

PROGRAM IZLJEČENJA HRANOM (primjenljiv kod karcinoma)

UVOD-opšti dio

Da bismo postigli cilj, poboljšali svoje zdravlje, ili se izlječili, neophodno je da se udubimo i prekomponujemo dvije stvari :

1. pogled na život i
2. vlastiti odnos prema svom tijelu.

Pogled na život i odnos prema svom tijelu treba da shvatimo, kao dvije polovine cjeline i kao dvije potpune cjeline koje se prepliću po važnosti, sad su potpuno odvojene, sad su nerazdvojine, a u sledećem trenutku izgledaju kao nepotrebne jedna drugoj. Zato poneko nikada ne postigne stabilnost I čvrstinu, jer je krut i sve odsijeca, odvaja i želi ostati u tom trenutku, misleći da će tako zaustaviti sam trenutak i pretvoriti ga u vječnost. Vječnost je stalno kretanje i stalni vrtlog. Mi smo samo jednim dijelom (dušom) vječni. Mi smo samo kroz život jedna čestica u vrtlogu koja istovremeno čini vrtlog, zarobljena je u vrtlogu i upravlja cijelim vrtlogom. To je tako samo ako ne živimo u prošlosti ili budućnosti već u sadašnjem trenutku. Duh i tijelo su ja, oboje su sve što smo uradili i što možemo da uradimo. Duh I tijelo se potiru I uzdižu jedno drugo. Predstavljaju taj vrtlog života u kom se od vrtnje ne mogu odvojiti i "spasiti" od sila koje uzrokuju ushićenje i jezu u tjelesnom, nemir i mir u duhovnom.

Kada pomislimo da je vrtnja nepodnošljiva i zanosi nas do neizdržljivosti i tjeskobe, vratimo se istini da je duh ili DUŠA ustvari jedna neprekidna zlatna, ravna linija koja prolazi kroz taj vrtlog i koji je samo jedna tačka u njenoj vječnosti.

Svaki izlazak iz tog vrtloga i jedinstva predstavlja odmicanje jedne cjeline od druge, silazak sa ravne linije vječnosti I ostavlja proctor za bolest u tjelesnom smislu i nemir u duhovnom smislu.

Tijelo često oboli zbog zapostavljanja, precjenjivanja, ili podcjenjivanja organizma, a često i zbog mržnje pojedinih organa ili cijelog organizma od strane "vlasnika" tijela (ponekad iz banalnog shvatanja okoline, poimanje ljepote, ili sugestija okoline, što rezultira pogrešnim obrascima ponašanja prema sebi i bližnjima).

Poneko nije svjestan da je sam polovina i kompletan polovina cijelog bića (muško i žensko su kompletno biće). Dvojnost je u svemu, duhovna i tjelesna pojavnost sa ograničenim trajanjem na ovom svijetu i vječnost kojoj neminovno pripadamo.

Neophodno je stalno imati na umu: tijelo je naš "stan", stan naše duše i bez obzira na nesavršenost i prolaznost mora uživati svu našu pažnju i brigu. Jedna od stalnih briga za svoje tijelo je i to, da bar jednom u sedmici posjetiti svaki svoj organ, kažete mu da ga volite i da ste mu zahvalni što nas služi i održava u dobrom zdravlju. Cijelom tijelu je potrebno češće ponavljati u jednom danu: "Volim te tekvog kakvo jesi. Hvala ti što si sa mnom i ako te zloupotrebim na bilo koji način, molim te oprosti mi!" Ovo činite sa puno ljubavi i zahvalnosti, sa čestom zahvalom u toku dana: "Hvala ti što me nosiš i što mi pružaš ugodan i idealan boravak dok sam na ovom svijetu. Hvala ti za svaki dah i svaki otkucaj srca. Hvala ti što nosiš i jesi ljubav, i što si najljepši cvijet na svijetu! Mir i spokojstvo počinju samnom i stalno su u meni!"

Na ovom svijetu postoji ubjeđenje da svi ljudi imaju potrebu za pomoći. Sama naša svijest je prihvatila obrazac zavisti od toga i čak da je to svrha samog života. Ali kada dođu momenti (a po tom obrasci će sigurno I često dolaziti), da shvatite da ste nemoćni i preslabi da bi mogli mijenjati stvari i pomoći ljudskom rodu pa I sebi, prihvata druge, pogrešne obrasce ponašanja. Ne može se stvoriti ispravan način obrasca ponašanja na temelju pogrešno. Tako se ulazi "iz greške u grešku, iz nauspjeha u neuspjeh I na kraju iz nesteće u nesreću". Pogrešni obrasci ponašanja čine da ljudi okreću "sebi" te postaju egoisti, plašljivci, da se osjećaju bespomoćno i ranjivo. Na taj način definitivno usvajaju obrazac koji je štetan za njihov duhovno-tjelesno stanje i egzistenciju. Ovo je put odlaska od svog samoidentiteta i put u bolest i

greške do nestanka sa ovog svijeta. Taj obrazac duhovni ljudi zovu negativna sjećanja, nagomilana u našoj podsvijesti koje upražnjavamo, na koje na ovaj način ne možemo uticati i brisati ih, ili mijenjati. Negativna sjećanja su ništa drugo nego "život u prošlosti" ili podsvjesno prisustvo svih pritisaka nečega što se nam desilo i što smo preživjeli. To ne možemo promijeniti, ali nam može biti smrtni teret. Ta negativna sjećanja možemo "zasjeniti" ili izbrisati samo sadašnjim trenutkom. Kada pređemo u sadašnji trenutak postajemo ono što jesmo. Stalno živeći u prošlosti ili u budućnosti odlazimo u pogrešnu percepciju u kojoj su problemi tamo negdje, ili u našem okruženju, a ne u nama. Upravo to moramo shvatiti i početi sa radom na sebi, a kada naučimo da živimo sadašnji trenutak brzo shvatamo da smo došli do stanja da i nema problema, postoji samo život. Tada se mijenjamo kako bismo ojačali, prije svega, svoju energiju i duhovnost, a potom počeli da pozitivno utičemo i na okolinu i u pravcu onog „tamo negdje“ (ovo tamo negdje nam nije potpuno jasno i nije locirano). U našoj moći je da radom na sebi, na svom somoindentitetu, brišemo loše obrasce, oslobađamo se loših sjećanja koja su nagomilana u našoj podsvijesti. To nije lak i brz process, ali jedino tako možemo početi sa postavljanjem ispravnih obrazaca, umjesto pogrešnih, koji nas definišu pred nama samim i u okruženju.

Ubrzo poslije promjene svog ponašanja, primjene pravih obrazaca, vrijeme samoponavljanja jadikovki, i grešaka postaje prošlost i sve veći prostor u našoj pojavi i duši zauzima mogućnost oslobađanja. Tada nam je šansa nemjerljivo povećana. Problematična sjećanja nagomilana u podsvijesti koja stalno izviru i neprestano nas kažnjavaju, podstičući grižu savjesti i „krive nas“, odnosno čine da mi krivimo sve i svakog braneći se od tog osjećaja "vječitog krivca", umjesto da postaju naš problem i naš način oslobađanja. Brisanjem sjećanja postajemo svjesni da problematična sjećanja i pogrešni obrasci nemaju ništa sa ljudima, mjestima ili situacijama, već da je to u nama. Kada to pobrišemo, to jednostavno nestaje sa ovog svijeta, iz fizičkog a i iz duhovnog svijeta! Svrha mijenjanja obrazaca je mijenjanje stila života, mišljenja, mijenjanje poimanja sreće i ljubavi, svjesnost iskrene molitve, ulazak u prirodni ritam usklađen sa Božanskom inteligencijom i na kraju i samo iscjeljenje. Kada prestanete da stalno plovite u prošlost ili budućnost javlja se naizgled praznina, a to je sadašnji trenutak. Duša se otvara baš tom prazninom koja se ispunjava usklađenom inspiracijom. Ako sebe uskladimo i oslobodimo tereta, kojeg nazivamo našom projekcijom (sve što se nama dešava i dešava drugima u našem okruženju i jeste naša projekcija, koju stalno projektujemo svjesno ili nesvjesno jeste naša projekcija i oslikane naše misli, strepnje ili slutnje) to će se dešavati i onima koji su u našem okruženju.

Odnosi koje smo zakomplikovali u kontaktu s drugima su loše okruženje, odnosi koje smo zakomplikovali sa sobom su naša bolest. Situacije koje su za nas komplikovane i koje nas opterećuju, će se promjenom naših obrazaca i našim ulaskom u prirodni ritam koji je usklađen sa Božanskom inteligencijom, početi mijenjati sami od sebe. Prirodni ritam sa visokim nivoom inspiracije usklađuje sve i utiče na nas, a preko nas i na sve ljude oko nas. Ulaskom u sadašnji trenutak (ovo treba stalno vježbati do nivoa shvatanja da se poistovijetimo sa svim što je život i da je sve život) shvatamo da su svi životi u stvari, naši životi, da smo to mi, i da sreća, ljubav ili pužnja ne postoji izvan nas. Prirodni ritam je sadašnji trenutak bez postojanja sjećanja (prošlosti) i budućnosti (izgradnje i jačanja ega), ulazak u stanje "ja jesam" (Hrist). Ulazak u stanje inspiracije, a ne ispreturanih misli koje skaču iz nečega što je prošlo pa ne postoji više i nečega što naš UM planira, budućnosti za koju nije sigurna da će doći, a još manje da će biti takva kakvu smo zamislili je ulazak u sklad s Božanskom inteligencijom koja nam govori: "sve je sada i ono što treba da bude će biti sada kad dođe, Ja sam Sada, ti nisi bio i nećeš biti, već "Ti jesi" i to je vječnost. Vječnost je u stvari sadašnji trenutak i njegova moć je neograničena.

Prva promjena u smjeru opšteg dobra i dobra po nas same počinje sa promjenom načina ishrane. Pogrešna ishrana utiče na naš način razmišljanja koji nam omogućava shvatanje problema i pronalaženje ispravnih odgovora na bilo koje pitanje, kao i na pitanja koja se odnose na zdravlje našeg tijela. Pogrešna ishrana nas sprječava da shvatimo problem i da ga ispravno rješavamo, da pronađemo ispravan odgovor na bilo koje pitanje, a samim tim, sprečava nas i da shvatimo problem našeg zdravlja i kako da ga riješimo. Pitanje je dana kada će pogrešni obrasci, pogrešan stav nas prema nama samim, prema ishrani

i okolini, početi da lome sve pozitivno u duhovnom i u fizičkom tijelu. Da bismo to (način ishrane) promijenili, potrebna je iskrena želja i velika motivacija za promjenama navika (pogrešnih obrazaca), za promjenu stave da se imamo u stanju da smo sve naučili da nemamo potrebu za učenjem novog. Promjena navika, stvaranje novih spoznaja i učenje o hrani, je trajna aktivnost u životu i najefikasnija podrška zdravlju. Ako vratimo stara znanja o ishrani, permanentno ćemo održavati zdravlje i stalno uvećavati svoje prirodne sposobnosti. Čovjek se milenijima hranio izvornom hranom, hranom kakva je nastala u prirodi i direktno je konzumirao u njenom izvornom obliku. Tako se razvio i opstao, dostigao nivo na kojem je sada. Niko se ne sjeća spoznaje, da je jedna jabuka, jedna kruška, 100 gr kupina, ili 150 grama pšeničnih klica Božanski obrok. Ne sjećamo se ni perioda kada smo počeli da oboljevamo od savremenih bolesti. Ta dva događaja niko ne povezuje. Prestanak uzimanja prirodne-izvorne hrane i početak dobijanja savremenih bolesti predstavlja isto vrijeme. Umjesto da se vratimo izvoru, nastavljamo sve dalje u ishrani neprirodnom hranom tretiranom hemijom, aditivima, štetnim tehnologijama i svim onim što čini da jedemo hranu koja to nije, trošimo lijekove koji to nisu, koristimo mirise koji nam štete i živimo stilom (životnom filozofijom) koji nije prirodan za čovjeka. Prestali smo da razmjenjujemo energiju sa prirodom putem hrane. Hranu koju pripremamo ne predajemo svoju pozitivnu energiju i ona nam vraća sve ono u kakvom smo stanju dok hranu nabavljamo, pripremamo ili nudimo, a to je najčešće: ljutnja, neraspoloženje, zabrinutost, mržnja ili takoreći sva negativnost koju zračimo. "Savremena" hrana i pogrešan način obrade namirnica iz prirode nam ne stvaraju uslove za zdravlje, ne otvaraju vrata za mudrost i duhovnost, ne daju nam snagu, okrepljenje, istinsku sreću. Zastupljeno je pogrešno mišljenje da je brza hrana pozitivno "otkriće", nasuprot činjenici da je ona, u stvari, samo industrijski i termički obrađena hrana, natopljena mirisima i aditivima, uništena. Pretvorili smo se u bića koja, izgleda, imaju samo dva organa: oko i nos, a drugih organa se, nažalost, sjetimo tek kad nam obole ili otkažu. Zaboravili smo da nam zdravlje i sreću može dati samo živa hrana. Sva termički ili industrijski obrađena hrana je mrtva hrana (uništeni su enzimi, a enzimi su život). Kad unosimo mrtvu hranu, hranu koja nema tu moć, ona nam daje lošu-mrtvu energiju, energiju raspadanja umjesto života, i to čovjek kad-tad osjeti kao bolest! Još jednom ne zaboravite : sva kuhana, pečena ili industrijski prerađena hrana je mrtva hrana i ne podržava zdravlje.

Princip je da se samo od žive hrane dobije živo i zdravo biće. To što nama treba može da nam donese samo sirova hrana, hrana koja nam predaje energiju. Mrtva hrana nam uzima energiju i stvara od našeg tijela energetsko polje mrtvila. Sa sadašnjim navikama smo došli u bolest. Svi koji misle da će ozdraviti zadržavajući iste navike se varaju. Oni moraju da očekuju samo veće patnje, gubitak životne radosti, sreće i života u najvećim mukama. Moramo shvati, da ćemo prije stradati, oboljeti, postati neljudi sa izobiljem pogrešne i „slasne“ termički obađene hrane, nego kad jedemo sirovu hranu u malim količinama i povremeno, ili sistematski gladujemo. Sirova hrana je mnogo ukusnija i donosnija, samo smo mi otupili svoja čula jedući pogrešnu hranu pa je ne osjećamo. Čovjek nije pokretna grobnica drugih živih bića (kad jede meso postaje pokretna grobnica), niti mu treba deponija rezerve hrane. Ljudi smo samo ako jedemo ono što nam donosi radost, sreću, zdravlje, ljepotu, duhovnost i razum. Shvatimo i to, da je nemoguće stradati sa malim količinama hrane koja je predviđena za čovjeka i kojoj smo poslali pozitivne misli i ljubav. Ako halapljivo gutamo komade mrtve hrane (sva kuhana, pečena ili bilo kako industrijski tretirana hrana na većoj temperaturi od 40 0 C je mrtva hrana i hrana za našu bolest) očekujmo bolest i patnju prije ili kasnije, ali sigurno.

Čovjek je biće pokreta i akcije i mora da vodi aktivan život. Kad govorimo o aktivnom životu, ne mislimo na rekorde, kojima smo svakodnevno bombardovani putem medija. Budimo svjesni svojih vlastitih rekorda i svaki dan ih činimo. Svako kome se prepuruči brza šetnja, pomisli da je to mnogo, pomisli „nemoguće je šetati sat ili dva dnevno“. To je pogrešan stav! Nemoguće je odmah i bez kondicije šetati sat ili dva, ali malo po malo, svaki dan pomalo više i stigne se. Nemoguće su brze promjene navika, koje su loše, ali počnimo odmah i stići će se. Kada se predloži planinarenje, prva pomisao je da se na Himelaje popne malo ljudi, ali na obližnje brdo se popnu svi, bar jednom. Vi trebate samo da se popnete na to

brdo bar dva puta u mjesecu, za početak. Razmislite koliko ima ljudi rođenih u vašem gradu, tu žive decenije i nikada se nisu popeli na prvi brežuljak. To su bolesnici. 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.... to je osnovni test kako bi uvidjeli koja je hrana za vas, akoja nije. Sjednite i pojedite obrok, upotrebljavajući ili bolje rečeno aktivno se služeći s dva čula: mirisom i ukusom. Ukoliko odmah poslije obroka nemate energije, spava vam se, ne da vam se da bilo šta započnete I da krenete u šetnju-nikada više ne jedite tu hranu. Ta hrana vam više uzima energije nego što daje, vaš organizam više troši na probavu te hrane nego što dobija energije, i jedini rezultat je BOLEST! Za obrok salate ili voća je potrebno 15x manje energije za probavu, a dobijemo oko 24x više energije nego što je u pečenju. Radi uporede, od porcije mesa dobijemo 5-6x manje energije od energije koju trošimo za probavu. Termički obrađenom hranom se trujemo jer sve što se ne probavi u roku 24 sata truje organizam.Kod hrane je tako, loše traži loše: pojedemo puno pečenja, da bi nam bilo lakše, popijemo mnogo alkohola i sve to začinimo kafom, jer taj trenutni osjećaj lakote poslije pića (otupili smo od pića i i loše hrane 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.Patnja je najveći uzrok nevjere u Boga, i izaziva svaki dan glasnije pitanje o postojanju Boga i Njegove bezuvjetne ljubavi.Pogrešno se hranimo, loša hrana je naš izbor i Bog ništa nema sa našim izborom I tu ništa loše nije učinio Bog? Sve to smo uradili sami, ali nama je lakše prozvati i kriviti Boga nego sebe. Svi imamo pravo na izbor I od vas tražim da za sve svoje izbore i odluke prozivate sebe i da preuzmete odgovornost.Vaša odgovornost je vasa ishrana. Pravilnaishrana je neophodna da bi jačali duh, jak duh oplemenjuje I stvara od nashumana I prirodi okrenuta ljudska bića i tako postajemo kompletne ličnosti koje se svakim danom sve više približavamo Bogu- našem Tvorcu. Bog koga možete nazvati Kosmičkom ljubavi, Kosmičkom energijom, Univerzumom, Tvorcem, kako god vama odgovara, je Nepromjenljiv i Bezvremen, On traži da se stalno mijenjamo da budemo predmet evolucije duše i stalnog duhovnog napretka, sve 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 (ovdje nenabrojanim) principima i napravimo svoju listu dobre hrane. Napravimo i listu loše hrane, koja je sada u jelovniku,ikoja mora svakim danom da se smanjuje da bi na kraju da nestala.Ovim tekstom vam pokušavam pomoći u vašem izboru da budete zdravi, da ojačate u tom izboru i da vam ta odluka urodi plodom s tim što ćete početi da uživete u životu koji počinje da se oslobađa pritiska bolesti, mana ili nelagodnosti. Možete posjetiti i sajt vinisbl.com i pročitati knjigu Liječenje hranom. Ako se budete držali ovih uputstava i jelovnika, ako budete slobodni da nas kontaktirate kad god poželite da unesete pozitivne promjene u vaš život i u vašu ishranu ,dobićete našu podršku, zajedno ćemo ući u tu “borbu” i na odličnom ste putu da sve bolesti pa i onenajteže, maligne, nestanu! S duhovne strane, u praksi je tako: Prosvjetljenim ljudima je bolest, pa i ona najteža, opomena, aonim drugima je smrtna presuda. Ljudima kojima je bolest „naložena“, ona predstavlja samo još jednu otvorenu kapiju ka ulasku u duhovni svijetI njihovo duhovno uzdizanje, mogućnost da počnu uviđati moć sadašnjeg trenutka i da se počnu okretati svojoj podsvijest (Božanskom dijelu sebe), te da nauče vladati sobom, shvatiti okolinu i da snažno utiču na svijest svih do kojih dođu i s kim budu u kontaktu. To poneko zovato se još zove i ulaženje u blaženstvo, prosvjećenje, uzdizanje iznad patnje, bolesti, egoizma i svega lošeg što nam je do sada bila praksa i normalno postupanje. Oprostimo sebi, a drugima ćemo lako kad se na sebi naučimo opraštati. Nedajmo da nam osjećaj krivice uništava život i da mi onda, po inerciji, uništavamo život drugima. Tako ćemo se sigurno i svakodnevno učiti nesebičnostii Božanskom altruizmu, I na kraju ćemo primijetiti da smo ga počeli

živjeti. Samo tako će nam se otvoriti sve kapije ulaska u duhovno uzdizanje što je svrha života na ovoj našoj planeti.

Vi morate biti srećni, to vam je Svevišnji namijenio! Pogrešnom hranom to ne možete biti. Svako veče kad uđete u polu-san, zamišljajte sebe srećnim bićem, raspjevanim, ushićenim, kako plešete, jašete bijelog konja kroz cvjetne livade i šumarke, hrleći onima koje volite i, za kratko vrijeme tako ćete se osjećati, neće proteći ni nekoliko mjeseci. Zamišljajte sve svoje najmilije, od rodbine, prijatelja, do kućnih ljubimaca i biljaka da su na svijetloj cvjetnoj livadi, vitki mladi i veseli, obučeni u lakeodore svijetlih boja sa vijencima cvijeća oko glave kako vas dočekuju i zasipaju vas radošću i srećom. Ovo radite svjesno ili polusvjesno dok ne zaspete. Ovo radite i kada ste bolesni, afirmativno ponavljajući u polusnu ili u potpunoj smirenosti: Moja podsvjest je stvorila mene zdravog, srećnog, zadovoljnog i veselog. Ona zna i hoće da me izliječi od (reći bolest).

Svijest je od podsvjesnog shvaćena kao naredbodavac i kad vaša podsvjest to prihvati, ona će sve pronaći i izvršiti to što ste polusanjali. Svemu morate dati inicijaciju i sve ćete dobiti, samo pod uslovom da to nije usmjereno ni protiv koga. To je osnovni princip altruizma: željeti dobro, zdravlje, sreću, bogatstvo i mir svima pa i sebi. Željati sve to samo sebi ili odabranim je pogrešna molitva, a pogrešna molitva nas ne može dovesti do cilja.

Na početku ću vam 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. Sve kuvarske knjige i recepti su plaćeni od lobija proizvođača loše hrane namjerom da se svi recepti svedu na to da se hrana ne može napraviti bez njihovog proizvoda, a kupovani su zbog našeg neznanja i neodoljive želje da se pravimo važni pred drugima (EGO). Ostavite to za arhivu i ako budete postupali po svojoj pameti, uključujući aktivan odnos do kompletnog života, gospodarićete svojim zdravljem, tijelom, umom, duhom, srećom, 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 u kojem je u prirodi nalazimo. Pa, reći ćete, neka se hrana ne može uzeti bez kuhanja ili pečenja. Da tako je, ali to i nije za hranu, već u službi nečeg drugog što je potrebno stvaranju lanca ishrane i da se lanac nebi prekinuo. Tako je sa svim mahunarkama, koje su naročito popularne kod vas i zabranjena hrana kod nas. One nisu ljudska hrana! Naučimo jedan univerzalni princip: Sve što se ne može jesti u obliku kako je izraslo ili sazrelo, nije hrana! Ovo je za zdravlje! Oni koji se brinu za ljepotu, postići će da budu i lijepi, jer svaki zdrav čovjek je lijep. Vedar duh i pozitivna energija će zračiti iz vas, a to će kao vašu ljepotu opaziti svi u vašem okruženju. Samo tada su vam sreća i životni uspjeh na dohvata 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 trošeći 80 puta više hrane nego što je potrebno. To je uzrok svih kriza, jer ljudski rod ima samo nekoliko esencijalnih potreba (potrebu za duhovnošću, potrebu za hranom, potrebu za odjećom i potrebu za stanovanjem), koje su dovedene u zavisnost ili nevidljive. Osnovne potrebe, kao esencijalne potrebe su nestale u trci za zadovoljavanjem prividnih potreba i sve se izrodilo u pogrešan način življenja uopšte.

Kako početi pravilnu ishranu? Kako ozdraviti? Svaki program ozdravljenja, ili poboljšanja zdravlja počinje sa čišćenjem organizma, zajedno sa promjenom hrane. Postepeni prelazak na ovaj način ishrane, kod oboljelih osoba, nije preporučljiv jer je to gubljenje dragocjenog vremena koje je potrebno za ozdravljenje. Zdrave osobe (osobe bez diagnoze) mogu uzeti period prelaska na sirovu hranu uz konsultacije. Obavezno je, istovremeno s danom prelaska na sirovu hranu početi s regulacijom stolice, poboljšanjem rada želudca i početkom sprovođenja programa čišćenja od parazita. Čišćenje od parazita traje najmanje 42 dana, a kod težih slučajeva se ponavlja i do 3 puta. Jedan tretman liječenje želudca,

regulacija probave i čišćenje od parazita) ne isključuje drugi te mogu da se preklapaju-sprovode istovremeno!

PROGRAM FIZIČKIH AKTIVNOSTI

Koliko god je važna ishrana za zdravlje, toliko je važna stalna fizička aktivnost. Stari narod kaže: „lezi zdrav i bićeš bolestan!“. Izgovori kao što je „i ja bih, ali nemam vremena“, su samo pokušaji opravdanja pogrešnog obrasca ponašanja. Fizička aktivnost se sastoji iz dva dijela: prvo - aktivan fizički rad najmanje 2-3 sata dnevno li drugo - brzo hodanje ili šetnja, s tim da šetati moramo brzo kao da žurimo na autobus. Znači, malo brže i oštrije hodanje u trajanju najmanje 30 minuta svakodnevno, prvih mjesec dana, a poslije se šetnja 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 staze, na plivanje... Što se tiče hodanja prvo se odredi X ruta koja je individualna. To je ruta koju bez pripreme oštirim korakom možemo preći za 30 minuta. Svaki sljedeći dan ili povećavamo tempo, ili produžavamo vrijeme hodanja i produžava se staza za 10 metara. Oni koji su vični hodanju (planinari) znaju svoje mogućnosti, ali moramo 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. Za mjesec dana treba da pređe za 30 minuta 2,0 ili više km. Uvijek trebamo ponijeti dovoljno vode i ne piti ništa drugo osim vode. Poslije šetnje se trebamo istuširati i pojesti najviše 200 gr salate, 150 gr voća ili 100 gr klica. Važna napomena: Primjenjujući sve što smo naveli u ovom tekstu, i koristeći jelovnika dodacima od biljaka i minerala, postoje ljudi koji su se spasili od najvećih patnji i najtežih bolesti. Ti ljudi su bili napušteni od svih i rečeno im je da više niko ništa ne može učiniti za njihovo izlječenje i da je kraj vrlo blizu. Ti ljudi danas rade i žive srećan život, postali su omiljeni i puni ljubavi. AKO ŽELITE DA USPOSTAVITE KONTAKT S NJIMA JAVITE SE U VINIS. Biće nam drago da vas spojimo kako bi i vama udahnuili zdravlje i ljubav!

JELOVNIK ZA 15 DANA NAPOMJENE: Najbolji način ishrane je da se prati prirodni dotok hrane u svom okruženju s napomenom da je hrana samo povrće, sjemenje i voće. Treba jesti u proljeće sve ono što pristiže u proljeće, i tako redom po godišnjim dobima. Da bi se sačuvale zalihe, dozvoljeni načini su sušenje i zamrzavanje (prirodni način konzerviranja). Konzerviranje je usporavanje procesa raspadanja samo pod uslovom da ostanu funkcije materije kao što su klijanje, vitaminski i enzimski režim i potencijal i sl.) 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 17% od ukupne hrane. Sva termički obrađena hrana je kisela jer su u njoj uništeni enzimi. Ukoliko uzimate hljeb i peciva, u predviđenoj količini u ovom jelovniku, to predstavlja ukupnu količinu kisele hrane koja je predviđena i dozvoljena, alisamo zdravima. Dakle, bolesnine smiju unijeti ni gram kiselih artikala. Termički ili industrijski obrađenu hranu zaboravite! Zdrav organizam, sreću i razvoj svih vaših intelektualnih i fizičkih sposobnosti, potrebno tek 2,5% proteina (bjelančevina), ili masti. Svaka biljka koja je jestiva sadrži u sebi najmanje toliko proteina, dok recimo zob (ovas) ima oko 16% proteina, koji su potpuno kompatibilni sa našim potrebama. Meso ima između 15 i 19% proteina, ali kad se ispeče ili skuva, probavljivo je tek 3-5%, a ostalo trune i truje cijeli organizam duže od 70 sati (nemoguće je da meso prođe kroz naša crijeva prije 90-94 časa, a sve što se zadržava u crijevima više od 24 časa trune i truje, naš organizam). Kiselom hranom zovemo namirnice koje zakiseljavaju našu krv, kao i namirnice koje su pogrešno tretirane i na taj način zakiseljavaju našu krv. Zaključak je logičan – tu i tako tretiranu hranu trebamo izbrisati iz našeg jelovnika! Naša krv i koloidna tečnost su sastavljene od 17% kiselih sastojaka i 83% alkalnih sastojaka. Taj odnos je mjera za unos hrane i za ocjenu povoljnog karaktera hrane, ali samo za zdrave osobe. Bolesni ljudi imaju kiseo organizam (pH je ispod 6) i sve što radimo, radimo da se pH podigne na 7,32 što je optimalno za organizam.

Dakle, kisele namirnice su:

-mliječni proizvodi: maslac, topljeni sir, sladoled, sojino i kravlje kuvano mleko, tvrdi sirevi;

- svi sojini proizvodi;
- meso: sve vrste mesa, ribe i morski plodovi, iznutrice, mesne prerađevine (jaja);
- žitarice: sve prerađevine od žitarica, uključujući hleb, testeninu i pirinač (osim klica od žitarica);
- voće: ušćereno voće, šljive, brusnice, rabarbera, višnje;
- zaslađivači: šećer, kukuruzni sirup, rogač, med i svi proizvodi od meda;
- zaćini i ostalo: džem, žele, kvasac, čokolada, šećer, kakao, vanilla šećer, crni čaj, balzamsko sirće, jabukovo sirće, kari, med, čokoladno mlijeko, gazirana pića, duvan, vino i alkoholi
- sva kuhana i pečena hrana.

GORE NAVEDENE ARTIKLE NE UZIMATI !!!

-Vrijeme doručka je do 8,00 časova

- Vrijeme užine (ako vam je užina potrebna) je od 13,00 do 14,00

- Vrijeme ručka je 16,30- 18,00

- Većeru izbacite i ne jedite ništa poslije 18,00

Predviđeno je nekoliko varijanti za pripremu ručka, pacijent sam određuje koji ručak i koliko obroka će uzeti dnevno.

JELOVNIK ZA 15 DANA

NAPOMJENE:

Najbolji način ishrane je da se prati prirodni dotok hrane u svom okruženju s napomenom da je hrana samo povrće, siemenje i voće. Treba jesti u proljeće sve ono što pristiže u proljeće, i tako redom po godišnjim dobima. Da bi se saćuvale zalihe, dozvoljeni načini su sušenje i zamrzavanje (prirodni način konzerviranja, konzerviranje je usporavanje procesa raspadanja samo pod uslovom da ostanu funkcije materije kao što su klijanje, vitaminski i enzimski režim i potencijal i sl.)

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 17% od ukupne hrane. Sva termički obrađena hrana je kisela jer su u njoj uništeni enzimi, tako da ukoliko uzimate hleb i peciva u predviđenoj kolićini u ovom jelovniku to predstavlja ukupnu kolićinu kisele hrane koja je predviđen i dozvoljena, samo zdravima. Dakle, kod bolesnih kiselih artikala se nesmije uzeti ni grama. Termički ili industrijski obrađenu hranu zaboravite. Vama je za zdravlje, sreću i sve vaše sposobnosti potrebno tek 2,5% proteina (bjelančevina) ili masti. Svaka biljka koja je jestiva sadrži u sebi najmanje toliko proteina, dok recimo zob (ovas) ima oko 16% proteina, koji su potpuno kompatibilni sa našim potrebama.**

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

Kisela hrana-ovu hranu izbrisati iz svog jelovnika. Naša krv i koloidna tećnosr sastavljena od 17% kiselih sastojaka i 83% alkalnih sastojaka. Taj odnos je mjera za unos hrane i za ocjenu povoljnog karaktera hrane, ali samo za zdrave. Bolesni ljudi imaju kiseo organizam i sve što radimo, radimo radi popravke pH na 7,32 koliko mora da je u organizmu (sada imate pH ispod 6. Dakle kiselu su:

Mlećni 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 prerađevine žitarice uključujući hleb, testeninu i pirinač (osim klica od žitarica).

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

Zaslađivači: šećer, kukuruzni sirup, rogač, med i svi proizvodi od meda.

Zaćini i ostalo: džem, žele, kvasac, čokolada, šećer, kakao, vanilla šećer, crni čaj, balzamsko sirće, jabukovo sirće, kari, med, čokoladno mleko, gazirana pića, duvan, vino i alkohol. **OVE ARTIKLE MAKSIMALNO IZBJEGAVATI !!!**

- **Vrijeme doručka do 8,00 časova**
- **Vrijeme užine (ako vam se traži) je od 13,00 do 14,00**
- **Vrijeme ručka je 16,30- 18,00**
- **Večeru izbacite i ne jedite ništa poslije 18,00**
- **Predviđeno je nekoliko varijanti ručkova, pacijent sam određuje koji ručak i koliko puta uzeti dnevno.**

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

dan	doručak	Ručak, I predl.	Ručak, II predl.	Ručak III predl.	Ručak IV predl.
I	150 gr klica, čaša soka (domaći)	100 gr voća ili 100 gr suvog grožđa	250 gr salate od povrća	Slatka jabuka 1-3 kom.	Salata 150 gr
II	40 gr orašastog voća i 30 gr sov. grožđa	150 gr voća osim banana 2 dl soka od narandže	150 gr klica 1 narandža ili kruška	Kruška 1-2 kom.	Salate 200 gr od povrća
III	50 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 sirov, narendan)	1 jabuka + 1 kruška + limun	150 gr klica
IV	Samljeveno sjemenje 40 gr. (una seed) i 100 gr krušaka	2-3 kruške	150 gr klica 1 jabuka	40 gr samljevenog sjemenja ili suvog voća	Salata (150 gr) od kupusnjača, celera i limun
V	Mrkva 1 kom. 150 gr klica	1-2 jabuke	namočiti: 50 gr grožđica, 50 gr isjeckanih smokava i 30 gr brusnica.	1-2 kruške	150 gr klica
VI	Kaša od 1 limuna, 2 slatke jabuke (izredane)	2 kruške	Mljevenoe sjemenke 40 gr u soku + Jabuka	1 -2 jabuke	150 gr salate od luka, paprike, kupusa cvekle i celera
VII	Salata 150 gr (cvekla, luk, mrkva, celer, kelj, sa malo soli i 1 sup. kaš hladno cijedenog ulja	Zelena salata s limunom i 1 sup. Kaš hladnocijedenog ulja, malo soli i limun	Namočiti 2-5 sati 75 gr heljde ili zobi u 2,5 dl vode, dodati malo soli i 2 kašike kefir.	150 gr salate kao i za ručak	Poslije ručka staviti 50 gr zobi u 2 dl vode, uveče ocijediti vodu i dodati 100 gr naribane mrkve+limun
VIII	1 narandža, 1 kruška	1 kruška 1 jabuka	100 gr salate od sezonskog povrća (sve vrste koje imaju i kelj) i 50 gr sjemena bundeve, sunco. ili kikirikija	Jabuka ili 100 gr drugog voća	150 gr klica sa mljevenim sjemenkama
IX	150 gr klica	1 jabuka+ 1 limun + 1 kruška	U 100 gr ribane mrkve dodati ribanog celera, cvekle i malo orasa	2 narandže + 1 kruška	150 grama salate
X	2 narandže + 2 kom. Drugog dozv.	100 gr klica sa sjemenkama	200 gr klica sa lješn.i bundevom	1-2 kruške	Voćna salata od: jabuke, narandže,

	voća	1 jabuka			kruške, 1 limuna
XI	Uveče staviti 75 gr heljde, prosa ili ječma u vodu, procijediti, izribati 30 gr mrkve i 1 jabuku te pojesti	1 – 2 kruške	150 gr klica	Mljevene sjemenke namočiti u 2 dl kefira	150 gr salate od sezonskog povrća, limun
XII	Uveče namočiti 50 gr grožđica u 2 dl jogurta + 1 jabuka	Sezonsko voće 100-150 gr.	Salata od sezonskog voća, 50 gr grožđica	150 gr klica sa sjemenkama	40 gr mljevenih sjemenki namočiti u kefir
XIII	pripremiti: 150 gr salate od: kupusa, celera, brokule, blitve, kelja	1 – 2 jabuke ili kruške	150 gr salate od : cvekla, brokula, kelja, kupusa, mrkve, prase, luka.	200 gr voća	150 grama salate od : rotkve, bundeve, mrkve, cvekla i crvenog kupusa
XIV	2 dl soka od limuna + narandže+jabuka	2 dl soka 50 gr grožđica ili smokava	150 gr klica	50 gr grožđica namočiti u 2 dl kefira+ sez.voće	2 dl kefira, 40 gr samljevenih sjemenki
XV	Uveče namočiti prosa 50 gr, vodu odiliti i dodati 70 gr ribanog voća,	200 gr sez. voća	100 gr salate od kupusa sa malo soli i ulja+ limun	1-2 jabuke (sezonsko voće)	150 gr klica

- **OVAJ JELOVNIK PONAVLJATI DO OZDRAVLJENJA, A KASNIJE USPOSTAVITI ISHRANU PO ISTIM PRINCIPIMA (SIROVA HRANA) PO SVOM IZBORU bez kuhane, pečene ili industrijski obrađene hrane.**
- **Svaki obrok se može zamijeniti sezonskim voćem i sezonskim povrćem, poštujući osnovne, ovdje i u knjizi napisane principe ishrane,**
- **ULJE SE KORISTI SAMO HLADNO CIJEĐENO OD LANA ILI SUNCOKRETA + PO JEDNU KAŠIČICU (ČAJNU) DNEVNO ULJA OD KONOPLJE,**
- **Dileme rasčistiti s autorom ovog jelovnika!**
- **Oboljeli uzimaju svakodnevno po 4 doze zeolita (na svakih 6 sati),**
- **U principu se voće i povrće ne miješaju i ne uzimaju istovremeno. Predlog je da je jedan dan voćni i drugi dan da se jede samo povrće. Tako možete sami promijeniti ishranu. Sezonsko voće i povrće maksimalno uključivati vodeći računa da se ne uzimaju nairnice koje imaju karakter kiselog**
- **Voće, povrće, žitarice i druge plodove prati u zeolitnoj vodi (najmanje 15 minuta) prije upotrebe.**
- Za svaki dan su moguće zamjene voća ili povrća kako je isto pristiglo (sezonsko).
- U vrijeme posta, a i inače se može jogurt, kiselo mlijeko, kefir zamijeniti paradajz sokom ili nekim drugim cijeđenim 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.
- Za popravku ukusa koristiti naš Začin za čorbe i salate od prirodnih sastojaka i bez štetnih dodataka.
- Sva pitanja i nejasnoće rasčistiti putem E-mail pošte zelenestaze@blic.net

Dobro je primijeniti nekoliko receptura od provjerenih vrsta voća i povrća, koju se smiju miješati, ali samo u ovim kombinacijama i ovakvim omjerima. Zato predlažemo:

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,
- 100 gr borovnice,
- 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 primjenu posudu i prijatno. Ova količina predstavlja 3 puna obroka. Može se 24-30 sati čuvati u frižideru.

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 pored ovog obroka, 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 samljati u električnom mlinu i to da se ne samelje previše sitno (prekrupa) jer se struktura zrna ne smije previše razbiti. Previše razbijena struktura zrna gubi 70% energije za 24 sata i za 10 dana nije upotrebljivo za ishranu.

Ovaj program je dio kompletnog programa, to je skraćeni dio kompletnog programa za ljudsko fizičko, mentalno i duhovno ozdravljenje. U prvom redu jelovnik za 15 dana treba da se vrti-ponavlja 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 dostižemo zdravlje i život bez ikakvih bolesti ili tegoba.

DODATNA PREPORUKA-Sok od mladog ječma

U 2 dl bilo kojeg voćnog soka se dodaje 2-5 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. Nešto malo slabiji je sok od mlade pšenice. Ova dva soka se zovu Božanskom hranom. To se upražnjava kod teških bolesti i za brzi oporavak.

- Preporučuje se boravak na čistom vazduhu svaki dan najmanje po 3 sata.

Ova terapija traje do ozdravljenja, osim dijelova koji su predviđeni da traju kraće. 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.

Po ovom programu je obavezno:

- Uzimati svaki dan zeolit K-96 kako je propisano (4x na dan), zdravi radi prevencije jedanput dnevno,
- Regulisati probavu (prioritetno) i izliječiti želudac (uzeti mješevine trava kod nas koje to regulišu u roku 5 dana, ali terapija traje do 30 dana kako bi organizam dobio samoregularajuće sposobnosti)
- Bolesni od raka: Piti dva puta dnevno (po uputstvu) biljni preparat protiv raka,
- Za spremanje obroka koristiti samo hladno cijeđenja ulja suncokreta ili lana
- Sve namirnice prati u zeolitnoj vodi i u svu hranu dodavati po 1-2 gr Zeolita K-96
- Odmah očistiti organizam od parazita (antiparazitni program traje najmanje 42 dana, odnosno dok se ne potroši predviđena doza za čišćenje), Preparat dobijete u Institutu VINIS,
- Polako stvarati naviku na ljutu papriku, koju stavljati u salate ili druga jela

Budite srećni!!!

Slavko Crnić 065/495-228