

“Program oporavka dr Milisava Nikolića toplo preporučujem svima. Meni je mnogo pomogao.” *Predrag Mijatović, Real Madrid*

“Dr Nikolić me je oporavio od povrede kičme za veoma kratko vreme i preporučio program ishrane sa kojim postizem mnogo bolje rezultate.” *Nemanja Gudelj, Ajaks Amsterdam*

“Dugo sam igrao povređen, a samo nekoliko dana primene programa oporavka dr Milisava Nikolića, učinilo je da budem potpuno spreman.” *Miralem Sulejmani, Benfica Lisabon*

“Primenom programa oporavka dr Milisava Nikolića otklonio sam zdravstveni problem i dobio više energije.” *Luka Modrić, Real Madrid*

“Program oporavka dr Milisava Nikolića mi je mnogo pomogao da rešim zdravstvene probleme koje nisam mogao da rešim ni na jednom drugom mestu.” *Goran Jakšić, svetski i evropski šampion u rvanju*

“Naše iskustvo sa brojnim sportistima je da program oporavka dr Milisava Nikolića daje izuzetne rezultate.” *Vlado i Zoran Lemić, menadžeri*

Naslov originala:
Čudo izlečenja, dr Milisav Nikolić

Izdavač:
CNS

Prvo izdanje:
2012.

Tehničko uređenje:
CNS

Dizajn korica:
Vladimir Jajin

Štampa:
Topalović

dr Milisav Nikolić

ČUDO IZLEČENJA

Priručnik za unapređenje zdravlja
i rešavanje zdravstvenih problema

Cirih, 2012

Sadržaj

- Uvod	7
Prvi deo: Principi zdravog života	11
- Zdrava duhovnost	13
- Zdrava ishrana	19
- Fizička aktivnost	33
- Odmor	36
- Sunčanje	39
- Konzumiranje vode	41
- Čist vazduh	44
- Umerenost	46
Drugi deo: Principi prirodnog izlečenja	49
- Osnove izlečenja	51
- Bolesti srca	81
- Rak	85
- Dijabetes	96
- Oboljenja mišića, kostiju i kože	99
- Nervna oboljenja	101
- Problemi sa vidom	103
- Oboljenja bubrega	107
- Autizam i oboljenja mozga	110
- Sida	112
- Psihička oboljenja	114
- Ostala oboljenja	117

Dodatak: Priprema zdrave hrane	119
- Uvod	121
- Sokovi	123
- Obroci u čaši	140
- Slatka jela	146
- Slana jela	159
- Biljna mleka	169
Bibliografija	172
O autoru	174

Uvod

U savremenom svetu veliko je čudo sresti zdravog čoveka. Skoro svako ima neki zdravstveni problem, a ono što je zapanjujuće jeste da ljudi najviše oboljevaju od najtežih oboljenja, a to su ona duhovne prirode. Rak i dijabetes, bolesti srca i bubrega nisu najgore stvari koje čoveka mogu da zadese. Najgore je kad čovek poludi, kad izgubi mir, kad padne u depresiju, kad mu nije do života i kada počne da razmišlja o samoubistvu. Na žalost, najprodavaniji lekovi u apotekama su upravo oni za lečenje depresije i drugih oboljenja duhovne prirode.

U isto vreme, bolesti koje su do pre sto godina bile nepoznate, kao što su rak, bolesti srca i dijabetes, šire se kao epidemija po celom svetu.

Ali, postoji dobra vest: Sve te bolesti mogu se pobediti! Savremena medicinska istraživanja potvrdila su drevnu medicinsku izreku koja kaže: „Ne postoje neizlečive bolesti. Postoje samo neizlečivi ljudi - oni koji ne žele da odbace svoje loše navike.”

Ako odemo u prirodu videćemo da sav biljni i životinjski svet funkcioniše u harmoniji i bez bolesti. Zašto? Zato što žive po prirodnim zakonima. Na isti način, čovek je stvoren da nikada ne bude bolestan. Ukoliko čovek prihvati da živi po jednostavnim prirodnim zakonima, koje nazivamo „zakonima zdravlja”, on neće znati za bolest i postaće deo zdravog i predivnog prirodnog ambijenta koji mu se nalazi na dohvat ruke.

Ali, kao da je savremeni čovek zaboravio na prirodu, na zakone zdravlja i tehnike prirodnog izlječenja koje su ljudi - u ne tako davnoj prošlosti - odlično poznavali i uspešno primenjivali.

U ovoj knjizi iznećemo principe zdravog načina života pomoću kojih možemo da

unapredimo svoje zdravlje do savršenstva i da nikada ne budemo bolesni. U drugom delu knjige objasnićemo kako se jednostavnim prirodnim tehnikama može pobediti svaka bolest - ali baš svaka bolest - o čemu svedoči veliki broj izlečenih pacijenata. U dodatku knjige nalazi se obilje recepata za pripremanje ukusne i zdrave hrane.

Nadam se da će vam ova knjiga pomoći da unapredite svoje zdravlje, da rešite svoj zdravstveni problem, ako ga imate, i da na taj način ostvarite najveće domete sreće i blagostanja u životu - jer samo oni koji su bogati zdravljem, mogu da budu bogati i svim drugim stvarima.

*Dr Milisav Nikolić
Ciriš, Švajcarska*

Prvi deo

**PRINCIPI
ZDRAVOG
ŽIVOTA**

Zdrava duhovnost

Najvažniji princip zdravog života je zdrava duhovnost. Čovek koji nema mir može da oboli od svake bolesti, bez obzira koliko se zdravo hranio i pravilno izvršavao druge zdravstvene obaveze. U zemljama Bliskog Istoka, gde su nastale sve monoteističke religije (judaizam, hrišćanstvo i islam), ljudi se pozdravljaju rečima: „Mir tebi!” (hebrejski „Šalom”, arapski „Selam”). Ukoliko nekom žele da postave najčešće postavljano pitanje: „Kako si?“ oni pitaju: „Kakav je tvoj mir?”

Mir je nešto najvažnije što možemo da posedujemo. To je najveće blago koje imamo i koje bi trebali naročito da čuvamo. Ako ne budemo imali bogatstvo mira, nećemo imati ni druga bogatstva - materijalna, prirodna, porodična. Čovek koji je izgubio

mir u stanju je da uništava samog sebe i sve oko sebe.

Sa druge strane, čovek koji ima mir u svom srcu, u stanju je da ostvari podvige i rezultate kakve ni sam ne može da zamisli u najboljim snovima. Zato je dostizanje mira primarni cilj kojem bi čovek trebao da teži u životu.

Da bi dostigao mir, čovek treba da ima pravilne ciljeve u životu. Čovekov glavni cilj u životu trebao bi da bude da stvara iskrene prijatelje, da bude okružen njima, i da zajedno sa njima učestvuje u stvaranju novih prijatelja. Kada smo okruženi onima koji nas vole, naš mir nikada neće biti ugrožen. U prisustvu dece, koja su dobra i kojima je najveća želja da nas nečim obraduju, mi ćemo uvek biti smireni, radosni i spokojni.

Bog je stvorio čoveka da živi u prirodi, u okruženju velike i brojne porodice. Ne tako davno, velika većina svetske populacije je živela u prirodnom ambijentu, a u istom domaćinstvu je zajedno živelo nekoliko ge-

neracija - srećno i zadovoljno. Deda, otac, sin, unuk i praunuk, sa svojim porodicama, međusobno su se nadopunjavali i saradivali u stvaranju onoga što je najvrednije, a to su ljudi koji su nam prijatelji i koji nas vole. Nekada su se ljudi takmičili u gostoprimstvu i ljubaznosti, a sve sa ciljem da pruže ljudima ljubav i učine ih da i oni budu takvi - da kao ljubazni i moralni ljudi budu deo kruga prijatelja koji brinu jedni o drugima.

Ali, za sreću u životu nije neophodno da imamo mnogo prijatelja. Dovoljno je da imamo samo jednog, pa da opet imamo za koga da živimo i kome da se radujemo. Najveća nesreća koja čoveka može da zadesi jeste da ostane sam, da nema koga da voli i za koga da živi, i da nije voljen. Na žalost, savremeni čovek je izabrao da trči za materijalnim bogatstvima, a zanemario je duhovna - zanemario je svoje bližnje, svoje prijatelje, i ostao je sam.

Važno je zapaziti da novcem nije moguće kupiti najvažnije stvari - duhovne stvari. Iskreni prijatelji se ne mogu kupiti. Mir se ne

može kupiti. Iskreni prijatelji se stvaraju. Ali, da bi mogao da stvara prijatelje i da ima mir, čovek mora da radi na sebi, da stiče znanja i veštine o tome kako se ostvaruju pomenuti ciljevi.

I kao što čovek uči iz stručne literature i od većih ljudi kako da se bavi biznisom i da zarađuje novac, na isti način se stiču znanja i veštine o tome kako se dostižu duhovna bogatstva. Najbolja stručna literatura iz oblasti duhovnosti je Biblija ili Sveto Pismo, u kojoj su date sve potrebne instrukcije kako bi čovek trebao da živi - kako da se hrani, kako da formira porodicu, da se bavi ekonomijom, da vodi državu, da bude zdrav i dr. Takođe, čovek može da uči od duhovno mudrijih i iskusnijih ljudi o ovom važnom aspektu čovekovog života.

Naravno da biti materijalno bogat nije nešto loše. Ako pogledamo kroz istoriju, videćemo da su najduhovniji ljudi bili ujedno i materijalno veoma bogati (Avram, Jov, David, Solomon, Danilo...). Imati materijalna bogatstva i ulagati ih u prijatelje i porodicu,

predstavlja najbolju investiciju. Problem nastaje kada čovek postaje rob materijalizma, kada živi zbog novca, a ne zbog nekih viših, duhovnih ciljeva - ne zbog ljudi oko sebe koji su potencijalno njegovi najveći prijatelji.

I ovde su potrebna određena znanja da čovek ne bi bio izmanipulisan. Mnogi ljudi iz neznanja pokušavaju da kupe mir i duhovnost dajući velike novčane priloge raznim problematičnim ljudima i organizacijama koji se lažno predstavljaju kao Božji predstavnici na Zemlji.

Najviši domet duhovnosti i mira dostiže se kada se čovek osposobi da stvara porodicu, da pravilno izabere bračnog druga koji je zainteresovan za ostvarenje istog cilja, i kada čovek zna zašto živi - za svoje bližnje, decu, porodicu i otadžbinu. Još je bolje ako čovek uspe da se organizuje da živi sa porodicom u prirodnom ambijentu i da vodi svoj privatan posao u kojem neće mnogo zavisiti od dešavanja na tržištu (ekonomske krize i dr).

Kao što smo napomenuli, da bi ostvario duhovno bogatstvo čovek treba kvalitetno duhovno da se hrani - da knjige koje čita, muziku koju sluša, filmove koje gleda i ljude sa kojima se druži - pažljivo bira u cilju jačanja svoje duhovnosti, duhovnog zdravlja i sticanja mira.

Jedan od najvažnijih prirodnih zakona odnosi se na čovekov um i glasi: „Zakon ljudskoga uma je da se pretvara u ono što mu je pred očima.” Čovek koji gleda u ono što je dobro, čita ono što je dobro, razmišlja o onome što je dobro i druži se sa dobrim ljudima, postaće dobar i duhovno jak, tako da nikakva iskušenja i okolnosti neće moći da naruše njegov mir, a time i zdravlje. Zato je imperativ da svaki čovek naročito brine o svom duhovnom zdravlju jer to je prvi korak u ostvarenju svih ciljeva u životu.

Zdrava ishrana

Pored zdrave duhovne hrane, zdrava telesna hrana je jedan od najvažnijih aspekata čovekovog zdravlja. Veliki broj savremenih bolesti uzrokovan je nezdravom ishranom. Problem je vrlo jednostavan - čovek je izabrao da jede pogrešnu i zatrovanu hranu, i posledice su pojava mnogobrojnih bolesti koje do pre sto godina nisu bile poznate.

Naime, čovek je mašina koja radi na gorivo koje se zove - biljke. Dakle, čovek je po svojoj anatomiji i fiziologiji biljojed, na sličan način kao što su to i drugi biljojedi (krava, koza, ovca).

Danas imamo da ljudi na farmama hrane životinje biljojede sa namirnicama životinjskog porekla da bi brže rasle. Tako imamo da se „koštanim brašnom“ (koje je životinjskog porekla) hrane životinje biljojedi na farmama širom sveta. Posledice su teška

oboljenja životinja, kao što je „bolest ludih krava“ i dr.

Na sličan način, kada je čovek počeo da se pretežno hrani namirnicama životinjskog porekla, broj obolelih od najrazličitijih bolesti rapidno je skočio.

Ako pogledamo oblik čovekovih zuba videćemo da je on prilagođen za gnječenje i mlevenje biljaka, baš kao i kod drugih biljojeda. Takođe, čovekova creva su veoma duga, a želudačna kiselina veoma blaga - za varenje biljaka, baš kao i kod ostalih biljojeda, za razliku od mesojeda koji imaju kratka creva i jaku želudačnu kiselinu. Čovekov organizam je dizajniran tako da može u slučaju nedostatka biljaka da privremeno konzumira namirnice životinjskog porekla - ali samo privremeno i u manjim količinama. Ukoliko se konzumiranje namirnica životinjskog porekla nastavi u velikim količinama, posledice će biti upravo onakve kakve vidimo u razvijenom svetu - veliki broj obolelih od najtežih bolesti izazvanih trovanjem.

Naravno da i biljna ishrana može da bude opasna ako se prerađuje i u nju ubacuju štetne hemijske supstance koje najčešće služe za pojačavanje ukusa i konzerviranje. Zato treba imati na umu da je najbolja hrana za čoveka biljna hrana koja je što manje termički, ili na neki drugi način obrađena. Što je biljna hrana više sirova - to je zdravija za čoveka.

Važno je istaći da su biljke najbogatiji izvor svih hranljivih sastojaka. Na priloženim tabelama su iznete informacije u kojima se upoređuju količine proteina, vitamina i minerala u biljnim i životinjskim namirnicama. Vrlo lako možemo zapaziti da su biljne namirnice u svakom pogledu superiornije u odnosu na životinjske. To ne treba da čudi jer su biljke jedini proizvođači hrane na planeti Zemlji - jedino biljke mogu da upijaju minerale iz zemlje, da koriste sunčevu svetlost u procesu fotosinteze, i da na taj način proizvode hranu. Zato se kaže da su biljke **proizvođači** hrane, a ljudi i životinje su **potrošači** hrane (biljaka).

PROTEINI

Namirnica - Količina u gramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Soja	38	Tunjevina	21
Suncokret	27	Piletina	20
Sojivo	24	Teletina	20
Leblebije	23	Prasetina	19
Badem	18,3	Jagnjetina	19
Kikiriki	16,5	Jaja	13
Ječam	14	Beli sir	8,7
Pšenica	13	Kravlje mleko	3,5

VITAMIN A

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Lucerka	5300	Teleđigerica	6060
[argarepa	4500	Tunjevina	970
Spana}	4300	Bakalar	939
Repa	3000	Maslac	181
Mango	1600	Kravlje mleko	10
Peršun	1200	Teleje meso	6
Kajsija	933		
Dinja	866		

VITAMIN B₁

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Pšenične klice	2	Goveđigerica	0,3
Pšenica	0,7	@umance	0,2
Badem	0,7	Teleje meso	0,15
Soja	0,63	Svećilosos	0,1
Sojivo	0,5	Jagnjeći kotleti	0,1
Leblebije	0,4	Kravlje mleko	0,04
Kupine	0,3		
Gračak	0,28		

VITAMIN B₂

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Orasi	1	Teleće meso	0,3
Pšenične klice	0,8	[unka	0,2
Badem	0,6	Jaja	0,2
Avokado	0,2	Kravlje mleko	0,2
Breskve	0,05	Tunjevina	0,19
		Piletina	0,17

VITAMIN B₆

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Pšenične klice	4	Sardine	0,97
Orasi	0,87	Svinjsko meso	0,5
Integralni pirinaž	0,67	Teleće meso	0,4
Soja	0,6		
Avokado	0,5		
Banane	0,37		
Paprike	0,27		
Belo brašno	0,18		

VITAMIN C

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
[ipak	600	Kravlje mleko	2
Kivi	300	Losos	0,9
Lucerka	183	Meso	0
Paprike	131	Jaja	0
Kupus	105		
Pomorandže	59		
Jagode	58		
Limun	51		

VITAMIN E

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Badem	25,2	Kirnja (riba)	0,9
Soja	13,3	Maslac	2,2
Orasi	12,3	Jaja	0,8
Suncokret	10	Gove a d`igerica	0,7
P{eni~ne klice	8	Ov~iji but	0,5
Masline	6	Belo pile}e meso	0,3
Maline	4,5	Kravlje mleko	0,1
Paprike	3,1	Svinjsko meso	0,1

VITAMIN K

Namirnica - Količina u mikrogramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Listovi repe	470	Tele}a d`igerica	86
Kelj	360	Sir	33
Kupus	90	Mleko	3,5
Zelena salata	35		
Spana}	25		
Gra{ak	15		

KALCIJUM

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Susam	783	Ka~kavalj	810
Soja	260	Beli sir	300
Badem	252	Kravlje mleko	120
Le{nik	225	Jaja	58
Spana}	126	Losos	14
Orasi	87	Piletina	12
Kikiriki	74	Jagnjetina	12
Ovas	70	Govedina	4

GVOŽĐE

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Soja	12	Goveđa d'igerica	11
Susam	10	Govedina	3
Pasulj	7,6	Jagnjetina	2
Pista}i	7,3	Svinjetina	1,5
So~ivo	7	Jaja	1,3
Suncokret	7	Tunjevina	1,2
Leblebije	4,8	Piletina	1
P{enica	4,3	Kravlje mleko	0,2

MAGNEZIJUM

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Suncokret	420	Ov~etina	24
Kakao	420	Kirnja (vrsta ribe)	24
Badem	252	Oslil}	21,3
Soja	242	Svinjetina	15,7
Orasi	185	Jaja	14
Bob	164	Kravlje mleko	14,5
Integralno bra{no	109		
Spana}	55		

Neko će možda postaviti pitanje: Zašto su onda neke životinje mesojedi, a neke svaštojedi? U pitanju je teološko pitanje. Poznato je da su u početku sve životinje bile biljojedi, ali da je zbog poznatih događaja vezanih za prve ljude došlo do određenih

genetskih promena kod ljudi i životinja, tako da je privremeno uspostavljen postojeći poredak u podeli životinja na biljojede, mesojede i svaštojede. Ali, to ne utiče na jasnu i nedvosmislenu činjenicu da je čovek biljojed i da bi biljke trebale da budu glavno gorivo njegovom organizmu.

Još jedno pitanje koje treba dotaći jeste ono vezano za vitamin B₁₂ koji je neophodan čoveku u malim količinama, ali ga nema u biljkama (ima ga samo u namirnicama životinjskog porekla). Vitamin B₁₂ se stvara od strane bakterija koje postoje u čovekovim ustima i crevima, i nije neophodno da se unosi putem ishrane. Istraživanja su pokazala da ljudi u afričkim i azijskim zemljama, koji se hrane isključivo biljkama, nikada ne oboljevaju od anemije i drugih bolesti koje nastaju nedostatkom ovog vitamina.

Prednosti biljne ishrane naročito su izražene kod sportista. Istraživanje koje je izvršio skandinavski istraživač dr Per-Olaf Astrand pokazalo je koliko su sportisti izdrž-

ljiviji ako se hrane biljnom ishranom. On je proučavao devet visoko istreniranih sportista i menjao im je ishranu svaka tri dana. Na kraju svakog perioda od tri dana, svaki sportista je vozio bicikl velikom brzinom do iscrpljenosti.

Njegove rezultate možemo videti u donjoj tabeli. Može se videti da sa ishranom bogatom mesom sportisti postaju iscrpljeni nakon oko jednog časa. Kada su bili na mešanoj ishrani sa manje mesa, masti i belančevina, a više biljne hrane, mogli su da voze bicikl velikom brzinom skoro dva puta

SPORTISTI, ISHRANA I IZDRŽLJIVOST	
Ishrana	Maksimalna izdržljivost (vreme do iscrpljenosti)
- Ishrana sa mnogo belančevina i mnogo masti (bogata mesom)	57 min
- Mešana ishrana (manje mesa, masti i belančevina)	1 čas 54 min
- Biljna ishrana (bogata ugljenim hidratima)	2 časa 47 min

duže. Međutim, na biljnoj ishrani vozili su skoro tri puta duže pre nego što je došlo do iscrpljenosti.

Ovo veliko poboljšanje izdržljivosti je poznata osobina biljojeda. Konji satima mogu da trče velikom brzinom. Zabeleženo je da su neki slonovi trčali 10 do 12 sati velikom brzinom.

Sa druge strane mesojedi, kao što su gepardi, tigrovi i druge životinje imaju dobru brzinu na početku, ali se zamaraju za kratko vreme, često za manje od pet minuta.

U nastavku ćemo navesti nekoliko jednostavnih, ali važnih pravila kojih bi trebalo da se pridržavamo u ishrani.

- kada kažemo „biljna ishrana” pod tim podrazumevamo voće, povrće, žitarice i orašaste plodove. Pečurke nisu biljke. U pitanju su saprofitski organizmi koji uglavnom žive na uginulim ostacima.

- Idealno je da čovek ima dva ili tri obroka dnevno. Najobilniji obrok bi trebao da bude doručak, a najmanje obilan obrok - ve-

čera. Mnogi ljudi koji imaju kvalitetan doručak i ručak nemaju potrebu za večerom. U slučaju da se konzumira večera, bilo bi poželjno da to bude neko voće, jer se ono brzo vari, tako da čovek ide na spavanje sa praznim želucom, što je jedan od uslova kvalitetnog odmora. Ukoliko čovek ode na spavanje, a želudac mora da vari obilan večernji obrok, takav odmor neće biti kvalitetan kao onaj u slučaju praznog želuca. Ovde možemo dodati da je najbolja metoda za skidanje viška kilograma prelazak na dva biljna obroka dnevno (doručak i ručak), a izbacivanje večere, kao i upražnjavanje fizičke aktivnosti (rad u bašti, šetnja, plivanje, trčanje, vežbe u prirodi...).

- Voda, čajevi i sokovi se piju pre obroka, a voda najranije sat vremena posle obroka. Ovo je potrebno da bi želudac mogao da vari hranu. Ukoliko se tečnost unosi u organizam za vreme obroka i sat vremena nakon obroka, razblažuju se želudačni sokovi i otežava se proces varenja.

- Treba praviti pauzu od najmanje pet sati između obroka kada je veoma preporučljivo da se ništa ne jede. Dakle, nikakvi oblici grickanja između obroka nisu poželjni. Želudac je mišić i potreban mu je odmor. Između obroka se može samo konzumirati čista negazirana voda, i to sat vremena nakon zadnjeg obroka. Sokovi i čajevi se ne preporučuju između obroka, osim u slučaju bolesti i posta na sokovima.

- U okviru obroka treba izbegavati mešanje voća i povrća jer njihovim mešanjem može doći do nadimanja želuca i nastanka dijareje (proliva). U određenim situacijama, kada se prave sokovi, dozvoljeno je mešanje kiselog voća (na primer, jabuke) sa povrćem, ili mešanje zelenog povrća sa voćem.

- Mleko i mlečni proizvodi su drugostepe-
na hrana i mogu se konzumirati u malim količinama u nedostatku biljne hrane. Kravlje mleko je hrana za telad, a kozje mleko hrana za jarad. Čovek je jedini sisar koji konzumira mleko nakon perioda dojenja. Čovekov organizam veoma teško

može da apsorbuje kalcijum i druge sastojke iz kravljeg mleka, ali zato veoma lako apsorbuje kalcijum iz biljaka, kao i druge hranljive sastojke. Istraživanja pokazuju da najviše obolelih od osteoporoze (stanjivanja kostiju) i dijabetesa ima u zemljama gde se najviše konzumira kravlje mleko.

- Jaja takođe predstavljaju drugostepenu hranu i mogu se konzumirati u malim količinama u nedostatku prvostepene hrane (biljne). Ona su veoma bogata holesterolom i zasićenim masnoćama koje zakrećuju čovekove krvne žile.

- Med je hrana za pčele i predstavlja prost šećer koji brzo ulazi u krvotok. Ima dobra antibakterijska svojstva, ali se treba konzumirati u malim količinama. Šećeri iz biljaka su složeni šećeri, koji polako ulaze u krvotok, i mnogo su bolji od prostih šećera kao što su beli šećer i med.

Da rezimiramo. Prelaskom na biljnu ishranu čovekovo zdravlje se za veoma kratko vreme unapređuje, a veliki broj bolesti se brzo povlači.

Čudo izlječenja

U dodatku ove knjige dati su recepti za pripremanje zdrave i ukusne hrane.

Fizička aktivnost

Fizička aktivnost je od izuzetne važnosti ne samo za čovekovo fizičko zdravlje, već i za duhovno. Jedan od najboljih lekova za depresiju je fizička aktivnost. Ljudi koji žive u prirodnom ambijentu i bave se proizvodnjom hrane, veoma retko oboljevaju od depresije i drugih duhovnih oboljenja.

Čovekov organizam je tako dizajniran da ukoliko se neki njegovi organi ne koriste, oni propadaju i odumiru. To je slučaj i sa našim mišićima i kostima. Najbolja fizička aktivnost za čoveka je fizički rad - rad u prirodi - kao što su proizvodnja hrane, cvećarstvo, šumarstvo i sl. Prilikom fizičke aktivnosti naš organizam luči brojne korisne hormone, kao što su serotonin (hormon zadovoljstva), melatonin (hormon koji nas podmlađuje i regeneriše) i dr.

Ukoliko čovek ne živi u prirodnom ambijentu i ne bavi se fizičkim radom, poželjno je da upražnjava fizičke vežbe, šetnju, plivanje ili neki drugi oblik fizičke aktivnosti, po mogućstvu na otvorenom prostoru i na čistom vazduhu.

Idealno bi bilo kada bi čovek preko fizičke aktivnosti potrošio sedmično 3500 kalorija. Ali, već i sa potrošenih 450 kalorija sedmično ostvaruje se napredak. Na donjoj tabeli može se videti koje fizičke aktivnosti dovode do trošenja 150 kalorija.

Oni koji žive u gradovima i rade kancelarijske poslove trebali bi da koriste svaku pri-

**AKTIVNOSTI KOJIMA SE TROŠI
150 KALORIJA**

- Odbojka 45 min.
- Žustro hodanje 30 min.
- Rad u bašti 30 min.
- Plivanje 20 min.
- Košarka 15-20 min.
- Trčanje (2 km) 15 min.

liku da šetaju - do pijace, prodavnice, do svog stana, uz stepenice i sl. Ukoliko su u mogućnosti da vozeći kućni bicikl obavljaju svoje sedeće poslove, to bi trebali da upražnjavaju bar pola sata dnevno.

Da ponovimo, svako lečenje duhovnih problema obavezno uključuje fizičku aktivnost jer nema duhovnog zdravlja bez fizičkog, a fizička aktivnost je jedan od najvažnijih aspekata našeg zdravlja.

Odmor

Bez kvalitetnog odmora nije moguće sačuvati zdravlje. Postoji nekoliko vrsta odmora koje bi čovek trebao da upražnjava.

Svakodnevni odmor (spavanje). Veoma je važno da čovek svakoga dana spava 7 do 9 sati. Najbolje vreme za spavanje je od zalaska sunca do izlaska sunca. Zalaskom sunca čovekov organizam počinje da luči brojne hormone, od kojih je najpoznatiji melatonin - koji čoveka podmlađuje i regeneriše. Vrhunac lučenja ovog hormona je u 2 sata ujutru. Preko dana se ovaj hormon luči u veoma malim količinama. Ukoliko čovek uspe noću da spava, onda je u stanju da iskoristi blagotvorno dejstvo ovog hormona. Studije pokazuju da su osobe koje rade noćnu smenu mnogo sklonije oboljevanju od raka i drugih bolesti uzrokovanih padom imuniteta.

Idealno bi bilo kada bi čovek išao na spavanje oko 8 ili 9 sati uveče, a najkasnije oko 10:30. Prostorija u kojoj se spava trebala bi da bude zamračena, čista i provetrena.

Osobe koje su fizički aktivne, koje ne uzimaju obilan večernji obrok i koje izbegavaju stres, imaju mnogo kvalitetniji san.

Sedmični odmor. Čovekov organizam ima ne samo svoj prirodni dnevni časovnik (cirkadijalni ritam), već i svoj sedmični časovnik (cirkaseptanski ritam). I kao što je čoveku potrebno da se preko dana odmara, tako mu je potrebno i da se preko sedmice odmara. Studije potvrđuju da je čoveku potrebno da jednog dana u sedmici odmara od svih svojih poslova.

Pored svakodnevnog spavanja i sedmičnog odmora, čovek bi svakoga dana trebao da odvoji određeno vreme za **fizičku rekreaciju** i **duhovno razmišljanje**. Sama reč „re-kreacija” znači „ponovno stvaranje” ili „obnavljanje”. Vrlo je poželjno da svakoga dana odvojimo vreme za šetnju, druženje sa bližnjima ili rad u bašti.

Čudo izlječenja

Takođe, obnavljanje i jačanje našeg duha, kroz čitanje kvalitetne duhovne literature, naročito Svetog Pisma, slušanje duhovne muzike, gledanje kvalitetnih video materijala i dr, veoma doprinosi jačanju našeg sveukupnog zdravlja.

Sunčanje

Umereno izlaganje suncu je veoma korisno za čovekovo zdravlje. Studije pokazuju da osobe koje se nedovoljno izlažu sunčevoj svetlosti imaju povećan rizik od oboljevanja od raka i drugih bolesti.

Sunčeva svetlost blagotvorno deluje na čovekovo telo, podstiče pokretanje mnogih korisnih mehanizama u našem telu, a jedan od najznačajnijih je produkcija vitamina D.

Važno je istaći da treba izbegavati izlaganje jakom suncu jer u tom slučaju može doći do teških oboljenja, kao što je rak kože.

Izlaganje suncu je veoma korisno za jačanje kostiju i predstavlja obaveznu terapiju za osobe koje su obolele od stanjivanja kostiju (osteoporoze).

Takođe, studije pokazuju da osobe koje se nedovoljno izlažu suncu imaju povećan

Čudo izlječenja

rizik od oboljevanja od depresije i drugih bolesti duhovne prirode.

Konzumiranje vode

Čista voda je glavno sredstvo za održavanje čovekove higijene, ali ujedno jedan od neophodnih činilaca čovekovog normalnog funkcionisanja. Dve trećine čovekovog tela čini voda, koja se oslobađa iz našeg tela na razne načine - preko kože, urina i dr. Zato je potrebno da svakodnevno obnavljamo vodu u našem organizmu konzumirajući najmanje dve litre čiste negazirane vode, a tokom toplijih dana i više.

Adekvatna zamena za vodu ne postoji. Čovek može da konzumira ceđene sokove i čajeve, ali voda je neophodna u svakom slučaju.

Konzumiranje gaziranih pića, kola napitaka, kafe i čajeva sa teinom (ruski, gruzijski, indijski) veoma je štetno za čovekov organizam. Gazirana pića su prepuna belog rafinisanog šećera i štetnih hemikalija

koji veoma nepovoljno utiču na čovekov imuni sistem i izazivaju razna teška oboljenja, kao što su rak i bolesti srca. Kafa je poznati narkotik koji veštački podiže čovekov krvni pritisak i primorava organizam da pokreće mehanizme za njegovo snižavanje. Vremenom čovek može da postane zavistan od kafe, a da se organizam navikne da pokreće mehanizme za snižavanje krvnog pritiska. U tom slučaju, ukoliko se kafa ne konzumira, organizam po automatizmu nastavlja da snižava krvni pritisak i osoba oseća nelagodnost i glavobolju, pa najčešće poseže za novom dozom droge - kafe. U tom slučaju, najbolje je konzumirati dosta vode, biti fizički aktivan i izdržati nekoliko dana dok se organizam ne navikne na zdrave okolnosti - bez kafe.

Kafa takođe štetno deluje na rad srca jer stvara aritmije, a u isto vreme podstiče pojačano lučenje želudačne kiseline što može dovesti do stvaranja čira na želucu i crevima, a kasnije i do raka.

Alkohol je još jedan štetan napitak koji treba izbegavati. Studije pokazuju da je alkohol veoma štetan po zdravlje ako se konzumira u dozama od samo dva pića sedmično (pod pićem se podrazumeva čašica žestokog pića, čaša vina ili flaša piva). Alkohol može da se koristi za dezinfekciju ili da se konzumira u veoma malim količinama prilikom korišćenja biljnih preparata (tinktura) koje se konzumiraju privremeno, tokom bolesti, i u dozama od nekoliko kapi do nekoliko čajnih kašičica dnevno.

Nedovoljan unos vode takođe dovodi do povećanja gustine krvi što je poznat problem kod osoba sa srčanim oboljenjima i dijabetesom.

U slučaju da nemamo svoj prirodni izvor čiste negazirane vode, možemo konzumirati flaširanu izvorsku negaziranu vodu ili filtriranu vodu sa česme.

Čist vazduh

Kada govorimo o čistom vazduhu tu prevashodno mislimo na kiseonik. Važno je zapaziti da su molekuli kiseonika, koji su životno važni za čoveka, **negativno** naelektrisani. Ali, to se odnosi na kiseonik koji se nalazi u čistom vazduhu, kao što je onaj u prirodi.

Vazduh u prostorijama u kojima se puši, u gradovima prepunim smogom, i na drugim zagađenim mestima je **pozitivno** naelektrisan.

Zagađen vazduh negativno utiče na čovekovo zdravlje i izaziva brojna oboljenja, dok negativno naelektrisani vazduh pozitivno deluje kao oblik terapije kod mnogih oboljenja.

Studije pokazuju da čak i kratkotrajan boravak u prirodi, na čistom vazduhu, od nekoliko dana do nekoliko sedmica, veoma

blagotvorno utiče na čovekovo zdravlje i vidljivo utiče na oporavak i ozdravljenje od skoro svih vrsta bolesti.

Idealno bi bilo kada bi čovek svakodnevno udisao čist vazduh i živio u prirodnom ambijentu. Za one koji su izabrali da žive u gradovima, veoma korisno bi bilo da koriste svaku priliku da odu u šetnju izvan grada, da provedu vikend u prirodi i da na druge načine iskoriste prednosti čistog vazduha.

Umerenost

Kada govorimo o umerenosti, mislimo na umerenost u dobrim stvarima. Potrebno je biti umeren u konzumiranju zdrave hrane, u vežbanju, u odmaranju i dr. Čovek može trpeti posledice od prejedanja zdravom hranom, od preterane fizičke aktivnosti, preteranog izlaganja suncu, predugog ostajanja u krevetu i sl.

Sa aspekta čovekovog zdravlja nije opravdano reći: „Ja sam umeren u pušenju duvana, konzumiranju alkohola, kockanju i sl.” Pomenute aktivnosti su štetne i u najmanjim količinama i one su u potpunosti nepoželjne.

Pitanje umerenosti je pitanje karaktera. I kao što treniranjem vežbamo i jačamo mišiće, tako i upražnjavanjem dobrih navika vežbamo i jačamo svoj karakter koji nam pomaže i olakšava da u svom životu up-

ražnjavamo samo dobre stvari. Da bismo razvili svoj karakter i bili umereni u svemu što je dobro, potrebno je da se upoznamo sa pravim informacijama koje će nam pomoći da prepoznamo dobro od lošeg, i da upražnjavanjem onoga što je dobro, na adekvatan način, razvijemo dobre navike i ostvarimo najviše domete kvalitetnog i zdravog života.

Drugi deo

**PRINCIPI
PRIRODNOG
IZLEČENJA**

Osnove izlečenja

Bolest je nepoznata kod osoba koje u svom životu primenjuju zakone zdravlja. Uzrok svih oboljenja je nepoštovanje zakona zdravlja. Najvažnija medicinska izreka kaže: „Ne postoje neizlečive bolesti, postoje samo neizlečivi ljudi - oni koji ne žele da menjaju svoje loše životne navike.”

Dakle, svaka bolest može da se pobedi ukoliko čovek prihvati da živi po jednostavnim principima zdravog života, koje smo naveli u prethodnom delu, i ukoliko primeni određene jednostavne prirodne tehnike koje ubrzavaju proces ozdravljenja i izlečenja.

Prvi korak u procesu izlečenja je odbacivanje svih loših navika, a naročito prestanak unosa otrova u organizam. Postoje duhovni i fizički otrovi kojima se savremeni čovek truje. Pod **duhovnim otro-**

vom, pre svega, podrazumeva se stres kojeg bi trebalo eliminisati ili smanjiti na najmanju moguću meru. Takođe, potrebno je izbegavanje kontakta sa svim izvorima loših informacija koji čoveka mogu dovesti u stanje duhovne bolesti, kao što su filmovi u kojima se prikazuje nasilje, pornografija, okultizam i drugi oblici nemoralna. Slušanje muzike sa naglašenim ritmovima (pop, rok, hevi metal, tehno i dr), koji svoje poreklo vode od paganskih domorodačkih plemena koja su koristili slične muzičke ritmove za prizivanje svojih bogova i padanje u trans, jeste još jedan vid duhovnog trovanja koji bi trebao da se eliminiše. Tekstovi ovakvih pesama naročito pozivaju na nemoral i destrukciju, i veoma podsećaju na savremene informativne medije koji se uglavnom bave izveštavanjem o lošim i destruktivnim stvarima, i zato bi ih trebalo izbegavati.

Uz malo mudrosti i opreza čovek može da bude adekvatno obavešten o svim važnim zbivanjima u svom okruženju i svetu, a da

ne bude duhovno povređen vulgarnim i nemoralnim informacijama koje se plasiraju preko medija.

Takođe, čovek bi trebao da izbegava koncerte i bioskopske dvorane u kojima se izvodi i emituje destruktivan program pod plaštom „zabave”. Naravno da postoje muzički i filmski programi koji čoveka ohrabruju i duhovno nadahnjuju, i oni se toplo preporučuju.

Aktivno praćenje različitih profesionalnih sportskih takmičenja predstavlja još jedan potencijalni izvor duhovnog povređivanja koji bi trebalo izbegavati. Ovakve aktivnosti obično prati kockanje i druženje sa osobama koje prihvataju pogrešan sistem vrednosti što dodatno može čoveka da povredi i duhovno otruje.

Poseban oblik duhovnog trovanja predstavlja lažna religioznost u kojoj čovek upražnjava različite obrede i rituale, slične onima koje su upražnjavali pagani širom sveta, a naročito domorodačka plemena u Africi i Južnoj Americi, preko kojih čovek

dolazi u stanje transa i teških duhovnih oboljenja. Svrha zdrave religije je da upozna čoveka sa jednostavnim zakonima koje je Bog dao u Svetom Pismu, čijom će primenom čovek biti zdraviji, moralniji, produktivniji, biti osposobljen za stvaranje porodice i vaspitanje dece, i tako dostići najviše domete srećnog i kvalitetnog života.

Dakle, u procesu izlječenja veoma je važno da čovek upražnjava zdrave duhovne navike i da se kvalitetno duhovno hrani. To se postiže kroz druženje sa decom i dobrim ljudima, provođenjem vremena u prirodi, čitanjem kvalitetne duhovne literature, kao i slušanjem duhovne muzike i gledanjem kvalitetnog filmskog programa.

Studije pokazuju da religiozni ljudi, koji žive moralno i upražnjavaju molitvu, mnogo brže napreduju u izlječenju, koriste manje terapijskih sredstava u izlječenju i generalno su mnogo zdraviji.

Odbacivanje **fizičkih otrova** je takođe veoma važan korak u procesu izlječenja. Naj-

poznatiji otrovi ovakve vrste jesu nezdrava ishrana, pušenje duvana, konzumiranje alkohola i napitaka sa kofeinom, i konzumiranje zabranjenih droga (marihuane, heroína, kokaina i dr). Ovde treba istaći da je teško povući čvrstu granicu između duhovnih i fizičkih otrova jer duhovni otrovi izazivaju i fizička oštećenja na telu, a na sličan način fizički otrovi dovode do duhovnih oboljenja. Zato bi bilo neophodno prekinuti svaki oblik trovanja organizma u najkraćem mogućem roku. Studije pokazuju da se loše navike najbolje odbacuju ako se odbacuju odmah, naglo, jer se na taj način daje poseban podsticaj mozgu da deluje.

Podsetimo da se loše navike formiraju tako što zbog višestrukog ponavljanja određene loše aktivnosti dolazi do formiranja hemijskih veza između moždanih ćelija. Kada čovek prestane da upražnjava loše aktivnosti, ove hemijske veze se kidaju, a formiraju se druge hemijske veze u skladu sa dobrim navikama. Naravno, ukoliko osoba nije dovoljno duhovno jaka da od-

mah prestane sa lošim navikama, dobro je da to učini u bilo kom vremenskom periodu, ali što je taj period kraći, do izlječenja će brže doći. U slučaju teških oboljenja, odbacivanje loših navika mora biti momentalno ili može doći do smrtnog ishoda.

Dijagnoza savremenog bolesnika jeste da je njegov organizam veoma zatrovan. Zato je, nakon prestanka unošenja novih otrova u organizam, u isto vreme potrebno početi sa procesom čišćenja organizma od otrova.

Čišćenje organizma

U ovom odeljku ćemo se detaljnije baviti fizičkim čišćenjem organizma, iako se podrazumeva da njega treba da prati i duhovno čišćenje, o kojem smo malopre govorili.

Čišćenje creva. Kada govorimo o čišćenju creva, prevashodno mislimo na čišćenje debelog creva. Creva bolesnog čoveka su najčešće prepuna nezdrave hrane koja truli i koja se teško izbacuje. Posledice su zatvor, nadutost i bolovi u stomaku. Otrov

u crevima se preko zidova creva širi po celom organizmu i nanosi veliku štetu organizmu. Zato je čišćenje creva među prvim koracima koje oboleli treba da primeni.

Najbrži i najlakši način čišćenja creva je konzumiranjem slane vode. U jedan litar blago zagrejane čiste negazirane vode iscedi se jedan limun i razmuti supena kašika soli (po mogućstvu morske). Ovaj litar slane vode obično se pije ujutru, nakon ustajanja iz kreveta, pre bilo kakvog konzumiranja hrane. Potrebno je da se ova slana voda popije u nekom razumno kratkom roku od 5 do 15 minuta.

Ukus slane vode nije najprijatniji, ali je podnošljiv, a rezultat će biti vidljiv veoma brzo. Osoba će veoma brzo imati potrebu da ide u toalet, i to možda nekoliko puta u kratkom vremenskom periodu, čime će creva biti očišćena u velikoj meri. Ovaj proces čišćenja creva trebalo bi ponoviti u periodu od pet dana, na isti način, svakog jutra nakon ustajanja iz kreveta.

Čišćenje creva slanom vodom ne preporučuje se osobama koje su srčani bolesnici, dijabetičari ili imaju problema sa bubrezi-
ma. Kod njih se može primeniti klistiranje ili hidrokolon terapija.

Klistiranje je metoda unosa tečnosti u debelo crevo preko anusa (analnog otvora) uz pomoć jednostavnog plastičnog ili gumenog balona, vreće ili posude sa crevom. Za ispiranje se koristi 1,5 do 2 litra mlake vode, čaja ili neke druge tečnosti u koju su ubačene određene lekovite biljke.

Posuda sa tečnošću se najčešće okači na vrata, a vrh cevi koja izlazi iz nje lagano se ubaci u anus osobe koja najčešće leži na boku. Vrh creva se namaže vazelinom da bi lakše ušao u anus. Na kraju creva postoji slavina kojom se reguliše brzina protoka tečnosti u debelo crevo.

Nakon ubačene cele količine tečnosti u debelo crevo, osoba se par minuta okreće na jedan i drugi bok, lagano masirajući stomak, da bi se tečnost što bolje razlila po crevima. Sve vreme mišić analnog otvora

se drži stegnutim da tečnost ne bi izašla iz debelog creva. Nakon toga se odlazi u toalet i tečnost izbacuje iz debelog creva.

Ova metoda se može primenjivati i više puta tokom dana, ako je potrebno.

Hidrokolon terapija je čišćenje debelog creva uz pomoć posebnog uređaja na struju koji ubacuje veliku količinu tečnosti (najčešće vode) u debelo crevo i u isto vreme je izbacuje. Na taj način se vrši temeljno ispiranje debelog creva, iako je isti efekat moguće postići i običnim klistiranjem ako se ono adekvatno primeni.

Postoje i metode čišćenja creva preko posebnih mešavina lekovitog bilja koje se pije u kapsulama ili razmućene u soku.

Važno je istaći da je upala slepog creva samo napredniji oblik zatvora, a problem se rešava prestankom uzimanja hrane i čišćenjem creva.

Čišćenje jetre. Jetra je jedan od glavnih filtera organizma i najčešće je veoma zatrovana kod bolesnih osoba. Zato je čiš-

ćenje jetre obavezan deo programa lećenja kod skoro svake bolesti. Studije su pokazale da osobe koje su godinama patile od određenih zdravstvenih tegoba (kao što su glavobolja, depresija i dr), su nakon samo jednog tretmana čišćenja jetre osetile veliko poboljšanje, a nekada i potpuni nestanak tegoba.

Najpoznatija tehnika čišćenja jetre je ona koju je primenjivao čuveni doktor Maks Geršon. U pitanju je tehnika **klistiranja kafom**, kada se preko zidova debelog creva vrši čišćenje jetre. Metoda se sastoji u sledećem:

U posudu se stavi litar vode da proključa, a onda se u vodu stavi oko 45 grama kafe (po mogućstvu organski uzgajane) ili tri čajne kašičice, i ostavi se da ključa na laganoj vatri 15 minuta. Onda se 250 ml dobijene kafe pomeša sa 750 ml vode da bi se dobio jedan litar tečnosti za klistiranje (voda koja se meša sa kafom je na sobnoj temperaturi tako da će dobijena mešavina biti mlaka).

Zatim osoba legne na desni bok (na stranu gde je jetra) i preko opreme za klistiranje ubaci tečnost u debelo crevo. U tom položaju (ležanjem na desnoj strani) osoba provodi 12 do 15 minuta, povremeno masirajući stomak.

U slučaju da se prilikom klistiranja oseti bol u stomaku, potrebno je malo saviti noge u kolenu i kuku, i jače masirati stomak da bi se izdržalo svih 12 do 15 minuta, kako bi se ostvario efekat čišćenja jetre.

Nakon ovog vremena, osoba odlazi u toalet i izbacuje ceo sadržaj iz creva.

Klistiranje kafom se može vršiti više puta dnevno, a najbolje je ujutru i u ranim popodnevним satima. Oboleli od raka mogu da vrše čišćenje jetre na ovaj način i pet puta dnevno.

Za čišćenje jetre mogu se koristiti i određeni sokovi i biljne formule. Čišćenje jetre sokovima obično traje nekoliko sedmica, naizmenično sa sokom za čišćenje bubrega, kada se svakoga dana, ujutru, na-

kon ustajanja, na prazan stomak popije mešavina od:

- 250 ml iscedenog soka od pomorandži i jednog limuna ili 250 ml soka od jabuka
- 250 ml negazirane vode
- 1 - 4 češnja belog luka
- 1 - 4 supene kašike maslinovog ulja
- 1 cm đumbira

Svi sastojci se izmešaju u blenderu i zatim popiju. Prvog dana se uzima jedan češanj belog luka i jedna supena kašika maslinovog ulja, pa se doza povećava za jedan češanj i jednu kašiku svakog narednog dana do četiri češnja i kašike.

U procesu izlječenja **beli luk** ima posebno mesto jer predstavlja najjači prirodni antibiotik. Preporučuje se uzimanje 3 do 8 velikih češnjeva belog luka svakog dana.

Sok za čišćenje jetre se najčešće pije u kombinaciji sa sokom za čišćenje bubrega, tako što se pije sedam dana, a onda se sedam dana piju sokovi za bubrege, i tako naizmenično nekoliko sedmica.

Čišćenje bubrega se može raditi u periodu od nekoliko sedmica, ili naizmenično sa sokovima za čišćenje jetre. Sok za čišćenje bubrega i bešike se sastoji od:

- 1 - 2 iscedena limuna
- 0,5 - 1 litar vode
- 1/4 kašičice ljute aleve paprike
- med, javorov sirup (po želji)

Sok se pije ujutru na prazan stomak.

Hidroterapija je još jedan moćan metod prirodnog lečenja. Preporučuje se primena što toplije vode (da se osoba ne opeče) i hladne vode po jedan minut naizmenično, nekoliko puta, na oboleli deo tela. Na taj način se poboljšava protok krvi u tretirani deo tela i samim tim ubrzava dotok hranljivih materija, ćelija imunog sistema i drugih subjekata koji podstiču proces izlječenja.

Blaga masaža obolelog dela takođe doprinosi poboljšanju cirkulacije i može se primenjivati zajedno sa hidroterapijom.

Tretman **toplom kadom** je naročito važan za aktiviranje rada imunog sistema. U kadu se sipa što toplija voda i razmuti jedna šaka najljuće aleve paprike koja je dostupna. Osoba namaže vazelinom genitalije i bradavice, i provede 15-30 minuta u toploj kadi pijuci litar što toplijeg čaja. Sve vreme mu saradnik hladnom oblogom blago masira čelo. Na kraju se osoba istušira prohladnom vodom i legne da odmori 45-60 minuta. Tretman toplom kadom može se primenjivati svakog dana, ili svakog drugog, zavisno od stanja pacijenta.

Problem zakiseljavanja organizma. Do pre oko sto godina bolsti od kojih ljudi danas najviše umiru bile su skoro nepoznate, kao rak, bolesti srca, dijabetes i dr. A onda su u 20. veku ove bolesti poprimila razmere epidemije, naročito rak.

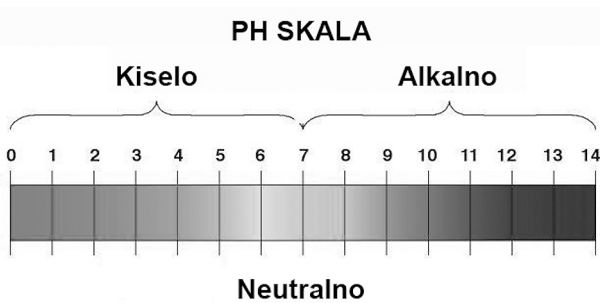
Godine 1931. dr Oto Warburg dobio je Nobelovu nagradu za otkriće uzroka raka. U svom delu "Metabolizam tumora", dr Warburg je pokazao da zbog nezdrave ishrane i nedovoljne fizičke aktivnosti telo

stvara kiselu sredinu slabo snabdevenu kiseonikom.

“Oduzmete li zdravoj ćeliji 35% njenog kiseonika, možete je pretvoriti u ćeliju raka za samo dva dana”, kaže dr Varburg.

Ćelijska kiselost istiskuje kiseonik, a nedostatak kiseonika u ćelijama stvara kiselu sredinu. Ako imate previsoku kiselost, automatski će vam nedostajati kiseonik u organizmu; ako vam nedostaje kiseonik imaćete zakiseljen organizam. Kisela sredina je sredina bez kiseonika.

“Nedostatak kiseonika i kiselost su dve strane iste medalje: ako neko ima jedno, ima i drugo”, kaže dr Varburg.



Kiselo ili alkalno stanje meri se pH skalom od 0 do 14, gde je 7 neutralna vrednost. Od 0 do 7 je kiselo, a od 7 do 14 je alkalno.

Da bi naše ćelije mogle uspešno da funkcionišu zahtevaju blago alkalni pH, malo iznad 7. Kod zdravog čoveka pH krvi nalazi se između 7,35 i 7,45.

Dr Warburg je otkrio da ćelije raka ne udišu kiseonik i ne mogu preživeti u prisutnosti visokih koncentracija kiseonika. Drugim rečima, rak nije ništa drugo nego odbrambeni mehanizam koji naše ćelije koriste da bi preživele u kiselom sredini bez prisustva kiseonika.

Zdrave ćelije žive u alkalnoj sredini punoj kiseonika, koja omogućava njihovo normalno funkcionisanje.

Zakiseljen organizam i nedostatak kiseonika uzrokuju ne samo rak, nego i mnoge druge bolesti, slabljenje organizma i sklonost ka povredama. Da li će naš organizam biti kisel ili alkalni prevashodno zavisi od toga šta jedemo.

Namirnice koje dramatično zakiseljavaju naš organizam jesu: meso i mesni proizvodi, mleko i mlečni proizvodi, prerađeni biljni proizvodi, alkohol, kafa, kakao (čokolada), generalno svi lekovi (farmaceutski proizvodi) i naročito rafinirani (beli) šećer.

Namirnice koje čine naš organizam alkalnim jesu: sirovo voće, povrće, žitarice i orašasti plodovi. Treba reći da su neke žitarice blago kisele, ali idealna ishrana zahteva i određeni procenat kiselosti tako da su žitarice u kombinaciji sa drugim sirovim biljnim namirnicama najbolji izvor ishrane.

Konzumiranje čiste negazirane vode je važno za proizvodnju kiseonika, dok fizička aktivnost održava alkalnost organizma dajući kiseonik celom telu.

Istraživanje dr Varburga samo je potvrdilo ono što se znalo i upražnjavalo tokom cele ljudske istorije - **ljudi su biljojedi** po svojoj anatomiji i fiziologiji.

Kada se razumeju gornja istraživanja, lako je razumeti zašto je obavezan deo svakog

procesa čišćenja organizma i izlječenja - **post na sokovima**. Pod tim se podrazumeva konzumiranje samo sokova, vode i biljnih čajeva, bez upotrebe čvrste hrane. Postoji pravilo koje glasi: „Kad god se osećamo loše ili bolesno, treba da pređemo na sokove.”

Isceđeni sokovi su vrsta infuzije koja skoro da ne prolazi proces varenja i na taj način štedi energiju organizmu koju bi inače potrošio na proces varenja, a na ovaj način je upotrebljiva za rad imunog sistema i drugih procesa samoizlječenja. Tokom posta na sokovima konzumira se oko 3,5 ili više litara tečnosti dnevno, od čega više od polovine čine ceđeni sokovi.

Post na sokovima može trajati jedan dan, nekoliko dana ili mesec dana. Ako je moguće, poželjno je da odrasli budu na postu na sokovima bar pet dana, a da posle toga pređu na konzumiranje čvrste sirove biljne hrane u okviru koje mogu da budu uključeni i sokovi, kao obrok, ili kao predjelo nekih 15 minuta pre glavnog obroka (sok

se ne pije najmanje sat vremena nakon konzumiranja čvrstog obroka da se ne bi poremetio proces varenja).

Za post na sokovima ne važi pravilo od najmanje pet sati pauze između obroka, već se sokovi mogu piti kad god osoba poželi, obično na svakih sat ili sat i po vremena, i u količini koju želi, iako su uobičajene doze 2,5 dl.

Sokovi se mogu razblažiti sa vodom ili se mogu piti nerazblaženi odmah nakon ceđenja. Piju se polako, gutljaj po gutljaj, tako što se svaki gutljaj prethodno kratko promulja u ustima i pomeša sa pljuvačkom, a zatim proguta.

Najbolje je da se sokovi piju odmah nakon što se iscede, a ne da stoje dugo nakon ceđenja, jer se brzo kvare.

Sokovi mogu da budu na bazi voća ili povrća. Ponekad se u sok od povrća može dodati neko kiselo voće (kao jabuka), ili se u sok od voća može dodati zeleno bilje (kao blitva, spanać, kopriiva i dr).

Najpoznatiji i najčešće korišćeni sokovi su:

- sok od šargarepe
- sok od šargarepe sa jednom kiselom jabukom
- sok od 70% šargarepe i 30% cvekle
- sok od 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke
- sok od 70% šargarepe, 20% cvekle i 10% listova zelenog povrća
- sok od jabuke
- sok od 40% jabuke, 40% grožđa i 20% bilo kog plavog ili crvenog voća (malina, kupina, borovnica, šljiva, višnja, trešnja...)

Postoje i druge vrste ukusnih i dobrih sokova, a neki od recepata se mogu pogledati u dodatku knjige.

Post na sokovima mogu da primenjuju i zdravi ljudi, a praksa je pokazala da osobe koje su na ovakvoj vrsti posta ne osećaju glad, niti potrebu za čvrstom hranom.

U sokove se može ubaciti kašičica samlevenog lanenog semena ili drvenog (aktivnog) uglja, koji dodatno potpomažu čišćenje creva.

Upotreba posta na sokovima se pokazala naročito delotvornom kod lečenja obolelih od raka, bubrežnih bolesti i dijabetesa.

Nakon posta na sokovima, potrebno je preći na konzumiranje sirove biljne hrane. Tokom posta na sokovima i konzumiranja sirove biljne hrane potrebno je uzimati i određene dodatke ishrani - biljne tinkture, specijalno pripremljene za određenu vrstu bolesti, koje ubrzavaju proces ozdravljenja i izlječenja. Dejstvo tinktura neće imati veliki efekat ako se ne primeni kompletan program lečenja. O mogućnostima nabavke najboljih tinktura može se dobiti više informacija na kraju knjige. (Tinkture su koncentrisani biljni ekstrakti koji imaju mnogo jače dejstvo nego čajevi. Za više informacija o tinkturama pogledajte našu knjigu "Dodaci u ishrani sportista".)

Tinkturama se može dodati sok od trave mladog ječma i mlade pšenice, koji imaju veliku hranljivu vrednost i snažno terapeutsko dejstvo.

U najkraćem, obrazac tretiranja skoro svakog oboljenja mogao bi da se prikaže u četiri koraka: 1. sokovi, 2. čišćenje organizma, 3. sirova biljna hrana, 4. biljne tinkture. Podrazumeva se da ceo program izlječenja prati prihvatanje principa zdravog života koji su opisani u prvom delu knjige.

U nastavku ćemo izneti program čišćenja i jačanja organizma - sat po sat - koji se primenjuje u programu ozdravljenja od svih bolesti, kao i u programu preventivnog čišćenja i jačanja organizma. Ovaj program se može primenjivati nekoliko dana, nekoliko sedmica, a idealno je 30 dana.

Program čišćenja i jačanja organizma - sat po sat

U nastavku ćemo izneti program koji uključuje korišćenje preparata od lekovitog bilja. Ukoliko osoba nije u mogućnosti da obezbedi ove preparate, može primenjivati program i bez njih, iako mi najtoplije preporučujemo njihovo uzimanje.

Jutarnji deo programa

1) Ujutru, nakon ustajanja i umivanja, na prazan stomak se pije litar slane vode za čišćenje creva, kao što je objašnjeno na strani 57. Ova tehnika čišćenja se **ne** primenjuje kod osoba koje su srčani bolesnici ili imaju problem sa bubrezima. Oni preskaču ovaj korak i idu na sledeći.

Nekada slana voda neće podstaći čišćenje creva. U tom slučaju potrebno je uveče, pre spavanja, popiti čajnu kašičicu biljne formule **Creva 1** koja podstiče pražnjenje creva. Ovu formulu treba piti svako veče dok se ne pokrene redovno pražnjenje creva.

Osobe kojima je pijenje slane vode neprijatno, mogu potpuno da je izbace iz upotrebe ujutru, i da uzumaju samo formulu **Creva 1**. Ukoliko osoba ima lenja creva, slana voda neće podstaći pražnjenje creva, pa je neophodno koristiti formulu **Creva 1**. Čišćenje creva se radi 1-5 dana dok se ne postignu najmanje dve stolice dnevno.

2) Nakon ispijanja slane vode i čišćenja creva, ujutru se takođe konzumira sok za čišćenje jetre i žuči (vidi recept na str. 72) koji se pije prve i treće sedmice, odnosno sok za čišćenje bubrega i bešike (vidi str. 73) koji se pije druge i četvrte sedmice.

3) Oko 15 minuta nakon ispijanja gore navedenog soka, pije se pola litre **Čaja za detoksikaciju** u koji se sipa 140 kapi tinkture **Jetra-žuč**, a nakon toga se pije tinktura **Detoks**. Zatim, 3-5 minuta kasnije, pije se tinktura **Cirkulacija** - 60 kapi u 2 dl vode.

Tinktore se obično piju sa sokom, čajem ili vodom, tako što se u pola decilitra soka, čaja ili vode sipa tinktura. Izuzetak je tinktura Cirkulacija koja se pije u 2 dl vode, jer je dosta jaka (pravi se od ljute paprike).

Pošto se tinkture prave u rastvoru lekovitih biljaka sa alkoholom, osobe koje žele da izbegnu i ove male doze alkohola mogu tinkture da sipaju u vruć čaj i alkohol će ispariti, a lekovite biljne supstance će ostati u čaju.

Gore navedeni **Čaj za detoksikaciju** se pije prve i treće sedmice sa tinkturom **Jetra-žuč**, a druge i četvrte sedmice sa tinkturom **Bubrezi-bešika**. Druge i četvrte sedmice se nakon **Čaja za detoksikaciju** i tinkture **Bubrezi-bešika** piju tinkture **Imuno Tonik**, **Imuno Plus** i **Cirkulacija**.

Ako je osobi mnogo da popije pola litre **Čaja za detoksikaciju**, može da popije manje, onoliko koliko može.

4) Pola sata ili sat nakon ispijanja gornjeg **Čaja za detoksikaciju** i tinktura, počinje se sa ispijanjem ceđenih sokova na svakih sat vremena u količinama od 2,5 dl. Najbolji su sokovi na bazi šargarepe, a mi naročito preporučujemo sok sačinjen od 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke. Ujutru se može napraviti 2 litre ovog soka i staviti u frižider, a zatim piti po 2,5 dl na svakih sat vremena. Kada se popije cela flaša, napravi se nova količina.

Ako je osobi mnogo da pije 2,5 dl soka na svakih sat vremena, može da popije manje,

onoliko koliko može. U isto vreme, može se piti negazirana voda i čajevi po želji.

5) Pre podne je poželjno uraditi klistiranje kafom za čišćenje jetre (vidi str. 74). Ova tehnika se naročito preporučuje kod osoba koje su obolele od nekog oblika raka. U tom slučaju klistir kafom se može raditi 3-5 puta dnevno, najbolje u periodu do 16 sati najkasnije. Kod zdravih osoba, koje žele da preventivno očiste organizam, ili kod osoba koje nisu mnogo bolesne, čišćenje jetre klistiranjem sa kafom se može preskočiti, ali će njegovo korišćenje svakako biti od koristi.

6) U toku prepodneva poželjno je uraditi toplo-hladno tuširanje - 1 minut pod što toplijim tušem po celom telu, pa 1 minut pod što hladnijim tušem. Sve ponoviti 7 puta. Srčani bolesnici ne rade toplo-hladno tuširanje.

Osobe kojima je teško da ujutru ustanu, preporučuje se ovo tuširanje odmah nakon buđenja, jer će ih dodatno razbuditi.

7) Poželjno je prošetati pre podne u trajanju od 30-90 minuta, prema mogućnostima.

8) Masaža je odlično sredstvo za podsticanje cirkulacije, i poželjno je da se primeni u toku dana, jednom do nekoliko puta.

9) Kod težih oboljenja preporučuje su primena tretmana sa toplom kadom (vidi str. 64), pre podne ili u toku dana, jednom dnevno.

Podnevni i popodnevni deo programa

10) U periodu od 12-15 sati potrebno je ponovo konzimirati **Čaj za detoksikaciju** sa pratećim tinkturama, kao što je objašnjeno u koraku broj 3). Sve vreme se piju ceđeni sokovi.

11) Još jedna tura šetnje, toplo-hladnog tuširanja i masaže se veoma preporučuje.

Večernji deo programa

12) U periodu od 18-19 sati potrebno je ponovo konzimirati **Čaj za detoksikaciju** sa pratećim tinkturama, kao što je objašnjeno u koraku broj 3).

13) U 20 sati poželjno je prestati sa svim aktivnostima, a oko 21 sat, najkasnije do 22.30, otići na spavanje. Oni koji čiste creva korišćenjem fomrule **Creva 1**, potrebno je pre spavanja da konzumiraju ovu formulu.

Ceo program - skraćeno

6:30 - Ustajanje i toplo-hladno tuširanje.

7:00 - Čišćenje creva slanom vodom, u trajanju 1-5 dana (ili prethodne noći uzeti formulu **Creva 1**)

7:30 - Konzumiranje soka za čišćenje jetre (prve i treće sedmice), odnosno soka za čišćenje bubrega i besike (druge i četvrte sedmice)

8:00 - Konzumiranje **Čaja za detoksikaciju** i pratećih tinktura (prve i treće sedmice: **Jetra-žuč, Detoks** i **Cirkulacija**, a druge i četvrte sedmice: **Bubrezi-bešika, Imuno Tonik, Imuno Plus** i **Cirkulacija**).

8:30 - Konzumiranje 2,5 dl ceđenog soka (što više na bazi šargarepe). **Ovo ponavljati na svakih sat vremena do odlaska na spavanje.**

9:00 - Klistiranje kafom (kod težih oboljenja)

9:30 - Masaža

10:00 - Šetnja

13:00 - **Čaj za detoksikaciju** i prateće tinkture.

15:30 - Toplo-hladno tuširanje

16:00 - Šetnja

18:00 - Masaža

18:30 - **Čaj za detoksikaciju** i prateće tinkture

Čudo izlječenja

20:00 - Uzimanje formule **Creva 1** (ukoliko se creva čiste slanom vodom nije potrebno uzimati formulu **Creva 1**)

Gore navedeni program je podložan izmenama u skladu sa mogućnostima i potrebama osobe.

U nastavku ćemo nešto više reći o pojedinim vrstama bolesti i nekim specifičnostima u procesu njihovog izlječenja.

Bolesti srca

Od bolesti srca umire najviše ljudi u savremenom svetu. Polovina svih smrtnih slučajeva u zapadnim zemljama uzrokovano je bolestima srca i krvnih sudova. Glavni uzroci ovih oboljenja jesu konzumiranje namirnica životinjskog porekla, duvana i alkohola.

Podsetimo da holesterol koji zakrečava krvne žile ne postoji u biljkama, već samo u namirnicama životinjskog porekla. Čovekov organizam proizvodi dovoljno holesterola koliko mu je potrebno, a svaki dodatni unos može da predstavlja veliki problem. Kada se tome doda nikotin iz duvana, koji taloži holesterol na zidove krvnih sudova, dobijamo stanje gde krvne žile postaju sve uže i uže. U slučaju da dođe do potpunog zakrečenja krvne žile koja hrani srce, prestaje dotok krvi, a samim tim i

hrane za ćelije srca. Ukoliko ovo stanje potraje dva do tri minuta, dolazi do odumiranja srčanih ćelija i onoga što zovemo „infarkt” ili srčani udar. Krajnja posledica često bude smrt.

Ukoliko su zakrečene krvne žile koje hrane ćelije mozga, može doći do odumiranja moždanih ćelija i onoga što zovemo „šlog” ili „moždani udar”.

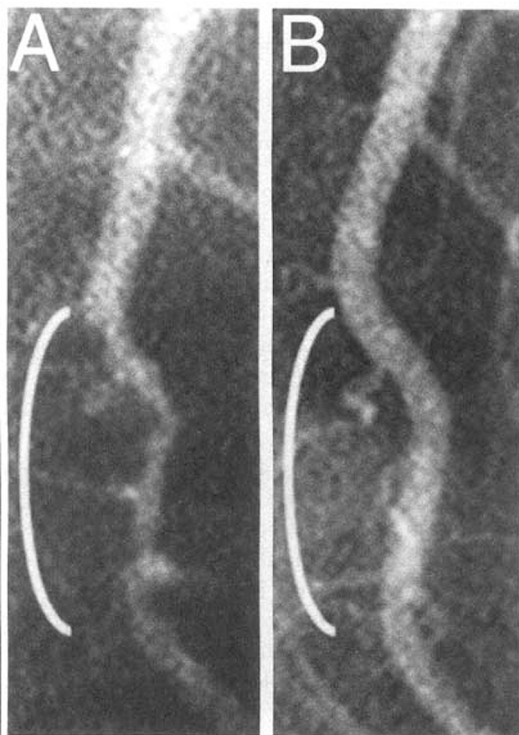
Studije pokazuju da prelaskom na 100% biljnu ishranu i odbacivanjem svih vrsta otrova, dolazi do brzog i potpunog regenerisanja krvnih žila i njihovog očišćenja. Na slici na sledećoj strani može se videti snimak krvne žile kod koje je došlo do pročišćenja nakon prelaska na biljnu ishranu.

Naročito dobre potencijale za čišćenje krvnih žila imaju integralne žitarice koje poseduju lecitin - supstancu koja na prirodan način čisti krvne žile.

Veoma korisno u lečenju srčanih problema jeste uzimanje ljute aleve paprike, 3 - 6 kašičica dnevno, razmućene u vodi, čaju ili

soku. Oboleli od srca trebali bi uvek da imaju kod sebe ljutu alevu papriku.

Takođe, obloge od ricinusovog ulja, koje se stavljaju na predeo srca, pokazale su se kao vrlo korisne kod srčanih oboljenja. Sa ko-



Krvna žila pre (A) i nakon prelaska na biljnu ishranu (B).

rišćenjem ricinusovog ulja treba biti oprezan jer se fleke na čaršavima i garderobi veoma teško skidaju, dok se sa tela lako skidaju upotrebom sode bikarbone.

Još jedan odličan prirodni preparat za jačanje srca jeste tinktura na bazi gloga koja predstavlja pravi regeneratorski preparat srca. Glog se može konzumirati i sirov, u bobicama. Post na sokovima je naročito koristan u savladavanju srčanih problema, dok tretman vodom (hidroterapiju) treba oprezno koristiti.

Treba reći da osoba može imati zakrećenje krvnih sudova i do 80%, a da to i ne oseća. Zato se bolest srca i krvnih sudova naziva „tihi ubica” - ona nastupa iznenada i često je smrtonosna. Iz tog razloga je veoma važno da obratimo pažnju na to kako živimo i kako brinemo o svom zdravlju.

Dobra vest je da nam nisu potrebne nikakve skupe operacije, baloniranje, ugrađivanje stentova i dr. Problemi sa srcem i krvnim sudovima mogu da se reše veoma brzo i na prirodan način.

Rak

U našem organizmu se odvijaju različiti procesi kojih nismo svesni. Nekada se dešava da neke naše ćelije mutiraju u ćelije raka, kao posledica zakiseljavanja organizma, o čemu smo više govorili u prethodnim poglavljima.

Zdrav organizam poseduje imuni sistem koji prepoznaje strano telo - u ovom slučaju ćelije raka - i uništava ih. Međutim, ukoliko čovek svojim nezdravim životom oslabi svoj imuni sistem, onda on neće biti u stanju da prepozna ćelije raka i one će nastaviti da se umnožavaju - od jedne će nastati dve, od dve - četiri, od četiri - osam, i tako redom, dok se ne stvori kancerogeno tkivo koje je nekada moguće prstom napatiti. Pod određenim okolnostima neka od ćelija raka se odvoji od postojećeg kancerogenog tkiva i putem krvotoka bude pre-

neta do nekog drugog dela čovekovog tela gde se zakači za neki organ i tamo nastavi da se umnožava. Na taj način nastaje ono što zovemo „metastaza”.

Jedini način da se pobedi rak jeste jačanjem imunog sistema i alkalizacijom organizma (prelaskom na biljnu hranu, što više sirovu). Oboleli od raka može da se podvrgne zračenju, ali njime neće biti otklonjen uzrok bolesti, već će samo biti uništene neke ćelije raka (kao i brojne okolne zdrave ćelije). Ćelije raka će se ubrzo ponovo umnožiti i problem će buknuti u većem obimu.

Operacijom se takođe mogu ukloniti neke ćelije raka, ali najčešće će zajedno sa njima biti uklonjen i neki važan čovekov organ, a uzrok problema neće biti rešen.

Hemoterapija je takođe problematičan oblik tretiranja problema raka jer se radi o pokušaju uništavanja ćelija raka putem otrova koji se ubrizgava u venu obolelog. Posledica je naglo slabljenje već posrnulog imunog sistema i brzo propadanje obolelog.

Kao što smo rekli, jedini način da se pobedi rak jeste jačanjem imunog sistema i primenjivanjem svih principa zdravog života i čišćenja organizma. Pored posta na sokovima, klistiranja kafom, konzumiranja sirove biljne hrane, naročito su delotvorne biljne tinkture za jačanje imuniteta i sokovi od trave mladog ječma i pšenice.

Najpoznatija biljka za jačanje imuniteta je chinacea, koja se može kombinovati sa belim lukom i ljutom paprikom. Postoje i druge biljne formule za jačanje imuniteta, kao što je tonik od belog i crnog luka, đumbira, rena i ljute paprike, koje su dostupne na tržištu, a koje se mogu i kod kuće lako napraviti.

Nekada osoba obolela od raka ima velike bolove, kao što je slučaj sa rakom jetre, kada ovaj organ veoma otekne. U tom slučaju mogu se koristiti hladne obloge, kao što je plastična kesa sa ledom, čime se postiže da bol utrne i da oboleli lakše podnese prelazni period dok imuni sistem ne ojača, i kancerogeno tkivo počne da se povlači.

Brojni slučajevi izlečenih ljudi od raka potvrdili su snagu prirodnih tehnika lečenja i njihovu delotvornost. U nastavku ćemo nešto više reći o specifičnostima u tretiranju pojedinih tipova raka.

Rak dojke

U pitanju je oblik raka koji je najučestaliji kod žena. Pored navedenih tehnika za jačanje imuniteta i čišćenje organizma preporučljivo je na obolelu dojku stavljati obloge od aloje, gaveza i bresta. Takođe, mogu se stavljati obloge od sitno iseckanog belog luka i ricinusovog ulja.

Rak grlića materice

Ovo je drugi najučestaliji oblik raka kod žena. Studije pokazuju da žene čiji su muževi obrezani skoro nikada ne oboljevaju od ove vrste raka.

Veoma često žene odlaze na operaciju navodnog raka grlića materice jer im je on

pogrešno dijagnostikovan. Nakon urađenog PAP testa, ženi se često saopštava loša vest da ima rak grlića materice, iako ga ona nema. Naime, PAP test ima 5 kategorija. Kategorija 1 znači da je žena zdrava. Kategorija 2 ukazuje na moguće posedovanje upale, dok kategorija 3 ukazuje na jači oblik upale, koji ne mora da znači da je u pitanju rak. Veoma često se testovi sa kategorijom 2 i 3 tumače kao „prisutnost ćelija raka”, što je potpuno netačno. Kategorije 4 i 5 definitivno znače prisutnost ćelija raka. Zato je veoma važno da žena bude dobro informisana o značenju rezultata PAP testa.

U procesu lečenja ove vrste raka naročito su delotvorni umeci od belog luka koji se mogu koristiti na nekoliko načina. Jedan način je da se prve noći u vaginu ubaci veliki češanj belog luka veličine palca, a da se ujutru izvadi. Sledeće večeri se novi češanj zgnječi, i tako ceo i zgnječen ubaci u vaginu, i ujutru ponovo izvadi. Treće večeri se novi češanj samo zaseče na kriške, da ostane ceo u komadu, i ubaci u vaginu, a ujut-

ru se izbaci. Na ovaj način se postepeno pojačava dejstvo belog luka. Gnječenjem i sečenjem belog luka oslobađa se supstanca pod imenom „alicin”, koja ima snažno dejstvo u tretiranju pomenutog problema. Tretman primenjen treće večeri se primenjuje u periodu od dve sedmice. Nakon toga može da se napravi pauza, pa da se nastavi sa tretmanom.

Drugi način primene belog luka je intenzivniji i sastoji se od ubacivanja belog luka ujutru, a ispiranja uveče, pa ponovnim stavljanjem uveče i ispiranjem ujutru. Za ispiranje se koristi tečnost koja se dobija miksovanjem u blenderu sledećih sastojaka: 850 ml vode, 60 ml jabukovog sirćeta, jednog iscedenog limuna i jednog velikog češnja belog luka. Tretman se primenjuje u periodu od dve sedmice, a može i duže. Podrazumeva se obavezna primena kompletnog programa lečenja koji je naveden u prethodnom delu.

Kada govorimo o problemima vezano za ženske reproduktivne organe korisno je

napomenuti da kod 80% žena koje imaju bolove tokom menstrualnog ciklusa, ti bolovi nestaju nakon pražnjenja creva što predstavlja još jedan pokazatelj važnosti čišćenja organizma u lečenju.

Preporučuju se takođe određene biljne formule za regulisanje delovanja ženskih hormona koji umnogome pomažu u rešavanju postojećih tegoba kod žena. Pomenute formule (tinkture i tonici) dostupne su na tržištu, a neke od njih se preporučuju na kraju knjige.

Rak prostate

Kod ove vrste raka naročito je potrebno poboljšati cirkulaciju u tom delu tela. U tu svrhu koriste se tople obloge od ricinusovog ulja koje se stavljaju na predeo između analnog otvora i testisa. Ove obloge se stavljaju u periodu od 10 minuta, a zatim se umesto njih stavljaju hladne obloge sa ledom u periodu od 5 do 10 minuta. Mogu se naizmenično stavljati ove obloge - prvog

dana, a zatim obloge od vinobojke - drugog dana, i tako naizmenično više dana.

Sledeći metod za poboljšanje cirkulacije je korišćenje toplih i hladnih klistira koji se kratko zadržavaju u debelom crevu, oko par minuta. Topli klistir je temperature oko 39 stepeni Celzijusa, a hladni na temperaturi malo nižoj od sobne.

Kod raka prostate veoma je delotvorno korišćenje umetaka od belog luka koji se ubacuju u rektum (poslednji deo debelog creva). Jedan veći češanj belog luka se oljušti i ubaci u rektum, i ostavi da stoji 12 sati. Postupak se ponavlja svakog dana nekoliko sedmica.

Rak jetre

Pored već pomenutih tehnika za čišćenje jetre, koristi se pomenuta formula u kojoj se koncentracija belog luka i maslinovog ulja poveća tri puta, ali postepeno. Takođe, primenjuju se obloge od ricinusovog ulja na oboleli deo tela, 2 do 3 puta dnevno,

kao i naizmenični topli i hladni tuševi na pomenuti deo tela. Veoma je korisno primenjivati masažu na oboleli deo tela da bi se poboljšala cirkulacija.

Program čišćenja jetre obuhvata i čišćenje žuči, što je preduslov za kvalitetno čišćenje jetre. Ceo program lečenja prati i čišćenje creva, kao i druge tehnike navedene u osnovama izlečenja.

Rak pluća

U tretiranju ove bolesti od velike koristi su čaj i tinktura od lobelije, kao i obloge od ricinusovog ulja. Vrlo delotvorno je i korišćenje osveživača vazduha sa nekim od esencijalnih ulja - eukaliptusa, pitome nane ili čajnog drveta.

Nekada lobelija može da izazove povraćanje, prilikom kojeg se izbacuju otrovi iz pluća, što ne treba da uplaši obolelu osobu.

Takođe, veoma je delotvorno korišćenje obloga od gline, pomešane sa vinobojkom,

crvenom detelinom i belim lukom, kao i tinkturom od srčenjaka.

Podrazumeva se da pacijent treba da prihvati i druge metode izlječenja, koje smo spomenuli, a naročito konzumiranje dosta sokova.

Rak mozga

Pored pomenutih metoda izlječenja, kod raka mozga je korisno koristiti obloge od gline koje su veoma delotvorne za izvlačenje otrova. Korisne su i obloge od lobelije i divljeg ruzmarina, koje se nanose na glavu i uši.

U ovom tretmanu mogu se koristiti tinkture za smirenje nerava, što je najčešće vrlo potrebno.

Leukemija

U tretmanu raka krvi (leukemije) najvažniji su sokovi koji predstavljaju pravu transfuziju. Studije pokazuju da prelaskom na zdrav način života i primenom prirodnih metoda lečenja dolazi do obnovenja koštane srži koja predstavlja fabriku krvnih ćelija. Zato je u programu izlečenja od leukemije potrebno podstaći funkcije koštane srži i izvršiti pročišćavanje krvi.

Za pročišćavanje krvi naročito je delotvorno korišćenje tinktura ili čajeva od crvene deteline, lobelije i čaparala, koje se mogu nabaviti na tržištu.

Podrazumeva se da je za lečenje bilo koje vrste raka potrebna primena kompletnog programa čišćenja organizma i jačanja imuniteta korišćenjem sokova, tinktura i dr.

Dijabetes

Glavni uzroci pojave dijabetesa (šećerne bolesti) jesu stres i konzumiranje masne hrane. Pod masnom hranom se podrazumevaju namirnice životinjskog porekla, a studije pokazuju da najviše obolelih od ove bolesti ima u zemljama gde se najviše konzumiraju mlečni proizvodi (Amerika, Švedska).

Brojni primeri izlečenih pacijenata pokazuju da je moguće izlečiti ne samo dijabetes tipa 2, već i dijabetes tipa 1 (dijabetes zavisan od insulina). Dva glavna koraka u lečenju ove bolesti su prelazak na 100% sirovu biljnu hranu i ceđene sokove, i velika fizička aktivnost. Za početak je potrebno provesti najmanje 5 do 7 dana samo na sokovima od povrća, a nakon toga preći na sirovu biljnu hranu.

Rezultati su vidljivi veoma brzo, posle samo par dana. Dovodjenjem nivoa šećera u krvi u normalne okvire dolazi do momentalnog povlačenja svih drugih pratećih problema koje izaziva dijabetes, kao što su problemi sa vidom, bubrezima, krvnim sudovima i dr. Pacijenti koji su na insulinu mogu da prate svoje nivoe šećera u krvi i sa njegovim padom da polako smanjuju doze insulina, a uz uporan i disciplinovan rad da ga potpuno izbace iz upotrebe. Naša preporuka je da kada je količina šećera u krvi ispod 10, ne treba uzimati nikakvu terapiju (ni tablete, ni insulin).

Najbolja biljka za dijabetičare je beli luk koji snižava količinu šećera u krvi i podstiče produkciju insulina. Takođe, ljuta paprika je veoma korisna u lečenju dijabetesa jer poboljšava cirkulaciju. Bobice kleke su takođe vrlo delotvorne jer podstiču rad pankreasa.

Kod osoba kod kojih je dijabetes napredovao, a nije lečen, dolazi do pojave gangrene na prstima, najčešće nogu. U tom

Čudo izlječenja

slučaju primenjuju se hidroterapijski tretmani tako što se noge potope u što topliju vodu, u kojoj su razmućeni đumbir i ljuta aleva paprika. Nakon nekoliko minuta, noge se stavljaju u drugu posudu sa hladnom vodom, a ceo postupak se ponavlja više puta.

Oboljenja mišića, kostiju i kože

Najbolji lek za opekotine jesu hladne obloge. Takođe, veoma delotvorna je mast od gaveza, ulje od pšeničnih klica i med. Post na sokovima dodatno podstiče izlečenje i regeneraciju kože.

Za izlečenje tkiva mišića i kostiju veoma su korisne obloge od arnike, kantariona i nevena. Naročito je blagotvorno delovanje arnike kod modrica i preloma.

U praksi se veoma korisnom pokazala B-F-C formula (**b**one-**f**lesh-**c**artilage - kost, tkivo-hrskavica) koju je primenjivao dr Džon Kristofer. Glavni sastojci ove formule su hrastova kora i koren gaveza, i ona se može nabaviti na tržištu.

Kod nekih povreda kostiju, kičme, kolena, lakta i dr, potreban je poseban tretman re-

laksacije i nameštanja povređenih organa, a naša iskustva sa pacijentima su zaista veoma ohrabrujuća jer smo uspeli kod najvećeg broja obolelih da potpuno regenerišemo tkivo i izbegnemo operaciju. Za više informacija o rezultatima na ovom polju mogu se pogledati svedočanstva oporavljenih osoba na našem veb sajtu.

Treba napomenuti da je glavni uzrok oboljenja kičme i bolova u leđima kod savremenog čoveka uzrokovan lošim životnim navikama koje uključuju slabu fizičku aktivnost, previše sedenja i ležanja, konzumiranje narkotika i nezdravu ishranu.

Nervna oboljenja

Postoje veoma dobre biljne formule za stimulaciju i regeneraciju nerava. Prva formula se zasniva na semenu ovsa, semenu celera i kapici, a druga na lobeliji, kapici i divljem ruzmarinu.

Unos vitamina B je naročito važan u lečenju nervnih oboljenja. U tabeli na stranama 22 i 23 dat je prikaz najboljih izvora ovog vitamina, a nekada se može koristiti i inaktivisani kvasac prilagođen ljudskoj upotrebi.

Čišćenje creva i fizička aktivnost su provereno dobre metode za rešavanje ove vrste problema. Takođe hidroterapija, kao što je ležanje u kadi napunjenoj toplom vodom, blagotvorno deluje na nervni sistem.

Masaža je takođe veoma korisna u tretiranju nervnih oboljenja, kao i upotreba čajeva i tinktura, kao što su čaj od divljeg

Čudo izlječenja

ruzmarina i posebne biljne formule, kao što je B&B tinktura koju je uspešno koristio dr Džon Kristofer.

Problemi sa vidom

Do oštećenja vida najčešće dolazi zbog preteranog naprezanja očiju. Drugi uzrok je nezdrav način života čime se truje ceo organizam, uključujući i organ vida.

Problem sa dioptrijom se brzo i uspešno može rešiti primenom zdravih navika, odmaranjem očiju i primenom jednostavnih vežbi za poboljšanje vida. Pod odmaranjem očiju se podrazumeva dlanovanje i nošenje rupičastih naočara.

Dlanovanje je jednostavna tehnika koja se sastoji od postavljanja dlanova na zatvorene oči u periodu od nekoliko minuta. Ova tehnika se može primenjivati više puta tokom dana. Osobe koje imaju problem sa glaukomom trebaju biti oprezne sa primenom dlanovanja jer se njime povećava pritisak na očni mišić.

Nošenje rupičastih naočara je još jedna tehnika odmaranja očiju, kada je veći deo oka pokriven, a pogled se fokusira na tačno utvrđeno polje posmatranja. Rupičaste naočare se ne mogu koristiti za preciznija posmatranja, kao što je čitanje ili vožnja automobila, ali su vrlo korisne prilikom šetnje, odmaranja i sl. Svako ko samo jednom pogleda kroz rupičaste naočare videće koliko se vid izoštrava njihovim korišćenjem.

Važno je istaći da upotreba klasičnih naočara ne poboljšava vid. Klasične naočare sa dioptrijom su samo pomagalo koje omogućava čoveku da trenutno bolje vidi, ali ne čine ništa na unapređenju vida.

Vežbe za oči pomažu da dođe do smanjenja dioptrije i do potpunog izlječenja. One se sastoje od masaže očiju i lica, sunčanja lica zatvorenim očima, dlanovanja i raznih tehnika pomeranja očiju, od kojih ćemo navesti neke:

- podsticanje perifernog vida se postiže tako što se komad tamnog papira, veličine 5 x 10 cm, zalepi na gornjem delu nosa tako

da delimično pokriva oba oka. Onda se ruke podignu sa strane, i pomeraju, a jednim pa drugim okom se vrši posmatranje pomeranja bliže ruke i njenih prstiju.

- vežbe čitanja tako što se isti kratak tekst ispiše na papiru velikim, srednjim i malim slovima, a onda se polako čita tekst po tekst, čitanjem najpre teksta sa krupnim slovima, i tako ukrug više puta. Onda se list papira sa tekstom može okrenuti naopako pa postupak čitanja ponoviti, s tim da treba dopustiti očima da polako prepoznaju izokrenuta slova na papiru.

- naizmenično posmatranje predmeta na velikoj daljini u prirodi, predmeta na srednjem rastojanju od nas (u odnosu na udaljeni predmet) i posmatranje vrha ispruženog dlana koji smo postavili na oko pola metra ispred naših očiju. Posmatranje svake tačke se vrši naizmenično po 10 do 15 sekundi više puta (i do sto puta u jednoj vežbi).

Čudo izlječenja

Vežbe se mogu ponavljati više puta tokom dana, a što se češće budu ponavljale, ispravljanje vida će biti brže.

Odlična tehnika za uklanjanje katarakte i unapređenje vida je korišćenje vodenog rastvora ljute paprike koja se stavlja u oko nekoliko puta dnevno. Ovom metodom oko se podstiče da suzi i da na taj način izbacuje čestice koje su dovele do zaprljanja oka.

Oboljenja bubrega

Najbolja tehnika za lečenje bubrega je konzumiranje velike količine negazirane vode svakoga dana. Dobro je u litar vode ubaciti sok od jednog limuna, malo ljute aleve paprike i javorovog sirupa (ili meda) radi ukusa.

Takođe, za čišćenje bubrega mogu se koristiti čajevi i tinkture na bazi bobica kleke, listova medvedeg grožđa i kukuruzne svile, kao i čaj za detoksifikaciju, koji su dostupni na tržištu, a koje preporučujemo na kraju knjige.

Problemi sa kamenom u bubregu nastaju zbog konzumiranja namirnica životinjskog porekla, gaziranih pića i drugih rafiniranih proizvoda. Kamen u bubregu se može rastvoriti korišćenjem raznih formula, od kojih je najpoznatija formula koja se sastoji od: 30 mg korena hortenzije, 30 mg crvene

konopljuše, 15 mg korena belog sleza i litar iscedenog soka od jabuke. Biljke se sitno iseckaju, ubace u sok od jabuke i ostave da odstoje preko noći. Ujutru se smesa prokuva 15 minuta, a nakon hlađenja iscedi i pije tokom dana u dozama od 60 ml na svakih sat vremena.

Istog dana kada se stavlja mešavina biljaka u sok da odstoji, stavlja se da odstoji ista takva količina soka i biljaka, koja se sutra ujutru ne kuva, nego se stavlja u frižider i preko dana više puta mućka. Prvog dana se pije prokuvani sok sa pomenutim biljkama, a drugog i trećeg dana se pije po pola litre neprokuvanog soka koji je stajao u frižideru - po 30 ml na svakih sat vremena.

Tih dana pije se i voda (bar pola litre dnevno), kao i ceđeni sokovi po izboru. Postupak se može ponoviti više puta dok se kamenje u bubregu potpuno ne rastvori. Bilo bi poželjno tokom tretmana biti na postu na sokovima, a podrazumeva se da

treba izbegavati gazirana pića i sve namirnice životinjskog porekla.

Kod upale bubrežnih kanala veoma je korisno svakoga dana konzumirati 5 do 6 većih češnjeva belog luka.

Autizam i oboljenja mozga

Do oštećenja ili uništenja moždanih ćelija može doći na mnogo načina. Osobe kod kojih su zakrečene krvne žile, koje dopremaju hranu preko krvi u mozak, često doživljavaju šlog - odnosno odumiranje određenih moždanih ćelija i gubitak određenih funkcija organizma.

Autizam kod dece se pojavio sredinom 20. veka i predstavlja još jednu vrstu oštećenja moždanih ćelija koje uzrokuju poremećaj u govoru, mentalnu retardaciju i dr. Ovde je vrlo zanimljivo zapaziti da deca koja se ne vakcinišu ne oboljevaju od autizma, kao što je slučaj sa Amišima (populacija od oko 350.000 ljudi u Americi koji žive u prirodi i bave se organskom proizvodnjom hrane).

Studije pokazuju da mozak ima potencijal da regeneriše svoje ćelije i što je još važnije

- da stvara nove ćelije i tako obnovi svoje izgubljene funkcije. U procesu izlečenja takvih zdravstvenih problema potrebno je strpljenje i upornost.

Postoje brojni primeri odraslih ljudi i dece koji su bili paralizovani, autistični, i imali druge poremećaje uzrokovane gubitkom određenih moždanih funkcija, kod kojih su se funkcije potpuno povratile. Rad majke sa obolelim detetom je ovde vrlo važan. Postoje primeri gde su majke upornim masiranjem tela paralizovanog deteta, pevanjem pesmica, pokazivanjem ljubavi prema detetu, uz primenu ostalih metoda unapređenja zdravlja, uspele da podstaknu regeneraciju moždanih ćelija i povrate izgubljene funkcije kod svoje dece. Iste tehnike se mogu primeniti i kod odraslih, i rezultati su zaista impresivni, bez obzira da li su u pitanju posledice šloga ili nekog drugog problema.

Sida

Iako većina smatra da je sida neizlečiva bolest studije pokazuju da organizam ima potencijal da izbací iz sebe HIV virus koji izaziva sidu, ili u slučaju razvoja bolesti da je pobedi. Problem se rešava prelaskom na program zdravog života i jačanja imunog sistema.

Kod obolelih od side naročito je važno konzumiranje tinktura za jačanje imuniteta, kao što je tinktura od ehinacee, koja se može piti u dozama i do 350 kapi dnevno, kao i konzumiranje čaja od korena ehinacee. U isto vreme piju se velike količine ceđenih sokova, naročito od šargarepe, korena i listova cvekle.

Upotreba hidroterapije je takođe veoma važna u programu izlečenja od side (tretman toplom kadom je obavezan), kao i

upotreba ljute paprike, jer su oboje veoma važni za poboljšanje cirkulacije.

Rad sa pacijentima je pokazao da se za samo par dana veoma poboljšava krvna slika, ali je sa tretmanom potrebno nastaviti, jer je za potpuno izlječenje nekada potrebno više meseci.

U rešavanju ovog zdravstvenog problema, kao i prethodno navedenih, primenjuje se kompletan program čišćenja organizma.

Psihička oboljenja

Postoje oboljenja koja se ne mogu tretirati samo fizičkim čišćenjem organizma, konzumiranjem tinktura i primenom drugih poznatih metoda prirodnog lečenja. U slučaju oboljenja kao što su šizofrenija, epilepsija, depresija, panični napadi i dr, potrebna su određena znanja i tehnike koje se ne mogu pročitati u savremenim medicinskim udžbenicima.

Već smo govorili o značaju duhovnosti za čovekovo zdravlje, i naveli smo Sveto Pismo ili Bibliju kao najbolji izvor informacija ove vrste. I upravo u tretiranju ovakvih vrsta oboljenja bez Svetog Pisma ne možemo ostvariti vidljive rezultate.

Naime, teologija ili nauka o Bogu, govori o posebnim stanjima u koja ljudi dolaze kada krše zakone zdravlja i moralne principe. Veoma često ljudi bivaju opsednuti, a

da toga nisu svesni. Bog nas u Svetom Pismu obavestava da On može da deluje na naš duh svojim Svetim Duhom, ali da takođe naš duh može da bude opsednut ili povređen od strane duhovnih bića koja čovek nije u stanju da vidi. U pitanju su bića koja Sveto Pismo naziva „demonima”. Pod određenim uslovima osoba može da bude opsednuta demonima ili demonizovana.

Ono što je sigurno jeste da osoba koja poštuje fizičke i duhovne zakone zdravlja, i živi moralno, ne može da dospe u ovakva stanja. Problemi ovakve vrste dešavaju se kod osoba koje upražnjavaju kocku, alkohol, duvan, droge, ulaze u predbračne i vanbračne polne odnose, slušaju destruktivnu muziku i gledaju filmove sa sličnim sadržajem, a sigurno najopasnija aktivnost ovakve vrste je odlaženje kod vračara, magova, astrologa, lažnih iscelitelja i drugih sličnih osoba koji predstavljaju kanale preko kojih demoni opsedaju ljude.

Poseban oblik manipulacije ljudima predstavljaju navodne tehnike izlečenja i relak-

sacije koje su povezane sa hinduističkim religijama, a koje predstavljaju suptilno prizivanje demona, koje veoma često nesvesno rade njihovi promoteri. U takve tehnike spadaju: joga, meditacija, akupunktura, akupresura, homeopatija, iridologija, refleksologija i dr. U pitanju su tehnike kojima ljudi bivaju opsednuti, kratkotrajno osećaju olakšanje, a zatim dođu u mnogo teža stanja nego na početku „tretmana”.

U procesu izlečenja od ovakvih vrsta oboljenja od izuzetne važnosti je upoznavanje sa osnovnim principima teologije i upražnjavanje molitve koja predstavlja jednostavan razgovor sa Bogom, a koji se odvija u mislima ili tihim izgovaranjem molitve u tišini svoje sobe, u kojem se čovek zahvaljuje Bogu za sva dobra koja mu je dao, i upućuje reči molbe da mu pomogne da bolje razume problem sa kojim se suočava i da ga na najbolji način reši. Praksa je pokazala da se ovakve vrste oboljenja bez Božjeg delovanja ne mogu rešiti.

Ostala oboljenja

U ovoj knjizi naveli smo neke od najčešćih zdravstvenih problema sa kojima se ljudi susreću. Postoje brojna druga oboljenja koja nismo spomenuli, kao što su Alchajmerova bolest, Parkinsonova bolest, multipla skleroza, paraplegija, kvadriplegija, artritis, lupus, emfizem, demencija itd.

Za sva ova oboljenja važi isti princip - sva su izlečiva, ako je osoba disciplinovana i uporna u primeni zdravih životnih navika i principa unapređenja zdravlja i čišćenja organizma. U tretmanu svih ovih bolesti potvrđen je poznati medicinski princip da „ne postoje neizlečive bolesti”.

Za više informacija o tretiranju ovih i drugih oboljenja može se pogledati literatura na našem sajtu ili nas možete kontaktirati putem našeg veb sajta.

Dodatak

**PRIPREMA
ZDRAVE
HRANE**

Uvod

U narednim poglavljima iznećemo neke od recepata za pripremanje ceđenih sokova, obroka u čaši, slanih i slatkih jela, biljnih mleka i sladoleda. U literaturi se mogu pronaći brojni drugi recepti koji uključuju i guste i zelene sokove. Ponuđeni recepti se mogu pripremiti, ali takođe mogu biti ideja za neke nove recepte koje svako može da kreira prema svojoj želji.

Gusti sokovi se još zovu šejkovi i predstavljaju mešavinu kompletno izmiksanih biljaka u blenderu. Zeleni sokovi su ceđeni ili gusti sokovi u koje se ubacuje sok ili celi listovi zelenog bilja, kao što su spanać, blitva, kopriva i dr. Obroci u čaši sadrže u sebi orašaste plodove i semenke koji se melju i mešaju sa ceđenim, gustim i zelenim sokovima.

Čudo izlječenja

Slatka jela su ona koja su zasnovana na voću, a slana na povrću. Biljna mleka su mešavina orašastih plodova i vode, sa dodatkom voća.

Svi navedeni recepti su napravljeni isključivo od sirovih biljaka bez termičke obrade.

Uživajte!

Sokovi

SOKOVI OD POVRĆA

Sok antioksidant

Sastojci:

- 3 celera
- pola crnog luka
- češanj belog luka
- 1 stabljika brokolija
- 1 jabuka

Sok od cvekle

Sastojci:

- 2 cvekle
- 2 šargarepe
- 2 jabuke

Priprema: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od cvekle 2

Sastojci:

- 3 cvekle
- 1 cm korena đumbira
- 1 paprika
- 2 jabuke
- 1 češanj belog luka
- 2 celera

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od brokolija i šargarepe

Sastojci:

- 1 stabljika brokolija
- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od kupusa

Sastojci:

- 1/8 kupusa
- 4 lista spanaća
- 2 grančice ruzmarina
- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od šargarepe

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 6 listova spanaća
- 1 češanj belog luka
- pola limuna
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od šargarepe i jabuke

Sastojci:

- 4 šargarepe
- 2 celera
- 1 jabuka
- 4 stabljike peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od karfiola

Sastojci:

- 1/2 karfiola
- 1/8 kupusa
- 2 šargarepe
- 2 celera
- 1/4 crnog luka
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Antibiotik sok

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 šaka majčine dušice
- 1 paprika
- 1/2 krastavca
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od brokolija i đumbira

Sastojci:

- 2 stabljike brokolija
- 1 češanj belog luka
- 1/8 kupusa
- 1 cm korena đumbira

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok snage

Sastojci:

- 4 stabljike celera
- 3 grančice peršuna
- 1 šargarepa
- 1 češanj belog luka
- 1 šolja kelja
- 1 cm korena đumbira

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Zeleni sok

Sastojci:

- stabljika brokolija
- pola krastavca
- pola paprike
- 2 grančice peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok za imunitet

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 jabuka
- 1 cm korena đumbira
- pola limuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

SOKOVI OD VOĆA

Sok od jabuke i kruške

Sastojci:

- 2 jabuke
- 2 kruške
- 1 cm korena đumbira
- 1/2 šolje crnog ili belog grožđa
- 1/2 čajne kašičice cimeta

Priprema: U sokovniku iscediti svo voće. Sipati u veliku čašu. Dodati cimet.

Jesenji osveživač

Sastojci:

- 3 kruške
- 2 breskve
- 1 jabuka
- 1/2 limuna, oljuštenog

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Najbolje bobice

Sastojci:

- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešnji ili višnji
- 1/2 šolje grožđa
- 1/4 dinje

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Beta sok

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 2 kajsije
- 1/4 dinje

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Beta-karo

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 3 kajsije
- 3 breskve

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Crni ananas

Sastojci:

- 1 šolja kupina
- 2 kriške ananasa
- 1/2 šolje borovnica
- 1/2 šolje malina
- 3 grančice peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od borovnice

Sastojci:

- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1/2 šolje crnog grožđa
- 1/2 šolje malina

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

C sok

Sastojci:

- 1 grejpfrut
- 2 pomorandže
- 3 kivija
- 6 grančica peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sjaj trešnje

Sastojci:

- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1 grejpfrut
- 1 jabuka
- 1 šaka cvetova kamilice (po potrebi)

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Otvoreni sok

Sastojci:

- 2 šolje jagoda
- 2 šargarepe
- 1 pomorandža

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od grejpfruta

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 2 grejpfruta
- 1 limun, oljušten

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Snaga pomorandže

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 3 šargarepe
- 1 cm korena đumbira
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od kruške i ananasa

Sastojci:

- 2 kruške
- 1/4 ananasa
- 1 šolja grožđa
- 1 limun, oljušten

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od ananasa i citrusa

Sastojci:

- pola ananasa
- 2 pomorandže
- 1 limun

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od malina

Sastojci:

- 1 šolja malina
- 1 jabuka
- 2 pomorandže

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Limunada od jagoda i pomorandže

Sastojci:

- 1 šolja jagoda
- 1 limun
- 2 pomorandže
- 1 šolja vode

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Letnji nektar

Sastojci:

- 3 nektarine
- 2 kajsije
- 1 šolja borovnica
- 2 breskve
- 2 šljive

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Letnji sok

Sastojci:

- 4 kajsije
- 1 šolja grožđa
- 4 breskve
- kriška lubenice od 5 cm

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sunčeva energija

Sastojci:

- 1 šolja jagoda
- 1 šolja crnog grožđa
- 1 pomorandža

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od lubenice i jagoda

Sastojci:

- kriška lubenice od 5 cm
- 1 šolja jagoda
- 1/2 šolje malina
- 1/8 čajne kašičice cimeta

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Obroci u čaši

Obrok za jake kosti

Potrebno:

- 1 banana
- 2 kruške
- 1 breskva
- 4 supene kašike mlevenog susama
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Detoks obrok

Potrebno:

- 1 banana
- 1 mango
- šaka iseckanog ananasa
- 4 supene kašike mlevenog lana

- 4 suve kajsije
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

D obrok

Potrebno:

- 1 banana
- 2 kivija
- 1 pomorandža
- sok od jednog limuna
- 50 g badema
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Digestivno osveženje

Potrebno:

- 1 banana
- šaka iseckane lubenice
- 1 kruška

Čudo izlječenja

- 50 g indijskog oraha
- 1 supena kašika suvih brusnica
- 1 cm đumbira
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Osveženje u čaši

Potrebno:

- 1 banana
- šaka iseckane dinje
- šaka svežih smokvi
- 50 g brazilskog oraha
- 4 suve šljive
- prstohvat sveže nane
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Rajski obrok u čaši

Potrebno:

- 2 jabuke
- 1 pomorandža
- 250 ml soka od grožđa
- 4 supene kašike namočenog ovsa
- 250 ml čaja od sveže nane
- 4 supene kašike javorovog sirupa

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Zeleni obrok

Potrebno:

- 1 banana
- 1 avokado
- 1 jabuka
- 4 supene kašike namočenog ječma
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Imuno obrok

Potrebno:

- 1 pomorandža
- 2 kivija
- šaka iseckane dinje
- 50 g oraha
- 4 suve smokve
- 500 ml čaja od ehinacee

Priprema:

Sve sestojke izblendati 1 min.

Karotinski obrok

Potrebno:

- 2 jabuke
- 2 šargarepe
- 1 ljuta paprika
- 4 supene kašike oljuštene namočene heljde
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema: Sve sestojke izblendati 1 min.

Beta obrok

Potrebno:

- 2 paradajza
- 1 avokado
- šaka spanaća
- 50 g lešnika
- 250 ml soka od šargarepe
- 250 ml vode
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Slatka jela

Spartanski obrok

Potrebno:

- 100 g jagoda
- 100 g borovnica
- 1 banana
- 4 supene kašike mlevenog indijskog oraha
- 4 urme

Priprema:

Sve sastojke spojiti u tanjiru i dobro izmešati.

Havajski obrok

Potrebno:

- 2 kruške
- 1 breskva
- 1 banana

- 6 supenih kašika mlevenog susama
- 4 suve smokve

Priprema:

Sve sastojke spojiti u tanjiru i dobro izmešati.

Edenski obrok

Potrebno:

- 1 pomorandža
- 1 jabuka
- 1 mango
- 4 supene kašike mlevenog lana
- 2 supene kašike suncokreta
- 4 urme
- 250 ml soka od grožđa

Priprema:

Jabuku izrendati, pomorandžu i mango iseći na kockice. Izblendati lan, suncokret i urme sa sokom od grožđa i preliterati preko voća.

Sunčani obrok

Potrebno:

- 1/2 ananasa
- 1 kivi
- 1 banana
- 4 supene kašike ječma
- 2 supene kašike badema
- 4 suve kajsije

Priprema:

Ječam namočiti preko noći u vodu. Ujutru isprati tri puta i procediti. Dodati ananas iseckan na kockice i ostale sastojke spojiti i promešati.

Voćni ručak

Sastojci:

- 150 g semena suncokreta
- 100 g suvog grožđa
- kora jedne pomorandže
- 100 g urmi
- 4 kašike mlevenog badema

Priprema:

Suvo voće namočiti preko noći u vodu, ocediti vodu, i pomešati sa suncokretom u mašini za mlevenje mesa. Dodati narendanu koru od pomorandže. Zatim uz dodavanje vode zamesiti gusto testo. Praviti loptice i spljoštiti ih u male lepinjice. Uvaljati ih u mleveni badem i staviti na toplom mestu ili na sunce da se prosuše i postanu hrskave. Po njima poredati sveže voće.

Predlog:

Za sveže voće uzeti jagode ili maline, a preko njih nakapati sokom od ceđenog limuna.

Obrok od urmi i prosa

Sastojci:

- 200 g prosa, potopljenog u vodi preko noći
- 200 g urmi
- 400 g svežeg voća, po želji
- 1/3 kašičice cimeta
- med po želji
- za ukras maline ili jagode

Priprema:

Ocediti proso, urme samleti u mašini za mlevenje mesa, dodati proso sa cimedom i sve ostale sastojke. Promešati, ukrasiti jagodama.

Ručak od dinje i rogača

Sastojci:

- 1/2 dinje
- 100 g semena suncokreta
- 50 g kokosovog brašna ili sveže rendanog kokosa
- 100 g smokava
- 5 kašika rogača u prahu
- 2 kruške

Priprema:

Voće oprati, izvaditi koštice, izrezati na kriške, pomešati sa suncokretom i smokvama, a zatim samleti u mašini za mlevenje mesa. Dodati kokos i rogač, umesiti i napraviti veknu. Ostaviti da malo odstoji, a zatim veknu iseći i komade ukrasiti izrezanim pomorandžama.

Predlog:

Umesto pomorandži mogu se staviti šljive punjene orasima, ili kupine, ili sok od isceđenog limuna.

Edenski ručak od voća i oraha

Sastojci:

- 3 zrele banane
- 1 papaja ili 1/2 dinje
- 200 g jagoda
- sok od 1 limuna
- 3 kašike grubo iseckanih oraha
- prstohvat muškarnog oraha

Priprema:

Zgnječiti banane i jagode, dodati limun i pomešati sa narendanom dinjom. Dodati badem i muškarni orah, i dobro pomešati. Staviti u posude i ostaviti da se ohladi.

Obrok od šljiva i oraha

Sastojci:

- 20 zrelih šljiva
- 20 komada oraha
- 1/2 kašičice cimeta
- 500 g kupina
- 200 g suvih smokava
- sok od 1 limuna
- 1 dl vode

Priprema:

Šljive oprati, izvaditi koštice. Orahe pomešati sa cimetom i staviti orah u svaku šljivu. Staviti šljive u veću teglu ili posudu. Smokve samleti u mašini za mlevenje mesa, a zatim im dodati zgnječene kupine. Dodati sok od limuna i 1 dl vode. Sve to istresti preko šljiva i ostaviti da se ohladi.

Sutlijaš sa bananama

Sastojci:

- 100 g pirinča, potopljenog u vodi preko noći
- 3 banane
- sok od 1/2 limuna
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta
- jagode za dekoraciju

Priprema:

Namočen pirinač samleti i dodati zgnječene banane i ostale sastojke. Ukrasiti jagodama.

Punjene breskve u sosu od jagoda

Sastojci:

- 7-8 breskvi
- 150 g indijskog oraha
- 100 g suvog grožđa
- 1/3 kašičice muškarnog oraha

Čudo izlječenja

Sos:

- 200 g jagoda
- 1/2 kašičice nane
- 3 kivija
- 1 kašika meda

Priprema:

Izvaditi koštice iz breskvi, samleti suvo grožđe i orahe, i dodati muškatni orah, i sa nekoliko kašika vode sve promešati. Sa tim puniti breskve i poslagati ih u lep sud.

Sos: Zgnječiti jagode i kivi, pomešati sa nanom, dodati med i posuti po breskvama.

Mak sa bananom i dinjom

Sastojci:

- 100 g mlevenog maka
- 50 g suvog grožđa
- 1 kašika meda
- sok od 1/2 limuna
- 500 g dinje
- 1 banana
- prstohvat nane

Priprema:

U mleveni mak dodati suvo grožđe, med, zgnječenu bananu, limunov sok i pomešati. Dinju izrezati na kockice i pomešati sa makom.

Voćni obrok

Sastojci:

- 2 kivija
- 200 g grožđa
- 1 čaša klica od pšenice
- sok od 1/2 limuna
- 100 g suvih šljiva
- 1 kruška
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta

Priprema:

Šljive sitno izrezati, dodati cimet, kivi i izrezanu krušku. Pomešati sa šljivom, nakapati limunovim sokom, dodati klice i grožđe. Po želji zasladiti medom.

Klice od pšenice sa makom

Sastojci:

- 150 g isklijale pšenice
- 2 kruške
- 1 pomorandža
- 1 jabuka
- 2 čaše mlevenog maka
- 2 kašike meda
- 1/3 kašičice cimeta
- 1 zgnječena banana
- sok od 1 limuna

Priprema:

Krušku, pomorandžu i jabuku sitno iseći i pomešati sa klicama, a zatim nakapati sokom od limuna. Mak pomešati sa ostalim sastojcima u krem smesu, zasladiti sa medom i pomešati sa klicama.

Musli od ječma

Sastojci:

- 150 g ječma, namočenog preko noći
- 150 g kupina
- 2 kruške
- prstohvat cimeta
- 1 kašika meda
- 3 kašike grubo seckanih oraha

Priprema:

Samleti ječam u mašini za mlevenje mesa, pomešati sa ostalim sastojcima i preko svega nakapati limunovim sokom.

Slatki obrok od heljde

Sastojci:

- 150 g heljde
- 20 g oraha
- 200 g breskve
- 1-2 kašike rogača

Priprema:

Heljdu i orahe fino samleti, breskvu iseckati i ispasirati sa heljdom, dodati rogač.

Slatki obrok od prosa

Sastojci:

- 150 g prosa
- 1-1,5 banane

Priprema:

Fino samleti proso i ispasirati sa bananom.

Sladoled

Za pripremanje sladoleda potreban je sokovnik Šampion (Chamion Juicer), sokovnik Omega ili neki drugi bolji sokovnik koji ima dodatak za sladoled.

Priprema:

Oljušti se banana i stavi se u zamrzivač da se zaledi. Zatim se propušta kroz sokovnik sa dodatkom za sladoled i dobija se u čaši izvrstan i ukusan sladoled. Preko sladoleda se može posuti malo sitno iseckanog badema ili oraha, i samlevene jagode kao preliv. Ista procedura se može primeniti sa bilo kojim drugim voćem. U sokovnik se mogu ubaciti orasi i bademi zajedno sa voćem.

Slana jela

Brazilski ručak

Potrebno:

- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 crni mladi luk
- 4 supene kašike mlevenog brazilskog oraha
- 2 supene kašike mlevenog susama
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Sve sastojke spojiti u tanjiru i dobro izmešati.

Ječmeni ručak

Potrebno:

- 1 cvekla
- šaka blitve
- 2 čena belog luka
- 4 supene kašike ječma
- 2 supene kašike lana
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Cveklu izrendati, a ječam namočiti preko noći u vodu. Ujutru ječam isprati tri puta i procediti. Dodati ostale sastojke u tanjiru i promešati.

Orašasti obrok

Potrebno:

- 1 šargarepa
- 1 avokado
- 1 ljuta paprika
- 3 čena belog luka

- 4 supene kašike mlevenih oraha
- 2 supene kašike mlevenog susama
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Šargarepu izrendati, sve sastojke spojiti u tanjiru i dobro izmešati.

Punjene paprike

Potrebno:

- 2 velike paprike
- 1 avokado
- 1 beli mladi luk
- 4 supene kašike oljuštene heljde
- 4 supene kašike sočiva
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli.

Priprema:

Heljdu namočiti preko noći u vodu i ujutru isprati tri puta, isto tako i za sočivo. Fil za punjene paprike: avokado, beli mladi luk,

heljda, sočivo, sok od jednog limuna, 2 supene kašike maslinovog ulja, 1/2 čajne kašičice soli izblendati sa malo vode da ne bude suviše redak. Filom puniti paprike.

Rajski zeleniš

Potrebno:

- 1 šaka spanaća
- 1 šaka blitve
- 1/2 glavice crvenog kupusa
- 50 g indijskog oraha
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Kupus izrendati i dodati ostalim sastojcima. Sve spojiti u tanjiru i promešati.

Ručak od avokada

Sastojci:

- 2 zrela avokada
- 1 koren i list celera
- 100 g pšeničnih klica

- 3 kašike zrna suncokreta
- 2 paradajza
- začini po želji

Priprema:

Očistiti avokado i izrezati ga. Izrezati celer na štapiće ili ga narendati. Samleti suncokret u mašini za orahe i pomešati sa začinom. Dodati nekoliko kašika vode. Pomešati sa povrćem i posoliti.

Povrće u tartar sosu

Sastojci:

- 2 paradajza
- 1 tikvica
- 2 šargarepe
- 1/2 karfiola
- 2 cvekle

Tartar sos:

- 50 g mlevenih oraha
- 1 crni luk, sitno iseckan
- 1/2 krastavca, narendanog
- začina po želji
- malo vode

Čudo izlječenja

Priprema:

Povrće izrezati, blago posoliti, sastojke za tartar dobro promešati, polako dodavati vodu da se napravi krem sos. Pomešati sa povrćem.

Obrok sa klicama

Sastojci:

- 2 glavice celera sa lišćem
- 2 šolje pšeničnih klica
- 1 praziluk
- 3 kašike začina od bosiljka
- 2 kašike seckanih oraha
- so

Priprema:

Celer izrezati i dodati praziluk, klice i so. Dodati začin i dobro promešati.

Zelene špagete u sosu

Sastojci:

- vezica belog mladog luka
- 1 praziluk
- vezica blitve

- 2 stabljike celera
- 4-5 listova kelja
- 2 kašike maslinovog ulja
- so

Sos:

- 150 g indijskog oraha
- 2 sitno seckana paradajza
- 2 crvene, sitno seckane paprike
- začini po želji

Priprema:

Povrće izrezati na rezance, posoliti i dodati maslinovo ulje. Orahe samleti, posoliti, dodati ostale sastojke i posuti po povrću.

Ručak od cvekle

Sastojci:

- 2 korena sveže cvekle
- 1 tikvica
- 1 praziluk
- 2 kašike hladno cedjenog ulja
- 3 kašike mlevenih oraha
- vezica peršuna
- so

Priprema:

Cveklu i tikvicu naribati, dodati sitno sec-kani praziluk. Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Posoliti.

Punjene tikvice

Sastojci:

- 3 srednje tikvice
- 3 sitno rendane šargarepe
- 3 kašike lana
- 50 g mlevenog suncokreta
- 2 kašike hladno ceđenog ulja
- začini po izboru

Priprema:

Tikvice oprati, uzdužno preseći na pola i izdubiti sredinu. Ostale sastojke pomešati. Dodati dve kašike mlevenih oraha, 3 kašike vode i promešati. Sa time puniti tikvice. Služiti uz salatu od paradajza.

Sveža čorba

Sastojci:

- 200 g kupusa i krastavaca
- 4 kašike klica od pšenice
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica mirođije
- 2 kašike mlevenog susama
- so

Priprema:

Kupus i krastavac sitno narendati. Dodati ostale sastojke, oko litar vode i dobro promešati. Posoliti i posuti peršunom.

Kelj sa susamom

Sastojci:

- 1 manja glavica kelja
- 2 crvene slatke paprike
- 1 ljuta paprika
- šaka seckanog spanaća ili blitve
- par oraha
- kašika maslinovog ulja
- so

Sos:

- 100 g susama
- začin po želji

Priprema:

Kelj sitno izrezati, takođe papriku i spanać. Malo posoliti, dodati kašiku maslinovog ulja. Susam samleti u mlinu, posoliti i dodati začin i vodu, i promešati. Pomešati sa povrćem i ukrasiti grubo seckanim orasima.

Ručak od bundeva i klica

Sastojci:

- 100 g klica od pšenice ili ovs
- 400 g bundeve (ne semena)
- 2 paradajza
- 1 kašika bundevinog ulja
- začini po želji

Priprema:

Bundevu narendati, dodati iseckani paradajz, začin i klice. Posoliti i promešati. Dodati bundevino ulje.

Biljna mleka

Mleko od indijskog oraha

Potrebno:

- 100 g mlevenog indijskog oraha
- 1 banana
- 1 mango
- 1 štapić vanile
- 500 ml vode
- ako nije dovoljno slatko po želji dodati 2 supene kašike javorovog sirupa.

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Mleko od susama

Potrebno:

- 100 g mlevenog susama
- 1 kruška
- 1/2 čajne kašičice cimeta

Čudo izlječenja

- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Mleko od badema

Potrebno:

- 100 g mlevenog badema
- 1 breskva
- 4 suve kajsije
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Mleko od suncokreta

Potrebno:

- 100 g mlevenog suncokreta
- 50 g malina
- 4 supene kašike javorovog sirupa
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Mleko od lana

Potrebno:

- 100 g mlevenog lana
- 1/2 ananasa
- 1 banana
- 4 suve šljive
- štapić vanile

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Bibliografija

- Moć zdravlja, dr Hans Dil. CPS Beograd, 2008.
- Zakoni zdravlja i izlečenja, dr Nil Nidli. CPS Beograd, 2008.
- Otrovi sa velikim K - slučaj protiv kafe i drugih braon napitaka, dr Agata Treš, CPS Beograd, 2008.
- Kako unaprediti mozak, dr Elden Čalmers. CPS Beograd, 2009.
- Lečenje raka sirovom hranom, dr Kristin Nolfi. CPS Beograd, 2008.
- Kako sam pobedila rak, dr Lorin Dej. CPS Beograd, 2008.
- Moć ishrane, dr Kolin Kembel. CPS Beograd, 2008.
- Izlaz iz depresije, dr Nil Nidli. CPS Beograd, 2009.
- Lečenje vida na prirodan način, dr Meir Šnajder i dr Lorin Dej. CPS Beograd, 2011.

- Prirodna medicina, dr Donald Miler. CPS Beograd, 2009.
- Tajna srećnog života, dr Miroljub Petrović. CPS Beograd, 2009.
- Sveto pismo - novi savremeni prevod. CPS Beograd, 2010.

O autoru

Dr Milisav Nikolić rođen je 25. aprila 1957. godine u Čačku, Srbija. Završio je Fakultet za fizičko vaspitanje, diplomirao na medicini sporta i doktorirao na Institutu za prirodnu medicinu, SAD. Radi kao profesor na Institutu za prirodnu medicinu.

Nosilac je crnog pojasa u karateu sedmi dan. Prvi je selektor fudo kan reprezentacije Jugoslavije. Osvajač je evropskog prvenstva i svetskog kupa. Bio je trener nemačke reprezentacije u karateu.

Bio je saradnik Sportske akademije Beograd. Objavljivao je više naučnih radova iz medicine sporta. Bio je direktor sportske akademije, istureno odeljenje Čačak, kao i direktor sportskog saveza Čačak. Jedan je od osnivača karate kluba Borac iz Čačka i osvajač prve zlatne medalje za klub.

Za svoj rad na polju medicine dobio je nagradu "Rudolf Virhof" Evropske akademije nauka (Europäische Akademie der Naturwissenschaften).

Autor je knjiga: "Čudo izlečenja", "Ishrana za sportiste", "Oporavak sportista" i "Dodaci u ishrani sportista", "Mentalno zdravlje sportista" i "Najzdraviji recepti".

U periodu od 12 godina vodio je privatnu ordinaciju u Čačku. Radi na lečenju i oporavku sportista najpoznatijih svetskih klubova (Real Madrid, Čelsi London, Benfika Lisabon, Ajaks Amsterdam, Grashoper Cirihi i dr).

Najveće rezultate u medicini ostvario je na sledećim poljima:

Izlečenje kičme neinvazivnom terapijom protruzija diska, prolaps diska, ekstruzija diska, deformiteti.

Izlečenje sportskih povreda neinvazivnom terapijom: ukršteni ligament kolena, meniskus, skočni zglob, prepona, teniski lakat, rame, šaka, ravno stopalo, tetive, ligamenti.

Preporučujemo

Preporučujemo najbolje biljne preparate i tinkture prema originalnim receptima dr Milisava Nikolića: za jačanje imuniteta, poboljšanje cirkulacije, jačanje srca i mozga, hormonalne probleme, probleme sa vidom, kožne probleme, čišćenje organizma i dr.








www.drmilisavnikolic.com



**FAKULTET ZA
PRIRODNU MEDICINU**
online

Postanite:

-  **Diplomirani lekar prirodne medicine**
-  **Magistar prirodne medicine**
-  **Doktor prirodne medicine**
-  **Nutricionista**
-  **Herbalista**

www.institutpm.com
www.zakonizdravlja.com