

HRANA JE KAUZALNA U POTPUNOM SMISLU RIJEČI

LIJEČENJE HRANOM

NOVI-STARI NAČIN ŽIVOTA

**Autor:
SLAVKO CRNIĆ**

1. UVOD

Ovo je jedna cjelina predavanja koju smo objavili putem naše stranice www.zelenestaze.org i u raznim časopisima, s ciljem da ponudimo čitaocima neka nova saznanja o zdravlju i životu, načinu ishrane, liječenju svih bolesti od kijavice do raka, od anemije do paralize.

Čovjek je svjesno otišao u jednu stvarnost, koja nije realna ni po čemu. Neće da razmisli o tome ko je najviše kriv za njegovo zdravstveno pa i duhovno stanje, a da bi opravdao sebe i druge, ostaje u stanju čekanja da se desi čudo.

Definitivno čudo neće doći i ono što činimo preko ishrane loše ili dobro je osnova za sva čuda koja se dešavaju i koja će se desiti. Čovjek je sebi najveći neprijatelj, ako ne pazi šta unosi u organizam:

- hranom,
- pićem,
- uživanjem alkohola, kafe, narkotika i načinom života u sjedenju i ležanju.

Ovakvo ponašanje je neodgovorno, promjenom hrane mijenjamo izgled, svijest, stanje organizma i odnos do okoline i duhovnosti.

Već smo došli do faze kada najmanje brinemo o sebi i svojim zdravlju.. Ako cijela planeta diže glas protiv pogrešnih stilova življenja onda je došao trenutak i za nas da shvatimo da su uzroci gladi, bolesti, patnje (i naše i tuđe), u nama i našem ponašanju i da je došao kraj slijeganju ramenima. Naša nepažnja je savršeno i začuđujuća.

Po Bibliji, čovjek je stvoreno biće, po praksi, on silno želi da bude Stvoritelj. To mu nikako ne ide od ruke i neće mu nikada ni ići. Sve što je stvorio ima dobru i lošu stranu, zapravo manje služi dobru i većinom je to potajno ili otvoreno upereno protiv čovjeka.

Ko ne želi više da luta, ko hoće da vjeruje da je spas jednog života spas cjelokupnog čovječanstva, neka čini dobro po sebe i svoje bližnje, a onda će, vjerujte, svijet biti sretniji.

Traženje rješenja za bolesti i pokušaj da ih se riješimo, a ne shvatanje kako je došlo do njih je guranje glave u pijesak i potreba da za naše zdravlje budu odgovoran neko drugi.

Mišljenje da je za vas kasno i da postoje neizlječive bolesti je samo zabluda. Zabluda je i naša pasivna želja da budemo zdravi «ko dren» uzdajući se samo u genetiku i redovne posjete ljekaru. Samo trošenje lijekova je neodgovorno ponašanje, a još gore je to što mislimo da je to dovoljno i da na tom planu ne želimo ništa da promijenimo.

Pronalaženje lijeka se uvijek pretvori u pronalaženje većeg i beskonkurentnog profita, a kad to postane vidljivo, već su napravljene dvije nove fabrike lijekova, pronađeno pet novih bolesti i nova prevara i sticanje profita je krenula stamedom u koji se ne može zaustaviti. To niko i ne želi, zato vi morate uzeti stvar u svoje ruke, mijenjati sebe, a ne svijet.

Kada saberemo svoje znanje i dođemo do zaključka da smo eksperti za više područja, ali kada je u pitanju hrana i način života, sami priznajemo da o tome ništa ne znamo ili znamo jako malo.

Pokušajmo tu nešto promijeniti!

Vjerujte, bez promjena nećemo biti sretniji, bićemo svakim danom nesretniji i ako nemate drugog motiva, mijenjajte se bar da bi bili sretniji.

Poslušajmo-pročitajmo ove stranice, pitajmo, tražimo savjet i budimo odlučni u stvaranju zdravlja kao i u liječenju - jednostavno uzmimo stvar u svoje ruke. Nemojmo prestati ići ljekaru, slušati njegove savjete, uzimajmo lijekove sve dotle dok nam sam ljekar ne kaže da prestanemo da uzimamo lijekove i da smo zdravi. Uostalom vi ćete to sve već poslije nekoliko dana osjetiti i sami ćete pohrliti ljekaru da mu saopštite veselu vijest!

I vaš ljekar će biti sretniji, vjerujte.

Počecemo o spoznajama o hrani, pripremi hrane, načinu čuvanja, praktičnim receptima, primjerima iz prakse, samim namirnicama i kombinacijama istih, vezi između funkcije čovječijeg organizma i hrane (koja uvijek mora biti i hrana i lijek) i još o mnogo čemu.

Zapamtimo jednom zauvijek: sami unosimo lošom hranom bolest i zdravom hranom stvaramo zdravlje i nikada nije kasno da počnemo s liječenjem! Hranom! Toliko je primjera da su ljudi bolesni od karcinoma i kada je medicina digla ruke od daljeg liječenja, promijenili način ishrane i ozdravili. Naki su probali i pod velikim rizikom poslije ozdravljenja, vratili se konvencijalnoj hrani. Šta mislite šta se desilo? Karcinom se vratio i opet počeo da razjeda zdravo tkivo.

Ako želite bićemo vaš servis, posredovaćemo vam dnevne, sedmične i mjesečne recepte sa samo jednom obavezom: da budete zdravi i svoje iskustvo prenosite na druge koje volite! Pardon, još jedna obaveza, da budete sretni i da se trudite da svi oko vas budu sretni! Može?

Primjer 1.

- Ernst Ginter na 16. strani svoje knjige ŽIVETI BEZ BOLESTI (prevod Miodraga Marinkovića, Beograd 2006. godine). Čovjek u Australiji je u 50. godini dobio rak debelog crijeva. Proveo je liječenje po metodama koje vam ovom knjigom preporučujemo. Promijenio je način ishrane i poslije tri mjeseca je potpuno nestalo krvarenje, a već poslije šest mjeseci je bio potpuno zdrav. Javio se pismom u 94. godini, autoru knjige ŽIVETI BEZ BOLESTI (Ernst Ginter) da mu javi kako se dobro osjeća, kako je potpuno aktivan i nema staračkih problema.

Primjer 2.

- Takođe na strani 17. Ernst Ginter u knjizi ŽIVETI BEZ BOLESTI piše kako se jedan mladi bračni par vegetarijanaca javio stručnjaku za prehranu, jer su oboje bolovali od teškog

artritisa, tvrdeći da ih ni vegetarijanstvo nije spasilo. Poslije konsultacije, utvrđeno je da svu hranu kuvaju i peku i da skoro ništa ne upotrebljavaju prijesno. Bili su u četrdesetim godinama i nisu imali djece. Savjetovano im je da jedu isto, samo sirovo. Samo poslije tri nedelje bolovi su potpuno nestali a poslije 6 mjeseci su se javili da su potpuno zdravi. Poslije godinu dana su javili da očekuju bebu.

Primjer 3.

- Često u porodici imamo asimetriju po načinu ishrane i situaciju da jedni druge ne žele da shvate. Jedni su vegetarijanci a drugi jedu «uobičajenu» hranu. Naše je da upozorimo, a izbor je vaš!
- U istoj knjizi autora Ernsta Gintera piše kako je otac jednog pacijenta koji se hranio prijesnom hranom teško obolio od raka na debelom crijevu. Kućni prijatelj je vodio njegovo liječenje, propisivao dijete i uopšte vodio računa o pacijentu. Sin mu je predlagao čišćenje organizma i prelazak na prijesnu hranu.
- Otac ga nije poslušao, ali mu je bilo sve gore i gore. Počeo je strašno da se muči i kada je ljekar već digao ruke od liječenja, pozvao je sina i upitao ga šta je mislio o posebnoj ishrani kao lijeku. Odmah je pristao na terapiju i začudo, poslije sedam dana se osjećao puno bolje i trpio dosta manje bolove. Poslije 60 dana je ustao iz postelje, a poslije 6 mjeseci se vratio uobičajenim poslovima ne osjećajući nikakav umor, malaksalost i tegobe. Poslije godinu dana isti ljekar je poslije detaljnih pregleda utvrdio da je pacijent potpuno izliječen.

U daljem tekstu ćemo navoditi dosta primjera, ne da bi vas uvjerili u ispravnost onoga što radimo, već da bi u ponekom primjeru pronašli sebe ili svog najmilijeg i pošli putem izlječenja.

Takođe, imamo namjeru da vam napravimo i preporučimo nekoliko desetina recepata za spremanje jela od prijesne hrane, koji nisu završene i u kojima ni jedan sastojak nije nezamjenjiv. Nisu recepti zaključeni pa da se ne mogu proširiti, s namjerom da sami počnete da sklapate svoje recepte. Pristup je prost: važno je da je sirovo i dovoljno ukusno. Sitost, snaga i životna sreća dolaze s tim.

Poučićemo vas o namirnicama, ljekovitim biljaka i o tehnologijama sprmanja hrane, pa se vi sami odlučite šta da primijenite.

Da li ste sebi postavili prosto pitanje: recimo, šta sve sadrži hljeb? Ne znamo ili smo pogrešno obaviješteni.

Znamo li šta o našoj krvi-životnoj tečnosti, jednom od najvećih organa koji je tečan i ulazi u svaku našu ćeliju i tamo nešto radi. Da li je kisela, bazična i od čega to zavisi? Shvatamo kad uspemo u rezervoar automobila vodu umjesto benzina da ga nećemo staviti u pogon, ali ne shvatamo da sve što unosimo u želudac, da se apsorbuje u krv i ako to nije to što organizam traži nastaju problemi u cijelom sistemu-organizmu. Znamo vrlo malo o hrani i zbog pogrešnog vjerovanja samo etiketama i veletrgovcima, gubimo zdravlje, životnu energiju, imamo nasljedne bolesti, ali nećemo da učinimo ni mali korak, da bi popravili stanje svog organizma. Učite o hrani i budite srećni!

2. O KRVI – ŽIVOTNOJ TEČNOSTI

Ovdje nećemo govoriti o krvi kako to piše u udžbenicima. Oslonićemo se na grub sastav krvi, ali ćemo ukazati na funkcije koje obavlja krv, a da mi na to i ne mislimo.

Istina, rijetko kad pomislimo na teret koji preuzimaju naši organi od momenta kada se prepustimo uživanjima u jelu, piću, pušenju ili, ne daj Bože, uživanju u drogama. Kada bi o tome razmišljali - mnogih uživanja bi se odrekli i veoma mnogo hrane bi prestali da jedemo, a

naročito bi prestali da tu istu hranu nuditi drugima. Kada spravljamo dobrodošlicu najdražima, često to činimo s ponudama koje nisu u skladu sa emocijama.

Prvo, krv je tečnost koja, ako je zdrava, sastoji se od 20% ili 1/5 tvari kiselog sastava i 80% ili 4/5 tvari baznog sastava, ili lužina. Ovo je idealan sastav krvi kod zdravog čovjeka, direktno zavisano od načina ishrane. Krv je blago bazična i pH joj je 7,34 do 7,36 (zavisno da li je venska ili arterijska). Ph je oznaka za kiselost i kreće se od 7,5 na dole i od 7,5 na gore. Ako je nečemu pH 5,5 onda je to blago kiselo, ako je pH 7,8 onda je to blago bazično ili slano kako to prosto kažemo u našem žargonu.

Moramo znati da sve dobro i loše, zdravo i otrovno odlazi u crijeva, a iz crijeva se apsorbuje u krv, pa je ona rijeka u organizmu koja nosi dobro i loše, odnosno sve što smo unijeli u želudac.

Bitno je zapamtiti, da sva hrana, ukoliko se dugo zadržava u crijevima, proizvodi toksine, koji preko stijenke crijeva odlaze direktno u krv. Samo jedan momenat može da pokvari sve i stvori preduslove za bolesno stanje, a to je ako se hrana zadržava u probavnom traktu duže od 12 sati, ili ne daj Bože, da se zadržava duže od 24 sata (to vidimo po vremenu pražnjenja debelog crijeva, ako se prazni svakih 12 sati, onda se i hrana zadržava 12 sati). Ukoliko je to živa hrana, to još i ne izaziva tegobe zbog enzimskog bogatstva hrane, ali ako je to meso i kuhana hrana, postepeno trovanje organizma sigurno nastaje poslije 12 sati.

Računa se da bi bilo idealno kada bi stolicu praznili najmanje dva puta dnevno, odnosno bar svakih 12 sati. Pravilo je da je jedna stolica dnevno premalo i više od tri je previše, a da svaka i najzdravija hrana, koja se zadrži duže od 12 sati u organizmu počinje sa raspadanjem (enzimi su završili svoj posao i sami se uputili u krv u istim ili drugim oblicima i nastaje raspadanje-truljenje, koje nije moglo ranije da se odvija zbog prisustva enzima).

Svi produkti raspadanja odlaze direktno u krv i truju krv, a krv to raznosi po cijelom organizmu. Na strašnom udaru su sve žlijezde, koje su u većini slučajeva dežurni čistači i stražari organizma. Žlijezde jedno vrijeme podnose ovaj ogroman pritisak otrova i izlučuju ih, a poslije i same postaju pretrpane otrovima i otkazuju poslušnost. Uloga jetre i bubrega i još mnogo drugih žlijezda je postavljena tako da krv, koliko je to moguće, dovedu u ravnotežu koju smo već ranije pomenuli, a to je da se sastoji od 20% kiselih sastojaka i 80% baznih sastojaka. Ovo je veoma važno zapamtiti, jer će kroz budući tekst biti pretežno govora o tome.

Za organizam i krv, ne postoje drugi ukusi osim kiselo i bazno, odnosno ne postoji slatko, ljuto ili gorko. **Treba dobro zapamtiti: sve gorke stvari veoma dobro čine organizmu i izuzetno su zdrave, jer je njihova gorčina (kako mi to osjećamo) naglašena bazičnost.** Slatko je kiselo, čak i gore, jer kada unesemo kašiku meda na prazan želudac, on s želudačnim kiselinama stvara takva jedinjenja koja su sposobna da momentalno otvore ranu na želucu.

Pazite s hranom i bićete srećni!

Ukoliko se budete hranili prijesnom hranom, nikada nećete poželjeti kolač niti slatkiše. Ako vam se traži slatko, provjerite, organizmu nešto manjka i osjećaj ukusa nas vara pa nam se čini da nas slatko zadovoljava. Sva slast i sav šećer treba da je u voću, pa i ono treba da se unosi adekvatno sastavu krvi, tj. da se nikad ne unese više od 20% od količine obroka.

Sada je pravi momenat da obrazložimo raniju tvrdnju kada smo rekli da su šećer i med ljuti. Pod ljutim podrazumijevamo to, da kad dođu u želudac, u dodiru sa želudačnim sokovima, ili žuči (enzimi koje stvara jetra), nastaju tako jake kiseline, koje nagrizažu stijenku želuca i crijeva. Zbog toga, svi koji ujutro uzimaju med, obolijevaju na želuca i drugih crijevnih tegoba, a skoro u pravilu od šećerne bolesti. Unošenje slatkog izaziva insulinski šok, i odjednom je

potrebno da gušterača ubrizga u krv neuporedivo veće količine endogenog enzima da bi sveo u normalu nivo šećera u krvi. Kao i svaki drugi organ, gušterača, usled velikog neprezanja jednom otkáže i nastaje poremećaj u količini šećera što mi zovemo šećerna bolest. Zaključujemo da je slatko u stvari izuzetno štetno i kiselo, i manifestuje se tako da nagriza sluzokožu i ostala tkiva žaludca i crijeva, te izaziva inzulinski šok.

Zapamtimo, med je dodatak hrani i veoma rijetko lijek. Onaj ko se zdravo hrani tretira med kao dodatak, koji treba da popravi nečemu ukus, a nikad se ne uzima više od jedne kašike dnevno i to ne svaki dan, zapravo preporučujem da to bude rjeđe od jednom sedmično.

Ni jedan organ nije toliko jak da vječno izdržava naše hirove i nebrigu. Logično bi bilo da prvo obolijevaju ovi organi, ali se često to ne dešava. Ovi organi se ponekad prilagode pa prebace problem na drugi organ, koji obolijeva (srce, krvni sudovi, nervi, jetra, bubrezi, kosti, mišići itd.) Da li treba liječiti njih ili se vratiti stvarnom uzroku bolesti, a to je neodgovarajuća hrana i piće. O tome čovjek odlučuje sam. Na žalost, često pogrešno, zbog čega trpi teške muke i bolove i na kraju prevremeno umire.

Kada o tome govorimo, zašto ne pogledamo životinje, koje imaju Božiji dar da same prepoznaju dobru i lošu hranu. Ako nema dobre, one ne jedu, ako su bolesne, odmah prestaju da jedu kako bi dale organizmu šansu da se izbori s bolesti, a ne da ga zatrpavaju s hranom. Čovjek to sve radi suprotno i jedina je životinja koja godinama trpi bolove i ne zna od čega umire. Posledice su predmet razgovora i zaključaka, a ne uzroci.

Neka mi neko navede samo jedan primjer da je neka životinja bolovala mjesecima ili godinama. To ne postoji, a i kad umiru, od toga ne prave tragediju, već se jedinke sakriju - izdvoje od ostalih i umiru.

Poslije bolesti traje oporavak i tada treba naročito voditi računa o prehrani. Ona mora biti laka i probavljiva.

Kada želimo brzi oporavak – nabrojimo najsvarljivije namirnice (zdrave naročito) a to su:

Nekuhano mlijeko (kuvano nije zdravo), banane, voće, sokovi od povrća, gusta voda od klica sa dodacima praha gorkog bilja, kao i voda od mekinja sa dodacima praha gorkog bilja. Kasnije ćemo obraditi svaki recept posebno i svaku namirnicu posebno.

Ovdje sam spomenuo biljni prah. Šta je to?

3. PROCES ISHRANE JE PROCES STARENJA ILI PODMLAĐIVANJA

Proces starenja počinje kada proces ćelijske regeneracije ćelija biva poremećen iz raznih uzroka i kada se proces izgradnje novih ćelija uspori.

Usporavanja se najčešće dešavaju zbog poremećaja u dolasku i odlasku raznih tvari u ćeliju ili međućelijski prostor. Razni nesvarljivi i neprobavljivi sastojci se gomilaju i sprečavaju normalan proces, ili ne daju uslove izgradnje novih ćelija ili regeneracije postojećih.

Svaka ćelija ima vlastiti metabolizam. Ćeliju treba redovno snabdijevati kiseonikom i ostalim tvarima za ishranu i tvarima za odnošenje nepotrbnih produkata ishrane ćelije. Ako je bilo koji proces poremećen (dotok kiseonika, hrane ili odnošenje produkate ishrane) proces metabolizma je usporen i to se odražava na starenje odnosno poremećaj odnosa zdravih ćelija, ćelija koje se recikliraju i novih ćelija koje nastaju u svakom trenutku dok je čovjek živ.

Najčešće starenje i brzo propadanje organizma nastaje zbog pogrešne ishrane i pogrešnog načina života. Tijelo-ćelije odgovaraju

na razne načine, ili propadaju cijeli organi ili se pojavi ubrzana reprodukcija, pa organ umjesto da podržava ostale organe i bude podržan od ostalih organa, postaje „sam za sebe“ toliko neprohodan i pretrpan, da prekida sva kretanja energija i funkcija, ugrožava ostale organe i dolazi do veoma bolnog i mučnog raspada sistema.

Uzroci bolesnog stanja, a nažalost najčešće to stanje nastaje neopaženo dok ne postane teško izlječivo, su sledeći:

- Nutritivni nedostaci,
- Usporeni metabolizam.
- Sjedeći način života,
- Prekomjerno unošenje hrane,
- Unošenje neadekvatne-pogrešne hrane i slično.

Kad govorimo o metabolizmu ili probavi brkamo te pojmove, pa opažamo slabu probavu tvari kroz crijevni trakt, dok o suptilnijoj i „nevidljivoj“ probavi nemamo pojma. Kad se neprobavljive tvari počnu gomilati u ćeliji i usporavati procese metabolizma ćelije, to objašnjavamo gojenjem ili mršavljenjem i ne pridajemo tome veliku pažnju, sve dok ne dođe do velikih problema. Svaki poremećaj u ishrani ćelija ili prirodnoj i redovnoj zamjeni ćelija je degenerativni proces, naše tijelo počinje da stari, njegova otpornost je drastično smanjena i samo je pitanje dana, kad će bolest biti vidljiva. To se može desiti u svakoj dobi našeg života.

Čim se uoči usporavanje metabolizma, ostipacija ili neki drugi lako vidan poremećaj, priča je daleko odmakla i to je posledica eliminacije otrova iz organizma-iz svake ćelije, retencija je već nastala loša je prehrana ćelija i starenje je u zamahu, ubrzano. Ćelije brže propadaju nego što nastaju nove uzrokujući bolesti i ubrzano starenje.

Proces kod zdravih ljudi je sledeći: polovina naših ćelija je na vrhuncu razvoja i obavlja funkciju tekućeg života, jedna četvrtina je u procesu razvoja i rasta i jedna četvrtina u procesu umiranja i zamjene.

Ako se ova ravnoteža poremeti nastaje proces bolesti i proces starenja, bez obzira koliko nam je godina.

U naslovu ove knjige piše da je hrana kauzalna u punom smislu te riječi. Ta uzročno posledična funkcija se naročito primijeti kod metabolizma, probave, procesa starenja i nastanka bolesnog stanja, ali uvijek preko načina ishrane i sadržaja hrane koju uzimamo.

Svaki organizam je originalan, ali su sve jedinke u jednom veoma sličane; kada dobija prirodnu i sirovu hranu, sve su zdrave, dok na pogrešnu i neadekvatnu hranu različito odgovaraju. To zavisi od sposobnosti žlijezda sa unutrašnjim lučenjem i njihovog kapaciteta u proizvodnji enzima, koji nedostaju u termički obrađenoj hrani. Problemi su vidni tek onda kad neka funkcija tih žlijezda otkáže, a onda se liječi taj organ umjesto da se promijeni ishrana i počne unositi sve potrebno iz biljnog svijeta u obliku hrane. Žlijezde i pojedini organi moraju biti podržani enzimima i svim ostalim iz hrane. One koje vrše ulogu organa koji interveniše svojim produktima da bi održali organizam zdravim i u punoj funkciji, prvenstveno da bi uticale na adsorpciju hraniva iz organa za varenje, predstavljaju njihovu dopunsku ili rezervnu funkciju u procesu.

Uzročno-posledična funkcija hrane se najviše i najbrže primijeti preko probave. Ako uzmemo pogrešnu hranu ili hranu koja nema dovoljno sastojaka za podržavanje ćelijskog procesa i ciklusa (mrtva hrana), sama ćelija šalje signale da se proces uspori, jer hrane je dovoljna količina u probavnom traktu, te se nastoji iz postojeće hrane izvući potrebno za ćeliju. Taj proces zadržavanja, dovodi do proesa raspadanja, gladi organizma i pored opterećenosti probavnih organa, toksikacije umjesto ishrane i proces bolesti i starenja se galopski ubrzava.

Mi najčešće glavnu hranu za ćelijski proces i stabilnost uzimamo kao pomoćnu hranu (pogrešno tumačimo unosom celuloze i vlakana koji treba da ubrzaju probavu, a ne kao hranu, jer ono što unosimo

kao hranu uopšte nije hrana, već nešto što treba čim prije izbaciti iz organizma) umjesto kao jdedno što je organizmu potrebno.

Funkcija hrane je u procesu stabilnog metabolizma, regeneracije i zamjene ćelija, osnovnih jedinica cijelog organizma, a ne u funkciji zadovoljavanja i kultnosti, pokazivanja standarda i moći.

Pogrešno hranjen organizam stari, moguće je podmladiti. Kada smo zakasnili sa pravilnom ishranom i toliko natrpali organizam, svaku ćeliju i svaki međućelijski prostor nepotrebnim i „neizbacivim“ sastojcima, potrebne su radikalne mjere kao što je gladovanje uz vodu ili sokove i davanje organizmu šanse, prestankom unošenja otrova i nepotrebnog i otkidanju i izbacivanju nagomilane šljake, koja koči svaki zdrav proces.

O procesu podmlađivanja, nekom drugom prilikom, ali najefikasniji proces podmlađivanja počinje promjenom ishrane i ishranom sirovom hranom!

Budite srećin!

4. ŠTA SU ENZIMI?

Naš organizam i organizam svakog živog bića je središte stalnih hemijskih procesa.

Pošto su u zdravom organizmu stalne i burne hemijske reakcije, upitali smo se, šta nam to pokreće sve te procese, ubrzava, usporava i zadržava u toj mjeri da bi organizam bio živ, zdrav, izdržljiv i sposoban za reprodukciju?

To su enzimi.

Prvi put su otkriveni 1926. godine, dok su konačno i potpuno objašnjeni 1940. godine. Obzirom da je njihova uloga važnija i veća (ako se tako može reći) od vitamina, razni lobiji se nisu potrudili da o enzimima svaki čovjek sve nauči, kako je to učinjeno sa vitaminima. Kad prosječno obrazovanog čovjeka upitate o vitaminima, zaključite da on o tom ima dosta solidno znanje, ali kad upitate o enzimima, nema odgovora. Zašto? Vitamini su supstance iz kojih je vidljivo, da

se mogu vještački proizvoditi i da je to biznis. Odmah su promijenjeni obrazovni sistemi, nastale fabrike, a mega proizvođači hrane i prerađivači su se potrudili da vitamina u dostupnoj hrani ima što manje da bi se kupovali posebno.

Sa enzimima nije taj slučaj. Ima ih oko 1.000, nalaze se samo u živoj i sirovoj hrani, uništavaju se kuhanjem ili pečenjem već na temperaturi od 40 stepeni i moraju se uzeti iz prirode, što znači da se ne mogu proizvoditi u fabrikama. Iako je čest slučaj da se u manjku enzima povećavaju vitamini - organizam ne može vitamine pretvarati u enzime i tako ostaje bez životne energije. Kao posljedica toga procesi se usporavaju ili potpuno prestaju (otkazivanje organa), otrovi se gomilaju u organima i nastaje bolesno stanje.

Ovdje se nećemo upuštati u stručnu raspravu o enzimima, ali navodeći par zanimljivosti u vezi s enzimima, neće nikom škoditi.

Naziv enzimi je potekao od naziva kvasca, zymi=kvasac. Ispočetka se mislilo da se nalaze samo u kvascu (istina, tamo ih najviše ima) pa kod zdrave ishrane, skoro nema obroka koji se preporučuje bez doze jestivog kvasca, ali sirovog. Često sam čuo da je pekarski bijeli hljeb najviše koristan, jer sadrži produkte kvasca. Kvasac zagrijavanjem na temperaturu od 40 stepeni postaje neprobavljiv i beskoristan, svi enzimi i vitamini su uništeni pa i u kvascu čija je priroda da je enzim.

Enzimi koji se unose hranom su neophodni, veći ih je broj i imaju svoju neizostavnu funkciju u živom organizmu. Unutrašnji enzimi su uglavnom iz grupe koja vrši razlaganja, dok nosači NH₂ (transaminoza), dekarboksilatori (iznosači CO₂) i enzimi koji imaju funkciju sinteze moraju doći iz vanjskog živog svijeta-biljaka u obliku hrane.

Neki enzimi su neophodni mikroelementi, kao što su Cu, Mg, Zn i slično. Jedna vrsta enzima iz grupe koenzima su derivati vitamina kao što su B1, B2, B6, PP, B9 itd.

I još jedna zanimljivost, koja govori u korist ishrane prijesnom hranom. Enzimi djeluju-aktivni su u svim pH sredinama (sredinama kiselosti organizma). Primijećeno je da su neki enzimi neaktivni sve do određene kiselosti ili bazičnosti, kada se aktiviraju (ti enzimi imaju jedan ili više aktivnih centara, koji su u proteinskoj ovojnici i aktiviraju se baš onda kada treba). Međutim, svaki enzim ima svoje područje kiselosti u kojem daje maksimalne rezultate, odnosno izaziva burne reakcije svoje namjene. Ti maksimumi su u rasponu od pH 1,5 (enzimi za varenje u želucu) pa do 14,8. Dakle treba voditi računa da se organizmu ne promijeni kiselost, ako se želi dobar rad enzima i zdravlje. Većina enzima razvija burne reakcije na kiselosti koju ima krv, tj. 7,34 do 7,36 pH.

5. ISHRANA PRIJESNOM HRANOM

Kad samo spomenete metod ishrane prijesnom hranom, dobijete lavinu «argumenata» kako to nije primjenljivo i navodi se sve osim jedinog pravog argumenta: većina ljudi ne želi da uči i ne želi ništa da mijenja. Inače, «argumenti» su uglavnom sastavljeni od dijelova površnih saznanja.

Ranije sam rekao da je koncentracija štetnih materija u artiklima direktno proporcionalna mjestu u lancu ishrane. Ako jedemo artikle biljnog porijekla onda ćemo unijeti u organizam samo ono što je biljka nakupila i pohranila u svoj korijen, stablo, list ili plod. Ako jedemo meso bilo koje životinje koja se isključivo hrani biljem, onda ćemo u svoj organizam unijeti sve ono što je ta životinja nakupila u svom organizmu tokom mjeseci i godina prehrane, jer se teški metali, otrovi, herbicidi i ostalo što je štetno, ne probavljaju već gomilaju u životinjskom organizmu. Ako jedemo meso životinja, koje jedu biljke i druge životinje, onda je ta situacija još gora.

Vršena su ispitivanja i na životinjama iz područja gdje ne živi čovjek (van područja gdje se intenzivno uzgajaju poljoprivredni usjevi) i nije nađena bitna razlika u sadržaju štetnih materija u

mišićima tih životinja u odnosu na životinje koje se uzgajaju u samom kraju intenzivne poljoprivrede.

Ovo potvrđuje mudrost ekološkog pokreta: «Svi mi živimo nizvodno»! Ovo upozorenje se odnosi na to da gdje god neki otpad ili otrov bacimo, vratiće nam se na trpezu u obliku hrane! Ili kako kažu proizvođači povrća iz Lijeveča polja kada traže od stanovnika Banje Luke da bolje vode računa o otpadu: «Sve što vi bacite u svoje potoke i Vrbas, to će vam biti prodato u povrću na vašoj pijaci i vi ćete to jesti»!

Ovo upozorenje ne može biti ozbiljnije i posljedice morbidnije, pa ipak....

Prijesna hrana se neopravdano stavlja u potčinjeni položaj u odnosu na prerađenu hranu, ali pogledajmo samo nekoliko činjenica:

- svi podaci o sastavu hrane koji se navode u deklaracijama na prerađenoj hrani (što predstavlja namjerno načinjenu grešku), su podaci o tome šta sadrže prijesni sastojci te hrane (za tjestenine se prepisuju podaci o pšenici, za kiselu paprika se prepisuju podaci prijesne paprika i sl.). Podaci o sadržaju pečenog hljeba su podaci o sadržaju sirovog zrna pšenice. Navedenih količina i nekih sastojaka poslije prerade, pečenja, kuhanja, kiseljenja ili nema dovoljno ili su neprobavljivi ili ih uopšte nema (vitamina i enzima),
- u prijesnoj hrani su sve štetne materije na neki način vezane s organskom materijom, dok se u prerađenoj hrani pretvaraju u slobodne radikale i njihova štetnost je drastično koncentrovanija i veća (primjer teških metala),
- u prerađenoj hrani je dodato još više nepotrebnih i štetnih materija (konzervansi, aditivi i sl.) pa je besmisleno lošije prikazivati prijesnu hranu od prerađene (pogledajte sastav na pakovanju svakog proizvoda ili poluproizvoda, recimo tijesta za pitu ili makarona) i

- pripremom prijesne hrane je moguće mnoge štetne materije, fizički odstraniti (pranje, ljuštenje, odstranjivanje površinskih listova i sl.), dok ste kod prerađene hrane dovedeni pred svršen čin.

Kada sam zadnji put razgovarao sa jednom simpatičnom damom, čuo sam toliko pogrešnih zaključaka i razloga da je najbolje ipak uzimati konvencionalnu hranu, jer zdrave i nema.

Između ostalog, to je bio meni motiv da nastavim pisati ovu knjigu. Navedeno će, nadam se, dati odgovor, a za više, toplo preporučujem čitanje slične literature i razgovor sa ljudima koji ovaj vid prehrane upražnjavaju.

Pitanja koja ne sačekaju odgovor su pokazatelj neznanja i zabluda, raznih „fetišističkih“ pristupa (recimo: jedna popularna dijeta preporučuje da treba samo jesti salatu od kupusa, i to će sve izliječiti), kao i pogrešnog shvatanja uloge mesa u ishrani.

Mnogi tvrde da se salate i voće teško mogu preporučiti kao zdrava hrana zbog prskanja otrovnim sredstvima i sl. Što je tačno ali...

Salata i voće su samo jedan od segmenata za spravljanje prijesne hrane, naprotiv, ako se misli, a misli se na zelenu salatu, ona je poželjna, ali većina voća spada u kiselu hranu i ne preporučuje se veća upotreba. Kada govorim o salati mislim i dajem recept salate od povrća kao kompletnom obroku, pa vam odmah nudim jedan od stotine recepata:

OBILAN OBROK-SALATA OD POVRĆA

- dva čena bijelog luka, isjeckana
- ¼ glavice crvenog luka isjeckano
- 2 supene kašike narendane mrkve,
- 2 supene kašike narendane cvekle,
- 1 srednji krompir oguljen i narendan-sirov,
- 2 supene kašike narendane rotkve,
- jedna mala kašika kvasca u prahu,
- jedna mala kašičica biljnog praha,

- 2 supene uvršene kašike mekinja, ili pšeničnih klica,
- 1 supena kašike prekrupe kukuruza (prekrupu radim sam na mlinu za kafu)
- jedna mala kašičica soli i
- 2 supene kašike bundevinog ili maslinovog hladno cijeđenog ulja.

Napomena: Ovo bi trebalo da bude dovoljno za dvije osobe. Morate prilagoditi količine svom ukusu i potrebama. Ako nemate sve sastojke, ništa strašno, stavite nešto drugo od povrća ili koštuničavog voća, a može i kašika suhih grožđica. Ukoliko osjetite stvaranje gasova u želudcu (podrigivanje) ili u crijevima (vjetrovi) prvo smanjite količinu kvasca u obroku, a ako se to i dalje dešava potpuno ga isključite. U daljem tekstu će biti riječi o kvascu kao artiklu i načinu njegove primjene (ne bi se smjeli odreći ogromne količine enzima kojih ima u termički neobrađenom kvascu).

Sadržina se izmiješa i u slast pojedete, s tim da je poželjno da žvakanje i zadržavanje hrane u ustima (radi spajanja s enzimima za varenje) traje što duže. Kada pojedete ovaj obrok, veoma dugo ne osjetite glad, osjećate lakoću i želite biti umno i fizički aktivni.

Kad pojedeta ovaj obrok, osjetićete sitost i lakoću u želudcu odjednom. Priznajte da to rijetko osjetite poslije konvencionalnih obroka, ali je važno baš to da učinite, kako bi shvatili da sitost nije pun želudac!

Kod proračuna cijene koštanja, ovaj obrok, ne prelazi 0,30 KM (da bi izračunali količine i pomnožili sa cijenama morate znati da supena kašika uzima masu od 12 grama, jedva nešto više od 1 dkg). Nije vam potrebna nikakva energija za pripremu, osim što na 3-5 sekundi uključite mlin za kafu da bi samljeli pšenicu, proso, ječam, kukuruz ili drugu žitaricu. Još nešto veoma važno o čemu vas molimo da razmislite: nije potrebna posebna kuharica za pripremu ove hrane, prava je radost činiti to za sebe i za sve one koje volimo. Ne samo što će manje vremena upotrijebiti za pripremu, serviranje hrane i pranje

posuda, već što prijesnu hranu, svaka odrasla osoba može pripremiti za par minuta, ali o tome detaljnije u sledećim poglavljima.

Pitanje je čemu onda toliko vrijeme, ako nećemo peći hljeb 1 sat, kuhati varivo 1 sat i praviti kolače par sati svaki dan. Upotrebite to vrijeme za obrazovanje i duhovno uzdizanje, vodite razgovore u porodici, idite u planine i šetnje i budite sretniji!

Kod prelaska na prehranu sirovom hranom mogu nastati sledeći problemi:

- svrab kože,
- kiseli i pojačani sekret mokraće,
- povećano znojenje i promjena mirisa znoja i
- psihički osjećaj i strah da je obrok mali i nekvalitetan.

Svrab kože se pojavljuje iz razloga što ste načinom prehrane pokrenuli otrove i kiseline iz organizma. Organizam ih izbacuje kroz mokraću, kroz pluća putem respiracije i kroz kožu. Dolaskom otrova i kiselina u epidermalni sloj, mijenja režim kože i pojavljuje se svrab kao posledica izlučivanja veće količine otrova, koji su naglo oslobođeni iz organizma. Preporučuje se povećano znojenje vježbama, trčanjem ili brzim hodanjem, ukoliko nemate saunu. Pomozite organizmu da izbac i otrove i koža će se smiriti i dobiti zdrav i baršunast izgled.

Pojačani sekret mokraće i isparenja koja daju kiseli zadah je iz istog razloga. Kada se organizam očisti od otrova i kiselina, sve će se smiriti i imaćete osjećaj da isijavate zdravlje.

Povećano znojenje i promjena mirisa znoja je zbog viška otrova i kiselina u sadržaju znoja. Održavajte kožu čistom (tuširanje dva puta dnevno sa ili bez sapuna) i sve će biti u redu.

Psihički osjećaji nastaju iz više razloga. Recimo da je to malo za organizam i da se bespotrebno strada. To je posledica neznanja, zabluda i prevara proizvođača hrane koju decenijama obmanjuju kupce i potrošače.

Drugi problem koji nastaje je u tome da morate promijeniti odnos i shvatanje gladi. Mi smo zamijenili osjećaj gladi ili sitosti sa punoćom želudca. Često nam je bio želudac prepun, a bili smo gladni. Izdržite, ili postepeno prelazite na ishranu sirovom hranom, vodeći računa da svakodnevno smanjujete količine, tako da ni jedan obrok nije obilniji od mase veličine vaše stisnute šake. Proučite više gradiva o pravilnoj ishrani i utvrdite svoje znanje do nivoa da sarađujete sa organizmom, a ne da ga stalno prisiljavate na nešto što mu je teško i varate raznim začinima. Kada budete tu saradnju digli na nivo da osjetite ukus svakog sastojka i miris svakog zalogaja, kada vam se čula ukusa i mirisa vrata na nivo koji je prirodan (pušenjem, pijenjem alkohola, upotrebom začina koji popravljaju ukus i miris, a ne ističu ukus i miris osnovnih sastojaka hrane - čula se umrtvljuju, a što je opet veoma opasno zbog prepoznavanje dobre i loše hrane), osjetićete pravi užitek. Poseban je užitek osjetiti sitost, a ne osjetiti teret u želudcu; ne osjetiti malaksalost poslije obroka ili pospanost, već želju za trčanjem odmah kad odložite kašiku.

Tvrdim da je izbor namirnica za ishranu prijesnom hranom mnogo veći od izbora prerađenom hranom. To što imate 50 vrsta sira od kuhanog mlijeka ne znači da su to po nutricionističkoj vrijednosti različiti sirevi.

Napominjem da se preporučuje, da se vraćate na prethodno prikazani recept za OBILNI RUČAK. Neki se pitaju: da li je to dovoljno za obrok?

Ja tvrdim i dokazujem da je ovo i previše, ali vama za primjer: ovakav obrok jedem kada idem u planinarenje na stazu dugu od 50-60 km za jedan dan i kada savladavam visinsku razliku od najmanje 700 m noseći opremu od najmanje 20 kg, što traje neprekidno 10-15 časova. Probajte i vi!

Pozovimo naše sjećanje o namirnicama u pomoć i korist pa se prisjetimo da nam uz povrće i voće stoji na raspolaganju: **veliki broj žitarica, koje se mogu služiti kao glavno prijesno jelo (sjetite se**

rimskih legionara koji su žvakali pšenicu), sjemenje uljarica, jezgrasto voće (orasi, bademi, lješnici), slanutka, prijesnog mlijeka, prijesnog «švapskog» sira, mekinja, pšeničnih klica, drugih klica i mnogo toga još, što ćemo spomenuti ili u tekstu, ili u receprima.

Na dilemu gdje nabaviti i na nevjericu o zdravstvenoj ispravnosti, te o mogućnosti onih koji stanuju u gradovima nudim kao primjer jedan recept koji je primjenljiv kod pravljenja salata od žitarica i nekih mahunarki:

6. KAKO PREĆI NA PRIJESNU HRANU

Sreo sam mnoge ljude koji su mi se žalili da im nikako ne polazi za rukom da pređu na prijesnu hranu. Kako znate, teško se odriče nekih navika i pored svijesti da su loše „Navike su gvozdene košuklje, koje se teško skidaju“!)

Za sve pa i za ovo trebate pronaći svoj metod ili kombinovati više metoda. Ja ću vam sugerisati jedan, a vi nađite svoj. Počnite sa sokovima. Vjerovatno pijete gazirane, negazirane sokove, kisele vode, čajevе, sve što vam padne šaka. Kisele vode niko ne preporučuje više od 2 dl dnevno. Voda mora biti nezasićena i aktivn to znači čista izvorska ili „česmovaća“. Kisela voda je zasićena i neaktivna te ne može iznijeti iz ćelije produkte sagorijevanja, već se veže za te produkte, uvećava se ćelijska tečnost i tečnost međućelijskog prostora i tako nastaje gojaznost. Gojaznost je najčešće nakupljena prljavština i neizbačeni produkti sagorijevanja vezani sa vodom.

Dakle pijte čistu vodu kad god to možete i odrecite se svakog drugog pića osim vode i sokova koje sami napravite. Sokovi moraju biti od svježeg povrća ili voća, ali.. Zapamtite da sokovi nisu piće već hrana. Pravite sokove od povrća, voća, kombinovane i od suvog voća, ali uvijek računajte da je to hrana i opet pijte dovoljno vode. Ako

pravite pšenične klice, vodu poslije namakanja pšenice upotrijebite kao sok i kao veoma važnu hranu.

Evo jednog praktičnog recepta, a ostalo radite tako dok vam se ne sviđa kombinacija i to zapišite kao svoj recept:

Uzmite 10 dkg suvih smokava, 10 dkg suvog grožđa, 10 dkg suvih šljiva i recimo još 10 dkg suvih brusnica. Sve stavite u veći lonac od rostfraja sa poklopcem i dospite 3 l vode. Ostavite 12 sati i iscijedite vodu u posebnu posudu, možete dodati malo vanile ili cimeta i imate odličan sok. U lonac dospete novih 3 l vode i opet poslije 12-18 sati imate 3 l soka. Ovo ponavite i 3 put (sve dok suvo voće ne postane kašasto), a na kraju dodajte u kašu od suvog voća isjeckanih jabuka, krušaka, banane ili nekog drugog sezonskog voća i imate odličnu voćnu salatu, kojoj će se ukućani obradovati isto kao i soku.

Treba zapamtiti: prosječno zdrav čovjek jede 3 obroka dnevno u kom je jedan kompletan obrok od salata-prijesna hrana. Znači jede 30% sirove hrane. Pije ponekad alkohol. Veoma zdrav čovjek ne jede ništa poslije 18,00 časova, glada je dva dana mjesečno i jede oko 40% sirove hrane (salate, povrće voće i sjemenke). Alkohol pije veoma rijetko. Uvijek zdrav čovjek jede preko 60% sirove hrane, ne jede ništa poslije 18,00 časova, glada je dva puta mjesečno po 36 sati, glada je dva puta godišnje po 8-12 dana, bavi se fizičkim aktivnostima-rekreacijom. On ne pije alkohol. Naročito zdrav, duhovno aktivan, fizički aktivan do kraja života, sposoban za sve što je sopstveno čovjeku, živi pun život, spoznaje i opaža sve oko sebe, pun je ljubavi, razumijevanja i ljudskosti je vegetarijanac, koji sve upražnjava gore navedeno, planinari, trči, piše, pjeva, putuje, ništa mu nije teško. On je iznad patnje i ispred ograničenja, ne troši lijekove, ne pije, ne puši, uči cijeli život i bavi se humanitarnim radom, pomaže druge. Bavi se naukom i stalno radi na nekom inovacijama.

O ljudima koji jedu kuvano, pečeno, konzervirano, začinjeno, koji ne jedu sirovu hranu, piju alkohol, puše (oni to zovu uživanje)

neću govoriti u ovoj knjizi. Njih je prepuna ulica, ambulanta, bolnica, svi su mrzovoljni, veseli ili opaki samo kad se napiju, očekuju da cijeli svijet i svi srodnici pomažu samo njima. Oni slabo spavaju, ne mogu da se kreću, ali zato mogu da „uživaju“ šireći „mudrosti“ kao što je ona o broju koraka koje je Bog svakom odredio pa ako mnogo hodaš brzo ćeš to istrošiti i moraš sa ovog Svijeta.

Duh i tijelo su u ravnoteži! Ako je tijelo slabo i duh je slab, svijest se mijenja, traži se krivac izvan sebe i postaje se stereotip za koga svi kažu: „pusti ga on je bolestan pa se ne kontroliše“.

Ako nije važno šta jedeš, zašto ne naspeš vodu u auto i ne voziš se okolo. Znaš da auto neće maknuti s mjesta, a siliš svoje tijelo da ispunjava sve tvoje hirove sa nikakvom hranom. Jedno vrijeme to i može, sve dok ne počnu otkazivati unutarnje žlijezde koje nadoknađuju nedostatak kojeg ne unosimo hranom (otprilike do 40-te godine). Onda počnu da otkazuju jedan organ za drugim, pa je kod ljudi koji jedu lošu hranu (kuvanu i pečenu, bez sirove hrane) normalno da poslije 40-te ne spavaju sa ženom, imaju „svoju bolest“ ili „svoje bolesti“, redovno piju lijekove i polako gledaju život kako ide mimo njih, pričajući o njegovoj velikoj snazi, velikom zdravlju i velikoj ljepoti. On i nije svjestan da je tek na početku života i da iskustvo treba da olakša a ne da optereti ostatak života. Kad bi samo promijenio hranu, mogao bi i u 60-tom godinama postzati rekorde i početi sa potpuno novim sportovima.

Prelazimo ne prijesnu hranu. Prvo počnite mijenjati u glavi pogrešne predstave i strahove da ćete stradati ako svaki dan ne jedete maksimalno kuvane i pečene hrane. Sirova je nekoliko puta kvalitetnija i daje mnogo više energije, osim ako niste zamijenili osjećaj sitosti sa osjećajem prepunog želudca. To čini većina pa jede sve dok ne „zategne“ stomak. Pravite kompletne obroke od bogatih salata, a sve dok ne smognete snage da jedete onoliko koliko treba energije za sve funkcije života, pravite salate kao masu koja će vam

napuniti želudac, Dakle, dosta sezonske salate (zelena, krastavci, paprike, paradaiz, mrkva, kupus itd) sa sjemenkama koje ćete samljeti u usitnivaču ili mlinu za kafu. Sjemenki dodati do 3 SK za svaki obrok, a onda dodati malo soli, po obroku do 2 SK hladno cijedenog ulja i po obroku po 2 dl jogurta ili 2-3 kašike milerama ili pavlake po obroku. Ako ne ide bez hljeba, samo na početku dok se ne naviknete uzmite 1-2 tanke šnjite integralnog hljeba. Mliječne proizvode uzimajte nekoliko dana dok se ne navioknete na ukuse, a kasnije ih maksimalno smanjite i potpuno isključite. Mliječni proizvodi nisu zdrava hrana, to dobro zašpamtite, osim nekuhanog mlijeka i proizvoda od nekuhanog mlijeka (kiselo mlijeko).

Ovaj način ishrane prati promjenu nabave obaveznih artikala, pa se počnu kupovati sjemenke, sezonsko voće i povrće, suvo voće, jogurt i pavlaka, a sve u zamjenu i svakim danom manje i manje kobasica, pečenja, faširanog, makarona, hljeba na kilograme i slično što ste do sada kupovali. Šporet se rijetko pali, a vremena za ličnu uzdizanje je na pretek. Polako se počne seliti iz kuće ljutnja, agresivnost, netrpeljivost i slične neugodnosti, isto kao i smrad zbog neadekvatne hrane. Linija dolazi sama po sebi i želja za aktivnošću je sve veća.

Dobar znak da li je hrana godila ili ne, je taj, ako se poslije jela gubi energija, počne zijevanje i spava vam se, nikada nemojte jesti tu hranu. Kad jedete prijesnu hranu, odmah poslije jela dobijate energiju i želite izaći na atletsku stazu. Prava hrana diže i održava energiju, a ne izaziva dremež, malaksalost i nemoć.

Dobar savjet! Dok ne naučite „slagati“ svoje recepte (dok ne naučite šta sa čim može da ide, jedite: **uvijek složite artikle za obrok od iste grupe, a to je kad jedete povrće ne jedite voće ili skrob. Stari način zdrave ishrane je da se ne jede druga hrana za najmanje 5 sati i da se između obroka ne jede ništa. Ako jedete hljeb, neka bude za obrok samo hljeb, ako je to voće onda je samo voće i sl.**

Ako ste navikli da jedete velike obroke, dok ne ojačate volju, jedite isto tako obilno ali sirove hrane, neku od omiljenih salata. Ja za postizanje dobre linije takvima preporučujem uvijek istu količinu sjemenki, ulja, soli, meda ili suvog voća, a ostalo neka bude salata od kupusa, zelena salata, maslačak, krastavci. Za neodoljive trenutke napada gladi imajte spreman jedan ili više krastavaca, ili glavicu kupusa ili salate, koje spremite i sa veoma malo soli, bez ulja ili veoma malo HC (hladno cijedenog) ulja i utoliti glad. Želudac će se od ovakve brzo probavljive hrane početi skupljati i napadi gladi će biti sve rjeđi i rjeđi.

I na kraju, ako već ne izdržite, najedite se konvencionalne hrane i ako ste samo jednu sedmicu pokušavali da većinom jedete prijesnu hranu, opazicete teret te hrane i manjak energije. Ovo je potrebno da bi počeli da shvatate značaj ishrane prijesnom hranom.

I još nešto: klasične grickalice i mezetluke zamijenite klicama i sjemenkama, a pivo i rakiju zamijenite sokovima od suvog voća. Kolače zamijenite voćnim salatama za domaće i za goste. Promjena osvježava i spodbuđuje osjećaj da ste se posebno trudili da ugostite!

Recite otvoreno gostima i domaćima da ste čvrsto odlučili da ih sve više volite i da ih ne želite činiti bolesnim kroz čast s pogrešnom hranom i pićem. Ukoliko neko odlučno želi alkohol ili pogrešnu hranu, recite mu da to učini sam bez vaše pomoći.

Izmislite svoj način da većinom jedete prijesnu hranu i budite srećni!

7. OPŠTI PROGRAM IZLJEČENJA HRANOM (primjenljiv kod svih oboljenja)

UVOD

Promijenimo navike i molimo se Svevišnjem da bi shvatili da je jedna jabuka, jedna kruška, 100 gr kupina ili 150 grama pšeničnih klica obrok, a ne poslastica ili nešto što „treba da se nađe“, da je

potrebna molitva hrani za to što će nam ta hrana donijeti. Mora da shvatimo da ćemo prije stradati, oboljeti, postati neljudi sa izobiljem „slasne“ i pogrešne hrane.

Čovjek nije pokretna grobnica drugih živih bića (kad jede meso postaje pokretna grobnica), niti deponija rezerve hrane, ali ako jedemo ono što nam donosi radost, sreću, zdravlje, ljepotu, duhovnost i razum, onda smo ljudi. Treba da shvatimo da je nemoguće stradati sa malim količinama hrane koja je predviđena za čovjeka i kojoj smo poslali pozitivne misli, molitvu i ljubav, a ne da halapljivo gutamo komade mrtve hrane. Čovjek nije koral pripet za stijenu i zato mora da vodimo aktivan život. Kad govorimo o aktivnom životu svi mislimo na rekorde, kojima smo svakodnevno bombardovani putem medija, imamo u vidu tamo nečije rekorde umjesto svojih vlastitih rekorda. Svako kome se prepuruči šetnja, pomisli da je to mnogo, pomisli „nemoguće je šetati sat ili dva dnevno“. To je apsolutno pogrešno!

Nemoguće je odmah šetati sat ili dva, ali malo po malo i stigne se. Nemoguće je bez promjene navika, koje su loše, jer da su dobre, nebi bili bolesni, nesposobni potčrati i hodati satima, ili imati život sa smetnjama, koje nas ograničavaju u svemu, a i kad ležimo sve nas boli i sve nam smeta. Kada se predloži planinarenje, prva pomisao je da se na Himelaje popne malo ljudi, ali na obližnje brdo se popnu svi bar jednom, vi treba samo da se popnete na to brdo bar dva puta u sedmici. Razmislite koliko ima ljudi da su rođeni u vašem gradu, tu žive decenije i nikada se nisu popeli na prvi brežuljak. To su bolesnici, koji su smatrali to suvišnim.

Hrana je u svemu prva i poslednja, uzrok i posledica (poslije duhovnosti), ona, ako je pogrešna podržava naše mane, onemogućava naše napredovanje i podržava bolest. U ovom tekstu će biti riječi o hrani, fizičkim aktivnostima i duhovnom jačanju kao jednom procesu i tri karike jednog lanca, lanca koji nosi zdravlje, sreću, zadovoljstvo, duhovnost, ljubav prema Bogu, sebi, svojim, čovječanstvu, planeti, okolini....

Šta smo uradili kad pojededemo pečeno meso uz malo ili više salate ili 100 gr voća? Nismo obezbijedili ni dovoljno energije da organizam može probaviti tu lošu hranu-meso, nismo obezbijedili čišćenje organizma od loše hrane i zategli smo još više strunu zdravlja

i života do samog pucanja. Da smo pojeli samo salatu i voće, bilo bi nam potrebno 7-15 x manje energije da ostatke salate i voća probavimo kroz organizam i dobili bi najmanje 24 x više energije nego što je u pečenju. Kod hrane je tako; loše traži loše: pojedemo puno pečenja, da bi nam bilo lakše popijemo mnogo alkohola i sve to začинimo kafom, jer taj trenutni osjećaj lakote poslije pića (otupili smo od pića i nije nam lakše) treba „dovesti u red“ sa još malo otrova. Kad pogrešnom hranom svakodnevno prenaprežemo organizam, sistem mora da puca i posledica je bolest i patnja, a patnja je najveći uzrok nevjerstva, bogohulstva i izaziva svaki dan glasnije pitanje o postojanju Boga i Njegove čuvane ljubavi. Šta je u ovom svemu učinio Bog, sve smo to uradili sami, a nama je lakše prozvati Boga nego sebe.

Ja od vas tražim da za sve prozivate sebe, a da bi jačali duh, poprimali karakter ljudskog bića i postali kompletna ličnost kojom se svakodnevno više približavamo Bogu-našem Tvorcu. Bog je nepromjenliv, On traži da se mi stalno mijenjamo da postanemo predmetom evolucije i stalnog napretka, do granice kad ćemo „stati s desne strane Oca“. Bog ne želi da gmižemo kao životinje koje ubijamo i jedemo, ne želi ni da ubijamo i jedemo životinje, ne želi nas iskrivljene, bolesne i nesrećne već da se uzdižemo, a Njegova ljubav je tako velika da nas želi uzdići do Sebi ravnog.

Kada postavljamo svoj jelovnik, maksimalno vodimo računa o ovim i mnogim drugim principima i napravimo svoju listu dobre hrane (i listu loše hrane koja je sada u jelovniku koja mora konstantno da se smanjuje i na kraju da nestane). Ja ću vam u ovom tekstu pomoći da počnete postajati zdravi, da se počnete oslobađati pritiska bolesti, mana ili nelagodnosti. Ostalo morate sami da učinite. Ja ću vam na početku navesti zdrave i nezdrave namirnice, napraviti recepte za spremanje hrane, ali vi, vi morate uzeti aktivnu ulogu u tome i završiti recepte koji završavaju sa dvije poruke: Budite srećni i Nađite svoj recept!

Ovo, radi toga što su vam do sada spremali i prodavali namirnice i hranu oni kojima je cilj samo profit, a ne vaše zdravlje. Svi kuvari i recepti su plaćeni od lobija proizvođača loše hrane, kupljeni zbog vašeg neznanja i neodoljive želje da se pravimo važni pred drugima (EGO) i s namjerom da se svi recepti svedu na to da se

hrana ne može napraviti bez njihovog proizvoda. Ostavite to za arhivu i ako budete postupali po svojoj pameti uključujući aktivan odnos do kompletnog života, gospodarićete sa svojim zdravljem, tijelom, umom, duhom, postajući samouvjereni i stabilni u svakom pogledu. Svevišnji je stvorio hranu i ostavio nam saznanje o hrani, a najvažniji princip je da se uzme u obliku kakav je u prirodi. Pa rećićete da se neka hrana ne može uzeti bez kuhanja ili pečenja. Da tako je, ali to i nije za hranu, već zbog nečeg drugog što je potrebno da postojao lanac ishrane i da se nebi prekinuo. Tako je sa svim mahunarkama, koje su napročito popularne kod nas. **One nisu ljudska hrana!** Naučimo jedan univerzalni princip: **Sve što se nemože jesti u obliku kako je izraslo ili sazrelo, nije hrana i nije za jesti!**

Ovo je za zdravlje. Oni koji se brinu za ljepotu, postići će da budu lijepi, jer svaki zdrav čovjek je lijep. Vedrina i pozitivna energija će zračiti iz vas, a to će svi opaziti u vašem okruženju. Samo tada vam je sreća i životni uspjeh na dohvat ruke. Strah od gladi je takođe produkt onih koji vas hoće uvjeriti da ako ne budete uzimali pogrešnu-njihovu hranu, stradaćete od gladi. Istina je da se za proizvodnju kilograma loše hrane upropasti preko 10 kg dobre hrane (ponegdje i preko 40 kg), da se naša nacija pogrešno hrani, troši 40 puta više resursa nego je to potrebno. To je uzrok svih kriza, jer ljudski rod ima samo nekoliko esencijalnih potreba (potreba po hrani i odjeći, poreba po stanovanju i potreba po duhovnosti), koje su dovedene u zavisnost drugih prividnih potreba i kao esencijalne nestale u trci za zadovoljavanjem istih na pogrešan način.

8. PROGRAM FIZIČKIH AKTIVNOSTI

Koliko god je važna ishrana za zdravlje, toliko je važna stalna fizička aktivnost. Stari narod kaže: „lezi zdrav i poslije nekoliko dana ćeš biti bolestan!“. Izgovori kao što je „i ja bih, ali nemam vremena“, su samo pokušaji opravdanja ljenosti. Fizička aktivnost se sastoji iz dva dijela: prvo aktivan fizički rad najmanje 2-3 sata dnevno i hodanje ili šetnja s tim da šetnja mora biti tempirana na brzinu kao kad žurite na autobus. Znači malo brže i oštrije hodanje u trajanju najmanje 30 minuta svakodnevno, prvi mjesec dana, a poslije 30

dana, šetnja se povećava na najmanje dva puta po 30 minuta dnevno, ujutro i uveče.

Aktivan fizički rad može biti spremanje stana, pranje suđa ili bilo koji drugi posao koji nije sjedeći i koji izaziva mijenjanje položaja (Recimo nije dobro da se stojeći vrti neki stroj pomoću poluge). Dakle mora se izmisliti posao ili ići na trim ili na plivanje.

Što se tiče hodanja prvo se odredi X ruta koja je individualna. To je ruta koju bez pripreme oštrim korakom možeš da pređeš za 30 minuta. Svaki sledeći dan se ili povećava tempo ili produžava vrijeme hodanja i produžava se staza za 10 metara. Oni koji su vični hodanju (planinari) znaju svoje mogućnosti, ali moraju svaki dan napraviti po jedan mali podvig (ili pojačavanjem tempa ili savlađivanjem prepreka ili sl.). Radi orijentacije čovjek bez kondicije treba da pređe za 30 minuta oko 1,5 km prvi dan. Za mjesec dana treba da pređe za 30 minuta tačno 2,0 km.

Uvijek ponijeti dovoljno vode i ne piti ništa drugo osim vode. Poslije šetnje se istuširati i pojesti najviše 200 gr nekog voća ili 100 gr klica.

9. JELOVNIK ZA 15 DANA

NAPOMENE:

Uzrok bolesti ili nepravilnog razvoja (nesklada i težine bilo da je pretilost ili anoreksija) je uvijek kiseo organizam. **Treba zapamtiti da se kisele hrane ne smije uzimati više od 20% od ukupne hrane. Sva termički obrađena hrana je kisela, tako da ukoliko uzimate hljeb i peciva u predviđenoj količini u ovom jelovniku to predstavlja ukupnu količinu kisele hrane koja je predviđen i dozvoljena. Dakle, od ostalih kiselih artikala se nesmije uzeti ni grama, ili ako se uzme do 10 dkg sledećih proizvoda onda morate potpuno isključiti hljeb i pecivo. Vaš je izbor u pogledu jednog ili drugog, ali ne smijete ni jednog od sledećih artikala uzeti više od 10 dkg dnevno, ako uzmete bilo šta od kiselog. Hljeb i pecivo ne smiju preći količinu od 250 gr dnevno! Vama je za zdravlje, sreću i sve vaše sposobnosti potrebno tek 2,5% proteina (bjelančevina). Svaka biljka koja je jestiva sadrži u sebi najmanje toliko proteina, dok recimo zob (ovas) ima oko 16% proteina, koji su potpuno kopatabilni sa**

našim potrebama. Meso ima između 15 i 19% proteina, kad se ispeče ili skuva, probavljivo je tek 3-5%, a ostalo trune i truje preko 70 sati cijeli organizam (nemoguće je da prođe meso kroz naša crijeve prije 90-94 časa, a sve što se zadržava u crijevima više od 24 časa trune i truje naš organizam).

Kisela hrana-ovu hranu maksimalno smanjiti I uzimati najviše do 1/5 dnevno (smiju se uzeti najviše 20% dnevno, jer je naša krv i koloidna tečnost sastavljena od 17-20% kiselih sastojaka I 80-83% alkalnih sastojaka. Taj odnos je mjera za unos hrane I za ocjenu povoljnog karaktera hrane)

Mlečni proizvodi: maslac, topljeni sir, sladoled, sojino i kravlje kuvano mleko, tvrdi sirevi, svi sojini proizvodi, sva kuhana i pečena hrana.

Meso: sva mesa, jaja, ribe i rakovi, iznutrice i mesne preradevine

Žitarice: sve žitarice i preradevine uključujući hleb, testeninu i pirinač (osim klica od žitarica).

Voće: ušećereno voće, šljiva, brusnica, rabarbera, višnja.

Zaslađivači: šećer, kukuruzni sirup, rogač

Začini i ostalo: džem, žele, kvasac, čokolada, šećer, kakao, vanilla šećer, crni čaj, balzamsko sirće, kari, med, čokoladno mleko, gazirana pića, duvan, vino i alkohol.

- **Vrijeme doručka do 8,00 časova**
- **Vrijeme I užine je između 10,30 i 11,15 časova**
- **Vrijeme ručka je između 15,30 i 16,30**
- **Vrijeme II užine je između 18,30 i 19,00 časova i**
- **Vrijeme večere između 20,45 i 21,15 časova**
- **VAŽNO: ovi termini važe samo za prvih 30 dana, poslije se izbacuje II užina, večera se prebacuje na najkasnije 18,00 časova i poslije večere se smije uzeti samo čaša jogurta ili nekuhanog mlijeka. Ovo, u interesu zdravlja poštovati do kraja života. Alkohol se potpuno isključuje.**
- **Ukoliko se ne odoli hrani koja je ovdje navedena kao zabranjena, uzeti ponekad, ne češće od jednom u 15 dana**

i ne više od jednog obroka. Jačati volju da se ovo ne ponavlja često.

- **Priprema čaja:** u 1 l vode se stavi 3 supene kašike čaja, poklopi se i prokuva. Ostavi se da se ohladi, procijedi, stavi u bocu i pohrani u frižider. Pije se prije svakog glavnog obroka na pola sata po 1 dl.

JELOVNIK ZA 15 DANA (ovaj jelovnik se vrti-ponavlja sa izmjenama u pogledu sezonskog voća i povrća)

dan	doručak	I užina	ručak	II užina	večera
I	Crni hljeb 70 gr 2 dl kefira (jogurta) 100 gr klica	100 gr voća ili 100 gr suvog grožđa	250 gr salate od povrća Crni hljeb 70 gr	Banana Čaša jogurta	Salata 150 gr Klice 100 gr
II	40 gr orašastog voća 2 dl jogurta	150 gr voća 2 dl soka od narandže	150 gr klica 1 narandža	Krška	Salate 200 gr od povrća
III	100 gr zobi (uveče namočiti) u koju naribati 100 gr mrkve 1 limun (sok)	100 gr klica	Salata od povrća 250 gr (cvekla, celer, luk, kelj, mrkva, prasa, brokule, krompir)	1 jabuka 1 kruška	150 gr klica

IV	Samljeveno sjemenje 40 gr. sa kefirom i 100 gr krušaka	1-2 banana	150 gr klica 1 banana 2 dl jogurta	40 gr samljevenog sjemenja u 2 dl k. mlijeka	Salata (150 gr) od kupusnjača i celera 1 jabuke
V	Banana 1 kom. 150 gr klica	150 gr salate od kupusa 1 jabuka	U 2 dl jogurta namočiti: 50 gr grožđia, 50 gr isjeckanih smokava i 30 gr brusnica. 1 jabuka	Salata od 1 jabuke, 1 kruške, 1 limuna, 1 banane i 50 gr grožđica	1 banana 150 gr klica
VI	Kaša od 1 limuna, 1 slatke jabuke i 100 gr salatae od kupusa	100 gr klica 1 banana	Mljevenoe sjemenke 40 gr u 2 dl jogurta + Jabuka	100 gr klica 1 jabuka	150 gr salate od luka, paprike, krompira, kupusa cvekle i celera i 1 kruška
VII	Salata 150 gr (cvekla, luk, mrkva, celer, kelj, 50 gr	Crnog hljeba 70 gr 2 dl Jogurta	Skuhati :75 gr heljde sa 75 gr prosa u 2,5 dl vode, dodati	150 gr salate kao i za doručak 1 banana	Poslije ručka staviti 100 gr zobi u 2 dl vode, uveče ocijediti vodu, dodati

	krompira sirovog sa malo soli i 2 i 2 sup.kaš hladno cijedenog ulja +1 jabuka		malo soli i 2 kašike milerama. Crni hljeb 70 gr		100 gr naribane mrkve
VIII	Crnog hljeba 70 gr sa mladim sirom 1 narandža	1 banana 1 jabuka	250 gr salate od sezonskog povrća (sve vrste koje imaju i kelj) i 50 gr sjemena bundeve, suncokreta i kikirikija neprženog	Crni hljeb 70 gr 2 dl šejka	150 gr klica sa mljeveni sjemenkama
IX	150 gr klica 2 dl kefira	Crnog hljeba 70 gr 1 jabuka	U 100 gr ribane mrkve dodati ribanog celera, cvekle, jabuke, malo orasa	1 banana 1 kruška	250 grama salate kao i za večeru za VI dan 1 jabuka
X	2 banane Crnog hljeba 70 gr	100 gr klica sa sjemenkama 1 jabuka	200 gr klica sa bademima, lješn.i bundevom	Crnog hljeba 70 gr 2 dl k. mlijeka	Voćna salata od: 1 jabuke, 1 narandže, 1 kruške, 1 banane i 1

	Čaša kefir				limuna
XI	Uveče staviti 75 gr heljde, 50 gr prosa i 50 gr zobi u vodu, procijediti, izribati 30 gr mrkve i 1 jabuku te pojesti	1 kruška 1 banana	200 gr raževih klica i 100 gr salate od povrća	Mljevene sjemenke namočiti u 2 dl k. mlijeka	200 gr salate od sezonskog povrća, crni hljeb 70 gr
XII	Uveče namočiti 50 gr groždica u 2 dl jogurta I 1 banana	Crni hljeb 70 gr 1 kruška	Salata od naribanih: 1 banane, 1 jabuke, 50 gr groždica i 2 kašike milerama i 70 gr crnog hljeba	150 gr klica sa sjemenkama 1 jabuka	40 gr mljevenih sjemenki namočiti u 2 dl kiselog mlijeka 1 jabuka
XIII	pripremiti: 200 gr salate od: kupusa, celera, brokule, blitve, kelja i 1 jabuke	1 jabuka 1 kruška	250 gr salate od : cvekla, brokula, kelja, kupusa, mrkve, prase, luka i krompira. Crnog hljeba 70 gr	2 banana	200 grama salate od : rotkve, bundeve, mrkve, cvekla i crvenog kupusa

XIV	2 dl soka od limuna i narandže, Crni hljeb 70 gr	Crni hljeb 70 gr 2 dl jogurta	150 gr klica 1 jabuka	50 gr groždica namočiti u 2 dl k.mlijeka 1 banana	2 dl kefira Crni hljeb 70 gr
XV	Uveče namočiti heljde i prosa po 75 gr, vodu odliti i dodati 70 gr ribanog povrća, dodati malo soli i ulja. 1 banana	2 banane	Crni hljeb 70 gr 2 dl jogurta i 100 gr salate od kupusa sa malo soli i ulja	Crni hljeb 70 gr 2 dl jogurta	150 gr klica 1 banana 1 jabuka slatka

- Za svaki dan su moguće zamjene voća ili povrća kako je isto pristiglo.
- U vrijeme posta, a i inače se može jogurt, kiselo mlijeko, kefir zamijeniti paradajz sokom ili nekim drugim cijedenim sokom koji vam odgovara (jabuka, narandža, kruška, cvekla i sl.).
- Potrebno je uzimati i u svako jelo dodavati „Zeleni biljni prah“ po 1 malu kašičicu.
- Ako je propisan čaj, isti se ne smije propustiti niti promijeniti doza i vrijeme uzimanja.
- Sva pitanja i nejasnoće rasčistiti putem E-mail pošte zelenestaze@blic.net.

10. MIKS ZA ZDRAVLJE

Poslije vremena za koje odredite da ova ishrana ne daje dovoljno rezultata (ovakvom ishranom raste svijest i šire se granice svjesnih mogućnosti, te spoznaja da treba nešto promijeniti u ishrani da bi se stekle mogućnosti ljudskog duhovnog, mentalnog ili fizičkog maksimuma) treba polako uvoditi u prehranu miks od povrća i voća.

Ovi miksevi nisu dodatak hrani i povećanje obilnosti obroka do zatezanja stomaka, već iz početka samostalni obroci, a kasnije jedina ishrana, kada ćete isključiti sve predviđene obroke iz prvog dijela ovog teksta.

Za početak, dok se dovoljno ne izoštre vaši magnetizmi (čula nisu ništa drugo nego ljudski magnetizmi) koristite i priloge koji nisu uzgajani u našoj okolini. Kasnije ćete shvatiti da je sasvim dovoljno „jako“ i „ukusno“ voće koje raste u vašem okruženju. Radi se o banani, avokadu i urmama (datule). Uostalom ako niste aktivni sportista i ne želite da se ogledate u vrhunskim sportovima, ovo voće vam ni na početku nije potrebno. Ono se dodaje kao dodatna energija za brzo trošenje energije za postizanje vrhunskih rezultata u sportu.

Svakodnevno, na početku jedan obrok, a kasnije prelazite na jedinu i kompletnu ishranu ovim kašama ili sokovima (zavisno kako ih zovete, meni je komplatniji naziv kaša) pripremite od:

- jedne šoljice sitno isjeckanog španaće, (ukoliko vam je to previše, uzmite manju šoljicu, ili premalo onda veću šoljicu; koristite šoljice od kafe)
- jedne šoljice sitno isjeckane blitve,
- jedne šoljice sitno isjeckanog kelja,
- jedne šoljice sitno isjeckanog lista celera
- Jedne banane,
- Jedne jabuka
- Jedne kruške,
- 4 urme,
- Jedne šoljice borovnica (svježe ili zamrznute), ako nema izostaviti i
- Dvije čajne kašike polena.

Sve što ste pripremili stavite u blender, dodati 0,5 dl vode, dobro izmiksajte, istresite u primjernu posudu i prijatno. Ova količina predstavlja 3 puna obroka.

Tri ovakva obroka su kompletna ishrana za odraslu osobu koja se intenzivno bavi sportom, ljude koji se bave napornim i zahtjevnim umnim radom i ljude koji su izloženi velikom stresu.. Za ljude koju obavljaju svakodnevne poslove profesije ili svakodnevne fizičke poslove nisu potrebni dodaci kao što su banane, avokado i urme, borovnice, a polen treba smanjiti za polovinu.

Takođe treba kombinovati drugo voće iz okruženja i ostalo korjenasto, lisnato ili glavičasto povrće. Umjesto već pomenutih dodataka koji nisu sa našeg područja, treba dodavati orašarke i žitarice, ali u količinama za polovinu manjim od predviđenih u receptima (ako je predviđeno 4 urme, treba dodati 2 kašike samljevenih orasa, badema ili lješnika). Ako se radi o žitaricama, onda ne izostavite ovas koji ima zavidnu količinu cinka i žitarice ili povrće koje sadrže ostale potrebne mikroelemente. Žitarice i sjemenke treba prethodno samljeti u električnom mlinu za orase i to da se ne samelje previše sitno (prekrupa) jer se struktura zrna ne smije previše razbiti. Previše razbijena struktura zrna gubi 70% energije ta 24 sata i za 10 dana nije upotrebljivo za ishranu.

Ovaj program je dio kompletnog programa je skraćeni dio kompletnog programa za ljudsko fizičko, mentalno i duhovno ozdravljenje. U prvom redu je jelovnikom za 15 dana koji treba da se vrti dok se ne stekne navika i čelično zdravlje. Prvo smo se odrekli mesa i mesnih prerađevina, velikog dijela hrane životinjskog porijekla, maksimalno smanjujući mliječne proizvode. Sada ovim kašama se odričemo u potpunosti i mliječnih proizvoda, kada dostizemo zdravlje i život bez ikakvih bolesti ili tegoba.

11. DODACI SA UPUTAMA

Sok od mladog ječma

U 2 dl bilo kojeg voćnog soka se dodaje 2 gr (1 kašičica) praha od mladog ječma, dobro izmiješa i popije. Uzimati svaki dan poslije ustajanja i prije spavanja po 2 dl soka od mladog ječma.

Čaj

U 50 gr majčine dušice dodati 10 gr ruzmarina. Svaki dan čajnu kašiku smjese preliterati sa 2,5 dl vrele vode, ostaviti poklopljeno 3-5 minuta, procijediti i po tri šolje dnevno. Terapija traje 3 sedmice.

- Preporučuje se boravak na čistom vazduhu svaki dan najmanje po 3 sata.
- Kada nastupi kriza pred napad uprazniti duge kupke toplom vodom nogu do koljena i ruku do laktova. Naspe se topla voda (oko 36 stepeni) u kanrtu i potope noge do koljena, a u pliću posudu takođe gdje se potope ruke do lakata. Održavati vodu toplom do 30 minuta dodavajući vruću vodu.
- Imati u blizini drvenu kašiku koju staviti u usta pacijentu koji ima napad.

Ova terapija traje najmanje 60 dana, osim dijelova koji su predviđeni da traju kraće. Čajeve upotrebljavati tako da se piju određeno vrijeme, pravi pauza 10 dana i piti ponovo predviđeno vrijeme. Rezultati se počnu pokazivati već poslije 15 dana. Kod ljudi osjetljivih na bolesti ili alergije, ishrana prijesnom hranom je za cijeli život. Svaki prekršaj se kažnjava povratkom bolesti.

12. PET PRAVILA ZDRAVE ISHRANE

Ko nije ubijeđen u to da skoro sve zavisi od zdrave ishrane teško mu se može pomoći. Pošto je krv natovareni putnik do svake ćelije predpostavka je, da ona mora biti uvijek zdrava, odnosno uvijek u odnosu 1/5 kiselih tvari i 4/5 lužnatih tvari, bez otrova, teških metala i drugih primjesa, koje su štetne, ali ih povremeno ili stalno unosimo u organizam.

Kada su u pitanju teški metali, herbicidi ili druga sredstva zaštite biljaka, ili koristiti organski (BIO) proizvedenu hranu ili koristiti sirovu konvencijalno proizvedenu hranu, poslije karence (karenca je period kada sredstva za prskanje protiv bolesti prestaju biti otrovna).

Kod organske (BIO) hrane je dosta malverzacije na tržištu, tako da pojedine zemlje zabranjuju etiketiranje «BIO HRANA» ili «Organski proizvedena hrana».

Ovakav stav je razumljiv naročito poslije istraživanja u Švajcarskoj koje se odnosilo na porodilje koje su za vrijeme trudnoće upotrebljavale samo hranu sa etiketom «BIO». U majčinom mlijeku tih porodilja su pronađena hemijska sredstava za zaštitu bilja i teški metali za više za 16 puta od dozvoljene količine. Trgovci su uzimali neprimjerenu hranu i opremali etiketom zdrave. Ovdje moram navesti jednu činjenicu u vezi konvencionalno proizvedene hrane:

- ako se ta hrana upotrebljava sirova im 12x manje škodljivih materija od najkvalitetnijeg mesa,

- ako se upotrebljava kuhana, ima i do 40 puta više škodljivih materija, jer se kuvanjem povećava koncentracija i smanjuje probavljivost. Kuvanjem se organski vezani radikali pretvaraju u slobodne radikale (svi teški metali i otrovi), za ljudski organizam neprobavljive materije, što predstavlja veliku opasnost po zdravlje. Sve životinje koje se upotrebljavaju za proizvodnju mesa su krajnji potrošač bilja i žitarica. Pošto su herbicidi i druga sredstva, pa i teški metali neprobavljivi, zadržavaju se u organizmu i njihov procenat stalno raste. Tako se dešava i sa čovjekom u čijem se organizmu te štetne materije talože i izazivaju bolesna stanja. Ako su teški metali i otrovi u biljci, oni su hemijski vezani za razne produkte tog organizma i ako se unose u sirovom stanju u ljudski organizam oni se ne oslobađaju u procesu varenja i većina se izbacuje iz organizma. Dok suprotno tome, ako je hrana termički obrađena prije jela ili je konzervisana, ne samo da unosimo još neprobavljivih materija (ili teških kao što je so i neki vještački dodaci), već povećavamo i koncentraciju i stvaramo tu hranu teže probavljivom.

Treba napomenuti: svi nalazi i tabele za pojedine artikle o sadržaju vitamina, enzima, masti, skroba, bjelančevina, mikroelemenata su rezultat ispitivanja sirovih proizvoda, proizvoda u prirodnom stanju i neprerađenih!

Kada bi ispitivali pripremljenu hranu koju jedemo, bili bi iznenađeni i odmah bi prešli na sirovu hranu. Vitamini su nestali pri

temperaturi do 50 stepeni, svi enzimi na temperaturi od preko 40 stepeni, na temperaturi pasterizacije (80 stepeni) sve bjelančevine su se promijenila i postale skoro neprobavljive, tečna hrana i sokovi su uvećali svoje klastere (mlijeko) i postale teške i neprobavljive, svi vezani radikali su postali slobodni radikali i spremni da se nepovratno slažu u našim ćelijama.

Kada je u pitanju izbor i nabava namirnica ja preporučujem najsigurnije i najzdravije namirnice sa bregova i sa planina, sa visine iznad 600 m/nv.

Pri ispitivanju sastava i kvaliteta namirnica („Zelene staze“^{““}, **Organizacija za podršku održivom razvoju, ekologiju, zaštitu životne sredine i organsku proizvodnju hrane Republike Srpske, Banja Luka**) ispitivali smo proizvode sa površina koje su ispod 200 m/nv i proizvode koji su proizvedeni na površinama iznad 600 m/nv (ujedno je to visina do koje se pojavljuje ambrozija). Uz ispitivanja smo proveli i evidentiranja pojave insekata i bolesti na tim visinama i došli do prvog ohrabrujućeg rezultata: na visinama iznad 600 m/nv uslovi ne dozvoljavaju razvoj preko 70% štetočina (insekata) i bolesti, ne samo u biljnom svijetu, već i kod životinja.

Dakle, nema potrebe za upotrebu sredstava i otrova, pa je tima i hrana zdravija. Ove studije će biti predmet obrade jedne druge knjige koja će moći poslužiti proizvođačima hrane da se posvete proizvodnji za vlastite potrebe ili za tržište. Bitno je jedno: poslije ovih studija i ispitivanja „Zelene staze“^{““} ne forsiraju organsku proizvodnju po svaku cijenu i svugdje, jer je dovoljno plodnih površina na visini iznad 600 m/nv, da bi se svi zdravo hranili.

Sada više popularizujemo proizvode sa etiketom i sa geografskim porijeklom «Proizvod planine» sa obaveznom adresom proizvođača i mjestom proizvodnje. Treba mnogo mijenjati u načinu ishrane i to najteži poduhvat na nivou cijele civilizacije. Prvo treba svako da prouči i prihvati rezultate istraživanja u tom smjeru, a zdravstvo naročito. Ono je neprikosnovo kada je u pitanju sticanje

povjerenja. Imamo ljekare koji tvrde da su sve bolesti, pa i rak izlječivi hranom, i imamo ljekare koji tvrde da su neke bolesti fatalne, da hrana mora biti baš takva kakvu je standardizovala tehnologija prije više desetina godina i da je nasledni faktor najvažniji. Mnogi su razlozi za ovakvo mišljenje, pa nije na odmet jedan lični primjer: moj rođak i vršnjak je obolio od raka. Operativnim putem i terapijama je mislio da je izlječen, bar tako su mu rekli ljekari. Pošto se nije poslije «novog zdravlja» uvijek baš dobro osjećao, približio se meni, počeo više da provodi vrijeme u prirodi, i dane smo provodili u diskusiji o zdravlju i ishrani. Sugerisao sam mu da pređe na sirovu hranu, jer je imao hronični zatvor (i po sedam dana bez pražnjenja debelog crijeva) između ostalog. Pri jednoj diskusiji je bila prisutna i njegova supruga, stalno su ponavljali: ljekar drugačije kaže, on zna kako se sada moram hraniti (preporučena je svakodnevno kuhana hrana sa mesom ribe, piletinom i teletinom).

Iako su imali primjer moje fizičke i psihičke snage i izdržljivosti (ja se hranim sirovom hranom), završili su priču zaključkom: «ja sam bolestan čovjek i meni treba jaka hrana!» Poslije toga nismo više govorili o ishrani. Kada je samo poslije nekoliko mjeseci pao na postelju i čekao kraj života (samo nepuna tri dana pred smrt) postavio mi je pitanje: «šta misliš gdje sam pogriješio?». Odgovorio sam mu istim pitanjem jer sam bio ubijeden da zna moj stav o tome. Odgovorio je: «sada je sve kasno, ali mislim da sam se pogrešno hranio».

Ponekad neko kasno sazna, ali je to ipak uticalo na zajedničkog prijatelja, koji je bio prisutan tom razgovoru, a inače je do tada mislio da je jedino dobro za ručak imati kilogram pečenja. Sada je on taj koji sprema biljni prah, jede povrće i na poslu za doručak i redovno planinari sa mnom. Nije vjerovao da biljojedi-oni koji jedu sirovu hranu ne mogu dobiti upalu mišića i da imaju toliko snage, puno više nego mesojedi.

Ovo što govorim u ovoj knjizi ima jake veze sa onim iz Svetog pisma: «rekoh i svoju dušu spasih!», a ko ne vjeruje ne mora da poslušati, sigurno će se svega ovoga sjetiti kad ga spopadnu muke i bolest. Ni jednom riječju i nikada ne treba reći da se ne koriste lijekovi i da se ne služimo ljekarskom praksom. Naprotiv, da, ali dajte i tim ljekarima da češće pregledaju zdravo tijelo i oni će biti sretni zbog toga. Dajte im šansu da se bave više preventivom, a ne samo bolestima, vjerovatno ćemo biti dio sretnijeg svijeta. To nam je cilj, zar ne!

Ovaj opširni uvod u pet pravila ishrane bi morao poslužiti svakom, pa neka svako uzme iz toga ono što misli da će njemu biti korisno. Čitaocima moram upozoriti na artikle koje u velikim količinama upotrebljavamo svakodnevno kao što su so i ulje. Sva «jestiva» ulja za široku upotrebu su rafinirana ulja. Pri rafiniranju se dešavaju čudne strukturalne promjene, koje ga čine lošom hranom i čak kancerogenom hranom.

Pravilo je: **Upotrebljavajte samo hladno cijeđena ulja!!!** U drugim poglavljima ću opisati većinu artikala detaljno, pa i rafinirana ulja.

12.1. PRVO PRAVILO

Ranije smo govorili o krvi i o odnosu 1/5 kiselih tvari i 4/5 lužnatih tvari. Ovo znači da naša ishrana, a naročito ishrana bolesnika, mora to uvijek da ima na umu. **Prijեսno povrće, sokovi od prijesnog povrća i voća uključujući i prijesan krompir, prijesne mekinje, prijesne pšenične klice, prijesno (nekuhanog) mlijeko (ako ga ne možete nabavljati, nabavljajte preko rodbinskih veza sa sela kiselo mlijeko od nekuhanog mlijeka, kefir ili jogurt, koji će moći duže stajati), odgovaraju tom procentu u krvi.** Takva ishrana će sigurno neutralisati i razgraditi suviše deponovane kiseline i otrove u našem tijelu. Prelaskom na ishranu prijesnom hranom se zasigurno

počinju unositi tvari koje su 20% kisele i 80% lužnate. Ispoštujte prvo pravilo i budite srećni!

12.2. DRUGO PRAVILO

Zbog regeneracije (obnove ćelijskog tkiva) enzimi u ishrani imaju glavnu ulogu. U enzimima je sila, zaštita, snaga organizma protiv razvoja neprijateljskih ćelija raka.

Primer:

Dr. Nolfi je prijesnom hranom izlečila rak. Poslije ozdravljenja je ponovo prešla na kuhanu i pečenu hranu (bila je i ranije vegetarijanac, lat. vegetarijanus znači zdrav i snažan čovjek), rak se ponovo počeo razvijati. Poslije ponovnog prelaska na sirovu hranu, rak je nestao. Dakle, vegetarijanska ishrana nije dovoljna za potpuno zdravlje, već vegetarijanska ishrana prijesnom hranom.

Umrtvljena (kuhanu hranu zovemo i umrtvljenom hranom zbog mijenjanja svojih oblika, ukрупnjenja klastera-stvaranje mrvica, koje su neprobavljive i stvaraju velike količine kiselina) hrana nema nikakvih enzima (nestaju pri temperaturi 40 stepeni), već doslovno hranimo ćelije raka (**svaki čovjek ima te ćelije, razvoj raka zavisi od toga koje ćelije ćemo hraniti**). Sam organizam se povećanom proizvodnjom unutrašnjih enzima (enzimi koje proizvode naše žlijezde-egzogeni) do izvjesne mjere i izvjesnog vremena bori sa ćelijama raka da ne bujaju, ali svi znamo da su unutrašnje žlijezde veoma ograničenog kapaciteta i snage. Već smo ranije rekli da pogrešnom hranom previše opterećujemo te žlijezde pa one među prvima stradaju, a onda organizam nema nikakvu zaštitu. Ukoliko je enzima manje, (uništavaju ih i rentgenski zraci), počinje da buja rak. Sama činjenica da rentgenski zraci uništavaju enzime i zdrave ćelije je suprotna pomisli da postoji virus ili bakterija raka. Što je manje enzima i što je VIŠE bolesnih ili modifikovanih enzima, više je i

ćelija koji oboljevaju usled velike količine kiselina i raznih otrova i trulež počinje da caruje, a to mi zovemo rak. Umjesto da velika količina enzima upravlja i pospješuje regeneraciju ćelija, enzima nema, povećava se kiselost i jedini proces je truljenje koje izaziva truljenja ćelija i cijelih organa. Pravilo je u tome, da moramo svakodnevno unositi u organizam velike količine enzima, a oni su samo u sirovoj hrani. Ne mislimo da opravdavamo upotrebu kuhane i pečene, odnosno neadekvatne hrane, ali za vaše dobro, bar 30% svakodnevne hrane neka bude sirova hrana. Ukoliko to postignete, čula će se izoštriti, organizam će reagovati tako da će vam se tražiti «bolja hrana» i da će vam sve više mirisati sirova hrana a sve manje pečenje.

Ovdje moram zastati i pokušati da vam prenesem saznanja o mesu, samo o jednom sastojku, i ukazati na procese, koji nastaju u svakom mesu.

Da bi došli do mesa, jedini način je da životinju ubijemo. U svakom životinjskom organizmu, postoji nešto što se zove ćelijsko pamćenje, a jedno od važnih pamćenje je, da jednom mora nastupiti kraj života. Bile bi užasne muke, kada bi nastupila smrt organizma i istovremeno ne bi nastupila smrt svake ćelije. Zato svaka ćelija ima sposobnost proizvodnje enzima smrti. Ona nastupa kada ćelija preko nervnog sistema dobije poruku da je kraj života, i to tako što proizvede dovoljno enzima smrti da uništi život ćelije. Taj enzim ostaje u mesu u velikim količinama i mi ga unosimo preko želuca i krvi direktno u naše ćelije. Bez da bi sama ćelija dobila poruku od vlastitog nervnog sistema, pojavljuje se nepotrebnim enzim, koji zbunjuje. Jedan od uzroka nastanka truljenja je unos tih enzima, koji mogu izazivati samo raspad, ne postoji nikakva protivzaštita, niti je ćelija svjesna, pa se rađaju razni devijantni procesi, između ostalog i sam rak.

Drugi razlog protiv hrane animalnog (životinjskog) porijekla (ima ih jako mnogo, od morfologije ljudskog organizma, neprilagođenosti

probavnog trakta za probavu mesa, do toga da je meso isključivo kisela hrana i da su bjelančevine iz mesa zbog termičke obrade skoro neprobavljive, pa do toga da meso trune i zadržava se u crijevima najmanje 72-96 sati), je da sama ta hrana postaje svakim momentom od smrti životinje sve trulija i trulija. Mi nismo u stanju uzimati meso kao životinje da dok je još životinja živa, kidamo i gutamo njene dijelove. Sva sredstva koja usporavaju proces truljenja (čitaj konzerviranje) mesa su posebni i najčešće neprobavljivi otrovi. Trulež nije dobra za naš organizam.

12.3. TREĆE PRAVILO

Treće pravilo je hrana bez otrova, zdrava i svježja. To uglavnom ne zavisi od nas, osim spoznaje o zdravoj hrani i dobre ponude iste na tržištu. Morate biti oprezni zbog malverzacija, jer je biološki ili organski zdrava hrana skuplja pa se često zamijene etikete.

Treba naglasiti: ako se u krvotoku i jetri ne izoluju hemijski otrovi oni će stići do ćelija i nanijeti nepopravljive štete. Po pravilu: «kuću najlakše održavaš čistom tako što prestaneš unositi smeće u kuću», prestanite unositi u organizam sve što mu škodi.

Unošenjem sirove hrane, unose se i sredstva za čišćenje organizma, pored adekvatne hrane. Sirova hrana sadrži pomoćna sredstva za neutralisanje otrova u organizmu i sredstva koja veliki dio otrova veže i stvara ih pogodnim za izbacivanje iz organizma. U svakom slučaju zapamtimo: **i konvencionalno proizvedena hrana (povrće, voće i žitarice), sa svim tretmanima hemijskim sredstvima ima najmanje 12x manje otrova od najzdravijeg mesa!**

Što se tiče svježine hrane, ona se koristi svježja, a ako se teško održava svježom, nikakva greška nije ako je zamrznemo i tako čuvamo. Zamrznuta hrana sačuva sve enzime i vitamine

12.4. ČETVRTO PRAVILO

Umjerenost! Koliko smo samo o tome čitali ili slušali. Svaka dobra knjiga, od najkompletnije knjige na svijetu „Svetog pisma“, pa do bilo koje knjige o ovoj temi, sadrže sasvim dovoljno priče o umjerenosti u ishrani. Ni sirove hrane se ne smije unositi previše i ne smije se opteretiti ni jedan organ pa ni želudac. Ima jedno pravilo kod toga: svaki obrok treba količinski da bude manji od stisnute šake pojedinca. Razmak između obroka je individualan, ali se mora težiti da se osjeti glad. Iskustva govore da nikada niko nije uživao u sitosti, koliko duhovno jaki ljudi u gladovanju, zato ga treba često upražnjavati, ali o tom u drugom poglavlju.

12.5. PETO PRAVILO

Upraznjavajte terapije znojenja. Vodite aktivan život, hodajte, trčite, odlazite u planine, boravite u prirodi. Zašto? U samom početku prelaska na ishranu sirovom hranom ili terapijom sokovima od povrća u kombinaciji sa vodom od mekinja, odnosno jednom ili drugom terapijom, mogu se pojaviti tegobe kao što su svrab po koži ili vrtoglavica. Pokrenuti otrovi traže izlaz, jetra i bubrezi takvu invaziju otrova mogu prečistiti samo polovično. Zbog toga moramo pomoći organizmu da preko kože izbací što više tih kiselina i otrova (niste li primijetili kad imate grip, da vam je znoj izuzetno kiseo). Zato, ako nemate saunu, upotrebite neku od metoda: od vježbi, zagrijavanja, trčanja pa do utopljanja u postelji. Ovo neka vam postane praksa i kada u potpunosti pređete na ishranu sirovom hranom. Pomozite organizmu da se očisti i sjetite se tog elana, svježine i poleta kojeg ste ne jednom osjetili kada ste preležali grip. Još nešto o gripu. Organizam je često prenatrpan otrovima i traži čišćenje. Sam stvara odbojnost prema hrani i traži «veliko spremanje» (čuli ste već od svog

ljekara «pijte tečnost, jer grip, ako se liječi traje jednu sedmicu, a ako se ne liječi traje sedam dana»). Dakle grip je opomena i šansa organizmu da sam pospremi što može. **Bolesni nikad ne jedite (!!!), kako bi organizam imao više snage za pospremanje, jer svaki živi stvor troši više od polovine snage za prerađivanje hrane. Ta snaga i energija su potrebne za izlječenje organizma i zato ne jedite bolesni.**

Budite srećni!

13. KARAKTER HRANE

Iz svega do sada izloženog i ako to sve naučite i primijenite nije dovoljno za sigurno zdravlje. Nije dovoljno ni to da ste samo vegetarijanac. Ako hranu biljnog porijekla kuhate i pržite, pečenjem ste uništili sve vitamine i većinu enzima. Da ponovimo, vitamini i enzimi se počnu razgrađivati već pri temperaturi većoj od ljudskog organizmu, dok pri zagrijavanju na temperaturi od preko 40 stepeni, većina njih nestaje. U pečenoj i kuhanoj hrani, ukoliko nije prekuhana (što je skoro redovna pojava u kuhinjama) ostane tek 1/40 enzima. Znači, ako bi htjeli unijeti potrebnu količinu enzima kuhanom hranom, morali bi pojesti 40 obroka odjednom!

Često čujete od nekog, kako je bio na gozbi uz pečenje (meso) i govori: «pojeo sam mnogo i još bi jeo, ali mi je došlo do grla». Ne postavljamo logično pitanje: zašto nekad jedemo malu porciju i osjećamo potpunu sitost, a nekad jedemo ogromne količine (što je u savremenoj civilizaciji redovna pojava, pa čak i kult) pa bi jeli još, ali nam je želudac «premali»? Jednostavno, kada unosimo odgovarajuću hranu, osjetimo sitost i zadovoljstvo, a kada unosimo hranu koju organizam ne traži, osjećamo punost želuca i želju za još hrane. Čovjek je izgubio, ne samo pamćenje, nego i saznanje o zdravoj prehrani i funkciji gladi.

Kako nastaje glad?

Svaka ćelija našeg organizma je putem nervnog sistema vezana preko mozga sa svim ćulima, odnosno ćula i postoje da bi pokazala-prepoznala potrebu, zadovoljstvo ili odvratnost na ono što organizam odbacuje. Kada ćelijii nedostaju energenti ili građevni elementi, ona šalje poruku mozgu. Mozak to prosljeđuje ćulima na osnovu ćega mi osjećamo glad. Ćulo mirisa nam je osjetljivo na miris hrane, odnosno predodređuje nam mirisom ono što organizam traži. Tada sledi unos hrane. Ako hrana sadrži ono što ćelija traži (a to je ponekad dugaćak spisak: minerali, voda, vitamini, enzimi i sl), nervni sistem to registruje i prestaje glad. Ukoliko unosimo jednolićnu hranu, hranu koja je siromašna sastojcima koje traži organizam ili ne sadrži uopšte ono što organizam traži, onda i dalje ostaje osjećaj gladi i pored prepunog želudca. Ovo je najbolji put da se vremenom naviknemo da osjećaj gsitosti potpuno zemijeni osjećajem prepunog želuca. Prepun želudac izaziva druge probleme, bolje rećeno niz problema, jer je prepun želudac gotovo bolesno stanje, koje pokušavamo otkloniti unošenjem alkohola ili drugih degistiva, kako bi «pomogli» želucu. Dakle, ovdje bi nam moralo biti jasno, da je odabir hrane veoma bitan i najvažniji zadatak u sistemu prehrane.

Primjer:

Jedan moj prijatelj je želio da poćne s planinarenjem. Zamolio me je da idemo zajedno, te sam mu saopštio da u sledeću subotu idemo rano i da ako ima naviku da doručkuje, neka to učini, jer ja inaće ne nosim hranu na jednodnevne pohode, a da i nije pametno prepunjavati želudac pri planinarenju. Već oko 9 ćasova je poćeo da se žali, kako je gladan, već je popio zalihe vode, hvata ga i umor (karakteristićno za poćetnike). Savjetovao sam ga da nastavi i pokazao nekoliko vrsta trava, te ako mu se da neka uzme listića koliko mu bude odgovaralo, sažvaće i proguta, jer će mu to možda olakšati situaciju.

Zanimao se tim jedno vrijeme, nastavili smo hod uz duge priće i tek oko 14 ćasova je zastao i skoro sav srećan uzviknuo: «Ja

više ne osjećam glad, žeđ a ni umor! Zar je to od ono malo lišća i trava?» Ovo bi trebalo da bude naravoučenije za hranu, pa i sreću - koliko čovjeku malo treba, te da nema potrebe za mnogo štošta što mislimo da nam treba ili da nam čini zadovoljstvo.

Stvoren je kult sjedenja, redanja vozova sa hranom, točenja potoka pića i ostalih raskalašenih i zdravlju štetnih «užitaka». Na tim velikim gozbama se najčešće i ne sjete motiva ili povoda sastanka. Ljudi više ne znaju upotrijebiti vrijeme za druženje, za duhovno uzdizanje, ne znaju razviti priče, kako bi pokušali otkloniti vlastite dileme, steći nova saznanja, muzika ne razgaljuje već razbija mozak i sve se svodi na jedenje i gledanje, što nije u prirodi čovjeka.

Da li je u prirodi čovjeka da pola vremena upotrijebi za jedenje, a drugu u borbi kako bi to sve probavio? Gdje je tu mjesto za mentalno zdravlje, a da ne govorimo o mnogim drugim manama takvog života, u koji sve više uranjamo. Ali, počeli smo o karakteru hrane, pa da u tom smislu i nastavimo.

Od svih artikala, koji su nam na raspolaganju, mlijeko je jedina hrana koja ima tačan odnos kiselina i baza kao što je u krvi, 20% kiselina i 80% baza. Ovaj odnos se mijenja kuhanjem, a zasigurno se ukupnjavaju klasteri u tolikoj mjeri prilikom termičke obrade da mlijeko izgubi skoro sva svojstva prve i jedine hrane za čovjeka u prvim danima života.

Veliki niz namirnica donosi samo baze ili samo kiseline, a za veliki broj namirnica nije još usklađeno mišljenje o tome da li su kisele ili bazične, odnosno da li se više naginju ka kiselosti ili bazičnosti.

Slijede izrazito kisele namirnice tj. 100% kisele u procesu metabolizma a to su: **meso, životinjske masti, biljna mast u čvrstom stanju, rafinirano ulje, sve vrste hljeba osim integralnog, bijeli šećer, kolači, kuhinjska so, mnoge vrsta voća, rabarbara, sve spremljeno s bijelim šećerom i bijelim i polubijelim brašnom, čokolada, svi alkoholi i ostala pića.**

Voće je posebna priča oko koje se nauka ne slaže u potpunosti, ili bar za većinu voća, osim voća koje sadrži gorke komponente i voća koje nije kiselo pa se smatra ili neutralnim ili blago bazičnim.

Alkalne namirnice, odnosno namirnice koje stvaraju alkalno stanje u organizmu su: **sve vrste povrća, luk crveni i bijeli, krompir (nekuhan), pitomi kesten, pšenične mekinje, pšenične klice, ostale klice i sjemenke suncokreta.** U širokom spisku namirnica koje se koriste, sve ostale su između ovih vrijednosti, a izrazito neutralne su: (nekuhano) **mlijeko, kiselo mlijeko, jogurt, kvark i naginju ka neutralnim, zrele banane paradajz, zrele slatke i nekisele jabuke i lubenice.** Pšenično zrno stvara u organizmu preko 60% baza, ali samo sirovo, dok se prilikom kuvanja taj odnos pomjera ka kiselosti, što je veoma bitno kod oboljelih od reume, kojima često savjetuju da uzimaju veće količine kuvane pšenice, umjesto da savjetuju da jedu pšenične klice i sirovo zrno, prekrupu od pšenice, sirovu ili mekinje. Robovanje tabelama je loš izbor i zato u ovoj knjizi nećemo insistirati na izradama tabela, već samo na receptima.

Takođe se ne insistira na robovanju prijesnoj hrani i apriori prijesnoj hrani. Ovdje se insistira na količinama koje smijemo uzeti u tolikoj količini koju će organizam bez velikih potresa probaviti. Tako, ako vam neko iznese na sto izrazito ili jedino kiselu hranu, uzimamo je, ali oprez, količina mora biti smanjena, pa čak manja od količine koja je normalno za jedan obrok, a to je veličina vlastite pesnice. Ovo važi za zdrave osobe, dok oni koji su pod terapijom moraju zapamtiti: **u toku terapije, samo jedan pogrešan obrok može pobrisati višednevni uspjeh u liječenju i opet krećete od samog početka. Bolesno tijelo se teško rješava bolesti i lako se vraća na bolesno stanje. Jedan obrok kisele hrane zapošljava organizam u otpremanju kiselina iz organizma danima, a dotle caruje bolest. Važna je probava!**

Ako nemate drugog parametra, onda je dovoljan taj, da svako zna koliko dana se neka vrsta hrane zadržava u organizmu. Ako smo

primijetili da nam se prilikom konzumiranja nekih namirnica usporava ili čak izostaje pražnjenje debelog crijeva probajte da smanjite količinu, pa ako je pojava ista, onda prestanite uzimati tu hrani, bez obzira kako je bila dobro začinjena i kako ste uživali jedući. Problem savremene kuhinje su začini, odnosno prevelike količine začina koji se termički obrađuju. Najčešće se uzimaju za dobre kuhare oni koji imaju jednu kombinaciju začina više, a ne oni koji očuvaju ukus hrane - ukus sastojaka, ali o tom problemu malo kasnije.

Pravila, odnosno principa da se jede isključivo bazna hrana se moraju držati oboljeli od: **išijasa, artroze, reumatizma, bolesti kostiju, bolesti zuba i artritisa.**

Kiseline oduzimaju iz tkiva organizma kalcijum i druge bazne minerale, pa je kod ishrane kuhanom i pečenom hranom spisak bolesti predvidljiv.

Pošto se višak unesenih kiselina teško transportuju iz organizma, a krv se ne mijenja (kako bi ona koja prolazi razne filtere doprinijela filtriranju i razgradnji kiselina), one se talože u organizmu, ali ne tako što se stvara depo kiselina, već se vežu sa bazičnim elementima koje uzimaju iz ćelijske opne, kosti i zuba. Da bi neutralisali kiseline, organizmu najbolje pomažemo kada unosimo baznu hranu, ako ništa drugo, veće količine kiselog mlijeka i jogurta (ako se prave od nekuhanog mlijeka).

Vodi se računa da se ne unose tvari neorganskog porijekla (razne tablete kalcija i drugih baznih elemenata), jer su one neorganskog porijekla i posebno teško se izbacuju iz organizma (organizam ih ni u kakvom obliku ne može iskoristiti, a zadrži ih ako ih ne može probaviti, stvara naslage ili se vežu za neke korisne materije (oduzima ih organizmu i tako nastaje bolest).

Budite srećni!

14. BILJNI PRAH

Biljni prah se pravi od najmanje 15 ljekovitih biljaka iz našeg okruženja, koje se koriste za čajeve i liječenja raznih bolesti. Ovdje

biljni prah ima ulogu prevencije i sirove hrane po onom starom Hipokratovom «neka ti hrana bude lijek i jedini lijek neka ti bude hrana». Te biljke se osuše, sitno samelju, smiješaju u kombinacijama koje vam gode, ostave u staklene tegle i u svako jelo stavlja se po jedna mala kašičica (ukoliko neko želi više, dozvoljeno je do jedne supene kašike) praha.

Zašto?

Svi vitamini i sve enzimi se uništavaju već na 40 stepeni C. Bez ovih sastojaka hrana mijenja svoja svojstva i postaje nezdrava. Kuhanjem se bjelančevine zgušnjavaju i postaju neprobavljive isto kao što mlijeko kuhanjem uvećava klustere svojih molekula i postaje neprobavljivo.

Ako ove trave kuvamo u čaju, odnosno, podvrgnemo ih temperaturi višoj od 40 stepeni, uništavamo sve u njima osim nekih eteričnih ulja, koja daju miris čaju. Stvoritelj nije spremio ništa da bi se kuhalo i onda postalo ljekovito. On je stvorio biljke koje liječe onakve kakve jesu i zato ih preporučujemo svježe ili osušene.

Viskozitet krvi je 4x veći od vode i u svakom ljudskom organizmu je 1/14 mase ukupnog organizma krv. Krv je glavni nosač i činilac koloidnog stanja u organizmu. Ona je neutralna sa Ph 7,34 do Ph 7,36, zavisno da li se vadi arterijska ili venska krv. Razlika Ph između venske i arterijske krvi je veoma bitna i u cilju zdravlja se ne smije poremetiti, jer je poremećena opšta ravnoteža cijelog organizma. Pošto tečnosti pa i čaj brzo dolazi u krv, kuvanjem postaje čaj «kisela» namirnica, on brzo mijenja kiselost krvi, te može postati više štetan nego koristan.

Tu je čovjek veoma osjetljiv jer je ta razlika (arterijskog i venskog faktora Ph) svega 0,02, dok je kod drugih živih bića mnogo veća: ovca 0,18; krava 0,23; Konj 0,40; ptice 0,30 i svinja 0,15, pa je kod njih u toj mjeri tolerisan unos kisele i alkalne hrane. Čovjek, da bi bio zdrav, mora o tome više voditi računa.

Dakle za krv je najvažnije da već u startu dobije 80% bazične hrane i 20% kisele hrane i **ništa** otrova. Trave o kojima je riječ se kuhanjem pretvaraju u nešto loše, uništavaju se enzimi i ostali zdravi sastojci; čaj nije zdrava hrana a biljke treba uzimati svježe ili u suhom stanju.

Budite srećni !

15. SALATA OD ŽITARICA-KLICE

(salatu od nikle, zelene pšenice ne treba miješati sa samim klicama)

(Ako pravite samo klice, bez da gajite zelene klice za salatu, postupak je isti, posuda sa pšenicom za zelenu salatu stavlja na svijetlo mjesto, a posuda za klice koje se jedu zajedno sa zrnom se stavlja na tamno mjesto i klica mora biti bijela i duga do 2,5 cm)

Nabavite staklenu teglu sa širokim otvorom. Dobro operite i naspite do polovine dobro opranom pšenicom. Dospite vodom dok ne pokrijete pšenicu. Zavežite gazom i ostavite 12 sati da zrno dobro nabubri. Okrenite teglu i procijedite vodu iz zrnelja, koju pijete, jer je povukla iz pšenice korisne materije, naročito minerale (ovo se naročito preporučuje onima koji imaju hroničan zatvor ili otežano pražnjenje debelog crijeva).

Sjemenje mora ostati stalno vlažno (ako je potrebno navlažiti dodavanjem vode). Teglu stavimo na svijetlo mjesto (balkon ili prozor) na sobnu temperaturu. Poslije 3-4 dana sjemenje proklija i kada pusti klicu 1-2 cm kompletnu masu treba usitniti na mikseru za usitnjavanje (klica zna biti žilava). Ovu masu možete rasporediti na količine potrebne za obroke, upakovati i zamrznuti (zamrznuto potrošiti u sledećih 30 dana, a za 7 dana čuvati u frižideru). Isitnjenju smjesi klica i zrnelja dodati po ukusu, ali ne više od po jednu do dvije supene kašike: isitnjeno sjemenje lana, suzama, orasa, badema, jednu ribanu slatku jabuku, najmanju kašičicu soli i 2 kašike hladno cijedenog bundevinog ili maslinovog ulja.

Izmiješajte i prijatno, jer ste napravili ručak, koji je „rapsodija“ za organizam. Budite srećni !

16. PRIPREMA KLICA, VRIJEME NAMAKANJA I VRIJEME KLIJANJA

Već smo napomenuli da se klice proizvode od više vrsta žitarica, mahunarki i paražitarica. O sastavu i koristi da bude ishrana raznovrsna ne treba posebna elaboracija, a u ovom tekstu se više bavimo ljudskim organizmom i zdravljem, dok je priprema hrane kao bitnog faktora u životu, samo sredstvo, a ne tema.

Kasnije ćemo govoriti o nabavci i čuvanju sirove hrane za zdrav duh i organizam, a ovdje želimo dati podatke o vremenu namakanja i vremenu klijanja pojedinog zrnevlja. Takođe se mogu izvući pouke o nabavci pojedinih žitarica i držanje u zalihama, jer skoro sve, osim mahunarki se može mljeti u prekrupu, kao prekrupa dodavati prijesnim jelima ili namakati i dodavati jelima.

<u>Vrsta</u>	<u>Vrijeme natapanja</u>	<u>Vrijeme klijanja</u>
Azuki pasulj	12 sati	5 dana
Kukuruz	12 sati	2-3 dana
Heljda	3-4 sata	2-4 dana
pasulj	12 sati	3-5 dana
Naut	12 sati	5 dana
Ovas	10 sati	2-3 dana
Pšenica	12 sati	3-4 dana
Pirinač	24 sata	4-5 dana
Proso	3-5 sati	3-6 dana
Raž	12 sati	3 dana
Suncokret	24 sata	3-4 dana
Sočivo	12 sati	3-5 dana
Susam	8 sati	2 dana
Soja	12 sati	2 dana

(proso je neljušten, pirinač je integralni!)

17. ŽITARICE

Da li poznajemo žitarice? Većina građana koje poznajem ne može da nabroji više od 3-4 vrste, što isključuje mogućnost da većina poznaje sastav, nutricionističke vrijednosti ili druge osobine i specifičnosti.

Većina ljudi se zadovoljava s tim da je dobra ponuda, uglavnom, pšeničnih proizvoda, koji se uz pomoć aditiva i raznih dodataka mogu napraviti da su veoma ukusni ali...

Treba znati da je ukus i izgled ne znače da je to zdrava hrana. O tome smo dosta govorili, a naročito o u ovoj knjizi o termičkoj obradi proizvoda koja nije prirodna i koja korisne materije u proizvodima pretvara u beskorisne i često štetne.

Kada govorimo o pšeničnom hljebu, pecivima i keksu, a naročito o tjesteninama, moramo znati da je u tim proizvodima dio pšeničnog zrna, a da bi se dobile osobine proizvoda kao da su od integralnog, dodaju se aditivi i mirisi, koji su zabranjena hrana po vjerskim ubjeđenjima i duhovnim ubjeđenjima. Ovo se naročito odnosi na aditiv E-920, koji se ne nalazi na deklaracijama jer je prirodnog i organskog porijekla, a proizvodi se od ljudskih dlaka (sakupljaju se po salonima), pa bi po tome trebali znati da smo svi pretvoreni u male kanibaliste.

18. Dinkel

Krupnik, dinkel ili pir je jedna od najstarijih žitarica, koja potiče iz Azije. Spominje se u Starom zavjetu. Uzgaja se u Sloveniji gdje ga nazivaju PIRA.

Dinkel sadrži nešto više proteina od pšenice, nezasićene masti, vitamine A, C i grupu B, minerale (kalcijum, selen, kobalt, željezo, fosfor, magnezijum, kalijum, bakar) te vlakna.

Pomaže u borbi protiv anemije, djeluje laksativno i okrepljujuće. Ima izraženo antioksidativno djelovanje. Povoljno djeluje kod kožnih i alergijskih osipa, neurodermitisa, reumatskih oboljenja te povišenog holesterola.

Da bi se pojačalo njegovo korisno djelovanje, preporučuje se da se uzima u proklijalom obliku (o klicama je dosta riječi u ovoj knjizi).

U trgovinama možete pronaći mekinje, griz, kuskus i brašno pira. Pir se koristi za izradu hljeba i peciva, piva i proizvoda za djecu. Prepržena i mljevena zrna pira koriste se kao zamjena za kavu.

Dinkel je lako probavljiv, zato je pogodan za prehranu bolesnih, starijih osoba i djece.

19. Amaranat, bez glutena

Amarant, ili štir, je jedna od najzdravijih paražitarica.

Poput kvinoje i heljde, amarant je pseudo-žitarica (ove biljke nisu žitarice).

Istraživanja potvrđuju da amarant možemo svrstati među najstarije hranu na svijetu.

Njegovo porijeklo je Srednja i Južna Amerika. Sistematskim istrebljenjem starih naroda (Indijanci) štir je gotovo u potpunosti nestao.

Danas se štir ponovno otkriva. Moderna nutricionistika mu pridaje veliki značaj.

Amarant sadrži visokokvalitetne proteine i lizin u većem postotku nego druge žitarice.

Sposobnost biološke asimilacije njegovih proteina je veća nego kod mlijeka, soje, ječma i pšenice.

Štir je poseban i po tome što ne sadrži gluten. Štir je bogat mineralima (kalcijum, željezo, fosfor, magnezijum). Količina kalcija u amarantu premašuje onu koju sadrži mlijeko.

Amarant u zrnu možete kuhati kao i ostale žitarice. Njegovo brašno možete pomiješati sa pšeničnim brašnom i koristiti za izradu hljeba i peciva. Obično se dodaje 15-20% amaranta.

20. Proso, bez glutena

Proso je bezglutenska žitarica, koja dolazi sa Istoka. Njegovo porijeklo nije sasvim poznato, ali sigurno je uzgajano u Kini prije više hiljada godina.

U srednjem vijeku proso je bilo popularno u mnogim dijelovima Europe i smatralo se odličnom zamjenom za meso.

Moglo se čuvati u skladištima dugi niz godina - čak i do dvadeset godina.

Venecija se od opsade Đenovljana spasila upravo zahvaljujući prosu sačuvanom u svojim skladištima.

Zrno prosa je veoma bogato skrobom i po tome se može uporediti sa kukuruzom.

Proso je odličan izvor proteina, vitamina A i B te minerala - posebno željeza, magnezijuma, fosfora i silicijuma.

Zbog visokog sadržaja salicilne kiseline proso se smatra pravim kozmetičkim preparatom - odlično djeluje na nokte, kožu, kosu i zubnu caklinu. Proso čisti organizam, uspostavlja ravnotežu, reguliše probavu i jača imunitet. Preporučuje se u slučajevima povećanog fizičkog i psihičkog napora, trudnicama i dojiljama.

Proso se brzo i lako priprema. Zrno mu je slatkasto zbog čega je vrlo ukusno. Ova žitarica ne sadrži gluten, ali može se miješati sa pšeničnim brašnom i koristiti za izradu hljeba i tjestenina.

21. Quinoa (kvinoja), bez glutena

Quinoa je drevna južnoamerička biljka i jedna od najstarijih žitarica na svijetu. Kultivisana je u Andama još prije 5000 godina.

Inke su prepoznale ovu namirnicu kao izvor snage i izdržljivosti. Zvali su ju “zlatom Inka” i “majkom žitarica”.

Quinoa je bogata visokokvalitetnim proteinima i sadrži sve esencijalne aminokiseline. Bogata je lizinom, koji sudjeluje u procesima rasta i zacjeljivanja tkiva.

Od minerala quinoa sadrži kalcijum, željezo, magnezijum, fosfor, cink i bakar. Od vitamina - tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folnu kiselinu, vitamine A i E. Bogata je vlaknima i karotenoidima. Quinoa pomaže kod migrena, poboljšava zdravlje srca i krvnih žila, smanjuje holesterol i krvni pritisak, sprečava alergije i astmu.

Prije kuhanja quinou dobro operate (u više mlakih voda), jer njezina ljuska sadrži saponin - prirodnu gorkastu materiju. Operite i procijedite quinou, a zatim kuhajte kao paštu (u velikom loncu sa puno vode) ili poput riže na pari (u omjeru 2 šoljice vode na 1 šoljicu quinoe).

22. Kamut

Kamut je drevna žitarica, bliski rođak današnje tvrde (durum) pšenice.

Zrno kamuta je malo zakrivljeno na sredini i 2-3 puta veće od zrna klasičnih sorti pšenica.

Po hranjivoj vrijednosti, kamut je superiorniji od pšenice. Sadrži 20-40% više bjelančevina, više masnoća, aminokiselina, vitamina i minerala.

Ukus mu je slatkast zbog čega su ovu žitaricu prozvali “slatkom pšenicom”.

Zbog visoke energetske vrijednosti kamut je posebno pogodan za tjelesno aktivnije ljude i sportaše. Ljudi alergični na gluten pokazuju 70% manju osjetljivost na kamut. Stoga je kamut između alergičara prozvan “pšenicom koju možete jesti”. Kamut možete koristiti za hljeb, kolače, palačinke i u mnogim drugim receptima, gdje se inače koristi pšenica. Od kamuta se mogu pripremati kuskus i tjestenine.

23. Ječam

U mnogim civilizacijama ječam je bio poznat još prije 12000 godina. Spada u najstarije biljke koje je čovjek koristio za svoju prehranu.

Međutim, danas upotreba ječma u ljudskoj prehrani se sve više smanjuje. Sada riječ ječam većinu nas podsjeća samo na pivo.

Ječam je iznimno hranjiv. Bogat je skrobom, proteinima, šećerima, vlaknima, mineralima (kalcijum, željezo, fosfor, kalijum, silicijum) te vitaminima A, B1, B2 i B5.

Ova žitarica čisti organizam od otrova, ima svojstva diuretika, potiče stvaranje mlijeka, jača kosti, obnavlja organizam i čisti krvne sudove.

Ječam možete koristiti u supama, kuvanim jelima (kao i rižu), te za doručak u obliku namočenog jelčma. Pahuljice se termički obrađuju i ne spadaju u zdracu hranu.

24. Zob

Danas se zob koristi prije svega za ishranu stoke, ali u prošlosti je imala veliki značaj u ljudskoj ishrani. Novosadski institute je proizveo sortu zobi koja nema ljusku, pa će to promijeniti namjenu zobi i sve više će se koristiti za ljudsku ishranu.

Kinezi su poznavali zob još prije više hiljada godina, a koristili su je i stari Rimljani i drugi narodi u antičkom razdoblju. Danas se zob još uvijek koristi u velikim količinama u Rusiji, Škotskoj i Irskoj. Poznati poridž se priprema od zobi kuhane na vrlo

niskoj temperaturi. Zob je jedna od najhranjivijih žitarica. Njezina kalorična vrijednost je čak 400 kalorija na 100 grama.

Ova žitarica je bogata proteinima, mastima te vlaknima. Sadrži veliku količinu minerala (kalcijum, željezo, fosfor, magnezijum) i vitamine grupe B. Zob jača organizam, povećava stvaranje tjelesne topline, reguliše metabolizam, pomaže kod anksioznosti i depresije.

U zrnju zobi prisutan je hormon rasta zajedno sa velikim količinama kalcija. Zbog toga je zob idealna hrana za mlade u fazi razvoja i trudnice. Zob se koristi u mnogim preparatima za njegu tijela. Čisti kožu, omekšava je, hidrira, smiruje i štiti.

25. Tef, bez glutena

Tef je minijaturna žitarica, koja raste u Etiopiji.

Tef sadrži više kalcijuma i željeza, nego ostale žitarice. Tef je dobar izvor fosfora, magnezijuma, cinka i tiamina.

Ova žitarica sadrži 8 esencijalnih aminokiselina i odličan je izvor proteina.

Od brašna tefa sa pravi poznata injera - hljeb, koji etiopljani jedu svaki dan.

Tef je bezglutenska žitarica i zbog toga je pogodna za osobe alergične na gluten. Od tefa možete napraviti kašu, a njegovo brašno dodavati uhljeb i peciva.

26. Kukuruz, bez glutena

Kukuruz je zaista čudesna biljka. Raste brzo i njegova zrna postaju jestiva još prije nego što sazore. Raste skoro "sam" - njegov uzgoj ne zahtjeva puno truda.

Kukuruz potiče iz Južne Amerike, gdje ga smatraju božanskom biljkom.

Kukuruz sadrži ugljene hidrate, proteine, nezasićene masti, vitamine i mnoge minerale (željezo, fosfor, magnezijum, kalijum).

Ova žitarica ima diuretička, hranjiva i okrepljujuća svojstva. Potiče rad jetre i bubrega. Aktivno djeluje na tiroidnu žlijezdu, usporavajući njezin rad. Preporučuje se u slučajevima nervoze i razdražljivosti. Jača srce, krvne žile, mišiće i kosti. Svježa kukuruzna zrna mogu se u obliku klipa kuvati ili peći.

Od kukuruznog brašna se pravi palenta, tjestenina, hljeb i kolači. Kukuruz možete konzumirati i u obliku kokica ili pahuljica, koje se jedu za doručak, što ne spada u zdravu hranu.

Popcorn je jedna od najzdravijih grickalica, pod uslovom da za njegovu izradu ne koristite velike količine ulja, ne pripremate ga u mikrovalnoj pećnici i ne pravite ga od GMO kukuruza.

27. Raž

Raž se tradicionalno smatra siromašnom namirnicom, što nije istina. Raž je namirnica sa značajnim nutritivnim svojstvima: sadrži ugljene hidrate, proteine, minerale (željezo, fosfor, kalcijum), vitamine (grupe B i E). Bogata je vlaknima i lizinom.

Ova žitarica čisti organizam, djeluje okrepljujuće, sprečava bolesti crijeva i sklerozu, potiče cirkulaciju, usporava starenje krvnih sudova.

Raž je posebno pogodna za osobe izložene intelektualnom stresu, trudnice, dojilje i starije osobe.

Raž možete koristiti u obliku cijelih zrna, ali češće se upotrebljavca brašno. Prepržena i mljevena zrna raži mogu zamijeniti kavu.

Mogu se koristiti i ražene pahuljice, koje su odlične za doručak, za pripremanje musli ili kao dodatak kremama i supama, ali to ne spada u zdravu hranu.

28. Heljda (haja, hajdina), **bez glutena**

Iako ne pripada porodici žitarica, heljda je po sastavu i načinu upotrebe srodna žitaricama.

Heljdino porijeklo je Azija, a danas se najviše uzgaja na području Rusije. Heljda je vrlo izbalansirana namirnica. Izuzetno bogata dragocjenim proteinskim sastojcima. Sadrži vitamine grupe B, E i P, minerale (kalcijum, željezo, fosfor, magnezijum, bakar) te esencijalne aminokiseline (lizin i triptofan).

Heljda jača organizam i povećava tjelesnu toplinu, zbog čega je pogodna za zimsku sezonu.

Zbog svog okrepljujućeg djelovanja heljda se posebno preporučuje sportistima, trudnicama, dojiljama te osobama u razvoju. Heljda čisti organizam, štiti krvne sudove, sprečava bolesti bubrega i polnih organa.

Od preprženog zrna heljde u Rusiji se priprema fina kaša. Način kuhanja kaše je sličan kao i kuhanje riže na pari. Od mješavine heljdinog i pšeničnog brašna izrađuje se najkvalitetniji hljeb.

29. Sirak, bez glutena

Sirak, ili sorghum, je žitarica koja se koristi za ljudsku i stočnu hranu. Njegovo porijeklo je Afrika, a danas je ova žitarica popularna u Indiji, Africi i Kini.

Sirak je bogat željezom, kalijem i fosforom. Od vitamina sadrži tiamin i niacin. Sirak je dobar izvor proteina i vlakana i ne sadrži gluten.

Sorghum je dobar kao prevencija bolesti srca, dijabetesa, artritisa, prekomjerne težine i alergije.

Od sirka možete napraviti kašu, njegovo brašno se koristi za izradu hljeba i kolača. Sa malom količinom ulja u tavi s poklopcem možete pripremiti ekspanzirani sirak - zdravu zakusku, sličnu kolicama.

30. Riža, bez glutena

Riža, nakon pšenice, je druga najpopularnija žitarica u našoj kuhinji.

Na Istoku riža je dominantna biljka i pokriva čak 80-90% prehrane azijskih naroda.

Konzumiranje integralne riže osigurava organizmu neophodne ugljene hidrate, proteine, vitamine (posebno grupe B), minerale (kalcijum, željezo, fosfor) i enzime.

Ova žitarica ima antialergijsko djelovanje. Obzirom na to da ne sadrži gluten, lako se probavlja.

Riža blagotvorno utiče u slučaju hipertenzije, kolitisa i želučanih tegoba. Koristiti je smiju i dijabetičari, jer se skrob iz riže probavom pretvara u dekstrozu, a ne u glukozu.

Osim u zrnu, riža se koristi u obliku pahuljica i brašna. Pahuljice, koje se dobiju gnječenjem zrna riže, mogu se koristiti za lagan i zdrav doručak. Integralno rižino brašno možete upotrebiti za pripremu hljeba i kolača.

31. Pšenica

Pšenica je najčešće korištena žitarica u našoj kuhinji.

Ova biljka je prvobitno uzgajana u Aziji i Africi, a pretpostavlja se da je stara više od 17000 godina.

Postoji dvije vrste pšenice: mekana i tvrda (durum).

Mekana pšenica se koristi za izradu hljeba, peciva, kolača, dok tvrda - za izradu tjestenina.

Pšenica ima nevjerojatna nutritivna svojstva. Ova žitarica sadrži sve što nam je potrebno za život - proteine, masti, ugljene hidrate, vitamine, minerale i enzime.

Ako biste imali samo pšenicu za jelo, ne biste samo proživjeli, nego i ostali zdravi. Pod uslovom da je koristite u integralnom obliku.

Oprezno - pseudo integralni proizvodi

Sa povećanim zanimanjem za zdravu hranu, pojavilo se veliko mnoštvo pseudo integralnih proizvoda - posebno hljeba i brašna.

Kao integralno, podmeće se “reintegrirano” brašno - mješavina rafiniranog brašna i mekinja, što je pokušaj obnavljanja onoga što je ranije uništeno. To nema nikakve veze sa pravim integralnim brašnom.

Možete lako razlikovati pravo integralno brašno na sljedeći način:

Reintegrirano brašno je bijelo sa puno tamnijih tačkica, dok je pravo integralno brašno ujednačeno i ima tamnožutu boju.

Gdje kupiti?

Većinu integralnih žitarica sa ove liste možete pronaći u trgovinama zdrave hrane. Integralne žitarice su vrlo zdrave. Naučnici povezuju njihovo redovno korištenje sa smanjenim rizikom od dijabetesa, visokog krvnog pritiska i mnogih vrsta raka. (tekst o žitaricama je preuzet iz časopisa “Alternativa” i prerađen) Zato uvrstite ove žitarice u Vaš meni i jedite ukusno i zdravo!

32. NABAVA I ČUVANJE PRIJESNE HRANE

U prethodnom poglavlju smo govorili o kljaloj pšenici i receptu za spremanje iste. Na isti način se spremaju klice od grbača

(*Lepidum Sativum*), lucerke, gorušice, graška i svih ostalih, kod nas poznatih žitarica.

Ove žitarice možete nabaviti u sjemenarama (ukoliko nisu tretirane fungicidima i protivu bolesti klice) i na pijacama. Svaku vrstu dobro oprati u nekoliko mlakih i hladnih voda, kako bi bile potpuno čiste, radi pijenja vode poslije namakanja i radi boljeg ukusa klica. Klica je život i od klice nastaje život.

Probajte da zapazite jednu duhovnu razliku, poslije najmanje mjesec dana ovakve prehrane: odjednom osjetite da pripadate nečem uzvišenijem, nije vam potrebno dva puta čitati isti tekst kako biste ga zapamtili, odjednom dobijate prosvjećenje i neke pojave opažate lakše, brže shvatate i imate energije da radite umno i fizički koliko želite, a ne koliko možete. Granica izdržljivosti se pomjera a i sam prag tolerancije je mnogo viši. Pojedinih saznanja koje ste davno zaboravili se jasno prisjećate. Punom snagom osjećate zdravlje i imate utisak da «više ne pritiskate zemlju kao ranije», kao da ponekad lebdite.

Za ovakvo biće je stvoren čovjek, a ne da pije dnevno šaku tableta, pola dana kuka da je gladan a drugu polovinu da se prejeo. Užasno!

Mnogo puta spominjani biljni prah je potrebno objasniti i reći od čega se spravlja. Ako ga budete kupovali, biće preskup. Kada ja spremam biljni prah, od jedne papirnate kese suhog bilja od 3 kg, jedva da spremim jednu malu teglicu praha.

Možda je ovdje potrebno reći da se vaše suđe sastoji od staklenki, flaša od stakla, nerđajućeg čelika, medicinske plastike i drveta. Vreće su papirnate ili od prirodnih vlakana. Bilje iz našeg podneblja (područje bivše Jugoslavije) za biljni prah je:

1. Hajdučica (*Achillea millefolium*) list i cvijet,
2. Petrovac (*Agrimonia eupatoria*) list,
3. Bela rada (*Bellis perennis*) list i cvijet,
4. Rusomača (*Capsula bupsa pastoris*) list,

5. Vodopija (*Cichpium intybus*) list i cvat,
6. Suručica (*Filipendula ulmaria*) cvat,
7. Šumska jagoda (*Fragaria vasca*) list, cvijet i plod,
8. Kantarion (*Hyporicum perforatum*) list i cvat, (paziti da se ne miješa onima koji troše lijekove, jer lijekovi neće djelovati),
9. Kamilica (*Matricaria chamomilla*) list i cvat,
10. Matičnjak (*Melissa officinalis*) list,
11. Divlja nana (*Mentha piperita*) list,
12. Bosiljak (*Ocimum bosilcum*) list,
13. Vranilova trava (*Origanum vulgare*) list,
14. Muška bokvica (*Plantago lanceoleta*) list i korijen, (Korijen se koristi preko cijele godine)
15. Ženska bokvica (*Plantago major*) list i korijen,
16. Majska ruža (*Rosa gallica*) cvijet,
17. Gavez (*Symphytum officinale*) list,
18. Maslačak (*Taraxacum officinale*) list, korijen, cvat (korijen se koristi preko cijele godine),
19. Majčina dušica (*Thymus serpyllum*) list,
20. Ljubičica (*Viola odrata*) list i cvat.

Uvijek možete šetnjom po livadama i šumarcima nabrati koju platnenu vreću jedne od ovih trava, osušiti u sjenci i samljeti usitnjivačem ili u avanu. Kada se pomiješa najmanje 15 trava dobijete malo gorkast prah koji naročito prija u kiselom mlijeku, jogurtu, sokovima od povrća, pavlaci, zajedno sa švapskim sirom ili u bilo kojoj salati koju pripremate. Organizam posebno «voli» stvari koje su gorke. To je naglašeno lužnato i sve gorke stvari čine podlogu za zdravlja. One su samo u početku gorke, probajte izvaditi iz zemlje korijen maslačka, dobro ga očistite i pojedite. Odmah vam prestaje glad, ispočetka je gorak a poslije sladak i daje toliko energije da je neuporediv osjećaj pri uzimanju veće količine bilo koje konvencionalne hrane.

Ako se upuštate u branje trava – pazite! Morate to naučiti od ljudi koji dobro poznaju trave i samo ću nabrojati nekoliko trava, koje ni slučajno ne smiju zalutati u salate: Jedič, Gorocvet, Sasa, Kandilka, Vučija stopa, Kopitnjak, Beladona, Žuti šipak, Debela tikva, Šimšir, Rusa, Kukuta, Đurđevak, Vilina kosa, Šafran, Bršljan, Kukurijek, Bunika, Divlja salata, Zečija soca, Kiselica i Vratić.

Treba napomenuti da su dobrodošle sve vrste djetelina, a kad se tome dodaju i povrtne biljke kao što su peršun, mrkva i ostalo lisnato povrće, užitak je kompletan. Naravno, ne treba pretjerivati, zapamtimo da je supena kašika mjera. Jednog i te kako poželjnog sastojka je sasvim dovoljno do jedne supene kašike za jednu osobu.

Prilikom mljevenja se dodaje kurkuma (Cury), samljeveni list ruzmarina, mljeveni komorač, mljeveni origano i mljeveni kim, peršun, celer i ostalo mirisno i jestivo povrće. Probajte i svoju maštu, nećete pogriješiti. Sve to dobro izmiješajte i stavite u više manjih staklenih tegli i spremite na suho. Dnevna doza za čelično zdravlje je jedna kafena kašika. Morate znati da je to i energetska bomba, ali se ne bojte. Poslije samo 30 do 50 dana ovakve ishrane osjetićete da se pojavljuju tetive i da nema bespotrebnih debelih naslaga ispod kože, tako da napipate samo mišiće.

Ako možete da nabavite kineski ming-bob, on je veoma zahvalan, jer klija već poslije nekoliko sati a veoma je zdrav i hranljiv, ako mu se dodaju orašarke i jedna kafena kašika biljnog praha sa jednom ribanom slatkom jabukom, imate Carski ručak. Priprema salate od kineskog boba je ista kao i od klijale pšenice.

Kako imati stalno zelenu salatu, a da ne idemo na tržnicu? Uzmite veću saksiju, naspite zemljom za cvijeće i posijte do dva zrna pšenice na svaki cm², na dubinu do 2 cm. Već poslije par dana izrastu stabljike pšenice kao četka. Svaki dan možemo jedan dio ili cijelu površunu «podšišati» za 2 do 3 centimetra i spremiti divnu zelenu salatu. Kad prestane da raste, ništa strašno, zasijmo opet.

Morate paziti da je ova salata posebno jaka i da se umjereno uzima. O količinama u receptima.

Sve te sjemenke, žitarice i suho voće i povrće čuvajte u velikim staklenkama sa širokim otvorom i sa original poklopcem, Brašno nikad ne kupujte već ga pravite sami u avanu ili na malom mlinu sa kamenom ili sa sječivom od rostfrajnog čelika. Ako ste tročlana porodica, nije vam potrebno više od 5-6 kašika brašna ili prekrupe na dan, a to se dobije za manje od dva minuta.

Sva brašna već u prvih 24 sata gube 70-80% energije, a za 10 dana su štetna za ljudsku ishranu. Zato držite zalihe žitarica, a ne brašna i ne zaboravite uvijek da imate par kilograma oljuštene heljde, par kilograma raži, par kilograma integralne riže, par kilograma oljuštene zobi, par kilograma prosa, par kilograma oljuštenog ječma i par kilograma kukuruza. Ne zaboravite par kilograma oljuštenog suncokreta i dosta susama i sjemena lana.

Vaše spremište bi obavezno trebalo da ima tegle sa raži, kukuruzom, integralnim pirinačem, integralnim prosom, heljdom, ječmom, pšenicom, pirom (pira=vrsta stare sorte pšenice, uzgaja se u Sloveniji) i druge žitarice.

Vaš balkon ili neki drugi otvoren prostor je pravi izazov za gajenje začinskog bilja i povrća. Samo morate biti malo dovitljivi.

Poredajte saksije za cvijeće raznih veličina i umjesto cvijeća zasadite bosiljak, mirođija (koper), nanu, majčinu dušicu, papričice i ostalo začinsko bilje. Redovno zalijevajte i obnavljajte kada ga potrošite ili se osuši, zasijte ponovo.

U većim saksijama možete zasaditi parađajz, papriku i ostalo povrće. Stavite na višu poziciju veći plastični sud sa slavinom, sprovedite tanko plastično crijevo do svake biljke, ugradite diznu za «kap po kap» (nabavi se u poljoprivrednoj apoteci) i pustite da raste vaš vrt. Isto napravite sa natronskom vrećama od 50 kg kad zasadite krompir. Napunite vreću s zemljom za cvijeće pomiješanom sa pijeskom (80% zemlje za cvijeće i 20% sitnog pijeska), na površinu

na dubinu od 5-7 cm zasadite tri manja krompira, koji su počeli klijati, sa strane na svakih 20 cm zarezite vreću 15 cm i tu stavite po jedan krompir u krug spiralno do vrha vreće i na razmaku rez od reza po 20 cm. Sprovedite sistem kap po kap u svaki otvor, svakom krompiru i imaćete ogroman grm krompira na balkonu. Kada se cima (zelene stabljike) počnu sušiti, razvalite kesu i dobićete pola cijele takve kese zdravog i kvalitetnog krompira. Isto se sade repe, mrkva, celer i ostalo korjenasto povrće.

Ako se na to odlučite, imaćete zabavu, rekreaciju (svakodnevni rad u «bašti») i ogromnu korist, a nadasve zdravu hranu. Nikad nećete takav paradaiz naći u trgovini kakvog sami proizvedete. O izgledu vašeg «skladišta hrane» se pobrinite sami i naručite regale, imajući u vidu da je od sada vaše skladište hrane svako svijetlo mjesto, zamrzivač, frižider, prozor (klice i biljke), balkon, kuhinja, pultovi i razne komode, pa do merdevina na koje se stepenasto poredaju saksije i od kojih se napravi vrt.

Budite srećni!

33. JEDAN DAN ZDRAVOG ŽIVOTA

(nemojte da probate sve ovo u jednom danu dok ne pređete na sirovu hranu bar 6 mjeseci-nećete izdržati)

Nema čovjeka koji ne može sebi odrediti jedan dan zdravog života. Ako je to porodičan čovjek onda je to jedan dan zdravlja porodice.

Najčešće se ljudi pravdaju s nedostatkom vremena. To nije tačno, jer kad provedete jedan dan zdravog života, sve drugo i svi drugi dani vam idu lakše, lakše i brže se rešavaju problemi, imate manju potrebu za snom i odmorom, tako da «gubitkom» toga dana višestruko dobijate!

Ovdje se podrazumijeva kompletno zdravlje, aktivizam i duhovno uzdizanje, čovjeka kao duhovno-fizičke pojave na ovom Svijetu. Duhovno se uvijek stavlja ispred fizičkog, jer je čovjek prvenstveno duhovna pojava koja je podržana ili ostvarena u

fizičkom. Duh čovjeka je završetak duge Kosmičke niti koja se ostvaruje i završava na Zemlji. Njegov duhovni smisao i bit su volja Svevišnjeg kroz čovječiju volju, dok je fizičko podržano i izraz sokova i energije Zemlje. Sokovi i energije zemlje su zavisni od kosmičkih „sokova“ i energija, promjenljivi su, ograničenog trajanja, kao i fizičko u čovjeku. Fizički dio čovjeka nosi karakter zemaljskog, koje zavisi od istog tvorca, Apsoluta.

U zadnjih nekoliko vijekova se stvar obrnula, a u zadnjih nekoliko decenija je naročito izražen fizički aspekt i materijalni aspekt, te nam se dešavaju užasne stvari od naznaka uništenja planete do nepostojanja duhovnosti, morala, iskrenosti, Božanskog poslanstva svake ličnosti, do otvorenog i u nekim društvima, slavljenoj i propovijedanog satanizma.

Tako se akumulira negativna energija koja može i Svetu Zemlju kao planetu izbaciti iz orbite i dovesti do kataklizme.

Treba dobro zapamtiti: fizičko tijelo je slika i odraz duhovnog stanja. Duhovno je šef i projekcija fizičkom. Duhovno posmrću znači velike fizičke promjene u obliku mijenjanja izgleda, izraza i na kraju zdravlja. Duhovan čovjek je lijep čovjek, ma kakve crte lica imao, on zrači svjetlošću i ljepotom. Zbog toga treba posvetiti uvijek više vremena (cijelo vrijeme kroz ponašanje i misli) duhovnom, pa dan počinja s duhovnostima, svaki dan i ne samo ovaj dan koji opisujemo kao dan zdravog života.

Ustajanje rano, uglavnom prije 6 časova, toliko prije da se istuširate ili bar dobro umijete i presvučete u čisto. Molitvi i meditaciji pristupate čisti, to je najvažnije i prvo pravilo. Od 6 pa do 6,30 se meditira ili tihuje po pravoslavnim principima. Tihovanje treba da traje 10 do 30 minuta. Ako niste prošli bar kratak kurs meditacije, nemojte meditirati (meditacija je posebno znanje) već se potpuno umirite, zauzmite položaj koji vam odgovara tako da vam je potpuno ravna kičma i provedite to vrijeme u molitvi, tišini (isključite sve vanjske zvuke i događaje), odbacite svaku misao (um mora biti «prazan», bilo kakva misao se odbacuje bila pozitivna ili negativna) i u svojoj vjeri. Imajte svoj „kućni oltar“, mjesto na kojem je postavljena ikona tvog svetitelja sa blagim i svetačkim izrazom, a sve misli prilikom tihovanja, pozitivne ili negativne bacajte pod noge svetitelja i izgovorite ili pomislite najveću molitvu na Svijetu. „neka

bude volja Tvoja“. U molitvi se obraćajte direktno i neposredno Svevišnjem, ako neznate molitve na pamet, molite Svevišnjeg svojim riječima, ali predano, iskreno i neposredno. Pustite tiho duhovnu muziku da vam ulazi u uvo i dušu, da vas uzdiže i posvećuje.

Poslije meditacije ili tihovanja, čitajte duhovne knjige, potpuno u miru i predano. Ne gasite duhovnu muziku, koja treba da bude uvijek prisutna, radi mira i održavanja uzvišene atmosfere. Prije meditacije ili tihovanja unesite u atmosferu blage mirise (mirisne svijeće, mirisni štapići, tamjan ili druge miomirise).

Kod mene sve te faze traju subotom po pola časa, pola časa meditacije, pola časa čitanja duhovnih knjiga i pola časa molitve uz duhovnu muziku. U ostale dane se sve ponavljaju i često traju kraće, ali svaka faza nije ispod 15 minuta. Sve to se završi oko 7,30 časova, kada krećem na trčanje.

Na teren ili stazu stižem oko 8,15 časova (do staze idem pješke, redovno i bez obzira na vrijeme). Od 8,15 do 9,00 je zagrijavanje i vježbanje.

U 9,00 počinje trčanje sa mjerenjem vremena. Vrijeme treba uvijek mjeriti i to zapisivati kako bi se održavao duh i težnja po napredovanju, odnosno kako bi se pratila fizička spremnost. Trči se oko 2 milje ili tačnije 3.212 m (tolika je staza). Poslije istrčavanja uzmem nešto od voća (jabuku ili bananu), presvučem se i odlazim u planinarenje, koje traje do pred sam suton. Prelazim dnevno najmanje 40 km, penjem se na visinu od najmanje 700 m/nv (550 do 600m visinske razlike).

U planinu se ne nosi hrana, nosi se dovoljna količina vode, ili ako je zamišljena maršruta pored izvora, onda dovoljno vode do prvog izvora. U planini se uvijek može nešto naći za jelo, ali zapamtite sve naporene i važne stvari radite gladni ili polugladni, samo ne siti. Energija koju imate će biti dovoljna za sve napore (ja najčešće idem 50-60 km u pješačenje). Ako se najedete sva energija se angažuje na probavu silne hrane koju ste unijeli u organizam. Kad sam bio na planinarskom supermaratonu (staza od 104 km koja se prelazila za najviše 26 sati) i kad smo u grupi zastali da se malo okrijepimo, ja sam uzeo vode i dvije male šnjite integralnog hljeba, namazanog sa unanamazom od sjemenki, dok je drugi učesnik uzeo velike količine mesa, kobasica i pivo. Komentarisao je kad sam odbio

da jedem s njim, da neću daleko stići s tom hranom. Desilo se da on sa te tačke nije dalje ni krenuo, a ja sam prešao svoju stazu za 18 sati i 40 minuta.

U planini se uzima energija u koncentrovanom obliku i oblika, kako je to priroda ponudila. Nikako ne nosite i ne uzimajte razne koncentrate ili stimulanse iz fabrika ili kupljene putem oglasa, nikako ne uzimajte proteine ili bilo šta što se nudi pod privlačnim imenima. U prirodi se uzimaju biljke (imate preko 30 ljekovitih i jestivih trava, šumsko voće ili druge plodove (vrste gljiva u malim količinama se uzimaju sirove), zimi se nađe poneki plod (divlje jabuke, kruške, šipak traje sve do marta), bukov žir, ali ako baš ništa ne nađete nije katastrofa, neće vam biti ništa, imaćete više energije, a kada vas obuzme napad gladi popijte koji gutljaj vode.

Bolji poznavaoči, ispod snijega pronađu korijenje slatke paprati, očiste ga i pojedu dva do pet rizoma, a korijen maslačka vam je uvijek na raspolaganju. On najčešće raste pored staza i zapamtite gdje ga ima još dok raste u ljetnom periodu. Veoma je kaloričan i izuzetno zdrav je srijemuš. Poslije juna on jednostavno nestane (list), ali su lukovice na 3 do 7 sm ispod zemlje. Dovoljno je 5-7 lukovica da dobijete dovoljno energije za cijeli dan napora.

Na planinarenju se u društvu opustite, a ako ste sami potpuno spojite sa prirodom. Naročito ćete se sjećati dana kada je temperatura niža od -6 i ako je četinarska šuma pa četinari radi svoje zaštite ispuštaju velike količine smole koja bajno miriše i inhalira vam pluća. Ako nemate uslova za planinarenje onda organizujte šetnju u prirodi. Neka vam to traje najmanje 3 sata. Nemojte spremati obilne ručkove, iako ne idete u planinu. Dajte organizmu šansu i odmor, uzmite samo po malo kad vas obuzme glad i cijeli dan provedite u razmišljanju o plemenitosti, u duhovnom uzdizanju, vodite ljubazne i prijatne razgovore sa bližnjima i prijateljima i budite krajnje skromni, bez dizanja tenzija i glasa, skrušeni i naročito je važno da budete poslušni do svih iz svog okruženja. Ovo će vas učiniti potpuno drugačijim i prirodnijim, a kada se vratite u vrevu života sledeći dan ćete sa punom lakoćom savladivati sve poteškoće. Život i svijet će vam izgledati puno ljepši i zapamtite:

*MA ŠTA DA UČINITE, NEĆETE PROMIJENITI SVIJET,
PROMIJENITE SEBE I SAV SVIJET ĆE SE PROMIJENITI!*

Ako ste planinarili, onda svu opremu sa planinarenja sami sredite i operite. Posvetite više vremena nogama. Dobro ih nakiselite i ostružite stopala kako bi koža bila nježna i mekana, jer samo s takvom kožom nećete dobiti žuljeve. Jedite laganu hranu, sirovo povrće u obliku salata, nešto voća i uzmite sjemenke suncokreta, ili orašarke, dodajte tome i par dekagrama bundevinog sjemena. Pijte dovoljno vode (poslije ovog napora ja najčešće kad sve sredim popijem i do 2 l vode, jer treba nadoknaditi tečnost izgubljenu znojenjem.

Uveče pred spavanje opet isto, slušanje duhovne muzike, čitanje duhovnih knjiga (ako je porodica, dobro će doći neka društvena igra, ili da svako pročita po jednu poemu, mudrost ili lijep tekst), molitva, tihovanje ili meditacija i tek onda san.

Prije spavanja obavezno zamolite Svevišnjeg za lijepe snove i ugodan san i to će vam se i desiti. Drugi dan ćete ustati preporođeni; svijet, ukućani i radne kolege će vam izgledati puno ljepše, čak i komšija s kojim ste u svađi će biti ljepši i sa manje zlobe.

Ovo je jedan ljudski dan. Ako se upražnjava redovno po jedan ovakav dan u sedmici, ubrzo će vam biti ovakvi svi dani ili bar većina svih preostalih dana. Osjetićete da vam ide sve lakše, a svi oko vas će opaziti pozitivnu promjenu na vama. Nebo će biti s vama, a bezdani i tame daleko, daleko, zračićete pozitivno i sva okolina i svi ljudi će promijeniti odnos do vas. U obraćanju drugima i komunikaciji sa okolinom budite uravnoteženi, više tihi nego glasni, ali uporni i odlučni. Ovako se nećete moći ponašati ako ne budete upražnjavali bar duhovni život iz ove preporuke, ali zapamtite: vi se duhovno uzdižete u tijelu pa ako ne održavate tijelo i duhovno no će birti ograničeno. Zato budite fizički krajnje aktivni!

Koliko je svijet otišao u pogrešnom smjeru, uporedite dan «uživanja» po sadašnjim standardima, a on se sastoji od prežderavanja lošom hranom, pijenja kafa i alkohola, sjedenja i pametovanja po cijeli dan, gledanja televizije, pretjeranog ležanja i spavanja, bez i jedne trunke duhovnosti, ukoliko ne smatrate duhovnošću pričanje viceva i neukusnih šala, ponižavajućih zgoda i nezgoda, nekih događaja. Sve to vodi preko smijeha jednih u razočarenje i uvrede drugih i u stvaranje konflikta, svađa, tuča i sl.

Promijenite to i

Budite srećni!

Važne napomene

Kada ste pročitali prvi dio knjige, primjećujete da se radi o potrebnim «malim» količinama hrane u odnosu na konvencionalnu hranu. Usporedimo samo krompir. Piše, jedan manji krompir za obrok porodice, izrendati i dodati u svaku porciju po jednu do dvije supene kašike. Tačno je da mi unosimo prijesnu hranu sa svom energijom, vitaminima i enzimima. Sjetimo se da svega toga ostane u kuhanom ili pečenom krompiru tek 1/40 (jedna četrdesetina). Zato nam je potrebna neuporedivo veća količina kuhane ili pečene hrane i opet smo ostali gladni. Ako prijesnu hranu blago podgrijavamo (bolesnima se preporučuje da hrana bude približno topla kao organizam tj. 35-38 stepeni), morate paziti da temperatura ne smije preći 40 stepeni i ništa nemojte zagrijavati na 40 stepeni, rađe grijete na 35 stepeni. Ako nemate termometra na pećnici ili na ringli, zagrijavajte u toploj vodi koju zagrijemo na 40 stepeni.

Kada bi većina ljudi naučilo da se hrani prijesnom hranom, glad bi bila riječ koja se rijetko izgovara, a svijet bi bio mnogo srećniji. Tačno je da treba o tome mnogo naučiti i postepeno prelaziti, ali da bi plivali uvijek treba prvo skočiti u bazen!

Vidite da se možete sa malo znanja prehraniti sa svog balkona, a da i ne govorim o tome kako većinu budžeta trošite na hranu. Ni jedan Carski ručak, spremljen na ovakav način, vam ne može preći cijenu od 1 do 1,5 KM ili najviše 0,80 EVRA. Naučite i budite srećniji! Pozovite u pomoć Vede stara znanja o životu, duhovnosti, o sebi samima i o prehrani.

Budite srćni!

34. DODACI PRIJESNIM JELIMA

Bjelančevine

Većina ljudi je u zabludi i prvo pitanje koje se postavlja je, kako organizam dobija bjelančevine? Ovo je posljedica zablude i vjerovanje da se bjelančevine nalaze samo u mesu. Meso jedemo pečeno ili kuhano. Pri termičkoj obradi bjelančevine iz mesa i bilo koje bjelančevine (proteini) postaju neprobavljive zbog zgrušavanja (mrvičasta hrana = kuhana hrana) ili se razlažu zbog temperature, pa je istina da onaj ko jede meso dobije manje bjelančevina od onog ko jede prijesnu hranu. Ni jedna trećina bjelančevina iz mesa nije korisna za organizam, tako da juneće meso, koje ima oko 20 % bjelančevina, «kalira» na tek nešto iznad 5-6%. Ako zanemarimo ovo malo bjelančevina, meso ima vrlo malu hranljivu vrijednost. Radi se o povećanju klastera proteina zbog termičkog učinka, a takvi proteini nisu probavljivi jiti korisni za ljudski organizam.

Kad pogledamo prijesan ovas, on ima 15-16%, sjemenke uljarica imaju oko 25% bjelančevina u prijesnom stanju. Ako ih koristimo kao prijesnu hranu, to je prava i punovrijedna hrana, koju u kombinaciji s ostalim povrćem i salatama možemo trajno koristiti kao punovrijednu, besprekornu i zdravu. Bjelančevine iz ovasa su lako probavljive, kao i bjelančevine iz ostalih namirnica biljnog porijekla.

Pored toga dovoljno bjelančevina, više nego u mesu, ima u soji u zrnju, slanutku, jajima (jaja se jedu sirova), klicama, prijesnom mlijeku, kiselom mlijeku, švapskom siru i još nekim drugim namirnicama. Kada uzimate sireve, oni se pri izradi zagrijavaju iznad 40 stepeni, te predstavljaju kuhanu-kiselu hranu.

Sirova soja ima loš ukus, ali joj se postupkom klijanja i miješanjem sa drugim sastojcima može dotjerati ukus. Treba upotrebljavati zrela i proključala zrna, ponekad prekrupu od soje. Zelena zrna soje nisu otrovna, ali ni korisna i ukusna (ponegdje preporučuju zelena zrna soje).

Hranite se prirodno i budite srećni !

35. Stanje zrnaste hrane

Vrijednost zrnaste hrane se ispituje postupkom klijanja. Ukoliko ne klija, nije za upotrebu iz više razloga.

- ukoliko je znjeveno sirovo i dosušeno u sušarama, suši se vrelim vazduhom, uništava klica i predstavlja termički obrađenu-štetnu hranu,
- prijesan ovas u zrnu je naročito teško nabaviti, jer ima omotač i najčešće se dosušuje u sušarama (isto je sa heljdom, ječmom i ostalim žitaricama), tražite prirodno sušeno zrno,
- nikada ne uzimajte ovsene i druge pahuljice, kao zamjenu, jer se one obrađuju u vreloj pari,
- proso se najčešće prodaje sa izvađenom gorčinom, što je termo proces i taj proso nije više za prijesnu hranu (nazivaju ga zlatni proso), uzmite neobrađeni proso,
- proso se nabavlja sa ljuskom i sa klicom, koji se preporučuje za zdravu ishranu, jer mu klica nije oštećena ili izvađena ljuštenjem. Mekinje prosa nisu primijetne, a sadrže velike količine silicijuma, kalijuma, magnezijuma i fluora,
- ne treba propustiti dan a da se ne uzme najmanje 2-3 kašike prosa,
- u slučaju stomačnih tegoba zbog pšenice rađe koristite uljarice, proso i mekinje od pšenice (pšenica zna da stvara kiseline u želucu, dok mekinje ne),
- kupujte samo integralni pirinač, oljušteni nema osobine koje mu se pripisuju (ako niste sigurni probajte da li klija),
- ječam takođe kupujte integralni a ne glazirani,
- oljušteni suncokret, sjeme lana i susam se smatraju prioritonom hranom za ishranu prijesnom hranom.

Budite srećni!

36. Pahuljice, klice, namočene mekinje

Sve vrste pakovanih pahuljica su rađene na pari visoke temperature i spadaju u kuhanu hranu. Naročito im nedostaju vitamini i enzimi, a o zgrušavanju i razlaganju do neprobavljivosti da ne govorimo.

Radi provjere možete uporediti ukus pahuljica koje sami spremite od namočenog i nagnječenog (ili krupno mljevenog) zrna žitarica sa ukusom kupljenih.

Sirove, svježe pšenične klice su namirnice sa najviše enzima koji su najvredniji, a spadaju u grupu najjeftinijih namirnica. Vrednije su od jezgrovitog voća i semenja uljarica. Ne smiju se zamijeniti sa domaćim klicama, klice koje se nabavljaju u prodavnicama. Ove (kupljene) klice su ubijene pri postupku zagrijavanja kako se nebi užegle. Klice se miješaju u svako jelo, slatko, slano, ljuto, kiselo.

Budite srećni!

37. Sirovo brašno

Već smo rekli da mljeveno brašno bilo kojom tehnologijom u prvih 24 sata izgubi 70% energije, a u roku od 10 dana je neupotrebljivo za ishranu ljudi. Ovaj način ishrane (ishrana prijesnom hranom) ne uslovljava velike količine brašna (kao ni bilo kojih namirnica) te se preporučuje mljevenje žitarica na licu mjesta, neposredno prije spremanja hrane.

Brašno može biti sitnije ili krupnije (prekrupa). Krupnije brašno je punovrednije i preporučuje se prekrupa, jer se sitnijim mljevenjem razbija molekularna struktura sastojaka žita.

Potrebno je nabaviti mali mlin na kamen (proizvode ga neke firme u Sloveniji) koji stoji na pultu kuhinje. Dok čistite ostale sastojke, perete i pripremate, stavite potrebnu količinu zrna na mljevenje i to brašno odmah upotrebite.

Ukoliko imate usitnjivač za orahe ili druge koštunjaste plodove, tako mala količinu brašna možete samljeti i u tom mlinu, ali noževi moraju biti od rostfraja (nerđejućeg čelika). Za jednu četvoročlanu porodicu je dovoljno 8-10 supenih kašika brašna dnevno (10-12 dkg friškog brašna).

Ukoliko pravite hljeb (po ovom principu se pravi hljeb koji se suši a ne peče) potrebno vam je najviše do 1 kg brašna, a taj hljeb vam traje više dana.

Važno je da je brašno od punog zrna, svježe (ne starije od par sati) i da ne sadrži nikakve konzervanse ili aditive.

Budite srećni!

38. Ulje

Ulje treba da je hladno cijedeno, bez transmasnih kiselina i konzervansa ili aditiva. Ulja za prehranu su suncokretova, maslinova, lanena ili bundevina, jer se druga ulja ne mogu hladno cijediti. Biljne masti i margarinu nisu za upotrebu u zdravoj prehrani, jer se postupkom zgušnjavanja stvaraju transmasne kiseline.

Šta su transmasne kiseline? Normalne masne kiseline iz kojih se sastoji ulje u prirodi, suncokretu, bundevi, maslini ili lanu su iz grupe ugljenih hidrata, odnosno iz ugljenika i OH grupa. U prirodi se ne vežu grupe tako da su direktno vezani ugljenik za ugljenik, već je između svaka dva atoma ugljenika atom kiseonika, veza -C-O-C-. Postupkom rafinisanja dolazi do cijepanja ove strukture i dolazi do direktnog spoja ugljenika s ugljenikom, veza H-O-C-C-O-H i tako nastaju transmasne kiseline koje su štetne za ljudski organizam i kancerogene. **Veći procenat transmasnih kiselina se dobija zagrijavanjem, pa i zagrijavanjem hladno cijedenih ulja. Zbog toga uljima ne dizati temperaturu iznad 40 stepeni, što znači da se dodaju i konzumiraju u hladnom stanju.** Ovaj princip se poštuje i to se najbolje vidi iz priloženih recepata. Budite srećni!

39. „Prirodno“ sirće i limun

Ne postoji prirodno sirće, svako je vještačko, sirće ne nastaje u prirodi već u procesu fermentacije. Fermentacija je prvi proces raspadanja prirodno nastali tvari i zato ne predstavlja zdravu hranu. Mnogo je primjera upotrebe ova dva artikla na osnovu fetišističkog pristupa. Znači ono: za sve uzmi mnogo limuna i redovno, ili jabukovog sirćeta pa ćeš ozdraviti. Ovo je potpuno pogrešno.

Ovakav pristup je primjenljiv i za med. Med je hrana koja se pomalo koristi, nikako redovno uzimanje ne dolazi u obzir, jer osim limuna, sirće i med spadaju u red najkiselijih artikala dostupnih čovjeku.

Redovna konzumacije meda, ili sirćeta dovode do prekišeljavanja organizma i do obolenja koja nepovratno uništavaju pojedine organe. To je najčešće pankreas, jetra, želudac, bubrezi naročito.

Ove tvari treba uzimati povremeno, kontrolisano i samo kao lijek u dozama lijeka. Znači malo i oprezno, redovno posmatrajući reakcije i kontraindikacije. Med uzimati samo kao zaslađivač i kao hranu i to malo, do 1 ČK (čajne kašike) dnevno.

Limun je više bazičan nego kiseo. Ukus kiselog je od, ne toliko velikog procenta kiseline, ali je izražen baš da bi nas upozorio da se ne uzima u količini u kojoj možemo uzimati jabuke, kruške ili ostalo voće. U kombinaciji sa šećerom dobijate efekat pobrisanog teksta, od kojeg na papiru ostaje fleka a u organizmu bolesno stanje. Jedite i trošite limuna koliko vam godi bez ikakvih dodataka ili kao dodatak ostaloj hrani, naročito salatama.

Budite zdravi, ne trujte se i budite srećni!

40. Zeleni prah-salata, začin

Zeleni prah je predviđen za sve mjesece u godini, za period kada ne možete sami nabrati biljke i ljekovite biljke ili ih nabaviti na vašoj tržnici. To znači da je dobro imati u kuhinji ili u kancelariji staklenku sa zelenim prahom i preko cijele godine uzimati po jednu čajnu kašiku dnevno, najbolje u mlijeku, jogurtu, pavlaci ili švapskom siru, kojeg mažemo po hljebu za obrok.

Najčešće se priprema od sušenog peršuna, grbača (*Lepidum sativum*) i dostupnih ljekovitih biljaka. Pitanje je doze, što najčešće pitaju početnici. Doza u jelima je određena receptima, a za vlastite doze se napominje da je skoro nemoguće predozirati se. Da bi se predozirali, morali biste pojesti više nego vam može stati u želudac i po nekoliko puta, pa je slučaj predoziranja nezapamćen.

U članku o nabavci i čuvanju prijesne hrane sam nabrojao ljekovite trave koje se stavljaju u zeleni biljni prah, doduše samo neke od njih. Vi morate izabrati trave i sami praviti prah, ili odabrati kombinacije koje kupujete po svom ukusu.

Ako imate namjeru sami praviti zeleni biljni prah, morate znati sledeće:

1. šta će vam biti osnova (masa koje ima najviše u sadržaju praha) tj. čega ćete staviti 60%,
2. koje trave ćete dodati i kako dotjerati ukus i mirise,
3. kada se beru trave, kako suše i kako melju, usitnjavaju i
4. kada je vrijeme da spremate zeleni prah.

Već sam vam dao jednu ideju, neka vaš prvi zeleni prah bude sa osnovom lista peršuna (može kopriva, mrkva, maslačak, bokvica, srijemuš i slično). List se nabere, opere i u hladovini postepeno osuši (može i u sušari ali ne s zagrijanim vazduhom), upakuje u papirnate kese ili platnene kese i ostavi na suho i tamno mjesto. Od proljeća (srijemuš se bere već u februaru ili početkom marta) se u šetnji po

prirodi nabiraju ljekovite biljke i cvatovi kako koji stiže, suši i pakuje. Kada imate dovoljno nabranih biljaka (bar 15 vrsta) ili ako mislite koristiti za dodatke jelima može i do 5 vrsta, pristupite spremanju.

Odvoje se stabljike (ako ih ima) a sadržaj se može usitnjavati u avanu (avan mora biti drveni ili od keramike) ili u mlinu sa sječivom od nerđajućeg čelika. Melje se sitno do krupnoće prekrupe ili bijelog pšeničnog brašna. Svaka vrsta se melje zasebno i pakuje u posebne staklene posude i tako čuva. Zamiješajte jedan dio a drugi dio ostavite, možda ćete imati novu ideju.

Mirise dotjerujete po svom ukusu (koji će miris preovladavati). Savjetujem da sve trave i povrće samljeveno čuvate odvojeno i da zamiješate količinu koju ćete potrošiti u sledećih 15-30 dana, da napravite više kombinacija i da napravite i kombinaciju kakvu žele vaši gosti ili srodnici.

Ja lično volim kurkumu i volim da njen miris prevlada. Kurkuma nije naš proizvod. Nalazi se kod nas na tržištu kao prah sastavljen od najmanje 8 vrsta kurkume. Prodaje se kao Cury (kari) i jedna doza od nekoliko grama (pakovanje u staklenci ili u kesici) je dovoljna za najmanje ½ kg zelenog biljnog praha. Ovdje možete potpuno razigrati svoju maštu i napraviti rapsodiju od mirisa i ukusa s tim da kupujete razne egzotične biljke u vašoj trgovini i miješate, ali pazite da najmanje 95% praha budu biljke iz vašeg okruženja. Ovaj prah ima malo gorak ukus, ali je veoma prijatan i kad se naviknete onda vam veoma nedostaje. Ako budete redovno uzimali dnevnu dozu, recimo s jogurtom, od jedne čajne kašike praha nikada nećete imati grip, prehlade, curenja nosa i sličnih tegoba. Naročito preporučujem da osnova zelenog praha bude 30% sušenog koprivinog lista i sjemena i 30% lista peršuna. Ovo preporučujem zbog prevencije preko 40 bolesti koje liječi kopriva, a najčešće su to bolesti polnih i urinarnih organa žena i muškaraca, i naročito prevencija bolesti prostate kod muškaraca.

«Neka vam hrana bude lijek i jedini lijek neka bude hrana»!

Budite srećni!

Ja mojim prijateljima poklanjam Zeleni biljni prah, a vi?

41. Najčešće korišteno začinsko bilje

Aleva paprika je između povrća i ljekovite biljke. Kako god je nazovete niste pogriješili. U dosadašnjem tekstu nismo spominjali alevu papriku, ljutu ili blagu. Preporučujemo je u što većim količinama, ako vam godi ljuto uzmite koliko možete, kombinujte je i ako nemate drugi sastojak za salatu uzmite uvijek papriku, bilo kako, sirovu, svjež, tučenu, mljevenu, samo vodite računa o kiseloj (i u tom obliku ponekad) i da se vodi računa da se ne uzme više od 20% kisele paprike ili kupusa od ukupne količine obroka!

Borač: (*Borrago officinalis*) je poznata začinska biljka. Gaji se u vrtovima (može i u saksiji), razmnožava se preko sjemena koje samo otpada i ponovo niče. Koristi se svježe (par listova ili cvjetova se isitni) i sušeno i mljeveno kao mješano jelo ili salata.

Bosiljak (*Ocimum basilicum*) je jak zač. Stalno je prisutan u zdravim kuhinjama u više oblika: u saksiji kao svjež list i miris, suh u vezici ili mljeven u staklenoj posudi-teglici. Neizostavan je u zelenom biljnom prahu, a stalno se dodaje kao samostalan zač. u salate i gotova prijesna jela. Blago stimuliše nerve, služi kao blagi antibiotik i odgoni insekte. Ukoliko su prisutne gljivice koje nismo primijetili, uništava ih. Spada u jake začine.

Celer (*Apium*) Listovi i korijen se uveliko upotrebljavaju kao dodatak salatama, suhi listovi za spravljanje Zelenog biljnog praha, a zbog svojih osobina može služiti i za osnovicu biljnog praha (kao i peršun). Veoma je zdrav.

Cimet služi kao dodataka za slatka jela. Dodaje se u kiselo mlijeko i u voćne salate. Kod nas se ne gaji. Kupuje se u obliku praha ili štapića u veletrgovinama

Crna rotkva (*Rephanus sativus*) se upotrebljava za jake i veoma korisne salate, naročito radi suzbijanja zaraza i prehlada. Dodajemo je u salate jer je njena ljekovita snaga ravna klasičnim lijekovima. Pomaže kod čišćenja disajnih puteva, uklanjanja šljajma, protiv žučnih kamenova, reumatizma i bolesti jetre. Sijemo je u žardinjere ili u baštu svakih 3 nedjelje, kako bi stalno imali svježju rotkvu.

Glavoč ili **Brka** (*Cyprinus gobio*) služi za salatu kao sam ili dodatak salatama i kao dodatak ostalim jelima. Da bi imali stalno na raspolaganju ove nježne biljke, treba sijati u baštu ili u žardinjeru svakih tri nedelje novo «polje».

Gomoljasti gavez (*Symphytum tuberosum*) služi za salate (list) a korijenje zimi za dodatak jelima. Raste na ivici šumaraka i veoma je vidljiv. Ne preporučuje se da ga ne berete dok ne naučite od nekog ko ga dobro poznaje. Ako niste sigurni u bilo koju biljku, rađe je ostavite na miru.

Gorušica sjeme (senf) (*Sinapis albae semen*) je veoma zdrav dodatak jelima, naročito salatama i prijesnim jelima. Pogodan je kao začim kada se semelje. Ako gorušicu ne dodajete jelima uzmite jednu kašičicu cijelog zrna sa vodom, pomaže radu želudca i crijeva.

Kim (*Carum carvi*) se upotrebljava od postanka čovječanstva (nađen u podrumima starih gradova star 3.000 godina prije Hrista). Osobine su mi iste kao kod komorača. Samljeven u prah se koristi kao dodatak salatama i za mješavine Zelenog biljnog praha.

Komorač (*Foeniculum*) je sličan kopru i kimu. Pomaže protiv nadimanja i kašlja kada se sjemenje samelje i doda salatama ili gotovim jelima. Obavezan sastojak Zelenog biljnog praha. Zelen je dobar za salate i kao osnovno jelo, a najbolja kombinacija je salata sa rotkvom kao kompletan obrok.

Koper (*Anteum graveolens*) je veoma dobra i neizostavna začinska biljka kod spravljanja salata, Zelenog biljnog praha i

spremanja ostalih jela. Sprečava nadimanja i podstiče varenje. Osušen i samljeven zadržava karakterističan miris.

Korijander se koristi uglavnom za slatka jela, voćne salate i sirova «peciva».

Krabljica (Chaerophyllum) je slična peršunu (divlji peršun). Razređuje krv kao bijeli luk, alkalna je i ne treba nikada izostaviti krabljicu u jelima, svježju ili sušenu. Za salate se koriste listovi, cvjetovi i sjeme, za dodatke jelima sušeni listovi i sjeme.

Mažuran (Origanum majorana) ili timijan, kod nas ga često nazivaju majčinom dušicom. Sirov se dodaje salatama i svim vrstama jela. Suši se list i grančice

Matičnjak (Melissa officinalis) se koristi za jačanje nerava, bubrega i ostalih žlijezda s unutrašnjim lučenjem. Najbilje efekte daje preventivno kada se koristi u salatama, ostalim jelima (sirovim obrocima) i kao dodatak u Zelenom biljnom prahu. U jela i salate se dodaje izmiksano.

Miloduh, luštek, izop (Ligisticum levisticum) se nalazi na livadama. Koristi se za dodatke salatama, jelima i Zelenom biljnom prahu jer je veoma zdrav. Djeluje antiseptički u ustima, protiv astme i problema s plućima i grčeva. Dodajte ga do 5% (list) u mješavine biljnog praha u salate i jela.

Nana, menta (Mentha piperita) se koristi kao začim u prijesna jela. Takođe se dodaje u Zeleni biljni prah. Dakle, ne preporučuje se veća količina od nekoliko listića u zelenom stanju (izmiksano) i 2-3% u biljnom prahu.

Paprika (Capsicum friburgensa) je poznati šuplji plod iz porodice Solanaceae. Postoje ljuti i slatki plodovi. Poznat kuhinjski artikal, u sirovom stanju veoma ukusan kao samostalno jelo i podnošljiv u svim jelima, lako se miješa. O zdravlju ljudi koji redovno koriste papriku, neročito uticaju na srce i krvne sudove ne treba posebno govoriti. U sva sirova jela treba dodati bar jednu malu ljutu papričicu.

Pelin (*Artamisia absinthium*) je veoma dobar lijek za skoro sva stanja probavnog trakta, nerava i žlijezda. Veoma je gorak. Upotrebljavaju se listovi i cijela stabljika kada je u cvatu. Dodaje se u malim količinama u jela koja se miksaju i u Zeleni biljni prah.

Peršun (*Petroselinum sativum*) je jedna od neizostavnih biljaka u ishrani prijesnom hranom, osnovica za Zeleni biljni prah (dodaje se i do 60 % suhog lista), upotrebljava se korijen, list i sjeme. On spada u najpoznatije, najzdravije i najkvalitetnije biljke koje se koriste u savremenim kuhinjama. Nažalost se termički obrađuje i gubi sva svoja svojstva, osim u salatama. Znači, treba ga koristiti svježeg-sirovog i termički neobrađenog, osim kada se radi o biljnom prahu, gdje se dodaje suv.

Praziluk (*Allium schoenoprasum*) je veoma zdrav za bubrege i ostale žlijezde. Upotrebljava se u svježem-zelenom stanju. Ima ga preko cijele godine, tako da se svakodnevno može dodavati u prijesna jela i salate.

Ren (*Armoracia rusticana*) ima iste osobine kao crna rotkva, ali oštriji ukus. Veoma je ljekovit i zdrav dodatak jelima. Koristi se list i korijen. List se suši za dodatak Zelenom biljnom prahu.

Ruzmarin (*Rozmarinus officinalis*) treba štedljivo koristiti, jer ima isto dejstvo kao i bijeli luk; kao i mnogo drugih dobrih osobina jer je važan za ishranu mozga, kod smirivanja astme, omogućava lakše disanje i čisti krvne sudove. Koristi se list, svjež izmiksano kao i samljeveni prah od suvog lista.

Vanila je kao dodatak slatkim jelima neizostavna (misli se na slatka sirova jela, voćne salate i "peciva" (peciva koja se ne peku).

Žalfija, kadulja (*Salvia officinalis*) je jedna od univerzalnih ljekovitih biljaka. Najčešće se koristi za čaj, ali i kao dodatak jelima ili Zelenom biljnom prahu. Pri dodavanju se mora voditi računa o količini, tj. dodaje se u malim količinama.

Ovom spisku treba dodati i sve trave sa strane 56 (nabrojaćemo ih još jednom): Bilje iz našeg podneblja (područje bivše Jugoslavije) za biljni prah je:

1. Hajdučica (*Achillea millefolium*) list i cet,
2. Petrovac (*Agrimonia eupatoria*) list,
3. Bela rada (*Bellis perenis*) list i cvijet,
4. Rusomača (*Capsula bupsa pastoris*) list,
5. Vodopija (*Cichpium intybus*) list i cvat,
6. Suručica (*Filipendula ulmaria*) cvat,
7. Šumska jagoda (*Fragaria vasca*) list, cvet i plod,
8. Kantarion (*Hyporicum perforatum*) list i cvat, (paziti da se ne miješa onima koji troše lijekove, jer poništavaju dejstvo lijekova),
9. Kamilica (*Matricaria chamomilla*) list i cvat,
10. Matičnjak (*Melissa officinalis*) list,
11. Divlja nana (*Mentha piperita*) list,
12. Bosiljak (*Ocimum bosilcum*) list,
13. Vranilova trava (*Origanum vulgare*) list,
14. Muška bokvica (*Plantago lanceoleta*) list i korijen, (Korijen se koristi preko cijele godine)
15. Ženska bokvica (*Plantago major*) list i korijen,
16. Majska ruža (*Rosa gallica*) cvet,
17. Gavez (*Symphytum officinale*) list,
18. Maslačak (*Taraxacum officinale*) list, koren, cvat (koren se koristi preko cijele godine),
19. Majčina dušica (*Thymus serpyllum*) list,
20. Ljubičica (*Viola odrata*) list i cvat.

Ako bi po ovom principu nabrajali povrće, voće, žitarice, orašarke i ostalo što spominjemo u ovoj knjizi, opet bi nabrajali samo ljekovita svojstva tih proizvoda, pa je to istovremeno obrazloženje velikog Hipokrata: «Neka ti hrana bude lijek i jedini lijek neka ti bude hrana». Dakle, čovjek je sve počeo koristiti kao

lijek i u tim količinama da je zadovoljio sve svoje potrebe po energiji.

Kada govorimo o prerađevinama od mesa i prerađenim već navedenim artiklima, govorimo samo o kaloričnosti. Vješta prevara uvijek uspjeva i sada više od 90% ljudi na svijetu vjeruje da je važna kaloričnost i to zamjenjuje sa energetsom i drugom snagom hrane. Pretvaranje zdrave hrane u «kaloričnu hranu» donosi profit i to je motiv lobija i multinacionalnih kompanija.

Ovdje vas nećemo zamarati sa problemom energetske vrijednosti hrane i sa burnim i prirodnim procesima koji se dešavaju, ali vam moramo reći: **Termički i tehnološki prerađena hrana je izgubila većinu svojih svojstava i nije dobra za zdravlje čovjeka!**

Budite srećni!

Crni i bijeli luk. Prethodnom poglavlju treba dodati još par opisa kako bi se dobila kompletna slika jednog zdravog načina ishrane, u kojem su zastupljeni svi enzimi, vitamini, ugljeni hidrati, proteini i lijekovi. Možete li zamisliti i sve dobrobiti istinskog zdravlja čovjeka uz ovakvu hranu? Sasvim jasno: može!

Uporedite to sa prerađenom hranom! Uporedite to sa termički obrađenom hranom! Gdje su u deklaracijama i uputstvima sastavi koji sadrže ove životne esencije i eliksire? Zbog čega treba posebno uputstvo za dodavanjem dodataka kako bi hrana bila probavljiva? Da li mi to treba da cementiramo ili hranimo svoj organizam?

Izbor je vaš, vi uzimate i bolest i zdravlje, Bog je sve to ponudio na jednom mjestu a vi razmislite o tome šta ćete uzeti. Ovdje moram da ispričam jednu priču:

Dođe jedna grupa bijelaca u Južnu Ameriku na razgledanje ostataka starih građevina. Kada su došli do jedne ruševine u blizini vidješe domorodca koji je obavljao svoje poslove oko prikupljanja hrane. Iznenada - jednog posjetioca ugrize zmija koja je toliko otrovna da se vjeruje da ne postoji lijek i da se umire za nekoliko minuta poslije ujeda. Sve je uhvatila panika. Tada dolazi domorodac,

uzima sa istog mjesta odakle je izašla zmija pregršt trave, sažvaće je u ustima, prilijepi na ranu, postavi listove iste trave kao zavoj i zaveže likom. Okrene se preplašenim ljudima, koji su nijemo posmatrali šta se događa, i reče: „Neće mu biti ništa. Nikad neću razumjeti bijelog čovjeka. Bog je dao zlo i dobro na isto mjesto, a bijeli čovjek uvijek uzima zlo i gazi po dobrom“. Da, i kada uzmemo dobro, toliko na njemu eksperimentišemo, toliko ga promijenimo dok ne postane zlo i loše. Čovjek ne zna i neće da zna da je STVORENO BIĆE A NE STVORITELJ, da treba samo da uzima onakvo kakvo jeste i da to ne pokušava promijeniti, naročito hranu. Treba shvatiti da tehnologija, primjenljiva za druga prirodna bogatstva nije primjenljiva kod dorade i prerade hrane. Nije hrana nafta ili ugalj. Hrana je isto kao kamen, može se usitniti, oblikovati, u njemu čuvati i živjeti kao bi nam služio, ali kada ga termičko obradimo postaje kreč koji razjeda živo tkivo i potpuno mijenja svoja svojstva.

No, da predemo na lukove.

Za zdravu prehranu je potrebno da svakodnevno pojedete najmanje 2-3 češnja bijelog luka i jednu polovinu glavice crnog luka (crvenog luka).

Ako počnu nadimanja, treba znati da su lukovi nekompatibilni sa kuvanim bjelančevinama, koju treba ograničavati jer bjelančevine iz drugih kuvanih sastojaka i bjelančevine iz lukova se ne «podnose». Ovo se (nadimanje) najčešće dešava kod mesojeda, te mesojedi uglavnom izbjegavaju lukove. Ponekad i ponekom se desi da lukovi izazovu nadimanja i kod ove vrste prehrane, naročito kod uzimanja ovsenih klica. Da bi sprečili bilo kakvo nadimanje i vjetrove poslije konzumiranja luka, recimo sa ovsenim sirovim klicama (ovsene sirove klice imaju više lako probavljivih bjelančevina od najkvalitetnijeg mesa), treba popiti 1-2 čaše vode poslije jela.

Inače vjetровi i nadimanja su znak samo jednog: PREVIŠE JEDEMO! Znači treba smanjivati količinu unijete hrane u želudac.

Preporučuje se da se jede manje ali češće. Recimo dobra je preporuka za recept za jedan dan (ja ga često koristim):

- ujutro poslije ustajanja 4-5 oraha i jedna slatka jabuka,
- između 10 i 11 časova jedan jogurt (od nekuhanog mlijeka) ili kiselo mlijeko sa tri čajne kašike mljevene mješavine lana, susama i suncokreta i sa dodatkom jedne male kašičice Zelenog biljnog praha, jedna kriška (oko 100 grama) svježeg kupusa i jedna kriška (oko 50 grama) crne rotkve,
- oko 15 časova dobra salata od povrća (rotkva, mrkva, krompir, mekinje, kokosovo brašno, kvasac, malo soli, crni i bijeli luk i dvije kašike hladno cijedenog ulja,
- za večeru jednu veću ili dvije manje slatke jabuke (umjesto jabuke može biti mrkva, peršun, neka od rotkvi, korijen komorača i sl.)

Luk donosi sitost i ako se dodaje u jela u svježem stanju daje osjećaj sitosti, a adekvatno tome i ogromnu energiju. Vrlo su bazni, te otklanjaju kiselost organizma. Za probavu se ne brinite, to je stvar hrane koju unosite a ne vaša. Luka se nemojte odreći i zbog kvalitetnog i dobrog sna.

Zadah iz usta? Da, postoji kod drugih vjerovanje da nije sramota kad vam smrdi iz usta zbog pogrešne hrane (recimo kod mesojeda, čija usta stalno smrde na raspadnuto meso), ali je sramota mirisati na luk. Zelena salata naročito s dosta peršuna, kim, klekinje i nekuhano mlijeko sprečavaju zadah po luku. Luk (bijeli) neće imati nikakav zadah ako ga nakiselimo jednu noć (radi lakšeg guljenja ljuske), očistimo od ljuske, složimo u teglu i zalijemo hladno cijedenim maslinovim uljem, te ostavimo do sutra. Na žalost ovaj luk gubi svojstva te se poslije 7 dana mora baciti, a čuva se isključivo u frižideru.

Za one koji se hrane prijesnom hranom važi pravilo: jesti malo i nikako ne izostavljati bijeli luk!.

Inače, ako miksate obrok, ili ako pravite većinu salate mikserom i dodate luk, ništa se neće osjetiti, u to budite sigurni.

42. Hljeb

Hljeb za pristalice prijesne hrane ima manju ulogu od uloge koju ima za one koje se hrane konvencionalno. Ponekad prođe i više sedmica a da se ne pripremi ni jedan hljeb, rađe se koriste prekrupe kao dodatak raznim jelima ili kao dodatak salatama, tako da ta jela postanu kompletna i popunjena sa žitaricama.

Naravno da mislimo na prijesan hljeb, a ne na klasični. Upotrebom prijesnog hljeba se štedi mnogo posla i zdravlje naročito. Ako spremamo hljeb, onda ga sušimo na suncu ili ga sušimo na vazduhu tako da temperatura vazduha ne prelazi 40 stepeni C (vidjeti recept za spravljanje hljeba).

Pečeni hljebovi imaju veliki višak kiselina i potpuno su obezvređeni što se tiče drugih sastojaka. Enzimi, vitamini i bjelančevine su potpuno uništeni, skrob oštećen (zgrušavanje i nesvarljivost), tako da postaje više štetan nego koristan. Dodaci koji se dodaju u tijesto su takođe obezvrijeđeni ili uništeni, te deklaracijama ne treba vjerovati.

Jedno je istina: najmanje štetan je hljeb bez ikakvih dodataka i od integralnog brašna.

43. Kvasac kao začim

Kvasac se upotrebljava u sirovom stanju, kao hranivo i kao začim. Koristi se suvi i mekani kvasac. On je nezaobilazan i mora biti svakodnevan u upotrebi. Najbogatiji je izvor vitamina grupe B i sadrži oko 8 enzima. Za jednu osobu je dovoljna količina od jedne kafene kašičice dnevno napunjene do vrha, koju rasporedimo u salate, prijesna jela ili u nekuhano mlijeko, jogurt ili kiselo mlijeko.

44. Mlijeko – švapski sir ili kvark

Svježe, nekuhano mlijeko je delikatna i kompletna namirnica. Kuhano mlijeko ima uvećane klasterne, zgrušane bjelančevine i sve ukupno postaje neprobavljivo i beskorisno. Ovdje sam više puta spomenuo «klaster» i «uvećani klaster». Šta se misli pod tim? Klaster je skup više cjelina sa određenom istom ili sličnom funkcijom. Pod klasterom u prehrani se podrazumijevaju grupe molekula istog sastojka. Dakle, ja pravim razliku između: grupe molekula/klasteru u prirodnom obliku i grupe molekula/klastera (veće i nikad manje) koje nastaju pri termičkoj obradi ili pečenju namirnica. Kada su u prirodnim veličinama, recimo kod svježeg mlijeka 3-5 molekula zajedno, onda su probavljiv materijal, dostupan je svaki sastojak u za drugi organizam koji mlijeko uzima kao hranu, dok prilikom termičke obrade dolazi, zavisno od broja termičkih obrada i temperature do enormnog uvećanja klastera i samo mlijeko postaje neprobavljivo, beskorisno a često i štetno zdravlju. radnici i sami sastojci hrane», oni znaju preraditi Kada ovo objašnjavam, ljudi teško shvate da su enzimi « i prirodno pripremljen sastojak, ali nisu «obučeni» da to isto rade sa termički promijenjenom hranom.

Znači, ovdje se misli na nekuhano mlijeko, kiselo mlijeko od nekuhanog mlijeka i jogurt od nekuhanog mlijeka, kao i o siru od nekuhanog mlijeka zvanom kvark ili švapski sir. Kako se priprema kvark?

Nekuhano mlijeko se ostavi na temperaturu od 25 do 35 stepeni 12-24 sata kako bi se ukiselilo. Već za nekoliko sati poslije sastojci se počnu odvajati u sir i sirutku. Sve zajedno se izlije u sitno sito ili gazu i ostavi nekoliko sati da se ocijedi. U gazi ostaje kvark i isteče kisela sirutka. Kvark je gotov, pakuje se u manje količine i ostavlja u frižider.

U daljem postupku se za kiselo mlijeko dodaje jedna kašičica kisele sirutke, kako bismo dobili kiselo mlijeko ili opet kvark. Surutka iz kvarka je prekisela za naše principe ishrane, ali se koristi neutralisana, recimo mineralnim materijama («Basica») ili zeolitima.

45. So, začin ili nešto drugo?

Ako se hranite presnom hranom, trošite veoma malo soli ili nikako. Ja često sedmicama ne upotrebim ni grama soli. Ako već koristite so, onda nikako mineralnu već isključivo sitnu morsku so. Dobra je zamjena kalijeva so i preporučuje se korištenje ove soli, ako već mora. Dobro je da pripremite i biljnu so (mješavinu Zelenog biljnog praha i soli), ali nije obavezno i teško se čuva radi hidrofilnosti soli i promjena na biljnom prahu. Treba zapamtiti, da je so mineral nepotreban za organizam i sva količina koja se unese mora da izađe iz organizma inače izaziva cijeli niz bolesti od reumatizma do svih posledica kiselosti organizma. So se inače teško probavlja i njen loš uticaj na organizam je vidan i po tome što je so prva koja se izbacuje kroz kožu putem znojenja. Ovo bi trebalo da opomene čovjeka, ali on ne posmatra sebe i ne sluša svoje tijelo, već čita deklaracije, koje ga zavaravaju.

46. Suva i namočena prekrupa

U svakoj kuhinji bi morao da se nađe jedan snažni mlin za spravljanje prekrupe. Već smo u prethodnim tekstovima pisali o tome kako se brašno i prekrupa moraju spremati neposredno prije pripreme obroka i ne mogu biti u zalihama. U zalihama su žitarice u zrnju, sposobne za klijanje-žive i bez bilo kakve termičke ili kakve druge tehnološke obrade. Noževi na mlinu moraju biti od rostfraja ili to mora biti mlin sa kamenovima za mlevenje (mogu se kupiti u Sloveniji, ima par proizvođača). Kada se sprema naš nepečeni hljeb, melje se tačno količina od koje će se zamijesiti hljeb i ništa više. Ovo nije teško niti komplikovano. Za jednu porodicu je potrebno za jedan obrok najviše 8-10 supenih kašika prekrupe ili brašna (ako je 5-člana porodica), što se samelje za par sekundi. Kako mljeti? Ne sikirajte se što je slabije samljeveno (krupnije) zdravije je. Ne smije se struktura zrna previše razbijati kako bi se usitnila. Na tom mlinu ćete mnogo šta mljeti i svaki dan, recimo uljarice, mak, lan, susam, orašarke, proso,

heljda, ovas, pirinač, raž i slično. Pazite za uljarice je bolje imati usitnjivač sa noževima. Na mlinu od kamenova meljava se lijepi, ali ćete to brzo shvatiti (odmah poslije prvog čišćenja). Ako nemate mlin, ništa strašno stavljajte najmanje 12 sati da se namaču cijela zrna, koja nagnječite i obavezno kupite dovoljno mekinja. Proso i heljda su naročito pogodni za namakanja. Ne zaboravite klice koje sami proizvodite na prozoru ili balkonu. Ako je iznenadna posjeta, nema panike. Uzimaju se mekinje, dodaju se usitnjene klice, dodajmo ulje, suvi kvasac, začine, malo crnog luka (za bijeli pitajte goste) i samo malo soli i obrok je gotov. Ovome možete dodati i bogatu salatu od najmanje tri vrste lisnatog ili korjenastog povrća. Uvijek i na svaki slan ili sladak obrok po osobi možete dodati po jednu kašiku suvog grožđa, i po malo mljevenih orašarki ili mljevenog sjemena suncokreta. Ako želimo da nam jelo bude slatko, umiješajmo po jednu čajnu kašiku meda ili mliječnog šećera, kockice banane i kockice slatke jabuke uz obavezno dodavanje kvasca. Priprema se i mekana-močena prekrupa ili mekinje. To se radi tako što se grubo mljeveno zrnevlje po izboru pomiješa sa orasima, oljuštenim zrnevljem heljde, i semenjem suncokreta stavi u vodu, ali samo da se potopi sadržina i nastane kaša. Ako je prerijetka, kašu zgusnemo mekinjama i pšeničnim klicama. Ova hrana je laka, prava je energetska bomba i izaziva osjećaj sitosti i sreće.

Budite srećni.

47. Šećer (med, smokve i groždice)

Kada govorimo o šećeru u ovoj knjizi uvijek mislimo na zaslađivače kao što su žuti šećer od trske, voćni šećer, groždani šećer, med, zgusnuti sok od kruške i jabuke, mliječni šećer ili zgusnuti sok od stevije. Ostali šećeri se izbjegavaju u ovakvom načinu prehrane, odnosno, oni su nedopustivi. Vidjećete poslije da se ovi šećeri dijele na šećere koje treba štedljivo upotrebljavati i na zdrave šećere, a to su voćni šećeri i mliječni šećer. U svakom slučaju, šećeri su kisela hrana

i izazivaju izuzetnu kiselost, ali se kod ovog principa ishrane, šećer nikad ne poželi. Kada je u pitanju slatki obrok, on se ne uzima kao desert, već se uzima kao normalan obrok koji ima 80% bazičnih i 20 % kiselih sastojaka-šećera. Treba napomenuti da šećeri izazivaju inzulinski šok i da u dodiru sa želudačnim kiselinama stvaraju materije koje nagrize sluzokožu. Zato treba upotrebljavati sve slatke stvari tačno po uputstvima i poštujući propisane količine. Kada se radi o slatkom voću, ono se preporučuje (smokve, urme, slatke jabuke, kruške i sl.) radi visokog procenta minerala, koji su kompenzatori kiselosti.

48. Bijeli šećer se smatra otrovom i nikada se ne koristi!

Poslije svakog slatkog obroka, počastite sebe i sve ostale s jednom manjom mrkvom, komadom sirovog komorača, kriškom kupusa ili sličnim povrćem, kako bi se žvakanjem otklonio šećer iz usta i oko zuba i fizičkim žvakanjem i pojačanim lučenjem enzima žlijezda u ustima. Ako ste upotreбили smeđi šećer, onda obavezno dodajte po jednu kašičicu mliječnog šećera. Mliječni šećer je izvanredan pomoćnik za varenje i blokator raspadanja u crijevnom traktu.

49. Koji se dodaci međusobno ne podnose?

Ovdje se ne radi o klasičnom nepodnošenju hrane i nisu sastojci toliko suprotni da se nebi podnosili; Bog nije stvorio ni jednu hranu, koja bi poslije kombinacije s drugom izazvala probleme. Sve je kompatibilno do čuđenja. Meni se to desilo kada sam prvi put samljeo lan, susam, malo badema, proso i dodao mekinje te sve to stavio u kiselo mlijeko. Na kraju sam dodao groždice i malo soli uz kvasac. Osjetio sam takvu laku sitost, energiju i polet da sam se cijelo poslijepodne čudio i zahvaljivao Bogu. Može se desiti na početku prelaska na prehranu sa sirovom hranom da osjetite neke smetnje. Ako su smetnje prisutne i ako imate utisak da se nešto ne podnosi radi se o dugogodišnjoj pogrešnoj ishrani, zakiselenju organizma i organa

i nesposobnosti organizma da brže izbacije otrove od brzine kojom se isto oslobađaju u organizmu zbog povećane količine enzima. Oslabljena je jetra, pankreas radi polovično, žučna kesa je deformisana i kanali začepljeni, nema dovoljno egzogenih enzima (enzimi koje luči sam organizam), a određeni plodovi, uzeti sa presnom hranom mogu izazvati vrenje (ako je nedovoljno egzogenih enzima). Dalje svi prelaze tako da je u želudcu i crijevima ostatak konvencionalne hrane od prije nekoliko dana ili uzimaju zajedno konvencionalno i prijesno, što izaziva razne reakcije, koje se tumače kao «neslaganje» ili odbijanje organizma.

Ipak: grožđe, trešnje, kruške, breskve, šljive, smokve, urme i pomorandže ne uzimajte zajedno sa povrćem, naročito s korjenastim povrćem.

Jabuke, banane, limun, lubenice, kaki, ananas, i sve bobičavo voće se slažu sa svim vrstama povrća i mogu se miješati. Vrenje se dobrim dijelom sprečava dugotrajnim i temeljnim žvakanjem, zadržavanjem što duže u ustima, jer enzimi koji se luče iz žlijezda u ustima sprečavaju procese vrenja. Naravno da je obavezna umjerenost u jelu i ne prejedanje, što zasebno može stvoriti poteškoće, jer nema organizma koji će izlučiti dovoljno enzima kada se prejedemo. Neka obrok bude nešto manji od stisnute pesnice, najviše do veličine pesnice. Ako vam se čini da vam je malo („gladne oči“) jedite opet za par sati.

Morate sebe pratiti (pratiti svoje organe od usta do debelog crijeva), jer ste dobili uputstva u ovom štitvu kako je normalno da se ponašate vi i kako da se ponaša svaki vaš organ. Prateći to doćićete do vlastitog iskustva, napravićete recepte koji vama odgovaraju i tačno ćete odrediti količinu sastojaka i veličinom obroka.

Obroci u ovakvom načinu ishrane ne prelaze ni količinu predjela u konvencionalnoj ishrani, a puno ste spremniji, vispreniji, jači, zdraviji i većih umnih sposobnosti od onih koji se hrane na

konvencionalni način. Zadovoljniji ste i srećniji, niste neraspoloženi ni lijeni, ne mrzite nikoga i nije vam teško ništa-srećniji ste!

Ako imate salatu kao predjelo i poslije glavno jelo, napravite pauzu između jela, a salatu temeljito prežvačite, biće vam sve potaman. Ako nikako ne ide imajte voćne i povrtno dane, odnosno ako vam zasmeta kombinacija voće i povrća, svaki put kombinujte voće sa žitaricama a za sledeći obrok kombinujte povrće sa žitaricama. Vremenom ćete naći svoj način i shvatiti da je i organizmu trebalo vremena poslije prelaska na ovaj način ishrane.

Ponekad pri prelasku na ovaj način ishrane imate vrtoglavicu, mučninu i pretjerano znojenje. Zamislite svoj organizam. Godinama ste unosili u njega hranu osiromašenu vitaminima, enzimima, mineralima. Sve se to slagalo u vašem organizmu (kada imate 100 kg umjesto 70, nemate ni jednu ćeliju više, već je u vama naslagano mnogo toga nepotrebnog i to za skoro 40% vaše normalne težine). Sve se to pokreće kada dođu vitamini, enzimi i korisni sastojci i organizam želi sve to čim prije izbaciti van. Dolazi do pojačanog rada žlijezda, naročito jetre, znojnih žlijezda i bubrega, a sve to zna da smrdi.

Ljudi koji se hrane prijesnom hranom nemaju neprijatan zadah niti neprijatan miris znoja. Oni se kupaju i tuširaju da bi pročistili svoju auru i samo djelimično da bi sprali kožu.

Možda vam nije poznato, ali se dešava da se kod nekih ljudi fekalije zadržavaju u debelom crijevu i po 8 do 12 godina (kod mesojeda). Zamislite taj organizam, ako znate da hrana poslije zadržavanja dužeg od 12, a najviše 24 sata luči samo otrove, šte se sve dešavalo sa tim organizmom u čijem debelom crijevu su fekalije tvrde kao katran i stare 12 godina.

To ovaj način ishrane pokreće i izbacuje vani, ali se dešavaju i mali problemi, osim problema zatvora. Zatvor nestaje kao pojava već poslije 3-5 dana kako ste primijenili ovaj način prehrane. Pri

ovakvom načinu ishrane nikada nemate zatvor i nikada nemate problema sa probavom.

50. Još nešto o prijesnoj hrani

Pitaju se mnogi, jer su im ubjeđenja veoma kruta, da li je moguće živjeti bez bjelančevina životinjskog porijekla. O tome smo dosta govorili, ali da se ne zaboravi: mesnu hranu odbacujemo zato što intenzivno formira kiseline (osim toga što su bjelančevine u mesu beskorisne i neprobavljive), što za posledicu ima patološko stanje organizma.

Kada sam navodio primjere, pa čak sam i opisao upotrebu mlijeka, kiselog mlijeka, jogurta i kvarka, dao sam do znanja da je mlijeko poželjno u prehrani ovim načinom. Naravno ne treba pretjerivati. Recimo meni 400 grama kvarka traje oko sedam dana. Mlijeko sadrži najsavršenije bjelančevine u prirodi, ali samo dotle dok se ne skuva. Kuvanjem postaju bjelančevine neprobavljive i mlijeko loša hrana, koja isto kao i kuvano meso stvara kiseline.

Nekuvano mlijeko ima veliki broj baza, koje neutrališu kiseline u organizma i čiste ga od tih štetnih materija (nekuvano mlijeko), ali kad se skuva ono postaje samo kiselo i negativno utiče na kiselost.

Moguće je da se hranite bez mlijeka. Stvar je samo navike, svega što ima u mlijeku ima i u drugim sastojcima povrća, žitarica i voća.

Možete umjesto mlijeka uzimati bazne mineralne praškaste proizvode, ali samo ako su aktivirani, recimo tribomehanički obrađen klinoptilolit (vrsta zeolita).

51. O HRANI ZNAMO VEOMA MALO

Kako smo vidjeli, naročito iz ovih zadnjih poglavlja da o hrani, načinu ishrane, sebi i svom organizmu znamo veoma malo ili ništa. Zato nam sva ova nova-stara saznanja o hrani i čovjeku liče na senzacije i izazivaju čuđenja. Mnoge stvari nisu bile ni poznate nauci, a savremeni čovjek se u potpunosti oslanja na nauku, koja ponekad

neke stvari postavlja potpuno pogrešno. Uzmimo samo jedno: na pakovanoj hrani, instant hrani, kuhanoj hrani, pečenoj hrani i hrani obrađenoj termički ili nedozvoljenim preparatima u tehnološkoj preradi, namjerno je sastav postavljen onakav kakav je imala sirovina dok je bila u sirovom stanju. Poslije prerade, nikom nije u interesu da prikaže da je stanje materije promijenjeno i da mnogih sastojaka jednostavno više nema jer su uništeni. Ovako odgovorna tema kao što je hrana mora biti predmet stalne brige i učenja. To se ne smije prepustiti fabrikama instant hrane i lobijima, jer je u pitanju sreća ili nesreća porodice, bolest ili zdravlje, siromaštvo ili bogatstvo, duhovnost ili mrak, čitave kulture i društva. Mnoge stvari nisu bile ni poznate, ali onaj ko je odredio hranu za čovjeka je to zasigurno znao i zato rekao šta da se jede da bi čovjek bio ono što jeste, prvenstveno duhovno biće pa tek onda materijalno. Recimo bakarni peptidi i njihova uloga nisu bili poznati sve do samog kraja 20. vijeka, kako funkcioniraju ćelija živog bića sve do druge polovine 20. vijeka, vitamini sve do 19 vijeka, enzimi sve do 1940. godine i slično. Neko providenje je to sve znalo, jer kad god otkrijemo nešto novo, sjetimo se da smo napravili grešku i da se moramo vratiti načinu života naših predaka.

Mi spadamo u narod jogina, odgovara nam vedski način života, obrazovanja, prehrane i kulture. To je bilo normalno kod nas sve do kraja 17. vijeka, a onda smo postali «savremeni» i zaboravili ko smo. Nije bilo razlike u duhovnosti balkanskog seljaka i princa sve do 20 vijeka, jer je vedski način obrazovanja uzdizao duhovno biće a ne ličnosti po namjeni: seljake, radnike, proletere, intelektualce i elitu. Onda je došlo do pada. Ovo je propast čovjeka, propast i po tome da ne znamo ko smo i ne znamo od kada smo. Malo intelektualaca Balkana zna da su ovdje svi istog porijekla i da je naša kalendarska 7.519. godina! Da baš 7.519. dakle 2011. je 7.519, 2011 je od rođenja Hrista, a 7519 od postanka svijeta. Isus je rođen 5.508. godine. Taj

zapis postojao u Aleksandriji do 634. godine i ponegdje još postoji to zapisano.

Nije tačno da je do rođenja Hrista bio „totalni mrak“ i nije tačno da je poslije njegovog rođenja „sve svijetlo“. Tačno je da je čovječanstvo u zadnjih 2.000 godina u stalnom nazadovanju, duhovnom nazadovanju, i da je tehnološki napredak usmjeren ljudskom uništenju u krajnjoj odrednici.

Čovjek nije sposoban da shvati, teško uči, uništavan je preko hrane, a sve u cilju stvaranja enormnog materijalnog bogatstva nekoliko hiljada lobista i takozvane elite.

Običan čovjek je doveden u situaciju da se povinuje hrani koja ga uništava i čini potrošačem svih ostalih zavisnih proizvoda (lijekova da se liječi, kozmetike da ne smrdi, a sve to mu se dešava što uzima hranu koja to izaziva) i da nije u stanju da razmišlja o sebi. Postao je zavisna mašina, čije dugme života i smrti drži neko ko i ne haje za njega. Vidite li šta se dešava s čovjekom koji prestane biti potrošač iz bilo kojeg razloga? Nema prema njemu humanosti, može da crkne gdje god se nađe, ali ako ima materijalno bogatstvo, sve mu je dozvoljeno, čak i da ubija. To je ovaj svijet, sav izvitoperen i naopak.

Pogrešnim načinom ishrane vaš um postaje ograničen a vaš duh zamračen. Vaša duša ne odlazi na mjesto sastajanja duša, vi ne znate ko ste i ne znate svoje poslanstvo na ovom svijetu.

Kuda mislite da idemo i zašto uopšte postojimo?

Vratimo se onome što održava tijelo zdravim i stvara prostor u kome može stanovati zdrav i čist um i zdrava i čista duša, jer u ovom materijalnom svijetu imamo više dimenzija, ali je najvažnije: naše fizičko tijelo-zdravo i sposobno, zdrav i čist um i zdrava i čista duša, kada govorimo o uzlaznoj ljestvici. Ove tri osnovne stvari obezbjeđujemo zdravom i ispravnom prehranom, a za ostalo se ne brinite. To će doći samo po sebi i vidjećete kako je moguć srećan život. Budite srećni!

52. NEŠTO O RECEPTIMA KOJI SU U NASTAVKU KNJIGE

Receptata se ne treba držati kruto. Prelazak na prijesnu hranu može biti postepen ili odjednom, kako izaberete. Možda spadate u grupu koja se često prejedala pa će vam to faliti. Nema veze, prejedite se ponekad i sada, ali ne više od jednom sedmično. Ne možete da se riješite onih koji po svaku cijenu žele da vi napravite prekršaj (ljudi koji jedu meso su često nasilni i vole da likuju), nema veze, jedite s njima sve što oni jedu. Ali neka vam je jasna i obaveza da ćete se očistiti u sledećih par dana, jer vama se neće ta hrana zapeći u crijevima. Vaša mašina je ispravna, pa ako u diznu i zaluta voda ili prah umjesto goriva ona će se pročistiti.

Jogini koji u potpunosti poštuju principe ajur-vede, kada imaju mlade učenike, namjerno im jednom sedmično spremaju veće obroke i to tako da se svi prejedu. Doduše to nije hrana koja je drugačija, ali i vi ste u jednoj teškoj situaciji, jer se više od 99% ljudi u našoj sredini hrani pogrešno i ne želi duhovni napredak ili pročišćenje, a da ne govorimo o prosvetljenju još za vrijeme života. Ljudi u našoj sredini imaju panični strah od toga da se prosvijetle i saznaju ko su bili i ko su sada.

Izjava, poslije samo par godina jedne prosječno obrazovane ličnosti, koja je prešla na ishranu prijesnom hranom glasi: «Naročito mi se sviđa što mi se otvaraju neslućene mogućnosti, vratila mi se mašta i svaki dan postignem i naučim nešto novo, eksperimentišem sa receptima i hranom i svi su oduševljeni i srećni. Nisam ni vjerovala da se može desiti ovoliko promjena. O ovakvom životu čak nikad nisam ni sanjala!».

Ovako se osjeća jedno ljudsko biće poslije samo nekoliko mjeseci ishrane prijesnom hranom. Ima li smisla objašnjavati sugestiju koja se ponavlja na kraju svakog naslova «Budite srećni!».

Nema, ali to i ne može da shvati onaj ko nikada ne pređe na ishranu prijesnom hranom.

Potrudite se, kako bi mogli da budete srećni!

Još nekoliko uputstava. Ovdje se kao osnovna hrana nude pšenične klice. Inače imajte stav: ukoliko nešto nije sposobno da klija nije ni za jesti na osnovu vedskog saznanja od prije više od 7 hiljada godina «**od živog nastaje živo, a od mrtvog mrtvo**»!

Ovo imajte stalno na umu!

NEŠTO VRLO VAŽNO!

Ja sam došao do ovih recepata jer sam probao. Neki su prepisani iz knjiga koje principijelno podržavaju način ishrane prijesnom hranom (naprimjer Ernest Ginter), ali nikako ne podržavam upotrebu jaja, tolerišem, ali veoma rijetko da se upotrebljava mlijeko i mliječni proizvodi, naravno bez termičke obrade, ali to sam rjeđe upražnjavam. Moj princip je da sve što je životinjskog porijekla, poslije majčinog mlijeka, nije potrebno i stvara određene probleme. Probajte i vi i napravite svoje recepte. Svaki recept treba da se završi izjavom: ako vam nešto nedostaje, nema veze stavite nešto drugo po svom ukusu ili ukusu svojih najmilijih!

Pšenične klice u prvim danima imaju slatkast i veoma prijatan ukus. On se na uobičajenoj temperaturi veoma brzo mijanja, zato trebate pšenične klice upakovati u pakovanja veličine za obrok i staviti u duboko zamrzavanje. Zna da se pšenica podvrgava niskim temperaturama (jarovizacija) i bez tih niskih temperatura nema prinosa, pa se sije ujesen i prezimljava. Tako se klice stabilizuju na niskim temperaturama, zadržavaju ukus i ostaju puna hrana za čovjeka.

Ovo se ne odnosi na saksije sa niklim stabljikama o kojima govorimo kao o salati. Klice koje se zamrznu u fazi prije pojave iz zrna i neposredno poslije pojave iz zrna imaju ljekovita svojstva, daju

vanrednu snagu fizičku i duhovnu i povećavaju polni nagon. U svaku hranu možete dodavati sve vrste suvog voće po ukusu, nećete pogriješiti. Napravite ono što vam se sviđa, jer je od sada spremanje hrane i uživanje hrane igra, radost i poseban osjećaj sreće. Još nešto veoma važno: dekorišite svaki obrok, ako ništa drugo poredajte te artikle po bojama kako vam se sviđa. Evo jednog sretnog doručka:

Prvo nasjeckam mrkvu na kolutiće i poredam na tacnu, zatim odsiječem krišku kupusa i dam na nju veoma malo soli da se pojave vodene kapljice po kupusu, operem i isiječem jednu jabuku, razbijem 4-5 orasa i poredam jezgre i postavim jednu šarenu šoljicu za kafu sa dvije kašike kvarka u koga je umiješana jedna kašičica Zelenog biljnog praha i dvije kašičice mljevenog lana i susama, a na kraju dodam jednu krišku rotkve. Ovo izgleda veoma privlačno, pobuđuje blaženost i mir i dugo vam ostaje osjećaj sreće i zadovoljstva.

Zaključak je da je prehrana osnov svega, predmet stalnog učenja i sreća za onog ko postigne zdravlje, zadovoljstvo, sreću, duhovno uzdignuće. Učimo i saznajmo sve o svakoj biljci i sve o svakom novom naučnom dostignuću u naučnom svijetu.

Pročitajte svaki dan po jednu pjesmu ili kratku priču i budite srećni!

53. OPŠTI PROGRAM IZLJEČENJA HRANOM (primjenljiv kod svih oboljenja)

UVOD

Promijenimo navike i molimo se Svevišnjem da bi shvatili da je jedna jabuka, jedna kruška, 100 gr kupina ili 150 grama pšeničnih klica obrok, a ne poslastica ili nešto što „treba da se nađe“, da je molitva hrani to što će nam ta hrana donijeti i da shvatimo da ćemo prije stradati, oboljeti, postati neljudi sa izobiljem „slasne“ i pogrešne hrane. Čovjek nije pokretna grobnica drugih živih bića (kad jede meso postaje pokretna grobnica), niti deponija rezerve hrane, ali ako jedemo ono što nam donosi radost, sreću, zdravlje, ljepotu, duhovnost

i razum, onda smo ljudi. Treba da shvatimo da je nemoguće stradati sa malim količinama hrane koja je predviđena za čovjeka i kojoj smo poslali pozitivne misli, molitvu i ljubav, a ne da halapljivo gutamo komade mrtve hrane. Čovjek nije koral pripet za stijenu i zato mora da vodimo aktivan život. Kad govorimo o aktivnom životu svi mislimo na rekorde, kojima smo svakodnevno bombardovani putem medija, imamo u vidu tamo nečije rekorde umjesto svojih vlastitih rekorda. Svako kome se prepuruči šetnja, pomisli da je to mnogo, pomisli „nemoguće je šetati sat ili dva dnevno“. To je apsolutno pogrešno!

Nemoguće je odmah šetati sat ili dva, ali malo po malo i stigne se. Nemoguće je bez promjene navika, koje su loše, jer da su dobre, nebi bili bolesni, nesposobni potrcati i hodati satima, ili imati život sa smetnjama, koje nas ograničavaju u svemu, a i kad ležimo sve nas boli i sve nam smeta. Kada se predloži planinarenje, prva pomisao je da se na Himelaje popne malo ljudi, ali na obližnje brdo se popnu svi bar jednom, vi treba samo da se popnete na to brdo bar dva puta u sedmici. Razmislite koliko ima ljudi da su rođeni u vašem gradu, tu žive decenije i nikada se nisu popeli na prvi brežuljak. To su bolesnici, koji su smatrali to suvišnim.

Hrana je u svemu prva i poslednja, uzrok i posledica (poslije duhovnosti), ona, ako je pogrešna podržava naše mane, onemogućava naše napredovanje i podržava bolest. U ovom tekstu će biti riječi o hrani, fizičkim aktivnostima i duhovnom jačanju kao jednom procesu i tri karike jednog lanca, lanca koji nosi zdravlje, sreću, zadovoljstvo, duhovnost, ljubav prema Bogu, sebi, svojim, čovječanstvu, planeti, okolini....

Šta smo uradili kad pojedemo pečeno meso uz malo ili više salate ili 100 gr voća? Nismo obezbijedili ni dovoljno energije da organizam može probaviti tu lošu hranu-meso, nismo obezbijedili čišćenje organizma od loše hrane i zategli smo još više strunu zdravlja i života do samog pucanja. Da smo pojeli samo salatu i voće, bilo bi nam potrebno 7-15 x manje energije da ostatke salate i voća probavimo kroz organizam i dobili bi najmanje 24 x više energije nego što je u pečenju. Kod hrane je tako; loše traži loše: pojedemo puno pečenja, da bi nam bilo lakše popijemo mnogo alkohola i sve to načinimo kafom, jer taj trenutni osjećaj lakote poslije pića (otupili

smo od pića i nije nam lakše) trba „dovesti u red“ sa još malo otrova. Kad pogrešnom hranom svakodnevno prenaprežemo organizam, sistem mora da puca i posledica je bolest i patnja, a patnja je najveći uzrok nevjerstva, bogohulstva i izaziva svaki dan glasnije pitanje o postojanju Boga i Njegove čuvene ljubavi. Šta je u ovom svemu učinio Bog, sve smo to uradili sami, a nama je lakše prozvati Boga nego sebe.

Ja od vas tražim da za sve prozivate sebe, a da bi jačali duh, poprimali karakter ljudskog bića i postali kompletna ličnost koja se svakodnevno više približavamo Bogu-našem Tvorcu. Bog je nepromjenliv, On traži da se mi stalno mijenjamo da postanemo predmetom evolucije i stalnog napretka, do granice kad ćemo „stati s desne strane Oca“. Bog ne želi da gmižemo kao životinje koje ubijamo i jedemo, ne želi ni da ubijamo i jedemo životinje, ne želi nas iskrivljene, bolesne i nesrećne već da se uzdižemo, a Njegova ljubav je tako velika da nas želi uzdići do Sebi ravnog.

Kada postavljamo svoj jelovnik, maksimalno vodimo računa o ovim i mnogim drugim principima i napravimo svoju listu dobre hrane (i listu loše hrane koja je sada u jelovniku koja mora konstantno da se smanjuje i na kraju nestane). Ja ću vam u ovom tekstu pomoći da počnete postajati zdravi, da se počnete oslobađati pritiska bolesti, mana ili nelagodnosti. Ostalo morate sami da učinite. Ja ću vam na početku navesti zdrave i nezdrave namirnice, napraviti recepte za spremanje hrane, ali vi, vi morate uzeti aktivnu ulogu u tome i završiti recepte koji završavaju sa dvije poruke: Budite srećni i Nađite svoj recept!

Ovo, radi toga što su vam do sada spremali i prodavali namirnice i hranu oni kojima je cilj samo profit, a ne vaše zdravlje. Svi kuvari i recepti su plaćeni od lobija proizvođača loše hrane, kupljeni zbog vašeg neznanja i neodoljive želje da se pravimo važni pred drugima (EGO) i s namjerom da se svi recepti svedu na to da se hrana ne može napraviti bez njihovog proizvoda. Ostavite to za arhivu i ako budete postupali po svojoj pameti uključujući aktivan odnos do kompletnog života, gospodarićete sa svojim zdravljem, tijelom, umom, duhom, postajući samouvjereni i stabilni u svakom pogledu. Oni koji se brinu za ljepotu, postići će da budu lijepi, jer svaki zdrav čovjek je lijep. Vedrina i pozitivna energija će zračiti iz vas, a to će

svi opaziti u vašem okruženju. Samo tada vam je sreća i životni uspjeh na dohvat ruke. Strah od gladi je takođe produkt onih koji vas hoće uvjeriti da ako ne budete uzimali pogrešnu-njihovu hranu, stradaćete od gladi. Istina je da se za proizvodnju kilograma loše hrane upropasti preko 10 kg dobre hrane (ponegdje i preko 40 kg), da se naša nacija pogrešno hrani, troši 40 puta više resursa nego je to potrebno. To je uzrok svih kriza, jer ljudski rod ima samo nekoliko esencijalnih potreba (potreba po hrani i odjeći, potreba po stanovanju i potreba po duhovnosti), koje su dovedene u zavisnost drugih prividnih potreba i kao esencijalne nestale u trci za zadovoljavanjem istih na pogrešan način.

54. PROGRAM FIZIČKIH AKTIVNOSTI

Koliko god je važna ishrana za zdravlje, toliko je važna stalna fizička aktivnost. Stari narod kaže: „lezi zdrav i poslije nekoliko dana ćeš biti bolestan!“. Izgovori kao što je „i ja bih, ali nemam vremena“, su samo pokušaji opravdanja ljenosti.

Fizička aktivnost se sastoji iz dva dijela: prvo aktivan fizički rad najmanje 2-3 sata dnevno i hodanje ili šetnja s tim da šetnja mora biti tempirana na brzinu kao kad žurite na autobus. Znači malo brže i oštrije hodanje u trajanju najmanje 30 minuta svakodnevno, prvi mjesec dana, a poslije 30 dana, šetnja se povećava na najmanje dva puta po 30 minuta dnevno, ujutro i uveče.

Aktivan fizički rad može biti spremanje stana, pranje suđa ili bilo koji drugi posao koji nije sjedeći i koji izaziva mijenjanje položaja (Recimo nije dobro da se stojeći vrti neki stroj pomoću poluge). Dakle mora se izmisliti posao ili ići na trim ili na plivanje.

Što se tiče hodanja prvo se odredi X ruta koja je individualna. To je ruta koju bez pripreme ostrim korakom možeš da pređeš za 30 minuta. Svaki sledeći dan se ili povećava tempo ili produžava vrijeme hodanja i produžava se staza za 10 metara. Oni koji su vični hodanju (planinari) znaju svoje mogućnosti, ali moraju svaki dan napraviti po jedan mali podvig (ili pojačavanjem tempa ili savlađivanjem prepreka ili sl.). Radi orijentacije čovjek bez kondicije treba da pređe za 30 minuta oko 1,5 km prvi dan. Za mjesec dana treba da pređe za 30 minuta tačno 2,0 km.

Uvijek ponijeti dovoljno vode i ne piti ništa drugo osim vode. Poslije šetnje se istuširati i pojesti najviše 200 gr nekog voća ili 100 gr klica.

JELOVNIK ZA 15 DANA

NAPOMENE:

Uzrok bolesti ili nepravilnog razvoja (nesklada i težine bilo da je pretilost ili anoreksija) je uvijek kiseo organizam. **Treba zapamtiti da se kisele hrane ne smije uzimati više od 20% od ukupne hrane. Sva termički obrađena hrana je kisela, tako da ukoliko uzimate hljeb i peciva u predviđenoj količini u ovom jelovniku to predstavlja ukupnu količinu kisele hrane koja je predviđen i dozvoljena. Dakle, od ostalih kiselih artikala se nesmije uzeti ni grama, ili ako se uzme do 10 dkg sledećih proizvoda onda morate potpuno isključiti hljeb i pecivo. Vaš je izbor u pogledu jednog ili drugog, ali ne smijete ni jednog od sledećih artikala utzeti više od 10 dkg dnevno, ako uzmete bilo šta od kiselog. Hljeb i pecivo ne smiju preći količinu od 250 gr dnevno!**

Kisela hrana (smiju se uzeti najviše 20% dnevno)
Mlečni proizvodi: maslac, topljeni sir, sladoled, sojino i kravlje kuvano mleko, tvrdi sirevi, svi sojini proizvodi, sva kuhana i pečena hrana.

Meso: sva mesa, jaja, ribe i rakovi, iznutrice i mesne prerađevine

Žitarice: sve žitarice i prerađevine uključujući hleb, testeninu i pirinač (osim klica od žitarica).

Voće: ušećereno voće, šljiva, brusnica, rabarbera, višnja.

Zaslađivači: šećer, kukuruzni sirup, rogač

Začini i ostalo: džem, žele, kvasac, čokolada, šećer, kakao, vanilla šećer, crni čaj, balzamsko sirće, kari, med, čokoladno mleko, gazirana pića, duvan, vino i alkohol.

- **Vrijeme doručka do 8,00 časova**
- **Vrijeme I užine je između 10,30 i 11,15 časova**
- **Vrijeme ručka je između 15,30 i 16,30**
- **Vrijeme II užine je između 18,30 i 19,00 časova i**
- **Vrijeme večere između 20,45 i 21,15 časova**
- **VAŽNO: ovi termini važe samo za prvih 30 dana, poslije se izbacuje II užina, večera se prebacuje na najkasnije**

18.00 časova i poslije večere se smije uzeti samo čaša jogurta ili šejka. Ovo u interesu zdravlja poštovati do kraja života. Alkohol se potpuno isključuje. Ukoliko se ne odoli hrani koja je ovdje navedena kao zabranjena, uzeti ponekad, ne češće od jednom u 15 dana i ne više od jednog obroka. Jačati volju da se ovo ne ponavlja često.

- **Dragan ne uzima čaj**
- **Milan obavezno prije doručka, ručka i večere uzima po 1 dl čaja protiv gihta.**
- **Priprema čaja: u 1 l vode se stavi 3 supene kašike čaja, poklopi se i prokuva. Ostavi se da se ohladi, procijedi, stavi u bocu i pohrani u frižider. Pije se prije svakog glavnog obroka na pola sata po 1 dl.**

JELOVNIK ZA 15 DANA (ovaj jelovnik se vrti-ponavlja sa izmjenama u pogledu sezonskog voća i povrća)

dan	doručak	I užina	ručak	II užina	večera
I	Pogačica 70 gr 2 dl šejka (jogurta) 100 gr klica	100 gr voća ili 100 gr suvog grožđa	250 gr salate od povrća Pogačica 70 gr 1 jabuka	Banana Čaša jogurta	Salata 150 gr Klice 100 gr
II	40 gr Una seed-a (2-3 SK) 2 dl jogurta (spremiti uveče za	150 gr voća 2 dl jogurta	150 gr klica 1 narandža	Pogačica 70 gr 2 dl k. mlijeka	Salate 200 gr od povrća i dodati 40 gr Una seed-a i 1

	jutro)				Jabuka
	Jabuka				
III	100 gr zobi (uveče namočiti) u koju naribati 100 gr mrkve 1 limun (sok) i 1 SK HC ulja	100 gr klica	Salata od povrća sa 2 SK HC ulja i malo soli 250 gr (cvekla, celer, luk, kelj, mrkva, prasa, brokule, krompir) 1 pogačica 70 gr	1 jabuka 1 kruška	150 gr klica 2 dl šejka
IV	Pogačica 70 gr Fini namaz 40 gr. i 100 gr krušaka	1 banana 2 dl kis. mlijeka	150 gr klica 1 banana 2 dl jogurta	40 gr una seed-a u 2 dl k. mlijeka	Salata (150 gr) od kupusnjača i celera 2 jabuke
V	Banana 1 kom. Pogačica 70 gr i 2 dl šejka	150 gr salate od kupusa 1 jabuka	U 2 dl jogurta namočiti: 50 gr grožđia, 50 gr isjeckanih smokava i 30 gr brusnica. 1 jabuka	Salata od 1 jabuke, 1 kruške, 1 limuna, 1 banane i 50 gr grožđica	1 banana 150 gr klica 2 dl jogurta

VI	<p>Kaša od 1 limuna i 1 slatke jabuke</p> <p>1 pogačica 70 gr i 100 gr salatae od kupusa</p>	<p>100 gr klica</p> <p>1 banana</p>	<p>Pogačica 70 gr</p> <p>Namaza 40 gr</p> <p>Jabuka</p> <p>2 dl jogurta</p>	<p>100 gr klica</p> <p>1 jabuka</p>	<p>150 gr salate od luka, paprike, krompira, kupusa cvekle i celera i</p> <p>1 kruška</p>
VII	<p>Salata 150 gr</p> <p>(cvekla, luk, mrkva, celer, kelj, 2 šampinjona, 50 gr krompira sirovog sa malo soli i 2 SK HC ulja)</p> <p>1 jabuka</p>	<p>Pogačica 70 gr</p> <p>2 dl Jogurta</p>	<p>Skuhati 75 gr heljde pomiješano sa 75 gr prosa u 2,5 dl vode, dodati malo soli i 2 kašike milerama.</p> <p>Pogačica 70 gr</p> <p>Voće 100 gr</p>	<p>150 gr salate kao i za doručak</p> <p>1 banana</p>	<p>Kuhana kaša od 75 gr heljde, 75 gr prosa sa malo soli i 2 SK milerama</p> <p>Pogačica 70 gr</p>
VIII	<p>40 gr Finog namaza</p> <p>Pogačica 70 gr</p> <p>1 narandža</p>	<p>1 banana</p> <p>1 jabuka</p>	<p>250 gr salate od sezonskog povrća (sve vrste koje imaju i kelj) i 100 gr sjemena bundeve, suncokreta i</p>	<p>Pogačica 70 gr</p> <p>2 dl šejka</p>	<p>200 gr klica</p> <p>2 dl šejka ili jogurta</p>

			kikirikija neprženog		
IX	150 gr klica 2 dl šejka	Pogačica 70 gr 2 dl Jogurta	Samljeti 75 gr zobi i 75 gr heljde , dodati 100 gr ribane mrkve, celera, cvekle, jabuke, 2 šampinjona, malo soli i HC ulja i 2 dl jogurta.	1 banana 1 kruška	250 grama salate kao i za večeru za VI dan 1 jabuka
X	2 banane Pogačica 70 gr Namaza 40 gr	100 gr klica sa sjemenkama 1 jabuka	200 gr klica sa bademima, lješn.i bundevom 2 dl šejka	Pogačica 70 gr 2 dl k. mlijeka	Voćna salata od: 1 jabuke, 1 naranđe, 1 kruške, 1 banane i 1 limuna 100 gr klica

XI	Uveče staviti 75 gr heljde, 50 gr prosa i 50 gr zobi u vodu, vodu popiti i u sjemenke izribati 30 gr mrkve i 1 jabuku te pojesti	1 kruška 2 dl kiselog mlijeka	200 gr raževih klica i 100 gr salate od povrća	40 gr una seed-a namočiti u 2 dl k. mlijeka	200 gr salate od sezonskog povrća, malo soli i 2 SK HC ulja Pogačica 70 gr
XII	Uveče namočiti 50 gr groždica u 2 dl jogurta Pogačica i 2 banane	Pogačica 70 gr 2 dl šejka	Salata od naribanih: 1 banane, 1 jabuke, 50 gr groždica i 2 kašike milerama. Pogačica 70 gr	150 gr klica sa sjemenkama 1 jabuka	40 gr una seed-a namočiti u 2 dl kiselog mlijeka 1 jabuka
XIII	Uveče pripremiti: 200 gr salate od: kupusa, celera, brokule, blitve, kelja, 2 šampinjona i dodati 50 gr klica dodati 2 SK HC ulja a ujutro	1 jabuka 1 kruška	250 gr salate od : cvekle, brokula, kelja, kupusa, mrkve, prase, luka i krompira. Pogačica 70 gr	1 banana 1 kruška	200 grama salate od : rotkve, bundeve, mrkve, cvekle i crvenog kupusa sa malo soli i 2 SK HC ulja. 50 gr groždica namočeno

	dodati malo soli i pojesti. 1 jabuka				u 2 dl jogurta
XIV	2 dl soka od limuna i narandže, Pogačica 70 gr 40 gr namaza	Pogačica 70 gr 2 dl jogurta	200 gr klica 1 jabuka	50 gr groždica namočiti u 2 dl k. Mlijeka 1 banana	2 dl šejka Pogačica 70 gr
XV	Uveče namočiti heljde i prosa po 75 gr, vodu odliti i dodati 70 gr ribanog povrća, dodati malo soli i 2 SK HC ulja. 1 banana	2 banane	Pogačica 70 gr 40 gr namaza 2 dl jogurta i 100 gr salate od kupusa sa malo soli i 2 SK HC ulja	Pogačica 70 gr 2 dl šejka	150 gr klica 1 banana 1 jabuka slatka

- Za svaki dan su moguće zamjene uz konsultaciju.
- U vrijeme posta jogurt, kiselo mlijeko, kefir zamijeniti paradajz sokom ili nekim drugim cijedenim sokom koji vam odgovara (jabuka, narandža, kruška i sl.). Pavlaku zamijeniti voćnom kašom,
- Potrebno je uzimati i u svako jelo dodavati „Zeleni biljni prah“ po 1 malu kašičicu na cijeli dan.
- Ako je propisan čaj, isti se ne smije propustiti niti promijeniti doza i vrijeme uzimanja.

- Sva pitanja i nejasnoće rasčistiti putem E-mail pošte ili telefonom.
- Pogačice, una seed, šejk, namaze, klice i ostalo što mislite da ne možete sami napraviti, potražite recepte od autora na E-mail zelenestaze@blic.net

HELJDA

(Fagopyrum eskulentum moensh.) Sastav zrna: visok procenat rutina i drugih flavonoida, sadrži mineralne masti, vitamin «B» i bjelančevine. Ima svojstvo «P» vitamina te pojačava djelovanje vitamina «C» između ostalog. *NE SADRŽI GLUTEN I HOLESTEROL !!*

TINKTURA OD HELJDE

Reguliše krvni pritisak, djeluje kao diuretik, smanjuje rizik sterilnosti kod muškaraca, upotrebljava se za prevenciju paralize (kod oduzetosti usled moždanog udara efikasno smanjuje posledice i sanira stanje), osnažuje pamćenje i koncentraciju, sprečava nesanicu, ublažava strahove-protiv paranoje, ublažava tegobe i sanira stanje kod proširenih vena, sanira popucale kapilare po tijelu, liječi hemeroide, preventivno djeluje protiv srčanog i moždanog udara, reguliše cirkulaciju i zbog velike količine rutina, zaustavlja razvoj tumora.

Heljdine ljuspice: Izrađuju se jastuci i preporučuju kod poremećaja u kičmenom stubu, spondiloze, nesаницe, znojenja, bolova u vratu i leđima kao i protiv alergija i astme. Onemogućava razvoj grinja, sredstvo protiv hrkanja (sprečava zagrijavanje nazalnog sekreta) omogućava ispravan položaj i opuštanje svih mišića i tetiva vrata, kičme i glave, relaksira mišiće, stabilizuje cirkulaciju i krvni pritisak, ublažava glavobolje. Zbog položaja glave i vrata, vazdušni putevi su više otvoreni i hrkanje se ispočetka smanjuje, a kasnije potpuno nestaje. Omogućava elektromagnetnom polju da funkcioniše

pravilno. Za inhalacije, umjesto termofora koristi se jastučić 35x15 cm napunjen heljdinim ljuspicama i mentom.

HELJDINO ZRNO (OLJUŠTENO)

Dobro osušena heljda se ljušti (posebna mašina ljuštilica, koja se upotrebljava za ljuštenje heljde, prosa, ječma i zobi) i dobija se zrno bez ljuspica. Ljuspice se upotrebljavaju za izradu jastuka i inhalator jastuka, što predstavlja veoma unosan posao kućne radinosti. Od ukupne količine zrna se dobija 5-20% ljuspica. Od ljuštene heljde se dobija veoma kvalitetno brašno za spravljanje hljeba, pekarskih proizvoda i konditorskih proizvoda, kao i za spravljanje specijaliteta. Zdravije je brašno kada se melje heljda s ljuspicama (upotrebljava se prosijano)

Sirova heljda: Staviti uveče 2-3 kašike heljdinog zrna, 3 kašike pahuljica, 1 kašiku meda, 1 kašiku sojinog mlijeka u prahu, sve prelići sa 2 dl tople vode i ostaviti preko noći. Ujutro promiješati i pojesti za doručak. Mljevena heljda: Mljevena heljda (prekrupa se upotrebljava kao sirova hrana u svim vrstama namaza od sjemenki , zajedno sa prosom i ostalim žitaricama ili paražitaricama. Naročito je pogodna i korisna da se upotrebi u pripravcima bezglutenske hrane. Ovako prekrupljena daje namazima gustinu i punoću, a organizmu zdravlje. Daje se u dnosu 4:3:3 kukuruz:heljda:proso, ili 60:30, heljda proso za pripravljanje gotovih jela od sjemenki i žitarica. Dobra je i u kombinaciji s ostalim paražitaricama.

55. RECEPTI

(recepti su uvijek za jednu osobu i za jedan obrok, ako je drugačije
onda to piše na receptu)
(začine dodajte po svom ukusu)

Šta mislimo pod nazivom artikla u receptu?

- brašno..... od punog zrna, mljeveno neposredno prije upotrebe,
- prekrupa..... finije ili grublje samljevena mješavina žitarica, uključujući proso i heljdu,
- meka prekrupa.. namočena prekrupa obično 6-12 sati prije spremanja i jela
- so..... sitna morska so,
- sjeme suncokreta.. očišćeno, kao zamjena mogu biti usitnjene orašarke,
- šećer..... žuti - smeđi šećer, voćni šećer, groždani, mliječni ili sirovi šećer,
- heljda..... očišćena od ljuske
- Ulje.... hladno cijeđeno ulje (suncokretovo, kukuruzno, sojino, maslinovo ili najbolje, bundevino, laneno, kokosovo.

Ukoliko nemamo zelenog biljnog praha, pokušajmo ga napraviti tako da sastojke kupimo u biljnoj apoteci, ili koristimo neki drugi prirodni prah.

Skraćence:

SK = supena kašika

KK = kafena kašika

ČK = čajna kašika

56. RECEPTI SA OVSOM

VAŽNA NAPOMENA: Ako ste oboljeli od karcinoma ili ovom hranom liječite bilo koju bolest pa i pretjeranu gojaznost izbacite mlijeko i mliječne proizvode iz receptata ili ih zamijenite povrćem i ne upotrebljavajte jaja. Ako vam ne paše kvasac iz bilo kojeg razloga IZBACITE GA I ZAMIJENITE NEKIM DRUGIM SIROVIM I PRIRODNIM SASTOJKOM!

1. Recept-puni obrok

4 SK ovsene prekrupe

1 SK susama ili prekrupe od badema

2 SK ulja

1 SK meda ili sirovog šećera

1 SK kima u prahu (samljeven)

Preko svega pospite 50 grama ljuštenog suncokreta.

Recept s mekom prekrupom

Prethodno prekrupu namočimo u vodi po ranije datom uputstvu, ako je višak vode, iscijedi se i pije. Namakanje se vrši 8-12 sati prije pripreme obroka.

56.1. Slatki obrok

4 SK meke prekrupe

2 SK ulja ili pavlake (od nekuhanog mlijeka)

2 SK suvog grožđa

1 zgnječena banana ili ribana jabuka

1 KK šećera ili meda

malo sitno nasjeckanog luka

1 KK limunovog soka

1 KK kvasca

Sve dobro promiješati. Preko svega posuti prekrupom od oraha ili badema (50 miligrama). Ako koristite pšeničnu prekrupu ili istu miješate s ovsenom, koristite štedljivo jer je teška za varenje. Bolje je da prekrupu kombinujete ovas-kukuruz (60% ovasa i 40% kukuruza).

56.2. Pikantni obrok

6 SK meke prekrupe

1 SK kvasca

1 SK Zelenog biljnog praha

2 SK ulja

2-3 SK crnog luka

3 čena bijelog luka

so (malo - do 1 KK)

Dodati senfa 2 SK ili ribanog rena 2 SK i nasjeckati-dobro usitniti ljutu papričicu.

56.3. Meka prekrupa s kvarkom

3 SK meke prekrupe ili namočenih mekinja

3 SK kvarka

2 SK pšeničnih klica (može i sitna ovsena prekrupa namočena)

1 SK ulja

so

crni luk (do ½ glavice manje)

začini po ukusu, može i 1 KK zelenog biljnog praha.

56.4. Meka prekrupa slobodno

2 SK meke prekrupe

1 jaje (jaje se daje svježe i ne smije se kuhati niti peći)

2 SK pšeničnih klica

1 SK prekrupe od lanenog sjemena

1 SK heljde (heljda je meka i daje se oljuštena i cijela)

1 SK zelenog praha

1 SK kvasca

2 SK ulja

so

crni luk

senf po ukusu

Za svaki recept je dozvoljena zamjena, odnosno uvijek radite obrok od onoga što imate, važno je da je sirovo.

57. RECEPTI S MEKINJAMA

Kao i kod prekrupe, mekinje mogu biti suve ili namočene. Ukoliko ih namačete u prethodnom poglavlju su uputstva, a vodu iz mekinja obavezno pijete.

57.1. Suvi obrok

- 2 SK mekinja
- 1 SK sjemenki od suncokreta
- 1 SK grubo mljevenih badema ili oraha
- 1 SK grubo mljevenog lanenog sjemena
- 1 SK kratko natopljenog suhog grožđa
- 1 KK kvasca
- 1 SK ulja
- 1 KK mliječnog šećera
- 1 ČK limunovog soka
- cimet (malo, po ukusu)
- 1 SK ovsene prekrupe
- 1 KK meda

Ovu mješavinu treba dugo žvakati i što duže zadržavati u ustima prije gutanja. Piće je najbolje čista voda, može i svježe cijeđeni sok, bilo koji.

57.2. Pikantne mekinje

- 2 SK mekinja
- 2 SK ovsene prekrupe
- 2 SK zgnječenog susama (u avanu), ili mljevenog
- 1 SK sjemenki od suncokreta
- 1 SK zelenog biljnog praha
- 2 SK crnog luka

so

ljut začim

ren

bijeli luk

Piće uz ovo jelo je isto za sve vrste suvih obroka. Po našim principima se ne pije ništa što sadrži alkohol, što je fermentiralo i što je gazirano, ili bilo kako drugačije konzervirano.

58. RECEPTI OD PŠENIČNIH KLICA

(razlikujte klice od pšeničnih izdanaka za salate)

58.1. Klice sa bananom

1 izgnječena banana ili ribana jabuka

3 SK pšeničnih klica

1 KK limunovog soka

1 SK suvog grožđa

sve dobro promiješati i dodati:

1 SK heljde

1 jaje

1 SK kima pa opet izmiješati

58.2. Pšenične klice sa paradajzom

3 SK klica

1 SK lanene prekrupe

1 isjeckan paradajz

1 SK ulja

1 KK kvasca

luk

so

začin ili biljni prah

po želji se doda pavlaka ili limunov sok

Slatke pšenične klice-Desert

Potrebna količina pšeničnih klica (3-4 SK kašike) se pomiješaju sa kiselim mlijekom ili kvarkom, doda se sok od pomorandže i malo ulja i meda. Prijatno!

59. PEČURKE

Poneko voli pečurke pa bi ih jeli svaki dan. Gledano s aspekta zdrave i hrane za život, ne preporučuju se, ali se mogu jesti. Razlog je životna istina: «od živog nastaje živo, od mrtvog mrtvo». Pečurke rastu na raspadnutim tvarima, iz mrtvog, i zato nisu na «velikoj cijeni kao dobra hrana».

59.1. Pečurke s kvascom

Pečurke (šampinjoni) dobro isjeckati, pripremiti kvasac sa začinima i pečurke uvaljati u smjesu. Jedu se sirove.

59.2. Pečurke s celerom

50 gr usitnjenih pečurki

100 gr fino rendanog korijena celera

¼ isjeckane papričice

Malo semenki od suncokreta

Luka crnog i bijelog po ukusu

Kvasca

Za garniranje ostavite par kapica pečurke koje napunite celerom.

60. JELA OD KVARKA

60.1. Kvark s mrkvom

3 SK kvarka

2-5 fino narendane mrkve

1 SK pšeničnih klica

1 SK ulja

1 SK kvasca

2 SK crnog luka

so

začin ili biljni prah
1 KK limunovog soka

60.2. Kvark sa paradajzom

2 SK Kvarka
1 SK ulja
1 isječen paradajz
1 SK sjemenki od suncokreta ili oraha
1 ČK ribane rotkve
luk po ukusu
so i zeleni prah ili začin po ukusu.
Garnirati ražnjićima od mrkve.

NAPOMENA: Tamo gdje se spominje začin, misli se na začin koji vi sami napravite i to bez soli. To je začin od začinskih biljaka.

60.3. Kvark sa bananom-jabukom

3 SK kvarka
1 SK ulja
3 SK pšeničnih klica
1 izgnječena banana ili naribana jabuka
1 KK limunovog soka
2 SK suvog grožđa
med po ukusu (ne više od ČK)
Garnirati ražnjićima od mrkve.

VAŽNA NAPOMENA: Svako ovo jelo se može garnirati ražnjićima od mrkve, kriškom kupusa malo posoljenog, ili kriškom bilo kojeg povrća, recimo komorača.

60.4. Kvark sa lukom

3 SK kvarka
2 SK isjeckanog crnog luka+1 češanj bijelog luka
2 SK pšeničnih klica
1 SK lanene prekrupe
2 SK ulja
1 SK kvasca (može i jedna KK kvasca)
so
zeleni prah
Garnirati s komadima mrkve i peršuna korijena.

60.5. Kvark sa kvascom

4 SK kvarka
2 SK ulja
1 SK kvasca
malo soli po želji
Dobro promiješati i prijatno!

61. Obrok za teški fizički rad

2-3 SK slanutka dobro natopljenog, dobro istučenog drvetom ili usitnjenog u usitnjivaču, pomiješanog sa solju,
1 SK kvasca
2 SK pšeničnih klica
3 SK ulja
1 SK crnog luka sa malo soli
1 KK začinskog bilja (ruzmarin i majčina dušica sa papričicom ili malo aleve paprike)

62. Večera – banana

2 zrele banane

2 SK maslinovog ulja
2-3 češnja bijelog luka
2 SK brašna od prosa
do 50 gr sjemenki suncokreta

63. Sojino zrno

1 SK sojinog zrna
1 SK pšenice
1 SK pirinča
1 SK prosa
1 SK lanenog sjemena, sve staviti u prekrupač i smljeti u prekrupu,
natopiti i ostaviti 12 sati da se nakiseli.
Poslije toga umiješati:
2 SK crnog luka
1 KK začinskog bilja-praha
2 SK ulja
1 SK kvasca
malo ribanog rena ili crne rotkve
senf
po ukusu soli i peršunovog lista.

64. RECEPTI SA INTEGRALNIM RIŽOM ILI PROSOM

64.1. Ljuto jelo

2 SK sirovog prosa ili pirinča
1 SK ovs
1 SK susama
(sve samljeti u prekrupu)
1 SK kvasca
1 SK ulja

1 paradajz u komadićima
so
začinsko bilje i
ren ili crna rotkva (do 1 SK)
Dodati još jedan paradajz u kolutovima.

64.2. Slatko jelo

Napravi mješavinu kao kod prethodnog recepta (proso ili pirinač, ovas, susam) i dodaj:

1 bananu
med
2 SK pavlake
Garnirati ražnjićima od banane.

65. MIKS OBROCI

22. Raznovrsno bilje za salatu koje je otvrdnulo (maslačak, kupus, srijemuš, bokvica, listovi gomoljastog gaveza i sl.) sameljemo u finu kašu i dodajemo:

luk crveni
luk bijeli
sjemenke od suncokreta
samljeveno laneno sjeme
malo banane
biljni zeleni prah
ren
kvasac
začinsko bilje
ulje
samljeveni orasi ili susam

Ovo jelo se može jesti u roku 24 sata. Naročito je pogodno uz dobru salatu kao samostalno ili kao preliv salati.

66. Drugi mikser obrok za 2 osobe

2-3 naribane jabuke i umućene u malo prijesnog mlijeka

1 SK namočenog suvog grožđa

1 SK susama

Ovu kašu umutiti sa:

4-5 SK mekinja

1-2 SK pšeničnih klica

1 SK namočenog suvog grožđa ili 2 sitno isjeckane i namočene smokve

1 SK namočenog suncokreta

1 SK komadića sušene banane

U ovo jela se može umiješati 2-3 češnja bijelog luka bez straha od mirisa.

67. JELA SA VOĆEM

24. Voće sa prosom

2 SK mljevenog prosa

1 SK sjemenki od suncokreta

1 SK mljevenog lanenog sjemena

1 fino ribana jabuka ili bobičasto voće

1 SK suvog grožđa

2 SK pavlake

1 SK maslinovog ulja ili sitno mljevenih badema

1 meka banana

sve smiješati i posuti mljevenim orasima.

Garnirati režnjevima od banane ili kriškama slatke jabuke.

25. Povrće sa prekrupom

3 SK meke (nakiseljene) prekrupe od žitarica

1 izgnječena banana

1 ribana jabuka

2 SK pavlake

1 SK suvog grožđa

Šećer. Posuti mljevenim bademima i garnirati sa komadima banane.

26. Voće s pšeničnim klicama i lukom

4 SK pšeničnih klica

½ glavice crvenog luka

2 SK ulja

1 SK kvasca

1 SK mlijeka

so po ukusu (manje od 1 KK)

Sve dobro izmiješati, smjesa je dosta suva pa je treba dugo žvakati.

27. Banane s drugim voćem

1 jabuka sjeckana u kockice

1 banana sjeckana u kockice

3-4 SK pavlake

1 SK pšeničnih klica

1 KK jezgara pitomog bora ili suncokreta

Garnirato sa kriškom povrća ili jednom mrkvom.

28. Smokve i urme

1 kafena šolja isjeckanih i malo namočenih smokava i urmi

2 SK sjemenki suncokreta ili oraha

2-3 SK pavlake

Sve posuti mljevenim bademima i garnirati voćem u kriškama po želji.

29. Voće sa susamom

2 SK susama i 1 SK pšeničnih klica pažljivo samljati
1 SK suvog grožđa
1 šolja sasjeckanog voća ili bobica (borovnice, jagode, maline i sl.)
2 SK kvarka
mliječni šećer
mineralni prah (zeolit) ili začinski zeleni prah.

30. Voće sa krastavcima

2 SK oraha
2 SK fino isjeckanog crvenog luka
1 šolja isjeckanih krastavaca
1 SK pšeničnih klica
1 SK kvasca
1 SK ulja
so po ukusu (ne više od 1 KK)
1 SK suvog grožđa
Garnirati rotkvicama ili kriškom repastog povrća.

31. Voće sa prijesnim krompirom 2 osobe

1 prijesan krompir s ljuskom, prethodno odstranimo okanca (vrhom noža) i fino izriban, odmah miješati sa:
1 prethodno izgnječenom mekom bananom
1-2 zrele slatke jabuke ribane
1 SK ulja
1 SK mekinja
1 SK očišćenog sjemenja bundeve ili suncokreta
1 KK limuna
1 SK prekrupe od prosa
Smjesu zagrijati na 40 stepeni, ukasiti kriškama banana i servirati.

32. Voće sa cijelim zrnom (može pšenica, heljda, pirinač i sve druge žitarice).

2 SK cijelih zrna prethodno namočenih 12 sati u vodi

50 gr mrkve narendati

1 Sk meda

1 SK ribanog rena ili rotkve

1 dl pavlake (slatke)

33. Voće sa cijelim zrnom za 2 osobe

1 dl slatke pavlake

1 SK ribanog rena

1 SK meda

50 gr ribane mrkve

2 SK cijelog zrnelja prethodno namočenog

34. Voće sa smokvama

Uveče namočiti 2-4 smokve, (sasjeckati) dodati:

1 šaku suvog grožđa

1 SK sjemenki suncokreta

1-2 SK mekinja, a ujutro dodati:

1 SK pšeničnih klica

još 2 isjeckane smokve i

1 bananu

35. Suho voće 1.

3 SK prekrupe

2 SK mekinja

1 SK soka od narandže

1 SK kratko namočenog suvog grožđa

1 KK kima

Ovo pojesti i popiti čašu prijesnog (nekuhanog) mlijeka

36. Suvo voće 2.

- 2 SK mekinja
- 1 SK ovsene prekrupe
- 1 SK bademove prekrupe
- 1 SK ulja
- 1 KK kvasca
- 1 prstohvat soli
- 2 češnja bijelog luka
- ½ glavice crvenog luka

SUPE

37. Supa sa paradajzom

- 1,5 šolja soka od paradajza (ceo paradajz se isjecka i dobro izgnječiti)
 - 2 SK isjeckanog crvenog luka (sitno)
 - 2 SK grubo i fino usitnjenih oraha
 - 2 SK pavlake
 - sjeckani praziluk i zeleni prah po želji
- Supu temperirati (staviti na ne tako zagrijanu ploču i stalno miješati dok ne postigne temperaturu do 40 stepeni, kao kašica za bebe). Bolje, sigurnije i lakše je grijanje u vodi, spusti se posuda sa supom u vodu koja ima temperaturu između 50 i 60 stepeni i ostavi par minuta.

38. Supa od povrća

- 1 šolja miksiranog povrća (raznog) ili sitno naribane mrkve
- 2 češnja dobro usitnjenog-stucanog bijelog luka sa malo mlijeka
- 1 šolja mlijeka
- 1 SK suncokreta ili oraha
- 1 KK kvasca
- 1-2 SK ulja
- 1 KK začinskog bilja-prah
- 1 prstohvat soli

39. Čorba od sočiva

3 SK namočenog sočiva
3 SK mekinja
2 SK lanene ili susamove prekrupe
1 isjeckan paradajz
1 ČK aleve paprike
1 Banana izgnječena
1 SK ulja
1 SK kvasca
1 prstohvat soli
1 ČK kima

Sve se izmiješa i garnira paradajzom.

Pardon, odavno nismo rekli:

ako nešto nemate onda kombinujte nešto drugo po ukusu ili potrebi, ako nemate ni nešto drugo, nema veze, imaćete drugi put! Hranite se zdravo i budite srećni! Da li ste nekad poželjeli da nešto pročitate i da vam ostane u glavi? Da li ste poželjeli da pamтите i da ne morate zapisivati? Da li ste poželjeli da svoju duhovnost toliko izdignete, da prepoznajete znanja koja ste nekad tako dobro znali i da ih i sada znate? Hoćete li da imate fizičku snagu kao kad vam je 20 godine, i da postizete vrhunske rezultate? Ako ste stariji i ako vam je npr. 70 godina, da li želite da opet trčite, imate snage, budete stalno veseli i raspoloženi, da imate želje i živite ljubav?

MRTVOM HRANOM TO NEĆETE MOĆI!!!

**AKO SE BUDETE HRANILI KAKO SE U OVOJ KNJIZI
PREPORUČUJE, SVE VAM JE OMOGUĆENO, ČAK ĆETE SVE I
ŽELJETI!!!**

**BIĆETE SREĆNI I ZADOVOLJNI I SVI OKO VAS ĆE BITI
SREĆNIJI!**

Grob je mrtav, u grobu je savršen mir i nema nikakvih kretanja. Ne budite grob u koji se pohranjuje kuvano i pečeno, i ono što je mrtvo, grob gdje svakodnevno završavaju dijelovi ubijenih

životinja. Vi to možete zvati „meso“, „neophodni proteini“ ili bilo kako. Vaš duh i tijelo dobijaju energije smrti i truleži, a ne života i zato nema nikakvog napretka. Mislite da je vaše tijelo pametnije od vas? Ne! Kada godinama dobija trulež i mrtvo ono počinje i samo da trune i odumire.

Ovdje treba napomenuti nešto što se kosi sa ranije iznesenim principima, kada je riječ o upotrebi banane. One ne rastu u našem podneblju, a ipak ih preporučujemo, beru se zelene i pomoću gasa dozrijevaju, a opet ih preporučujemo. Zašto?

Banane su kompletno jelo-hrana od koje možete zdravo živjeti bez da bi uzimali bilo šta drugo. One su lako svarljive. Šta god da mislimo o bananama, obrok sa njima je bolji i zdraviji od bilo čega kuvanog ili pečenog.

Banane imaju same kalija više nego bilo koje drugo voće (rotkva ima više, ali je ona povrće). Banane nemaju štetočina i ne tretiraju se ničim pa su zato zdrave. Ako se obrađuju gasom, zatvorene su i sve ostaje na ljusci koja se ne jede. Dostupne su po cijelom svijetu, jednako u ruralnim krajevima kao u gradu. Lake su za pripremu. «Slažu» se sa svim drugim dodacima.

68. NEPEČENI HLJEB

Potrebno je:

- 1 kg prekrupe od raži,
- 200 grama suvog grožđa,
- 1 dl ulja,
- 2 KK morske soli i
- 1 KK kima.

Potopiti u što je moguće manje vode. Ako vam se omakne više vode dodajte prekrupe. Dobro promijesite rukama (može se propustiti i kroz mašinu za meso). Ostaviti da odstoji (da se sjedini) 15- 30 minuta. Razviti na debljinu od 4-5 mm. Rasporedimo na sito okrenuto naopako i povucimo plitki rez po mjestima kuda treba da ga lomimo

(na veličinu jednog obroka). Staviti ispred ventilatora i uključiti da duva, ljeti na sunce i kada se jedna strana «ispeče» osuši, okrenuti i osušiti i drugu stranu. Ako imate pećnicu sa termostatom, naštimajte ventilator i uključite 40 stepeni i «ispecite» hljeb. Ovaj hljeb ima najbolji ukus dok je još relativno mek. Ako spremamo više hljeba, nešto mekši stavljamo u duboko zamrzavanje da se nebi ukiselio, a ako nemamo zamrzivač, osušimo hljeb do kraja i čuvamo u papirnoj ambalaži. (Ako hljeb pečemo u pećnici, on mora biti odmaknut 10-15 cm od grijača i ne smije dobiti veću temperaturu od 40 stepani).

Varijante:

1. 41. smješu prekrupe možemo načiniti od više žitarica naprimjer: mekinje, kukuruzna prekrupa, laneno sjeme, susam, suncokret),
2. 42. ako želimo, možemo umjesto vode da naribamo ½ kg jabuka i u jabukama zamijesiti sve dodatke i napraviti hljeb,
3. 43. mjesto suvog grožđa i vode, propasirajmo 1,5 kg paradajza i zamiješajmo hljeb, uz dodatak 2 KK soli,
4. 44. isto možete napraviti i sa naribanom mrkvom, umjesto vode, dodati sve što vam se sviđa od orašarki do voća i povrća, naročito bobičasto voće (jagode, borovnice, ribizle i sl.),
5. 45. Isto možemo raditi sa ječmenim, pirinčanim, ovsenim sa dodatkom oraha, meda, i sl.

Ne preporučuje se hljeb od prosa, jer postaje gorak, ali nije štetan. Proso rađe upotrebite na drugi način kako se to prikazuje u receptima.

69. Bademovi biskviti

150 g brašna (prekrupe)

150 g bademovog pirea

150 g očišćenih urmi

150 g sjeckanih i prethodno natopljenih smokava

Urme i smokve propustiti kroz mašinu za meso.

Sve dobro zamiješati i oblikovati u papirnatim kalupima, opremiti sa čačkalicama.

70. Praznični keks

200 g urmi

200 g smokava

200 g šljiva (suvih)

200 g suvog grožđa

Sve propustiti kroz mašinu za meso i dodati-umiješati:

200 g orasa

200 grama cijelog suvog grožđa

malo ribane limunove kore

Začine za kolače (začinsko bilje).

Podmazati kalup uljem staviti smještu i pustiti da odstoji najmanje 1 čas. Servirati tokom dana ili ostaviti u frižider za više dana.

71. KOLAČI

48. Potišpan

300 g suvog grožđa usitnjenog i samljevenog u mašini za meso

200 g brašna od punog zrna

Umijesiti, posuti brašnom i posušiti na situ, ili ostaviti na plehu.

49. Voćni kolač

300 g suvog grožđa samljevenog u mašini za meso)

200 g brašna

ribana limunova kora

začini za kolače (vanila i sl.) i

po potrebi dodati brašna i ulja.

Sve dobro zamiješati, staviti na kalup. Obložiti sa tankim režnjevima banane, posuti tankim slojem samljevenih badema premazati

izgnječenim voćem po želji (borovnice, jagode i sl.) i naredati cijelo voće. Zasladići medom (pustiti da med teče u trakama po kolaču). Garnirati pavlakom i cijelim voćem. Kolač isjeći i odmah stavljati na tanjire za posluživanje.

50. Banana kolač

Potišpan prekriti izrezanim bananama, presuti slojem mljevenih oraha i preko oraha opet sloj banana.

Preko toga tanak ili u trakama sloj meda i posuti sa sitno sjeckanim orasima.

51. Banana-jabukov kolač

Dvije banane ugnječiti u kašu i umutiti sa 3 ribane jabuke i 200 g sitno sjeckanih oraha.

Poravnati i garnirati sa cijelim orasovim jezgrima i kriškama jabuka.

52. Kolač od šljiva

Nadjev:

400-500 g suvih šljiva bez koštica fino isjeckati i pomiješati sa 200 g sitno sjeckanih oraha (lješnika, badema i sl.).

Dodati malo cimeta i garnirati prepolovljenim lješnicima.

72. KARMEL I POSLASTICE

53. Karamel od kokosa

400 g suvog grožđa

100 g ribanog kokosa (može kokosovo brašno)

Sve zajedno propustiti kroz mašinu za meso, izvaljati i isjeći na komade.

54. Susamove kugle

300 g sjemena susama

350 g brašna od punog zrna

250 g meda

Sve zajedno zamiješati, dobro provaljati i oblikovati kuglice uz pomoć ulja i uvaljati u susam.

55. Kuglice od grožđa

Suvo grižđe propustiti (jednom do dvaput) kroz mašinu za meso, oblikovati u kuglice pomoću ulja i uvaljati u kokosovo brašno.

56. Urmice

Očistiti urme od koštica, samljati u mašini za meso (mala rešetka), dodati malo mljevenog ili isjeckanog badema, malo slatke pavlake, razviti i sjeći na komade.

57. Orašica

100 g urmi

100g suvih šljiva

100 g smokava.

Sve propustiti kroz mašinu za meso i dodati prethodno samljevene orase, lješnike ili bademe da se napravi tvrda masa, razviti je i isjeći na kocke.

58. Punjeno voće

Suve šljive ili urme puniti prethodno pripremljenim filom od slatke pavlake, kokosovog brašna i badema.

U svaku voćku staviti cijeli lješnik ili komada oraha.

59. Krem od meda

1 SK meda

4 SK kvarka

1 SK mlijeka

1 SK mljevenih oraha.

Sve dobro promiješati i garnirati s borovnicama ili orasima.

60. Krem od jabuka

2 jabuke

1 banana

1 SK grožđa

2 SK orasa

1 ČK meda

1 šolja mlijeka

Mikserom izmiješati dok ne postane fina gusta masa. Garnirati bananama ili bobičastim voćem.

61. Krem od jagoda

1 šolja kvarka

1 šolja izgnjiječenih jagoda

1 ČK meda

Sve dobro izmiješati, posuti mljevenim orasima i garnirati jagodama.

62. Namaz od crne rotkve

1 šolja kvarka

1 SK sitno isjeckanog crvenog luka

3 SK sitno izrendane crne rotkve

1 SK kvasca

1 SK zelenog biljnog praha

so po ukusu (ne više od 1 KK)

1 KK kima

Preko svega posuti krupnije izribanu mrkvu.

63. Marmelada

2 šolje urmi ili šljiva, jabuka i sl.

1 Šolja slatkog vina ili soka od ananasa

1 šolja suvog grožđa

Sve dobro izmiješati i ostaviti nekoliko sati, zatim isjeckati sjekačem za povrće i izmiješati u kašu.

64. Marmelada od jagoda

1 šolja urmi bez koštica

1 šolja namočenog suvog grožđa

2 šolje dobro izgnječениh jagoda

malo kore od limuna. Sve dobro izmiješati i spakovati u tegla.

Na ovaj način se pripremaju smokve za zimnicu.

73. PRELIVI ZA SALATE

65. Preliv od kvasca

1 SK kvasca

2 SK ulja

½ glavice naribanog crvenog luka

1 češanj sitno isjeckanog bijelog luka

1 SK surutke u prahu

2 SK ribanog rena (može i rotkva)

prstohvat soli

malo (po potrebi mlijeka)

Ako želimo da smjesa bude majonez, mora biti gustine majoneza, a ako želimo da bude preliv za salatu dodaje se mlijeko.

66. Preliv od paradajza

1-2 paradajza propasirati

3 SK kisele pavlake

dodati kuhinjski začini od: bijelog luka, crvenog luka, mažurana i soli.

67. Pomorandžin preliv

3 SK soka od pomorandže

1 SK mljevenih oraha

1 SK surutke u prahu

Sve dobro ulupati i upotrijebiti.

68. Kvark-majonez

2 SK kvarka 1 SK mlijeka dobro umutiti i dodati:

1 SK ulja

po 1 SK fino ribanog crvenog luka, 1 SK usitnjenog i utučenog praziluka, 1 SK sitno isjeckanog peršuna (list),

1 ČK meda.

Dobro umutiti. Može se umjesto kvarka upotrebiti iste količine mješavine kiselog mlijeka i slatke pavlake.

74. SALATE

Kod ove vrste ishrane, salate su kompletni obroci. Pored salate se može uzeti parče hljeba (nepečenog) ili popiti šolja mlijeka (nekuhanog).

Često se kombinuje povrće, voće, mekinje ili šta vam odgovara, ali nemojte propustiti bar jednom dnevno same, ili u kombinaciji uzeti klice. Klice dosta uspješno zamjenjuje prekrupa, ali nikada vam ne može dati snagu, volju i zadovoljstvo kao što to mogu klica.

69. Kelj salata

2 šolje sjeckanog kelja

½ šolje sjeckanih rotkvica (ribana rotkva)

1 KK sjeckanih zelenih papričica

1 paradajz, isječen

1 SK isjeckanog praziluka

3 SK fino isjeckanog peršuna

Preliti s prelivom ili majonezom.

70. Salata od jabuka

1 SK jabuka u kockicama

1 šolja sjeckanog celera

½ šolje usitnjenih oraha (mogu i indijski)

½ šolje suvog grožđa (može i sirovo)

Sve zajedno izmiješati sa majonezom, servirati na listovima zelene salate i ukasiti jezgrima oraha.

71. Miješana salata

Različite vrste korijenastog i lisnatog povrća dobro usitniti pomiješati s kockicama banana i usitnjenim orasima i preliti prelivom po izboru.

72. Grašak salata

Grašak izdrobiti, dodati malo crvenog luka, kvasca i začina i preliti s prelivom po izboru.

73. Salata od izdanaka (žita-mahunarki)

Ranije smo spominjali izdanke i kako se proizvode. Izdanci mogu biti od svih žitarica i svih mahunarki. Po vrijednosti i bogatstvu čovjeku potrebnim tvarima, svrstavaju se odmah iza klica.

Veoma su pogodne za miješanje sa drugim vrstama salata i za mikser obroke. Izdanke našišati, dobro nasjeckati i dodati sjeckane banane, sjeckane jabuke, dodati cimeta i slatku pavlaku. Dobro je miješati izdanke sa samoniklim biljem kao što je maslačak, bokvica. Kada pravite salatu imajte mašte. Ja spremam salatu od svega što se zatekne, pa evo jednog primjera:

74. Moja salata

1 SK mekinja (njih uvijek imam u kući)

1 SK kokosovog brašna

1 ČK kvasca

2 SK ulja (obično jednu od bundeve i jednu od maslina)

2 SK ribane mrkve
1 SK ribane rotkve
1 SK suvog grožđa
malo sjeckanog kupusa
½ glavice usitnjenog crvenog luka
2 čenja bijelog luka
1 ČK lana
1 SK susama
1 KK soli

Ovaj obrok jedem za ručak ili za doručak kada se spremam za veće napore. Poslije ovog doručka pojedem jednu jabuku.

75. Moj najčešći doručak

4-5 oraha
1 jabuka
1 kriška kupusa
1 kriška rotkve
½ mrkve

parče hljeba (nepečenog)

Ponekad čaša mlijeka ili jogurt.

Često napravim miks namaz od: 100 g mljevenog lana, 100 g susama, 100 g malo mljevenog suncokreta i 4 SK biljnog praha sa 1 l pavlake ili jogurta. Ova smješa mi traje sedam dana i tada mi je doručak:

Parče hljeba (nepečeni)

miks namaz i komad bilo kojeg povrća.

76. Salata od maslačka

Maslačak je veoma zahvalna i zdrava biljka, Jestivi su mu svi dijelovi: korijen, list, stabljika i cvijet. Svi su jedako ljekoviti i hranjivi. Treba ga uzimati bar jednom sedmično, a kad se naviknete na njegov gorki ukus ne možete bez njega. Listove sa stabljikom i cvijetom fino isjeckati (korijen narendati) i pomiješati sa:

1 SK ribane mrkve

1 SK ribanog celera

Preliti sa prelivom od kvasca. Salati se može dodati malo banana ili ribane jabuke.

77. Salata od maslačka

Listove sa stabljikom i cvijetom, ako ih ima, fino isjeckati i dodati po ukusu:

ulja ili pavlake

rotkvice ili ribane rotkve

soli

bijelog i crvenog luka i

presuti semenjem od suncokreta.

78. Salata od cvekle

1 žumance

2 SK soka od smokava ili jabuka

1 KK limun soka

2 SK ribane cvekle

dobro izmiješati i garnirati bananama ili jabukama (kriške).

79. Cvekla s jabukom

200 g fino ribane cvekle

1 jabuka naribana (ne tako sitno)

½ glavice crvenog luka isjeckano

2-3 SK preljiva od kvasca

1 SK mljevenih badema, orasa ili drugih orašarki.

Posuti sjeckanim bademima ili orasima.

Mnogo je dilema oko kiselog kupusa. Neki teoretičari tvrde da ga ne treba upotrebljavati, dok neki tvrde da treba upotrebljavati samo kiseli kupus. Mi se držimo jedne sredine, imamo kupus za kiselu prirodnu

hranu, skoro kao kisele jabuke, limun ili kivi. Znači da ga treba uzimati, ne više od 20% od ukupnog dnevnog obroka, odnosno onoliko koliko ima krv kiselosti u sebi. Vidjeli ste da su svi obroci koje smo prikazali kroz recepte, uglavnom sastavljeni od baznih artikala. Kiselo ne treba tražiti i posebno unositi. Svaka hrana, koja se loše kombinuje ili dugo odstoji postaje malo do umjereno kisela (prva faza raspadanja je nastanak kiselina), tako da ne treba posebno tražiti kiselo. Spominjali smo jabuke. Jabuke uvijek uzimamo slatke, u najgornju slučaj malo nakisele, inače spadaju u kiselu hranu.

75. PIĆA

Kad govorim o piću, nikada ne mislim na alkoholna pića u koje svrstavam pivo i vino u većim količinama. Ponekad se preporučuje malo vina, češće crnog vina od bijelog i to dnevno do 1 dl, odnosno uz potpuno bazičnu hranu, jer je 1 dl crnog vina i prevelika količina kiselina na dan (više od 20% kiselina od ukupne količine uzete hrane). Kod ovog vida ishrane, alkoholi ne dolaze u obzir, nikada, niti se traže. Kada ste u prilici ili neprilici da morate popiti čašicu, odbijte, ili to rasporedite na pijuckanje na dugi rok, ali u principu ne pijte radi zdravlja. Vremenom dolazite u priliku da vam konvencionalna hrana iako veoma mirisna ne miriše više i da vam se uopšte ne traži. Postajete zdravi, čula vam se izoštravaju do te mjere osjetite i one mirise koji nisu dostupni većini ljudi i jača vam se karakter. Dakle, mislimo na pića kao što su voda i sokovi!

80. Miks od sokova

Sve ostatke od miksanog povrća (sirove) uz dodatak svega što nam je ostalo od pripremanja hrane (dobro oprano) uz dodatak (isjeckanog) maslačka, koprive, raznih ljekovitih biljaka, korjenastog povrća, ljusku od krompira (dobro oprati) staviti u lonac i dosuti čistu vodu. Sve mineralne materije, enzimi i vitamini iz miksa će preći u vodu. Ovu vodu poslije nekoliko sati piti i dolijevati novu vodu sve

dok ne vidimo da je povrće potpuno isprano. Ovu vodu možemo miješati sa jednakom količinom kiselog mlijeka i držati u frižideru. Pomaže kod problema loše probave, terapija glada i loše probave. Ova voda sama ili kisela s kiselim mlijekom služi da gasi žed i kao sredstvo za prevenciju bolesti.

81. Voda od mekinja

5-10 SK mekinja natopiti sa 1 l vode i ostaviti preko noći.

Ujutro ispresovati s rukom i procijediti kroz gazu. Mekinje upotrebiti preko dana ili sutradan (držati u frižideru) za pripremu hrane. Mekinje se mogu dva puta natopiti i tako ćemo imati dva dana po 1 l vode za piće i kao lijek. Ovu vodu možemo miješati sa svježim cijedenim sokovima po ukusu. Služi za prevenciju i liječenje reumatizma (dnevno po 1 l vode) i drugih niz bolesti, kao i za bolju probavu.

82. Sok od mrkve

Dobro narendati ili u centrifugi za sok, iscijediti sok od mrkve, dodati nekoliko kapi limuna, 1 ČK zelenog biljnog praha i 1 prstohvat praha od ruzmarina. Možete dodati i malo prijesnog mlijeka. Ovaj sok se koristi i za popravljivanje ukusa soka od kupusa i drugog povrća.

Ostatke upotrebi za pripremu obroka od mrkve ili salate.

83. Piće za jačanje i održavanje snage

U veliku čašu soka od narandže i mrkve umiješati dva žumanca. Ovo piće zamjenjuje jedan obrok.

84. Najzdraviji sok od mlijeka (za bolesne ili djecu)

U čašu mlijeka umiješati iste količinu mlijeka i 2 dl svih ostalih sokova; soka od narandže, celera, kelja ili kupusa, sok od grožđa. Dodati 1 ČK zelenog biljnog praha. Veoma ljekovit sok i za dobijanje snage, kompletan je obrok te pogodan za teške bolesnike od

karcinoma, srca i drugih teških bolesti. Nije rijedak slučaj da dovede do potpunog ozdravljenja.

85. Sok od jagoda

Umutiti 1 kg jagoda, i dvije banane dok ne postanu tečni. Dodati prijesno mlijeko i 2 KK zelenog biljnog praha.

86. Ljekoviti sok

Izmiješati jednake količine soka od kelja, cvekle, celera, mrkve i krompira. Piti prije jela. Ovim sokom se liječe karcinom i druge bolesti želuca i teški srčani bolesnici.

87. Zamjena za kafu

Umutiti 1 KK sirupa od šećerne trske, 1 šolju prijesnog mlijeka i dodati vruću vodu.

88. Sok od krastavaca

Iscijediti sok od krastavaca i dodati malo soka od narandže, malo jabukovog soka i pavlake. Sve ove kombinacije i druge koje vam padnu na pamet probajte sa mlijekom (nekuvanim). Može se napraviti hiljade kombinacije, a sve su zdrave. Jednostavno dodajte mlijeko i ako vam se sviđa samo nastavite.,

89. Najbolji, najbrži, zlatni sok

Uzmite po 10 dkg suvog voća, najmanje 3 vrste (smokve, šljive, grožđe, brusnoce, datule i slično) i pravilo je da se sipa na svakih 10 dkg suvog voća po 0,75 do 1 litre vode. To znači da ako stavite 30 dkg sivog voća možete sipati do 3 litre vode. Možete dodati kašičicu vanile ili cimeta. Sve stavite u veću posudu sa poklopcem i ostavite da se namače 12 sato. Poslije toga iscijedite sok i poslužite ili odložite u frižider i naspete novu vodu. Namakanje može da traje do

24 sata i može da se ponavlja sve dotle dok suvo voće ne postane kašasto. Tada ocijedite sok, u kašu dodajte nasjeckanog svježeg voća po ukusu, dodajte malo limuna, naraže i meda i poslužite odličnu voćnu salatu, koja zamjenjuje kompletan obrok.

Još malo praktičnih recepata

76. NAMAZI

90. SUPERHRANA

SASTAV: brašno od: bundeve 150 gr, suncokreta 100 gr, kikirikija 150 gr, orasa 100 gr, heljde 100 gr, lana 100 gr, susama 100 gr i kokosa 100 gr; zatim: ćurakota 30 gr, mirođije 10 gr, cimeta 15 gr, ruzmarina 10 gr, majarona 15 gr i unabiljnog praha od 26 vrsta trava 10 grama.

SMJESA SE DOBRO ZAMIJEŠA I PAKUJE U TEGLA PO 200 I 400 GRAMA. ROK TRAJANJA 12 MJESECI.

Za puni obrok je dovoljno 2 supene kašika zamiješati u jedan dl mlijeka, jogurta, pavlake, soka ili kefira i dodati jednu malu kašičicu meda. Ostaviti da odstoji 15 minuta da se sastojci sjedine. Mazati na integralni hljeb od domaćeg brašna. Jesti uz čaj, sok ili kafir. ZAMIJEŠANOM S JOGURTOM, ROK TRAJANJA 45 DANA.

91. SLATKA VARIJANTA SUPERHRANE

Uzeti 200 grama smjese i u drugoj posudi zamiješati 2 S kašike meda (zagrijanog na 35 ctepeni) dvije kašike vode i jednu kašiku HC ulja. Smjesu mijesati toliko dugo dok se ne sjedine sastojci i nestanu sve grudvice. Upakovati u tegle i mazati na integralni hljeb jedanput do dvaput na dan u količini po jednu S kašiku za jednu osobu. Ukoliko je smjesa pregusta za mazanje, izvaditi kašiku sadržine u tanjirić, dodati jednu kašiku vode, dobro izmiješati i onda mazati po hljebu. ROK TRAJANJA 3 GODINE.

92. SUPERHRANA bez glutena, bez aditiva, bez konzervansa i bez termičke obrade

SASTAV: brašno od: bundeve, suncokreta, kikirikija, orasa, heljde, lana, susama i kokosa, zatim: ćurakot, mirođija, cimeta, ruzmarina, majarona i unabiljnog praha od 26 vrsta trava. Zamiješano s medom, HC uljem i pimetom.

SMJESA SE DOBRO ZAMIJEŠA I PAKUJE U TEGLA PO 200 I 400 GRAMA. ROK TRAJANJA 12 MJESECI. Za puni obrok je dovoljno 2 supene kašike namazati na integralni hljeb i uz čaj, jogurt, mlijeko ili sok pojesti. Obrok daje snagu i raspoloženje sledećih 10-12 sati.

93. UNA SEED (rok trajanja 12 mjeseci)

SASTAV:

- Bundevine sjemenke, sjemenke suncokreta, kikiriki (paziti na alergije), kokos
- mljeveni lan, susam, lješnici, bademi, groždice i orasi
- zeleni biljni prah (od 27 vrsta ljekovitih trava), cimet, ćurakot, vanila i ruzmarin.

Dovoljno je 2-3 supene kašike prelići sa jogurtom ili čajem te zamijeniti doručak ili večeru. Vrlo je ukusno, zdravo i zanimljivo kao obrok. Najbolje je kada se pripremi uveče za doručak. Kada malo odstoji groždice i ostali sastojci nabubre pa je obrok masivniji. **Potpuno zadovoljava organizam po energiji, konzument se osjeća lakim i poletnim!** Sastav i ukus su prilagođeni za žene, djecu i omladinu, bolesne ili stare i iscrpljene. Naročito je korisno ženama. Svim konzumentima popravља stanje tena, kose, nokata, popravља probavu, pozitivno utiče na moć i raspoloženje, jača jetru i bubrege, reguliše holesterol i masti u krvi, reguliše krvni pritisak, otklanja «zamašćenu jetru», liječi hemeroide, relaksira prostatu, jača imuno sistem, utiče na aktivnost mozga (više lecitina nego u tabletama Q-10) i poboljšava intelekt. sposobnosti, reguliše i usklađuje rad žlijezda i povoljno utiče na rad štitne žlijezde.

Preporučuje se uzimanje najmanje, 2-3 supene kašike dnevno

94. Hljeb od klica

Samljeti klice pšenice (raži ili kombinovano u odnosu pšenica 1: raž 0,5), samljeti do 5% heljde (oljuštene) i dodati smjesi, samljeti do po 5% (svake pojedinačno) samljevenih bundeve, suncokreta, badema, kokosa orasa), dodati do 3% HC ulja, cimeta i vanile, dobro izmiješati i formirati hljebčice 60-80 grama. U sredinu hljebčica staviti suhu šljivu ili namočenu smokvu. Zaviti u ambalažu od al u folije.

95. Kako od glutenske pšenice i pšenice sa velikom količinom skroba napraviti BEZGLUTENSKI hljeb?

Naspite u veću posudu pšenice za količinu hljeba za 7 dana za porodicu. Ako imate, naspite u drugu posudu još 40% raži (neka raž i pšenica budu ukupna količina za hljeb za 7 dana). Dobro isperite pšenicu i raž u nekoliko voda, svaki put naspite vodu do vrha posude, izmiješajte rukom pšenicu da se sva nekljiva zrna i sve primjese dignu i vodu odaspita (perite u 5-6 voda). Kada žito postane čisto (crne bobice graška ostanu, ali ne smetaju jer će pasti na dno i ostati u posudi kada budete vadili žito za mljevenje), naspite vodu za dva prsta više od nivoa žita, pokrijte krpom posudu i ostavite u kuhinju na pult 12 sati. Poslije 12 sati ocijedite vodu iz žita. Saspite pšenicu u veliko sito, zamotajte mokrom krpom i ostavite na tamno mjesto da klija. Svaki dan dok klice ne izrastu 2,5 cm stavite sito pod mlaz vode, isperite, ponovo zamotajte mokrom krpom i ostavite da klija. Žito će proklijati u ljetnom periodu za 2-3 dana i u zimskom za 3-4 dana. Kada naraste klica do 1,5-2 cm, uzmite žito i sameljite u blenderu (kućnom usitnjivaču), dodajte kvasac, od te količine dodajte 85% integralnog pšeničnog brašna i 15% heljdinog brašna (može se dodati suncokreta, bundeve, ili (i) groždica), malo vode da tijesto postane gusto i ostaviti da nadolazi. Naraslo tijesto (tijesto će slabije narasti radi heljde) prekuvati, formirati u hljebove ili pogačice i ispeći. Na ovaj način se skrob koji je loš i gluten koji je još lošiji pretvara u korisne šećere-amilaze. Ovaj hljeb je potpuna, veoma ukusna hrana za čovjeka, naročito za djecu i omladinu.

96. RECEPT ZA UNA SEED II

UNA SEED BEZ GLUTENA

- Heljda 150 gr
- Proso 50 gr
- UNA biljni prah 25 gr
- Bundeveva 150 gr
- Suncokret 200 gr
- Bademi ili orasi 100-150 gr
- Lješnik 50 gr
- Kikiriki 200 gr
- Grožđice 200 gr (može da se melju suve šljive, smokve, datule ili bilo koje suvo voće, zavisno od ukusa kojki se želi)

- Lan 75 gr
- Susam 75 gr
- Cimet 25 gr
- Vanilin šećer 100-120 grama
- Čurakot 30 gr

Svaki sastojak dobro samljeti (svaki za sebe), dobro izmiješati sve sastojke i upakovati u papirnu ili staklenu ambalažu. Dobije se 1.200 do 1.400 gr praha što praktično predstavlja 28-35 obroka (za kompletan obrok je potrebno 2-3 supene kašike ili 40-60 grama praha sa 2 dl jogurta ili kiselog mlijeka)

97. PAŠTETA OD BUNDEVINIH SJEMENKI

Rok trajanja 12 mjeseci. Čuvati na tamnom i hladnom mjestu (može i u frižideru)

SASTOJCI:

- 400 gr brašna od bund. sjemena
- 250 gr senfa
- 4 dl HC ulja
- 500 gr kuhanog pardajz soka
- 1 čajna kašika bosiljka
- 1 supena kašika ruzmarina

- 1 čajna kašika bibera

Sastojke sastaviti u posudu, dobro promiješati, ostaviti da odstoji oko 1 sat, ponovo promiješati i staviti u tegle, zatvoriti i držati u frižideru. Dovoljno je 1-2 supene kašike namazati na integralni hljeb i sa jogurtom ili čajem zamijeniti doručak ili večeru. Vrlo je ukusno, zdravo i zanimljivo služiti male komadiće hljeba i namazati (malo deblje) za služenje na zabavama. Možete prilagoditi ukus potrebi korisnika. Kod muškaraca blagotvorno utiče na smanjenje prostate i otklanjanje problema nastalih zbog njenog uvećanja. Ženama, a i svim korisnicima, popravlja stanje tena, kose, noktiju. Izuzetno popravlja probavu, pozitivno utiče na peristaltiku i uopšte moć i raspoloženje. Preporučuje se pečenje uštipaka ili pogačica od brašna tipa 500 sa 20% bundevinog brašna. Pekarski proizvodi od bundevinog brašna imaju specifičan, prijatan i miris i ukus. Da naglasimo: povoljno utiče na poboljšanje probave, jača jetru i bubrege, protiv hemeroida, relaksira prostatu, jača imuno sistem, utiče na aktivnost mozga i poboljšava intelektualne sposobnosti, reguliše i usklađuje rad žlijezda i povoljno utiče na rad štitne žlijezde.

Preporučuje se uzimanje najmanje 1 supene kašike dnevno

SASTAV BUNDEVINOŠ BBAŠNA:

- VEOMA BOGATO ESENCIJALNIOM AMINO KISELINAMA,
- CELULOZOM,
- VITAMIN „E“,
- ŹELJEZO, MAGNEZIJ, CINK, FOSFOR, BAKAR I MANGAN,

NAROČITO SE PREPORUČUJE SPORTISTIMA, MLADIMA U RAZVOJU, BIVŠIM BOLESNICIMA KOJI SE OPORAVLJAJU OD TEŠKE I ISCRPLJUJUĆE BOLESTI I IZNEMOGLIM OSOBAMA.

DODAJE SE U GOTOVA VARIVA (NIJE POTREBNO KUHATI) ILI SUPA PO JEDNA SUPENA KAŠIKA NA PORCIJU !

Vaso Pelagić u svojoj knjizi kaže: „Mladoženja, kome je stalo do svoje ljubljene u doba teškog i iscrpljujućeg rada, neka svaki dan

pojedu po šaku bundevinih sjemenki pa će biti čili kao da ništa preko dana nisu radili!“

98. SLATKI NAMAZ OD BUNDEVINOŠ BRAŠNA

Sastav: esencijalne amino kiseline, celuloza, cink, Vitamin E, minerali, željezo, magnezij, fosfor, bakar, mangan, lecitin, sredstvo za opuštanje i relaksaciju krvnih žila, kose, noktiju, tena i sl. Preporučuje se sportistima, mladim u razvoju, starijim i osobama koje se oporavljaju od bolesti i iznemoglosti, kao i licima koja se oporavljaju od moždanog ili srčanog udara. Sastav: 200 gr bundevinoš brašna, 100 gr suncokretovog brašna, 2 kašike meda, 3 kašike kokosovog brašna, 2 kašike sojinog mlijeka u prahu, 1 mala kašika ruzmarina, 1 mala kašika kopra, 2 dl hladno cijedenog ulja, 1 dl sirupa od grožđa ili samljevenih grožđica, (mogu i ostale mirođije po ukusu).

99. Hrana za mozak-odstupanje od principa prijesne hrane

Četiri grupe nutrijenata su osnovna hrana za mozak, pa je preporučljivo uvrstiti namirnice bogate sledećim nutrijentima u svakodnevnu prehranu.

1. Esencijalne masne kiseline važne su za izgradnju membrana i sastavni su dio ćelija mozga koje su ključne za proces razmišljanja i osjećanja. Hrana bogata esencijalnim masnim kiselinama su orašasti plodovi, sjemenke suncokreta i bundeve, suZam, laneno sjeme i kukuruz.

2. Aminokiseline, ili gradivne jedinice proteina predstavljaju važne dijelove hemijskih nosaČA - neurotransmitera. Neurotransmiteri igraju važnu ulogu u regulaciji budnosti, pamćenja, sna, dobrog raspoloženja, koncentracije, refleksa, koordinacije, te živčane funkcije. Nekušana i nepečena jaja, nekuhana mlijeko i mliječni proizvodi osiguraće sve potrebne aminokiseline za sintezu neurotransmitera.

3. Glukoza porijeklom iz ugljenih hidrata glavno je gorivo za ćelije mozga. Goriva ne smije manjkati u vrijeme intelektualnih naprezanja. U svrhu održanja stalnog nivoa glukoze u krvi valja konzumirati što

veće količine "sporih" ugljenih hidrata, poput proizvoda od cjelovitih žitarica, voća, povrća, grahorica i orašastih plodova.

Vitamini i minerali iz svježeg voća i povrća štite ćelije mozga od slobodnih radikala, te tako pružaju snažnu antioksidativnu zaštitu.

Glavni neprijatelj mentalne funkcije je neuravnotežena prehrana, a unos kofeina, nikotina, alkohola i rafiniranog šećera treba isključiti jer imaju kratkoročni stimulativni efekt i ne pospješuju mentalnu snagu i inteligenciju.

77. JAČANJE ORGANIZMA

NEŠTO O ISHRANI I JAČANJU ORGANIZMA VISOKOPOTENTNIM MULTIVITAMINIMA SA HELIRANIM MINERALIMA

Ovo su recepture na bazi medicinske nauke, za oporavak od teških i iscrpljujućih bolesti. Svi dodaci se mogu nabaviti u apotekama bez recepta. Dokazano je da daju dobre rezultate, ne samo onima koji se oporavljaju, već i za prevenciju onima koji trpa velike psiho-fizičke napore.

Napominjem da ovi preparati nisu potrebni onima koji se hrane prijesnom hranom. Te osobe jednostavno ne padaju u tako teška stanja i dobiju dovoljno eliksira u sirovoj hrani.

100. UZ DORUČAK

1. Vitamin E (suvi oblik), 400 i.j.
2. Helirani mineral Acidofil, 3 kapsule ili 2 kašike tečnosti
3. Helirane 3 tablete kalcija sa magnezijumom
4. Vitamin B-15, 50 mg i
5. Koenzim Q-10, 50 mg

101. UZ RUČAK

1. Acidofil, 3 kapsule ili 2 kašike tečnosti
2. Lecitin u granulama, 1 kašika, ili 3 kapsule od 1200 mg
3. Koenzim Q-10, 50 mg i
4. Vitamin B-12, tablete džigerice i digestivni enzimi

102. UZ VEČERU

(VEČERA NE SMIJE BITI POSLIJE 18,00 ČASOVA)

1. Vitamin E (suvi oblik), 400 i.j.

2. Acidofil, 3 kapsule ili 2 kašike tečnog
3. Lecitin u granulama 1 kašika ili 3 kapsule po 1200 mg
4. Koenzim Q-10, 50 mg i
5. Digestivni enzimi

Efekti se podrazumijevaju pod uslovom da se izbjegavaju svaki drugi napici, osim najmanje 6 čaša čiste vode dnevno (obavezna čaša vode pola sata pre obroka). Podrazumijeva se, da to bude zaista čista pitka voda, nikako mineralna ili „ne daj Bože“ **gazirana**. Količina tačnosti na dan za jedan organizam je 40 ml/Kg težine, što znači da čovjeku od 80 Kg treba 3,2 l tečnosti, od čega se odnosi, najmanje 65% na čistu vodu i 35% na tečnu hranu (supe i čorbe) i nikako na druga pića.

Izbjeći tri uobičajene greške savremenog čovjeka **PREVIŠE, PREMASNO, PREKASNO.**

- JEDEMO PREVIŠE (Obrok smanjiti na ispod 600 grama, ako je hrana biljnog porijekla, na 300 g ukoliko sadrži meso, sir i ostalo. IDEALNO je 300-400 biljno voćne hrane i 200-250 kombinovane sa žitaricama i ostalim sjemenkama.
- **Vodu ne smanjivati ni u kom slučaju!**
- JEDEMO PREMASNO (ukoliko jedete samo biljno voćnu hranu, nikada ne treba dodavati ulja ili masti, osim zbog ukusa-male količine hladno cijedenih ulja, i
- PRAZNIMO CRIJEVA PREKASNO (VEĆINA HRANE SE MORA PROBAVITI ZA 8 DO 12 ČASOVA)

VAŽNO: Hrana mora sadržavati najmanje 30% zrnaste hrane, Hljeba ili kaše, FIZIČKE AKTIVNOSTI NAJMANJE ½ ČASA DNEVNO, ILI JOGE 20 MINUTA DNEVNO.

POŠTUJTE KOPRIVU

Kopriva je čudesna biljka. Liječi mnoge bolesti, a zeleni biljni prah bi bio preslab protivu bolesti kada nebi bilo koprive. Evo spiska bolesti na koje kopriva djeluje blagotvorno: Alchajmerova bolest, alergije, artritis, astma, bronhitis, burzitis, tenditis, ćelavost, gingivitis, infekcije bešike, išijas, kamen u bubregu i žuči, kašalj, otklanja probleme sa prostatom, koprivnjača, kostobolja, laringitis, multipla skleroza, otklanja predmenstrualni sindromi.

103. KAŠA ZA ISHRANU MOZGA

Ova kombinacija poboljšava stanje pamćenja i održava funkciju mozga. Dokazano je da ova kombinacija znatno usporava napredovanje već nastale ALCHAJMEROVE BOLESTI, te da pri dužem konzumiranju smješe znatno ublažava stanje već oboljelih osoba.

Svakom čovjeku poslije 45-te godine života, preventivno se preporučuje jedan obrok sedmično, a najbolje je kada se u sedmici jedan dan konzumira samo kaša.

Napomena:

Prilikom miješanja kaše potrebno je da se sastojci dobro samelju i da se namoče u jogurtu. Potrebno je iskustvo, tako da se prvo namaču sastojci tvrđi za kiseljenje a vremenom da se dodaju oni koji su mekši! MIJEŠA SE KAŠA OD PO JEDNE KAŠIKE (SUPENA) SLEDEĆIH SASTOJAKA: ječam, bob, cvjetovi i list maslačka, laneno sjeme, sočivo, zrno maka, kopriva, orah, i pšenica. (Cvet i list maslačka i kopriva, van sezone svježeg ubiranja se upotrebljavaju suvi.) Svakog sastojka po jedna puna supena kašika je dovoljna količina za cjelodnevnu ishranu jedne osobe. Kada je kaša sjedinjena u kašasti oblik, začini se sa po jednom kafenom kašikom nane, ruzmarina, žalfije i čubre. DRUGIH ZAČINA ILI MASNOĆE NE DODAVATI ! MOJE ISKUSTVO JE DA SE TRBA KAŠA NAMAKATI 12-18 ČASOVA, A VIŠAK VODE SE ODLIJE.

Prijatno! Budite srećni!

104. ELIKSIR ZA SRCE

- Sastav:
- Srijemuš (za jačanje srčanog mišića, čišćenje krvi, smanjenje masnoće u krvi)
- B.Glog (Jačanje funk. srca, bolje prokrvavljenje)
- Maslačak (regul. rada jetre, žuči, pankreasa, želuca, urino trakta, liječenje hemeroida)
- Bokvica (rad crijeva, regulacija probave, hemeroidi, želudac)
- Timijan (rad pluća, pročišćenje svih dis. puteva, jačanje nerv.sistema)

- Rosopas (protiv svih izraslina na glatkoj i ostaloj muskulaturi, prevencija protivu malignih i belignih tumora, prevencija raka materice, prostate, mjehura, deb. crijeva i bubrega)

Konzervansi: (med, limun i sunce, sve stoji na svjetlosti i suncu 40 dana, procijedi se i pije 0,3 do 0,5 dl dnevno)

O ružmarinska kiselina

Odavno je poznato da pojedine aromatične biljke poput ružmarina, origana, timijana, majčine dušice, mente, peršuna, bosiljka, lavande, lovora posjeduju ljekovita svojstva i da se od davnina koriste za liječenje i ublažavanje simptoma pojedinih bolesti. Do nedavno nije se tačno znalo koji je zajednički sastojak, odnosno šta je zajedničko svim spomenutim aromatičnim biljkama koja posjeduje to ljekovito, terapijsko djelovanje. Odgovor je - ružmarinska kiselina. Ta je molekula jak antioksidans, mnogo jača od već više puta spominjanog vitamina E. Smatra se da biljke stvaraju ružmarinsku kiselinu i ostale eterične komponente, u prvom redu da bi sebe zaštitile od napada raznih mikroorganizama, parazita i od biljojeda kojima zbog intenzivnog mirisa ovakva vrsta "trave" nije uvijek ukusna.

78. ČAJEVI

105. Čaj za oboljele od šećerne bolesti (pacijenti zavisni od insulina)

Za čaj se upotrebljava: suhi list od borovnice i crveni luk

Priprema čaja:

Isjeći na četvrtine srednje veliku glavicu crvenog luka sa ljuskom i kuhati 15 minuta u 1 litri vode. Na samom kraju dodati jednu supenu kašiku lista od borovnice, skinuti sa vatre, poklopiti i ostaviti da se ohladi. Ohlađen čaj procijediti i piti po nekoliko gutljaja svakih 1-2 sata preko cijelog dana i tokom noći. Od svih namirnica jedino crveni luk sadrži inzulin, te pijenje ovog čaja pomaže oboljelima, uz pravilnu ishranu utiče i na smanjenje uzimanja insulina. Obavezna stalna kontrola ljekara. Ne smije se smanjivati ili ukidati insulin bez odobrenja ljekara, ni u slučaju, kada se pacijent izuzetno dobro osjeća.

106. Čaj protiv povećanog šećera u krvi

Jedna velika kašika suvih mahuna pasulja se prelije sa 3 dl vrele vode, ostavi 15 minuta i pije po 1 dl 3x dnevno. Puno je djelotvorniji ako se doda i jedna kašika suhog maslačka (korijen).

107. Napitak od peršuna

Uzme se kompletna stabljika peršuna (korijen i list), list sitno sasiječe, a korijen izrenda. Sadržina se doda u 2 dl jogurta ili kiselog mlijeka i pije uveče pred spavanje.

Ovo je poželjno da piju preventivno i zdrave osobe, radi održavanja tjelesne težine, zdravlja urinotrakta i dobrog raspoloženja.

108. Sigurna prevencijaza čelično zdravlje

Najmanje jedanput sedmično pripremiti salatu od maslačka. (Salata se priprema kao i svaka druga zelena salata u periodu od marta do oktobra, s tim da se upotrebljavaju cvjetovi i stabljike u svježem stanju, a od oktobra do marta se upotrebljava korijen, sitno izrendan u kombinaciji sa jabukom, kupusom ili ostalim salatama)Poznato je da se od srednjeg vijeka maslačak upotrebljavao kao sredstvo za održanje ljepote i njegu u porodicama plemića i građanskim porodicama. Pošto maslačak reguliše rad jetre, žuči, pankreasa, bubrega i crijeva, a sve to utiče na zdravlje kože i lijep izgled kože, nije teško zaključiti, da je zdrav čovjek-lijep čovjek!

Napomena:

Potrebno je za izlječenje izmijeniti režim ishrane. Treba izbjegavati, totalno smanjiti, ili potpuno prestati jesti sir osim mladog i neslanog sira od nekuvanog mlijeka, mlijeko osim nekuvanog i kiselog mlijeka i jogurta, meso nikad i opet nikad. So, šećer i ulje smanjiti na najmanju mjeru (hladno cijedeno ulje ako se uzima ne smije se pržiti ili kuhati, već dodavati jelu kada se ohladi).

Za akutno i brzo smanjenje šećera (ako šećer poraste na iznad 12) potrebno je par dana jesti kuhanu boraniju bez ulja i soli te smanjiti hljeb, odnosno jesti samo dvopek (može se prepeći i domaći

hljeb, koji treba da odstoji 3 dana). Obično ulje zamijeniti maslinovim.

Za potpuno izlječenje promijeniti ishranu i preći na povrće i birano voće koje se smije uzimati na povišeni šećer, ili promijeniti ishranu tako da 60% ishrane budu salate sa malo soli ili nikako i malo ulja. Sirće se ne smije nikad više upotrebljavati. Obroci su: salata od 1 glavice luka, jednog paradajza, jedne paprike i jednog krastavca, malo soli ili nikako i jedna kašika maslinovog ulja sa dva parčeta dvopeka. Salate su sezonske pa se uzimaju stalno, a ako nema ovih plodova – onda se upotrebi kupus i doda bilo šta. Treba preći na heljdin hljeb i isključivo kukuruzni hljeb, kašu, kokice, pura i sl. Kukuruz mljeti što krupnije (sitno brašno brže gubi vrijednost).

78. HREN

Preporučuje se protiv začepjenja krvnih žila, kašlja, bronhitisa, astme, reume, potiče izlučivanje mokraćne (djelotvoran je protiv izlučivanja bjelančevina u mokraći i mokraćnih kamenaca), jača cijeli organizam i djeluje nadražujuće. Hren je moćno sredstvo protiv skorbuta, pospješuje mokrenje i iskašljavanje. Preporučuje se i za liječenje bljedila, slabokrvnosti, malaksalosti, rahitičnosti, TBC limfnih žlijezda. "Švedski recept" za reumatizam i vodene bolesti: Izribati korijen hrena, navlažiti ga vodom u kojoj ima malo octa. Zatim, sve to preliti uzavrelim mlijekom. Kad se mlijeko ugruša, obrati surutku i svaki dan popiti čašicu-dvije. Vrlo je djelotvoran sirup od hrena koji se priprema tako da se korijen hrena nareže na tanke kolutiće koji se zatim slože na gazu napetu preko posude. Na kolutiće se posipa debeo sloj šećera u prahu. U posudu ispod gaze kaplje sirup koji se daje bolesniku jednu do dvije velike žlice dnevno prije jela. Za plućne bolesnike koristan je čaj od 10 grama korijena na dva dcl kipuće vode. Nakon što se naribani hren prelije ključalom vodom, pustite da odstoji pet minuta, procijediti i piti ga 2-3 puta dnevno po jednu šalicu. U vanjskoj primjeni naribani ili narezani korijen u vrućim oblozima ublažava bol. Preporučuje se protiv lumbaga, ishijsa, bolova u želucu i truhu, te protiv migrene. U tu svrhu valja na bolesno mjesto staviti što tanje kriške svježeg korijena ili pripremiti oblog od naribanog korijena, zajedno s korom.

Pije li se 3-4 sedmice po 3 puta dnevno jedna mala šolja mlijeka u kojem se namakao naribani korijen hrena, organizam se svestrano čisti. Kod glavobolje i kihanja pomaže duboko disanje para hrena pomiješanog s vinskim sirćetom. Protiv umora i teškog disanja pomaže jedna kašika naribanog hrena sa kašikom meda, svako jutro natašte, tokom jednog mjeseca.

79. KESTEN

109-a

Jesen je vrijeme skupljanja plodova kestena. Plod sadrži škrob, ulje, bjelančevine, vitamine B1, C, K i druge ljekovite sastojke. Ekstrakt od kestena dobijemo ako 12-15 svježe ubranih i sitno naribanih kestena zajedno s njihovom smeđom korom, sipamo polako u dva i po decilitra ključalog konjaka i profiltriramo.

109-b Ekstrakt možemo pripremiti i tako da naribani kesten prelijemo s hladnim konjakom i ostavimo da stoji u žutoj boci, zatvorenoj staklenim čepom, od 6-8 sedmica, a potom ocijedimo i profiltriramo.

Ekstrakti služe za unutrašnju upotrebu: piju se u obliku kapljica za liječenje krvotoka, hemoroida i proširenih vena. Pomaže i kod katara nosne sluznice i bronhija, plućnih i crijevnih poremećaja. Ekstrakt se pije 3 puta na dan, po 15-20 kapi u vodi. U slučaju akutnih bolova od hemoroida i 6 puta dnevno po 40 kapi. Ekstrakt je najprikladniji kao lijek, ali se često pije i čaj od pupoljaka i cvjetova kestena.

109-c Čaj od mlade kore drveta i smeđe kore ploda (bez žute iznutrice) pomaže kod hemoroida, povećane prostate, upale i proširenja vena, i smiruje bolove kod tih poremećaja. U taj čaj možemo dodati i koru od orahovog ploda, vrbe i preslice, te lagano kuhati 10 minuta, ostaviti da odstoji desetak minuta, procijediti i piti ujutro i na večer po šoljicu - pomaže kod gihta.

109-d Proširenim i natečenim venama pomaže mast koja se priprema od 20 grama ekstrakta divljeg kestena pomiješanog sa 60 grama lanolina (masna tvar koja se dobija iz ovčje vune). Premazana mjesta treba pokriti zavojem. Protiv groznice i prehlade može se uzimati dva-tri dana četvrtina naribanog kestena natašte s malo vode.

80. ČIČAK

Korijen djeluje protiv otrova, pospješuje izlučivanje mokraćne i znoja te čisti krv. Visoki sadržaj inulina čini korijen čička korisnim kod bolesti jetre, a vrši koristan uticaj na izlučivanje žuči. Inulin je značajan i kod šećerne bolesti. Čaj od čičkova korijena koristan je za jetru i žuč, za čišćenje krvi, a izvana kao kupelj kod kožnih bolesti. Puna čajna ikakaš svježeg i usitnjenog korijena stavi se u šolju hladne vode te se ostavi namočeno 7-8 sati nakon čega se sasvim kratko prokuha. Pije se dnevno 2-3 šoljice. Svježi sok od tek iskopanog i dobro očišćenog korijena, te usitnjenog, prelije se polovinom količine vode i stijesni. Tako dobivenu tekućinu piti u gutljajima 2-3 šalice dnevno. Čaj od čičkova korijena služi kao kupelj za mokre lišajeve, apscese i ostale kožne nečistoće. Nakon kupelji zgnječi se svježi korijen i položi kao oblog na oboljela mjesta. Svježi sok iz korijena kapa se na otvorene rane, kraste, oboljenja kože na obrazu novorođenčadi. Kod kožnih čireva taj sok ne brisati već ostaviti da se sam osuši. Kod vodenih čireva u ustima i u ždrijelu, ili kod ispućanih usana, grglja se ili ispire čajem od čičkova korijena. Mast od čičkova korijena upotrebljava se za vanjsko liječenje rana i čireva, te za liječenje čireva. Čaj od čičkova sjemena upotrebljava se protiv stvaranja kamenca i za pospješivanje izlučivanja mokraćne.

81. PAŠTETA-NAMAZ OD SJEMENKI

I PAVLAKE

1. 2 kašika lj. Heljde
2. 1 kašika prosa
3. 1,5 kašike kokosovog brašna
4. 1 kašika suncokreta
5. 1 srednja kašika lana
6. 2 srednje kašike susama,
7. 1 mala kašika zrna senfa ljutog i

8. 1 mala kašika zrna senfa slatkog sve samljati u blenderu i dodati : 1 kašika zelenog biljnog praha, 1 kašike mljevenog divljeg vlasca, 1 malu kašiku kvasca i pavlaka ili kvark (da se postigne gustina paštete), 1 kašika hl.cijedenog maslinovog, bundevinog ili sunc. ulja, malo soli i dobro izmiješati i služiti namazano na integralni hljeb ili integralno pecivo.

82. KISELINA-POVEĆAN HOLESTROL

- POVEĆANA KISELINA U ŽELUDCU,
- POVEĆANA KOLIČINA BAKTERIJA KISELOSTI U ŽELUCU
- POVEĆAN HOLESTEROL
- POTKOŽNE NASLAGE NA KAPCIMA(SLIČNI MITISERIMA)

Pojava bijelo-žutih naslaga-ugrušaka (granulacija očnih kapaka) na kopcima je najčešće posledica povišenog holesterola, a povišeni holesterol je usled neaktivnosti i neusklađene ishrane sa potrebama organizma.I simptomi nedostatka kalijum hlorida, daje siptome kao što (ili neuravnoteženog dotoka istog) su: granulacija očnih kapaka, pojava ekcema u vidu mjehurića (plikovi) i pojava bradavica na koži.Često je ova pojava posledica neuravnoteženosti prisustva kalijum hlorida (pomanjkanje). U većini studija piše doslovno: „Granulaciju očnih kapaka izaziva pomanjkanje kalijum hlorida u jednom sloju kožnog tkiva“. Potrebna je konzultacija sa ljekarom. Samo pomanjkanje kalijum hlorida je povezano sa pogrešnom, rađe rečeno neusklađenom ishranom, a pojavljuje se u pravilu poslije simptoma povećanja količine želudačne kiseline, pojave gorušice, a kao posledica istog stanja se povećća količina bakterija kiselosti želudca. Treba zapaziti siptome ovog poremećaja u obliku: razdražljivosti, depresije, mentalnog umora, smušenosti, zabrinutosti, nestabilnosti, zlovolje, čestog teškog disanja, a u podmaklom obliku pojave ranica u ustima.

LIJEČENJE: Potrebno je provjeriti-uporediti jelovnik, koji primjenjujete i pravilan jelovnik. Iz prehrane treba izbaciti ili maksimalno smanjiti, masnoće, meso, slatkiše i sve ostalo što izaziva kiselost u organizmu (NUTRICIONISTI TO ZOVU KISELA

HRANA) Treba uvesti jelovnik Bazne HRANE, hrane koja izaziva lužnatu reakciju, a to su sastojci: gotovo svo povrće (zeleno), pšenične i kukuruzne klice, soja, maslac (paziti na kolesterol u maslacu), sirutka, med, melasa, badem, brazilski oraščić, kesten, lješnjak, voće i voćni sokovi, limun, papaje, jabuka, smokva, ananas, banane, kokos, paradajz, marelice, narandža i sve vrste bobičavog voća (samo ako je zrelo). SVA HRANA MORA BITI NESLANA, NEZAČINJENA, I NEZASLAĐENA (osim samo malo medom). Dobro je uzimati dnevno 2-3 kašike meda u mlijeku. OVIM POJAVAMA-BOLESTIMA VEOMA DOPRINOSI PRETJERANA ZABRINUTOST, SLABA TJELESNA AKTIVNOST (NAJČEŠĆE) I ČESTO UZIMANJE JAKIH LIJEKOVA. Upotrebljavajte integralni hljeb (sami spremite isti, jer je u pekarama najčešće bijelom brašnu dodata grupa aditiva, koji daju privid da je upotrebljeno integralno brašno). Za liječenje sastavite jelovnik od MEKINJA, KIKIRIKIJA, BADEMA, GRAHA, MLIJEKA, PŠENIČNIH KLICA; UZ UZIMANJE JEDNE DO DVIJE ČAŠE MLIJEKA SA 2-3 KAŠIKE KVASCA. ZAPAMTITI: Biljna hrana, dopunjena mliječnim proizvodima odgovara svakom prehranbenom zahtjevu (od teških fizičkih radova do suptilnih intelektualnih aktivnosti), i za sve uzraste! Potrebno je sanirati (ili uporedo sa drugim liječenjima istovremeno) želudac, jetru, žuč i pankreas. Najefikasniji je čaj od VODOPIJE.

83. Priprema čaja za želudac:

Uveče u 2 dl ključale vode se doda supena kašika (ravna) čaja od vodopije, pusti da ključa do jedan minut, poklopi i ostavi do jutra. Ujutro po ustajanju na gladno se čaj bez podgrijavanja procijedi i popije. Čaj piti redovno 15 dana. Poslije 3-5 dana se mora osjetiti poboljšanje. Ukoliko je bolest poodmakla, napraviti pauzu 5 dana i ponoviti čaj još 15 dana. U dosadašnjoj praksi nije bilo neizliječenih. Za zdravu prehranu su potrebne esencijalne aminokiseline i potpune bjelančevine iz biljaka i sjemenki (bjelančevine iz mesa su nepotpune)

JELOVNIK-kisela hrana sa garantovanom potrebnom količinom esencijalnih aminokiselina i potpunih bjelančevina (kombinacije koje se najbolje i najbrže iskoriste-provare)

- MLIJEKO sa rižom, pšenicom, kikirikijem, sezamom, grahom ili krompirom,
- GRAH sa rižom, pšenicom, kukuruzom, orasima, suzomom,
- KIKIRIKI sa rižom, pšenicom, kukuruzom, zobi,
- SOJA sa pšenicom, kukuruzom, suzomom i
- POVRĆE sa rižom ili bilo kojom žitaricom ili suzomom.

U praksi su najbolji rezultati dostignuti uz najmanje pola sata dnevno brzog hodanja, aerobika ili druge tjelesne aktivnosti i najmanje tri vježbe joge dnevno: masaža unutrašnjih organa disanjem i „svijeća“. Razmislite o tome, kvalitetan život je nezamjenljiv i ma koliko dugo trajao kratak-bolestan veoma puno košta i predugo traje.

84. Recept za zdravlje PROSTATE

RECEPT-1

Uzeti jednake količine sjemenki dinje i lubenice, osušiti, ispržiti (kao kafu) i sitno samljeti. Svako jutro se uzima po pola kafene kašike praha i zalije sa pola decilitra vode. Terapiju uzimati do poboljšanja stanja. Poslije 15 dana dolazi do povećanja sjemensne tečnosti (sperme) i do toga da se poveća seksualna moć.

RECEPT-2

Uzeti pola litre sirovog hladno cijedenog suncokretovog ulja i pola litre voćne rakije (jabukovače) jačine najviše 42%. Svako jutro, u podne i uveče se uzima po 0,3 dl ulja i rakije, u većoj čaši, promiješa (postane bijelo) i popije.

Terapija traje 10 dana 5 dana pauze; opet 10 dana i pet dana pauze i 10 dana i 10 dana pauze. Traje do poboljšanja stanja.

RECEPT-3

Čaj od male mlječke (paziti sve mlječke su otrovne, osim male mlječke (mora je nabrati osoba koja poznaje trave). Svaki dan skuhati 2 supene kašike čaja mlječke u 1,5 l vode i piti cijeli dan do izlječenja. Mala mlječka je siguran lijek protiv raka prostate.

Čaj je dobar i za žene, odnosno najbolji lijek protiv raka kod žena je sok (ređe čaj) potočarke.

85. SOJINO MLIJEKO-nezdrava hrana

Potrebna jedna šolja sojinog brašna i 4-5 šolja vode. U brašno se postepeno doliva voda, uz stalno miješanje da se ne bi stvorile grudvice. Ostavi se da stoji dva sata, a poslije toga kuva 40 minuta u sudu za kuvanje mlijeka sa duplim dnom. Ako je mlijeko suviše gusto, dolije se još malo vode, prokuva i ostavi da se ohladi. Hladno se procijedi kroz cjediljku obloženu trostrukom gazom ili čistim platnom. Mlijeko se po želji može malo posoliti ili zasladiti medom i njime preliti kukuruzne pahuljice.

Sojino mlijeko:

Sastojci:

- 300 grama sojinog zrna,
- ½ kašičice (kafene) sode bikarbona,
- ½ kašičice morske soli,
- 2 kafene ravne kašičice šećera i
- 2 l vode.

Postupak:

Sojino zrno natopiti u vrućoj vodi 10-15 minuta. U 1,2 l vruće vode sipati oprano zrno soje i sodu bikarbonu. Ostaviti 2-3 sata uz održavanje temperature 60-70 C (vruća voda, ali da ne ključa). Nakon toga odliti vodu i samljeti i blendirati zrno. Predhodno zagrijati 2 l čiste vode (na 60-70 C), koju dodavati zrnu prilikom mljevenja u blenderu (odnos 2x više vode od zrna). Mješavinu samljevenog zrna i vode mljeti sa prekidima 10 minuta. Dobijenu masu procijediti kroz lanenu krpnu ili četvoroslojnu gazu. Dobijeno mlijeko (oko 1,5 l) kuvati uz stalno miješanje dok ne proključa i kuhati na blagoj vatri 20-30 minuta (u ekspres loncu smije biti dopunjen samo do polovine, kuhati 15 minuta). U još vruće mlijeko dodati so, šećer i po želji

vanilin šećer ili drugu dozvoljenu aromu. Ohlađeno mlijeko držati u frižideru.

Mlijeko je upotrebljivo dva dana!

Okara:

Dobijenu brašnastu masu poslije cijedenja mlijeka nazivamo **OKARA**. **Upotrebljava** se za dodatak u jela kao zamjena dijela mesa, umjesto natopljenog hljeba kod spremanja ćufte, kao smjesa za pohovanje uz dodatak jaja i vode, umjesto dijela oraha za kolače, maka i drugih zrna u kolačima i u svim receptima gdje se koristi kuhana samljevena soja. Okara se čuva u zamrzivaču.

Tofu (sir od sojinog mlijeka):

Mlijeko od soje zagrijati do vrenja i dodati 4 supene kašike kiseline (limunske, vinske ili bilo koje voćno sirće). Ostaviti da se ohladi i odstoji pa procijediti kroz gazu i posoliti po želji. Tofu se koristi kao sirni namaz uz dodatak luka, paprika ili drugog povrća, ili kao dodatak drugim jelima umjesto sira.

Spravljeni sir čuvati u frižideru.

86. VEDSKA SPOZNAJA O PREHRANI

Više puta smo kroz ranije tekstove spominjali vede i vedske principe. Mislim da smo na jednom mjesti i dali pojašnjenje tog starog-novog termina, te spomenuli da su to saznanja, koja je Stvoritelj dao ljudima, kako bi se držali tog znanja i kako bi ljudi ispunili svoje poslanstvo u životu. Da, tako je, svako ima svoje poslanstvo i svako ima svoju zadaću kroz ovaj život. Spomenuli smo i da je ovo 7.519 godina, nismo rekli da je to moguća godina značajnih saznanja, koje je Stvoritelj izručio-darovao određena znanja čovjeku. Zašto pričamo o vedama i o principima veda, kada je riječ o hrani, koja čini čovjeka zdravim? Ne čini li nam se da je dovoljno da smo zdravi, a sve drugo nam je tada dostupno ako želimo? Ne! Najviši ovozemaljski princip, poslije Božijeg principa «pravo na rađanje» je pravo na zdravlje, sreću i razum, ali da bi se ostvarili svi ljudski principi, čovjek ih ostvaruje svojim postojanjem, a da bi izrastao i postojao, mora poštovati princip hrane. Zato na koricama ove knjige

piše da je hrana kauzalna u pravom smislu ove riječi. Mogli bi još mnogo da govorimo u ovom smislu, ali ovdje nije riječ o filozofiji, već o hrani i zdravlju, dva važna kauzalna principa.

Iz tih starodrevnih (Božijih znanja koje je sam Svevišnji darovao čovjeku) mudrosti i istina morate obrnuti svoje principe od samog rođenja, od samog svog vlastitog prapočetka! Duša je vječna, nju je stvorio sam Bog i ona ima saznanja o Bogu (zato je čovjek stalni tragalac i po prirodi i Stvoritelju religiozno biće). Duša bez Boga ne može doći na ovaj svijet i kada je odlučila da dođe na ovaj svijet da bi se ostvarila kroz ljudski život, javila se svom Stvoritelju i saopštila MU tu, za sve radosnu vijest. Stvoritelj je tada veoma srećan i odobrava postupak duše uz napomenu: «Idi i kroz svoj život ostvari i Mene!»

Sama duša bira porodicu, bira majku i oca i dolazi radi svog ostvarenja, kako bi se vratila Stvoritelju i saopštila mu svoj uspjeh. Stvoritelj je ljubav, ljubav je poslušna i pokorna, ljubav ne uništava i ljubav nije kad imate nešto ljubavi i nešto mržnje! Ako samo malo mrzite, niste biće ljubavi i udaljili ste se od Boga!!!

Vaše vjerovanje da ste vi stvorili djecu nije tačno. Djeca su izabrala vas, došla na ovaj svijet kao produkt vaše i Božije ljubavi i zato morate da imate veliku ljubav do onog koga ste zajedno s Stvoriteljem izabrali, inače ne poštujete ni svog Stvoritelja!

Na osnovu tih saznanja, čovjek treba da teži ravnoteži svih principa, da se stalno uči i da se prosvjetljuje te da dovoljno poznaje i drži u ravnoteži sebe, svoju okolinu, Planete i Božanstva, odnosno da stalno teži ka jedinstvu, jednosti, da bude jedno sa SVIM, što je samo Stvoritelj, početak i kraj svega, gospodar svega i kreator svega. Ne mislite da smo nešto pobrkali i da trebamo da budemo ponizni pred Svemogućim. Pred Njim ne možemo da budemo poniženi. Jer je On samilost! Mi smo Božije ostvarenje i sam Bog želi da ostvarimo Njega svojim životom, jer smo Mu obećali, kada smo izabrali da se rodimo i za to tražili Njegov blagoslov. On nam je pun radosti saopštio da je srećan zbog toga i rekao: «Hvala ti što si odlučio da

ostvariš sebe, idi rodi se i ostvari sebe kao čovjeka i Mene tvog Stvoritelja».

U ovom štivu vas nećemo mnogo opteretiti ovim novim ili prastarim saznanjima i mudrostima, jer ono što smo vijekovima zaboravljali, učeći neke stvari i pogrešno, ne možemo se naučiti iz jednog štiva.

Stavljajući sebe u centar bivstva, stavljamo materijalno pred duhovno, i sve smo dalje od centra bivstva, bolje rečeno - više udovoljavamo životinjskom u sebi (robovi nagonima) nego što težimo prosvjetljenju i Stvoriteljskoj mudrosti. Dostizati i trošiti materijalno kako bi obezbijedili rast duhovnog i stavljati te principe u centar svoga svijeta ne možemo tako brzo naučiti i shvatiti. Čovjek je opštim materijalizmom kao filozofijom života pokvario prirodu, cijelu Planetu, pokvario hranu i počeo prerađivati sve radi materijalne dobiti pa i po cijenu trovanja vlastite vrste. Teško je naučiti sebe, shvatiti da ako spasimo sebe spašavamo planetu (nije to materijalistički princip, niti egocentizam), nama nekako lakše ide da tolerišemo okolinu sa materijalnog principa, mada treba još jednom ponoviti: **čovjek je prije svega duhovna pojava, pa tek onda materijalna.**

Tu nas zbunjuje to što smo u materijalnom obliku i što su u koleraciji um, duh i tijelo. Jedno bez drugog ne može samostalno da postoji. Gledajući pogrešno, zaboravili smo na duh, dok nam je um pogrešno usmjeren, tijelo je to koje sve to trpi, pa koliko izdrži. Mi smo umu dali zadatke duha i duše, pošto je um tehničko lice i administrator u tijelu, on to tako i rješava, pa duh i tijelo nikada nisu zadovoljni. Prva pobuna je bolest i konačna prerana smrt. Ako svemu nedostaje viša dimenzija, duhovna dimenzija, onda ništa nije važno, nismo iskreni ni u vezi čega, istina postoji da bi se plasirale nebrojene laži i svaki dan udaramo u zid. Zid neznanja, jer donekle znanje podržava um, a ako hoćemo preko toga, moramo upitati duh i preći na viši nivo spoznaje i znanja, spoznaje gdje zapisi nemaju apsolutni monopol prenosa spoznaje, već spoznaja dolazi iz drugih izvora i sa

drugih nosača. Ovo je vedski pristup i pristup do vječnih znanja i do izvora znanja. U slučaju da se ne ponašamo tako, svaka će naša akcija biti novi udar na prekidač koji gasi život, a to nam nije poslanstvo na ovom svijetu.

Onaj prekidač koji znači smrt uma i tijela i oslobađanje duše toliko puta stiskamo, svaki put kad se pogrešno hranimo, da nam to jednom i uspije, ali spremno to pripišemo Stvoritelju, koga nismo ni spoznali, ili sudbini koja je čista izmišljotina i riječ koja ništa ne znači. Tako odlazimo s mukama, iz postelje s teškim bolestima, uz izazivanje sažaljenja, tugu i mučnine ostavljajući te sve negativnosti svima onima koje volimo, a da oni to ničim nisu zaslužili. To je kao da se gušimo zbog nedostatka svjetlosti u tami i zadnji prozorčić kroz koji ulazi svjetlost (u ovom primjeru ljubav i pozitivna energija najmilijih) zalijepimo vlastitom slinom i zatamnimo put svjetlosti i radosti. Vede su kompletna nauka, nisu teške, uče se kroz primjere, priče slike, prikazivanja i kroz knjige od samog rođenja do smrti, ali nikako nisu teške, jer se uči o sebi, okolini, drugim ljudima, o svim ljudskim djelatnostima, kosmosu, stvoritelju i duši kao vječnom životu (duša je neuništiva) i vječnom putniku kroz mnoga tijela i mnoge živote. Imate i dobre-zlatne knjige o tim saznanjima, recimo «Iskra izvora» od mariborčanke Nerine Darman. Ova divna knjiga počinje pjesmom:

«Le kam hitiš, popotnik?

Tu postoj

In pot pred sabo si oglej!

prevod:

Kuda žuriš putniče?

Tu stani!

I put pred sobom pogledaj!

Ova veoma korisna knjiga završava s porukom: «Neka vas svetlost i sreća prate na vašem putu kroz život». Da, Vi putujete!!! Vi ste putnik

koji dolazi i odlazi, mijenjajući odoru (tijelo) kroz živote i stižući iskustvo, koje vodi jednom jedinom Bogoostvarenju i Bogospoznaji ! Za promjenu se počastite time što ćete svaki dan pročitati po jednu pjesmu, recimo od Prevera, Rakića ili nekoga od banjalučkih pjesnika. Za promjenu pročitajte pjesmu nad pjesmama Solomonovu pjesmu o ljubavi u Starom zavjetu. Aktivirajte duh, tijelo će slušati, vjerujte i obavezno probajte svjetlost! Budite srećni!

Vedski principi ili načela

Ovdje ćemo opisati samo principe i način ishrane, principe vazduha (VATA), vatre (PITTA) i zemlje (KAPHA), koji ljudi kojim tipovima pripadaju u kojima koji princip preovladava, a kroz preporuku hrane, odgovarajuće za svaki tip, naučićemo mnogo o sebi o svojim bližnjima, o ponekad neobjašnjivim postupcima i kako sebe i postupke smirivati, organizujući svoj stan, svoju ishranu, svoje zanimanje i svoje društvo, sve do izbora životnog partnera (neodgovarajući partner donosi neravnotežu principa, bijedu, neslogu i nesreću). Ovo nije decidno rečeno, ali ako niste istih sklonosti, to donosi velike nevolje u živote, recimo ako vama odgovara da boravite na istočnoj strani stana a partneru na sjeverozapadu i ako ste zajedno, uvijek jedno ima problema.

Da bi se ovo naučilo po savremenoj nauci i materijalističkim principima, potrebno je apsolvirati više društvenih nauka od čega vam se zavrti u glavi, a vidite, ovo su majke i očevi kada su stigli poučavali svoju djecu od rođenja do zrelosti kroz igru, priče, primjere i svu ljudsku aktivnost. Svaki rad je bio rad i učenje, prije svega posmatranje djeteta i njegovih stremljenja, želja, sklonosti, a mi danas najčešće steknemo sve diplome, kako bi djecu dali na posmatranje i vaspitanje drugima.

Ne treba naglašavati da svakim danom postajemo sve manje znalci i sve više povodljivci za svim što nas vodi u ćorsokak: duhovni, zdravstveni i umni. Kad se nakupi dovoljno prašine na našem

vlastitom ogledalu (duša i um su naše vlastito ogledalo) ona pokrije projekciju duhovnog i inserti znanja postanu gomila gluposti.

Možda je sada vrijeme da objasnim završetke pojedinih naslova u ovoj knjizi: svi završavaju s **Budite srećni!**

Ništa nam bilje ne pokaže koliko smo moralni, čisti i iskreni do sebe, okoline, Stvoritelja i prirode od načina ishrane. Moramo imati odnos do hrane takav da nikome ne čini štetu. Sve što negativno učinimo, prije ili kasnije dobijemo nazad. Budite srećni i pročitajte jednu pjesmu dnevno!

87. ŽIVOTNA ISKRA

Da li vam je i sada u sjećanju blaženi izgled djeteta koje spava. Takođe ima blažen izgled osoba koja ima spoznaje izvan materijalnih spoznaja, produhovljena osoba.

Blaženi su oni koji su u stalnom dodiru s neuništivom životnom iskrom, sa svojim najdubljim postojanjem, sa dušom. Ona je izvan vremena i prostora, znači izvan svega i ujedno prožima sve, energiju i materiju, tijelo i istovremeno je u svemu, vlada svim i daje svemu smisao, to je dio Stvoritelja u nama, koga smo zapostavili, jer imamo vlastitu pamet i inteligenciju.

Načelo: «sve u jednom i jedno u svemu» je najdublje bivstvo svijeta na nivou kompleksnih nivoa od neuronskih mreža kao ljudskog živčanog sistema do bioloških struktura i ćelija, osnovnih dijelova i sklopova pa sve do svega oko nas, društva, ekonomije, kulture, znanja, politike i sistema koje je čovjek stvorio.

Kontakt s tim što je najdublje u nama nam daje sve, sve što nam je potrebno: radost, kreativnost, mir, znanje, sigurnost, utjehu i sposobnost da vodimo druge. To obnavljamo i uvećavamo sa zdravim životom, redovnim tihovanjem (tihovanje je pravoslavni izraz za meditaciju) i prirodnim nagonom za korisno, preko čega ostvarujemo

vlastiti smisao i vlastito poslanstvo koje se ujedinjuje s poslanstvom svojih najbližih i svih drugih na ovom svijetu.

Zbog neprirodnog načina života, iskrivljene prehrane, prebrzog tempa života smo kontakt s neuništivim dijelom sebe, dušom-neuništivom iskrom života, potpuno izgubili.

Svako od nas ima prirođenu sposobnost doživljavanja dubljih nivoa i kontakta sa svojom dušom. U svakodnevnom životu, opterećenom samo materijalnim problemima i po svemu upućivani samo na materijalnu stranu problema, mi smo usmjereni na vanjsko i zaboravili smo na unutrašnju potrebu, na kontakt sa iskrom života, neuništivom i vječnom, dušom. Niko se nije upitao (bar preko 90% savremenih ljudi nije ni čuo za to) gdje je naša duša kada smo ovladani dubokim snom? Nismo uradili analizu zašto čovjek može da živi preko 100 dana bez hrane, a bez sna ne izdrži ni peti dio tog vremena. Za vrijeme dubokog sna naša duša odlazi na mjesto u kosmosu gdje se sastaju duše i razmjenjuju znanja, samo ako se pogršno hranimo i ne znamo kontaktirati sa vlastitom dušom, ona nema kome prenijeti svoje spoznaje, jer je mi ne razumijemo. Između materijalnog ja i duhovnog ja su pokidane veze.

Potrebno je uspostaviti ravnotežu, češće kontaktirati sa svojim unutrašnjim postojanjem, sa svojom dušom, a tom kontaktu i povećanju suptilnosti najviše doprinosi hrana, pored sistematičnog i znalačkog tihovanja, iskrenosti u vezi sebe i drugih, morala, osnovnih načela života. Istina, ostali preduslovi se ne mogu ostvariti bez prvog preduslova, a to je zdrava ishrana, koja je otvaranje vrata i za moralnost i za tihovanje i za kontakt sa svojim unutrašnjim JA.

Zdravom ishranom vam se otvaraju neslućene sanje i otkrivete svoje nove potencijale i to sve u skladu sa svojim vlastitim životnim smislom

Koliko smo svjesni iskre u nama?

Neuništiva životna iskra je izvor svega, prožima sve, čovjeka i njegovo cijelo okruženje, predstavlja temelj i izvor svega. To je savjest, koja se ostvaruje tako, da ste svjesni samoga sebe i svog značaja. Pošto je to svijest, samo pomoću svijesti se usmjerimo u spoznaju samoga seba i postajemo dio korpusa ČISTE SVIJESTI. Iz čiste svijesti izviru prirodni impulsi dobrote, ljenosti i strasti koje osjećamo kroz svoje misli i nagoni koje imamo kao akciju, znači to je uloga mozga za koga mi mislimo da je sve u nama. Savjest je ustvari temelj našeg postojanja i djelovanja.

Čista svijest je izvor sveukupne energije i materije, svega osnovnog u prirodi, od kojeg sve izvire i u koje se sve vraća. Ako želimo uspjeti i biti srećni, moramo se obratiti čistoj svijesti neposredno, prvim korakom, a to je zdrava ishrana. Ako to ne učinimo, zbog neprirodne ishrane ćemo cijeli život biti prezauzeti jurnjavom za neadekvatnom hranom, jurnjavom za materijalnim dobrima, jurnjavom po zdravstvenim ustanovama i u mukama zbog bolesti koje smo mogli izbjeći. Kad bi učinili prvi korak i počeli se pravilno i prirodno hraniti, sveukupno vrijeme koje sada koristimo za nabavku neadekvatne hrane, liječenje i trpljenje muka, bi nam ostalo da se posvetimo našoj neuništivoj životnoj iskri i da postanemo dio vječne iskre.

Šta je sreća bez toga? Najbolji auto. Ne! Čim neko prođe s još boljim autom, sreća nas mine. Najveća i najmodernija kuća. Isto je kao i sa autom. Osvojiti bogatog i «uspješnog» muža? Čim ga osvoji druga, imate razočarenje i niste više srećni. Tako je sa svim materijalnim stvarima, zato se okrenite svojoj iskri i nemate pojma koliko nepresušnu sreću možete doživjeti.

Ako stvarno želite biti srećni, put je siguran i način poznat već više od 10.000 godina. Prvo zdrava ishrana, obraćanje direktno najvišoj svijesti, ali je to nemoguće ako se pogrešno hranite.

Osjetićete svijest i napredak ka višoj svijesti bez da bilo šta drugo poduzmete, ako počnete pravilno da se hranite. Samo će vam doći da se toj svijesti neposredno obratite i usmjerite k onom što je najdublje u vama. To nećete moći preko vida, sluha, ukusa, dodira i mirisa, ali ćete sva ta čula koristiti do izvjesne mjere.

Počnite vježbati tihovanje (umirite i isključite svoj um, svoje pokrete i svoja čula i pokušajte naći nevidljivi dio vječne iskre u sebi, pronađite svoju dušu u sebi i upoznajte je, od nje tražite sve što želite i dobićete. Ona je tačno na sredini grudi, tamo gdje i malo dijete i zreo čovjek pokaže rukom kad upita «jel ja!» Tu leži svjetlost, čista svjetlost, koju ćete upoznati na početka kao tamu, jer je usamljena i tužna. Niste s njom kontaktirali možda nikada ili samo ponekad i to nesvjesno. Ako ste iskreni i poštenu u sebi, sve će vam uspjeti. Molitva mora biti iskrena i direktna, vaša duša se mora obratiti duši Stvoritelja, vaša savjest se mora obratiti univerzalnoj savjesti i uspjećete. Ne zaboravite preduslove (hrana, poštenje, iskrenost i neposrednost). Da bi sve to u sebi pojačali i znali šta je pošteno da traži vaša savjest od univerzalne svijesti tj. od samog Stvoritelja, obraćajte se neposredno Stvoritelju kad se šetate po prirodi, kad planinarite, ujutro čim se probudite i svako veče prije spavanja. Ako se budete pravilno i zdravo hranili, sve će se postrojiti samo, dobićete nadljudsku volju, snagu i želju za srećom, a kad sve to pretvorite u neposredne zahtjeve i molbe vaše svijesti univerzalnoj svijesti, sve je moguće i ostvarljivo.

Svi ljudi oko vas će promijeniti odnos prema vama. Svi će vas poštovati, a vaša mirnoća, upornost, čestitost, iskrenost i poštenje će izazivati divljenje i naklonost svih oko vas, a da to i ne tražite od njih!.

Da bi sve što radite, radili sa ljubavlju, prvo budite radosni što ste riješili najveći egzistencijalni problem-problem ishrane. Kako budete to radili s ljubavlju tako ćete sve što uzmete da radite raditi s ljubavlju. Znae onu staru: «najbolji dio obroka je onaj ko uživa obrok

sa vama». Obrok koji je spremala mrzovoljna osoba ne uzimajte, obrok koji je spremila osoba bez ljubavi ne jedite, jer s tim obrokom unosite svu tu negativnu energiju u sebe i vi postajete takvi.

Energetski naboj se formira i teško se razbija, tako da o tome morate voditi računa, jer kad unesete negativnost u sebe hranom, ona izaziva vaš nazadak danima, a često i mjesecima, dok svaki atom ne napusti vaš organizam. Naprimjer da uživate meso. Kako se meso dobija? Prvo ubijete životinju i sva ta energija, strah, svijest o ugroženosti i svijest o nasilnom uzimanju živote se unosi s tom hranom. Vi unosite u sebe mrtvo i ne možete očekivati živost i radost. Ove energije blokiraju sve pozitivne svijesti u vama i to traje sve dok se ne pročistite. U nastavku ćemo govoriti pojedinačno o principima, pa ako ste odlučili da se pravilno hranite, primjenom ostalih znanja obezbjeđujete napredak.

Vazdušni princip (VATA)

Ovaj princip sjedinjuje elemente vazduha i prostora. U prirodi i organizmu preovladava pokret i kretanje. Razvija se kao energija koja stalno ubrzava. Smjer principa i tih energija je sjeverozapad. Najbolje se izražava u jesen i zimu. Odgovarajuće vrijeme za porast i neravnotežu ovog principa je jesen i zima kad je suvo, vjetrovito i hladno.

Suv zimski vazduh naročito utiče na rast vazdušnog principa u okruženju. Tada preovladava princip vazduha i toj neravnoteži (u odnosu na princip vatre i zemlje) su izloženi oni ljudi koji imaju urođen vazdušni princip. **To su veoma živahne ličnosti, lako pokretni, osjetljivi, skloni promjenama raspoloženja, spontani i živahni.**

Po ovim principima ih prepoznamo i svrstavamo već od prvih koraka u djetinjstvu u ovu grupu u krugu porodice. Rađaju se u određeno vrijeme i već po rođenju znamo koji princip vlada našim

novorođenčetom. Po gore navedenim karakteristikama ih prepoznajemo u svom okruženju.

Ovo je veoma važno, jer gdje je ugodno u kući ili stanu da boravi ličnost koja ima ove principe, nije onima koji pripadaju principima zemlje ili vatre. Razlika je u prehrani, spavanju, pasijama, zanimanjima, ljubavnom doživljaju, duhovnosti, praktično u svemu pa i materijalima od kojih će se izrađivati odjeća, obuća, opremiti stan, nabaviti posude i sl. **Kada prevlada vazdušni princip (dođe u neravnotežu) postajemo napeti, nervozni, nesrećni, govornjivi, čak previše govorimo i često nas boli glava.**

Tipične bolesti koje imaju ličnosti kod kojih prevladuje ovaj princip su: živčane bolesti, bolesti kostiju i zglobova, dehidriranost, hronični umor, migrena i druge glavoblje.

Neuravnoteženost vazdušnog principa umirujemo s vrućim napicima, odmorom, molitvom, tihovanjem, bogatim i nešto masnijim (stavite tri kašike ulja umjesto dvije u salatu) obrokom, vrućom kupkom, masiranjem, nanošenjem krema po cijelom tijelu, a najviše po rukama, licu i nogama i aromoterapijom (povećajte količinu zalenog praha).

Preporučuje se sladak, kiseo i slan obrok, sa puno plodova orašarki (lješnjak, orasi i bademi) sjemenje i neutralno voće, kao što su banane. Boja za umirenje vazdušnog principa je zelena, što znači da ako ste taj tip imajte okrečenu sobu u zeleno i većinu zelene odjeće, boravite u prirodi i odmarajte se gledajući zeleno.

Izbjegavajte sjeverozapadne dijelove stana ili kuće, boravite na jugozapadu ili sjeveroistoku, gdje preovladava princip zemlje. Tu ćete imati manje teškoća, bolje ćete spavati, bićete opušteni i mirni.

Princip vatre (PITTA)

Princip vatre ujedinjuje elemente vatre i elemente vode. On daje ravnotežu promjena i početnih zamisli, planova i projekata, namjera i htijenja. Daje mentalne sposobnosti i zdrav intelekt. Pravac

ili smjer je istok. On upravlja vrhuncem poleta i preduzimljivosti, inicijative i vodstva.

To su poduzimljivi ljudi, ljudi puni ideja i projekcija, povjerljivi, intenzivno oštrog intelekta i značajni, veoma primijećeni i ne ostaju nigdje ne zapaženi.

Ko je po prirodi ovjenčan principom vatre podložan je neravnoteži zbog rasta vatrenog principa u okolini.

Naravnoteža se ogleda u brzoj ljutnji, razdražljivosti i sklonosti nepotrebnom i besmislenom takmičenju.

Tipične bolesti neravnoteže ovih tipova su: upale, infekcije, povišene temperature, visok krvni pritisak, slab vid, kod žena sklonost nakupljana celulita, problemi s kožom i kiselina u želudcu. Kada je neravnoteža vatre, osjeća se unutrašnja temperatura u obliku zažarene kugle na čelu ili u prsima, ili su nam vruće ruke, crvene uši i slično.

Probleme neravnoteže vatre stabilizuju hladni napici, sladoled, salata, krompir i sva svježa (sirova) vegetarijanska hrana, gorki napici i gorki plodovi, biljni prah, pomiješan sa oporim i slatkim ukusom. Izbjegavajte začinjenu i kiselu hranu, kavu i alkohol, jer to sve povećava neravnotežu vatre. Boja za umirivanje ove neravnoteže je plava, koja hladi i uravnotežuje princip vatre. Kada smo u toj neravnoteži, izbjegavajmo jugoistočne dijelove stana ili kuće, jer je tamo povećano djelovanje principa ili elementa vatre.

Zemaljski princip (KAPHA)

Zemaljsko načelo združuje vodu i zemlju. Odgovorno je za građu tijela. Uzima usporene energije, daje im snagu i pretvara ih u burne energije vode i vitalnosti. Naglašena je na pravcima sjeveroistoka i jugozapada. U prirodi preovlađuje u proljeće, u kišnim i hladnim periodima. Ljudi s prirođenim viškom ovog principa su opušteni, mirni, srdačni, blagi i ljubazni. Kada u okolini preovladava zemaljski princip, a to je u hladnim teškim, oblačnim i kišnim

periodima, tada se izražavaju neravnoteže i kod ljudi koji ne pripadaju ovom principu. Znaci neravnoteže ovog principa nastaju bezvoljnost, ljenost, usporenost i opšta nemotivisanost. Do tih simptoma dođe takođe kad predugo i nepotrebno mirujemo i kada se premalo krećemo. Tada se ćelijske tekućine gomilaju u ćelijama i takođe otrovi u ćelijama. Usporava se probava, koloidnost u samoj ćeliji i ako to traje duže vrijeme, počnu se stvarati mrtva tkiva, tumori ciste, razvijati rak, ili se pojavi diabetes, povećan holesterol, astma, i zadržavanje tekućine i sluzi u tijelu. Ovo su tipične bolesti neravnoteže principa zemlje, koje će se pojaviti svakom tipu ako ovu neravnotežu ne suzbijamo duže vrijeme. Neravnotežu principa zemlje umiruje kretanje, koje pospješuje prokrvavljenje organizma, povećava srčane otkucaje, sva začinjena, topla i nemasna hrana, vrući napici, svježe voće i povrće. Dobro je povećati konzumaciju gorkih plodova, zelenog praha, jabuka i krušaka. Boja je crvena, treba je imati dovoljno u stanu i među odjećom, jer te boje daju živost i umiruju uticaj zemaljskog principa. Ličnosti sklone prevelikom uticaju ovoga načela neka ne borave, spavaju ili neka se duže ne zadržavaju u jugozapadnim prostorijama stana, neka nemaju kancelariju ili radno mjesto na jugozapadnoj strani zgrade ili radnog prostora. Ako vas prostorija u kojoj boravite stvara usporenim i teškim a niste taj tip, imate neravnotežu tog principa i promijenite prostor.

88. PRIRODNA NAČELA I ZDRAVLJE

Sva prirodna načela su međusobno prepletena i ni jedno ne može postojati bez drugih i samo za sebe. Svaki put kada reagujemo na jedno načelo, automatski djelujemo na druga dva. Naprimjer, kada u stresnim i napetim danima u organizmu raste vazdušni princip i ako ga ne neutrališemo, već dopustimo njegovu rast, to se načelo povećava i stanje se preobrne u svoju suprotnost i izazove još dublju neravnotežu zemaljskog principa. Ako to traje duže vrijeme, recimo

pretjerana aktivnost organizma, iscrpi organizam i ponovo proizvede neravnotežu vazdušnog načela do vrhunca, koje opet povlači neravnotežu zemaljskog principa. Tada postanemo teški, umorni, bez volje za bilo čim, nemamo energije ni za osnovne životne funkcije. Priroda od nas prije ili kasnije traži tihovanje, mirovanje i meditaciju. Ako s odmorom pretjeramo i s toplotom umirujemo vazdušni princip, možemo izazvati neravnotežu jednog od drugih principa. Tada se pogoršava prokrvavljenje organizma i postanemo teški. Ako u tome pretjeramo, izazovemo neravnotežu zemaljskog principa te postanemo razdražljivi i svadljivi. Pretjerano sjedenje, pa i rad na računaru su opasni i izazivaju neravnotežu zemaljskog i vazdušnog principa. Sjedenje uspori prokrvavljenje, ćelijski sokovi se uspore, u tijelu se zadržavaju otrovi i ćelijska tekućina miruje, a to je neravnoteža zemaljskog principa. Pretjeran umski rad djeluje na živčani sistem i ako traje predugo, izaziva nemir u vazdušnom principu. Počnu nas peći oči, boljeti vrat i postanemo živčani i napeti. To sprečavamo razgibavanjem i kretanjem kako bi potjerali krv kroz organizam. Pojedimo kakvo voće, salatu ili popijmo čaj. Da bi smirili vazdušni princip, odmorimo se i utoplino. Veoma je važno da se naučite opažati svoje osjećaje i samog sebe. Kad dobro razmislimo, uvidimo da najmanje poznajemo sebe, da o bližnjima znamo vrlo malo (ispitajte gdje ste postavili spavaću i rednu sobu svog djeteta) i da uglavnom ne opažate značajne stvari u vezi samog sebe. To se morate naučiti, ako mislite imati vedski, Božanski pristup sebi, svojima i okolini.

Za održavanje ravnoteže principa vatre: izbjegavajmo duže zadržavanje u jugoistočnim prostorijama, gdje djeluje princip vatre koji dodatno aktivira princip vatre u našem organizmu. Zadržavajmo se u prostorima na sjeveroistoku i jugozapadu.

Za održavanje ravnoteže vazdušnog principa izbjegavajmo duže boravke na jugozapadu stana ili kuće. Umirujemo ravnotežu

vazdušnog principa odmarajući se i spavajući na jugozapadnoj strani stana, gdje djeluje princip zemlje.

U neravnoteži zemaljskog principa naročito moramo izbjegavati jugozapadne prostorije stana ili kuće, kao i jugoistočne prostore. Da bi umirili ravnotežu zemaljskog principa boravimo, radimo i spavajmo na jugoistočnoj strani stana, kuće ili radnih prostorija, jer tamo utiču visoki i laki principi vazduha. Da bi se sve objasnilo, bila bi potrebna nova i puno veća knjiga, pa ipak još nekoliko važnih principa kada je u pitanju zdravlje i maksimalno plodan život svakog živog bića.

Uređenje stana, izbor stana, krećenje stana, raspored po stanu, gdje šta radimo, kao i sve to za radni prostor, morate se više pstruditi i pročitati najmanje sve knjige autorice Nerine Darman iz Maribora. Naravno da postoje i drugi autori, koje toplo preporučujem. Ukoliko želite da vidite svoje predispozicije po godinama rođenja, onda trebate znati da vedska godina počinje 4. februara i završava se 3. februara sledeće naše kalendarske godine. Postoji ukupno devet tipova ženskih i devet tipova muških, što iznosi ukupno 18 tipova ljudi. Ako ste rođeni 1947. godine, onda su vam pravci (mjesto za rad i boravak) jugozapad, sjeverozapad, zapad i sjeveroistok. To su pravci na kojima se može nalaziti glava kad spavate i okrenuta leđa kad radite. Kad pravite kuću ili kupujete stan veoma je važno kako je okrenut krov te kuće, gdje gledaju prozori i odakle je ulaz u stan ili kuću. To morate naučiti i primijeniti, jer vas neodgovarajući položaj može dovesti do gubitka sreće, zdravlja, bogatstva i svega što imate. Takođe je važno kada su taj stan ili kuća napravljeni (napravljenim se smatra kada je pokrivena i kada su zatvoreni svi otvori, a ne kada je ozidana). U nekim kućama i nekim stanovima nikada niko nije bio srećan, zdrav i bogat.

Budite srećni! Razumite sebe kako bi razumjeli druge!

89. GLADOVANJE

Poznata je metoda gladovanja kao terapija, koja nikada ne zataji. Ukoliko nekom nije pomogao način ishrane koji smo obradili u ovoj knjizi - za izlječenje, preporučuje se gladovanje kao terapija. Gladovanje uz pijenje sokova povrća i voća (ne cijedenog povrća ili voća, već da se samo isiječe sitno i stavi u vodu par sati i ta voda pije) nije potpuno gladovanje, a veoma je efikasno. Moramo napomenuti da nikada ne smijeti ići u terapiju gladovanja bez nadzora ljekara ili poznavaoca te metode.

Gladovanje daje veoma brzo efekte, samo je u pitanju šta vi želite izlječiti, pa vam ovom prilikom dajemo saznanja o vremenu kada se dese izlječenje:

- za izlječenje čula sluha-gluvoće je dovoljno gladovati 9-16 dana, kada se desi potpuno i trajno izlječenje, odnosno sluh se potpuno vrati,
- za liječenje vida je potrebno između 21 i 28 dana gladovanja,
- za izlječenje slabe potencije je dovoljno 11 do 19 dana gladovanja,
- za liječenje visokog krvnog pritiska je potrebno između 27 i 36 dana gladovanja i tako dalje po principu težine bolesti. Što je teža bolest terapija duže traje, tako je potrebno za izlječenje raka debelog crijeva gladovati između 45 i 60 dana.

Ne treba se brinuti za život, ako gladujete pravilno i uz nadzor. Poznati su slučajevi gladovanja i preko 100 dana bez ikakvih loših posledica. Uz gladovanje se naročito preporučuje solarna joga o kojoj će biti malo kasnije riječi. Gladovanje koje mi svakom živom stvoru preporučujemo je dva dana gladovanja mjesečno i dva puta gladovanja po 8-14 dana godišnje.

Mjesečna gladovanja

Svi smo čuli za mijene mjeseca i za plimu i oseku na moru.

To se dešava kada su osjetno veće sile mjesečeve teže koje djeluju na zemlju, vodu i na svaki živi stvor koji je sazdan od vode i minerala.

Ove sile mjesečeve teže su naročito velike tri dana prije pojave mladog mjeseca i tri dana prije pojave punog mjeseca. To se tačno dešava svaki 14. dan (lunarni mjesec ima 28 dana). Tada mjesečeva teža privlači vodu i diže njen nivo. Kako na moru nastaje plima, tako se ta voda diže u gornje dijelove ljudskog tijela, te se povećava pritisak i količina vode na srce, pluća i mozak.

Zajedno sa vodom, svi otrovi iz probavnog trakta mijenjaju pravac i odlaze put pluća, srca i mozga. Veoma teško i dugo se spuštaju u abdomen i dešava se da svakih 14 dana ostaje veća koncentracija vode i otrova u srcu, plućima i mozgu i da se potpuno nikada ne povuku.

Zbog toga nastaju patogena stanja, teške bolesti i stalna zatrovanost vitalnih organa.

Organizam gubi ravnotežu, preovlađuje princip zemlje i prvi poremećaj je povećanje tjelesne težine, što nije ništa drugo nego gomilanje vode, otrova i sluzi u organizmu.

Da bi ovo spriječili od tih tri dana jedan dan ništa ne jedemo niti pijemo vodu. Čini se teško, ali kad to prođete par puta, organizam se navikne i jednostavno to osjetite kao potrebu. Vjerovatno niste opazili (ako niste naučili vede i upoznali sebe), da u te dane imate povećan apetit i sklonost po prejednju.

Nabavite crkveni kalendar, prepisite datume mijene mjeseca i datume punog mjeseca na kućni zidni kalendar i drugom bojom obilježite treći dan prije te pojave.

Dan prije dana «D» ne jedite niti pijte ništa poslije 18,00 časova. Sledeći dan ne jedite, ne pijte napitke, ne pijte vodu sve do 18.00 časova, a pošto se u cilju zdravlja poslije 18,00 nikada ne jede niti pije, ne jedete do sledećeg doručka. Osjećaćete se lakim, srećnim,

zadovoljnim i bićete zdravi. Nikada nećete imati problema sa kilažom i sa aktivnostima, osjetićete povećanje snage i volje.

Ukoliko ste zbog puta, ili nečeg drugog spriječeni taj treći dan pred promjenu mjeseca, uradite to drugi ili zadnji dan pred promjenu mjeseca. Gladajte da to bude izuzetak, a ne pravilo jer je vrlo bitna redovnost i da se to dešava tačno u isto vrijeme.

Kada ovo ispoštujete, onda ćete biti sposobni da izvršite veliko čišćenje i veliko spremanje organizma. Obično višednevno gladovanje spajamo sa jednodnevnim i po pravilu u proljeće i u jesen. Ako budete gladovali po dva dana mjesečno, biće vam pravo zadovoljstvo i nikakav napor za višednevno gladovanje. Ono što donosi potpuno zdravlje i potpunu snagu i molbilnost donosi i neizmjernu sreću i zadovoljstvo u životu.

Budite srećni!

90. SOLARNA JOGA

Cilj joge je da pronađete Božansko u sebi, da sve prilagodite tom cilju i da doživite Prosvjetljenje ili Bogostvarenje.

Ovo je jedan od načina da to sve postignete. Ljudi najčešće kao metod za iskreno približavanje Stvoritelju, biraju meditaciju ili solarnu jogu.

Svi ste čuli za jogu, meditaciju, u pravoslavlju tihovanje i da postoji više načina upražnjavanja ovih aktivnosti. Između svih, najbrže daje efekte i najlakša je za upražnjavanjem SOLARNA JOGA.

Da bi ovo shvatili, pokušaću vam objasniti šta je čovjek. Neka pitanja nismo shvatili, i ne opažamo sebe pa propuštamo mnogo. Biljka ima hlorofil za asimilaciju, a čovjek i sve životinje hemoglobin u krvi za disimilaciju. Funkcije su potpuno iste, čak imaju potpuno isti hemijski sastav hlorofil i hemoglobin. Zaključak je

da hemoglobin asimilira sunčevu energiju i pretvara je u životnu energiju, čak i u kalorije.

Vršena su ispitivanja na zaposlenima na teškim fizičkim poslovima (izgradnja puteva, građevinski radnici i sl). Ovi radnici su dobijali hranu u vrijednosti 3.000 kalorija dnevno. Pri mjerenju potrošnje energije kroz teški fizički rad, stalno su bilježili potrošnju 4.500 kalorija dnevno. Pri zdravstvenim pregledima su ustanovili da nije višek potrošene energije izazvao nikakve posledice po kondiciju, zdravlje i tjelesnu težinu.

Zaključeno je da čak 50% energije sam organizam uzima od sunca. Ti isti radnici kada su bili prebačeni na takve iste poslove u prostorije gdje nije bilo dovoljno prirodne svjetlosti, nisu mogli izdržati više od nekoliko dana, a da nisu imali posledice, intenzitet rada je pao na ekvivalent dobijene energije u hrani, odnosno na 3.000 kalorija. Ovo je uticaj solarne energije na jedan vid energije, ali daleko veći uticaj ima solarna energija na zdravlje duha, zdravlje nervnog sistema i opše zdravlje i protok životne energije, savjesti i svijesti, porast osjećaja bivstva i Boženskog u sebi. Svi ste čuli da čovjek ima Pinealnu žlijezdu ili Treće oko, koja se nalazi tačno na sredini između očiju i jedan santimetar iznad spoje obrva.

Ovo je ujedno i čakra ili energetski centar koji podržava duhovnost i sposobnosti liječenja, predviđanja, viđenja drugih duša i drugih bića, viđenja sudbine i sl.

Malo je znano da se ona postepeno smanjuje i da kada potpuno nestane, nastaje smrt. Takođe se ova ista žlijezda, čakra, ili kako god je nazovete hrani svjetlošću i sunčevom energijom, može da se poveća i uspori njeno nestajanje kada pravilno dobijamo direktnu sunčevu energiju preko očiju.

Kako ona djeluje u našem organizmu? Naš organizam i svi organi, prestankom rasta jedno vrijeme stagniraju i počnu da gube svoju funkciju, što mi zovemo starenja.

Za to su odgovorna dva naša dijela, jedan vidljiv, a to je mozak i jedan nevidljiv, fluidan, a to je naša duša, dio Boga u nama. Kad pospješujemo rad pinealne žlijezde ili ti trećeg oka, mozak obnavlja sve svoje umrtrljene dijelove i spoznaje da postoji «kvar» u našem tijelu, što mi zovemo bolest. O uticaju na vječitu i neuništivu iskru u nama, našu dušu, nekom drugom proilikom, ali trebate znati da je Sunce Božija svjetlost i Božiji dar, samo temelj svjetlosti i samog Njegovog postojanja i bivstva.

Nama neki organi i funkcije otkazuju, a da mozak i ne zna za to, jer je taj centar umrtrljen ili sam bolestan.

Šta se dešava u očima dok gledate u Sunce? Kroz oči protiče krv. U krvi suDNK u obliku zavijenih lestvica. Svaka prečka na tim lestvicama je nosilac neke važne funkcije, ali je veoma važno koliko je sama prečka postavljena pravilno pa da tu funkciju podržava. Zato prečke imaju nagib pod određenim stepenom i kad se taj nagib promijeni, gubi se funkcija. Kada krv protiče kroz oči solarna energija dovodi taj nagim u određeni pravilni položaj, popravljajući oštećenja i DNK poprima prvobitnu funkciju dirigenta u organizmu. Za 900 sekundi ili 15 minuta proteče toliko krvi kroz oči da se popravi DNK za zdravlje, a za 45 minuta protekna sva krv kroz oko i popravi se solarnom jogom, te je zato važno upražnjavati solarnu jogu do 45 minuta.

Pinealna žlijezda, punjena suncem, dovodi mozak u punu funkciju i svježinu, zdravlje i sposobnost da registruje bolest, te daje nalog da se «kvar» otkloni, što mi zovemo ozdravljenje. Ovo postižete za 15 minuta solarne joge po ovom pravilu.

Solarna joga mora biti zastupljena tačno onako kako bi dala najveće efekte, pa je važna redovnost i stalnost. Pošto sunce 2 sata poslije izlaska i sve do 2 sata prije zalaska zrači ultraljubičaste zrake, štetne za zdravlje čovjeka, mora se odvijati odmah poslije rađanja sunca i 1-2 sata prije zalaska jednom dnevno. Moćže se upražnjavati iz svakog položaja, i sa svakog mjesta, samo da se gleda u sunce. Pri gledanju

se može teptati, a vremenom nećeti imati potrebe po tome. Kako se odvija solarna joga?

Prvi dan, jednom dnevno se gleda u sunce ujutro ili naveče 10 sekundi, ili dok polako ne odbrojite do deset. Ako imate štopericu, podesite da zvoni kada se joga završi. Drugi dan se gleda 20 sekundi i svaki sledeći dan po 10 sekundi više, što znači 3 dan 30, četvrti 40, peti 50 i tako dalje.

Ukoliko je oblačno vrijeme a znate gdje je sunce, gledajte u oblak iza koga je sunce, isti je efekat. Te zrake i ta energija prolaze kroz oblake i preko vaših očiju ulaze i hrane treće oko, ili pinealnu žlijezdu.

Ukoliko su kišni dani, ništa strešno, ukoliko ste u prilici da par dana preskočite gledanje, ništa strašno, nastavite tamo gdje ste stali. Ukoliko ste zadnji put gledali 310 sekundi i niste gledali 5 dana prvi dan kada budete nastavili, gledajte 320 sekundi i nastavite povećavati svaki dan po 10 sekundi.

Kada budete stigli do 15 minutnog gledanja ili stigli na 900 sekundi, bićete potpuno zdravi i bez ikakvih bolesti. Vaše treće oko će izazvati povećanje duhovnosti i jačanje pozitivnih principa, da će svi iz vašeg okruženja primjećivati vaše izuzetno fizičko, duhovno i mentalno zdravlje. Vaš apetit će se smiriti i do krajnjih granica smanjiti, odjednom ćete osjetiti jasnoću svog poslanstva na ovom svijetu, kao kad skinete maglu sa ogledala. Vaša duša i vaše mentalno i fizičko zdravlje je zaprašeno vaše unutrašnje ogledalo, vi sebe vidite iskrivljeno i iskrivljeno postupate, sve dok ne stradate.

Ako nastavite sa gledanjem i stignete do 45 minuta gledanja, što iznosi 2.700 sekundi, postajete solarni čip i nije vam potrebna nikakva hrana da bi imali potpunu i u punom kapacitetu životnu funkciju. Tada vam je potrebno da samo dio tijela izložite suncu na petnaest minuta godišnje i da se vaš solarni čip potpuno napuni i da traje u punom kapacitetu sledećih godinu dana.

Kod izlečenja, uz izlečenje prijesnom hranom, a za duhovno jake i kao životni proincip se preporučuju zajedno ishrana sirovom

hranom, ne jedenje ničega što je bilo prethodno ubijeno (ako je samo skapalo i nije za hranu) i solarna joga do 15 minuta godišnje.

Budite srećni, uzmite Božansku energiju, promijenite sebe i promijenjećete cijeli svijet!

91. ZAKLJUČAK

Mnogi ne vjeruju. Mnogi nemaju dovoljno predznanja da bi bilo šta mijenjali. Mnogi su preplašeni, jer pogrešno vjeruju. Mnogi ne žele ništa mijenjati. Mnogi su lijeni da bi bilo šta izmijenili u svom životu.

Ne vrijedi ponavljanje istine, onome ko ne želi da sazna istinu. Ne vrijedi ubjeđivati vjernika, koji hraneći sebe i svoje najmilije pogrešnom hranom, da čini strašan i smrtan grijeh, jer nema pravo uticati na nestanak života. Pravo uzeti život ima samo Stvoritelj, jer je on i dao život. Ljudi su zalutali i otišli «s one strane pameti!» Moramo se vraćati prirodi, brzo jer je život veoma kratak. Možda i predug, jer najkraći život je predug, ako se u životu mućite bolestima.

Nemojte da doživite «prosvjetljenje» kao moj rođak dan ili dva pred smrt i da kažete: «jeste sve ove muke i sve bolesti su bile zato što sam se pogrešno hranio!». Učinite to prije.

Nema sreće, nema prosvjećenja, nema blaženosti, nema zdravlja, ako se hranite pogrešno! Davno je rečeno: „Reci mi šta jedeš pa ću ti reći ko si!“ Nije suđeno da saznaš ko si ako se pogrešno hraniš. Nemaš vremena, jedan dan te mući probava, jedan gojaznost, jedan kijavica, četvrti reuma, peti ideš kod ljekara da vidiš šta ti je, šesti dižeš lijekove i čitaš deklaracije, sedmi pratiš kakve su promjene od lijekova, a Bog je stvorio samo sedam dana. Da li si ostavio bar jedan dan za sebe. To je nesrećan život!!! Promijeni način ishrane i budi srećan, imaj svih sedam dana za sebe i svoje najmilije!!

UMJESTO POGOVORA

S ONE STRANE PAMETI

(članak objavljen u časopisu “Srpski Borac” 2010. godine)

Poljoprivreda JE BOGOM DATA obnovljiva energija!

Sve više i više se dolazi do «minimalnih» rešenja i obilaze se maksimalistički pristupi, kao veoma neuspješni ili potpuno pogrešni. Iako se većina hrane u svijetu proizvede na ogromnim poljima, uz pomoć mašina i uz primjenu preparata iz ogromnih hemijskih fabrika iz sjemena modifikovanog u ogromnim laboratorijama, iza čega stoje tajne i javne korporacije, lobiji, organizovani kriminal, svijetu ništa nije bolje niti lakše. Pogledajmo samo to da kupujemo po niskoj cijeni povrće koje nema ukus, miris, jeftino je, ali je od kupljene količine do količine koja se iznese na sto velika razlika (velike količine neupotrebljivog) te da se na to potroši skoro sva zarada običnog malog čovjeka, koji čini 95% populacije. Zaključimo tako što ćemo iznijeti činjenicu da od tog dana niko nije zdrav i skoro ne postoji čovjek koji nije zavisao od šake tableta dnevno.

Zaboravili smo da «zdravlje porodice ide preko ruku domaćice» i to nas je učinilo bolesnim i «bolesnim» (misli se na psihološko stanje porodice i pojedinca). Sada zdravlje porodice ide preko fabrika instantnih proizvoda, mega marketa, restorana koji imaju 5 vrsta rezervnih mirisa pa je svejedno šta je osnovna sadržina porcije, raznih mekova i mekića koji nas čekaju na svakom uglu i duž cijelog puta našeg kretanja od posla do kuće. Priprema, serviranje i uopšte spoznaja o hrani nije više predmet naše brige ni truda. O tome brine “tamo neko”, ne znamo ni ko ni odakle je ni bilo šta o njemu.

Megalomanija u prirodi nije princip, te prelaskom na megalomaniju plaćamo danak u životima, zdravlju, bezizlaznosti, rpskom odnosu i praktično ne imanju vremena za duhovnost i

duhovni razvoj, te je opšta zaostalost i pored naopakih pokazatelja napretka svakodnevno jasna i bez anketa i posebnih studija.

Osnovne potrebe čovjeka su: potreba za hranom, potreba za duhovnošću, potreba za odijevanjem, potreba za prostorom za stanovanje. Prvi i drugi princip su zamjenljivi i po tome se mjeri «vrijednost» čovjeka. Zavisi, ako si shvatio da je čovjek duhovna pojava uobličena materijalnim izgledom, usmjeren si sreći i Božijoj namjeni čovjeka, a ako ti je neko utuvio u glavu da je sve materijalno i da duh postoji kako bi osmislio materijalizam i gomilanje truleži, onda si okrenut sotonu i ljudskoj pohlepi koja se nahrani preranom sahranom duše i duhovnosti.

Sve se obrnulo. Sada se vrijednost mjeri po položaju, po dobrom autu, po velikom stanu i punoći novčanika. Sve je to neupotrebljivo i ne podržava samog čovjeka-duhovno biće, već ga survava, ako ti uspjesi nisu rezultat vrednoće, rada ili posebno izražene potrebe za višim standardom ili za višim vrijednostima.

Više nismo sigurni ni u šta. Megalomanu nije cilj da nahrani mase već da ostvari profit, farmaceutu nije cilj da izliječi mase već opet profit i tako dalje. Sam cilj opravdava sredstvo i kod kvaliteta života i kod hrane i kvaliteta hrane, pa se izgubio osnovni zadatak postavljen od same prirodne potrebe i prirode čovjeka kao duhovno-fizičkog bića na planeti.

Drugo je sa energijom. Čovjek kopa planetu na kojoj živi i sagorjeva je da bi dobio ogromne količine energije, preko potrebne za sve što čovjek misli da mu treba. Energije više nema, planeta se buni i opominje, ravnoteža, koja se uspostavljala milenijima na takav način da bi se čovjek mogao naseliti na planeti je poremećena i planeta ga na razne načine istiskuje, kao zadnju štetočinu. Nastaju suše, poplave,

orkani, klizišta, cunamiji i planeta se polako ali sigurno izmiče ispod nogu čovjeka.

Sama planeta je stvorila ogromna količina obnovljive energije, ali čovjeku megalomanu to nije dovoljno, jer ne može sve to oteti samo za sebe i ne može od toga napraviti sam svoj biznis i ogroman profit, ne može pomoću toga postaviti u ropski odnos stanovnike cijele regije ili ogromne dijelove planete. Zbog toga u tu vrstu samopoštovanog i duhovno-fizičkog opstanka niko ne ulaže, osim entuzijasta organizovanih u NVO za ekologiju, za organsku proizvodnju hrane ili u udruženja za ponovnu uspostavu uravnoteženog života na planeti, naravno sami, bez subvencija države i na malom prostoru.

Stvoreni društveni odnosi u kojima je sve više štapova i šangarepe, lijepih obećanja, velikih rafa i brojne sirotinje, društva u kom nisi nikad siguran, jer se preko noći mijenja gazda i novi gazda možda neće izabrati tebe, a to bi moglo da znači siguran bankrot. Društva u kom je sve više svega i sve manje mogućnosti da imaš osnovno, društva u kom ti se nude šljašteće slike mogućnosti sa TV ekrana, a ti u trci za tim koristiš samo radno odijelo i pidžamu. Ko te pita za duhovnost, kome trebaju razgovori sa porodicom, prijateljima i igre sa djecom. Svi rastemo kao da smo drveni i svi imamo tačno sve propisano. Protokol, siromaštvo, neimaština, okrutost i osorost se tako brzo smjenjuju da nama vremena ni za šta drugo. Stvoreno je savršeno društvo koje funkcioniše na kritičnoj masi od 90% sirotinje. Izgubio se čovjek, čini se - odjednom.

Tako je grupa entuzijasta u Italiji odlučila «uzeti stvar u svoje ruke» odbacila licemjerno veselje zbog punih rafa svega i svačega na rafama veletrgovaca, prestala vjerovati raznim dekaracijama na robama za pripremu hrane, jer su poslije toga postali samo zavisnici od farmacije i zavisni od uzurpatora energije i duše,

koja se prodaje, ne po cijeni koštanja, već po cijeni lobija, kako se to kaže «po uslovima na tržištu».

Oni stvaraju održivi način života upotrebom i primjenom znanja, ne odričući se udobnosti, nove tehnologije, dobre hrane i sličnog. Kod nas, sam pomen naturalizacije života izaziva pomisli vraćanja u srednji vijek. Vaspitanje i obrazovanje masa u zadnjih 60 godina u cijelom regionu je takvo da, samo bavljenje proizvodnjom, obradom zemlje izaziva odbojnost i pokoru, jer je to zanimanje «nižih i neosviješćenih, uglavnom tretiranih kao neprijatelja uspostave savremenog društva».

Prva realizovana ideja je nastala kada je grupa entuzijastam iz Velsa, ogorčena efektima zbog nastanka i trošanja nuklearne energije, osnovala Centar za alternativnu tehnologiju (CAT). Cilj je bio da se pokaže koliko je nuklearna energija nepotrebna. Osnovani su vrstu komune koja živi bez zagađenja.

Danas je CAT ekološki park sa preko 80.000 posjetilaca godišnje, gdje se drže kursevi za stručnjake o proizvodnji i upotrebi solarne energije, o pravljenju biodizela, o održivoj proizvodnji organske hrane, o zdravlju ljudi i o efektima koji se postižu u vezi mira, dostojanstva, nezavisnosti, nauke i duhovnosti ljudi koji žive u tim uslovima.

Sada i u centralnoj Italiji, na 40 Ha jednog napuštenog imanja, grupa entuzijasta uspostavlja nešto malo drugačiju zonu zdravlja, života bez stresa i bilo kakvog zagađenja. Od ukupnog imanja 30 Ha je pod šumom.

Vodovod u ovoj zajednici neće biti izgrađen, jer se koristi kišnica koja se sistemom oluka skuplja u cisterne. Gas i struja se ne uzimaju iz javne mreže, već se proizvode od energija sunca i vjetra.

Ukoliko bude manjak energije iz ovih izvora, automatski će se uključivati elektromotori na biljna ulja, koja se proizvode na imanju. Zbog toga je pod repom i suncokretom svake godine 10 Ha.

Energiju sunca skupljaju solarne ploče od 2,5 kilovata i solarne tende 1,4 kilovata iz solarnih tendi na verandama. Ulja iz repe i suncokreta će pored rezervnog generatora za proizvodnju električne energije pogoniti traktore i ostale poljoprivredne mašine, a ponekad pri manjku sunčeve energije i pogone za proizvodnju samog ulja i druge proizvodne mašine.

Cilj ovog projekta je da se pokaže mogućnost sasvim udobnog i modernog života uz primjenu potpuno čiste tehnologije i uz pomoć obnovljivih izvora energije.

Izjava jednog od aktera glasi: «održivi način života ne znači povratak u srednji vijek, odricanje od udobnosti, nove tehnologije, hrane» i mi to dokazujemo.

Često se pribjegava promjeni namjene raznih uređaja: ljeti šporet na solarnu energiju služi za pripremu hrane, dok zimi njegova solarna ogledala zagrijavaju staklenu baštu, a hrana se priprema na šporetu u kom sagorijeva razni drveni ili drugi otpad. Takvih dvojnih ili višenamjenskih postrojenja ima dosta.

Sve tehnologije koje se primjenjuju u ovom centru su izmišljene davno i samo mašta i praktično razmišljanje dovode do primjene u svrhu čiste okoline i udobnog, prije svega zdravog života.

Kuće su pažljivo napravljene sa visokim standardom ekologije i s primjenom najefikasnije termičke izolacije. Ugrađeni su i geotermalni sistemi, koji izvlačeći geotermalnu energiju a stalno se dovodi svjež vazduh iz šume. Ukoliko je potrebno više hrane zbog

navale turista, hrana se kupuje na okolnim imanjima, ne daljim od 40 km (hrana, voće i povrće se ne smiju transportovati dalje od 40 km, jer gube svojstva i postaju više štetni nego korisni). Naše tržnice imaju preko 80% namirnica, koje su transportovane preko nekoliko hiljada kilometara. Ne pitajte se što smo svi kao ošamućeni i polumrtvaci.

Ovdje i djeca pri igri stvaraju energiju na raznim vrteškama. Umijeće je u proizvodnji energije pri svakom radu (mentalni sklop koji pretpostavlja svaku radnju u smislu stvaranja energije, uštede energije i uravnoteženog života sa prirodom i zdravljem) i uštedi iste pri svakoj akciji ili radu. Tako se koriste Fresnelova sočiva za rasvjetu i drugi razni pojačivači svjetla. Umjesto sijalica se koriste nove tehnologije, koje troše tako malo energije, daju veće efekte, a poznate su već više decenija. Teško nalaze primjenu kod običnog čovjeka, jer on «šta zna-zna», a zna da se koristi samo zastarelim tehnologijama, koje su same skupe i koriste neuporedivo više energije, koja je takođe veoma skupa.

Za slučaj suše postoje sistemi za kaptiranje podzemnih voda, odavno primijenjeni u Keniji i Tanzaniji, tako da je vode dovoljno, a i poljoprivredna proizvodnja nikada nije ugrožena.

Sva proizvodnja hrane je po principima organske proizvodnje. Karakteristika organske proizvodnje, nedovoljno naglašena u projektima, koje želimo kod nas sprovesti, je u tome da kod organskih proizvoda nastaje «škarta» nekoliko puta manje od konvencionalnih proizvoda. Recimo samo to da je škarta kod konvencionalnog povrća oko 50% pa čak i do 70 %, dok je kod organskih proizvoda između 10 i 15%.

Ovdje treba napomenuti i takozvanu «sitost» hrane po porijeklu, organska hrana je «sitija» za 50-70% pa je unos hrane za

zadovoljavanje potreba organizma manji (nema velikih stomaka). Ovdje se svi hrane prijesnom hranom, a jedino tako se može potpuno nahraniti stanovništvo sa 10 puta manjom količinom hrane. Za prijesan obrok se po osobi planira 7-10 dkg krompira, a za kuhani obrok ne manje od ½ kg.

Projekat Zelenih staza «Švrakava», koji je ponuđen opštinama koje pokrivaju prostor omeđen r. Ugar, r. Vrbas i r. Vrbanja, te pretvaranje tog cijelog prostora u eko-zonu, je naišao na razumijevanje kod malih opština, dok najveću, Banja Luku to ne zanima.

Program liječenja-samoizlječenje

Na ovom nivou duhovnog razvoja je čovjeku vrlo teško shvatiti da bolest i zdravlje predstavljaju energije, te njegovo stanje zavisi od toga koju energiju uzima. Ove energije su posredne i uzimaju se putem ishrane prvenstveno, ptem upotrebe pića i opijata, te kroz upražnjavanje poroka kao što su droge ili pušenje, a samo traženje i uzimanje pogrešne hrane, pića može biti posledica podsvijesti, pogrešnog razvoja svijesti ili pogrešnih percepcija. To doprinosi stanju bolesti i zdravlja, sreće i tuge, uživanja i patnje. Stav i način čišćenja organizma od svega što izaziva negativne posledice po zdravlje, duh i UM je prenešen u skraćenom obliku iz knjige „NULTE GRANICE“ ili Tajni havajski sistem za bogatstvo, zdravlje, mir i mnogo drugog, autora John Vitale, Sons Inc. Sam metod liječenja se naziva hooponopono, a sastoji se od mase mudrosti i efikasnih metoda za mentalno i fizičko zdravlje.

Postoji stalna kauzalnost kompletnog okruženje, percepcija energija iz okruženja, korelacija tih energija i energija vlastitog duha. Sve što se dešava oko čovjeka je stvarno ono što se dešava u njemu i ako je u stanju da liječi sebe, otklanja negativne energije iz sebe i prihvata pozitivne, sve se mijenja, zli postaju dobri, mržnja se pretvara u ljubav, glupost u mudrost, neuspjeh u uspjeh. Naš tehnički UM rado prihvata tehnički način zaključivanja. Kosmos neograničen u potpunosti, um samo može biti neograničen ukoliko odbacimo tehničko zaključivanje i „sigurnost“ vlastitih zaključaka na osnovu

0,001 do 0,01% informacija koje je u stanju da percipira naš UM. Kosmos nema ograničenja, UM je dio kosmosa i nema ograničenja, osim onih koja mi sebi postavimo i projektujemo to nazad u Kosmos. Sve što projektujemo odlazi u beskonačnost, uvećava se i kao od ogledala se odbija nazad, povećavajući svoj efekat, koji je u vidu energija: mržnje, bolesti, nesreće i svega onog što smo pomislili ili poželjeli sebi ili drugima, svjesno ili nesvjesno. Umjesto da to prihvatamo kao svoja, prihvatamo kao strana ograničenja koja mi ne znamo ili ne želimo da promijenimo, pripisujući to Svevišnjem. Mi smo toga tvorci i mi to možemo popraviti. Uopšte nije istina da to Tvorac želi i da to samo Tvorac može promijeniti. Ovo se uopšte ne može dešifrovati, sa ograničenom svijesti, pogotovo što većina ljudi upotrebljava samo UM. Većina ljudi planira, programira, usmjerava sebe, druge i ne vodi računa da su to energije i često samo misli da zna kuda to vodi. UM, za naše dobro, treba shvatiti kao dio koji je najmanje obaviješten, koji je pun ograničenja svake vrste, sa sposobnosti manjom od 0,001 % percepcije stvarnih događaja i energija i najmanje moćan u svemu što mu pripisujemo..

Kada bi čovjek znao, a uskoro će znati, da je njegov UM sposoban akceptirati 15 do 20 informacija (informacija je takođe energija) u sekundi, dok se uistinu u njegovom okruženju dešava 1,000.000 do 2,000.000 informacija u sekundi, shvatio bi da je u strašnom zaostatku i strašnom neznanju-zabuni, kada je u neke stvari toliko siguran da pokreće sebe ili druge u akciju. Uperdbu radi, to bi značilo da je počeo pisati knjigu tada kad je saznao da postoje slova i kada nije bio naučio ni jedno slovo. Naravno knjiga je naopaka. Radimo pogreške jednu za drugom, koje zatežu strunu duha i života do mjere kad one počnu da pucaju. To dovodi do toga da umiremo prije vremena, u bolu i na mukama, što nije predviđeno za duhovno biće-čovjeka. Čovjek je prvenstveno duhovna pojava, duh je vječan i Božanski, on evoluirao kroz promjenu oblika i tjelesnu promjenu, tijelo nam se ponavlja hiljade puta, a duše je ista. Pa ipak, svaka smrt prije 150-te godine života je nasilna smrt, izazvana našim greškama. Ubijamo se sami i koristimo sva sredstva protiv sebe od duhovnih do hrane, pića, alkohola, cigareta, droga i sl.

Naše akcije i naše stanje su stanje blokada sjećanja kroz podsvijest, blokada i zarobljavanje energije, koja umjesto da stalno

teče i da način traženja drugačijeg i promjena mora nas vratiti u nulto sjećanje (kada počinjemo da slušamo i razvijamo se samo slušajući Tvorca). Treba isključivati podsvijest kad se to god može i kad smo toga imalo svjesni, brisati opterećujuća sjećanja podrivajući programe koji drže zarobljene određene energije (bolesti, mane, mržnju i sl.), dovoditi svijest i sjećanje u nulto stanje i projektovati prihvat informacija iz Sveznanja, bez opterećenja. Ovo se postiže stalnim čišćenjima duha, svijesti, uma i fizičkog tijela.

Za loš kvalitet života trebamo osuditi samo svoje neznanje. Neznanje podržava i hrani EGO. Tijelo/UM su zarobili određenu energiju, napravili vlastiti program, zaustavili određene tokove, a posljedica je mana ili bolest. Pogrešan način ishrane, neaktivnost, uživanja u pogrešnim stvarima je kult ega koji zatrpava otvoreni put i vezu sa Stvoriteljem. Ego duhovnost pretvara u formalnost, ego našu duhovnost briše, a mi postajemo samo ego spreman da lažno bljesne i trune. Tijelo se ponaša kao ego i zato sami sebi postavljamo nepremostive granice koje postaju čvršće dužinom života, umjesto obrnuto. Ali, pošto je duša u tijelu, materijalno i duhovno, moraju biti u korelaciji i moramo materijalni dio imati stalno u ljubavi, energije moraju da teku, a ne da su zarobljene u tijelu/UM-u, tijelu moramo davati stalnu podršku da bi se duša mogla baviti duhovnom progresijom. Ukoliko je tijelo bolesno, onda nam je duša prezauzeta i zarobljena mukama ega i tijela i nema napretka. Zarobljena duša ne želi da bude izostavljena i zarobljena te dolazi do naglog prekida života i spasa duše, koja će, na žalost, odnijeti loše iskustvo (to kler zove pakao).

Znači zbog duše i njene evolucije moramo voljeti svoje tijelo i biti zdravi, Nikakvo pomodarstvo nije imati lijepo tijelo (lijepo tijelo je zdravo tijelo). Kažem vrlo ozbiljno, da se moraš svaki dan, najmanje tri puta „prošetati“ svojim tijelom od organa do organa reći mu da ga voliš, zamoliti ga za oprost za greške iz neznanja i zamoliti ga da radi ispravno i bude zdrav. To pomaže, bolje nego sve drugo. Svaki čovjek, koji ima probleme, kad bi bio do kraja iskren i umirio se potpuno, sjetio bi se tačno vremena kad je počeo da bude nezadovoljan svojim tijelom, pa čak i kad ga je počeo da mrzi. Kad izađe iz smirenosti i pogleda svoj zdravstveni karton ili svoju sliku iz tog vremena, vidi da se to poklapa sa vremenom nastanka bolesti ili

druge devijacije tijela. Ako je devijacija posledica povrede (mi povrede i posledice povreda hvalimo, gajimo, tražimo prednosti za svoj ego, umjesto da tu energiju otpustimo i dozvolimo da našim tijelom kruže druge-pozitivne energije), to je dan kada smo napravili program sa posledicom greške, koja je izazvala povredu.

Zbog toga, napišite velikim slovima i stavite na vidno mjesto čarobne mantre koje ćete više puta iskreno izgovarati Božanstvu i svom tijelu, (ako to nemožete da shvatite, ili ste nevjernik, nema veze samo to izgovarajte, čuće to onaj ko treba da čuje) potpuno smireni i nalazeći se u svom tijelu: „**Žao mi je!**“; „**Molim te oprosti mi!**“; „**Hvala ti!**“ i „**Volim te!**“. Ovo pomaže više nego sva farmaceutska industrija Svijeta. (*Mantre i molitva su iz knjige „NULTE GRANICE“ autora: Joe Vitale i Ihaleakala Hew Len, Tajni Havajski sistem*).

„Žao mi je i molim te oprosti mi“ govorite kako bi priznali da je nešto bez vašeg svjesnog znanja dospjelo u vaše tijelo/UM. Vi to i ntrebate da znate, vi ste jednostavno zakačili pogrešan program i zbog toga ste takvi (bolesni, devijantni, izvitopereni, invalidni i sl.). Govoreći „Žao mi je“ govorite Božanstvu da želite oprostaj. Vi ne molite Božanstvo da vam oprosti, vi molite Božanstvo da vam pomogne da vi sami sebi oprostite. Valda vidite da u ovom svemu nema nigdje Božanske greške, sve pogreške su vaše, pa i ta da iz nekog razloga do sada nistre željeli da sami sebi oprostite i zato i niste molili Božanstvo da vam pomogne.

Poslije prve mantre-kratke molitve, obavezno i iskreno se zahvalite sa „Hvala ti“ i počnite biti stvorenje ljubavi sa „Volim te“. Ovim iskazujete svoju vjeru, da će se problem raspršiti za dobrobit svih onih koje on dotiče. Tako se ponovo povezujete s Božanstvom, idete ka nultom stanju, koje je ljubav i ona ima nulte granic. Izražavajući ljubav, prestajete da volite nešto drugo više nego sebe, jer ste vi Božansko stvorenje, stvoreno iz Božanske ljubavi i najodgovorniji za Božansko-sebe u životu.

Napišite krupnim slovima i sledeću molitvu, koja će vas dovesti do nultog stanja, (nulto stanje je početak i kraj, sve je stvorio Svevišnji iz ničega, prvo uspostavljaajući ljubav i sve će postati ništa, kad pređemo dimenzije koje nam je Svevišnji odredio iz ljubavi. Nastanak i postanak su poslije nastanka ljubavi, to se zove nulto stanje. Da bi postao Božanski, moraš pobrisati svoja podsvjesna

sjećanja, koja ti remete život, doći do nulte dimenzije i uz pomoć Svevišnjeg postati duhovno i fizički zdravo biće, stvoreno po liku Gospoda). Morate izbrisati vaša negativna podsvjesna sjećanja (iako ih najčešće i neznate, jer vam nisu u svijesti), koja vas ne vode Tvorcu kroz život, podsvijest vješto koristi vaš nesavršeni UM i lažno vam daje sigurnost. UM čini da je Tvorčeva intuicija koja treba da vas vodi, potpuno isključena.

Evo molitve: **„Božanski stvoritelju, Oče, Majko, Sine, kao jedan; ako sam ja, moja porodica, moji rođaci i preci uvrijedili Tebe, Tvoju porodicu, Tvoje rođake i pretke u mislima, riječima, djelima, od kada smo stvoreni do danas, molimo Te za oprostaj.... Dopusti da se sve očisti, pročisti, oslobodi, izbrišu sva negativna sjećanja, blokade, izazvane energije i vibracije i preobraze ove neželjene energije u čistu Svjetlost... I to bi učinjeno!“** Ovom molitvom treba da shvatite da se ništa ne ubija, već se sve preobraća u čistu ljubav-čistu svjetlost.

Kad sam rekao čistiti, čistiti, i neprestano čistiti, treba poći od toga da je sve u nama i ništa izvan nas. Izvan nas pogrešno vidimo, u nama smo malo zaronjeni. Izvan sebe vidimo loše, projektujemo sve što nam se dešava od mržnje do vlastitog samouništenja, a da bi to promijenili u sreću i ljubav moramo čistite sebe, jer ta energija koja nas je dovela do mjesta ili događaja, bolesnika ili hulnika je u nama. Kad je očistimo iz sebe, pojava će nestati, loš sin će postati dobar sin, neko ko vas mrzi će da vas voli i sve loše jednostavno nestaje preobraćajući se u dobro, tama u svjetlost, nesreća u sreću. Druge ne možete mijenjati, oni su vaša projekcija, očistite sebe, oni će biti čisti! Zato mantrе koje sam u gornjem tekstu naveo i naročito molitvu izgovaramo kad god nam um nije zauzet drugim stvarima. Snaga našeg duha je ogromna i svijet je sazdan iz energija koje kolektivno mi projeciramo. Kosmos će se promijeniti kada se mi promijenimo. To iz ove treće dimenzije nevidimo i neznamo, ali ulazeći u petu i dalje dimenzije do devetnaeste, (poslije 19-te dimenzije su Božanstva) postajemo mediji koji utiču i mijenjaju sve, pa i Kosmos.

Da bi stalno napredovali počnimo s mantrama i molitvom i pod uslovom da to ne razumijemo. Da bi brže duhovno napredovali moramo promijeniti način života, polazeći od ishrane i aktivnosti. Aktivnost treba da bude svakodnevna. Hran ne smije biti sa

negativnom energijom, ne smije biti niko ubijen da bi vi imali hranu, ne smije biti niko povrijeđen ako ne želite da budete povrijeđeni, ne smijete nikoga mrziti, ako ne želite da budete omraženi.... Da bi mogli pozitivno misliti morate se osloboditi unosa smrti, straha i jeze kroz hranu. Znači, morate prvo pozitivno misliti, biti zadovoljni i voljeti hranu na pokazujući halapljivost i želju da se proguta ogromna količina, već moleći i voleći hranu sa molbom da nam donese sreću, zdravlje i energiju, kako bi bili božanska bića. Ne jesti hranu koja je spremljena bez ljubavi, sa predomišljajem ili s mržnjom. Ne slati hrani (vodi) loše poruke, jer je tako pretvaramo u lošu hranu. Hrani nesmiemo slati negativne misli. Ako bi najzdravijem izvoru poslali misli da je to loša voda, samo nas će zaboljeti stomak kad se napijemo te vode. Potražite od hrane i pića da vam bude ugodna i energija i to ćete dobiti. Ne ponižavajte je da vam je nedovoljna i nekvalitetna energija iz te hrane, jer će vam sjesti na pojedine dijelove (stomak, kukove i sl.), nećete je probaviti i učiniće vam velike muke te donijeti bolest. Dakle zamolite hranu da vam donase dovoljno energije, zdravlje, lakoću, sreću i zadovoljstvo.

Dakle: „**Žao mi je, molim te oprost mi, hvala ti i volim te!**“ **svaki put izgovarate i hrani!** Hrana će biti to što si projektovao i drugi lijek ti neće biti potreban.

Loša i dobra hrana

Rekli smo da je svijet koji nas okružuje naša projekcija, naša Božanska moć i naš projekat. Dakle, neko projektuje velike količine pretežno iste hrane, stvorio je program za taj cilj, zarobio te energije i poremetio vječito kruženje i kretanje. Drugi je projektovao sebi nešto drugo i time zarobio druge energije. Programi koje stvaramo su nepotrebni i uvijek štetni. Postoji program, sav u zamahu i kretanju, on se stalno giblje i mijenja, ali ga mi pokušavamo blokirati i prilagoditi našem programu. Taj Božanski program je samo pristizanje i smjena sa drugim plodovima tokom godine. Naš program je da želimo stalno da jedemo jagode koje su nekoliko dana predviđene da se jedu po Božanskom programu (programi nisu naša, već Božanska stvar), ali mi pravimo programe da to konzerviramo, mijenjamo i skladištimo. Tako radimo sa mesom, ribom, žitom i slično, tako Božanske blagodeti pretvaramo u greške i tek onda to uzimamo. Postali smo paranoični, kolektivno. Svi strahujemo da će

nestati hrane, zbog toga ubijamo i radimo milione nesreća drugima kako bi mi bili „srećni“ ili „sigurni“. Onda nam se desi bolest i sve to postaje bezvrijedno i ništa od toga nam ne može pomoći. Milijarde dolara ne pomažu bolesniku od raka. Samo malo ljubavi i dobrote može da ga spasi, jer je rak negativna energija, koja uzmiče pred pozitivnom.

Jabuka je živa poslije opadanja dok je u prirodi i dok se ne desi da je neko pojede noseći njeno sjeme da se dalje razmnožava. Cvijet je živ dok ima boju, miris i svježinu. Sve konzervirano i stavljene u neprirodne uslove da izgleda isto, znajući da nije živo, predstavlja mrtvu hranu. To nam čini loše. Mi imamo program da neprirodnim postupcima održavamo formu, izgled i sjećanje na pravu-živu hranu. Osnovni princip, Božanski program kaže: „Od živog nastaje živo, od mrtvog nastaje mrtvo“, gazimo i postajemo sve više pokretne grobnice. Ono što se ne može jesti živo i nije za jesti i po Božanskom programu, ima drugu ulogu na ovom svijetu. Pošto smo uveli preko 60% tvari koje se ne jedu u obaveznu, čak i po literaturi, zdravu hranu, počeli smo sve da prvo pretvaramo u mrtvo, pa tek onda da jedemo. Više i neznamo šta je za jesti i šta nije. Mislimo da su začini-aditivi svemoćni, i da se sve može pretvoriti u jelo. Zaboravili smo opomenu: „čovječe sve ti je dostupno, ali ti nije sve od koristi!“.

Kad ste vidjelo drugo stvorenje da jede nešto što nije za jesti? Ono rađe umire, ali čovjek, čovjek misli da može sve promijeniti iz Božanskog reda i poretka u svoj poredak i to mu se obija o glavu. Kad sam spomenuo Božanski poredak, koji se odnosi na nastanak i trajanje hrane, nisam pomenuo da je ljudski život u osnovi stalno čišćenje i to će trajati do savršenstva. Hrana koja stiže u proljeće, nas hrani, čisti od ostataka hrane koju smo jelu u zimu i ostavlja naslage, koje će čistiti hrana koja će stići u ljeto. To je vječiti ciklus, tako čovjek postaje sve više Božansko biće koje ne misli na smak svijeta već na evoluciju duše. Takav čovjek ne boluje, ne živi u mržnji, takav čovjek je spreman da shvati da je on iz ljubavi, kraj i početak Božanskog stvaranja, jer je uistinu stvoren po liku i duhu Samog Tvorca-čiste energije i čiste ljubavi.

Sve liste „dobre hrane“ liste „obavezne hrane“ su pogrešne, postoje liste kojima s kojima smo rođeni i koje smo posicali s

majčnim mlijekom i koje su u prirodi od postanka do kraja, zajedno sa ljubavi i čovjekom. Dakle uzmite ozbiljno da naučite da se hranite od marta do juna hranom koja stiže u proljeće, u ljeto hranom koja stiže u tom periodu i tako sve po godišnjim dobima. Ovdje nisam napomenuo da jedete meso kad „stigne“, jer Tvorac i nije stvorio meso, već druga živa bića, što znači da to nikada ne stigne, da njegovom nastanku predhodi smrt, a ne život i njegovim trejanjem traje raspadanje, a ne oživljavanje. Iz mesa ne nastaje nikakav život. Ovo će, obzirom na navike, potrajati dugo, ali bar tu hranu svedite na minimum svih minimuma, kao i kuhanu hranu, jer je kuhanjem ili pečenjem hrana „ubijena“ i ne donosi nam ništa dobro.

Koja je vaša osnovna hrana i koja će vam uvijek donijeti oduševljenje, zdravlje, sreću i napredak? To je hrana koja je pristigla kada ste vi rođeni. Ako ste rođeni u proljeće, vaša osnovna hrana su salate, rano voće i rano povrće. Ako ste rođeni u zimu onda je vaša osnovna hrana orašarke, sjemenke, žitarice (nemojte u žitarice svrstavati proizvode od žitarica, već radite klice ili ih usitnite (prekrupa) i kombinujte sa drugim primjesama i jedite sirove). Ako se dobro udubite i počnete upoređivati sve ljude oko sebe sa njihovim periodom rođenja, vidjećete da na našim prostorima ima 4 podtipa i da su rođeni u proljeće svi sa određenim karakteristikama koje ih čine sličnim. Ovo pravilo nemojte nikada da zaboravite!

Promijenimo navike i molimo se navedenim molitvama da bi shvatili da je jedna jabuka, jedna kruška, 100 gr kupina ili 150 grama pšeničnih klica obrok, a ne poslastica ili nešto što „treba da se nađe“, da je molitva hrani to što će nam ta hrana donijeti i da je lakše stradati sa puno pogrešne hrane i nemoguće stradati sa malim količinama hrane kojoj smo poslali pozitivne misli, molitvu i ljubav.. Šta smo uradili kad poslije pola kg pečenja pojededenog uz malo ili više salate ili 100 gr voća? Nismo obezbijedili ni dovoljno energije da organizam može probaviti tu lošu hranu-meso, nismo obezbijedili čišćenje organizma od loše hrane i zategli smo još više strunu zdravlja i života do samog pucanja. Da smo pojeli samo salatu i voće, bilo bi nam potrebno 7-15 x manje energije da ostatke salate i voća probavimo kroz organizam i dobili bi najmanje 24 x više energije nego što je u pečenju. Kad ovako svakodnevno prenaprežemo organizam, sistem mora da puca i posledica je bolest, patnja, a patnja je najveći uzrok

nevjerstva, bogohulstva i izaziva svaki dan glasnije pitanje o postojanju Boga i Njegove čuvene ljubavi. Šta je u ovom svemu učinio Bog, sve smo to uradili sami, a nama je lakše prozvati Boga nego sebe. Bog je nepromjenliv, On traži da se mi stalno mijenjamo da postanemo predmetom evolucije i stalnog napretka, do granice kad ćemo „stati s desne strane Oca“. Bog ne želi da gmižemo kao životinje koje ubijamo i jedemo, većda se uzdižemo, a Njegova ljubav je tako velika da nas želi uzdići do Sebi ravnog.

Kada postavljamo svoj jelovnik, maksimalno vodimo računa o ovim principima i napravimo svoju listu dobre hrane (i listu loše hrane koja je sada u jelovniku koja mora konstantno da se smanjuje).

SADRŽAJ:

1.	UVOD	2
2.	O KRVI – ŽIVOTNOJ TEČNOSTI.....	6
3.	PROCES ISHRANE JE PROCES STARENJA ILI PODMLAĐIVANJA.....	10
4.	ŠTA SU ENZIMI?.....	13
5.	ISHRANA PRIJESNOM HRANOM.....	15
6.	KAKO PREĆI NA PRIJESNU HRANU	21
7.	OPŠTI PROGRAM IZLJEČENJA HRANOM (primjenljiv kod svih oboljenja).....	25
8.	PROGRAM FIZIČKIH AKTIVNOSTI	28
9.	JELOVNIK ZA 15 DANA	29
10.	MIKS ZA ZDRAVLJE.....	36
11.	DODACI SA UPUTAMA.....	37
12.	PET PRAVILA ZDRAVE ISHRANE	38
12.1.	PRVO PRAVILO	42
12.2.	DRUGO PRAVILO.....	43
12.3.	TREĆE PRAVILO	45
12.4.	ČETVRTO PRAVILO	46
12.5.	PETO PRAVILO	46
13.	KARAKTER HRANE.....	47
14.	BILJNI PRAH	51
15.	SALATA OD ŽITARICA-KLICE.....	53
16.	PRIPREMA KLICA, VRIJEME NAMAKANJA I VRIJEME KLIJANJA.....	54
17.	ŽITARICE.....	55
18.	Dinkel	55
19.	Amarant,bez glutena.....	56
20.	Proso, bez glutena.....	56
21.	Quinoa (kvinoja), bez glutena	57
22.	Kamut	57
23.	Ječam	58
24.	Zob.....	58
25.	Tef, bez glutena	59
26.	Kukuruz, bez glutena.....	59
27.	Raž.....	60
28.	Heljda (haja, hajdina), bez glutena	60

29.	Sirak, bez glutena	61
30.	Riža, bez glutena	61
31.	Pšenica	61
32.	NABAVA I ČUVANJE PRIJESNE HRANE	62
33.	JEDAN DAN ZDRAVOG ŽIVOTA	67
34.	DODACI PRIJESNIM JELIMA	73
35.	Stanje zrnaste hrane	74
36.	Pahuljice, klice, namočene mekinje.....	75
37.	Sirovo brašno	75
38.	Ulje	76
39.	„Prirodno“ sirće i limun.....	77
40.	Zeleni prah-salata, začim	78
41.	Najčešće korišteno začinsko bilje.....	80
42.	Hljeb	88
43.	Kvasac kao začim	88
44.	Mlijeko – švapski sir ili kvark	89
45.	So, začim ili nešto drugo?.....	90
46.	Suva i namočena prekrupa.....	90
47.	Šećer (med, smokve i grožđice)	91
48.	Bijeli šećer se smatra otrovom i nikada se ne koristi!	92
49.	Koji se dodaci međusobno ne podnose?.....	92
50.	Još nešto o prijesnoj hrani	95
51.	O HRANI ZNAMO VEOMA MALO.....	95
52.	NEŠTO O RECEPTIMA KOJI SU U NASTAVKU KNJIGE 98	
53.	OPŠTI PROGRAM IZLJEČENJA HRANOM (primjenljiv kod svih oboljenja)	100
54.	PROGRAM FIZIČKIH AKTIVNOSTI	103
55.	RECEPTI.....	112
56.	RECEPTI SA OVSOM	113
56.1.	Slatki obrok	114
56.2.	Pikantni obrok	114
56.3.	Meka prekrupa s kvarkom	115
56.4.	Meka prekrupa slobodno	115
57.	RECEPTI S MEKINJAMA.....	115
57.1.	Suvi obrok	116
57.2.	Pikantne mekinje	116

58.	RECEPTI OD PŠENIČNIH KLICA	117
58.1.	Klice sa bananom.....	117
58.2.	Pšenične klice sa paradajzom	117
59.	PEČURKE.....	117
59.1.	Pečurke s kvascom.....	118
59.2.	Pečurke s celerom.....	118
60.	JELA OD KVARKA	118
60.1.	Kvark s mrkvom	118
60.2.	Kvark sa paradajzom	119
60.3.	Kvark sa bananom-jabukom.....	119
60.4.	Kvark sa lukom.....	120
60.5.	Kvark sa kvascom.....	120
61.	Obrok za teški fizički rad.....	120
62.	Večera – banana	120
63.	Sojino zrno.....	121
64.	RECEPTI SA INTEGRALNIM RIŽOM ILI PROSOM	
	121	
64.1.	Ljuto jelo	121
64.2.	Slatko jelo.....	122
65.	MIKS OBROCI.....	122
66.	Drugi mikser obrok za 2 osobe.....	123
67.	JELA SA VOĆEM	123
68.	NEPEČENI HLJEB.....	129
69.	Bademovi biskviti.....	130
70.	Praznični keks.....	131
71.	KOLAČI.....	131
72.	KARAMEL I POSLASTICE	132
73.	PRELIVI ZA SALATE	135
74.	SALATE.....	136
75.	PIĆA	140
76.	NAMAZI.....	143
77.	JACANJE ORGANIZMA.....	149
78.	ČAJEVI	152
78.	HREN	154
79.	KESTEN.....	155
80.	ČIČAK.....	156
81.	PAŠTETA-NAMAZ OD SJEMENKI.....	156

82.	KISELINA-POVEĆAN HOLESTROL	157
83.	Priprema čaja za želudac:	158
84.	Recept za zdravlje PROSTATE	159
85.	SOJINO MLIJEKO-nezdrava hrana.....	160
86.	VEDSKA SPOZNAJA O PREHRANI	161
87.	ŽIVOTNA ISKRA	166
88.	PRIRODNA NAČELA I ZDRAVLJE	173
89.	GLADOVANJE	176
90.	SOLARNA JOGA	178
91.	ZAKLJUČAK.....	182

O piscu

Slavko Crnić, rođen 1947. godine u Čelincu (Republika Srpska), gdje završio osmogodišnju školu. Srednju poljoprivrednu školu pohađa u Somboru. Tokom školovanja je najbolji ili među najboljim đacima generacije. Sklon pisanju, već od drugog razreda srednje škole je pokretač i urednik đачkog lista „Vlatanje“. Kroz rad završava ekonomski fakultet i magisterij.

Dobar dio radnog vijeka se bavi analizom poslovnih sistema i uticajem troškova na rezultate poslovanja, te pitanjem optimalne proizvodnje u odnosu na strukturu proizvoda. Njegov sistem obračuna i isplate plata u odnosu na koeficijent plaćene realizacije, je dugo primjenjivan u nekim velikim sistemima. Godine 1983. završava specijalizaciju za finansije u Visokoj školi za financijske radnike pri Privrednoj komori Slovenije iz tematike:

„Planiranje i ulaganje ostvarene dobiti u tehnološki razvoj sistema“.
Svoja stručne radove objavljuje u „Gospodarskom vjesniku“.

Pisac je mnogih studija, redovno saraduje u raznim časopisima, a njegovi projekti se priznaju kao veoma inventivni, životni i optimalno realni.

Pasija su mu konji. Kao dobar poznavalac konja, dugo ostaje na komandnom mjestu (rezervni oficir) konjičke jedinice štaba Slovenije.

Fascinira ga konj kao kompletna pojava i kao fenomenalan prijatelj čovjeka i njegovo bezrezrevno služenje čovjeku kroz vijekove.

Napisane knjige o konjima, treba da posluže svima, koji žele ponovo sresti i upoznati konja u novoj namjeni i ulozi sa motom: Kroz istoriju, konj je spašavao čovjeka od pretjeranog rada, a u budućnosti će ga spašavati od pretjeranog nerada i neaktivnosti. Stalni tragač po prirodi i Božijoj volji, ne drži ga nivo spoznaje ovozemljskog. Često ponavlja da su na glavu postavljene vrijednosti. Baš to ga vodi u traganje za onim što nazivamo priroda ili Božije ostvarenje.

Vrhunac traganja je traganje za svojim poslanstvom na ovom svijetu, samootkrovenje sebe, ko sam i šta treba da ispunim da

bi ostvario seba i samog Stvoritelja u ovom životu. Samoostvarenje je prva stepenica Bogoostvarenja i Bogootkrovenja.

Ova knjiga, kao i ostale njegove knjige nisu samo puko prenošenje spoznaje i naučenog, već prenošenje stila života kojeg sam upražnjava.

Kad ga je neko provokativno upitao: «vjeruješ li ti u Boga?», odgovorio je: ne samo da vjerujem, ja znam da On postoji i moja najveća težnja je da spoznam Boga!

Da bi shvatili ovu knjigu i uvidjeli važnost poštovanja iznešenih načela za ishranu, autor podvlači: «Ništa nam bolje ne pokaže koliko smo moralni, čisti i iskreni prema sebi, okolini, Stvoritelju i prirodi od našeg načina ishrane. Moramo imati odnos koji nikome ne čini štetu. Ni samom sebi nesmiijemo činiti štetu ishranom, jer mi održavamo život, pogrešnom hranom ga uništavamo i tako činimo Bogohulne radnje. Sve što radimo negativno, prije ili kasnije dobijemo desetostruko nazad, sve ide u ogledalo, uvećeva se i vraća.

Koliko je važna duhovnost u životu, kaže se jednom rečenicom: Budite srećni i pročitajte bar jednu pjesmu dnevno! Sav mrak i svi problemi su u nama. Sve nepravde i sva posrnuća, mučenja, gadosti, zlobe, laži, prljavštine koje nam se dešavaju su u nama. Ako očistimo sebe, sav svijet će biti čist. Stvoritelj će biti veoma srećan i planeta će pjevati od sreće, pa makar to bila i jedna jedina srećna i čista duša na Zemlji! Da bi se počeli čistiti, promijenimo ishranu. Naše tijelo je ljuštura u kojoj stanuje duša, tijelo miriše po čistoći duše. Duša može biti zatrpana mrtvom hranom i miris duše će biti izražen. Sve mrtvo zaudara. Isto kao što je bure ljuštura u kojoj stanuje vino, i ono miriše po vinu. Ako u bure naspemo nečistoću, bure će zaudarati, pa makar u njemu bilo skoro do vrha vino i samo malo nečistoće.

Ako vam je tijelo puno mrtve hrane neće izazivati pozitivne vibracije, niti ćete ih znati prepoznati.

Dr R. Cvijić

