

# Apsolutno zdravlje 2

dopunjeno izdanje

## SAVRŠENO ZDRAVLJE I DUG ŽIVOT Kako da pomognemo sebi i drugima?

Zaista je začuđujuće koliko se fundamentalnih odgovora može naći kada pokušavate da rešite zagonetku dugog života i produžene mladosti. Prilikom istraživanja otkrio sam u stvaranju jedan jednostavan plan kako se stvarno može dostići taj naoko nedostižni cilj.

Mi ljudi se nalazimo u jednom zaista zavidnom položaju jer stvarno možemo da ostanemo mladi veoma dugo i zaista imamo mogućnost da se podmladimo. Na žalost nju prepoznaje i koristi veoma malo ljudi. Ova knjiga treba zato da posluži svima koji se usuđuju da zamisle taj cilj i da se vrate na put ka zdravlju i mladosti. Ona treba da posluži da jedan san postane stvarnost.

Veoma poštujem ljude koji se usuđuju da bace pogled preko ivice svoga tanjira da bi videli da li se ono, što se svakome čini normalno i svakodnevno može uskladiti s njihovim iskustvom i činjenicama. Zar onda ne bi bilo dobro kada biste se i vi, dragi čitaoci, duboko i ozbiljno zamislili nad temom dugotrajne mladosti i pitanjem kako bi se proces starenja stvarno mogao usporiti i život produžiti. Iako ljudi vrlo brzo proširuju područje svoga znanja, zaista začuđuje činjenica da samo površno, ali i sa tako malo stvarnog uspeha, razmišljaju upravo o ovoj temi. Međutim, kao da se ispod površine naše prividne nezainteresovanosti ipak krije i neki nesvesni strah od starenja i prestanka života, ali i od saznanja koja bi nam donele losu savest, posto ne zelimo da ostavimo poroke nekontrolisanog apetita.

Zar nije istina da taj strah i s njime povezana beznadežnost imaju i svoje opravdanje? „Normalno“ starenje nije baš tako normalno kao što ćemo videti. Samo zato što se to svakome događa i što niko ne uspeva da se toga oslobodi, nije i dokaz da to zaista tako mora da bude! Zato ćemo na stranicama ove knjige upoznati ljude i saznati njihove tajne, one koji su uprkos svojoj dubokoj starosti stvarno ostali mladi i koji će to još dugo ostati. Na temelju današnjeg stanja nauke jedna dugotrajna mladost je postala veoma dostižna.

Da li ste se već zapitali zašto se proces starenja odvija tako istrajno, skoro nezapaženo i s tako zastrašujućim automatizmom? Ne? Zašto ne? Verovatno zato što ste se na taj proces i sami već navikli. Ali, da li postoji neki opravdani razlog da se moramo naviknuti na nešto tako neugodno i neprihvatljivo? Svakako da ne, ukoliko čoveku stoji na raspolaganju neka alternativa, zar ne? Zašto su samo retki uspeli da raskinu okove te opšte usvojene navike u razmišljanju? Sasvim jednostavno, zato što niko ne može uspešno sačuvati mladost i snagu ukoliko ne prihvati i ne primenjuje određena pravila i zakonitosti ovog našeg davno stvorenog sveta! Pred očima nam celo vreme stoji istina, koju većina ljudi previđa, o jednom posebnom sistemu života koji, ako se pravilno primeni, može da dovede do stvarnosti jednog istinskog podmlađivanja.

Kada nas je svemogući Bog u početku stvorio, predvideo nam je večni život. Iako posle pada u greh nemamo više pristup drvetu života, ipak možemo uz poštovanje prirodnih zakona, koje je Bog proglasio,

osigurati sebi jednu dugotrajnu mladost.

U kasnijem delu ove knjige cemo se baviti mnogo detaljnije pitanjem kako da svoje znanje sasvim jednostavno ugradimo u svoj život i kako da praktično primenimo sve što smo saznali.

Važno: pravi antiaging ne mora da prouzrokuje visoke troškove da bi bio uspešan. Prirodno podmlađivanje traži samo malo razmišljanja, usvajanja novih navika i iznad svega, spremnosti na učenje.

Kako bi onda, bez obzira u kojim se godinama upravo nalazite, prihvatili priliku da sve do svog vrlo dalekog životnog cilja ostanete stvarno natprosecno dugo mladi i čvrsti? Ili naravno, da to ponovo postanete u velikoj meri? Vi ćete imati mogućnost da vidite kako se taj cilj može začuđujuće uspešno ostvariti. Zamislite samo sebi da neće biti ni teško ni nelogično da se ta zamisao korak po korak i primeni.

Vi ćete u ovoj knjizi pronaći sve konstelacije i principe koji su vam potrebni da bi ste svoj život učinili umerenim i zdravim. Sve je relativno jednostavno i naravno nije bez praktičnih uputstava. Da knjiga ne bi bila preobimna u njoj se nalaze postavke koje će vam omogućiti preciznije istraživanje i produbljivanje u raznoj literaturi, a pri tome vam omogućiti da prepoznate i pogrešne aksiome koji se nalaze u njoj.

Sve iz ove knjige je empirijski praktično primenjeno, i te stvari sam naravno testirao na sebi. Pošto sam bio na samrti i dosta oštećen, došao sam na nivo jako zdravog i vitalnog normalnog čoveka, a moji zdravi prijatelji koji su to primenili su se jako podmladili, a mnogi bolesni u poslednjim stadijumima raka ponovo ozdravili.

Da sam ovo sve ranije znao, bio bi sigurno pošteđen mnogih patnji. Ali upravo me je težina moje bolesti naterala na produbljivanje ovih istraživanja i duboke misli, čiji će plodovi pomoći ne samo meni. Zato sam i ovu knjigu napravio dostupnom svima, bez njenog prisustva u knjizarama.

I svemogući Bog nam pomaze tek tada, kada poštujemo Njegove prirodne i moralne zakone, a onda On dodaje ono što fizički nije moguće na putu ka ozdravljenju. Iako se ovde bavimo prvenstveno neophodnom zdravom ishranom, želim da naglasim da naše telo još više zdravlja dobija redovnom setnjom na svežem vazduhu obogaćenom suncanom svetlošću i umerenim fizičkim naporima sa vezbama koje pokreću svaki mišić našeg tela i donose obilje prokrvljenosti i najmanjem delu tela. Pored toga ukoliko živimo u stresu, on potpuno potire efekte ispravnog života. Naravno, apsolutno zdravlje je moguće samo postići ukoliko tako perfektnom fizičkom zdravlju dodamo zajednicu sa Bogom, bez koje ne možemo da pobedimo stres, strah, depresiju i negativne emocije.

Prilikom istraživanja za ovaj materijal sam preuzeo tekstove iz drugih ispravnih spisa i informacija, ali sam ugradio svoja vlastita iskustva na ovu temu. Naravno, mogli bi ste biti izvestavani isključivo o najnovijim, najsenzacionalnijim antiaging saznanjima savremene nauke.

O spektakularnim genetičkim utopijama i hormonskim manipulacijama i o tome koje nove vitamine, životne namirnice i vrste sportova predstavljaju trend u bulevarskim medijima da bi se sačuvala mladost, naravno u ironičnom smislu... Sve to je sada postalo jedno ogromno tržište. Čovek bi mogao da stekne utisak da se neki uspesi na području održavanja mladosti i zdravlja mogu postići jedino uz ulaganje velikih materijalnih sredstava. Zar ona zaista mogu da zaustave proces starenja?

To više deluje upravo obrnuto i donosi bolesti i starenje, kad pogledamo pogrešne postavke kao npr. o navodnoj štetnosti ugljenih hidrata, koji su samo primenjeni na pogrešan način nezdravi, a u stvari esencijalno neophodni za životnu snagu ili preporuke vestackih vitamina, koji zapravo izazivaju rak, kao i mineralnih preparata koji u stvari izazivaju infarkt a ne smanjuju osteoporozu.... Kasnije će te u knjizi pročitati biohemijske razloge ovih postulata.

Ne sve strane ima dovoljno dobrih saveta i reči, ali nažalost nedovoljno informacija kako da se ova tema

prirodno i praktično prenese u život.

Želeo bih ipak da naglasim da živimo u jednom veoma zagađenom svetu i da smo izloženi velikom stresu tako da kod nekih ljudi uprkos najboljem načinu života mogu da se pojave poneke opasne bolesti. Time samo želim da naglasim da se ne možemo osloniti samo na svoja nastojanja, već da nam je potrebno da gajimo duboko poverenje u Boga i u Njegovu moć da nam pomogne u borbi protiv bolesti i slabosti. Pošto nas je Bog u Novom zavetu pozvao da čuvamo svoje telo kao svojevrсни hram Svetoga Duha, treba taj poziv da shvatimo kao potvrdu da treba da usvojimo i način života u skladu s pravilima zdravog i moralnog sistema ponašanja. Zato se iskreno nadam da ce vam ova knjiga prikazati kako da dostignemo taj apsolutno zdravi način života i ponašanja.

Prof. Dr. Walter Veith nam je kao fiziolog, geolog i zoolog putem svoje serije zdravstvenih predavanja, koja se mogu naci na homepage Amazing Discoveries, u kojoj navodi savršene naučne dokaze, prikazao koje su prednosti zdrave ishrane i koje mane ima uobičajena preporuka. Taj plodonosni rad sa nesebicnim motivima me je pokrenuo da priprelim ovu knjigu i navedem rezultate njegovih istraživanja koja nam mogu pružiti savršene smernice. Ta izlaganja nam pružaju mogućnost da saznamo mnoge važne podatke i na univerzitetkim eksperimentima empirijski dokazana naučna objašnjenja, koja se ne mogu naći u naručenim i izmanipulisanim istraživanjima, koja u sadašnje vreme dominiraju tim područjem.

Čovek prema starenju ima jedan veoma čudan odnos. Kao dete on želi da veoma brzo odraste i sazri, ali u poodmakloj dobi većina ljudi bi dala sve što ima da se vrati u godine mladosti ili čak detinjstva. Kako je s vama? Sada ste verovatno 30-40-50-60 godina stari. Možda se stekli i prve sede, možda vam se u koža polako opušta, čulo vida slabi, pa niste spremni da se s time pomirite ili jednostavno želite da što duže zadržite svežinu svoje mladosti. Zar nam nisu oduvek govorili da već sa dvadeset godina, dakle, kada smo tek potpuno odrasli, počinje obrnuti proces? Ali, zašto mora da bude tako? Dobro pitanje! Ne postoji uistinu nijedan prirodni uzrok, osim masivnog nepoznavanja tog područja, kojim bi se mogla opravdati ta pojava! Pod uslovom da prihvatimo određena saznanja, sve ove pojave se mogu bez hemije i hirurškog noža vratiti na početnu tačku. To je nova poruka koje vam nudi ova knjiga!

Da, naše telo je sposobno za obnavljanje! Proces starenja je u stvari moguće preokrenuti! Postoje dokazani slučajevi šezdesetogodšnjaka, bez kose na glavi, kojima je kosa ponovo narasla, zahvaljujući podmlađivanju kože na glavi. Naizgled nemoguće se dogodilo: skoro četrdeset godina stara čela bila je korak po korak popunjena novom kosom. To u stvari dokazuje samo jedno, naime, da se ta stara koža na glavi vratila u stanje koje je imala u dvadesetim godinama života, da se podmladila! Da se efektivno premestila u doba kada je to nezadrživo i navodno nezlecivo genetski uzrokovano ispadanje kose i započelo! A to jasno obnavljanje rasta kose je analogno moguće i na drugim delovima tela.

Naravno ovde se ne radi primarno o ulepsavanju nego ti spoljni znaci samo pokazuju šta se isto desava u unutrašnjosti naseg tela sto je puno važnije. Kako je to moguće, iako oficijelna nauka to ne može ili ne želi da objasni? Ali i naučne teorije moraju biti empirijski dokazane, a ovde upravo i imamo takve dokaze. Kod potrebne konsekvencnosti i strpljenja je kod svih do sada funkcionisalo, a to je dobra novost koju i vi mozete da primenite.

Naravno sam i ja kroz držanje prirodnih zakona uz novi životni stil osetio veliki blagoslov na sopstvenom zdravlju, koji se stalno i neočekivano dopunjuje. Iako opterećen bolestima pre toga, bioloski test sa 40 godina je pokazao, da je moje telo najmanje 10 godina mladje. To je naravno malo razocaravajuće, kad se pogleda u kakvom su stanju većina ljudi te starosti. Ali salu na stranu, stalno iznova kod svih koji žive na ovaj način dobijam potvrdu istinitosti ovih principa. Mnoge bolesti su se i kod mene potpuno zaustavile, dosta ili potpuno povukle, kao sve radikalniji gubitak kose, diskus hernije, tinitus, multialergije, skripeca kolena, hronicna upala ramena, pad vida, varikozne vene i druge stvari. Kod nekih osoba iz mojih krugova su nestali maligni tumori, parodontozna, colitis ulceroza, neurodermitis, neplodnost, endometrioza, isto kao i hladne ruke i stopala, iako su ova izlecenja skolsko medicinski nemoguca. Svi meni poznati su postali puno uravnoteženiji i dobro raspoloženi.

Vi ćete u ovom materijalu doživeti i stvari koje će učiniti da se promeni vaša slika sveta, koju ste godinama stvarali. U najmanju ruku mora se reformisati potpuna slika procesa starenja koji ste sebi zamislili.

Dosta već s nepotvrđenim stotinama teorija o starenju i bolestima! Istina je upravo ono što zaista deluje i podmlađuje, a u krajnjoj liniji je empirijska potvrda ono što i treba uzimati u obzir. Koliko ranije započnete primenjivati metodu (treći deo), što ste neopterećeniji u tom trenutku, to ćete brže postići rezultate sa manje potrebe za strpljenjem.

Već prema tome koliko ste sebe doveli do odluke da se upustite u ovaj proces podmlađivanja, biće vam potrebno više li manje istrajnosti i volje da sebe zadržite na putu novog načina života i sticanja nove mladosti. Ako čovek duboko pronikne u ovu temu, brzo će ustanoviti da je uprkos mnogostrukim područjima na koja se ona odnosi, ona genijalno jednostavna, iako zahteva prelaženje kroz mnogobrojne uzastopne faze.

Upravo zato je ovaj materijal zbog preglednosti strukturiran da početak obrađuje problem starenja i sam njegov proces i razjašnjava degenerativni karakter savremenog načina života. Dalje knjiga prilazi temi s mentalne strane, ali prikazuje i prirodne zakone mladosti, da bi vam pomogla da istrajete u proučavanju i da sačuvate zdravu motivaciju. Nastavak se posvećuje praktičnoj primeni. To je deo koji nam je najpotrebniji i o kojem je u stvari i najlepše pisati. Ovde knjiga menja i svoj karakter, od one koja razjašnjava teoriju postaje praktično uputstvo koje nas vodi napred korak po korak. Ali ako preko prvih delova ne shvatimo principe ove metode, ni krajnji odsek nam neće biti dovoljan, i zato vas molim da ne preskocite nijedan deo.

Posle čitanja celog materijala dobijate u ruke sva ljudima dostupna sredstva da postignete svoj cilj. Upoznaćete povezanosti i ne samo to, nego ćete imati u rukama podatke kako da na najlakši način sve što ste saznali prenesete u svoj praktični život. Informacije dovode stvari u željeni oblik, a ova dovodi i vas u vaš idealni oblik i sliku. Tu će svako naći ponešto za svaki tip čoveka, za svaki željeni rezultat i svaku željenu brzinu.

Da li želite vasu punu, jaku i blistavu kosu nazad ili da je zadržite? Da li želite cvrste nokte, i meku, zdravu i elasticnu kozu i zdravo, mlado telo? Ili želite da sve to dugo ne bude tema za vas?

Čak ako i ne verujete u ovo, možete garantovano biti sigurni da ćete skloniti napetost, nervozu, depresiju i strahove i postati uvek nasmejani i sretni čak i kad vam je život pun nevolja.

Unutrašnje fizičko zdravlje, čije se izražavanje vidi i spolja na telu, je najvažnije, a čovek te spoljašnje manifestacije treba da koristi jedino zato da nadgleda i da proverava svoje telesno zdravlje, a ne radi ponosa radi lepšeg izgleda.

Da li smatrate da je to nemoguće? Promenicete misljenje. Pročitajte jednostavno ovu literaturu koja je prosto jereticka prema masovnoj zaslepljenosti nekih područja danasnje nauke pa onda donesite svoj sud. Okrenimo zajedno vas bioloski sat u mogućoj meri unazad i budite sami svoj prirodni estetski hirur. Naravno ako ove savete primenjujete u radosti a ne u napetosti.

Uskoro ćete znati kako da se zakoni zdravlja primene u životu. Potpuno zdravlje je moguće i dostizno sa puno godina rastuće zrelosti i snage mladosti.

Naravno želim da naglasim da živimo u jako zatrovanom i ozračenom svetu punom neshvatljivo opasne genetski manipulisane hrane i otrovnom hemijom prskanih biljaka.

Do sada smo barem mogli donekle isprati te pesticide, ali najnoviji izum da ne bismo mogli da izbegnemo otrove, startovan za početak u Holandiji, su infuzije hemije preko vode u kojoj se biljke kao npr. paradajz gaje umesto u zemlji. Tako se pesticidi nalaze u unutrašnjosti svakog dela takve biljke...

Ali čak i tako nezdravo gajene biljke su puno bolje od životinjskih namirnica. Prema univerzitetkim eksperimentima Prof. Dr. Veith-a, meso, mleko i jaja sadrže oko milion puta veću koncentraciju tih otrova koji su u njima nataloženi ne računajući antibiotike, hormone i druge opasne lekove. Zato je samo biljna ishrana u današnje vreme posebno značajna.

Jos jedan problem je da normalna zemlja sadrži preko devedeset elemenata u sebi koje biljke preradjuju u namu neophodnu hranu. Zbog današnjih kiselih kiša, i ishranom zemlje sa đubrivicom koje sadrži samo 4 minerala i izostavljenog odmaranja zemlje, ta istrosena zemlja onemogućava biljkama da stvore punovrednu hranu koja je neophodna našem telu. Istovremeno se plodovi beru zeleni da se do prodavnice ne bi pokvarili pa zatim prskaju hormonima da veštački sazre. Takvi plodovi sadrže jedva nekoliko procenata vitamina i enzima koji se nalaze u nekadašnjim zrelim plodovima.

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

Posmatram da kod nas postoje neki poljoprivrednici koji gaje biljke bez hemije sa zeolitom, ali ipak mnogi od njih prave grešku što posipaju takvu zemlju veštačkim ili životinjskim đubrivima.

Pri tome želim da naglasim da je i tako delimično pogrešno odgajen plod puno bolji nego zatrovani, osiromašeni i zeleni proizvodi današnje poljoprivrede.

Onima kojima nije moguće da sami gaje svoje biljke preporučujem da se barem trude da kupe zrele plodove kod onih poljoprivrednika koji biljke gaje prirodno.

U našem sistemu varenja se iskoristava i unosi u krv oko 7 procenata vitamina i enzima, što je sasvim dovoljno kod nekadašnjih neosiromašenih plodova. Kod sveže cedjenih sokova koji se popiju na gladan stomak pre jela je taj udeo 93 odsto, što je u današnje vreme sredstvo da se ublaže posledice tog negativnog razvoja. Time ne želim da kažem da treba da predjemo potpuno na sokove, jer je naš sistem varenja stvoren da koristi čvrstu hranu, inače gubimo životnu energiju. U trećem delu će ova materija biti precizno objašnjena.

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

U ovom kontekstu želim da kažem da i pored najbolje ishrane, kod nekih, koji npr imaju jako oštećene organe, neće doći potpuni efekat, ali da će rezultati biti svakako neočekivano pozitivni, a u zavisnosti od dubine primene ovih principa će se i povratak zdravlja razvijati sve izraženije.

Moj predlog je da bez opsesije, stresa i fanatizma koji kod nekih pravi citavu religiju ishrane, uzmemo biljnu hranu najboljeg kvaliteta do koje možemo doći, a dragi Bog će dodati svoju zaštitu za ono od čega se ne možemo zaštititi. U trećem delu ćete videti da zdrava ishrana uopšte nije tako komplikovana nego ustvari puno jednostavnija od klasične.

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

Npr. jedan poznati političar koji puši ogromnu količinu cigareta je sa 95 godina fit. Ali to ne znači da je duvan zdrav, nego da on ima tako jake gene, da bi sa zdravim životom doživeo mnogo dublju starost.

A neko drugi ima tako slabe gene, da već kao beba ima tumor, ili sa 30 godina umre od raka pluća kao samo pasivni pušač. Ali da je takva slaba osoba donekle usvojila zdrav režim života, živela bi sigurno puno duže i kvalitetnije. A onda dolazi kritika koja kaže, vidi, ova osoba je živela prilično zdravo, a doživela je samo toliko godina....

Time možemo da vidimo koliko je globalni sistem analize današnje nauke besmislen.

## **Dogovor**

Ponešto od onoga što ćete čitati biće vam novo i nekonvencionalno. Upravo zato ste pozvani da ono što sledi, propustite kroz filtere svog zdravog razuma. Možda će biti neophodno da nešto od onoga što znate odbacite, da prepoznate nove slojeve znanja koji će se daleko bolje pokazati u praktičnom životu. Nema u stvarnom smislu te reči ništa zaista novo da se nauči. Morate samo prepoznati kao staro ono što vam se pruža kao novo...

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

Time naravno ne želim da kažem da lekovi nekada nisu potrebni za hitne slučajeve i akutne bolesti od kojih su mnoge i nastale dugogodišnjim nezdravim životom, iako nam ti lekovi ni ne bi trebali da smo živeli zdravo. Svakako da ako imate oziljak od operacije na mozgu, nije jednostavno izbeći antiepileptike, jer napadi na mozgu dolaze radi mehaničkog uzroka, a ne radi nepravilne ishrane ili oštećenih gena kao kod pravih bolesnika od epilepsije. Ali i kod njih primena ove knjige donosi zapanjujuće rezultate. U ovoj knjizi radi se samo o tome da se ljudima pomogne da pravilnim načinom života postignu ili sačuvaju zdravlje.

## **OBJAŠNJENJE: ŠTA ZNAČI STARENJE?**

Mladost se sama održava ukoliko joj čovek ne stavlja na put nikakve prepreke! Čovek je uspeo u skoro svemu što je sebi postavio kao cilj, samo jedno nije uspeo da reši: problem starenja koji ga pritiska. Taj jedan jedini očajnički teret i strahovanje ljudskog roda. Zašto teret? Zato što su starost i njegove posledice tako neugodne!

Jedno, na žalost, nismo u školi dobili priliku da naučimo: sveopšti zakon uzroka i posledice. Taj zakon čini da ljudi stare, jer šta čovek seje to mora na kraju i da požanje. Na žalost mnogi ne znaju šta će požnjeti, jer ne znaju ni šta seju. Sa druge strane, upravo taj zakon, kada se pravilno primeni, može omogućiti podmladjenje, naravno kada upoznamo uzroke sveze dugotrajne lepote i mladosti.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Evo nekih tipičnih procesa:

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

Nema nikakvog smisla sve te probleme navoditi po imenu, pošto nikada nećemo doći u dodir s njima ukoliko budemo poštovali načela koja će biti predstavljena u ovoj knjizi. Za nas će sve postati vrlo jednostavno, jer ćemo naučiti da sve posmatramo potpuno drugim očima i to sa tačke naseg cilja.

Simptomi starenja su, dakle, isti kao i od ovih bolesti. Slabosti se jednostavno gomilaju jedna na drugu. A onda, kada telo više ne može da izdrži, kada iscrpi sve svoje resurse, struja se jednostavno isključuje. Zašto? Zato što neko nije platio račun! Bore, jetrene mrlje, opadanje kose, loši zubi, sve je to predstavljalo znake upozorenja. Da bi sve to mogao da plati, čovek mora da zna kako da se unapred

pripremi i osigura. Veoma je važno znati kako čovek treba da se sa time ophodi, koje zakonitosti se iza svega kriju. Onaj koji bez znanja i bezbrižno prolazi kroz život, vrlo brzo će „isprazniti“ svoj životni konto, posebno ako ima puno genetskih slabosti. Međutim, onaj ko želi da postane „zdravstveni milioner“ mora na vreme da svoje životne godine uloži uz velike kamate.

Uprkos svem napretku nauke starenje je postalo brže, iako se prosečno očekivanje života povećalo. Međutim, danasnja dugovecnost i nije neko naročito dostignuće, jer znaci samo duže propadanje i slabljenje u toku veštački održavanog života u nekom pretrpanom staračkom domu i s njime povezano mazohističko posmatranje svakodnevnog vlastitog propadanja. Svakako da ovo nije nešto čemu bismo se mogli radovati.

Iz godine u godinu sve više milijardi gotovog novca se ulaže u medikamente, samo da bi se taj proces obuzdao. Međutim, time se uklanjaju, bar prividno, samo simptomi, ali ne i njihovi dublji uzroci. Samo kada se prepoznaju i prouče, nešto će se stvarno moći učiniti.

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

A sve zajedno je u načelu tako jednostavno i lako shvatljivo. Svako bi mogao da bude zdrav. Sve počinje, kao i sve ostalo u životu, pravilnim razmišljanjem. Na temelju pravilnog razmišljanja usvajaju se nove navike. Na temelju navika određuje se karakter i zivotni ishod. Jer sve što se ikada učini ima svoj početak u mislima.

Duboko nadahnuti hriscanski autor Ellen White iznosi empirijski dokazane argumente sledeceg sadrzaja. Ako jedemo neumereno cak i najzdraviju hranu, gubimo kontrolu ne samo nad telom nego i nad umom a u nama jacaju zivotinjski nagoni i neciste misli. Ukoliko u ishrani koristimo i meso (puno hormona i adrenalina), ti negativni efekti se drasticno pojacavaju. Ljudi izuzetno nezdravog zivota vecinom gube potpuno kontrolu nad sobom i spustaju se na nivo nize stvorenih bica. A takve neciste misli onda seju negativan razvoj i u psiholoskom i fizioloskom smislu i od nas nastaje ruina nedostojna zivota cak i na ovom svetu.

Današnja školska medicina čini sve što je u njenoj moći, ali cesto to jednostavno nije dovoljno. Ona mora suviše često da doživljava neuspehe i poraze, zato što suviše komplikuje ono što je samo po sebi tako jednostavno. Ona je tehnički raskošna, ali nešto više od ograničavanja štete beli mantil na žalost često ne može da postigne. Lekari pokušavaju da nešto konzerviraju, ali ne mogu da mu uliju život.

Vi biste trebali da uzmete u svoje ruke vas telesni život i da ga zdravim sistemom ponašanja i uz Božju pomoć spasete od propasti. Bilo bi savršeno kada bi čovek živeo gledajući dovoljno unapred da nikada ne mora da zatraži lekarsku pomoć. Naši lekari troše bezbrojne prekobrojne sate na svoje pacijente. Oni sami spadaju u grupu koja ima najmanje životno očekivanje (prosečno 58 godina) i na žalost često ne mogu da pomognu. Osim toga, žalosno je što se proučavaju samo bolesti, iako bi bilo logičnije da se izučava i istražuje zdravlje.

Naravno da morate potražiti pomoć lekara kada dođe do telesnih problema. Ali, niste obavezni da poverujete u sve postavke skolske medicine koja akcenat stavlja na otrovne lekove. Poslužite se jednostavno svojim zdravim razumom!

Naravno da doktori imaju svoje časno mesto u našem svetu. Šta biste inače činili posle nekog teškog saobraćajnog udesa bez hirurga? Ipak, čovek mora da kaže da medicinari, iako raspolažu jednim izuzetno visokim akademskim obrazovanjem i širokim znanjem, nisu dobili u toku obimnih studija znanje

da prepoznaju šta je dobro za naše srednjeročno i dugoročno zdravlje. Iza takvog programa na univerzitetima ne stoji nesposobnost danasnje medicine nego odluka svetske elite kojoj izmedju ostalog pripada i farmaceutska industrija.

Školska medicina, na mnogim područjima potpuno zastarela, polazi od pretpostavke da je prirodno da čovek bude bolestan i da je u samoj njegovoj prirodi da stari. Međutim treba se reci da je prirodno i normalno da čovek bude potpuno zdrav u blistavom mladalačkom obliku.

Postavite se jednom na neku raskrnicu i posmatrajte ljude koji prolaze. Teškim koracima i uronjeni u svoju žalosnu i ogranicenu pokretljivost idu svojim putem. A rešenje naših telesnih problema uopšte ne bi bilo teško kada tu odgovornost ne bismo tako olako prebacivali na već preopreterećene lekare umesto da se sami potrudimo da steknemo neophodno znanje.

Sigurno ste mozda ocekivali da u ovoj knjizi pronadjete samo preporuke prirodnih biljnih ekstrakata i sokova koji ce vam dati lepsu kosu i kozu. Ali naci cete pored toga i nacin da ne morate cesto da idete kod doktora, osim radi povreda ili teskih ostecenja organa.

I dalje "normalna i civilizovana" degeneracija stvarno ne donosi nista. Mi se moramo postarati da sve bude dobro i preduzeti nešto sa svoje strane sa pripremom novih uzroka koji će dovesti do novih posledica, da izgledamo mladi pri dugom životu. To je pravi proces antaginga-a. A ta mogucnost je prisutna i u dubokoj starosti, zato nemojte odbacivati ni tada mogucnost da jako popravite zdravlje i vitalnost i da se podmladite.

Naše telo je jedna čudesna i predivna mašina, koja je potpuno obnovljiva, i koja sama sebe podmlađuje i sama sebi pomaže. Samo treba znati kako i koje poluge treba pokrenuti da bi se sklonile prepreke na tom putu. Teže postaje samo u slučaju kada su organi neopozivo uništeni, ali čak i tada često može doći do znacajnog poboljšanja.

Slušajte samo pažljivo ono što će vas intuitivno pokrenuti i učiniti da u praksi primenite ono što ste pročitali, a zajedno cemo se pobrinuti da vam to lako padne.

## **Eksperment**

Pre nekoliko godina u državi Arizona u Americi izveden je jedan naučni eksperiment.

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

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

Ako sada već odmahujete glavom, mislim da ćete još mnogo puta i još odlučnije to isto činiti dok budete čitali sledeće stranice.

Već je 1912. godine nosilac Nobelove nagrade Dr. Alexis Carrel dokazao da je sama ćelija izvorno načinjena da večno postoji. Samo se limfa, tečnost u kojoj pliva degeneriše. Ovaj genijalni istraživač

održavao je jedno kokošije srce 28 godina u životu tako što mu je svakoga dana menjao hranljivi rastvor limfne prirode u kojoj se ono nalazilo. Ova tecnost je imala skoro isti mineralni sastav kao i krv. Srce se savršeno hranilo i rezultati razmene materija su svakoga dana savršeno uklanjani. Tek kada je prestao da redovno menja taj hranljivi rastvor, srce je uginulo. Ovo otkriće zaista ima veliko značenje. Jer ono znači: kada se neka ćelija perfektno hrani i kada se rezultati razmene materija i otrovi potpuno uklanjaju, ona ima izgleda na veoma dug život: Ne samo 67 godina kao kod muškarca i 76 godina kao kod žena u zapadnoj Evropi.

Ovde se nalazi ključ problema i ova jedna rečenica je mudra:

Savršeno ishranjene ćelije i potpuno uklonjeni otrovi i otpadne materije znače veoma dug život!

I ljudske ćelije su u stvari bile besmrtne, kao što je objašnjeno u smislu pada u greh.

Međutim, bez otpadnih materija sljaka i otrova i celo ljudsko telo može veoma dugo da živi!

Poznato je da su naše matične i polne ćelije praktično skoro besmrtne. Kako dolazi do toga? Jednostavno tako što telo ono što mu je najvažnije najpažljivije štiti od otrova. Kada bi i ostale ćelije bile na isti način „branjene“, i one bi živele nezamislivo dugo.

Čovek koji se na savršen i svojoj vrsti primeren način hrani, svakako da bi imao mogućnost (naravno ne u potpunosti, jer se mora uzeti u obzir genetska degeneracija tj. deevolucija i zagađena okolina) da doživi barem biblijsku starost prve postpotopne generacije. Kada bismo imali mogućnost i zaista uspeali da sve taloge šljake koje smo u toku godina nakupili uklonimo iz tela, bili bismo ponovo mladi. Samo kako da to postignemo?

Svako oboljenje ostavlja čoveka u bar nešto dubljoj degeneraciji, u stvari čini da čovek stari. Lakše se može razumeti šta je bolest i kako nastaje u odnosu na proces starenja, ako bacimo pogled na ono šta se događa bljkama.

Biljke rastu brzo i prirodno ako imaju na raspolaganju dobru zemlju, mnogo svetlosti i dovoljno vode. Kvalitet ova tri faktora ima neposredan uticaj na zdravlje i robustnost biljke. To su tri esencijalna životna sredstva biljke, koja joj se moraju osigurati.

Isto je tako s nama ljudima. Telo je jedna visoko ucinkovita mašina kojoj je potrebno isto takvo gorivo. Samo ne u tom smislu da čovek mora da trči u apoteku i da kupuje veliku količinu "vitamina" i drugih dodataka. Tako nešto neće nam doneti mnogo uspeha čak i kada bi ti "vitamini" bili dobri, već i zato što resorpcija tih materija zahteva postojanje zdravih creva. A njih u stvarnosti malo ko od nas ima. Prvo se celi sistem mora osloboditi štetnih naslaga šljake.

Normalni čovek je često još od rođenja tako zagađen otrovima i drugim štetnim naslagama, drugim rečima je pun šljake koje više nije ni u stanju da se oslobodi.

### **Šta je to šljaka?**

To su hemijski spojevi nastali od nekadasnjih kiselina, a sada neutralizovanih u soli, koje su se nataložile u telu i u njemu obavljaju svoj štetni posao. To znači, kada bilo šta unesete u sebe što nije predviđeno kao ljudska hrana, telo mora da uloži napor da se na bilo koji način oslobodi tih otpadnih materija. To je u prvom redu zadatak bubrega i jetre. Međutim, ako ima suviše kiselina i otrova, tada su i tkiva ugrožena nagrizanjem. Kao zaštita od toga postoji u telu takozvana ph-blokada, koja propušta samo kiseline od maksimalno 4,4. do 5,8 ph. Naši organi za izlučivanje nisu u stanju da prerade otpadne materije zakiseljene preko tog stepena.

Nepreradaene kiseline moraju zato smesta da budu učinjene neškodljivima. One moraju da budu neutralizovane, jer bi inače nagrizle tkiva (npr. otkazivanje bubrega). Telo mora u tu svrhu da žrtvuje potrebne bazne minerale, odnosno osnovne fizicke telesne materije, koje izvlači iz raznih tkiva.

Poznato je iz škole da se događaju snažne hemijske reakcije kada se mešaju kiseline i alkalno-bazne

lužine. Tada dolazi do nastajanja mehurića i ključanja, a na kraju reakcije dobijamo različite soli, u skladu sa početnom kiselinom i bazom. Naravno da takve materije nemaju šta da traže u našem telu.

Šta se onda događa? Ovaj otrovni mulj oštećuje ćelije. Svakako da se sećate gore spomenutih dugovečnih, nezagađenih ćelija. Šteta se izražava tako što one odumiru a nove nastaju putem ćelijskog deljenja. Taj proces se zove mitozu. Naravno, do sada je sve još bilo u redu. Kada bi to predstavljalo kraj priče, sve bi bilo dobro. Jedna ćelija umire i druga dolazi na njeno mesto. Međutim, problem je u tome što se ćelije ne mogu bezgranično mnogo puta deliti i što se češće dele to je celi proces polaganiji i obnova teče sporije.

Kada jednom ćelija više ne može da se deli ili se to odvija suviše polako, tako da se novi dotok zagađenja u celularnu tečnost više ne može podneti, tada je ona u većini slučajeva zauvek izgubljena.

Ukratko rečeno, starenje je sasvim jednostavno hemijsko trošenje na temelju zanemarenog, nesvesnog trovanja, koje se pokazuje u obliku nebrojenih bolesti.

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

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

### **Telomeri - zaštitni mehanizam**

Usmerimo prvo svoj pogled na tehničko-fizički proces starenja. U unutrašnjosti ćelije postoji mehanizam, takozvani telomeri, koji se pod uticajem habanja toksinima vremenom i sami troše i time postaju centralni tehničko-genetski faktor starenja.

Telomeri (grčki „telos“ kraj i „meras“ deo) su male zaštitne kapice na početku i kraju hromozomskog lanca. Oni se nalaze u svakoj ćeliji unutar jezgra i štite genetsko dobro. Izuzetna je, a stručnjaci su to tek nedavno otkrili, funkcija ovih malih kapica. Oni su slični upaljaču na nekoj bombi starenja koji se u toku godina zbog sve veće istrošenosti skraćuju, sto omogućava konstantnu degeneraciju. Oni kao osigurac odvajaju telo od prebrzog starenja i propadanja i čuvaju ćeliju od mutacija gena. Međutim, svaki put kada ona zbog šljake ili istrošenosti mora da se deli, telomeri se skraćuju.

U nekom izvesnom trenutku ta simbolizovana bomba eksplodira i ćelija umire. Znači šljaka skraćuje telomere. Što su kapice telomera kraće, to je kraći i život ćelije, a time i celog organizma. Svi mi smo u onoj meri zdravi i mladi koliko su zdrave i mlade naše ćelije.

Ovaj proces najbolje može da se uporedi sa radom aparata za kopiranje. Kao kada kopirate neki dokument, sa svakim novim kopijom poslednje kopije on postaje sve bleđi i nejasniji. Te kopije kopija se sve više udaljuju od originala. Genetske informacije u ćeliji isto tako postaju sve nečitkije i lošije sa svakim novim deljenjem ćelije i mladost prolazi.

Mlade ćelije se mnogo češće i brže dele od starijih, a one su sa svoje strane ipak brže od vrlo starih zasljakanih ćelija.

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

mladost organizma.

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

Telo slobodno od šljake proizvodi više telomeraze i tako zadržava svoju mladost.

### **Šta sprečava proces podmlađivanja?**

Gentehnika, hormoni rasteinja (HGH), melatonin i antioksidanti koji nisu prirodnog porekla ne predstavljaju stvarne izvore mladosti. Oni mogu samo nešto osvežiti fasadu, ali nas ne mogu iznutra podmladiti na ćelijskom nivou. Prema tome, ne možemo se na tom području osloniti na tehniku i nauku. Oni ne mogu da spreče prolaznost mladosti. Jedini raspoloživi put je da se osvestimo i da svoje telo očistimo i održimo čistim.

Zajedno s produženim životnim vekom čoveka dolazi i do civilizacijski uslovljenih sve većih oštećenja i strukturalnih promena najvažnijih biomolekula:

1. peroksidacija masnoća
2. oksidacija aminokiselina
3. umrežavanje proteina (krstasto povezivanje)
4. Stvaranje šećerno-proteinskih jedinjenja (saharizacija)
5. Umanjivanje aktivnosti enzima i njihova smanjena produkcija
6. Gubljenje ćelijskog kapaciteta za uklanjanje otrova
7. Nagomilavanje ćelijskog mulja
8. Povećavanje oštećenja DNK
9. Smanjena aktivnost za DNK reparaturnog enzima telomeraze
10. Redukovana sinteza proteina
11. Povećano stvaranje auto-antitela.

DNK u ćelijama trpi svakoga dana oko 55 hiljada pojedinačnih kidanja lanca, koji se moraju ponovo popravljati. Telomerasa veoma uspešno štiti našu DNK. Metodom koja se objašnjava u ovoj knjizi sada je moguće ponovo veoma uspešno zaustaviti propadanje ćelija.

Šta sada možemo učiniti da svakoga dana sve više i više stranih materija ne ugrožavaju naše zdravlje? Kako se može sprečiti zagađivanje ćelija našeg organizma?

Dokle god se budemo hranili i dokle god budemo disali ići će sve i dalje onako kako sada ide! Ili, da se tačnije izrazimo: sve dok čovek i dalje bude uzimao u tolikoj meri denaturisanu hranu i dokle god bude nedovoljno udisao neophodan svez vazduh, sve će i dalje ići kao što sada ide! Šljake nastaju tako što čovek uzima u sebe ono što bi bolje bilo da uopšte ne dira.

Poneke „životne namirnice“ su toliko profitno orijentisane, tako usklađene s običajima potrošačkog društva da više ni same bakterije ne žele da imaju posla s njima. A to sigurno nešto znači.

Pre nekog je objavljeno nešto veoma čudno i neobično o problemima s kojima se suočavaju pogrebnici. Naime, posle sahrane se nekada moralo čekati dvadesetak godina da bi se u isti grob mogao još neko sahraniti. Godinama s time nije bilo nikakvih problema. Danas to više nije tako jednostavno, jer se oni koji su nekada bili sahranjeni ne vraćaju više tako brzo u prah iz kojega su izašli. Treba da prođu mnoge mnoge godine dok se prah zaista vrati prahu i zemlja zemlji. Mnogi umrli deluju jako dugo kao balzamovani...

Razlog se krije u činjenici da ni same bakterije ne pokazuju više nikakvog interesovanja prema telima koja su u tolikoj meri zagađena otrovima, hemijom i medikamentima. Telo je svakodnevnim infuzijama toksina postalo iznenađujuće dugotrajno održivo, skoro mumificirano. Zdravstvena svest prosečnog potrošača je očigledno ispod čak i one koju bakterije poseduju. Otrovnost šljake, u prvom redu nastala kao posledica uzimanja medikamentata i otrova u namirnicama kao da poništavaju rad tih mikroskopskih radnika i to čak i u zemljama za koje smatramo da spadaju u zdravije. To bi nas trebalo pokrenuti na razmišljanje.

Osim toga, većina ljudi jede suviše mnogo i neizbalansirano, što ponovo nameće problem povećane proizvodnje loših otpadnih proizvoda metabolizma. Ljudi znaju na temelju eksperimenata s pacovima, koji su morali da poste ili da manje jedu, da su oni zbog smanjene proizvodnje otrovnih nusproizvoda metabolizma živeli skoro dvostruko duže od onih koji su se obilno hranili. Čovek je stvarno putem reklama i potrošačke groznice koju podgrejavaju mediji postao duboko osvedočen da mu je potrebno mnogo da bi mogao puno da stekne, ali to nije tako u stvarnosti nego sasvim suprotno tome. Onome koji se pravilno hrani, potrebno je manje i ima mnogo mnogo, mnogo manje problema sa time. Da bismo to još jednom jasno objasnili: bez šljake i konzumnih otrova nema ni abnormalnog starenja.

I sasvim usputno, mi smo zaista za nešto mnogo više stvoreni nego što je kratkotrajna potrošnja!

### **Protivnik mladosti**

Protivnici te toliko željene mladosti se brzo mogu pronaći. To su materije u našoj ishrani koje su neprilagođene našim ljudskim potrebama, otrovne substance koje imaju ili mogu da imaju negativno delovanje na ćelije našeg organizma. To mogu da budu, na primer, i otrovne materije u nekoj biljci. Mi ih znamo, počevši od oksalne kiseline (troši i neutralizuje kalcijum, ali je u presnom stanju s druge strane dobra za peristaltiku creva) u rabarbaru i cvekli (bolje ih je umereno trošiti) pa sve do cijanidne kiseline u gorkim bademima i u manioku.

Jedan mali otrovni primer delovanja cijanidne kiseline: ona se u telu asimilacijom i vezivanjem s kalijumom pretvara u so cijanid, preciznije u kalijumcijanid, poznat isto pod imenom cijankalijum. To je samo jedna od šljake soli, koju inače nikako ne podnosimo. Ipak, biljni svet još uvek sačinjava jedan mnogo bolji prosek kvaliteta ishrane od svih drugih takozvanih „životnih namirnica“.

Osim toga imamo i već spomenute metaboličke proizvode i otrove, koji u telu stvaraju neželjene naslage šljake kiselih soli. One nastaju civilizovanim i pogrešnim navikama u ishrani. Svaki od nas se s njima suočava, na primer, u supermarketima s njihovom preobimnom ponudom robe svake vrste. To je prava lavina stimulanasa za naše jedno čulo ukusa.

Naša sredstva masovne komunikacije stalno pokušavaju da nam putem reklama nametnu svoja pravila o tome šta treba da jedemo i pijemo. I ponovo gomila nadražaja za naše čulo ukusa zbog cega nas jezik više stvarno ne zna šta je dobra hrana. Mozak se skoro hipnotički hvata za reklamne predloge industrije i trgovine i ruke kupuju ne razmišljajući. Ono što preostaje je nekontrolisano uzimanje velikih količina hrane sa istovremenim postepenim fiziološkim izglednjivanjem kraj punih lonaca! Žalosno, zar ne? Da se slobodno izrazimo, čovek se prejeda do smrti (stari) dok istovremeno pati od velikih nedostataka u ishrani! Tu je veliki nedostatak životno važnih materija, nastao isto zbog zakiseljanja i osiromasenog tla, iz kojega biljke više nisu u stanju da izvuku hranljive materije u neophodnoj količini. Hranljive materije, koje su, osim toga, prilikom uzimanja troše na razgradnju svih otpadaka metabolizma u ljudskom telu umesto na snabdevanje hranom naših ćelija. Osim toga, ljudska koža u toku starenja postaje suvlja i tanja, slična papiru, zato što anorganski (podizuju nivo kiselosti u telu) minerali u vodi iz vodovoda ili loše mineralne vode i neispravnih dodataka mineralnih materija ne uspevaju da vodu unesu i vežu uz vezivno tkivo u organizmu. Naravno i treći problem je tolika zastopanost našeg sistema nezdravim naslagama, da telo više nije u stanju da preuzme potrebne sastojke koje se nalaze u hrani koju smo uzeli. Znači i pored raznoliko punog frizidera mi patimo od nedostataka, pa onda pogresno pokrenuti tražimo izlaz u preparatima veštačkih vitamina, koji nas čine još bolesnijim.

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

Posebno u biljkama minerali se pojavljuju u organskom i koloidalnom, odnosno u monoatomalnom obliku. Dakle u bioprihvatljivom obliku! Mi, na primer, vidimo da se samo dobri minerali mogu potpuno rastvoriti u vodi, dok se neorganski minerali talože na dnu posude kao sediment.

Uzmite čašu soka od povrća ili voća i ostavite je da stoji. On će i posle dugo vremena ostati ravnomerno raspoređen. Oni imaju i jedan električki, živi, jonski napon, a on polarizuje koloidalno.

Međutim, rastopite neki mineralni dodatak kao što je, na primer, šumeća tableta magnezijuma, u čaši punoj vode. Šta se događa? S gornje strane, šumi zapenušeno, a s donje se biološki neprihvatljiv sloj koji čini oko 97% substance anorganskih minerala taloži na dnu čaše. Tačno to isto se događa i u telu. Mineral stoji neupotrebljen negde u tkivima, dok smo uspeli da upotrebimo samo 3% te količine. Kada se višak anorganskih minerala sljakovito deponuje u telu, tada se popunjava pristup mestima na kojima bi se mogli na pravi način deponovati životno važni minerali.

Ali to nije i jedini problem. Evo sada jednog drugog primera da bismo shvatili problematiku denaturizacije. Interesantan je intervju sa jednom starom gospođom. Imala je nešto preko 70 godina i ispričala je nešto što je ponovo potvrdilo da ovaj nesklad postoji. Ona je još pre 30 godina, dok je vodila u šetnju svoje pse, primetila da kukuruz na njivama ima samo po jedan klip. Sada je veoma uznemiruje činjenica da danas svaka biljka ima po dva li čak po tri klipa. Osim toga, razmak između dve biljke je sada smanjen skoro na polovinu. Posebno uznemiravajuće je bilo da je na mnogim klipovima primetila izrasline slične raku. Biljka koja boluje od raka? Svakako da se nije moglo raditi o pravom raku, od kojega se razboleavaju ljudi, ali je sigurno pokazivalo u kakvom stanju se nalazi danas naša civilizacija.

Biljke se veštački đubre i pređubruju da bi se dobilo više roda na manjem prostoru. Posledica je da one postaju neotporne na parazite. Činjenica je da njima potrebna jako mala ili nikakva otrovna hemijska zaštita (uz zeolit i kombinaciju gajenja različitih vrsta zajedno) kada se gaje na prirodnom, zdravom tlu, koje je bogato prirodnim mineralima. Umesto toga, uvodi se genska tehnika i na taj način stvaraju novi, veoma teški problemi; igra se surova, nepoštedna igra s prirodom koja mora da ima svoje teške, dugotrajne posledice.

Na primer genetski manipulisan kukuruz je izuzetno kancerogen, i kod eksperimenta na pacovima je utvrđeno da su posle ishrane takvom hranom bili izobliceni tumorima koji su im rasli po celim telima....

Genetski manipulisana soja, koja se nalazi i u većini navodno organskih proizvoda i sojinog mleka je isto neshvatljivo štetna. A lecitin koji se dobija iz soje i stavlja u jako puno čak i organskih proizvoda je 99,9% poreklom od takve opasne genetske forme inace zdrave soje.

Jer problem genetski promenjenih biljaka nije to što su postale otporne na određene stvari nego što su istovremeno postale izuzetno kancerogene, što je u mnogim nezavisnim studijama empirijski dokazano.

I sam čovek se prezasićuje praznim namirnicama i zato postaje na isti način osetljiv prema bolestima. Osoba koja uživa prirodno zdrave namirnice je mnogo otpornija od nežnih izdanaka naše prenapregnute civilizacije. Ona je sposobnija da postigne uspehe u radu, ona je budnija, psihički i fizički stabilnija.

### **Koju starost bi čovek stvarno mogao da postigne?**

U Bibliji su napisane reči u Psalmu 90,10 često pogrešno shvaćene da čoveku stoji na raspolaganju

„samo“ sedamdeset do osamdeset godina života. Međutim, prilikom pažljivijeg razmatranja vrlo se brzo može ustanoviti da je to bila samo jedna gorka Božja konstatacija. Bilo je to samo jedno s ljubavlju izrečeno upozorenje da danas tako sveopšte prihvaćeni način života može isključivo doneti skraćivanje njegove dužine.

Prema istinitim informacijama iz Biblije, prvi ljudi su posle pada u greh i pod vlast lucifera živeli nakon gubitka besmrtnosti do blizu hiljadu godina. Npr. Metuzalem je po 1. Mojsijevoj 5,27 doživeo 969 godina. Čak i kad bi neko sa skeptikom pretpostavio samo polovinu ili trecinu tih godina, to je bez sumnje dug život. Da li je to moguće? Sta kazu drugi stari zapisi o dužini nekadasnjeg života?

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

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

Pretpotopni svet je imao visi atmosferski pritisak, i po Bibliji se iznad atmosfere nalazila voda u nepoznatom agregatnom stanju koja je cuvala zemlju od kosmickog zracenja. Istovremeno je to proizvodilo efekat staklene baste u pozitivnom smislu, jer je na celoj planeti temperatura bila blaga i ujednacena, i nije bilo zaledjenih polova kao danas. Pri potopu se ta voda izlila na zemlju, a posle njega ostala zamrznuta na polovima, koji su zbog prestanka efekta staklene baste postali hladni. Mnogi fosili neizumrljih vrsta su do cetiri puta veci nego jedinke tih istih vrsta danas. U eksperimentima gajenja biljaka u komorama sa visim pritiskom je dokazano da i danas pod tim uslovima biljke postaju drastico vece. I mnogi arheoloski nalazi donose alate od legura koje je u danasnjoj atmosferi nemoguće napraviti. Ovu temu cemo ponovo da spomenemo na kraju knjige.

Neki fragmenti izvestaja o visokoj civilizaciji nestaloj u potopu se pojavljuju i kod legendi o Atlantidi nestaloj u okeanu. One su naravno pomesane sa mnogim netacnim informacijama, i jedino Biblija daje istinsko objasnjenje. Ali sta je nesporno je da je taj izuzetno razvijeni svet pre sveopsteg potopa zaista postojao. Na seriji predavanja o naucnoj besmislenosti evolucije i istinitosti potopa od Prof. Dr. Walter-a Veith-a, biologa, geologa, zoologa i fiziologa, je to na jako argumentovan, empirijski potvrđen univerzitetski način dokazano.

Ali nazalost su po Bibliji tadašnji ljudi taj svoj razum na kraju tako strahovito zloupotrebili i toliko se neshvatljivo prepustili nezdravim, nemoralnim i nasilnim navikama, da je Bog morao da unisti takav svet da bi uopste postalo moguće da Isus dodje na ovaj svet i omoguci svima koji se za njega odluče da dobiju vecni život pri Njegovom drugom dolasku. Posto se i nasa nauka razvija brzim tempom, nije li interesantno koliko se danas nacija u ime "demokratije" napada i unistava, i koliko nemoral i neumerenost eksplozivno rastu. A i Biblija upravo i kaže da će pred Isusov drugi dolazak svet postati kao pred potop. Jedino nam danas kao potpora genetskim ostecenjima služe kompjuteri.

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

I nijedno stvorenje ne krši toliko zakone svoje vlastite prirode kao civilizovani čovek.

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

Jednog „službeno“ najstarijeg čoveka otkrili su istraživači na jermenskom Kavkazu. Širali Muslimov je prema svojim dokumentima, rodnom listu, krštenici, vojnoj knjižici i rodnim listovima njegove dece bio 167 godina star. Umro je u 168. godini života.

Jedan drugi dobro dokumentovani slučaj je bio i slučaj Dr. Lee, koji je rođen 1677. godine na kineskoj strani planine Karakorum. Kada je napunio 150 godina dobio je dokument od kineske vlade, kojim mu je ona čestitala na tako dubokoj starosti. Kada je dostigao dve stotine godina života, dobio je još jednu čestitku. Posle toga je živio još daljih 56 godina. O njegovoj smrti 1933. godine izvestile su sve svetske novine, među njima i londonski Times i New York Times.

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

Od vas niko ne traži sada nešto što vam se na kraju krajeva neće dopasti. Pravila igre zaista neće biti teška. Svakako da čulo ukusa neće biti ničim uskraćeno. Osim toga, osećaćete se vrlo brzo mnogo bolje u svom telu.

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

Šljake u telu, sada to već znamo, su stabilne nataložene neutralne soli, koje nastaju prilikom metabolizma određenih materija u prehrani. Ove nekadašnje kiseline moraju pre toga da budu neutralizovane alkalnim mineralima iz kostiju, zuba i tako dalje.

Određene kiseline, koje nastaju od nekih „prehrambenih materija“, kao što su, na primer, sona kiselina, neutrališu se preko kalcijuma u kostima i zubima, što kao posledicu može da ima osteoporoza i oštećenje zuba. Određene kiseline gutaju sada jednostavno cink ili bakar tako da može da se pojavi ćelavost.

Ako još uzmemo u obzir da se ljudsko telo prema Dr. Stockwell sastoji od 30 do 35% najsitnijih minerala u koloidalnom obliku (atomske- i cluster-velicine, simbolicka prasina i pepeo), onda se može shvatiti koliki je ovde potencijal neprimećen koji bi mogao da učestvuje u nautralizovanju šljake. Ali, to još ne znači da one mogu da posluže samo kao dobar buffer od kiselina, već i da se dragoceni depoi minerala postepeno sve više zamenjuju depoima šljake, koji čine da telo postaje staro, tvrdo i ukočeno. Ovaj proces se odvija skoro nezapaženo.

Tek kada se posuda prepuni, ili na takozvanoj tački bufurkacije, nastaje iznenada primetljiva bolest. To je takozvana toksička kriza, drugi naziv za polaganu smrt, za bolest i starenje.

Određene mineralne naslage bivaju tada pojedene i to postaje vidljivo u obliku negativnih simptoma.

Njih, to jest, lokalno odvijanje procesa starenja određuju:

1. stepen nastalih naslaga šljake
2. različiti sastavi šljake

Bolest je lokalno starenje. Time je ona super jasan dokaz tog procesa ali istovremeno i veoma značajan faktor njegove podrške kao zacarani krug. Zato se ljudi žale na tako različite smetnje, već prema tome koji je po genetskoj predispoziciji neotporniji organ postao pri oštećenju depoa određenim nezdravim navikama ispraznjen. Sve to dovodi do oštećenja ćelija.

Ustanovljeno je da, kada se govori o naslednim bolestima, to uopšte ili veoma malo ima korelacije sa naslednim svojstvima od roditelja ili drugih predaka. Genetski predestinirane bolesti su u stvari nasledene tendencije da se toksini i šljake lageruju u određenim područjima tela.

Na tim područjima nastaje onda jedno hemijsko oštećenje, bolest. Ili da ponovimo, jedan lokalni proces starenja.

Bazni depoi ili spremišta minerala su:

1. koža
2. kosa (skalp)
3. krvni sudovi
4. nokti
5. tetive
6. hrskavica
7. zglobove kapsule
8. kosti
9. zubi

Praznjenje mineralnih spremišta je jedan drugi naziv za nestajanje mladosti.

### **Drski (za sada) slobodni radikali**

Slobodni radikali su izuzetno opasni i reakcioni proizvodi metabolizma u organizmu, sposobni da brzo reaguju sa drugim materijama. Oni ubrzavaju proces starenja i propadanja organizma. Imaju potencijal da naslednu substancu veoma oštećuju tako što direktno presecaju veze baza u DNK lancima.

Ovaj radikalni oblik kiseonika naziva se hiperoksid ili hidroksil. On ima sklonost da drugim molekulima i atomima otkida elektrone. Taj proces je sličan rđanju automobila. To dovodi do drugih problema i preranog umiranja. Kratko rečeno, ove stvari su, osim šljaka, stvarni protivnici mladosti i mogu čoveku zaista da zagorčaju život, ako nije stanju da nešto preduzme protiv njih. Međutim, mi smo sada zaista u mogućnosti da nešto preduzmemo!

U običnim slučajevima se za rešenje problema slobodnih radikala preporučuju lovci slobodnih radikala kao što su vitamin E, OPC, vitamin B17. I to je dobro (pri tome ne mislim naravno na opasne sintetičke vitamine). Međutim, dolaze li te materije na kraju tamo gde su poslone ili se gube u džungli civilizacije negde na drugom mestu u telu? Koji su to dakle faktori koji čine da hranljive materije zaista postanu u pravoj meri upotrebljive i korisne, dakle bioraspoložive? Neko može da guta velike količine veštačkih vitamina, ali će oni najvećim delom biti kao neupotrebljeni ponovo izbačeni iz tela. Uz to, oni deluju kancerogeno u formi kupljenoj u apoteci, posto nisu kao supstanca balansirani, jer se, umesto kompleksa od hiljada hemijskih supstanci koje zajedno cine vitamin i njegovo delovanje, sintetise samo najkoncentrisanija materija. Kao sto npr imate kuhinjsku so, ali kad uzmete čist natrijum u metalnoj formi odmah biste umrli. Tako se i kod veštačkih vitamina događaju slične stvari kad im se ukloni kompleksna forma, koju je moguće dobiti samo u živim biljkama.

Životinje na slobodi nemaju potrebe za njima. Amerikanci imaju najvišu konzumaciju veštačkih vitamina na svetu. Ipak, stoje tek na 25 mestu naroda s najvišim očekivanim životnim vekom.

Istovremeno, slobodni radikali i kisele šljake oksidativno pojačavaju jedni druge i tako nastaje zaista snažan potencijal starenja.

Oba faktora starenja nastaju u određenom smislu odvojeno jedan od drugoga, ali se međusobno pojačavaju.

Oni se ne zbiraju međusobno, već multipliciraju. Kada se onda i teški metali pojave na pozornici, postaje stvarno opasno. U tom kontekstu bi svima preporučio da izvade sve amalgamske plombe i krune sa metalima iz usta i da ih zamene manje opasnim materijalima bez metalnih komponenti.

Naravno, sada nam se postavlja i pitanje kako bi čovek najbolje, ali ne i najskuplje, svakoga dana nabavljao dovoljno idealnih i prirodnih lovaca na slobodne radikale, i kako da se pre toga oslobodi šljaka i otrova, tako da ti prehrambeni proizvodi postignu najbolje rezultate?

## **Kiseli?**

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

U svakom slučaju, ozbiljno i natmureno lice čini čoveka bar optički starijim. Onaj koji se više smeje, jednostavno je zdraviji i ostaje duže mlad. Kiselina nas čini starim i natmurenim, to je dokazano. Sama reč acidoza, bolesna prezakiseljenost organizma, dolazi od latinske reči „acidus“ – kiseo.

Osim toga, treba naglasiti da kiseline u stvari nisu u svakom slučaju štetne (na primer, desno obrnutu mlečnu kiselinu). Međutim, one se u našem načinu života prečesto pojavljuju, na šta treba staviti odlučujući naglasak. Oko 85% naše hrane treba da deluje bazno na naše telo, tako da bi se uspešno održao mladalački izgled. Međutim, ipak se na našim tanjirima nađe skoro 90% hrane koja deluje kiselo.

Odakle da znam da li sam i ja prezakiseljen u prepunjen šljake? Postoji jedna brza i jednostavna metoda da bi se to ustanovilo.

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

Dalji znaci su: Sve što se ne oseća kao apsolutna lepota, čistoća, fitnes i mladost. Na isti način i prečesto pojavljivanje žgaravice može da nam posluži kao znak. U stvari, najveći broj takozvanih telesnih neredovnosti može da se poveže s prezakiseljenošću celokupnog organizma.

Prezakiseljenost ima, na temelju svih posmatranja, sve generacije i kulture u svojoj vlasti. S izuzetkom nekih naroda! Već dugo se zna da stanovnici ostrva Krita, Okinave i Južne Italije stoje na čelu liste baznih naroda duge i zdrave starosti. Na Kritu se ljudi u takvoj meri hrane uravnoteženo i u skladu sa svojom vrstom, da skoro uopšte ne doživljavaju slučajevne moždanog udara, srčanih bolesti i raka. To i nije toliko zadivljujuće, jer se ti isti mudri Krićani, kao i već spomenuti neki Japanci i Italijani, hrane skoro isključivo namirnicama koje grade baze, uz dodatak veoma malo onih koji stvaraju kiseline. Veoma

doobar primer i uzor, zar ne?

Kiseline nastaju zbog:

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

Pozitivni uzročnici nastajanja baza su:

1. uzimanje povrća (osim prokelja)
2. uzimanje zrelog voća
3. uzimanje presne hrane
4. uzimanje salata
5. biljne belančevine
6. čajevi – biljni, ali ne crni ili zeleni
7. biljni sokovi
8. semenje i orašasti plodovi
9. život bez stresa
10. umereno, pravilno bavljenje sportom, kretanje
11. ljubav
12. sveži vazduh i svetlost
13. prirodni dodaci

Kiseline pojedinačno:

1. Mokraćna kiselina nastaje uzimanjem životinjskih belančevina i propadanjem ćelija
2. Azotna kiselina uzimanjem sira i suhomesnatih proizvoda
3. Sirćetna kiselina uzimanjem slatkiša, loših masnoća i tursije
4. Sumporna kiselina nastaje uzimanjem svinjskog mesa
5. Taninska kiselina i hlorogena kiselina uzimanjem crnog čaja i kafe
6. Acetilsalicilna kiselina nastaje uzimanjem lekova protiv bolova
7. Oksalna kiselina uzimanjem rabarbera, spanaća (umerena količina bezopasna i potrebna)
8. Uzimanjem kakaa
9. Mlečna kiselina nastaje telesnim prenaprezanjem
10. Sona kiselina nastaje zbog ljutine, straha, briga i stresa

Otrovi pojedinačno:

1. nikotin
2. kofein
3. boje
4. sredstva za čišćenje
5. kozmetika
6. veštačke arome
7. sredstva za konzervisanje
8. zubni otrovi, amalgam
9. teški metali
10. razređivači
11. insekticidi, herbicidi, pesticidi, fungicidi

Ukupno čovek dolazi u dodir sa preko 40 hiljada otrova.

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

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

## Čudesna sredstva

Postoji li zaista neko čudesno sredstvo?

Zar ne bi bilo lepo kada bi zaista postojala neka čudesna vodica koja bi mogla da reši sve te probleme! Možda stvarno i postoji tako nešto, ovo ili ono prirodno sredstvo. Možda će vam i neki detalji ove metode i zaista izgledati tako.

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

Lako je shvatiti da vitamini, enzimi i mikroelementi, pored minerala i sekundarnih biljnih materija, nalaze svoje mesto u telu ili podupiru odgovarajuće čišćenje od otrova, ako je pre toga mesto za njih oslobođeno od šljake. To je isto kao i kod preuzimanja kuće. Ako stari stanari ne oslobode mesto, ne može se niko novi useliti u kuću, odnosno u telo.

Zato je ekstremno važno, da se telo prvo temeljito oslobodi šljake, jer će inače veliki deo vaših skupo plaćenih dodataka ishrani u formi biljnih ekstrakta završiti u toaletu umesto u vašim telesnim spremištima.

Sa druge strane te stvari podupiru, ali samo kada su načinjene u skladu s prirodom, prirodno oslobađanje od šljake. Ipak danas se one načinom na koji se reklamiraju na tržištu suviše jednostrano hvale. Moramo biti veoma pažljivi da te dragocene lekarije ne uzimamo samo zato da začepimo pukotine u staroj štali. Mnogo je uspešnije, kada se pre toga načini jedno temeljito prolećno spremanje i čišćenje. Tada i prehrambene materije mnogo bolje dolaze do izražaja.

Uzmite, na primer, kožu, koja u normalnom slučaju, što bivamo zreliji i stariji, postaje suvlja, odmašćenija, i na površini grublja i ispucanija. Debljina kože se smanjuje i elastična vlakna degenerišu, a naboranost kože postaje sve veća. Vezivno tkivo izgleda nekako dotrajalo. Dvostruki podbradak, opuštена koža i viseći uglovi usana.

Zamislite sada sledeće! Uzmite gips i mešate ga s mnogo vode. Namočite sada jednu elastičnu krpu u tečni gips. Pričekajte da se osuši. Šta se dogodilo? Ona više nije posebno elastična. Da li je tako? Ali to nije nikakav problem kod marketinga kada se radi o koži. Uzmite jednostavno nešto preskupe antiaging kreme koja se reklamira, namažete kožu i pričekate da deluje. Uskoro sve izgleda mnogo glatkije. Ima u kremi dovoljno glicerina (on isprva čini kožu glatkijom, ali onda i suvljom i zavisnom od kreme) da izgledi

čak i suvu i ispucalu etiopsku zemlju.

U najboljem slučaju sve te kreme čine glatkijom površinu kože, dok njena osnova ostaje suva kao barut. Jedino što krcka manje. Bolje je da temeljito operete tu krpu punu gipsa i da je očistite od grube nečistoće.

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

## **Mladalačka lepota dolazi i iznutra i spolja**

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

Sve to je bilo poznato još starim Grcima, Rimljanima, Egipćanima, u stvari svim starim narodima hiljadama godina. Upravo zato su se oni negovali isključivo baznim preparatima za negu kože, a ne kao danas kiselim preparatima. Sredstva za negovanje, koja su u stanju da izjedu nerđajući čelik na posudi za sapun, i te kako mogu da naškode i koži. Mi ćemo kasnije malo tačnije istražiti zašto je pravilna spoljna nega tako važna u procesu podmlađivanja iznutra.

Nofretete i Kleopatra, najlepše žene antike, prale su kosu sokovima bobičastog voća i zemlje za pranje. Nisu upotrebljavale nikakve kreme, jer im nisu ni bile potrebne. Te žene su imale hobi da izgledaju negovano. To im je izgleda veoma uspevalo, ako se veruje istoricarima. Celokupna nega tela bila je orijentisana na baze i prema tome u skladu s prirodom. Čak i već spomenuti sokovi bobičastog voća: naime, njihove organske kiseline se transformisu u baze izvan tela i u telu. Kao primer: limunov sok je u ustima neverovatno kiseo, ali u telu deluje visoko bazno, jer je bogat mineralima i raspolaže prirodnim, organskim voćnim kiselinama. Iako su naravno, kao što nam je poznato, radile i mnoge pogresne stvari, mnoge zdrave navike su im dale puno kvalitetniji život nego danasnjim ljudima.

Sve te predivne i čudesne materije su već tada spolja pomagale da se telo oslobodi šljake, tako da bi postalo mnogo spremnije da prihvati tu pravu lepotu koja dolazi iznutra.

Jedna savremena telesna nega sa losionom za tuširanje i šamponom sadrži uglavnom natrijum-lauret-sulfat (to je obično sredstvo za čišćenje podova garaža iz 1960-tih godina). Danas ono ima uglavnom kiselu pH-vrednost od 5,8 a ponekad i manje od 5,0 i potiskuje nazalost kisele telesne izlučevine natrag u telo, umesto da ih uklanja. To nije nikakva prava telesna nega. Osim toga, čovek se mora mnogo češće tuširati i kupati, jer jednostavno nije u stanju da se pravilno i prirodno opere. U prvom trenutku, takvo sredstvo čini da koža spolja izgleda čista, ali da u daljem toku postaje zavisna od takvih proizvoda. Da li je to slučajno?

Osim toga toliko često spominjan i pozitivno definisan zaštitni kiseli sloj kože je samo relikat iz nenaučnih izvora. Rođen neposredno iz bubnjanja reklamne mašinerije koja želi da nam proda svoje nepotrebne i nekorisne proizvode po svaku cenu. Taj toliko hvaljeni „kiseli mantil“ uopšte ne postoji. Ova pojava ima jednostavno svoj temelj u tome da telo pokušava da se reši kiseline preko kože. Jedno telo uopšte ne pokušava da se preko kiselog sloja zaštiti od uticaja svoje okoline. U stvarnosti želi samo da se oslobodi kiselog otpada. To je njegov način da kaže da mu smetaju kiseline. Telo upada u paniku zbog prezakiseljenosti, želi da spreči nagrizanje tkiva, a sve što industrija ima da mu ponudi je da svojim „sredstvima za negu“ ponovo natera kiseline natrag u telo, umesto da pomogne telu da se oslobodi kiselog otpada. Da li ste znali da sve ide tako daleko da se prilikom izrade sapuna, iz sapunske lužine vadi prirodni glicerol da bi se kasnije upotrebio u kozmetici i industriji. Sapunu se onda dodaje veštački denaturisani glicerol koji je u stanju da kožu užasno osuši. Ako to nije besmisleno, šta je onda?

U tom kontekstu bih spomenuo i opasnu navodno zdravu oralnu i lokalnu terapiju urinom. Posto urea

ima svojstvo da jako privlaci tecnost, imamo utisak da su nam urin ili kreme sa ureom donele meksu kozu, slicno kao opasna kozmetika. Kad se uzme oralno, urea privlacenjem tecnosti stvarno i preuzme neke stetne (ali u paketu i sve vazne hranljive substance) materije, sto stvarno daje utisak da nam je zdravstveno bolje, ali telo dobija sve otrove iz urina ponovo u koncentrisanoj formi, i to bas one sa kojima su se jetra i bubrezi toliko borili da ih izluce. Posto mokracna kiselina sve nagriza, izgleda nam da je koza postala mekanija, ali cena toga je visoka, jer telo postaje ponovo jos zakiseljenije, a toksini ulaze ponovo u njega. Zato mi je jako zao kad posmatram koliko iskrenih ljudi je u zelji za zdravljem palo na takvu zabludu, koja slicno kortizonu koji skida upale ali zato razara organizam, dodatno zakiseljava i truje nase ionako oslabljeno telo. Neki terapeuti navode da isfiltrirani urin nema tih stetnih efekata, nego da samo leci. Ali da bi opisani toksini i negativni koefekti zaista potpuno nestali, on bi morao biti prociscen bi-distilacijom ili obrnutom osmozom. Naravno tada ne bi bilo ni tipicnog delovanja urea-e.

Ako zelite vec da izvadite stetne materije iz tela, onda je u kratkom periodu terapija ugljem ili blatom neshvatljivo bolja. Oni vakuumski izvlace sve toksine iz tela, ali i sve hranljive substance (neki lekari tvrde besmisleno da blato treba stalno piti, jer posto je negativno naelektrisano ne izvlace iz tela dobre sastojke. Ali i to je pogresno posto je vakuumaska snaga koja sve povlaci daleko jaca od negativnog naboja). Zato je vazno te stvari upotrebiti jako kratko i samo kod akutnih trovanja, a nakon toga uzeti dovoljnu kolicinu svezih sokova i koloida da bi se depoi ponovo napunili.

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

Osim toga, bakterije, virusi i gljivice uživaju neizrecivo u civilizovanoj, kiseloj sredini savremenog potrošačkog društva. Bebe nemaju nikakav kiseli zaštitni sloj i priroda već zna zašto.

To je i razlog zašto naočare, satovi i nakit bivaju oštećeni kiselinama koje izlaze na kožu, već prema tome koliko se u nečijem telu nagomilalo šljake i otrova. Pravilna nega je uvek bazno orijentisana. Samo takva prirodna nega čini da koža postaje lepa, mlada i zategnuta.

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

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

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

## Haos u preporučivanju prehrambene vrednosti namirnica

Preporuke o prehrambenoj vrednosti koju sadašnja nauka daje za vitamine, mikroelemente i minerale veoma se razlikuju, ponekad uz faktor 120 u onome što svaki čovek navodno treba da uzima svakoga dana. Svakodnevno neophodna količina vitamina C je, na primer, jednom propisana kao 75 mg, dok je drugi stručnjaci podižu čak i na 1000 ili više mg. Razlog je u tome što uopšte nije lako odrediti pravu količinu, jer je svaki čovek fiziološki toliko različit i upravo zato toliko različito reaguje da je svako određivanje prave dnevne doze stvarno nemoguće. Naime zbog različitog stanja tkiva i popunjenosti spremišta hranljivih materija. Isto tako i zbog stepena zasićenosti šljakom svakog organa i svake pojedinačne žlezde. Vidimo, dakle, da nam preporuka ne može mnogo pomoći kada se trudimo da otkrijemo kakve su naše potrebe. Međutim, kada budemo uzimali dovoljno onoga što nam priroda nudi, nećemo više biti primorani da sebi postavljamo to pitanje. Ona je prebogato nama na raspolaganju i svakome od nas pruža pravo obilje hranljivih namirnica, tako da ne moramo uopšte pitati koliko i čega treba da uzimamo, jer se prekomerna količina biorasplozivih materija i vitamina lako izlucuje i telo samo zadržava potrebnu količinu, dok se nekoloidalni mineralni preparati i mnogi vestacki vitamini deponuju i vezuju sa drugim štetnim materijama u telu.

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

## DALJI FAKTORI

### Otrovi koji razaraju ćelije

Kiseline i njihove šljake su najgori otrovi koji uništavaju ćelije. Otrovi, kao što su teški metali i petrohemijski rastvarači uništavaju enzime, koji su nam neophodni da bismo uopšte mogli da prerađujemo vitamine. Bez enzima nema ni upotrebljivih vitamina i hranljivih materija. Osim toga, veštačka svetlost uništava dragocene hranljive materije na isti način kao i elektrosmog, zračenje mobilnog telefona, mikrotalasnih rena itd. Međutim, zdravo, čisto telo podnosi sve to puno bolje. Prema tome, ne treba trošiti mnogo vremena na razmišljanju o svim tim faktorima iz naše životne sredine. Upravo zato što je takvo razmišljanje nepotrebno, nije ni predmet proučavanja ove knjige. Naravno želim da naglasim da sve to koliko je moguće trebamo da izbegavamo. Meni se mobilni telefon nalazi van sobe gde se nalazim, a mikrotalasna nema pristup u moju kuhinju. WLAN isto nije dobro imati u stanu. Uopšte ne bi bilo teško da se sve ovo sprovede u delo u ovo naše moderno vreme. Međutim, problem je u tome što nam suviše malo pravih informacija stoji na raspolaganju.

### Značenje koloidalnih rastvora za biološki sistem

Da li ste znali da velika većina preparata koje kupujete u apotekama nema nikakvog stvarnog delovanja? To se događa zato što organizam, koji se ponaša prema prirodnim zakonima, može da prihvatiti i preradi samo minerale organsko-biljnog porekla i to isključivo u koloidalnom obliku.

Koloidalno znači da nam materije stoje na raspolaganju u veličini atoma ili cluster-a i da imaju električki aktivan naboj. Sinonim za takvu formu je i Chelat, koji predstavlja koloidalni element povezan u organsku strukturu kao npr. Aminokiselinu. Samo organski minerali su zaista biopodnošljivi i bioupotrebljivi. Koloidi u živim tečnostima su nerastopljive najmanje čestice minerala i metala ili složenijih molekula, koje se zbog svojih jakih negativnih električnih naboj međusobno odbijaju i koje se zato ne mogu nagomilavati u veće strukture. Što su te čestice (koloidi) sitnije to je veća relativna kontaktna površina (povezana sa jedinicom veličine tih koloida) i u njima sadržana energija.

Sredina u kojoj se odvija život naziva se koloidalna sredina. Danas već znamo da su svi živi organizmi sastavljeni od visokostruktuisanih koloida ili tecnih kristala i da je to temelj jednog snažnog koloidalnog biokompjutera. Tako nastale kristalne strukture uređuju ćelijsku tečnost, što znači da sužavaju entropiju (haotično raspadanje) ćelijske tečnosti i da oslobađaju i čuvaju energiju. Nauka o koloidima je mlada i malo se zna o tim molekulima koji su nabijeni energijom.

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

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

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

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

### **Kratko objašnjenje pojmova:**

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

2. Organski upotrebljivi minerali su rastopljeni tj. koloidalni minerali i voda puna njih izgleda providno.

3. Rastvoreni minerali su pojedinačni joni ili atomi, koji su razdvojeni u vodi i koji se kao delići ne vide. Oni mogu biti organski ili neorganski, s time što neorganski bez negativnog električnog naboja ne ostaju stabilno razdvojeni.

4. Dodatni izraz chelatiran označava one sitne čestice koloidalnih elemenata koje su integrisane u molekule aminokiselina, laktata i drugih organskih materija, koje predstavljaju simbolično transportni omotac do tkiva. Ali čisti koloidi su neshvatljivo bolji izbor, jer nije potrebna energija razdvajanja od tih nosaca, i imaju pri tome neograničen pristup svim substancama, depoima i ćelijama za razliku od chelata, koji u zavisnosti od nosaca imaju otvorena samo kompatibilna metabolička vrata u određenoj vrsti tkiva, pri čemu se velika količina energije troši da bi se ti elementi izdvojili. A drugi problem kod chelata je u tome što ti nosaci često mogu biti jako štetni, i stalno smo u opasnosti predoziranja radi substance nosaca, tako da zbog toga ne možemo da dobijemo dovoljno samih potrebnih elemenata. Na primer izolovane visoko koncentrisane aminokiseline uzete oralno jako napadaju jetru, u kojoj se između ostalog pretvaraju u otrovni amonijak, a u telu prave mnoge probleme jer ispravno funkcionisu samo u balansiranim koncentracijama različitih aminokiselina. Zato je jedini način ishrane, što se tiče proteina, da se jako umereno unose normalnom ishranom. Navodno korisne preporuke o visokoj potrebi našeg tela za proteinima su velika i opasna neistina, jer mi njih ne možemo sve da iskoristimo, pa se polusvareni deponuju u zglobovima i prave reumatične bolesti (posebno je visoka artrična komponenta proteina iz mleka jer izazivaju dodatno i autoimune reakcije) i artroze, a podizuju visoku koncentraciju štetne mokraćne kiseline u krvi. Treba još jednom naglasiti da misici upravo pri zdravoj ishrani brzo rastu bez cene uništavanja zdravlja. Želim da još spomenem i navodno jako zdravu mitohondrijalnu terapiju

kao novu modu, koja uključuje velike doze anorganskih minerala, kancerogenih sintetičkih vitamina i stetnih izolovanih aminokiselina. Za razliku od toga, kod promene ishrane na pravi način su i nasi motori mitohondrije, savršeno očisceni i ishranjeni, bez upropastavanja tela kao u takvoj opasnoj vrsti "prirodne medicine". Ali da se vratimo ponovo Chelatima, gde želim da naglasim da su takvi preparati drugoklasni pokušaj da se telu daju bioraspoloživi elementi, koji često može da bude jako stetan, a u nekim slučajevima su donekle dobri, jedino što imaju nizak nivo efikasnosti u poređenju sa pravim koloidima i završavaju samo u određenim tkivima u zavisnosti od hemijske konstelacije.

5. Koloidalni minerali su veoma sitni delići materije s prečnikom manjim od jednog desetmilijonitog dela milimetra i negativno naelektrisani. Koloidalne čestice se ne nagomilavaju u grozdove i ogromne kristale, nego se rastapaju u pojedinačne atome ili molekule sve dok su stabilni.

Na početku našeg čiscenja i ozdravljenja, posebno dok se borimo sa raznim bolestima, degeneracijama, i nepopunjenim depozitima preporučio bih dodatno oralnu i lokalnu aplikaciju koloidalnih rastvora elemenata kao npr. germanium, zlato, srebro, bakar, cink, magnezijum, kalcijum, gvozdje, kalijum itd. Njihova se koncentracija kreće od 10 do 1000 ppm, naravno što je veća koncentracija to je bolje, a opasnost predoziranja ne postoji jer se visak tako sitne koloidalne forme uvek može izlučiti, iako naravno na početku pre imamo manjak nego visak. Postoje se nalaze u bidestilovanoj vodi koja podleže push pull principu koji ću kasnije definisati, najbolje je takve rastvore pri uzimanju pomesati sa biljnim uljima i tako ih uneti u organizam, ili prvo napravite revitalizovanje te vode (objasnjeno kasnije) da bi se izbrisao push pull efekat. Pored toga su prirodna ulja pomesana sa koloidalnim vodenim rastvorima najbolja zamena kreme za kožu, a ulja pomesana sa vodom se puno lakše upijaju.

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

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

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

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

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

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

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

Koloidalni **selen** jača imunitet, štiti od slobodnih radikala posebno u unutrašnjosti ćelije (DNK) za razliku od vitamina E koji to radi na omotacu ćelije spolja. Pomaze plodnost muskog pola, potenciju, aktiviranje

hormona stitne zlezde, elasticnost tkiva. Deluje protiv skleroze, pritiska, i angine pektoris, snabdeva misice kiseonikom. Izbacuje teske metale kao zivu, kadmijum i nekoloidalno srebro.

Koloidalni **cink** se brzo gubi a sporo unosi u celije. Stiti membranu celija od lagerovanja stranih molekula, hvata slobodne radikale, podrzava cvrstinu veza u DNK i RNK. Pomaze sintezu hormona stitne zlezde, hormona rasta, hormona hipofize, smanjuje stres. Podrzava sintezu i razgradnju proteina, metabolizam ugljenih hidrata, sintezu crvenih krvnih zrnaca, zdravlje koze i pankreasa, koncentraciju, i zaustavlja sa bakrom gubitak kose. Takodje jaca imunitet, kosu, nokte, plodnost, cula ukusa i mirisa, sklanja akne i alergije (koci histamin).

Koloidalni **kalcijum** i **fosfor** lece osteoporozu, i to je jedini nacin da se pored biljne hrane dodatno unesu u kosti.

Koloidalni **molibden** je vazan za vezu mikroelemenata u telu. Npr. gvozdje bez njega ne moze biti dovoljno absorbovano. Isto je vazan za enzime, razgradnju mokracne kiseline, ciscenje bubrega.

## ZAKLJUČAK

Takvi koloidalni ekstrakti mogu na zapadu da se oprezno (naravno da postoje i falsifikati) uz malo strpljenja pronadju, i prave ih samo male firme, jer farmaceutska industrija naravno ima strah da takvi jedini pravi "vestacki" lekovi pored prirodnih biljnih ekstrakata potisnu njihove otrovne i skupe preparate.

Pri vestackoj proizvodnji koloidalnih elemenata postoje dve metode. Elektroliza je jeftinija i losija metoda zbog otrovnih oksida koji nastaju pri tom procesu, i koji se u završnoj fazi proizvodnje ne mogu potpuno odstraniti. Zato takve proizvode ne bi preporucio radi stetnih nusefekata.

Prava metoda dobijanja je protonska rezonanca, i svakom bi preporucio samo takve koloidalne ekstrakte.

Naravno, kao sto smo vec rekli, svi elementi koje biljke uzmu iz zemlje (u kojoj se nalaze u bioneraspolozivim krupnim "grumenovima") one metabolički prerade, i u biljnim namirnicama postoji samo koloidalna forma. Vestaci koloidi su nam jako potrebni samo za brzo punjenje svih depoa posle dugogodisnjeg nezdravog zivota i pri njegovoj promeni u zdravu formu.

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

Upozorio bih naravno na sve preparate koji daju takve elemente u klasicnoj formi, jer vecinu toga nase celije ne mogu da absorbuju. Tako npr. trzistem kruze skupi preparati falsifikati najboljeg chelatnog germanijuma u formi Bis-Beta-Carboxy-Ethyl-Germanium-Sesqui-Oxid-132) prvi put proizvedenog 1967 od japanskog istrazivaca Asai iz Japana, koji vise truju nas i novcanik nego sto koriste. Taj chelatni kompleks od Asai je u tadasnje vreme bio jedini nacin da se u telo unese germanijum, jer ga je spojio sa dobrim chelatnim nosacem. Ali ipak jos jednom naglasavam da su danas moguci koloidalni ekstrakti svetlosne godine bolji.

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

Ja na zalost nemam mesta da sve precizno predstavim u ovoj knjizi, ali ovde objasnjavam principe da bi smo prepoznali mnogobrojne pogresne teorije klasicne ali i vecinskih neispravnih oblika alternativne

medicine, koja je u tim slučajevima daleko od prirodne, da bi smo onda sami mogli istraživanjem u literaturi i internetu da produbljujemo naše znanje usmereno u ispravnom pravcu.

Naša tkiva (kad odbijemo 70% vode, kod starijih ljudi ponekad samo 50-55%) sastoje se zajedno s belančevinama pretežno od sledećih minerala: kalijuma, silicijuma, kalcijuma, natrijuma, magnezijuma, i fosfora. To su cigle od kojih se grade naše ćelije u tkivima, enzimi i hormoni. Osim toga, tu su i elementi u tragovima: hrom, mangan, cink, gvožđe, jod, bakar, sumpor, molibden i selen. Razlika između minerala i elemenata u tragovima tj. mikroelemenata je samo u tome što su ovi drugi potrebni telu u malim količinama. Sve ove materije moraju biti u biopotrebnoj obliku, u pravilnoj konstelaciji i nastale prirodnim putem.

Isto se to događa i sa veštački izolovanim vitaminskim preparatima. Oni ne mogu da deluju onako kako bi trebalo, jer u tim komercijalnim proizvodima sekundarne biljne materije, flavonoidi, vitaminoidi, enzimi, katalizatori i druge nisu sadržane. Oni nisu potpuni i zato nemaju snagu delovanja. Verovatno ti proizvodi imaju u sebi i potencijal za stvaranje šljake, a najnovija istraživanja pokazuju da su i kancerogeni. To je jednostavno za objasniti, posto su pravi vitamini u stvari kompleksi desetina hiljada različitih hemijskih jedinjenja koja funkcionisu isključivo u paketu.

Kod veštačkih vitamina se sintetise samo jedna supstanca koja je u prirodnom vitaminu u najvisoj koncentraciji, jer ceo kompleks različitih materija nije moguće laboratorijski reprodukovati. Tako izolovane supstance deluju u stvari kancerogeno, što su temeljne ali naravno neobjavljene medicinske studije nepobitno potvrdile.

Jedna jabuka sadrži u sebi više od 400 vitalnih materija. Naša civilizacija sa svojom najvećim delom interesima prodom naukom, nije u stanju da načini ništa što bi bar ličilo na prirodni plod.

Mnoge naučne studije su ustanovile da davanje veštačkih materija više pogoduje nastanku raka nego što se bori protiv njega. To jedino ne vazi za koloide jer nisu deo nekakvog hemijskog kompleksa, nego na atomarnom nivou i sa negativnim naelektrisanjem, kao formi kojoj su vrata svake ćelije našeg tela otvorene.

U stvarnosti razvoj tumora izgleda ovako: ako telo više nije u stanju da samo sebi pomogne, dozvoljava parazitima, gljivicama i raku da te stvari obaviju kapsulama ili da ih prerade u toku razmene materija putem stranih organizama, tako da postanu „potrošljive“ ili bar neškodljive.

Normalne, zdrave ćelije koje iznenada ni zbog čega polude i počnu nekontrolisano da se dele, postoje stvarno samo u bajkama.

Da li znate, da smo upravo seli u jedno naučno osinje gnezdo sa izjavom da rak jednostavno nije jedna ni iz čega nastala nekontrolisana izraslina. Na žalost, upravo tako glasi pogrešno mišljenje današnje alopatske medicine. Njime se ljudi iz očiglednih finansijskih razloga drže u strahu i neznanju.

Nešto za vaše lično ohrabrenje:

Maligno oboljenje nigde i nikada ne može nastati u jednoj telesnoj sredini koja ima pH-vrednost veću od 6,5. Ukoliko budemo poštovali ove zdravstvene predloge ova tema neće biti vredna razmatranja. Kancer je uvek jedna od opcija tela kada ono više nije u stanju da se izbori s otrovima i kiselosti. To je jednostavno poziv u pomoć. Danas znamo da je tkivo tumora uvek kiselo. Čak i više od toga. Naučnici su ustanovili da se određene bakterije, virusi i gljivice na tim mestima razmnožavaju i time prouzrokuju izrasline raka. Rak, prema tome, kao svoj prvi uzrok ima prezakiseljenje. Ono onda lokalno izaziva toksičnu krizu, koja dovodi do bakterijskog ili virusnog ili gljivicnog okupacionog napada i onda dalje do nama već poznate izrasline koju nazivamo rak. Rak je samo deponija otpadaka. Ako nema prezakiseljenosti nema ni raka!

Postoji još jedna velika zabluda klasične medicine, a to je podela na vrste raka, na maligne i benigne

tumore. U stvari ta razlika ne postoji, i sve to su samo faze razvoja iste vrste oboljenja. Kada smo donekle zakiseljeni nastaju dobroćudne izrasline, a kako se dalje povećava kvota kiselosti u telu, tumor postepeno dobija sve zloćudniju formu, i u okviru toga prelazi u različite maligne forme, upravo u zavisnosti od pH vrednosti i stepena slabosti naseg imuniteta.

## **Neželjeni podstanari**

Ljudi jedva da u to veruju, ali nisu samo naše domaće životinje podložne napadima parazita. I sam gospodar dovoljno često i redovno dobija jedan broj parazita. Nisu to samo dosadne vaške u kosi, koje su se ranije pojavljivale u mnogim dečjim zabavistima.

Oni se u ljudskom telu najčešće pojavljuju u crevima i ostaju dugo neprimećeni. Dramatično je ovo stanje samo zato što je crevo tako važno za naše zdravlje. Ukoliko je crevo opterećeno šljakom, imaćemo skoro uvek potencijalni problem s njima. Povodom skidanja sljake iz creva je u trecem delu knjige opisana posebno efikasna metoda od Blessed Herbs Colon Kit.

Najveći broj uljeza u crevima opstaje samo u kiseloj sredini. Naglašavamo da je tanko crevo lako bazno i da je kolon tj. debelo crevo lako kiselo. Ako je crevna flora uglavnom suviše kisela, dolazi do problema s parazitima, gljivicama, lošim crevnim bakterijama i ponekad s crvima.

To se događa mnogo češće nego što se misli (oko 50-80% stanovništva je izloženo bar najezdi gljivica, a ogromna vecina ljudi u civilizaciji ima candidu). Ovi podstanari čine da u crevima dolazi do jakog vrenja. Tako nastaju manji ili veći vetrovi gasova, koje ni najmanje ne unapređuju zdravlje kako se to ponekad navodi.

Kada oni nastaju i dugo vremena se zadržavaju, tada se mogu u vlažnoj sredini creva vrlo brzo pretvoriti u nagrizačke kiseline. To smo još u školi naučili. Gasovi+pritisak+vlaga=kiselina. Osim toga, te gljivice (candida albicans) ostavljaju kao proizvode svog metabolizma gadne otrove acetaldehide i aflatoksine u ljudskom crevu. I tako se ti toksini ubrajaju u vaše vlastite „prirodne“ substance nastale razmnom materija, osim onih koji nastaju delovanjem miliona i milijardi gljivica.

Kad budete pročitali ovu knjigu, imali na raspolaganju jednostavna sredstva i primenite ih, tada ćete mnogo bolje i mirnije spavati nego ikada pre toga. Tada ćete znati da se sve to vama više nikada neće događati. Lepo, zar ne!

Prezakiseljenost izaziva nedostatak minerala, što sa svoje strane ponovo podupire prezakiseljenost, koja dovodi do pojave parazita, a to opet do otrovnih proizvoda razmene materija, kojima se telo posle toga još jače prezakiseljuje i truje. Životno važne enzimske reakcije su od svega toga ugrožene i progutane.

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

Medicinari Pasteur i Bernard su upravo zbog toga još u devetnaestom veku vodili oštre bitke, koje su dugo vremena ostajale nerešene.

Pasteur je bio osvedočen da su klice odgovorne za nastajanje bolesti. Međutim, Bernard je mislio da su odgovorna prema bolestima neotporna tkiva. Sukob ove dvojice medicinara se produžavao godinama i tek je na svojoj samrtničkoj postelji Pasteur priznao da je Bernard u pravu. Na žalost na tom području medicina i dalje sledi Pasteur-a, iako je i on sam priznao svoju veliku zabludu.

**Gde se u telu okupljaju ti razbojници?**

Naravno da za šljake postoje omiljena područja na kojima se nagomilavaju i talože u opljackanim depoima.

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

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

Na temelju toga nastaju onda sklonosti prema određenim simptomima. Simptomima kao što su opadanje kose, loši zubi, slaba i opuštana vezivna tkiva, alergije i mnogo toga.

Osim toga, to se može pripisati i činjenici da se, osim opšte proširenog naginjanja prema načinu života koji pogoduje nastajanju acidoze, u porodicama se sa generacije na generaciju prenosi i sklonost prema određenim prehranbenim artiklima i načinu kuvanja koji postaje prava porodična tradicija pothranjenosti i nedostajanja nekih prehranbenih materija. To je sigurno još jedan faktor u nastajanju određenih „naslednih“ sklonosti. Mnogo je ipak važnija gentehnička muštra nasleđena od predaka, vrste lokalnog nastajanja naslaga kisele šljake.

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

Muškarac i žena se veoma razlikuju u svom „metabolizmu kiselih materija“. Osim toga, ovde treba dodati i činjenicu da se muškarci uopšte bitno lošije, „muški“, hrane. Kod muškaraca je često još od malih nogu usađeno shvatanje kako treba da izgleda dostojno svojstvena ishrana. Radi se o namirnicima koje, tako se misli, daju mnogo snage.

Međutim, upravo je to pogrešno! Jacinu daje ono što prilikom varenja ne troši mnogo energije, već je dodatno proizvodi.

Mi ćemo se u trećem delu ove knjige posvetiti tim pravim, snažnim i podmlađujućim hranljivim materijama. Ali, da se vratimo razlikama u stvaranju naslaga šljake kod muškaraca i kod žena.

Muški pol po jednoj određenoj shemi skladišti otpad razmene materija tamo gde se nalaze najveći bazni mineralni potencijali. To su na žalost često njegovo vlasništvo na glavi ili vezivna tkiva, već prema nasleđenom tipu šljake. Zatim, u unutrašnje organe, pa u krvne sudove i naravno, u crevo. Onda dolazi do ispadanja kose, do smetnji u srčanom krvotoku, do debelih kobasičastih prstiju, do podbuhlosti. I natekline su uvek siguran znak kisele zatrovanosti. Telo panično pokušava da otrove u tkivima razvodni nagomilavanjem tečnosti. Na taj način nastaju edemi, natekline.

Neki ljudi prerađuju šljake potpuno nevidljivo u unutrašnjosti tela u kamenje u organima (kamen u bubrezima i u žučni), u bolove u krstima (demineralizacija međupršljenova) i tako dalje. Kamenac na zubima je inace jedna tvrda i spolja vidljiva šljaka bazne pljuvačke i kiselog jela.

Ustanovljeno je da se određeni tipovi šljake kod muškarca posle 25 godine života mogu ovako podeliti:

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

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

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

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

Kod žene, zato, dakle, lepšeg pola, ova podela ne funkcioniše tako jednostavno zbog njenog stalnog izbacivanja kiselina putem mesečnog ciklusa.

Treba dodati da neki muškarci pate od često nekontrolisane, nagonske sklonost prema takozvanoj preranoj ejakulaciji. I muškarac se, dakle, tim putem oslobađa otrova, iako u manjoj meri. Ali interesantna je činjenica da nezdrava i neumerena ishrana drastično povećava životinjske nagone i stavlja strasti van kontrole, a ovde samo dobijamo jednu od medicinskih činjenica u tom smeru.

Pri kraju trećeg dela ove knjige ponovo ćemo se pozabaviti raznim tipovima šljake i njihovim odlaganjem.

### **Različitosti u procesu starenja kod muškaraca i žena**

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

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

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

Zgrčene vene se ne mogu izlečiti, tako se bar govori. Međutim, i to su civilizacijski uslovljene estetske mane, koje se mogu veoma brzo savladati i to bez većinom nepotrebnog i opasnog hirurškog noža.

Govorili smo o sluzokoži materice kao o zaštiti od kiselina i kao o skladištu kiselina. Možda se ovde može potražiti objašnjenje za mnoge male i velike bolesti novorođenčadi i dece, koje su očigledno dobili već prilikom rođenja?

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

### **CIVILATOZA**

Posledice svega toga se zovu jednim imenom civilatoza. To je pokušaj današnje opšte zdravstvene nauke da zlu koje smo sami sebi prouzrokovali da neko ime. U ovoj shemi se veoma lako zapaža hijerarhija u procesu taloženja šljake u tkivima. Setite se samo kiselih kiša koje padaju na drveće u našim šumama. Potpuno isto to se događa i sa ćelijama ljudskog organizma, koje dobijaju suviše namirnica iz kojih nastaju kiseline. Kisela kiša spira mineralne soli iz tla i neutralizuje ih. Stabla u šumi ostaju bez donjih grana i umiru. To je isto tako veštačko mešanje u savršeno delo stvaranja kao i starenje ćelija. Dozvolite nam da ovaj proces uništavanja životne sredine vratimo unazad.

## **NASLEĐENO ZLO**

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

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

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

Često čujem da neka žena ne dozvoljava sebi da u toku trudnoće pije alkohol ili čak da puši i to je dobro. Međutim, smeće od 20,30, ili više godina upotrebe životnih namirnica buduće dete će preuzeti usput, nesvesno onoga što čini. To svakako da nijedna majka ne želi. Ali, ko će joj to ispričati, ko će je obavestiti!? Očigledno niko. Kada želite da dobijete decu, urežite sebi u sećanje sve što stoji u ovoj knjizi. Ne možete svojim potomcima ništa bolje ostaviti nego poruku da svoj život provedu onako zdravi i neopterećeni koliko je to god više moguće u danšnjem zagađenom svetu. Ako decu već imate, svakako da će vam biti još mnogo lakše da svojim šticećenicima ostavite u nasleđe veoma uspešnu kuru za čišćenje i „podmlađivanje“. To bi bila škola za život, a deca bi usput naučila da ne moraju da čine sve što drugi čine. Lozinka: izgradnja karaktera. I to nazivam pravom roditeljskom ljubavlju.

Ovde se krije i razlog zašto je trudnoća u nešto višoj starosti pomalo rizična. Što je žena starija, to postoji i više prenosivog nataloženog otrovnog materijala koji bi majka mogla da prenese na svoje nerođeno dete. Međutim, uz pravilnu ishranu i način života ona može sigurno čak i u mnogo kasnijoj starosti da bez opasnosti donese svoje dete na svet. Zanimljivo je gledati da dete u majčinoj utrobi (plodna voda) i dugo posle rađanja ima pH-vrednost od 8-8,5. Život, dakle, nastaje u baznoj sredini.

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

Kada čujete reč brza hrana svakako da odmah pomislite na burek, big mac, pizza, chips i pommes frites, sto je naravno ispravno. Ali junkfood se nalazi jako puno i tamo gde ga ne očekujemo. U toku jedne godine „normalni“ čovek pojede 60 kilograma šećera, 30 kilograma masnoće, 50 kilograma belog brašna, 8 kilograma bele riže, 12 kilograma prženog krompira, 2,5 kilograma sladoleda. Sve što čovek pojede, ostavlja tragove šljake u njegovom telu. Pre svega ako se „normalno“ hrani.

Domaćica ulaže svaki mogući trud da skuva nešto ukusno za celu porodicu. Svakako da je to pohvalno nastojanje. Međutim, veoma je sigurno da se tu krije mnoštvo onoga što nije nameravala da učini ili da

pruži svojim ukućanima. Naravno da svako priprema hranu da bi vlastita porodica bila pravilno i dobro nahranjena i zdrava. Ali, šta se događa kada dobra kuvarica nema pojma o skrivenim otrovima u svakodnevnom hlebu?

Hoćete li stvarno da saznate šta sada dolazi? Nalazite se u opasnosti da ustanovite da nešto od te hrane nećete želiti da uzimate zato da biste osigurali sebi zdraviji, mladalačkiji život. Zato nam sada prestoni posao objašnjavanja i otkrivanja.

Čovek je jedino biće na ovoj planeti koje svoju hranu prvo ubija kuvanjem ili pečenjem, zatim je soli i tek onda jede, a dalje pije mleko i nakon adolescentnosti. Kada tako živi nasuprot svome zdravlju, nije nikakvo čudo da umire pre vremena. Osim toga, ima među nama onih koji fanatično žele da uštede nešto vremena, pa zato samo raspakuju gotovu hranu i uključe jako opasnu mikrotalasnu rernu, koja menja hemijsku strukturu hrane. Zar se niste nikad zapitali, zasto jedan tako podgrejani hleb postane prvo jako mekan, a nakon par minuta cudno tvrd. Pri toj strukturalnoj promeni nastaje neshvatljivi broj kancerogenih substanci. To nije nikakvo stvarno čuvanje vremena, jer će vas na kraju krajeva sigurno koštati jednog dela vašeg života. Ima sigurno još mnoštvo varijacija ovog istog procesa. Međutim, sve to sigurno već znate zahvaljući reklamama na televiziji, zar ne? Ali, da li vam je već neko pokazao šta se događa sa sasvim običnim namirnicama i njihovim sastojcima pošto smo ih pripremili?

*„Hrana za pse je bolja!*

*Deca s urođenim telesnim nedostacima se danas jedva mogu prebrojati. Svetska zdravstvena organizacija je pre nekoliko godina izdala jednu studiju o 33 industrijski najrazvijenijih zemalja u svetu i to povodom nekoliko zdravstvenih kategorija. Što se tiče dužine očekivanog života Sjedinjene Američke Države su zauzele 25 mesto. U 24 zemlje na svetu ljudi, dakle, žive duže nego u USA. Što se tiče procenta dece koja su preživela prvu godinu života, Amerika se nalazi na 23. mestu. Dvadeset i dve zemlje na svetu omogućuju svojim novorođenim bebama bolje mogućnosti da prežive prvu godinu života od dece u SAD. Što se tiče takozvanih bolesti tkiva bolesti, one se nalaze u poslednjem rangu. Zašto je to tako? Zato što Amerikanci imaju posebno veliki nedostatak minerala u svojoj ishrani. Već pre mnogo godina, ministarstvo poljoprivrede i stočarstva uputilo je farmerima savet da svoju stoku namenjenu klanju od samog početka osiguraju protiv bolesti kao što su alchajmer, reumatski artritis, dijabetes, zakrečenje srčanih krvnih sudova i bolesti srčanih mišića da ne bi za kratko vreme doživeli bankrot. Pre oko 50 godina počeli su mnogi rančeri i farmeri da shvataju da mineralne soli u stočnoj hrani mogu da sačuvaju njihovu stoku od mnogih bolesti. Do tog vremena na sve strane su se mogle videti ovce koje su zaboravljale da pasu, konji oboleli od dijabetesa, koji su padali u komu i lipsavali, svinje s tako uznapredovalom osteoporozom da su im zadnje noge u vreme parenja pucale na dve polovine. To je sve bilo na dnevnom redu. Kasnije su ti rančeri naučili kako da svoju stoku sačuvaju od skoro svih bolesti. Obogaćivali su stočnu hranu prirodnim vitaminima i biopodnošljivim biljnim mineralima. Zna li stvarni broj dece koja se u Sjedinjenim Državama rađaju s urođenim manama? Odnos je jedan prema pet hiljada! Kod stoke taj odnos je jedan prema petstotina hiljada! Dakle, stotinu puta povoljniji! Temelj je sledeći: hrana za pse, koju proizvodi npr. Health Packing Company, obogaćena je sa 40 prirodnih biogenih minerala. Hrana za laboratorijske životinje sadrži u pravilu oko 28 tih mineralnih dodataka. Pođite sada u bilo koju trgovinu u vašoj blizini i čitajte listu sastojaka u jednoj konzervi hrane za bebe. Nećete naći ni jednu jedinu konzervu na kojoj je navedeno više od 12 minerala. To je i više nego zabrinjavajuće. Ili? Kada ste na televiziji videli nekog bolesnog psa? A da vidite neko bolesno dete, moraćete se za vreme odmora naći u nekom školskom dvorištu – naći ćete ih u velikom mnoštvu! Deca, koja kašlju, kijaju, šmrcaju, povraćaju ili viču – još mnogo pre nego što će odrasti već su predodređena za bolesti i degeneraciju. Mnoga od te dece mogu spolja izgledati zdrava –ali ona nose neke druge probleme u sebi, imaju problema s koncentracijom ili su hiperaktivna – ili i jedno i drugo. Kada mislimo o tome da svojoj deci putem prikladne ishrane ponudimo jednu zdraviju budućnost, ne smemo zaboraviti da svoje buduće majke u pravom smislu snabdemo prirodnim vitaminima i biljnim mineralima.“ (Dr. Jackson Stockwell)*

Prirodna ishrana, bogata mineralima, je jedini način da učinimo korak napred u kulturi ishrane. Trebalo bi da sebe tako kultivišemo da neku namirnicu smatramo privlačnom samo u slučaju da sadrži visoki

procenat prirodnih minerala, a ne onda kada nas privlači jedino svojim ukusom.

## **POTPUNO NORMALNI SVAKODNEVNI OTROVI**

Koliko je istinita stara poslovice koja tvrdi da sam čovek svojim nožem i viljuškom sebi grob kopa. Uzmimo u razmatranje nekoliko svakodnevnih namirnica da bismo videli da li nam te životne namirnice zaista daju život ili nam oduzimaju dane našeg dragocenog veka. U trećem delu ove knjige saznaćete sve o veoma ukusnim alternativama, koje su osim toga i jeftinije.

Otrove iz sredstava za rastvaranje, amalgamskih plombi, metalnih komponenata zubnih kruna, sredstava za ciscenje, aerosoli, dezodoransa, sampona, gela za tusiranje, pasti za zube sa fluorom, vodica za brijanje, kozmetike i tako dalje, koji ubrzavaju proces starenja, ne bih po njihovom delovanju na telo i duh sada uopšte spominjao. Podmlađujuće alternative tim sredstvima proučavaćemo tek u trećem delu ove knjige.

## **KAO PRVO PROUČIĆEMO RAFINIRANI ŠEĆER**

U ranija vremena je šećer bio tako skup da se kupovao samo u apotekama. Danas savremena industrijska forma spada u najjeftinije „životne namirnice“, koje poznajemo. On je jeftin u pravom smislu te reči, tako da se direktno ili indirektno, pojavljuje u skoro svakoj kupljenoj namirnici. Čak i u kobasicama. Upotrebljava se kao sredstvo za punjenje u proizvodima kojima je neophodno povećati konzistenciju.

Ili drugim rečima, budući proizvod se u fabričkim halama jednostavno čini ukusnijim. Zatim, takvi produkti postaju na takav način i dugotrajniji, jer se ne dopadaju ni bakterijama. Međutim, ljudima su zato samo privlačniji. Ono za šta se bakterije ne zanimaju, moralo bi pametnom čoveku izgledati u najmanju ruku bar sumljivo, zar ne? Centralna tačka celog problema je međutim činjenica da potrošač, dakle mi, treba da postane zavisian. Jer tamo, gde je u inače veštačkom prehrambenom proizvodu sadržan i šećer, čulo ukusa može biti zavedeno i prevareno.

Telo se predstavlja laž da se u tom proizvodu nalaze visokovredne, zrele i korisne namirnice. Međutim, njih tu nema uopšte ili vrlo malo. Telo reaguje na slast šećera, ali bez ikakvih drugih korisnih sastojaka koji bi se mogli, na primer, dobiti iz samo jedne jedine jabuke. Ono nije u stanju da svojim čulima načini razliku između table čokolade i jedne pomorandže.

To dolazi jednostavno iz činjenice da je i najbolja prirodna hrana uglavnom slatka, jer je i pri stvaranju sveta voće bilo određeno za glavnu hranu čoveka. Upravo zato će telo sve što je slatko proglašavati visoko vrednim. Inace jos jednom zelim da naglasim besmislenost postavki da se treba jesti 90% povrća i 10% voća.

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

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

Ukoliko sebi dobrovoljno u toku jedne ili dve sedmice uskratite sve šećerne proizvode, uskoro ćete

zapaziti da prvo dobijate žestoku glad za njima i da se onda ponašate kao neki narkoman, nervozno, agresivno, pa sve do problema s nesanicom. Posle toga ćete, pošto ste savladali prve simptome zavisnosti, iznenada primetiti da su vam ukusne i druge namirnice koje su stvarno od prirode subtilno primamljive i ukusne i unapređuju zdravlje. Ako onda herojski još neko vreme izdržite, tada vam čudni i neobični ukus tog koncentrovano izolovanog šećera više uopšte neće biti prijatan. Sam sam isprobao nedavno kako cu reagovati na slatkise i morao sam da ih izbacim iz usta jer su bili neizdrzivo slatki i gadni.

Svakako da sada mislite da je sve gotovo. Daleko od toga! Ne samo da su telu obećane prehrambene vrednosti uskraćene upotrebom šećera, već je došlo i do njihove potrošnje. U prirodi postoji zakon „uravnoteženja“. Taj zakon budi u stvorenjima nesvesnu želju da se dve različite stvari s različitim potencijalima uravnoteže. Na primer, kiseline i baze se uravnotežuju i tako nastaju soli. Vruća i hladna voda se mešaju međusobno i nastaje mlaka voda. Oluja pri kojoj se mešaju topli i hladni vazduh ili načelo osmoze deluju tačno prema načelima tog zakona uravnoteženja.

Kao što je poznato, šećer se dobija iz šećerne trske ili šećerne repe. U svom prvobitnom obliku taj tako dobijeni šećerni sirup ima visoki sadržaj prekrasnih hranljivih sastojaka. To je jedna mineralno, vitaminsko, mikroelementska bomba najbolje vrste, ako se uzme ponekad i samo u minimalnoj kolicini.

Posle rafiniranja preostaje samo još najmrtviji i najneupotrebljiviji sastojak, koji se može zamisliti. I sada dolazi do izražaja zakon uravnoteženosti. Kada šećer stigne u telo, nastupa manifestacija njegove sklonosti da se ponovo poveže sa sastojcima koji su mu oduzeti procesom rafiniranja. Kada uzmete u obzir da je taj tamni sirup, melasa pre rafinisanja, natprosečno bogat gvožđem, kalijumom, kalcijumom i pre svega celokupnim nizom vitamina lepote iz grupe B, osim vitamina B<sub>1</sub>, možete sebi zamisliti šta se dogodilo posle rafinisanja. Skladišta minerala i vitamina u telu bivaju opljačkana. Preko polovine, naime 51% sirupa iz šećerne trske i šećerne repe sastoji se od dragocenih prehrambenih materija, od kojih samo bedni ostatak dobijamo kao potrošači, koji ni o čemu nemaju pojma. Verujte mi, to što je preostalo uopšte ne potpomaže naše podmlađivanje.

Ali, koga to čudi kada znamo da ljudi krađu pčelama med i daju im umesto njega jeftini šećerni dodatak. I 99% meda na trzistu je u stvari (nezavisno od toga sto nijedan proizvođač neće to da prizna) proizvod secera datog pčelama jer je tu drastično veća i jeftinija nastala kolicina. Izuzetno je stetan skoro isto kao rafinisani secer. Ali i pravi prirodni med nije za nasu upotrebu, pa ako ga i uzmemo to bi smela da bude samo zanemarljiva kolicina ponekad i neredovno.

U stvari, čak i onaj nerafinisani ekstrakt secerne trske i pored predivnih sastojaka donosi ipak problem neuravnoteženog balansa, jer takav secer biva odmah oslobođen u krvi. Normalno nasu telesnu potrebu za pogonskim gorivom zadovoljavaju seceri koji se postepeno oslobadaju pri metabolisanju voca i ugljenih hidrata. Jedan od najvećih razloga stetnosti belog brasna je i taj da se njegova transformacija u dostupne secere desava jako brzo, iako nešto sporije od rafinisanog secera. U tom kontekstu mogu da napravim redosled kvocijenta stetnosti. Najgori je rafinisani secer, a zatim med od pcela hranjenih secerom, onda dolazi belo brasno, pa nerafinisani secer, pa prirodni med, pa onda sirupi secernih biljaka kao Agave ili Ahorn, i ni jedno od toga ne treba da se koristi. Vazno je spomenuti i da su izdvojeni vocni seceri isto jako stetni, i smeju se koristiti samo kao deo voca, gde nam daju neophodnu energiju.

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

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

Neprerađena kamena so sadrži tačno 84 elementa. Posle prerade sadrži još samo dva elementa, svaki od njih krajnje nezdrav za telo. Naime, anorganski natrijum i otrovni hlor (hlor je i u vodovodnoj vodi jedan od najopasnijih uzročnika mnogih oboljenja). I ponovo, i ovde stupa na scenu zakon uravnoteženja i telu bivaju uskraćene upravo one materije i mikroelementi koji su u prvobitnoj soli bili sadržani. To su tačno 82 elementa.

Umesto njih, radi bolje rastresenosti, soli se dodaju aluminijumsilikati koji su kancerogeni! Aluminijum u telu je dokazan kao uzrok Parkinsonove bolesti, drugih oboljenja nervnog sistema i raka. Pored industrijske soli glavni je sastojak i vecine dezidoransa.

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

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

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

Sa dobrim organskim namirnicama i prikladnom ishranom čoveku u stvarnosti i nije potrebna nikakva dodatna so. Što manje to bolje! Skoro svi ljudi na žalost ne ostaju zdravi i elastični kao u mladosti. Zato gledajte unapred i promenite svoj stari izanđali način života!

Ako vec morate da je upotrebite u minimalnoj kolicini, najbolja je potpuno nerafinisana so iz rudnika. Sve soli kap npr tuzlanska na nasem trzistu su rafinisane i sa dodatim otrovnim formama joda. Morska so to vecinom nije, ali je puna teskih metala kojima su okeani zagadjeni. Postoji jos i himalajska so crvenkaste boje koja je isto nerafinisana. Međutim, i sa samom himalaja solju treba biti oprezan , jer je industrija počela da joj dodaje fluor!

## BELANČEVINE SU ONO ŠTO NAMIRNICI DAJE VISOKU VREDNOST

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

Sve više i više to shvataju čak i takozvani „stručnjaci“, a iznenada je to postalo najnoviji hit, da čovek ne sme uzimati suviše belančevina. I jednostavno rečeno, ti ljudi su tu u pravu.

Daleko je pomisao da vam ova knjiga propisuje šta treba da jedete a šta ne. Međutim, svrha ove literature je da vam se iznesu jednostavne činjenice, tako da možete da živite dugotrajnim, mladalačkim načinom života. Ne morate se svega što pročitate stoprocentno držati, to je prepušteno vama. Pozvani ste jedino da prazmotrite pogresne navike.

MESO

Razmislite sada o ukusu i mirisu jedne jabuke ili sveže ubranih malina! Zamislite onda da udišete i miris presnog mesa! Šta od toga će učiniti da vam se „nakupi voda u ustima“, a šta da osetite odbojnost? Očigledno je šta!

Zašto postoje bombone ili sladoled samo sa ukusom voća, a nikada s ukusom pečenog odreska ili kobasice? I to je očigledno, zar ne?

Posle prelaska na zdravu ishranu vecina tipičnih konzumenata mesa neće moći da shvati da im je to do nedavno bila najvazija namirnica, a ranije su se smejali vegetarijancima koje poznaju kao i vecina lekara. Kod mene je danas najmilije jelo esenski hleb bez kvasca ili kiselog testa koji sam ispečem ili osusim (recept u trećem delu knjige), umocen u puno maslinovog ulja! U međuvremenu sam zavoleo svežu voćnu salatu i svaku presnu biljnu salatu. Spreman sam da idem kilometrima da bih pronašao sveže smokve. Ranije nisam bio u stanju ni da poverujem da ću jednoga dana tako nešto voleti.

Međutim, ukus je jedna veoma promenljiva stvar. On se povodi jednostavno za navikama. U stvari isključivo. Vazno je ipak spomenuti da telo nakon dugogodišnje zloupotrebe nije odmah u stanju da preuzme sve hranljive materije. Zato bi oni koji su konzumirali jako puno mesa trebali postepeno da smanjuju njegovu upotrebu i da ga na početku jedu svaki drugi dan, pa da svakih nedelju dana dodaju još jedan dan razmaka. Kad je nastala distanca dosla na 7 do 10 dana, onda meso postaje odbacivo.

Posle tako duge iritacije digestivnog trakta moramo našem telu dati vremena i razumevanje. Mnogima u toj fazi smeta i presna hrana, ali postepeno će njihov organizam biti sposobniji da prihvati sve veće količine presne hrane.

Vazna stvar je svakoj promeni pristupiti na razuman način a ne haotično i eksplozivno, jer bi to dalo telu sok, sličan kao kod nepripremljenog posta i njegovom prenapetom završetku.

Polazeći od svog sadašnjeg ugla posmatranja veoma brzo shvatamo da svaka vrsta bolesti, a posebno raka, veoma brzo doprinosi da čovek propada, odnosno stari. Toliko nam je jasno. Kod ishrane mesom je mogućnost da čovek oboli od raka veoma visoka, dok se suprotno tome takva mogućnost kod bezmesnog načina života spušta skoro na nulu. Jedenjem mesa nastali visoki nivo mokraćne kiseline (setimo se ponovo i opasne terapije svojim urinom) je veoma upadljiv kod ljudi koji su oboleli od raka. Najviši je u centru i najbližoj okolini zloćudne izrasline.

Naravno, rak prouzrokuju mutacije zračenjem, virusi, otrovi i druge materije, i mi svi zato stalno imamo ćelije raka u svom telu, ali eksplozivno razvijanje tumora se događa jedino u prezakiseljenom delu tela.

Statistički gledano, stanovnik Nemačke u toku svog života pojede prosečno 649 celih životinja : 7 krava, 22 svinje, 20 ovaca i jaganjaca i 600 kokosaka. Prosečni Amerikanac pojede u toku svog života prosečno 11 krava, 3 jagnjeta, 23 svinje, 45 ćurki, 1100 kokošaka i 431 kilogram ribe. Samo je kod Finaca potrošnja mesa veća i oni po Peta magazinu drže pred Amerikancima rekord u broju obolelih od bolesti srca, krvnih sudova i raka.

Meso je za nas, posebno u toj količini, ne samo više nego nekorisno, već i jedan od najvažnijih faktora u procesu starenja (adrenalin, hormoni, smrtni strah, otrov leševa – ptomain). Visoka cena za jedno kratko „uživanje“! Kada upotrebljavam pojam „meso“, mislim time na svaku životinju, i na svako nama povereno živo stvorenje, koje se pretvara u mrtvi proizvod i zbog toga mora da bude ubijeno.

Zato izraz vegetarijanac koji jede ribu znači sve drugo samo ne vegetarijanac. Ali ipak, kada ne bih mogao da se odvojim od mesa, jeo bi isključivo puno manje štetno riblje, naravno samo kad sve vode i okeani ne bi bili prepuni teskih metala.

Životinjsko telo na našem stolu je osim toga, usput da napomenemo, lešina stara dva do pet dana! Međutim, reklama pokušava da pranjem mozga ubedi ljude da njihova porodica ni na koji drugi način ne može da bude pravilno i zdravo ishranjena osim jedenjem mesa. Profit!

Aha, malo kobasice detetu! Najbolji komad jagnjetine, sočne govedine, mekane svinjetine, sveže (teški metali) ribe i francuske piletine! Tako se hvale ti proizvodi. Vrlo uspešna reklamna izreka je glasila: „Meso, komad životne snage!“ Čoveče! Pa ta jadna životinja je mrtva. Gde se tu krije životna snaga, koju je nekada imala?

Meso stvarno sadrži određene hranljive materije koje su važne. Radi se o belančevinama, cinku, gvožđu i B vitaminima. Ako se stvar tačnije pogleda, to je samo pola računa, jer prženo, pečeno ili kuvano meso uglavnom sve te materije sadrži u umrtvljenom, vrućinom promenjenom, anorganskom obliku. Telo nije u stanju da ih pravilno asimiluje. U presnom stanju bi to još bilo moguće, ali ga onda ne bismo mogli ni sažvakati. Svi nama poznati mesožderi jednostavno gutaju svoju hranu bez žvakanja. Bilo bi zato mnogo bolje kada bismo se makar umerili u potrošnji mesa. Postoji pravo obilje predivnih namirnica kojima bismo mogli zadovoljiti svoje telesne potrebe!

Čovek je zaista u stanju da se veoma dobro hrani izbegavajući sve mane mesne ishrane. Ima toliko toga u izobilju, bez izlaganja opasnostima prezakiseljenja mesnom hranom! Neko je nekada rekao: „Ako se na putu nekog deteta nađu jagnje i jabuka, ja ću ti pokloniti auto ukoliko se dete bude poigralo jabukom i ako bude pojelo jagnje!“

Pre nego što su ljudi posle potopa bili kondicionirani da jedu tela mrtvih životinja, bilo je strano njihovim prirodnim sklonostima i osećanjima da uopšte na to i pomisle. Trebalo je da dođe do jednog ogromnog pranja mozga da bi se tako nešto moglo prodati savremenom društvu, predstavljenjem starog čoveka kao navodnog lovca od samog početka. Argument mnogih da su ljudi u celoj istoriji jeli meso kao glavnu namirnicu ne odgovara istini. Samo pre 50-70 godina je meso čak i jednom u nedelji bio veliki luksuz, a danas se ono jede u neshvatljivim razmerama tri puta na dan kroz razne mesne proizvode.

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

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

## RIBA JE DOBRA?

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

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

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

Šta stvarno donosi našem telu prave, prirodne belančevine koje su nam svakoga dana neophodne? Razmislite još jednom, koje životinje su najsnažnije i imaju najrazvijenije mišiće? Najveće i najjace

kopnene životinje su na naše veliko iznenađenje isključivo biljožderi. Gorila može da naraste lako do 2 metra visine i da teži 275 kilograma (u civilizaciji, u zoološkom vrtu čak i 330 kilograma). Sami mišići! Oni koji su nastali jedino jedenjem voća, korenja i lišća. Nalazim da je ta činjenica veoma ubedljiva i dostojna razmišljanja.

Oko godine 1930. živeo je tada veoma popularni snagator po imenu Joe "Atom" Greenstein, pravo brdo mišića, koji se hranio isključivo presnim povrćem i voćem.

U jednoj autobiografskoj knjizi je čak opisan slučaj jednog izuzetnog lava koji je odbijao da jede meso i hranio se isključivo povrćem. On nije bio samo zdrav, već i veoma snažan, a nije mu se osecao tipično lavovski zadah iz njuske. Bio je tako miroljubiv da je spavao u istoj sobi sa uzgajateljem kao njegovo dete. Ipak verujem da ne bi svaki lav ili čovek bio oduševljen time.

U drugom nemačkom cirkusu su zbog nedostatka novca godinama hranili lavove skoro isključivo zelenim povrćem, s veoma malo mesa, a oni su bili zdraviji nego ikada!

Posmatrano je i da kućni ljubimci kao psi ili macke, kada se hrane isključivo biljnom hranom, žive duplo duže i ne razvijaju mnoge degenerativne probleme, kao npr probleme sa zubima ili kukovima, da ne pričamo o tumorima. U mojoj kući nikada ne bi hranio ljubimce sa kupovnom "hranom" za njih u konzervama, mlekom ili nezdravim ostacima iz kuhinje. Oni bi dobijali samo ishranu biljnog porekla.

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

1. Dave Scott – pobednik u ironman triatlonu na Havajima
2. Paavo Nurmi – najuspešniji dugoprugaš svih vremena, devet zlatnih medalja, 22 svetska rekorda
3. Yiannis Kourous – drži sve svetske rekorde na ultradugim distancama (trčao tri dana bez sna)
4. Kim Cho – svetski rekord sa 55 godina, 33 hiljade sklekova za 24 sata
5. Carl Lewis - svetski rekord na sto metara (godinu dana pre toga prešao na veganski način ishrane)
6. Edwin Moses – 400 metara s preponama, deset godina nepobeden, dve zlatne olimpijske medalje, četiri svetska rekorda
7. Ridgetley Abele – osmostruki pobednik na internacionalnim i američkim karate šampionatima
8. Andreas Cahling – mister univerzum i bodibilder
9. Bill Pearls – višestruki mister univerzum
10. Martina Navratilova, Jutta Mueller, Desmond Howard, Dennis Rodman, Billie Jean King, Hank Aaron, Al Oerter, Tony Larussa, Marv Levy, Dave Scott i mnogi drugi.

Prema tome, zaista je velika zabluda kada se veruje da voće i povrće ne omogućavaju rastenje mišića. Sasvim suprotno tome! Visokovredne belančevine, neophodne telu, nalazimo u biljnoj hrani u više nego dovoljnoj količini i to u najboljem biološkom obliku. U jednom kiselinama zatrovanom telu stalno se nešto razgrađuje, posebno u mišićima. To je i osnovni razlog zašto nastaje razgradnja mišića, odmah posle nepokretanja kao glavnog uzroka smanjenja mišićne mase.

Povrće i zrelo voće je bazno pa zato mišići, izgrađeni uz pomoć takvih namirnica, ostaju tamo gde i pripadaju.

Nešto zanimljivo iz istorije: Tri miliona Danaca živeli su za vreme rata prisilno na vegetarijanskoj ishrani i zato u najboljem zdravstvenom stanju i imali su kao posledicu najmanji procenat smrtnosti u celoj danskoj istoriji (-34%)

*U Sjedinjenim Američkim Državama, po vlastitim izjavama, 87% inspektora životnih namirnica namenjenih uzgoju pilića više ne jedu pileće meso! (Christian Opitz)*

Zašto, iz kojeg razloga?

Godine 1620. Španci su otkrili Latronska ostrva. Na tim ostrvima stanovnici su živeli isključivo na biljnoj

hrani. Tada tamo nije bilo nikakvih jestivih kičmenjaka ili sličnih životinja koje bi se mogle jesti. Ti ljudi su opisani kao izuzetna bića. Bolesti su bile skoro nepoznate, bili su sposobni za velika fizička dostignuća i zdravi dostizali i starost od preko stotinu godina.

Isto se to odnosi na Bantu pleme u Africi, na Tarahumare u brdima Meksika, na Kikuyu u Keniji, na Karai-Guarane na Jamajki, na stanovnike Portinčina u Italiji, da navedemo samo neke.

Sve to je bilo potvrđeno navodima prave nauke: što više životinjskih belančevina čovek uzima, to se više kalcijuma iz spremišta (kosti, zubi) izlučuje putem urina. Ponovo posledica neprirodnog načina života. Manjom količinom namirnica boljeg kvaliteta često dobijamo daleko više!

## MASTI I ULJA

Skoro da je komično posmatrati kakva histerija vlada oko masnoća i ulja. Na sve strane se priča samo o štetnim posledicama viška holesterina. Zato se svugde štedi na masnoćama da čovek ne bi pao kao žrtva naslaga na arterijama, poznatih pod imenom arterioskleroza. Telo, međutim, samo proizvodi svakoga dana do 1000 miligrama holesterola. Praviti razliku između dobrog (HDL) i navodno lošeg (LDL) holesterola je samo potrebno kod civilizatoze. Navodno previsoke vrednosti holesterola su isto tako zabluda, jer LDL pravi infarkte vezivanjem za krvne sudove samo zajedno sa sljakama i drugim hemijskim sastojcima nastalih nezdravom ishranom. Bez njega ne bismo mogli da živimo i telo ga sintetise samo. Problem nastaje kad dodamo jos puno holesterola zivotinjskog porekla, tako da telo slicno kao kod ishrane secerom gubi sinhronizaciju i balans sopstvene proizvodnje. Kod zdrave ishrane nikad necemo imati problem sa holesterolom. Trebalo bi da ljudi znaju da je dobri holesterol nezamenljiv u proseku nastajanja vitamina D u koži pod uticajem sunčevih zraka. I tek kada dovoljno vlastitog vitamina D bude proizvedeno delovanjem sunčevih zraka, postaje moguće „iskorišćavanje“ dodatog kalcijuma. Sve to stvara lanac međuzavisnosti i spada zajedno. Međutim, mora se paziti na pravilan međusobni odnos između unesenih zasićenih i nezasićenih masnih kiselina, jer je on veoma važan. Prema tome, nije svaka masnoća prava masnoća, niti je svako ulje pravo ulje. Odnos uzetih Omega 3-6-9 mora biti izbalansiran inace dugorocno nastaju negativni efekti.

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

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

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

Margarin čak ni bakterije ne zeće da diraju!

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

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

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

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

#### MLEKO JE NAJBOLJA NAMIRNICA KOJA POSTOJI?

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

To je kao kada bi telo pokušavalo da iskoristi plastiku. I još mnogo gore. Zato ne treba da nas čudi što se mnogim ljudima desava da im u krvi biva pronađena velika količina proteina. Umesto da im se diagnostički vadi kostana srž i prave druge nepreporučljive stvari, rešenje je jako jednostavno: ne dirnuti nista poreklom od mleka, i iscediti svaki dan sveži sok od koprive koji će očistiti krv (kasnije će biti navedeno više informacija o sokovima). Iz izvesnih razloga, jer ne zna kuda će s njima, telo uskladištava nesvarljive sastojke bilo gde u telu; kod žena negde ispod donjeg dela leđa ili na butinama. Kod mnogih se pojavljuju akne, posebno zajedno sa upotrebom secera. Jedino ikada popijeno mleko trebalo bi da bude ono vlastite majke u toku prve dve godine života, jer je ono neshvatljivo neophodno i neopisivo zdravo. Za majke koje na samom početku zdravog života (kasnije neće imati nikada problem manjka) nemaju još dovoljno svog mleka mogu da preporučim sledeći čisto biljni ekstrakt koji će jako brzo doneti visoko povećanje lučenja mleka. To je Gaia Lactation Support, koji sadrži specijalne ekstrakte 4 vrste cvetova i maline. Ukoliko nemate priliku da dođete do njega, probajte makar puno sveže ceđenih sokova od malina, a kao privremeni dodatak vasoj nedovoljnoj količini mleka uzmite rizino mleko. Ali naravno samo kao do 30%. Pripremljeni ekstrakti od klasičnog mleka nisu preporučljivi jer kravlje mleko nije kompatibilno sa ljudskim, i dovodi do sniženja inteligencije dece i bolesti kao leukemiju pri

odrastanju. Osim tog problema se dodaju kancerogeni vestacki vitamini, fluor i stetni anorganski minerali, kao i opasne izolovane aminokiseline poput taurina (u takvoj formi je i u "zdravom" Red Bull-u). Jedina alternativa kod dojilja koje uopste nemaju mleko je da uzmu do 30% sadrzaja dojenja sveze nepasterizovano kozje (od zivotinjskog mleka jedino donekle podnosljivo kod beba, a sadrzi puno zdravih materija, uz paznju na visoki nivo masti) mleko sa trave, razredjenog sa vodom, a ostatak dopune razlicitim vrstama biljnog mleka. Najbolja alternativa je naci dojilju koja moze podrzati vase dete, jer je samo majcino mleko potpuno kompatibilno sa nasom prirodom.

Cesto slusam postavke da je kozje mleko jako zdravo. Ono stvarno kod odraslih ljudi i ima pozitivna delovanja. Sta se desava? Kao sto znamo masti vezuju otrove. Posto ta vrsta mleka ima jako visok sadrzaj masti, ono vezuje trenutno prisutne otrove u metabolizmu, i nama je puno bolje. Ali te masnoce pune tih toksina se deponuju u nasem organizmu i prave dugorocne stete, ne racunajuci zakiseljenje i autoimune bolesti. Posmatrao sam dosta povecanu kvotu infarkta i apopleksa kod ljudi koji su trosili iz "zdravstvenih" razloga velike kolicine kozjeg mleka (naravno se to u malo smanjenoj meri odnosi i na kravlje mleko). Kod dece, koja jos poseduju enzime za varenje mlecnih proteina, je utisak ozdravljenja najveći, posto ono nije praceno problemima imuniteta. Ali i tu je, kroz deponovanje otrova u masnim naslagama, dugorocna cena jako visoka. Jedna od posledica je karcinom dojke, gde se nalazi velika naslaga masnog tkiva, ali je za razliku od ostalih masnih depoa pomesana sa aktivnim hormonskim delovanjem, sto je cini jako osetljivom na otrove. Na zalost je psihologija danasnjeg coveka samo da gleda trenutne efekte. Takvi rezultati se bez skupe dugorocne cene mogu postici sa ugljem i drugim, kao vakuumskim, usisavateljima otrova.

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

Poznavao sam jednog body builder-a ispod 30 godina koji je radi misicne mase svaki dan pio 3 litre mleka i jeo jos puno sira i mesa. Tako mladom su mu se kosti u kicmi bukvalno istopile i degenerisale, da su donji prsljenovi morali biti fiksirani spondilodezom uz upotrebu srafova kao kod ljudi u starosti.

U prodavnici ste vi važni samo kao potrošači, vaše zdravlje trgovcu uopšte nije važno. Dobro upotrebljivi kalcijum se obilno može dobiti iz povrća, a ne iz mleka, pa ga tamo i potražite!

Kod oko 8 hiljada Kineza iz poljoprivrednog kraja, koji ni mleko ni sir ne poznaju kao izvore kalcijuma, istraživači su ustanovili da nemaju znakova osteoporoze, koja je kod nas tako široko rasprostranjena. Oni su pokrivali svoje potrebe u kalcijumu samo iz biljne hrane.

Istovremeno se kod te grupe (ali i kod takvog dela Japanaca i Afrikanaca) zapazilo kasnije pojavljivanje menopauze (neki su dobijali menopauzu tek posle 70-te godine života, iako se u javnosti o tome nije govorilo) i osetno sporije starenje (jedva da imaju bore ili sedu kosu).

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

ne?

Isto je tako i sa nepodnošljivošću laktoze: netolerancija laktoze je u mnogim narodima široko rasprostranjena i pogađa pripadnike raznih naroda koji žive u Americi. Ima je oko 95 posto Azijata, 74 posto Indijanaca, 70 posto Afrikanaca, 53 posto Južnoamerikanaca, i 15 posto Evropljana.

Pojavljaju se i razni simptomi ove nepodnošljivosti, kao što su problemi sa želucem i crevima, proliv i nadutost, što je znak da te osobe nisu u stanju da proizvode enzime koji prerađuju mlečni šećer.

Zatim se kod osoba koje troše mleko, osim tih neželjenih simptoma, zapaža i opasnost da dobiju druge hronične bolesti i teškoće.

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

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

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

Koja životinja ima najveće zube i najčvršće kosti? Zar to nije slon? Šta mislite, koliko tona mleka mora da popije slon da bi svoje moćne kljove i kosti (67% kalcijuma) razvio?

Onaj koji nema volje da dobije rak, moždani udar, osteoporozu ili kardiovaskularne bolesti, bi morao da ozbiljno porazmisli o svojim „normalnim“ navikama pri jelu. Ako, dakle, želite da zadržite svoje vlastite zube, nemojte piti prerađeno mleko! Još nešto na kraju: mleko je kao sekret mlečnih zleзда sve drugo samo ne i privlačno. U jednom litru svežeg mleka ima prosečno 363 hiljade belih krvnih zrnaca i 24400 bakterija – slično nekom razvodnjenom gnojju. A da ne spominjemo da su nekada krave davale 4 litra mleka dnevno a danas do 120 litara. To danasnje mleko strukturalno nema veze sa nekadasnjim mlekom koje ni izbliza nije bilo tako štetno za čoveka, a on je pri tome koristio jako male količine u poredjenju sa danasnjom ishranom punom mlečnih proizvoda.

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

Među mlečnim proizvodima ali i svom ostalom hranom je tvrdi sir nešto najgore što čovek može da uzme u sebe. On se vari 20 sati i sadrži najveću koncentraciju otrova i masnoća. Posle sazrevanja u bakterijskoj sredini ne sadrži nikakve zdrave prehrambene materije. U takvom stanju ni bakterije ne žele da ga jedu. To je proizvod koji je 20 puta nezdraviji od mesa i svega ostalog zajedno. Ništa tako ne uništava telo kao tvrdi sir, a posebno se to odnosi na ubučali sir, koji još direktnije izaziva rak debelog creva. U ishrani je samo jedno još opasnije: hleb, kada je vlažan i kiseo, s mnogo kvasca, i u svežem stanju ...Postoje izveštaji o ljudima koji su umrli posle uzimanja takvog hleba, iako službeno nije bilo moguće ustanoviti uzrok smrti...

I ljudi i životinje su u najmladjoj fazi i samo tada u stanju da proizvode enzime za varenje mleka. Svakom telu je tada potrebno mleko samo njegove vrste, koje je u toj fazi razvoja veoma važno. Kada ta

faza razvoja prođe, onda je i mleko vlastite vrste opasno.

Dokazano je, da ponovimo, proučavanjem da mleko uzrokuje većinu alergija, pojavu sluzi, raznih autoimunih bolesti kao što je MS, astmu, leukemiju, osteoporozu i druge bolesti. Međutim, ova saznanja su iz nekih razloga uskraćena javnosti, pa se pružaju čak i sasvim suprotne informacije, a sprecava iznosenje dokaza na naučnim kongresima.

## NE BITI SAVRŠENO ZDRAV, ZNAČI STARITI

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

## BOLESTI ZBOG PREZAKISELJENOSTI I NJIHOVE POSLEDICE

1. ALERGIJE
  2. STARAČKI ŠEĆER
  3. ALCHAJMER
  4. ARTERIOSKLEROZA
  5. ARTROZA
  6. ASTMA
  7. PROBLEMI S HRSKAVICOM
  8. DEGENERACIJA KICMENIH DISKOVA
  9. BRONHITIS
  10. BOLESTI ZLEZDA S UNUTRAŠNJIM LUČENJEM
  11. SMETNJE U PROTOKU KRVI
  12. ŽENSKÉ BOLESTI
1. GLJIVICE NA NOGAMA
  1. GLJIVICE NA POLNIM ORGANIMA
  1. GIHT
  1. SIVA MRENA
  1. ZELENA MRENA
  1. HEMOROIDI
  1. SRČANI UDAR
  1. POVIŠEN KRVNI PRITISAK
  1. POVIŠEN NIVO HOLESTEROLA
  1. IMPOTENCIJA
  1. KARIJES
  1. NEPLODNOST
  1. ZADAH TELA
  1. ZGRČENE VENE
  1. RAK
  1. OŠTEĆENJE JETRE
  1. BRUH
  1. BOLESTI ŽELUCA I CREVA
  1. SINUSITIS
  1. KAMENJE U BUBREZIMA I ŽUČI
  1. EDEMI
  1. OTVORENE RANE NA NOGAMA
  1. OSTEOPOROZA
  1. PARKINSON
  1. OBOLOJENJE PROSTATE
  1. REUMATIZAM

1. MOŽDANI UDAR
1. ZNOJENJE NOGU
1. PUCANJE TETIVA
1. ŽGARAVICA
1. TINITIS – ZUJANJE U UŠIMA
1. PREVELIKA TELESNA TEŽINA
1. BRADAVICE

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

### **Opasna kisela ukočenost**

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

Dok kruži kroz telo, krv prolazi između ostalog i stalno kroz kapilare. To su sitni krvni sudovi koji dopiru do svake ćelije u organizmu. Kapilari su neverovatno tanki. Tako tanki da je jedno crveno krvno zrnce (7,5 mikrona) dva ili tri puta deblje od kapilara (2 mikrona).

Naša crvena krvna zrnca su u normalnom slučaju toliko elastična, da su u stanju da sebe tako utanje i rastegnu, da prođu i kroz uzak kapilar. Tom prilikom zauzimaju oblik malih torpeda. Samo tako mogu eritrociti da prodru do svake ćelije da bi je snabdeli kiseonikom i hranljivim materijama i da bi preuzeli otpatke razmene materija. Tako se to događa u normalnom slučaju.

Međutim, veoma često se događa da ta crvena krvna zrnca budu tako žalosno oštećena da više nisu u stanju da svoju prirodnu ulogu pravilno odigraju. Crvena krvna zrnca postaju pod uticajem prezakiseljenosti potpuno ukočena. Dolazi do takozvane kisele ukočenosti i do pothranjenosti tkiva.

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

Tome treba dodati i slepljivanje eritrocita i stvaranje nizova crvenih krvnih zrnaca kao stubova novcica. To su u određenom smislu samo još plivajuće, neaktivne grudvice, koje izgledaju kao da ih je neko naslagao jednu na drugu. Time postaju potpuno neaktivne.

Ali sve to nije ni upola tako strašno kao što su za svaki slučaj pripremljeni i omiljeni medikamenti. Tako su omiljeni da više ni ne žele da napuste telo. I posle nekoliko desetaka godina mogu se u crevima pronaći ostaci lekova koje je čovek uzeo kao dete. Zamislite sada da neko dete dobije nesto protiv zauški ili upale i da se posle 50 godina to isto može pronaći u crevima!

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

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

Pored prezakiseljenosti tela loša funkcija creva je odlučujući faktor u procesu starenja. Stanje i kvalitet kože, kose i svih ostalih nam daje mogućnosti zaključka kakvo je opšte stanje creva i obrnuto. Stanje creva možete da očitajte na svojoj vlastitoj koži. Svaka smetnja u crevima, izražava se negde na telu. Bilo da se radi o bubuljicama, osipu, alergiji, bolovima, astmi, čak i depresivnom raspoloženju i mnogim drugim pojavama. Nešto više od 80% imunog sistema određuju naša creva. Jedan od glavnih imunih centara kod njih je slepo crevo, koje se kao isto tako važni krajnici besmisleno vade, i time telu smanjuje imunitet. Ako je "divlje" crevo "civilizovano" i ako su se u njemu nataložile kisele šljake koje su ga tvrdo obložile, hranljive materije se više ne mogu pravilno asimilovati i preraditi.

Dolazi do manjka hranljivih materija u telu, bez obzira koliko i kako se osoba hrani. Kada crevo više nije u stanju da pravilno asimiluje te substance iz hrane, konačno će doći do nedostatka minerala za neutralizaciju kiselina. Krug se tako zatvara. Prema tome, zaista je odlučujuće da li je crevo čisto i prohodno ili nije, i to određuje našu biološku starost.

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

Svaki mali „vetar“ postaje malo ali stalno kiselo opterećenje svojim posledičnim stvaranjem šljake neposredno u crevu. To se ovako može objasniti: kada se, na primer, uvodi hlorni gas u vodu, smesta nastaje sonda kiselina. Nešto potpuno isto nastaje kada se nagomilani i zadržavani „vetrovi“ u crevu pritiskom kroz zidove creva uvode u telesnu tečnost. U jednom bolesnom i „civilizovanom“ crevu može se asimilovanje mikroskopskih hranljivih sastojaka vremenom potpuno obustaviti. Kod takvih gasova ili stolice se mogu konstatovati jako neprijatni mirisi. Kod zdravog creva, čak i kad pojedete nedovoljno isprane i kuvane mahunarke, pa dobijete gasove, necete osetiti nikakav miris, kao i kod stolice koja dolazi od ispravne hrane.

Ovde bih mogao da preporučim biljni ekstrakt pod imenom Colon Cleansing Kit od Blessed Herbs, zato što samo ispiranje debelog creva veoma malo pomaže kod starih naslaga i sluzi, jer može u stvari da ispira samo aktuelne kiseline, naslage i otrove iz creva. Colon Kit uklanja šljake i naslage koje se kod nekih ljudi već desetinama godina nakupljaju, tako da se u nekim slučajevima izrazen i naduvan stomak posle samo jedne sedmice lečenja ovim sredstvom vidno smanjuje i to čak do 10-15 Kg.

## ODAKLE DOLAZI LOŠ VID?

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

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

Sasvim je svejedno da li se radi o očima, ušima, čulu mirisa i ukusa, sve otupi i izgubi oštrinu u jednom svetu tupih i nezdravih uživanja.

Radosna je vest da se ovi živci zahvaljujući zdravom životu polako mogu povratiti i da se njihova funkcija ponovo može popraviti. Iako su oni istovremeno i ćelije, to su stanice koje se najsporije oporavljaju. Međutim, ipak se mogu regenerisati! Ovaj primer je samo jedan u mnoštvu drugih starosnih pojava i bolesti. Ipak, sve one počivaju na jednom te istom značajnom načelu.

## **PREVELIKO NAPREZANJE KOJE IZAZIVA ZNOJENJE**

Sport je samo u umerenoj količini zdrav, a čim sa njime preterujemo, živimo kraće od prosečnog čoveka. Kada smo oslobođeni od sljaka i kiselina, onda kroz zdravu ishranu i umeren sport dobijamo izrazenu muskulaturu i čvrsto telo.

Jos jednom zelim da naglasim da nam ni najbolja ishrana nije dovoljna ukoliko se svakodnevno ne pokrecemo na svezem vazduhu i ne radimo nešto što će pokrenuti svaki mišić i prokrviti svaki deo tela!

Ja lično sam bio pre promene životnog stila prilično mršav i bolestan. Nakon toga sam bez ogromnih tegova, bilo kakvih životinjskih produkata ili opasnih fitnes proteina dobio oko 8 Kg mišićne mase.

Nedavno sam za probu zamolio jednog specijalistu borilackih vestina 20 godina mlađeg i preko 20cm visljeg zajedno sa puno izrazenijim mišićima nego kod mene da mi obori ruku. Trebalo mu je preko dva minuta i jako crveno lice uz puno drhtanja dok nije uspeo da mi obori ruku, iako prema njemu izgledam po masi i veličini kao da sam mu sin, ne računajući moju duplu starost. Time samo zelim da naglasim koliko snagu daje zdrava ishrana i kod normalnog čoveka koji se ne bavi sportom nego više rekreacijom.

Neka žena, koja se veoma brinula zbog povlačenja zubnog mesa, zatražila je savet. Picala je o njenim navikama pri jedenju i zdravstvenom programu. On se hranila relativno primerno i nije preostalo mnogo toga što bismo mogli da proglasimo za uzročnika problema. Sve dok skoro usputno nije izjavila da se veoma mnogo i često bavi sportom. To u stvari i nije bilo nešto loše. Međutim, ona je bila sklona prevelikom znojenju. Kazala je da već posle nekoliko minuta trčanja na cross trainer bude potpuno mokra od znoja. Bila je uprkos svojih 50 godina relativno mršava i hranila se umereno. Jela je, dakle, male količine hrane, što takođe ne mora da bude loše. Problem je bio samo u tome što je sebe prilikom vežbanja toliko naprezala, plašeći se dobijanja na težini, da je znojem gubila veliki deo svojih minerala, koji su odgovorni za zdravo i snažno zubno meso. Svoje svakodnevno vežbanje obavljala je, osim toga, u lošem anaerobnom stanju, dobijajući nedovoljno kiseonika i podižući puls na 130 udara u minutu. Time se u mišićima prikupljalo toliko mlečne kiseline da su njeni telesni minerali morali da budu potrošeni na neutralizovanje mlečne kiseline. Bili su to, verovatno, upravo minerali, među njima i silicijum, za kojima je njeno zubno meso upravo vapilo. Ono što je ipak padalo u oči bili su njeni jaki nokti na prstima i snažna kosa. Ona očigledno nije imala deficit minerala u tim tkivima, iako je to kod preteranog sporta čest slučaj. Osim toga je na zalost mnogo pušila, što je između ostalog dodatno trošilo velike količine minerala u ustima. Time sto sada ne ulazimo o detalje o pušenju ne znači da ga pozdravljam, nego da je njegova štetnost toliko jasna da je bespotrebno o tome i diskutovati.

Neumereni sportisti pate vrlo često od pothranjenosti i iznurenosti od velikog znojenja. Ova žena je pored nezdravog pušenja samo propustila da uzme više hranljivih materija prilikom jela, materija koje je znojem gubila zbog preteranog vežbanja i pušenja.

Bolje bi bilo da se umereno bavila sportom u aerobnom stanju (bez zadihanosti i visokog pulsa a sa normalnim dubokim disanjem), jer tada ne bi istovremeno gubila sve svoje naslage korisnih minerala.

Slikovito predstavljeno, bavljenje sportom u anaerobnom stanju je isto kao kada bismo vatru u ćelijama (mitohondrijama) snabdevali nedovoljnim količinama kiseonika. Ona bi počela da stvara katran i da smrdi. To bi onda doводilo neizostavno do jednog neželjenog viška (-) mlečne kiseline, koja je uzrok upali mišića posle vežbanja.

U prirodi se nešto slično događa jedino kada se radi o životu i smrti. Ima ljudi koji pomišljaju da to valja češće ponavljati, nego što bi bilo prirodno zdravo. Oni sebi žele dobro, ali ne poznaju zakone zdravlja i

zato nanose sebi štetu svojim ekstremnim i neprirodnim navikama.

## **VODA NIJE SVAKA VODA**

Vrlo malo ljudi u takozvanom civilizovanom svetu i dalje zna da voda nije samo za pranje. Danas je uobičajeno da se žeđ gasi kafom, limunadom, pivom, mlekom, koka kolom i red bull-om, iako nema ništa bolje od sveže, čiste vode da se zadovolje prirodne potrebe za tečnostima. Sta mislite zašto se stalno na sve strane ponavlja i naglašava da je čoveku potrebno da svakoga dana popije dve do tri litre čiste vode? Zato što zbog današnjih navika u ishrani čovek mora što pre i što bolje da razvodni otrove koje je uzeo da ne bi propao! Njemu je potrebna čista voda, dok ga sve ostalo samo opterećuje! Upravo zato mnogi posle jednog obilnog uzimanja vode boluju od podnadulosti. Bilo je čak i smrtnih slučajeva kod ljudi koji su popili 5 do 7 litara vode dnevno! Time ne želim da kazem da je voda nezdrava, nego da pokazem njenu nepravilnu upotrebu uz pogresnu ishranu. Kada živimo zdravo je dovoljno litar do litar i po na dan.

Jedno je pri tome zaista važno znati: jedino čista voda prolazi kroz ćelijske membrane i zato samo ona može zaista da osveži telo. Sve ostalo ga opterećuje. Prava pijaća voda je skoro slobodna od minerala, slobodna od mrtvih, bionepotrošivih makroklusterovanih minerala. Ti mrtvi minerali se u telu ponašaju kao pesak u šolji čaja. Oni se talože i posle toga vremenom betoniraju sve što je s njima došlo u dodir. Upravo zato ljudi u starosti postaju sve nepokretniji, polaganiji, uznutra „okamenjeni“.

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

Anorganski kalcijumkarbonat, na primer, oblaže arterije i izaziva zajedno s drugim „civilizacionim“ faktorima u tim životno važnim krvnim sudovima naslage plaka. Mi smo u stvari toliko stari koliko su stare naše arterije. Za naše ćelijske membrane i ćelijsku tečnost svako zagađenje neorganskim nekoloidalnim materijama znači isto što i pokušaj da se teniska loptica progura kroz usku rupu u mreži za komarce. Loptica jednostavno ne prolazi. Telo nije stvoreno za tako nešto. To znači da ono više nema nikakve mogućnosti da se oslobodi otpadaka razmene materija, zato što se takav slučaj u prirodi ne događa pa nije ni predviđen za rešavanje. Telo ne preostaje ništa drugo već da se vremenom zabetonira. Obična voda mora u ljudskom telu da se pretvori u biolosku s kristalinskim strukturama i niskom površinskom prenapetošću. Čovek može da pije litre i da opet pati od nedostatka vode, jer ona koju je popio nije mogla da bude prilagođena njegovim potrebama. Telo je tada može podneti samo uz pripomoć drugih resursa.

Transport hranljivih materija u ćelije i oslobađanje tela od otrova zavise od toga da li voda u ćelijama i oko ćelija (intra i extra celularna voda) ima manju površinsku napetost od hranljivih materija i otrova. Samo u tom slučaju mogu se materije umrežiti, što znači vezati uz molekule vode tako da transport u ćelije (hranljive materije) i transport iz ćelija (otrovi) može da funkcioniše.

Voda, koja je za telo zaista korisna, slobodna je od anorganskih minerala i metala, slobodna od ugljendioksida (negazirana), i slobodna od bilo kakvih „limunadnih“ kvaritelja ukusa. Dobra voda ima visok negativni jonski naboj, tj visoko je jonski negativno naelektrisana.

Bioloski ispravna voda je ukusna i osvežavajuća i kod najveće vrućine čak i kad je zagrejana. Potrebno je piti samo negaziranu vodu siromašnu mineralima. I ugljendioksid je prevara, da bi zavedeni potrošači

postali zavisni od jedne vode lošeg ukusa. Ljudi takve vode piju mnogo više (profit), ali to je dobro samo površinski posmatrano. U stvarnosti imamo ponovo mnogo više problema s time nego što bi se i moglo zamisliti. Ugljendioksid pokriva loš ukus denaturisane fabričke vode. To se odmah zapaža kada jednom pustite gaziranu vodu da stoji ili je mešate tako da se ugljendioksid izgubi, i onda dobijete „originalni“ ukus te vode. Kiselkasta i odbojna! Ugljendioksid naravno zakiseljuje u velikoj meri telo, a pre svega bubrege i mokraćni mehur. Kada su bubrezi prezakiseljeni, tada se postepeno gubi njihova sposobnost da izlučuju kiseline na pravilan način. Vremenom ih se sve manje izbacuje iz tela i biva potrebno sve više tkiva kao slagalište šljake. Samo jedan mali gutljaj, i tako ogromno delovanje!

Većina flaširanih voda sadrži originalno ili veštački dodate upravo one minerale i hemikalije koji prouzrokuju prerano starenje. Mi pronalazimo onda te unutrašnje „kamenolome“ ponovo u arterijama, venama, zglobovima, očima, ušima, nosu, grlu, žučnoj kesici, bubrezima, zubnom kamencu i tako dalje. Zidovi arterija su tada puni plaka, zglobovi postaju nepokretni i škripe, glas postaje starački, tako da više ne uspeva da pogodi visoke tonove i zato pomalo podrhtava. Da uopšte ne govorimo o tome šta te naslage u mozgu mogu da učine. Svi poznajete slucajeve demencije.

Da bismo podvukli hitnost potrebe da se osigura dobra snabdevenost vodom, potrebno je opisati jedan pokušaj u kojem se veoma dobro može videti kako se ponašaju razne vrste vode kada ih podvrgnemo isparavanju. U tom okviru možemo videti šta će ostati na dnu posude kada se zagrejana voda potpuno ispari. Eksperiment ima sledeći redosled:

Kao prvo destilovana voda, zatim voda iz vodovoda, a kao poslednja jedna jeftinija, ali stvarno dobra flaširana voda siromašna mineralima. Kao referencu možemo uzeti praznu aluminijumsku posudu od sveća, tako da možemo videti kako izgleda neupotrebljena posuda.

Onda možemo napuniti tri iste takve aluminijumske posude sa gore navedenim vrstama vode i učiniti plamenom da voda ispari. Naravno, pre eksperimenta treba dobro oprati i obrisati sve posude.

Posle tog malog pokušaja bicemo užasnuti zbog debelog taloga kod vode iz vodovoda. Međutim, to nam odgovora na mnoga pitanja. U kupatilu se naslage krečnjaka vide veoma dobro. Tačno to isto se događa i u našem telu.

Još je veoma važno spomenuti koliko je opasan fluorid koji se nalazi u vodi. U medijima se on hvali kao dobra pomoć našim zubima i „eksperti“ u našem svetu preporučuju ga posebno maloj deci. Prilikom studiranja medicine naravno da se isto to govori u okviru medicinske nauke budućim lekarima. Profesor univerziteta koji ne bi zastupao to mišljenje izlaže se opasnosti da izgubi svoje mesto.

Time ne želim da opišem u lošoj svetlosti celokupni nivo svetske medicinske nauke. Naravno da smo svi srećni da postoje lekari koji pomažu ljudima. Jedino što time želim da naglasim je da se lekarima na jednom uskom području njihovog širokog naucnog obrazovanja – pre svega na području pravilne ishrane – namerno ne stavljaju na uvid i raspolaganje prava načela zdravog načina života. Radi se u prvom redu o novom svetskom poretku koji se rađa pred našim očima i o moćnim krugovima koje se kriju iza njegove fasade. Ove grupe se staraju da veći deo ljudskog roda nauči što manje o zdravom načinu ishrane, posto je ionako već previse ljudi na zemlji, i da se pri tome farmaceutske industriji omogući da stiče sve veće i veće profite.

U toku drugog svetskog rata nacisti su prvo isprobali delovanje fluora u koncentracionim logorima, da bi te jadne ljude drzali mirnima i poslušnima. Razmislite zasto čak i u nasoj zemlji, ako je fluor tako zdrav za zube, stoji propis da se u vanrednim stanjima kolicina fluora u vodovodu utrostruci?

Fluor se skladišti prvenstveno u mozgu i prouzrokuje 30 procentnu redukciju inteligencije a ljudi postaju tuplji i poslušniji. Njime se prouzrokuju i tumori u mozgu, što je u kombinaciji sa zračenjem iz mobilnih aparata dovelo do ekstremnog povećanja broja tumora na mozgu.

Pre drugog svetskog rata je fluorid bio zabranjen kao otrov. Posle njega, gde je u logorima pokazao kako

deluje na mase, počelo je mešanje fluorida sa pijaćom vodom i pastama za zube a u poslednje vreme on se isto dodaje flaširanoj vodi i mlečnim preparatima za bebe. Kao prvo morao se fluor staviti u poznatu Evian i Vittel vodu, da bi im se dozvolio izvoz u Sjedinjene Američke Države.

Upravo zato je čak i kuvanje s vodom iz vodovoda zbog fluora i krečnjaka postalo veoma štetno. Normalnim filterima se može ukloniti samo krečnjak, ali ne i fluor.

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

1936 je udruženje američkih dentista napisalo da je fluorid u koncentraciji od 1 ppm jednako otrovan kao arsen ili olovo. 1943 je u zurnalu američkog udruženja lekara pisalo da je fluorid generalno protoplazmateki otrov koji menja propustljivost ćelijske opne razlicitim enzimima. Do 1945 je fluorid bio oficijelno klasifikovan kao otrov, zato što predstavlja bioloski nerazgradivi ekoloski toksin.

Fluorid nastaje u mnogim industrijskim granama (npr. u produkciji gvozdja, aluminijuma, farbi, stakla itd) kao otpadni proizvod, i ranije je u velikim kolicinama ispustan u atmosferu. Kasnije je morao od industrije da bude kao otrovan posebni otpad ekoloski odstranjen uz visoke troskove.

Ali onda je jedan američki zubar izjavio da fluor jaca gledj na zubima i time ih stiti od karijesa. Njegove studije i statistike se kasnije neprovereno preuzete kao istinite, tako da je industrija umesto da trosi pare na njegovo odstranjivanje mogla da ga rentabilno predaje dalje, za upotrebu u pastama za zube i vodovodu. Od 1950 se ta laz o fluoru prosirila nezaustavljivo kroz ceo svet iako ni do sada navodna profilakticka zastita od karijesa fluoridom nije naucno dokazana. A kako taj otrov deluje u telu? Na puno nacina. U formi natrijumfluorida on je rastvorljiv u krvi i vodi. Kada udje u nas krvotok, on nalazi tu puno kalcijuma, za koji se vezuje puno radje od natrijuma, i tako drzi i blokira kalcijum. U takvoj formi nase telo deponuje taj otrov u sve moguće vrste tkiva, i mekane i tvrde strukture. Kalcijum je nasuprot tome povezan sa nebrojenim metaboličkim procesima i sistemima, i hitno je u svim delovima tela potreban. Posto je on sada blokiran na fluoru, telo mora da ga na drugi način pronadje, i vadi ga iz kostiju i zuba. To dovodi do dodatne osteoporoze i lomova kostiju, tanje gledji na zubima i vise karijesa. Fluorid znaci ne stiti vase zube od karijesa, nego upravo podrzava suprotan proces, da bi pre ili kasnije dobili zube sa rupama. Osim toga on je enzimski otrov, tj. ometa brojne metaboličke procese u telu. Tako se sve vise talozi u telu koje vise ne može samo da ga razgradi i neutralise. Zato svakodnevno snabdevanje fluoridom npr. kroz pastu za zube stalno povećava njegovu koncentraciju u telu.

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

-Rak

-Oboljenja stitne zlezde: npr. gusavost ili hashimoto ne nastaju kroz nedostatak joda i probleme sa hormonima, nego kroz vodu, hranu i vazduh opterecene fluoridom naravno podrzanog generatorima autoimunih bolesti mlekom i hlorom u vodi (koji slicno fluoru unistava mozak)

-Artritis i reuma

-Deaktivacija minimalno 62 vazna enzima u telu

-Ostecenje nervnog sistema

-Ostecenje srca, jetre i bubrega

-Neplodnost muskaraca

-Demencija

-Hiperaktivnost ili letargija

-Osteoporoza

-redukcija IQ koeficijenta inteligencije

-Ostecenje DNK

-Ostecenje epifize koje donosi slabljenje snage volje

Posebno dramatično je delovanje fluorida na epifizu, mali ali znacajan deo naseg mozga. Ona luci nase hormone melatonin i serotonin, uredjuje ritam dana i noci, pokrece start puberteta i zrelosti, i pre svega

je centar naše svesne slobodne volje.

Ona se sastoji od mekih i tvrdih struktura tkiva. U mekim se deponuje do 300 ppm a u tvrdim do 21000 ppm fluorida. Samo da vas podsetim da je već 1 ppm 1936 godine bio deklarisan jednako otrovnim kao arsen ili olovo. Epifiza taloži većinu fluorida u telu, više nego bilo koje tvrdo tkivo kao kosti i zubi, koji bi trebali navodno da budu otvrdnuti fluoridom. Pogledajte vašu zubnu pastu malo temeljitije i pronaci će te da vaša pasta ima minimalno 1200 ili čak 1450 ppm natrijum fluorida.

Fluorid koči funkciju epifize i vodi do smanjene sinteze melatonina. Posledica je da devojčice ranije ulaze u pubertet, da svaki čovek puno lošije spava, i pre svega da se vaša slobodna volja jako smanjuje. Iz tog razloga je fluorid glavni sastojak kod 60 procenata psiho-medikamentata i sredstava za smirenje.

Kroz uzimanje fluorida se menjate kako telesno tako i duhovno. Bez da i primetite se vaša svest i slobodna volja praktično zamagljuje i skoro isključuje. Više ne pružate otpor nelogičnim stvarima i lako ste za manipulaciju. To je jedno od najjačih oružja novog svetskog poretka.

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

Pasta za zube kao što znamo ima veliku količinu, i kad tome dodate rafinisanu so sa jodom i fluoridom, vaše telo dobija puno više fluorida. Vi sada možete da kupite so i pastu bez fluora, ali hleb, virsle, sir i praktično svi industrijski "prehrambeni" proizvodi nemaju navedeno da li u njima uneta so ima fluor. Ili kad jedete u restoranu gde niste sve pripremili sami.

Time neću da kažem da sada napravimo religiju o fluoru, ali želim da vam objasnim zašto je današnje čovečanstvo toliko zdravstveno ugroženo i uprkos modernoj medicini u većini slučajeva neizlečivo bolesno. Naše je da uradimo ono što možemo, a Bog će nas zaštititi za ostalo ako mu verujemo.

Znači izbegavajmo gde god je moguće fluor. Koristite paste za zube bez fluora kao Ajona ili Weleda.

Ako koristite so onda kupujte samo neprerađenu i bez fluorida, a sami pecite svoje hlebove. Ispitajte precizno kupovnu vodu koju redovno koristite.

Da bi ste pomogli vašem telu da taj i druge otrove izbaciti trebate da pijete dovoljno vode ili čajeva. Persun, sok od koprive i jecma su isto dobri za vadenje otrova i štite bubrege i mokraćni sistem. Jako je dobar prirodni vitamin C iz biljaka. I sauna pomaže da znojem izbacimo mnoge otrove, pored kupanja koje ćemo kasnije opisati.

Ali da se vratimo ponovo našoj temi o vodi.

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

1. upravlja energetskim procesima u telu
2. reguliše elektrolite u telu
3. reguliše kiseline i baze u telu
4. reguliše temperaturu tela
5. reguliše osmotski pritisak

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

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

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

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

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

Koliko je važan pravilan krvotok videćemo u sledećem poglavlju!

## **PROKRVLJENJE**

Čovek stari i zbog sve slabijeg i nedovoljnog prokrvljenja. Zbog sve veće opterećenosti šljakama krvi i limfe dolazi sve češće do nedovoljnog snabdevanja ćelija kiseonikom i hranljivim materijama. Počinje bezazleno hladnim rukama i nogama ili opštom zimogrožljivošću i povezano je s kiselim ukočenošću crvenih krvnih zrnaca. Naravno kod debelih ljudi je kroz masti to vestacki prikriveno, ali sa istim posledicama.

Dobra prokrvljenost je veoma važna. Njome se dobija veća sposobnost regeneracije na osnovu boljeg snabdevanja. Bazno delujuće hranljive materije čine da krv i limfa ostaju tečni i crvena krvna zrnca gipka, tako da može da dostigne i do poslednjeg dela našeg tela i da ga snabde. Loša prokrvljenost je posledica već spomenute kisele ukočenosti eritrocita. Pored zdrave ishrane je za nase zdravlje jos vise vazno da se svaki dan pokrecemo na svezem vazduhu uz duboko disanje i takve vezbe koje ce dovesti vise krvi u sve misice tela.

## **MALI POMAGAČI**

Enzim (od grčkog, „en“ znači „u“, a „zime“ „kiselo testo“) je protein ili belančevina, koja služi kao katalizator za hemijske reakcije (on ih omogućuje). Oni igraju vodeću ulogu u razmeni materija kod svih živih organizama. Sve biohemijske reakcije, od varenja (pepsin) pa sve do kopiranja naslednih informacija (DNA- polimeraza) katalizuju i njima upravljaju enzimi. Pri tome snižavaju nivo takozvane energije aktiviranja, koja je prosečno potrebna da se jedna reakcija ili razmena materija uopšte pokrene.

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

Pošto u ćelijama vladaju niže temperature od onih koje su neophodne da bi se te reakcije razmene materija obavljale bez tih katalizatorskih enzima, regularni metabolizam bi u živim organizmima bez enzima bio potpuno nemoguć. Osim toga, kako zbog smanjenja energije aktiviranja reaguje međusobno veći broj čestica, povećava se brzina reakcije i s time povezani proces razmene materija.

One materije kojima enzimi omogućavaju biohemijsku transformaciju se zovu substrati. Enzimi su visoko specifični i deluju po takozvanom „načelu brave i ključa“. To znači da jedan određeni enzim reaguje

samo s jednim vrlo ograničenim brojem „odgovarajućih“ materija, najčešće samo s jednom, (specifikacija substrata) i da može da katalizuje samo određene reakcije (specifikacija delovanja). Da bi jedan živi organizam mogao da nesmetano deluje potrebno mu je oko deset hiljada različitih enzima. Naučno poznato i istraženo je do sada jedva oko 3 hiljade enzima.

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

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

Proces neumerenog povećavanja broja leukocita prilikom varenja naziva se i probavna leukozitoza. Radi se dakle o jednoj upalnoj reakciji koja je prolaznog karaktera, ali zbog čestog i obilnog unošenja kuvane hrane predstavlja proces koji se mora uzeti ozbiljno, jer na dugi rok sigurno sprečava bela krvna zrnca da se koncentrišu na svoj stvarni zadatak, naime, na uklanjanje izumrlih ćelija i borbu protiv ćelija raka.

Zato je kod bolesnih od raka prva stvar odmah skloniti sve kuvano sa stola. U tom kontekstu su kupovni sokovi čak i u organic formi losi, jer su pasterizacijom uništeni svi enzimi i vitamini. Time želim da ukazem na besmislenost skupih Brojsovih sokova koji navodno leče od raka, a u stvari mu pomazu u razvoju. Jedino sveže cedjeni sokovi puni enzima pored presne hrane pomazu lečenju od raka.

Presna, neobrađena hrana sadrži sve enzime neophodne za varenje, koji potpuno nedostaju obrađenoj, kuvanoj hrani. Kada u takvom slučaju telo ne može da dobije neophodne enzime putem hrane, mora ih samo proizvesti, ukoliko je za to još sposobno, i za to potrošiti i energije i sirovine. Međutim, upravo zahvaljujući našem savremenom načinu života često imamo za to samo ograničene mogućnosti.

I tako se te hranljive materije, koje treba da budu upotrebljene za izgradnju naših antiaging enzima, sasvim nepotrebno dodaju aparatu za varenje da bi izbacile tu kuvanu plastičnu hranu. Neki naučnici ispravno smatraju da je osnovni uzrok skoro svih bolesti i preranog procesa starenja upravo nedostatak tih enzima kao telomeraza koje samo telo proizvodi.

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

Kod nedostatka selena, koji se javlja kod skoro svakoga, ponovo se ne može proizvesti jedan određeni enzim, koji je nadležan za izgradnju mišića. Ova pojava može da ima kao posledicu akutno nestajanje mišićne mase.

Posmatrajte jednom malo pažljivije u ogledalu kožu ispod svojih očiju. Pokazuju li se promene u boji koje vuku na crvenozelenu ili braonkastu boju? Takve promene ukazuju na nedostatak selena. Verovatno su

izazvane otrovnim uticajem teških metala i to posebno žive. Uzmimo onda Se u koloidalnom ekstraktu.

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

Ali ponovo bi naglasio da gotovi proizvodi ni nisu za ishranu. Skoro 90 posto roba koje se prodaju u samoposlugama je tako denaturisano, da bi moralo biti odbačeno kao nepogodno za ljudsku ishranu.

Ukoliko čovek uzima pretežno mrtvu (delovanjem topline ili na drugi način denaturisanu) hranu, život ga napušta polako ali sigurno, i put prema preranoj smrti zbog nedostatka životne snage je popločan mnogostrukim hroničnim bolestima i patnjama.

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

Uglavnom se za enzime može kazati:

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

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

Neka istraživanja su bar navodno pokazala da se i sami enzimi u snažno prezakiseljenoj sredini mogu pretvoriti u jake otrove. Kada se reakcije enzima zbog prezakiseljenosti ne može odvijati, događa se da telo i same enzime, koji se sastoje od aminokiselina, počinje posmatrati kao strana tela. To dovodi do jedne vrste unutrašnje autoimune reakcije (leukocitoze) to jest, do alergija, astme, reumatizma, raka, opadanja kose, jetrenih mrlja, bradavica, multipleskleroze i tako dalje ... To sve još nije dovoljno istraženo, ne zna se koje reakcije se pojedinačno događaju, ali je ipak poznato da je to zaista snažan faktor starenja organizma. Jasno je ipak da se oslobađanje od kiselina, šljaka i otrova i što je neobično važno, snabdevanje hranljivim materijama i enzimima mora uvek istovremeno odvijati. Telo se mora kao celina obnoviti i vratiti u prirodno stanje.

Onaj koji pokušava da se oslobodi šljake, ali ne uzima visokodozirane hranjive materije, vrlo verovatno će se fizički neugodno osećati. U najgorem slučaju, može mu se dogoditi da dođe samo do premeštanja

šljake s jednog na drugo mesto u telu i do novih, drugačijih simptoma.

U svakom slučaju sada je jasno: bez neophodnih enzima hrana se u našem organizmu ponaša kao neka vrsta plastike.

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

I telomeraza je enzim. Ako imamo dovoljno, u samom telu pripremljene telomeraze, teoretski bi značilo da skoro ne bismo ni starili, ako se uporedimo s prosečnim čovekom. Ali, da bismo mogli da osiguramo sebi dovoljno telomeraze, mora se zaustaviti gubljenje minerala, dakle, građevnog materijala tog enzima i tome sprečiti i prezakiseljenje.

Niki, olovo, kadmium, arsen, a pre svega živa, deluju u našem telesnom sistemu kao snažni otrovi za enzime. A upravo s tim materijama savremeni čovek veoma često dolazi u dodir. Enzimi mogu pravilno da deluju samo onda kada imaju temperaturu tela. Osim toga, mora da im odgovara i međusobni odnos kiselina i baza i ne smeju da padnu kao žrtve čovekovog denaturisanja. Međutim, gde se mogu osigurati svi ti uslovi? Stvarno više nikoga ne čudi što se brzo starenje smatra tako normalnom pojavom da o njemu niko i ne razmišlja ozbiljno.

Da jos kažemo i neku reč o tome što se sve smatra uobičajenim! U društvu se smatra da je potpuno normalno da se čovek, zahvaljujući denaturisanoj kuhinji i obrocima, satima zadržava u toaletu i da skoro svakodnevno ima posla sa snažnim grčevima i kolikama. Svedok tome su gomile casopisa u toaletu. (Zdrav covek treba samo par desetina sekundi da bude gotov).

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

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

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

## **NEKORISNE HORMONSKE TERAPIJE**

Verujete li zaista da je sveprisutna euforija zbog hormonskih terapija stvarno rešenje pojave prerane starosti? Zašto nije, odmah će se objasniti.

Mi znamo da trudna žena negde od sedmog meseca trudnoće (samo zdrave žene) dobija prekrasnu kosu, lepu kožu i da upravo blista.

Razlog svim tim pojavama je delovanje hormona koji se zove HGH (ljudski hormon rastenja – somatotropin). On ne deluje samo u korist budućeg deteta, već i buduće majke. Međutim, druga strana medalje je moguće iscrpljivanje njenih rezervi. O tome već dugo postoji poslovice koja glasi: „Svaka beba staje majku jedan zub ili trudničke strije“.

Ovaj hormon po imenu HGH mobilizuje sve rezerve majke za novi mladi život. To međutim znači da se te rezerve veoma brzo mogu potrošiti. A to uopšte nije dobro. Ukoliko se žena pre i u toku trudnoće dovoljno dugo zdravo hranila, neće imati nikakvih ozbiljnih problema.

Kada se rezerve ozbiljno iscrpe, dolazi do takozvane trudničkog blues-a kada žena plače bez ikakvog stvarnog razloga ili je veoma nervozna i lako zapaljiva.

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

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

## **RECIKLIRANJE?**

Sledeća fatalna zabluda je pretpostavka da terapija svežim ćelijama, botox ili facelift nude neku razumnu mogućnost lečenja simptoma starosti.

To je zaista samo osveženje fasade bez uticanja na unutrašnje biće i bez trajnih efekata. Vaše telo je reverzibilna mašina i nisu mu potrebni veštački zahvati, osim kod teških oštećenja organa. Nemojte dozvoliti da vas iko mota oko prsta, jer kada upoznate stvarne i uspešne metode kojima ćete se uspešno regenerisati, tada ćete sve te neuspešne i preterano skupe tretmane posmatrati kao besmislene.

Da ponovimo ukratko:

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

Moglo bi se skoro kazati da čovek ne umire prirodnim putem, on izvršava samoubistvo uzimajući otrove i nagomilavajući šljake. Zato je fraza da kasikom kopamo sami sebi grob više nego ispravna.

„Prirodna“ fizička smrt je danak koji dajemo oholosti i neznanju čoveka, njegovoj nespremnosti da upozna svoju prirodu, odbacivanju Boga i Njegovih prirodnih zakona, zbog čega je čovek privremeno izgubio večni život, iako u mnogim slučajevima još možemo da posmatramo ostatke te biostrukture i prepoznamo da je stvorena da večno živi. Iako bez Boga sve do Isusovog dolaska nismo u stanju da ponovo dobijemo besmrtnost, ipak smo ispravnim načinom života u mogućnosti da ostanemo veoma dugo u zdravom stanju, tako da starenje dugo vremena ne bude vidljivo.

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

## **MENTALNI ASPEKT ZDRAVLJA**

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

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

Još je Tomas Alva Edison rekao da ne upotrebljava alkohol i meso, jer želi da se i dalje uspešno služi svojim razumom.

Pošto se telo oslobodi otrovnog mulja, i misli postaju čistije. Čovek se navikava na jedan novi, jasniji način razmišljanja. On je tada u položaju da postane snažniji od svojih nagona i da lakše uspostavlja vezu sa Bogom.

Putem svog nezdravog načina života ljudski rod je poprimio i jedno izopačeno gledište o brzom starenju kao o nečemu što je normalno i razumljivo. Slušate o nekome koji je umro u 85. godini života i automatski dodajete: „O, dočekao je lepe godine!“ Šta bi bilo, kada bi tek brojka od 100 godina predstavljala „lepe godine“? Ili cak 200 ili 300? To bi učinilo da brojka 85 postane relativna, da ne kažemo, smešna, zar ne?

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

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

Tata puž kazao je svečano svom sinu: „Sada si dovoljno odrastao, da bi upoznao celi svet. On se ne prostire samo do one tamo ograde, ne sine moj, svet je mnogo, mnogo veći i granica mu je tamo gde počinje šuma!“

Postoji jedna od biologa priznata zakonitost u prirodi koja se odnosi na moguću dužinu života. Vreme od

rođenja neke životinje do njene zrelosti iznosi 1/7 do 1/17 njenog celokupnog proseknog života. Kada bismo, dakle, pretpostavili da je čovek u 21. godini života odrastao, može se lako izračunati da mu je po danšnjem genetskom stanju određeno da doživi starost od najmanje 147 i najviše 357 godina.

Drugi naučnici su razvili jednu teoriju, koja kaže da čovek može da potroši samo 50 miliona kalorija. Posle toga bi i njegove ćelije sagorele. Polazeći od činjenice da je ova kalorijska postavka potpuno preterana (kalorijska vrednost neke namirnice, kao centar danšnje nauke o ishrani, je zapravo puno manje važna), ipak bi se moglo izračunati da bi, kada bismo koristili svakoga dana samo 1000 kalorija umesto predviđenih 2700, mogli da poživimo ipak oko 137 godina. Uz opšte prihvaćenu vrednost od 2700 kalorija doživeli bi da naš fizički život bude 2,7 puta kraći.

U stvarnosti su sva ljudska tela genetski tako sastavljena da mogu izaći i s manje od 1000 kalorija dnevno i time čak ostati duže mlađi. Ali teorija o iscrpljenim ćelijama je ipak apsurdna, jer one nikada ne sagore već se samo zatruju otrovima.

U jednome naučnici imaju potpuno pravo: što se manje gorivog materijala uzima, to se ćelija manje zagađuje šljakom i manje propada.

Ostale blokade, kao što je pogrešno disanje su faktor koji se ne sme potceniti. Izgleda neverovatno, ali čak i nešto tako fundamentalno kao što je disanje većina naših savremenika obavlja konsekvntno nepravilno.

Pogrešno je što ljudi suviše plitko udišu, jer to rade većinom preko grudi, što je potpuno naopako. Dalje, zahvaljujući svom pogrešnom načinu života, udišu i suviše brzo i suviše često. Bebe, sportisti, pevači i životinje to i dalje čine pravilno. Oni udišu isključivo duboko stomakom i upravo zato im je potrebno i manje udisaja.

Za celi energetski sistem tela je veoma važno da naučimo da pravilno udišemo. Načinite test! Posmatrajte sebe, najbolje s jednom rukom na stomaku, ležeći na leđima. Verovatno ćete primetiti da se vaš stomak ne pokrece baš mnogo, ali se zato pokreću grudi. Jednostavno rešenje je da naučimo i uvežbamo novu tehniku disanja.

S našim programom novih životnih navika to će se samo od sebe srediti. Naglasio bih jos jednom da nam i najbolja ishrana neće pomoći ako svaki dan ne vodimo setnje na svezem vazduhu, i to najbolje u sumi, i radimo fizicke umerene vezbe koje će pokrenuti krvotok i dovesti krv u svaki misic.

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

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

## **JEDNA JABUKA U ARABIJI**

Zaista je zanimljivo kada čovek ima priliku da posmatra kako trgovci navode potrošača da kupi njihov proizvod koji mu uopšte ne treba i kako ga varaju. Njemu se za njegove pritužbe (civilisatoze) nude kompleks bezbrojnih, preskupih, egzotičnih ali dobrih dodataka ishrani, ali i izuzetno opasna „lekovita“ sredstva.

Ginseng, noni sok, ekstrakt školjke (jako stetan), gingko biloba, acerola visnje, čudne alge u raznim

oblicima i bojama, sokovi, praškovi, tablete (pored kancerogenih sintetičkih vitamina puni E-xxx) itd.

Da u najbližoj okolini rastu mnogo bolja antiaging sredstva u strasti kupovanja niko i ne pomišlja.

Pre prilično dugo vremena bila je naša sasvim obična domaća jabuka veoma cenjeno lekovito sredstvo u dalekoj Arabiji. Dugački karavani su prevozili željeno lekovito sredstvo i skupo voće nedeljama i mesecima kroz usijanu pustinju. One su održavane u svežem stanju tako što su držane u mešinama punim vode. Te jabuke iz inostranstva su u Arabiji plaćane skoro suvim zlatom i menjale tako vlasnika. Na svečan način su ih zatim uzimali bogati bolesnici i vrlo brzo se zapažalo njihovo iznenađujuće snažno lekovito delovanje, verovatno u tako maloj količini kao placebo efekat. Naravno time ne zelim da kazem nesto protiv jabuka, koje smatram jednom od najzdravijih vrsta voca. Poznata je fraza, kad lekar kaze svome bolesnom pacijentu da pojede vrecu od 50 Kg jabuka, pa da onda ponovo dodje ukoliko bolest jos postoji. Ishod je skoro uvek isti, da doktor vise nije potreban.

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

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

Slično je i sa čudesnom biljkom ili korenom koji se naziva ginseng. Azijski ginseng ima skoro isto delovanje kao i naš sasvim normalni domaći ren sa obližnje pijace! Skoro je sigurno da neki azijski trgovac prodaje svojim naivnim sunarodnicima naš obični ren kao neko super lekovito sredstvo ili kao dodatak ishrani.

Potpuno je isto i s mnogim drugim sredstvima koja se ponekad prodaju po veoma skupoj ceni. Ako ih sebi možete dozvoliti ili hoćete da ih platite naravno da nema nikakvog razloga da to i ne učinite. Međutim, i kod nas se sa malo novca mogu nabaviti izvanredna antiaging sredstva. U trećem delu ćete moći da vidite koja su to sredstva i verujem da ćete se iznenaditi koliko vam stoje na dohvat ruke!

## **PRAVA, ČISTA VODA**

Istinska, dobra voda ne može se tako lako dobiti, moramo priznati. Ona je, međutim, najvažnija za održavanje mladolikosti tela. Naravno da je neprijatno – iskreno govoreći – ali ipak treba spomenuti da Homeopati, koje inace ne podržavam, govore o vodi iz vodovoda kao o „razređenim i potencijalnim fekalijama“. Pa ziveli...

Voda, koja dolazi iz vodovoda, napušta prečistač kao hemijski čista, ali ne i kao biološki čista. Ako čovek ima mogućnost izbora, trebalo bi da potraži sebi neki bolji izvor tečnosti. Bioloska voda se razlikuje u svim tačkama od one iz vodovoda i od najpoznatijih flaširanih proizvoda. Postoje dobri trikovi da se od denaturisane vode opet načini živa voda. Kako da se voda na pravilan način filtrira biće detaljnije objašnjeno u sledećem delu knjige. Važna za dobru vodu je njena površinska napetost i time i njena snaga vezivanja prljavštine i šljake. Telo je jedino tada osveženo kada se ispune određene norme kvaliteta vode za piće.

## **SLUZ**

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

Tako je očigledno, a ipak se niko jednostavno ne pita za razlog da se čovek, kao jedno tako „nadmoćno biće“ koje neprestano pokušava da popravi prirodu, služi jednom tako primitivnom metodom čišćenja i zašto mu je ona uopšte potrebna kao nešto za čime takozvane „niže vrste“ očigledno nemaju potrebe!

Prirodni, nama urođeni instinkti su daleko bolji od svakog degenerisanog čovekovog intelekta koji misli da sve bolje zna. Samo čovek ima taj samouništavajući potencijal, koji, nema nijedno drugo živo stvorenje na Zemlji.

Sve dok čovek iz nosa, grla, ušiju, kože i očiju bude lučio sluz ili kako se već zove to lučenje, on će stariti. Sve to je jasan znak jednog toksičnog kruženja, jednog lokalnog propadanja ćelija. Telo na taj način pokušava da na sebe skrene pažnju. To je jezik vašeg tela.

Posmatrajte jednom kako posle jedne svečane večere ili gozbe, na primer za Novu godinu, imate osetno više naslaga peska u očima, mnogo više masti u ušima ili više posla kada idete u toalet. Svega toga će nestati čim se čovek ponovo vrati prirodnom sistemu zdravog načina života i ponašanja.

## **METODA**

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

Ova jednostavna i vašim ličnim posebnim potrebama prilagođena metoda povešće vas na jedno putovanje na kojemu ćete sami moći da odlucite šta vam izgleda prihvatljivo i vama prilagođeno da biste svoje telo održali u mladalačkom stanju ili da biste ga ponovo vratili u mladost. U skladu s vašim ličnim ciljem i konsekventne primene.

Svaki koji ovu jednostavnu metodu pravilno i istrajno u bar najvažnijim tačkama sledi, može potencijalno, kao zdrava osoba, dostići vrlo duboku starost, iako biblijska starost od skoro 1000 godina za nas više nije dostižna, jer smo suviše genetski degenerisani i svet oko nas suviše zagađen i negativno promenjen.

Međutim, prema Bibliji će svi koji su se odlučili za Hrista posle Njegovog skorog dolaska dobiti večni život i novo besprekorno telo. Naš organizam je, kao što je već rečeno, u početku, neposredno posle pada u greh i gubitka večnog života, bilo u stanju da dostigne legendarnu starost od 500 do 1000 godina.

Međutim, pri punom zdravlju doživeti prosečno 120 ili više godina (naravno u zavisnosti koliko ce ovaj svet jos postojati) je puno lakse za dostići, a i sigurno ne tako lose, zar ne? Bez karakteristika starosti, sa svojim vlastitim zubima u ustima, pri punoj snazi, u skladu s uložnim trudom i voljom!

Šta je, onda, kod te metode praktično ostvarenje i konačni cilj? Ponovo vraćena fizička i duhovna mladost! Naš cilj prilikom primene ove prirodne medicine je da, koliko god je to moguće, živimo oslobođeni od šljaka koje blokiraju mladost i koje se inače raspoređuju u svakom uglu našeg tela, od pete pa do glave. Kada se te šljake koje blokiraju proces podmlađivanja jednom uklone, dolazi samo od sebe do skoro revolucionarnog podmlađivanja tela i uma, a time i nove perspektive ka duhovnosti.

Ako, onda, sam čovek više ne stavlja mladosti ništa na put, ona će se i održavati sama od sebe. To znači popunjena spremišta mineralnih materija, vitamina, enzima i hranljivih sastojaka, sa nezasljkanim i nenagriženim žlezdama, organima i tkivima. Ova metoda, ako se istrajno primenjuje, dovodi do čvrstih, elastičnih vezivnih tkiva, pune sjajne kose, zdravih zuba, glatke kože, čistih krvnih sudova, stabilnih kostiju, zdravog libida, opšte životne snage, jedne nove životne radosti i spoljašnjeg poželjnog mladalačkog izgleda (koji ima vaznost samo da nam pokaze razvoj unutrašnjeg zdravlja i ohrabri nas u istrajnosti), a nezagadjenost tela omogućava radost i čistotu uma koji vise ne pokrecu zivotinjski nagoni izazvani neumerenom i nepravilnom ishranom.

Osim toga, više životne radosti znači i da ćete se više smeјati, pa će i crte vašeg lica zračiti novom

vedrinom, što i već čisto optički znači da ćete se podmladiti.

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

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

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

Budite strpljivi sami sa sobom. Nekim uspesima je potrebno vreme da bi se pokazali. Ona metoda nije neka „horuk metoda“, već jedno naučno utemeljeno aktiviranje svih neophodnih parametara za trajnu mladost, u onoj meri koliko je stvarno intenzivno želimo postići ili sačuvati.

Ono sto traje više decenija ne može se popraviti u toku dve sedmice. Svemu je potrebno vreme. Međutim, što tačnije i bolje budete sledili ove savete, to ćete ranije videti i plodove.

Civilizovana ishrana čini da prilikom razmene materija nastaju kiseline, koje se dalje neutralizacijom s telesnim bazama pretvaraju u sone šljake. Pri tome se životna snaga neprestano gubi. Videli smo kako se mladost u telu putem civilizatoze polako i svakodnevno korak po korak gubi.

Isto onako kao što se u telu mineralna spremišta putem civilizatorskih prezakiseljenja, zatrovanosti i izjedanja polako iscrpljuju i u skladu s time talože kisele mineralne soli, moguće je da se ovaj proces preokrene ukoliko naslage šljake zamenimo odgovarajućim bazno-organskim mineralima koji su biopotrošljivi, i koji doprinose da se naša spremišta i zajedno s njima i naše telo svesno podmlađuje.

Ovo ponovno mineralizovanje naših spremišta donosi sa sobom i novo podmlađivanje, koje se izražava preko čistoće, elastičnosti i zračenja. Sve to se trajno može postići jedino putem ukusne, nama ljudima prilagođene prehrane.

## **LJUDIMA PRILAGOĐENA ISHRANA**

Nama ljudima kompatibilna ishrana je jedini oblik hrane koji ne dovodi do prevremene starosti. Ona je već sama po sebi jedino snažno sredstvo za uklanjanje naslaga šljake, koje našem telu pruža priliku da samo sebe polako obnavlja, regeneriše. Samo, može da protekne prilično mnogo vremena dok se ne postignu veliki uspesi.

Zato je tako važno da se ovaj proces i sticanje zdravlja ubrza. Međutim, nepromišljeno i prenagljeno delovanje ovde ipak nije preporučeno. Sve treba i valja da protekne svojim prirodnim tokom i nicemu ne treba da prilazimo naglo da bi dali telu priliku da se akomodira. Pre nego što se sada pozabavimo ne tako svakodnevnim mogućnostima podmlađivanja, bacimo pogled na najbolji način svakodnevne ishrane.

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

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

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

Zar nije stvarno tako da nam uvek najbolje prija svaka hrana kada smo veoma gladni? Zar naši centri za ukus nisu najosetljiviji i prigovaraju najmanje upravo onda kada imamo „prazninu u stomaku“?

Ukus je navika koja se veoma lako i brzo menja. Ako se poslužimo svojom voljom imamo u rukama dovoljno snažno sredstvo da odredimo šta ćemo u budućnosti na dobro svoga tela jesti i šta ćemo odbiti da jedemo. Ukus se u stvari mora nama pokoravati, a ne mi njemu.

Trebalo bi da ozbiljno porazmislimo o tome hoćemo li dozvoljavati da i dalje budemo robovi jezika. Ono što je zdravo se vrlo često ne prepoznaje, iako je veoma dobro i čak ukusnija „alternativa“ koju smo izabrali. Kada se čovek navikne na zdravu hranu, tada nam iznenada više uopšte ne prijaju ukusi koje smo do tada veoma cenili. Čulo ispravnog ukusa nam se na neki način ponovo vratilo. Prirodne stvari su nam ponovo ukusne, a sve ono drugo više ne želimo niti nam prija. Mnogima se tada stalno skuplja voda u ustima kada razmišljaju npr o sveže ubranoj jabuci ili o organik-tikvicama sa umakom od avokada. Posle izvesnog vremena "abstinencije" prestace je da vas privlači takozvana denaturisana civilizovana hrana. Ona je onda jednostavno dosadna, jer bljutavi ukus te „mrtve“ hrane, koji pokušavamo popraviti brdom soli u začina nije više privlačan, nego vam čak ponekad izaziva i mučninu.

*„Ljudi, koji jedu meso, veoma začinjene sosove, bogate kolače i konzerve, ne mogu istovremeno želeti jednostavna, zdrava i hranljiva jela niti su im ona ukusna. Njihov ukus je tako pokvaren, da nemaju nikakvog apetita prema voću i povrću, sokovima i semenkama, Oni ne mogu ni očekivati da će im biti ukusne sasvim drugačije namirnice. Ako u početku osećaju čak i odbojnost prema zdravim namirnicama, bilo bi najbolje za njih da neko vreme poste, sve dok im se ukus ne promeni. Post će se pokazati bolji od medicine, jer pretovareni i pogrešno hranjeni želudac će tada imati priliku da se odmori i da nađe malo mira. Stvarna glad može se onda zadovoljiti i najjednostavnijom hranom. U onoj meri u kojoj telo postaje čistije i zdravije, telo sve manje podnosi „ukusnu“ hranu koja mu je do tada bila tako privlačna. Kada se čovek jedno vreme navikne na presnu hranu, tada mogu kuvana jela i životinjski proizvodi izazivati čak i mučninu i smetnje u varenju. Telo momentalno odbija, kao i kod zdravog deteta, neodgovarajuću hranu i piće. Loša ishrana na koju smo se navikli oslabljuje telo, koje se više uopšte ne brani, ali će posle mnogo godina poslati račun u obliku hroničnih bolesti.“ (Viktoras Kulvinskis)*

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

So i začini varaju telo što se tiče vrednosti hrane koje u stvarnosti nema. I tako se parabola nezdravih ukusa kreće sve dalje i dalje, dok čovek ne počne osećati sve veću potrebu za solju i začинима. Nastaje snažna zavisnost za denaturisanim „otpadnim“ jelom.

Čak i nekadašnji narkomani ustanovljavaju posle promene ishrane, a time su uvek iznova zadivljeni, da više ne osećaju potrebu za svojim nekada omiljenim jelima isto kao i za svojim nekada neophodnim narkoticima. Ranije nisu mogli ni da zamisle život bez njih, jer su im bila ukusna i neodoljiva, a sada im više nisu potrebna. Posle odvikavanja čovek se pita kako je toliko dugo mogao da im robuje i izdrži sa tako gadnom hranom. Prefinjeni ukusi i arome prirode pojavljuju se ponovo tek onda u punoj meri kada naša civilizovanom hranom otupljena čula ponovo postanu osetljiva. Posle toga ne ostaju nikakve želje neispunjene i nikakve potrebe nezadovoljene.

Kada se sada u najvećem broju slučajeva hranimo hranom koja je potpuno prilagođena našim potrebama, tada nam neće naškoditi ako ponekad uzmemo i nešto kuvane hrane.

Šta je to tako loše u kuvanju hrane:

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

Ipak, mnogo štetnije od kuvanih namirnica su pržene namirnice. Pri tome nastaje ogromna količina slobodnih radikala, tako da je takva hrana baza nastanka raka. Ukoliko stvarno po svaku cenu želimo tiganj, jedini koji dolazi u obzir je onaj presvučen keramikom bez upotrebe ulja, koje sme da se doda u hranu tek kad je pečenje završeno.

Zato bi bilo veoma dobro da pazimo da se ne vraćamo svojim starim navikama, da nas navike takozvane civilizacije ne uhvate ponovo u svoje lance i da naš celokupni razvoj ne krene ponovo pogrešnim putem.

Jelo je na žalost postalo strast, manija, iako je moralo da bude samo nevinna radost. Namirnice, koje su u prirodnom stanju i koje zato treba da nam najviše prijaju su upravo namirnice koje nas održavaju mladima i zdravima. Zato su namirnice koje nam najviše pomažu da ostanemo mladi u stvarnosti namirnice koje nam najviše prijaju i odgovaraju našem nepokvarenom ukusu. Mi se moramo samo svojim ukusom na to podsetiti. To su one poslastice kojima nije potrebna ni so ni bilo kakav sos da bi bile ukusne. Neke stvari čovek jednostavno nema mogućnosti da popravlja, one su najbolje takve kakve jesu!

Mislite o bananama i ananasu, o kruškama i smokvama, o šargarepi ili kelerabi, o kešu orasima ili našim orasima, o mangu, jagodama i malinama! Ništa, baš ništa ne prija više niti daje vecu količinu energije i snage podmlađivanja! To su zaista najbaznije namirnice koje postoje. Namirnice koje najviše prijaju su to zaista. U njih je Stvoritelj već u početku ugradio mladost! Ipak najveći broj ljudi ipak trebaju vremena da se na to naviknu. Zato ćemo se potruditi da pronađemo šta čovek treba da jede i da pije da bi svome telu osigurao ono što mu je stvarno potrebno.

Ali pored ovih fizioloških zdravstvenih principa koje tako temeljno obradjujemo zelim jos jednom da naglasim da su duhovni faktori vise vazni nego samo zdrav zivot. Danas poznajemo citavu grupu rizicnih faktora kako nastaje jedna bolest, npr. kod bolesti srca i krvnih sudova su to cesto nedovoljno kretanje, debljina, stres, nikotin, visoki pritisak i holesterol kao uzrok. Nasuprot tome postoje zdravstveni faktori koji sprecaju bolesti i cuvaju zdravlje. To mogu da budu redovno kretanje, pravilna ishrana, balansiran zivotni stil, i naravno aktivni duhovni zivot.

Da je taj poslednji faktor do sada izuzetno podcenjen pokazuju studije Prof. Grossarth-Maticek, direktora instituta za preventivnu medicinu pri evropskom centru univerziteta za mir ujedinjenih nacija.

On je istraživao na širokom polju medjusobne uticaje dusevno-telesnog aspekta pri nastanku hronicnih oboljenja i odrzavanju zdravlja. Rezultat tih studija je pokazao da ljudi sa licnom i pozitivnom zajednicom sa Bogom zivi statisticki 12 godina duze nego ljudi koji zive bez povezanosti sa Bogom. Kod vernika teske hronicne bolesti se pojavljuju tek 7 godina kasnije.

## NAMIRNICE KOJE DELUJU BAZNO I KISELO

„Ne postoji nikakva jednostrana ishrana, postoji samo pogrešna ili pravilna ishrana.“

Mi sada delimo namirnice u dve velike grupe: u jednu koja se u telu metabolizuje bazno, i drugu koja se metabolizuje kiselo.

Pri tome nije važno da li je nešto kiselo, zato što se u ustima oseća kao kiselo, kao, na primer, limun. Kiseli (naravno zreo) limun se u telu prerađuje visoko bazno i na taj način pomaže da se osetno oslobodimo kiselina. U tom kontekstu stoji tabela koja sortira različite kategorije.

Objašnjenje tabele:

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

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

Mahunarke, krompiri i tofu (budimo kod soje oprezni, kasnije ću objasniti zašto) predstavljaju mali izuzetak, prvo što se mogu upotrebiti jedino kuvane, a drugo što daju visoko vredne bazne biljne belančevine, koje se ne mogu upotrebiti u presnom stanju. Jedini način da mahunarke upotrebimo u presne je u prokljalom stanju.

### VIŠAK BAZA +

Sok od stabljika iskljalog ječma	+42,0 – 46,0
Rotkva, crna	+39,5
Soja lecitin	+38,0
začinsko bilje, rukola, sveži	+30,0
Krastavci, morač, sveži	+30,0
Smokve, osušene	+27,0
Granulat soje	+25,0
Šljive, osušene	+25,0
Maslačak	+22,5
Salata	+14,0
Paradajz	+13,5
Groždice	+13,0
Spanać	+13,0
Šipak od ruže	+13,0
Celer	+13,0
Lomljena boranija	+11,5
Banane	+11,0 – 12,5
Crvena repa	+11,0
Mandarine	+11,0
Pomorandže	+10,5
Ogrozd	+9,5
Limun	+9,5

Šargarepa	+9,5
Grožđe	+7,5
Rabarber	+7,5
Beli kupus	+7,5
Lubenice	+7,5
Krompir	+7,5
Rotkvice	+7,0
Kajsije	+7,0
Breskve	+6,5
Malina	+6,0
Ribizle	+6,0
Borovnice	+5,5
Šljive	+5,0
Kelj	+4,5
Kupus	+4,5
Tofu	+4,5
Belančevine, biljne	+4,5
Urme	+4,5
Trešnje	+3,5 – 4,5
Ananas, zreo	+2,0
Jabuke, kruške	+1,5
Jagode, zrele	+1,5
Pasulj	+1,5
Špargla	+1,5
Šećer, nerafinisan	+1,0
Melasa	+1,0
Sveže mleko, neprerađeno	+0,5
Sočivo	+0,0
Zob, jecam	+0,0

## **VIŠAK KISELINA –**

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

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

#### Podaci u PRAL

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

Najbaznije po svom delovanju su:

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

Ako, dakle, želite da zadržite svoje vlastite zube, nemojte piti mleka! Ako želite mekanu, elastičnu kožu, hranite se zrelim voćem i svežim povrćem! Kod cuvanja kose, jedite namirnice bogate bazama, ali ne suviše masne, zasoljene ili slatke (izbegavajte šećer!). Kod želje za zdravim srcem sve do duboke starosti, uzimajte što je više moguće namirnica koje podižu nivo baza u organizmu. Za potpunu sposobnost mozga, nemojte upotrebljavati pastu za zube s fluorom, aluminijumsko posuđe, amalgamske plombe, vodu za piće koja sadrži fluor! Mozak se posebno hrani i izgrađuje sa kokosom i belim orasima.

Ako dakle želite da uživate u svom životu veoma dugo kao potpuno zdrava osoba na svim područjima, onda proglasite namirnice bogate bazama za svoje najbolje prijatelje u kuhinji! Uzimajte najmanje 80 posto namirnica s liste baza i najviše 20 posto namirnica s donjeg dela liste kiselina. Nema nikakvog bržeg načina za podmlađivanje ćelija nego ih bogato snabdeti biogenim mineralima i, naravno, hraniti se bazno.

## VEŠTINE ZA POČETNIKE U PRIHVATANJU METODE

Postoji jedna veoma uspešna veština da se izbegne u prvom delu knjige promenuta leukocitoza pri varenju. Da vas podsetimo, leukocitoza pri varenju pojavljuje se uvek kada uzimamo kuvanu hranu. Kod ove veštine radi se samo o privremenim štakama za preskakanje prepona, ali je ipak spominjemo!

Jedite od sada pre svakog obroka nešto presno! Bilo da se radi o jednoj šargarepi, ili jednoj jabuci ili bilo čemu drugome! To je još jedna tajna iz kritske kuhinje. Sve kulture koje žive zdravo jedu prvo neku salatu, a tek onda krompire! I već spomenuti Krićani jedu prvo salatu i tek onda ostala zdrava jela. To je takozvani mediteranski način uživanja!

Naravno da je najbolje da prvo jedete presne one namirnice koje ćete nakon toga jesti kuvane. Ostavite svom želucu u međuvremenu nešto prostora da prvo bar delimično provari presne namirnice koje je dobio.

Vaše telo se ovim malim, bezazlenim zavaravanjem neće osetiti primorano da odmah poziva u pomoć celu armiju i da se brani svom snagom. Time ste postigli i jedno razumno umanjivanje štete, na koju se uvek moramo naviknuti. Osim toga ste postigli uspeh u čuvanju svoje mladosti.

Uprkos svemu tome, ohrabrite se da se što češće oslonite na presnu hranu i da tako razvijete ukus za ono što je zdravo i korisno.

*„Onaj koji ostaje rob svoga apetita, čini polagano, ali uspešno samoubistvo svojim nožem i viljuškom!“*

## NAMIRNICE KOJE ČUVAJU MLADOST

Savesnom ishranom i pravilnom metodom postaje moguće zaustaviti proces starenja i vratiti sat unazad.

Ovaj sistem i metoda fizički počivaju na načelima:

1. topljenja šljaka
2. vezivanja šljaka i
3. izbacivanja šljaka

Svi sledeći predlozi imaju prilikom svoje primene željenu osobinu da telo oslobađaju vode i soli (natrijumhlorid), iako se telo u pravom smislu te reči i ne oslobađa vode, već se samo vraća u svoje normalno stanje. Nestaće tada nabreklih prstiju i nogu, jer će se za to odgovorne šljake reorganizovanom vodom isprati iz tela.

Već je dugo dokazano da se jedno zdravo telo sa 400 do 1200 kalorija dnevno (u zavisnosti da li radimo fizički), uz pravilno odabranu ishranu, najbolje može ishraniti. Prema genetskom programu čoveku je potrebno više samo u slučaju kada nešto nije u redu i kada je habanje veće od snage regeneracije.

U određenim okolnostima nekoga može da uznemiri misao da se mora odreći svoje omiljene hrane, ali je upravo to prvo što čovek mora da učini da bi postigao svoj cilj, naime, podmlađivanje ili čuvanje mladosti. Vaša prva pobeda biće upravo u tome da vam se predložene „alternative“ učine veoma ukusnima. Naravno, tek pošto se vaš jezik oduči od stetnih stvari veštačkog zivota na koji ste navikli.

Radujte se i malim zdravstvenim krizama lečenja koje se s vremena na vreme mogu pojavljivati. One su samo znak da se vaše telo oslobađa starih šljaka i otrova. Posebno ako ste puniji na početku se mozete osetiti jako slabo i dobiti osipe po kozi, jer zdravlje donosi mrsavu figuru. A masno tkivo koncentriše u sebi otrove koji pri mrsavljenju dospevaju u krvotok. Ali to je samo znak da ste na pravom putu. Tada je posebno vazno uključiti puno metoda ciscenja i kupanja, koje ću detaljnije objasniti, da bi sto vise otrova izašlo brzo iz organizma.

## ***Neka vam ishrana posluži kao sredstvo za podmlađivanje***

Evo vam nekoliko recepata za primenu metode:

### **1. Voće i voćni sokovi**

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

Čovekova prirodna hrana su voće, jagodičasto voće, orašasto voće, krtole, korenje, semenke, salate, izdanci, lišće i nešto proklijalih žitarica, po mogućnosti sve to u presnom obliku. Jedino treba dodati i malo tankih hlebova bez kvasca, sode ili kiselog testa da bi mehanicki procistili nasa creva. Kada se čovek zaista navikne na takve izvore hrane, mora se iskreno pitati kako se samo dosada mogao hraniti na neki drugi način. Jer ništa tako ne osvežava i manje ne opterećuje od jedne sveže pomorandže ili sočne jabuke. Voće je ono što zaista daje snagu, zato što veoma malo energije zahteva u procesu varenja, posto nema toliko celuloze kao povrce, koju mi ne mozemo da varimo jer nemamo enzime za nju kao neke zivotinje.

Najbolje u svemu tome je, naravno, kada se čovek navikne, da bar za doručak uzima samo voće. Prvo što telo dobija svakoga dana trebalo bi da bude i najbolje. Pošto je celokupni naš program razmene materija očigledno i začuđujuće sličan programu svih stvorenja koja se hrane biljem, pokušaćemo da te sličnosti detaljnije proučimo:

Naša pljuvačka je isto tako bazna, a naši zubi su izrazito predestinirani da jedu voće, semenke i presno zelenje. Naše crevo je stvoreno na isti način, i duze je puno nego kod mesojeda. Ali kad i njih odgajamo kroz par generacija biljno, i njihovo crevo postaje duze. Mi osim toga nemamo ni kandže kao što bi trebalo da smo krvožedne životinje, već ravne nokte i palac kao stvorenja koja jedu voće. Ja tu ništa nisam doprineo niti je to bila moja zamisao, već je to prirodni program koji nam je usadio Stvoritelj i ništa drugo. Upravo zato najviše zdravlje i najbolja mladost zavise od poslušnosti Njegovom ugrađenom programu i alatu. Meni je sada potpuno jasno zašto se samo malo ljudi odlučuje da sledi ovaj primer. Čoveku je zaista potrebno mnogo truda i pažnje da ponovo ugradi u svoj život ono što mu je civilizacija u začetku uništila. Ipak, pred nama se otvara jedan put, jednostavan i prihvatljiv, samo ako čovek zaista želi da primeni ta jednostavna pravila. Samo početak izgleda nešto teži, ali onda sve krene kao samo od sebe. To je samo pitanje navike.

Međutim, ni sam izbor zrelog voća nije ponekad najbolji u našim industrijalizovanim zemljama. Pitanje je samo da li se prilagođavamo opštem ludilu ili uspevamo da pronađemo svoj prohodan put, tako da uprkos svemu dođemo do svog pravilnog izbora namirnica na koji imamo pravo kao ljudska bića.

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

Preporučujem vam da što je moguće više zrelog voća uzimate da biste što brže popunili svoje rezerve minerala i vitamina. Već samo to bi vam pomoglo da se uspešno oslobodite kiselina i šljaka. Međutim, malo je ljudi koji mogu sebi dopustiti da svakoga dana jedu korpu zrelog voća. Zato je dobro da sebi nabavite neki dobar sokovnik. Uz njegovu pomoć možete za vrlo kratko vreme popuniti svoja spremišta,

mного brže nego da samo jedete zrelo voće. Problem danasnje ishrane je što je zemlja jako osiromasena, a sve se pri tome bere zeleno pa u prodavnicama sprica hormonima da vestacki sazri, tako da danasnji plodovi imaju puno manje minerala, enzima i vitamina. Kod jako industrijski gajenih plodova ima samo par procenata tih materija u poredjenju sa nekadasnjim predindustrijskim dobima. A pri varenju mi iskoristimo samo oko 7 posto vitamina iz tih plodova. Sok bez partikala i pene ide direktno u krv, i iz njega preuzimamo oko 90 odsto svih vitamina i enzima, tako da u danasnje vreme tim sokovima balansiramo nedostatke moderne civilizacije. Oni bi se trebali iscediti i popiti oko pola sata pre jela. Naravno da pri tome ne smemo prestati da jedemo nakon toga normalne plodove, jer da bi nas sistem za varenje normalno funkcionisao to mu je neophodno.

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

Ja sam upotrebljavao sokovnik marke Bionika, zatim Green Power i druge koji imaju prosečno ispod 100 obrtaja u minutu i daju kvalitetne sokove.

Ali tek kad sam posle svih proba nabavio Angel Juicer 8500 preda mnom se otvorio novi horizont kvaliteta sokova sa visokom bistrosti i efektivnosti njihovog cedjenja na polju dobijene kolicine i nepostojeceg zagusenja pri cedjenju, uz jako jednostavan proces ciscenja, što nije slucaj kod gore navedenih proizvoda. On je univerzalan za trave, voce i povrce, i sve cedi sa maksimalim kvalitetom. Naravno često je veliki problem i finansijski momenat, pa bi mozda u tom okviru preporucio i puno jeftiniji Hurom juicer.

Međutim, onaj koji sve to prvo želi da isproba bez kupovanja skupih aparata, može umesto sokovnika da se privremeno posluži običnim mikserom. Ali naglaseno privremeno. Treba jednostavno staviti voće u njega, dobro izmiksati i posle toga procediti kroz čistu krpu! Isto tako je ručno cedjenje narandzi i limuna sasvim ispravno.

Kao vazno bi preporucio da se svaki sok i od voca i povrca propusti kroz gazu, da bi svi tvrdi i celulozni partikli nestali. Tada sok postaje puno tecniji, i kod nekih vrsta moze da izgleda redak kao ofarbana voda, naravno u smislu sale. Na taj nacin sok moze bez pravog varenja da direktno završi u krvi, kad je kvota preuzimanja vitamina i enzima iz njega 93%.

Sa svakim gutljajem voćnog soka koji ste sami proizveli, dobijate dragocene hranljive materije, ali i mnogo strukturisane, dakle bioloski uređene vode koju telo može odmah da upotrebi bez ulozenog pripremnog rada. Voda iz tako proizvedenog voćnog soka ne mora, dakle, da prolazi kroz proces prilagođavanja potrebama organizma.

Dajte prednost često upotrebi crvenih plodova. Oni se odlikuju visokim sadržajem gvožđa i mnogim sastojcima koji sprečavanju nastajanje raka. Preko tog obilja vitamina, enzima i koenzima naš telesni sistem uči iznova da proizvodi proenzime i enzime kao npr. prirodnu telomerazu, naš najvažniji enzim za vraćanje mladosti.

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

Molim vas da ne mešate šećer u kiselo voće, jer će inače dragoceno voće u telu biti tretirano kao da je kiselo. Pokušajte da pravite i sokove od povrća. Ovde je klasičan sok od krompira, koji kod akutnog prezakiseljenja obavlja dobar posao. Međutim, i od svakog drugog povrća se može načiniti veoma ukusan sok. Ti sokovi su zbog visokog sadržaja prirodnog natrijuma veoma dobar dodatak voćnim sokovima koji su bogati kalijumom, jer deluju kao uravnoteženje.

### 1. **Kura sokom od lubenice**

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

### 1. **Uklanjanje naslaga krečnjaka za starije i mlađe ljude**

Stariji ljudi treba da provode s vremena na vreme malu kuru oslobađanja od naslaga krečnjaka. Kao što smo već videli, upravo je trošenje različitih „namirnica“ i denaturisane vode razlog da se na najfinijim kanalićima našeg organizma natalože slojevi i da se oni tako zatvaraju. Slično kao i kod neke mašine za kuvanje kafe postoji i ovde sredstvo za uklanjanje tih naslaga, sredstvo koje jednostavno sami možete da pripremite: uzmete tri organska, neprskana limuna, tri česne belog luka i načinite od njih pire u mikseru. Prespite pire u lonac i dodajte jednu litru vode. Učinite da samo jednom kratko proključa i onda ostavite da se ohladi. Prespite u neku flašu. Od ove miksture pijte jutrom i večerom po jednu rakijsku čašicu sve dok ne ispraznite flašu. Ovu kuru treba provoditi dva puta godišnje.

Jako lekovit je i sok od sveze koprive, i bukvalno uklanja naslage iz svih pa i najmanjih krvnih sudova, resava problem preguste krvi i anemije, sklanja upale i otoke, cisti limfu i snabdeva nas jako hranljivim materijama. Može se piti i litra i po (kolicina pomesana sa nesto vode jer je sam sok jako gust) dnevno pre jela što je posebno dobro kod srcanih bolesnika.

### 1. **Orašasti plodovi i semenke**

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

### 1. **Suvo voće**

Sušeno voće predstavlja prirodnu prehrambenu bombu. To je koncentrisana životna sila i obilje plemenitih mineralnih materija. Najbolje od svega su sušene smokve, najbaznije voće uopšte, a odmah posle njih dolaze sušene kajsije, ananas, banane, šljive, kruške i urme. Ništa na ovom svetu nije ukusnije od svih tih sušenih koncentrata sunčeve energije. A i ako zelimo nesto da ispravno zasladimo su urme najbolja metoda.

Masline, suve ili sveže, takođe su visokovredna, alkalizujuća namirnica i razlog zašto mediteranski narodi, kao što su Krićani, žive duže.

Ako zaista ozbiljno mislite, tada nemojte nikako izbegavati presnu hranu. To znači, jedite presno sve što se može presno jesti i to u organskom kvalitetu, još bolje ako ga često dopunjujete "divljom" hranom. To najbolje odgovara zamislima o podmlađujućoj ishrani.

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

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

Prvobitna hrana je zaista veoma značajna. Prirodnije od nje zaista ne može biti i ona nam može pomoći na predivan način da brzo popunimo svoja spremišta.

Ovu prodornu snagu prvobitna hrana ima samo u presnom stanju. Naime, mi sada već znamo da hrana koje je kuvana, pečena ili pržena degeneriše, postaje denaturisana i u skladu s time deluje kiselo. Isto kad pogledamo tinkture koje sadrže alkohol, one u mnogim stvarima izazivaju štetu. Poneke su i dobre, kao npr. tinktura licorice bez alkohola, koja strahovito ubija viruse, bakterije i gljivice i lokalno i oralno.

Jedite zato mnogo salate, ali upotrebljavajte pri tome limun umesto sirćeta. Obično sirće, Balsamico – i jabukovo takođe! (koje se nazalost svugde preporučuje kao lek)– deluje veoma razorno na krv svojim prezakiseljujućim uticajem. Naši stari su nekada govorili da jedna kap sirćeta pojede sedam kapi krvi.

Nemojte kod presne hrane i prvobitne hrane da štedite na ukusnim umacima. Naime, bar u početku, verovatno će vam biti neophodno da makar malo popravite ukus hrane.

Izrežite svoje omiljeno povrće, možda tikvice ili šargarepe u rezance i umočite ih u sirup dip od avokada ili biljnog majoneza (najbolje vlastite proizvodnje).

Dip od avokada: uzmite jedan zreli plod avokada i uklonite košticu i kožu. Pažnja! Postoje razne vrste avokada i morate potrošiti nešto vremena da pronađete vrstu koja vam odgovara. Meso ploda stavite u posudu. Nešto delikatesnog senfa bez sirćeta, nešto limunovog soka, malo kamene soli (nerafinisana so iz rudnika) i ko voli: malo belog luka. Sve zajedno izmiksati u pire i imate na raspolaganju izuzetno ukusan umak od avokada.

## **1. Zamena za meso, ukusnija od samog mesa i problem pogresne nauke o ugljenim hidratima i glutenu**

U poslednje vreme posmatram sve više štetnih postavki i preporuka navodno zdrave hrane sa istovremenom zabranom namirnica koje su u stvari neophodne za nas život. Tome pripada preterano podeljeno odvajanje hrane, ili navodna štetnost važnih ugljenih hidrata i glutena sa procenama da oni slepljuju strukture u telu kao npr. sistem varenja. Naravno da su rafinisani i time štetni ugljeni hidrati stvarno tvorci slepljenosti i debljanja, secerne bolesti i drugih problema.

Ali nešto puno opasnije od belog brašna, koje nikako ne preporučujem, su vlažni i kiseli hlebovi od punog zrna, kod kojih su čak zabeleženi slučajevi da su svinje jeduci ih uginule. A poznato nam je da svinje mogu da podnesu više od većine vrsta na nasoj planeti. Ti hlebovi su napravljeni sa kvascem ili kiselim testom i vlažni su iznutra uz kiseli miris, i u svezem stanju su najopasniji. Ispravan hleb je uvek iznutra suv i slatkog mirisa. Ali ogromna većina danasnjih kupovnih hlebova od punog zrna je štetna, i zato svaka domaćica po svaku cenu mora da nauči sama da pravi nekiseo hleb od punog zrna. Hleb ili još bolje hlebcici kao lepinjice od punog zrna napravljen na ispravan način, tj. premeseni nekoliko puta, bez kvasca, praska za pecivo ili kiselog testa, nelepljiv i nekiseo iznutra, slatkastog mirisa je jedna od najvažnijih namirnica u nasoj ishrani.

I danasnje moderne zitarice su isto dobile puno loših osobina. Zato ja za ishranu preporučujem samo stare vrste kao npr. pelta, kamut, proso itd.

Alergijske reakcije na zitarice ili njihov protein gluten su ustvari sekundarne alergije na opasnu genetski dodatu substancu gliadin u modernom zitu i na mleko i mlecne proizvode koji su bukvalni generatori autoimunih bolesti kao multiple skleroze i ostalog. Nakon uklanjanja ovih namirnica iz ishrane, posle par meseci do dve tri godine te alergije postepeno nestaju.

Osobe koje skroz ostave ugljene hidrate gube brzo na tezini, pa time smatraju da se zdravo hrane, ali kod svih ljudi takve osiromasene ishrane sam mogao da posmatram puno brze starenje i gubitak svezine, koji dolaze kao posledica tako neuravnotezene ishrane. Ugljeni hidrati su u stvari gorivo za nase telo kao benzin za auto, i ostavljanjem gubimo polako ali sigurno zivotnu energiju. Pored toga su glavni izvori B vitamina. Naravno ako ih uzmemo previse, telo mora da ih pretvara u druge vrste hranljivih sastojaka kao masti i deponuje ih. Ali umerenost je deviza svih podrucja zdravog zivota.

Spomenuo bi jos na polju ugljenih hidrata stetnost od müsli, zobnih i drugih pahuljica od zitarica. Presne zitarice (kao i mahunarke) imaju u sebi hemijske blokatore klijanja, tako da tek kad se nadju u vodi te substance bivaju isprane i one mogu da proklizaju. Ti blokatori su prilično stetni za nase zdravlje, i presne zitarice mi smemo da jedemo samo u proklizalom stanju sto je jako zdravo za nas. U zobnim i drugim presovanim pahuljicama se ti blokatori jos uvek nalaze, i pored toga one naginju da se jako brzo ali nezalost neprimetno uplesnjive, pri cemu je plesanj jedan od najjacih izazivaca raka. Neki navode da to ne vazi za zob, ali ja bih ga pitao, zasto zob onda ne klija van vode ako je to ispravno...Zato je u zemljama severne Evrope sa najvećom kvotom upotrebe müsli-ja najvislja rata kancera probavnog trakta. A najzalosnije je to sto su ljudi pri tome ubedjeni da jedu zdravo. Da ne spominjemo pri tome i dodavanje kombinacije mleka i secera u müsli. Ona je jedna od najgorih stvari koje mozemo dati nasem telu, i u njemu pravi otrovna vrenja i alkohol.

Sve posledice tako pogresnog koristenja ugljenih hidrata dovodi ljude do novog trenda da odbijaju i njih i gluten kao nesto jako nezdravo, a ne shvataju da time sebi oduzimaju jedan od najvaznijih sastojaka za odrzavanje zivotne energije.

A gubitak glutena, koji je sastavni deo zitarica, i njihov proteinski deo, cini nas balans belancevina neuravnotezenim i misicna masa se smanjuje. Zato bi vam opisao jako ukusan obrok od glutena.

Čim čovek dobije ovaj recept i isproba ga, brzo će izgubiti svaku volju da jede meso. Ovaj proizvod se pravi od vrlo jeftinih sastojaka. Dobijamo ga po ceni kilograma za koju se mogu dobiti jabuke ili pomorandže. On je, kada se pravilno pripremi, spolja veoma hrskav, a iznutra izuzetno sočan. Svako domaćinstvo ima njegove sastojke uvek u domu i svaka domaćica može za pola sata da pripremi kilogram toga „mesa“. Osim toga, ovaj proizvod sadrži visoki procenat visoko vrednim biljnih belančevina. Kada imamo goste koji vole da jedu meso, dolazi ova ukusna namirnica često na sto, i dobija mnoge aah i ooh kao nagradu.

Pogledi puni neverovanja nam se upućuju, jer većina pretpostavlja da se radi o pečenom piletu. Samo ga retki znaju pravilno oceniti. Zove se gluten. On se proizvodi od brašna i deluje izrazito manje kiselo od mesa. Samo najbolje iz brašna se upotrebljava: biljna belančevina.

Prilikom pripreme čovek sa iznenađenjem ustanovljava da se prilikom ispiranja skroba iz rafinisanog brašna stvara jedna elastična grudva biljnobaznih belančevina. Ova gumasta materija ima veoma dobar ukus. Međutim, da ponovim, ima mnogo ljudi koji su alergični na gluten, jer prvenstveno prilikom pijenja mleka i upotrebe mlečnih proizvoda nastaju autoimune bolesti i alergije. Ovi problemi nestaju tek neko

vremo posle prelaska na zdravu hranu, jer pogresno konfigurisane imune celije jos dugo ostaju u krvi, tako da čovek mora da pokaže malo strpljenja prema ovoj i drugim alergijama, koje takođe nestaju. Posle toga možete bez problema uživati u glutenu i u drugim materijama koje su vam do tada izazivale alergijske promene, a i polenska alergija postaje prošlost...

Ali, da nastavimo s davanjem recepta:

Uzmite oko jedan kilogram belog brašna tipa 405 (još će bolje i opusteniije biti ukoliko uzmete 750 grama belog pšeničnog brašna i 250 grama ječmenog belog brašna, kao što sam nedavno ustanovio). Sve to staviti u posudu s upravo toliko vode da postane testo kao za hleb i ne baca prasinu. Obradite testo mašinom sve dok ne postane homogeno. Onda ga tada treba staviti u vodu tako da bude pokriveno njom u nekoj malo višoj posudi. Ako imate dovoljno vremena, neka testo odstoji u vodi desetak minuta. Posle toga uzmite u ruku komad veličine pesnice i ispirajte ga pažljivo pod tankim, mlakim mlazom vode sve dok voda ne ostaje bistra. Tako postupajte sa celim testom. U međuvremenu se njegov volumen nešto smanjio, ali to nije nikakav problem, jer će na kraju procesa ipak ostati oko jedan kilogram materije. Sada vam je preostala jedna izuzetno gumasta masa. Oblikujte je u željeni oblik kao što činite kada imate na raspolaganju komad mesa. Posle sečenja u odreske ili oblik pečenja sve dolazi u jednu posudu lako uzavrele vode. Voda treba da bude začinjena začinima po želji (osim ljutim kao biber i ljuta paprika koji razaraju sluzokozu probavnog trakta i cine ljude nervoznim) tako da gluten dobije željeni ukus. Ostavite sve da se kuva oko desetak ili 15 minuta, povremeno mešajući odreske. Gluten tada raste i dobija konzistenciju mesa. Sada marinirajte masu još jednom u svom omiljenom začinu i neka ostane da ga upija nekoliko sati.

Posle toga je možete pripremiti da bude hrskava u tiganju sa keramickim slojem ili u rerni u keramičkoj posudi za pečenje naravno bez ulja koje se dodaje tek kad sve bude gotovo i bez visoke temperature.

Vrlo skoro ćete potpuno zaboraviti na ukus mrtvog mesa i on vam uopšte neće nedostajati. Probajte i uverite se sami!

Na šta vas u stvari podseća ukus mesa? Kuvajte ili pecite meso bez ikakvih začina, bez soli ili nekog sosa i onda bih želeo da vidim izraz vašeg lica. Nikada više nećete želeti da probate meso, potpuno sam u to siguran! (Da li ste znali da se meso farba natrijumnitratom da bi dobilo „svoju“ pravu boju, jer bez toga izgleda potpuno zuto-sivo i neprivlačno?)

Osim glutena postoje naravno i druge ukusne namirnice kao što su glutenu slično sojino meso i thempe, iako je kod soje veliki problem sto svugde kruzi strasno opasna genetska vrsta pri cemu je falsifikovano uvrstena u normalnu prirodnu. Zato bi soju dirao samo kad bi imao priliku da je sam od starog semena uzgajim.

Što se tiče tempe koja se pravi od fermentisanog pasulja i deluje bazno, morate se sami informisati. Ja sam je još nisam probao, jer smo u našem domu bili izuzetno zadovoljni glutenom.

## 1. **Ulja i masnoće**

Ulje je životno važno. Ono je nosilac nekih vrlo različitih dragocenih sastojaka. Pre svega vitamina D i E koji se rastvaraju u uljima, pri cemu vitamin D predstavlja najpoznatiji antioksidans.

Međutim, postoje i enzimi, koji mnogo i mnogo aktivniji od vitamina E, kao što je takozvani SOD-superoksid–dismutaza, enzim podmlađivanja. O tome više kasnije!

Treba takođe paziti i na dovoljno uzimanje nezasićenih i višestrukonezasićenih masnih kiselina. Sledeća biljna ulja sadrže ih u obilju: maslinovo ulje, laneno ulje, konopljino ulje, (omega-3+6 masne kiseline koje cine izgovor upotrebe otrovane ribe besmislenim), boretsch ulje(omega 9), repično ulje, suncokretovo i susamovo ulje (bogati kalcijumom, magnizijumom i vitaminom E), orahovo ulje, bundevino ulje,

kukuruzno (pazite na visoku kvotu genetski manipulisanog) ulje i tako dalje. Pri tome treba paziti da orahovo, bundevino i jos neka ulja ne budu od przenog semenja sto je u prodavnicama nazalost u ogromnoj vecini slucajeva. oljuštenog kudeljnog i lanenog semena (omega-3 i omega-6 masne kiseline).

Paradoksalno je da se sa visokom upotrebom zdravih hladno cedjenih ulja kao maslinovog drzi vitka figura i da ono u stvari daje informaciju telu da ima dovoljno masti i da ih ne deponuje, i ono lose masti u stvari izbacuje i "ispira" iz tela kojem daje ispravne masnoce koje ne cine debelim. Pri tome je vazno istaci da je potrebno kombinovati razlicite vrste ulja da koncentracije omega 3, 6 ili 9 ne bi izašle iz balansa, jer to dovodi do upale krvnih sudova i bolesti srca.

Jako ukusno jelo je umakanje hleba u maslinovo ulje sa dodatim belim lukom kao najjacim prirodnim antibiotikom i izbacivacem otrova. Sto je u nama veca koncentracija otrova to se vise i duze osetimo neprijatnim mirisom na beli luk i obrnuto. Sada imate odgovor zasto se neki ljudi ne osece na beli luk kad ga pojedu, ali i vi uz zdravu ishranu to mozete da postignete.

Ja dodajem dobru kolicinu ulja u salate i druga jela koja postaju vrlo ukusna.

Važan je kvalitet upotrebljenog ulja. Nemojte štedeti prilikom kupovine, jer vaša mladost zaslužuje da dobije devicansko hladno ceđena ulja koja naravno i nešto više koštaju. Pri tome kod jeftinih hladno cedjenih ulja cesto biva upotrebljavana ekstrakciona hemija, pri cemu deklaracija hladno cedjeno sakriva njegove zatrovane osobine. Jos je dobra informacija o niskom procentu kiselosti ulja, koja nam pokazuje koliki procenat pokvarenih ili nezrelih plodova je koristen npr. kod maslinovog ulja. Kod tog ulja je isto bitno da bude od crnih plodova jer su jedino oni zdravi, posto su zelene masline u stvari nezrele i zakiseljavaju telo. Ali ponovo bi naglasio da je jedino zaista pravo maslinovo ulje samo ono koje se na moru moze dobiti od lokalnih stanovnika u nerafinisanoj formi.

## 1. **Himalaja so**

Ako volite posoljenu hranu bilo bi dobro da upotrebljavate isključivo prirodnu so, i da držite veliko rastojanje od industrijskih soli koje razaraju nas organizam brzim tempom. Opet bih zeleo da naglasim da so nije najbolja za nas i sme da se koristi samo u neshvatljivo malim kolicinama u usporedbi sa normalnim navikama. Najbolja je retka konzumacija i uklanjanje iz svakodnevnice ishrane. Jedan od glavnih uzroka nateknutog tela sa tkivima punih vode, visokog pritiska i debljine, je upravo so, i to posebno reaktivna rafinisana za ciju neutralizaciju telo mora da gomila vodu. Nerafinisano prirodna je pre svega takozvana himalaja so, prvobitna so, kamena so i ako nikako drukčije ne ide, morska so (u najvećem broju slučajeva opterećena teškim metalima).

Kada stavite odredjenu kolicinu rafinisane soli na jezik, to ne mozete dugo da izdrzite, a prirodnu so je moguće neusporedivo duze drzati. Industrijska so je reaktivna po ovom push pull principu i u nasem organizmu kao na jeziku.

Nerafinisane soli ne oduzimaju organizmu životno neophodne substance, jer su već zasićene koloidalnim mineralima, a push pull efekat nastaje upravo kad su nekoj substanci oduzeti odredjeni sastojci a ona onda hemijski iz okoline ponovo izvlaci te substance koje su pre toga bile u njoj.

Pored ovog empirijskog dokaza tog principa postoji jos i npr. konstelacija vode prociscene obrnutom osmozom (i donekle bi-destilovane vode) koja je ostavila samo molekule vode. Iako po logici najcistija, takva voda jako nagriza vodovodne cevi kojima tece, jer ima u sebi energetsku informaciju predjasnjeg hemijskog sastava i izvlaci ga iz substanci sa kojima dolazi u dodir. Ovo su jos mlade spoznaje koje nisu u oficijelnoj fizici i hemiji dosle do izrazaja ali slicno i koloidalnoj disciplini nauke postaju sve

prepoznatljivijim. Ispitivanjem strukture vode se npr. doslo do rezultata da se ona formira u kristale, i da njihova forma ima jaku interakciju sa okolinom pored opisanog energetski hemijskog i na fizicki nacin, jer kod stetne rok muzike ti kristali pod mikroskopom postaju izuzetno izvitopereni, a kod mirne klasicne muzike imaju strukturu savrseno simetricnog oblika. Fizickim tresenjem se sve energetske i fizicke informacije u vodi brisu i zato je izvorska voda najzdravija. A posto se mi sastojimo od 70 posto vode mozemo da shvatimo kakve stete proizvodi ritmicki sinkopalna, beat i rok muzika nasem telu i umu. Ali pored tog aspekta te pesme dodatno u sebi kroz npr. backward masking (unazad iznete poruke, kao npr unazad skrivena "start to smoke marihuana" kod pesme od Queen "another one bites the dust" zaobilaze umnu blokadu naseg intelekta i direktno se deponuju u mozgu kao ispravne) nose hipnoticke poruke, a hipnoza je jedno od glavnih oruzja druge strane. Zato nije cudno da sva plemena koja u Africi koriste sotonski vudu ili magiju padaju u trans tj. opsednutost plesanjem pod jakim bubnjevima. Zeleo bih jos da spomenem da se i u danasnje filmove i muzicke spotove stavljaju u kratkom delicu sekunde slike sa hipnotickim delovanjem, tako da je sasvim logicko da se mentalitet masa u poslednjim decenijama drasticno menja na losije. Isto tako se granica osecaja za dobro i lose jako pomera, kada se setimo da su nekada Beatles, koji za kriterijume danasnjeg vremena zvuce daleko daleko mirnije nego isto opasna pop, rock ili beat "hriscanska muzika" karizmatickog porekla, bili od celog drustva napadani kao nesto jako stetno, a danas su i najgrublje vrste heavy metal-a koje otvoreno slave lucifera gledane kao potpuno normalno umetnicko izrazavanje. Jedan bivsi rok muzicar i spiritista Brian Neumann to u svojim predavanjima dosta precizno objasjava. Inace sto se tice promene masa je interesantan podatak da u poslednjim decenijama cokolade postaju sve slatkije i fast food sve zacinjiji, sto forsira gubitak kontrole emocija. Kada bi nas cukundeda koji je voleo slatko ustao, ne bi mogao da pojede cokoladu jer bi mu bila preslatka. Isto tako kad se naviknete na zdravu ishranu, dolazi do povracaja pravog ukusa, i cokolada vam postaje nepodnosljivo preslatka.

Ali vratimo se malo na energetske informacije u vodi. Postoje mnoge knjige sa objasnjenjem o kristalnoj strukturi vode, ali sve vode ka hipnotickim religijama pokreta new age. Najbolji teren takvih zamki je upravo granicno podrucje, pa cak i koncept zdrave ishrane jako cesto pomesan sa slicnim idejama. Isto tako i homeopatija zloupotrebljava push pull princip, a kreirali su je spiritisticki krugovi oko teozofa u cijim dubljim knjigama stoji otvoreno da im je bog pali andjeo lucifer. Interesantno je da apsolutno sve homeopatske fabrike pripadaju i danas tim krugovima i da se pri proizvodnji tih preparata kombinuju spiritisticki rituali koji pri tome unose demonsku fizicko-energetsku informaciju u vodu koja onda zaobilazi prirodnu blokadu naseg tela (koju nam je Bog poklonio nakon pada u greh), i unosi nam energetske informacije u telo koje menjaju i nas um, a daju drugoj strani kljuc pristupa ka nasem umu.

Stvoritelj je nakon naseg pada u greh lucifera i pale andjele proterao u nevidljivu dimenziju da ne bi kao puno jaca bica mogli da nas direktno kusaju iznad mere nasih snaga, i da bismo mogli prihvatanjem Isusove zrtve na krstu dobiti vecni zivot pri Njegovom skorom dolasku. Iako mi danas jos uvek naucno ne mozemo da potpuno shvatimo principe tog delovanja, mozemo da razumemo da se u pozadini odvija strasan rat dobre Hristove i zle luciferove strane. U ovom opasnom i jedinom palom svetu u svemiru pod skrivenom vladavinom zle strane (nakon prevare Adama i Eve) moramo biti jako oprezni na sveprisutne zamke koje su tu da nas odvoje od Boga i vecnog zivota u savrsenoj sreći. Posto nemaju radi takve blokade direktan pristup ka nama, oni su smislili puno indirektnih nacina da nam pridju, jer to pred nebom i celim svemirom smeju samo uz nas pristanak, kada demokratski gledano dobijaju pravo da uklone nasu blokadu, i da nas u poslednjem koraku i opsednu.

Jos bi spomenuo i akupunkturu kao bukvalne antene za negativnu energiju druge strane, meditaciju i mantranje (prizivanje demona cije su imena te mantre), jogu, iris dijagnostiku, sungazing ili suncanu jogu sa navodnom ishranom suncevim zracima (koja u stvari na nase slabo telo, koje ne podnosi jacu svetlost, deluje hipnoticki i na kraju vodi do opsednutosti), klasicnu hipnozu, mesmerizam, bioenergiju

koja je u stvari kanalisana sila zle strane, magiju viska i cakljanja, astrologiju i horoskope. Isto tako i magijska prorokovanja buducnosti od starih neznabo Zackih naroda kao Egipcani, Maje itd, lazni proroka poput Nostradamusa i novih kao Blawatsky, Gabriele, Uriella, Guru-a, zatim osniva ca svih velikih religija (osim naravno naseg Stvoritelja i Spasitelja Isusa), mormona, moon, scientology, Kaballa (iza fasade obozava u stvari lucifera, a danas su vecina Rabina kabalisti, cega je znak navodna Davidova zvezda, nastala u stvari za vreme spiritistickog idolskog otpada Solomuna, koji je sluzeci u toj fazi zivota direktno luciferu napisao tu knjigu). A kao vrhunac veliki vodja (danas ekumenskog i palog) "hriscanstva" koji iza zavese nema nikakve veze sa dobrom stranom, a prorecen je u Bibliji kao covek zla na prestolu (preuzete) Bozje crkve i zver koja vlada i daje zig, koji je kroz istoriju pomesao paganske religije sa hriscanstvom. On sebe smatra zastupnikom Sina Bozjeg na zemlji i uzima drsko sebi za pravo da menja Bozje zapovesti (uporedite 10 zapovesti u Katehizmu sa Biblijom u 2. Mojsijevoj 20. glava) i oprasta grehe a istovremeno priznaje Evoluciju i time negira da je Bog stvorio coveka po Svom oblicju. Otkrivenje Jovanovo kaze da ce mu se u poslednje dane pred Isusov dolazak posle isceljenja smrtne rane (koja je zadata kad je Napoleon unistio drzavu Vatikan i papsku vlast nad Evropom) pokloniti ceo svet, sto se polako pred nasim ocima ostvaruje, a i treba da nam bude ohrabrenje da je dolazak Spasitelja neposredno pred nama. Tek pod Musolinijem je Vatikan ponovo dobio drzavu i iscelio smrtnu ranu, od kada mu uticaj pred nasim ocima eksponencijalno raste. Pri tome je precizno ispunjeno prorocanstvo od 1260 godina u kojima ce taj u biblijskom prorocanstvu nazvan „covek zla na prestolu Bozje crkve“ vladati i ubijati verne ljude. Kada pogledamo, ta vlast je ustanovljena konacno 538 godine posle Hrista unistenjem Vandala (koji su se poslednji protivili, a cak i to je prorocki najavljeno). Za vreme srednjeg veka je ubijeno oko 80 miliona ljudi koji su zeleli da zive po Bibliji. Tacno 1260 godina kasnije, 1798 godine, kroz zadavanje smrtne rane toj do tada neprikosnovenoj vladavini, kad je general Bertije odveo papu u izgnanstvo i ugasio drzavu Vatikan, Biblija je ponovo dokazala da dolazi direktno od Boga. Time svakako ne zelim da osudim iskrene vernike, koji su uprkos svojim dobrim namerama prevareni. Otkrivenje naziva danasnje palo Hriscanstvo "Vavilonom" koji odbija Boga kao Stvoritelja. Tu smo direktno pozvani da priznamo Boga kao Stvoritelja sveta i napustimo simbolici Vavilon da ne bismo bili unisteni pri Isusovom dolasku zajedno sa njim, nego pravim izborom dobili vecni zivot. Jedina zapovest koja objasnjava kako se priznaje Stvoritelj je cetvrta, koja kaze da je sedmi dan sveti dan kojim se secamo da je Bog stvorio sve sto vidimo. Ali mi od 321 godine slavimo prvi dan sedmice nedelju umesto sedmog dana po zapovesti. Nedelja je u vecini jezika nazvana dan sunca (npr. sunday, sonntag itd). Kad istrazivanjem starih paganskih religija utvrdimo da je stari bog sunca, sa svojim danom sunca, ustvari lucifer, onda ne treba da nas cudu ko je preuzeo vecinu hriscanstva i stavio ga pod svoju zastavu. Isto tako i opisana najve ca pala crkva otvoreno kaze da je njen najve ci zig upravo nedeljni dan, jer u originalno prevedenoj Bibliji on nigde nije naveden, nego su nasuprot tome i apostoli posle Isusove smrti drzali sedmi dan. Kada pogledamo da je oficijelna titula coveka zla "vicarius filii dei" i uzmemo rimske brojeve iz nje, do bicemo u zbiru broj 666, koji je u Otkrivenju naveden kao opis zveri koja ce svima dati zig da bez njega nece moci kupiti ni prodati. Zato ne treba da nas cudu da se u internetu pojavljuju spekulacije da ce nam se cipovima sa barcode ili tetovazom staviti 666, koje je upravo druga strana stavila u eter, da bismo bili skrenuti od prave istine, ili se knjiga Otkrivenje proglašava nerazumljivom i nevažnom. Kao sto se svaka drzava priznaje zastavom, tako i mi sa svetim danom kao pecatom pokazujemo da smo se odlucili za Stvoritelja. Jedan odbegli visoki sluzbenik te institucije Alberto Rivera je opisao kako se vrsi indirektna kontrola nad drugim crkvama i politikom, i svakom bi preporucio da to procita, da bi shvatio kako su teorije zavere upravo oruzje te strane da nam lazno predstavi svet iza zavese. U poslednjim danima istorije uz polarizaciju celog sveta u istom trenutku ce izbor prave zastave imati odlucuju cu vaznost.

Naravno ka zloj strani su mamac i opasna bela magija, moderni vracari kao npr. specijalisti za tarot, horoskop i gledanje u solju, zatim Uri Geller, David Copperfield itd. Isto tako i molitva svetcima nije nista drugo nego staro pagansko mnogobostvo presvuceno hriscanskim imenima. Npr. kip svetog Petra u

Rimu je u stvari stara statua laznog boga Apolona, ili Ilija gromovnik u stvari grcki Tor. Iako je pravi Bozji prorok Ilija otisao ziv na nebo, on nije osoba kojoj treba da se molimo. Kada se u knjizi Otkrivenje, Jovanu pojavio najvisi andjeo neba Gavriilo (u nebeskoj hierarhiji stvoreno bice sa najvećim autoritetom posle svemogućeg Boga), a on pred njim pao na kolena, taj andjeo mu je rekao da da je i on samo sluga i da se jedino Bogu treba klanjati i moliti. Biblija takve tradicije naziva obozavanjem druge strane i time izborom protiv Boga. A da se u kontekstu svetaca ili svete Marije (u stvari paganska boginja Semiramis iza koje stoji sam lucifer) cesto dogadjaju natprirodna iskustva nije nimalo cudno, jer je Biblija napisala da ce posebno u poslednje vreme doci talas cuda i izlecenja od sile druge strane pod plastom pobožnosti, da prevari izabrane i odvoji ih od vecnog zivota. Obozavanje svetaca molitvama direktno krsi prvu i drugu zapovest i predstavlja isto kao ikone i kipovi idolopoklonstvo. Posebno je interesantna postavka da su Marija i ostali svetcici nasi posrednici pred Bogom. Biblija kaze sasvim drugo da je jedini nas Zastupnik Isus Hristos.

Pored toga svakako new age, ali i ostale religije koje je ne drže u celosti svetu knjigu Bibliju, isto donose podloj strani pristup ka nama, a Bog ne može i pored neograničene moći, da nas, demokratski gledano, zastiti, posto nam je dao slobodnu volju odlucivanja pred celim svemirom koji prati ovaj rat, a mi smo dobrovoljno prihvatili prevare druge strane. Nazalost vecina ljudi ne shvata, da nas Stvoritelj i Spasitelj, uprkos nekadasnje covekove odluke za greh, koja je pruzila liciferu priliku da nam donese tolike tuge i smrt, zeli da zauvek ukine patnju i tugu ovog sveta.

On ima samo jednu religiju i istinu koju mozemo naci u Bibliji, i kad bi je uz molitvu proucavali, shvatili bi da danasnje crkve u ogromnoj vecini postuju te principe samo u izjavama, a neke cak i svesno i hulno menjaju Bozji zakon.

Sa druge strane lucifer je kreirao hiljade pogresnih religija i lazne verzije hriscanstva ucvrčene ekumenizmom isključivo sa ciljem da nam onemoguci Bozji dar vecnog zivota, a za svacije skolonosti i ukus ima drugu religiju...

Najjace zamke uvek sadrže jako puno istine i najcesce samo minimalnu kolicinu lazi koja je ipak dovoljna da nas odvede u vecnu smrt. Medju takvim napadima u hriscanskim krugovima, koji u poslednjim danima istorije vode ka prevari izabranih, je tzv. meditaciona molitva, gde nakon par reci upucenih nebu dugo drzimo mozak prazan, i navodno cekamo odgovor. Ali tu je princip isti kao kod meditacije. Za takve prakse nadahnuti hriscanski autor Ellen White objasjava da onog momenta kada uklonimo misli i ispraznimo um omogucavamo drugoj strani pristup ka njemu i kontrolu naseg uma.

Isto je prisutan fenomen karizmatike u kojoj mnogi lazni evandjelisti ljudima govore ono sto bi zeleli da cuju, da mogu i dalje da zive nepokajani i svesno u grehu ali da ce ipak dobiti spasenje posto Bozji vecni zakon navodno vise ne vazi i to cesto potkrepljuju cak i cudima poteklim od druge strane kao lazno izlivanje Svetog Duha, govorenja haoticnih jezika u transu i lecenja, kojih ce sve vise biti kako se svet blizi kraju. Sve je to praceno beat muzikom sa hipnotickim delovanjem.

Ali kada bi malo proucili dubinu stvari, pronasli bi da je npr jedan od najvećih protestantskih „evandjelista“ Billy Graham, u stvari pripadnik zlog kruga na 33. Stepenu (30-33 stepen se mole direktno luciferu). I da ponovimo, laz je utoliko opasnija sto je veci procenat istine. A interesantna cinenica je da su vecina osnivaca modernih sekta (koje isto falsifikuju biblijsku istinu) pripadnici 33. stepena.

Ali najveća opasnost od svega je spiritizam i komunikacija sa laznim duhovima umrlih (po Bibliji mrtvi sve do vaskrsenja ne znaju nista i komunikacija sa njima u stvari predstavlja kontakt sa materijalizovanim demonima u formi umrlih da bi nam lakse pristupili i sklonili nas strah) i master channeling duhovima po

istocnjackom new age, iza kojih isto stoje pali andjeli, kojima je jedini cilj da sto vise ljudi povuku sa sobom u vecnu smrt koja ce se i njima dogoditi nakon Isusovog ponovnog dolaska u sili i slavi vladara svemira, i konacnog potpunog unistenja greha i zla gde dobri ljudi vise nece patiti nego dobiti besmrtnost.

Za one inteligentne ljude kojima se sve te besmislene religije, nacinjene uticajem druge strane sa ciljem da nas odvoji od Spasitelja i napravi robovima, cine smesne i neinteresantne, neprijatelj je nasao drugu alternativu. To je religija evolucije i ateizma (posto se taj koncept podrzava sa takvom strascu iako su to samo naucno nepotvrdjeni aksiomi bez i jednog jedinog empirijskog dokaza, sto njihovo emocionalno prihvatanje predstavlja isto tako religiju kao sluzenje Stvoritelju, za kojeg mnogi empirijski dokazi postoje kad se dublje udje u tematiku).

Mnogi visoko obrazovani akademici prihvataju na univerzitetima serviranu nauku o ateizmu i evoluciji, koja se na prvi pogled, kao vrh ledenog brega, cini naucno gledano jako logicna. Posto sami, uprkos visokoj inteligenciji, nemaju vremena za dublje istrazivanje te tematike, prihvataju taj pogled jer vecina mora da bude u pravu. Oni drugi koji religijski fanaticno i osvedoceno u to veruju, traze po svaku cenu dokaze svojih gledista i tendenciozno interpretiraju mnoga istrazivanja a istovremeno sklanjaju dokaze koji bi im isli nasuprot.

Na polju ishrane smo vec videli koliko glediste vecine moze da bude pogresno i besmisleno. O naucnim pogledima aksioma evolucije cemo kasnije jos pogledati neke argumente.

Bog u Svojoj ljubavi kao nas svemoguci Stvoritelj zeli da Ga dobrovoljno izaberemo i dobijemo od Njega poklon vecnosti za koji je dao tako neprocenjivo vrednu zrtvu na krstu, da ni jedan koji Ga veruje ne pogine, nego da dobije zivot vecni.

Knjiga o kraju ovakvog sveta i Isusovom drugom dolasku (poslednja u Bibliji) Otkrivenje opisuje poslednji narod Bozji, a to je onaj koji se klanja Stvoritelju (ne veruje u evoluciju), drzi zapovesti (svih 10 zapovesti od Boga u izvornom obliku iz 2. Mojsijeve 20. glava) i ima svedocanstvo Isusovo koje je duh prorostva (ali se to prorostvo uklapa sa istinom Biblije i ne donosi nove nauke u nju). Moja je iskrena zelja da potrazite nacin da pripadate Bozjem narodu danasnjeg vremena neposredno pred Njegov dolazak, da bi se pridruzili spasenima.

Ali vratimo se opet nasoj zdravoj ishrani koja donosi zdravo telo a ono zdrav duh i isto predstavlja poklon od Stvoritelja.

Još jednom zelim da naglasim da bi bilo daleko bolje, da se vremenom sve više umanjuje i količina uzete prirodne soli. U tren oka vam više neće ni biti neophodna. Pre svega onda, kada obraćate pažnju na ukus namirnica koje jedete. Mnogo soli postaje potrebno samo onda kada je čulo ukusa postalo otupljeno ili kada denaturisana hrana više ni na šta ne podseća. Kod nekih vrsta himalaja soli može se na žalost ustanoviti da im se dodaje fluor. On se prilikom studiranja stomatologije predstavlja kao najbolja zaštita za zube, ali je u stvari odgovoran za otupljivanje mnoštva u smislu slepog prihvatanja najavljanog novog svetskog poretka jer slabi umne reakcije i cini mase poslusnijim. Jedno drugo sporedno delovanje je redukcija inteligencije za minimalno 30 posto i nastajanje tumora u mozgu, jer se fluor u stvari nagomilava upravo u mozgu. Pri tome koloidalni fluor u minimalnim kolicinama stvarno pomaze zubima ali reaguje potpuno drugacije od opasnog fluorida. Vec smo isto videli koliko su opasni nekoloidalno gvozdje ili srebro, koji su u koloidalnom obliku potrebni telu.

## 1. **Autentični esenski hleb**

Od svih vrsta hleba treba pre svega odbaciti hleb s kvascem ili kiselim testom, jer deluje suviše

zakiseljeno, a kvasac pri tome ima jos dodatno jako puno stetnih delovanja. Isto se to odnosi i na hleb sa navodno zdravim suvim kvascem, koji je u stvari pun otrova koje intenzivno upija. Međutim, postoji i način da se pripremi hleb bez upotrebe rerne i bez umrtljivanja dragocenih hranljivih materija. On se jednostavno priprema i usput rečeno je veoma svarljiv i pun životne snage.

U toku klijanja razvijaju se snažni enzimski lanci i mnoštvo vitamina B linije, a posebno biotina.

Može se upotrebiti skoro svaka vrsta žitarica, ali i njihove mešavine. Preporučujem vam između ostaloga bogato opremljeno sitno proso. Njegov sastav, pun minerala i retkih metala, je idealan za snažnu kosu, čvrste nokte i lepu kožu. Pravljenje toga hleba uspeva na žalost samo u leto, jer je za pravljenje esenskog hleba neophodna vrelina Sunca.

Esenski hleb: Uzmite speltu ili neku drugu vrstu žitarica i sipajte je u neku posudu s nešto vode. Pre toga je dobro operite, a i za vreme procesa se treba prati nekoliko puta na dan da bi bili sigurni da su mukotoksini odsutni. Oni umeju da nastanu kod termicki neobradjenih zitarica u vlažnoj okolini, i zato ako vam nije moguće to sve primeniti, onda bi trebalo posle puno ispiranja ipak ispeci esenski hleb od tako proklijale zitarice umesto da se samo susi na suncu. Kratko vreme nakon klijanja (posle dva ili tri dana), treba zrnavlje dobro ispresovati ili krupno razmrviti u nekom aparatu. Načinite sada od te lepljive mase tanke pogače i stavite ih na sunce. Kada je napolju dovoljno toplo, dovoljno je da se hleb oko podne prevrne, da bi pred večer bio gotovo "pecen". Ovaj esenski hleb je izvanredno ukusan i bez dodatka soli ili kvasca. Važno je samo da nije vlažan ili kiseo, jer je to nezdravo.

Ovde se može sasvim jasno videti zašto prvobitnoj hrani nisu bili potrebni nikakvi „poboljšivači ukusa“. Sasvim suprotno tome, takav hleb je ukusan sam po sebi bez ikakvog dodatka! Isključilo zrno je u toku celog opisanog procesa enormno dobilo u sadržaju životne snage i hranljivih materija. Nemojte sebi uskratiti uživanje u tom ukusu!

Međutim, kada nedostaje sunčeve svetlosti, načinite sebi kašu od svežeg zrnavlja potopljenog u vodi. Umesto da se pogače stave na sunce, testo se može pomešati s naribanom jabukom i potrošiti kao müsli, ali mnogo zdravije... Ono ima isto tako dobre osobine kao i esenski hleb, ali se spravlja mnogo, mnogo brže.

Kiseli crni hleb u pekari je kako sam vec napisao više škodljiv nego zdrav. Takav vlažni hleb može čak da se ubroji među često nedokazane uzroke smrti, iako lekari to nerado priznaju, tako da se uglavnom navode drugi uzroci. Onda je bolje jesti beli hleb u slučaju potrebe, koji je naravno nezdrav, ali još nikoga nije ubio.

Možete načiniti i veoma ukusne i dobre pogače od spelte ili drugih starih zitarica bez kvaska i ispeci ih u rerni. One su nešto tvrđe, ali dobre za povećanje stabilnosti zuba, koji se ni u starosti ne klimaju. Ipak, molim vas da me ne razumete pogrešno, nemojte ih jako dugo peći tako da postanu suviše tvrde, pa da zbog toga izgubite zube. Kada ih nekoliko puta premesite dobijaju na mekoci i punini.

U smislu vrste žitarica, nikako ne bih preporučio pšenicu, jer suviše genetski izmanipulisana., i sadrži pored otrovnog gliacina puno manje hranljivih materija. Bolje su starije vrste kao što su spelta i kamut, naravno, kao puno zrno. I Grahamov hleb spada među najbolje vrste hleba i treba ga toplo preporučiti. Ali mislim pri tome na originalni recept bez kvasca i kiselog testa nekoliko puta premesen pri pripremi i dobro ispecen u rerni. Neke zitarice kao raz nisu pogodne za peceni hleb jer ga cine jako vlažnim i zato tu inace jako zdravu zitaricu treba koristiti u proklijalom ili kuvanom stanju.

Jos je vazno naglasiti da i brasno ima opasnost od neprimetnog napada plesni, i zato zitarice treba samleti direktno pre pripreme hleba. Pri tome je potrebno da mlin nije sa gvozdеном nego samo sa kamenom presom, da nase telo nebi sa brasnom dobijalo otrovne i nekoloidalne legure koje ostaju sa tragovima u tom brasnu.

Moj otac je celog zivota jeo tvrde i tanke lepinje od crnog brasna i do njegovog kraja je imao sve neobicno zdrave i jake zube sa savrsenim zubnim mesom bez traga paradontoze, jer je napor pri grizenju davao telu informaciju da treba da ojaca kosti kod zuba. Njemu posthumno zelim da zahvalim iz dubine srca na prevodu prvog izdanja ove knjige koju sam originalno priredio na nemackom.

Isto tako je jako opterecenje potrebno i nasim kostima da bi telo dalo osteoblastima naredbu da rade jace od osteoklasta. Zato je i fenomen da puniji ljudi imaju puno manje osteoporoze od vitkih, posto su njihove kosti puno opterecenije. Ipak je najbolje ne trpeti ostale zdravstvene nedostatke debljine nego u vitkom stanju svakog dana raditi vezbe koje opterecuju kosti. Ali kada se hranimo zdravo nemoguće je biti debeo jer samo telo pravi idealnu tezinu.

Sta bi jos naglasio da je tvrdi hleb puno bolji za ishranu od kuvanog zita, i cini stolicu mekanijom i varenje boljim. Kuvano zito bi trebalo da koriste samo oni koji imaju problem sa premekanom stolicom dok se to ne sredi.

## 1. Dalje preporuke

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

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

Uzimajte radije razlicita biljna mleka koja mozete i sami napraviti (pazite da soja ne bude genetski prerađena sto je nazalost kod vecine cak i navodno organic rodova slucaj) umesto kravljeg ili kozjeg mleka. Posebno kod kozjeg mleka ljudi zamisljaju da je zdravo, ali zbog kolicine masti u njemu mnogi dobijaju infarkt. Ono je samo bolje od kravljeg. Biljno mleko je najbolje i mnogo ukusnije. A fitoestrogeni, koji se u njemu nalaze, veoma ublažuju probleme u menopauzi kao osteoporozi i tako dalje.

Rado se možete poslužiti i carskim mlekom od badema, riže ili oraha.

Pripazite i na balastne materije koje pomažu da se pročisti debelo crevo. Njih ćete dobiti i više nego što je potrebno ako budete sledili ove jednostavne preporuke.

Nemojte se brinuti šta drugi misle o onome što činite i kako se hranite, jer mnogi na taj način samo zavaravaju svoju vlastitu savest. Upravo zato će vas takve osobe cesto i ismejavati. Ipak, pružite im dobar primer.

Nije ni strašno loše ako jednom retko pojedete i nešto kuvano ili neki komad „junk food“. Važno je da je svakodnevan način vaše ishrane u skladu s principima zdravlja.

Kritska ili opšta mediteranska kuhinja se kreće u određenoj meri tim principima sto naravno nije idealno ali su puno bolji od prosečnih ljudi. Sveže povrće i salate, bogate količine voća, dobro ulje, veoma malo životinjskih proizvoda kao što su mleko i meso, ali zato više presne i prirodne, neprerađene hrane. U tome se krije tajna njihove vitalnosti i u dubokoj starosti puno bolje od vecine stanovništva nase planete.

Kod nekih ljudi koji su zbog nezdravog načina života pretrpeli velike štete, koji se zbog neke bolesti nalaze u teškom položaju i veoma su oslabljeni, može se dogoditi da u toj fazi života treba da pojedu malo mesa da bi ojačali, jer meso brzo daje snagu, ali po ceni jos brzog starenja, degenerativnih bolesti i tumora.

Ali, kada se čovek dugo vremena zdravo hrani, dobija mnogo više snage biljnom hranom nego od mesa,

pri tome bez prapatnih negativnih posledica i takva nezdrava ishrana mu uopste vise nije potrebna.

Time samo želim da kažem da je u nekim hitnim slučajevima kod ljudi strahovito oslabljenih dugogodisnjim nezdravim zivotom malo mesa privremeno potrebno jer je telo tim navikama totalno osteceno sa zasljakanim resama u crevu i ne moze da absorbuje substance zdrave hrane. Prelaz tada mora da se desi postepenije da bi ono imalo vremena da se povrati i oporavi i nauči da zdravu ishranu i iskoristi. Ali ako imate tumore, meso i druge zivotinjske namirnice direktno hrane rak! Isto tako cak i zdrava kuvana hrana oduzima telu snagu imuniteta i cini ozdravljenje cesto nemogucim, jer telo salje kao sto smo vec rekli limfocite da se brani od kuvane hrane umesto da svoje snage usmeri na borbu sa mutiranim celijama raka. Znaci ako imate rak, presna hrana od 100 procenata je apsolutna obaveza ukoliko zelite sigurno da ozdravite, i naravno ako niste prekasno poceli sa zdravim lecenjem.

Dodatni problem kod uzimanja mesa je u tome što se sve više gubi blagost i mekoća karaktera, ali i tome da nagoni postaju sve snažniji što više mesa trošite. Time svakako da ne mislim da se sposobnosti za bračni život trošenjem mesa povećavaju, jer su one već dostigle svoj maksimum prirodnim načinom ishrane. Nagoni sa zeljama i sposobnosti su dve veoma različite kategorije.

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

Kao veoma dragocene treba smatrati namirnice koje po mogućnosti veoma brzo i uspešno dopunjavaju telesna spremišta važnih hranljivih materija.

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

### **1. Biljni čajevi**

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

Međutim, ovde se radi o rastvoru u vodi. Time su sačuvane sve željene hranljive materije određene biljke. Na taj način svaki čaj postaje prekrasna mešavina raznih koloidalnih minerala i podržava na osvežavajući način naše nastojanje da odložimo starost. Jedino nazalost substance kao vitamini i enzimi ne mogu da se dobiju kroz caj pa su zato sveze cedjeni sokovi pre jela puno jaci lek. Ali i caj ima svoje mesto, jer se sokovi ne smeju radi truljenja u stomaku piti izmedju obroka, a cajeви se mogu piti dva sata posle jela do pola sata pre jela, tako da telu stalno mozemo da dodajemo na pravilan nacin potrebne stvari posebno pri procesu ciscenja od nekadasnjeg dugogodisnjeg nezdravog zivota.

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

Kada su na jednom mestu zatvorili zirafe na uskom području mrežom gde su mogli da jedu lisce samo malog broja drveća, primećeno je da su one odjednom počele da umiru. Utvrđeno je da prilikom mehaničkih povreda biljke počinju da luče otrove koji teraju životinje na druge stabljike da bi im ostalo dovoljno lisca da rastu. Postoje nisu mogle da promene stabla sa kojih su jele lisce, zirafe su počele da umiru od otrova u inače zdravom lisca. Ali što čak i nisko inteligentne životinje mudro izbegavaju, visoko inteligentan čovek još pritom uživa kao poslasticu. Zeleni čaj raste na vrednosti i ceni, u zavisnosti koliko puta na dan radnici idu po plantazama i udaraju stabljike, to znači što je visoka koncentracija tih otrovnih supstanci, od kojih kako smo videli umiru čak i zirafe. Pored toga on isto poseduje velike količine teina i kofeina koji su isto izuzetno štetni za zdravlje, slično duvanu. Zatim dolazi susenje ispod dima koje dodaje čaju kancerogene sastojke, a posle toga štetan način fermentiranja koji čini od tog čaja otrovnu bombu. A ljudi onda svaki dan u pet sati još nazdravljaju nad predivnim čajem kojim dodaju još i nezdravo mleko i secer da bi prigusili njegov čudan ukus od kojega bi svaka životinja pobegla.

Posebno bih preporučio čaj od đumbira (rotbusch), čaj od koprive, čaj od ingvera koji isto jako izbacuje šljake, čaj od lapača (lapacho) i neke slične vrste.

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

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

Čaj od cimeta smanjuje nivo šećera u krvi. Čaj od ingvera izbacuje šljake iz organizma i veoma je ukusan.

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

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

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

Potajni savet: nakvasite lice čajem od lapacho, jer mu to daje prekrasnu, ružičastu kožu i pomaže najbolje protiv bora. Lapačo čaj treba kupovati samo kao lišće, a ne u kesicama.

Svi biljni čajevi imaju bazno delovanje, poneki veoma značajno i primetljivo, zato ih u teškim slučajevima taloženja šljaka treba piti u količini koju čovek može da podnese. Može se dogoditi da se forsiranom

upotrebom raznih biljnih čajeva desi oluja izbacenih kiselina koja je žestoko opteretila telo. Kada se osećate loše i imate vrtoglavicu, ili se iznenada pojavi osip na telu, imate glavobolju, tada treba da nešto smanjite količinu čaja, a onda posle toga polako ponovo počnite da ga pijete, onoliko koliko vam je ugodno. Međutim, nemojte odustati, jer sve do samo pokazuje da čaj deluje. Zelim da spomenem da pijenje čaja sa secerom i medom ili vestackim zasladjivacima pravi više štete nego koristi. Postoje čajevi trebaju piti samo dva sata posle jela do pola sata pre jela čak i zasladjivanje sa zdravom stevijom predstavlja opasnost našem metabolizmu jer telo pocinje da luci insulin između obroka. Zato čajevi smeju samo da se piju u čistom obliku bez ikakvih dodataka, pa iz tog razloga ni sa limunom jer bi to između obroka trebalo da se vari (pravi truljenje u sistemu varenja) a sami čajevi sa svojim ekstraktima direktno kroz sluzokozu idu u krv pa ne predstavljaju opasna jela između obroka.

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

## 1. **Kombuha**

Još jedan dodatni savet je kombuha, prvenstveno onima koji misle da ne mogu da se odreknu mesa i nezdravih namirnica. Ona ima legendarnu sposobnost da iz tela ispira šljake mokraćne kiseline.

Kombuha je od starine poznati napitak, koji i sami možete jeftino da pripravite. Nemojte ni pod koju cenu kupovati gotovi napitak kombuhe u trgovini, jer je taj, zbog čuvanja, pasterilizovan i tako postao bezvredan, a pri tome se kupovna kombuha pravi od otrovnog crnog ili zelenog čaja.

U leto nema ništa bolje nego popiti čašu zapenušane kombuhe da biste ugasili svoju žeđ. Ona osvežava svojom zapenušenošću koja dolazi od toga da prilikom vrenja nastaje prirodni ugljendioksid, koji skoro uopšte ne opterećuje telo, a pomaze posebno pri varenju teške hrane.

Ruska istraživanja su potvrdila da ovaj napitak čak pomaže da se u najkraćem vremenu izbace i radioaktivni izotopi kao što je stroncijum. Kombuha je blago sa dragocenim enzimima koji pre svega potpomažu metabolizam belančevina. I kao što je već spomenuto, čak se izbacuju iz tela inače tako tvrdokorni kristali mokraćne kiseline, odgovorni posebno za staračke bolesti kao što su giht, reuma i mnoge druge.

Relativno visoke količine glukuronske kiseline koju sadrži vezuju otrove i otpatke metabolizma i upijaju ih kao sunđer i tako pošteđuju bubrege i jetru pri istovremeno povećanom izlučivanju tečnosti.

Sa kombuhom se lako može obaviti jedna kura oslobađanja od šljaka. Najbolje u trajanju od nekoliko sedmica jednom do dva puta godišnje. Posebno je to dobro za one koji su skloni da uzimaju velike količine belančevina.

Još je bolje uzimati u sebe manje životinjskih belančevina, a izvore belančevina potražiti u visokovrednim biljnim belančevinama. Biljne belančevine se u telu, suprotno životinjskim, ponašaju kao bazno.

Gljivu kombuhe možete sasvim jednostavno kupiti u apoteci ili naručiti preko interneta. Sama gljiva je želatinozna masa, jedna veštačka simbioza između kvasca i bakterija.

Normalno su gljive i kvasci nikako preporučljivi, ali oni u procesu nastanka kombuhe bukvalno izgore i nastane lekovit napitak. Ipak za one koji se potpuno savršeno hrane je ne bih koristio, nego samo kod onih koji ne mogu da se odreknu nezdravih stvari, pa je potrebno birati simbolički receno manje zlo.

## Pripremanje

Pomešajte voćne čajeve po svom ukusu. Neka čak petnaestak minuta odstoji. Zatim treba da se ohladi, jer je gljiva kombuhe osetljiva na vrućinu.

Već prema osećaju dolazi sada na jedan litar čaja 50 do 100 grama šećera od trske, koji će se u toku procesa vrenja razgraditi u fruktozu i desno orijentisanu mlečnu kiselinu i na taj način izgubiti svoje štetno delovanje. Prespite tečnost u posudu s velikim otvorom.

Stavite gljivu u vodu i poklopite posudu nekim poklopcem koji propušta vazduh. Njegova je uloga da spreči pristup voćnim mušicama.

Čekajte zavisno od temperature mesta između 7 do 10 dana, sve dok se proces vrenja ne završi. Što je mesto toplije, kraće će trajati proces sazrevanja.

Uklonite gljivu. Posle toga malo promešajte i prespite napitak u tamne flaše. Kombuha treba u flašama da sazreva još nekoliko dana, tako da nastane malo više prirodnog ugljendioksida.

Želim još jednom da naglasim da kombuha ublažuje manje ili više samo simptome denaturisanog načina života. Uprkos svojim neoptimalnim sastojcima, ona je ipak u kratkim fazama koristan napitak za uklanjanje šljake, ali ga ne smete suviše dugo i često piti, jer je ipak druga klasa i nosi sa sobom i nedostatke.

Izbegavajte jednostavno sve više i više životinjske proizvode sto ce uciniti i upotrebu kombuhe nepotrebnom.

### 1. **Rechts-Regulat**

Taj nemacki proizvod je jedan relativno novi pronalazak. On obećava da se telo za samo tri meseca potpuno oslobodi kiseline, tako bar kaže proizvođač. Moze se kazati da ima neobično snažno delovanje. Čovek skoro da dobije utisak da prikuplja smeće iz svih, pa i najdaljih uglova. Uprkos j sve naprednijoj praksi podmlađivanja i u skladu s time očišćenom telu, ovaj proizvod ce vam cesto izazvati prave krize povezane s čišćenjem šljake. Ukratko rečeno: deluje!

On veoma liči na gore opisanu kombuhu po delovanju i ulozi, ali je osetno snažniji, ponekad čak i suviše snažan.

Proizvod pod imenom Rechts-Regulat (desni-regulator) je jedna vešto zamišljena mešavina koncentrovanih i potpuno prirodnih enzima. Ti enzimi čiste telo temeljito i imaju legendarno veliki potencijal podmlađivanja. Međutim, može se nekada dogoditi, pre svega u početku, prilikom uzimanja da se čovek oseća značajno stariji, već i zato što veoma snažno gubi šljake. Upravo zato treba hitno uzimati i alge, kao što su hlorela, spirulina ili klamat, da bi se te pojave nekako umanjile. Alge imaju jednu veoma visoku sposobnost vezivanja šljake i otpada.

Kada se uzme u obzir da postoji nešto oko 40 hiljada enzima, od kojih je samo jedan delić ispitan, brzo se vidi da samo jedno prirodno sredstvo, plus čoveku prilagođena ishrana, može da zadovolji potrebe za njima.

Spolja primenjen Regulat pomaže protiv bora, mrlja, bradavica, promene pigmenata i drugih staračkih pojava. On stvara neverovatno meku kožu, koja istovremeno deluje mladalački.

Mana je, kada se uporedi s kombuhom, što je Regulat veoma skup, ali se stvarno isplati. Naravno, ima i drugih puteva, koji će vama, možda, bolje odgovarati.

Morate se tačno pridržavati uputstava o doziranju proizvođača. Ovde je manje bolje. Bolje je ne upotrebljavati prilikom snažne opterećenosti teškim metalima ili generalno prilikom započinjanja procesa podmlađivanja. U prvoj fazi mozete primetiti da vam urin postaje gust i taman, jer telo pocinje da izbacuje ogromnu količinu otrova, i zato treba piti 2-3 litre vode u toj fazi (normalna doza vode kod zdravih ljudi je 1-1.5 litara dnevno)

Za početak je možda najpametnije uzimati samo hranu bogatu enzimima i, možda, kombuhu, pa u drugoj fazi precizirati na ove jace stvari.

### 1. **Prirodni koncentrovani biljni ekstrakti**

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

Dobar je npr. OPC ekstrakt od ljuske semenki grozdja koji podize zdravlje.

Isto i kapsule tamjana (*Boswellia Serrata*) (do 15-20 na dan ukoliko imate bolesti zlezda, jake upale, tumore mozga ili MS) pomažu protiv multipleks skleroze (posebno jako u kombinaciji sa koloidalnim germanijumom i svezim koprivinim sokom pre jela) ili tumora na mozgu i kao prirodni kortizon protiv svih upala u telu (posebno zajedno sa koprivinim sokom). On se uzima sa biljnim mlekom na kraju obroka. Poznajem MS pacijente koji su ustali iz invalidskih kolica pošto su uzimali ovaj snažni prirodni preparat bez ikakvih propratnih pojava. Pri tome želim još jednom da napomenem da pacijent koji boluje od MS mora smesta da odbaci sve što ima ikakve veze s mlekom, a najbolje i sa mesom.

I ostali biljni ekstrakti u kapsulama dobijeni bez termicke obrade su veoma korisni da dopune današnje voće i povrće siromašno vitaminima i da izleče bolesti raznolikih vrsta, jer su medikamenti postali veoma štetni.

Jako prirodno sredstvo je i ekstrakt licorice kao tinktura ali bez alkohola koji ubija viruse i bakterije spolja i iznutra u našem telu i koristi se protiv herpesa ili SIDA-e jer ubija viruse i u pasivnom obliku postoje unistava i ćelije u kojima su sakriveni van aktivnog stanja. Zato se neki lekari čude negativnim laboratorijskim vrednostima u krvi, koje u stvari nastaju sto telo mora da razgradi i izbaci te unistene ćelije sa pasivnim virusima.

### 1. **Prirodno koncentrisani voćni sokovi**

Neće svako svakoga dan imati mogućnost da sam sebi pravi sveže voćne i ostale sokove. Razume se se, međutim, da su sveži sokovi skoro nezamenljivi. Veoma dobri su upravo zato kao alternativa koncentrisani voćni sokovi u prirodnom obliku, bez dodatnih materija i neobradjeni termicki. Po mojem mišljenju dolazi u obzir samo jedan proizvod po imenu ViaRubin koji odgovara svim našim zahtevima u cilju podmlađivanja. I sam ga veoma rado upotrebljavam kad sam na putu.

To je koncentrat iz zrelog voća i povrća i drugih izabranih prirodnih dodataka, skoro 70 posto divljih, koji nije termicki pastizovan kao normalni sokovi koji su zbog toga neupotrebljivi. Iako u normalnim konstelacijama ne preporučujem jedenja povrća i voća u istom obroku radi vrenja, ovakva ekstrahirana kombinacija ne pravi te probleme. Pakuje se u male flaše. Prilikom upotrebe se razblažuje 10 mililitara u čaši vode i tako se dobija bogatstvo hranljivih materija.

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

## 1. **Stevija, slatko čudo**

Stevija je istinski čudesan proizvod za one koji ne žele ili ne mogu da se odreknu slatkiša. Stevia Rebaudiana dolazi prvobitno iz Južne Amerike, pre svega iz Paragvaja. Indijanci iz plemena Gvarani upotrebljavaju je vekovima da bi zasladili svoj čaj. Ova biljka slična bosiljku, koja tamo uglavnom raste kao divlja, ima za ljude koji se bave svojim zdravljen i mladolikošću zaista čudesne osobine. Ona nema apsolutno nikakve energetske vrednosti, nema kalorija, ali podupire oslobađanje od šljaka i otrova, jer je bazna i bogata mineralima; ona sprečava karijes, ne izaziva glad, kao što to čini šećer, podupire smanjenje telesne težine, nema nikakvih sporednih neželjenih posledica; stevia je 300 puta slađa od šećera, ali je antikarcinogena, deluje, dakle, protiv raka.

Stevia Rebaudianu ne samo da tradicionalno upotrebljavaju stanovnici Južne Amerike kao sredstvo za zaslađivanje, već je ona od pre nekoliko decenija krenula u pobednički pohod u industrijskim zemljama. Najveći potrošač stevije je Japan, gde je već 1954. godine počelo njeno gajenje. Kada je japanska vlada 1969 godine zabranila prodaju sintetičkih zaslađivanja zbog zdravstvenih rizika, ekstremno se povećala potrošnja stevije i do sada je tamo dostigla udeo na tržištu od 40 posto.

O steviji su obavljene mnoge naučne studije. Tako je između ostaloga istraživana njen uticaj na nivo šećera u krvi, na krvni pritisak i na plodnost. Posle objektivnog ispitivanja i ocenjivanja tog mnoštva podataka danas možemo da zaključimo da je stevija najprirodnije, najsigurnije i najzdravije sredstvo za zaslađivanje koje postoji na ovoj zemlji, sto se za med nikako ne može reci, čak i kad bi nasli onaj koji je nastao bez hranjenja pcela secerom, sto je retka pojava bez obzira na deklaracije na pakovanju.

Već vekovima se stevija upotrebljava među prastanovnicima Južne Amerike, Gvaranima, u trouglu Paragvaja, Brazila i Argentine kao lekovita biljka i sredstvo za zaslađivanje čaja i tamo je poznata pod imenom Caahee (medeni list) ili Yerba dulce (slatka biljka). Evropljani su tek 1887. godine došli u dodir sa stevijom.

Stevija se sve više i više probija na tržištu protiv ludila upotrebe šećera. Ona nam osigurava neškodljivo uživanje u slatkom ukusu.

Ipak želim da još jednom naglasim koliko su opasni veštački zaslađivači kao što je aspartam, koji ljude pretvara u hiperaktivne, šizofrene i nasilnički raspoložene osobe, a pri tome izaziva rak. U jednom američkom zatvoru su napravili eksperimenat, pa je posle uskraćivanja aspartama zatvorenima nivo nasilja među njima opao za 80 posto. Setimo se danasne hiperaktivne dece, i aspartama u svakim zvakama ili bombonama....Da ne pričamo pri tome tek o neshvatljivo opasnom natrijum glutamatu prisutnom u vecini zacina za supe...

Ipak i stevija se sme koristiti samo jako, jako umereno i ne između obroka, jer isto stimulise lucenje insulina, pa može pro redovnoj konzumaciji da telo izbacila iz banansa. Ona je samo alternativa za one koji ne mogu da izdrze bez slatkog u fazi odvikavanja. Puno bolja alternativa su suve smokve ili datule.

## 1. **Prolećne kure za mršavljenje**

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

Naši geni su već hiljadama godina programirani na upravo takvu vrstu ishrane. Metoge gajenja današnje poljoprivrede su u upoređenju sa originalnim programima za naše gene neverovatno novi. I upravo zato možemo iz te prvobitne hrane da izvučemo mnogo više životne energije.

Postoje i druge bitno jednostavnije mogućnosti, jer sada nailazimo na jedan stvarni specijalitet, na jednu tradicionalnu i na žalost zaboravljenu vitaminsku bombu i mineralnu granatu.

Pre toga bi zeleo da spomenem **sok od sveže cedjene koprive**, koji se pravi od gornjih delova biljke koji imaju zelenu a ne braon stabljiku. On je isto jedan od najjacih prirodnih lekova. Pri tome mislim samo na sveže cedjen sok, postoji je onaj u radnjama termicki obradjen, tako da su time unisteni vitamini i enzimi, i ostvaruje samo neke od efekata kao snabdevanje mineralima. Deluje izmedju ostalog protiv anemije i manjka gvozdja, disbalansa organizma, problema sa stitnom i drugim zlezdama, multiple skleroze i drugih autoimunih bolesti, ciscenje od otrova, razredjivanje zgusnute krvi umesto Marcumara kod pacijenata koji se time skidaju sa tog stetnog i otrovnog leka. U medicinskoj literaturi je opisana kao biljka koja zgusnjava krv, a ona je u stvari dovodi u balans, i pregustu krv na kraju razredjuje. Podize brzo nivo hemoglobina u krvi i kod trudnih zena. Izbacuje suvisnu vodu tj. otoke iz organizma kao npr. iz naduvanih ruku ili nogu jer cisti limfu. Sklanja brzo upale svih vrsta. Uklanja iz zapusenih krvnih sudova i kapilara naslage holesterola i sljake i time lokalne bolesti, sto je posebno znacajno za malecke krvne sudove ociju, mozga ili srcanog misica koji tim zascepljenjima dobija infarkt. Topi kamenje u zuci i bubrezima iako naravno za to treba vremena. Sa ogromnom kolicinom hlorofila, vaznih vitamina i retkih elemenata jako obnavlja krv i daje energiju a vadi otrove. Bez problema se moze piti i litra i po dnevno pola sata pre jela i onda su efekti posebno jaki i vredni sastojci prelaze brzo direktno u krv. Dobro funkcionise minimalno razredjen sa vodom jer je prilicno gust i ne moramo se bojati predoziranja kao sto pise da navodno napada bubrege. Upravo efekti topljenja kamenca u njima ostavljaju u pocetnoj fazi utisak da im steti a u stvari je obrnuto.

### **1.Sok od iskljalih stabljika žitarica i još delotvornijih ječmenih stabljika japanske sorte (Gerstengras)**

Trava žitarica je jedno stvarno čudesno oružje protiv starenja. Vladari starih kineskih dinastija upotrebljavali su sokove tek iskljalih stabljika za čišćenje krvi i jačanje. Indijanci Srednje Amerike upotrebljavali su taj sveži sok za obrađivanje rana. Kod nas je sok tih stabljika uglavnom bio nepoznat sve do godine 1940, kada je u jednom američkom stručnom časopisu objavljen članak o uspesima u lečenju i o podmlađujućem delovanju koji su postignuti primenom tog soka u 1200 klinickih slučajeva i staračkih bolesti.

U stvari svakoga dana mi jedemo plod jedne vrste stabljika žitarica, naime hleb. Tačnije uzevši, sve žitarice su samo plod odnosno seme određenih trava. Mnogo zdravija od zrnelja je sasvim dokazano sama iskljala trava. Ona je najbolje sredstvo da jednostavno, brzo i jeftino popunimo svoja spremišta vitamina, mineralnih materija, retkih elemenata i enzima.

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

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

Svi sadržani elementi se nalaze u idealnom obliku i u preobilnoj količini u njemu.

Zato sokovi stabljika trave omogućuju i kao sredstvo za dopunjavanje ishrane zaista brzu i zadivljujuću regeneraciju ćelija – i to na jedan israzito prirodan način.

Ovaj napitak je najbazniji napitak uopšte i zato potencijalno najbolje sredstvo za izbacivanje šljaka i otrova koje poznajemo. Crevo se čisti i regeneriše, tako da svoju prirodnu funkciju ponovo može da obavlja na pravi način. On potpomaže stvaranje crvenih crvnih zrnaca, što dovodi do bolje prokrvljenosti i snabdevanja kiseonikom, i tako podupire i ubrzava istinsko podmlađivanje. Čak se i otpornost prema radioaktivnosti zbog visokog sadržaja hlorofila povećava za minimalnih 70 posto.

Hlorofil je nešto potpuno izuzetno. On liči na ljudsku krv u mnogo pojedinosti. Jedina razlika je u tome što hlorofil u svom molekulu nosi u središtu atom magnezijuma, dok krv ima u svom centru atom gvožđa. Kada, dakle, pijemo nešto zeleno, kao što je, na primer, sok trava ili koprive, koji i inače sadrži mnogo gvožđa, tada telo ima mogućnost da od njega načini krv. Čak je ustanovljeno da hlorofil sam od sebe ima sposobnost da u našem telu stvara krv. Sokovi trava mogu osim toga da poprave oštećenu DNS, što izgleda još važnije što čovek postaje stariji. To zaista zvuči začuđujuće, ali i ohrabrujuće.

Osim toga, taj sok pomaže telu da u velikoj meri veze teške metale kao što su olovo, kadmijum, živa i arsen i da ih izbací. To se može događati u tako velikoj meri da je moguća snažna reakcija na oslobađanje od otrova, ali se ona vrlo brzo smiruje. Zato i treba započeti ovu kuru polako s jednom malom čašicom soka na dan i onda povećavati dozu polako do nekoliko pravih čaša.

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

Sokovi od trava žitarica osvedočavaju i svojim bogatstvom u enzimima:

1. proteaza unapređuje varenje belančevina
2. Citrohromna oksidaza deluje kao antioksidans na podupiranju disanja ćelija
3. Amilaza unapređuje varenje skroba
4. Transhidrogenaza je neophodna za kontrakciju mišića, posebno srčanog mišića
5. Lipaza je enzim koja omogućuje raspadanje masnoća
6. Superoksid- dismutaza uspešno zaustavlja starenje ćelija

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

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

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

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

U samo 100 mililitara soka od pšenične trave su vitamini i mineralne materije sadržani do u sedmostruko većoj količini od one koja se danas uglavnom preporučuje, a posebno one koje današnjoj ishrani često nedostaju. To su velike količine folne kiseline, vitamina H, vitamina K, bakra, selena, zinka, mangana i kalcijuma.

Sok od trava ječma je dakle najbolji nadomešćivač manjka hranljivih materija kojega bi se čovek mogao setiti. I retka glutaminska kiselina, gorivo broj jedan za mozak, nalazi se u njemu u velikim količinama i korisna za duševnu pokretljivost i aktivnost mozga. Osim toga, on sadrži u zaista jedinstvenoj koncentraciji SOD, enzim podmlađivanja, koji ćemo opisivati u sledećem poglavlju.

Sok od trava žitarica može se vrlo lako sam proizvesti. Preporučujem japanski ječam (Gerste), jer se najlakše seje, a sadrži i najviše potrebnih sastojaka. Pretpostavljam da ječam nije bio dovoljno omiljen da bi stalno sve više bio uzgajan i da je upravo zato ostao sačuvan kao jedna od prvobitnih trava.

Zasejavanje ječma radi pravljenja soka funkcionise ovako: Najbolje je uzeti jednu pljosnatu posudu za gajenje biljaka, nešto zemlje i ako imate nešto dijabasa ili mineralne vulkanske prasine. Staviti zemlju u široku posudu i rasuti zrna preko nje. Za razliku od pšenice, nije greška ako zrno stoji i jedno na drugom. U početku obilno zaliti vodom. Posle 7 do 10 dana „pokositi“ travu. Posle prvog šišanja pričekati ponovo i ponovo šišati, a onda može ponovo da se zasadi nova tura.

Travu staviti u mikser, dodati, možda, kap dobrog ulja (zbog vitamina A koji se rastvara u ulju), dovoljno vode i dobro izmiksati. Sve propustiti kroz gusto sito. Sveži sok odmah popiti, jer će inače oksidirati.

Lakše i mnogo zdravije je pravljenje soka u dobrom sokovniku. Jedini dobri sokovnici su po mojem znanju proizvodi firme GreenStar, Bionika, Green Power, Hurom, Omega, Samson...

Ali ko može da si priusti, apsolutna kruna sokovnika za sve vrste sokova je Angel Juicer 8500 koji nazalost košta visokih 1200 Eura. Na žalost kvalitet nije moguće izraditi za male pare, ali zato taj sokovnik daje puno veću količinu sokova iz iste količine biljaka od ostalih i vremenom se isplati samo na toj uštedi. Naravno da u sokovnicima nije obavezno potrebno dodavati vodu. Takav jedan sokovnik bih mogao najtoplije preporučiti.

U početku je možda najjednostavnije travu dobro sažvakati i tvrdi ostatak ispljuvati. Sama trava je previse puna celuloze i predstavlja preopterećenje sistema za varenje koji to ne može da razloži, pa se zato nikako ne treba gutati. Ona naravno ni nije bila predviđena za našu ishranu, ali je njen sok u danasnje osiromaseno i zagadjeno vreme najjače oružje ka zdravlju. Ukus ovog našeg tonika za podmlađivanje zahteva privikavanje i nekako je bazno-gorak i gadan. Ali u danasnjem zatrovanom vremenu osiromasjenih plodova moramo na žalost da vestacki balansiramo potrebe naseg tela stvarima koje prvobitno nisu ni bile predviđene za nas. Ako i miris deluje odbojno, onda je to dovoljan dokaz da vam je sok hitno potreban. Sok od trave ječma postoji sada i u prahu, vakuumski i bez oksidacije osušen, pod imenom Hagiwara's Green Magma. To je jedini proizvod koji mogu sigurno da preporučim. To šteti trud i vreme, neutralan je po ukusu i uvek na dohvatu, ali ga treba prilično skupo platiti, iako naravno nije efektivan kao direktno iscedjen i popijen sok ali je jedina alternativa koja dolazi u obzir. Ne smemo pobrkati prah od same trave i zameniti ga sa sokom, jer on ima nemerljivo nizu koncentraciju potrebnih materija od Green Magma ili pravog soka, pri čemu se kao što sam naveo na početku knjige od soka absorbuje 93 odsto, a od praška trave samo 7 odsto posto on mora da se vari za razliku od soka, a pri tome zbog spomenute celuloze koja je prejaka i nije predviđena za ljudsku ishranu pravi problem sa varenjem i smetnje posebno kod ljudi ostecene sluzokože u crevima koja ne trpe takve partikle celuloze, tako da im bude posebno loše pri konzumaciji što se kod soka ne desava. Sok od trave ječma je stvaran poklon danasnjem ljudskom rodu. Tako dostupan i tako uspešan!

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

1. leči anemiju
2. leči nedostatak proteina
3. leči zapaljenje sinusa
4. leči arteriosklerozu
5. leči čireve u želucu
6. leči bakterijske infekcije kostiju
7. leči gnojni sekret
8. leči zapaljenje trbušne maramice
9. leči depresiju
10. aktivira libido
11. pokaže kod zapaljenja i oboljenja srca
12. unapređuje zdravu crevnu floru
13. jača odbranu od kandidate
14. koči rastenje bakterija i neutralizuje otrove, deluje uspešno protiv prezakiseljenosti i raka, dijabetesa i reumatizma.

Pionirka soka od trave ječma Ann Wigmore dobila je putem zelene biljne hrane u starosti od preko 60 godina ponovo svoju prvobitnu boju kose.

Osim toga, sve više vrlo uspešnih sportista mnogo radije uzimaju sokove od trava žitarica nego inače uobičajene izotonične sportske napitke. Kratko vreme posle uzimanja tog soka ili praha istog porekla izgledaju bitno mlađi, svežiji i vitalniji.

Najvažnija osnovna misao u svemu tome je da se bar jednom u toku dana na bar jedan od ovde navedenih načina telu osigura snabdevanje bazama.

Ali pri tome naravno samo od biljaka. Nema stetnije stvari nego od nedavno modernih belih baznih praskova koji se razmucuju u vodi, i treba da služe neutralizaciji kiselosti. Pri tome ti proizvodi grade ogromnu količinu novih sljaka u našem organizmu i još brže ga zastopavaju. Sklanjanje kiselosti funkcioniše jedino uklanjanjem uzroka kroz ispravnu biljnu hranu, a ne produktima koji služe da po visoku cenu sklanjaju simptome.

Mora se još jednom jasno naglasiti da je važno da se prateće pojave prilikom oslobađanja od šljaka i otrova uvek obuzdavaju algama (Chlorela, Spirulina i druge) i drugim navedenim upijacima otrova, da bi se tako vezani otrovi za njih i izbacili iz tela.

### **ENZIM PODMLAĐIVANJA SUPEROKSID-DISMUTAZA (SOD)**

Superoksid- dismutaza (SOD) se nalazi u svakoj živoj ćeliji. Ovaj enzim je neka vrsta dopunske sestre enzimu telomeraze, s kojim smo se već upoznali. SOD hvata uspešnije od svega što smo do sada upoznali slobodne radikale i neutralizuje ih. On to čini tako temeljito da oni više nisu u stanju da uništavaju telomere i DNS. Ovaj enzim ima legendarnu sposobnost da ponovo popravi i izgradi DNS koja je zbog starosti i radioaktivnosti bila oštećena. To je naš najbolji antioksidans.

Da se podsetimo: uzrok starenja je hemijsko habanje, prouzrokovano između ostaloga i zbog slobodnih radikala, kojima u njihovom razornom poslu veoma pomaže stalni priliv zakiseljenih materija, prehrambenih šljaka i otrova.

SOD su tek 1969. godine otkrili i izolovali profesor I. Freedvich sa univerziteta Duke i J.M. McCord sa univerziteta Južne Alabame u krvi jedne krave. Tom prilikom je primećeno da on deluje na moždane ćelije, ali onda i na ostale u telu tako što im produžuje život. SOD uništava temeljito razorne oksidativne provalnike, slobodne radikale, pre nego što mogu da dostignu DNS, naše nasledno blago.

Superoksid-dismutaza pomaže ćelijama tela da se podmlade tako što se stara da štetna jedinjenja sa kiseonikom (slobodni radikali) budu neutralizovana, koja inače prilikom procesa disanja i razmene materija oksidativno napadaju naše ćelije i čine da one „rđaju“.

Normalni nivo SOD u krvi iznosi 50 do 80 mikrograma po mililitru krvi. Nivo koji se spusti ispod polovine te vrednosti smatra se smrtonosnim i predstavlja jedan od osnovnih uzroka nastajanja raka.

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

Međutim, SOD može svoju ulogu da odigra samo onda kada postoji dovoljno elemenata u tragovima, kao što su cink i bakar. Na sreću, i ovi elementi su u soku od stabljika ječma zastupljeni u visokoj meri. Istovremeno je taj sok mineralno najbazicniji napitak koji bi se mogao zamisliti.

On uklanja šljake, otrove i istovremeno veže na sebe potencijalne šljake koje kruže telom, dok sam brzo popunjava telesna spremišta minerala.

Slobodni radikali veoma brzo uništavaju neurotransmiter (hemijske materije preko kojih naše nervne

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

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

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

## **HLOOROFIL**

Zeleno čudo po imenu hlorofil je jedna od najčudesnijih materija na našoj planeti. To je ona zelena boja svih biljaka, koja veoma nalikuje našoj krvi, kao što smo već saznali.

Otkriveno je da hlorofil osetno povećava otpornu snagu protiv radioaktivnog zračenja. Prilikom jednog eksperimenta s morskim prašćićima, koji su primili smrtonosnu dozu rentgenskog zračenja, skoro svi prašćići su uginuli u roku od 20 dana. Uginulo je 97 posto životinja koje su bile hranjene običnom hranom i 44 posto onih koji su bili hranjeni šargarepom, ali nijedna od životinja koje su bile hranjene tamnozelenim povrćem, s bogatim sadržajem hlorofila.

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

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

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

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

I sami lavovi, kao i sve krvoločne životinje, kada uhvate neki plen, prvo pojedu „najbolje“, a to je sadržaj želuca ubijene životinje, polusvarenu travu i povrće, koju su preživari pre toga pojeli.

Na taj način i krvožedne životinje dolaze do svoga zelenila, do svog hlorofila.

## **NEGA TELA KOJA PODMLAĐUJE**

Negovanje tela je esencijalno vazno. Jednostavno je lepo imati negovano i uredno održavano telo. Međutim, takvo nastojanje se nepotrebno otežava upotrebom u prvom delu spomenutih sredstava za negovanje koja to u stvari i nisu.

Današnja sredstva za negovanje tela, počevši od Nivea ili Atrix, obogaćena su derivatima nafte, kao što su parafini, parabeni, vazelini i tako dalje, koji prodiru duboko u donje slojeve kože, i koji, čak i kada ih prestanete upotrebljavati, još godinama ostaju u koži. Iako je kratko posle mazanja koža mekana, oni čine da koža postaje sve suvlja i zavisnija od tih sredstava, dok istovremeno veoma brzo stari. Još je gore što se te materije talože i u jetri i veoma oštro je napadaju.

Mi ne želimo da sebe premazujemo i peruckamo, već da se negujemo i čistimo. Jedno je ipak sigurno: kiselina ne može nikada oprati kiselinu, jer to može da postigne samo bazni preparat.

Pogledajmo sada listu najboljih preparata za negu i kozmetiku (grcka rec kosmein znaci urediti i harmonizovati) da biste sačuvali ili obnovili svežinu i mladost. Neki od njih predstavljaju pravo uživanje za čula, za kožu i kosu.

## **NEGOVANJE KOSE**

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

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

Isprobao sam i metodu nekih naroda s prirodnim masnim sapunima od maslinovog ulja. Velika mana ove metode je ipak da se kosa kasnije brzo umašćuje, ali se to posle duge upotrebe donekle redukuje.

## **GHAASSOUL**

Najviše mi je ipak odgovarao rašoul (Ghassoul). Radi se o jednoj vrsti gline, koja se kopa najviše u planinama Atlasa u Maroku. U Severnoj Africi i u kraljevskim porodicama u Arabiji to je već vekovima tradicionalno sredstvo za negu i pranje kose i kože.

Ova glina je potpuno slobodna od tensida, sasvim suprotno današnjim šamponima i sapunima. Snaga pranja ovih proizvoda se temelji na umanjivanju površinske napetosti vode, čime se prljavština i masnoca sa kože i kose odvaja i ispira.

Sposobnost pranja i čišćenja ove gline počiva na jednom mehanizmu fizike. Ona se sastoji najvećim delom od jona silicijuma i magnezijuma, ali i gvozdениh, aluminijumskih i kalcijumskih oksida. U vezi sa vodom ona se rastapa i stvara jednu ugodnu želatinoznu masu. Njene sitne čestice imaju veoma visoku sposobnost razmene, što znači, imaju sposobnost da deliće prljavštine i prekobrojnih masnoća usisaju kao neki upijač. Uz pomoć ovog nežnog i blagog sistema pranja koža na glavi i sama kosa se nikada potpuno ne odmašćuju kao što je uglavnom slučaj kod današnjih agresivnih proizvoda koji sadrže tenside.

Kosa postaje meka i sjajna, punija i prilagodljivija i mora se na dugu stazi mnogo ređe prati. Pri tome stoji kao da smo stavili neko sredstvo za frizuru, i mozemo da je oblikujemo kad se osusi sa malo vode u ruci i da ostvarimo efekte kao sa lakom i gelom za kosu, a ako ne zelimo samo je ocesjamo i ona meko pada dole.... Kad god odem kod frizera uvek me pitaju kakav to tako dobar omeksivac kose koristim jer je bolji od svih njima poznatih...Ipak moram da kazem, da kod nekih dok se ne naviknu i cija je kosa unistena previse nezdravim samponima ili nagomilanim supstancama dolazi do osecaja da je tvrdja i suvlja ali posle toga vrlo brzo postaje mekana ako ne izgubimo strpljenje. Ja se sa tim blatom i tusiran, i koza mi je mekana i mirise kao kod beba. Znaci da naglasim jos jednom da problemi nekih ljudi koji imaju kosu isusenu kao slama, pa se uplase prelaskom na blato sa osecajem da je jos suvlja, u stvari uz

malo strpljenja potpuno nestaju i sve postaje puno bolja. Kao i kod Rechts Regulat-a gde koza u prvom momentu na najzatrovanijim mestima postane tvrdja i starija, da bi potom postala sveža i meka kao kod dece. Telo treba posle dugog unistavanja i deponovanja otrova da se navikne na takve zdrave stvari, koje u pocetnoj fazi dok upijaju i ciste te stetne naslage ogromnih razmera stvarno malo isuse kosu i kozu.

Ja sam i sam uvek imao probleme sa kosom kao slama i trebale su mi ogromne kolicine omeksivaca da bi mi ona izgledala normalna. Danas mi je kod pranja sa Ghassoul tako mekana i puna da me mnogi pitaju sta samo radim sa kosom da bi tako izgledala. Dodatak koji bi u tom kontekstu posebno preporucio, u prvoj fazi prelaska suve kose kao slame na zdravo pranje, je da ako je moguće tokom noci, ili makar pola sata pre pranja namazete kosu sa puno maslinovog ulja. Nakon toga pri jednom tusiranju trebate nekoliko puta da operete kosu blatom da ne bi bila premasna. U sledecoj fazi vam to nece trebati jer ce kosa uvek biti zdrava.

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

Ona ni po ceni nije skupa, jer 500 g za oko 10 Eura gline osoba kratke kose može da troši oko 5 meseci.

Zaboravite, dakle, na civilizacijsko smeće i upotrebljavajte prirodna sredstva za negu kose kao što je ova marokanska glina ili eventualno blage prirodne sapune za kosu, koji se naravno jako teško mogu naći.

Ja blato tako koristim sto napunim teglu sa oko dve trecine vodom, sipam unutra Ghassoul u formi sitnog brasna potpuno do gore, sacekam kratko i onda dodam jos malo vode od gore. To zatvorim i ostavim preko noci, i nakon toga ima teglu za desetak dana, koju otvaram za tusiranje. Taj redosled je jako vazan, jer u obrnutom redosledu postane tvrdo.

Zelim u okviru ovoga da spomenem da neki nanose glinu na telo i pustaju je da upija otrove iz kože sto je ok, isto kao i mazanje sokovima (oko 20 min pa onda tusiranje) koji umesto neselektivnog upijanja i dobroga i losega iz kože, daju kozi vitamine, enzime i rastvaraju sljake koje posle tusiranjem ispiramo. Ja cesto pre tusiranja namazem telo i kosu sa vocnim sokovima, a uvece sa Rechts Regulat, i interesantno je da kad pipnem moju 41 godina staru kozu na licu ili telu, ona je mekana kao kod mog sina od dva meseca.

Ali tu se ubacuje i jedna stetna tehnika pijenja lekovite zemlje, koja neselektivno vadi sve lose ali i dobro iz tela. Na pocetku se osećamo bolje jer nas oslobodi otrova, ali na srednje i dugorocne staze nas ostavlja praznih depoa. Isto kao i prasak od uglja ili zeolith sme da se samo kratko koristi kod jakih akutnih trovanja. To sto se u njoj po nekim navodima nalazi negativan naboj kao kod kolioda i navodno isto snabdeva telo su totalne besmislice jer je usisna sila takve gline jaca od svega ostaloga.

Inace ako za gajenje biljaka ne nadjemo pravi prah od vulkanskog kamena/zemlje npr. iz severne Evrope, onda mozemo iskoristiti isto Ghassoul. Normalna zemlja ima oko 90 elemenata u sebi. Danasnja je isprana kiselim kisama, intenzivnim gajenjem biljaka bez odmora i djubrenjem sa samo 4 minerala. Istovremena odlika takve zemlje je i izuzetna tvrdoca i praznoca, jer ni gliste u njoj ne zive rado, a plodovi bivaju totalno prazni kao slama. Zato je tajna dobre zemlje za gajenje nasuti sloj lavinog praha od gore. Ubrzo postaje meka bez oranja i neshvatljivo plodna. I Ghassoul moze da u manjoj meri slicno posluži, npr. kad sadimo jecmenu travu za nase sokove...Tada plodovi postaju ponovo bogati mineralima i vitaminima kao u stara vremena...Kad se doda jos i Zeolith, on cini biljku otpornom kao da je dobila pesticide, ali bez njihovog otrovnog i stetnog delovanja. Potpuna dubina efekta zastite se dobija kada se pri tome jos zasade razlicite vrste biljaka koje kroz simbiozno delovanje imaju jacu

odbranu...Zato je za svakog u danasnje vreme dobro da ima svoju bastu ako je moguće.

## NEGA ZUBA

Kod nege zuba mora se pre svega obratiti pažnja da upotrebljena zubna krema ne sadrži fluoride i druga njegova jedinjenja. Ovaj anorganski fluor je otpadni proizvod prilikom proizvodnje aluminijuma, on ubija mozak i ne spada u tom obliku u naše telo. On usporava i razara u mozgu upravo ona područja koja su odgovorna za slobodnu volju, sposobnost zamišljanja i stvaranja. Zato nije čudo da se u okviru novog svetskog poretka tako hvali, i da ga je gotovo nemoguće ukloniti iz vodovodne vode koja je skoro uvek obogacena fluoridom. Iako se kaže da se to radi da stanovništvo ne bi imalo karijes, interesantno je da na primer, kao što smo već rekli, u nasoj zemlji postoji propis da se u vanrednim situacijama dodaje trostruka količina fluorida u vodovod. Očigledno im je bitno da posebno u vanrednim situacijama ima manje karijesa...

Zubna medicina nam savetuje da fluoridnu zubnu kremu kao Elmex upotrebljavamo protiv problema sa zubima. Da bi onda fluor mogao da prodre u zube morate ga najmanje oko dva minuta zadržati u ustima. A upravo to je i najopasnije!

Istina je da se time tom otrovnom sastojku daje dovoljno vremena da savlada prepreke krvne barijere ka mozgu i da ga učini "hemijskim poslušnim". Samo organski upotrebljiv koloidalni fluor biljnog porekla telo može bez ikakve štete da iskoristi.

Pazite zato na to da vaša sredstva za negu zuba deluju samo na vaše zube, a ne i na vaš dragoceni mozak! Novi svetski poredak ne treba da dobije još više daljinski upravljanih robota bez slobodne volje, već da ostanemo odgovorni ljudi koji sami razmišljaju i rešavaju probleme. Zato prilikom kupovine čitajte pažljivo listu sastojaka zubne paste. U najvećem broju slučajeva ta lista se ne nalazi na vidljivom mestu ili je napisana tako sitnim slovima da postaje teško čitljiva.

Po mom znanju na tržištu se nalazi veoma malo proizvoda za negu zuba koji se prodaju bez „sredstava za umirenje“. To je npr koncentrisana pasta Ajona.

Ajona deluje veoma mudrom primenom osmotskog načela i bazna je po svom delovanju. Ona usisava smeće iz svih uglova i iz svih tkiva usta i zaista čisti usnu šupljinu. Zato je u literaturi kritikovana kao najgora pasta, jer se ne uklapa u gore navedeni koncept.

To je jedino sredstvo koje može lokalno da mozak preko usne šupljine ispod njega bar malo očisti od otrova. Sve toksično što prolazi kroz usta i nos, može da utiče na mozak zaobilazeći njegovu zaštitu mozdanu barijeru krvi. On se zato mora oslobađati tih stvari na osmotski način. Usput da spomenem da svako sebi može da sačini dobru zubnu pastu:

Zubna pasta:

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

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

njemu bio par trenutaka ranije. Kada pomirisemo pelene naseg dragog sina, miris nema nikakvu razliku od mirisa jako zdravog majcinog mleka. Baznom, čoveku prilagođenom ishranom, nestaju svi negativni mirisi i simptomi.

Osim toga, bilo bi najbolje da izbegavate običnu vodu iz vodovoda čak i za pranje zuba, jer je kod nas vrlo često zasićena anorganskim fluoridima, što se odnosi i na veliki deo takozvanih mineralnih voda. Sluzokoza usta posebno upija sve stvari. Planira se i dodavanje licijuma navodno protiv depresije. Bolje je zato da izbegnete to prisilno medikamentozno tretiranje putem vode iz vodovoda. Jedan dobar filter može da ukloni ovaj problem iz vode za piće. Međutim, morate imati na umu da je za fluor potreban poseban filter obrnute osmoze, iza kojega mora ponovo doći tretman jonizacije i "oživljavanja" vode sa aparatima koji je tresu i brisu informaciju, tako da u telu ne bude reaktivna. Ipak je najbolji način uzeti izvorsku vodu i ocistiti je samo sa filterom od uglja i kamenim protiv sedimenata.

Onaj koji prihvati način života koji preporučujemo, jedva da će ikada puniti novčanik svoga zubara zbog svojih problema sa zubima. Kako bi, inače samo izgledalo da se u starosti od 107 godina morate bez zuba smešiti u kameru?

## **NEGA TELA:**

### **DEZODORANSI**

Neugodan telesni zadah širi se samo od zakiseljenog tela. Potpuno neprezakiseljeno telo uopšte se više ne oseća, ono čak ugodno miriše. Može se dogoditi da svoje rublje uočljivo dugo nosite i da pri tome ne osetite nikakav neugodan miris. Čak i posle nedelju dana ce vasa kosulja mirisati sveže iako ce naravno biti izguzvana i spolja prljava... Baze čak same vezuju zadahe. Kisela telesna lučenja su uvek poziv u pomoć zbog nedostatka baznih minerala. To je govor vašeg tela. Dezodoransi kao najvažniji sastojak sadrže uvek aluminijum (koji je u tom obliku kancerogen) u različitim hemijskim oblicima i druge škodljive sastojke koje ulaze u kožu. Čovek nanosi u pravilu dezodorans upravo pod pazuh, na mesto na kojemu je koža najtanja, to znači, najsposobnija za upijanje i sa mnoštvom limfnih sudova. Oni reaguju veoma osetljivo na otrove. Izbegavajte zato najbolje uobičajene dezodoranse. Upotrebljavajte umesto njih radje baznu natron vodu, upravo onako kao što su to nekada činili naši preci. Na taj način ćete se sigurno osloboditi zadaha. Naravno da vam kasnije ni to neće trebati da bi mirisali kao bebe i posle dva sata sporta. Sta jos dolazi u obzir je koloidalni rastvor srebra. Ali budite sigurni da je samo pitanje vremena kad ce vam dezodorans postati nepotreban. Bakterije koje metabolisu znoj u neprijatne mirise mogu da se razmnozavaju i funkcionisu samo u kiseloj sredini, kao i pogresne bakterije u ustima i crevima....

Vremenom ćete se i onako čuditi kuda je nestao neugodni zadah tela, jer čovek se uglavnom oseća na ono što jede. Ako to želite, mogli biste uskoro oko sebe širiti miris voća, zar ne? Međutim, da biste to postigli morali biste biti zaista pravi „voćojedac“!

Uzmite u obzir predloge, pa ćete sve više i više mirisati na proleće, a miris vaše tela će se pretvoriti u vaš privatni ugodni parfem.

Pomirišite jednom nekog malog pitomog zeca koji jede samo voće, povrće i travu, a posle toga i nekog jadnog psa, koji mora da jede mesne otpatke. Svakako da ćete osetiti određenu razliku. Ja bi radije pomirisao zeku...

### **SAPUNI**

Upotrebljavajte samo sapune neindustrijskog porekla, koji su proizvedeni prirodnim procesom proizvodnje. Na taj način možete biti sigurni da vam se koža neće isušivati. Prirodni glicerini se prilikom

procesa proizvodnje sapuna mora sačuvati, jer se ni pod kojim uslovima ne sme dodavati veštački. Dobar sapun se ističe time da čisti bez stvaranja osećanja napetosti kože, jer postoji razlike između cistoce i nadraženosti kože. Ali kao što sam naglasio ja koristim blato za sve, i što je interesantno koža mi mirise tako sveže i neutralno, čak i kad je namazem sa maslinovim uljem neprijatnog mirisa, on nestaje posle pola sata, jer je koža toliko čista i odslikana da sama može sve da razgradije.

## **KUPANJE U BAZAMA**

Prilazimo sada jednoj od posebnih disciplina u podmlađivanju. To je jedna od osnovnih sastavnih karakteristika ove metode. Ova naime, antička kupanja su sada ponovo pronađena i proširena.

Pri tome se radi o jednoj terapiji koja izrazito uspešno može da izluči kisele šljake i otrove preko naše skoro dva kvadratna metra velike spoljne površine, našeg najvećeg organa za izbacivanje otrova. Time se unutrašnji organi uopšte ne opterećuju, kao što se događa prilikom brzog izlučivanja šljaka preko creva ili mokraćnog mehura.

Prilikom ove metode koristi se jedan fizikalni efekt: osmoza. Ona se temelji na načelu usisavanja. Osmoza nije ništa drugo nego primena zakona izjednačavanja. Kiseline i baze kada se međusobno pomešaju, međusobno se neutralizuju i pretvaraju u soli.

Voda za kupanje je bazna, dok je telo kiselo. I tako se šljake preko kože ispuštaju u vodu za kupanje i ispiraju iz tela.

Kristali mokraćne kiseline i njene soli se ne tope u vodi. Alkohol je svoje strane vrlo lako i brzo rastvorljiv u vodi koja je bazne prirode.

Kiseline pod kožom mogu se, dakle, preko bazne vode za kupanje neposredno i bez problema izvući iz tela i isprati.

Ovakvo osvežujuće kupanje traje između bar jedan do tri sata. Što duže ležite u vodi za kupanje, to će više šljaka biti preko kože izbačeno, i sama koža snažnije oslobođena kiselina. Međutim, trajanje ipak zavisi od vrste nagomilane šljake i o tome ćemo još govoriti malo kasnije.

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

Uzmite za jedno kupanje:

1. 250 grama kućnog natrona (natrijumhidrokarbonat soda) kao npr. Kaiser Natron iz drogerije, a najbolje iz apoteke bez aluminijuma
2. 500 grama soli za kupanje iz Mrtvog mora
3. 1-3 velike kašike gela od kvarcne zemlje (silicijum) kao npr. Kieselerde Gel.

Sve to treba da se stavi u kadu i da se napuni toplom vodom, onoliko toplom koliko vam je još prijatno. Svaki deset minuta treba kožu sunđerom ili četkom masirati. Povremeno se opuštati, prema vrsti šljake.

U međuvremenu se javilo nekoliko proizvođača koji nude bazne dodatke za kupanje, kao npr. Meine Base itd. Oni su nešto skuplji, ali naravno veoma dobri i preporučljivi ako želite da postignete zaista dobre rezultate. Zeleo bih još jednom da naglasim pogresne postavke koje navode da treba da pijemo sodu bikarbonu ili bazne praskove da ne bi bili prezakiseljeni i puni otrova. Ti praskovi ne smeju nikad da oralno udju u naše telo, jer nam prazne kao usisivac sve deponije potrebne za zdrav život, i naravno usisavaju i sve hranljive materije koje se trenutno nalaze u sistemu za varenje. Za uzvrat nam u praznim deponijama ostavljaju šljake u onoj kvoti koju ne možemo da izbacimo. Ali problem je što ljudi dopustaju svom apetitu da vlada nad njima, a zele i da budu zdravi bez odricanja od nezdravih poroka, ne shvatajući da postoji samo ili jedno ili drugo.

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

Koža onda ponovo počinje da se na zdravi način sama masti. Što duže ležite u kadi, to više možete posmatrati kako se voda sa vaše kože u malim kapljicama odvaja. Vremenom će vam postati potpuno nepotrebno da u svoju kožu utrljavate kreme. Zdrava koža će se sama mastiti. Hranljive materije koje uzimate u sebe konačno mogu da stignu do nedovoljno ishranjene kože. Bore se mogu brže ispravljati i sve više nestajati. Elastičnost i napetost kože se povećava i ona ponovo postaje ružičasta i zdravo prokrvljena. Bazni natron izvlači smeće napolje, a so za kupanje iz Mrtvog mora sprečava istovremeno nekontrolisano izvlačenje vaznih materija iz nje. Prvo zato što je voda za kupanje zasićena mineralima iz Mrtvog mora i zato nema potrebe da osiromašava mineralna spremišta u telu da bi postigla ravnotežu. Drugo, zato što jonskim mineralima zasićena so za kupanje na neposredan način preko pora snabdeva kožu mineralima.

Ovo je najbolji spoljni sistem oslobađanja tela od šljaka u tradiciji starih naroda. Na taj način se može uštedeti mnogo vremena, jer se organi za izlučivanje potpuno zaoibilaze i tako predivno poštedeju.

Voda za kupanje će sigurno prilikom prvih nekoliko kupanja postati siva do smeđa. Ono što vodu za kupanje tako zamućuje su otrovni, kiseli potencijali starenja: kisele soli, nagrizaajući otrovi, sluzave šljake. Budite svesni da će čim budete izbacili vodu za kupanje, mnogi od vaših preranih problema sa starenjem nestati zajedno s njom.

Posle jednog takvog kupanja biće telo ponovo u većoj meri žedno hranljivih materija. Uzmite od njih onoliko koliko vam je ugodno.

## **BAZNE MASKE, BOGATE MINERALIMA**

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

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

Limuni, najbolje biolimuni, su jedno vrlo mnogostrano, uspešno i veoma potcenjeno sredstvo za podmlađivanje. Iako je sok limuna vrlo kiseo, deluje na kožu i na telo veoma bazno. Isto je tako sa svim zrelim voćem. U stvari, limunovi su pravo blago iznutra, ali i spolja primenjeni predstavljaju veoma uspešno sredstvo za podmlađivanje.

I naravno jos jednom da spomenemo koliko su maske od ostataka cedjenja sokova i njihove pene fenomenalne.

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

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

Ipak je jedno telo bez prezakiseljenosti mnogo puno bolje opremljeno protiv štetnog delovanja sunčevog zračenja i pocrni mnogo lepše.

I naravno da jos jednom ponovim da je cak i vise od zdrave ishrane vazno svaki dan provesti u setnji na suncu, uz duboko udisanje svezeg vazduha. A pri tome je potrebno svaki dan uraditi fizicke vezbe koje ce doneti krv u svaki misic, i optereteti kosti, jer telo samo uz opterecenje daje signal osteoblastima da dogradjuju kosti, sa time sto nam je pri tome neophodna sunceva svetlost da bi dobili vitamin D, jer bez njega absorpcija kalcijuma nije moguca. Posto ste kroz zdravu ishranu postali vitki, i nemate spontanu opterecenost kostiju kao debeli ljudi (naravno uz visoku cenu na drugim podrucjima), vi morate drzati kosti pod zdravim opterecenjem. Sto se tice potrebne sunceve svetlosti ponovo izrazito naglasavam da ne gledate pri zalasku i izlasku direktno u sunce, kako sungazing kult pokreti preporucuju, jer je ljudsko telo posle pada u greh postalo jako oslabljeno, i kod gledanja direktno u sunce gubi prirodnu blokadu slicno pa cak i vise nego kod meditacije, tako da druga strana ima direktan pristup nasem umu. Setite se kakav sok za nase oci predstavlja sunce pri izlasku iz pecine posle nekoliko dana ili sati, ili kad ga direktno pogledamo u podne. Ali isto i njegovo direktno gledanje u satima kad to mozemo da podnesemo donosi organizmu hipnoticke sokove kojih nismo svesni. Zato je obsednutost posebno visoko zastupljena u grupi koja gleda direktno u sunce ili se hrani navodno njegovim zracima (dobijaju u stvari po ceni gubitka vecnog zivota kanalizovanu energiju druge strane). Ali druga strana vam uvek kao i Evi nudi da cete postati kao bogovi i dobiti razne moci i uzdignuti se na vislje stanje. Posmatrao sam npr. slucaj da je jedan covek ubrzo posle posmatranja sunca "dobio" telepatske sposobnosti i mogucnost da gleda kao u filmu na proslost i buducnost. Dugo nije shvatio da je sve to dobijao kao streaming od palih i zih andjela, i da je bio samo kanalizator njihove energije i tehnologije slicno Uri Gelleru, sa jednim jedinim ciljem te zle strane, da ga uz takve "poklone" ucine svojim robom, i uklone mu dar vecnog zivota. Ali kada su posle odredjenog vremena poceli direktno da ga kontaktiraju i napadaju, shvatio je relativno kasno da su navodne moci samo mamac druge strane. Ipak ako kod Boga potrazimo izbavljenje u iskrenoj molitvi, on nikoga nece ostaviti bez pomoci, tako da je i ovaj covek uz molitvu i post nasao kroz Spasitelja spas od zle strane.

Time sam samo hteo da kazem da se i najbolje stvari mogu uz uticaj druge strane zloupotrebiti, tako da onda nazalost neki ljudi iritirani time odbacuju sve, pa ne shvataju koliko nam je sunceva svetlost potrebna za nase zdravlje, i kako su redovne setnje na suncu zdrave.

## **VODA ZA BRIJANJE**

Voda za brijanje je nepotrebna baznom telu. Ako je koža na licu oslobođena kiselina, više ne dolazi do zapaljene reakcije obrijanog lica. U prelaznoj fazi nešto čaja od lapačo lišća, natronske vode ili soka od krastavaca odmah će u slučaju potrebe umiriti kožu. Ja kod brijanja samo nakvasim kozu vodom i

obrijem ziletom, a to ranije nisam mogao zbog pratećih bolova ni da zamislim bez pene za brijanje. Nakon brijanja namazem vlnaznu kozu nekim biljnim uljem. Ranije mi je uveće nakon celodnevnog rasta brade taj deo lica bio tvrd, a sada je on i uveće mekan kao posle jutarnjeg brijanja.

## **TEHNIČKA POMAGLA**

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

### **Filter za vodu**

Jedna veoma dobra i razumna nabavka koja pomaže da zaustavi starenje organizma je neki dobar do veoma dobar filter za vodu. Taj filter treba da ukloni sve nečistoće iz vode za piće. Istovremeno treba voda za piće da bude energetizovana.. Po mom mišljenju kod najboljeg nivoa kvaliteta ne dolaze u obzir obrnuto-osmozni filteri zbog push pull problema, već samo takozvani karbonblok filteri raznih firmi, koji vodu za piće zaista mogu pročistiti, iako nazalost oni ne mogu da uklone fluor i potpuno kamenac, ali su odlični ako ih koristite za netvrde vode koje nisu iz vodovoda i nemaju fluora (u mnoge kupovne vode se dodaje fluor, u USA čak i u Evian), ali su klasično zatrovane i tvrde kao većina stvari u danšnjem svetu. Znači ako imate blago zatrovanu izvorsku ili bez fluora flasiranu vodu, ja bi isključivo tako i uz dodatak kamenog filtera protiv krečnjaka čistio vodu.

Kod vode iz vodovoda se radi fluora mora uzeti filter obrnute osmoze, koji ostavlja samo molekule vode ali i push pull problem. Setimo se opisanog primera kako je takva voda izgrizla cevi iznutra. Zato nakon takvog filtriranja se radi brisanja hemijsko-energetske informacije moraju dodati ponovo minerali u minimalnoj količini i propustiti kroz revitalizator koji tu vodu istrese kao kod izvora i potoka i izbrise joj informaciju koja je generator reaktivnog delovanja takve vode u našem telu. Zatim je najbolje nakon svega još jednom klasično isfiltrirati takvu vodu od te nove tvrdoće iznova dodatih minerala onim gore preporučenim filterima. Sta je još jako dobro je jonizacija (dovodjenje pH vrednosti u bazno područje) vode nakon procesa filtriranja.

Priznajem da je većina filtera prilično skupa, ali na dugu ruku se ta nabavka ipak više isplati nego kupovati vodu u prodavnici od kojih većina ionako ni nije dobra. Osim toga, ne morate je nositi iz prodavnice do kuće. Duboko sam uveren da će pre ili kasnije skoro svako domaćinstvo morati da sebi nabavi takav filter, uzimajući u obzir koliko se pogoršava kvalitet naše vode za piće.

Postoje i specijalni filteri sa posebnim kapsulama koji mogu da uklone fluor bez obrnute osmoze, ali je problem što mnogi imaju otrovne materije u tim supstancama za filtriranje koje prelaze u takvu vodu. Najbolja solucija ako je kod vasih finansija to moguće je da se instalira filter koji će pročistiti, revitalizovati i jonizirati svu vodu u vašem vodovodu, pri čemu su najbolje cevi od čistog nerđajućeg celika. Jako je dobro ukloniti plastične, bakrene ili cevi od gvozdja. To je korisno jer i pranje u kuhinji naših namirnica ubacuje fluor i druge otrove u njih, a pri tusiranju vodena para ubacuje u naše telo veću količinu fluora nego klasičnim pijenjem vode.

### **Jonizator vode**

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

način zaustavljen. Ali sta je dobro je sto se anorganski minerali ne taloze u nase vec dosta napadnuto telo. Bolji i prirodni način borbe je kada umesto bazne vode uzimate našu omiljenu hranu, bazne namirnice. I to je onda zaista prirodan način, jer one u sebi sadrže samo jonizovanu i pravilno strukturisanu vodu.

Ovako ili onako, to je prema ličnim potrebama jedna dobra odluka u korist vašeg zdravlja.

Primedba: Veoma je važno da prilikom razmatranja svih tih mogućnosti uzmete sebi dovoljno vremena i ništa naglo da ne činite. Dobro je da saslušate odgovor vašeg tela. I samom telu je neophodno malo vremena da se prilagodi novom načinu života. Dakle, polako počinjati i onda vrlo polako ići napred.

Sada već znate kako da se u toku vremena oslobodite šljaka. Ali, samo se pravilno hraniti i negovati, i dalje nije ni iz daleka dovoljno. Potrebno vam je mnogo više, da bi vam savršeno uspelo da podmladite svoje telo. Za to su vam neophodna i besplatna energetska sredstva.

Bez ovih sledećih energetskih tehnika uspećemo samo da postanemo natprosečno zdravi i dugovečni, ali će nam mladost sa godinama sve više nestajati sa vidika. Bez ovih tehnika ne može se sačuvati neka dugotrajna mladost.

Na žalost već dugo zaboravljena veština pravilnog dubokog disanja, svesnog „tankiranja“ životne energije, je upravo ono što nam na skoro natprirodni način pomaže da se podmladimo.

Mladost je životna energija. Tamo gde nedostaje životne energije, nedostaje i mladosti. Sledeće i iznad svega jednostavne tehnike su iznad svega važne a staju nas samo jedan osmeh. Poklonite ih zato sebi.

Pripazite pri izboru jer su vecina jonizatora za vodu i vazduh napravljeni sa toksickim dodatcima, tako da je potrebno strpljivo istraživanje a nikako kupovina na brzinu.

## **Jonizator vazduha**

To je aparat koji prečišćava vazduh i obogaćuje ga takozvanim negativnim jonima. Oni se nazivaju i „vazdušni vitamini“. Na moru, u šumi, u planinama i posle svake oluje vazduh je vidno bolji i svežiji. Šta je tome uzrok?

Jedini uzrok je povećana količina tih minus jona u prirodnom vazduhu za disanje. Jednom tehničkom procedurom se imitira upravo taj prirodni tok tako što se povećava naboj kiseonika u vazduhu. Na taj način kiseonik deluje kao vrlo uspešan lovac slobodnih radikala. Ova negativna jonizacija kiseonika nastaje u prirodi preko munja, sunčevog zračenja, isparavanja vode i strujanja vazduha preko vrhova lišća i iglica četinara.

Tehnički se ovaj proces postiže jednim pulsirajućim pražnjenjem između katode i anode koje su postavljene jedna naspram druge i napetošću struje od 7000 V. Na taj način nastaje od „ustajalog“ kiseonika aktivni i sređujući izvor mladosti koji se udiše. Takvi aparati donose nešto „planinskog“ vazduha u našu okolinu. Konačno, ne može svaki od nas da živi u nekom idealnom svetu iz bajke. Zbog niske amperaže ionizator jedva da troši električnu energiju.

Naelektrisani vazduh je veoma važan da bismo se i preko pluća snabdevali aktivnom materijom koja prilikom disanja može da oslobađa naše telo suviše prezakiseljenosti. Ja lično već u jutro znam da li sam prethodne večeri uključio ionizator ili sam zaboravio da to učinim. Osećam to prilikom ustajanja po tome da li sam pokretan ili pospan. Mi stvarno možemo da udišemo kiseonik i da ga onda ipak jedva upotrebimo. Optimalna iskorišćenost se događa jedino kada je i kiseonik aktiviran. Sintetički tepisi i odeća neutralizuju svojom pozitivnom naelektrisanošću dobre minus jone i zato ih treba izbegavati.

Predsednik John F. Kennedy je prilikom svojih razgovora u svim prostorijama uvek uključivao jedan veliki jonizator vazduha. Znao je da će njegovi sagovornici biti pozitivnije i budnije raspoloženi ako u toku slušanja njegovih reči udišu aktivni vazduh.

Jonizovani vazduh je gradskim stanovnicima izvor mladosti za udisanje, jer oni nisu u stanju da sebi

osiguraju luksuz jednostavnog načina života u prirodi. On veoma pomaže da se telo putem disanja oslobodi kiselina, na isti način kao što se to događa prilikom šetnje po svežem planinskom vazduhu. Hemijski gledano, neutralizuju negativni joni pozitivno naelektrisane molekule kiseline i tako se odvija proces oslobađanja od kiselina prilikom disanja.

## **Duboko udisanje**

Vazduh je naša najvažnija „životna namirnica“. Svakoga dana prosečna osoba uzima oko 3 kilograma hrane i vode, ali istovremeno i 12 hiljada litara, ili oko 15 kilograma vazduha.

Svež vazduh i kretanje u slobodnoj prirodi su esencijalna i neophodna sredstva da se mladost što duže zadrži i ili što bolje ponovo vrati. Već samo malo kretanja na svežem vazduhu u obliku šetnje može da vrati pH vrednost na pravu meru. Na taj način se uspešno može izbaciti ugljen dioksid preko pluća i uzeti prirodno jonizovani vazduh. Zato sam već i napisao da cesto svakodnevna setnja na svezem vazduhu u prirodi i pokretanje koje donosi krv u sve misice znaci za zdravlje vise nego pravilna ishrana, a obe zajedno daju savrseno zdravlje, koje uz dodato duhovno postaje apsolutno zdravlje, ciju sam definiciju sada dao.

Ne zaboravite zato da se redovno bavite svojim omiljenim sportom. Telo se mnogo brže gradi i obnavlja kada ga zapošljavate.

Dalje je putem istraživanja svemira naučno dokazano da čovek prilikom udisanja preko pluća snabdeva svoju muskulaturu azotom, koji predstavlja sirovinu za izgradnju belančevina.

Telo, dakle, sintetizuje materijale za sebe iz udahnutog vazduha. U arterijskoj krvi koja je obogaćena gasovima iz atmosferskog, odnosno okolnog vazduha ima deleko više azota nego u venoznoj krvi koja stalno kruži našim telom. To nas dovodi do zaključka da organizam apsorbuje azot iz vazduha. Sastojci udahnutog vazduha se, dakle, neprestano, putem procesa disanja, ugrađuju u naša tkiva.

Belančevine su hemijski gledano samo jednostavna azotna jedinjenja. Mi dakle svakim udisajem, koji činimo, udišemo i 78 posto azota, odakle naše telo gradi svoje mišiće. Ako je vazduh dobar, onda će biti dobri i naši mišići.

Naš organizam uzima, tako gledano, samo putem procesa disanja svakoga dana oko 18 grama azota i ugrađuje ga u svoja tkiva. Ova količina azota je dovoljna za proizvodnju oko 112 grama belančevina.

U početku svemirskih putovanja kosmonauti su za disanje dobijali samo kiseonik da bi se uštedelo na težini. Onda se primetilo da ljudi u svemiru vrlo brzo gube mišićnu masu. Dugo se nije znalo zašto. Nedostatak gravitacije nije bio dovoljan kao uzrok. Daljim istraživanjima ruske naučnice Galine Šatalove uskoro je otkriveno da je neophodno dodavati azot u vazduh za disanje, tako da se kosmonauti ne vraćaju na zemlju potpuno bez snage. Onaj koji pravilno diše, gradi i obnavlja svoje telo.

U Indiji se govori: „Toliko si mlad koliko ti je mlad dah i koliko te služe zglobovi!“ Pokušajte zato da se svakoga dana bar malo istežete, da biste sačuvali pokretljivost svojih zglobova.

## **Biogeni stimulatori**

Nije, dakle, uopšte pogrešno duboko udisati u slobodnoj prirodi, protezati se i baviti se nekim sportom. Može se preporučiti šetanje, nordic walking, tenis, badmington, uglavnom sve što se izvan kuće mora i može činiti. Međutim, svim tim aktivnostima se smete samo toliko predavati koliko vam omogućuju da ugodno dišete i da se u toku aktivnosti može s nekim razgovarati.

Da biste, međutim, mogli da aktivirate svoje biogene stimulatore, sledeće vežbe su veoma dobre:

1. Dovedite sebe izuzetno, ali u vremenu ne dužem od najviše tri minuta, nekim sportom do

potpunog gubitka daha. Naravno se ovo ne odnosi privremeno bolesne od astme ili srca dok ne dodje duboko ciscenje sa ozdravljenjem i bude stabilizovano.

2. Onda morate malo pričekati dok vam se dah nešto ne smiri.
3. Zatim to isto učinite još dva puta.
4. Posle toga se možete ponovo baviti svojim uobičajenim aktivnostima

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

Disanje iz stomaka je disanje koje nam stavlja na raspolaganje najveće količine vazduha i kiseonika. Ono je zaista jedini prirodni način disanja. Kako smo u civilizaciji uspeali da to zaboravimo, zaista je zagonetno!

Kada dišemo stomakom imamo prilikom udisanja povlačenjem diafragme mnogo veći plućni volumen na raspolaganju. Na taj način je moguće, da se ostatak udahnutog vazduha u plućima stalno obnavlja, što dovodi do osećanja blagostanja.

Sve vežbe za opuštanje traže da dišemo stomakom. Jer, što je dublje i polaganije disanje, to je dublje i opuštanje.

Svako koji diše plitko i brzo uvek je prezasićen kiselinama. Organizam ne može da nađe mira zbog viška kiselina, koji nastaje zbog denaturisane ishrane i viška ugljene kiseline u obrocima koji su prebogati ugljenim hidratima. Telo panično pokušava da se oslobodi viška ugljene kiseline u krvi tako što ubrzano diše.

Što ste manje primorani da brzo dišete to je bazniji i prirodniji postao vaš način života. Pazite na svoje disanje, jer je ono jedan od prvih ključeva podmlađivanja.

Budite tek tada zadovoljni kada vaše disanje postane primetljivo polaganije i mirnije. To je najbolji znak da ste postigli napredak u oslobađanju od šljaka.

Potreba da vežbanjem dubokog disanja se nikada ne može dovoljno naglasiti.

Molim vas ipak da ove tehnike ne zamenite sa jogom ili meditacijom, jer su te dve tehnike veoma opasne. One, naime, dolaze sa druge strane granice između dobra i zla. One kroz uklanjanje misli iz uma hipnoticki uklanjaju i barikadu koju je Bog postavio između nas i palih andjela, tako da se primenom tih tehnika prikrivene hipnoze (svaka vrsta hipnoze dolazi od druge strane) izlažete riziku opsednutosti kojeg cesto nisu ni svesni. Slično se događa i prilikom bubnjanja u određenim frekvencijama (tehno i mnoge druge vrste savremene muzike), pri cemu ljudu padaju u zanos, kada dolazi do opsednutosti demonima i time odvajanja od Boga i večnog života. I muzika sa ritmom znaci deluje isto hipnoticki. Bivsi rok mizicar i spiritista Brian Neumann u svojim predavanjima jasno objasjava iz prve ruke povezanost te muzike sa palim andjelima.

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

## Spavanje

Pazite na dubok san, jer dobar san dovodi do obnavljanja. Vremenom će vašem telu biti potrebno i mnogo manje sna, jer ovaj program smanjuje potrebu za obnavljanjem na jedan zdravi minimum. Onome koji se hrani u skladu s potrebama svoga tela, potrebno je i mnogo manje oporavljanja.

Telu je neophodno, da bi se vratilo na normalu, samo toliko sna zbog ovog ponešto neobičnog načina ishrane. Nešto je jasno: što se više kiselih šljaka mora prerađivati, što se nepotrebno mora trošiti više dragocene životne snage, potrebno je i više vremena da bi se telo oporavilo. Kada se u budućnosti više ne budemo opterećivali svojom „plastičnom“ ishranom, stajaće našem telu na raspolaganju i mnogo više životne energije, a istovremeno će biti i manje potrebe za substancijalnom regeneracijom.

Ono što posle sna treba gledati kao posledicu zdravog načina života je i činjenica da posle ustajanja nemamo neugodan zadah iz usta i da u spavaćoj sobi nema mirisa koji bi govorio da je tu neko prespavao prošlu noć. To vam može poslužiti i kao sredstvo kontrole koliko ste daleko stigli u procesu svog ozdravljanja i podmlađivanja.

U okviru spavanja ne mogu dovoljno da naglasim koliko je vazno leći dosta pre ponoci, jer se samo tada i u mraku luci melatonin, koji je jako potreban u procesu zastite od starenja i obnavljanja energije.

Bez spavanja i ranog odlaska na spavanje je cela zdrava ishrana neefikasna. Nespavanje, stres, manjak fizickog pokretanja i vezbi radi prokrvljavanja svih delova tela, nedostatak boravka na svezem vazduhu i suncu unistavaju nase zdravlje puno vise nego nezdrava ishrana. Inace, zevanje nije poruka tela o pospanosti, nego da nema dovoljno kiseonika, pa ono samo pokusava zevanjem da produbi udisaje. To sto smo pri zevanju pospani je u stvari osecaj slabosti radi nedovoljno kiseonika u krvi...

Ali kad nedostaje duhovno zdravlje i mir koja samo Bog moze da nam da, onda nam ne vrede ni ove dve karike u lancu. Medicinski gledano npr stres, ogovaranje, mrznja i bes podsticu telo na lucenje jako otrovnih materija koje razaraju nase zdravlje, donose rak i skracuju nam zivot. Zato se ova knjiga zove apsolutno zdravlje, koje nastaje tek kad se zdravoj ishrani doda zdravo pokretanje, a sve krunise kontaktom sa Stvoriteljem.

Iz tog razloga sam dotakao sva podrucja. Pored ovog postoji najveći razlog pripreme ove knjige, puno vazniji od telesnog zdravlja: Kad bi ste znali da ce Titanic uskoro potonuti uz puno udavljenih ljudi, zar ne biste svakome rekli da sidje sa tog broda da bi preziveo? Upravo je to trenutna situacija danasnjeg sveta, koji se sve brze priblizava Isusovom dolasku, pri cemu se rat dobra i zla intenzivira kao nikada do sada u istoriji ovog sveta. Ja mislim da se slazemo da svim silama moramo sto vise ljudi pozvati da izaberu pravu stranu. Kako ce jednog dana biti lepo, kad nam poznata osoba dodje i kaze, hvala ti sto si me opomenuo da sam na vreme mogao da izaberem pravu stranu.

Ali nastavimo dalje o fizickom zdravlju.

## OSLOBODITI CREVO OSTATAKA

*„Smrt (starenje) počiva u crevima.“ (Paracelzus)*

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

Kuvane namirnice prebogate belančevinama, a posebno mlečni proizvodi, već same po sebi stvaraju sluz, a dovode i do lučenja snažnih i nagrizaćućih sokova za varenje. Kao zaštitnu meru telo povećava aktivnost zaštitnih žlezda koje luče sluz. Sluz i želudačni sokovi deluju međusobno jedni na druge, tako da se proizvodi jedan neprovarljivi mikozni proteinski kompleks (mucus). Ovaj višak mukoproteina začepljuje sistem varenja u crevu.

Zidovi creva su prekriveni resicama, u kojima su smešteni mnogi kapilarni i limfni sudovi. Otvori u sistemu limfnih sudova su na žalost tako sitni da samo jedan deo mukoznog proteinskog kompleksa može da prođe, i da ih tako začepkuje. Ova šljaka vremenom, slično lepku, postaje sve čvršća i čvršća i šteti tako celokupnom crevnom sistemu. Logično je da se crevo mora osloboditi tog tereta da bi ponovo moglo da deluje na prekrasan način.

To se najbolje radi sa biljnim ekstraktom Colon Kit od Blessed Herbs, sa kojim se za nedelju dana bukvalno oljiste sve sljake stare 20-30 godina.

Nivo do kojega razne namirnice začepkjuju crevo smanjuje se u sledećoj listi od gore prema dole. Ovaj redosled odgovara u velikoj meri redosledu po kojemu namirnice stvaraju bogate naslage kisele šljake i na taj način opterećuju ravnotežu između kiselina i baza. Kao osnovno pravilo važi osim toga: Što je neka namirnica manje obrađena, zagrejana ili industrijski prerađena, konzervisana ili obogaćena dodacima, to je ograničenije njeno delovanje na stvaranju šljake i sluzi. To je ujedno i jedan od razloga zašto mnogi stručnjaci za prehranu u međuvremenu preporučuju sve veći udeo presne hrane u našoj svakodnevnoj ishrani. To se dešava zato što presna hrana veoma snažno deluje protiv stvaranja sluzi u telu i čisti celokupni sistem.

Namirnice koja podupiru stvaranje sluzi:

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

Namirnice koje uklanjaju sluz it tela:

1. izdanci i klice
2. povrće, salate i voće (neprerađeno)
3. sokovi iz voća i povrća (vlastita prerada)

Mucoproteini (sluz) vremenom gube vodu i otvrdnjavaju sve više, začepkjuju tako limfne sudove i sprečavaju podelu belančevina, tako da jedno uspešno i čisto varenje postaje sve teže. Ono što na žalost sve češće vidimo kod starijih ljudi je loše varenje sastojaka hranljivih materija, dakle, čovekovih bioloških funkcija i varenja uopšte.

Osim toga, ovo nagomilavanje sluzi ometa razmenu kiseonika. Nivo nakupljanja sluzi je u skladu s načinom života često ekstremno visok, ali bez obzira na sve može se veoma dobro preokrenuti. Čovek može tu sluz najbolje jednom našoj vrsti odgovarajućom vrstom ishrane izbeći i tako ga sprečiti. Jedno zdravo crevo je aparat odgovoran za po mogućnosti uspešno prihvatanje hrane. Izmedju ostalog su i minerali sadržani u Schüssler-solima u stanju da telo pokrenu da upravo to i učini.

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

Postoje i mnoge druge metode oslobađanja od šljake:

1. **Klistiri**

U prvom delu knjige spomenuo sam Blessed Herbs Colon Kit, metodu koja u prvom redu dolazi u obzir da skloni stare i stvrdnute mucoproteine, a tek posle nje dolaze sve ostale metode klasičnih klistira, koje nisu tu da sklanjaju stare naslage, nego da ispiraju nove štetne zaostatke kao sluzi, kiseline i otrove iz creva.

Pošto je sluz po svojoj građi kisele prirode, može se veoma dobro i u najvećoj meri ukloniti iz creva baznim klistiranjem. Putem tako nastalog osmotskog delovanja dolazi do odličnog ispiranja sluzi i kiseline iz creva i unutrašnjih organa.

Da biste u tome uspeli nabavite takozvani aparat za klistiranje u apoteci i napunite ga sledećom mešavinom: uzmite oko pola litre prokuvane i onda na telesnu temperaturu ohlađene vode, jednu supenu kašiku natrona i jednu supenu kašiku morske soli. Ova mešavina ima sposobnost da očisti 16 puta veću količinu telesne tečnosti.

Isperite creva tom mešavinom, tako što ćete je zadržati u sebi ne kraće od deset i ne duže od petnaest minuta. Ako možete, pokrećite se pri tome lako ali naravno oprezno. Laka gimnastika, nešto pokretanja levo-desno, skakanje u mestu – sve što možete podneti da biste pomogli crevima da se dobro isperu. Masiranje prednjeg zida stomaka je preporučljivo.

Bazna i slana mešavina će rastopiti samo kiselu mukoznu sluz i njene naslage, tako da će u budućnosti sve hranljive materije iz obroka moći da stignu na svoja odredišta i depoe u telu bez ikakvih smetnji.

Hrana koja pomaže u izbacivanju sluzi je hrana koja ne sadrži sluz. Moglo bi se kazati da sve što ne pogoduje nastajanju sluzi u organizmu ujedno potpomaže izbacivanje sluzi iz organizma. Posebno su u tome efikasni voćni sokovi koje sami pravimo, a najviše sok od zrelog ananasa i narandže.

Sve denaturisane namirnice, bogate ugljenim hidratima, belančevinama i fosfatidima začepuju organizam otpacima razmene materija, plakom i sluzi. Namirnice bogate hlorofilom i enzimima (najbolje presne), dakle namirnice biljnog porekla, oslobađaju telo sluzi i, pošto to čine, sasvim je prirodno da ga i podmlađuju.

Nešto ranije smo govorili o plodu papaje kao o maski protiv bora. Međutim, i sa semenkama te predivne voćke može se nešto učiniti za creva. Te sitne crne semenke, koje u suvom stanju skoro da imaju ukus bibera, smrtonosno deluju na neke neželjene goste u crevima, kao i kokos. One se u Aziji upotrebljavaju kao lek protiv crevnih parazita. Da biste to postigli treba da uzimate po jednu malu kašiku suvih semenki jednom dnevno, najbolje ujutro, na prazan želudac, nekoliko sedmica uzastopno s dovoljno vode.

Isto tako dobro deluje i kura šargarepom. Jedite u tu svrhu jednu celu sedmicu ništa drugo osim presne šargarepe. Ako sumnjate da imate neke parazite, treba da preduzmete jednu takvu kuru, a i kasnije da jedete hranu bogatu kokosom.

## 1. Oslobađanje od laktoze

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

Pre nekog vremena sam saznao za jednu potpuno nekonvencionalnu metodu da se creva brže oslobode od njih. Tablete enzima laktaze imaju sposobnost da brzo i relativno prirodno prerade ovu „plastiku“ u crevima i da je uklone.

Naravno ako vas strah ili finansije ne dozvoljavaju primenu Colon Kit kure....

Laktoza nastala jedenjem mleka se u crevima vari pod uticajem enzima laktaze. Ona se time čini neškodljivom i može se lako izbaciti. Tek pre kratkog vremena imali smo slučaj izbacivanja naslaga laktoze putem substitucije enzima laktaze.

Neverovatno, šta se sve u crevu može zadržavati kao otpadna materija. Posle njihovog izbacivanja mogu se hranljive materije mnogo bolje koristiti. Enzimi laktaze u obliku tableta mogu se sada vrlo lako dobiti u svakoj apoteci. Dovoljno je uzimati jednu do dve tablete dnevno u razdoblju od jedne do tri sedmice.

## 1. Prirodno aktiviranje telesnih hormona

Naše telo proizvodi mnoge različite hormone, od kojih svaki ima svoj posebni zadatak. Zato ne treba da nas čudi da postoji i jedan posebni telesni hormon za podmlađivanje, koji ima jedinstveni zadatak da obnavlja telo.

Radi se o već spomenutom hormonu rastenja somatotropinu, koji se isto naziva HGH (Human Growth Hormon). Ovaj hormon, posebno u mladim godinama, veoma aktivno učestvuje u rastenju, kao što i samo njegovo ime govori. Sve do nedavno se smatralo da je rasteenje jedina uloga ovog hormona i da se upravo zato njegova proizvodnja u telu smanjuje s godinama. Međutim, on može da čini i mnogo više.

Somatropin nije uzalud naš hormon podmlađivanja, jer on istovremeno predstavlja i jedan doživotni hormon obnavljanja i popravljanja. On se luči posebno u toku noći, ukoliko se poštuju neka pravila.

Ni ovde ne postoji neki biološki razlog zašto bi se somatotropin u starosti manje lučio. On se manje proizvodi samo zbog civilatoze! Naime, ustanovljeno je da neki određeni narodi imaju u krvi više ovog hormona. To su upravo oni narodi koji imaju i najduže očekivanje života i najmanje staračkih karakteristika.

Ovaj hormon održava mladalački izgled i popravlja telo dok mi spavamo. Time hormon somatotropin ostavlja daleko iza sebe svaku kuru podmlađivanja svežim ćelijama.

Najsnažniji antagonist somatotropina u telu je hormon insulin, koji se luči kada jedemo jednostavne ugljene hidrate. Insulin ima zadatak da glukozu koju smo uneli jedenjem šećera, belog hleba, kolača i sličnih namirnica usmeri prema mišićima i jetri i da tako obori nivo šećera u krvi. Insulin time pomaže u borbi protiv zašećerenja tkiva.

Sa druge strane, on time smanjuje delovanje somatotropina, hormona podmlađivanja. Posebno je problematičan visok nivo insulina po noći, je se tada bez somatotropina mehanizmi oporavljanja, obnavljanja i time i podmlađivanja jednostavno blokiraju.

To je na primer razlog sto uvece ne treba da se jede cak ni zdravo slatko voce ili ugljeni hidrati, jer telu koje se odmara daju nepotrebnu energiju za rad i time smanjuju nivo regeneracije, a traze isto insulin za metabolizam.

Protiv te pojave postoji jedna vrlo jednostavna mera: najbolje je pred veče ništa ne jesti! Međutim, dok se vaše telo ne oslobodi šljaka, da biste mogli da prođete sa samo dva obroka dnevno, što je idealno, treba obratiti pažnju na sledeće poteze:

Da u drugom delu dana ne uzimate nikakve jednostavne ugljene hidrate, što znači,

- 1.zameniti jednostavne ugljene hidrate sa puno biljnih belančevina koje deluju bazno
- 2.posebno odgovaraju mahumarke, tofu, proklijale žitarice, semenke i sok ječmene trave (ili prah Green Magma, imaju 20% proteina)
- 3.namirnice bogate balastnim materijama, dakle, složene namirnice.

Već i samo ova jedna mera povećava lučenje hormona mladosti za kratko vreme do mladalačkog nivoa.

Bore se ispravljaju, mišići ponovo rastu, čovek je sposobniji, deluje mladje, kosa dobija ponovo svoju prirodnu boju, raste obilnije, punije i sjajnije, kosti dobijaju na gustini, vezivna tkiva i nokti postaju čvršći,

dolazi do boljeg disanja ćelija, raspoloženje se popravlja.

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

### 1. **Važne preporuke o ishrani i drugi dodatni predlozi**

Treba znati da moćnici na Zemlji nastoje da se broj ljudi na planeti znatno smanji od sadašnjih osam milijardi stanovnika i jedan deo svoj nastojanja žele da ostvare putem ishrane. Tu spadaju i biljke sa manipulisanom genetskom strukturom. Iako se javno izjavljuje da su biljke tim genetskim promenama postale otpornije prema bolestima i parazitima, u stvarnosti se i dalje dodatno njima manipuliše da postanu kancerogene, da nas čine neotpornima prema bolestima. Upravo se ulažu napor da se stare vrste biljaka iskorene, tako da mase više nemaju nikakve mogućnosti izbora. Na Novom Zelandu su izdali prve propise kojima se ograničava pravo ljudi da na privatnom posedu gaje biljke prema svom izboru, i po svemu sudeći, ovi propisi će se uskoro pojaviti i u drugim delovima sveta. Na kraju će se ovo otrovno seme moći kupovati jedino kod firme Monsanto i kod njenih podružnica po celom svetu. Zato bi trebalo sabirati semenje starih sorti na vreme, da bi ga kasnije mogli sami saditi i gajiti.

Momentalno su genetski promenjene biljke kao Monsanto-kukuruz ili -soja ultra opasni i racni, iako su te biljke u prirodnom stanju jako zdrave. Zato čak i proizvodi sa Bio tj. ekološkim organic sigom nisu sigurne, jer su u zapadnoj Evropi potureni zakoni da takvi proizvodi isto smeju da imaju hemiju do jedne nize granice nego normalni proizvodi, i da to ne mora da se navodi. Postoje i zigovi koji idu iznad tih normi kao Demeter ili Gesund Leben, i ja bi preporučio više to ili samostalno gajenje nego klasične bio-organic proizvode.

Znaci i bioproizvodi se, da ponovim, po najnovijim propisima u svetu legalno tretiraju hemijskim sredstvima, dok ljudi misle da kupuju zdrave proizvode. Nekada je voće bilo prskano hemijskim sredstvima koja su se mogla na neki način isprati. U najnovije vreme, počevši od Holandije, ljudi gaje povrće, ali ne na zemlji, nego u vodenoj rastopini hemikalija, tako da hemikalije preko korena ulaze direktno u biljku koja se od njih ne uspeva odbraniti. To dovodi do neizmernog povećanja mogućnosti trovanja. Prijatno, ako vam takav paradajz dođe na sto!

Slično se događa i s vakcinama, koje još samo po imenu odgovaraju onome što se nekada podrazumevalo pod vakcinacijom. U vakcinu se namerno stavljaju supstance koje otupljuju volju, kancerogeni i drugi dodaci koji mogu da izazovu bolesti u kontaktu sa drugim substancama koje sr mogu staviti u vodovod, pa se tako mogu bez problema izazvati epidemije različitih bolesti kada god to nekome bude potrebno, a bez traga uzroka. Jedna npr. već obavljena generalna proba u zapadnoj Evropi je donela mrtve ljude koji su navodno pomrli od trovanja povrćem.

Da bi se to sve zataskalo, kao i ostale namere novog svetskog poretka, krugovi moći nase planete organizuju puno "opozionih kritičara" kao Wikileaks, Greenpeace i teoreticare zavere, koji mesaju delimično istinite informacije sa velikom količinom smesnih i besmislenih tvrdnji i takve ih sire po internetu. To sklanja potrebu za bilo kakvom cenzurom, ili je bolje receno perfektna cenzura, posto kod većine nastaje utisak da je alternativno glediste potpuno smesno.

Isto tako je alternativna medicina namerno pomesana sa losim stvarima, da bi većina rekla da je bolje držati se otrovnih medikamentata, a i ostali segmenti društva kao npr crkve (sa jedne strane zlom vodjene velike, a kao besmislena alternativa cudne sekte) su isto tako dvopolno organizovani, da ne bi ni shvatili da polako klizimo u svetsku diktaturu...Uvek je drugi pol kreiran da ne bismo primetili izvitoperenost glavnog pravca.

Slično se događa i s medikamentima, iako se naravno u hitnom slučaju, koji je posledica nezdravog života, moraju kratkorocno uzimati. Prirodna medicina deluje polaganije od hemijskih lekova, ali nema sporednih delovanja. Osim toga, ako čovek godinama živi zdravim načinom života, neće mu potpuno

potreba za hemijskim medikamentima.

Kao što već znate, rak i druge bolesti nastaju samo u prezakiseljenim delovima tela. Pri tome je svako od nas genetski predisponiran da svoje naslage kiselina lageruje na drugom mestu. Upravo zato ljudi koji se hrane istom nezdravom hranom dobijaju različite bolesti, odnosno obolevaju na različitim mestima. Kod posebno snažnih gena ima ljudi koji mogu da puše stotinu cigareta na dan i da opet u dobrom stanju dočekaju 90 godina, kao nekadašnji nemački kancelar Schmidt. Međutim, to uopšte ne znači da su cigarete dobre, već da bi isti čovek tako natprosecno jakih gena, da nije pušio i zdravo se hranio, živeo još mnogo duže, možda i 130 godina.

Pošto, kao što smo upravo kazali, prirodna medicina deluje polako, i na zalost nije u stanju da nam pomogne kod nekih dugim godinama nezdravog zivota stvaranih jako jakih bolesti, kao nekih vrsta raka (npr. glioblastom), koje se munjevito brzo razvijaju.

Time ne želim da hvalim hemoterapiju, već da kažem, da se moraju preduzeti dodatne i dublje mere prirodne medicine.

U Rimu npr. deluje lekar specijalista onkolog Dr. Tullio Simoncini, koji rak i mnoge druge teške bolesti leči lokalno neutralizacijom kiselina. Čim okolina nije više prezakiseljena, ćelije raka odumiru. Tom svojom metodom postiže fanatistične uspehe, iako službeni krugovi nisu spremni da njegov način lečenja i službeno priznaju, pa su mu čak i oduzeli lekarsku licencu kao navodnom prevarantu. Kad bi znali kolike se milijarde obrću na citostaticima potpuno bi nam bilo jasno da on u stvari treba da bude zadovoljan što mu se nije dogodilo više od toga.

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

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

Jos je jako korisno jutarnje muckanje ulja u ustima pola sata sa jos neopranim zubima. To intenzivno izvlaci razne otrove, jer se oni kao što znamo uvek deponuju u mastima. Naravno to ulje treba na kraju ispljunuti a ne progutati.

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

Moderna medicina ne priznaje ni lečenje specijalnim kapsulama sa prahom ekstrakta tamjana. Malo je poznato da se smola indijskog tamjanskog drveta (*Boswellia serrata*) u tradicionalnoj indijskoj prirodnoj medicini Ayurveda („Nauka o zdravom životu“, pri čemu podržavam samo mnoge prirodne preparate ali ne i filozofiju tog porekla) već preko 3 hiljade godina primenjuje kao važno lekovito sredstvo. Kao balzam se „Guggul“ (staro ime) primenjuje kod zapaljenja, (na primmer zapaljenje zglobova), preloma kostiju, otoka zlezda i čireva nanosi na bolesno mesto. Iznutra se upotrebljava kod hroničnih bolesti creva i hemoroida, ali i prilikom zapaljenja usne šupljine.

Osim mnogobrojnih drugih materija (na primer, eterična ulja, sredstva za štavljenje i tako dalje), tamjan sadži oko 5-8% bozvelijanske kiseline. O njoj je poznato da ima protivzapaljensko (antiplogno) delovanje kao kortizon bez ikakvih nuspojava i zato ga neki zovu prirodni kortizon. Zapaljenja se prepoznaju po crvenilu, otocima, razvoju edema, vrućini i ometenoj funkciji organa. Upale se u telu događaju delovanjem jednog posebnog enzima (5-lipoksigenaza). Sa ovim enzimom se povezuje stvaranje takozvanih leukotriena u organizmu. To su telesni proizvodi razmene materija koji izazivaju trajna, hronična zapaljenja i održavaju ih. Zapaljenska oboljenja su prema tome povezana s povećanim stvaranjem leukotriena u organizmu. Ako se uspe zaustaviti prekomerna proizvodnja leukotriena u organizmu, hronična zapaljenja se povlače. Već smo ranije videli da povećanu proizvodnju leukotriena izaziva jedan enzim. Ako se deaktivira taj enzim, ne može nastajati ni proizvodnja leukotriena. Upravo tu službu obavljaju bosvelia kiseline. One sprečavaju delatnost enzima 5-lipoksigenase.

## PODRUČJA PRIMENE EKSTRAKTA TAMJANA

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

## HRONIČNI POLIARTRITIS

Prilikom istraživanja terapijske primene ekstrakta tamjana velike zasluge je u Nemačkoj stekao farmakolog Prof. Hermann P.T. Ammon, iako su njegova otkrica naravno odmah stavljena u fioku. On izveštava o rezultatima jednog kliničkog istraživanja o primeni ekstrakta tamjana kod jednog ograničenog broja pacijenata koji su bolovali od hroničnog poliartritisa i piše: „Tako se pokazalo povlačenje bolova u 60-70% slučajeva, sa istovremenim povlačenjem otoka i ukočenosti zglobova.“

## ULCEROZNI KOLITIS (colitis ulcerosa)

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

## OPIS JEDNOG SLUČAJA

Posebno su upečatljivi bili izveštaji roditelja 12-godišnjeg C, koji je 1992. godine oboleo od colitis ulcerose. Teški tok bolesti zahtevao je da 5 meseci provede u bolnici. Lečili su ga kortizonom, a šest sedmica su ga hranili samo intravenozno. Zatim je ishrana bila određena strogim planom, koji naravno po znanju koje smo dobili kroz knjigu nije savršen, ali je ipak bolji od prosečnog. Međutim, nije došlo ni do kakvog odlučujućeg poboljšanja. Dečak je provodio godišnje od tri do šest sedmica u bolnici. Ni terapija hipnozom ni tretiranje akupunkturuom, za koje znamo koliko su opasni, nisu doveli do nekog značajnijeg uspeha. U leto 1995. godine proveden je pokušaj lečenja budenofalkom. Od tada mu je stalno prepisivan imurek. Ni tada nije bilo osetnijeg poboljšanja njegovog zdravstvenog stanja, sasvim suprotno tome: ortoped je ustanovio osteoporozu kao posledicu stalnog uzimanja kortizona.

Posle toga je došlo do jedne jake faze bolesti. Lekari su savetovali roditeljima da dozvole uklanjanje celog debelog creva. U maju mesecu 1996. godine roditelji su saznali za mogućnost terapije tamjanom. I oni i dečakov lekar internista su videli u toj terapiji poslednju slamku spasenja od neizbežne operacije. Već posle 3 do 4 sedmice uzimanja tamjana došlo je do poboljšanja toka bolesti, koje se trajno

nastavljalo sve do danas. Dečak skoro da i nema nikakvih smetnji: stolica je čvrsta, a nema ni bilo kakve propisane dijetae koje bi se morao držati. Isto sam imao slučaj sa jednom lekarkom koja uprkos svim metodama deset godina nije mogla da jede normalno. Nakon primene metoda iz nase knjige joj je bolest nestala potpuno, a prateća multiple skleroza je nakon 4 meseca pocela polako da opada, što je uz merenja preciznom dijagnostikom utvrđeno.

## TAMJAN U LEČENJU MOŽDANIH TUMORA

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

Prof. Dr. Simmet izveštava i o primeni ekstrakta tamjana prilikom lečenja jedne određene vrste tumora u mozgu (Astrocitom). Kod ove vrste tumora mogla su se upotrebom preparata videti jasna klinička poboljšanja simptoma pritiska u mozgu, a osim toga je sprečeno rastenje ćelija tumora. On je mogao da pokaže kliničkim testovima i kulturom ćelija da je rastenje tumora i time odgovarajućih edema bilo izazvano, vrlo verovatno, leukocitrienima. Ćelije tumora su izlučivale tu materiju i dalje se delile pod njenim uticajem; zacarani krug, koji se jedva mogao prekinuti. Što je neki tumor zloćudniji, to se stvara više leukotriena.

Na jednom međunarodnom kongresu fitoterapije on je predstavio rezultate koje je postigao zajedno sa neurohirurgom postigao kod 25 pacijenata. Oni su dobijali u toku jedne sedmice suvi ekstrakt Boswelije; posle toga su lekari uklonili izraštaj raka operacijom. Kod svakog drugog bolesnika je tumor već u velikoj meri izumro. Edemi su takođe bili manji, tako da su se u nekim slučajevima poboljšali i neurološki simptomi, kao što smetnje u govoru.

## DOZIRANJE

Kod hroničnih smetnji s zapaljenskim aktivnostima (na primer, hronični poliartritis) leži preporučena doza kod dugotrajnog lečenja u početku terapije i kod teških smetnji kod 3 puta 800 miligrama suvog ekstrakta na dan.

Za decu do 10 godina starosti preporučuje se pola doze. Preparat u kapsulama treba progutati posle obroka s nešto tečnosti biljnog mleka.

Simptomi kod prekoračenja doze kao toksično delovanje, sporedno delovanje i suprotno delovanje do sada nisu poznati i u stvari tesko je reci da oni kod tako zdrave biljne supstance postoje, jedino na pocetku taj ekstrakt malo iritira nenaviknuti stomak, pa je potrebno tu dozu povecati polako.

Naravno da na svim podrucjima zdrave ishrane mora da se pazi na umerenost, jer inace i najbolje namirnice deluju stetno. Ja sam kroz terapije svojih pacijenata dosao do empirijskih spoznaja da bi u stvari kod svih bolesti trebalo uzimati do 5-6 grama i vise dnevno, kao kod tumora u mozgu ili MS (ona nestaje kada se mleko i mlečni proizvodi više ne upotrebljavaju i pored visoke doze tamjana piju velike kolicine do 2 litra dnevno pola sata pre jela sveze cedjenog koprivinog soka uz koloidalni germanijum, bez istovremenog zapostavljanja ostalih delova koncepta ove knjige). Imam iskustva bolesnika koji su ustali iz kolica. Ali potrebno je strpljenje i disciplina kao za sve u zivotu.

## IZGLEDI

Neobično dugačka tradicija tamjana u indijskoj iskustvenoj medicini svakako da empirijski opravdava poverenje u njegovu primenu. To je za svakog čoveka koji je pogođen hroničnim zapaljenjima posebno važno. I pored svih klinickih dokaza skolska medicina nije reagovala na to, jer prirodna medicina, kao sto

smo već rekli, ne odgovara farma industriji vladajućih krugova. Za mene je tamjan ekstrakt uz koloide, sokove trave, koprive, voca i povrća univerzalni lek koji se može primeniti kod ogromne većine bolesti i uvek pomaze i jača oslabljen organizam. Posebno je interesantno da uz uklanjanje mlečnih proizvoda iz ishrane on bukvalno zaustavlja sve autoimune bolesti. Ipak bi dole naveo bolesti sa posebnom indikacijom.

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

1. astma
2. plućna fibroza
3. sindrom bolova pri disanju kod odraslih

Alergijske smetnje;

1. alergijski prouzrokovani rinitis (zapaljenje nosne sluzokože)
2. zapaljenja vezivnih tkiva izazvanih alergijom

Oboljenja kostiju i tkiva:

1. reumatoidni artritis
2. lupus erythematodes (autoimuna bolest nejasnog porekla, kod koje dolazi do stvaranja mnogobrojnih autoantitela i do imunokompleksa koji pokreću zapaljenske procese)
3. giht
4. Lyme artritis (reumatsko oboljenje kao kasnija posledica ujeda krpelja)

Kožne bolesti

1. psorijaza
2. urtikarija

Gastro-intestinalne bolesti

1. zapaljenja creva kao što je Colitis Ulcerosa
2. Morbus Crohn
3. Zapaljenje gušterače
4. Ciroza jetre

Smetnje u centralnom nervnom sistemu

1. astrocitom i drugi tumori mozga
2. MS multiple skleroza

Druge bolesti

1. myocordialna ishemija (smetnje krvotoka u području srca, potrebno je uz tamjan dodati velike količine koprivinog svezeg soka jer on čisti sve najmanje krvne sudove od naslaga sljake i otvara ih za protok krvi, tako da je kopriva univerzalni lek za sve bolesti kod sitnih krvnih kapilara kao kod očiju itd. Navodne tvrdnje da ona zgusnjava krv nisu ispravne, kada se ishrana usmeri ka pravilnom putu, kopriva pravi upravo idealan balans gustine krvi)
2. zavisnost od nikotina
3. kidanje i protočnost najmanjih krvnih kapilara

Ja svakome samo mogu da preporučim da u prvoj godini prelaska na zdravu ishranu koristi tamjan, da bi negativne degeneracije i bolesti uz ostale podrške što brže nestale.

## **VAZNE VEGETARIJANSKE POSTAVKE I DODATNE STETNE STVARI**

O mesu slusam često smesne izjave, da ta osoba jede samo sveže meso, i time bira zdravu ishranu. Nezavisno od do sada iznesenih razloga protiv mesa, svezina mesa je naravno potrebna, ali nema nikakve veze sa gubitkom posebnih opasnih delovanja preko njega, zato što su životinje masivno zatrovane hemijom. Ljudi jednostavno zamenjuju pojam svežeg mesa s pojmom ekološki proizvedenog mesa uz prirodnu pasu, bez ikakvih koncentrata, antibiotika, hormona i otrova, kao npr. po licenci Demeter.

Kao što je već bilo rečeno, ljudima koji su dugo vremena živeli nezdravim načinom života potrebno je meso u fazama slabosti, tako da dobiju snagu, jer u svojoj zastopanosti na početku promene ishrane još ne mogu da preuzmu hranljive materije iz biljne hrane. Meso to donosi brže, ali uz jako visoku cenu na dugoročne staze. Zato, čim telo ojača i pošto ste jedno vreme živeli zdravim načinom života, ono postaje

snažnije tako da mu meso više nije potrebno. Naime, meso čini da čovek mnogo brže stari i degeneriše, što je cena te snage, koju svakako dobija zdravim načinom života i bez upotrebe mesa.

Kada sam pre svog prelaska na zdravi način ishrane oboleo i izgubio posle operacije glave 13 kilograma telesne težine uz izgled kao kostur, oporavio sam se i ozdravio iako nisam jeo meso niti pio mleko. Iako se nisam bavio bodibildingom, uz samo malo treniranja i uz takvu ishranu dobio sam ponovo iste mišiće i istu težinu, ali ovaj put samo kroz misicnu masu bez grama nepotrebne masti. Moj prijatelj, trener fitnesa, rekao je da je zabadava studirao sport, jer je naučio da se na taj način ne mogu steći mišići.

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

Naravno, u normalnim okolnostima su takvi zaključci o slabim ljudima kroz biljnu ishranu tačni, posebno u slučaju vegana koji su u najvećem broju slučajeva bleđi, sivi i isušeni, jer ne znaju mnogo o ispravnoj zdravoj ishrani i ne zamenjuju odbačene namirnice odgovarajućom hranom. Međutim, to još nije nikakav dokaz da je veganski način života pogrešan, isto onako kao što ni vitalan nekadašnji nemački kancelar Schmidt, kao veliki pusac nije nikakav dokaz da je pušenje zdravo nego da on ima jake gene. A da tako jak čovek nije pusio, sigurno bi ziveo još 20 godina duže. Isto je smrt dugogodišnjeg vegana Linde McCartney od raka mnogima dokaz protiv biljne ishrane, ali dublje proučavanje pokazuje da je većinu jela pržila u tiganju sa uljem, što je jako kancerogeno.

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

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

Mleko u današnjoj formi (krave daju do 120 litara umesto 4 dnevno i takvo mleko samo po imenu odgovara nekadasnjem), a posebno tvrdi sirevi su u toj ceni puno štetniji od mesa, i zato je takva vegetarijanska ishrana najbesmislenija. Ako ne možemo da se odrekujemo mesa, bolje njega pipnimo svakih par meseci, nego mlečne proizvode.

Ono što osim aspartama i drugih sredstava za zaslađivanje i konzerviranje (koja se prepoznaju do E broju u listi sastojaka) deluje kancerogeno, izaziva šizofreniju i hiperaktivnost svakako je pre svega natrijumglutamat, koji se nalazi u skoro svim začinima za suppe kao pojačivač ukusa. Kod svih tih materija u našoj hrani nije ni čudno da u našem društvu stalno raste nasilje, ako se uporedi sa njegovom ratom iz prošlosti.

I čokolada ili kolači su veoma nezdravi, jer sadrže kombinaciju mleka i šećera, koja u telu dobodi do nastajanja alkohola. Ove namirnice su puno puno opasnije od mesa, tako da mnoge vegetarijance, koji vole da jedu kolače, prave puno nezdravijim od umerenih ljudi nezdrave ishrane, i to čini vegetarijanizam

smesnim.

I alkoholno vino je veoma nezdravo za mozak i jetru, iako ga Francuzi veoma hvale iz sasvim drugih razloga, ali je na kraju cena dobrih efekata na nekim drugim zdravstvenim podrucjima izuzetno visoka. Sve pozitivne efekte vina možete veoma lako dobiti od, na primer, sveze cedjenog prirodnog neprovrelog grožđanog soka ili mošta, ali bez ikakvih štetnih posledica. Pored toga je dobar i OPC ekstrakt i naravno sveze grozdje. Neki teolozi uzimaju biblijske preporuke vina kao dokaz da je ono zdravo, ali u stvari ne znaju da je u Bibliji na starogrckom ista rec i za alkoholno i za bezalkoholno vino. U tom kontekstu Biblija govori posebno ljudima na odgovornim mestima da ne uzimaju alkohol. U stvari Biblija preporučuje mošt, kad se malo dublje istrazi istorija i stari jezici. U tom kontekstu je interesantna informacija u Bibliji da ljudi pre potopa koji su ziveli do skoro 1000 godina nisu jeli meso, a da je Bog zeleo da Izraelce pri izlasku iz Egipta vrati nekadasnjoj biljnoj ishrani, davajuci im andjeoski hleb manu.

Ali nazalost i tada je vecina bila rob apetitu kao i danas. Njegov veliki prorok starog zaveta Danilo je sa svojim drugovima jeo samo zdravu hranu. Biblija ih opisuje da su zato bili najzdravijeg izgleda i najvece mudrosti medju svim pripadnicima carskog dvora i intelektualne elite.

Osim toga, mnogi biljni ekstrakti brojnih proizvođača visoko vrednih proizvoda veoma pozitivno deluju na zdravlje u ovom našem današnjem svetu, u kojem se voće i povrće bere nezrelo s veoma malo vitamina i minerala. Takvi plodovi se onda obradjuju hormonima da bi tek u prodavnici brzo i neprirodno sazreli, naravno sa samo par procenata normalne kolicine vitamina. Na žalost, u ovom našem današnjem svetu sami moramo potražiti izlaz iz stanja u kojemu se nalazimo, ako nemamo pristup ekoloski gajenim zrelim plodovima ili pravom karipskom vocu direktno iz aviona. Tada nam voćni ekstrakti mogu zaista poslužiti kao velika pomoć. Molim vas samo da ove proizvode ne pobrkate sa kancerogenim veštačkim vitaminima i da štetne minerale iz apoteke ne izjednacite sa jedinim upotrebljivim koloidalnim proizvodima. Takvi minerali od farmacije se samo deponuju u našem telu u obliku šljake slično kamencu u kupaonici, i dovode de sloga, infarkta, kamena u bubrežima i zuci itd.

Čak i u slučaju da se poslužite nekim baznim prahom da neutralizujete kiseline samo stvarate dodatne šljake u telu koje se negde moraju uskladištiti. Mi se moramo boriti s prezakiseljenošću kao uzrokom teškoća, a ne kao s njihovom posledicom.

Uživanje u kafi je jedna od najnezdravijih navika današnjeg sveta. Pijenje kafe ili crnog i zelenog caja se moze uporediti samo sa pušenjem i trošenjem alkohola. Mnogi nadahnuti hriscanski autori kao npr. Ellen White navode istu postavku o kafi, kad objasnjavaju Biblijsku definiciju da je nase telo pred Bogom hram Svetog Duha, a nasa duznost da ga cuvamo (i u tom kontekstu ne diramo tako nezdrave stvari kao gore navedene). Pri tome je skoro smešno kada slušate neke religiozne ljude kako se hvale da žive prirodnim nacinom života bez poroka, i da ne padaju kao žrtve nezdravih navika iako istovremeno uzivaju u ova tri otrova, čije delovanje još pojačavaju Red Bull ili Cola napicima kategorizovanih kao lake droge i sličnim proizvodima današnje industrije.

U kafi nema nikakvih zdravih sastojaka i ona služi samo kao sredstvo za stimulaciju, za trošenje unutrašnjih rezervi tela, posle čega se osećamo još umorniji i željniji da uzmemo sledeću dozu. U stvari formula zavisnosti je ista kao i kod jos jacih droga poput heroina. Kafa nije ništa drugo nego slaba droga koju čovek izima čiste savesti, jer to čini i većina čovečanstva.

Sve to ima jako negativno psihofarmakolosko delovanje na um i karakter pored unistavanja zdravlja, posle njenog delovanja smo jos umorniji, i ulazimo u zacarani krug sa sve vecom konzumacijom i zavisnoscu.

Kofein povišava nivo adrenalina u krvi što dovodi do masivnog povećanja nivoa holesterola, i to na kraju ima kao posledicu arteriosklerozu s pratećom prezakiseljenošću. Zrna kafe su tako otrovna da se prilikom gajenja kafe prikupljaju s tla da se same biljke kafe ne bi zatrovale. Čak i u slučaju da se zrno kafe oslobodi kofeina, ostali otrovi i kiseline ostaju, pri cemu se u kafi sada nalaze jos i dodatne kiseline kojima se kofein uklanja i koje su sada u zrnima zauzele mesto koje je on imao.

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

I kakao je nezdrav, jer sadrži sastojke iz porodice kofeina, ali malo manje nego kafa. Osim toga mogu se u prodavnicama zdrave hrane dobiti "čokoladni" namazi bez kakaa i mleka npr od badema i drugih orašastih, kao zamena za Nutellu ako već s vremena na vreme želite da pojedete nešto slatko. Ako pijete zeleni ili crni indijski čaj dobijate otrovne teine, tako da su uprkos nekim dobrim sastojcima skoro jednako štetni kao i kafa, jedino što ne zakiseljavaju telo kao ona. Ali i to je relativno kada uzmemo da je vecina otrovnog zelenog čaja prošla još kroz kroz posebno unistavajucu vrstu vrenja koja pravi dodatne otrove.

Upravo se kod zelenog čaja kvalitet veoma ceni ukoliko se sama biljka prebranja nekoliko puta dnevno bičuje. Biljka tada u svoju odbranu proizvodi jake otrove kojih se i životinje čuvaju, dok „pametni“ čovek smatra da mu oni mogu poslužiti kao podsticaj.

Veoma je nerazumljivo što mnogi narodni lekari preporučuju upravo taj zeleni čaj. To se događa zato što vecina među njima imaju na raspolaganju samo deo mozaičkog znanja, jer se krugovi moćnika veoma trude da šire mnoštvo pogrešnih informacija.

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

Vrlo često slušam da je veoma preporučljivo uzimati pet obroka u toku dana. Upravo to je posebno nezdravo, jer ne dozvoljava telu da se odmori i zato značajno skraćuje život. Jedino kod jako dubokog diabetesa silazak sa brojnih obroka na samo 2 do 3 mora doći postepeno, u onom tempu kako nivo bolesti kroz zdravu ishranu opada.

Minimalan razmak između obroka treba da bude pet sati tako da se aparat za varenje može bar malo odmoriti. Pri tome ne treba uzimati ništa, čak ni zalogaj jabuke ili čašu soka, između obroka, jer to momentalno dovodi do truljenja hrane u želudcu. Telo iz želudca prebacuje hranu u creva tek kad je prvi deo varenja obavljen do kraja. Kad se posle određenog vremena dodaje zalogaj između obroka, telo registruje da hrana u želudcu još nije dovoljno svarena pa je drži dok se i taj novi zalogaj ne svari dovoljno. Pri tome ona hrana od ranijeg obroka predugim varenjem počinje da se raspada, i zato nije čudno što tolikim ljudima smrdi iz usta, iako je to u poredjenju sa ostalim negativnim aspektima i najmanji problem. Ali sada sigurno razumete zašto industrija žvakaćih guma zaradjuje tolike novce. Kada sve dovedete u red imaćete celog dana svež miris iz usta i bez pranja zuba ili bombona.

Obroke svakoga dana treba po mogućnosti uvek uzimati u isto vreme. Osobe sa brzim i snažnim metabolizmom treba da uzimaju eventualno tri obroka dnevno, dok su ostalima dovoljna samo dva. To svakako nije suviše malo, jer telo oslobođeno otrova mnogo efikasnije koristi hranu. Pri tome, poslednji dnevni obrok treba da se uzima najmanje pet sati pre odlaska na spavanje, ali nikako posle 18 sati.

U jutro treba započeti dan svežim voćnim sokom (pola sata nakon case mlake vode) i ako je moguće tek posle pola sata nastaviti sa svežim voćem. Pri tome je najbolje ako se svakoga dana menja vrsta voća.

U istom obroku ne treba uzimati više od dve vrste voća. Posle toga se može nastaviti sa hlebom i orasima i nekim prirodnim namazom koji smo napravili.

U podne je dobro piti sveže ceđeni sok od povrća isto kao pre dorucka. Potrebno je zatim uzimati svežu salatu sa npr. maslinovim uljem, lanenim uljem, crnim i belim lukom (koji je naj snažnije prirodno lekovito sredstvo), sokom od limuna (neutralan) umesto sirćeta i svežim povrćem. Zatim mogu da dodju na belančevine kao što su orašasti plodovi i semenke i ostalo, i na kraju nesto skuvano kao snicle od glutena ili mahunarke, koje pored toga mogu da se jedu isto presne u prokljalom obliku.

Kod tri obroka za veceru možete uzimati prvo sok od trava ili povrća s uljem i nakon pola sata možda nešto orašastih plodova ili proteina u malim količinama, iako i onima sa dva obroka preporučujem čiste sokove. Veoma je nezdravo uveče jesti ugljene hidrate, voće ili slatkiše, jer šećer ometa telo da se odmori preko noći.

Posto je voće naša izvorna hrana, ja često pravim samo voćni dan kod mojih dva dnevna obroka.

To je naravno bio samo jedan primer, ali najvažnije je ne mesati u istom obroku voće i povrće, jer nastaje vrenje i truljenje. Ali na primer limunov sok je prilično neutralan, a masline su potpuno neutralne. Tikve kao lubenica ne pasu ni sa voćem ni sa povrćem i najbolje ih je ako je moguće jesti u posebnom obroku, ili ako baš mora, oko 15 minuta pre jela.

Za vreme obroka ne sme da se pije ništa osim biljnog mleka posto to masivno smeta varenju i proizvodi ga kroz razređivanje kiseline u želudcu i kompenzacijom hladnoće tog napitka, tako da mnoge stvari počnu da trunu.

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

Kod mnogih ljudi je zbog dugogodišnje nezdrave ishrane sluzokoža creva postala veoma tanka i oštećena, ali i veoma vodopropusna, tako da čovek puno puta u toku dana ima potrebu za mokrenjem. U kombinaciji sa mnogo mleka može tada kao poslednja faza nastati i morbus crohn ili colitis ulcerosa.

U takvom slučaju je varenje u toj meri ometeno da ne može ni da počne na normalan način. Čovek tada jednostavno nije u stanju da podnese sveže voće i povrće radi vlakana celuloze u njima. Naše varenje u telu je ipak u stanju da prihvati sveže sokove koji su dobro procedjeni kroz najfiniju mrežicu, što je važno za lečenje, i trebamo ga piti pola sata pre drugog prilagodjenog jela u obroku.

Voće i povrće treba tada spremati isključivo u pari da bi celuloza bila unistena. Najveći problem je tada da li će oštećeno crevo prihvatiti oksidirane namirnice. Najveća oksidacija se događa u toku hlađenja kuvanog jela. U tom slučaju treba isprobati vrste voća, povrća i mahunarki kuvano u pari da vidite šta vaše telo može da podnese. A vremenom je ono u stanju da sve više voća i povrća podnosi, pa na kraju i presno. Priprema se obavlja samo u vakuumski zatvorenim staklenim posudama tj. teglama sa oko 1 centimetrom vode na dnu posude i plodovima za kuvanje. Te tegle treba onda potopiti u normalni lonac sa vodom i zagrevati sve dok voće ili povrće ne omekša i mahunarke ne budu kuvane. Posle toga treba pričekati dok se sve potpuno ne ohladi i tek onda otvoriti teglu i popraviti ukus namirnicama blagim začinima sa dobrim uljem.

U toj fazi je neophodno jesti mnogo riže, jer zrna riže skoro da i ne oksidiraju prilikom kuvanja.

Ovako neoksidirane mahunarke i krompir kuvani sa parom uz vakuumsku izolaciju su inače mnogo zdravije od namirnica spremanih na uobičajeni način i za normalne ljude..

U toku lečenja pacijent će biti u stanju da podnosi sve više svežih namirnica. U tom slučaju veoma je važno da se izostave čak i bolje vrste soli.

Isto kao i kod sasvim zdravih ljudi je veoma važno da se jelu ne dodaju ljuti i papreni začini, jer oni veoma oštećuju sluzokožu creva i deluju da se javlja zapaljivi temperament. Pri tome ne mislim samo na biber nego i na nezdravu ljutu papriku.

Treba znati da ni sve što je biljno nije zdravo, jer bi inače i duvan i kokain bili zdravi i preporučljivi.

### **Jednostavna ishrana**

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

Pod najjednostavnijom ishranom se jednostavno smatra da u toku jednog obroka treba uzimati samo jednu jedinu namirnicu. Dakle, tačnije rečeno, da činimo ono što već spomenuti tibetanski monasi čine, tako da bez obzira koliko su stari, uvek izgledaju mladi.

Organi za varenje, ako ih stalno ne obasipamo svim jestivim namirnicama, predstavljaju daljeg garanta trajne mladosti. Prema tome, svakako da vam je jasno zašto je tako važno imati zdrav aparat za varenje, zdrava creva i želudac.

Crevo je filter hranljivih materija. Ono je odgovorno za primanje informacija o unetim namirnicama. Crevo, koje prilikom svakog obroka dobija različite vrste namirnica ostaje zbog manjeg propadanja mnogo lakše mlado. Jedite, kada vam je samo moguće, ili samo povrće ili samo voće ili samo belančevine (ugljeni hidrati i belančevine se veoma teško zajedno vare). Tako štedite svoju životnu snagu i sposobnost svojih creva da prihvataju hranu. To je i najbolji način ishrane. To je ujedno i jedan prirodni oblik posta, koja sprečava mešanje namirnica i tako štedi izvore. Životinje instinktivno čine to isto. Hrana će se mnogo bolje iskoristiti i mnogo manje šljaka i otrova će se proizvoditi, ako budemo tako postupali.

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

Dao bi jos jedan primer jednog dana sa takvim obrocima. Ujutro pre dorucka sok od trava ili voca. Posle pola sata zagrejani hleb (bez kancerogenih crnih površina) umocen u ulje.

Pola sata pre rucka isto sok od trave ili voca, pa onda jednu vrstu svezeg voca uz neko zdravo ulje. Pre vecere sok od povrca, a nakon toga orasi ili proteini kao gluten.

Nadam se da ce vam ovaj primer dati motivaciju da napravite i sami svoje menije. Kasnije ce vam i na takav nacin biti dovoljno idealna dva obroka.

Ovakav modalitet ishrane sprecava i mogucnost da se pomesa voce i povrce u istom obroku. Takva kombinacija, kao sto znamo, pravi jako vrenje i otrove u nasem probavnom traktu.

## Post

Najstarija, najzdravija, najjeftinija i verovatno najbrža metoda oslobađanja od šljaka je i dalje post. Ništa se ne može uporediti s potpunim i oslobađajućim postom. Post čisti duh, dušu i telo.

I naš Spasitelj Isus Hristos je u Novom zavetu preporučio post kao nešto veoma važno. Naučnici, koji su neke životinje izložili postu, uskoro su otkrili da su se te životinje organski podmladile. Post je izvor mladosti.

Većina ljudi pokazuje strahovanje od upuštanja u post i izražava sve moguće sumnje u njegovu korisnost, sa postavkom da post ne može biti zdrav i da ne bi uspevali da izdrže nijedan dan bez hrane. Međutim, oni koji su stvarno postili bili su veoma ugodno iznenađeni lakoćom s kojom su izdržali post i čišćenjem organizma koje su doživeli. Mnogi narodi, među njima već spomenute Hunze, često i dugo poste. Verovatno se upravo tu krije temelj njihove dugovečnosti.

Naravno da je veoma važno da se čovek ne upusti u post bez ikakve pripreme, jer su pripreme neophodne našem telu.

Kada sam prvi put postio, na svoje iznenađenje sam posle nekoliko dana otkrio da me hrana uopšte više ne zanima. Stajao sam usred jednog supermarketa i gledao s nevericom na užurbano trčanje domaćica za hranom. Ne bi trebalo da zvuči prepotentno, ali sam osećao zadovoljstvo što sam se oslobodio te „čudne navike“ da jedem. Lakoća postojanja i jasnoća misli prožimali su moje biće. Isto to se dešavalo i mnogima koji su pokušali da poste nekoliko dana.

Osim prva tri dana, kada se šljake u najvećoj meri odvajaju i kruže po telu, čovek se može sasvim ugodno osećati. Snaga posta da nas oslobađa šljaka i podmladi je nenadmašna i već hiljadama godina povezana sa svakom kulturom.

Svakako da je potrebno da se naglasi da je post o kojemu govorimo potpuni post samo sa običnom vodom ili biljnim čajevima.

Posebno u slučaju teškog opterećenja šljakama, poplave kiselina izazvane postom koju telo ne uspeva da savlada, ili kod osoba kod kojih je post lekarski zabranjen, kao i kod onih koji nemaju zelju za potpunim postom, mogu se umesto vode upotrebiti sveže ceđeni sokovi. Pre svega dolaze u obzir već spomenuti sokovi stabljika ječma koji treba da popune spremišta u telu ispražnjena postom. Sledeći nivo smanjenog posta funkcionise sa sveže cedjenim sokovima od povrca ili voca sa najnižim kvotama slatkosti. Ono što tom prilikom možete podneti, biće najbolje za vas. Sa kupljenim voćnim sokovima većina oseća da im je post još teži, jer je u takvim sokovima sadržan beli šećer, a pasterizacijom unisteni vitamini i enzimi. Sokovi od stabljika ječma suprotno tome, svojim niskim sadržajem šećera ne izazivaju želju za šećerom i time jelom, već je samo umanjuju.

Prvih dana i sporadično svakih nekoliko dana može se dogoditi da dođe do takozvanih kriza. U tim, uglavnom kratkim fazama, čovek se oseća slab, vrti mu se u glavi, ponekad je čak i razdražljiv. Veoma je važno da se upravo u tim trenucima izdrži, jer se upravo tada odvajaju teške šljake i zato se isplati istrajati. Sto je više otrova prisutno, toliko imamo losiji dah. Ali to je samo prva faza dok se ne izbace glavni toksini. Post, kombinovan s baznim kupkama i pijenjem soka od stabljika ječma je jedna od najbržih fizičkih metoda da se starenju pokažu vrata.

Redosled ponašanja prilikom posta za podmlađivanje:

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

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

Bićete zaista iznenađeni ishodom. Što duže postite, to vam post lakše pada i to su veći rezultati i vraćena mladost. Možete postiti samo nekoliko dana a kasnije čak i više, već u zavisnosti kako se dobro osećate. Post se može u drugoj polovini od totalnog pretvoriti u konstelaciju sa nekoliko sokova na dan. Opreznost se preporučuje samo u slučaju bolesti insulinske rezistencije i klasičnog dijabetesa.

Da bi se uspešnost čišćenja još poboljšala, možete jednom sedmično prilikom dužeg posta popiti posoljenu supu od povrća. To dovodi do toga da se ćelije kratkotrajno rastegnu i da onda prilikom skupljanja nekoliko puta ispumpavaju iz ćelija čvrste, intracelularne šljake.

Posle posta i za vreme posta osetićete u celom telu da se događa proces podmlađivanja. To je svedočanstvo svih onih koji su se odlučili na jedan duži post. Posle toga se telo oseća čvršće, zdravije, ružičastije, jasnije, jednostavno mlađe. Postoje, usput da spomenemo, mnoge dobre knjige o postu.

Iako izgleda pomalo avanturistički, sledeće ima neshvatljivo delovanje da čisti i podmlađuje. Pijte odmah posle posta u toku dva do pet dana samo destilovanu vodu. To možete slobodno činiti jednom do dva puta u godini. Destilovana voda ima mnogo više snage čišćenja i odvajanja naslaga šljake nego obična voda, jer se mnogo bolje izjednačava sa njima i radi po push pull principu. Ona visokim tempom vadi iz nas anorganske minerale. Ali nakon nje moramo uzeti puno prirodnih ekstrakata da ponovo napunimo svoje depoe.

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

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

Ishrana prilagođena potrebama čoveka i post navode nas uvek na jednostavnost. Uvek se iznova zadivljujemo kako se čovek može jednostavno a istovremeno savršeno ishraniti, ako se hrani onako kao što je to nekada bilo zamišljeno. Post je prilagođavanje života. To nije jednostavno neko besmisleno odricanje, već izostavljanje onoga što opterećuje i blokira.

Brzo ćete ustanoviti da se vaše disanje blagotvorno usporava. Jedan veličanstveni znak da je proces podmlađivanja u punom toku!

I nas Spasitelj Isus kaze, da se samo uz post može izvojevati pobeda nad drugom stranom. Kao sto nas zderanje i pijanstvo onemogućuju da kroz duboko i cisto razmišljanje stupimo u zajednicu sa Bogom, jer

nam je um potpuno otupljen, kod posta se desava upravo suprotno.

## **USTANOVITE SVOJU VRSTU ŠLJAKE**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ovaj tip ima punu, najčesce vrlo debelu kosu i spolja gledano je najmanje upadljiv. Zato ga je nešto teže

odrediti. Građa njegovih kostiju je srednja do laka, ponekad čak i nedovoljno razvijena manja i tanja. Kostii, zglobovi i vene su često upadljivo izraženi. Sklon je unutrašnjim problemima, kao što su kamenje u bubrežima i žučii, zapaljenju nerava, problemima sa srcem i krvnim sudovima, bolovima u leđima i drugim sličnim pojavama kao posledicama duboko unutrašnjih naslaga šljake.

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

#### **4. Exo-eso-mešoviti tipovi šljake**

Kao kod svih drugih genetskih sklonosti i ovde može da dođe do složenijih mešovutih oblika, uslovljenih tipom nasleđenih toksičnih tipova naslaga. To su tipovi koji predstavljaju mešavinu između tipa 1, 2 i 3, ali su takvi ređi. Zajedno sa starenjem i kod izuzetno velikog nivoa nagomilavanja šljaka, svi tipovi prelaze ionako u jednu sve sličniju mešovitu formu.

To znači, što je vremenom sve snažnije taloženje šljake, to su i zastupljeniji ostali tipovi taloženja. Na primer: sa podnadulošću i crvenom kožom na glavi javlja se i opadanje kose i proširenje vena, zajedno s kamenjem u bubrežima.

#### **KOJEM TIPU PRIPADATE?**

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

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

#### **Recepti za podmlađivanje za svaki od ovih tipova**

Mi se možemo najjednostavnijim i najlogičnijim koracima ponovo podmladiti i vratiti sat vremena unazad. Kao i na svakom drugom području života i ovde je kontinuitet veoma važan. Niko ne može postići uspeh ni u čemu, ako ne sledi konsekvantno i strpljivo pravilne principe.

Ako smo zaista spremni da krenemo, zaista će nam biti lako da to i učinimo. Možete sada s ovim sledećim kondenzovanim metodama da usporite proces starenja ili da ga čak i preokrenete.

Pazite samo na ovo: Što je neko nagomilao više šljake, to je potrebna veća pažnja prilikom njenog uklanjanja. Krize u toku procesa izlečenja mogu da budu veoma snažne, ali nije potrebno da to budu. Naučite se da osluškujete svoje telo. Ako niste sigurni, treba da se obratite nekom kompetentnom lekaru ili medicinskom stručnjaku.

#### **DVANAEST KORAKA PREMA TRAJNOM MLADALAČKOM IZGLEDU**

1. Započnite svoju pojedinačnu kuru podmlađivanja određivanjem svoga tipa taloženja šljake.
2. Ozbiljno razmislite o svom konačnom cilju: koliko daleko želite da idete i šta ćete morati da menjate u svom uobičajenom načinu života? Već prema cilju koji ste sami izabrali, odaberite sebi iz ovog plana ono

što želite, jer je to onda lična radna knjiga. To je vaš plan podmlađivanja, tačno prema potrebama.

3. Oslobodite najpre pažljivo korene mladosti, a to su creva. Oslobodite svoj organizam naslaga sluzi (veoma važno kod tipa 1), i uzimajte po obroku samo jednu vrstu hrane onako kako je opisano.

4. Hranite se u skladu s potrebama ljudskog roda. Malo po malo treba da se priviknete na prirodnu ishranu. Sve što živi u biljnom svetu je naš bazni pomoćnik u podmlađivanju. Uspeh se najbrže postiže rukom ceđenim sokovima voća i povrća.

5. Redovno se služite dragocenim baznim kupkama. Individualna preporuka svakom tipu:

Tip jedan, dva puta, ali najviše tri puta sedmično.

Tip dva, maksimalno dva puta sedmično, sa snažnim četkanjem kože tela.

Tip tri, samo jedno sedmično, snažno četkati kožu na telu, ali ne suviše dugo se kupati.

6. Uzmite pri tome koliko god više možete preporučenih biljnih ekstraktnih dodataka ishrani, najbolje četvorostruko veću dozu od preporučene. Učinite da vam dnevna doza prirodnih dodataka ishrani pređe u naviku.

7. Uživajte u blagoslovima soka od trave ječma do pola litre dnevno. Molim vas da dozu veoma polako povećavate. Prah soka od ječma Green Magma bi možda bio najudobnija alternativa jer nema tako penetrantan i odbojan ukus, što je posebno na početku značajan faktor. Naravno ostajemo pri tome da je najefikasniji samo direktno cedjen i svez sok.

8. Naučite da dišete pravilno i da se opustite. Udišite energično svoju mladost, tako da za bilo šta drugo ne preostane mesta!

9. Postite po mogućnosti intenzivno i onoliko dugo koliko možete izdržati. Planirajte svoje godišnje vreme posta sa redovnim klistirima.

10. Najtoplije preporučujem da svake treće godine obavljate dvo- ili tromesečnu kuru sa uzimanjem enzima, kao što je, na primer Rechts-Regulat.

11. Pobrinite se za što više svežeg vazduha, razmišljajte o nabavci nekog dobrog jonizatora.

12. Izfiltrirajte i energetizirajte svoju vodu za piće po metodama kao što su vrtloženje (kao izvorska voda), što je vrlo važno za tip 3!

## **VAŽNA UPUTSTVA:**

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

Upoređenja potrebe tipova:

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

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

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

Šta treba učiniti:

1. ograničenje štete
2. prihvatanje novog, jasnog razmišljanja
3. povećanje snage
4. saniranje stanja
5. čišćenje creva
6. čišćenje krvi
7. čišćenje limfe
8. čišćenje ćelija
9. remineralizacija
10. revitalizacija znači podmlađivanje
11. izbacivanje otrova iz tela

Ako bismo sada tom metodom uspeali da dosegneмо i do šljaka koje su stare 20 godina i da ih uklonimo, tada smo potencijalno stvarno postali 20 godina mlađi. Čim telo stare ćelije potpuno zameni novima, što se događa u razdoblju od 11 meseci do dve godine, postajete potpuno novi čovek s jednim potpuno novim telom. Naravno, ako ostanete pri svom novom načinu života. A šta bi vas moglo sprečiti da to i učinite?

### **TOK PROCESA PODMLAĐIVANJA**

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

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

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

Opšti i vidljivi tok podmlađivanja se jasno vidi po:

1. lepog, ružičastog koži
2. većoj elastičnosti
3. većoj istrajnosti, snazi i izdržljivosti
4. mirnijem, radosnijem raspoloženju i većoj bliskosti Bogu
5. većoj životnoj radosti
6. boljem zračenju
7. boljem stanju zglobova i razvijenijoj muskulaturi
8. čvršćem samopouzdanju

9. boljoj preplanulosti tela
10. čvršćoj kosi, noktima i koži
11. snažnijem telu
12. održavanju libida
13. dobrim i oštrim čulima, boljem sluhu, oštrijem vidu
14. snažnijoj prokrvljenosti
15. većoj duhovnoj i duševnoj pokretljivosti
16. novi uvid u stvari
17. intenzivnije proživljavanje
18. bore, velike pore i žilice nestaju

Neki od onih koji su čitali ovaj materijal stvarno će uspjeti da zaustane proces starenja i uživati u jednom dugom, srećnom, zdravom i mladalačkom životu. Drugi će dozvoliti da se sve odvija po starom, da njihovo telo polako propada.

Niko ne može doneti odluku umesto vas, samo je na vama šta ćete učiniti s informacijama koje ste dobili.

Ipak bi naglasio da je pravi način samo potpuna promena života, jer je često stati na pola puta da li duhovno ili fizički, u stvari korak u nazad. Zato je sasvim razumljivo da je Isus rekao da niko ne može služiti dva gospodara. A i zdrava ishrana bez Boga je besmislena, jer čak i kada bi ste uspeli da dovedete zdravlje na potencijal života od 300 godina, i to ništa ne vredi, posto nas Isus dolazi uskoro, a ja sam siguran, po ispunjenim prorocanstvima koja to najavljuju, da će se to desiti u nasoj generaciji.

Ovo je jedna vrsta radnog predloga kako da korak po korak ponovo steknete svoju mladalačku okretnost i živahnost. Naravno, ovo nije način da se stekne večni život, jer se večni život može, prema Bibliji, dobiti samo u vreme Hristovog drugog dolaska, ukoliko smo mu na vreme predali svoje srce i upravu nad svojim životom. Čitanje Biblije i molitva, predanje Bogu i poverenje u Njega mogu nam pružiti apsolutno zdravlje.

Svakako da u tom kontekstu treba preporučiti i knjige „Čežnja vekova (Isusov život)“ i „Velika borba (kosmički konflikt)“ pisane nadahnutim hriscanskim perom od Ellen G. White, jer nam uz Bibliju pomažu da donesemo lakše ispravnu odluku i dobijemo nadu u bolju budućnost. Prva knjiga nam opisuje Isusov život na zemlji i Njegovu bezgranicnu ljubav prema nama sa najvećom žrtvom radi nas. Druga nam opisuje u prvoj polovini istoriju hriscanstva u poslednje dve hiljade godina, a zatim nastavlja sa objašnjenjem porekla konflikta zle i dobre strane uz opis biblijskog vidjenja dolazecih događaja koji će nam doneti večnu sreću, život i zauvek ukloniti zlu stranu.

Što zdravije, fizički, mentalno i duhovno budemo živeli u punoj snazi, to ćemo pre dobiti i mogućnost da pravu zrelost u znanju, mudrosti i čistoti dostignemo već u ovom životu u uskoj povezanosti s Bogom.

Osim toga, dragocenu pomoć mogu da nam pruže i predavanja Prof. Dr. Waltera Veitha, univerzitetskog profesora biologije, zoologije, geologije i fiziologije, nekada poznatog visokog autoriteta za pitanja evolucije, koji je stalnim produbljivanjem naučnih istraživanja došao do saznanja da je stvaranje jedina naučno opravdana i realna mogućnost nastajanja našega sveta i života na njemu. On je niz predavanja o evoluciji vs. kreacija stavio na homepage Amazing Discoveries, koja naučnim činjenicama dokazuju da Biblija u svemu ima pravo. U tim izlaganjima se nalaze duboki naučni dokazi da je cela zemlja zaista preživela potop, koji je opisan i u Bibliji.

Na temelju izloženih činjenica se lako može shvatiti da je teorija o evoluciji samo još jedna nova religija, u koju ne veruju ni mnogi njeni sveštenici, ali je brane pred narodom da bi sačuvali svoja visoka i dobro plaćena mesta.

Dok se sve naučne teorije empirijski iz raznih aksioma eksperimentalno razvijaju, kod teorije o evoluciji se događa upravo suprotno. Mnogi ljudi tvrde skoro fanatički da je evolucija jedina prava istina, pa tek

onda očajnički traže dokaze kojima bi je potvrdili. Nije zato nikakvo čudo da se događa, pošto ti krugovi u svojoj vlasti imaju sve univerzitete u svetu, da većina profesora koji ustaju protiv teorije o evoluciji posle usmene opomene gube svoje mesto i bivaju otpušteni. To se događa i novinarima koji se ne drže indirektno propisanog sistema, iako službeno cenzura ne postoji. Isto tako je i Prof. Veith, kao nekada jako cenjeni zastupnik evolucije i ateista, nakon dubljih otkrica da je aksiom evolucije pogresan, bio izbačen sa univerziteta, a na kongresima mu već ranije isto nije bilo dozvoljeno da iznosi ni svoje eksperimentalne i studijske dokaze o nezdravosti danasnjeg mleka i mesa.

Pošto se u okviru naučne analize realno ne mogu pronaći dokazi, svi rezultati istraživanja se interpretiraju u smeru dokazivanja teorije o evoluciji, dok se istovremeno uklanjaju ili zataškavaju sve činjenice koje joj ne idu u prilog. Kada se neko kao fizičar pozabavi radiokarbon metodom određivanja starosti, shvata koliko je besmisleno netačna i nedokazana ta metoda, po kojoj su upravo nastale vulkanske stene milionima godina stare, kao npr. posle erupcije u SAD sveta Helena. Posle dublje akademske analize može se samo doći do zaključka da je teorija o evoluciji nedokazan i besmislen aksiom, i da će to tako i ostati.

U Bibliji u samom početku se nalaze pravila zdravog načina života. Tu su zapisani i podaci da su prvi ljudi, naravno s mnogo boljim genima od ljudi sadašnjeg vremena, sa isključivo biljnom hranom živeli prosečno i do skoro hiljadu godina. Kada su posle potopa u svoju ishranu uneli i meso, njihov život se dramatično skratio, iako tu treba ubrojati i druge važne faktore, kao što su kosmičko zračenje i mutacije gena koje su pre potopa bile nemoguće. Atmosfera je po Bibliji posle stvaranja bila obmotana vodom u nama nepoznatom agregatnom stanju. To je cinilo efekat staklene baste u pozitivnom smislu, tako da nije bilo godisnjih doba nego uvek prijatna temperatura. Ni oblaci niti kisa nisu postojali, a zemlja se natapala jutarnjom rosom. Atmosferski pritisak je bio puno visi, tako da su sva ziva bica bila puno veća i cvrsca nego danas, sto nam mnogi fosilni dokazi pokazuju. Isto tako su pronadjena mnoga orudja kao sekire ogromne velicine od legura koje u danasnjoj atmosferi nije moguće napraviti ni po najnovijim tehnologijama. Postoje mnogi nalazi okamenjenih tragova ogromnih ljudskih stopala pored otisaka dinosaurus. Ali sve se to uklanja kao i mnogi pronadjeni skeleti ljudi velikih i preko 4 metra. Cesto se u internet ubacuju falsifikovane slike takvih nalaza da bi se tako sve stavilo u istu korpu dobrovoljne cenzure argumentom nepoverenja. Kada pogledamo i naslage tla navodno razdvojenih vremenskih faza, nalazimo na mnogim mestima stabla koja prolaze i kroz tri sloja, pa bi ocigledno trebala da su rasla milionima godina, kako teorija evolucije deli ove slojeve. Ali posto su ove natalozene gomile stvrđnute zemlje i peska nastale u kratkoj vremenskoj fazi potopa, koji je po Bibliji trajao par meseci, tada mekane naslage sa vise slojeva su na nekim mestima samo prekrile tvrdo ukorenjeno drveće. Zato su i na nekim mestima slojevi kružno zaobljeni uz razlicite debljine i savrseno ravne prelaze, koji pri dugom vremenu uz sve prisutnu eroziju tehnicki nisu ni moguci. A najvaznije za evoluciju, prelazni oblici izmedju vrsta, nikada nisu pronadjeni, jer to naravno i ne mogu posto ne postoje. Isto je interesantno da evoluciono religiozni naucnici od jedne jedine kosti ili gomile kostiju razlicitih vrsta stalno prave navodne pretke coveka. A i to je jos jedan dokaz da evolucija ni nije nauka, jer kod prave nauke empirijska saznanja odredjuju njen tok, a ovde je glavna opsesija stvoriti nepostojece dokaze koji bi potvrdili tu u stvari religiju. Prof. Veith to objasnjava jako duboko uz odlicne naucne argumente.

Pošto se podatci o dalekoj istoriji naseg sveta ljudima današnjeg vremena čine neverovatni, proglašeni su za legendu, iako se na sve strane nalaze dokazi koji ih potvrđuju. Evoluciono aksiom dolazi u stvari prikriveno od druge strane, koja će nazalost vladati iza zavese nasom planetom sve do drugog Hristovog dolaska.

Naravno, čovek uvek ima mogućnost i priliku da sam razmotri sve dokaze, bar onoliko koliko ih ima na raspolaganju i da sam donese svoje zaključke.

Postoje dva međusobno suprotna tumačenja nastanka ovoga sveta i života na njemu. Jedan je biblijski izveštaj o stvaranju, a drugi je teorija o evoluciji. Naravno, to nisu samo međusobno suprotstavljena tumačenja, već i dva međusobno suprotstavljena tabora, načina života, očekivanja od života, to su dva prilaza životu i međuljudskim odnosima.

Pošto je aksiom o evoluciji našao svoje uporište u najvišim akademskim krugovima (ciji pravac u stvari određuje krug koji vlada svetom) i na sve strane se uzdize kao dokazana naučna teorija, vecina akademika ga prihvataju kao istinu i ne bave se sa tom tematikom dublje, jer argumenti (samo) na prvi pogled izgledaju jako logični. Zatim ne žele ni da se bave tom tematikom da ne bi ispali smesni, jer im od toga zavisi i celokupna društvena i akademska karijera.

Sa druge strane, zastupnici stvaranja, kreacionisti, proglašavaju se za zaostale ljude, koji veruju u legende i mitove, koji ne znaju da misle na naučno prihvatljiv način. Deca se primoravaju da od malih nogu uče teoriju o evoluciji kao da se radi o naučno dokazanoj istini, tako da su indoktrinirani tom idejom i uopšte i ne razmatraju mogućnost da im se podmeće teorija umesto stvarne nauke.

Religija i religioznost su karakteristike čoveka od samog njegovog početka. Jedan veliki antropolog, pronalazač navodnog čovekovog pretka, sinantropa, uvereni evolucionista, izrekao je jednom prilikom značajnu misao kada su ga upitali u čemu je suštinska razlika između čoveka i životinje: „Nema tako nisko razvijenog ljudskog društva da u njemu ne postoji neki trag religije, i nema tako visoko razvijenog životinjskog društva da se u njemu može naći neki trag religije.“ Religija, dakle, obeležava čoveka kao biće i suštinski ga razlikuje od svake, pa i najrazvijenije životinje. Već je to i Plutarh ustanovio: „Čovek može naći naselja bez zaštitnih zidina, bez pismenosti, bez vladara, bez dvoraca, bez blaga i novca, bez pozorišta i škola, ali jedan grad bez svetilišta i bez božanstva nije još niko video i neće ga niko ni videti!“

Jedan od najistaknutijih predstavnika svoga doba, filozof i književnik Volter, je izjavio: „Kada ne bi bilo Boga, čovek bi ga morao stvoriti!“ Ali On postoji! Cela nas priroda upućuje Njemu!

Blaise Pascal, francuski mislilac i pisac, ovako se izrazio kada su ga upitali da kaže svoje mišljenje o ateizmu: „Šta sve neverovatno nevernici moraju da veruju da bi to ostali!“

S druge strane, činjenica je da se u našem svetu umesto evolucije koja nas vodi napred, zapaža neprestana degeneracija, što se i arheološki može dokazati. Naime, veština starih i prastarih kultura je neobjašnjiva današnjem čoveku. Zatim, kao što sam već nekoliko puta naveo, pronađeni su ljudski skeleti visoki oko četiri metra! Problem je u tome što se takva otkrića smesta zataškavaju i ne objavljuju, jer centri moći raspolažu medijima. Kada bi se prikazalo sve što je otkriveno, teorija o evoluciji bi se raspala kao kula od karata.

I još nešto, da se čovek zaista razvio evolucijom ne bi imao ni savesti ni dobrote, jer bi se to suprotstavilo načelu prirodnog odabiranja i preživljavanja najsposobnijih i najsnažnijih!

Sve nas to osvedočava da teorija o evoluciji dolazi iz jednog drugog izvora, koji će, na žalost, uživati prevlast na našoj planeti sve do drugog Hristovog dolaska.

U stvari se druga strana, uz svoje krugove moci iza zavese, delovanjem kroz novi svetski (uskoro diktatorski) poredak i dolazecu laznu svetsku religiju upravo priprema da kratko pred Isusov dolazak postane najveća sila u celoj istoriji covecanstva.

Posto su sva nekadasnja velika carstva bila organizovana uz zajednicki religiju koja je služila kao opijum narodima, i danasnji novi svetski poredak priprema ujedinjenu svetsku ekumensku religiju, gde će sve biti dozvoljeno osim da se kaže istina, pri čemu će svako u tom kontekstu odmah biti progonjen kao netolerantan. Ta falsifikovana religija sa laznim demokratskim trpljenjem svega osim upravo ispravnih postavki će prvo omogućiti dolazak lucifera kao laznog Isusa (spominje se između ostalog kao maitreja, mesija svih religija), neposredno pre pravog dolaska našeg Spasitelja. Njegov jedini san je oduvek bio da mu se cela zemlja pokloni i pokori, ali mu je Bog do sada dozvoljavao da to radi samo iz senke i uz dobrovoljni pristanak prevarenih ljudi. Posto je u celoj istoriji svaki covek imao ceo zivot vremena da donese odluku, Bog zivim ljudima pri Njegovom dolasku mora pružiti pravednu priliku da donesu definitivnu odluku. Tako nešto je moguće samo uz radikalnu polarizaciju cele planete kroz zlu (na žalost) vecinu i dobru manjinu. Zato je i prvi put u celoj istoriji dozvoljeno luciferu da otvoreno deluje. Na taj način niko pri Isusovom dolasku neće moći reći da je nepravедno dobio smrt i da nije imao priliku za

donosenje ispravne odluke. Prema Otkrivenju ce Isusa kao zivi docekati samo 144000 posebno posvecenih ljudi spremnih za spasenje (ostali ce biti vaskrsnuti iz prošlih generacija posle sedam zala direktno pri dolasku). To prema milijardama stanovnika zemlje izgleda kao jako sitna brojka. Ali setimo se da su kod potopa od nekoliko milijardi ljudi preziveli samo osam! Ja sam siguran da jedino taj problem odlaze Njegov dolazak, dok se ne skupi ovako visoki broj onih, koji ce sa jakom ispravnom odlukom i potpuno novorodjenim karakterom slicnom Isusu, preziveti sedam zala. Zato po Otkrivenju cetiri andjela drze cetiri vetra (ne daju silama zla da pre vremena dovrse diktaturu novog svetskog poretka i progonoštvo) sve dok se ne ispune uslovi da Isus dodje i prekine muku i bol zemaljskog zivota. U tim momentima ce se iskristalisati i pojam prave zastave. Kao sto smo vec videli, pojam zveri se ispunio u liku najveceg vodje palog hriscanstva. Sami biskupi iz njegovog kruga daju otvorene izjave da je upravo nedelja pecat moci te crkve, posto nema biblijske pozadine, i time daje potpuni autoritet toj instituciji. Sa druge strane je u Bibliji sedmi dan otvoreno nazvan zig (pecat ili zastava) da je Bog Stvoritelj i Vladar ove planete. Siguran sam da ce u tim poslednjim danima istorije u okviru implementacije mira (od ratova koje upravo ti "mirotvorni" krugovi organizuju) doci do svetske nagodbe da se cela planeta uz najveceg religijskog vodju covecanstva moli nedeljom za mir. Tek u tom momentu ce odluka za sedmi ili prvi dan sedmice dobiti potpuno odlucujuce znacenje izbora zastave i time vecne sudbine, jer sve do poslednjeg sukoba vecina ljudi nije bila svesna da Boga slavi sa pogresnom zastavom. A Bog svakom sudi samo po tome kako je primenio u zivotu svetlost koju je znao. Zato ce iz ranijih vremena biti spaseno puno ljudi koji nisu nikad ni culi ime Isus. Naravno da ce svi koji posle jako krvavih ratova i nevolja ne pristanu na tu zajednicku "molitvu" biti proganjani kao zli i netolerantni protivnici mira.

Po Bibliji Isus nece stati na zemlju nego ce sa andjelima vaskrsnuti umrle (one u ispravnoj odluci) i isto kao i nas zive u istom trenutku pretvoriti u besmrtni. Tada cemo biti podignuti na oblake u susret Njemu i biti hiljadu godina na nebu, dok ce zli ljudi biti unisteni. Tih hiljadu godina cemo u stvari provesti u toku nebeskog suda, gde ce nama i celom svemiru biti predstavljen svaki poedinacni slucaj, i zasto ta osoba nije spasena. To je potrebno, jer bi inace mnogi mislili da je neko od ljudi iz njihovog kruga zaslužio spasenje, i da nije korektno sto je propao sa ostalim gresnicima. Za to vreme ce lucifer i njegovi pali demonski andjeli obilaziti unistenu zemlju bez stanovnika, da bi videli dokle je njihova pobuna dovela. Kada se sudjenje završi, prestonica svemira ce biti premestena na zemlju, kao znak pobede nad grehom. Tada ce zli ljudi svih generacija biti uskrsnuti, da bi im bilo pokazano zasto ce dobiti vecnu smrt. Kada dobiju svoj zivot kao na filmu u projekciji, morace da priznaju zajedno sa demonima da je Bog pravedan, a kazna ispravna. Sada bi se neko zapitao, sto onda i oni ne budu spaseni? Zato sto je to bilo samo zaljenje radi posledica, a ne zelja za promenom karaktera.

U Otkrivenju je poslednja bitka dobra i zla, Armagedon, opisana u prvoj fazi, kada nova diktatura pocne da proganja sve verne ljude sa zeljom da ih ubije, neposredno prelsusovog drugog dolaska. Armagedon ce se završiti tek nakon hiljadu godina, u momentu kad su svi bezboznici priznali da nisu u pravu. Ali ubrzo posle tog spoljnog kajanja ce oni zajedno sa luciferom napasti novi Jerusalim, da bi ga preuzeli i ukrali pristup ka drvetu zivota, sto ce biti u stvari zavrsetak te armagedonske bitke. Tada ce vatra sici sa neba, ista kao ona koja je spalila Sodom i Gomor. Neki ljudi sa malim gresima ce biti spaljeni momentalno, a najduze ce goreti tvorac greha lucifer, da bi primio dostojnu kaznu. To je u stvari pakao po Bibliji, a ne navodan zivot posle smrti u paklu, cistilistu ili raju. Takva prevara druge strane pokusava da nam predstavi da bez Boga imamo besmrtnost, i da ne moramo da donesemo ispravnu odluku u ovom zivotu, nego da je to moguće i u cistilistu (koje naravno ne postoji).

Zato je Isus, kroz ironicnu ilustraciju o umrlom bogatasu i siromahu, koji su navodno završili u krilu Avramovom (to je tada bila nauka sadukejske sekte) zeleo da pokaze, koliko su takve postavke, prisutne i tada, besmislene i lazne. A cela Biblija ukazuje da mrtvi ne znaju nista do uskrsenja, i komunikacija sa „umrlima“ je po cenu zivota zabranjena. Da su oni zaista na nebu, zar ne bi bilo nelogicno da je kontakt sa njima zabranjen? Jedino direktno vazneseni ljudi iz istorije, kao Enoh, Ilija i Mojsije (koji je po Judinoj poslanici uskrsnut neposredno posle smrti) se zaista nalaze kao zivi na nebu. Nebo je carstvo zivih ljudi i andjela, a ne nekih duhova.

Kada je Solomun komunicirao u strahu od dolazece bitke uz pomoc spiritisticke vracare sa navodnim duhom Samuila (u stvari materijalizovan lucifer), momentalno nakon toga je izgubio Bozju zastitu i zivot. I danas se to u magijskim krugovima desava, jer tom lazju demoni dobijaju direktan pristup ljudima, koji

posle toga postaju opsednuti.

Čak i Isusova izjava razbojniku na krstu, „zaista ti kazem, danas ces biti sa mnom u raj“ je pogresno interpretirana, posto u starogrckom nisu postojali zarez. On mu je samo vec danas rekao, da ce zaista biti sa Njim u raj. Spasitelj ni sam tog dana (petak) nije bilo na nebu (u raj), jer je u nedelju nakon vaskrsenja rekao da ga se ne sme dotaknuti, jer jos nije bio kod Oca, i da ce otici kod Njega. Svi znamo da se na kraju ziv uzneo na nebo. Zato su svi argumenti o zagrobnom zivotu posle dubljeg proucavanja besmisleni napadi druge strane.

Danas se svugde prica da ce uskoro na zemlji poceti carstvo od hiljadu godina mira, i da niko ne mora da menja karakter ili moralne odluke posto cemo ionako svi biti spaseni. Ali ne zaboravimo da je Bozji princip upravo demokratija, i da ne zeli nikome da promeni karakter na silu. Kada bi zle i nemoralne ljude uzeo na nebo, oni bi i tamo dalje radili isto, a patnja, tuga i zlo bi opet ostali. Zato ce samo oni, koji su vec na ovoj zemlji upoznali Boga i uz ispravnu odluku kroz Njegovu silu promenili karakter, zaista dobiti vecni zivot u savrsenoj sreći.

U ovoj novoj svetskoj religiji sjediniće se sve lažne zamisli svih religija i poštovaoci prave biblijske religije i nauke o stvaranju sveta biće proglašeni za netolerantne fanatike i progonjeni kao jeretici. To nam za sada u okvirima današnjeg demokratskog društva izgleda neverovatno. Međutim, i Hitler je u dvadesetom veku u jednoj od najkulturnijih nacija sveta izgledao kao anahronizam, kao nešto nezamislivo i nespojivo sa stanjem svesti modernog čoveka, pa se ipak pojavio i odigrao svoju žalosnu ulogu.

Pri tome ce ljudi u toj svetskoj diktaturi biti tako manipulisani (setimo se medija, fluora, muzike, odasiljaca elektromagnetnih talasa itd), da ce biti osvedoceni da zive u najvećoj demokratiji ljudske istorije, kojoj samo ti netolerantni fanatici smetaju. Ti pravom Bogu odani ljudi ce biti posmatrani kao i danasnji teroristi. Inace pravi teroristi (mnogi od njih su regrutovani od agenata obavestajnih sluzbi ili pripremljeni kao morphing podeljene licnosti jos kao deca) su organizovani upravo od vladajucih krugova, da bi se svest ljudi pripremila za uklanjanje nepodobnih, i da bi pristajali dobrovoljno na sve cvrsce kontrole i kamere u svakoj ulici. A kao vrhunac, kada na svet bude izlivena nevolja sedam zala, ce upravo najmiroljubiviji ljudi sa zivotom po Bibliji biti oznaceni kao netolerantni teroristi, pri cemu ce u stvari obrnuto upravo svetska religija inkviziciono progoniti te mirne i dobre ljude u okviru "tolerancije", jer su navodno izazivaci tih zala.

Pri tome ne misim da dobri ljudi treba da se skupljaju u nekim fanatickim i naoruzanim sektama sa boravistem negde u zabiti ili se besmisleno bave politickom borbom. Nase oruzje je sam Bog, i On nas je pozvao da budemo miroljubivi i uz nadu cekamo Njegov dolazak i oslobodjenje od ovakvog sveta. Isto tako sigurno ne zelim da branim prave teroriste jer su oni svakako veliko zlo ove planete. Ja sam ovim samo hteo da navedem uzroke odredenih losih pojava.

Sve to je u Bibliji u Knjizi proroka Danila prorečeno pre puno vise od dve hijade godina, kao i naravno u novozavetnom Otkrivenju. Prilikom drugog Hristovog dolaska, na kraju sveta o ovom obliku, moraće svaki čovek da već ima gotovu odluku da li je izabrao Hrista i život sa novorodjenim karakterom u skladu s dobrom savešću ili lažnu svetsku religiju i time drugu stranu. Ova odluka znači ili večni život u savršenom uskrslom i besmrtnom telu u apsolutnoj radosti s našim Stvoriteljem ili večnu smrt.

Upravo u tom smislu bih preporučio niz predavanja profesora Waltera Veitha pod naslovom „Otkrivenje (total onslaught)“ u kojima se on vrlo temeljito i uspešno bavi tematikom koja povezuje biblijske aspekte poslednjeg vremena sa konkretnim dokazima o tim opasnim krugovima moci i njihovom laznom religijom. Nakon tih dokaza cemo shvatiti kako danasnja politika, ekonomija i religija funkcionisu, i na koji nacin smo spretno sve vise manipulisani od medija. A najzalosnije je sto pri tome vecina misli da sve zna i razume. Najveca laz funkcionise uvek najbolje kad je povezana sa delovima istine, a posebno jako, sto je veci procenat istine. Zato je i vazno znati celu istinu kao kartu koja nam ukazuje na minsko polje

smrtonosnih prevara kojima smo okruženi, a ne kao sredstvo da se bavimo politikom. To bi bilo besmisleno, jer je Biblija u poslednjim danima istorije prorekla potpunu moc zle strane, i njeno unistenje od ruke samog Boga.

Zato samo siguran da je nas Spasitelj direktno podigao mnoge nezavisne ljude da objave svetu istinu i poziv na odluku. Osvedocen sam da je jedan od njih i Prof. Veith, koji iako nije studirao teologiju, nezavisno objavljuje biblijsku istinu u svojoj sili i dubini. Kada sa druge strane pogledamo ogromnu vecinu oficijelnih teologa, zacudicemo se njihovom neznanju dubljih biblijskih nauka i moralnom padu pod ekumenizmom i politickim interesima. Iz tog razloga je Bog morao da dovede biblijsko obećanje u ispunjenje, da ce i kamenje progovoriti, ako oni koji su za to zaduzeni nista ne urade. A danasnje crkve u medjuvremenu stizu tako daleko u otpadu da cak proglasavaju homoseksualne biskupe. Ali Biblija i kaze da ce u poslednjim danima vladati nemoral kao pre potopa i u Sodomu i Gomoru. Kad se samo prisetite moralnih pogleda iz vase mladosti, razlika je vise nego sokantna. Sa druge strane Veith ne vodi u sekte ili velike crkve kao mnogi lazni evandjelisti nego samo u istinu.

Vladajuci krugovi se staraju da svi naučnici, od biologa do arheologa, koji stvaranje naučno potvrđuju budu zakoceni i izloženi podsmehu. Iako danas i mnogi crkveni krugovi i vodje podržavaju evoluciju da ne bi izgledali zastareli, ona je ipak izmišljena samo zato da ljudi odbace Boga i da se odvrte od Njega. Zato želim da naglasim da nam nijedna crkva, pa ni prava, ili sekta ne može osigurati večni život, već nam to može doneti samo zajedništvo s Bogom, koji je za nas umro na krstu, tako da uprkos svojim gresima i nedostacima, ukoliko donesemo pravilnu odluku i ukoliko se trudimo da po njoj živimo, dobijemo besmrtnost kao dar od Boga. Večni život nam ustvari tako neshvatljivo lako stoji na raspolaganju iako je plata za svaki greh smrt. Ali kad dobijemo novo rodjenje u Spasitelju, on ce svaki, pa i najmanji greh baciti u dubine morske, kao da ga nikad ni nije bilo. I to cak i da ste bili razbojnik. Zato nikad nemojte da slusate dosaptavanje druge strane, da ste predaleko otisli, i da je pokajanje nemoguće.

Danasnje velike i male hrišćanske crkve uzimaju Bibliju samo simbolički u usta, a drže se istovremeno puno starih nebiblijskih, paganskih tradicija, kojima su samo data hrišćanska imena, ali u stvari poticu jos iz starog Vavilona i druge strane, kao u ostalom i ostale svetske religije. Tradicija oceva se podize iznad svega bez ikakve analize sta ona predstavlja.

I iza druge krajnosti u obliku harizmatičkog ispoljavanja religioznosti stoji druga strana u velikoj borbi između dobra i zla. Takozvani čudesni darovi vere kao što su znanje navodnih haoticnih anđeoskih i nepoznatih jezika, sposobnost lečenja verom i padanja u zanos nisu ništa drugo nego opsednutost i darovi druge strane, strane mraka, koja na taj način zavodi ljude s pravog puta a daje im pri tome sigurnost da su na pravom putu. Isus je to opisao i rekao, da ce pri Njegovom dolasku mnogi reci, da su Njegovom silom cinili cuda, ali ce im On reci da idu jer ih nikada nije poznavao.

Biblija tu dolazecu svetsku religiju sjedinjenu sa palim hriscanstvom naziva Vavilonom a Isus poziva sve istinske hrišćane da izađu iz nje. Da li se i vi osećate pozvanim?

Istina je da kroz zajednicu sa nasim Ocem kroz molitvu i proucavanje Biblije dozivljavamo novo rodjenje, sto donosi kao posledicu da zivimo kao Njegova deca prema savesti i Biblijskim zapovestima. Ali razlika od Fariseja je sto po novom rodjenju drzanje zapovesti dolazi kao automatska posledica delovanja Svetog Duha, a Fariseji kao okreceni grobovi pokusavaju samo od spolja da glume duhovnost i drze zapovesti pred ocima drugih. Zato je Isus posebno pohvalio molitvu carinika koji je molio Boga da mu oprost sve grehe, a nazvao bezboznim Fariseja koji se zahvaljivao u molitvi na savrsenosti, iako je bio iza fasade puno gresniji od onog jadnog ali iskreno skromnog carinika. Znaci da ponovimo da drzanje zapovesti bez novog rodjenja nema nikakvog znacaja za spasenje, a sa druge strane posle duhovne promene karaktera mi sami spontano pocinjemo da drzimo iz ljubavi prema Bogu Njegovih deset zapovesti. Zato je i logicno da u novom zavetu stoji da "ko ljubi Isusa, drzi Njegove zapovesti". Zar time nije logicno od koga dolaze moderne religije, koje kazu da ne treba da drzimo nista, da su deset zapovesti (u stvari je samo ceremonijalni starozavetni zrtveni zakon ukinut, jer je posle zrtve na krstu, na koju je ukazivao, postao nepotreban) ukinute na krstu, tako da sada uzivamo slobodu, i bez obzira sta

da radimo, bicemo navodno spaseni. To su upravo lazi kreirane od druge strane, da bi sprecile nasu ispravnu odluku i odvele nas od spasenja. A setite se jos jednom da vecina nikada i nigde nije imala pravo, nego su to uvek u celoj istoriji bile vodjene mase.

Fakat je, da nezavisno od vestacki nesto produzenog zivota kroz visoke tehnologije, ovaj svet stoji u konstantnoj degeneraciji nakon pada u greh, sto se arheoloski lako moze posmatrati i dokazati kroz fosile neopisivo veceg broja izumrlih vrsta, koje su sve bile znacajno vece..I u staroj istoriji je interesantan primer (od vladajucih krugova) javnosti sakrivenih izvestaja rimskih istoricara, koji opisuju kako su izraelski svestenici pokazali rimskim generalima vise metara velike kosture, i objasnili im da su i takve silne ljude u Hananu pobedili dok su bili sa Bogom, a da su odlaskom od Njega pali da budu sami osvojeni.

A i danas na svim stranama sveta stalno dolaze novi arheoloski nalazi koji potvrđuju biblijsku istinu.

Zato sam sretan sto imamo, po principu evolucije nemoguće, dobrotu i savest pri ispravnoj odluci! Takvi osecaji bi po ateistickom pogledu smetali procesu prezivljavanja najjacega. Ti principi evoluciono jacega mogu samo da se povezu sa apsolutnim zlom, sto smo mogli da vidimo u drugom svetskom ratu. Ali posto nam se to redovno predstavlja samo na primeru zivotinja, sklanja nam se motiv za dublje razmisljanje u pravcu realne istine i dobrote.

Jos zelim da sa vama podelim iskustvo mog cudesnog izlecenja Bozjom silom, da bismo razumeli da cak i najzdravija ishrana bez Boga nema smisla.

Ali On i nije spreman da nekome pokloni izlecenje, ukoliko taj nije doneo odluku da ubuduće zivi po Njegovom zakonu u koji spadaju i principi zdravlja (zapovest ne ubij = ni sebe ni drugoga jer vam je telo hram Svetog Duha). A nezdrava ishrana je prevremeno samoubistvo kasikom i viljuskom. Zato nije ni cudno da je u novom zavetu zderanje navedeno kao jedan od najtezih smrtnih greha, koji nam zatvara pristup vecnom zivotu.

Medicinski je potvrđeno, da ljudi, koji ne kontrolisu svoje nagone apetita, gube snagu da odole i drugim iskusenjima. Posto je time nasa snage volje jako oslabljena, nije ni cudno da nas Spasitelj zeli da vec na ovom svetu zivimo zdravo ne samo radi fizickog poboljsanja. Zato je upravo smesno, kada ljudi sa velikim stomakom dodju da propovedaju o istini. U stvari Bog prihvata i takvog, ali samo ako se pokaje i odmah promeni svoj zivot. Ali vecina tih ljudi ne zeli da ostavi takvu neumerenost, a istovremeno izjavljuju da su hriscani, sto je u stvari besmisleno. Ovim zelim da ponovim da Bog svakoga od nas, bez obzira koja nam je slabost, sa punom ljubavlju poziva da dodjimo ka Njemu, da bi nam dao snagu da pobedimo sve slabosti i poklonio vecni zivot u svojoj milosti i ljubavi.

Iako sam i ranije znao istinu o zdravoj ishrani, nisam se svega drzao kao i vecina ljudi, ali sam ipak vodio puno zdraviji zivot od proseka.

Onda sam sa 37 godina dobio mozdani virusni encefalitis, jednu tesku bolest sa letalitetom u Nemackoj od 80%. Pri tome virusi kao Herpes ili Epstein Barr napadaju jako mozak i prave lezije, oziljke, krvarenja (kao kod apopleksa) i tumore u tkivu. Lezao sam par nedelja u bolnici uz mnoge jake infuzije protiv virusa, koji su se umirili. Posto je oblast sa glioznim oziljkom bila tako velika, bilo je sigurno da imam tumor. Ja sam ipak pri pocetku bolesti presao na zdravu ishranu, pa se tumor i umirio, tako da je velika biopsija potvrdila samo neaktivno tkivo. Posto sam tada bio jako slab od bolesti, nisam bio u stanju da donesem pravu odluku, a danas nikad ne bi dopustio biopsiju.

Cak i kad postoji tumor, njegov razvoj i aktivnost moze da se posmatra pod MR i samo kod eksplozivnog rasta (npr glioblastom) neka intervencija, koja inace donosi vise stete nego koristi, ima smisla.

Normalna cinjenica je da svaka operacija pa i biopsija jako aktivira tumor, koji posle toga pocinje jako da se siri. A kod vecina tumora pri prelasku na zdravi zivot moze samo da se posmatra njihova neaktivnost i preostali oziljci, ili potpuni nestanak, u zavisnosti gde se nalazi. Meni je nazalost biopsija donela povredu

na jednom mestu koje izaziva nestabilnosti, tako da sam radi toga primoran da uzimam otrovne antiepileptike, koji u određenoj meri sprecajavu potpune efekte zdravog zivota na meni u onoj meri kao kod mojih prijatelja. Ali to vam govorim zbog toga da shvatite koliko je potrebno razmisliti pre svake operacije i dopustiti je samo kad se ne moze cekati posto bi inace nastupila brza smrt.

Posle operacije sam izgubio oko 10 Kg i bio jako slab. Ali tada sam odmah poceo da zivim duboko po zdravstvenim principima, i dobio sam uskoro vecu snagu od one koju sam imao sa 20 godina. Dobio sam 8 Kg misica, bez da sam dirnuo meso ili mleko, ili primenio teske treninge (koji su posle operacija glave bili i nemoguci).

Osecao sam se tako dobro kao nikad ranije u zivotu, tako da nisam smatrao za potrebnim blizi kontakt sa Bogom i jednu jasnu odluku za Njega.

Nakon jedne godine je MR kontrola pokazala da je moj mozak u odlicnom stanju. Tada sam se jos dalje odvojio od Spasitelja i odlucio da mi nije potrebna ni tako "ekstremno" zdrava ishrana, posto sam tako jak i zdrav. Mesec dana kasnije doslo je do eksplozije virusa (koje je do tada moj zdrav imunitet drzao pod kontrolom), koji su pojeli drugu nedirnutu stranu mog mozga i napravili nekoliko krvarenja, najvece kao kuglu od 3 cm. Da sam do tada ziveo klasicno nezdravo, takvo krvarenje bi i kod mene izazvalo apopleks pucanjem tkiva sa oduzimanjem jedne strane tela. Ali posto moje tkivo nije bilo nagrizeno dugogodisnjim jako nezdravim zivotom, ono je bilo jako elastичno, tako da sam ja sa tim svim krvarenjima mogao normalno da hodam, pomeram se, i radim.

Radi jake glavobolje sam ponovo zavrsio u bolnici, gde su mi nakon par nedelja neuspelih pokusaja terapije profesori saopstili, da treba da odem kuci da se oprostim od porodice, jer je izlecenje nemoguće, a smrt neposredno preda mnom.

Razmisljao sam o mom celom bez Boga besmislenom zivotu i odlucio da Ga celim srcem ponovo prihvatim kao Spasitelja, bez obzira sta ce mi se dogoditi. Pozvao sam te subote nekoliko vernih ljudi iz moje crkve u nas dom da se obavi molitva pomazanja.

Bio je jun, bez i jednog oblaka na nebu, sa 30 stepeni i suvim vazduhom. Molili smo se sa suzama u ocima da mi Svemoguci pokloni zivot ako je Njegova volja. Odjednom je pocelo strahovito da grmi, iako to kod onakve atmosferski vremenske konstelacije nije bilo moguće. Imali smo utisak da se plafon tresе od tih jakih gromova. A ja sam se odmah osetio bolje.

U ponedeljak je MRT pokazao da su cela velika lezija druge strane i sva krvarenja potpuno nestali kao da nikad nisu ni postojali. Cak kada se takva krvarenja i prezive, njima treba par meseci da nestanu, a lezija ostaje.

Tim profesora je nakon toga saopstio da to sa prirodnim naukama i medicinom nije objasnjivo, a kod nekih su se mogle videti vlazne oci, posto su i sami mogli da prepoznaju Bozje cudo i da On zaista postoji.

U Bibliji stoji, kako je nas Bog na gori Sinaju licno predao deset zapovesti Svom proroku Mojsiju. Pri tome se celo vreme mogla cuti jaka grmljavina. Nas Stvoritelj se time potpisao, da niko ne bi pomislio da je Mojsije sam izgravirao tih deset zapovesti, nego da svi imaju dokaz od koga one dolaze.

Upravo tako se nas Spasitelj potpisao i kod mog cudesnog izlecenja, da isto niko ne bi smatrao da je to "spontano" izlecenje, kako se Njegovo cudesno delovanje cesto oznacava, da bi se utisala savest koja poziva na promenu zivota u nebeskom pravcu. To cudo me je motiviralo da napisem ovu knjigu i podelim zdravlje i ovo iskustvo sa Bozjim pozivom, da bi sto vise ljudi na vreme upozorio da su u Titaniku sa koga se jos moze sici. Neprijatelj Boga nam pri takvoj odluci sapuce da je za nas kasno i da su pokajanje i spasenje nemoguci. Ali kod Isusa vidimo da je dao vecni zivot upravo razapetom razbojniku i ubici na samrti, posto se ovaj iskreno pokajao neposredno pre toga. Posto mi ne znamo kada ce nas zadesiti smrt, nemojmo cekati sa odlukom, jer je mozda vec sutra vise necemo moci doneti i time izgubiti

vecni zivot.

Da li vi mozete da zamislite da Bog tako deluje, i da zeli da nam pokloni vecni zivot? Da li mozete da zamislite da svoje srce poklonite Spasitelju koji je umro na krstu za nas?

Ja sam odrastao u adventistickoj crkvi, gde sam naucio jako puno biblijske istine o ljubavi naseg Spasitelja i Njegovom skorom dolasku. Isto i da postujem kroz novo rodjenje svih deset zapovesti, kao i dubinu biblijskih prorocanstava. Time naravno ne zelim da kazem da se kroz bilo koju crkvu moze dobiti spasenje radi clanstva. Otkrivenje opisuje tu poslednju pravu crkvu kao Laodikeju koju Bog u tom mlakom stanju vecine moze samo ispljunuti iz usta. Isto tako svaki dan mogu da vidim upravo na ledjima adventisticke crkve rat dobra i zla iza zavese. Ubaceni ljudi druge strane studiraju sa promocijom i profesurom pa gledaju i uspevaju da zauzmu vlast u vrhu i unesu lazne teologije u obrazovanje mladih pastora i time medju vernike, od kojih vecina postaje sve hladnija i bliza palom svetlu. Zato i tu mogu da vidim dva pola, a samo manjinu koja je sacuvala istinu.

Ali to je jedina crkva koju je Otkrivenje opisalo kao poslednju, gde Bozji narod drzi Njegov ceo zakon (pa i subotu) i ima svedocanstvo Isusovo koje je duh prorostva. Adventisti ne samo da drze i sedmi dan, nego zaista imaju i prorocki duh izliven na nadahnutu Ellen White, cija ohrabrujuca prorocanstva za razliku od lazni proroka (kao npr kod Mormona) vode ka izvornoj biblijskoj istini a ne donose nove suprotne lazne nauke. Upravo zato je Internet pun napada na nju, jer jako smeta drugoj strani.

Kad je jedna adventisticka lekarka prirodne medicine izlecila jednog visokog jezuitskog biskupa na samrti, on ju je pitao sta zeli da dobije za nagradu. Ona je zatrazila jedan duboki biblijski razgovor kod njega. Ubrzo je pri razgovoru on rekao da je nepotrebno diskutovati jasne cinjenice, i odveo je u svoj office. Tu je stajala cela zbirka knjiga od Ellen White. On joj je rekao da je visoki redovi (koji se za razliku od nizih struktura mole direktno luciferu) smatraju kao jedinog pravog Bozjeg proroka poslednjeg vremena, i da citajuci njene spise zeleva da otkriju delovanje koje je njihov neprijatelj (a nas Stvoritelj) spremio protiv njih. Ali danas na zalost i ogromna vecina adventista odbacuje Ellen White, iako im je to savrseno oruzje upozorenja na minska polja, jer da to nije potrebno u ovim teskim danima, Bog ne bi vec u Novom Zavetu najavio da ce u poslednjim momentima istorije dati duh prorostva toj zajednici koja drzi njegove sve zapovesti.

Spasitelj je uvek bio Bog reda i u svakom delu istorije je imao organizovane i naravno manjinske nosace baklje istine. Iako je u danasnjim danima teskog pada te poslednje prave crkve pred Isusov dolazak mnogo sta neprijatno, potrebno je odrzavati molitvu i učenje istine zajedno, jer cemo se sami inace ugasiti, kao i žar, kad se izvadi iz vatre. I u Nojevoj barci je pored sreće radi spasenja i druženja porodice u istini sa Bogom postojao neprijatan miris životinja, ali je alternativa njenog napustanja bila smrt. Postoje Biblija upravo tu crkvu opisala kao jedinu pravu crkvu poslednjih dana, nemoguće je pronaći alternativu, a sama Biblija kaže da će sve do žetve biti i korovu dopusteno da raste, da ne bi bilo uništeno i žito pored njega.

Iako sam pri odrastanju znao istinu, nisam bio istinski obracen, tako da je Bog morao da dopusti jaku nevolju da me dovede do ispravne odluke, i zato sam Mu zahvalan iz dubine srca. Hvala Mu i sto mi je dao snagu pri pripremi ove knjige.

Na kraju ovog materijala želim vam od srca da vam Bog da dovoljno prave snage da donesete i pravi zaključak o početku života na zemlji i o njegovom nastavku sada. Naime, da donesete pravu odluku o tome kako ćete živeti i šta ćete činiti da biste stali na stranu života, na stranu istine i pravde!

Kao moralnu podršku tom putu zelim da vam preporucim i Light Channel, televizijsku stanicu (na satelitu i internetu) jednog misionara David Gates-a, koji isto kao izuzetno duhovan i skroman Bozji sluga objasnjava Njegovu ljubav, biblijsku istinu, i dogadjaje poslednjeg vremena u kojem zivimo, podrzane brojnim iskustvima cudesnog delovanja dobre strane.

## **DODATAK:**

Dobio sam mnoga pitanja zasto zlo postoji na zemlji i u svemiru, i iz kojeg razloga dobri ljudi moraju da pate, ako je svemocni Bog zaista milostiv i dobar. Sada zelim uz opis istorije sukoba dobra i zla da odgovorim na ovo pitanje.

Nas Bog je svemoguće bice, koje nema pocetak ni kraj, iako mi to ne mozemo da shvatimo. On je stvorio bilijarde bezgresnih planeta sa sretnim i besmrtnim stanovnicima. Ne mislim pri tome na aliens tj. tzv. vanzemaljce, jer je i njihova navodna pojava isto oruzje prevare zle strane, a cesto i stvarna materijalizacija palih andjela, koji time varaju ljude. Bog ima pored visokih bica sa svih tih planeta (koja su kao ljudi pre pada u greh) i najvisa stvorena bica, andjele. Andjeli su kao izvrsni glasnici Njegove savrsene vladavine. Oni kao pocasna garda zive sa Njim u nebeskom Jerusalimu, koji Biblijsko Otkrivenje opisuje kao kocku velicine stranica od nekoliko hiljada kilometara. Najverovatnije se taj glavni grad svemira nalazi na planeti nebo u sazvezdju Orion. Predstavnici svih planeta redovno posecuju prestonicu da bi razmenili iskustva i slavili Boga.

Medju andjelima postoji kao u svakoj, pa i u ovom slucaju dobroj vojsci hijerarhija. Kao sto sam vec rekao, nas Stvoritelj je Bog reda a ne haosa entropije bez organizacije. U stvari da svemir funkcionise po principu entropije, odmah bi se raspao. Bolje receno, entropija jeste stvarni princip fizike, ali Bog u svojoj moci stoji iznad toga i odrzava svemir u svakom momentu. Cak i princip evolucije bi bez vise sile bio nemoguc, jer entropija unistava sve strukture, a ne donosi novo uredjenje stanje, koje bi i za evoluciju moralo biti u stalnom porastu. Ali upravo ta visa sila nam je objavila da je direktno stvorila covjeka po Svom oblicju (naravno savrsenog organizma pre pada u greh).

Tako je u stara vremena Bog stvorio lucifera, kao najvise stvoreno bice u svemiru, da bi bio (po nasem danasnjem recniku) premijer. On je bio veliki kompozitor muzike svemira i uživao je stvarno velike pocasti od andjela i stanovnika drugih planeta. Iako neobjasnjivo, njemu ta cast nije bila dovoljna. Postao je ljubomoran sto su Otac i Isus odrzavali savetovanja bez njega. Dobio je zelju da preuzme Isusovo mesto i sam postane bog. Sveznajuci i Svemoguci ga je opomenuo i upozorio sa obecanim oprostjenjem, sto je lucifer samo shvatio kao Bozju slabost a ne kao milost. Poceo je, uz navodne namere da pomogne Bozjoj vladavini, izvrtati reci Svemogućega, i predstavljati ga kao diktatora Njegovim vecnim zakonom, uz navodnu zelju da ostalim andjelima napravi savrsen sistem slobodne i srećne vladavine. Ali upravo zakon je potreban da bi nas zastitio. Zamislite voz koji sidje sa koloseka, da bi se oslobodio diktatorskog zakona, ili da riba napusti „ropstvo“ vode. Time bi sami sebi doneli unistenje a ne slobodu.

Posto je Bog savrseno dobar i posten, On uprkos svemoci nije mogao da se sluzi ovakvim metodama, pa je lucifer bio u prednosti da prevari mnoge andjele, i predstavi svoje vidjenje drugim planetama. Stvoritelj uprokos neogranicenoj moci tada nije hteo da ga unisti. Posto niko u svemiru nije imao priliku da vidi kako funkcionise taj luciferov model bez Bozjeg zakona i Njegove vladavine, svi bi mislili da je On zaista ispravno optuzen kao diktator, i sluzili bi mu isto samo iz straha od unistenja.

Da li biste vi voleli da vam vase dete bude poslusno i privrzeno samo iz straha da ce te ga unistiti ako to ne radi? Isto tako i Bog zeli apsolutnu sreću medju decom koju bezgranice voli. Zato nikom ne zeli da nametne odluku za dobro i vecni zivot.

Na kraju je lucifer startovao na nebu otvoreni rat protiv Boga, koji je morao da ga izbaci odatle. To je bio jako visok tehnoloski rat, za koji nam svedoce mnoge komete, meteoriti i drugi unisteni objekti u svemiru. Zato u Bibliji stoji obecanje da ce Bog nakon unistenja greha stvoriti novu zemlju (ociscenu od danasnjeg zagadjenja i unistenja) i novo nebo (uklonice sve te ostatke nebeskog rata ogromnih razmera).

Pobunjenik je imao na svojoj strani oko polovinu anđela, ali su se mnogi pokajali i vratili Bogu, tako da je povukao samo trećinu sa sobom. I tada su imali priliku da se pokaju, ali im je prevarant govorio da su već presli granicu, i da bi ih Bog unistio, što nije bilo istina.

Ni tada On nije unistio lucifera lii sotonu, nego je pružio priliku celom svemiru da se odluci kome će sluziti, i da vidi posledice nepravilne odluke. Postavio je na svaku planetu drvo dobra i zla, kao "kutiju glasanja", gde je svako mogao da odluci da li će ga odbaciti. Tada je zemlja bila upravo stvorena, i zato je Stvoritelj svaki dan dolazio da prica sa još neiskusnim Adamom i Evom i da ih upozori na opasnost da će odvajanjem od Njega izgubiti besmrtnost, i da im objasni koliko je lucifer postao zao.

Posto su ljudi bili upozoreni na njega, upotrebio je trik slican danasnjem, gde se pojavljuje kao duh umrlih ili slicno. Iskoristio se tada u zmijom kao medijumom, i ponudio Evi da će postati kao Bog. A zmija kao njegov medijum mu je objasnila, da je tim plodom dobila nove sposobnosti, jer sad može da govori. Inace pre pada u greh je zmija zaista bila najlepsa zivotinja sa krilima u Edemu, kojoj su tim prokletstvom otklucani negativni geni, sta joj je donelo proporciono najveću degeneraciju medju svim bicima na paloj zemlji.

Bog je pred celim svemirom objavio da će odlukom protiv Njega svako izgubiti besmrtnost, jer je konacna kazna za greh smrt.

Da bi to razumeli ispricacu vam jedan primer. Car jednog velikog naroda je poveo svoju vojsku u osvajanje pobunjene provincije. Na svoje zaprepastenje je otkrio da neko neprijatelju stalno odaje sve ratne planove. Bio je prisiljen da objavi da će izdajnik dobiti 100 udaraca bicem (sto normalno niko ne može da prezivi). Obuzela ga je nezamisliva tuga, kad je njegov voljeni sin bio uhvacen. Sin se iskreno pokajao i molio ga je celim srcem za oprostaj. On mu je i oprostio, ali nije mogao da ukloni zakonsku kaznu, jer bi se inace celo carstvo srusilo. Tada bi generali rekli, da on nije pravedan vladar, jer bi njihove sinove pri krivici sigurno predao kazni. Iako najjaci vladar, bio je vezan svojim zakonom, posto nije zeleo da uspostavi diktaturu. Onda je pred nacijom izjavio da će preuzeti na sebe licno to bicevanje, jer kao tvorac zakona jedini ima pravo da primi kaznu na sebe, i time sacuva pokajanog krivca. Posto je bio najjaci covek tadasnjeg vremena, uspeo je poslednjim snagama da prezivi, i spasi zivot palom ali pokajanom sinu. Naravno, da se sin iskrenom odlukom nije vratio ocu, i ta zrtva bi bila besmislena.

Tim delom njegove zrtve iz ljubavi su svi bili toliko dirnuti, da se i pobunjena provincija vratila, a stanovnici carstva ga svakim atomom srca prihvatili kao voljenog vladara.

Isto tako su i Adam i Eva zazalili sta su uradili, ali je već bilo kasno, a ceo svemir je napeto posmatrao sta se dogadja. Jos uvek se nije moglo videti zbog cega bi luciferov model bio los.

Bog Otac i Sin Isus su odlucili da daju licnu zrtvu, da bi se njihova deca na zemlji, uz pokajanje mogli ipak spasiti. Odluceno je da će Isus kao Stvoritelj licno umreti na krstu i uzeti kaznu na Sebe.

Posto je po zakonu covek tog dana trebalo da izgubi zivot, Bog je Sam odmah prineo zrtvu jagnjeta, koja je ukazivala na pravu Hristovu zrtvu i time sklonio trenutnu opasnost momentalne smrti sa Adama i Eve.

Vec vrlo brzo nakon toga se desilo da je Adamov i Evin sin Kain ubio svog brata Avelja iz zavisti sto uziva Bozju podrsku. Ceo svemir je po prvi put mogao da vidi kuda vodi ta navodna "sloboda", jer se pre toga ni na jednoj planeti nikad nije dogodilo ubistvo ili laz.

Vec tada je Bog mogao s pravom da unisti zemlju i lucifera, jer se svemir uverio da pobuna nije ispravna. Ali On nije zeleo nikoga da izgubi. Zamislite, da morate videti svoje drago dete da ide u pogibiju, a da nista ne ucinite da to sprecite. Za svoje najdraze dete bi svako od nas dao sve, pa i zivot, samo da mu se nista ne desi. A nas Stvoritelj je toliko svemoguc, da svakog stanovnika svemira voli neuporedivo vise nego bilo ko od nas rodjeno dete.

Posto je covek već tada, kad je koristio 100% mozga, bio ispod moci anđela, Bog je morao da donese

novu meru, jer je znao da ce uskoro covek deevolucionirati, i doci u danasnje stanje sa samo 5%. Zato je stavio neprijateljstvo izmedju ljudi i palih andjela obecanjem da ce uz zrtvu ipak biti spaseni, za razliku od palih andjela, koji su napokon presli granicu do koje je moguće pokajanje. Izvestaj o neprijateljstvu ima jos jedno znacenje, i to da su pali andjeli proterani u dimenziju koju nasim culima ne mozemo videti. Pred svemirom, koji sve posmatra, im je dozvoljeno da se materijalizuju pred ljudima samo kad oni, demokratski gledano, svojom odlukom ili postupkom pokazu da im to dopustaju. Tako je spreceno da bilo ko bude kusan iznad svojih mogucnosti i onemogucen da izabere slobodnom voljom Spasitelja.

Time pali andjeli na zemlji nisu uprkos svojim mocima mogli vise da deluju direktno. Zato su preko ljudi koji su ih prihvatili osnovali razne paganske crkve, ciji su bogovi u stvari bili upravo ti demoni, koji su time dobili mogucnost da im se moli i time izgubi vecni zivot obecan od Boga. U tim starim kulturnim religijama kao Valu, Dijani, Semiramis itd su se desavala mnoga cuda, koja su tim zavedenim ljudima potvrdjivala da su ti lazni bogovi navodno pravi.

Zatim su poceli da se pojavljuju u obliku nasih dragih umrlih, da bi nam pokazali da navodno nema smrti za greh i da covek ima navodno urodjenu besmrtnost bez potrebe za Bozjim poklonom spasenja i vecnog zivota. Ali interesantno je, u okviru demokratskog principa, da se nikom na taj nacin ne mogu pojaviti, ukoliko se nije bavio nekim magijskim stvarima, makar i nesvesno, kad npr pogledamo tipicni mamac druge strane kroz dolazak viskara rasljara za trazenje navodnih vodenih tokova ispod naseg kreveta.... A nacina za Njegov pristup nama ima jako puno. Kao veliki kompozitor on je i u danasnje vreme kreirao rok i zabavnu muziku, koja mu kao kljuc omogucava isto pristup ka nama. Kada malo dublje udjemo u tematiku, videcemo da mu se sve velike zvezde direktno mole, a da takva muzika ima hipnoticko delovanje (predavanja od Brian Neumann to dobro objasnjavaju). Isto i u stara vremena je muzika da bubnjevima vodila u opijenost.

U stvari, posto nije mogao direktno da deluje, morao je u svakom danu istorije, kao i kod danasnjih krugova koji vladaju zemljom, da nadje dovoljno zle ljude za saradnju. Sa jedne strane su dobili svo blago i vlast, a sa druge su morali tu vlast da tako koordinisu, da bi se njegovi ciljevi sprovodili. Isto i danasnji mocnici imaju direktan kontakt da njim i drugim demonima, pa nije ni cudo kakve pokvarene ciljeve ostvaruju pred nasim ocima. Neprijatelj je napravio nebrojene pogresne religije, nauke i prevare, ali ako primenimo Bibliju, sigurni smo od bilo koje prevare. I tu je svet polarizovan, sa jedne strane Biblija, a sa druge sve ostale lazne religije.

Ali da se vratimo na prve dane istorije zemlje. Iako je svemir video prvo ubistvo na zemlji, jos uvek nije potpuno shvatio svu dubinu greha. Lucifer je imao demokratsko pravo da se kao predstavnik zemlje pojavljuje u prestonici svemira. Tu je cak i ubistvo Avelja predstavljao kao nepravdu diktature, i da bi on napravio pravedniju vladavinu kad bi se svi odlucili za njega. Iako uzdrmani, ostali svetovi nisu stali na stranu pobune. Ali jos uvek nisu bili potpuno osvedoceni u ispravnost svoje odluke. Iako je sotona celo vreme obilazio drvo poznanja na svim planetama, niko nije zeleo da stupi u kontakt sa njim. Na drugom mestu nije mogao da se pojavi, jer je to bilo jedino dozvoljeno mesto gde je mogao da kusa stanovnike planeta.

Bog je na zemlji morao demokratski da pripremi situaciju, da bi Isus mogao doci i umreti na krstu. Ali vec na prvim koracima lucifer je toliko mnoge ljude doveo pod svoju vlast i pokvarenost, da se pocelo desavati da i neki nebeski andjeli, koji su bili isto prisutni na zemlji, padnu na nemoralne zene, i uzmu ih, gubeci time bezgresni položaj. Kao deca takvih veza dve razlicite vrste stvorenja su nastali Nephilim-i, veliki dzinovi. Oni su posebno vodili pobunu na zemlji, i zajedno sa ostalim neshvatljivo pokvarenim ljudima kanalisali politicko religiozne konstelacije u tom smeru, da zrtva na krstu postane nemoguca. Na nebu je onda uveden princip, da samo posebnoiskusni i cvrsti andjeli sa specijalnim dozvolama mogu da odlaze na gresnu zemlju, da bi u ime Boga stitili Njegovu palu decu.

Ali naravno biblijski opis uzimanja nemoralnih zena od strane sinova Bozjih znaci i da su njegovi ljudski sledbenici na zemlji uzimali nemoralne zene, i postajali isto nemoralni. Kao sto smo vec rekli, Stvoritelj je u svim delovima istorije imao svoj organizovan pokret na zemlji, ali on je bio stalno napadan i zavodjen od druge strane, pa je Bog stalno morao da osniva nove crkve (kao npr Hriscanstvo posle palog

Judeizma). Zato je konstelacija otpada i nemorala sa potpunim padom tadašnje Božje crkve napravila žrtvu na krstu nemogućom. Bog je morao učiniti potop, da bi postalo moguće da se plan Spasenja za sve koji su se za Njega odlučili postane dostupan. Tadašnji svet je imao mnogo više civilizaciju nego danas. Od procenjene dve milijarde ljudi, Bog je mogao uprkos preklinjucim pozivima preko svog proroka Noja da spase samo 8 ljudi koji su se odlučili za Njega. Dok je tada Noje 120 godina propovedao o potopu i kraju, stanovništvo planete je podcenjivacki ukazivalo da nauci i teolozi (tada pale prave crkve kao danasnje palo hrišćanstvo) tvrde suprotno i da je to nemoguće (na isti način kao i danasnji). Posledica je bila da su sami odbili da prihvate poziv za spasenje života, i utopili se u potopu.

Bog je tom merom omogućio da se pripremi put Isusovog prvog dolaska, i vodio je kroz svoje proroke sledbenike istine. Druga strana je činila sve da spreči dolazak, jer su samo time mogli da odlože svoju večnu smrt. Tako su odmah nakon potopa napravili Vavilon i kulu, kao simbol odbacivanja Stvoritelja. Vavilon je u stvari kolevka svih demonski inspirisanih religija. Jedan od primera je majka sa detetom, koji u stvari predstavljaju Semiramis i Talmuda, a danas se hrišćanima govori da su to Marija i Isus. Prava Marija po Bibliji nema nikakvih božanskih osobina, niti je nasa posrednica umesto Hrista. U stvari njeni kipovi (zabranjeni u deset zapovesti) sa visokim celom predstavljaju portret lucifera, koji tako prevarene ljude u neznanju vodi od Boga ka klanjanju sebi. Biblija je već u starom zavetu oštro osudila klanjanje "carici neba", kako je Semiramis tada nazivana. Prvi Vavilon je bio toliko jak, da je sam Bog morao intervenisati, i unistiti kulu, da bi se civilizacija razvila u pravcu moguće Isusove žrtve. Nakon Vavilona se borba dobra i zla nastavila. Neprijatelj je u svaki od Boga organizovani pokret unesio ogroman otpad. Ali Stvoritelj je ipak uvek imao makar malu grupu ostatka, ljude koji su mu ostali verni, uprkos filozofiji većine i okoline. U knjizi proroka Danila je stotinama godina pre Isusove žrtve objavljena tačna godina Njegove smrti kao Mesije za nas, koja se ostvarila. Tu je isto objavljeno prorocanstvo o zveri, čoveku zla na prestolu nekada Božje crkve, i 1260 godina njegove vladavine pre smrtne rane koja će pred drugi Isusov dolazak biti izlećena, kao što sam već ranije u knjizi objasnio. Danas se iz tog razloga ona proglašava nerazumljiva ili povezana za daleku budućnost. I Rabini su oni koji proučavaju tu knjigu anatemisali kao proklete, jer ona isto daje datum kad će Bog nakon Hristovog raspeca odbaciti taj narod pale religije, koja je tada (a uz Kabalu i danas) služila direktno drugoj strani. Ali nas Stvoritelj je sve preduzeo da svojoj deci objavi plan spasenja, i najavi im potrebne detalje budućnosti povezane direktno sa borbom dobra i zla.

Otac i Sin su planom spasenja napravili neshvatljiv rizik celog svemirskog carstva radi svoje dece na zemlji. Isus je sklonio sa sebe moć Stvoritelja, i došao na zemlju u formi palog čoveka, sa svim njegovim slabostima. A pre toga smo videli da su čak i neki dobri anđeli puno više prirode od palog čoveka pali na iskušenje nemoralom. Da je Isus pao na najsitnije iskušenje, lucifer bi imao dokaz, da ni sam Tvorac zakona ne može da ga drži, i time bi bio unisten plan spasenja ali i celo svemirsko carstvo. A Isus ne bi ponovo mogao da povrati Božansku prirodu, tako da bi ga Otac zauvek izgubio, kao i ostale pokajane ljude u svetu greha. Da Stvoritelj nije toliko pun ljubavi, puni lakše bi mu bilo da unisti sve anđele i stanovnike svemira pa stvori nove, koji u sebi neće imati sumnju ili greh. Ali posto ne želi nikoga da izgubi, Bog je stvarno učinio sve moguće za vas, i zato vas poziva da prihvatite Njegovu žrtvu i večni život.

Nakon žrtve na krstu, gde je lucifer sa demonima i opsednutim ljudima direktno vodio Isusovo ubistvo, celom svemiru je konačno postalo jasno potpuno zlo druge strane. Sotona, kako se lucifer zove posle pada u greh, je dotadašnja ubistva pred svemirom predstavljao kao posledicu Božje "diktature", a sada je nesporno sam učinio da voljeni Vladar vašeg vasiona bude ubijen.

Ceo svemir se zgrozio, a djavo je izgubio pristup prestonici svemira, jer je sam Isus žrtvom povratio oficijelnu vlast na zemlji. Zavesa sumnje je potpuno sklonjena, i večna sudbina svemira konačno odlučena u pravcu dobra.

Sada je trebalo omogućiti demokratski, da se ceo svet, u jednom trenutku, i to direktno pre drugog Isusovog dolaska, potpuno polarizuje, tako da u istom momentu svi stanovnici zemlje donesu definitivnu odluku, da niko ne bi mogao reći, da je izgubio večni život, zato što nije imao priliku da se odluči. A time će zla istorija patnje potpuno nestati, bez da se izgubi i jedan iskreno pokajan čovek.

Ali posto smo toliko degenerisani, tako nesto je postalo moguće uz ogroman napredak tehnologije, da bi istina i laz mogli biti objavljeni istovremeno celom svetu. Za to je moralo proteći još dve hiljade godina. Iz tog razloga i Biblija najavljuje poslednje vreme kao doba kad će se duhovno i naučno znanje jako umnožiti, čega smo upravo svedoci. Zato je Bog prvi put u istoriji dozvolio sotoni, da uz pomoć ljudi koji mu služe, preuzme potpunu vlast na zemlji i progoni izabrane, što nastaje polako pred našim očima u sve većoj meri. To prorocanstvo se nije još potpuno ispunilo, jer po Otkrivenju četiri anđela drže četiri vetra rata na zemlji, dok situacija nije spremna. A to su po Otkrivenju istovremeno odlučeni 144000 za istinu, koji će jedini živi dočekati Hrista (pored naravno uskrsnulog mnoštva vernih iz svih vremena istorije). A neprijatelj čini sve, da bi ljude odvuкао od ispravne odluke, jer time odlaze svoje konačno uništenje, koje će se desiti nakon Isusovog dolaska. A žalostno je da nekada najviše i najuglednije stvoreno biće može da padne na tako nizak nivo, pa mu je glavni cilj da iz ljubomore sprečava svakog pojedinca da bude spašen.

U tom kontekstu želim da odgovorim na pitanje zašto toliko patnja. Postoji nas ceo svemir posmatra, a Božja podrška zavisi od naše demokratske odluke, On iako svemoguć ne može iz tih razloga da nam pomogne, ako Ga nismo direktno izabrali. Zato mu naša molitva daje pred svemirom u toku ovog rata mogućnost da nam natprirodno pomogne. A kada se molimo za druge, i to otvara put podrške ka tim ljudima iako nisu sami uputili molitvu i doneli čvrstu odluku. U takvoj situaciji neprijatelj ne može da pred celim svemirom prebaci Bogu što je pomogao onom koji se dobrovoljno odlučio za sotonu. Sve patnje i zlo ovoga sveta dolazi od palih anđela, a svemoguć Bog čezne za našim molitvama da bi nam pomogao! I sami ne znamo koliko su naš put našegovi anđeli spasili direktno od smrti. Ali moramo znati da On sve gleda večnim očima. Naš kratkotrajan život na zemlji, u poređenju sa bilijardama godina besmrtnosti, je u stvari samo prilika da donesemo odluku za večni život. Zato kad vidi da smo u bolesti doneli sigurnu i ispravnu odluku, On i dopusti da umremo, da bi bili sigurno spašeni za večnost. Time ne želim da kažem da On namerno čini da umremo pre vremena. Njegov jedino natprirodno delovanje u današnjem svetu je usmereno samo sa ciljem da donese svim ljudima večni život.

Povezano sa ovom temom bi ispricao adekvatan istiniti primer iz današnjeg vremena. Jedna majka hriscanka je bila jako tužna, što je njen sin otisao od Boga i postao trgovac drogom. Mama se godinama uz puno suza molila za njega. Jednog dana je došao nazad kod nje, i rekao joj da je osetio Božji poziv, i odlučio da ostavi dosadašnji život. Zajedno su se molili na kolenima i tražili spasenje. Par dana kasnije su ga krugovi kojima je ranije pripadao iznenada ubili. Iako je majka prvo bila razočarana, ubrzo je shvatila da je Bog to u svojoj milosti dozvolio. Skoro sam siguran, da bi verovatno kod tog sina posle nekog vremena nastupila slabost, i da bi se verovatno ponovo vratio starom zlu. Spasitelj nije naravno uzročnik ovog ubistva, ali ga u svojoj ljubavi nije sprečio. U toj fazi pokajanja je taj sin pred demokratskim principima celog neba imao pristup večnom životu, što bi sigurno izgubio da je ponovo pao na iskušenja ranijeg života, i možda tada u sukobu različitih bandi poginuo. Postoji mi nemamo svemoguć znanje, ostavimo Bogu da vodi naš život, jer samo On zna, šta će nas dovesti do večnog života.

U tom kontekstu bi spomenuo i lažnu nauku o sudbini, po kojoj je unapred određeno ko će biti spašen. I to je zamka druge strane, i suprotna demokratskim principima neba. Kroz te naocare neki smatraju da Bog nije svemoguć, jer mora da menja planove u toku rata dobra i zla, i da daje uslovna prorocanstva (kao npr starom Izrailju). To bi sve bilo tačno, kada ne bismo uzeli da Bog priznaje samo principe demokratski slobodne odluke, i ne želi nikome ništa da nametne. Da je sve unapred određeno, onda bi i odluka bila nemoguća. Najveća ljubav je kad se neko odrekne moći i mogućnosti, da bi svi oko njega bili sretni. Tako se i naš Bog svesno odrekao određivanja budućnosti naših života i odluka, jer bi nam time uništio slobodnu volju.

Zato i vas pozivam da u ovim danima kraja istorije donesete odluku. Nemojte je ostavljati za sutra, jer svaki dan u životu može biti poslednji. Moja je iskrena želja da vas Bog blagoslovi novim rođenjem i spašenjem, kao i prilikom da se svi vidimo na novoj zemlji.