolesti. Do tog vremena na sve strane su se mogle videti ovce koje su zaboravljale da pasu, konji obolevi od dijabetesa, koji su padali u komu i lipsavali, svinje s tako uznapređovalom osteoporozom da su im zadnje noge u vreme parenja pucale na dve polovine. To je sve bilo na dnevnom redu. Kasnije su ti rančeri naučili kako da svoju stoku sačuvaju od skoro svih bolesti. Obogaćivali su stočnu hranu prirodnim vitaminima i biopodnošljivim biljnim mineralima. Znate li stvarni broj dece koja se u Sjedinjenim Državama rađaju s urođenim manama? Odnos je jedan prema pet hiljada!

Kod stoke taj odnos je jedan prema petstotina hiljada! Dakle, stotinu puta povoljniji! Temelj je sledeći: hrana za pse, koju proizvodi npr. Health Packing Company, obogaćena je sa 40 prirodnih biogenih minerala. Hrana za laboratorijske životinje sadrži u pravilu oko 28 tih mineralnih dodataka. Pođite sada u bilo koju prodavnicu u vašoj blizini i čitajte listu sastojaka u jednoj konzervi hrane za bebe. Nećete naći ni jednu jedinu konzervu na kojoj je navedeno više od 12 minerala. To je i više nego zabrinjavajuće. Kada ste na televiziji videli nekog bolesnog psa? A da vidite neko bolesno dete, moraćete se za vreme odmora naći u nekom školskom dvorištu – naći ćete ih u velikom mnoštvu! Deca, koja kašlju, kijaju, šmrcaju, povraćaju ili viču – još mnogo pre nego što će odrasti već su predodređena za bolesti i degeneraciju. Mnoga od te dece mogu spolja izgledati zdrava – ali ona nose neke druge probleme u sebi, imaju problema s koncentracijom ili su hiperaktivna – ili i jedno i drugo. Kada mislimo o tome da svojoj deci putem prikladne ishrane ponudimo jednu zdraviju budućnost, ne smemo zaboraviti da svoje buduće majke u pravom smislu snabdemo prirodnim vitaminima i biljnim mineralima.“ (Dr. Jackson Stockwell)

Prirodna ishrana, bogata mineralima, je jedini način da učinimo korak napred u kulturi ishrane. Trebalo bi da sebe tako kultiviramo da neku namirnicu smatramo privlačnom samo u slučaju da sadrži visoki procenat prirodnih minerala, a ne onda kada nas privlači jedino svojim ukusom.

## **POTPUNO NORMALNI SVAKODNEVNI OTROVI**

Koliko je istinita stara poslovice koja tvrdi da sam čovek svojim nožem i viljuškom sebi grob kopa. Uzmimo u razmatranje nekoliko svakodnevnih namirnica da bismo videli da li nam te životne namirnice zaista daju život ili nam oduzimaju dane našeg dragocenog veka. Otrove iz sredstava za rastvaranje, amalgamskih plombi, metalnih komponenata zubnih kruna, sredstava za ciscenje, aerosoli, dezodoransa, sampona, gela za tuširanje, pasti za zube sa fluorom, vodica za brijanje, kozmetike i tako dalje, koji ubrzavaju proces starenja, ne bih po njihovom delovanju na telo i duh sada uopšte spominjao.

## **KAO PRVO PROUČIĆEMO RAFINIRANI ŠEĆER**

U ranija vremena je šećer bio tako skup da se kupovao samo u apotekama. Danas savremena industrijska forma spada u najjeftinije „životne namirnice“, koje poznajemo. On je jeftin u pravom smislu te reči, tako da se direktno ili indirektno, pojavljuje u skoro svakoj kupljenoj namirnici. Čak i u kobasicama. Upotrebljava se kao sredstvo za punjenje u proizvodima kojima je neophodno povećati konzistenciju. Ili drugim rečima, budući proizvod se u fabričkim halama jednostavno čini ukusnijim. Zatim, takvi produkti postaju na takav način i dugotrajniji, jer se ne dopadaju ni bakterijama. Međutim, ljudima su zato samo privlačniji. Ono za šta se bakterije ne zanimaju, moralo bi pametnom čoveku izgledati u najmanju ruku bar sumljivo, zar ne?



Centralna tačka celog problema je međutim činjenica da potrošač, dakle mi, treba da postane zavisnik. Jer tamo, gde je u inače veštačkom prehrambenom proizvodu sadržan i šećer, čulo ukusa može biti zavedeno i prevareno. Telo se predstavlja laž da se u tom proizvodu nalaze visokovredne, zrele i korisne namirnice. Međutim, njih tu nema uopšte ili vrlo malo. Telo reaguje na slast šećera, ali bez ikakvih drugih korisnih sastojaka koji bi se mogli, na primer, dobiti iz samo jedne jedine jabuke. Ono nije u stanju da svojim čulima načini razliku između table čokolade i jedne pomorandže. To dolazi jednostavno iz činjenice da je i najbolja prirodna hrana uglavnom slatka, jer je i pri stvaranju sveta voće bilo određeno za glavnu hranu čoveka. Upravo zato će telo sve što je slatko proglašavati visoko vrednim. Ja želim da naglasim besmislenost postavki da se treba jesti 90% povrća i 10% voća.

Takva ishrana potpuno debalansira naše telo, jer je upravo voće kao originalna i većinska hrana potrebna našem organizmu. Pored energetski neophodnih voćnih šećera ono ne sadrži ogromne kvote nesvarljive celuloze kao povrće, koje se zbog toga puno teže i duže vari, što donosi posebno kod kombinacije sa nezdravom ishranom puno veći rizik od truljenja hrane u probavnom sistemu. Upravo je ta razlika u dužini varenja jedan od glavnih razloga što se povrće i voće ne smeju jesti u istom obroku. Poenta je što želudac predaje u crevo samo onu hranu koja je potpuno svarena. Pošto je voće ranije završeno, ono je izloženo otrovnom vrenju dok i povrće ne bude gotovo.

Ali vratimo se opet na šećer. Pri uzimanju na kraju imate jedno prevareno telo, koje, na žalost, nije dobilo ono što su mu njegova čula najavila. Ono je sada potpuno zbunjeno. Jedno neprirodno visoko lučenje insulina je posledica, da ga veštački dotok šećera ne bi još više izbacio iz ravnoteže. Sledi nešto što se posebno kod dece i mladih često može veoma jasno videti. Naime, zavisnost za još više tih namirnica! Šećer je namirnica zavisnosti broj jedan, i ulazna ili polazna droga za sadašnju pogrešnu ishranu.

Ukoliko sebi dobrovoljno u toku jedne ili dve sedmice uskratite sve šećerne proizvode, uskoro ćete zapaziti da prvo dobijate žestoku glad za njima i da se onda ponašate kao neki narkoman, nervozno, agresivno, pa sve do problema s nesanicom. Posle toga ćete, pošto ste savladali prve simptome zavisnosti, iznenada primetiti da su vam ukusne i druge namirnice koje su stvarno od prirode subtilno primamljive i ukusne i unapređuju zdravlje. Ako onda herojski još neko vreme izdržite, tada vam čudni i neobični ukus tog koncentrovano izolovanog šećera više uopšte neće biti prijatan. Sam sam isprobao nedavno kako ću reagovati na slatkiše i morao sam da ih izbacim iz usta jer su bili neizdrživo slatki i gadni. Ali, koga to čudi kada znamo da ljudi kradu pčelama med i daju im umesto njega jeftini šećerni dodatak. I 99% meda na tržištu je u stvari (nezavisno od toga što nijedan proizvođač neće to da prizna) proizvod šećera datog pčelama jer je tu drastično veća i jeftinija nastala količina. Izuzetno je štetan skoro isto kao rafinisani šećer. Ali i pravi prirodni med nije za našu upotrebu, pa ako ga i uzmemo to bi smela da bude samo zanemarljiva količina ponekad i neredovno.

Normalno našu telesnu potrebu za pogonskim gorivom zadovoljavaju šećeri koji se postepeno oslobadaju pri metabolisanju voća i ugljenih hidrata. Jedan od najvećih razloga štetnosti belog brašna je i taj da se njegova transformacija u dostupne šećere dešava jako brzo, iako nešto sporije od rafinisanog šećera. U tom kontekstu mogu da napravim redosled kvocijenta štetnosti. Najgori je rafinisani šećer, a zatim med od pčela hranjenih šećerom, onda dolazi belo brašno, pa nerafinisani šećer, pa prirodni med, pa onda sirupi šećernih biljaka kao Agave ili Ahorn, i ni jedno od toga ne treba da se koristi. Važno je spomenuti i da su izdvojeni voćni šećeri isto tako štetni, i smeju se koristiti samo kao deo voća, gde nam daju neophodnu energiju.

Šećer je, dakle, droga broj jedan, koja sadrži priličnu količinu pravog potencijala starenja! A od njega i mnogi umiru, pošto je on jedan od glavnih uzroka visokog mortaliteta današnje civilizacije. Između ostalog pri njegovoj metabolizaciji nastaju substance koje nagrizaju vezivno tkivo. Zato ne treba da nas čudi stalni porast rate hernija diskusa, pucanja tetiva (zajedno u paketu sa gomilanjem šljake), opuštenog tkiva i varikoznih vena. Potrošnja šećera odlučujuće oslabljuje proizvodnju hormona podmlađivanja, ali i količinu vitamina lepote niza B vitamina. Proizvodnja hormona mladosti broj jedan – somatotropina – uzimanjem šećera se veoma smanjuje. Na svu sreću postoje i zdrave i ukusne alternative za šećer!

## **ZA INDUSTRIJSKU SO VAŽI TO ISTO. UKRATKO:**

Nepreprađena kamena so sadrži tačno 84 elementa. Posle prerade sadrži još samo dva elementa, svaki od njih krajnje nezdrav za telo. Naime, anorganski natrijum i otrovni hlor (hlor je i u vodovodnoj vodi jedan od najopasnijih uzročnika mnogih oboljenja). Umesto 84 elemenata, radi bolje rastrešenosti, soli se dodaju aluminijumsilikati koji su kancerogeni! Aluminijum u telu je dokazan kao uzrok Parkinsonove bolesti, drugih oboljenja nervnog sistema i raka. Pored industrijske soli glavni je sastojak i većine dezodoransa.

Zašto bi bilo potrebno da kvarimo svoj ukus time što ćemo pokušavati da bezukusnu industrijsku hranu popravimo dodavanjem otrovne soli! Prirodnu hranu ne treba dalje poboljšavati i to čini da so, bar u toj količini, postaje nepotrebna. Ona nije hranljiva materija! Indijanci, Eskimi, i mnogi drugi narodi nisu je poznavali, pa je nisu mogli ni upotrebljavati, i to im uopšte nije naškodilo! Sasvim suprotno tome! Najbolji način ishrane je skoro potpuno ostaviti so, posebno što su u današnje vreme većina namirnica prepune njom.....

Kada su prvi istraživači doprli do Indijanaca u Americi, oni nisu još znali za upotrebu soli, pa nisu imali ni visoki krvni pritisak, srčane bolesti ili probleme s bubrezima. Osim toga, ti ljudi su se isticali svojim telesnim savršenstvom i lepotom. Tek kada im je beli čovek doneo so i tehniku konzerviranja putem nje, zlo je počelo da se širi i Indijanci su degenerisali isto tako brzo kao i beli ljudi pre njih.

Prosečna potrošnja industrijske soli kreće se od 12 do 20 grama dnevno po stanovniku. Zdravi bubrezi mogu da prerade samo 5 do 7 grama soli dnevno. Ostatak telo pokušava da razvodni ćelijskom tečnošću da bi izbeglo oštećenja tkiva. Kada izvor presuši, organizam je primoran da preostalu so povezuje s ostacima razmene materija iz hrane i da tako stvara nerastopivu solnu šljaku. To je i uzrok zašto čovek, najvećim delom ujutro, oseća tako snažnu žeđ.

Sa dobrim organskim namirnicama i prikladnom ishranom čoveku u stvarnosti i nije potrebna nikakva dodatna so. Što manje to bolje! Skoro svi ljudi na žalost ne ostaju zdravi i elastični kao u mladosti. Zato gledajte unapred i promenite svoj stari način života! Ako već morate da je upotrebite u minimalnoj količini, najbolja je potpuno nerafinisana so iz rudnika. Sve soli kao npr. tuzlanska na našem tržištu su rafinisane i sa dodatim otrovnim formama joda. Morska so to većinom nije, ali je puna teških metala kojima su okeani zagadjeni. Postoji još i himalajska so crvenkaste boje koja je isto nerafinisana. Međutim, i sa samom himalaja solju treba biti oprezan, jer je industrija počela da joj dodaje fluor!

## **BELANČEVINE SU ONO ŠTO NAMIRNICI DAJE VISOKU VREDNOST?**

Upravo je to ono što smo decenijama slušali i zbog čega danas snosimo posledice. Vašoj predivnoj mašini, zdravom organizmu, potrebno je malo ali visokovrednih biljnih i bazno metabolišućih belančevina da bi ostalo mlado. Već i zato što zdrav organski sistem mora da troši značajno manje belančevina zbog smanjene potrebe za stalnim uništavanjem kiselina. Suviše belančevina veoma šteti telu, a onoliko koliko se danas preporučuje sigurno će nas uništiti, dugoročno gledano.

## **MESO**

Razmislite sada o ukusu i mirisu jedne jabuke ili sveže ubranih malina! Zamislite onda da udišete i miris presnog mesa! Šta od toga će učiniti da vam se „nakupi voda u ustima“, a šta da osetite odbojnost? Očigledno je šta! Zašto postoje bombone ili sladoled samo sa ukusom voća, a nikada sa ukusom pečenog odreska ili kobasice? I to je očigledno, zar ne?

Posle prelaska na zdravu ishranu većina tipičnih konzumenata mesa neće moći da shvati da im je to do nedavno bila najvažnija namirnica, a ranije su se smejali vegetarijancima koje poznaju kao i većina lekara. Ukus je jedna veoma promenljiva stvar. On se povodi jednostavno za navikama. U stvari isključivo. Važno je ipak spomenuti da telo nakon dugogodišnje zloupotrebe nije odmah u stanju da preuzme sve hranljive materije. Zato bi oni koji su konzumirali jako puno mesa trebali postepeno da smanjuju njegovu upotrebu i da ga na početku jedu svaki drugi dan, pa da svakih nedelju dana dodaju još jedan dan razmaka. Kad je nastala distanca došla na 7 do 10 dana, onda meso postaje odbacivo.

Posle tako duge iritacije digestivnog trakta moramo našem telu dati vremena i razumevanje. Mnogima u toj fazi smeta i presna hrana, ali postepeno će njihov organizam biti sposobniji da prihvati sve veće količine presne hrane. Važna stvar je svakoj promeni pristupiti na razuman način a ne haotično i eksplozivno, jer bi to dalo telu šok, sličan kao kod nepripremljenog posta i njegovom prenatraglom završetku.

Kod ishrane mesom je mogućnost da čovek oboli od raka veoma visoka, dok se suprotno tome takva mogućnost kod bezmesnog načina života spušta daleko niže. Jedenjem mesa nastali visoki nivo mokraćne kiseline (setimo se ponovo i opasne terapije svojim urinom) je veoma upadljiv kod ljudi koji su oboleli od raka. Najviši je u centru i najbližoj okolini zloćudne izrasline. Naravno, rak prouzrokuje mutacije zračenjem, virusi, otrovi i druge materije, i mi svi zato stalno imamo ćelije raka u svom telu, ali eksplozivno razvijanje tumora se događa jedino u prezakišljenom delu tela.

Statistički gledano, stanovnik Nemačke u toku svog života pojede prosečno 649 celih životinja: 7 krava, 22 svinje, 20 ovaca i jaganjaca i 600 kokošaka. Prosečni Amerikanac pojede u toku svog života prosečno 11 krava, 3 jagnjeta, 23 svinje, 45 ćurki, 1100 kokošaka i 431 kilogram ribe. Samo je kod Finaca potrošnja mesa veća i oni po Peta magazinu drže pred Amerikancima rekord u broju obolelih od bolesti srca, krvnih sudova i raka. Meso je za nas, posebno u toj količini, ne samo više nego nekorisno, već i jedan od najvažnijih faktora u procesu starenja (adrenalin, hormoni, smrtni strah, otrov leševa – ptomain). Visoka cena za jedno kratko „uživanje“! Pojam „meso“ označava svaku životinju, i na svako nama povereno živo stvorenje, koje se pretvara u mrtvi proizvod i zbog toga mora da bude ubijeno.

Zato izraz vegetarijanac koji jede ribu znači sve drugo samo ne vegetarijanac. Ali ipak, kada ne bih mogao da se odvojim od mesa, jeo bi isključivo puno manje štetno riblje, naravno samo kad sve vode i okeani ne bi bili prepuni teških metala. Životinjsko telo na našem stolu je osim toga, usput da napomenemo, lešina stara dva do pet dana! Međutim, reklama pokušava da pranjem mozga ubedi ljude da njihova porodica ni na koji drugi način ne može da bude pravilno i zdravo ishranjena osim jedenjem mesa.

Malo kobasice detetu? Najbolji komad jagnjetine, sočne govedine, mekane svinjetine, sveže (teški metali) ribe i francuske piletine! Tako se hvale ti proizvodi. Vrlo uspešna reklamna izreka je glasila: „Meso, komad životne snage!“! Gde se tu krije životna snaga, koju je nekada imala? Meso stvarno sadrži određene hranljive materije koje su važne. Radi se o belančevinama, cinku, gvožđu i B vitaminima. Ako se stvar tačnije pogleda, to je samo pola računa, jer prženo, pečeno ili kuvano meso uglavnom sve te materije sadrži u umrtvljenom, vrućinom promenjenom, anorganskom obliku. Telo nije u stanju da ih pravilno asimiluje. U presnom stanju bi to još bilo moguće, ali ga onda ne bismo mogli ni sažvakati. Svi nama poznati mesožderi jednostavno gutaju svoju hranu. Bilo bi zato mnogo bolje kada bismo se makar umerili u potrošnji mesa. Postoji pravo obilje predivnih namirnica kojima bismo mogli zadovoljiti svoje telesne potrebe!

Čovek je zaista u stanju da se veoma dobro hrani izbegavajući sve mane mesne ishrane. Ima toliko toga u izobilju, bez izlaganja opasnostima prezakišeljenja mesnom hranom! Neko je nekada rekao: „Ako se na putu nekog deteta nađu jagnje i jabuka, ja ću ti pokloniti auto ukoliko se dete bude poigralo jabukom i ako bude pojelo jagnje!“ Pre nego što su ljudi posle potopa bili kondicionirani da jedu tela mrtvih životinja, bilo je strano njihovim prirodnim sklonostima i osećanjima da uopšte na to i pomisle. Trebalo je da dođe do jednog ogromnog pranja mozga da bi se tako nešto moglo prodati savremenom društvu, predstavljenjem starog čoveka kao navodnog lovca od samog početka. Argument mnogih da su ljudi u celoj istoriji jeli meso kao glavnu namirnicu ne odgovara istini. Samo pre 50-70 godina je meso čak i jednom u nedelji bio veliki luksuz, a danas se ono jede u neshvatljivim razmerama tri puta na dan kroz razne mesne proizvode.

Svakako da nije suviše mudro ubiti neku životinju ili na pijaci kupovati neke njene delove, jer to našem telu donosi samo i isključivo štete. Naučnici dovode eksplozivno širenje raka u neposrednu vezu sa povećanjem potrošnje mesa. To je poznato. Neko je nekada rekao: „Sve dok ljudi budu jeli životinje, rak će jesti ljude!“ Zakon uzroka i posledice? Kauzalnost? Malo statistike: 83 do 89% poljoprivrednog zemljišta se upotrebljava isključivo u svrhu tovljenja životinja i njihovog pripremanja za potrošnju. Na jednom hektaru zemlje moglo bi se uzgajati 22.500 kilograma krompira ili 40 tona celera, ali isti taj komad zemlje može da proizvede samo 50 do 185 kilograma mesa. To je, dakle, neverovatno rasipanje izvora. Prema tome, na našoj zemlji bi moglo da živi još mnogo više ljudi bez opasnosti od nestašice ili gladi. I sve što jedan mesofil dobija od njega je višak mokraćne kiseline.

„Mokraćna kiselina je beličasta, kristalinska materija bez mirisa, koja se pojavljuje u urinu.... Ona je skoro nerastopiva u vodi, alkoholu i eteru, ali topiva u rastvoru baznih soli.“ (Dr. Webster)

## **RIBA JE DOBRA?**

Skoro da zaprepašćuje činjenica da većinu vegetarijanca svakom prilikom i stalno iznova ljudi pitaju da li je moguće jesti makar ribu? Čudno, pa zar i riba koja se prži na tiganju nije mrtva?

Paul McCartney je jednom rekao: „Ja ne jedem ništa od onoga što je nekada imalo lice!“ Ali, stavimo etičke razloge u stranu! „Svaki koji jede ribu iz zdravstvenih ili drugih razloga, treba da još jednom o tome razmisli. U mesu ribe se otrovi, koji se nalaze u okolnoj vodi, mogu koncentrisati sve do devet miliona puta.“ (Dr. Neal Barnard)

Ipak, riba ima veliku prednost pred ostalim životinjskim mesom već i zato što je bogata masnim kiselinama omega 3. Ali isto to imamo još u većoj količini u lanenom ulju bez negativnih nuspojava.

Šta stvarno donosi našem telu prave, prirodne belančevine koje su nam svakoga dana neophodne? Razmislite još jednom, koje životinje su najsnažnije i imaju najrazvijenije mišiće? Najveće i najjace kopnene životinje su na naše veliko iznenađenje isključivo biljožderi. Gorila može da naraste lako do 2 metra visine i da teži 275 kilograma (u civilizaciji, u zoološkom vrtu čak i 330 kilograma). Sami mišići! Oni koji su nastali jedino jedenjem voća, korenja i lišća. Nalazim da je ta činjenica veoma ubedljiva i dostojna razmišljanja.

Oko godine 1930. živeo je tada veoma popularni snagator po imenu Joe "Atom" Greenstein, pravo brdo mišića, koji se hranio isključivo presnim povrćem i voćem. U jednoj autobiografskoj knjizi je čak opisan slučaj jednog izuzetnog lava koji je odbijao da jede meso i hranio se isključivo povrćem. On nije bio samo zdrav, već i veoma snažan, i nije mu se osećao tipično lavovski zadah iz njuške. Bio je tako miroljubiv da je spavao u istoj sobi sa uzgajateljem kao njegovo dete. Ipak verujem da ne bi svaki lav ili čovek bio oduševljen time. U drugom nemačkom cirkusu su zbog nedostatka novca godinama hranili lavove skoro isključivo zelenim povrćem, s veoma malo mesa, a oni su bili zdraviji nego ikada!

Posmatrano je i da kućni ljubimci kao psi ili mačke, kada se hrane isključivo biljnom hranom, žive duplo duže i ne razvijaju mnoge degenerativne probleme, kao npr probleme sa zubima ili kukovima, da ne pričamo o tumorima.

Da navedemo i nekoliko primera poznatih sportista, koji se nisu hranili mesom i mlekom:

Dave Scott – pobednik u ironman triatlonu na Havajima

Paavo Nurmi – najuspešniji dugoprugaš svih vremena, devet zlatnih medalja, 22 svetska rekorda

Yiannis Kourous – drži sve svetske rekorde na ultradugim distancama (trčao tri dana bez sna)

Kim Cho – svetski rekord sa 55 godina, 33 hiljade sklekova za 24 sata

Carl Lewis - svetski rekord na sto metara (godinu dana pre toga prešao na veganski način ishrane)

Edwin Moses – 400 metara s preponama, deset godina nepobedjen, dve zlatne olimpijske medalje, četiri svetska rekorda

Ridgeley Abele – osmostruki pobednik na internacionalnim i američkim karate šampionatima

Andreas Cahling – mister univerzum i bodibilder

Bill Pearls – višestruki mister univerzum

Martina Navratilova, Jutta Mueller, Desmond Howard, Dennis Rodman, Billie Jean King, Hank Aaron, Al Oerter, Tony Larussa, Marv Levy, Dave Scott i mnogi drugi.

Prema tome, zaista je velika zabluda kada se veruje da voće i povrće ne omogućavaju rasteenje mišića. Sasvim suprotno tome! Visokovredne belančevine, neophodne telu, nalazimo u biljnoj hrani u više nego dovoljnoj količini i to u najboljem biološkom obliku. U jednom kiselinama zatrovanom telu stalno se nešto razgrađuje, posebno u mišićima. To je i osnovni razlog zašto nastaje razgradnja mišića, odmah posle nepokretanja kao glavnog uzroka smanjenja mišićne mase. Povrće i zrelo voće je bazno pa zato mišići, izgrađeni uz pomoć takvih namirnica, ostaju tamo gde i pripadaju.

Nešto zanimljivo iz istorije: Tri miliona Danaca živeli su za vreme rata prisilno na vegetarijanskoj ishrani i zato u najboljem zdravstvenom stanju i imali su kao posledicu najmanji procenat smrtnosti u celoj danskoj istoriji (-34%). U Sjedinjenim Američkim Državama, po vlastitim izjavama, 87% inspektora životnih namirnica namenjenih uzgoju pilića više ne jedu pileće meso! (Christian Opitz)

## **ZAŠTO TJ. IZ KOJEG RAZLOGA?**

Godine 1620. Španci su otkrili Latronska ostrva. Na tim ostrvima stanovnici su živeli isključivo na biljnoj hrani. Tada tamo nije bilo nikakvih jestivih kičmenjaka ili sličnih životinja koje bi se mogle jesti. Ti ljudi su opisani kao izuzetna bića. Bolesti su bile skoro nepoznate, bili su sposobni za velika fizička dostignuća i zdravi dostizali i starost od preko stotinu godina.

Isto se to odnosi na Bantu pleme u Africi, na Tarahumare u brdima Meksika, na Kikuyu u Keniji, na Karai-Guarane na Jamajki, na stanovnike Portinčina u Italiji, da navedemo samo neke. Sve to je bilo potvrđeno navodima prave nauke: što više životinjskih belančevina čovek uzima, to se više kalcijuma iz spremišta (kosti, zubi) izlučuje putem urina. Ponovo posledica neprirodnog načina života. Manjom količinom namirnica boljeg kvaliteta često dobijamo daleko više!

## **MASTI I ULJA**

Skoro da je komično posmatrati kakva histerija vlada oko masnoća i ulja. Na sve strane se priča samo o štetnim posledicama viška holesterina. Zato se svugde šteti na masnoćama da čovek ne bi pao kao žrtva naslaga na arterijama, poznatih pod imenom arterioskleroza. Telo, međutim, samo proizvodi svakoga dana do 1000 miligrama holesterola. Praviti razliku između dobrog (HDL) i navodno lošeg (LDL) holesterola je samo potrebno kod civilizatoze.

Navodno previsoke vrednosti holesterola su isto tako zabluda, jer LDL pravi infarkte vezivanjem za krvne sudove samo zajedno sa šljakama i drugim hemijskim sastojcima nastalih nezdravom ishranom. Bez njega ne bismo mogli da živimo i telo ga sintetiše samo. Problem nastaje kad dodamo još puno holesterola životinjskog porekla, tako da telo slično kao kod ishrane šećerom gubi sinhronizaciju i balans sopstvene proizvodnje. Kod zdrave ishrane nikad nećemo imati problem sa holesterolom. Trebalo bi da ljudi znaju da je dobri holesterol nezamenljiv u procesu nastajanja vitamina D u koži pod uticajem sunčevih zraka. I tek kada dovoljno vlastitog vitamina D bude proizvedeno delovanjem sunčevih zraka, postaje moguće „iskorišćavanje“ dodatog kalcijuma. Sve to stvara lanac međuzavisnosti i spada zajedno. Međutim, mora se paziti na pravilan međusobni odnos između unesenih zasićenih i nezasićenih masnih kiselina, jer je on veoma važan. Prema tome, nije svaka masnoća prava masnoća, niti je svako ulje pravo ulje. Odnos uzetih Omega 3-6-9 mora biti izbalansiran inače dugoročno nastaju negativni efekti.

Margarin je zaista dobar primer toga kako se neobaveštenim masama konzumenata prodaje neki proizvod kao zdrava namirnica, iako to uopšte nije slučaj. Početni proizvod, sirovina, za proizvodnju margarina su ulja, kokosovi orasi, soja, riblje ulje, loj i slično. Sve se to zajedno samelje i pomeša u gustu kasu. Onda se dodaje n-Hexal, jedan rastvarač (vrsta odstranjivača fleka) i frakcija benzina, koji iz te mešavine izdvaja svako ulje. Zatim se obavlja rafinacija, prilikom koje se uklanja sve što je prirodno i zdravo (vitamini itd). Preostaje jedna hemijski čista, sterilna masnoća. Posle toga se masa izbeljuje, uklanjaju se kiseline, lecitin, čisti od sluzi, dezodoriše, hidrira (stvrđnjavanje masti pri čemu nastaju opasne trans-masne kiseline) deli na frakcije, zgušnjava i tako dalje... Posle toga je ta masnoća bez mirisa i nema nikakvog ukusa. Upravo se zato lukavo dodaju sintetički vitamini, masne kiseline i aromatične materije i još mnogi drugi štetni sastojci pa tako nastaje nešto slično puteru, bar po ukusu i mirisu.

Najvažnije se prećutkuje kupcima da prilikom tog zaista izmudrovanog procesa hidrizacije i stvrđnjavanja nastaju takozvane trans-masne kiseline. Isto su prisutni kancerogeni esteri tih kiselina kao i opasni nikel i aluminijum. U prirodnim namirnicama one se pojavljuju u zanemarljivo malim količinama zbog loših uslova lagerovanja. U navodno tako „zdravom“ margarinu one se pojavljuju u nezamislivo velikom procentu od 61%. Trans-masne kiseline veoma imaju jako štetne posledice na organizam. Ali one se tako preradjuju da bi margarin bio tvrd na sobnoj temperaturi kao puter a ne tečan. Pošto se normalan oblik takvih masti ugrađuje u imuni sistem, telo onda ne razlikuje da su ove u trans formi drugačije, a sa njima naš imuni sistem gubi funkcionalnost i dobijamo rak. To vam je i najbolja plastična hrana s kojom ćete najbrže dobiti celulit. Ne postoji ništa drugo što tako brzo, tako snažno deluje na nastajanje celulita kao margarin.

Poznata je i rečenica: „Ako hoćeš da umreš od srčanog udara jedi puter; ako želiš da umreš od raka, jedi margarin!“ Sve hidrirane i na taj način otvrdnule masnoće uništavaju metabolizam masnoća u telu. Margarin čak ni bakterije ne žele da diraju!

Metabolizam masti je neizmerno važan, posebno kod ljudi koji imaju problema s viškom težine. Puter, čokolada, svinjski loj, i naravno sve ostale životinjskog porekla sadrže mnogo zasićenih masnih kiselina. Upravo zato je preporučljivo upotrebljavati samo biljna ulja i masnoće.

Pre svega maslinovo ulje (posebno paziti na kvalitet, samo virgin ulje od zrelih crnih maslina i da nije cedjeno hemijskim sredstvima), koje sadrži najviše jedno- i višestruko nezasićenih masnih kiselina. Ali pravo nerafinisano maslinovo ulje je moguće kupiti samo kod meštana primorskih krajeva, a odlikuje ga visoka gustina. Pri tome morate paziti da su cedjena kamenom a ne metalnom presom, i da nisu stavljane pokvarene ili nezrele zelene masline. Ono treba da se doda (vrlo rado i u velikim količinama) na presnu ili kuvanu hranu tek nakon završetka termičke obrade.

Po zdravstvenim prednostima posle njega slede ostala ulja: repično, kudeljno, suncokretovo, orahovo, bundevino (ali samo od neprženih semenki), kukuruzno, i tako dalje, naravno, samo hladno ceđena prilikom proizvodnje. Nijedno ulje, bez obzira koje, ne sme da bude suviše pregrevano, tako da počne da se puši, jer tada nastaje otrovni benzol. Posebno treba biti pažljiv kada se radi o tiganjima. Tada može i najbolje ulje vrlo brzo da bude uništeno i da postane štetno. Tiganji sa keramičkim slojem za grejanje bez ulja su jedini koji se mogu tolerisati.

Ali zasićene biljne masti, rezistentnije na oksidaciju, koje u nerafinisanoj formi nisu štetne, kao npr kokosovo ulje su ekstremno zdrave, tako da umesto putera i margarina mogu najtoplije da preporučim kokosmousse koji se sastoji od kokosovog ulja, kokosovog mleka i kokosovog mesa, ili isto i tvrdo kokosovo ulje. On jako pomaže izgradnju moždane mase i uklanjanju šteta na nervnom tkivu, posebno kod MS ili Alzheimer, a deluje jako i protiv parazita u telu.

## MLEKO JE NAJBOLJA NAMIRNICA KOJA POSTOJI?

Tako je, ali samo u slučaju da se radi o teletu! Ljudsko telo (a i ostalih životinja koje osim čoveka i od njega gajenih životinja to poštuju) može najkasnije do druge godine života da vari mleko. Pri tome naravno ne mislim da se dete treba dojiti dve godine. Posle toga se u telu više ne proizvode enzimi kao npr. laktaza, koji razgrađuje laktozu u mleku. Mleko je još jedan osnovni uzrok nastajanja celulita. A i kazein i druge proteine mleka kao odrasli ne možemo da svarimo, pa je to jedan od glavnih generatora autoimunih bolesti jer se u krvi normalno nalaze samo aminokiseline, a sada kruže delimično svareni proteini, koje imuni sistem počne da napada kao uljeza. Pošto je to "strano telo" jako slično našim proteinima, te imune ćelije počinju da napadaju i mnoge strukture u organizmu pri čemu nastaju alergije i autoimune bolesti kao MS itd. Sluz u plućima ili polenska alergija su isto tipične bolesti nastale upotrebom mleka. Isto tako u "prirodnoj" medicini preporučena surutka sadrži puno nesvarljivih autoimuno problematičnih proteina, da ne spominjemo pri tome visoku koncentraciju prisutnih toksina.

To je kao kada bi telo pokušavalo da iskoristi plastiku. I još mnogo gore. Zato ne treba da nas čudi što se mnogim ljudima dešava da im u krvi biva pronađena velika količina proteina. Umesto da im se diagnostički vadi koštana srž i prave druge nepreporučljive stvari, rešenje je jako jednostavno: ne dirnuti ništa poreklom od mleka, i iscediti svaki dan sveži sok od koprive koji će očistiti krv. Iz izvesnih razloga, jer ne zna kuda će s njima, telo uskladištava nesvarljive sastojke bilo gde u telu; kod žena negde ispod donjeg dela leđa ili na butinama. Kod mnogih se pojavljuju akne, posebno zajedno sa upotrebom šećera. Jedino ikada popijeno mleko trebalo bi da bude ono vlastite majke u toku prve godine života, jer je ono neshvatljivo neophodno i neopisivo zdravo.

Za majke koje na samom početku zdravog života (kasnije neće imati nikada problem manjka) nemaju još dovoljno svog mleka mogu da preporučim sledeći čisto biljni ekstrakt koji će jako brzo doneti visoko povećanje lucenja mleka. To je Gaia Lactation Support, koji sadrži specijalne ekstrakte 4 vrste cvetova i maline. Ukoliko nemate priliku da dodjete do njega, probajte makar puno sveže cedjenih sokova od malina, a kao privremeni dodatak vašoj nedovoljnoj količini mleka uzmite rižino mleko. Ali naravno samo kao do 30%. Pripremljeni ekstrakti od klasičnog mleka nisu preporučljivi jer kravlje mleko nije kompatibilno sa ljudskim, i dovodi do sniženja inteligencije dece i bolesti kao leukemiju pri odrastanju. Osim tog problema se dodaju kancerogeni veštački vitamini, fluor i štetni anorganski minerali, kao i opasne izolovane aminokiseline poput taurina (u takvoj formi je i u "zdravom" Red Bull-u). Jedina alternativa kod dojilja koje uopšte nemaju mleko je da uzmu do 30% sadržaja dojenja sveže nepasterizovano kozje (od životinjskog mleka jedino donekle podnošljivo kod beba, a sadrži puno zdravih materija, uz pažnju na visoki nivo masti) mleko sa trave, razredjenog sa vodom, a ostatak dopune različitim vrstama biljnog mleka. Najbolja alternativa je naći dojilju koja može podržati vaše dete, jer je samo majčino mleko potpuno kompatibilno sa našom prirodom.

Često slušam postavke da je kozje mleko jako zdravo. Ono stvarno kod odraslih ljudi i ima pozitivna delovanja. Šta se dešava? Kao što znamo masti vezuju otrove. Pošto ta vrsta mleka ima jako visok sadržaj masti, ono vezuje trenutno prisutne otrove u metabolizmu, i nama je puno bolje. Ali te masnoće pune tih toksina se deponuju u našem organizmu i prave dugoročne stete, ne računajući zakišeljnjene i autoimune bolesti.

Posmatrao sam dosta povećanu kvotu infarkta i apopleksa kod ljudi koji su trošili iz "zdravstvenih" razloga velike količine kozjeg mleka (naravno se to u malo smanjenoj meri odnosi i na kravlje mleko). Kod dece, koja još poseduju enzime za varenje mlečnih proteina, je utisak ozdravljenja najveći, pošto ono nije praćeno problemima imuniteta. Ali i tu je, kroz deponovanje otrova u masnim naslagama, dugoročna cena jako visoka. Jedna od posledica je karcinom dojke, gde se nalazi velika naslaga masnog tkiva, ali je za razliku od ostalih masnih depoa pomešana sa aktivnim hormonskim delovanjem, što je čini jako osetljivom na otrove. Na žalost je psihologija današnjeg čoveka samo da gleda trenutne efekte. Takvi rezultati se bez skupe dugoročne cene mogu postići sa ugljem i drugim, kao vakuumskim, usisavateljima otrova.

Ostala mleka su za telad, a ne za ljude. Čovek je u stvari jedino stvorenje koje to pije kao odraslo i to mleko jedne druge vrste. Da, ali odakle da dobijem sada svoj kalcijum? Kalcijum je veoma važan za kosti i zube. Svakako ne iz kravljeg mleka! Nama je, na žalost, vrlo uspešno sugerisana misao da je ono, zato što je tako belo, siguran izvor kalcijuma. Onda ga i u majonezu ima mnogo, mogao bi čovek da pomisli, zar ne? Uzmite samo malo ulja i vode, pomešajte u posudi za pravljenje koktela, dodajte, možda, nekoliko kapi žumanca kao rastvarač, mešajte i imaćete tečnost koja je potpuno bela. Svaka emulzija je takve boje. To u prvom redu nema nikakve veze sa sadržinom kalcijuma, već sa prelamanjem svetlosti. Prerađeno mleko nije nikakav izvor kalcijuma, već njegov pljačkaš! Dokazano je da kalcijum iz mleka telu uopšte ne koristi, jer posebno prerađeno mleko spada među izazivače kiselosti, pa je zato sklono da uzima kalcijum iz tela da bi došlo do neutralizacije kiselina.

Istovremeno su nezdravim načinom života zidari naših kostiju osteoblasti umrtvljeni, tako da čak i kad bi ono davalo dovoljno kalcijuma, mi ga iz tog drugog razloga ne bi mogli preuzeti. Poznavao sam jednog body builder-a ispod 30 godina koji je radi mišićne mase svaki dan pio 3 litre mleka i jeo još puno sira i mesa. Tako mladom su mu se kosti u kičmi bukvalno istopile i degenerisale, da su donji pršljenovi morali biti fiksirani spondilodezom uz upotrebu šrafova kao kod ljudi u starosti. Dobro upotrebljivi kalcijum se obilno može dobiti iz povrća, a ne iz mleka, pa ga tamo i potražite!

Kod oko 8 hiljada Kineza iz poljoprivrednog kraja, koji ni mleko ni sir ne poznaju kao izvore kalcijuma, istraživači su ustanovili da nemaju znakova osteoporoze, koja je kod nas tako široko rasprostranjena. Oni su pokrivali svoje potrebe u kalcijumu samo iz biljne hrane. Istovremeno se kod te grupe (ali i kod takvog dela Japanaca i Afrikanaca) zapazilo kasnije pojavljivanje menopauze (neki su dobijali menopauzu tek posle 70-te godine života, iako se u javnosti o tome nije govorilo) i osetno sporije starenje (jedva da imaju bore ili sedu kosu).

Zašto ne bismo i mi na Zapadu mogli pokrivati svoje potrebe za kalcijumom iz biljnih izvora? On normalno kreće iz creva u krvne sudove i odatle, na primer, u zajedništvu sa fosforom u kosti. Kisela metabolička sredina neutralizuje kalcijum najvećim delom da bi izgledila nove prilive kiselina u telo. Obrađeno mleko stvara jednu toliko kiselu sredinu da se prilikom metabolizma mleka više kalcijuma troši, nego što se stavlja na raspolaganje telu.

Isto je tako i sa nepodnošljivošću laktoze: netolerancija laktoze je u mnogim narodima široko rasprostranjena i pogađa pripadnike raznih naroda koji žive u Americi. Ima je oko 95 posto Azijata, 74 posto Indijanaca, 70 posto Afrikanaca, 53 posto Južnoamerikanaca, i 15 posto Evropljana. Pojavljuju se i razni simptomi ove nepodnošljivosti, kao što su problemi sa želucem i crevima, proliv i nadutost, što je znak da te osobe nisu u stanju da proizvode enzime koji prerađuju mlečni šećer. Zatim se kod osoba koje troše mleko, osim tih neželjenih simptoma, zapaža i opasnost da dobiju druge hronične bolesti i teškoće.

„Mit da je osteoporoza izazvana nedostatkom kalcijuma, izmišljen je da bi se bolje prodavalo mleko i preparati kalcijuma. Jednostavno to nije istina! Žene u Sjedinjenim Državama uzimaju najveću količinu kalcijuma na svetu i uprkos tome procenat osteoporoze kod njih je među najvišima u svetu. Trošenje još većih količina mlečnih proizvoda i preparata kalcijuma ne bi apsolutno ništa u tome promenilo.“ (Dr. John McDougall, „McDougall Program for Women“)

„Povezanost između uzimanja životinjskih belančevina i broja preloma kostiju izgleda da je isto toliko snažna kao i veza između pušenja i raka na plućima.“ (Dr. T. Colin Campbell)

„U međuvremenu izgleda da je potpuno jasno da mleko nije nikakvo rešenje za gustinu kostiju. Sasvim suprotno tome, ono je deo problema.“ (Dr. Charles Attwood)

Koja životinja ima najveće zube i najčvršće kosti? Zar to nije slon? Šta mislite, koliko tona mleka mora da popije slon da bi svoje moćne kljove i kosti (67% kalcijuma) razvio? Onaj koji nema volje da dobije rak, moždani udar, osteoporozu ili kardiovaskularne bolesti, bi morao da ozbiljno porazmisli o svojim „normalnim“ navikama pri jelu. Ako, dakle, želite da zadržite svoje vlastite zube, nemojte piti prerađeno mleko! Još nešto na kraju: mleko je kao sekret mlečnih zlezda sve drugo samo ne i privlačno. U jednom litru svežeg mleka ima prosečno 363 hiljade belih krvnih zrnaca i 24400 bakterija – slično nekom razvodnjenom gnoju. A da ne spominjemo da su nekada krave davale 4 litra mleka dnevno a danas do 120 litara. To današnje mleko strukturalno nema veze sa nekadašnjim mlekom koje ni izbliza nije bilo tako štetno za čoveka, a on je pri tome koristio jako male količine u poredjenju sa današnjom ishranom punom mlečnih proizvoda.

Sveže mleko je mnogo podnošljivije od prerađenog, oksidiranog, fabričkog mleka, pa se čak sasvim lako bazno do neutralno metaboliše. Pri tome je obrano mleko još opasnije. Samo, skoro je nemoguće dobiti sveže i neobrađeno mleko, posebno od krava koje nisu genetski manipulisane, da ne uzimamo momenat da bi ga morali piti direktno iz vimena, u neoksidiranoj formi. Međutim, i to sveže mleko je samo daleko manje štetno ali nije idealno za našu ishranu, radi vec spomenutih autoimunih bolesti, koje su sve jače, koliko više trošimo mleko. One se ranije oni nisu mogle posmatrati, jer su prosečni ljudi koristili male količine prirodnog mleka. Ne treba ni spominjati da većina krava na profesionalnim farmama ima leukemiju i druge opasne bolesti, zajedno sa puno toksina koje onda dobijamo u mleku.

Među mlečnim proizvodima ali i svom ostalom hranom je tvrdi sir nešto najgore što čovek može da uzme u sebe. On se vari 20 sati i sadrži najveću koncentraciju otrova i masnoća. Posle sazrevanja u bakterijskoj sredini ne sadrži nikakve zdrave prehrambene materije. U takvom stanju ni bakterije ne žele da ga jedu.

To je proizvod koji je 20 puta nezdraviji od mesa i svega ostaloga zajedno. Ništa tako ne uništava telo kao tvrdi sir, a posebno se to odnosi na ubučali sir, koji još direktnije izaziva rak debelog creva. U ishrani je samo jedno još opasnije: hleb, kada je vlažan i kiseo, s mnogo kvasca, i u svežem stanju ...Postoje izveštaji o ljudima koji su umrli posle uzimanja takvog hleba, iako službeno nije bilo moguće ustanoviti uzrok smrti...

I ljudi i životinje su u najmladjoj fazi i samo tada u stanju da proizvode enzime za varenje mleka. Svakom telu je tada potrebno mleko samo njegove vrste, koje je u toj fazi razvoja veoma važno. Kada ta faza razvoja prođe, onda je i mleko vlastite vrste opasno. Dokazano je, da ponovimo, proučavanjem da mleko uzrokuje većinu alergija, pojavu sluzi, raznih autoimunih bolesti kao što je MS, astmu, leukemiju, osteoporozu i druge bolesti. Međutim, ova saznanja su iz nekih razloga uskraćena javnosti, pa se pružaju čak i sasvim suprotne informacije, a sprečava iznošenje dokaza na naučnim kongresima.

## **NE BITI SAVRŠENO ZDRAV, ZNAČI STARITI**

Imate li suhu kožu na laktovima, da li vam se zubno meso povlači, pojavljuje li se seda kosa i dolaze bore, ili vam visi lice? Stariti znači biti bolestan. Šta je bilo drugačije na tom istom licu dok je bilo mlado? Uši postaju veće, a isto tako i nos, vezivno i zaštitno tkivo visi, koža je tanka. Sve u svemu ono se veoma menja svakim danom. Očigledno je da je hrskavičasto tkivo nosa i ušiju proporcionalno posebno jak sakupljač naslaga šljake (otvrdnuli, kiseli, mineralni sloj) i upravo zbog toga oni rastu izrazito upadljivo.

## **BOLESTI ZBOG PREZAKIŠELJENOSTI I NJIHOVE POSLEDICE:**

ALERGIJE  
STARAČKI ŠEĆER  
ALCHAJMER  
ARTERIOSKLEROZA  
ARTROZA  
ASTMA  
PROBLEMI S HRSKAVICOM  
DEGENERACIJA KIČMENIH DISKOVA  
BRONHITIS  
BOLESTI ŽLEZDA S UNUTRAŠNJIM LUČENJEM  
SMETNJE U PROTOKU KRVI  
ŽENSKE BOLESTI  
GLJIVICE NA NOGAMA  
GLJIVICE NA POLNIM ORGANIMA  
GIHT  
SIVA MRENA  
ZELENA MRENA  
HEMOROIDI  
SRČANI UDAR  
POVIŠEN KRVNI PRITISAK  
POVIŠEN NIVO HOLESTEROLA  
IMPOTENCIJA  
KARIJES  
NEPLODNOST  
ZADAH TELA  
ZGRČENE VENE  
RAK  
OŠTEĆENJE JETRE  
BRUH  
BOLESTI ŽELUCA I CREVA  
SINUSITIS  
KAMENJE U BUBREZIMA I ŽUČI  
EDEMI  
OTVORENE RANE NA NOGAMA  
OSTEOPOROZA  
PARKINSON  
OBOLOJENJE PROSTATE  
REUMATIZAM  
MOŽDANI UDAR  
ZNOJENJE NOGU



PUCANJE TETIVA  
ŽGARAVICA  
TINITUS – ZUJANJE U UŠIMA  
PREVELIKA TELESNA TEŽINA  
BRADAVICE

Iako se sve ne može neposredno pripisati prezakišljenosti, ona priprema i otvara put tim bolestima i degeneraciji. Treba sigurno imati visoko poštovanje prema mudrosti starijih ljudi. Međutim, niko se ne raduje onome što se u starosti urezuje u njegovo lice u obliku jako dubokih bora.

### **OPASNA KISELA UKOČENOST**

Eritrociti, kako zovemo crvena krvna zrnca, su u normalnom slučaju kao mikroskopski sitna telašca okrugla i elastična, Ako to nisu, ima problema s prokrvljavanjem.

Dok kruži kroz telo, krv prolazi između ostalog i stalno kroz kapilare. To su sitni krvni sudovi koji dopiru do svake ćelije u organizmu. Kapilari su neverovatno tanki. Tako tanki da je jedno crveno krvno zrnce (7,5 mikrona) dva ili tri puta deblje od kapilara (2 mikrona). Naša crvena krvna zrnca su u normalnom slučaju toliko elastična, da su u stanju da sebe tako utanje i rastegnu, da prođu i kroz uzak kapilar. Tom prilikom zauzimaju oblik malih torpeda. Samo tako mogu eritrociti da prođu do svake ćelije da bi je snabdeli kiseonikom i hranljivim materijama i da bi preuzeli otpatke razmene materija. Tako se to događa u normalnom slučaju. Međutim, veoma često se događa da ta crvena krvna zrnca budu tako žalosno oštećena da više nisu u stanju da svoju prirodnu ulogu pravilno odigraju. Crvena krvna zrnca postaju pod uticajem prezakiseljenosti potpuno ukočena. Dolazi do takozvane kisele ukočenosti i do pothranjenosti tkiva.

To je osnovni uzrok loše prokrvljenosti i veoma uticajan faktor starenja. A ujedno i prvi faktor srčanog udara (infarkt doslovno znači zapašenost) pored naslaga u krvnim sudovima. Ukočenost eritrocita ili kisele ukočenost je tako još jedna dalja teška forma starenja u slagalici starenja. Slabo prokrvljene ćelije organizma, koje nemaju nikakvu mogućnost da se oslobode otpadnih materija (ne ulazimo sada u tematiku limfe koja isto ima zadatak ishrane i čišćenja ćelija, ali se ona samo dopunjuje sa krvlju) i da se na odgovarajući način nahrane hranljivim materijama, umiru mnogo brže. One se dave u svom vlastitom mulju i nedovoljnom snabdevanju kiseonikom. Dolazi do lošijeg prokrvljavanja kapilarnih krvnih sudova, što dovodi do nedostatka kiseonika u tkivima. Time izumiru zdrave ćelije, dolazi do njihovog vrenja i višestruke prezakiseljenosti te okoline. To je najgori stepen propadanja ćelija.

Tome treba dodati i slepljivanje eritrocita i stvaranje nizova crvenih krvnih zrnaca kao stubova novčica. To su u određenom smislu samo još plivajuće, neaktivne grudvice, koje izgledaju kao da ih je neko naslagao jednu na drugu. Time postaju potpuno neaktivne. Ali sve to nije ni upola tako strašno kao što su za svaki slučaj pripremljeni i omiljeni medikamenti.

Tako su omiljeni da više ni ne žele da napuste telo. I posle nekoliko desetaka godina mogu se u crevima pronaći ostaci lekova koje je čovek uzeo kao dete. Zamislite sada da neko dete dobije nešto protiv zauški ili upale i da se posle 50 godina to isto može pronaći u crevima!

A sada i novi "donosioci zdravlja" treba da dodju? To, ne računajući hitne slučajeve i neke teže bolesti, većinom ide puno bolje na prirodni način i bez nuspojava. Sve što smo ikada pojeli, ostavlja svoj trag u obliku šljake u telu. Te šljake rastu vrlo polako, ali sigurno. Ali sve što ste u obliku šljake i otrova ikada uskladištili u telu, zaista se može izbaciti iz tkiva. Samo ako čovek zna kako!

### **KAŽI MI KOLIKO TI JE MLADO CREVO I JA ĆU TI KAZATI KOLIKO SI STAR!**

Pored prezakišljenosti tela loša funkcija creva je odlučujući faktor u procesu starenja. Stanje i kvalitet kože, kose i svih ostalih nam daje mogućnosti zaključka kakvo je opšte stanje creva i obrnuto. Stanje creva možete da očitete na svojoj vlastitoj koži. Svaka smetnja u crevima, izražava se negde na telu. Bilo da se radi o bubuljicama, osipu, alergiji, bolovima, astmi, čak i depresivnom raspoloženju i mnogim drugim pojavama. Nešto više od 80% imunog sistema određuju naša creva. Jedan od glavnih imunih centara kod njih je slepo crevo, koje se kao isto tako važni krajnici besmisleno vade, i time telu smanjuje imunitet. Ako je "divlje" crevo "civilizovano" i ako su se u njemu nataložile kisele šljake koje su ga tvrdo obložile, hranljive materije se više ne mogu pravilno asimilovati i preraditi. Dolazi do manjka hranljivih materija u telu, bez obzira koliko i kako se osoba hrani. Kada crevo više nije u stanju da pravilno asimiluje te substance iz hrane, konačno će doći do nedostatka minerala za neutralizaciju kiselina. Krug se tako zatvara. Prema tome, zaista je odlučujuće da li je crevo čisto i prohodno ili nije, i to određuje nasu biološku starost.

Onaj koji suviše brzo, suviše mnogo, suviše teško i suviše kasno jede, ne treba se čuditi vrenju u svojim crevima. Svako vrenje proizvodi gasove kao što su metan, ugljendioksid, skatol, indol i tako dalje. Dok se u tankom crevu odigrava vrenje, dolazi do snažnog procesa truljenja u debelom crevu. Postoje gasovi od vrenja i gasovi od raspadanja materija. Ti gasovi su uglavnom sumporovodonik, fosforovodonik, ugljenovodonik, hlorovodonik, amonijak. Ti gasovi sa svoje strane dodatno prezakišeljaju crevo. Nadimanja su vrlo štetna po telo i ne smeju se potceniti.

Svaki mali „vetar“ postaje malo ali stalno kiselo opterećenje svojim posledičnim stvaranjem šljake neposredno u crevu. To se ovako može objasniti: kada se, na primer, uvodi hlorni gas u vodu, smesta nastaje sonda kiseline. Nešto potpuno isto nastaje kada se nagomilani i zadržavani „vetrovi“ u crevu pritiskom kroz zidove creva uvode u telesnu tečnost. U jednom bolesnom i „civilizovanom“ crevu može se asimilovanje mikroskopskih hranljivih sastojaka vremenom potpuno obustaviti. Kod takvih gasova ili stolice se mogu konstatovati jako neprijatni mirisi. Kod zdravog creva, čak i kad pojedete nedovoljno isprane i kuvane mahunarke, pa dobijete gasove, nećete osetiti nikakav miris, kao i kod stolice koja dolazi od ispravne hrane. Ovde bih mogao da preporučim biljni ekstrakt pod imenom Colon Cleansing Kit od Blessed Herbs, zato što samo ispiranje debelog creva veoma malo pomaže kod starih naslaga i sluzi, jer može u stvari da ispira samo aktuelne kiseline, naslage i otrove iz creva. Colon Kit uklanja šljake i naslage koje se kod nekih ljudi već desetinama godina nakupljaju, tako da se u nekim slučajevima izražen i naduvan stomak posle samo jedne sedmice lečenja ovim sredstvom vidno smanjuje i to čak do 10-15 Kg.

### **ODAKLE DOLAZI LOŠ VID?**

Poznato je da psi, na primer, vole slatkiše, ali i da vremenom oni ostavljaju posledice na očima životinje. Bakica koja slabo vidi i slabo čuje daje svom dragom ljubimcu često komad omiljene čokoladne torte. I tako, posle nekog vremena, oboje pate od istih problema. Kod stalnog uzimanja ovakve degenerisane „civilizovane“ hrane u toku godina kristalizuju se kap po kap, ali stalno, soli šljake u tkivima.

U ovom slučaju, u živčanim ćelijama i nervnim vezama u očima. Osim toga, dolazi do zamaglivanja vida, odnosno do onečišćenja sočiva. Ova pojava je poznata pod imenom „siva zvezda“. Često se može pojaviti i takozvana makula degeneracija. Kod malog psića naše bake pokazuje se to istim znacima kao i kod čoveka. Međutim, sigurno da to nije nikakva slučajnost, već da samo pokazuje da se s jadnim keričem kada je izložen takvim „ugodnostima“ događa ono isto što se događa ljudima. „Civilizovani“ pas može isto tako da oboli od ispadanja dlake, loših zuba, artritisa, sede dlake kao i civilizovani čovek. Kada neki pas izgubi dlake, gazda se uspaniči, ali kada deda očelavi to svima izgleda normalno. Vukovi u divljini nemaju tih problema, a oni su, kao što je poznato, predci bakinog ljubimca. Pri tome živci očiju nisu i jedini nervi koji mogu da budu napadnuti. Nervni završeci svih vrsta mogu u telu vremenom da dobiju kristale fosfata, mokraćne kiseline i drugih zagađivača, i da tako njihova funkcija bude ugrožena.

Sasvim je svejedno da li se radi o očima, ušima, čulu mirisa i ukusa, sve otupi i izgubi oštrinu u jednom svetu tupih i nezdravih uživanja. Radosna je vest da se ovi živci zahvaljujući zdravom životu polako mogu povratiti i da se njihova funkcija ponovo može popraviti. Iako su oni istovremeno i ćelije, to su stanice koje se najsporije oporavljaju. Međutim, ipak se mogu regenerisati! Ovaj primer je samo jedan u mnoštvu drugih starosnih pojava i bolesti. Ipak, sve one počivaju na jednom te istom značajnom načelu.

### **PREVELIKO NAPREZANJE KOJE IZAZIVA ZNOJENJE**

Sport je samo u umerenoj količini zdrav, a čim sa njime preterujemo, živimo kraće od prosečnog čoveka. Kada smo oslobođeni od šljaka i kiselina, onda kroz zdravu ishranu i umeren sport dobijamo izraženu muskulaturu i čvrsto telo. Još jednom želim da naglasim da nam ni najbolja ishrana nije dovoljna ukoliko se svakodnevno ne pokrećemo na svežem vazduhu i ne radimo nešto što će pokrenuti svaki mišić i prokvrtili svaki deo tela!

Jedna žena, koja se veoma brinula zbog povlačenja zubnog mesa, zatražila je savet. Pričala je o njenim navikama pri jedenju i zdravstvenom programu. On se hranila relativno primerno i nije preostalo mnogo toga što bismo mogli da proglasimo za uzročnika problema. Sve dok skoro usputno nije izjavila da se veoma mnogo i često bavi sportom. To u stvari i nije bilo nešto loše. Međutim, ona je bila sklona prevelikom znojenju. Kazala je da već posle nekoliko minuta trčanja na cross trainer bude potpuno mokra od znoja. Bila je uprkos svojih 50 godina relativno mršava i hranila se umereno. Jela je, dakle, male količine hrane, što takođe ne mora da bude loše. Problem je bio samo u tome što je sebe prilikom vežbanja toliko naprezala, plašeći se dobijanja na težini, da je znojem gubila veliki deo svojih minerala, koji su odgovorni za zdravo i snažno zubno meso.

Svoje svakodnevno vežbanje obavljala je, osim toga, u lošem anaerobnom stanju, dobijajući nedovoljno kiseonika i podižući puls na 130 udara u minutu. Time se u mišićima prikupljalo toliko mlečne kiseline da su njeni telesni minerali morali da budu potrošeni na neutralizovanje mlečne kiseline. Bili su to, verovatno, upravo minerali, među njima i silicijum, za kojima je njeno zubno meso upravo vapilo. Ono što je ipak padalo u oči bili su njeni jaki nokti na prstima i snažna kosa. Ona očigledno nije imala deficit minerala u tim tkivima, iako je to kod preteranog sporta čest slučaj. Osim toga je na žalost pušila, što je između ostalog dodatno trošilo velike količine minerala u ustima.

Neumereni sportisti pate vrlo često od pothranjenosti i iznurenosti od velikog znojenja. Ova žena je pored nezdravog pušenja samo propustila da uzme više hranljivih materija prilikom jela, materija koje je znojem gubila zbog preteranog vežbanja i pušenja. Bolje bi bilo da se umereno bavila sportom u aerobnom stanju (bez zadihanosti i visokog pulsa a sa normalnim dubokim disanjem), jer tada ne bi istovremeno gubila sve svoje naslage korisnih minerala. Slikovito predstavljeno, bavljenje sportom u anaerobnom stanju je isto kao kada bismo vatru u ćelijama (mitohondrijama) snabdevali nedovoljnim količinama kiseonika. Ona bi počela da stvara katran i da smrdi. To bi onda dovodilo neizostavno do jednog neželjenog viška (-) mlečne kiseline, koja je uzrok upali mišića posle vežbanja. U prirodi se nešto slično događa jedino kada se radi o životu i smrti. Ima ljudi koji pomišljaju da to valja češće ponavljati, nego što bi bilo prirodno zdravo. Oni sebi žele dobro, ali ne poznaju zakone zdravlja i zato nanose sebi štetu svojim ekstremnim i neprirodnim navikama.

## **VODA NIJE SVAKA VODA**

Vrlo malo ljudi u takozvanom civilizovanom svetu i dalje zna da voda nije samo za pranje. Danas je uobičajeno da se žeđ gasi kafom, limunadom, pivom, mlekom, koka kolom i red bull-om, iako nema ništa bolje od sveže, čiste vode da se zadovolje prirodne potrebe za tečnostima. Sta mislite zašto se stalno na sve strane ponavlja i naglašava da je čoveku potrebno da svakoga dana popije dve do tri litre čiste vode? Zato što zbog današnjih navika u ishrani čovek mora što pre i što bolje da razvodni otrove koje je uzeo da ne bi propao! Njemu je potrebna čista voda, dok ga sve ostalo samo opterećuje! Upravo zato mnogi posle jednog obilnog uzimanja vode boluju od podnadulosti. Bilo je čak i smrtnih slučajeva kod ljudi koji su popili 5 do 7 litara vode dnevno! Time ne želim da kažem da je voda nezdrava, nego da pokažem njenu nepravilnu upotrebu uz pogrešnu ishranu. Kada živimo zdravo je dovoljno litar do litar i po na dan. Jedno je pri tome zaista važno znati: jedino čista voda prolazi kroz ćelijske membrane i zato samo ona može zaista da osveži telo. Sve ostalo ga opterećuje. Prava pijaća voda je skoro slobodna od bionepotrošivih makroklusterovanih minerala. Minerali u toj formi se u telu ponašaju kao pesak u šolji čaja. Oni se talože i posle toga vremenom betoniraju sve što je s njima došlo u dodir. Upravo zato ljudi u starosti postaju sve nepokretniji, polaganiji, uznutra „okamenjeni“.

Danas se računa među mineralne vode samo ona voda koja u sebi ima veliku količinu minerala. U reklamama se na sve strane hvali visoki mineralni sadržaj neke kupovne vode, iako je on sve samo ne zdrav. Većina mineralnih voda predstavlja tečno kamenje koje se nudi za piće. U tom slučaju ona ne izaziva uz stalno prokapljivanje rasteenje stalagmita i stalaktita u pećini, već stalno gutanje takve vode čini da se to isto događa u organizmu. U toku jednog „normalnog“ života upravo zato stalno opada sadržaj vode u telu i nadomešta se, bar delimično, zagađenim telesnim tečnostima. I gubitak njene procentualne zastupljenosti ima jedan snažan uticaj na prevremeno starenje. Starošću uslovljeno gubljenje tečnosti događa se istovremeno sa stvaranjem naslaga tih anorganskih minerala u ćelijskoj tečnosti i u tkivima. Postoji razlika između biopotrošivih koloidalnih organskih minerala i grubo nagomilanih anorganskih minerala.

Anorganski kalcijumkarbonat, na primer, oblaže arterije i izaziva zajedno s drugim „civilizacionim“ faktorima u tim životno važnim krvnim sudovima naslage plaka. Mi smo u stvari toliko stari koliko su stare naše arterije. Za naše ćelijske membrane i ćelijsku tečnost svako zagađenje neorganskim nekoloidalnim materijama znači isto što i pokušaj da se teniska loptica progura kroz usku rupu u mreži za komarce. Loptica jednostavno ne prolazi. Telo nije stvoreno za tako nešto. To znači da ono više nema nikakve mogućnosti da se oslobodi otpadaka razmene materija, zato što se takav slučaj u prirodi ne događa pa nije ni predviđen za rešavanje. Telu ne preostaje ništa drugo već da se vremenom zabetonira. Obična voda mora u ljudskom telu da se pretvori u biolosku s kristalinskim strukturama i niskom površinskom prenapetošću. Čovek može da pije litre i da opet pati od nedostatka vode, jer ona koju je popio nije mogla da bude prilagođena njegovim potrebama. Telo je tada može podneti samo uz pripomoć drugih resursa. Transport hranljivih materija u ćelije i oslobađanje tela od otrova zavise od toga da li voda u ćelijama i oko ćelija (intra i extra celularna voda) ima manju površinsku napetost od hranljivih materija i otrova. Samo u tom slučaju mogu se materije umrežiti, što znači vezati uz molekule vode tako da transport u ćelije (hranljive materije) i transport iz ćelija (otrovi) može da funkcioniše.

Voda, koja je za telo zaista korisna, slobodna je od anorganskih minerala i metala, slobodna od ugljendioksida (negazirana), i slobodna od bilo kakvih „limunadnih“ kvaritelja ukusa. Dobra voda ima visok negativni jonski naboj, tj visoko je jonski negativno naelektrisana. Biološki ispravna voda je ukusna i osvežavajuća i kod najveće vrućine čak i kad je zagrejana. I ugljendioksid je prevara, da bi zavedeni potrošači postali zavisni od jedne vode lošeg ukusa. Ljudi takve vode piju mnogo više (profit), ali to je dobro samo površinski posmatrano. U stvarnosti imamo ponovo mnogo više problema s time nego što bi se i moglo zamisliti. Ugljendioksid pokriva loš ukus denaturisane fabričke vode. To se odmah zapaža kada jednom pustite gaziranu vodu da stoji ili je mešate tako da se ugljendioksid izgubi, i onda dobijete „originalni“ ukus te vode. Kiselkasta i odbojna! Ugljendioksid naravno zakišeljuje u velikoj meri telo, a pre svega bubrege i mokraćni mehur. Kada su bubrezi prezakišljeni, tada se postepeno gubi njihova sposobnost da izlučuju kiseline na pravilan način. Vremenom ih se sve manje izbacuje iz tela i biva potrebno sve više tkiva kao slagalište šljake. Samo jedan mali gutljaj, i tako ogromno delovanje!

Većina flaširanih voda sadrži originalno ili veštački dodate upravo one minerale i hemikalije koji prouzrokuju prerano starenje. Mi pronalazimo onda te unutrašnje „kamenolome“ ponovo u arterijama, venama, zglobovima, očima, ušima, nosu, grlu, žučnoj kesici, bubrezima, zubnom kamencu i tako dalje. Zidovi arterija su tada puni plaka, zglobovi postaju nepokretni i škripe, glas postaje starački, tako da više ne uspeva da pogodi visoke tonove i zato pomalo podrhtava. Da uopšte ne govorimo o tome šta te naslage u mozgu mogu da učine. Svi poznajete slucajeve demencije. Da bismo podvukli hitnost potrebe da se osigura dobra snabdevenost vodom, potrebno je opisati jedan pokušaj u kojem se veoma dobro može videti kako se ponašaju razne vrste vode kada ih podvrgnemo isparavanju. U tom okviru mozemo videti šta će ostati na dnu posude kada se zagrejana voda potpuno ispari. Eksperiment ima sledeci redosled:

Kao prvo destilovana voda, zatim voda iz vodovoda, a kao poslednja jedna jeftinija, ali stvarno dobra flaširana voda siromašna mineralima. Kao referencu možemo uzeti praznu aluminijumsku posudu od sveća, tako da možemo videti kako izgleda neupotrebljena posuda. Onda možemo napuniti tri iste takve aluminijumske posude sa gore navedenim vrstama vode i učiniti plamenom da voda ispari. Naravno, pre eksperimenta treba dobro oprati i obrisati sve posude. Posle tog malog pokušaja bicemo užasnuti zbog debelog taloga kod vode iz vodovoda. Međutim, to nam odgovora na mnoga pitanja. U kupatilu se naslage krečnjaka vide veoma dobro. Tačno to isto se događa i u našem telu.

Još je veoma važno spomenuti koliko je opasan fluorid koji se nalazi u vodi. U medijima se on hvali kao dobra pomoć našim zubima i „eksperti“ u našem svetu preporučuju ga posebno maloj deci. Prilikom studiranja medicine naravno da se isto to govori u okviru medicinske nauke budućim lekarima. Profesor univerziteta koji ne bi zastupao to mišljenje izlaže se opasnosti da izgubi svoje mesto. Time ne želim da opišem u lošoj svetlosti celokupni nivo svetske medicinske nauke. Naravno da smo svi srećni da postoje lekari koji pomažu ljudima. Jedino što time želim da naglasim je da se lekarima na jednom uskom području njihovog širokog naučnog obrazovanja – pre svega na području pravilne ishrane – namerno ne stavljaju na uvid i raspolaganje prava načela zdravog načina života. Radi se u prvom redu o novom svetskom poretku koji se rađa pred našim očima i o moćnim krugovima koje se kriju iza njegove fasade. Ove grupe se staraju da veći deo ljudskog roda nauči što manje o zdravom načinu ishrane, pošto je ionako već „previše“ ljudi na zemlji, i da se pri tome farmaceutskoj industriji omogući da stiče sve veće i veće profite.

U toku drugog svetskog rata nacisti su prvo isprobali delovanje fluora u koncentracionim logorima, da bi te jadne ljude držali mirnima i poslušnima. Razmislite zašto čak i u našoj zemlji, ako je fluor tako zdrav za zube, stoji propis da se u vanrednim stanjima kolicina fluora u vodovodu utrostruci? Fluor se skladišti prvenstveno u mozgu i prouzrokuje 30 procentnu redukciju inteligencije a ljudi postaju tuplji i poslušniji. Njime se prouzrokuju i tumori u mozgu, što je u kombinaciji sa zračenjem iz mobilnih aparata dovelo do ekstremnog povećanja broja tumora na mozgu.

Pre drugog svetskog rata je fluorid bio zabranjen kao otrov. Posle njega, gde je u logorima pokazao kako deluje na mase, počelo je mešanje fluorida sa pijaćom vodom i pasta za zube a u poslednje vreme on se isto dodaje flaširanoj vodi i mlečnim preparatima za bebe. Kao prvo morao se fluor staviti u poznatu Evian i Vittel vodu, da bi im se dozvolio izvoz u Sjedinjene Američke Države. Upravo zato je čak i kuvanje s vodom iz vodovoda zbog fluora i krečnjaka postalo veoma štetno. Normalnim filterima se može ukloniti samo krečnjak, ali ne i fluor.

Fluorid je sintetički proizveden i ne pojavljuje se tako u prirodi. U prirodnim namirnicama kao voće i povrće nalaze se sitni tragovi koloidalne forme fluora, povezane u prirodna jedinjenja koja naše telo može na pravi način da preuzme, preradi i iskoristi. Izdvojeni fluor je ekstremno otrovan gas neprijatnog mirisa iz grupe halogena, koji u tako izolovanoj formi ne postoji u prirodi.

1936 je udruženje američkih dentista napisalo da je fluorid u koncentraciji od 1 ppm jednako otrovan kao arsen ili olovo. 1943 je u žurnalu američkog udruženja lekara pisalo da je fluorid generalno protoplazmateki otrov koji menja propustljivost ćelijske opne različitim enzimima. Do 1945 je fluorid bio oficijelno klasifikovan kao otrov, zato što predstavlja biološki nerazgradivi ekološki toksin. Fluorid nastaje u mnogim industrijskim granama (npr. u produkciji gvoždja, aluminijuma, farbi, stakla itd) kao otpadni proizvod, i ranije je u velikim količinama ispuštan u atmosferu. Kasnije je morao da od strane industrije bude kao otrovan posebni otpad ekološki odstranjen uz visoke troškove.

Ali onda je jedan američki zubar izjavio da fluor jača gledj na zubima i time ih štiti od karijesa. Njegove studije i statistike se kasnije neprovereno preuzete kao istinite, tako da je industrija umesto da troši pare na njegovo odstranjivanje mogla da ga rentabilno predaje dalje, za upotrebu u pastama za zube i vodovodu. Od 1950 se ta laž o fluoru proširila nezaustavljivo kroz ceo svet iako ni do sada navodna profilaktička zaštita od karijesa fluoridom nije naučno dokazana. A kako taj otrov deluje u telu? Na puno načina. U formi natrijumfluorida on je rastvorljiv u krvi i vodi. Kada udje u naš krvotok, on tu nalazi puno kalcijuma, za koji se vezuje puno radje od natrijuma, i tako drži i blokira kalcijum. U takvoj formi naše telo deponuje taj otrov u sve moguće vrste tkiva, i mekane i tvrde strukture. Kalcijum je nasuprot tome povezan sa nebrojenim metaboličkim procesima i sistemima, i on je u svim delovima tela izuzetno potreban. Pošto je on sada blokiran fluorom, telo mora da ga na drugi način pronadje, i vadi ga iz kostiju i zuba. To dovodi do dodatne osteoporoze i lomova kostiju, tanje gledji na zubima i više karijesa. Fluorid znači ne štiti vaše zube od karijesa, nego upravo podržava suprotan proces, da bi pre ili kasnije dobili zube sa rupama. Osim toga on je enzimski otrov, tj. ometa brojne metaboličke procese u telu. Tako se sve više taloži u telu koje više ne može samo da ga razgradi i neutrališe. Zato svakodnevno snabdevanje fluoridom npr. kroz pastu za zube stalno povećava njegovu koncentraciju u telu.

Posledice fluora mogu biti sledeće, iako naravno za neke od tih bolesti postoje i drugi uzročnici:

-Rak

-Oboljenja štitne zlezde: npr. gušavost ili hashimoto ne nastaju kroz nedostatak joda i probleme sa hormonima, nego kroz vodu, hranu i vazduh opterecene fluoridom naravno podržanog generatorima autoimunih bolesti mlekom i hlorom u vodi (koji slično fluoru uništava mozak)

-Artritis i reuma

-Deaktivacija minimalno 62 važna enzima u telu

-Oštećenje nervnog sistema

-Oštećenje srca, jetre i bubrega

-Neplodnost muškaraca

-Demencija

-Hiperaktivnost ili letargija

-Osteoporoza

-redukcija IQ koeficijenta inteligencije

-Oštećenje DNK

-Oštećenje epifize koje donosi slabljenje snage volje

Posebno dramatično je delovanje fluorida na epifizu, mali ali značajan deo našeg mozga. Ona luči naše hormone melatonin i serotonin, uredjuje ritam dana i noći, pokreće start puberteta i zrelosti, i pre svega je centar naše svesne slobodne volje. Epifiza se sastoji od mekanih i tvrdih struktura tkiva. U mekanim se deponuje do 300 ppm a u tvrdim do 21000 ppm fluorida. Samo da vas podsetim da je već 1 ppm 1936 godine bio deklarisan jednako otrovnim kao arsen ili olovo. Epifiza taloži većinu fluorida u telu, više nego bilo koje tvrdo tkivo kao kosti i zubi, koji bi trebali navodno da budu otvrdnuti fluoridom. Pogledajte vašu zubnu pastu malo temeljitije i pronaći će te da vaša pasta ima minimalno 1200 ili čak 1450 ppm natrijum fluorida.

Fluorid koči funkciju epifize i vodi do smanjene sinteze melatonina. Posledica je da devojčice ranije ulaze u pubertet, da svaki čovek puno lošije spava, i pre svega da se vaša slobodna volja jako smanjuje. Iz tog razloga je fluorid glavni sastojak kod 60 procenata psiho-medikamentata i sredstava za smirenje. Kroz uzimanje fluorida se menjate kako telesno tako i duhovno. Bez da i primetite se vaša svest i slobodna volja praktično zamagljuje i skoro isključuju. Više ne pružate otpor nelogičnim stvarima i laki ste za manipulaciju. To je jedno od najjačih oružja novog svetskog poretka.

Često se kaže da doza pravi otrov, što nije neistinito. U stručnoj literaturi stoji da između 1.5 i 4.0 mg u dnevnoj dozi ne nose opasnost. Ali kod fluorida je skoro nemoguće da se pronadje koliko zaista dnevno unosite u telo. Kao prvo voda iz česme sadrži fluorid. Kada kupujete mineralnu vodu, na flaši ne stoji uvek da sadrži fluor, i to kada je ta doza ispod one vrednosti kod koje je navod obavezan. Tako da iako kod Vittel na flaši ne stoji nista u njoj ima 152 mikrograma po litri.

Pasta za zube kao što znamo ima veliku količinu, i kad tome dodate rafinisanu so sa jodom i fluoridom, vaše telo dobija puno više fluorida. Vi sada možete da kupite so i pastu bez fluora, ali hleb, viršle, sir i praktično svi industrijski "prehrambeni" proizvodi nemaju navedeno da li u njih uneta so sadrži fluor. Ili kad jedete u restoranu gde niste sve pripremili sami. Time neću da kažem da sada napravimo religiju o fluoru, ali želim da vam objasnim zašto je danasnje čovečanstvo toliko zdravstveno ugroženo i uprkos modernoj medicini u većini slučajeva neizlečivo bolesno. Naše je da uradimo ono što mi možemo, a Bog će nas zaštititi za ostalo ako Mu verujemo.

Znači izbegavajmo gde god je moguće fluor. Koristite paste za zube bez fluora kao npr. Ajona. Ako koristite so onda kupujte samo nepreradjenu i bez fluorida, a sami pecite svoje hlebove. Ispitajte precizno kupovnu vodu koju redovno koristite. Da bi ste pomogli vašem telu da taj i druge otrove izbaciti trebate da pijete dovoljno vode ili čajeva. Peršun, sok od koprive i ječma su isto dobri za vadenje otrova i štite bubrege i mokraćni sistem. Jako je dobar prirodni vitamin C iz biljaka. I sauna pomaže da znojem izbacimo mnoge otrove.

## **KOJE ZADATKE TREBA DA OBAVI VODA U NAŠEM TELU?**

da  
upravlja energetske procesima u telu  
reguliše elektrolite u telu  
reguliše kiseline i baze u telu  
reguliše temperaturu tela  
reguliše osmotski pritisak

Prilikom rođenja naše telo se sastoji od skoro 90 procenata vode. U starosti preostaje još jedva nešto manje od 60 procenata vode. Starost je isto i isušivanje zbog šljaka.

Podela ove „telesne vode“ među raznim delovima tela i organima nije jednolika:

naš mozak se sastoji od preko 80 odsto vode  
skoro 80 procenata vode sadrži i naša krv  
oko 70 posto vode sadrže naši mišići  
skoro 25 posto vode nalazi se u našim kostima  
oko 30 posto vode nalazi se u ekstracelularnim područjima, a oko 60 posto intracelularno  
oko 10 posto vode sadrže naši krvni sudovi

Tako je to s vodom koja se nalazi u našem telu, ali šta je s vodom koja ponovo napušta naše telo?

U mnogim starim kulturama, pa i u našoj, bilo je nekada ljudi koje su nazivali „pregledači urina“. Ne mislim pri tome na one koji su se pri tome bavili magijom i vraćanjem kao sa gledanjem u šolje. Oni su uspevali da po izgledu urina prepoznaju u kakvom se stanju nalazi pacijent i kako deluje njegov metabolizam mineralnih materija i vode u organizmu. Ova vrsta postavljanja dijagnoze je skoro potpuno izumrla, ali je ostavila iza sebe konkretne zaključke o opterećenju šljakama i o snabdevanju telesnih tečnosti mineralnim materijama. Naše pitanje sada glasi: kako se ponaša „normalna“ razmena minerala u toku godina? Transformacija minerala iz skladišta u kisele šljake je istovremeno i neutralizacija kiselina, trošenje mineralnih materija i starenje.

## **PROKRVLJENJE**

Čovek stari i zbog sve slabijeg i nedovoljnog prokrvljenja. Zbog sve veće opterećenosti šljakama krvi i limfe dolazi sve češće do nedovoljnog snabdevanja ćelija kiseonikom i hranljivim materijama. Počinje bezazleno hladnim rukama i nogama ili opštom zimogrožljivošću i povezano je s kiselom ukočenošću crvenih krvnih zrnaca. Naravno kod debelih ljudi je kroz masti to veštački prikriveno, ali sa istim posledicama. Dobra prokrvljenost je veoma važna. Njome se dobija veća sposobnost regeneracije na osnovu boljeg snabdevanja. Bazno delujuće hranljive materije čine da krv i limfa ostaju tečni i crvena krvna zrnca gipka, tako da može da dostigne i do poslednjeg dela našeg tela i da ga snabde. Loša prokrvljenost je posledica već spomenute kisele ukočenosti eritrocita. Pored zdrave ishrane je za naše zdravlje još više važno da se svaki dan pokrećemo na svežem vazduhu uz duboko disanje i takve vežbe koje će dovesti više krvi u sve mišiće tela.

## **MALI POMAGAČI**

Enzim (od grčkog, „en“ znači „u“, a „zime“ „kiselost“) je protein ili belančevina, koja služi kao katalizator za hemijske reakcije (on ih omogućuje).

Oni igraju vodeću ulogu u razmeni materija kod svih živih organizama. Sve biohemijske reakcije, od varenja (pepsin) pa sve do kopiranja naslednih informacija (DNA - polimeraza) katalizuju, i njima upravljaju enzimi. Pri tome snižavaju nivo takozvane energije aktiviranja, koja je prosečno potrebna da se jedna reakcija ili razmena materija uopšte pokrene.

"Kada u telu zavlada hronična nestašica enzima, a to se događa kod skoro svakog „civilizovanog“ čoveka, tada iz tog jednog jedinog razloga ne može da dođe do asimilacije hranljivih materija, kao što su vitamini, minerali i retki metali niti do njihovog ugrađivanja. To je taj svakodnevni nedostatak enzima bez kojih se ne može odvijati nikakva vitalna reakcija u telu. Ovde se mačka ujeda u vlastiti rep, jer se minerali istovremeno ponašaju kao „enzimi za enzime“ (Dr. Swope)

Pošto u ćelijama vladaju niže temperature od onih koje su neophodne da bi se te reakcije razmene materija obavljale bez tih katalizatorskih enzima, regularni metabolizam bi u živim organizmima bez enzima bio potpuno nemoguć. Osim toga, kako zbog smanjenja energije aktiviranja reaguje međusobno veći broj čestica, povećava se brzina reakcije i s time povezani proces razmene materija. One materije kojima enzimi omogućavaju biohemijsku transformaciju se zovu substrati. Enzimi su visoko specifični i deluju po takozvanom „načelu brave i ključa“. To znači da jedan određeni enzim reaguje samo s jednim vrlo ograničenim brojem „odgovarajućih“ materija, najčešće samo s jednom, (specifikacija substrata) i da može da katalizuje samo određene reakcije (specifikacija delovanja). Da bi jedan živi organizam mogao da nesmetano deluje potrebno mu je više od deset hiljada različitih enzima. Naučno poznato i istraženo je do sada jedva oko 3 hiljade enzima.

Enzimi su naši katalizatori na našem životnom putu. Bez tih pomagača ne događa se nijedna hemijska reakcija u telesnom sistemu. Uzmite samo jedan komad šećera u kocki i pokušajte ga zapaliti! Neće vam uspeti. Međutim, pokušajte ipak još jednom! Stavite ovaj put malo pepela na kocku šećera. Odmah dolazi do reakcije i kocka gori. Upravo to čine i enzimi za svaku reakciju u našem telu. Oni deluju kao katalizatori, koji podižu spremnost na reakciju, time što smanjuju nivo energije potrebne za početak reakcije.

Ukoliko su ove reakcije enzima na bilo koji način „civilizatorskom umetnošću“ ometene, ne mogu se više odvijati ni telesne reakcije. Vitamini se više ne koriste, minerali se ne ugrađuju u tkiva, celi sistem se mora raspasti pre ili kasnije. Čovek stari. Da bi mogli da funkcionišu, enzimima je potrebna jedna tačno stalna pH-vrednost od 7,34 do 7,40. Ako je ona niža ili viša, prestaju odmah određeni procesi, kojima upravljaju reakcije enzima. Prestaje i celokupna razmena materija. Jednostavno je tako. Po pravilu se enzimi uništavaju kuvanjem. To je i razlog zašto ljudsko telo kuvanu hranu tretira kao strano telo. Prilikom uzimanja kuvane hrane dolazi do rapidnog povećanja belih krvnih zrnaca (leukocita) u našem organizmu kao odbrane da bi se telo oslobodilo „provalnika“.

Proces neumerenog povećavanja broja leukocita prilikom varenja naziva se i probavna leukozitoza. Radi se dakle o jednoj upalnoj reakciji koja je prolaznog karaktera, ali zbog čestog i obilnog unošenja kuvane hrane predstavlja proces koji se mora uzeti ozbiljno, jer na dugi rok sigurno sprečava bela krvna zrnca da se koncentrišu na svoj stvarni zadatak, naime, na uklanjanje izumrlih ćelija i borbu protiv ćelija raka. Zato je kod bolesnih od raka prva stvar odmah skloniti sve kuvano sa stola. U tom kontekstu su kupovni sokovi čak i u organskoj formi loši, jer su pasterizacijom uništeni svi enzimi i vitamini. Time želim da ukažem na besmislenost skupih Brojsovih sokova koji navodno leče od raka, a u stvari mu pomažu u razvoju. Jedino sveže cedjeni (sa niskim obrtajima cediljke) sokovi puni enzima pored presne hrane pomažu lečenju od raka.

Presna, neobrađena hrana sadrži sve enzime neophodne za varenje, koji potpuno nedostaju obrađenoj, kuvanoj hrani. Kada u takvom slučaju telo ne može da dobije neophodne enzime putem hrane, mora ih samo proizvesti, ukoliko je za to još sposobno, i za to potrošiti i energije i sirovine. Međutim, upravo zahvaljujući našem savremenom načinu života često imamo za to samo ograničene mogućnosti. I tako se te hranljive materije, koje treba da budu upotrebljene za izgradnju naših antiaging enzima, sasvim nepotrebno dodaju aparatu za varenje da bi izbacile tu kuvanu plastičnu hranu. Neki naučnici ispravno smatraju da je osnovni uzrok skoro svih bolesti i preranog procesa starenja upravo nedostatak tih enzima kao telomeraza koje samo telo proizvodi.

Jedan primer nedostajanja samo jednog jedinog enzima: neke određene kiseline ne mogu jednostavno da budu izlučene preko bubrega. Da bi mogle da budu izbačene moraju da dođu u vezu s jednim određenim enzimom, koji se s njima povezuje. Ovaj enzim se u normalnom slučaju proizvodi u bubrezima, ali ukoliko nedostaje cinka (skoro kod svakoga) ili prilikom upotrebe određenih medikamenata, ovaj mehanizam više ne funkcioniše. Ove kiseline se onda moraju ukloniti s puta i biti prebačene u jedno određeno skladište. Na putu će biti neutralizovane delovanjem jednog dragocenog minerala i tako pretvorene u klasičnu šljaku. One će svoju neutralizaciju pronaći upravo na mestu na kojemu se nalazi najbliži i najbogatiji izvor tog minerala.

Kod nedostatka selena, koji se javlja kod skoro svakoga, ponovo se ne može proizvesti jedan određeni enzim, koji je nadležan za izgradnju mišića. Ova pojava može da ima kao posledicu akutno nestajanje mišićne mase. Posmatrajte jednom malo pažljivije u ogledalu kožu ispod svojih očiju. Pokazuju li se promene u boji koje vuku na crvenozelenu ili braonkastu boju? Takve promene ukazuju na nedostatak selena. Verovatno su izazvane otrovnim uticajem teških metala i to posebno žive. Uzmimo onda Se u koloidalnom ekstraktu.

Industrijska obrada hrane nanosi enzimima, našim malim pomoćnicima, konačni udarac: kuvana, pretvorena u prah, zgnječena, separirana, pasterizirana, homogenizirana, iscedena, otvrdnuta, pečena, rafinisana, ozračena, dopunjena sredstvima za pojačanje ukusa, za konzerviranje, stabilizatorima, sredstvima protiv zgrudvavanja, aromama, vezivnim sredstvima, emulgatorima, zaslađivačima, otpenjivačima, bojama, ovlaživačima, popunjivačima, želatinima, odvajačima, konzervansima, sredstvima za lepšu površinu i otpuštanje, sredstvima za dizanje testa, kvasac itd. Većina tih kancerogenih materija se na listi sastojaka nekog proizvoda nalazi sakriveno pod E-xxx kodom.

Ali ponovo bi naglasio da gotovi proizvodi ni nisu za ishranu. Skoro 90 posto roba koje se prodaju u samoposlugama je tako denaturisano, da bi moralo biti odbačeno kao nepogodno za ljudsku ishranu. Ukoliko čovek uzima pretežno mrtvu (delovanjem topline ili na drugi način denaturisanu) hranu, život ga napušta polako ali sigurno, i put prema preranoj smrti zbog nedostatka životne snage je popločan mnogostрукim hroničnim bolestima i patnjama.

Samo određene namirnice kao što je presno voće, orašasti plodovi, uljne semenke, i proklijale žitarice, imaju kod pravilne primene sposobnost da pojačaju delatnost katalizatora razmene materija i verovatno svih drugih telesnih enzima desetak puta iznad normale. Time postižu idealno aktiviranje svih hormonskih žlezda, organa, celokupnog vezivnog tkiva, mišića, živaca i imunološkog sistema. U okviru kratkog vremena organizam se može temeljito osloboditi otrova i otpadnih materija metabolizma i podići razmenu materija u ćelijama na jedan sasvim novi nivo.

Uglavnom se za enzime može kazati da:

razgrađuju aterosklerotične naslage, ali i holesterolske šljake  
jačaju imuni sistem i zdravlje  
staraju se oko unutrašnje, ali i spoljne lepote  
održavaju telo u živahnom, mladalačkom i sposobnom stanju  
podižu snagu i izdržljivost  
krajnje usporavaju proces starenja  
su-odgovorni su za duševno blagostanje i duhovnu bistrinu  
vezuju i izbacuju sve otrove i slobodne radikale  
poboljšavaju sposobnost krvi da teče  
regulišu odnos kiselina i baza  
upravljaju hormonalnim sistemom

Naši dragoceni mali pomagači mogu se uporediti sa sićušnim građevinskim radnicima, koji bez prestanka prerađuju materije i neprestano ugrađuju nove delove. Oni stvaraju skladne mladalačke odnose u telu. Ako više ne bude tih malih radnika, a novi se ne pojave, cela građevina vremenom postaje ruševna i polako počinje da se raspada. Upravo to se događa kada se u telu enzimi više ne stvaraju ili se ne uzimaju putem ishrane. Čovek se doslovno razilazi.

Neka istraživanja su bar navodno pokazala da se i sami enzimi u snažno prezakiseljenoj sredini mogu pretvoriti u jake otrove. Kada se reakcije enzima zbog prezakiseljenosti ne može odvijati, događa se da telo i same enzime, koji se sastoje od aminokiselina, počinje posmatrati kao strana tela. To dovodi do jedne vrste unutrašnje autoimune reakcije (leukocitoze) to jest, do alergija, astme, reumatizma, raka, opadanja kose, jetrenih mrlja, bradavica, multipleskleroze i tako dalje ... To sve još nije dovoljno istraženo, ne zna se koje reakcije se pojedinačno događaju, ali je ipak poznato da je to zaista snažan faktor starenja organizma. Jasno je ipak da se oslobađanje od kiselina, šljaka i otrova i što je neobično važno, snabdevanje hranljivim materijama i enzimima mora uvek istovremeno odvijati. Telo se mora kao celina obnoviti i vratiti u prirodno stanje. Onaj koji pokušava da se oslobodi šljake, ali ne uzima visokodozirane hranljive materije, vrlo verovatno će se fizički neugodno osećati. U najgorem slučaju, može mu se dogoditi da dođe samo do premeštanja šljake s jednog na drugo mesto u telu i do novih, drugačijih simptoma. U svakom slučaju sada je jasno: bez neophodnih enzima hrana se u našem organizmu ponaša kao neka vrsta plastike.

„Jedna mašina se troši, ali ne i čovek. Svaka ćelija u organizmu se stalno obnavlja.“ (Dr. Flerning)



I telomeraza je enzim. Ako imamo dovoljno, u samom telu pripremljene telomeraze, teoretski bi značilo da skoro ne bismo ni starili, ako se uporedimo s prosečnim čovekom. Ali, da bismo mogli da osiguramo sebi dovoljno telomeraze, mora se zaustaviti gubljenje minerala, dakle, građevnog materijala tog enzima i tome sprečiti i prezakišljenje. Nikl, olovo, kadmium, arsen, a pre svega živa, deluju u našem telesnom sistemu kao snažni otrovi za enzime. A upravo s tim materijama savremeni čovek veoma često dolazi u dodir. Enzimi mogu pravilno da deluju samo onda kada imaju temperaturu tela. Osim toga, mora da im odgovara i međusobni odnos kiselina i baza i ne smeju da padnu kao žrtve čovekovog denaturisanja. Međutim, gde se mogu osigurati svi ti uslovi? Stvarno više nikoga ne čudi što se brzo starenje smatra tako normalnom pojavom da o njemu niko i ne razmišlja ozbiljno. Da jos kažemo i neku reč o tome što se sve smatra uobičajenim! U društvu se smatra da je potpuno normalno da se čovek, zahvaljujući denaturisanoj kuhinji i obrocima, satima zadržava u toaletu i da skoro svakodnevno ima posla sa snažnim grčevima i kolikama. Svedok tome su gomile časopisa u toaletu. (Zdrav čovek treba samo par desetina sekundi da bude gotov).

Ali, to ipak nije tako normalna pojava kao što ljudi misle! Ukratko rečeno, to znači:

Starenje je hemijsko trošenje zbog nedostatka i propadanja enzima zahvaljujući svakodnevno forsiranoj civilatozi. Ono je i nagomilavanje šljake, prezakiseljenost, nagriženost tkiva, trovanje, pojava gljivica, infekcije bakterijama i virusima, istovremeno odustajanje od prirodnog načina života i prirodnog reda u životu.

„Enzime možete sebi predstaviti kao nosioce proteina, nabijene životnom energijom. Međutim, ona se kao i baterija u džepnoj lampi može potrošiti, i mi moramo naučiti da konzervišemo ili obnovimo svoju životnu energiju. Kuvane namirnice iscrpljuju naše žlezde, koje proizvode enzime, dok ih biljna presna hrana stimuliše.“ (Barbara Simonsohn)

## **NEKORISNE HORMONSKE TERAPIJE**

Verujete li zaista da je sveprisutna euforija zbog hormonskih terapija stvarno rešenje pojave prerane starosti? Zašto nije, odmah će se objasniti. Mi znamo da trudna žena negde od sedmog meseca trudnoće (samo zdrave žene) dobija prekrasnu kosu, lepu kožu i da upravo blista.

Razlog svim tim pojavama je delovanje hormona koji se zove HGH (ljudski hormon rastenja – somatotropin). On ne deluje samo u korist budućeg deteta, već i buduće majke. Međutim, druga strana medalje je moguće iscrpljivanje njenih rezervi. O tome već dugo postoji poslovice koja glasi: „Svaka beba staje majku jedan zub ili trudničke strije“. Ovaj hormon po imenu HGH mobilizuje sve rezerve majke za novi mladi život. To međutim znači da se te rezerve veoma brzo mogu potrošiti. A to uopšte nije dobro. Ukoliko se žena pre i u toku trudnoće dovoljno dugo zdravo hranila, neće imati nikakvih ozbiljnih problema. Kada se rezerve ozbiljno iscrpe, dolazi do takozvane trudničkog blues-a kada žena plače bez ikakvog stvarnog razloga ili je veoma nervozna i lako zapaljiva.

Ali, da se vratimo terapiji hormonima! Putem ovog trudnoćom uslovljenog prirodnog podizanja nivoa hormona mobilizuju se poslednje rezerve minerala i hranljivih materija. To isto se događa i prilikom davanja veštačkog HGH hormona. Pri tome, davanjem veštačkog hormona ženama koje nisu trudnice, nastaje visoki rizik da se one razbole od tipičnih bolesti. Hormonska supstitucija je samo tada opravdana kada se iz bilo kojih razloga pojavi manjak hormona, jer inače baca organizam u debalans. Ali čak i tada je ne bih preporučio, jer donosi puno štete. Kada predjemo na potpuno zdravu ishranu, hormonska slika će vrlo brzo doći u normalu bez ikakve spoljne terapije sa negativnim nuspojavama. Vidimo, dakle, da ta terapija nikako nije rešenje problema. Naime, koren problema se nalazi na skroz drugom mestu.

Dobra vest u svemu tome je činjenica da kada se telo i odgovarajuće žlezde oslobode naslaga šljake, žlezde počinju da deluju ponovo potpuno normalno u mladalačkom stilu i količini. Istovremeno nam ponovo stoji na raspolaganju prirodna početna sirovina za sveobuhvatno lučenje hormona. I to spada u pozitivne sporedne efekte naše biološke i prirodne hormonske terapije.

## **RECIKLIRANJE?**

Sledeća fatalna zabluda je pretpostavka da terapija svežim ćelijama, botox ili facelift nude neku razumnu mogućnost lečenja simptoma starosti. To je zaista samo osveženje fasade bez uticanja na unutrašnje biće i bez trajnih efekata. Vaše telo je reverzibilna mašina i nisu mu potrebni veštački zahvati, osim kod teških oštećenja organa. Nemojte dozvoliti da vas iko mota oko prsta, jer kada upoznate stvarne i uspešne metode kojima ćete se uspešno regenerisati, tada ćete sve te neuspešne i preterano skupe tretmane posmatrati kao besmislene.

## DA UKRATKO PONOVI MO:

Starenje je, dakle, određeni nedostatak neophodnih materija ishrane u ćelijama izazvan nastajanjem šljaka. Nagrizajuće šljake deluju negativno na hormonske žlezde. Naučili smo i nešto o telomerima, videli smo koju odlučujuću ulogu imaju enzimi i koji su potajni stvarni uzroci raka. Bilo nam je i važno da naučimo da veoma dug telesni život u najmanju ruku teoretski izgleda potpuno realan i dostižan, kao što je dokazao eksperiment Dr. Carrel-a. Ćelije mogu da žive veoma, veoma dugo, ukoliko ih ne zagađujemo i ne punimo naslagama šljaka.

Moglo bi se skoro kazati da čovek ne umire prirodnim putem, on izvršava samoubistvo uzimajući otrove i nagomilavajući šljake. Zato je fraza da kašikom kopamo sami sebi grob više nego ispravna. „Prirodna“ fizička smrt je danak koji dajemo oholosti i neznanju čoveka, njegovoj nespremnosti da upozna svoju prirodu, odbacivanju Boga i Njegovih prirodnih zakona, zbog čega je čovek privremeno izgubio večni život, iako u mnogim slučajeveima još možemo da posmatramo ostatke te biostrukture i prepoznamo da je stvorena da večno živi.

Iako bez Boga sve do Isusovog dolaska nismo u stanju da ponovo dobijemo besmrtnost. Starenje je jedna vrsta bolesti. Samo savršeno zdravlje može da vas održi mladima. Stvarna mladost je potpuna sloboda od naslaga šljake. Ništa drugo ne mora da se dogodi. Sve to nikada i nije bilo predviđeno. Samo ako hoćemo mi možemo da pokrenemo kazaljke sata mladosti unazad. Neizlečive bolesti se ipak mogu izlečiti (lokalno starenje). Kosa vam opet može porasti. Proširene vene mogu nestati. Možda čak može narasti, ukoliko uopšte bude potrebno, nova garnitura belih zuba, što se često i dešava kod jako zdravih stogodišnjaka. Moglo bi se još neverovano mnogo pisati o svim ovim pojavama i činjenicama. Ali, već ono što je o svemu tome do sada bilo rečeno ili napisano imalo je samo jednu jedinu svrhu, da vas pokrene na razmišljanje i delovanje. Trebali bi, u stvari, da se pripremimo za korak napred u razmišljanju i življenju.

## MENTALNI ASPEKT ZDRAVLJA

Sledeći redovi služe kao priprema za prema praksi orijentisani poslednji deo ove knjige. Jedno bolesno telo, opterećeno šljakom, bavi se uglavnom teškim, lošim mislima. Ako se telo oslobodi svega toga, bavi se sve boljim i korisnijim mislima. Čovek iznenada ne stoji više negde pored sebe, već je u stanju da se uspešno udubljuje u svoje raspoloženje, karakter i životne uslove, tamo gde je pre toga vladala samo rezignacija i prepuštanje navodnoj sudbini. Navike pri ishrani imaju neposredan uticaj na jasnoću našeg razmišljanja.

Upravo zato nije uopšte čudno da u Novom zavetu Biblije stoji da se žderanje i pijanstvo ubrajaju među najteže grehe, i da je naše telo hram svetoga Duha, za čije uništenje ćemo položiti račun direktno Stvoritelju. Paradoksalno je da se mnogi takozvani hrišćani pa čak i teolozi pojavljuju sa ogromnim stomacima napadajući nemoral u društvu, a ne shvataju da Bog na njihovo popuštanje nagonima apetita gleda isto kao na navedene najgore grehe. Time dragi Bog želi da nam kaže da naš mozak nezdravim načinom života može toliko da se pokvari da čovek postane nesposoban da neguje ostala područja svog karaktera i života. Pri tome mu nije neophodno da se nađe u poslednjem stadijumu alchajmera i sličnih stanja. Kada čovek izgubi vlast nad sobom prilikom jela i pića, jasna je posledica da će izgubiti vlast nad sobom i na drugim područjima postojanja.

Još je Tomas Alva Edison rekao da ne upotrebljava alkohol i meso, jer želi da se i dalje uspešno služi svojim razumom. Pošto se telo oslobodi otrovnog mulja, i misli postaju čistije. Čovek se navikava na jedan novi, jasniji način razmišljanja. On je tada u položaju da postane snažniji od svojih nagona i da lakše uspostavlja vezu sa Bogom. Putem svog nezdravog načina života ljudski rod je poprimio i jedno izopačeno gledište o brzom starenju kao o nečemu što je normalno i razumljivo. Slušate o nekome koji je umro u 85. godini života i automatski dodajete: „O, dočekao je lepe godine!“ Šta bi bilo, kada bi tek brojka od 100-150-200 godina predstavljala „lepe godine“?

Da li bi tako dug život bio nekako dosadan, toliko bezizgledan da čoveku ne bi ni palo na pamet da se bavi mislima o nekoj dubokoj starosti? Moglo bi zaista biti tako, ako bi se mislilo o životu u haotičnim prilikama, punom raznih bolesti i nesreća, daleko od rodbine i prijatelja, a posebno daleko od Boga. Međutim svakome koji raspolaže zdravim razumom i rasuđivanjem, koji je fizički zdrav i u snazi, svakako da ne bi izgledalo dosadno živeti bar malo duže od ovog sadašnjeg očekivanog života. Navike nastaju jedino uz pomoć utabanih puteva u načinu razmišljanja i ponašanja. Na isti takav način mogu se usvojiti i nove navike ukoliko se neprestano bavimo novim mislima i ponašanjima. A navike izgradjuju karakter. A karakter i u duhovnom smislu određuje našu večnu sudbinu.

Nekorisne navike se stižu u prvom redu na osnovu masivnih dezinformacija iz naše okoline, koja se čvrsto drži ograničenog gledanja na stvarnost i etiku ponašanja iako sama sebi time produbljuje patnje. Ali sigurno znate onu uzrečicu, s kim si takav si. Zato je i izbor društva u kojem se krećemo (ne u smislu podignutog nosa) neshvatljivo važan za našu budućnost. Zar nije stvarno tako da sve što znamo i način razmišljanja dobijamo kroz delovanje medija? Odakle znamo da je istina što verujemo da znamo? Verovatno velikim delom iz medija. Otvoreno govoreći: samo ono što mediji prenose i onako kako prenose je ono što znamo i doživljavamo. Jedna šala o dva puža to dobro ilustruje:

Tata puž kazao je svečano svom sinu: „Sada si dovoljno odrastao, da bi upoznao celi svet. On se ne prostire samo do one tamo ograde, ne sine moj, svet je mnogo, mnogo veći i granica mu je tamo gde počinje šuma!“ Postoji jedna od biologa priznata zakonitost u prirodi koja se odnosi na moguću dužinu života. Vreme od rođenja neke životinje do njene zrelosti iznosi 1/7 do 1/17 njenog celokupnog prosečnog života. Kada bismo, dakle, pretpostavili da je čovek u 21. godini života odrastao, može se lako izračunati da mu je po danasnjem genetskom stanju određeno da doživi starost od najmanje 147 i najviše 357 godina.

Drugi naučnici su razvili jednu teoriju, koja kaže da čovek može da potroši samo 50 miliona kalorija. Posle toga bi i njegove ćelije sagorele. Polazeći od činjenice da je ova kalorijska postavka potpuno preterana (kalorijska vrednost neke namirnice, kao centar današnje nauke o ishrani, je zapravo puno manje važna), ipak bi se moglo izračunati da bi, kada bismo koristili svakoga dana samo 1000 kalorija umesto predviđenih 2700, mogli da poživimo ipak oko 137 godina.

Uz opšte prihvaćenu vrednost od 2700 kalorija doživeli bi da naš fizički život bude 2,7 puta kraći. U stvarnosti su sva ljudska tela genetski tako sastavljena da mogu izaći i s manje od 1000 kalorija dnevno i time čak ostati duže mlađi. Ali teorija o iscrpljenim ćelijama je ipak apsurdna, jer one nikada ne sagore već se samo zatruju otrovima. U jednome naučnici imaju potpuno pravo: što se manje gorivog materijala uzima, to se ćelija manje zagađuje šljakom i manje propada.

Ostale blokade, kao što je pogrešno disanje su faktor koji se ne sme potceniti. Izgleda neverovatno, ali čak i nešto tako fundamentalno kao što je disanje većina naših savremenika obavlja konsekvantno nepravilno. Pogrešno je što ljudi suviše plitko udišu, jer to rade većinom preko grudi, što je potpuno naopako. Dalje, zahvaljujući svom pogrešnom načinu života, udišu i suviše brzo i suviše često. Bebe, sportisti, pevači i životinje to i dalje čine pravilno. Oni udišu isključivo duboko stomakom i upravo zato im je potrebno i manje udisaja.

Za celi energetski sistem tela je veoma važno da naučimo da pravilno udišemo. Načinite test! Posmatrajte sebe, najbolje s jednom rukom na stomaku, ležeći na leđima. Verovatno ćete primetiti da se vaš stomak ne pokreće baš mnogo, ali se zato pokreću grudi. Jednostavno rešenje je da naučimo i uvežbamo novu tehniku disanja. Sa našim programom novih životnih navika to će se samo od sebe popraviti. Naglasio bih još jednom da nam i najbolja ishrana neće pomoći ako svaki dan ne vodimo šetnje na svežem vazduhu, i to najbolje u šumi, i radimo fizičke umerene vežbe koje će pokrenuti krvotok i dovesti krv u svaki mišić.

Kada bi dosta dugo postili, uzimajući samo negaziranu vodu, palo bi vam u oči da se disanje izuzetno usporava, tako da bi normalne osobe oko vas udisale tri do četiri puta brže, dok vi samo jednom, uz puno bolji telesni osećaj. Post čisti telo tako predivno, a očišćeno telo jednostavno mora da diše sporije. Kada se potreba za disanjem javlja češće, telo u stvari pokušava da se što brže oslobodi ugljendioksida, odnosno ugljenične kiseline, pa zato brže diše.

Jedan dalji znak blokade je veća potreba za snom. San je isto kategorija važnija čak i od zdrave ishrane. Telu je potrebno više vremena da se regeneriše i zahteva više mira i sna. San od nekoliko sekundi trajanja u toku dana je siguran znak i opomena da konačno stanemo na zdravu stranu života. Nedostatak upijene svetlosti u denaturiranoj hrani takođe može da ima kao posledicu razne vrste blokade.

## **JEDNA JABUKA U ARABIJI**

Zaista je zanimljivo kada čovek ima priliku da posmatra kako proizvođači navode potrošača da kupi njihov proizvod koji mu uopšte ne treba. Njemu se za njegove pritužbe (civilisatoze) nude kompleks bezbrojnih, preskupih, egzotičnih ali dobrih dodataka ishrani, ali i izuzetno opasna „lekovita“ sredstva. Ginseng, noni sok, ekstrakt školjke (jako štetan), ginkgo biloba, acerola visnje, čudne alge u raznim oblicima i bojama, sokovi, praškovi, tablete (pored kancerogenih sintetičkih vitamina puni E-xxx) itd. Da u najbližoj okolini rastu mnogo bolja antiaging sredstva niko i ne pomišlja.

Pre prilično dugo vremena bila je naša sasvim obična domaća jabuka veoma cenjeno lekovito sredstvo u dalekoj Arabiji. Dugački karavani su prevozili željeno lekovito sredstvo i skupo voće nedeljama i mesecima kroz usijanu pustinju. One su održavane u svežem stanju tako što su držane u mešinama punim vode. Te jabuke iz inostranstva su u Arabiji plaćane skoro suvim zlatom i menjale tako vlasnika.

Na svečan način su ih zatim uzimali bogati bolesnici i vrlo brzo se zapažalo njihovo iznenađujuće snažno lekovito delovanje, verovatno u tako maloj količini kao placebo efekat. Naravno time ne želim da kažem nešto protiv jabuka, koje smatram jednom od najzdravijih vrsta voća. Poznata je fraza, kad lekar kaže svome bolesnom pacijentu da pojede vreću od 50 Kg jabuka, pa da onda ponovo dodje ukoliko bolest jos postoji. Ishod je skoro uvek isti, da doktor više nije potreban.

Sve je to veoma slično ponašanju ljudi u našim prodavnicama zdrave hrane. Naravno da u njima ima i veoma dobrih i zdravih namirnica i ja sam se u njima snabdevam svime što mi je neophodno, ali u svakoj zemlji na svetu raste sve što je njenim stanovnicima potrebno! Kada želite prirodni vitamin C, tada ćete sigurno dobiti ponudu da kupite acerola višnju iz dalekih krajeva i uz to veoma skupu. To je zaista predivan plod s visokim sadržajem vitamina C!

Ali, da li ste znali da naš dosadni, domaći šipak sadrži skoro istu količinu C vitamina? A njega ima na sve strane i skoro besplatno!

Slično je i sa čudesnom biljkom ili korenom koji se naziva ginseng. Azijski ginseng ima skoro isto delovanje kao i naš sasvim normalni domaći ren sa obližnje pijace! Skoro je sigurno da neki azijski trgovac prodaje svojim naivnim sunarodnicima naš obični ren kao neko super lekovito sredstvo ili kao dodatak ishrani. Potpuno je isto i s mnogim drugim sredstvima koja se ponekad prodaju po veoma skupoj ceni. Ako ih sebi možete dozvoliti ili hoćete da ih platite naravno da nema nikakvog razloga da to i ne učinite. Međutim, i kod nas se sa malo novca mogu nabaviti izvanredna antiaging sredstva.

## **SLUZ**

Sve dok čoveku bude potreban toaletni papir, sve dotle će i da stari! Međutim, da li ste ikada posmatrali da neki pas, majmun, zec, slon, ptica upotrebljavaju toaletni papir? Zašto ne? Samo zato što se oni jednostavno hrane prirodno i kompatibilno svojoj vrsti (ne uzimaju hranu od koje nastaje sluz ili mukus!).

Tako je očigledno, a ipak se niko jednostavno ne pita za razlog da se čovek, kao jedno tako „nadmoćno biće“ koje neprestano pokušava da popravi prirodu, služi jednom tako primitivnom metodom čišćenja i zašto mu je ona uopšte potrebna kao nešto za čime takozvane „niže vrste“ očigledno nemaju potrebe! Prirodni, nama urođeni instinkti su daleko bolji od svakog degenerisanog čovekovog intelekta koji misli da sve bolje zna. Samo čovek ima taj samouništavajući potencijal, koji nema nijedno drugo živo stvorenje na Zemlji.

Sve dok čovek iz nosa, grla, ušiju, kože i očiju bude lučio sluz ili kako se već zove to lučenje, on će stariti. Sve to je jasan znak jednog toksičnog kruženja, jednog lokalnog propadanja ćelija. Telo na taj način pokušava da na sebe skrene pažnju. To je jezik vašeg tela. Posmatrajte jednom kako posle jedne svečane večere ili gozbe, na primer za Novu godinu, imate osetno više naslaga peska u očima, mnogo više masti u ušima ili više posla kada idete u toalet. Svega toga će nestati čim se čovek ponovo vrati prirodnom sistemu zdravog načina života i ponašanja.

## **METODA**

„Ako si spreman da promeniš svoj život, može ti se pomoći.“ (Hipokrat, 460-377. godine pre Hrista)

Prema Bibliji će svi koji su se odlučili za Hrista posle Njegovog skorog dolaska dobiti večni život i novo besprekorno telo. Naš organizam je, kao što je već rečeno, u početku, neposredno posle pada u greh i gubitka večnog života, bilo u stanju da dostigne legendarnu starost od 500 do 1000 godina. Međutim, pri punom zdravlju doživeti prosečno 120 ili više godina (naravno u zavisnosti koliko će ovaj svet još postojati) je puno lakše za dostići, a i sigurno ne tako loše, zar ne? Bez karakteristika starosti, sa svojim vlastitim zubima u ustima, pri punoj snazi, u skladu s uloženim trudom i voljom! Šta je, onda, kod te metode praktično ostvarenje i konačni cilj?

Ako, onda, sam čovek više ne stavlja mladosti ništa na put, ona će se i održavati sama od sebe. To znači popunjena spremišta mineralnih materija, vitamina, enzima i hranljivih sastojaka, sa nezašljakanim i nenagriženim žlezdama, organima i tkivima.

Ova metoda, ako se istrajno primenjuje, dovodi do čvrstih, elastičnih vezivnih tkiva, pune sjajne kose, zdravih zuba, glatke kože, čistih krvnih sudova, stabilnih kostiju, opšte životne snage, jedne nove životne radosti i spoljašnjeg mladalačkog izgleda (koji ima važnost samo da nam pokaže razvoj unutrašnjeg zdravlja i ohrabri nas u istrajnosti), a nezagadjenost tela omogućava radost i čistotu uma koji više ne pokreću životinjski nagoni izazvani neumerenom i nepravilnom ishranom. Osim toga, više životne radosti znači i da ćete se više smejeti, pa će i crte vašeg lica zračiti novom vedrinom, što i već čisto optički znači da ćete se podmladiti.

Samo uz pomoć jednog trajnog i uspešnog remineralizovanja mogu se dugo vremena sačuvati mladost i lepota, duševna, telesna i duhovna snaga. Izbacivanje šljake znači izbacivanje otrova, sticanje elastičnosti, pojačanje krvotoka, sticanje energije, produžavanje života i vraćanje lepote.

U samom početku objašnjavanja ove uspešne i prirodne metode čuvanja i vraćanja mladosti treba nabrojati i objasniti neke od njenih ispitanih dostignuća. Zatim sledi mnoštvo predloga, vežbi, recepata i uputstava. Mnoštvo upravo zato što naš „civilizovani“ način života zahteva sveopšte ispravljanje, ali i pošto se ova metoda mora prilagoditi svakoj osobi pojedinačno.

Pretposlednji deo ove knjige sačinjavaju koraci koje svaki od nas treba da preduzme pojedinačno da bi se oslobodio svoga tipa šljake, ali i potreba promene razmišljanja da bismo onda svi mi mogli da uživamo u potpunom delovanju ove metode i dostizanje apsolutnog zdravlja koje uz savršeno telesno uvek obuhvata duhovnu komponentu i zajednicu sa Bogom pa time dobija predikat apsolutno. Budite strpljivi sami sa sobom. Nekim uspesima je potrebno vreme da bi se pokazali.

Ono što traje više decenija se ne može popraviti u toku dve sedmice. Svemu je potrebno vreme. Međutim, što tačnije i bolje budete sledili ove savete, to ćete ranije videti i plodove. Isto onako kao što se u telu mineralna spremišta putem civilizatorskih prezakiseljenja, zatrovanosti i izjedanja polako iscrpljuju i u skladu s time talože kisele mineralne soli, moguće je da se ovaj proces preokrene ukoliko naslage šljake zamenimo odgovarajućim bazno-organskim mineralima koji su biopotrošljivi, i koji doprinose da se naša spremišta i zajedno s njima i naše telo svesno podmlađuje. Ovo ponovno mineralizovanje naših spremišta donosi sa sobom i novo podmlađivanje, koje se izražava preko čistoće, elastičnosti i zračenja.

## **LJUDIMA PRILAGOĐENA ISHRANA**

Nama ljudima kompatibilna ishrana je jedini oblik hrane koji ne dovodi do prevremene starosti. Ona je već sama po sebi jedino snažno sredstvo za uklanjanje naslaga šljake, koje našem telu pruža priliku da samo sebe polako obnavlja, regeneriše. Samo, može da protekne prilično mnogo vremena dok se ne postignu veliki uspesi. Zato je tako važno da se ovaj proces i sticanje zdravlja ubrza. Međutim, nepromišljeno i pre nagljeno delovanje ovde ipak nije preporučeno. Sve treba i valja da protekne svojim prirodnim tokom i ničemu ne treba da prilazimo naglo da bi dali telu priliku da se akomodira. Pre nego što se sada pozabavimo ne tako svakodnevnim mogućnostima podmlađivanja, bacimo pogled na najbolji način svakodnevne ishrane.

„Neka vam vaša ishrana posluži kao lekovito sredstvo.“ (Hipokrat, 460-377. godine pre Hrista)

Namirnica koja vam najbolje prija, koja je i najukusnija, je najbolja namirnica! (Naravno, tek pošto se naše telo oslobodi i očisti od brze hrane, koja ga pre toga privlači isto kao i alkohol pijačice)

Šta se desava kada se neko prikloni prirodnoj, pravilnoj ishrani i ponašanju? Događa se jedno izuzetno čudo! U pravilu, on vrlo brzo počinje da uživa u stvarima i prehrambenim materijama koje ga do tada nisu previše oduševljavale.

Zar nije stvarno tako da nam uvek najbolje prija svaka hrana kada smo veoma gladni? Zar naši centri za ukus nisu najosetljiviji i prigovaraju najmanje upravo onda kada imamo „prazninu u stomaku“? Ukus je navika koja se veoma lako i brzo menja. Ako se poslužimo svojom voljom imamo u rukama dovoljno snažno sredstvo da odredimo šta ćemo u budućnosti na dobro svoga tela jesti i šta ćemo odbiti da jedemo. Ukus se u stvari mora nama pokoravati, a ne mi njemu.

Trebalo bi da ozbiljno porazmislimo o tome hoćemo li dozvoljavati da i dalje budemo robovi jezika. Ono što je zdravo se vrlo često ne prepoznaje, iako je veoma dobro i čak ukusnija „alternativa“ koju smo izabrali. Kada se čovek navikne na zdravu hranu, tada nam iznenada više uopšte ne prijaju ukusi koje smo do tada veoma cenili. Čulo ispravnog ukusa nam se na neki način ponovo vratilo. Prirodne stvari su nam ponovo ukusne, a sve ono drugo više ne želimo niti nam prija. Mnogima se tada stalno skuplja voda u ustima kada razmišljaju npr o sveže ubranoj jabuci ili o organik-tikvicama sa umakom od avokada.

Posle izvesnog vremena "abstinencije" pretaće da vas privlači takozvana denaturisana civilizovana hrana. Ona je onda jednostavno dosadna, jer bljutavi ukus te „mrtve“ hrane, koji pokušavamo popraviti brdom soli i začina nije više privlačan, nego vam čak ponekad izaziva i mučninu.

„Ljudi, koji jedu meso, veoma začinjene sosove, bogate kolače i konzerve, ne mogu istovremeno želiti jednostavna, zdrava i hranljiva jela niti su im ona ukusna. Njihov ukus je tako pokvaren, da nemaju nikakvog apetita prema voću i povrću, sokovima i semenkama, Oni ne mogu ni očekivati da će im biti ukusne sasvim drugačije namirnice. Ako u početku osećaju čak i odbojnost prema zdravim namirnicama, bilo bi najbolje za njih da neko vreme poste, sve dok im se ukus ne promeni. Post će se pokazati bolji od medicine, jer pretovareni i pogrešno hranjeni želudac će tada imati priliku da se odmori i da nađe malo mira.

Stvarna glad može se onda zadovoljiti i najjednostavnijom hranom. U onoj meri u kojoj telo postaje čistije i zdravije, telo sve manje podnosi „ukusnu“ hranu koja mu je do tada bila tako privlačna. Kada se čovek jedno vreme navikne na presnu hranu, tada mogu kuvana jela i životinjski proizvodi izazivati čak i mučninu i smetnje u varenju. Telo momentalno odbija, kao i kod zdravog deteta, neodgovarajuću hranu i piće. Loša ishrana na koju smo se navikli oslabljuje telo, koje se više uopšte ne brani, ali će posle mnogo godina poslati račun u obliku hroničnih bolesti.“ (Viktoras Kulvinskas)

Zdravu hranu možete prepoznati po tome što joj nije potreban nikakav pojačivač ukusa. Kome je potrebno soli ili karija u voćnoj salati ili u sosu sa bananom i breskvom? Ustanovićemo da se samo „mrtva“ hrana mora začinjavati. To se dešava zato što je čovek kuvanjem uništio život i njegov ukus u svojoj hrani.

So i začini varaju telo što se tiče vrednosti hrane koje u stvarnosti nema. I tako se parabola nezdravih ukusa kreće sve dalje i dalje, dok čovek ne počne osećati sve veću potrebu za solju i začинима. Nastaje snažna zavisnost za denaturisanim „otpadnim“ jelom. Čak i nekadašnji narkomani ustanovljavaju posle promene ishrane, a time su uvek iznova zadivljeni, da više ne osećaju potrebu za svojim nekada omiljenim jelima isto kao i za svojim nekada neophodnim narkoticima. Ranije nisu mogli ni da zamisle život bez njih, jer su im bila ukusna i neodoljiva, a sada im više nisu potrebna. Posle odvikavanja čovek se pita kako je toliko dugo mogao da im robuje i izdrži sa tako gadnom hranom.

Prefinjeni ukusi i arome prirode pojavljuju se ponovo tek onda u punoj meri kada naša civilizovanom hranom otupljena čula ponovo postanu osetljiva. Kada se u najvećem broju slučajeva hranimo hranom koja je potpuno prilagođena našim potrebama, tada nam neće naškoditi ako ponekad uzmemo i nešto kuvane hrane.

## **ŠTA JE TAKO LOŠE U KUVANJU HRANE?**

Skrob se pretvara u lepak (podstiče proizvodnju sluzi) koji oblaze zidove creva nezasićene masne kiseline se pretvaraju u zasićene belančevine se denaturišu i gube svoju trodimenzionalnu strukturu gubi se prirodni ukus gubi se prirodna aroma ispiraju se mineralne materije i bivaju izbačene iz organskih jedinjenja termolabilni vitamini, posebno vitamin C, bivaju uništeni određena ravnoteža vitamina biva narušena uništavaju se svi enzimi, koje telo upotrebljava za preradu hrane (npr. za autolitičko varenje) ili za svoje vlastite potrebe sa takvom termički obradjenom hranom dolazi do vrenja u crevu, što sa svoje strane dovodi do prezakiseljenosti nastaju nove štetne materije u toku takozvane Maillard reakcije koja tim otrovima između ostalog pomaže diabetes mellitus i starenje organski upotrebne mineralne materije u toku procesa kuvanja postaju nerastvorljive u vodi i na taj način neupotrebne.

Ipak, mnogo štetnije od kuvanih namirnica su pržene namirnice. Pri tome nastaje ogromna količina slobodnih radikala, tako da je takva hrana baza nastanka raka. Ukoliko stvarno po svaku cenu želimo tiganj, jedini koji dolazi u obzir je onaj presvučen keramikom bez upotrebe ulja, koje sme da se doda u hranu tek kad je pčenje završeno. Zato bi bilo veoma dobro da pazimo da se ne vraćamo svojim starim navikama, da nas navike takozvane civilizacije ne uhvate ponovo u svoje lance i da naš celokupni razvoj ne krene ponovo pogrešnim putem. Jelo je na žalost postalo strast, manija, iako je moralo da bude samo nevina radost. Namirnice, koje su u prirodnom stanju i koje zato treba da nam najviše prijaju su upravo namirnice koje nas održavaju mladima i zdravima. Zato su namirnice koje nam najviše pomažu da ostanemo mladi u stvarnosti namirnice koje nam najviše prijaju i odgovaraju našem nepokvarenom ukusu. Mi se moramo samo svojim ukusom na to podsetiti. To su one poslastice kojima nije potrebna ni so ni bilo kakav sos da bi bile ukusne. Neke stvari čovek jednostavno nema mogućnosti da popravlja, one su najbolje takve kakve jesu! Mislite o bananama i ananasu, o kruškama i smokvama, o šargarepi ili kelerabi, o kešu orasima ili našim orasima, o mangu, jagodama i malinama!

Ništa, baš ništa ne prija više niti daje vecu kolicinu energije i snage podmlađivanja! To su zaista najbaznije namirnice koje postoje. U njih je Stvoritelj već u početku ugradio mladost! Ipak najveći broj ljudi ipak trebaju vremena da se na to naviknu. Zato ćemo se potruditi da pronađemo šta čovek treba da jede i da pije da bi svome telu osigurao ono što mu je stvarno potrebno.

Ali pored ovih fizioloskih zdravstvenih principa koje tako temeljno obradujemo želim jos jednom da naglasim da su duhovni faktori vise važni nego samo zdrav zivot. Danas poznajemo čitavu grupu rizičnih faktora kako nastaje jedna bolest, npr. kod bolesti srca i krvnih sudova su to često nedovoljno kretanje, debljina, stres, nikotin, visoki pritisak i holesterol koji predstavljaju uzrok. Nasuprot tome postoje zdravstveni faktori koji sprečavaju bolesti i čuvaju zdravlje. To mogu da budu redovno kretanje, pravilna ishrana, balansiran čivotni stil, i naravno aktivni duhovni zivot. Da je taj poslednji faktor do sada izuzetno podcenjen pokazuju studije Prof. Grossarth-Maticek, direktora instituta za preventivnu medicinu pri evropskom centru univerziteta za mir ujedinjenih nacija.

On je istraživao na širokom polju medjusobne uticaje duševno-telesnog aspekta pri nastanku hronicnih oboljenja i održavanju zdravlja. Rezultat tih studija je pokazao da ljudi sa ličnom i pozitivnom zajednicom sa Bogom žive statistički 12 godina duže nego ljudi koji žive bez povezanosti sa Bogom. Kod vernika se teške hronične bolesti pojavljuju tek 7 godina kasnije.

## **NAMIRNICE KOJE DELUJU BAZNO I KISELO**

Ne postoji nikakva jednostrana ishrana, postoji samo pogrešna ili pravilna ishrana. Mi sada delimo namirnice u dve velike grupe: u jednu koja se u telu metabolizuje bazno, i drugu koja se metabolizuje kiselo. Pri tome nije važno da li je nešto kiselo, zato sto se u ustima oseća kao kiselo, kao, na primer, limun. Kiseli (naravno zreo) limun se u telu prerađuje visoko bazno i na taj način pomaže da se osetno oslobodimo kiselina. U tom kontekstu stoji tabela koja sortira razlicite kategorije.

### **TABELA**

Treba da pravimo razliku između namirnica koje daju kiseline i onih koje pojačavaju njihovo delovanje.

Beli šećer je sam po sebi neutralan, ali veoma pojačava delovanje kiselina i ima visoku realnu vrednost od -38 prala. Za njega je još važno da se kaže da pri njegovom metabolizmu nastaju substance koje nagrizaју vezivno tkivo i hrskavice, tako da diskusi kičme, hrskavice zglobova, koža itd dobijaju u zavisnosti od količine velike degeneracije. On je i jedan od glavnih uzroka smrti ljudi moderne civilizacije.

Samo na azijski način pripremljena riža ima skoro neutralnu vrednost od -2 prala i to se bazira na tome što se voda za kuvanje ne baca kao što je običaj pri zapadnjačkom načinu pripremanja s mnogo suviše vode. Tako u vodi za kuvanje ostaju sačuvane neutralizujuće baze. Riža je i namirnica koja najmanje oksidira pri kuvanju, što je posebno važno kod ljudi sa oštećenom sluzokožom creva, koji ne trpe oskidiranu hranu, a presnu ne mogu da vare jer im smetaju vlakna celuloze.

Mahunarke i krompir predstavljaju mali izuzetak, prvo što se mogu upotrebiti jedino kuvane, a drugo što daju visoko vredne bazne biljne belančevine, koje se ne mogu upotrebiti u presnom stanju. Jedini način da mahunarke upotrebimo i presne je u prokljalom stanju.

### **VIŠAK BAZA +**

Sok od stabljika iskljalog ječma	+42,0 – 46,0
Rotkva, crna	+39,5
Soja lecitin	+38,0
začinsko bilje, rukola, sveži	+30,0
Krastavci, morač, sveži	+30,0
Smokve, osušene	+27,0
Granulat soje	+25,0
Šljive, osušene	+25,0
Maslačak	+22,5
Salata	+14,0
Paradajz	+13,5
Grožđice	+13,0
Spanać	+13,0
Šipak od ruže	+13,0

Celer	+13,0
Lomljena boranija	+11,5
Banane	+11,0 – 12,5
Crvena repa	+11,0
Mandarine	+11,0
Pomorandže	+10,5
Ogrozd	+9,5
Limun	+9,5
Šargarepa	+9,5
Grožđe	+7,5
Rabarber	+7,5
Beli kupus	+7,5
Lubenice	+7,5
Krompir	+7,5
Rotkvice	+7,0
Kajsije	+7,0
Breskve	+6,5
Malina	+6,0
Ribizle	+6,0
Borovnice	+5,5
Šljive	+5,0
Kelj	+4,5
Kupus	+4,5
Tofu	+4,5
Belančevine, biljne	+4,5
Urme	+4,5
Trešnje	+3,5 – 4,5
Ananas, zreo	+2,0
Jabuke, kruške	+1,5
Jagode, zrele	+1,5
Pasulj	+1,5
Špargla	+1,5
Šećer, nerafinisan	+1,0
Melasa	+1,0
Sveže mleko, neprerađeno	+0,5
Sočivo	+0,0
Zob, ječam	+0,0

#### VIŠAK KISELINA –

Kafa	-48,0
Limunada, kola	-43,0
Alkohol prema vrsti	-40,0 – 20
Zečetina	-40,0
Kobasica	-40,0
Svinjetina	-38,0
Beli šećer	-38,0
Govedina	-37,0
Morska riba	-23,0
Jaja	-20,0
Tvrđi sirevi	-19,5
Haringa	-18,5
Kvark, nemački sir	-17,0
Sveži sir	-17,0
Crni hleb (iznutra vlažan)	-17,0
Raženi hleb (iznutra vlažan)	-16,5
Čokolada	-14,0
Slatkiši	-13,0
Kikiriki	-12,5
Riža, polirana	-12,5
Čurka, perad	-12,5
Slatkovodna riba	-10,5
Marmelada	-10,5
Griz	-10,0



Ovsene pahuljice	-10,0
Beli hleb	-10,0
Paraorasi	-9,5
Orasi	-9,0
Margarin	-8,0
Hleb od punog zrna	-6,5
Kukuruz	-6,0
Rezanci, beli	-6,0
Kesten	-5,5
Pšenično brašno	-5,0
Brusnica	-4,5
Kornfleiks	-4,0
Dvopek	-3,5
Keks hleb	-3,5
Artičoke	-3,5
Mleko, neprerađeno	-3,0
Briselski kupus	-3,0
Pavlaka	-2,5
Puter	-2,5
Grašak	-2,0
Riža, prirodna	-2,0
Voće, nezrelo	-1,5
Bademi	-1,0

Podaci u PRAL

Najnezdravije "namirnice" najbogatije kiselinama su: sardine, garnele (račići), krabe (rakovice), meso uopšte (najgori prenosioci kiselina su zečatina, svinjetina, guščetina, kobasice i jetra), šećer, kikiriki (svi drugi orašasti plodovi su veoma zdravi), bela riža, ovsene pahuljice, klasični beli hleb, belance jajeta, i sve vrste sira! Kod pića su to već spomenuti softdrinks, pre svega Cola, kafa i alkohol.

### **NAJBAZNIJE NAMIRNICE PO SVOM DELOVANJU:**

Povrće uopšte (najbolje su mirođija, rukola i crna rotkva), zrelo(!) voće i plodovi uopšte (pre svega sušeno voće i papaja), lešnjici, sveže crne masline (bez sirceta), salate, alge i, naravno, prirodni sok od stabljika isključivo ječma. Koliko je hitno neophodan način života bogat bazama vidi se golim okom sasvim jasno kod tačkastog starenja, kao što su, na primer, bele pege na noktima, seda kosa i tako dalje. To su prirodne nakupine minerala sa lokalno nagriženim rupicama koje se mogu trajno zaustaviti samo ishranom koja je prilagođena potrebama čoveka.

Ako, dakle, želite da zadržite svoje vlastite zube, nemojte piti mleka! Ako želite mekanu, elastičnu kožu, hranite se zrelim voćem i svežim povrćem! Kod čuvanja kose, jedite namirnice bogate bazama, ali ne suviše masne, zasoljene ili slatke (izbegavajte šećer!). Kod želje za zdravim srcem sve do duboke starosti, uzimajte što je više moguće namirnica koje podižu nivo baza u organizmu. Za potpunu sposobnost mozga, nemojte upotrebljavati pastu za zube s fluorom, aluminijumsko posuđe, amalgamske plombe, vodu za piće koja sadrži fluor! Mozak se posebno hrani i izgrađuje sa kokosom i belim orasima. Ako dakle želite da uživate u svom životu veoma dugo kao potpuno zdrava osoba na svim područjima, onda proglasite namirnice bogate bazama za svoje najbolje prijatelje u kuhinji! Uzimajte najmanje 80 posto namirnica s liste baza i najviše 20 posto namirnica s donjeg dela liste kiselina. Nema nikakvog bržeg načina za podmlađivanje ćelija nego ih bogato snabdeti biogenim mineralima i, naravno, hraniti se bazno.

### **VEŠTINE ZA POČETNIKE U PRIHVATANJU METODE**

Postoji jedna veoma uspešna veština da se izbegne u prvom delu knjige promenuta leukocitoza pri varenju. Da vas podsetimo, leukocitoza pri varenju pojavljuje se uvek kada uzimamo kuvanu hranu. Kod ove veštine radi se samo o privremenim štakama za preskakanje prepona, ali je ipak spominjemo! Jedite od sada pre svakog obroka nešto presno! Bilo da se radi o jednoj šargarepi, ili jednoj jabuci ili bilo čemu drugome! To je još jedna tajna iz kritske kuhinje. Sve kulture koje žive zdravo jedu prvo neku salatu, a tek onda krompire! I već spomenuti Kričani jedu prvo salatu i tek onda ostala zdrava jela. To je takozvani mediteranski način uživanja! Naravno da je najbolje da prvo jedete presne one namirnice koje ćete nakon toga jesti kuvane. Ostavite svom želucu u međuvremenu nešto prostora da prvo bar delimično provari presne namirnice koje je dobio.

Vaše telo se ovim malim, bezazlenim zavaravanjem neće osetiti primorano da odmah poziva u pomoć celu armiju i da se brani svom snagom. Time ste postigli i jedno razumno umanjivanje štete, na koju se uvek moramo naviknuti. Osim toga ste postigli uspeh u čuvanju svoje mladosti. Uprkos svemu tome, ohrabrite se da se što češće oslonite na presnu hranu i da tako razvijete ukus za ono što je zdravo i korisno. Onaj koji ostaje rob svoga apetita, čini polagano, ali uspešno samoubistvo svojim nožem i viljuškom...

## NAMIRNICE KOJE ČUVAJU MLADOST

Savesnom ishranom i pravilnom metodom postaje moguće zaustaviti proces starenja i vratiti sat unazad. Ovaj sistem i metoda fizički počivaju na načelima:

topljenja šljaka  
vezivanja šljaka i  
izbacivanja šljaka

Svi sledeći predlozi imaju prilikom svoje primene željenu osobinu da telo oslobađaju vode i soli (natrijumhlorid), iako se telo u pravom smislu te reči i ne oslobađa vode, već se samo vraća u svoje normalno stanje. Nestaće tada nabreklih prstiju i nogu, jer će se za to odgovorne šljake reorganizovanom vodom isprati iz tela. Već je dugo dokazano da se jedno zdravo telo sa 400 do 1200 kalorija dnevno (u zavisnosti da li radimo fizički), uz pravilno odabranu ishranu, najbolje može ishraniti. Prema genetskom programu čoveku je potrebno više samo u slučaju kada nešto nije u redu i kada je habanje veće od snage regeneracije.

U određenim okolnostima nekoga može da uznemiri misao da se mora odreći svoje omiljene hrane, ali je upravo to prvo što čovek mora da učini da bi postigao svoj cilj, naime, podmlađivanje ili čuvanje mladosti. Vaša prva pobeda biće upravo u tome da vam se predložene „alternative“ učine veoma ukusnima. Naravno, tek pošto se vaš jezik oduči od stetnih stvari veštačkog života na koji ste navikli. Radujte se i malim zdravstvenim krizama lečenja koje se s vremena na vreme mogu pojavljivati. One su samo znak da se vaše telo oslobađa starih šljaka i otrova. Posebno ako ste puniji na početku se možete osetiti jako slabo i dobiti osipe po koži, jer zdravlje donosi mršavu figuru. A masno tkivo koncentriše u sebi otrove koji pri mršavljenju dospevaju u krvotok. Ali to je samo znak da ste na pravom putu. Tada je posebno važno uključiti puno metoda čišćenja i kupanja, koje ću detaljnije objasniti, da bi što više otrova izašlo brzo iz organizma. Nekoliko recepata za primenu metode:

## VOĆE I VOĆNI SOKOVI

Čovek je biološki gledano zaista „voćojed“, što i Biblija potvrđuje. On je zaista pre pada u greh jeo samo voće i semenke kao prvu hranu datu od Boga, ali i danas bi trebalo da jedemo puno više voća nego povrća. Povrće je po Bibliji dodato tek posle pada u greh, da u novim okolnostima ne bi dobili manjak nekih supstanci. Zato su danas smešne postavke da naša ishrana treba da bude od 90% povrća i 10% voća, i da nam navodno voćni šećeri smetaju (tako integrisani sa ostalim sastojcima tog voća su ustvari najveći blagoslov za nasu snagu i zdravlje) što je slično besmisleno kao i postavka da ne treba da koristimo ugljene hidrate u ishrani.

Čovekova prirodna hrana su voće, jagodičasto voće, orašasto voće, krtole, korenje, semenke, salate, izdanci, lišće i nešto proklijalih žitarica osim današnje pšenice, po mogućnosti sve to u presnom obliku. Jedino treba dodati i malo dobro ispečenih tankih hlebova bez kvasca, sode ili kiselog testa da bi mehanicki pročistili naša creva. Kada se čovek zaista navikne na takve izvore hrane, mora se iskreno pitati kako se samo dosada mogao hraniti na neki drugi način. Jer ništa ne osvežava i manje ne opterećuje kao jedna sveža pomorandža ili sočne jabuke. Voće je ono što zaista daje snagu, zato što veoma malo energije zahteva u procesu varenja, pošto nema toliko celuloze kao povrće, koju mi ustvari ne možemo potpuno da varimo jer nemamo enzime za nju kao neke životinje.

Najbolje u svemu tome je, naravno, kada se čovek navikne, da bar za doručak uzima samo voće. Prvo što telo dobija svakoga dana trebalo bi da bude i najbolje. Pošto je celokupni naš program razmene materija očigledno i začuđujuće sličan programu svih stvorenja koja se hrane biljem, pokušaćemo da te sličnosti detaljnije proučimo. Naša pljuvačka je isto tako bazna, a naši zubi su izrazito predestinirani da jedu voće, semenke i presno zelenje. Naše crevo je stvoreno na isti način, i puno je duže nego kod mesojeda. Ali kad i njih odgajamo kroz par generacija biljno, i njihovo crevo postaje isto duže. Mi osim toga nemamo ni kandže kao što bi trebalo da smo krvožedne životinje, već ravne nokte i palac kao stvorenja koja jedu voće. Međutim, ni sam izbor zrelog voća nije ponekad najbolji u našim industrijalizovanim zemljama. Pitanje je samo da li se prilagođavamo opštem ludilu ili uspevamo da pronađemo svoj prohodan put, tako da uprkos svemu dođemo do svog pravilnog izbora namirnica na koji imamo pravo kao ljudska bića.

Postoji zaista takav put. Pošto su nam sastojci voća neophodni nije dovoljno da samo progutamo neku vitaminsku pilulu. Nama treba nešto daleko prirodnije. Original je uvek daleko bolji od kopije. Zbog nedostatka prostora ja ću ovde izostaviti da nekim određenim vrstama voća i povrća ukažem prednost zbog njihovih korisnih sastojaka. Svaki plod je veoma dobar. Jedite jednostavno vrste koje vam se najviše dopadaju, ali je pri tome ipak potrebna raznovrsnost, jer se od svakog ploda dobijaju druge korisne materije.

Preporučujem vam da što je moguće više zrelog voća uzimate da biste što brže popunili svoje rezerve minerala i vitamina. Već samo to bi vam pomoglo da se uspešno oslobodite kiselina i šljaka. Međutim, malo je ljudi koji mogu sebi dopustiti da svakoga dana jedu korpu zrelog voća. Zato je dobro da sebi nabavite neki dobar sokovnik ispod 200 obrtaja u minuti. Uz njegovu pomoć možete za vrlo kratko vreme popuniti svoja spremišta, mnogo brže nego da samo jedete zrelo voće. Problem današnje ishrane je što je zemlja jako osiromašena, a sve se pri tome bere zeleno pa u prodavnicama šprica hormonima da veštački sazri, tako da današnji plodovi imaju puno manje minerala, enzima i vitamina. Kod jako industrijski gajenih plodova ima samo par procenata tih materija u poredjenju sa nekadašnjim predindustrijskim dobima. A pri varenju mi iskoristimo samo oko 7 posto vitamina iz tih plodova.

Sok bez partikala i pene ide direktno u krv, i iz njega preuzimamo oko 90 odsto svih vitamina i enzima, tako da u današnje vreme tim sokovima balansiramo nedostatke moderne civilizacije. Oni bi se trebali iscediti i popiti oko pola sata pre jela. Naravno da pri tome ne smemo prestati da jedemo nakon toga normalne plodove, jer da bi naš sistem za varenje normalno funkcionisao to mu je neophodno.

To bi trebalo da bude sokovnik veoma dobrog ili odličnog kvaliteta. Nikako nemojte uzimati aparat koji ima u sebi centrifugu i koji radi s velikim brojem obrtaja. Takav aparat će vaše sokove bukvalno pomešati sa kiseonikom, što dovodi do oksidacije sastojaka i pretvara takav sok u bombu slobodnih radikala. Prilično je žalosno što se ljudu u tom slučaju kratkovido zavaravaju da pomažu sebi u čuvanju zdravlja, jer su tako oksidirani sokovi i izazivači raka. Zato nije čudno što se često kaže, pogledaj, ovaj je živio "zdravo" a dobio rak, a samo pio sokove i jeo vegetarijanski. Isto tako kad vidimo da je vegetarijanka Linda McCartney stalno pržila hranu u ulju i kod nje ni nije čudo da je nažalost umrla od raka.

Ja sam upotrebljavao sokovnik marke Bionika, zatim Green Power i druge koji imaju prosečno ispod 150 obrtaja u minutu i daju kvalitetne sokove. Ali tek kad sam posle svih proba nabavio Angel Juicer 8500 preda mnom se otvorio novi horizont kvaliteta sokova sa visokom bistrosti i efektivnosti njihovog cedjenja na polju dobijene količine i nepostojećeg zagušenja pri cedjenju, uz jako jednostavan proces čišćenja, što nije slučaj kod gore navedenih proizvoda. On je univerzalan za trave, voće i povrće. Naravno često je najveći problem i finansijski momenat, pa bi možda u tom okviru preporučio i puno jeftiniji Hurom juicer, iako ne nosi sve opisane karakteristike.

Međutim, onaj koji sve to prvo želi da isproba bez kupovanja skupih aparata, može umesto sokovnika da se privremeno posluži običnim mikserom. Ali naglaseno privremeno. Treba jednostavno staviti voće u njega, dobro izmiksati i posle toga procediti kroz čistu krpu! Isto tako je ručno cedjenje narandži i limuna sasvim ispravno. Kao važno bi preporučio da se svaki sok i od voća i povrća propusti kroz gazu, da bi svi tvrdi i celulozni partikli nestali. Tek tada sok postaje puno tečniji, i kod nekih vrsta voća može da izgleda redak kao ofarbana voda, naravno u smislu šale. Na taj način sok može bez pravog varenja da direktno završi u krvi, gde je kvota preuzimanja vitamina i enzima iz njega 93%. Jako je važno da se sok popije direktno nakon ceđenja, jer nakon toga dolazi do oksidacije i sok postaje opasan za naše zdravlje. Sa svakim gutljajem voćnog soka koji ste sami proizveli, dobijate dragocene hranljive materije, ali i mnogo strukturisane, dakle biološki uređene vode koju telo može odmah da upotrebi bez uloženog pripremnog rada. Voda iz tako proizvedenog voćnog soka ne mora da prolazi kroz proces prilagođavanja potrebama organizma. Dajte prednost često upotrebi crvenih plodova. Oni se odlikuju visokim sadržajem gvožđa i mnogim sastojcima koji sprečavanju nastajanje raka. Preko tog obilja vitamina, enzima i koenzima naš telesni sistem uči iznova da proizvodi proenzime i enzime kao npr. prirodnu telomerazu, naš najvažniji enzim za vraćanje mladosti.

Pod aspektom hemijskog objašnjenja se enzimi dele na proste i složene. Složeni enzimi (holoenzimi) se sastoje od apoenzima (proteinski deo), kao i od neproteinskog dela koje može da bude koenzim ili prostetična grupa. Najvažniji koenzimi su oni koji učestvuju u procesima oksidacije, kao što je npr. NAD (nikotinamid-adenin-dinukleotid), NADP (nikotinamid-adenin-dinukleotid-fosfat). Zanimljivo je da su mnogi koenzimi u stvari vitamini (bitni sastojci, koji se moraju unositi hranom prirodnog porekla). Veliki značaj imaju Q10 i Q7, ali naravno ne kao štetni sintetički produkti koji nam se nude.

Molim vas da ne mešate šećer u kiselo voće, jer će inače dragoceno voće u telu biti tretirano kao da je kiselo. Pokušajte da pravite i sokove od povrća. Ti sokovi su zbog visokog sadržaja prirodnog natrijuma veoma dobar dodatak voćnim sokovima (ne uzimati u istom obroku!) koji su bogati kalijumom, jer deluju kao uravnoteženje.

## **KURA SA SOKOM OD LUBENICE**

Veoma je uspešna i kura sokom od lubenice. Ovaj sok ima, kao i svi drugi voćni sokovi koje ste sami načinili, snagu da otopi neke anorganske sedimente i šljake u organizmu. Svojim visokim sadržajem strukturisane vode (lubenica se sastoji skoro isključivo od vode) on se ponaša kao prirodan put i način da se uskladi ekstracelularna i intracelularna voda. To znači da se ispira čak i unutrašnjost ćelije. Pijte toliko tog soka koliko samo možete podneti i načiniti. Najbolje bi bilo da pri tome ništa ne jedete, dakle, da postite, ako za to imate volje i mogućnosti. Ovakva kura se provodi najbolje u toku dve do tri sedmice u vreme sezone lubenica, što je korisno i ako imate problem sa debljinom.

## **UKLANJANJE NASLAGA KREČNJAKA TJ. ŠLJAKA KOD MLADJIH I STARIJIH LJUDI**

Stariji ljudi treba da provode s vremena na vreme malu kuru oslobađanja od naslaga krečnjaka. Kao što smo već videli, upravo je trošenje različitih „namirnica“ i denaturisane vode razlog da se na najfinijim kanalčićima našeg organizma natalože slojevi i da se oni tako zatvaraju. Slično kao i kod neke mašine za kuvanje kafe postoji i ovde sredstvo za uklanjanje tih naslaga, sredstvo koje jednostavno sami možete da pripremite: uzmete tri organska, neprskana limuna, tri česne belog luka i načinite od njih pire u mikseru. Prespite pire u lonac i dodajte jednu litru vode. Učinite da samo jednom kratko proključa i onda ostavite da se ohladi. Prespite u neku flašu. Od ove miksture pijte jutrom i večerom po jednu rakijsku čašicu sve dok ne ispraznite flašu. Ovu kuru treba provoditi dva puta godišnje. Jako lekovit je i sok od sveže koprive, i bukvalno uklanja naslage iz svih pa i najmanjih krvnih sudova, rešava problem preguste krvi i anemije, sklanja upale i otoke, čisti limfu i snabdeva nas jako hranljivim materijama. Može se piti i litra i po (kolicina pomešana sa nešto vode jer je sam sok jako gust) dnevno pre jela što je posebno dobro kod srčanih bolesnika.

## **ORAŠASTI PLODOVI I SEMENKE**

Uljasti plodovi kao što su orašasti plodovi i semenke predstavljaju istinsku dragocenost. Imaju u sebi potrebne masti i proteine. Oni čuvaju u sebi celokupni potencijal životne snage biljke koja iz njih nastaje. Istovremeno sa njima možemo dobro da regulišemo telesnu težinu, tako da možemo da pojedemo više ukoliko smo premršavi i obrnuto.

## **SUVO VOĆE**

Sušeno voće predstavlja prirodnu prehrambenu bombu. To je koncentrisana životna sila i obilje plemenitih mineralnih materija. Najbolje od svega su sušene smokve, najbaznije voće uopšte, a odmah posle njih dolaze sušene kajsije, ananas, banane, šljive, kruške i urme.

A i ako želimo nešto da ispravno zasladimo, onda su urme najbolja metoda. Masline, suve ili sveže, takođe su visokovredna, alkalizujuća namirnica i razlog zašto mediteranski narodi, kao što su Krićani, žive duže. Ako zaista ozbiljno mislite, tada nemojte nikako izbegavati presnu hranu. To znači, jedite presno sve što se može presno jesti i to u organskom kvalitetu, a još bolje je ako ga često dopunjujete "divljom" hranom. To najbolje odgovara zamislima o podmlađujućoj ishrani.

Divlja hrana je hrana na bazi divljeg rastinja ili njima dopunjena, biljaka kao što su kopriva, šipak, maslačak i bokvica. Kopriva sadrži u upoređenju s običnom glavičastom salatnom najmanje 30 puta više vitamina C, 20 puta više provitamina A, 40 puta više kalcijuma, 25 puta više magnezijuma i 50 puta više gvožđa. Sve to možemo da najbolje preuzmемо iz sveže cedjenog soka, koji uopšte ne peče kad se procedi u opisanim mašinama za cedjenje.

Glavičasta salata, biološki odgajena, sadrži, na primer, na svakih 100 g 11 mg magnezijuma, 13 mg vitamina C, 600 mg belančevina. U wegmalve (malve neglecta) nasuprot tome ima 71 mg magnezijuma, 178 mg vitamina C i 7200 mg belančevina.

Prvobitna ljudska hrana je zaista veoma značajna, ukoliko je presna. Naime, mi sada već znamo da hrana koje je kuvana, pečena ili pržena degeneriše, postaje denaturisana i u skladu s time deluje kiselo. Isto kad pogledamo tinkture koje sadrže alkohol, one u mnogim stvarima izazivaju štetu. Poneke su i dobre, kao npr. tinktura licorice bez alkohola, koja strahovito ubija viruse, bakterije i gljivice i lokalno i oralno.

Jedite zato mnogo salate, ali upotrebljavajte pri tome limun umesto sirćeta. Obično sirće, Balsamico – kao i jabukovo takođe (koje se nažalost svugde preporučuje kao lek) deluje veoma razorno na krv svojim prezakiseljujućim uticajem. Naši stari su nekada govorili da jedna kap sirćeta pojede sedam kapi krvi. Nemojte kod presne hrane i prvobitne hrane da štedite na ukusnim umacima. Naime, bar u početku, verovatno će vam biti neophodno da makar malo popravite ukus hrane. Izrežite svoje omiljeno povrće, možda tikvice ili šargarepe u rezance i umočite ih u sirup dip od avokada ili biljnog majoneza (najbolje vlastite proizvodnje). Dip od avokada: uzmite jedan zreli plod avokada i uklonite košticu i kožu. Pažnja! Postoje razne vrste avokada i morate potrošiti nešto vremena da pronađete vrstu koja vam odgovara. Meso ploda stavite u posudu. Nešto delikatesnog senfa bez sirćeta, nešto limunovog soka, malo kamene soli (nerafinisana so iz rudnika) i ko voli: malo belog luka. Sve zajedno izmiksati u pire.

## **GLUTEN, HLEB, OPASNE I ZDRAVE ŽITARICE**

U poslednje vreme posmatram sve više pogrešnih postavki, sa preporukama navodno zdrave ishrane u različitim formama. Tome pripada pored tzv. ekstremno podeljene ishrane isto i izbegavanje hleba, žitarica i glutena radi naravno poznatih zdravstvenih problema i autoimunih bolesti koje nastaju od njih. Radi ove problematike mnogi prestaju da jedu ono što im je potrebno, bez dubljeg uvida, kolike gubitke doživljava naše telo, pošto je sve to ostavljeno kako i treba, ali bez neophodno potrebne zamene. Naravno da genetski manipulisane žitarice, kao pre svega opšteprisutna pšenica/žito, dovode do lepljenja creva i izazivaju različite alergije kao i mnoge druge probleme. Pre svega rafinisani ugljeni hidrati, tj. belo brašno (nezavisno od problematike glutena) i vlažni i kiseo crni hleb iz pekare izazivaju mnoge bolesti i lepe se za creva. Moderne vrste žitarica su čak i kod ispravne upotrebe jako nezdrave. Iz tog razloga preporučujem samo stare vrste i to jednozrnu i dvozrnu žitaricu (Emmer), koje, iako retko, mali biološki poljoprivednici gaje čak i kod nas, kao još i Kamut, umesto u 1950-tim godinama opasno manipulisane pšenice, pa čak i Spelte, za koju ljudi misle da je prirodna i zdrava, iako je stepen štetnosti kod nje samo u kontekstu niže koncentracije genetski manipulisanog glutena manji, iako svi oduševljeno odlaze u Bio-store i misle da su kupili nešto zdravo.

Puno alergijskih reakcija na genetsko promenjeni gluten, koji se sastoji od gluteina i gliadina, u pšenici i ostalim novim žitaricama, kao i na mleko i mlečne proizvode, nestaju par meseci nakon što smo ih izbacili iz ishrane. Krugovi moći su planski prvo posebno promenili genetsku konstelaciju gliadina, koji je u današnjoj formi opioid i stimulans apetita, i pravi mase zavisne od pšenice (ceo Fastfood je naravno baziran na belom brašnu pšenice), i pri tome istovremeno menja i naše misli slično drogama u niskim koncentracijama. Sledeći korak je bila genetska modifikacija gluteina, koji je isto postao izazivač alergija, i time omogućio zajedno sa gliadinom još jače alergije na sam gluten. Sledeći korak krunisanja je bila promena odnosa koncentracije gliadina i gluteina, uz istovremeno jako povećanje udela glutena u pšeničnom zrnju. Pri tome je kasnije sledeći korak bio manipulacija Spelte, pri čemu je ona ipak daleko manje opasna od pšenice, jer ima daleko nižu koncentraciju tog manipulisanog glutena. Iz tih razloga su mnogi ostavili žitarice, pa i hleb napravljen čak i na ispravan način, pri čemu moram da naglasim da ni jedan hleb u pekari, nezavisno da li je napravljen sa kvascem, kiselim testom ili soda bikarbonom nije zdrav. Problem je u tome što je crni i pečen hleb neophodan za naše zdravlje, iako se na početku posledice manjka ne mogu odmah primetiti...

Dobar hleb je od crnog brašna punog zrna, tanak i dobro pečen, i ima slatkast miris, pošto nije zakišljen. On je pripremljen bez kvasca, kiselog testa ili soda bikarbone, i nema lepljivu vlažnost. On se pravi tako što se takvo brašno pomešano samo sa vodom mesi nekoliko puta u toku pola sata, i onda naprave oko 1-2 cm tanke lepinje i ispeku u rerni, koje možemo da držimo zamrznute i svaki dan vadimo koliko nam treba. Ponavljam, unutra moraju da posle pečenja budu potpuno suve, bez i atoma vlažnosti. U njih ne treba da se stavljaju semenke, pošto su one u pečenoj formi kao i orasi kancerogene. U tom kontekstu bi spomenuo da je apsolutna većina bundevinog ulja cedjena od pečenih semenki, i time isto kancerogena, a da pravu formu tog inače zdravog ulja možemo da prepoznamo po beloj boji i što gotovo uopšte nema svima poznatu aromu lepog mirisa.

Ljudi koji potpuno odbace upotrebu žitarica, gube težinu relativno brzo, a istovremeno misle da žive zdravo. Kod svih ljudi u mom okruženju koji su to radikalno uradili sam mogao da posmatram da su puno brže nego normalni ljudi ostarili i izgubili svežinu, pošto neizbalansirana ishrana polako oduzima životnu snagu. Sto se tiče stare forme glutena iz navedenih prirodnih vrsta žitarica, mogu da kažem da je on jako zdrav, i isto tako jako potreban našem telu.

U kontekstu žitarica kuvano žito nije idealno, jer se lepi za creva, a pečeni hleb ih čisti, tako da ga nikako ne treba koristiti u svakodnevnoj ishrani. Ukoliko smo na putu i u gostima, puno je bolje koristiti beli hleb ili kuvano žito, koji nisu zdravi, ali nisu opasni kao kiselo vlažni crni hleb.

Müsli sa klasičnim žitaricama od kojih se peče hleb, kod kojeg ljudi misle da se hrane zdravo, je i kod dobrih vrsta žitarica izuzetno štetan. On u sebi sadrži substance koje sprečavaju klijanje bez vode, i koje termički ili dužim držanjem u vodi uz njeno prosipanje, nisu uništene, i time smetaju našem telu. Još veći problem je u tome, što se na tim presovanim zrnima brzo skuplja velika količina neupadljive plesnji bez mirisa, koja izaziva rak probavnog trakta. Zato je kvota tog raka najzastupljenija u severnoj Evropi, gde je potrošnja takve hrane najvišija. Što se tiče ostalih vrsta žitarica bez glutena, one nisu genetski manipulisane, i mogu se jesti dodatno, jer su jako zdrave i isto tako potrebne našem telu, koje treba raznovrsnu ishranu, ali je primarno najviše potrebna ishrana hlebom od žitarica sa glutenom, koji je u biti protein.

## **ULJA I MASNOĆE**

Ulje je životno važno. Ono je nosilac nekih vrlo različitih dragocenih sastojaka. Pre svega vitamina D i E koji se rastvaraju u uljima, pri čemu vitamin D predstavlja najpoznatiji antioksidans. Međutim postoje i enzimi, koji su mnogo aktivniji od vitamina E, kao što je takozvani SOD-superoksid-dismutaza, enzim podmlađivanja. Treba takođe paziti i na dovoljno uzimanje nezasićenih i višestrukonezasićenih masnih kiselina. Sledeća biljna ulja sadrže ih u obilju: maslinovo ulje, laneno ulje, (omega-3+6 masne kiseline koje čine izgovor upotrebe otrovane ribe besmislenim), boretsch ulje (omega 9), repično ulje, suncokretovo i susamovo ulje (bogati kalcijumom, magnizijumom i vitaminom E), orahovo ulje, bundevino ulje, kukuruzno (pazite na visoku kvotu genetski manipulisanog), oljušteno laneno seme (omega-3 i omega-6 masne kiseline).

Pri tome treba paziti da orahovo, bundevino i još neka ulja ne budu od prženog semena što je u prodavnicama nažalost u ogromnoj većini slučajeva. Paradoksalno je da se sa visokom upotrebom zdravih hladno cedjenih ulja kao maslinovog drži vitka figura i da ono u stvari daje informaciju telu da ima dovoljno masti i da ih ne deponuje, i ono loše masti u stvari izbacuje i "ispira" iz tela kojem daje ispravne masnoće koje ne čine debelim. Pri tome je važno istaći da je potrebno kombinovati različite vrste ulja da koncentracije omega 3, 6 ili 9 ne bi izašle iz balansa, jer to dovodi do upale krvnih sudova i bolesti srca.

Jako ukusno jelo je umakanje hleba u maslinovo ulje sa dodatim belim lukom kao najjačim prirodnim antibiotikom i izbacivačem otrova. Što je u nama veća koncentracija otrova to se više i duže osetimo neprijatnim mirisom na beli luk i obrnuto.

Sada imate odgovor zašto se neki ljudi ne osete na beli luk kad ga pojedu, ali i vi uz zdravu ishranu to možete da postignete. Ja dodajem dobru količinu ulja u salate i druga jela koja postaju vrlo ukusna. Važan je kvalitet upotrebljenog ulja. Nemojte štedeti prilikom kupovine, jer vaša mladost zaslužuje da dobije devičansko hladno ceđena ulja koja naravno i nešto više koštaju. Pri tome kod jeftinih hladno cedjenih ulja često biva upotrebljavana ekstrakciona hemija, pri čemu deklaracija hladno cedjeno sakriva njegove zatrovane osobine. Još je dobra informacija je o niskom procentu kiselosti ulja, koja nam pokazuje koliki procenat pokvarenih ili nezrelih plodova je korišten npr. kod maslinovog ulja. Kod tog ulja je isto bitno da bude od crnih plodova jer su jedino oni zdravi, pošto su zelene masline u stvari nezrele i zakišeljavaju telo. Ali ponovo bi naglasio da je jedino zaista pravo maslinovo ulje samo ono koje se na moru može dobiti od lokalnih stanovnika u nerafinisanoj formi.

## **NERAFINISANA SO IZ RUDNIKA I HIMALAJSKA SO**

Ako volite posoljenu hranu bilo bi dobro da upotrebljavate isključivo prirodnu so, i da držite veliko rastojanje od industrijskih soli koje razaraju naš organizam brzim tempom. Opet bih želeo da naglasim da so nije najbolja za nas i sme da se koristi samo u neshvatljivo malim količinama u uporedbi sa normalnim navikama. Jedan od glavnih uzroka nateknutog tela sa tkivima punih vode, visokog pritiska i debljine, je upravo so, i to posebno reaktivna rafinisana za čiju neutralizaciju telo mora da gomila vodu.

Nerafinisano prirodna je pre svega takozvana himalaja so, prvobitna so, nerafinisana kamena so iz rudnika (za razliku od štetne tuzlanske soli) i ako nikako drukčije ne ide, morska so (u najvećem broju slučajeva opterećena teškim metalima).

Pri tome moram spomenuti, da je planski započet proces dodavanja fluora kod himalajske soli, baš iz razloga što ljudi koji se hrane prirodno imaju posebno poverenje u tu vrstu soli. To se naravno ne odnosi na sve proizvode, ali su u okviru toka prisutne velike manipulacije. Kada stavite određenu količinu rafinisane soli na jezik, to ne možete dugo da izdržite, a prirodnu so je moguće neusporedivo duže držati. Industrijska so je reaktivna po ovom push pull principu kako u našem organizmu tako i na jeziku. Ispitivanjem strukture vode se npr. došlo do rezultata da se ona formira u kristale, i da njihova forma ima jaku interakciju sa okolinom pored opisanog energetski hemijskog i na fizički način, jer kod štetne rok muzike ti kristali pod mikroskopom postaju izuzetno izvitopereni, a kod mirne klasične muzike imaju strukturu savršeno simetričnog oblika.

Fizičkim trešenjem se sve energetske i fizicke informacije u vodi brišu i zato je izvorska voda najzdravija. A posto se mi sastojimo od 70 posto vode možemo da shvatimo kakve štete proizvodi ritmički sinkopalna, beat i rok muzika našem telu i umu. Ali pored tog aspekta te pesme dodatno u sebi kroz npr. backward masking (unazad iznete poruke, kao npr unazad skrivena "start to smoke marihuana" kod pesme od Queen "another one bites the dust" zaobilaze umnu blokadu našeg intelekta i direktno se deponuju u mozgu kao ispravne) nose hipnotičke poruke, a hipnoza je jedno od glavnih oružja druge strane. Zato nije slučajno da sva plemena koja u Africi koriste sotonski vudu ili magiju padaju u trans tj. opsednutost plesanjem pod jakim bubnjevima. Želeo bih još da spomenem da se i u današnje filmove i muzičke spotove stavljaju u kratkom deliću sekunde slike sa hipnotičkim delovanjem, tako da je sasvim logično da se mentalitet masa u poslednjim decenijama drastično menja na lošije.

Isto tako se granica osećaja za dobro i loše jako pomera, kada se setimo da su nekada Beatles, koji za kriterijume današnjeg vremena zvuče daleko daleko mirnije nego isto tako opasna pop, rock ili beat "hrišćanska muzika" (harizmatičkog porekla), bili tada od celog društva napadani kao nešto jako štetno, a danas se i najgrublje vrste heavy metal-a, koje otvoreno slave lucifera posmatraju kao potpuno normalno umetničko izražavanje. Jedan bivši rok muzičar i spiritista Brian Neumann to u svojim predavanjima dosta precizno objašnjava. Inace što se tiče promene masa je interesantan podatak da u poslednjim decenijama čokolade postaju sve sladje i fast food sve začinjniji, što forsira gubitak kontrole emocija. Kada bi naš čukundeda koji je voleo slatko ustao, ne bi mogao da pojede čokoladu jer bi mu bila preslatka. Isto tako kad se naviknete na zdravu ishranu, dolazi do povraćaja pravog ukusa, i čokolada vam postaje nepodnosljivo preslatka.

Još jednom želim da naglasim da bi bilo daleko bolje, da se vremenom sve više umanjuje i količina uzete prirodne soli. U tren oka vam više neće ni biti neophodna. Pre svega onda, kada obraćate pažnju na ukus namirnica koje jedete. Mnogo soli postaje potrebno samo onda kada je čulo ukusa postalo otupljeno ili kada denaturisana hrana više ni na šta ne podseća. Kod nekih vrsta himalaja soli može se na žalost ustanoviti da im se dodaje fluor. On se prilikom studiranja stomatologije predstavlja kao najbolja zaštita za zube, ali je u stvari odgovoran za otupljivanje mnoštva u smislu slepog prihvatanja najavljanog novog svetskog poretka jer slabi umne reakcije i čini mase poslušnijim.

Jedno drugo sporedno delovanje je redukcija inteligencije za minimalno 30 posto i nastajanje tumora u mozgu, jer se fluor u stvari nagomilava upravo u mozgu. Pri tome koloidalni fluor u minimalnim količinama stvarno pomaže zubima ali reaguje potpuno drugačije od opasnog fluorida. Isto tako su i nekoloidalno gvozdje ili srebro izuzetno štetni, dok su u koloidalnom obliku potrebni telu.

## **AUTENTIČNI ESENSKI HLEB**

Od svih vrsta hleba treba pre svega odbaciti hleb s kvascem ili kiselim testom, jer deluje suviše zakišeljeno, a vlažni kvasac pri tome ima još dodatno jako puno štetnih delovanja. Isto se to odnosi i na hleb sa navodno zdravim suvim kvascem, koji je u stvari pun otrova koje intenzivno upija. Međutim, postoji i način da se pripremi hleb bez upotrebe rerne i bez umrtljivanja dragocenih hranljivih materija.

Esenski hleb se jednostavno priprema i usput rečeno je veoma svarljiv i pun životne snage. U toku klijanja razvijaju se snažni enzimski lanci i mnoštvo vitamina B linije, a posebno biotina. Može se upotrebiti skoro svaka vrsta žitarica, ali i njihove mešavine. Preporučujem vam između ostaloga bogato opremljeno sitno proso. Njegov sastav, pun minerala i retkih metala, je idealan za snažnu kosu, čvrste nokte i lepu kožu. Pravljenje toga hleba uspeva na žalost samo u leto, jer je za pravljenje esenskog hleba neophodna vrešina sunca.

Esenski hleb: Uzmite Emmer, Kamut-Khorasan ili neku drugu vrstu starih žitarica i sipajte je u neku posudu s nešto vode. Pre toga je dobro operite, a i za vreme procesa se treba prati nekoliko puta na dan da bi bili sigurni da su mukotoksini odsutni.

Oni umeju da nastanu kod termički neobradjenih žitarica u vlažnoj okolini, i zato ako vam nije moguće to sve primeniti, onda bi trebalo posle puno ispiranja ipak ispeći esenski hleb od tako proklijale žitarice umesto da se samo suši na suncu. Kratko vreme nakon klijanja (posle dva ili tri dana), treba zrnavlje dobro ispresovati ili krupno razmrviti u nekom aparatu. Načinite sada od te lepljive mase tanke pogače i stavite ih na sunce. Kada je napolju dovoljno toplo, dovoljno je da se hleb oko podne prevrne, da bi pred večer bio gotovo "pečen". Ovaj esenski hleb je izvanredno ukusan i bez dodatka soli ili kvasca. Važno je samo da nije vlažan ili kiseo, jer je to opasno.

Ovde se može sasvim jasno videti zašto prvobitnoj hrani nisu bili potrebni nikakvi „poboljšivači ukusa“. Sasvim suprotno tome, takav hleb je ukusan sam po sebi bez ikakvog dodatka! Isključivo zrna je u toku celog opisanog procesa enormno dobilo u sadržaju životne snage i hranljivih materija. Nemojte sebi uskratiti uživanje u tom ukusu! Međutim, kada nedostaje sunčeve svetlosti, načinite sebi kašu od svežeg zrnavlja potopljenog u vodi.

Kiseli crni hleb u pekari je kako sam već napisao više škodljiv nego zdrav. Takav vlažni hleb može čak da se ubroji među često nedokazane uzroke smrti, iako lekari to nerado priznaju, tako da se uglavnom navode drugi uzroci. Onda je bolje jesti beli hleb u slučaju potrebe, koji je naravno nezdrav, ali još nikoga nije ubio. Možete načiniti i veoma ukusne i dobre pogače od spelte ili drugih boljih starih žitarica bez kvasca i ispeći ih u rerni. One su nešto tvrđe, ali dobre za povećanje stabilnosti zuba, koji se onda ni u starosti ne klimaju. Ipak, molim vas da me ne razumete pogrešno, nemojte ih jako dugo peći tako da postanu suviše tvrde, pa da zbog toga izgubite zube. Kada ih nekoliko puta premesite dobijaju na mekoći i punini.

U smislu vrste žitarica, nikako ne bih preporučio pšenicu, jer je suviše genetski izmanipulisana, i sadrži pored štetnog gliacina i trostuku dozu Glutena (u toj koncentraciji je opasan po zdravlje) nego normalno, a istovremeno puno manje hranljivih materija.

I Grahamov hleb spada među najbolje vrste hleba i treba ga toplo preporučiti. Ali pri tome mislim na originalni recept bez kvasca i kiselog testa nekoliko puta premešen pri pripremi i dobro ispečen u rerni. Neke žitarice kao raž nisu pogodne za pečeni hleb jer ga čine jako vlažnim i zato tu inače jako zdravu žitaricu treba koristiti u proklijalom ili kivanom stanju. Još je važno naglasiti da i brašno ima opasnost od neprimetnog napada plesni, i da zato žitarice treba samleti direktno pre pripreme hleba. Pri tome je potrebno da mlin nije sa gvozdnom nego samo sa kamenom presom, da naše telo nebi kroz brašno dobijalo otrovne i nekoloidalne legure koje ostaju sa tragovima u tom brašnu.

Isto tako je jako opterećenje potrebno i našim kostima da bi telo dalo osteoblastima naredbu da rade jače od osteoklasta. Zato je i fenomen da puniji ljudi imaju puno manje osteoporoze od vitkih, pošto su njihove kosti puno opterećenije. Ipak je najbolje ne trpeti ostale zdravstvene nedostatke debljine nego u vitkom stanju svakog dana raditi vežbe koje opterećuju kosti. Ali kada se hranimo zdravo nemoguće je biti debeo, jer samo telo pravi idealnu težinu. Šta bi još naglasio da je tvrdi hleb puno bolji za ishranu od kivanog žita, i čini stolicu mekanijom i varenje boljim. Kivano žito bi trebalo da koriste samo oni koji imaju problem sa pretvrdom stolicom dok se to ne sredi.

## **DALJE PREPORUKE i pitanje mesa**

„Po mom mišljenju, izgleda da vegetarijanski način života svojim čisto fizičkim uticajem na biće čoveka veoma povoljno deluje na sudbinu ljudskog roda.“ (Albert Einstein)

Pokušajte da trošite kafu od žitarica umesto obične kafe na koju ste navikli i koja stvara kiseline i deluje kao opijatikum. Karo kafa i druge vrste kafe od žitarica su mnogo zdravije i ne zakiseljuju nepotrebno život, jer se prave od mineralima bogatog ječma i od baznog korena cikoriije.

Uzimajte radije različita biljna mleka koja možete i sami napraviti umesto kravljeg ili kozjeg mleka. Posebno kod kozjeg mleka ljudi zamišljaju da je zdravo, ali zbog kolicine masti u njemu mnogi dobijaju infarkt kao i kancerogeno gomilanje akutno absorbiranih otrova u masnim naslagama tela. Ono je samo bolje od kravljeg. Biljno mleko je najbolje i mnogo ukusnije. A fitoestrogeni, koji se u njemu nalaze, veoma ublažuju probleme u menopauzi kao osteoporozi. Rado se možete poslužiti i carskim mlekom od riže. Mleko od orašastih plodova treba izbegavati, jer oni termičkom obradom postaju kancerogeni.

Pripazite i na balastne materije koje pomažu da se pročisti debelo crevo. Nemojte se brinuti šta drugi misle o onome što činite i kako se hranite, jer mnogi na taj način samo zavaravaju svoju vlastitu savest. Upravo zato će vas takve osobe često i ismejavati. Ipak, pružite im dobar primer. Važno je da je svakodnevan način vaše ishrane u skladu s principima zdravlja.



Kritska ili opšta mediteranska kuhinja sadrži u određenoj meri te principe, i oni se puno bolje hrane od prosečnih ljudi. Sveže povrće i salate, bogate količine voća, dobro ulje, veoma malo životinjskih proizvoda kao što su mleko i meso, ali zato više presne i prirodne, neprerađene hrane. U tome se krije tajna njihove vitalnosti i u dubokoj starosti puno bolje od većine stanovništva naše planete.

Sa druge strane je u nekim hitnim slučajevima kod ljudi strahovito oslabljenih dugogodišnjim nezdravim životom privremeno potrebno malo mesa, jer im je telo tim navikama jako oštećeno sa zašljakanim resama u crevu i ne može da absorbuje substance zdrave hrane. Prelaz tada mora da se desi postepenije da bi telo imalo vremena da se povрати, oporavi i nauči da zdravu ishranu i iskoristi.

Ali ako imate tumore, meso i druge životinjske namirnice direktno hrane rak! Isto tako čak i zdrava kuvana hrana oduzima telu snagu imuniteta i čini ozdravljenje često nemogućim, jer telo šalje limfocite kao odbranu od kuvane hrane umesto da svoje snage usmeri na borbu sa mutiranim ćelijama raka. Znači ako imate rak, presna hrana od 100 procenata je apsolutna obaveza ukoliko želite da gotovo bez rizika ozdravite, naravno ako niste prekasno počeli sa zdravim lečenjem. Ali, kada se čovek dugo vremena zdravo hrani, dobija mnogo više snage biljnom hranom nego od mesa, pri tome bez propratnih negativnih posledica i takva nezdrava ishrana mu uopšte više nije potrebna. Dodatni problem kod uzimanja mesa je u tome što se sve više gubi blagost i mekoća karaktera, ali i tome da nagoni postaju sve snažniji što više mesa trošite. Time svakako da ne mislim da se sposobnosti za bračni život trošenjem mesa povećavaju, jer su one već dostigle svoj maksimum prirodnim načinom ishrane. Nagoni sa željama i sposobnosti su dve veoma različite kategorije.

## **PRIRODNI DODACI ISHRANI KOJI DOPUNJUJU DEPOE**

Kao veoma dragocene treba smatrati namirnice koje po mogućnosti veoma brzo i uspešno dopunjavaju telesna spremišta važnih hranljivih materija. Ako se samo rešavate šljaka i otrova, i pri tome ne dopunjujete svoje rezerve hranljivih materija, doći će u jednom trenutku, zbog praznine u telesnim spremištima, do nelagodnosti i osećanja slabosti. Međutim, ako poznajete pravilne metode, to se lako može izbeći. Pravilno primenjene, one će doprineti da se brzo osetite kao novorođeni i ponovo mladi. Međutim, dugogodišnja kisela pogrešna ishrana se ne može brzo uravnotežiti i telo dovesti u zdravo stanje, i zato su nam potrebni i dodatni „popunjivači“ spremišta u telu. Svi ovde nabrojani predlozi imaju osim toga i svojstvo da vas oslobađaju suvišne vode, što znači da ponovo dovode tkiva u normalno stanje s visokim redokspotencijalom. Sve što izbacuje vodu iz tela ima i važnu ispirajuću funkciju.

## **BILJNI ČAJEVI**

Postoje na tržištu mnogi dobri biljni čajevi, tako da mogu da vam nabrojim samo neke dobre vrste. Većina tih čajeva oslobađa telo šljake, dok ga istovremeno i remineralizuje, što se nikako ne sme potceniti, jer predstavlja i naš željeni cilj. Tačnije gledano, svaki biljni čaj nije ništa drugo nego biljna tinktura za piće bez nezdravog alkohola (tinktura je alkoholni rastvor biljnih delatnih materija). Međutim, ovde se radi o rastvoru u vodi.

Time su sačuvane sve željene hranljive materije određene biljke. Na taj način svaki čaj postaje prekrasna mešavina raznih koloidalnih minerala i podržava na osvežavajući način naše nastojanje da odložimo starost. Jedino substance kao vitamini i enzimi se ne mogu dobiti kroz čaj pa su zato sveže cedjeni sokovi pre jela puno jači lek. Ali i čaj ima svoje mesto, jer se sokovi ne smeju radi truljenja u stomaku piti izmedju obroka, a čajevi se mogu piti dva sata posle jela do pola sata pre jela, tako da telu stalno možemo da dodajemo na pravilan način potrebne stvari posebno pri procesu čišćenja od nekadasnjeg dugogodišnjeg nezdravog zivota.

Mogu se preporučiti i mnogi biljni i voćni čajevi, koje volite i možete da podnesete. Pravi crni ili kineski čaj nije nikako preporučljiv zbog visokog sadržaja teina, kofeina i fluora. Svakako da već znamo da suvišna količina fluora nikako nije dobra za zdravlje. Ona umrtvljuje u mozgu određena područja koja su odgovorna za volju i kreativnost. Zeleni, crni, Matée i drugi čajevi koji isto sadrže tein ili kofein su jako štetni, iako ih preporučuju mnoge zdravstvene ustanove. Uprkos tome što sadrže i mnoge dobre substance, otrovi i opijati u njima kao npr. kofein imaju odlučujući efekat. Naravno u usporedbi sa Coca Cola i RedBull napitcima u bilo kojoj verziji je svaki navedeni nezdravi napitak apsolutni amater.

Kada su na jednom mestu zatvorili žirafe na uskom području mrežom gde su mogli da jedu lišće sa samo malog broja drveća, primećeno je da su one odjednom počele da umiru. Utvrđeno je da prilikom mehaničkih povreda biljke počinju da luče otrove koji teraju životinje na druge stabljike da bi im ostalo dovoljno lišća da rastu. Pošto nisu mogle da promene stabla sa kojih su jele lišće, žirafe su počele da umiru od otrova u inace zdravom lišću. Ali ono što čak i manje inteligentne životinje mudro izbegavaju, visoko inteligentan čovek još pritom uživa kao poslasticu.

Zeleni čaj raste na vrednosti i ceni, u zavisnosti koliko puta na dan radnici idu po plantažama i udaraju stabljike. Pored toga on isto poseduje velike količine teina i kofeina koji su isto izuzetno štetni za zdravlje, slično duvanu. Zatim dolazi sušenje ispod dima koje dodaje čaju kancerogene sastojke, a posle toga dolazi na red štetan način fermentiranja, koji čini od tog čaja otrovnu bombu. A ljudi onda svaki dan u pet sati još nazdravljaju nad predivnim čajem kojemu dodaju još i nezdravo mleko i šećer da bi prigušili njegov čudan ukus od kojega bi svaka životinja pobešla.

Posebno bih preporučio sledeće čajeve:

Čaj od đumbira (rotbusch) sadrži veoma mnogo gvožđa, što je posebno važno za žene. Sadrži i druge važne minerale i retke elemente u nešto manjoj koncentraciji, a osim toga je i vrlo ukusan.

Čaj od koprive sadrži veoma mnogo silicijuma (mnoge staračke bolesti su jednostavno znak nedostatka silicijuma) za lepu kožu i za zategnutija vezivna tkiva kao i protiv parodontoze. Oslobađa telo viška vode i krvne sudove naslaga, a bogat je raznim mineralima i retkim elementima.

Čak od cimeta smanjuje nivo šećera u krvi.

Čaj od ingvera izbacuje šljake iz organizma i veoma je ukusan.

Veoma dobar čaj za izbacivanje otrova iz sistema, sa sastojcima iz naše najbliže okoline, koje možete i sami sakupiti u prirodi, sastoji se iz sledećih biljaka:

Uzmete u istim količinama lišće koprive, po mogućnosti mlado u proleće, korene maslačka i biljke maslačka, cveta zove, lišća breze i lišća kupine. Stavite u vrelu vodu i poklopite osam minuta. Dobijate predivan čaj za izbacivanje otrova i šljaka koji je, osim toga, i veoma ukusan.

Car svih podmlađujućih čajeva je čaj od lapača (lapacho). Nijedan drugi čaj ne može da ponudi toliko minerala i retkih elemenata kao ovaj južnoamerički čaj. Zbog svog obilja materija koje sadrži povećava očigledno aktivnost imunološkog sistema čak i do 48 posto. Lapacho raste na plodnom tlu u području Amazona i predstavlja prvi izbor za osobe koje boluju od raka i side, jer je dokazano da se i tumori povlače pod njegovim uticajem. Nije nikakvo čudo, kod takvog obilja materija koje bazno deluju, da nam taj čaj prija. Osim toga, čaj od lapacho, koji usput rečeno, ima ukus zemlje i vanile, predstavlja najdelotvornije prirodno sredstvo (fungicidi saponin i ksilodion) protiv gljivica i candida albicans koje poznajemo. Potpuno je svejedno da li se radi o gljivicama u crevu ili na stopalima, iznutra i spolja primenjen, uklanja gljivice svake vrste u zadivljujuće kratkom vremenu.

Koliko mi znamo, gljivice nastaju samo u kiseljoj sredini. Očigledno je da čaj od lapacha oduzima gljivicama svojim baznim potencijalom njihovu kiselu sredinu. Dodatan savet: nakvasite lice čajem od lapacho, jer mu to daje predivnu, ružičastu kožu i pomaže najbolje protiv bora. Lapačo čaj treba kupovati samo kao lišće, a ne u kesicama.

Svi biljni čajevi imaju bazno delovanje, poneki veoma značajno i primetljivo, zato ih u teškim slučajevima taloženja šljaka treba piti u količini koju čovek može da podnese. Može se dogoditi da se forsiranom upotrebom raznih biljnih čajeva desi oluja izbacenih kiselina koja je žestoko opteretila telo. Kada se osećate loše i imate vrtoglavicu, ili se iznenada pojavi osip na telu, imate glavobolju, tada treba da nešto smanjite količinu čaja, a onda posle toga polako ponovo počnete da ga pijete, onoliko koliko vam je ugodno. Međutim, nemojte odustati, jer sve to samo pokazuje da čaj deluje. Želim da spomenem da pijenje čaja sa šećerom i medom ili veštačkim zasladjivačima pravi više štete nego koristi. Pošto se čajevi trebaju piti samo dva sata posle jela do pola sata pre jela čak i zasladjivanje sa stevijom predstavlja opasnost našem metabolizmu jer telo počinje da luči insulin između obroka. Zato čajevi smeju samo da se piju u čistom obliku bez ikakvih dodataka, pa iz tog razloga ni sa limunom jer bi to između obroka isto trebalo da se vari (pravi truljenje u sistemu varenja) a sami čajevi sa svojim ekstraktima direktno kroz sluzokožu idu u krv pa ne predstavljaju opasna jela između obroka.

Još jedna važna uloga čajeva je što svoju toplotu predaju organizmu i time mu daju energiju pošto kao hranu unosimo samo neugrejjane presne sastojke na sobnoj temperaturi ili ugrejjane suncem. U okviru toplote i dodatne energije je npr. povremeno dobro uzeti vruću kuvanu supu od čistog paradajza, čija kuvana ljuska daje lycopene, ali naravno ne da bi time suzbili primarnu upotrebu svežeg paradajza. Dobro je dodati kad je gotova i dosta maslinovog ulja.

## **RECHTS-REGULAT (DESNi REGULATOR)**

Taj nemački proizvod je jedan relativno novi pronalazak. On obećava da se telo za samo tri meseca potpuno oslobodi kiselina, tako bar kaže proizvođač.

Može se kazati da ima neobično snažno delovanje. Čovek skoro da dobije utisak da prikuplja smeće iz svih, pa i najdaljih uglova. Uprkos sve naprednijoj praksi podmlađivanja i u skladu s time očišćenom telu, ovaj proizvod ce vam često izazvati prave krize povezane s čišćenjem šljake. Ukratko rečeno: deluje!

On veoma liči na kombuhu po delovanju i ulozi, ali je osetno snažniji, ponekad čak i suviše snažan. To je jedna vešto zamišljena mešavina koncentrovanih i potpuno prirodnih enzima. Ti enzimi čiste telo temeljito i imaju legendarno veliki potencijal podmlađivanja. Međutim, može se nekada dogoditi, pre svega u početku, prilikom uzimanja da se čovek oseća značajno stariji, već i zato što veoma snažno gubi šljake. Upravo zato treba istovremeno uzimati i alge, kao što su hlorela, spirulina ili klamat, da bi se te pojave nekako umanjile. Alge imaju jednu veoma visoku sposobnost vezivanja šljake i otpada. Kada se uzme u obzir da postoji nešto oko 40 hiljada enzima, od kojih je samo jedan delić ispitan, brzo se vidi da samo jedno prirodno sredstvo, plus čoveku prilagođena ishrana, može da zadovolji potrebe za njima. Spolja primenjen Regulat pomaže protiv bora, mrlja, bradavica, promene pigmentata i drugih staračkih pojava. On stvara neverovatno meku kožu, koja istovremeno deluje mladalački.

Morate se tačno pridržavati uputstava o doziranju proizvođača. Ovde je manje bolje. Bolje je ne upotrebljavati prilikom snažne opterećenosti teškim metalima ili generalno prilikom započinjanja procesa podmlađivanja. U prvoj fazi možete primetiti da vam urin postaje gust i taman, jer telo počinje da izbacuje ogromnu količinu otrova, i zato treba piti 2-3 litre vode u toj fazi (normalna doza vode kod zdravih ljudi je 1-1.5 litara dnevno) Za početak je možda najpametnije uzimati samo hranu bogatu enzimima pa tek u drugoj fazi preći na jače stvari.

## **PRIRODNI KONCENTRISANI BILJNI EKSTRAKTI**

Pošto vitaminske preparate iz apoteke treba svrstati u izazivače raka umesto u lekove protiv njega, jer se te materije jednostavno ne daju sintetički proizvesti, u tom slučaju pomažu veoma pažljivo dobijeni biljni ekstrakti u obliku praha, koji se onda mešaju s vodom.

Dobar je npr. OPC ekstrakt od ljuske semenki groždja koji podize zdravlje. Ili **NONI** ekstrakt i ekstrakt **plavih algi** za lečenje raka.

I mnogi drugi biljni ekstrakti u kapsulama dobijeni bez termičke obrade su veoma korisni da dopune današnje voće i povrće siromašno vitaminima i da izleče bolesti raznolikih vrsta, jer su medikamenti postali veoma štetni. Jako prirodno sredstvo je i ekstrakt licorice kao tinktura ali bez alkohola koji ubija viruse i bakterije spolja i iznutra u našem telu i koristi se protiv herpesa ili SIDA-e jer ubija viruse i u pasivnom obliku pošto uništava i ćelije u kojima su sakriveni van aktivnog stanja. Zato se neki lekari čude negativnim laboratorijskim vrednostima u krvi, koje u stvari nastaju što telo mora da razgradi i izbaci te uništene ćelije sa pasivnim virusima.

## **PRIRODNO KONCENTRISANI VOĆNI SOKOVI**

Neće svako svakoga dan imati mogućnost da sam sebi pravi sveže voćne i ostale sokove. Razume se se, međutim, da su sveži sokovi skoro nezamenljivi. Veoma dobri su upravo zato kao alternativa koncentrisani voćni sokovi u prirodnom obliku, bez dodatnih materija i neobradjeni termicki. Po mojem mišljenju dolazi u obzir samo jedan proizvod po imenu ViaRubin koji odgovara svim našim zahtevima u cilju podmlađivanja. I sam ga veoma rado upotrebljavam kad sam na putu. To je koncentrat iz zrelog voća i povrća i drugih izabranih prirodnih dodataka, skoro 70 posto divljih, koji nije termicki pastizovan kao normalni sokovi koji su zbog toga neupotrebljivi. Iako u normalnim konstelacijama ne preporučujem jedenja povrca i voca u istom obroku radi vrenja, ovakva ekstrahirana kombinacija ne pravi te probleme. Pakuje se u male flaše. Prilikom upotrebe se razblažuje 10 mililitara u čaši vode i tako se dobija bogatstvo hranljivih materija.

Na drugom mestu preporučujem Lavita i, možda, Juice Plus ekstrakt u prahu koji su najbliži našim zahtevima čuvanja prirodnih svojstava proizvoda. Sve te proizvode možete naci u specijalizovanim prodavnicama ili naručiti preko interneta. Ali naravno sve je to samo drugoklasna zamena sveze cedjenim sokovima.

## **STEVIA JE ZDRAVA ZAMENA ZA ŠEĆER?**

Danas se Stevia spominje kao savršena prirodna zamena za šećer koja ima samo zdrave komponente. Što se tiče samih zdravih substanci i komponenata, to ne želim nikako da osporim. Problem Stevije je što mozgu daje neshvatljivo jaču informaciju o tome da je namirnica slatka, i sistem regulacije insulina se u usporedbi sa svim ostalim konstelacijama najviše baca u disbalans.

To je jedna od najopasnijih biljaka, i pri redovnoj upotrebi dovodi organizam do kolapsa. To što je neka supstanca biljna ne znači da je zdrava. Konacno su i duvan ili heroin biljke.

## PROLEĆNE KURE ZA MRŠAVLJENJE

Proleće je veoma pogodno za kure s divljim povrćem, koje je delimično sačuvalo 70 do 80 puta veći sadržaj dragocenih hranljivih sastojaka od naše uobičajene salate sa pijace. Da li ste već jeli salatu od maslačka ili od koprive? Isplati se. Prilikom sakupljanja biljaka krećete se na svežem vazduhu i posle, kao nagradu, možete uživati u sveže pripremljenom obroku. Divlje povrće je i dalje potpuno prirodno, nepromenjeno, prvobitno, i upravo zato nenadmašno u održavanju i obnavljanju mladosti. Naši geni su već hiljadama godina programirani na upravo takvu vrstu ishrane.

Metoge gajenja današnje poljoprivrede su u upoređenju sa originalnim programima za naše gene neverovatno novi. I upravo zato možemo iz te prvobitne hrane da izvučemo mnogo više životne energije. Postoje i druge bitno jednostavnije mogućnosti, jer sada nailazimo na jedan stvarni specijalitet, na jednu tradicionalnu i na žalost zaboravljenu vitaminsku bombu i mineralnu granatu.

Pre toga bi zeleo da spomenem sok od sveže cedjene koprive, koji se pravi od gornjih delova biljke koji imaju zelenu a ne braon stabljiku. On je isto jedan od najjacih prirodnih lekova. Pri tome mislim samo na sveže cedjen sok, postoji je onaj u radnjama termicki obradjen, tako da su time unisteni vitamini i enzimi, i ostvaruje samo neke od efekata kao snabdevanje mineralima.

Deluje izmedju ostalog protiv anemije i manjka gvozdja, disbalansa organizma, problema sa stitnom i drugim zlezdama, multiple skleroze i drugih autoimunih bolesti, ciscenje od otrova, razredjivanje zgusnute krvi umesto Marcumara kod pacijenata koji se time skidaju sa tog stetnog i otrovnog leka. U medicinskoj literaturi je opisana kao biljka koja zgusnjava krv, a ona je u stvari dovodi u balans, i pregustu krv na kraju razredjuje. Podize brzo nivo hemoglobina u krvi i kod trudnih zena.

Izbacuje suvisnu vodu tj. otoke iz organizma kao npr. iz naduvanih ruku ili nogu jer cisti limfu. Sklanja brzo upale svih vrsta. Uklanja iz zapusenih krvnih sudova i kapilara naslage holesterola i sljake i time lokalne bolesti, sto je posebno znacajno za malecke krvne sudove ociju, mozga ili srcanog misica koji tim zascepljenjima dobija infarkt. Topi kamenje u zuci i bubrezima iako naravno za to treba vremena. Sa ogromnom kolicinom hlorofila, vaznih vitamina i retkih elemenata jako obnavlja krv i daje energiju a vadi otrove. Bez problema se moze piti i litra i po dnevno pola sata pre jela i onda su efekti posebno jaki i vredni sastojci prelaze brzo direktno u krv. Dobro funkcioniše minimalno razredjen sa vodom jer je prilicno gust i ne moramo se bojati predoziranja kao sto pise da navodno napada bubrege. Upravo efekti topljenja kamenca u njima ostavljaju u pocetnoj fazi utisak da im steti a u stvari je obrnuto.

Sok od iskljalih stabljika žitarica (osim opasne pšenice) i još delotvornijih ječmenih stabljika japanske sorte (Gerstengras). Trava žitarica je jedno stvarno čudesno oružje protiv starenja. Vladari starih kineskih dinastija upotrebljavali su sokove tek iskljalih stabljika za čišćenje krvi i jačanje. Indijanci Srednje Amerike upotrebljavali su taj sveži sok za obrađivanje rana. Kod nas je sok tih stabljika uglavnom bio nepoznat sve do godine 1940, kada je u jednom američkom stručnom časopisu objavljen članak o uspesima u lečenju i o podmlađujućem delovanju koji su postignuti primenom tog soka u 1200 klinickih slučajeva i staračkih bolesti. U stvari svakoga dana mi jedemo plod jedne vrste stabljika žitarica, naime hleb. Tačnije uzevši, sve žitarice su samo plod odnosno seme određenih trava. Mnogo zdravija od zrnevlja je sasvim dokazano sama iskljalala trava. Ona je najbolje sredstvo da jednostavno, brzo i jeftino popunimo svoja spremišta vitamina, mineralnih materija, retkih elemenata i enzima.

One sadrže natprosečnu količinu gvožđa, kalcijuma, vitamina E, vitamina C i hlorofila.

„Sok od stabljika japanskog ječma je istinsko sredstvo za podmlađivanje tela, duše i duha. On čisti, usmerava uopšte razmenu materija u smeru optimuma i čini da gubimo uživanje u grehu, kao što je pušenje ili prekomerno jedenje. On budi uživanje u onome što je čisto i usmereno prema svetlosti ...“ (Barbara Simonsohn)

Svi sadržani elementi se nalaze u idealnom obliku i u preobilnoj količini u njemu. Zato sokovi stabljika trave omogućuju i kao sredstvo za dopunjavanje ishrane zaista brzu i zadivljujući regeneraciju ćelija – i to na jedan israzito prirodan način.

Ovaj napitak je najbazniji napitak uopšte i zato potencijalno najbolje sredstvo za izbacivanje šljaka i otrova koje poznajemo. Crevo se čisti i regeneriše, tako da svoju prirodnu funkciju ponovo može da obavlja na pravi način.

On potpomaže stvaranje crvenih crvnih zrnaca, što dovodi do bolje prokrvljenosti i snabdevanja kiseonikom, i tako podupire i ubrzava istinsko podmlađivanje. Čak se i otpornost prema radioaktivnosti zbog visokog sadržaja hlorofila povećava za minimalnih 70 posto. Hlorofil je nešto potpuno izuzetno. On liči na ljudsku krv u mnogo pojedinosti. Jedina razlika je u tome što hlorofil u svom molekulu nosi u središtu atom magnezijuma, dok krv ima u svom centru atom gvožđa. Kada, dakle, pijemo nešto zeleno, kao što je, na primer, sok trava ili koprive, koji i inače sadrži mnogo gvožđa, tada telo ima mogućnost da od njega načini krv. Čak je ustanovljeno da hlorofil sam od sebe ima sposobnost da u našem telu stvara krv. Sokovi trava mogu osim toga da poprave oštećenu DNS, što izgleda još važnije što čovek postaje stariji. To zaista zvuči začuđujuće, ali i ohrabrujuće. Osim toga, taj sok pomaže telu da u velikoj meri veze teške metale kao što su olovo, kadmijum, živa i arsen i da ih izbaci. To se može događati u tako velikoj meri da je moguća snažna reakcija na oslobađanje od otrova, ali se ona vrlo brzo smiruje. Zato i treba započeti ovu kuru polako s jednom malom čašicom soka na dan i onda povećavati dozu polako do nekoliko pravih čaša.

Kura sokom od trava se može povezati i s normalnim postom, koji je i inače dobro raditi sa sveže cedjenim sokovima. I sam post postaje na taj način mnogo prodorniji i nešto ugodniji, jer naslage šljake koje su putem posta pokrenute nešto smiruje i lakše uklanja iz tela. Međutim, prilikom uzimanja soka od trava uvek dolazi do oslobađanja tela od otrova, što se može izraziti i nastajanjem akni i zagađenosti kože. Teški metali se izrazito pokreću i izbacuju iz tela redovnim uzimanjem soka od trava žitarica.

Sokovi od trava žitarica osvedočavaju i svojim bogatstvom u enzimima:

proteaza unapređuje varenje belančevina

Citrohromna oksidaza deluje kao antioksidans na podupiranje disanja ćelija

Amilaza unapređuje varenje skroba

Transhidrogenaza je neophodna za kontrakciju mišića, posebno srčanog mišića

Lipaza je enzim koja omogućuje raspadanje masnoća

Superoksid- dismutaza uspešno zaustavlja starenje ćelija

Sledeći su još: katalaza, peroksidaza, oksidaza, metion reduktaza, glutamin peroksidaza, P4D1....

Zeleni sok sadrži osim toga još 27 posto aminokiselina, dakle, prirodnih predproteina (za razliku od sintetičkih u opasnim kupovnim preparatima) u odmah upotrebljivom obliku, u za nas savršenom međusobnom odnosu. U njemu se mogu naći u obilnim količinama i toliko željene esencijalne belančevine.

Dalje se u njemu mogu naći holin, betakarotin i svi vitamini (osim vitamina D) u obilnoj količini (vitamini A, B, E, C, F, H) povezani s jednim stvarnim obiljem enzima.

Sve mineralne materije i elementi u tragovima, sadržani su u njemu kao u nekom velikom spremištu i spremljeni da posluže nama na blagoslov: kalijum, kalcijum, forfor, magnezijum, selen, cink, gvožđe, jod, kobalt, bakar, mangan, natrijum i sumpor. Svi sastojci, a posebno u travnom soku japanskog ječma (Gerste), nadmašuju i količine koje se nalaze u najboljoj biološki odgajenoj salati 50 do 80 puta! U soku od trave ječma nalazi se 12 puta više kalcijuma nego u mleku.

U samo 100 mililitara soka od žitne trave su vitamini i mineralne materije sadržani do u sedmostruko većoj količini od one koja se danas uglavnom preporučuje, a posebno one koje današnjoj ishrani često nedostaju. To su velike količine folne kiseline, vitamina H, vitamina K, bakra, selena, zinka, mangana i kalcijuma. Takav sok je dakle najbolji nadomešćivač manjka hranljivih materija kojega bi se čovek mogao setiti. I retka glutaminska kiselina, gorivo broj jedan za mozak, nalazi se u njemu u velikim količinama i korisna za duševnu pokretljivost i aktivnost mozga. Osim toga, on sadrži u zaista jedinstvenoj koncentraciji SOD, enzim podmlađivanja, koji ćemo opisivati u sledećem poglavlju. Sok od trava žitarica može se vrlo lako sam proizvesti. Preporučujem japanski ječam (Gerste), jer se najlakše seje, a sadrži i najviše potrebnih sastojaka. Pretpostavljam da ječam nije bio dovoljno omiljen da bi stalno sve više bio uzgajan i da je upravo zato ostao sačuvan kao jedna od prvobitnih trava.

Zasejavanje ječma radi pravljenja soka funkcioniše ovako: Najbolje je uzeti jednu pljosnatu posudu za gajenje biljaka, nešto zemlje i ako imate nešto dijabasa ili mineralne vulkanske prasine. Staviti zemlju u široku posudu i rasuti zrna preko nje. Za razliku od pšenice, nije greška ako zrno stoji i jedno na drugom. U početku obilno zaliti vodom. Posle 7 do 10 dana „pokositi“ travu. Posle prvog šišanja pričekati ponovo i ponovo šišati, a onda može ponovo da se zasadi nova tura. Travu staviti u mikser, dodati, možda, kap dobrog ulja (zbog vitamina A koji se rastvara u ulju), dovoljno vode i dobro izmiksati. Sve propustiti kroz gustu sito. Sveži sok odmah popiti, jer će inače oksidirati.

Lakše i mnogo zdravije je pravljenje soka u dobrom sokovniku. Dobri sokovnici su po mojem znanju proizvodi firme GreenStar, Bionika, Green Power, Hurom, Omega, Samson...Ali ko može da si priušti, apsolutna kruna sokovnika za sve vrste sokova je Angel Juicer 8500 koji nažalost košta visokih 1300 Eura. Na žalost kvalitet nije moguće izraditi za male pare, ali zato taj sokovnik daje puno veću količinu sokova iz iste količine biljaka od ostalih i vremenom se isplati samo na toj uštedi. Naravno da u sokovnicima nije obavezno potrebno dodavati vodu. Takav jedan sokovnik bih mogao najtoplije preporučiti.

U početku je možda najjednostavnije travu dobro sažvakati i tvrdi ostatak ispljuvati. Sama trava je previše puna celuloze i predstavlja preopterećenje sistema za varenje koji to ne može da razloži, pa se zato nikako ne treba gutati. Ona naravno ni nije bila predviđena za nasu ishranu, ali je njen sok u danasnje osiromaseno i zagađeno vreme najjače oružje ka zdravlju. Ukus ovog našeg tonika za podmlađivanje zahteva privikavanje i nekako je bazno-gorak i gadan.

Ali u danasnjem zatrovanom vremenu osiromasjenih plodova moramo na žalost da vestacki balansiramo potrebe naseg tela stvarima koje prvobitno nisu ni bile predviđene za nas.

Ako i miris deluje odbojno, onda je to dovoljan dokaz da vam je sok hitno potreban. Sok od trave ječma bez ijednog drugog sastojka postoji sada i u prahu, vakuumski i bez oksidacije osušen u vakumu, pod imenom [Biotona Barley Grass 100% RAW JUICE Powder](#) (link). To je jedini proizvod koji mogu potpuno da preporučim. To šteti trud i vreme, neutralan je po ukusu i uvek na dohvatu, ali ga treba prilično skupo platiti, iako naravno nije efektivan kao direktno iscedjen i popijen sok ali je jedina alternativa koja dolazi u obzir.

Ne smemo pobrkati mleveni prah od same trave i zameniti ga sa sokom, jer on ima nemerljivo nižu koncentraciju potrebnih materija pravog soka, pri čemu se kao što sam naveo na početku knjige od soka absorbuje 93 odsto, a od praška trave samo 7 odsto posto on mora da se vari za razliku od soka, a pri tome zbog spomenute celuloze koja je prejaka i nije predviđena za ljudsku ishranu pravi problem sa varenjem i smetnje posebno kod ljudi ostecene sluzokože u crevima koja ne trpe takve partikle celuloze, tako da im bude posebno lose pri konzumaciji što se kod soka ne desava.

Sok od trave ječma je stvaran poklon danasnjem ljudskom rodu. Tako dostupan i tako uspešan!

Sledeći podaci se temelje na iskustvu. Sok od trave žitarica:

- leči anemiju
- leči nedostatak proteina
- leči zapaljenje sinusa
- leči arteriosklerozu
- leči čireve u želucu
- leči bakterijske infekcije kostiju
- leči gnojni sekret
- leči zapaljenje trbušne maramice
- leči depresiju
- pokaže kod zapaljenja i oboljenja srca
- unapređuje zdravu crevnu floru
- jača odbranu od kandidate
- koči rastenje bakterija i neutralizuje otrove, deluje uspešno protiv prezakiseljenosti i raka, dijabetesa i reumatizma.

Pionirka soka od trave ječma Ann Wigmore dobila je putem zelene biljne hrane u starosti od preko 60 godina ponovo svoju prvobitnu boju kose. Osim toga, sve više vrlo uspešnih sportista mnogo radije uzimaju sokove od trave žitarica nego inače uobičajene izotonične sportske napitke. Kratko vreme posle uzimanja tog soka ili praha istog porekla izgledaju bitno mlađi, svežiji i vitalniji. Najvažnija osnovna misao u svemu tome je da se bar jednom u toku dana na bar jedan od ovde navedenih načina telu osigura snabdevanje bazama.

Ali pri tome naravno samo od biljaka. Nema stetnije stvari nego od nedavno modernih belih baznih praskova koji se razmucuju u vodi, i treba da služe neutralizaciji kiselosti. Pri tome ti proizvodi grade ogromnu kolicinu novih sljaka u nasem organizmu i još brže ga zastopavaju. Sklanjanje kiselosti funkcioniše jedino uklanjanjem uzroka kroz ispravnu biljnu hranu, a ne produktima koji služe da po visoku cenu sklanjaju simptome. Mora se još jednom jasno naglasiti da je važno da se prateće pojave prilikom oslobađanja od šljaka i otrova uvek obuzdavaju algama (Chlorella, Spirulina i druge) i drugim navedenim upijacima otrova, da bi se tako vezani otrovi za njih i izbacili iz tela.

## ENZIM PODMLAĐIVANJA SUPEROKSID-DISMUTAZA (SOD)

Superoksid- dismutaza (SOD) se nalazi u svakoj živoj ćeliji. Ovaj enzim je neka vrsta dopunske sestre enzimu telomeraze, s kojim smo se već upoznali. SOD hvata uspješnije od svega što smo do sada upoznali slobodne radikale i neutralizuje ih. On to čini tako temeljito da oni više nisu u stanju da uništavaju telomere i DNS. Ovaj enzim ima legendarnu sposobnost da ponovo popravi i izgradi DNS koja je zbog starosti i radioaktivnosti bila oštećena. To je naš najbolji antioksidans. Da se podsetimo: uzrok starenja je hemijsko habanje, prouzrokovano između ostaloga i zbog slobodnih radikala, kojima u njihovom razornom poslu veoma pomaže stalni priliv zakiseljenih materija, prehrambenih šljaka i otrova.

SOD su tek 1969. godine otkrili i izolovali profesor I. Freedvich sa univerziteta Duke i J.M. McCord sa univerziteta Južne Alabame u krvi jedne krave.

Tom prilikom je primećeno da on deluje na moždane ćelije, ali onda i na ostale u telu tako što im produžuje život. SOD uništava temeljito razorne oksidativne provalnike, slobodne radikale, pre nego što mogu da dostignu DNS, naše nasledno blago. Superoksid-dismutaza pomaže ćelijama tela da se podmlade tako što se stara da štetna jedinjenja sa kiseonikom (slobodni radikali) budu neutralizovana, koja inače prilikom procesa disanja i razmene materija oksidativno napadaju naše ćelije i čine da one „rđaju“. Normalni nivo SOD u krvi iznosi 50 do 80 mikrograma po mililitru krvi. Nivo koji se spusti ispod polovine te vrednosti smatra se smrtonosnim i predstavlja jedan od osnovnih uzroka nastajanja raka.

Sok od stabljika ječma je najbolji i najbogatiji izvor superoksid-dismutaze. Zanimljivo u vezi s time je da sredstvo za uništavanje korova Paraquat ne može da unisti biljke japanskog ječma Gerste, verovatno zato što ta biljka čak i u fazi t sadrži ogromne količine zaštitnog SOD-a.

Međutim, SOD može svoju ulogu da odigra samo onda kada postoji dovoljno elemenata u tragovima, kao što su cink i bakar. Na sreću, i ovi elementi su u soku od stabljika ječma zastupljeni u visokoj meri. Istovremeno je taj sok mineralno najbazicniji napitak koji bi se mogao zamisliti. On uklanja šljake, otrove i istovremeno veže na sebe potencijalne šljake koje kruže telom, dok sam brzo popunjava telesna spremišta minerala.

Slobodni radikali veoma brzo uništavaju neurotransmiter (hemijske materije preko kojih naše nervne ćelije međusobno komuniciraju) norepinefrin što dovodi do depresija i opšteg ubrzavanja procesa starenja. SOD deluje nasuprot tome i ne daje napadačima nikakve šanse. On predstavlja jedan neprobojni zaštitni štitić za naše ćelije, ako telu osiguramo dovoljan dotok SOD-a putem soka od stabljika ječma i drugih hranljivih materija bogatih enzimima. Naravno enzimi postoje samo u presnim biljkama i kuvanjem se unistavaju kao i vitamini.

Trebalo je, uostalom, da smo to već u školi naučili:

„Sve jestivo, što je zeleno, sve što nabrati možemo i ima jezgro, daje nam život. Ostalo to ne može!“

## HLOROFIL

Zelena čudo po imenu hlorofil je jedna od najčudesnijih materija na našoj planeti. To je ona zelena boja svih biljaka, koja veoma nalikuje našoj krvi, kao što smo već saznali. Otkriveno je da hlorofil osetno povećava otpornu snagu protiv radioaktivnog zračenja. Prilikom jednog eksperimenta s morskim praščićima, koji su primili smrtonosnu dozu rentgenskog zračenja, skoro svi praščići su uginuli u roku od 20 dana. Uginulo je 97 posto životinja koje su bile hranjene običnom hranom i 44 posto onih koji su bili hranjeni šargarepom, ali nijedna od životinja koje su bile hranjene tamnozelenim povrćem, s bogatim sadržajem hlorofila.

Ako, dakle, želite da se podmladite sve do ćelija, da onome što je uništeno vratite njegov prvobitni mladalački oblik, tada ste već sigurno shvatili kako bi to moglo biti omogućeno. Hlorofil podmlađuje naše ćelije!

„Enzimi kao što su SOD, glutamin-peroksidaza, metion-reduktaza, i katalaza (sve se nalaze u soku od stabljika ječma) su najsnažniji antioksidansi koje naše telo upotrebljava u prvoj odbrambenoj liniji da bi se borilo protiv slobodnih radikala, nastalih zračenjem. Hvala Bogu što priroda poseduje lek koji nam je neophodan!“ (Dr. Swope)

Još nije potpuno objašnjeno kako nas zelene namirnice kao što su sok od stabljika ječma i slične štite od hemijskih karcinogena (materija koje izazivaju rak) i od zračenja. Međutim, najvažnije je da one to ipak čine!

Očigledno je razlog u jedinstvenom delovanju hlorofila. Sada nas više uopšte ne čudi da životinje koje je hrane zelenom hranom skoro nikada ne umiru od raka, sasvim suprotno životinjama koje skoro nikada ne dobijaju nešto zeleno, kao psi koji na žalost vrlo često obolevaju od raka.

I sami lavovi, kao i sve krvoločne životinje, kada uhvate neki plen, prvo pojedu „najbolje“, a to je sadržaj želuca ubijene životinje, polusvarenu travu i povrce, koju su preživari pre toga pojeli. Na taj način i krvožedne životinje dolaze do svoga zelenila, do svog hlorofila.

## **NEGA TELA KOJA PODMLAĐUJE**

Negovanje tela je esencijalno vazno. Jednostavno je lepo imati negovano i uredno održavano telo. Međutim, takvo nastojanje se nepotrebno otežava upotrebom u prvom delu spomenutih sredstava za negovanje koja to u stvari i nisu. Današnja sredstva za negovanje tela, počevši od Nivea ili Atrix, obogaćena su derivatima nafte, kao što su parafini, parabeni, vazelini i tako dalje, koji prodiru duboko u donje slojeve kože, i koji, čak i kada ih prestanete upotrebljavati, još godinama ostaju u koži.

Iako je kratko posle mazanja koža mekana, oni čine da koža postaje sve suvlja i zavisnija od tih sredstava, dok istovremeno veoma brzo stari. Još je gore što se te materije talože i u jetri i veoma oštro je napadaju.

Mi ne želimo da sebe premazujemo i peruckamo, već da se negujemo i čistimo. Jedno je ipak sigurno: kiselina ne može nikada oprati kiselinu, jer to može da postigne samo bazni preparat. Pogledajmo sada listu najboljih preparata za negu i kozmetiku (grcka rec kosmein znaci urediti i harmonizovati) da biste sačuvali ili obnovili svežinu i mladost. Neki od njih predstavljaju pravo uživanje za čula, za kožu i kosu.

## **NEGOVANJE KOSE**

Započnimo s kosom. Dugo sam se bavio mislima o pravilnom negovanju kose. Bilo mi je važno da shvatim kako bi čovek mogao da neguje kosu i da je pri tome ne gubi ili da je ne ošteti. Pozabavio sam se metodama severnoameričkih Indijanaca, Indijaca, Japanaca i Kineza. Najbolje od svega pronašao sam u Arabiji i u Maroku. Tamo su moja očekivanja bila nadmašena u najvećoj meri, jer sam otkrio prava sredstva za negovanje kose.

Šampon za kosu mora u prvom redu da tako pere da ne ispere s kože glave svu masnoću, ali da koža sve do folikula kose bude očišćena. Sve kisele šljake i začepljenja mora da ukloni, ali da ne iritira kožu. Sve to zaista izgleda skoro nemoguće, da bi takav šampon predstavljao revoluciju u kozmetici. Pokušao sam prvo kao Indijanci da kosu perem sokom od jagodičastog voća što nije bilo loše, ali je na dugu stazu bilo nezgodno i previše skupo. Ali ipak ujutro kada cedim vocne sokove koje pijem pola sata pre dorucka (a barem 15 min pre soka casu mlake vode) onu penu i partikle koja treba da se odvoje od soka (jer se vare i time sprecavaju da sok predje direktno u krv) namazem na lice i u kosu, pa je posle operem i sa blatom koje je cini jako mekanom. Isprobao sam i metodu nekih naroda s prirodnim masnim sapunima od maslinovog ulja. Velika mana ove metode je ipak da se kosa kasnije brzo umašćuje, ali se to posle duge upotrebe donekle redukuje.

## **GHAASSOUL**

Najviše mi je ipak odgovarao rašoul (Ghassoul). Radi se o jednoj vrsti gline, koja se kopa najviše u planinama Atlasa u Maroku. U Severnoj Africi i u kraljevskim porodicama u Arabiji to je već vekovima tradicionalno sredstvo za negu i pranje kose i kože. Ova glina je potpuno slobodna od tensida, sasvim suprotno današnjim šamponima i sapunima. Snaga pranja ovih proizvoda se temelji na umanjivanju površinske napetosti vode, čime se prljavština i masnoca sa kože i kose odvaja i ispira. Sposobnost pranja i čišćenja ove gline počiva na jednom mehanizmu fizike. Ona se sastoji najvećim delom od jona silicijuma i magnezijuma, ali i gvozdениh, aluminijumskih i kalcijumskih oksida.

U vezi sa vodom ona se rastapa i stvara jednu ugodnu želatinoznu masu. Njene sitne čestice imaju veoma visoku sposobnost razmene, što znači, imaju sposobnost da deliče prljavštine i prekobrojnih masnoća usisaju kao neki upijač. Uz pomoć ovog nežnog i blagog sistema pranja koža na glavi i sama kosa se nikada potpuno ne odmašćuju kao što je uglavnom slučaj kod današnjih agresivnih proizvoda koji sadrže tenside.

Kosa postaje meka i sjajna, punija i prilagodljivija i mora se na dugu stazi mnogo ređe prati. Pri tome stoji kao da smo stavili neko sredstvo za frizuru, i mozemo da je oblikujemo kad se osusi sa malo vode u ruci i da ostvarimo efekte kao sa lakom i gelom za kosu, a ako ne zelimo samo je ocesjamo i ona meko pada dole.... Kad god odem kod frizera uvek me pitaju kakav to tako dobar omeksivac kose koristim jer je bolji od svih njima poznatih...



Ipak moram da kazem, da kod nekih dok se ne naviknu i cija je kosa unistena previse nezdravim samponima ili nagomilanim supstancama dolazi do osecaja da je tvrdja i suvlja ali posle toga vrlo brzo postaje mekana ako ne izgubimo strpljenje. Ja se sa tim blatom i tusiran, i koza mi je mekana i mirise kao kod beba.

Znaci da naglasim jos jednom da problemi nekih ljudi koji imaju kosu isusenu kao slama, pa se uplase prelaskom na blato sa osecajem da je jos suvlja, u stvari uz malo strpljenja potpuno nestaju i sve postaje puno bolja. Kao i kod Rechts Regulat-a gde koza u prvom momentu na najzatrovanijim mestima postane tvrdja i starija, da bi potom postala sveza i meka kao kod dece. Telo treba posle dugog unistavanja i deponovanja otrova da se navikne na takve zdrave stvari, koje u pocetnoj fazi dok upijaju i ciste te stetne naslage ogromnih razmera stvarno malo isuse kosu i kozu.

Ja sam i sam uvek imao probleme sa kosom kao slama i trebale su mi ogromne kolicine omekšivača da bi mi ona izgledala normalna. Danas mi je kod pranja sa Ghassoul tako mekana i puna da me mnogi pitaju sta samo radim sa kosom da bi tako izgledala. Dodatak koji bi u tom kontekstu posebno preporucio, u prvoj fazi prelaska suve kose kao slame na zdravo pranje, je da ako je moguće tokom noci, ili makar pola sata pre pranja namazete kosu sa puno maslinovog ulja.

Nakon toga pri jednom tusiranju trebate nekoliko puta da operete kosu blatom da ne bi bila premasna. U sledecoj fazi vam to nece trebati jer ce kosa uvek biti zdrava.

U početku, dok se koža glave ne navikne na novo sredstvo za pranje može se dogoditi, kod nekih tipova kose, da kosa bude i nešto masnija. Međutim, to brzo nestaje, i kosa postaje mnogo vazdus vazdušastija i lepršavija nego pre. Ova glina stvarno ne izaziva nikakve reakcije i pravi je dar prirode. Ja više ništa drugo ne upotrebljavam i vidim da moja kosa postaje sve čvršća i punija, a moj jedini gel za frizuru je posle susenja mokra ruka, a kosa mo je disciplinovana kao nekada uz najjaci gel i lak za kosu.

Ona ni po ceni nije skupa, jer 500 g za oko 10 Eura gline osoba kratke kose može da troši oko 5 meseci. Zaboravite, dakle, na civilizacijsko smeće i upotrebljavajte prirodna sredstva za negu kose kao što je ova marokanska glina ili eventualno blage prirodne sapune za kosu, koji se naravno jako teško mogu naći. Ja blato tako koristim sto napunim teglu sa oko dve trecine vodom, sipam unutra Ghassoul u formi sitnog brasna potpuno do gore, sacekam kratko i onda dodam jos malo vode od gore. To zatvorim i ostavim preko noci, i nakon toga ima teglu za desetak dana, koju otvaram za tusiranje. Taj redosled je jako vazan, jer u obrnutom redosledu postane tvrdo.

Zelim u okviru ovoga da spomenem da neki nanose glinu na telo i pustaju je da upija otrove iz kože sto je ok, isto kao i mazanje sokovima (oko 20 min pa onda tusiranje) koji umesto neselektivnog upijanja i dobrog i losega iz kože, daju kozi vitamine, enzime i rastvaraju sljake koje posle tusiranjem ispiramo. Ja cesto pre tusiranja namazem telo i kosu sa vocnim sokovima, a uvece sa Rechts Regulat, i interesantno je da kad pipnem moju 41 godina staru kozu na licu ili telu, ona je mekana kao kod mog sina od dva meseca. Ali tu se ubacuje i jedna stetna tehnika pijenja lekovite zemlje, koja neselektivno vadi sve lose ali i dobro iz tela. Na pocetku se osecamo bolje jer nas oslobodi otrova, ali na srednje i dugorocne staze nas ostavlja praznih depoa. Isto kao i prasak od uglja ili zeolith sme da se samo kratko koristi kod jakih akutnih trovanja. To sto se u njoj po nekim navodima nalazi negativan naboj kao kod kolioda i navodno isto snabdeva telo su totalne besmislice jer je usisna sila takve gline jaca od svega ostaloga.

Inace ako za gajenje biljaka ne nadjemo pravi prah od vulkanskog kamena/zemlje npr. iz severne Evrope, onda mozemo iskoristiti isto Ghassoul. Normalna zemlja ima oko 90 elemenata u sebi. Danasnja je isprana kiselim kisama, intenzivnim gajenjem biljaka bez odmora i djubrenjem sa samo 4 minerala. Istovremena odlika takve zemlje je i izuzetna tvrdoca i praznoca, jer ni gliste u njoj ne zive rado, a plodovi bivaju totalno prazni kao slama. Zato je tajna dobre zemlje za gajenje nasuti sloj lavinog praha od gore. Ubrzo postaje meka bez oranja i neshvatljivo plodna. I Ghassoul moze da u manjoj meri slicno posluži, npr. kad sadimo jecmenu travu za nase sokove...Tada plodovi postaju ponovo bogati mineralima i vitaminima kao u stara vremena...

Kad se doda jos i Zeolith, on cini biljku otpornom kao da je dobila pesticide, ali bez njihovog otrovnog i stetnog delovanja. Potpuna dubina efekta zastite se dobija kada se pri tome jos zasade razlicite vrste biljaka koje kroz simbiozno delovanje imaju jacu odbranu...Zato je za svakog u današnje vreme dobro da ima svoju baštu ako je moguće.

## **NEGA ZUBA**

Kod nege zuba mora se pre svega obratiti pažnja da upotrebljena zubna krema ne sadrži fluoride i druga njegova jedinjenja. Ovaj anorganski fluor je otpadni proizvod prilikom proizvodnje aluminijuma, on ubija mozak i ne spada u tom obliku u naše telo.

On usporava i razara u mozgu upravo ona područja koja su odgovorna za slobodnu volju, sposobnost zamišljanja i stvaranja. Zato nije čudo da se u okviru novog svetskog poretka tako hvali, i da ga je gotovo nemoguće ukloniti iz vodovodne vode koja je skoro uvek obogaćena fluoridom. Iako se kaže da se to radi da stanovništvo ne bi imalo karijes, interesantno je da na primer, kao što smo već rekli, u nasoj zemlji postoji propis da se u vanrednim situacijama dodaje trostruka količina fluorida u vodovod. Očigledno im je bitno da posebno u vanrednim situacijama ima manje karijesa...

Zubna medicina nam savetuje da fluoridnu zubnu kremu kao Elmex upotrebljavamo protiv problema sa zubima. Da bi onda fluor mogao da prodre u zube morate ga najmanje oko dva minuta zadržati u ustima. A upravo to je i najopasnije! Istina je da se time tom otrovnom sastojku daje dovoljno vremena da savlada prepreke krvne barijere ka mozgu i da ga učini "hemijskim poslušnim". Samo organski upotrebljiv koloidalni fluor biljnog porekla telo može bez ikakve štete da iskoristi. Pazite zato na to da vaša sredstva za negu zuba deluju samo na vaše zube, a ne i na vaš dragoceni mozak! Novi svetski poredak ne treba da dobije još više daljinski upravljanih robota bez slobodne volje, već da ostanemo odgovorni ljudi koji sami razmišljaju i rešavaju probleme. Zato prilikom kupovine čitajte pažljivo listu sastojaka zubne paste. U najvećem broju slučajeva ta lista se ne nalazi na vidljivom mestu ili je napisana tako sitnim slovima da postaje teško čitljiva.

Po mom znanju na tržištu se nalazi veoma malo proizvoda za negu zuba koji se prodaju bez „sredstava za umirenje“. To je npr koncentrisana pasta Ajona. Ona deluje veoma mudrom primenom osmotskog načela i bazna je po svom delovanju. Ona usisava smeće iz svih uglova i iz svih tkiva usta i zaista čisti usnu šupljinu. Zato je u literaturi kritikovana kao najgora pasta, jer se ne uklapa u gore navedeni koncept. To je jedino sredstvo koje može lokalno da mozak preko usne šupljine ispod njega bar malo očisti od otrova. Sve toksično što prolazi kroz usta i nos, može da utiče na mozak zaobilazeci njegovu zaštitu mozdane barijere krvi. On se zato mora oslobađati tih stvari na osmotski način.

Usput da spomenem da svako sebi može da sačini dobru zubnu pastu:

Kremenasta (silicijum dioksid) zemlja (osnovni sastojak), mora da bude veoma sitna  
Nešto biljnog glicerina  
Prstohvat fino samlevene kamene soli  
Nekoliko kapi prirodnog ulja od nane  
Nekoliko kapi stevije (po ukusu)  
Sve dobro izmešati sve dok ne nastane krema

Neke od ovih sastojaka možete dobiti u apoteci. Nemojte zaboraviti da prilikom svakog pranja zuba očistite i jezik, i to nekom baznom zubnom pastom. Na jeziku se mogu nalaziti velike količine svakojakog smeća. I ovde telo želi da nam nastajanjem beličastih naslaga prenese informaciju. To može stvarno da pripomogne da se mozak i celo telo oslobodi šljaka, ali i da usput vrlo uspešno deluje protiv zadaha iz usta, iako on naravno pri zdravoj ishrani ne dolazi ni kod celog dana neopranih zuba. Ja se ujutro budim sa svezim dahom kad god držim sve principe zdravog života, kao što primećujem uvek razliku cim ih malo manje postujem. Isto tako i u WC-u nema apsolutno nikakvog mirisa koji bi pokazao da je neko u njemu bio par trenutaka ranije. Kada pomirisemo pelene našeg dragog sina, miris nema nikakvu razliku od mirisa jako zdravog majčinog mleka. Baznom, čoveku prilagođenom ishranom, nestaju svi negativni mirisi i simptomi.

Osim toga, bilo bi najbolje da izbegavate običnu vodu iz vodovoda čak i za pranje zuba, jer je kod nas vrlo često zasićena anorganskim fluoridima, što se odnosi i na veliki deo takozvanih mineralnih voda. Sluzokoza usta posebno upija sve stvari. Planira se i dodavanje licijuma navodno protiv depresije. Bolje je zato da izbegnete to prisilno medikamentozno tretiranje putem vode iz vodovoda. Jedan dobar filter može da ukloni ovaj problem iz vode za piće. Međutim, morate imati na umu da je za fluor potreban poseban filter obrnute osmoze, iza kojega mora ponovo doći tretman jonizacije i "oživljavanja" vode sa aparatima koji je tresu i brisu informaciju, tako da u telu ne bude reaktivna. Ipak je najbolji način uzeti izvorsku vodu i očistiti je samo sa filterom od uglja i kamenim protiv sedimenata. Onaj koji prihvati način života koji preporučujemo, jedva da će ikada puniti novčanik svoga zubara zbog svojih problema sa zubima. Kako bi, inače samo izgledalo da se u starosti od 107 godina morate bez zuba smešiti u kameru?

## **NEGA TELA:**

### **DEZODORANSI**

Neugodan telesni zadah širi se samo od zakiseljenog tela. Potpuno neprezakiseljeno telo uopšte se više ne oseća, ono čak ugodno miriše.

Može se dogoditi da svoje rublje uočljivo dugo nosite i da pri tome ne osetite nikakav neugodan miris. Čak i posle nedelju dana ce vasa kosulja mirisati sveze iako ce naravno biti izguzvana i spolja prljava... Baze čak same vezuju zadatahe. Kisela telesna lučenja su uvek poziv u pomoć zbog nedostatka baznih minerala. To je govor vašeg tela. Dezodoransi kao najvažniji sastojak sadrže uvek aluminijum (koji je u tom obliku kancerogen) u različitim hemijskim oblicima i druge škodljive sastojke koje ulaze u kožu. Čovek nanosi u pravilu dezodorans upravo pod pazuh, na mesto na kojemu je koža najtanja, to znači, najsposobnija za upijanje i sa mnoštvom limfnih sudova.

Oni reaguju veoma osetljivo na otrove. Izbegavajte zato najbolje uobičajene dezodoranse. Upotrebljavajte umesto njih radje baznu natron vodu, upravo onako kao što su to nekada činili naši preci. Na taj način ćete se sigurno osloboditi zadaha. Naravno da vam kasnije ni to neće trebati da bi mirisali kao bebe i posle dva sata sporta. Sta jos dolazi u obzir je koloidalni rastvor srebra. Ali budite sigurni da je samo pitanje vremena kad ce vam dezodorans postati nepotreban. Bakterije koje metabolisu znoj u neprijatne mirise mogu da se razmnozavaju i funkcionisu samo u kiseloj sredini, kao i pogresne bakterije u ustima i crevima....

Vremenom će te se i onako čuditi kuda je nestao neugodni zadah tela, jer čovek se uglavnom oseća na ono što jede. Ako to želite, mogli biste uskoro oko sebe širiti miris voća, zar ne? Međutim, da biste to postigli morali biste biti zaista pravi „voćojedac“! Uzmite u obzir predloge, pa ćete sve više i više mirisati na proleće, a miris vaše tela će se pretvoriti u vaš privatni ugodni parfem. Pomirišite jednom nekog malog pitomog zeca koji jede samo voće, povrće i travu, a posle toga i nekog jadnog psa, koji mora da jede mesne otpatke. Svakako da ćete osetiti određenu razliku. Ja bi radije pomirisao zeku...

## **SAPUNI**

Upotrebljavajte samo sapune neindustrijskog porekla, koji su proizvedeni prirodnim procesom proizvodnje. Na taj način možete biti sigurni da vam se koža neće isušivati. Prirodni glicerol se prilikom procesa proizvodnje sapuna mora sačuvati, jer se ni pod kojim uslovima ne sme dodavati veštački. Dobar sapun se ističe time da čisti bez stvaranja osećanja napetosti kože, jer postoji razlika između cistoce i nadraženosti kože. Ali kao što sam naglasio ja koristim blato za sve, i što je interesantno koza mi mirise tako sveže i neutralno, čak i kad je namazem sa maslinovim uljem neprijatnog mirisa, on nestaje posle pola sata, jer je koza toliko čista i odsjakana da sama može sve da razgradjuje.

## **KUPANJE U BAZAMA**

Prilazimo sada jednoj od posebnih disciplina u podmlađivanju. To je jedna od osnovnih sastavnih karakteristika ove metode. Ova naime, antička kupanja su sada ponovo pronađena i proširena. Pri tome se radi o jednoj terapiji koja izrazito uspešno može da izluči kisele šljake i otrove preko naše skoro dva kvadratna metra velike spoljne površine, našeg najvećeg organa za izbacivanje otrova. Time se unutrašnji organi uopšte ne opterećuju, kao što se događa prilikom brzog izlučivanja šljaka preko creva ili mokraćnog mehura. Prilikom ove metode koristi se jedan fizikalni efekat: osmoza. Ona se temelji na načelu usisavanja. Osmoza nije ništa drugo nego primena zakona izjednačavanja. Kiseline i baze kada se međusobno pomešaju, međusobno se neutralizuju i pretvaraju u soli.

Voda za kupanje je bazna, dok je telo kiselo. I tako se šljake preko kože ispuštaju u vodu za kupanje i ispiraju iz tela. Kristali mokraćne kiseline i njene soli se ne tope u vodi. Alkohol je svoje strane vrlo lako i brzo rastvorljiv u vodi koja je bazne prirode. Kiseline pod kožom mogu se, dakle, preko bazne vode za kupanje neposredno i bez problema izvući iz tela i isprati. Ovakvo osvežujuće kupanje traje između bar jedan do tri sata. Što duže ležite u vodi za kupanje, to će više šljaka biti preko kože izbačeno, i sama koža snažnije oslobođena kiselina. Međutim, trajanje ipak zavisi od vrste nagomilane šljake i o tome ćemo još govoriti malo kasnije.

Ovaj dodatak vodi za jedno kupanje može svako vrlo jednostavno i lako sam sebi načiniti:

250 grama kućnog natrona (natrijumhidrokarbonat soda), najbolje iz apoteke bez aluminijuma  
500 grama soli za kupanje iz Mrtvog mora  
1-3 velike kašike gela od kvarcne zemlje (silicijum) kao npr. Kieselerde Gel.

Sve to treba da se stavi u kadu i da se napuni toplom vodom, onoliko toplom koliko vam je još prijatno. Svakih deset minuta treba kožu sunđerom ili četkom masirati. Povremeno se opuštati, prema vrsti šljake. U međuvremenu se javilo nekoliko proizvođača koji nude bazne dodatke za kupanje, kao npr. Meine Base itd. Oni su nešto skuplji, ali naravno veoma dobri i preporučljivi ako želite da postignete zaista dobre rezultate. Zeleo bih još jednom da naglasim pogresne postavke koje navode da treba da pijemo sodu bikarbonu ili bazne praskove da ne bi bili prezakiseljeni i puni otrova.

Ti praskovi ne smeju nikad da oralno udju u nase telo, jer nam prazne kao usisivac sve deponije potrebne za zdrav zivot, i naravno usisavaju i sve hranljive materije koje se trenutno nalaze u sistemu za varenje. Za uzvrat nam u praznim deponijama ostavljaju sljake u onoj kvoti koju ne mozemo da izbacimo. Ali problem je sto ljudi dopustaju svom apetitu da vlada nad njima, a zele i da budu zdravi bez odricanja od nezdravih poroka, ne shvatajuci da postoji samo ili jedno ili drugo.

Ovo kupanje možete, već prema hitnosti i postignutom rezultatu, određeno vreme primenjivati jednom do najviše tri puta sedmično. Pod uslovom da uvek dodajete svom telu biopotrebne minerale putem obroka. Poslužite se ovim istinskim izvorom mladosti jer zaista deluje. Mora se naglasiti da to ne trebate godinama da radite nego samo u prelaznom periodu ciscenja, a nakon toga samo povremeno, jer iako je u kadu dodata morska so da bi smanjila osmozno praznjenje depoa preko kože, to ipak ne može potpuno da se spreči nego samo smanji, i zato je posebno vazno kako to u toj fazi nadoknadujemo.

Koža onda ponovo počinje da se na zdravi način sama masti. Što duže ležite u kadi, to više možete posmatrati kako se voda sa vaše kože u malim kapljicama odvaja.

Vremenom će vam postati potpuno nepotrebno da u svoju kožu utrljavate kreme. Zdrava koža će se sama mastiti. Hranljive materije koje uzimate u sebe konačno mogu da stignu do nedovoljno ishranjene kože. Bore se mogu brže ispravljati i sve više nestajati. Elastičnost i napetost kože se povećava i ona ponovo postaje ružičasta i zdravo prokrvljena. Bazni natron izvlači smeće napolje, a so za kupanje iz Mrtvog mora sprečava istovremeno nekontrolisano izvlačenje vaznih materija iz nje.

Prvo zato što je voda za kupanje zasićena mineralima iz Mrtvog mora i zato nema potrebe da osiromašava mineralna spremišta u telu da bi postigla ravnotežu. Drugo, zato što jonskim mineralima zasićena so za kupanje na neposredan način preko pora snabdeva kožu mineralima.

Ovo je najbolji spoljni sistem oslobađanja tela od šljaka u tradiciji starih naroda. Na taj način se može uštedeti mnogo vremena, jer se organi za izlučivanje potpuno zaoibilaze i tako predivno pošteđuju. Voda za kupanje će sigurno prilikom prvih nekoliko kupanja postati siva do smeđa.

Ono što vodu za kupanje tako zamućuje su otrovni, kiseli potencijali starenja: kisele soli, nagrizajući otrovi, sluzave šljake. Budite svesni da će čim budete izbacili vodu za kupanje, mnogi od vaših preranih problema sa starenjem nestati zajedno s njom. Posle jednog takvog kupanja biće telo ponovo u većoj meri žedno hranljivih materija. Uzmite od njih onoliko koliko vam je ugodno.

## **BAZNE MASKE, BOGATE MINERALIMA**

Slično oslobađanje od šljaka kao i primenom baznih kupanja može se postići i lokalno, samo na licu. Na taj način možete se brzo osloboditi bora na licu. Vezivno tkivo, oslobođeno od šljaka, koje je tako važno na licu, uvek je elastično, glatko i bez bora, bez obzira na starost osobe. Krastavci su veoma bazni i postali su klasično sredstvo za pravljenje lekovitih maski za ulepšavanje. Verovatno ste već poznavali maske od krastavaca. Stavite jednostavno nekoliko krugova krastanaca na lice i ostavite ih tako što duže. Isto onako kao i bazno kupanje odvojiće se kiselo smeće i biće zamenjeno baznim mineralima iz krastavaca. U stvari, nisam baš toliko uveren u delotvornost ovog procesa, jer se krugovi krastavca moraju seći vrlo tanko da bi ostali na licu tamo gde ste ih stavili i da se ne bi kotrljali svuda po sobi. Zato smatram da je mnogo bolje da se krastavci jednostavno prerade u sok ili jos bolje u polutečnu kasu. Tada čovek uzima sok, namače lice i šake u njega i dozvoljava mu da bude upijen i da se osuši.

Jedna druga veoma dobra maska je maska od papaje. Tom prilikom se od mesa papaje pravi gusta masa, koja se onda ostavlja da stoji dugo vremena na licu. Ona izravnava bore i daje lepu ružičasti boju licu. I Rechts-Regulat, nanesen neposredno na kožu lica, isteruje vrlo uspešno stare šljake, bore koje se vide na površini lica, i čini kozu mekanu kao kod beba. On ima empirijski gledano najjače delovanje nazalost povezano sa najvisom cenom.

Limuni, najbolje biolimuni, su jedno vrlo mnogostrano, uspešno i veoma potcenjeno sredstvo za podmlađivanje. Iako je sok limuna vrlo kiseo, deluje na kožu i na telo veoma bazno. Isto je tako sa svim zrelim voćem. U stvari, limunovi su pravo blago iznutra, ali i spolja primenjeni predstavljaju veoma uspešno sredstvo za podmlađivanje. I naravno jos jednom da spomenemo koliko su maske od ostateka cedjenja sokova i njihove pene fenomenalne.

## **PRIRODNO SREDSTVO ZA TAMNENJE KOŽE: MASLINE I LIMUN**

Današnji ljudi reaguju osetljivo na suviše sunčeve svetlosti.

To se može objasniti već i samo time da je uobičajenom siromašnom hranom sposobnost kože da se brani od štetnih UV zračenja postala veoma umanjena. Osim toga, prirodno i zbog agresivnog intenziteta sunčevog zračenja, izazvanog tanjenjem zemljine atmosfere. Uprkos svemu tome, sunčanje je i dalje jedno od važnih i neophodnih aktivnosti. Nalaziti se na suncu i na svežem vazduhu podiže raspoloženje i pomaže da se u koži stvara neophodni vitamin D. To se posebno dešava upravo onda kada je naša koža oslobođena šljaka. Najbolje je uživati u sunčanju negde u hladu. Kada čovek ipak želi da brzo i zdravo pocrni, evo jedne male preporuke: uzmite malo sveže iscedenog limunovog soka i nešto prirodnog nerafinisanog maslinovog ulja. Pomešajte i nanesite na kožu. Vi ćete lepo, jako brzo i zdravo pocrneti. Budite ipak pažljivi, jer to sredstvo nema nikakvih sposobnosti da blokira uticaj sunčevih zraka. Ono samo skraćuje vreme koje morate provesti na suncu da biste pocrneli. Ipak je jedno telo bez prezakiseljenosti mnogo puno bolje opremljeno protiv štetnog delovanja sunčevog zračenja i pocrni mnogo lepše.

I naravno da jos jednom ponovim da je cak i vise od zdrave ishrane vazno svaki dan provesti u setnji na suncu, uz duboko udisanje svezeg vazduha.

A pri tome je potrebno svaki dan uraditi fizicke vezbe koje ce doneti krv u svaki misic, i optereteti kosti, jer telo samo uz opterecenje daje signal osteoblastima da dogradjuju kosti, sa time sto nam je pri tome neophodna sunceva svetlost da bi dobili vitamin D, jer bez njega absorpcija kalcijuma nije moguca. Posto ste kroz zdravu ishranu postali vitki, i nemate spontanu opterecenost kostiju kao debeli ljudi (naravno uz visoku cenu na drugim podrucjima), vi morate drzati kosti pod zdravim opterecenjem. Što se tiče potrebne sunčeve svetlosti ponovo izrazito naglasavam da ne gledate pri zalasku i izlasku direktno u sunce, kako sungazing kult pokreti preporučuju, jer je ljudsko telo posle pada u greh postalo jako oslabljeno, i kod gledanja direktno u sunce gubi prirodnu blokadu slicno pa cak i vise nego kod meditacije, tako da druga strana ima direktan pristup nasem umu.

Setite se kakav sok za nase oci predstavlja sunce pri izlasku iz pecine posle nekoliko dana ili sati, ili kad ga direktno pogledamo u podne. Ali isto i njegovo direktno gledanje u satima kad to mozemo da podnesemo donosi organizmu hipnoticke sokove kojih nismo svesni. Zato je obsednutost posebno visoko zastupljena u grupi koja gleda direktno u sunce ili se hrani navodno njegovim zracima (dobijaju u stvari po ceni gubitka vecnog zivota kanalizovanu energiju druge strane). Ali druga strana vam uvek kao i Evi nudi da cete postati kao bogovi i dobiti razne moci i uzdignuti se na vislje stanje.

## **VODA ZA BRIJANJE**

Voda za brijanje je nepotrebna baznom telu. Ako je koža na licu oslobođena kiselina, više ne dolazi do zapaljene reakcije obrijanog lica. U prelaznoj fazi nešto čaja od lapačo lišća, natronske vode ili soka od krastavaca odmah će u slučaju potrebe umiriti kožu. Ja kod brijanja samo nakvasim kozu vodom i obrijem ziletom, a to ranije nisam mogao zbog pratećih bolova ni da zamislim bez pene za brijanje. Nakon brijanja namazem vlaznu kozu nekim biljnim uljem. Ranije mi je uveče nakon celodnevnog rasta brade taj deo lica bio tvrd, a sada je on i uveče mekan kao posle jutarnjeg brijanja.

## **TEHNIČKA POMAGLA**

Tehnička pomagala su važna onda kada se oseti nedostatak prirodnosti i prvobitnosti. I kod akutnih slučajeva mogu se postići dobri rezultati. Neke od predloženih mogućnosti će svakako predstavljati dobro ulaganje u vaše zdravlje.

## **JONIZATOR VODE**

I voda se može jonski aktivirati i time osposobiti da jace deluje kao čistač šljake. Putem jonizovanja voda se u stvari alkalizuje i tako postaje uspešnija u neutralizaciji novih kiselina. Tom metodom se ona razdvaja na „alkalnu“ i „kiselu“ vodu. Kisela voda sadrži sve anorganske minerale, a bazna sve organske. Ako sada čovek pije baznu vodu, može se u priličnoj meri zaštititi od novih kiselina i sljaka, ali stare šljake mogu samo u ograničenoj meri biti uklonjene. Međutim, bar je priliv novih kiselina na neki način zaustavljen.

Ali sta je dobro je sto se anorganski minerali ne taloze u nase vec dosta napadnuto telo. Bolji i prirodniji način borbe je kada umesto bazne vode uzimate našu omiljenu hranu, bazne namirnice. I to je onda zaista prirodan način, jer one u sebi sadrže samo jonizovanu i pravilno strukturisanu vodu. Ovako ili onako, to je prema ličnim potrebama jedna dobra odluka u korist vašeg zdravlja.

Primedba: Veoma je važno da prilikom razmatranja svih tih mogućnosti uzmete sebi dovoljno vremena i ništa naglo da ne činite.

I samom telu je neophodno malo vremena da se prilagodi novom načinu života. Dakle, polako počinjati i onda vrlo polako ići napred. Sada već znate kako da se u toku vremena oslobodite šljaka. Ali, samo se pravilno hraniti i negovati, i dalje nije ni iz daleka dovoljno. Potrebno vam je mnogo više, da bi vam savršeno uspelo da podmladite svoje telo.

Za to su vam neophodna i besplatna energetska sredstva. Bez ovih sledećih energetskih tehnika uspećemo samo da postanemo natprosečno zdravi i dugovečni, ali će nam mladost sa godinama sve više nestajati sa vidika. Bez ovih tehnika ne može se sačuvati neka dugotrajna mladost. Na žalost već dugo zaboravljena veština pravilnog dubokog disanja, svesnog „tankiranja“ životne energije, je upravo ono što nam na skoro natprirodni način pomaže da se podmladimo. Mladost je životna energija. Tamo gde nedostaje životne energije, nedostaje i mladosti. Sledeće i iznad svega jednostavne tehnike su iznad svega važne a staju nas samo jedan osmeh. Poklonite ih zato sebi. Pripazite pri izboru jer su vecina jonizatora za vodu i vazduh napravljeni sa toksickim dodatcima, tako da je potrebno strpljivo istraživanje a nikako kupovina na brzinu.

## **JONIZATOR VAZDUHA**

To je aparat koji prečišćava vazduh i obogaćuje ga takozvanim negativnim jonima. Oni se nazivaju i „vazdušni vitamini“. Na moru, u šumi, u planinama i posle svake oluje vazduh je vidno bolji i svežiji. Šta je tome uzrok? Jedini uzrok je povećana količina tih minus jona u prirodnom vazduhu za disanje. Jednom tehničkom procedurom se imitira upravo taj prirodni tok tako što se povećava naboj kiseonika u vazduhu. Na taj način kiseonik deluje kao vrlo uspešan lovac slobodnih radikala. Ova negativna jonizacija kiseonika nastaje u prirodi preko munja, sunčevog zračenja, isparavanja vode i strujanja vazduha preko vrhova lišća i iglica četinara. Tehnički se ovaj proces postiže jednim pulsirajućim pražnjenjem između katode i anode koje su postavljene jedna naspram druge i napetošću struje od 7000 V.

Na taj način nastaje od „ustajalog“ kiseonika aktivni i sređujući izvor mladosti koji se udiše. Takvi aparati donose nešto „planinskog“ vazduha u našu okolinu. Konačno, ne može svaki od nas da živi u nekom idealnom svetu iz bajke. Zbog niske amperaže ionizator jedva da troši električnu energiju. Naelektrisani vazduh je veoma važan da bismo se i preko pluća snabdevali aktivnom materijom koja prilikom disanja može da oslobađa naše telo suvišne prezakiseljenosti. Ja lično već u jutro znam da li sam prethodne večeri uključio ionizator. Osećam to prilikom ustajanja po tome da li sam pokretan ili pospan. Mi stvarno možemo da udišemo kiseonik i da ga onda ipak jedva upotrebimo. Optimalna iskorišćenost se događa jedino kada je i kiseonik aktiviran. Sintetički tepisi i odeća neutralizuju svojom pozitivnom naelektrisanošću dobre minus jone i zato ih treba izbegavati.

Predsednik John F. Kennedy je prilikom svojih razgovora u svim prostorijama uvek uključivao jedan veliki jonizator vazduha. Znao je da će njegovi sagovornici biti pozitivnije i budnije raspoloženi ako u toku slušanja njegovih reči udišu aktivni vazduh. Jonizovani vazduh je gradskim stanovnicima izvor mladosti za udisanje, jer oni nisu u stanju da sebi osiguraju luksuz jednostavnog načina života u prirodi. On veoma pomaže da se telo putem disanja oslobađa kiselina, na isti način kao što se to događa prilikom šetnje po svežem planinskom vazduhu. Hemijski gledano, neutralizuju negativni joni pozitivno naelektrisane molekule kiseline i tako se odvija proces oslobađanja od kiselina prilikom disanja.

## **DUBOKO UDISANJE**

Vazduh je naša najvažnija „životna namirnica“. Svakoga dana prosečna osoba uzima oko 3 kilograma hrane i vode, ali istovremeno i 12 hiljada litara, ili oko 15 kilograma vazduha. Svež vazduh i kretanje u slobodnoj prirodi su esencijalna i neophodna sredstva da se mladost što duže zadrži i ili što bolje ponovo vrati. Već samo malo kretanja na svežem vazduhu u obliku šetnje može da vrati pH vrednost na pravu meru. Na taj način se uspešno može izbaciti ugljen dioksid preko pluća i uzeti prirodno jonizovani vazduh. Zato sam već i napisao da cesto svakodnevna setnja na svezem vazduhu u prirodi i pokretanje koje donosi krv u sve misice znaci za zdravlje vise nego pravilna ishrana, a obe zajedno daju savrseno zdravlje, koje uz dodato duhovno postaje apsolutno zdravlje, ciju sam definiciju sada dao.

Ne zaboravite zato da se redovno bavite svojim omiljenim sportom. Telo se mnogo brže gradi i obnavlja kada ga zapošljavate. Dalje je putem istraživanja svemira naučno dokazano da čovek prilikom udisanja preko pluća snabdeva svoju muskulaturu azotom, koji predstavlja sirovinu za izgradnju belančevina. Telo, dakle, sintetizuje materijale za sebe iz udahnutog vazduha. U arterijskoj krvi koja je obogaćena gasovima iz atmosferskog, odnosno okolnog vazduha ima deleko više azota nego u venoznoj krvi koja stalno kruži našim telom. To nas dovodi do zaključka da organizam apsorbuje azot iz vazduha.

Sastojci udahnutog vazduha se, dakle, neprestano, putem procesa disanja, ugrađuju u naša tkiva.

Belančevine su hemijski gledano samo jednostavna azotna jedinjenja. Mi dakle svakim udisajem, koji činimo, udišemo i 78 posto azota, odakle naše telo gradi svoje mišiće. Ako je vazduh dobar, onda će biti dobri i naši mišići. Naš organizam uzima, tako gledano, samo putem procesa disanja svakoga dana oko 18 grama azota i ugrađuje ga u svoja tkiva. Ova količina azota je dovoljna za proizvodnju oko 112 grama belančevina.

U početku svemirskih putovanja kosmonauti su za disanje dobijali samo kiseonik da bi se uštedelo na težini. Onda se primetilo da ljudi u svemiru vrlo brzo gube mišićnu masu. Dugo se nije znalo zašto. Nedostatak gravitacije nije bio dovoljan kao uzrok. Daljim istraživanjima ruske naučnice Galine Šatalove uskoro je otkriveno da je neophodno dodavati azot u vazduh za disanje, tako da se kosmonauti ne vraćaju na zemlju potpuno bez snage. Onaj koji pravilno diše, gradi i obnavlja svoje telo. U Indiji se govori: „Toliko si mlad koliko ti je mlad dah i koliko te služe zglobovi!“ Pokušajte zato da se svakoga dana bar malo istežete, da biste sačuvali pokretljivost svojih zglobova.

## **BIOGENI STIMULATORI**

Nije, dakle, uopšte pogrešno duboko udisati u slobodnoj prirodi, protezati se i baviti se nekim sportom. Može se preporučiti šetanje, nordic walking, tenis, badmington, uglavnom sve što se izvan kuće mora i može činiti. Međutim, svim tim aktivnostima se smete samo toliko predavati koliko vam omogućuju da ugodno dišete i da se u toku aktivnosti može s nekim razgovarati. Da biste, međutim, mogli da aktivirate svoje biogene stimulatore, sledeće vežbe su veoma dobre: Dovedite sebe izuzetno, ali u vremenu ne dužem od najviše tri minuta, nekim sportom do potpunog gubitka daha. Naravno se ovo ne odnosi privremeno bolesne od astme ili srca dok ne dodje duboko ciscenje sa ozdravljenjem i bude stabilizovano. Onda morate malo pričekati dok vam se dah nešto ne smiri. Zatim to isto učinite još dva puta. Posle toga se možete ponovo baviti svojim uobičajenim aktivnostima.

Ova kratka vežba pomaže da se putem kratkotrajnog nedostatka kiseonika oslobode neke materije koje stimulišu život, materije koje na žalost još nisu dovoljno proučene. Time se može postići da sve ćelije budu pokrenute na maksimalno uzimanje kiseonika i na potpunu aktivnost. Na taj način onesposobljavajuća tromost odlazi u istoriju. Kada smo već kod sporta: suprotno ostalim ljudima sportisti dišu pravilno, slično bebama, životinjama i pevačima, dok ostatak ljudskog roda to čini površno i nepravilno. Svakako da svi dišu, ali prilikom pažljivijeg ispitivanja se pokazuje da postoji ogromna razlika. Većina ljudi udišu na žalost vrlo plitko grudima, a samo retki, možda zato što se nisu potpuno u tome izopačili ili instinktivno u skladu sa svojim zanimanjem, iz stomaka. Disanje iz stomaka je disanje koje nam stavlja na raspolaganje najveće količine vazduha i kiseonika. Ono je zaista jedini prirodni način disanja. Kako smo u civilizaciji uspeli da to zaboravimo, zaista je zagonetno!

Kada dišemo stomakom imamo prilikom udisanja povlačenjem diafragme mnogo veći plućni volumen na raspolaganju. Na taj način je moguće, da se ostatak udahnutog vazduha u plućima stalno obnavlja, što dovodi do osećanja blagostanja. Sve vežbe za opuštanje traže da dišemo stomakom. Jer, što je dublje i polaganije disanje, to je dublje i opuštanje. Svako koji diše plitko i brzo uvek je prezasićen kiselinama. Organizam ne može da nađe mira zbog viška kiselina, koji nastaje zbog denaturisane ishrane i viška ugljene kiseline u obrocima koji su prebogat ugljenim hidratima. Telo panično pokušava da se oslobodi viška ugljene kiseline u krvi tako što ubrzano diše. Što ste manje primorani da brzo dišete to je bazniji i prirodniji postao vaš način života. Pazite na svoje disanje, jer je ono jedan od prvih ključeva podmlađivanja.

Budite tek tada zadovoljni kada vaše disanje postane primetljivo polaganije i mirnije. To je najbolji znak da ste postigli napredak u oslobađanju od šljaka. Potreba da vežbanjem dubokog disanja se nikada ne može dovoljno naglasiti. Molim vas ipak da ove tehnike ne zamenite sa jogom ili meditacijom, jer su te dve tehnike veoma opasne. One, naime, dolaze sa druge strane granice između dobra i zla. One kroz uklanjanje misli iz uma hipnotički uklanjaju i barikadu koju je Bog postavio između nas i palih andjela, tako da se primenom tih tehnika prikrivene hipnoze (svaka vrsta hipnoze dolazi od druge strane) izlažete riziku opsednutosti kojeg često nisu ni svesni.

Slično se događa i prilikom bubnjanja u određenim frekvencijama (tehno i mnoge druge vrste savremene muzike), pri čemu ljudu padaju u zanos, kada dolazi do opsednutosti demonima i time odvajanja od Boga i večnog života. I muzika sa ritmom znaci deluje isto hipnotički. Bivši rok mizicar i spiritista Brian Neumann u svojim predavanjima jasno objasnjava iz prve ruke povezanost te muzike sa palim andjelima.

Sto se tice hipnoze je interesantan podatak, da je npr. Darwin kao dete bio vodjen kod doktora na terapiju protiv bolova hipnozom, i da je ta hipnoza omogucila kasniju kontrolu zle strane nad njegovim umom i pripremu koncepta u njegovom razmisljanju koji ce odbaciti Boga kao Stvoritelja, iako je evolucionizam posle dubljeg naucnog istraživanja nezavisno od religije potpuno besmislen, sto ćemo jos spomenuti.

## **SPAVANJE**

Pazite na dubok san, jer dobar san dovodi do obnavljanja. Vremenom će vašem telu biti potrebno i mnogo manje sna, jer ovaj program smanjuje potrebu za obnavljanjem na jedan zdravi minimum. Onome koji se hrani u skladu s potrebama svoga tela, potrebno je i mnogo manje oporavljanja. Telu je neophodno, da bi se vratilo na normalu, samo toliko sna zbog ovog ponešto neobičnog načina ishrane. Nešto je jasno: što se više kiselih šljaka mora prerađivati, što se nepotrebno mora trošiti više dragocene životne snage, potrebno je i više vremena da bi se telo oporavilo. Kada se u budućnosti više ne budemo opterećivali svojom „plastičnom“ ishranom, stajaće našem telu na raspolaganju i mnogo više životne energije, a istovremeno će biti i manje potrebe za substancijalnom regeneracijom.

Ono što posle sna treba gledati kao posledicu zdravog načina života je i činjenica da posle ustajanja nemamo neugodan zadah iz usta i da u spavaćoj sobi nema mirisa koji bi govorio da je tu neko prespavao prošlu noć. To vam može poslužiti i kao sredstvo kontrole koliko ste daleko stigli u procesu svog ozdravljanja i podmlađivanja. U okviru spavanja ne mogu dovoljno da naglasim koliko je vazno leci dosta pre ponoci, jer se samo tada i u mraku luci melatonin, koji je jako potreban u procesu zastite od starenja i obnavljanja energije. Bez spavanja i ranog odlaska na spavanje je cela zdrava ishrana neefikasna. Nespavanje, stres, manjak fizickog pokretanja i vezbi radi prokrvljavanja svih delova tela, nedostatak boravka na svezem vazduhu i suncu unistavaju nase zdravlje puno vise nego nezdrava ishrana. Inace, zevanje nije poruka tela o pospanosti, nego da nema dovoljno kiseonika, pa ono samo pokusava zevanjem da produbi udisaje. To sto smo pri zevanju pospani je u stvari osecaj slabosti radi nedovoljno kiseonika u krvi...

Ali kad nedostaje duhovno zdravlje i mir koja samo Bog može da nam da, onda nam ne vrede ni ove dve karike u lancu. Medicinski gledano npr stres, ogovaranje, mržnja i bes podsticu telo na lučenje jako otrovnih materija koje razaraju naše zdravlje, donose rak i skraćuju nam život. Zato se ova knjiga zove apsolutno zdravlje, koje nastaje tek kad se zdravoj ishrani doda zdravo pokretanje, a sve kruniše kontaktom sa Stvoriteljem. Iz tog razloga sam dotakao sva područja. Pored ovog postoji najveći razlog pripreme ove knjige, puno važniji od telesnog zdravlja: Kad bi ste znali da ce Titanik uskoro potonuti uz puno udavljenih ljudi, zar ne biste svakome rekli da sidje sa tog broda da bi preživio? Upravo je to trenutna situacija danasnjeg sveta, koji se sve brze priblizava Isusovom dolasku, pri cemu se rat dobra i zla intenzivira kao nikada do sada u istoriji ovog sveta. Ja mislim da se slazemo da svim silama moramo sto vise ljudi pozvati da izaberu pravu stranu. Kako ce jednog dana biti lepo, kad nam poznata osoba dodje i kaze, hvala ti sto si me opomenuo da sam na vreme mogao da izaberem pravu stranu. Ali nastavimo dalje o fizickom zdravlju.....

## **OSLOBODITI CREVO OSTATAKA**

„Smrt (starenje) počiva u crevima.“ Paracelsus

Starenje započinje još vrlo rano ispod pupka, u crevima. Oslobođanje creva od sluzi ima najveću važnost. Samo crevo oslobođeno naslaga šljake može da pravilno primi informacije koje mu nude hranljive materije. Kakva je to sluz koja se stvara u crevima?

Kuvane namirnice prebogate belančevinama, a posebno mlečni proizvodi, već same po sebi stvaraju sluz, a dovode i do lučenja snažnih i nagrizaćućih sokova za varenje. Kao zaštitnu meru telo povećava aktivnost zaštitnih žlezda koje luče sluz. Sluz i želudačni sokovi deluju međusobno jedni na druge, tako da se proizvodi jedan neprovarljivi mikozni proteinski kompleks (mucus). Ovaj višak mukoproteina začepљуje sistem varenja u crevu. Zidovi creva su prekriveni resicama, u kojima su smešteni mnogi kapilarni i limfni sudovi. Otvori u sistemu limfnih sudova su na žalost tako sitni da samo jedan deo mukoznog proteinskog kompleksa može da prođe, i da ih tako začepљуje. Ova šljaka vremenom, slično lepku, postaje sve čvršća i čvršća i šteti tako celokupnom crevnom sistemu.

Logično je da se crevo mora osloboditi tog tereta da bi ponovo moglo da deluje na prekrasan način. To se najbolje radi sa biljnim ekstraktom Colon Kit od Blessed Herbs, sa kojim se za nedelju dana bukvalno oljuste sve sljake stare 20-30 godina. Nivo do kojega razne namirnice začepљуju crevo smanjuje se u sledećoj listi od gore prema dole. Ovaj redosled odgovara u velikoj meri redosledu po kojemu namirnice stvaraju bogate naslage kisele šljake i na taj način opterećuju ravnotežu između kiselina i baza. Kao osnovno pravilo važi osim toga:



Što je neka namirnica manje obrađena, zagrejana ili industrijski prerađena, konzervisana ili obogaćena dodacima, to je ograničenije njeno delovanje na stvaranju šljaka i sluzi. To je ujedno i jedan od razloga zašto mnogi stručnjaci za prehranu u međuvremenu preporučuju sve veći udeo presne hrane u našoj svakodnevnoj ishrani. To se dešava zato što presna hrana veoma snažno deluje protiv stvaranja sluzi u telu i čisti celokupni sistem.

Namirnice koja podupiru stvaranje sluzi:

kravlje mleko i svi njegovi proizvodi (za nas nesvarljivi kazein iz mleka je inace i super lepilo za drvo) rafinirani ugljeni hidrati, meso, mesni proizvodi, jaja, perad i ribe, kozje mleko

Namirnice koje uklanjaju sluz it tela:

izdanci i klice

povrće, salate i voće (neprerađeno)

sokovi iz voća i povrća (vlastita prerada)

Mucoproteini (sluz) vremenom gube vodu i otvrdnjavaju sve više, začepljuju tako limfnе sudove i sprečavaju podelu belančevina, tako da jedno uspešno i čisto varenje postaje sve teže. Ono što na žalost sve češće vidimo kod starijih ljudi je loše varenje sastojaka hranljivih materija, dakle, čovekovih bioloških funkcija i varenja uopšte. Osim toga, ovo nagomilavanje sluzi ometa razmenu kiseonika. Nivo nakupljanja sluzi je u skladu s načinom života često ekstremno visok, ali bez obzira na sve može se veoma dobro preokrenuti. Čovek može tu sluz najbolje jednom našoj vrsti odgovarajućom vrstom ishrane izbeći i tako ga sprečiti. Jedno zdravo crevo je aparat odgovoran za po mogućnosti uspešno prihvatanje hrane. Izmedju ostalog su i minerali sadržani u Schüssler-solima u stanju da telo pokrenu da upravo to i učini.

Uzimajte u svojim obrocima što je moguće više namirnica bogatih balastnim materijama, kao npr tvrdo pecene hlebciće. One čiste crevo kao neke male metle. Žvaćite veoma dobro tvrde namirnice, sve dok se organizam ponovo ne navikne na takvu vrstu hrane. Čak i najbolje namirnice mogu u crevima da počnu da vriju i da se kisele ukoliko su bile nedovoljno pripremljene procesom usitnjavanja i predvarenja pljuvackom u ustima. Pri tome nije potrebno brojati zvakanje nego hrana u ustima mora postati kasa slicna soku. Zatim šećer i namirnice bogate njime ne treba uzimati zajedno s presnom hranom. Ljudi upravo to rado čine kada jedu, na primer, jagode sa šlagom i šećerom. Voće bogato bazama prilikom varenja stvara kiseline ukoliko se uzima zajedno sa šećerom. Stevija je ovde jedna predivna alternativa, iako ja kao najbolje resenje ne koristim nikakve zasladjivace jer mi je prirodna hrana slatka, a cokolada gadno preslatka.

Postoje i mnoge druge metode oslobađanja od šljaka:

## **KLISTIRI**

U prvom delu knjige spomenuo sam Blessed Herbs Colon Kit, metodu koja u prvom redu dolazi u obzir da skloni stare i stvrdnute mucoproteine, a tek posle nje dolaze sve ostale metode klasičnih klistira, koje nisu tu da sklanjaju stare naslage, nego da ispiraju nove štetne zaostatke kao sluzi, kiseline i otrove iz creva. Pošto je sluz po svojoj građi kisele prirode, može se veoma dobro i u najvećoj meri ukloniti iz creva baznim klistiranjem. Putem tako nastalog osmotskog delovanja dolazi do odličnog ispiranja sluzi i kiseline iz creva i unutrašnjih organa.

Da biste u tome uspeli nabavite takozvani aparat za klistiranje u apoteci i napunite ga sledećom mešavinom: uzmite oko pola litre prokuvane i onda na telesnu temperaturu ohlađene vode, jednu supenu kašiku natrona i jednu supenu kašiku morske soli. Ova mešavina ima sposobnost da očisti 16 puta veću količinu telesne tečnosti. Isperite creva tom mešavinom, tako što ćete je zadržati u sebi ne kraće od deset i ne duže od petnaest minuta. Ako možete, pokrećite se pri tome lako ali naravno oprezno. Laka gimnastika, nešto pokretanja levo-desno, skakanje u mestu – sve što možete podneti da biste pomogli crevima da se dobro isperu. Masiranje prednjeg zida stomaka je preporučljivo. Bazna i slana mešavina će rastopiti samo kiselu mukoznu sluz i njene naslage, tako da će u budućnosti sve hranljive materije iz obroka moći da stignu na svoja odredišta i depoe u telu bez ikakvih smetnji.

Hrana koja pomaže u izbacivanju sluzi je hrana koja ne sadrži sluz. Moglo bi se kazati da sve što ne pogoduje nastajanju sluzi u organizmu ujedno potpomaže izbacivanje sluzi iz organizma. Posebno su u tome efikasni voćni sokovi koje sami pravimo, a najviše sok od zrelog ananasa i narandže. Sve denaturisane namirnice, bogate ugljenim hidratima, belančevinama i fosfatidima začepljuju organizam otpacima razmene materija, plakom i sluzi.

Namirnice bogate hlorofilom i enzimima (najbolje presne), dakle namirnice biljnog porekla, oslobađaju telo sluzi i, pošto to čine, sasvim je prirodno da ga i podmlađuju.

Nešto ranije smo govorili o plodu papaje kao o maski protiv bora. Međutim, i sa semenkama te predivne voćke može se nešto učiniti za creva. Te sitne crne semenke, koje u suvom stanju skoro da imaju ukus bibera, smrtonosno deluju na neke neželjene goste u crevima, kao i kokos. One se u Aziji upotrebljavaju kao lek protiv crevnih parazita. Da biste to postigli treba da uzimate po jednu malu kašiku suvih semenki jednom dnevno, najbolje ujutro, na prazan želudac, nekoliko sedmica uzastopno s dovoljno vode. Isto tako dobro deluje i kura šargarepom. Jedite u tu svrhu jednu celu sedmicu ništa drugo osim presne šargarepe. Ako sumnjate da imate neke parazite, treba da preduzmete jednu takvu kuru, a i kasnije da jedete hranu bogatu kokosom.

## OSLOBADJANJE OD LAKTOZE

Laktoza i naslage laktoze mogu godinama da budu aktivne u crevima. One stvaraju grumenčice i neprobodne naslage "laka" na površini creva. Da biste ih uklonili, morate potrošiti dosta vremena i truda.

Pre nekog vremena sam saznao za jednu potpuno nekonvencionalnu metodu da se creva brže oslobode od njih. Tablete enzima laktaze imaju sposobnost da brzo i relativno prirodno prerade ovu „plastiku“ u crevima i da je uklone. Naravno ako vas strah ili finansije ne dozvoljavaju primenu Colon Kit kure....Laktoza nastala jedenjem mleka se u crevima vari pod uticajem enzima laktaze. Ona se time čini neškodljivom i može se lako izbaciti. Tek pre kratkog vremena imali smo slučaj izbacivanja naslaga laktoze putem substitucije enzima laktaze. Neverovatno, šta se sve u crevu može zadržavati kao otpadna materija. Posle njihovog izbacivanja mogu se hranljive materije mnogo bolje koristiti. Enzimi laktaze u obliku tableta mogu se sada vrlo lako dobiti u svakoj apoteci. Dovoljno je uzimati jednu do dve tablete dnevno u razdoblju od jedne do tri sedmice.

## PRIRODNA AKTIVACIJA TELESNIH HORMONA

Naše telo proizvodi mnoge različite hormone, od kojih svaki ima svoj posebni zadatak. Zato ne treba da nas čudi da postoji i jedan posebni telesni hormon za podmlađivanje, koji ima jedinstveni zadatak da obnavlja telo. Radi se o već spomenutom hormonu rasteinja somatotropinu, koji se isto naziva HGH (Human Growth Hormon). Ovaj hormon, posebno u mladim godinama, veoma aktivno učestvuje u rasteinju, kao što i samo njegovo ime govori. Sve do nedavno se smatralo da je rasteinje jedina uloga ovog hormona i da se upravo zato njegova proizvodnja u telu smanjuje s godinama. Međutim, on može da čini i mnogo više. Somatotropin nije uzalud naš hormon podmlađivanja, jer on istovremeno predstavlja doživotni hormon obnavljanja i popravljanja. On se luči posebno u toku noći, ukoliko se poštuju neka pravila. Ni ovde ne postoji neki biološki razlog zašto bi se somatotropin u starosti manje lučio. On se manje proizvodi samo zbog civilatoze! Naime, ustanovljeno je da neki određeni narodi imaju u krvi više ovog hormona. To su upravo oni narodi koji imaju i najduže očekivanje života i najmanje staračkih karakteristika. Ovaj hormon održava mladalački izgled i popravlja telo dok mi spavamo. Time hormon somatotropin ostavlja daleko iza sebe svaku kuru podmlađivanja svežim ćelijama.

Najsnažniji antagonist somatotropina u telu je hormon insulin, koji se luči kada jedemo jednostavne ugljene hidrate. Insulin ima zadatak da glukozu koju smo uneli jedenjem šećera, belog hleba, kolača i sličnih namirnica usmeri prema mišićima i jetri i da tako obori nivo šećera u krvi. Insulin time pomaže u borbi protiv zašećerenja tkiva. Sa druge strane, on time smanjuje delovanje somatotropina, hormona podmlađivanja. Posebno je problematičan visok nivo insulina po noći, je se tada bez somatotropina mehanizmi oporavljanja, obnavljanja i time i podmlađivanja jednostavno blokiraju.

To je na primer razlog sto uvece ne treba da se jede cak ni zdravo slatko voce ili ugljeni hidrati, jer telu koje se odmara daju nepotrebnu energiju za rad i time smanjuju nivo regeneracije, a traze isto insulin za metabolizam. Protiv te pojave postoji jedna vrlo jednostavna mera: najbolje je pred veče ništa ne jesti! Međutim, dok se vaše telo ne oslobodi šljaka, da biste mogli da prođete sa samo dva obroka dnevno, što je idealno, treba obratiti pažnju na sledeće poteze:

Da u drugom delu dana ne uzimate nikakve jednostavne ugljene hidrate, što znači, zameniti jednostavne ugljene hidrate sa puno biljnih belančevina koje deluju bazno posebno odgovaraju mahumarke, proklijale žitarice, semenke i sok ječmene trave (ili prah od soka pod imenom [Biotona Barley Grass 100% RAW JUICE Powder](#)), namirnice bogate balastnim materijama, dakle, složene namirnice. Već i samo ova jedna mera povećava lučenje hormona mladosti za kratko vreme do mladalačkog nivoa. Bore se ispravljaju, mišići ponovo rastu, čovek je sposobniji, deluje mladje, kosa dobija ponovo svoju prirodnu boju, raste obilnije, punije i sjajnije, kosti dobijaju na gustini, vezivna tkiva i nokti postaju čvršći, dolazi do boljeg disanja ćelija, raspoloženje se popravlja.

Sve te predivne promene postiže čovek jednostavno odbacivanjem ugljenih hidrata za večeru i svi ti efekti se još izrazitije pokazuju ako potpuno prestane da večera. Ova jedna mera, ako se poštuje, može da postigne tako mnogo za kratko vreme da se skoro graniči s čudom!

## **VAŽNE PREPORUKE O PRAVILNOJ ISHRANI I DODATNI PODATCI**

Treba znati da moćnici na Zemlji nastoje da se broj ljudi na planeti znatno smanji od sadašnjih osam milijardi stanovnika i jedan deo svoj nastojanja žele da ostvare putem ishrane. Tu spadaju i biljke sa manipulisanom genetskom strukturom. Iako se javno izjavljuje da su biljke tim genetskim promenama postale otpornije prema bolestima i parazitima, u stvarnosti se i dalje dodatno njima manipuliše da postanu kancerogene, da nas čine neotpornima prema bolestima. Upravo se ulažu naponi da se stare vrste biljaka iskorene, tako da mase više nemaju nikakve mogućnosti izbora.

Na Novom Zelandu su izdali prve propise kojima se ograničava pravo ljudi da na privatnom posedu gaje biljke prema svom izboru, i po svemu sudeći, ovi propisi će se uskoro pojaviti i u drugim delovima sveta. Na kraju će se ovo otrovno seme moći kupovati jedino kod firme Monsanto i kod njenih podružnica po celom svetu.

Zato bi trebalo sabirati semenje starih sorti na vreme, da bi ga kasnije mogli sami saditi i gajiti.

Momentalno su genetski promenjene biljke kao Monsanto-kukuruz ili -soja ultra opasni i racni, iako su te biljke u prirodnom stanju jako zdrave. Zato čak i proizvodi sa Bio tj. ekološkim organic sigom nisu sigurne, jer su u zapadnoj Evropi potureni zakoni da takvi proizvodi isto smeju da imaju hemiju do jedne nize granice nego normalni proizvodi, i da to ne mora da se navodi. Postoje i zigovi koji idu iznad tih normi kao Demeter ili Gesund Leben, i ja bi preporučio više to ili samostalno gajenje nego klasične bio-organic proizvode. Znaci i bioproizvodi se, da ponovim, po najnovijim propisima u svetu legalno tretiraju hemijskim sredstvima, dok ljudi misle da kupuju zdrave proizvode. Nekada je voće bilo prskano hemijskim sredstvima koja su se mogla na neki način isprati. U najnovije vreme, počevši od Holandije, ljudi gaje povrće, ali ne na zemlji, nego u vodenoj rastopini hemikalija, tako da hemikalije preko korena ulaze direktno u biljku koja se od njih ne uspeva odbraniti. To dovodi do neizmernog povećanja mogućnosti trovanja. Prijatno, ako vam takav paradajz dođe na sto!

Slično se događa i s vakcinama, koje još samo po imenu odgovaraju onome što se nekada podrazumevalo pod vakcinacijom. U vakcinu se namerno stavljaju supstance koje otupljuju volju, kancerogeni i drugi dodaci koji mogu da izazovu bolesti u kontaktu sa drugim substancama koje sr mogu staviti u vodovod, pa se tako mogu bez problema izazvati epidemije različitih bolesti kada god to nekome bude potrebno, a bez traga uzroka. Jedna npr. već obavljena generalna proba u zapadnoj Evropi je donela mrtve ljude koji su navodno pomrli od trovanja povrćem. Da bi se to sve zataskalo, kao i ostale namere novog svetskog poretka, krugovi moći nase planete organizuju puno "opozicionih kriticara" kao Wikileaks, Greenpeace i teoreticare zavere, koji mesaju delimično istinite informacije sa velikom količinom smesnih i besmislenih tvrdnji i takve ih sire po internetu.

To sklanja potrebu za bilo kakvom cenzurom, ili je bolje receno perfektna cenzura, posto kod većine nastaje utisak da je alternativno glediste potpuno smesno. Isto tako je alternativna medicina namerno pomesana sa losim stvarima, da bi većina rekla da je bolje držati se otrovnih medikamentata, a i ostali segmenti društva kao npr crkve (sa jedne strane zlom vodjene velike, a kao besmislena alternativa cudne sekte) su isto tako dvopolno organizovani, da ne bi ni shvatili da polako klizimo u svetsku diktaturu...Uvek je drugi pol kreiran da ne bismo приметili izvitoperenost glavnog pravca.

Slično se događa i s medikamentima, iako se naravno u hitnom slucaju, koji je posledica nezdravog zivota, moraju kratkorocno uzimati. Prirodna medicina deluje polaganije od hemijskih lekova, ali nema sporednih delovanja. Osim toga, ako čovek godinama živi zdravim načinom života, nestaće mu potpuno potreba za hemijskim medikamentima. Kao što već znate, rak i druge bolesti nastaju samo u prezakiseljenim delovima tela. Pri tome je svako od nas genetski predisponiran da svoje naslage kiseline lageruje na drugom mestu.

Upravo zato ljudi koji se hrane istom nezdravom hranom dobijaju različite bolesti, odnosno obolevaju na razlicitim mestima. Kod posebno snažnih gena ima ljudi koji mogu da puše stotinu cigareta na dan i da opet u dobrom stanju dočekaju 90 godina, kao nekadašnji nemački kancelar Schmidt. Međutim, to uopšte ne znači da su cigarete dobre, već da bi isti čovek tako natprosecno jakih gena, da nije pušio i zdravo se hranio, živeo još mnogo duže, mozda i 130 godina.

Pošto, kao što smo upravo kazali, prirodna medicina deluje polako, i na zalost nije u stanju da nam pomogne kod nekih dugim godinama nezdravog zivota stvaranih jako jakih bolesti, kao nekih vrsta raka (npr. glioblastom), koje se munjevito brzo razvijaju. Time ne želim da hvalim hemoterapiju, već da kažem, da se moraju preduzeti dodatne i dublje mere prirodne medicine.

U Rimu npr. deluje lekar specijalista onkolog Dr. Tullio Simoncini, koji rak i mnoge druge teške bolesti leči lokalno neutralizacijom kiselina.

Čim okolina nije više prezakiseljena, ćelije raka odumiru. Tom svojom metodom postiže fanatistične uspehe, iako službeni krugovi nisu spremni da njegov način lečenja i službeno priznaju, pa su mu čak i oduzeli lekarsku licencu kao navodnom prevarantu. Kad bi znali kolike se milijarde obrću na citostaticima potpuno bi nam bilo jasno da on u stvari treba da bude zadovoljan sto mu se nije dogodilo vise od toga.

Ja se naravno ne slazem sa njegovim teoretskim aksiomima da sve vrste raka nastaju samo od gljiva, jer su u uzrocnici raka i virusi, otrovi, genetski manipulisana hrana, mutacije pod zracenjem, slobodni radikali itd. Ali njegova teoretska postavka nije ni vazna, jer je terapija na ispravan nacin usmerena na baznu infiltraciju bolesnog tkiva. A takva metoda uklanja svim vrstama raka "hranu" tj. sredinu u kojoj mogu da se brzo razmnozavaju.

Svi mi celog zivota imamo mutirane ćelije raka u telu, koje se samo u kiselim depoima organizma radikalno dele, pri cemu mesta tih gomilanja kiselina zavise kao sto smo rekli od genetske strukture. Kod mnogih dolazi do nekoliko faza u zivotu kad se imunitet drasticno smanji i rak neprimetno eksplodira u telu, ali posle toga ponovo pojačani imunitet opet preuzme kontrolu. U Japanu su vrsili obdukcije posebno dugovecnih ljudi i pronasli su mnoge tragove prebolelih karcinoma. Nihova deca se nisu secala da im je ikada otkriven rak, nego samo da su imali faze u zivotu kad su se osećali bolesno i slabo bez objasnjenja. Zajednicka karakteristika svih tih ljudi je da su se relativno zdravo hranili i ziveli jako ustaljenim nestresnim zivotima u ruralnim sredinama. Posto nisu ziveli potpuno zdravo ili imali lose gene u zagadjenoj sredini, dobili su tumore, ali su ipak bili daleko zdraviji od danasnjih bolesnika civilizatozom, i ozdravili su spontano od raka, a da nisu toga bili ni svesni.

Jos je jako korisno jutarnje muckanje ulja u ustima pola sata sa jos neopranim zubima. To intenzivno izvlati razne otrove, jer se oni kao sto znamo uvek deponuju u mastima. Naravno to ulje treba na kraju ispljunuti a ne progutati. Vazna supstanca koja svakom može pomoći u čišćenju jetre a time i zdravlju je tečni biljni ekstrakt od Milk Thistle Seed, koji nema veze sa mlekom, a pomaže čak i kod Hepatitisa i ostalih teških bolesti.

## **TAMJAN – PRIRODNO LEKOVITO SREDSTVO KOD HRONIČNIH ZAPALJENJA I TUMORA**

Taj prirodni kortizin se primenjuje kod zapaljenja, (na primer zapaljenje zglobova), preloma kostiju, otoka zlezda i čireva nanosi na bolesno mesto. Iznutra se upotrebljava kod hroničnih bolesti creva i hemoroida, ali i prilikom zapaljenja usne šupljine. Osim mnogobrojnih drugih materija (na primer, eterična ulja, sredstva za štavljenje i tako dalje), tamjan sadrži oko 5-8% bozvelijanske kiseline. O njoj je poznato da ima protivzapaljensko (antiplogno) delovanje kao kortizon bez ikakvih nuspojava i zato ga neki zovu prirodni kortizon. Zapaljenja se prepoznaju po crvenilu, otocima, razvoju edema, vrućini i ometenoj funkciji organa.

Upale se u telu događaju delovanjem jednog posebnog enzima (5-lipoksigenaza). Sa ovim enzimom se povezuje stvaranje takozvanih leukotriena u organizmu. To su telesni proizvodi razmene materija koji izazivaju trajna, hronična zapaljenja i održavaju ih. Zapaljenska oboljenja su prema tome povezana s povećanim stvaranjem leukotriena u organizmu. Ako se uspe zaustaviti prekomerna proizvodnja leukotriena u organizmu, hronična zapaljenja se povlače. Već smo ranije videli da povećanu proizvodnju leukotriena izaziva jedan enzim. Ako se deaktivira taj enzim, ne može nastajati ni proizvodnja leukotriena. Upravo tu službu obavljaju bosvelia kiseline. One sprečavaju delatnost enzima 5-lipoksigenase.

### **-PODRUČJA PRIMENE EKSTRAKTA TAMJANA:**

Već smo videli da na osnovu sadašnjeg stanja naučnih saznanja, se povećana proizvodnja leukotriena smatra odgovornom za trajanje hroničnih zapaljenja. Može se pratiti masovna pojava leukotriena kod mnogih i raznovrsnih oboljenja. Tu spadaju i bolesti reumatskog smera, a pre svega reumatski artritis, osteoartritis, hronična zapaljenja zglobova (poliartritis), ali i one veoma raširene zapaljenske bolesti creva kao što su morbus crohn i kolitis ulcerosa, psorijaza, ali i bronhijalna astma.

### **-HRONIČNI POLIARTRITIS**

Prilikom istraživanja terapijske primene ekstrakta tamjana velike zasluge je u Nemačkoj stekao farmakolog Prof. Hermann P.T. Ammon, iako su njegova otkrica naravno odmah stavljena u fioku.

On izveštava o rezultatima jednog kliničkog istraživanja o primeni ekstrakta tamjana kod jednog ograničenog broja pacijenata koji su bolovali od hroničnog poliartritisa i piše: „Tako se pokazalo povlačenje bolova u 60-70% slučajeva, sa istovremenim povlačenjem otoka i ukočenosti zglobova.“

#### -ULCEROZNI KOLITIS (colitis ulcerosa)

Njegova izjava nastavlja: „Izgleda da se isto to odnosi i na terapiju colitis ulcerosa, kod koje je u Indiji, prilikom jedne nedavne otvorene studije sa 34 pacijenta, koji su šest sedmica bili tretirani jednim alkoholnim ekstraktom smole *Boswellia serrata*, u 80 posto slučajeva došlo do remisije (povlačenja simptoma bolesti). Ovi rezultati su bili isti ili slični rezultatima jedne kontrolne grupe lečene standardnim preparatom sulfasalazidom.“ Pri tome taj hemijski preparat izaziva druge stete u organizmu po cenu zalecenja, a tamjan podize zdravlje u svakom pogledu. Ove studije nisu imale potpuni uspeh samo zato sto ih nije pratila i prirodna ishrana sa ostalim potrebnim biljnim ekstraktima.

#### -OPIS JEDNOG SLUČAJA

Posebno su upečatljivi bili izveštaji roditelja 12-godišnjeg C, koji je 1992. godine oboleo od colitis ulcerose. Teški tok bolesti zahtevao je da 5 meseci provede u bolnici. Lečili su ga kortizonom, a šest sedmica su ga hranili samo intravenozno. Zatim je ishrana bila određena strogim planom, koji naravno po znanju koje smo dobili kroz knjigu nije savršen, ali je ipak bolji od proseknog. Međutim, nije došlo ni do kakvog odlučujućeg poboljšanja. Dečak je provodio godišnje od tri do šest sedmica u bolnici. Ni terapija hipnozom ni tretiranje akupunkturoom, za koje znamo koliko su opasni, nisu doveli do nekog značajnijeg uspeha. U leto 1995. godine proveden je pokušaj lečenja budenofalkom. Od tada mu je stalno prepisivan imurek. Ni tada nije bilo osetnijeg poboljšanja njegovog zdravstvenog stanja, sasvim suprotno tome: ortoped je ustanovio osteoporozu kao posledicu stalnog uzimanja kortizona. Posle toga je došlo do jedne jake faze bolesti. Lekari su savetovali roditeljima da dozvole uklanjanje celog debelog creva. U maju mesecu 1996. godine roditelji su saznali za mogućnost terapije tamjanom. I oni i dečakov lekar internista su videli u toj terapiji poslednju slamku spasenja od neizbežne operacije. Već posle 3 do 4 sedmice uzimanja tamjana došlo je do poboljšanja toka bolesti, koje se trajno nastavljalo sve do danas. Dečak skoro da i nema nikakvih smetnji: stolica je čvrsta, a nema ni bilo kakve propisane dijetete koje bi se morao držati. Isto sam imao slucaj sa jednom lekarkom koja uprkos svim metodama deset godina nije mogla da jede normalno. Nakon primene metoda iz nase knjige joj je bolest nestala potpuno, a prateca multiple skleroza je nakon 4 meseca pocela polako da opada, sto je uz merenja preciznom dijagnostikom utvrđeno.

#### -TAMJAN U LEČENJU MOŽDANIH TUMORA

I ja sam isto pre primene zdrave knjige (naša priroda je takva da cak i kad imamo znanje, primenjujemo ga tek pri nevoljama) imao tumor u mozgu izazvan virusima encephalitisa, koji me je skoro ubio, ali je svaka aktivnost prestala i ostalo je samo oziljcano gliozno tkivo, tako da se lekari cude i ne mogu da shvate kakvu ja vrstu oboljenja imam, jer se skolskom medicinom on brzo razvija uz stalni porast kontrastne aktivnosti u MR, ali ta aktivnost i lezija je kod mene potpuno nestala, a i dalje upotrebljavam ekstrakt sa 85% *boswellia serrata*.

Prof. Dr. Simmet izveštava i o primeni ekstrakta tamjana prilikom lečenja jedne određene vrste tumora u mozgu (Astrocitom). Kod ove vrste tumora mogla su se upotrebom preparata videti jasna klinička poboljšanja simptoma pritiska u mozgu, a osim toga je sprečeno rastenje ćelija tumora. On je mogao da pokaže kliničkim testovima i kulturom ćelija da je rastenje tumora i time odgovarajućih edema bilo izazvano, vrlo verovatno, leukocitrienima. Čelije tumora su izlučivale tu materiju i dalje se delile pod njenim uticajem; zacarani krug, koji se jedva mogao prekinuti. Što je neki tumor zloćudniji, to se stvara više leukotriena. Na jednom međunarodnom kongresu fitoterapije on je predstavio rezultate koje je postigao zajedno sa neurohirurgom postigao kod 25 pacijenata. Oni su dobijali u toku jedne sedmice suvi ekstrakt *Boswelije*; posle toga su lekari uklonili izraštaj raka operacijom. Kod svakog drugog bolesnika je tumor već u velikoj meri izumro. Edemi su takođe bili manji, tako da su se u nekim slučajevima poboljšali i neurološki simptomi, kao što smetnje u govoru.

To je za svakog čoveka koji je pogođen hroničnim zapaljenjima posebno važno. I pored svih kliničkih dokaza skolska medicina nije reagovala na to, jer prirodna medicina, kao što smo vec rekli, ne odgovara farma industriji vladajućih krugova.

Za mene je tamjan ekstrakt uz koloide, sokove trave, koprive, voca i povrca univerzalni lek koji se moze primeniti kod ogromne većine bolesti i uvek pomaze i jaca oslabljen organizam. Posebno je interesantno da uz uklanjanje mlečnih proizvoda iz ishrane on bukvalno zaustavlja sve autoimmune bolesti. Ipak bi dole naveo bolesti sa posebnom indikacijom.

Kod sledećih bolesti su ustanovljene povećane vrednosti leukotriena u ljudskom telu:

- astma
- plućna fibroza
- sindrom bolova pri disanju kod odraslih
- alergijske smetnje;
- alergijski prouzrokovani rinitis (zapaljenje nosne sluzokože)
- zapaljenja vezivnih tkiva izazvanih alergijom
- oboljenja kostiju i tkiva:
- reumatoidni artritis
- lupus erythematodes (autoimuna bolest nejasnog porekla, kod koje dolazi do stvaranja mnogobrojnih autoantitela i do imunokompleksa koji pokreću zapaljenske procese)
- giht
- lyme artritis (reumatsko oboljenje kao kasnija posledica ujeda krpelja)
- kožne bolesti
- psorijaza
- urtikarija
- gastro-intestinalne bolesti
- zapaljenja creva kao što je Colitis Ulcerosa
- morbus crohn
- zapaljenje gušterače
- ciroza jetre
- smetnje u centralnom nervnom sistemu
- astroцитom, glioblastom i drugi tumori mozga
- MS multiple skleroza
- myocardialna ishemija (smetnje krvotoka u području srca, potrebno je uz tamjan dodati velike količine koprivinog svezeg soka jer on čisti sve najmanje krvne sudove od naslaga sljake i otvara ih za protok krvi, tako da je kopriva univerzalni lek za sve bolesti kod sitnih krvnih kapilara kao kod ociju itd. Navodne tvrdnje da ona zgusnjava krv nisu ispravne, kada se ishrana usmeri ka pravilnom putu, kopriva pravi upravo idealan balans gustine krvi)
- zavisnost od nikotina
- kidanje i protočnost najmanjih krvnih kapilara

Postoji nova tehnologija ekstrakcije tamjana sa nano-gel koloidalnom strukturom, gde je absorpcija drastično efikasnija. Taj produkt se zove [AOR nanoAVAILABLE Boswellia](#) koja se proizvodi u USA. To je ekstrakt u jako gustoj-tečnoj-lepljivoj formi koja omogućava i spoljnu upotrebu protiv reume, problema sa kožom i ekcemima.

Lečenje teških bolesti sa ekstraktom tamjana - Boswellia Serrata:

Tamjan u klasičnoj formi praška je jedan od najjaćih prirodnih lekova, ukoliko se aplicira u DOZI koja zaista deluje. Ona iznosi minimalno 5:1 tj. [2000mg po kapsuli](#). U većini preparata je prisutna doza u jednoj kapsuli maksimalno 500 mg. U toj kolićini tamjan deluje samo kao preventiva i kao lek za lakše bolesti u prvom stadijumu. Postoje čak i preparati sa koncentracijom 10:1 tj. [4500mg po kapsuli](#). Čak i kod nepostojanja konkretnih simptoma upotreba tog leka drastićno pojaćava opšte zdravlje i stanje organizma. Potpuni efekti dolaze naravno tek tada, kada se principijelno hranimo zdravo i živimo bez stresa. Za jedno prepoznatljivo delovanje su u kasnijoj fazi nakon ćišćenja od otrova potrebne 3x10 kapsula dnevno (na početku 3x1 kapsula dnevno) 2000mg.

Ukoliko pri uzimanju doće do iritacije i crvenila koće ili do osipa i akni, onda je potrebna pauza od nekoliko dana, i nastavak sa polovinom doze. Naravno uz dalje testove, koja kolićina predstavlja gornju granicu. Razlog tome je što tamjan toliko intenzivno vadi otrove iz organizma, da ukoliko neko ima puno otrova u telu, ono u toj fazi nije u stanju da dovoljno brzo izbaci te iz ćelija izvaćene otrove, i zato koristi i koću za tu svrhu. Nakon faze detoksifikacije te manifestacije nestaju, tako da je moguća puno veća doza bez nuspojava.

Najbolja podrška terapije je istovremeno toplo kupanje u kadi sa [preparatom pH 9.5](#) (1-2 supene kašike) barem 3x nedeljno po jedan sat (tek posle 30 minuta se otvaraju pore na koći da bi otrovi napustili telo) koje sadrži punu supenu kašiku sredstva za kupanje sa jer time uklanjamo sve otrove iz tela, i time tamjan moće da potpuno deluje, bez da imamo nuspojave.

Ukoliko za to ne postoji mogućnost, onda se to moće uraditi sa nogama u lavoru, i jednom kafenom kašićicom tog sredstva za kupanje.

Na tržištu postoje i tečni ekstrakti tamjana, koji se uzimaju kao kapi. Na žalost sa takvim preparatima nije moguće dostići potrebnu dozu, zato što kapi odjednom ulaze u krv, i kroz to dolazi do predoziranja, koje nosi mnoge nuspojave.

Nasuprot tome mlevena forma prolazi kroz sistem varenja i ulazi postepeno u krv, tako da ne dolazi do predoziranja.

Za spoljne aplikacije, koje su optimalne kod bolesti kože ili zgolobova, je lepljiva i jako gusta tečna forma tamjana AOR najbolja. Na taj način tamjan ostaje u absorpcionoj formi puno sati na koži, i polako ulazi u tkivo, sa jakim delovanjem. Istovremeno je dobro i dalje uzimati kapsule, da bi neka spoljna bolest bila napadnuta i iznutra.

## **VAŽNE VEGETARIJANSKE POSTAVKE I DODATNE ŠTETNE STVARI**

Trebali bi da znamo, da krugovi moći žele da nekoliko milijardi ljudi prema njihovom evolucionom pogledu redukuju na par stotina miliona, i jedno od sredstava u pravcu tog cilja je područje ishrane. Tome pripadaju i genetski manipulisane biljke. Iako se oficijelno navodi da su kroz to te biljke otpornije, one se dodatno menjaju da bi mogle da dugoročno izazivaju rak i bolesti. Pri tome je proces uništenja starih formi skoro završen, da mase ne bi imale alternativu.

Na Novom Zelandu i u drugim zemljama su upravo implementirani restrikcioni zakoni protiv starih vrsta semena, pod izgovorom navodnog sprečavanja globalnih epidemija. Pri tome je prvi korak prilično elegantan, i deklarisan da inspektori kontrolišu da li se u privatnim baštama nalaze otrovne supstance. Jedno interesantno pitanje glasi, zašto te prirodne vrste nisu hiljadama godina izazivale epidemije, a sada odjednom predstavljaju njihov navodni izvor?

Uskoro će samo seme nezdrave forme biljaka biti dostupno, i to preko firme Monsanto i njenih filijala. Iz tog razloga je preporučljivo ostaviti semenje starih vrsta u zalihama, da bi sami bili u stanju da gajimo biljke za svoju ishranu. Genetski promenjene vrste kao kukuruz ili soja su kancerogene i opasne, iako su njihove prirodne forme zdrave. Čak i bio-norma po novim zakonima dopušta upotrebu štetnih supstanci, samo u manjoj koncentraciji nego kod normalnih proizvoda, a ljudi pri tome misle da jedu potpuno zdrave stvari. Zaista prirodno gajeni plodovi ne postaju posle izvesnog vremena plesniviji i pokvareni, nego samo smežurani i suvi.

Sličnu problematiku možemo da posmatramo i kod današnje vakcinacije, koja samo po imenu ima veze sa nekadašnjim metodama. Danas se u vakcine ciljano dodaju kancerogene supstance, kao i živa i fluor, koji pored zdravstvenih problema snižava inteligenciju i time omogućava poslušnije mase. Da bi se prave namere i ostali aspekti NWO-a dodatno prikriji, krugovi moći sami organizuju mnoge na prvi pogled iskrene „opozicione kritičare i teoretičare zavere“.

Ti onda mešaju i šire prepoznate detalje povezane sa neistinama koje onda vode u zablude uz istovremeno zadovoljstvo prevarenih masa kako sada „sve znaju i razumeju, tako da ih više niko ne može prevariti“. To je i potrebno, pošto se mnogi polako bude iz zaslepljenosti i prepoznaju da je u ovom svetu sve drugačije nego ono prikazano, pošto dolazeća potpuna diktatura novog svetskog poretka ide sve bržim i prepoznatljivijim koracima. Ti organizovani navodni opozicionari čine u ovom momentu teško sprovodljivu potpunu cenzuru nepotrebnom, pošto kod većine ljudi nastaje utisak, da ova alternativa nije teorija sa smislom. Da li zaista mislite da bi Asange ili Snowden bili još u životu, da su stvarno samostalno u ratu protiv krugova moći? Da li bi stvarno imali svakodnevne rubrike u nekim medijima, koji naravno upravo i pripadaju tim krugovima? Kakva prevara, koju će mnogi tek prekasno shvatiti, nakon potpune implementacije kroz zaslepljenost masa skrivene svetske diktature. Zato je moja molba da uključimo nezavisnu i zdravu logiku, pošto je većina u celoj istoriji uvek bila zavedena.

Ovo se naravno istovremeno odnosi i na produkte farma industrije, iako su ti medikamenti potrebni u hitnom slučaju, koji je upravo posledica nezdravog života. Prirodna medicina deluje sporije, ali zato bez nuspojava. Nakon dugogodišnjeg zdravog života medikamenti postaju potpuno nepotrebni. Vratimo se sada tematici o principima zdravlja. Kao što znamo rak nastaje samo u prezakiseljenom porudčju našeg tela. Svako telo u okviru genetske konstelacije deponuje kiseline na drugačijim mestima. Zato kroz nezdrav život različiti ljudi dobijaju drugačije bolesti. Pošto prirodna medicina deluje temeljito ali polako, ona u slučaju brzih vrsta raka ne može da pomogne. Time naravno ne želim da preporučim hemoterapiju, nego da naglasim da su nam potrebne dodatne metode. Npr. u Rimu postoji jedan onkolog, Dr. Tullio Simoncini, koji mnoge vrste tumora leči neutralizacijom kiselina. To je metoda lokalne infiltracije sterilne sode bikarbone u tkivo tumora, šta dovodi do stopiranja pa i izlečenja od raka.

Ti u mnogim slučajevima prisutni uspjesi naravno nisu priznati, nego je njemu oduzeta lekarska licenca. Ja se ne slažem sa njegovim teoretskim postavkama da su za rak odgovorne samo gljivice plesni, ali ta metoda uklanja životni prostor ćelijama raka. Rak naravno nastaje kroz mnoge uzroke npr. kao virusi, zračenje, otrovi itd. Radi zagađenosti današnjeg vremena svi u sebi posedujemo ćelije raka, ali one mogu da se razviju u tumor samo na zakišeljene delove tela. Šta nikako ne preporučujem je infuzija sode bikarbone, što neki rade u slučajevima nedostupne infiltracije, jer to donosi našem telu i krvnim sudovima ogromne količine naslaga šljake. Jedino što je u takvom slučaju prihvatljivo je da taj rastvor pijemo, ukoliko imamo tumore digestivnog trakta, iako nam i to drastično otkida potrebne substance iz naše ishrane.

Često slušam besmislene izjave o mesu, kao npr. da ta osoba jede samo sveže meso, i time bira zdravu ishranu. Nezavisno od do sada iznesenih razloga protiv mesa, svežina mesa je naravno bolja, ali nema nikakve veze sa gubitkom posebnih opasnih delovanja preko njega, zato što su životinje masivno zatrovane hemijom, a za naše telo je štetna i nezagadjena forma mesa. Ljudi jednostavno zamenjuju pojam svežeg mesa s pojmom ekološki proizvedenog mesa uz prirodnu pašu, bez ikakvih koncentrata, antibiotika, hormona i otrova. Kao što je već bilo rečeno, ljudima koji su dugo vremena živeli nezdravim načinom života potrebno je meso u fazama slabosti, tako da dobiju snagu, jer u svojoj zastopanosti na početku promene ishrane još ne mogu da preuzmu hranljive materije iz biljne hrane.

Meso to donosi brze, ali uz jako visoku cenu na dugoročne staze. Zato, čim telo ojača i pošto ste jedno vreme živeli zdravim načinom života, ono postaje snažnije tako da mu meso više nije potrebno. Naime, meso čini da čovek mnogo brže stari i degeneriše, što je cena te snage, koju svakako dobija zdravim načinom života i bez upotrebe mesa. U slučaju neophodnog mesa bi preporučio jagnjeće i kozje meso ili u ribnjacima prirodno gajen losos, ali nikako ribu iz reke ili mora, jer sadrži najveću količinu teških metala i otrova od svih životinjskih vrsta.

Kada sam pre svog prelaska na zdravi način ishrane oboleo i izgubio posle operacije glave 13 kilograma telesne težine uz izgled kao kostur, oporavio sam se i ozdravio iako nisam jeo meso niti pio mleko. Iako se nisam bavio bodibildingom, uz samo malo treniranja i uz takvu ishranu dobio sam ponovo iste mišiće i istu težinu, ali ovaj put samo kroz misicnu masu bez grama nepotrebne masti.

Moj prijatelj, trener fitnesa, rekao je da je zabadava studirao sport, jer je naučio da se na taj način ne mogu steći mišići. Nedavno sam bio u razgovoru sa 20 godina mladim i 20 cm višjim sportistom, za razliku od mene, jer se ja samo bavim setnjom i razgibavanjem. On je imao velike misice i crni pojas iz karatea, i nije mogao da veruje da neko bez sporta uz tako siromasnu ishranu bez mesa i mleka može da bude jak. Zeleo je da obaramo ruke, jer bi pod normalnim okolnostima trebalo da mi obori ruku u delicu sekunde. Nasuprot čekivanjima trebalo mu je preko dva minuta uz veliko drhtanje i jako crveno lice da mi poslednjom snagom obori ruku. Pri tome želim da naglasim da sam sa svojih 40 godina posle te teške operacije mozga proglašen za 100% invalida kojem je potrebna stalna pratnja....A osećam se kroz zdrav život jace nego sa 20 godina.

Naravno, u normalnim okolnostima su takvi zaključci o slabim ljudima kroz biljnu ishranu tačni, posebno u slučaju vegana koji su u najvećem broju slučajeva bleđi, sivi i isušeni, jer ne znaju mnogo o ispravnoj zdravoj ishrani i ne zamenjuju odbačene namirnice odgovarajućom hranom. Međutim, to još nije nikakav dokaz da je veganski način života pogrešan, isto onako kao što ni vitalan nekadašnji nemački kancelar Schmidt, kao veliki pušac nije nikakav dokaz da je pušenje zdravo nego da on ima jake gene. A da tako jak čovek nije pušio, sigurno bi živeo još 20 godina duže. Isto je smrt dugogodišnjeg vegana Linde McCartney od raka mnogima dokaz protiv biljne ishrane, ali dublje proučavanje pokazuje da je većinu jela pržila u tiganju sa uljem, što je jako kancerogeno. Oni koji ne mogu da se odreknu mesa treba da znaju da je najveća granična količina jedan obrok bilo čega od mesa sedmično, a još bolje jedan mesni obrok svakih nekoliko sedmica.

Pri tome je povoljno da se čovek drži preporuke Biblije u kojoj su posebno nezdrave vrste mesa označene nečistima. Kad je američka armija istraživala prezivljavanje u prirodi, otkriveno je biološki da su upravo u Bibliji dozvoljene vrste mesa (tamo su nazvane čistima) najmanje štetne, i obrnuto. I zamolio bi vas da ne dirate svinjetinu kao jednu od najnezdravijih vrsta, jer takvo odbacivanje nema veze sa svetskom religijama. Pri tome, ako jedemo meso, treba sebi dozvoliti najviše jedan komad prirodnog mesa, i ni malo suhomesnatih proizvoda kao salama i prerađevina. Uz to ne treba ni spominjati da to meso mora biti ili domace bez hormona i lekova, hranjeno 100% na travi.

Od životinjskih proizvoda jaja su sasvim sigurno najmanje štetna, ali ne suviše često i samo od kokošiju koja se slobodno hrane na slobodnoj paši, bez koncentrata. Naravno i dalje ostajem pri preporuci da se i ona potpuno izbacuje iz ishrane.



Mleko u današnjoj formi (neke industrijske krave daju čak i do 120 litara umesto 4 dnevno i takvo mleko samo po imenu odgovara nekadasnjem), a posebno tvrdi sirevi su u toj prici puno stetniji od mesa, i zato je takva vegetarijanska ishrana najbesmislenija. Ako ne mozemo da se odrekemo mesa, bolje njega pipnimo svakih par meseci, nego mlecne produkte.

Ono što osim aspartama i drugih sredstava za zaslađivanje i konzerviranje (koja se prepoznaju do E-xxx broju u listi sastojaka) deluje kancerogeno, izaziva šizofreniju i hiperaktivnost svakako je pre svega natrijumglutamat, koji se nalazi u skoro svim začinima za supe kao pojačivač ukusa. Kod svih tih materija u našoj hrani nije ni čudno da u našem društvu stalno raste nasilje, ako se uporedi sa njegovom ratom iz prošlosti. I čokolada ili kolači su veoma nezdravi, jer sadrže kombinaciju mleka i šećera, koja u telu dobodi do nastajanja alkohola. Ove namirnice su puno puno opasnije od mesa, tako da mnoge vegetarijance, koji vole da jedu kolače, prave puno nezdravijim od umerenih ljudi nezdrave ishrane, i to cini vegetarijanizam smesnim.

I alkoholno vino je veoma nezdravo za mozak i jetru, iako ga Francuzi veoma hvale iz sasvim drugih razloga, ali je na kraju cena dobrih efekata na nekim drugim zdravstvenim podrucjima izuzetno visoka. Sve pozitivne efekte vina možete veoma lako dobiti od, na primer, sveze cedjenog prirodnog neprovrelog grožđanog soka ili mošta, ali bez ikakvih štetnih posledica. Pored toga je dobar i OPC ekstrakt i naravno sveze grozdje. Neki teolozi uzimaju biblijske preporuke vina kao dokaz da je ono zdravo, ali u stvari ne znaju da je u Bibliji na starogrčkom i aramejkom jeziku ista reč i za alkoholno i za bezalkoholno vino.

U tom kontekstu Biblija govori posebno ljudima na odgovornim mestima da ne uzimaju alkohol. U stvari Biblija preporučuje mošt, kad se malo dublje istraži istorija i stari jezici. U tom kontekstu je interesantna informacija u Bibliji da ljudi pre potopa koji su ziveli do skoro 1000 godina nisu jeli meso, a da je Bog želeo da Izraelce pri izlasku iz Egipta vrati nekadašnjoj biljnoj ishrani, davajući im andjeoski hleb manu. Ali nažalost i tada je većina bila rob apetitu kao i danas. Veliki prorok starog zaveta Danilo je sa svojim drugovima jeo samo zdravu hranu. Biblija ih opisuje da su zato bili najzdravijeg izgleda i najveće mudrosti medju svim pripadnicima carskog dvora i intelektualne elite. U svako slučaju se zdrava ishrana i tada i sada isplati!

Osim toga, mnogi biljni ekstrakti brojnih proizvođača visoko vrednih proizvoda veoma pozitivno deluju na zdravlje u ovom našem današnjem svetu, u kojem se voće i povrće bere nezrelo s veoma malo vitamina i minerala. Takvi plodovi se onda obraduju hormonima da bi tek u prodavnici brzo i neprirodno sazreli, naravno sa samo par procenata normalne količine vitamina. Na žalost, u ovom našem današnjem svetu sami moramo potražiti izlaz iz stanja u kojemu se nalazimo, ako nemamo pristup ekološki gajenim zrelim plodovima ili pravom karipskom vocu direktno iz aviona. Tada nam voćni ekstrakti mogu zaista poslužiti kao velika pomoć. Molim vas samo da ove proizvode ne pobrkate sa kancerogenim veštačkim vitaminima i da štetne minerale iz apoteke ne izjednačite sa jedinim upotrebljivim koloidalnim proizvodima. Takvi minerali od farmacije se samo deponuju u našem telu u obliku šljake slično kamencu u kupatilu, i dovode de šloga, infarkta, kamena u bubrezima i žuč i itd. Čak i u slučaju da se poslužite nekim baznim prahom da neutralizujete kiseline samo stvarate dodatne šljake u telu koje se negde moraju uskladištiti. Mi se moramo boriti s prezakiseljenošću kao uzrokom teškoća, a ne kao s njihovom posledicom.

Uživanje u kafi je jedna od najnezdravijih navika današnjeg sveta. Pijenje kafe ili crnog i zelenog čaja se može uporediti samo sa pušenjem i trošenjem alkohola. Mnogi nadahnuti hriscanski autori kao npr. Ellen White navode istu postavku o kafi, kad objasnjavaju Biblijsku definiciju da je naše telo pred Bogom hram Svetog Duha, a nasa duznost da ga čuvamo (i u tom kontekstu ne diramo tako nezdrave stvari kao gore navedene). Pri tome je skoro smešno kada slušate neke religiozne ljude kako se hvale da žive prirodnim načinom života bez poroka, i da ne padaju kao žrtve nezdravih navika iako istovremeno uživaju u ova tri otrova, čije delovanje još pojačavaju Red Bull ili Cola napicima kategorizovanih kao lake droge i sličnim proizvodima današnje industrije. U kafi nema nikakvih zdravih sastojaka i ona služi samo kao sredstvo za stimulaciju, za trošenje unutrašnjih rezervi tela, posle čega se osećamo još umorniji i željniji da uzmemo sledeću dozu. U stvari formula zavisnosti je ista kao i kod jos jačih droga poput heroina. Kafa nije ništa drugo nego slaba droga koju čovek izima čiste savesti, jer to čini i većina čovečanstva.

Sve to ima jako negativno psihofarmakolosko delovanje na um i karakter pored uništavanja zdravlja, posle njenog delovanja smo jos umorniji, i ulazimo u začarani krug sa sve vecom konzumacijom i zavisnoscu. Kofein povišava nivo adrenalina u krvi što dovodi do masivnog povećanja nivoa holesterola, i to na kraju ima kao posledicu arteriosklerozu s pratećom prezakiseljenošću. Zrna kafe su tako otrovna da se prilikom gajenja kafe prikupljaju s tla da se same biljke kafe ne bi zatrovale. Čak i u slučaju da se zrno kafe oslobodi kofeina, ostali otrovi i kiseline ostaju, pri čemu se u kafi sada nalaze još i dodatne kiseline kojima se kofein uklanja i koje su sada u zrnima zauzele mesto koje je on imao.

Ako već želite da nešto pijete, onda pijte kafu od ječma i cikorije s mlekom od badema, ječma ili rize eventualno s malo melase ili stevije, na kraju obroka. Jos jednom zelim da vas upozorim da je vecina soje nezavisno od deklaracije (kancerogena) genski manipulisana. Isto morate izbegavati takva biljna mleka koji imaju dodat kalcijum i vitamin B12.

I kakao je nezdrav, jer sadrži sastojke iz porodice kofeina, ali malo manje nego kafa. Osim toga mogu se u prodavnicama zdrave hrane dobiti "čokoladni" namazi bez kakaa i mleka npr od badema i drugih oraha, kao zamena za Nutellu ako već s vremena na vreme želite da pojedete nešto slatko. Ako pijete zeleni ili crni indijski čaj dobijate otrovne teine, tako da su uprkos nekim dobrim sastojcima skoro jednako štetni kao i kafa, jedino sto ne zakiseljavaju telo kao ona. Ali i to je relativno kada uzmemo da je vecina otrovnog zelenog čaja prosla jos kroz kroz posebno unistavajucu vrstu vrenja koja pravi dodatne otrove. Upravo se kod zelenog čaja kvalitet veoma ceni ukoliko se sama biljka pre branja nekoliko puta dnevno bičuje. Biljka tada u svoju odbranu proizvodi jake otrove kojih se i životinje čuvaju, dok „pametni“ čovek smatra da mu oni mogu poslužiti kao podsticaj. Veoma je nerazumljivo što mnogi narodni lekari preporučuju upravo taj zeleni čaj. To se događa zato što vecina među njima imaju na raspolaganju samo deo mozaičkog znanja, jer se krugovi moćnika veoma trude da šire mnoštvo pogrešnih informacija.

Osim toga, i diskusija oko vitamina B12 je veoma zanimljiva. Tvrdi se da tog vitamina nema nigde osim u mesu. Svakako da su lekari u pravu, jer zakiseljeni ljudi danasnjeg vremena zaista nemaju taj vitamin u sebi. Ali odakle ga dobijaju životinje iz čijeg mesa mi želimo da ga dobijemo? Životinje u slobodnoj prirodi obično nisu prezakiseljene. U njihovim crevima žive bakterije koje proizvode vitamin B12. Isto to se može dešavati i kod ljudi. Kada jedno vreme živimo slobodni od prezakiseljenosti, te bakterije se ponovo mogu naseliti i u našim crevima, ustima i jednjaku. Iako ne jedem meso, imam veoma visok nivo vitamina B12 u krvi. Naravno, kod nekih ljudi je neophodno da u prelaznom razdoblju uzimaju vitamin B12 u obliku prirodnih preparata, sve dok ga telo ne počne samo proizvoditi. Takav B12 može biti samo onaj koji je direktno ekstrahovan iz životinjskog mesa, jer su sintetizovani produkti kao i svi ostali vestacki vitamini kancerogeni. Ali nemojte u normalnim okolnostima posegnuti za preparatima, jer čoveku treba nekoliko godina da izgubi potrebnu količinu u telu, a do tada nastaje bakterijska sinteza direktno u telu, isto kao kod životinja u prirodi.

Vrlo često slušam da je veoma preporučljivo uzimati pet obroka u toku dana. Upravo to je posebno nezdravo, jer ne dozvoljava telu da se odmori i zato znacajno skraćuje život. Jedino kod jako dubokog diabetesa silazak sa brojnih obroka na samo 2 do 3 mora doci postepeno, u onom tempu kako nivo bolesti kroz zdravu ishranu opada. Minimalan razmak između obroka treba da bude pet sati tako da se aparat za varenje može bar malo odmoriti. Pri tome ne treba uzimati ništa, čak ni zalogaj jabuke ili čašu soka, između obroka, jer to momentalno dovodi do truljenja hrane u zeludcu. Telo iz zeludca prebacuje hranu u creva tek kad je prvi deo varenja obavljen do kraja. Kad se posle odredjenog vremena dodaje zalogaj između obroka, telo registruje da hrana u zeludcu jos nije dovoljno svarena pa je drži dok se i taj novi zalogaj ne svari dovoljno. Pri tome ona hrana od ranijeg obroka predugim varenjem pocinje da se raspada, i zato nije cudno sto tolikim ljudima smrdi iz usta, iako je to u poredjenju sa ostalim negativnim aspektima i najmanji problem. Ali sada sigurno razumete zasto industrija zvakacih guma zaradjuje tolike novce. Kada sve dovedete u red imacete celog dana svez miris iz usta i bez pranja zuba ili bombona.

Obroke svakoga dana treba po mogućnosti uvek uzimati u isto vreme. Osobe sa brzim i snažnim metabolizmom treba da uzimaju eventualno tri obroka dnevno, dok su ostalima dovoljna samo dva. To svakako nije suviše malo, jer telo oslobođeno otrova mnogo efikasnije koristi hranu. Pri tome, poslednji dnevni obrok treba da se uzima najmanje pet sati pre odlaska na spavanje, ali nikako posle 18 sati. U jutro treba započeti dan svežim voćnim sokom (pola sata nakon case mlake vode) i ako je moguće tek posle pola sata nastaviti sa svežim voćem. Pri tome je najbolje ako se svakoga dana menja vrsta voća. U istom obroku ne treba uzimati više od dve vrste voća. Posle toga se može nastaviti sa hlebom i orasima i nekim prirodnim namazom koji smo napravili.

U podne je dobro piti sveže ceđeni sok od povrća isto kao pre dorucka. Potrebno je zatim uzimati svežu salatu sa npr. maslinovim uljem, lanenim uljem, crnim i belim lukom (koji je najsnažnije prirodno lekovito sredstvo), sokom od limuna (neutralan) umesto sirćeta i svežim povrćem. Zatim mogu da dodju na belančevine kao što su orašasti plodovi i semenke i ostalo, i na kraju nesto skuvano kao snicle od glutena ili mahunarke, koje pored toga mogu da se jedu isto presne u prokljalom obliku. Kod tri obroka za veceru možete uzimati prvo sok od trava ili povrća s uljem i nakon pola sata možda nešto orašastih plodova ili proteina u malim količinama, iako i onima sa dva obroka preporučujem ciste sokove. Veoma je nezdravo uveče jesti ugljene hidrate, voće ili slatkiše, jer šećer ometa telo da se odmori preko noći. Posto je voće nasa izvorna hrana, ja često pravim samo voćni dan kod moja dva dnevna obroka. To je naravno bio samo jedan primer, ali najvažnije je ne mešati u istom obroku voće i povrće, jer nastaje vrenje i truljenje.

Ali na primer limunov sok je prilično neutralan, a masline su potpuno neutralne. Tikve kao lubenica ne pasu ni sa vocem ni sa povrćem i najbolje ih je ako je moguće jesti u posebnom obroku, ili ako bas mora, oko 15 minuta pre jela. Za vreme obroka ne sme da se pije ništa osim biljnog mleka posto to masivno smeta varenju i produzuje ga kroz razredjivanje kiseline u zeludcu i kompenzacijom hladnoće tog napitka, tako da mnoge stvari pocnu da trunu.

U toku dana treba uneti u telo samo do 1,5 litara vode (ne par litara koje su u stvari norma za prezakiseljene ljude, sa visokom cenom na drugoj strani, tako da postoje i smrtni slucajevi kod 6-7 litara na dan), najkasnije pola sata pre obroka i soka a najranije 2 sata posle obroka. Tada je vreme i da se piju cajevi, koji bez varenja direktno unose biljne ekstrakte u krv, tako da ja cesto pijem u toku dana cajeve umesto vode. Oni nam i svojom toplotom daju energiju posto ne jedemo ostalo kuvano, a telu je potrebno i vruće radi snage. A i najbolje bi bilo da i voda koju pijemo ima temperaturu tela. Na taj nacin ona ne uzima nasu energiju da se to neutralise. Hladni napitci i sladoledi su iz tog razloga posebno stetni. Cak i kod vrucine je puno zdravije uzeti vodu sa telesnom temperaturom nego hladnu.

Kod mnogih ljudi je zbog dugogodišnje nezdrave ishrane sluzokoža creva postala veoma tanka i oštećena, ali i veoma vodopropusna, tako da čovek puno puta u toku dana ima potrebu za mokrenjem. U kombinaciji s mnogo mleka može tada kao poslednja faza nastati i morbus crohn ili coillitis ulceroza. U takvom slučaju je varenje u toj meri ometeno da ne može ni da počne na normalan nacin. Čovek tada jednostavno nije u stanju da podnese sveže voće i povrće radi vlakana celuloze u njima.

Nase varenje u telu je ipak u stanju da prihvati sveže sokove koji su dobro procedjeni kroz najfiniju mrezicu, sto je vazno za lecenje, i trebamo ga piti pola sata pre drugog prilagodjenog jela u obroku. Voće i povrće treba tada spremati isključivo u pari da bi celuloza bila unistena. Najveći problem je tada da li će oštećeno crevo prihvatiti oksidirane namirnice. Najveća oksidacija se događa u toku hlađenja kuvanog jela.

U tom slučaju treba isprobati vrste voća, povrća i mahunarki kuvano u pari da vidite šta vaše telo može da podnese. A vremenom je ono u stanju da sve više voća i povrća podnosi, pa na kraju i presno. Priprema se obavlja samo u vakuumski zatvorenim staklenim posudama tj. teglama sa oko 1 centimetrom vode na dnu posude i plodovima za kuvanje. Te tegle treba onda potopiti u normalni lonac sa vodom i zagrevati sve dok voće ili povrće ne omekša i mahunarke ne budu kuvane. Posle toga treba pričekati dok se sve potpuno ne ohladi i tek onda otvoriti teglu i popraviti ukus namirnica blagim začinima sa dobrim uljem. U toj fazi je neophodno jesti mnogo riže, jer zrna riže skoro da i ne oksidiraju prilikom kuvanja.

Ovako neoksidirane mahunarke i krompir kuvani sa parom uz vakuumsku izolaciju su inače mnogo zdravije od namirnica spremanih na uobičajeni način i za normalne ljude. U toku lečenja pacijent će biti u stanju da podnosi sve više svežih namirnica. U tom slučaju veoma je važno da se izostave čak i bolje vrste soli.

Isto kao i kod sasvim zdravih ljudi je veoma važno da se jelu ne dodaju ljuti i papreni začini, jer oni veoma oštećuju sluzokožu creva i deluju da se javlja zapaljivi temperament. Pri tome ne mislim samo na biber nego i na nezdravu ljutu papriku. Treba znati da ni sve što je biljno nije zdravo, jer bi inače i duvan i kokain bili zdravi i preporučljivi.

## **JEDNOSTAVNA ISHRANA**

Ovo je zaista centralna tačka cele ove metode. Svakako da time nije preporučena jednostrana ishrana, već nešto sasvim suprotno tome. To označava samo jednu vrstu selektivne i usmerene ishrane. Potražimo sebi najprikladniju namirnicu i uživajmo u njoj u najboljim kombinacijama s drugim vrstama hrane.

Pod najjednostavnijom ishranom se jednostavno smatra da u toku jednog obroka treba uzimati samo jednu jedinu namirnicu. Dakle, tačnije rečeno, da činimo ono što već spomenuti tibetanski monasi čine, tako da bez obzira koliko su stari, uvek izgledaju mladi. Organi za varenje, ako ih stalno ne obasipamo svim jestivim namirnicama, predstavljaju daljeg garanta trajne mladosti. Prema tome, svakako da vam je jasno zašto je tako važno imati zdrav aparat za varenje, zdrava creva i želudac.

Crevo je filter hranljivih materija. Ono je odgovorno za primanje informacija o unetim namirnicama. Crevo, koje prilikom svakog obroka dobija različite vrste namirnica ostaje zbog manjeg propadanja mnogo lakše mlado. Jedite, kada vam je samo moguće, ili samo povrće ili samo voće ili samo belančevine (ugljeni hidrati i belančevine se veoma teško zajedno vare). Tako štedite svoju životnu snagu i sposobnost svojih creva da prihvataju hranu.

To je i najbolji način ishrane. To je ujedno i jedan prirodni oblik posta, koja sprečava mešanje namirnica i tako štedi izvore. Životinje instinktivno čine to isto. Hrana će se mnogo bolje iskoristiti i mnogo manje šljaka i otrova će se proizvoditi, ako budemo tako postupali.

Crevo će se mnogo brže prazniti i neće dolaziti do takozvanog povratnog trovanja kada hrana suviše dugo ostaje u crevu. Ono, dakle, u tom slučaju ne mora prvo da „sortira“ hranu koju je dobilo. To znači neće biti nikakvog vrenja i nikakvog osećanja nadutosti i nelagodnosti u stomaku, a biće mnogo manje prezakiseljenosti. Kao nusefekta vam uskoro neće biti potreban toalet papir, isto kao i kod životinja u prirodi.

Dao bi još jedan primer jednog dana sa takvim obrocima. Ujutro pre dorucka sok od trava ili voca. Posle pola sata zagrejani hleb (bez kancerogenih crnih površina) umocen u ulje. Pola sata pre rucka isto sok od trave ili voca, pa onda jednu vrstu svezeg voca uz neko zdravo ulje. Pre vecere sok od povrca, a nakon toga orasi ili proteini kao gluten. Nadam se da ce vam ovaj primer dati motivaciju da napravite i sami svoje menije. Kasnije ce vam i na takav nacin biti dovoljno idealna dva obroka. Ovakav modalitet ishrane sprecava i mogucnost da se pomesa voce i povrce u istom obroku. Takva kombinacija, kao sto znamo, pravi jako vrenje i otrove u nasem probavnom traktu.

## POST

Najstarija, najzdravija, najjeftinija i verovatno najbrža metoda oslobađanja od šljaka je i dalje post. Ništa se ne može uporediti s potpunim i oslobađajućim postom. Post čisti duh, dušu i telo. I naš Spasitelj Isus Hristos je u Novom zavetu preporučio post kao nešto veoma važno. Naučnici, koji su neke životinje izložili postu, uskoro su otkrili da su se te životinje organski podmladile. Post je izvor mladosti. Većina ljudi pokazuje strahovanje od upuštanja u post i izražava sve moguće sumnje u njegovu korisnost, sa postavkom da post ne može biti zdrav i da ne bi uspevali da izdrže nijedan dan bez hrane. Međutim, oni koji su stvarno postili bili su veoma ugodno iznenađeni lakoćom s kojom su izdržali post i čišćenjem organizma koje su doživeli. Mnogi narodi, među njima već spomenute Hunze, često i dugo poste. Verovatno se upravo tu krije temelj njihove dugovečnosti. Naravno da je veoma važno da se čovek ne upusti u post bez ikakve pripreme, jer su pripreme neophodne našem telu.

Kada sam prvi put postio, na svoje iznenađenje sam posle nekoliko dana otkrio da me hrana uopšte više ne zanima. Stajao sam usred jednog supermarketa i gledao s nevericom na užurbano trčanje domaćica za hranom. Ne bi trebalo da zvuči prepotentno, ali sam osećao zadovoljstvo što sam se oslobodio te „čudne navike“ da jedem. Lakoća postojanja i jasnoća misli prožimali su moje biće. Isto to se dešavalo i mnogima koji su pokušali da poste nekoliko dana. Osim prva tri dana, kada se šljake u najvećoj meri odvajaju i kruže po telu, čovek se može sasvim ugodno osećati. Snaga posta da nas oslobađa šljaka i podmladi je nenadmašna i već hiljadama godina povezana sa svakom kulturom.

Svakako da je potrebno da se naglasi da je post o kojemu govorimo potpuni post samo sa običnom vodom ili biljnim čajevima. Posebno u slučaju teškog opterećenja šljakama, poplave kiselina izazvane postom koju telo ne uspeva da savlada, ili kod osoba kod kojih je post lekarski zabranjen, kao i kod onih koji nemaju zelju za potpunim postom, mogu se umesto vode upotrebiti sveže ceđeni sokovi. Pre svega dolaze u obzir već spomenuti sokovi stabljika ječma koji treba da popune spremišta u telu ispražnjena postom.

Sledeci nivo smanjenog posta funkcionise sa sveže cedjenim sokovima od povrca ili voca sa najnižim kvotama slatkosti. Ono što tom prilikom možete podneti, biće najbolje za vas. Sa kupljenim voćnim sokovima većina oseća da im je post još teži, jer je u takvim sokovima sadržan beli šećer, a pasterizacijom unisteni vitamini i enzimi. Sokovi od stabljika ječma suprotno tome, svojim niskim sadržajem šećera ne izazivaju želju za šećerom i time jelom, već je samo umanjuju. Prvih dana i sporadično svakih nekoliko dana može se dogoditi da dođe do takozvanih kriza. U tim, uglavnom kratkim fazama, čovek se oseća slab, vrti mu se u glavi, ponekad je čak i razdražljiv. Veoma je važno da se upravo u tim trenucima izdrži, jer se upravo tada odvajaju teške šljake i zato se isplati istrajati. Sto je više otrova prisutno, toliko imamo losiji dah. Ali to je samo prva faza dok se ne izbace glavni toksini. Post, kombinovan s baznim kupkama i pijenjem soka od stabljika ječma je jedna od najbržih fizičkih metoda da se starenju pokažu vrata.

Redosled ponašanja prilikom posta za podmlađivanje:

Odvojte sebi dovoljno vremena i volje za svoju super kuru odšljakavanja. Svaka tri dana uzimajte klistir s toplom slanom vodom, kojoj na svaku litru dodajete oko jednu veliku kašiku natrona. Bazne kupke ne smeju u toku posta zbog krvotoka da budu suviše tople. Osigurajte sebi dovoljno kretanja na svežem vazduhu.

Pijte mnogo tečnosti u obliku biljnog čaja koji puni spremišta minerala u telu ili vode koja vas čisti. Pazite na faze opuštanja od stresa, i negujte molitvu kao razgovor sa Bogom. Iskoristite mogućnost odšljakavanja creva od naslaga putem opisanih klistira. Uživajte u trenutnom osećanju da ste slobodni od svakog pritiska da se brinete o hrani. I vi i vaše telo imate sada zasluženi godišnji odmor.

Bićete zaista iznenađeni ishodom. Što duže postite, to vam post lakše pada i to su veći rezultati i vraćena mladost. Možete postiti samo nekoliko dana a kasnije čak i više, već u zavisnosti kako se dobro osećate. Post se može u drugoj polovini od totalnog pretvoriti u konstelaciju sa nekoliko sokova na dan. Opreznost se preporučuje samo u slučaju bolesti insulinske rezistencije i klasičnog dijabetesa. Da bi se uspešnost čišćenja još poboljšala, možete jednom sedmično prilikom dužeg posta popiti posoljenu supu od povrća. To dovodi do toga da se ćelije kratkotrajno rastegnu i da onda prilikom skupljanja nekoliko puta ispumpavaju iz ćelija čvrste, intracelularne šljake.

Posle posta i za vreme posta osetićete u celom telu da se događa proces podmlađivanja. To je svedočanstvo svih onih koji su se odlučili na jedan duži post. Posle toga se telo oseća čvršće, zdravije, ružičastije, jasnije, jednostavno mlađe. Postoje, usput da spomenemo, mnoge dobre knjige o postu. Iako izgleda pomalo avanturistički, sledeće ima neshvatljivo delovanje da čisti i podmlađuje. Pijte odmah posle posta u toku dva do pet dana samo destilovanu vodu. To možete slobodno činiti jednom do dva puta u godini. Destilovana voda ima mnogo više snage čišćenja i odvajanja naslaga šljake nego obična voda, jer se mnogo bolje izjednačava sa njima i radi po push pull principu. Ona visokim tempom vadi iz nas anorganske minerale. Ali nakon nje moramo uzeti puno prirodnih ekstrakata da ponovo napunimo svoje depoe.

Čista, destilovana voda se mora kupovati u apoteci, jer je obična destilovana voda za peglanje suviše opterećena otrovima. Ova procedura ima jednostavno kao posledicu da čisti i inače teško dostupnu intracelularnu ćelijsku tečnost. Pošto smo prvo isprali ekstracelularnu ćelijsku tečnost putem posta, dolazi sada do povećane razmene tečnosti iz unutrašnjosti ćelija u spoljnu sredinu i to u velikom stilu. To ima za posledicu da ono što smo u obliku tekuće sveže vode popili, ima sada mogućnost da ukupnu količinu zagađene intracelularne tečnosti bolje ispere i nadomesti.

Ova metoda potpuno obnavlja tečnost u limfnom sistemu. Niko, koji uživa prosečno zdravlje, neće imati nikakvih problema sa ovom vrstom posta. Međutim, pazite da osigurate sebi dovoljno mira, u vremenu kada ništa ne jedete. Zato je post najbolji kod godišnjeg odmora. Ništa vam se ne može dogoditi, jer sam i sam više puta postio na takav način. Dogodilo se samo da su lakši bolovi u predelu bubrega, koje sam često imao, sasvim iznenada nestali. I nemojte se čuditi ako vam urin posle posta izgleda kao tamno irsko Guinness pivo. To je dobar znak, ali pokazatelj da treba da pijete veće količine vode, što opet brže obnavlja naš organizam. Životna snaga ne mora se više centralno usredsređivati na varenje. Ona je time slobodna da obnavlja i podmlađuje telo. Uskoro ćete primetiti kako vam manje i veće povrede brže i bolje zarašćuju, ali i povrede na duši i duhu. Proces čišćenja od šljaka čisti i psihi i intelekt i može da pomogne čoveku da postane onakav kakav je uvek želeo da postane.

Ishrana prilagođena potrebama čoveka i post navode nas uvek na jednostavnost. Uvek se iznova zadivljujemo kako se čovek može jednostavno a istovremeno savršeno ishraniti, ako se hrani onako kao što je to nekada bilo zamišljeno. Post je prilagođavanje života. To nije jednostavno neko besmisleno odricanje, već izostavljanje onoga što opterećuje i blokira. Brzo ćete ustanoviti da se vaše disanje blagotvorno usporava. Jedan veličanstveni znak da je proces podmlađivanja u punom toku!

I nas Spasitelj Isus kaze, da se samo uz post može izvojevati pobeda nad drugom stranom. Kao sto nas žderanje i pijanstvo onemogućuju da kroz duboko i cisto razmišljanje stupimo u zajednicu sa Bogom, jer nam je um potpuno otupljen, kod posta se dešava upravo suprotno.

## **USTANOVITE SVOJU VRSTU ŠLJAKE**

U ovoj odseku će se govoriti o razlicitim vrstama šljake. Raznovrsni tipovi šljake temelje se na već spomenutim genetski nasleđenim sklonostima ka vrstama deponovanja.

Sledeća podela je posebno znacajna i dovoljno jasna za muškarce od 20 do 60 godina starosti, jer oni, kao što je već bilo spomenuto, nemaju redovnu mogućnost da se permanentno oslobađaju šljaka kao žene pri menstruaciji. To je ujedno i razlog zašto se žene ne mogu tako lako uklopiti u sledeću šemu tipova šljake, jer su znaci starenja kod njih sve do menopauze ipak dosta prikriveni. Sledeći navodi tipova šljake su za žene nedovoljno sigurni, jer kod njih tip deponovanja bolje prikriven.

Te tipove šljake nazvane su exo-robustne, exo-filigrane, eso-normalne i exo-eso-mešovite.

## 1. Exo-robustni (severnjački) tip šljake

Počnimo s tipom šljake koji se pokazuje preko nešto čvršćeg spoljašnjeg oblika tela. Građa takvog čoveka je nešto snažnija, s ne tako snažno izraženom, ali nešto svetlijom maljavošću. Kosa na glavi je veoma gusta i tek vrlo kasno se proređuje. Skloniji je da osedi nego da izgubi kosu. Vezivno tkivo je deblje i čvršće i ponekad deluje kao naduvano. Sklon je debelim prstima i uglavnom nije nežne građe. Ima dobro razvijenu muskulaturu, vene se jedva primećuju. Vrat ponekad deluje kao da je skraćen. Koža, pre svega na licu i prsima, može da bude sklona lakom crvenilu. Građa noktiju je čvrsta. Appetit je redovan, varenje nešto usporeno. Raspoloženje mu je zamišljeno i orijentisano na osećanja tela. Dobro pamćenje, ponekad s malo polaganijom, ali zato sigurnom moći shvatanja.

Kod žena ovog tipa najčešće se događa da su sklone masnijoj kosi i nemaju neku izrazito nežnu građu. Većinom imaju celulita i nešto širu zadnjicu (time ne mislim da su prekomerno teške) i naginju da budu gazde u kući.

## 2. Exo-filigranski (južnjački) tip šljake

Tipu 2 kosa opada prilično ranije, ali i rado osedi. Izrazita je sklonost prema tonzuri i gubljenju kose na uglovima čela. Deluje nežno po svojoj građi, s nešto tamnijom maljavošću, koja je mnogo izraženija nego kod tipa 1. Konture tela su nežnije i izraženije. Građa kostiju i mišića je srednje izražena. Ovaj tip je nežniji, mršaviji i dobro proporcionisan. Nokti su mekši. Reaguje osetljivo na otrove iz hrane, na droge, alkohol i nezdravu atmosferu. Po svom biću ima oštar i dobar dar zapažanja, ali često praćen nestrpljivošću. Kao što vidimo, njegovo deponovanje se odigrava više spolja. Jedna od tih posledica je i tonzurna celavost radi šljake. Isto tako se deponuje mast pomesana sa otrovima ispod kože, što dovodi do povećanja maljavosti i njegovog intenziteta boje. Da li ste razmišljali zasto mala deca nisu maljava, a odrasli tek preko 20 dobijaju posebno izrazenu i tamnu maljavost? Zato što količina deponovanih otrova postaje sve veća. Na kraju je poslednji stadijum gomilanja šljaka i toksina da čak i na usima i nosu rastu debele crne dlake. Kada posmatramo maljavost, primetimo da je imaju nacije koje posebno često jedu meso (Arapi) a narodi koji jedu najviše biljnu hranu (Azijati) nemaju izrazenu maljavost koja u stvari predstavlja znak degeneracije. Čak i u Bibliji citamo da je Isav, koji je bio lovac i jeo samo meso bio jako izrazito maljav, a njegov brat Jakov nije imao nista, jer je koristio samo biljnu hranu. Naravno, kao i kod celavosti smo u zavisnosti od genetskog materijala više ili manje osetljivi na taj problem. Da bi se to redukovalo na zdrav način, treba jako dug period kupanja, ali kad odu šljake i otrovi, počece i ostale degenerativne promene na kozi da polako nestaju.

Žene tipa 2 su takođe nežne građe i manjeg rasta sa sklonošću prema neželjenoj snažnijoj maljavosti.

## 3. Eso-normalni (horizontalni) tip šljake

Ovaj tip ima punu, najčešće vrlo debelu kosu i spolja gledano je najmanje upadljiv. Zato ga je nešto teže odrediti. Građa njegovih kostiju je srednja do laka, ponekad čak i nedovoljno razvijena manja i tanja. Kostii, zglobovi i vene su često upadljivo izraženi. Sklon je unutrašnjim problemima, kao što su kamenje u bubrezima i žuči, zapaljenju nerava, problemima sa srcem i krvnim sudovima, bolovima u leđima i drugim sličnim pojavama kao posledicama duboko unutrašnjih naslaga šljake.

Žene ovoga tipa imaju velikih problema s mesečnim ciklusima, nervnom osetljivošću i prosirenim venama. Oči im ponekad leže duboko u očnim šupljinama.

## 4. Exo-eso-mešoviti tipovi šljake

Kao kod svih drugih genetskih sklonosti i ovde može da dođe do složenijih mešoviti oblika, uslovljenih tipom nasleđenih toksičnih tipova naslaga. To su tipovi koji predstavljaju mešavinu između tipa 1, 2 i 3, ali su takvi ređi. Zajedno sa starenjem i kod izuzetno velikog nivoa nagomilavanja šljaka, svi tipovi prelaze ionako u jednu sve sličniju mešovitu formu. To znači, što je vremenom sve snažnije taloženje šljake, to su i zastupljeniji ostali tipovi taloženja. Na primer: sa podnadulošću i crvenom kožom na glavi javlja se i opadanje kose i proširenje vena, zajedno s kamenjem u bubrezima.

## **KOJEM TIPU PRIPADATE?**

Odgovor na ovo pitanje će nam nešto pomoći da preonađemo svoj pojedinačni profil taloženja šljake. Najbolje je naravno kada se trajno ne možete pronaći ni u jednom od ovih predloženih tipova. Biti izvan tipova je najzdraviji tip i njemu treba svi da težimo.

Ova podela je vazna zbog toga sto se oni ljudi kojima se spolja ne vidi toliko posledica nezdravog zivota uzimaju za primer da pravilna ishrana nije tako vazna. Ali sada mozemo da vidimo da se kod nekih te naslage deponuju vise spolja, a kod drugih vise iznutra. Kod onih sa spoljnom manifestacijom je uprkos losijem izgledu bolja konstelacija, jer su time unutrasni organi u vecoj meri postedjeni. Zato se na zalost cesto desava, da ljudi koji jako nezdravo zive i spolja im se nista ne vidi osim mozda malo debljine, odjednom i neocekivano umru, jer su im unutrasnji organi postepeno doziveli velika ostecenja. Sa tim je jos i spojeno da se organizam posle dugog bicevanja ne javlja sa signalima da mu nesto ne odgovara, tako da su kod takvih ljudi cak i simptomi gripe slabiji. Ali ne zato sto su kako misle jaci, nego što se oslabeledo telo jedva bori sa bolestima.

## RECEPTI ZA PODMLADJIVANJE SVAKOG OD TIPOVA

Mi se možemo najjednostavnijim i najlogičnijim koracima ponovo podmladiti i vratiti sat vremena unazad. Kao i na svakom drugom području života i ovde je kontinuitet veoma važan. Niko ne može postići uspeh ni u čemu, ako ne sledi konsekvantno i strpljivo pravilne principe. Ako smo zaista spremni da krenemo, zaista će nam biti lako da to i učinimo. Možete sada s ovim sledećim kondenzovanim metodama da usporite proces starenja ili da ga čak i preokrenete. Pazite samo na ovo: Što je neko nagomilao više šljake, to je potrebna veća pažnja prilikom njenog uklanjanja. Krize u toku procesa izlečenja mogu da budu veoma snažne, ali nije potrebno da to budu. Naučite se da oslušujete svoje telo. Ako niste sigurni, treba da se obratite nekom kompetentnom lekaru ili medicinskom stručnjaku.

## DVANAEST KORAKA PREMA TRAJNOM MLADALAČKOM IZGLEDU

1. Započnite svoju pojedinačnu kuru podmlađivanja određivanjem svoga tipa taloženja šljake.
2. Ozbiljno razmislite o svom konačnom cilju: koliko daleko želite da idete i šta ćete morati da menjate u svom uobičajenom načinu života? Već prema cilju koji ste sami izabrali, odaberite sebi iz ovog plana ono što želite, jer je to onda lična radna knjiga. To je vaš plan podmlađivanja, tačno prema potrebama.
3. Oslobodite najpre pažljivo korene mladosti, a to su creva. Oslobodite svoj organizam naslaga sluzi (veoma važno kod tipa 1), i uzimajte po obroku samo jednu vrstu hrane onako kako je opisano.
4. Hranite se u skladu s potrebama ljudskog roda. Malo po malo treba da se priviknete na prirodnu ishranu. Sve što živi u biljnom svetu je naš bazni pomoćnik u podmlađivanju. Uspeh se najbrže postiže rukom ceđenim sokovima voća i povrća.
5. Redovno se služite dragocnim baznim kupkama. Individualna preporuka svakom tipu:  
Tip jedan, dva puta, ali najviše tri puta sedmično.  
Tip dva, maksimalno dva puta sedmično, sa snažnim četkanjem kože tela.  
Tip tri, samo jedno sedmično, snažno četkati kožu na telu, ali ne suviše dugo se kupati.
6. Uzmite pri tome koliko god više možete preporučenih biljno ekstraktnih dodataka ishrani, najbolje četvorostruko veću dozu od preporučene. Učinite da vam dnevna doza prirodnih dodataka ishrani pređe u naviku.
7. Uživajte u blagoslovima soka od trave ječma do pola litre dnevno. Molim vas da dozu veoma polako povećavate. Prah **soka** od ječma (npr. Biotona Barley Grass Raw Juice Powder) bi možda bio najudobnija alternativa jer nema tako penetrantan i odbojan ukus, što je posebno na početku znacajan faktor. Naravno ostajemo pri tome da je najefikasniji samo direktno ceđen i svež sok.
8. Naučite da dišete pravilno i da se opustite. Udišite energično svoju mladost, tako da za bilo šta drugo ne preostane mesta!
9. Postite po mogućnosti intenzivno i onoliko dugo koliko možete izdržati. Planirajte svoje godišnje vreme posta sa redovnim klistirima.
10. Najtoplije preporučujem da svake treće godine obavljate dvo- ili tromesečnu kuru sa uzimanjem enzima, kao što je, na primer Rechts-Regulat.
11. Pobrinite se za što više svežeg vazduha, razmišljajte o nabavci nekog dobrog jonizatora.
12. Izfiltrirajte i energetizirajte svoju vodu za piće po metodama kao što su vrtloženje (kao izvorska voda), što je vrlo važno za tip 3!

## **VAŽNA UPUTSTVA:**

Svi oni koji bi želeli da zdravi dočekaju duboku starost, a koji nisu spremni da promene svoj način života, preporučujem da razmišljaju barem o nabavci jonizatora vode, o Schüssler soli, Colon Kit-u i ispiranju creva, kao i ovde preporučenim dodacima ishrani sa redovnim baznim kupkama. Tako bi čovek mogao barem da u nekoj meri umanjí posledice civilizacije.

Upoređenja potrebe tipova:

Tip 1 voli bazne kupke i hranu bez soli. Njemu je najlakše da se oslobodi šljaka.

Tip 2 treba češće da četka kožu, a posebno od glave. Njegova preporučena namirnica je proso. Njemu je nešto teže da se oslobodi šljake i potrebne su mu jake bazne kupke.

Tip 3 treba da se puno služi sokovima da bi se iznutra oslobodio naslaga šljake, tako da se naslage više ne stvaraju. Preporučuje se pijenje kombuhe. Za njega je najvažnije da se oslobodi šljaka.

Šta treba učiniti:  
ograničenje štete  
prihvatanje novog, jasnog razmišljanja  
povećanje snage  
saniranje stanja  
čišćenje creva  
čišćenje krvi  
čišćenje limfe  
čišćenje ćelija  
remineralizacija  
revitalizacija znači podmlađivanje  
izbacivanje otrova iz tela

Ako bismo sada tom metodom uspeali da dosegneмо i do šljaka koje su stare 20 godina i da ih uklonimo, tada smo potencijalno stvarno postali 20 godina mlađi.

Čim telo stare ćelije potpuno zameni novima, što se događa u razdoblju od 11 meseci do dve godine, postajete potpuno novi čovek s jednim potpuno novim telom. Naravno, ako ostanete pri svom novom načinu života. A šta bi vas moglo sprečiti da to i učinite?

## **TOK PROCESA PODMLAĐIVANJA**

1. Odluka, motivacija, oduševljenje i jasno razmišljanje
2. Postavljanje ciljeva na području zdravlja
3. Promena života
4. Telesne krize uklanjanja otrova
5. Lako slabljenje tela zbog pokrenutih šljaka
6. Stalno povećanje osećanja dobrog zdravlja
7. Oslobođanje od stresa, pojednostavljenje života na ono što je bitno
8. Naš cilj: vidljiva i unutrašnja mladolikost i kontrola nagona nasim umom

Da bi postiglo mladolikost, telu je potrebno, uzimajući u obzir starost i količinu šljake, od nekoliko sedmica, preko meseci, pa sve do nekoliko godina. Toliko mora da traje dok sve razne ćelije u telu ne budu zamenjene novim, mladim ćelijama.

Krvne ćelije se najbrže obnavljaju, a nervne ćelije najsporije. Ove nove mlade ćelije su potencijalno isto tako mlade kao i ćelije mladih osoba. Ako istrajete na tom putu, moći ćete da svoju mladolikost dugo zadržite.

Opšti i vidljivi tok podmlađivanja se jasno vidi po:



lepoj, ružičastoj koži  
većoj elastičnosti  
većoj istrajnosti, snazi i izdržljivosti  
mirnijem, radosnijem raspoloženju i većoj bliskosti Bogu  
većoj životnoj radosti  
boljem zračenju  
boljem stanju zglobova i razvijenijoj muskulaturi  
čvršćem samopouzdanju  
boljoj preplanulosti tela  
čvršćoj kosi, noktima i koži  
snažnijem telu  
održavanju libida  
dobrim i oštrim čulima, boljem sluhu, oštrijem vidu  
snažnijoj prokrvljenosti  
većoj duhovnoj i duševnoj pokretljivosti  
novi uvid u stvari  
intenzivnije proživljavanje  
bore, velike pore i žilice nestaju

Pošto smo temu o fizičkom zdravlju završili, pozivam vas da zajedno razmotrimo duhovno zdravlje, jer bez njega nije moguće ni fizičko. Ali da li Bog postoji, ili je sve proizvod velikog praska i evolucije?

## **EVOLUCIJA ILI BOG?**

Dok se svi aksiomi jedne hipoteze uz eksperimentalnu i empirijsku potvrdu razvijaju u onom pravcu u koji ga vode rezultati tih istraživanja, pa postaju potvrđena tačka nauke, kod evolucione hipoteze je to potpuno suprotno. Neki od onih koji su čitali ovaj materijal stvarno će uspjeti da uspore proces starenja i uživati u jednom dugom, srećnom, zdravom i mladalačkom životu. Drugi će dozvoliti da se sve odvija po starom, da njihovo telo polako propada. Niko ne može doneti odluku umesto vas, samo je na vama šta ćete učiniti s informacijama koje ste dobili.

Ipak bi naglasio da je pravi način samo potpuna promena života, jer je često stati na pola puta da li duhovno ili fizički, u stvari korak u nazad. Zato je sasvim razumljivo da je Isus rekao da niko ne može služiti dva gospodara. Ali i zdrava ishrana bez Boga je besmislena, jer čak i kada bi ste uspeli da dovedete zdravlje na potencijal života od 300 godina, i to ništa ne vredi, jer Isus dolazi uskoro, a ja sam siguran po ispunjenim proročanstvima koja to najavljuju da će se to desiti u našoj generaciji. Ovo je jedna vrsta radnog predloga kako da korak po korak ponovo steknete svoju mladalačku okretnost i živahnost. Naravno, ovo nije način da se stekne večni život, jer se večni život može, prema Bibliji, dobiti samo u vreme Hristovog drugog dolaska, ukoliko smo mu na vreme predali svoje srce i upravu nad svojim životom. Samo čitanje Biblije i molitva, predanje Bogu i poverenje u Njega nam mogu pružiti apsolutno zdravlje.

Svakako da treba preporučiti i knjigu „Velika Borba (Great Controversy)“ američkog svetski poznatog autora pre 150 godina Ellen G. White, jer nam uz Bibliju pomažu da donesemo lakše ispravnu odluku i dobijemo nadu u bolju budućnost. Ta knjiga nam opisuje u prvoj polovini istoriju hrišćanstva u poslednje dve hiljade godina, a zatim nastavlja sa objašnjenjem porekla konflikta zle i dobre strane uz opis biblijskog vidjenja dolazećih događaja koji će nam doneti večnu sreću, život i zauvek ukloniti zlu stranu.

Što zdravije, fizički, mentalno i duhovno, budemo živeli u punoj snazi, to ćemo pre dobiti i mogućnost da pravu zrelost u znanju, mudrosti i čistoti dostignemo već u ovom životu u uskoj povezanosti s Bogom. Teorija evolucije je samo još jedna nova religija, u koju ne veruju ni mnogi njeni sveštenici, ali je brane pred narodom da bi sačuvali svoja visoka i dobro plaćena mesta.

Dok se sve naučne teorije empirijski iz raznih aksioma eksperimentalno razvijaju, kod teorije o evoluciji se događa upravo suprotno. Mnogi ljudi tvrde skoro fanatički da je evolucija jedina prava istina, pa tek onda očajnički traže dokaze kojima bi je potvrdili. Nije zato nikakvo čudo da se događa, pošto te sile u svojoj vlasti imaju sve univerzitete u svetu, da većina profesora koji ustaju protiv teorije o evoluciji posle usmene opomene gube svoje mesto i bivaju otpušteni.

To se događa i novinarima koji se ne drže indirektno propisanog sistema, iako službeno cenzura ne postoji. Pošto se u okviru naučne analize realno ne mogu pronaći dokazi, svi rezultati istraživanja se interpretiraju u smeru dokazivanja teorije o evoluciji, dok se istovremeno uklanjaju ili zataškavaju sve činjenice koje joj ne idu u prilog. Kada se neko kao fizičar pozabavi radiokarbon metodom određivanja starosti, shvata koliko je besmisleno netačna i nedokazana ta metoda. Po toj metodi su upravo nastale vulkanske stene milionima godina stare, kao npr. posle erupcije u SAD sveta Helena. Posle dublje naučne analize može se doći do zaključka da je teorija o evoluciji samo nedokazan i besmislen aksiom, i da će to tako i ostati. U Bibliji u samom početku se nalaze pravila zdravog načina života. Tu su zapisani i podaci da su prvi ljudi, naravno s mnogo boljim genima od ljudi sadašnjeg vremena, sa isključivo biljnom hranom živeli prosečno i do skoro hiljadu godina. Kada su ljudi posle potopa u svoju ishranu uneli i meso, njihov život se dramatično skratio, iako tu treba ubrojati i druge važne faktore, kao što su kosmičko zračenje i mutacije gena koje su pre potopa bile nemoguće. Atmosfera je po Bibliji posle stvaranja i do potopa bila obmotana vodom u nama nepoznatom agregatnom stanju.

To je činilo efekat staklene bašte u pozitivnom smislu, tako da je nije bilo godišnjih doba nego uvek priyatna temperatura. Ni oblaci niti kiša nisu postojali, a zemlja se natapala jutarnjom rosom. Atmosferski pritisak je bio puno viši, tako da su sva živa bića bila puno veća i čvršća nego danas, što nam mnogi fosilni dokazi pokazuju. Isto tako su pronađena mnoga orudja kao sekire ogromne veličine od legura koje u današnjoj atmosferi nije moguće napraviti ni sa najnovijim tehnologijama. Postoje mnogi nalazi okamenjenih tragova ogromnih ljudskih stopala pored otisaka dinosaurususa. Ali sve se to uklanja kao i mnogi pronađeni skeleti ljudi velikih i preko 4 metra. Često se u internet ubacuju falsifikovane slike takvih nalaza da bi se tako sve stavilo u istu korpu dobrovoljne cenzure argumentom nepoverenja. Kada pogledamo i naslage tla navodno razdvojenih vremenskih faza, nalazimo na mnogim mestima stabla koja prolaze i kroz tri sloja, pa bi očigledno trebala da su rasla milionima godina, kako teorija evolucije deli ove slojeve. Ali pošto su ove nataložene gomile stvrđute zemlje i peska nastale u kratkoj vremenskoj fazi potopa, koji je po Bibliji trajao par meseci, tada mekane naslage sa više slojeva su na nekim mestima samo prekrile tvrdo ukorenjeno drveće.

Zato su i na nekim mestima slojevi kružno zaobljeni uz različite debljine i savršeno ravne prelaze, koji pri dugom vremenu uz sve prisutnu eroziju tehnički nisu ni mogući. A najvažniji za evoluciju prelazni oblici između vrsta nikada nisu pronađeni, jer to naravno i ne mogu pošto ne postoje. Zato je isto interesantno da evoluciono religiozni naučnici od jedne jedine kosti ili gomile kostiju različitih vrsta stalno prave navodne pretke čoveka. A i to je još jedan dokaz da evolucija ni nije nauka, jer kod prave nauke empirijska saznanja odredjuju njen tok, a ovde je glavna opsesija stvoriti nepostojeće dokaze koji bi potvrdili tu religiju. Pošto se podatci o dalekoj istoriji našeg sveta ljudima današnjeg vremena čine neverovatni, proglašeni su za legendu, iako se na sve strane nalaze dokazi koji ih potvrđuju. Evoluciono aksiom dolazi u stvari prikriveno od druge strane, koja će na žalost iza zavese dominirati našom planetom sve do drugog Hristovog dolaska. Naravno, čovek uvek ima mogućnost i priliku da sam razmotri sve dokaze, bar onoliko koliko ih ima na raspolaganju i da sam donese svoje zaključke. Postoje dva međusobno suprotna tumačenja nastanka ovoga sveta i života na njemu. Jedan je biblijski izveštaj o stvaranju, a drugi je teorija o evoluciji. Naravno, to nisu samo međusobno suprotstavljena tumačenja, već i dva međusobno suprotstavljena tabora, načina života, očekivanja od života, to su dva prilaza životu i međuljudskim odnosima.

Naravno, pošto je teorija o evoluciji našla svoje uporište u najvišim akademskim krugovima i na sve strane se uzdize kao dokazana naučna teorija, većina akademika je prihvataju kao istinu i ne bave se sa tom tematikom dublje, jer argumenti (samo) na prvi pogled izgledaju jako logični. Zatim ne žele ni da se bave tom tematikom da ne bi ispali smešni, jer im od toga zavisi i celokupna društvena i akademska karijera. Sa druge strane, zastupnici stvaranja, kreacionisti, proglašavaju se za zaostale ljude, koji veruju u legende i mitove, koji ne znaju da misle na naučno prihvatljiv način. Deca se primoravaju da od malih nogu uče teoriju o evoluciji kao da se radi o naučno dokazanoj istini, tako da su indoktrinirani tom idejom i uopšte i ne razmatraju mogućnost da im se podmeće teorija umesto stvarne nauke. Religija i religioznost su karakteristike čoveka od samog njegovog početka. Jedan veliki antropolog, pronalazač navodnog čovekovog pretka, sinantropa, uvereni evolucionista, izrekao je jednom prilikom značajnu misao kada su ga upitali u čemu je suštinska razlika između čoveka i životinje:

„Nema tako nisko razvijenog ljudskog društva da u njemu ne postoji neki trag religije, i nema tako visoko razvijenog životinjskog društva da se u njemu može naći neki trag religije.“ Religija, dakle, obeležava čoveka kao biće i suštinski ga razlikuje od svake, pa i najrazvijenije životinje. Već je to i Plutarh ustanovio: „Čovek može naći naselja bez zaštitnih zidina, bez pismenosti, bez vladara, bez dvoraca, bez blaga i novca, bez pozorišta i škola, ali jedan grad bez svetilišta i bez Božanstva nije još niko video i neće ga niko ni videti!“

Blaise Pascal, francuski mislilac i pisac, ovako se izrazio kada su ga upitali da kaže svoje mišljenje o ateizmu: „Šta sve neverovatno nevernici moraju da veruju da bi ostali nevernici!“ Na YouTube postoje mnogi dokazi kao npr. serija predavanja od prof. Walter Veith-a, koja nudi nam da se sami uverimo koja je od ove dve velike današnje religije, naime teizma i ateizma, u pravu. Posle tih dokaza ćemo razumeti kako u stvari funkcionišu politika, privreda i religija i kako vešto putem medija centri moći nama manupulišu da verujemo sve što nam se servira s njihove strane i da čak budeno duboko uvereni da smo sve pravilno shvatili. Najveća laž se najlakše prihvata kada se poveže s delićima istine.

S druge strane, istina je da se u našem svetu umesto evolucije koja nas vodi napred, zapaža neprestana degeneracija, što se i arheološki može dokazati. Naime, veština starih i prastarih kultura je neobjašnjiva današnjem čoveku. Zatim, pronađeni su ljudski skeleti visoki oko četiri metra! Problem je u tome što se takva otkrića smesta zataškavaju i ne objavljuju, jer centri moći raspolažu medijima. Kada bi se prikazalo sve što je otkriveno, teorija o evoluciji bi se raspala kao kula od karata. I još nešto, da se čovek zaista razvio evolucijom ne bi imao ni savesti ni dobrote, jer bi se to suprotstavilo načelu prirodnog odabiranja i preživljavanja najsposobnijih i najsnažnijih!

Sve nas to osvedočava da teorija o evoluciji dolazi iz jednog drugog izvora. U stvari se druga strana, uz svoje krugove moći iza zavese, delovanjem kroz novi svetski (uskoro diktatorski) poredak i dolazeću lažnu svetsku religiju upravo priprema da kratko pred Isusov dolazak postane najveća sila u celoj istoriji čovečanstva. Pošto su sva nekadašnja velika carstva bila organizovana uz zajedničku religiju koja je služila kao opijum narodima, i današnji novi svetski poredak priprema ujedinjenu svetsku ekumensku religiju, gde će sve biti dozvoljeno osim da se kaže istina, pri čemu će svako u tom kontekstu odmah biti progonjen kao netolerantan. Ta falsifikovana religija sa lažnim demokratskim trpljenjem svega osim upravo ispravnih postavki će prvo omogućiti dolazak Lucifera kao lažnog Isusa (spominje se između ostalog kao Maitreja, Mesija svih religija), neposredno pre pravog dolaska našeg Spasitelja. Sotonin jedini san je oduvek bio da mu se cela zemlja pokloni i pokori, ali mu je Bog do sada dozvoljavao da to radi samo iz senke i uz dobrovoljni pristanak prevarenih ljudi.

U celoj istoriji svaki čovek je imao ceo život vremena da donese odluku. Kada Isus uskoro bude došao, svaka osoba će morati da nosi definitivno donesenu odluku, jer Bog živim ljudima neposredno pre Njegovog dolaska mora pružiti pravednu priliku da donesu definitivnu odluku. Tako nešto je moguće samo uz radikalnu polarizaciju cele planete kroz (nažalost) zlu većinu i dobru manjinu. Zato je i prvi put u celoj istoriji dozvoljeno Luciferu da otvoreno deluje. Na taj način niko pri Isusovom dolasku neće moći reći da je nepravedno dobio večnu smrt i da nije imao priliku za donošenje odluke. Prema Otkrivenju će Isusa kao živi dočekati 144000 posebno posvećenih ljudi spremnih za spasenje (ostali će biti vaskršnuti iz prošlih generacija). To prema milijardama stanovnika zemlje izgleda kao jako sitna brojka. Ali setimo se da su kod potopa od nekoliko milijardi ljudi preživeli samo osmor! Ja sam siguran da jedino taj problem odlaže Isusov dolazak, dok se ne skupi ovako visoki broj onih koji će preživeti sedam zala. Zato po Otkrivenju četiri andjela drže četiri vetra (ne daju silama zla da pre vremena dovrše diktaturu novog svetskog poretka i progonstvo) sve dok se ne ispune uslovi da Isus dodje i prekine muku i bol zemaljskog zivota.

U tim momentima će se iskristalisati i pojam prave zastave. Pojam zveri se ispunio u liku papstva i Jezuita (2. Solunjanima 2. glava), najvećeg vodje palog hrišćanstva. Sami biskupi iz njegovog kruga daju otvorene izjave da je upravo nedelja pečat moci te crkve, pošto nema biblijske pozadine, i time daje potpuni autoritet toj instituciji. Sa druge strane je u Bibliji sedmi dan otvoreno nazvan pečat da je Bog Stvoritelj i Vladar ove planete.

Siguran sam da će u tim poslednjim danima istorije u okviru implementacije mira (od ratova i epidemija sa maskama koje upravo ti "mirotvorni" krugovi organizuju) doći do svetske nagodbe da se cela planeta uz najvećeg religijskog vodju covecanstva moli nedeljom za mir i zdravlje. Tek u tom momentu će odluka za sedmi ili prvi dan sedmice u kontekstu 4. zapovesti dobiti potpuno odlučujuće značenje izbora zastave i time večne sudbine, jer sve do poslednjeg sukoba većina ljudi nije bila svesna da Boga slavi sa pogrešnom zastavom. A Bog svakom sudi samo po tome kako je primenio u životu svetlost koju je znao. Zato će iz ranijih vremena biti spaseno puno ljudi koji nisu nikad ni čuli ime Isus. Naravno da će svi koji posle jako krvavih ratova i nevolja ne pristanu na tu zajednicku "molitvu" biti proganjani kao zli i netolerantni protivnici mira.

Dodatni aspekt je da je prihvatanje vlasti zveri po Otkrivenju uzimanje samo jedne od 3 komponente i to: papu kao vodju tj. ekumenizam, nedeljni zakon držanja dana lažnog boga umesto biblijske subote koju je držao i Adam hiljadama godina pre Jevreja, jer je to sedmi dan Boga, a ne neke nacije, i 666 tj. Trojstvo, jer po Bibliji imamo Boga, Njegovog Sina Isusa Hrista, i Svetog Duha, koji je u stvari Njihov Duh, kojim su Oni sami lično i svesno prisutni. Lažni sveti Duh Trojstva (666), koje je ušlo u Hrišćanstvo tek 325. i potvrđeno 381. godine, je lično Sotona. U Bibliji ne postoji izraz BOG sveti Duh, nego samo BOŽJI sveti Duh! Ako prihvatimo jednu od ove tri komponente, izgubićemo zauvek večni život, i to svojom krivicom, jer nas je Bog kroz Bibliju upozorio. Po Bibliji Isus neće stati na zemlju nego će sa anđjelima vaskrsnuti umrle u ispravnoj odluci i isto kao i nas žive u istom trenutku pretvoriti u besmrtni. Tada ćemo biti podignuti na oblake u susret Njemu i biti hiljadu godina na nebu, dok će zli ljudi biti uništeni.

Danas se umesto toga svugde tvrdi da će uskoro na zemlji početi carstvo od hiljadu godina mira, i da niko ne mora da menja karakter ili moralne odluke pošto ćemo „svi“ biti „spaseni“. Ali ne zaboravimo da je Božji princip upravo demokratija, i da On ne želi nikome da promeni karakter na silu. Kada bi zle i nemoralne ljude uzeo na nebo, oni bi i tamo dalje radili isto, a patnja, tuga i zlo bi opet ostali. Zato su samo oni koji su već na ovoj zemlji upoznali Boga i uz ispravnu odluku kroz Njegovu silu promenili karakter, zaista dobiti večni život u savršenoj sreći. U novoj svetskoj religiji pre Isusovog dolaska sjediniće se sve lažne zamisli svih religija i poštovaoci prave biblijske religije i nauke o stvaranju sveta biće proglašeni za netolerantne fanatike i progonjeni kao jeretici. To nam za sada u okvirima današnjeg demokratskog društva izgleda neverovatno. Međutim, i Hitler je u dvadesetom veku u jednoj od najkulturnijih nacija sveta izgledao kao anahronizam, kao nešto nezamislivo i nespojivo sa stanjem svesti modernog čoveka, pa se ipak pojavio i odigrao svoju žalosnu ulogu.

Pri tome će ljudi u toj svetskoj diktaturi biti tako manipulisani (setimo se medija, fluora, muzike, odašiljača elektromagnetnih talasa, maski „protiv“ korona virusa kao instrumente poslušnosti masa itd), da će biti osvedočeni da žive u najvećoj demokratiji ljudske istorije, kojoj samo ti netolerantni fanatici smetaju. Pravom Bogu odani ljudi će biti posmatrani kao i današnji teroristi. Inače pravi teroristi (mnogi od njih su regrutovani od agenata obaveštajnih službi ili pripremljeni kao morphing podeljene ličnosti još kao deca) su organizovani upravo od vladajućih krugova, da bi se svest ljudi pripremila za uklanjanje nepodobnih, i da bi pristajali dobrovoljno na sve čvršće kontrole i kamere u svakoj ulici. A kao vrhunac će upravo najmiroljubiviji ljudi sa životom po Bibliji biti označeni kao netolerantni teroristi, pri čemu će u stvari obrnuto upravo svetska religija inkviziciono progoniti te mirne i dobre ljude u okviru "tolerancije". Pri tome ne misim da dobri ljudi treba da se skupljaju u nekim fanatičkim i naoružanim sektama sa boravištem negde u zabiti. Naše oružje je sam Bog, i On nas je pozvao da budemo miroljubivi i da uz nadu čekamo Njegov dolazak i oslobodjenje od ovakvog sveta. Isto tako ne želim da branim teroriste jer su oni svakako veliko zlo ove planete. Ja sam ovim samo hteo da navedem uzroke odredjenih loših pojava.

Sve to je u Bibliji u knjizi proroka Danila prorečeno pre puno više od dve hijade godina, kao i naravno u novozavetnom Otkrivenju. Jedna najveća laž funkcioniše uvek najbolje kad je povezana sa delovima istine, a posebno jako, što je veći procenat istine. Zato je i važno znati celu istinu kao kartu koja nam ukazuje na minsko polje smrtonosnih prevara kojima smo okruženi, a ne kao sredstvo da se bavimo politikom. To bi bilo besmisleno, jer je Biblija u poslednjim danima istorije prorekla potpunu moć zle strane, i njeno unistenje od ruke samog Isusa.

Zato samo siguran da je naš Spasitelj direktno podigao mnoge nezavisne ljude da objave svetu istinu i poziv na odluku. Kada sa druge strane pogledamo ogromnu većinu teologa, začudicemo se njihovom neznanju dubljih biblijskih nauka i moralnom padu pod ekumenizmom i političkim interesima.

Iz tog razloga je Bog morao da dovede biblijsko obećanje u ispunjenje, da će i kamenje progovoriti, ako oni koji su za to zaduženi ništa ne urade. A današnje crkve u medjuvremenu stižu tako daleko u otpadu da čak proglašavaju homoseksualne biskupe. Ali Biblija i kaže da će u poslednjim danima vladati nemoral kao pre potopa i u Sodomu i Gomoru. Kad se samo priselite moralnih pogleda iz vaše mladosti, razlika je više nego šokantna.

Zato želim da naglasim da nam nijedna crkva ili sekta ne može osigurati večni život, već nam to može doneti samo zajedništvo s Bogom, koji je za nas umro na krstu, tako da uprkos svojim gresima i nedostacima, ukoliko donesemo pravilnu odluku i ukoliko se trudimo da po njoj živimo, dobijemo večni život kao dar od Boga. Večni život nam tako stoji na raspolaganju iako je plata za svaki greh smrt.

Današnje velike i male hrišćanske crkve uzimaju Bibliju samo simbolički u usta, a drže se istovremeno puno starih nebiblijskih, paganskih tradicija, kojima su samo data hrišćanska imena, ali u stvari potiču još iz starog Vavilona i druge strane, kao u ostalom i ostale svetske religije. Tradicija očeva se podiže iznad svega bez ikakve analize šta i koga ona predstavlja.

I iza druge krajnosti u obliku harizmatičkog ispoljavanja religioznosti stoji druga strana u velikoj borbi između dobra i zla. Takozvani čudesni darovi vere kao što su znanje navodnih haoticnih anđeoskih i nepoznatih jezika, sposobnost lečenja verom i padanja u zanos nisu ništa drugo nego obsednutost i darovi druge strane, strane mraka, koja na taj način zavodi ljude s pravog puta a daje im pri tome sigurnost da su na pravom putu. Biblija tu dolazeću svetsku religiju sjedinjenu sa palim hrišćanstvom naziva Vavilonom a Isus poziva sve istinske hrišćane da izađu iz nje. Da li se i vi osećate pozvanim?

Istina je da kroz zajednicu sa našim Ocem kroz molitvu i proučavanje Biblije doživljavamo novo rođenje, što donosi kao posledicu da živimo kao Njegova deca prema savesti i Biblijskim zapovestima. Ali razlika od Fariseja je što po novom rođenju držanje zapovesti dolazi kao automatska posledica delovanja Svetog Duha, a Fariseji kao okrećeni grobovi pokušavaju samo od spolja da glume duhovnost i drže zapovesti pred očima drugih. Zato je Isus posebno pohvalio molitvu carinika koji je molio Boga da mu oprostí sve grehe, a nazvao bezbožnim Fariseja koji se zahvaljivao u molitvi na savršenosti, iako je bio iza fasade puno grešniji od onog jadnog ali iskreno skromnog carinika.

Znači da ponovimo da držanje zapovesti bez novog rođenja nema nikakvog značaja za spasenje, a sa druge strane posle duhovne promene karaktera mi sami spontano počinjemo da držimo iz ljubavi prema Bogu Njegovih deset zapovesti. Zato je i logično da u Novom Zvetu stoji da "ko ljubi Isusa, drži Njegove zapovesti". Zar time nije logično od koga dolaze moderne religije, koje kažu da ne treba da držimo ništa, da su Deset Zapovesti (u stvari je samo ceremonijalni jevrejski žrtveni zakon ukinut, jer je posle žrtve na krstu, na koju je ukazivao, postao nepotreban) ukinute na krstu, tako da sada uživamo slobodu, i bez obzira šta da radimo, bićemo navodno spaseni. To su upravo laži kreirane od druge strane, da bi sprečile našu ispravnu odluku i odvele nas od spasenja. A setite se još jednom da većina nikada i nigde nije imala pravo, i da su u celoj istoriji mase uvek bile manipulativno vodjene od strane vladajućih krugova u pozadini.

Fakat je, da nezavisno od veštački nešto produženog života kroz visoke tehnologije, ovaj svet stoji u konstantnoj degeneraciji nakon pada u greh, što se arheološki lako može posmatrati i dokazati kroz fosile neopisivo većeg broja izumrlih vrsta, koje su sve bile značajno veće. Kao što smo već spomenuli postoje mnogi pronadjeni ljudski skeleti visine oko 4 metra. I u staroj istoriji je interesantan primer (od vladajućih krugova) javnosti sakrivenih izveštaja rimskih istoričara, koji opisuju kako su izraelski svetenici pokazali rimskim generalima oko 4 metara velike kosture, i objasnili im da su i takve silne ljude u Hananu pobedili dok su bili sa Bogom, a da su odlaskom od Njega pali da budu sami osvojeni. A i danas na svim stranama sveta dolaze nova otkrića.

Zato sam sretan što imamo, po principu evolucije nemoguće, dobrotu i savest pri ispravnoj odluci! Takvi osećaji bi po ateističkom pogledu samo smetali procesu preživljavanja najjačega. Ti principi mogu samo da se povežu sa apsolutnim zlom, što smo mogli da vidimo u drugom svetskom ratu. Ali pošto nam se to redovno predstavlja samo na primeru životinja, sklanja nam se motiv za dublje razmišljanje u pravcu realne istine i dobrote.

Želim da sa vama podelim iskustvo mog čudesnog izlečenja Božjom silom, da bismo razumeli da čak i najzdravija ishrana bez Boga nema smisla. Ja sam 2010. sa 38 godina dobio moždani tumor prečnika 4cm, jednu tešku bolest sa letalitetom u Nemačkoj od 80%. Tada sam prešao na zdravu vegansku ishranu, praćenu visokokoncentrisanim biljnim ekstraktima kao npr. tamjan, Green Magma i sveže ceđeni sokovi, tako da se tumor umirio, a velika biopsija je potvrdila samo neaktivno tkivo. Pošto sam tada bio jako slab od bolesti, nisam bio u stanju da donesem pravu odluku, a danas ne bih dopustio biopsiju. Čak i kad postoji tumor, njegov razvoj i aktivnost može da se posmatra kroz MR i samo kod eksplozivnog rasta (npr. Glioblastom) neka intervencija, koja inače donosi više štete nego koristi, ima smisla.

Ali kod većine tumora pri prelasku na ekstremno zdravi život može samo da se posmatra njihova neaktivnost i preostali ožiljci. Meni je nažalost biopsija donela povredu na jednom mestu koje izaziva nestabilnosti, tako da sam radi toga bio primoran da uzimam otrovne antiepileptike, koji u određenoj meri sprečavaju potpune efekte zdravog života u onoj meri kao kod mojih prijatelja. Posle operacije biopsije sam izgubio oko 10 Kg i postao jako slab. Ali tada sam počeo da živim potpuno po zdravstvenim principima, i dobio sam uskoro vecu snagu od one pre bolesti. Dobio sam 8 Kg mišića, bez da sam dirnuo meso ili mleko, ili primenio teške treninge (koji su posle operacije glave bili i nemogući). Osećao sam se tako dobro kao nikad ranije u životu, tako da nisam smatrao za potrebnim bliži kontakt sa Bogom i jednu jasnu odluku za Njega. Nakon jedne godine je MR kontrola pokazala da je moj mozak u odličnom stanju. Tada sam se još dalje odvojio od Spasitelja i odlučio da mi nije potrebna ni tako "ekstremno" zdrava ishrana, pošto sam tako jak i „zdrav“.

Već mesec dana kasnije došlo je do eksplozije raka u mozgu, gde je narastao dodatni, novi tumor promera nekoliko santimetara na drugoj do tada nedirnutoj polovini mog mozga, i koji je kroz eksplozivni rast dodatno napravio i nekoliko krvarenja, najveće kao kuglu od skoro 3 cm. Slobodno se može reći da mi je gotovo ceo mozak bio "pojeden". Da sam do tada živio klasično nezdravo, takvo krvarenje bi i kod mene izazvalo apopleks pucanjem tkiva sa oduzimanjem jedne strane tela. Ali pošto moje tkivo nije bilo nagriženo dugogodišnjim nezdravim životom, ono je bilo jako elastično, tako da sam ja sa tim svim krvarenjima mogao normalno da hodam i da se pomeram. Radi jake glavobolje sam ponovo završio u bolnici, gde su mi profesori saopštili, da treba da odem kući da se oprostim od familije, jer je izlečenje nemoguće, a smrt neposredno preda mnom.

Razmišljao sam o mom celom bez Boga besmislenom životu i odlučio da Ga celim srcem ponovo prihvatim, bez obzira šta će mi se dogoditi. Pozvao sam te subote nekoliko vernih ljudi u naš dom da se obavi molitva pomazanja. Bio je dan sa plavim nebom bez i jednog oblaka na nebu i suvim vazduhom. Molili smo se sa suzama u očima da mi Svemogući pokloni život ako je Njegova volja. Nakon molitve je odjednom bez najave došao veliki grad, iako to kod onakve atmosferski vremenske konstelacije nije bilo moguće. Imali smo utisak da se plafon trese od jakih gromova. A ja sam se odmah osetio bolje.

U ponedeljak je MRT pokazao da su novi tumor na drugom delu mozga i cela velika lezija i sva krvarenja potpuno nestali kao da nikad nisu ni postojali. Čak kada se takva krvarenja i prežive, njima treba par meseci da nestanu, a lezija ostaje. Tim profesora je nakon toga saopštio da to sa prirodnim naukama i medicinom nije objašnjivo, a kod nekih su se mogle videti vlažne oci, pošto su i sami mogli da prepoznaju Božje čudo i da On zaista postoji. Sa druge strane je Bog tada ostavio "originalni" tumor na starom delu kao opomenu, da moram potpuno da se promenim, naravno kroz Božju silu.

Ja sam pročitao u Bibliji, kako je naš sveti i slavni Bog na gori Sinaju lično predao deset zapovesti Svom proroku Mojsiju. Pri tome se celo vreme mogla čuti jaka grmljavina.

Naš Stvoritelj se time potpisao, da niko ne bi pomislio da je Mojsije sam izgravirao tih deset zapovesti, nego da svi imaju dokaz od Koga one dolaze. Upravo tako se naš Spasitelj potpisao i kod mog čudesnog izlečenja, da isto niko ne bi smatrao da je to "spontano" izlečenje, kako se Božje čudesno delovanje često označava, da bi se utišala savest koja poziva na promenu života u nebeskom pravcu. Uprkos svemu, ja još uvek nisam potpuno došao ka Bogu, nego se moj religiozni život menjao kao sinusna krivina u oba pravca.

Posle određenog vremena sam polako ostavio i ekstremno zdravu isranu i biljne ekstrakte kao npr. od tamjana. Bog je morao i dalje da me teše da bi Mu prišao još bliže. Moj tumor se ponovo aktivirao i eksplozivno narastao. U Avgustu 2018. sam celu noć bio pri doslovnom umiranju, ali su moja mama i supruga proveli celu noć na kolenima, podržani od strane velikog broja Božjeg naroda. I Bog je smrti rekao NE! Ja sam kao živ prenesen direktno u bolnicu. Doktori su rekli da ne vide mogućnost mog života, ali da će makar pokušati da me operišu, iako ću i tada živeti verovatno samo par nedelja do 2-3 meseca kao. Hirurg mi je nakon operacije rekao da je držao mali isečeni deo mog tumora u ruci, i da je to najopasniji i najbrži tumor Glioblastom (stepen malignosti 4).

Ja sam tek tada potpuno shvatio da ponovo umirem, i predao sam život potpuno Bogu i obećao Mu da ću svakim atomom svoje snage propovedati NJEGOVU STARU istinu o Bogu Ocu i o Njegovom doslovnom Sinu Isusu, a ljudima ovog sveta deliti istinu i Veliku Borbu. Odmah pri završetku molitve sam čuo izuzetno jasan glas: "JA NEĆU VEČNO DOPUSTITI DA UMREŠ".

Naravno samo ako Mu ostanem veran! Da bi Bog i fizički dokazao da su to zaista bile Njegove reči, nekoliko sati nakon toga sam dobio poziv na mobilni (što u Nemačkoj nije normalno) od strane doktorskog direktora, kojeg nikada ranije nisam ni video. A on je sa drhtavim i šokiranim glasom rekao, da je došlo do neshvatljive promene dijagnoze mog tumora. Velika analiza je pokazala da je tumor retka subvrsta, kod koje (iako je i kod nje stepen malignosti 3) je teoretski moguće lečenje (ne izlečenje, nego samo usporavanje rasta) hemoterapijom u kapsulama i ftonskim zračenjem! Bog je rekao Svoje! Moj tumor je tada bio neshvatljivih 9,5 cm pre operacije, a nakon nje je ostao još uvek gotovo 8 cm velik.

Odmah nakon toga su pacijenti i zaposleni iz mnogih odeljenja bolnice, pa čak i sveštena lica, počeli sami da mi se obraćaju sa pitanjima o pravoj istini, uz prihvatanje istine i Velike Borbe u ruci, čak i od strane katoličkog sveštenika, koji je onda Veliku Borbu podelio sa evangelističkim sveštenikom. Mogao bih da pišem još duži tekst koja natprirodna čuda svedočenja su se sve desila u bolnici, gde je Bog doslovno pripremio Svoju decu da dobiju istinu. Mnogi su pokazali potpunu dubinu sreće što su dobili priliku da upoznaju istinu. Mogu samo da kažem da je pozni dažd neprimetno i započeo!

Bog mi je dao snagu, da završim Njegovu knjigu "Adventisti - Prva Zapovest ili Trojstvo" (dostupnu na stranici [advent31.rs](http://advent31.rs)) sa dokazima stare istine i da su samo nekoliko „dokazujućih“ citata kao npr. „nebeski Trio“ falsifikat. Paganska nauka o Trojstvu je u Hrišćanstvo ušla tek 325. godine, a u adventističku crkvu tek 1931. godine. Ova istina je postala neophodna u smislu neposrednog kraja vremena milosti, pošto Trojstvo direktno napada Prvu Zapovest.

Ali pošto su došle lažne optužbe, da unosim "nove" „lažne“ nauke, i da navodno odbijam da je Isus Božansko Biće, i da navodno širim lažnu nauku da je sveti Duh besvesna prašina a ne direktno Božje prisustvo, Bog je doneo čuda i ponovo mi stvorio najveći deo pojedenog tkiva mozga, što može da učini samo Bog kao Stvoritelj, ali ne i druga strana, kao potvrdu da me On vodi u Njegovom istinitom delovanju! U januaru 2019 je u MRI izašlo da je tumor umesto 8x8cm smanjen na 4x2cm! Ali Božji narod je dalje upućivao molitve za mene, a ja sam nakon operacije moj život u svakom atomu potpuno predao Bogu, i počeo da i do danas doživljam neshvatljiva čuda sa nepoznatim ljudima ovog sveta koji su direktno dolazili kod mene i eksplicitno tražili da čuju istinu!

Nakon prihvatanja istine su mnoge osobe rekle da smatraju da je Bog učinio doslovno čudo da bi dobili priliku da čuju istinu. Kod jednog doktora se desilo da je prekinuo medicinski razgovor, i rekao mi, da u celoj sobi oseća Božje prisustvo i da vidi celu sobu doslovno osvetljenu natprirodnim svetlom!

Zahvalio mi se celom dušom za Veliku Borbu i doslovno direktno upoznavanje Boga jer pre toga nije bio siguran da li Bog zaista postoji!

Ja sam 11. Juna 2019, nakon pola godine sa verom i molitvom mnogih otišao na novu kontrolu. U MRI je utvrđeno da je moj tumor ponovo manji! Kod moje vrste tumora ne postoji smanjenje! U klinici je nastao šok, svi su u preciznoj Nemačkoj zaboravili da mi izvade iglu, da uzmu list osiguranja itd. Ja sam prvim pogledom na ekran video na dva različita ekrana da je na drugom tumor veći i gotovo izgubio nadu na izlječenje. A onda me je zaprepašteni doktor pozvao na razgovor i pokazao mi da je slika još manjeg tumora ona od danas! Zaprepašćen tom činjenicom doktor nije mogao da me pusti, iako su već više pacijenata čekali na razgovor koji normalno traje maksimalno 10 minuta!

**Moj nekadašnji maligni tumor mozga sa prečnikom od oko 9,5 cm danas tj. 2020. godine više ne postoji!**

Ja i danas doživljam ogroman broj misionjskih iskustava koja su praćena direktnim delovanjem Božje sile. Gotovo svaki dan poklanjam knjigu od [Ellen White „Velika Borba“](#) (ovo je link za besplatni download) i karte za besplatnu narudžbu te knjige, i kroz to dolazim u blagoslovene razgovore sa iskrenim ljudima, i mnogi pokazuju veliku radost što su dobili priliku da čuju večnu istinu. Božji Duh u ovoj poslednjoj fazi posebno deluje na ljudske umove, i nikada do sada ljudi nisu u tolikoj meri bili spremni da čuju i prihvate istinu, pošto je kraj vremena milosti neposredno pred nama.

Današnji događaji koji sadrže globalne epidemije, započetu diktaturu koja kao izgovor koristi korona epidemiju, sa nano vakcinama koje će kao deo žiga zveri (pored nedelje) menjati naše misli i gene, svetska religija navodne „ljubavi i sloge“ iza koje stoje Sotona i 1. zver Papa (Laudato Si” and “Fratelli Tutti”), podržan kroz drugu zver USA (Bajden, Iluminati...) i novi svetski poredak nam pokazuju, da se knjiga Otkrivenje ispunila, i da je Isusov dolazak neposredno pred nama...

„Bojte se Boga, i podajte Mu slavu, jer dođe čas suda Njegova; i POKLONITE se ONOME Koji je stvorio nebo i zemlju i more i izvore vodene.“ {Otkrivenje 14,7}

Slava i hvala Bogu i Isusu na neshvatljivim čudima Njihove milosti i ljubavi! Neka Bog učini da budemo spremni za skori Isusov dolazak u slavi, i da večnost provedemo na nebu!