

ISBN 953-208-214-X



9 789532 082142



Prof. Arnold Ehret

Postom do zdravlja

"Želim svim bolesnicima da im ova knjiga pomogne i da ih ohrabri. Želim svima koji su zabrinuti zbog gubitka svoje mladosti i zbog prvih znakova starenja pružiti novu nadu. Post i ljekovita hrana bez sluzi nije neka proizvoljnost nego lijek koji si svakako tek još mora izboriti mjesto na dobrobit svih ljudi."

Spoznaje i iskustva profesora Arnolda Ehreta o postu i ispravnoj prehrani, svježim voćem, povrćem, salatama i sirovim orasima, i danas su još isto tako važni kao na početku 20. stoljeća, kad je ova knjiga prvi put izašla. Mnoga lječilišta postom - naročito u SAD-u i Engleskoj - ravnaju se još i danas po preporukama o postu prof. Arnolda Ehreta.

Ova knjiga opisuje **osnovne uzroke svih bolesti** i osiguranje od njih; uzroke **starenja** i putove za održavanje mladosti i ljepote; razloge otpadanja kose, sijedenje kose i osiguranje protiv toga kao i tjelesno, duhovno i duševno **pomlađivanje** prirodnim postom.

"Prirodnim postom i ljekovitom hranom bez sluzi život postaje istinskom radošću. Nikad se tako ne razvijaju tjelesne i duhovne sposobnosti. Životna odvažnost, inteligencija i idealizam izrastaju do vrhunca."

Prof. Arnold Ehret • POSTOM DO ZDRAVLJA



Prof. Arnold Ehret

**POSTOM DO
ZDRAVLJA**

akovo, 2006.

Naziv izvornika
VOM KRANKEN
ZUM GESUNDEN
MENSCHEN
DURCH FASTEN

Njema ki izdava
WALDTHAUSEN VERLAG
IN NATURA VIVA VERLAGS GmbH
71256 WEIL DER STADT
6. Auflage 2005.

Predgovor

Prirodan post i ljekovita prehrana bez sluzi pomažu bolesnim ljudima ozdraviti. To je jedina metoda liječenja koju je priroda predvidjela za nas ljude.

Gotovo sve današnje moderne namirnice stvaraju sluz, tj. one dovode do nakupljanja otpadnih tvari nastalih procesima metabolizma u tijelu, koje opet dovode do svih mogu ih bolesti, čak raka i side. Samo organska hrana poput voća, povrća, salata i oraha ne stvara sluz. Ona također pomaže bolesnicima ozdraviti izlučivanjem otpadnih tvari.

Prirodan post je najbolje sredstvo za išenje organizma iznutra, ali se mora postiti ispravno, inače post može više škoditi nego koristiti.

Za bolesnike je potreban **prijelazni period ishrane** kojim se postepeno prelazi u ljekovitu prehranu bez sluzi.

Kada se razboli svatko želi ponovno ozdraviti i ostati zdrav. **Prirodni post i ljekovita prehrana bez sluzi je metoda liječenja koja Vam pomaže ozdraviti i oduvati zdravlje svog organizma.**

SADRŽAJ

Predgovor Helmuta Wandmakera - - - -	9
Arnold Ehret govori o sebi - - - - -	13
Thomas F. Waines: Tjelesno, duhovno i duševno pomlađivanje prirodnim postom. - - - - -	20
Fred S. Hirsch: Post bez pož muke - - - -	23
U V O D - - - - -	26
Prvi dio:	
OZDRAVLJENJE	
Temeljni uzrok svih bolesti - - - - -	30
Prevenција bolesti - - - - -	60
Temeljni uzrok starenja - - - - -	71
Očuvanje mladosti i ljepote - - - - -	71

Prevenција opadanja kose - - - - -	80
Razlozi opadanja kose i sijedenja - - - - -	80
Produljenje života - - - - -	88

Drugi dio:

PRAVILAN POST

Naputci kako postiti- - - - -	93
Tjelesno, duhovno i duševno pomlađivanje prirodnim postom- - - - -	94
Regeneracija organizma postom- - - - -	101
Koliko dugo treba postiti ? - - - - -	103
Ljekovita prehrana bez sluzi pomaže kod procesa samoozdravljenja. - - - - -	104
Ispravno postiti - - - - -	105
Posni napitci - - - - -	107
Post ujutro ("Zaboravite na doručak") - - - - -	108
Otkriće tajne posta- - - - -	109
"Jednodnevni post" ili "Samo jedan obrok dnevno" - - - - -	111
Post ljekovitom prehranom bez sluzi-	112
Post kod akutnih bolesti - - - - -	114
Prekid posta - - - - -	115
Važna pravila za prekid posta - - - - -	117
Najbolja kura postom - - - - -	121
Sažetak - - - - -	125
Kazalo pojmova - - - - -	130

PREDGOVOR

Helmuta Wandmakera

Ve 40 godina "usputno" se bavim zdravim na inom života.

U ratu sam prebolio mnoge bolesti (3 mjeseca teške žutice, dvaput u rovovima zara ene groznice kao što su malarija i dizenterija), zatim pet teških ranjavanja kao pješak. K tome svemu sam doživio serumski šok (tetanus od iste životinje).

Zato nakon rata nisam bio potpuno zdrav, ali nitko nije mogao dijagnosticirati odre enu bolest.

Nakon prelaska na Waerland¹ prehranu, za vrijeme jednog mog posjeta Americi (moja sestra je bila tamo udana), ne akinja mi je dala kao lako štivo prije spavanja jednu knjižicu bra nog para Fathmann sa 192 recepta sa sirovom hranom.

Bra ni par Fathmann se sam izlije io od svojih bolesti i poziva se na svog velikog u itelja Arnolda Ehreta.

Sljede eg dana sam si nabavio Ehretovo glavno djelo "Ljekovita prehrana bez slu-zi .

Objašnjenja u toj knjizi su me tako oduševila da sam nakon povratka manje više prešao na takav na in života. To se dogodilo 1979. godine. U me uvremenu sam se slu ajno upoznao i s društvom "Natural Hygiene"² koje su ve 1822. godine osnovali ameri ki lije nici.

Svi imaju isti princip kao Arnold Ehret: *"Moraš se vratiti izvornoj ljudskoj prehra-*

1 Waerland Are- švedski lije nik - 1876.-1955. - zagovornik je prehrane koja se bazirala isklju ivo na svježim biljnim i mlije nim namirnicama.

2 Natural Hygiene- Naturopatija je grana alternativne medicine.

ni, a to zna i vratiti se vo u, povr u i sirovoj biljnoj prehrani".

Isto kao i Natural Hygiene, Ehret naglašava važnost prehrane vo em.

esto slušam kako ljudi ne mogu podnijeti vo e zbog kiseline. Onaj tko ne podnosi vo e ve ima oboljeli probavni sustav. Vo e, ak i ono najkiselije ne stvara kiselinu, nego je ono poput sirovog povr a u svojoj biti bazi no. Sve ostale namirnice stvaraju kiselinu. Kisela hrana je glavni uzrok svih oboljenja.

Morate postiti otprilike tjedan dana, a tek onda prije i na prehranu vo em, povr em, orasima i sirovom biljnom hranom. Tada ne ete imati problema s organskim vo nim kiselinama.

Samo se sjetite da svako kuhanje dovodi ak i vo e i povr e u stanje proizvodnje kiseline, odnosno stanje koje prouzrokuje bolesti.

Dalje pod utjecajem topline se svi organski minerali koji su nam neophodni vra aju u anorgansko stanje.

Anorganske minerale naše tijelo ne može iskoristiti, tako da oni dodatno pridonose ovapnjenju našeg tijela.

Samo biljka može procesom fotosinteze pretvoriti anorganske tvari u organske.

Kuhanje uništava večinu vitamina, a bjelančevine se zgrušavaju.

Ova knjiga Vam može pokazati put k ozdravljenju, ali Vam moram dati savjet: Stupite u kontakt s nutricionistima i liječnicima koji će Vas medicinski nadzirati.

Liječnike na vlastitu ruku uvijek sa sobom povlači i rizik. Zato uvijek igrajte na sigurno!

Naravno i bolesnici, primjerice dijabetičari, čiji život ovisi o redovitom uzimanju lijekova, ne smiju ih izbaciti ili smanjiti bez konzultacije s liječnikom.

Visoki udio šećera u slatkim voćem može nakon prethodnog povišenja šećera uzrokovati pad šećera (hipoglikemiju). Moguće su ozbiljne posljedice!

Arnold Ehret govori o sebi

S 18 godina sam obolio od teškog bronhijalnog katara (upala sluznice), što je bilo tim više zabrinjavajuće kada je moj otac umro od tuberkuloze pluća. Moj brat je kasnije u 32. godini života podlegao toj istoj bolesti. Nakon ulaska u vojsku, otpustili su me poslije 10 mjeseci zbog srčanih smetnji i rastrojenosti živaca (neurastenije). U 30. godini zdravlje mi je bilo potpuno narušeno pojavom kronične upale bubrega. U međuvremenu mi je majka umrla od vodenice bolesti. U 9 godina sam obišao 24 liječnika, specijalista, profesora, naturopate

ta, posjetio toplice, lje ilišta i Kneippova lje ilišta.³

Poboljšanja je bilo, ali samo na kratko. Upravo zato sam otišao u Berlin studirati vegetarijanstvo, slušao sam medicinske kolokvije, fiziologiju (znanost o funkcijama organizma) i sli ne predmete - i sudjelovao sam na te aju za naturopate. Eksperimentirao sam s gotovo svim i sva im, ak i s ozloglašanim metodama lije enja i ve sam bio potrošio hrpu novca na svoje zdravlje.

Opet sam doživio slom. Bio sam na rubu o aja ijednom nogom u grobu. Bio sam sam i odlu io sam isprobati hranu za bolesnike na smrtnoj postelji, koja se rugala svim uvriježenim mišljenjima. Prvo sam munjevito napredovao, zatim su nastupile slabosti koje su mi oduzele vjeru i pouzdanje. Sve sam doživljavao kao veliku prepreku koju do sada gotovo nitko nije nadišao, a pogotovo ne teški bolesnici. Opet sam pao. Ta se "drama" odigravala više puta dok se

³ Sebastijan Kneipp (1821- 1897) je bio bavarski sve enik i hidroterapeut. Lije enje vodom nosi njegovo ime.

nisam odlu io za kuru na Kapriju koja je jedina valjala.

Tek nakon što sam riskirao život, spoznao sam istinu i postao siguran te nadišao sve sumnje. Sve se okrenulo na dobro. Od bolesnika sam postao novoro eni mladi . Moje tjelesne snage i duhovne sposobnosti su nadmašile one najbolje iz mladosti. Pješao sam i vozio ture biciklom koje kao 20-godišnjak nisam mogao izdržati. Jednom sam izdržao 56 sati bez spavanja. Na Kapriju sam se izlagao najja em suncu u kolovozu bez šešira i bez posljedica. Pred otprilike 20 svjedoka sam tr ao maraton 2 h i 15 min bez zna ajnijeg povišenja pulsa. Podnosio sam najve e temperaturne oscilacije bez imalo nelagode. Namjerno sam se kretao podru jem gdje je vladala malarija, iako me je tamošnji lije nik odvrtao od toga, i ništa mi se nije dogodilo. Puis je ostao ispod 50 unato izlaganju bakcilima, malariji i tropskoj vru ini, a puis moga prijatelja s kojim sam zajedno bio na kuri ak ispod 40.

Prilikom jedne nesre e sam bio ranjen, ali gotovo da nisam osjetio nikakvu bol i rana je za u uju e brzo zarasla, bez upale. Ozlijedio sam se na neki oštar predmet, ali krv nije curila. Rana se odmah zatvorila grušnjem krvi. Moja sijeda kosa je opet postala tamna i bujna, a do prije 10 godina me je mu ila "suvremena bolest" - opadanje kose. Moja kosa i moje tijelo su na zapanjuju i i do tada nepoznat na in razvili novu elasti nost. Osje ao sam se toliko nadmo no nad prehladama, bolestima, zarazama, tropskim groznicama da sam se izlagao najopasnijim situacijama i onima kojima se nitko nije usudio izložiti bez ikakve opasnosti i ozljeda. Prošao sam i sito i rešeto i sada se preda mnom otvorila neizmijerna perspektiva fiziološkog tuma enja "tajni i uda" svetih fakira. Pomogao sam jednoj gospo i koja je oslijepila od upale o iju povratiti vid u nekoliko dana. Mladi a koji je teško obolio od sun anice, i koji se nalazio na granici ludila, a kojem su uvaženi lije nici umjesto odgovora nudili

samo slijeganje ramenima, oslobodio sam patnji u 2 mjeseca. Jedan od moždane paralize oboljeli invalid je mogao ustati i hodati, zahvaljuju i meni.

Da nisam morao otputovati, taj bi ovjek svakako opet za stalno stao na svoje noge.

Paralelno s tim do tada nepoznatim tjelesnim sposobnostima, prštao sam duhovnom energijom, životnom hrabroš u, inteligencijom i idealizmom. Po prvi put sam se uistinu radovao životu, i doživio sam stvarne, iste, prirodne životne užitke dok su mi se nekadašnje ari moderne prehrane gadile, i nije mi bilo teško odre i ih se. Sve se okrenulo na dobro, i to je okrunilo cijelu stvar. Napokon možemo shvatiti da za mozak, mišljenje, karakter, eti ki i moralni stav nekog ovjeka ne može biti svejedno unosi li u svoje tijelo, a time i u mozak "božansku hranu", odnosno vo e ili kolaju li njegovim probavnim i misaonim sustavom životinjske, odumrle miši ne mase zvane "kotleti" i "gove i odresci".

Mi smo duševno i tjelesno tako bolesni da više i ne znamo to nu definiciju bolesti. U mome sluaju ta se definicija okrenula na dobro. Bolest mi je postala najveom "sreom". To je istina, spoznaja koja se ne pronalazi u knjigama! Ona se mora nauiti i doživjeti.

Godinu dana poslije sam silom prilika opet poeo jesti "normalnu hranu". Promatrao sam kako mi polagano nestaju sve steene sposobnosti i blagostanje. Kosa mi je po drugi put poela sijediti i opadati. Nekoliko mjeseci poslije sam zapo eo "pravi život" iznova i nakon pola godine sam opet bio kao nov. Taj recidiv me je poput eksperimenta utvrdio u mojem razumijevanju i povjerenju u prirodu.

Putovao sam 14 mjeseci Švicarskom, Južnom Francuskom, Carigradom, Rumunjskom, Maarskom, Beom i Miinchenom, vidio i prouio temeljito sve, živio punim plućima, ni ega se nisam odricao i trebao sam vrlo malo novca.

Pravo je životno umijeće izdići se iznad svih duhovnih i tjelesnih jada života i stanovitim dijelom iznad "modernog udovišta", mamona, odnosno materijalizma.

Tjelesno, duhovno i duševno pomlađivanje prirodnim postom

Preradio: Thomas F. Gaines

Kada je riječ o naturopatima u početku 20. stoljeća, Arnold Ehret zauzima posebno mjesto. Svojom metodom liječenja ljekovitom prehranom bez sluzi je izazvao kontroverze u pruskoj vladi i američkom narodu. Da joj se pridodala prava pozornost, kako bi tek ona promijenila povijest dvaju kontinenata? Pred Vama se nalazi novo izdanje Ehretovog učenja o postu.

Prof. Arnold Ehret definira naš organizam kao "sustav cijevi". Organizam sisava-

ca i ostalih živih bića, a naročito uvijek je s mehaničkim stajališta kompliciran sustav cijevi krvnih žila s pogonom na zrak i plin. Kada se taj sustav cijevi začepi (ovapni), nastupaju simptomi, "bolesti". Ehret kaže: *"Kod svih bolesti tijelo počinje izlučivati sluz...a u daljnjem stadiju gnoj."*

Taj začep je uglavnom rezultat konzumiranja hrane koja stvara sluz.

Profesor Ehret objašnjava koje namirnice stvaraju sluz, a koje ne. Bolesti se mogu spriječiti ako se konzumiraju namirnice koje ne stvaraju sluz. Savršen post (prirodan post) staje na kraju stvaranju služi u organizmu tako da je probava prvi put slobodna i može se pobrinuti za štetnu sluz koja se nakupljala od djetinjstva. Rezultat je samoprotjecanje organizma!

Na kratko znači i do mučnina. Tada se oni koji poste često znaju uplašiti. Neki misle da će ih post koštati života. Ehret to zna i skreće pažnju svojih čitatelja na otključavanje i uklanjanje. On im govori koliko dugo trebaju postiti i kada trebaju prekinuti s postom. Tko zna za uklanjanje posta, s lakoćom će pod-

nijeti prolazne neugodnosti. Tko pozna Ehretova pravila, on to no zna što ga o ekuje i kako se treba ponašati u skladu s tim.

Sljede e poglavlje je napisao Fred S. Hirsch. Ono odgovara na pitanja suvremenog ovjeka. Kako? Zašto? I kada postiti? Fred S. Hirsch priznaje da *"post nije primjenjiv za svakoga i svaku bolest, ali za ve inu jest."*

Post bez p'o muke

Fred S. Hirsch

Mnogi nau avatelji o zdravlju i pravilnoj prehrani su opisali kure postom, ali se Arnoldu Ehretu pripisuju zasluge daje bolesnicima prenio ogromno znanje o *"uspješnom postu"*.

Postoji mnogo vrsta postova, i ve ina su manje ili više djelotvorni. Ali Arnold Ehret prakticira potpuni post- prirodni post - tj. nikakve namirnice bilo koje vrste - samo voda po želji. Ograni eni izbor hrane sa

samo jednom vrstom voća poput grožđa, lubenica, višanja, naranče, jabuka, itd. i tzv. "dijeta kruhom i mlijekom" (Mayr-kura) se često nazivaju kure postom. Dijeta sa sušenim voćem i tekućinama svih vrsta je jedna vrsta posta, znana kao SCHROTH kura.

Tko je odlučio postiti, mora biti odlučan. Naravno, vrlo je važno znati *"koliko dugo treba postiti, i kako prekinuti post."* Arnold Ehret je možda bio prvi naturopat koji je spoznao da je isposnik koji su umrli zbog predugog posta u stvarnosti ugušila vlastita šljaka (otpadne tvari), a NE nedostatak hrane. Isposnik mora znati da se njegovo tjelesno stanje tijekom kure posta mijenja. Otpadne tvari se tijekom posta vraćaju u krvotok radi izlučivanja. Zbog toga se možete osjećati loše. Kada se otpadne tvari konačno izluče, osjećate se dobro.

Dugi život je želja svih ljudi - ali samo pod uvjetom da je oslobođen boli. Arnold Ehret Vam pruža potrebno znanje s kojim

možete, ako ga provedete u praksu, doživjeti 100 godina duhovno i tjelesno snažni i poletni. San o mladosti i ljepoti može postati stvarnost.

UVOD

Pripadate li mnogim ljudima koje obeshrabruje i deprimira loše zdravlje? Je li Vaša vjera u tradicionalnu medicinu poljuljana, a njezine terapije nisu dale rezultate? Koristite li samo mali dio svoje životne snage kojom vas je obdarila Majka Priroda?

Možda su Vam rekli da Vas može spasiti samo operacija. Kada nas mu je tjelesni problemi, nekako ne možemo jasno misliti i dajemo se lako nagovoriti na operaciju.

Ako ste jedan od takvih nesretnika, **ne gubite nadu**, jer *"tko ima zdravlje ima nadu, a tko ima nadu ima sve."*

ovjek je nazadovao procesom civilizacije i više ne zna što činiti kada se razboli. Postoji samo nekoliko stvarnih načina za ozdravljenje i ona su posve jednostavna. Manjak apetita kada smo bolesni je naivna stvar na koju nam se priroda obračuna. Možemo to nazvati "prisilnim postom". To su neke od istina koje nam je ostavio Arnold Ehret u svojim spisima. Naše najveće blago je zdravlje.

Uvriježeno mišljenje o uzroku bolesti kaže da one nastaju uljezima izvana (mikrobima, bakterijama, virusima). Ja sam naprotiv uvjerljivo dokazao da su stvari koje uzrokuju bolesti upravo neprobavljeni, nezavršeni, truli dijelovi namirnica koje dolaze od prekomjernog jela i konzumiranja pogrešne hrane. Stoga je važno napomenuti da pogrešan način prehrane uzrokuje bolesti. Kada je prejedanje glavni uzrok bolesti nekog ovjeka, kura postom je potrebna da se popravi stanje organizma.

Poznato je da sve životinje koje žive u divljini ozdrave postom ako su bolesne.

Ljudi koji se hrane mješovitom hranom, mesom i ugljikohidratima (grah, krumpir, riža, tjestenina, povr e koje sadrži škrob), imaju organizam koji je manje više obložen sluzi. To stanje po inje ve u ranom djetinjstvu.

Te namirnice nisu primjerene za nas ljude. One tvore u tijelu ljepljivu gustu masu koja na kraju dovodi do za epljenja organizma. Mora se stati na kraj toj prehrani koja uzrokuje bolesti. Post i k tome redukcija jela je jedini na in da se stane na kraj prejedanju sa svim njegovim negativnim posljedicama kao što su zatvor, višak kilograma, reuraatski bolovi, bolesti krvotoka, rak, itd. Kure na silu nisu primjerene jer prebrzo izlu ivanje može prouzro iti ozbiljne probleme.

Lije enje bez lijekova ima neograni eno podru je primjene. Pravilnom primjenom ono ponovno uspostavlja normalne tjelesne funkcije. Prakti ki se mogu izlije iti sve ljudske boli.

'Istina ne nosi masku; ona se ne klanja ni pred kojom ljudskom svetinjom; ne traži poseban status niti aplauz: ona samo moli da ju se sasluša. ' - Redfield

Prvi dio

POSTOM DO ZDRAVLJA

Prof. Arnold Ehret

Temeljni uzrok svih bolesti

Sve faze u razvojnom procesu medicinskih znanosti koje uključuju prva kulturna razdoblja imaju u svojoj predodžbi o

uzroku bolesti zajedničko to da bolesti prodiru u ovjeka na temelju vanjskih uzroka, ometaju ga, uzrokuju boli i ubijaju ga. I današnja moderna medicina, nebitno koliko se činila znanstveno prosvijetljenom, nije napustila to osnovno značenje tog tumačenja. Upravo se znanost o bakterijama (bakteriologija) raduje pronalasku svakog novog bakcila ija je zadaća a navodno ugroziti život ovjeka.

Ako to promotrimo s filozofskog stajališta, to se značenje razlikuje od srednjovjekovnog praznovjerja i vremena fetišizma samo uporabom različitih termina. Prije se radilo o "zloduhu", sada je to opasno udovište mikroskopski vidljiv organizam ije se postojanje nesumnjivo može dokazati.

Tu se krije još jedna velika kvaka, tzv. "dispozicija" (sklonost za bolest). Kako lijepa riječ ! - Ali još nam nitko nije rekao što se pod tom riječi i podrazumijeva. Svi pokušaji na životinjama sa simptomskim reakcija-

ma ne dokazuju ništa sigurno, jer one stupaju u krvotok samo putem injekcije, a ne ulaskom u probavni kanal kroz usta.

U pojmu "napad izvana" ima nešto istine kad se radi o bolesti, isto kao kod nasljedstva, ali ne u smislu daje uljez duh (demon) koji želi uništiti život ili mikroskopsko biće (bakterija). Sve bolesti, bez iznimke, čak i one nasljedne nastaju - bez obzira na neke manje higijenske uzroke - isključivo od biološki pogrešne "neprirodne" hrane i od svakog suvišnog zalogaja.

Tvrdim da je tijelo kod svih bolesti sklono izlučivati sluz, a u početnom stadiju gnoj (raspadnutu krv). Naravno da svaki zdrav organizam treba sadržavati jednu određenu količinu sluzi, npr. limfa, sluzava masna tvar u crijevima. Svaki stručnjak može to potvrditi kod svih upalnih pojava, od bezazlene hujavice do upale pluća i tuberkuloze. Sluz je glavni uzrok bolesti, iako njezino izlučivanje u mnogim slučajevima

kao kod upale ušiju, oči, kože i želuca, bolesti srca, reume, gihta itd. i kod svih duševnih bolesti, nije otkriveno.

Prirodni organi za izlučivanje ne mogu izaći i na kraju s time, sluz odlazi u krv i uzrokuje pregrijavanje, upalu i bolove na mjestima gdje krvožilni sustav uzrokuje temperaturu, upalu, bolove prejakim hladnjem (prehladom).

Kada nekom pacijentu dajemo samo prehranu bez sluzi, npr. voće ili samo vodu i sok od limuna, **probava**, koja je po prvi put postala slobodna, srušena se **svom snagom** na sluzne mase koje su se nakupljale od djetinjstva i koje su otvrdnule kao i na sve ostale "nezdrave nakupine". A rezultat? Sa 100% sigurnošću ta se sluz izlučiva putem mokraće i stolice. Ako je bolest već tako uznapredovala da se na nekim mjestima, čak u najdubljoj unutrašnjosti nalaze nezdrava žarišta bolesti, tj. raspadnuto stanično tkivo, doći će do izlučivanja gnoja.

im se prekine s unosom sluzi putem "umjetne prehrane" (tvornika hrana u limenkama, vrećicama, itd.), masnog mesa, kruha, krumpira, jela od brašna, riže, mlijeka itd., krvotok napada tu sluz i sam gnoj i odvodi ih putem mokraće; kod jako inficiranih tijela čak kroz sve raspoložive otvore i sluznicu.

Kada dovoljno dugo kuhamo krumpire, jela od žitarica ili mesne proizvode, dobit ćemo želatinasti škrob (sluz) ili pastu kakvu koriste stolari i knjigoveže za lijepljenje. Ta **sluzna supstanca** ubrzo postaje kiselaa, gnjije i pruža pogodno tlo za gljivice, plijesan i bakterije. Prilikom probave koja kemijski gledano nije ništa drugo nego kuhanje, izgaranjem se ta sluz ili taj škrob također izlučuje jer krv može iskoristiti samo već probavljeni šećer koji se probavio iz škroba u grožđani šećer. Produkt izmjenne tvari, tj. ta sluz ili taj škrob je za tijelo strani produkt i na početku se potpuno

izlučuje. Stoga nije teško razumjeti da se za života crijeva ili želudac potpuno zakrpe sluzi, da se taj škrob biljnog ili životinjskog porijekla pretvori u trulež, zaopljuje krvne žile i nastaje zgrušana krv. Kada gusto ukuhamo smokve, datulje ili grožđe, dobijemo također kašu, ali ona ne gnjije i ne izlučuje nikakvu sluz i nikadaje ne nazivamo sluzi nego sirupom. Voćni šećer - fruktoza, najvažniji za krv je doduše ljepljiv, ali ga tijelo posve iskoristi kao pogonsko gorivo i ostavlja za izlučivanje samo tragove celuloze, koja se, zatojer nije ljepljiva, odmah izlučuje i ne trune. Ukuhan zgusnut koncentriran šećer se zbog svog svojstva otpornosti na kvarenje koristi za konzerviranje jela.

Svakom zdravom ili bolesnom ovjeku na jeziku se taloži naslaga neugodnog mirisa im se ograniči unos hrane ili ako posti. Isto se događa i na sluznici želuca, što se odražava na jeziku. Ta sluz se pojavljuje kod prvog pražnjenja stolice nakon posta.

Preporu am svojim itateljima, lije nicima ili znanstvenicima da provjere moje tvrdnje pokusima koji su znanstveno utvr eni. Pokus, pitanje upu eno prirodi je temelj svih prirodnih znanosti i pruža neprogrešivu istinu, svejedno je tvrdim li ja ili netko drugi! Uostalom, savjetujem onima koji su dovoljno hrabri da sljede e pokuse isprobaju na vlastitom tijelu kao što sam i ja. Dobit e od prirode isti odgovor, odnosno od svog organizma, pod uvjetom daje ta osoba do odre enog stupnja zdrava. To no reagira tek isto, zdravo, tijelo bez sluzi: nakon gotovo dvije godine strogog režima ishrane vo em s uba enim intervalima kure postom došao sam do tog stupnja zdravlja o kojemu ovjek danas nema pojma, i koji mi je omogućio izvesti sljede e pokuse:

Zarezao sam nožem podlakticu, nije poteklo nimalo krvi, jer se odmah zgrušala; rana se zatvorila, nije došlo do upale, nije me boljelo, nije bilo sluzi niti gnoja!

Rana je nakon 3 dana zacijelila i krasta je otpala. Kasnije sam napravio isti pokus s vegetarijanskom prehranom, koja sadrži škrob i brašno (tvorci sluzi), ali bez jaja i mlijeka. Rana je malo krvarila, boljela i lagano se gnojila, došlo je do blage upale, a do potpunog zarastanja tek nakon dužeg vremena. Kasnije sam ponovio pokus s ozlje dom, ali sa mesnom prehranom i nešto alkohola. Rezultat: dulje krvarenje, svijetla krv, crvena i rijetka, upaljeno, bolno, višednevno gnojenje i izlje enje tek nakon dnevnog posta.

Ponudio sam se pruskom vojnom ministarstvu da ponovi taj pokus, naravno, uzalud. Zašto su rane Japanaca u rusko - japanskom ratu zarastale puno brže i bolje nego rane Rusa koji su jeli meso i pili raki-ju? Zar se nitko ve 2000 godina nije upitao zašto otvaranje žile kucavice i vr otrova nisu mogli ubiti Seneku, nakon što je on prethodno odbacio meso i postio. Seneka je zacijelo i prije živio na vo u i vodi.

Svaka bolest na kraju krajeva i nije ništa drugo nego za epljenje najmanjih krvnih žila, kapilara sluzi. Nitko ne e istiti vodovod nekog grada iji su filteri za epljenja da prilikom iš enja ne isklju i dovod vode. Ako vodovod opskrbljuje cijeli grad ili jedan dio ne istom vodom ili ako su ve najmanje granaju e cijevi za epljene, niti jedan ovjek na svijetu ne bi htio to popravljati ili poboljšati. Svatko odmah pomisli na centralu, na rezervoar vode i na filtere, a oni zajedno s pumpom mogu biti o iš eni samo dok je prekinut dovod vode.

"Ja sam gospodar, tvoj lije nik" - Samo priroda lije i, isti, osloba a sluzi najbolje i posve sigurno, ali samo onda kada se prekine dovod sluzi. "Svaka fiziološka mašina", ovjek kao i životinja, odmah se sama isti, osloba a sluz za epljenim žilama bez prestanka, im se prekine s unosom krute hrane. Ta se sluz pojavljuje ak kod navodno zdravog ovjeka u mokra i, što se može vid-

jeti u epruveti nakon hla enja! Tko negira, ignorira ili pobija tu injenicu zato jer se možda ne poklapa s njegovim u enjem ili mu nije dovoljno znanstvena, sukrivac je za to što nije mogu e otkriti glavni uzrok svih bolesti, i to u prvom redu ide na njegovu vlastitu štetu.

Tako se može otkriti tajna tuberkuloze. Ili netko vjeruje da se enormne koli ine sluzi, koju oboljeli od TBC-a godinama iskašljava, dolazi samo iz plu a? Ti bolesnici se hrane namirnicama koje tvore sluz (kaša, mlijeko, masno meso). Stvaranje sluzi ne prestaje dok se plu a ne raspadnu i nastupe "bakterije" i osloba anje postaje neizbježno. Tajnu bakterija je lako riješiti: nagomilano za epljenje sluzi krvnih žila vodi raspadanju i truljenju te vrenju svih sluznih produkata i otpadnim tvarima prekuhane hrane. Ti se djelomi no kvare na živom organizmu (gnojni irevi, rak, tuberkuloza, spolne bolesti i lupus - tuberkuloza

kože). Svatko zna da meso, sir i sve ostale organske tvari u procesu raspadanja ponovno klijaju, tj. bakterije se dalje razmnožavaju. Stoga su te klice tek u pođmaklom stadiju bolesti dokazive, ali nisu uzrok nego rezultat bolesti i u tom pogledu poti u bolesti. Raspadanje, npr. plu a se time ubrzava, jer su izlu ine bakterije otrovne. Kada bi bila istina da bakterije napadaju izvana, tj. djeluju zarazno, onda su to samo otpaci metabolizma u sluzi koji omogu avaju njihovo djelovanje i pogodno tlo, tzv. dispoziciju (sklonost za bolesti).

Kao što sam ve rekao, opet sam (jednom 2 godine) živio bez sluzi, tj. samo na vo u. Nisam više trebao papirnatu maramicu i rijetko je i danas trebam. Je li itko ikada vidio životinju u prirodi kako kašlje ili šmrca? Upala bubrega koju sam prebolio, a za koju se vjerovalo da je smrtonosna, ne samo da se izlije ila, nego sam dosegao

zdravlje i uspjeh koji su naveliko premašivali one iz najzdravije mladosti.

Htio bih vidjeti ovjeka koji je s 31 godinu bio jednom nogom u grobu, a 8 godina kasnije je mogao tr ati 2 sata i 15 minuta i propješa iti 56 sati.

Teoretski je sigurno to no daje ovjek u prijašnjem vremenu živio samo od vo a. Sigurno je i biološki to no da on od toga može živjeti i danas. Ili ne može li si zdravi ljudski razum bez izravnog dokaza predo iti da je ovjek prije nego lije postao lovcem živio samo od vo a? ak tvrdim daje on posjedovao zdravlje, ljepotu i nevi enu snagu, život bez boli i patnje, to no kao što stoji u Bibliji. Samo je vo e, jedina hrana bez sluzi, prirodno. Sve što je priredila ljudska ruka ili tobože poboljšala ima manu. Dokazivanje glede vo a je znanstveno to no. U jabuci ili primjerice banani je sadržano sve što je ovjeku potrebno. ovjek je toliko savršen da na dulje vrijeme može živjeti

samo od jedne vrste voća. To je uvjerljivo dokazao August Engelhardt svojim monodijetnim sustavom koji je svojom filozofijom i prakticiranjem prirodnog života riješio sve probleme ovjeka.

Ali o ista istina kojoj nas i priroda ne mora biti pogrešna zato što se čini da u našoj "civilizaciji" nije više primjenjiva u svakodnevnoj praksi. Od samog voćka uvijek se ponajprije "razboli", tj. prvo mora proći i kuru išča. Nitko mi ne bi vjerovao daje moguće živjeti bez hrane 126 dana u vremenskom periodu od 14 mjeseci, od toga 49 dana u komadu. Ja sam to učinio, i svejedno nitko ne razumije tu istinu. Objašnjavam i poučavam inženjicu da je voće najprirodniji lijek na svijetu. Je li moja tvrdnja ispravna, ispitat će sljedeća epidemija. Otkrit će odmah i razloge zašto se ne vjeruje u ovo. Da je netko u 19. stoljeću spomenuo mogućnost telefoniranja iz Lon-

dona u Pariz, svi bi ismijali tog ovjeka, jer takvo što nije postojalo.

Budu i da jedva itko prakticira prirodnu prehranu, ljudi više ne vjeruju u nju. Mora se uzeti u obzir da se suprotne interesne grupe boje da bi cijene drugih, umjetnih tvornih namirnica mogle pasti, a drugi se opet boje da bi fiziologija prehrane bila poljuljana i da bi liječnici postali suvišni. Ali upravo kure postaju i voćka trebaju strogi nadzor i poučavanje - stoga sam mišljenja da će biti potrebno puno više liječnika sa svakako manje pacijenata koji će rado više platiti da ponovno ozdrave. Time bi se riješilo socijalno pitanje liječnika - tvrdnja koju sam prije više godina otvoreno postavio u Zurichu.

Gotovo svi pokušaji posta ne uspijevaju zbog neznanja da se uzimanjem hrane bez sluzi stara sluz toliko dugo izlučuje dok uvijek ne postane savršeno čisto i zdrav.

AK I NAOKO NAJZDRAVIJI OVIJEK

MORA PRVO PRO I STANJE BOLESTI (IŠ ENJE), ili kroz me ustadij bolesti, prema višoj razini zdravlja.

To je ta "velika prepreka" preko koje mnogi vegetarijanci ne mogu "prije i", jer se ne obaziru na temeljnu istinu kao ni svi drugi ljudi koji se hrane "normalno". Dokazao sam tu injenicu u asopisu "Vegetarijansko gledište" na temelju pokusa i injenica, ime sam opovrgnuo njihovu najve u zamjerku - pothranjenost, pokusom koji se sastojao od 49 dana posta vo nom hranom koja je uslijedila nakon toga. Moje zdravstveno stanje se znatno poboljšalo tim radikalnim izlu ivanjem sluzi. Masa sljedbenika vegetarijanstva radosno "sluzi dalje". Nasuprot tome može se samo re i da su "otrovi" (tako ih oni nazivaju) poput mesa, alkohola, kave i duhana gledano na dulje staze bezopasni, dokle god se ne pretjeruje s njima. Zar tisu e ljudi ne doživi duboku starost, iako su puša i i nisu mogli

re i "ne" dobroj kapljici? Sto je rješenje? Malo sujeli! Sami ti otrovi iz navike su nevini od tzv. "dobrog" i obilnogjela.

"Pijanac može do ekati starost, ali ždera nikada.", govorio je Sylvester Graham, suosniva Natural Hygiene naturopathe.'

Da sprije imo nesporazume od strane vegetarijanaca i apstinenata, moramo ovdje još nešto pojasniti! Meso uop e nije namirnica, nego podražajno sredstvo, stimulans koje u želucu trune, propada. Proces truljenja ne zapo inje u želucu, nego odmah neposredno nakon klanja.

Sylvester Graham je to ve dokazao na živome ovjeku, aja sam nadopunio tu injenicu tvrde i da meso upravo kroz otrove nastale truljenjem djeluje kao podražajno i

* Naturopatiju u Njema koj zastupa registrirano društvo "Društvo za naturopatiju" u ulici Heinrich - Vogeler - Weg 8, 2862 Worpswede. Tu možete dobiti informacije kao i "Magazin za naturopate"

poticajno sredstvo i zato se krivo tuma i kao jaka živežna namirnica.

Ili mi netko može kemijsko-fiziološki dokazati da se molekula bjelan evine u raspadanju mijenja u želucu i u miši u ovjeka slavi svoje uskrsnu e? Baš kao i alkohol, i meso na po etku daje lažni dojam elana i energije dok se cijelo tijelo ne zarazi i slom ne postane neizbježan. Sli no je i sa svim ostalim stimulansima.

Glavno zlo svih ne-vegetarijanskih na ina ishrane jest i ostaje pretjerana konzumacija mesa jer ono za sobom vu e sve ostale navike, naro ito želju za alkoholom. Ako se jede isklju ivo vo e, nestaje želja za alkoholom u bilo kojem obliku. Budu i da mesojed uvijek teži za alkoholom, on se sam mora odricati jer meso jednostavno izaziva že . Alkohol je dokazano odre eni protuotrov za meso, i gurman koji samo jede meso treba stoga vino, pivo, viski, kavu i cigarete ili cigaru da bi sprije io trovanje mesom. Poznato je da se ovjek nakon obilnijeg jela osje a znatno svježije,

kako duhovno tako i tjelesno, kada umjerenost konzumira otrovne stimulanse, nego kada se samo natrpa «dobrimjelom" do iznemoglosti.

Najavljujem rat mesu i alkoholu!

Vo em i smanjenim unosom jela ovjek se može energije no oduprijeti uživanju u mesu i alkoholu. Ali, ako se neka osoba nikako ne može odre i mesa i alkohola, a konzumira ih u malim koli inama, tada se ona nalazi u znatno boljoj situaciji od vegetarijanca koji mnogo jede. Amerikanac Fletcher je to dokazao vrlo jasno svojim nevjerojatnim uspjesima, i ja sam objasnio njegovu tajnu svojim pokusima koji upravo pokazuju da je ovjek najuspješniji i najzdraviji kada što manje jede. Zar u pravilu nisu najsiromašniji ljudi i najstariji?

Nisu li navikli na manje jela iz razumljivih razloga? Zar najve i izumitelji i otkriva i ne dolaze iz najsiromašnijih sredina, tj. malo su jeli? Zar nisu najve i ljudi ovje anstva, proroci, osniva i religija, bili askete? Zna i li kultura 3 x dnevno odli no se najesti, i je li društveni napredak u tome da svaki radnik jede 5 puta dnevno i nave er se nalije piva? Ako se bolesni organizam može regenerirati postom, zar nije logi no da zdravo tijelo treba jako malo hrane da bi ostalo zdravo, snažno i izdrživo.

" vrsta hrana" i "dobra hrana" uzrokuju više bolesti nego sve ostalo, ak i kod apstinenata i vegetarijanaca. Mnoga takozvana uda svetaca u svetištima se svode na askezu i danas su rijetka jer se samo moli, a nitko više ne posti. To je jedino rješenje tog sukoba. Malo je uda, jer je malo svetaca, tj. lije enja i ozdravljanja askezom i postom. Sveci su isijavali, ili re eno moder-

nim jezikom: bili su medij alni ili radioaktivni, ali ve zahvaljuju i askezi su bili "božanski" zdravi, ne uvijek zbog "posebne milosti".

Htio bih ovdje još nadodati da sam sam iskusio vidljiva, elektri na isijavanja, ali samo kroz vanjski i unutarnji unos sun eve energije (sun anjem i hranom iz sun eve kuhinje = sun eva hrana). Cijeli svijet se prepire zbog tih pitanja i uda. Rješenje po iva na temelju pokusa koje svatko može napraviti ako za to ima hrabrosti. Ali o igledno je lakše pisati knjige, propovijedati i moliti, ili re i "ja sam iznimka". To je to no, ali samo što se ti e hrabrosti i spoznaje. Fiziološki su svi ljudi isti i tko se ne može obuzdati, može to nau iti od mene ako zaista želi biti zdrav. Ako ovjek jede manje i zdrav je, on može dulje vremena probavljati, tj. izlu ivati najapsurdniju hranu, dakle i meso i škrob. Naravno da e

biti i ostati iš i i savršeniji, ako samo jede vo e. Od vo a treba minimalno, jer je ono najsavršenija hrana.

Tu vje nu istinu po prirodnom zakonu ne želi i ne može uvidjeti ve ina današnjih ljudi, i imaju opravdan strah od toga jer je njihovo tijelo sagra eno iz prekuhane hrane, i iz toga nastale stanice izumiru i izlu uju se im se zapo ne sa sun anjem, postom ili konzumiranjem živih stanica iz vo a, odnosno, živežnih namirnica u izvornom zna enju te rije i. Ali to se mora initi s oprezom.

Zada aje medicine štititi ovjeka od propasti njegovih stanica, držati ga na životu koliko god je to mogu e, te ga nakon toga pustiti da što brže umre od bolesti.

Vegetarijanstvo ne može zanijekati da se alkoholi ari i mesoljupci mogu pohvaliti dobrim zdravljem, velikim uspjesima i dubokom staroš u, ali pojedina no samo toliko dugo dok malo jedu. Previše jela se manje osve uje kod konzumiranja mesa,

budu i da ono tvori manje sluzi od škrobne vegetarijanske hrane s dnevno mnogo jela, koja stvara sluz.

Osobno se ve godinama ne brinem oko obroka, jedem samo onda kada sam gladan i onda jedem toliko malo da mi ne može naškoditi. Umije e ostajanja zdravim u našem modernom društvu se manje sastoji od toga STO jedemo od onoga KOLIKO jedemo i pijemo, i koliko se možemo obuzdati, odnosno koliko smo samodisciplinirani.

Ako se najgore bolesti mogu izlije iti postom - stoje potvr eno u tisu ama slu ajeva, i ako se tijekom posta postaje snažniji, "ako ovjek ispravno posti ", ovjek mora s energetski najbogatijom hranom - vo em, tek postati stvarno zdrav i jak. To je znanstveno dokazao i Dr. Bircher koji je za to zaslužan.

Naturopatija je doduše spoznala injenicu da nešto iz bolesnog organizma mora van, ali je do sada (manje više) znatno stavljala težište na tjelesne podražaje, ignorira-

la je stvarni prirodni trenutak procesa liječenja, tj. smanjenja unosa hrane, uzdržavanje od hrane i posebno voće. Ponudila je samo nadomjestak u obliku prehrane bez alkohola i mesa. To ne znači ništa s obzirom na moju "teoriju o sluzi".

Zašto se na tapetu isto nalazi alkohol koji ne stvara sluz? Njega se uzima kao žrtvenog jarca - krivca mnogih bolesti, samo zato što neki ljudi uzimaju alkohol u ogromnim količinama inama te završe u deliriju. Prisilite jednom alkoholičara da postane nekoliko dana ili da jede samo voće, i kladim se da mu više neće biti prijati ni najbolja piva ili vina. Po tome možete razaznati da cijela "civilizacijska prehrana", od govećeg odreska do navodno neškodljive zobene kaše proizvodi želju za tim protuotrovima, dakle alkoholu, kavi, duhanu i aju. Zašto? Zato što prejedanje slabi tijelo, a stimulansi ga opet čine poletnim. Tu leži pravi duboki razlog za porast konzumiranja alkohola posljednjih desetljeća (naročito nakon 2. svjetskog rata; op. izdavača). Tu je još po-

sebno prejedanje mesom. Alkohol koji ima više akutno djelovanje djeluje kao stimulan. Pivo je na duge staze bezazlenije od kroničnog natrpavanja probavnog trakta hranom koja stvara sluz.

Sada Vas pitam stoje razumnije: istjerivati iz tijela umjetno izazvanim prehladama (Kneipp kurama), masažom, sportom, operacijama itd. nauštrb životne snage od djetinjstva nagomilane sluzne mase u raspadu (koje opterećuju stanice tkiva otrovnim lijekovima ili infekcijama) ili prestati s unosom sluzi? Liječenje usporavaju jednolične terapije, nepažljiva kiropraktika, pogrešno te površno shvaćena električna terapija, kure mlijekom koje stvaraju sluz, vruća terapija koja slabi organizam itd. Daljnji unos sluzi, uzrokovan pogrešnom prehranom mora prestati. Ako su hrana koja stvara sluz i prejedanje osnovni uzrok svih bolesti, što mogu dokazati svakom na njegovom vlastitom tijelu, onda postoji samo jedan uistinu prirodni lijek, a to je postojanje voća.

Poznato je da svaka životinja posti i kod najmanje nelagode. Ako su i naši ku ni ljubimci već oдавно izgubili svoj instinkt za pravu hranu i prirodno vrijeme obroka, ipak uzimaju samo najnužniju hranu kada su bolesni. Jadni, bolesni ovjek, naprotiv, ne smije ni pod kojim okolnostima živjeti dulje od 1 ili 2 dana "na slaboj hrani". On se boji da bi mogao "oslabiti".

Mnogi liječnici već su nazvali post udesnim liječenjem, kurom neizlječivih, kurom svih kura. Određeni šarlatani, bez ikakvog iskustva, doveli su tu nepogrešivu ali i pogibeljnu metodu na loš glas. Ja sam postom učinio nešto značajno: 49 dana posta - svjetski rekord. Osim toga, bio sam prvi koji je to liječenje sistematski i do pojedinosti povezo s razrađenom i nom prehranom, pri čemu ono postaje zapanjujuće i lakše i apsolutno neškodljivo. Stoga je nesumnjivo moguće svladati bolesti koje školska medicina označava neizlječivim. Na

temelju moje spoznaje kako sluz potječe iz suvremene hrane i kako je temeljni uzrok svih bolesti, čak i znakova starenja, pretilosti, ispadanja kose, bora, slabih živaca i slabog pamćenja itd., postoji opravdana nada u novu razvojnu fazu naprednih metoda liječenja i biološke medicine.

Već je Hipokrat spoznao "materijal bolesti" za sve bolesti. Prof. Dr. Jaeger je "zajednički svim bolestima" označio "smradom", ali nije pronašao izvor tog "neugodnog zadaha". Dr. Lahman i ostali zastupnici fizikalno-dijetne nauke o prehrani, naročito Kuhne, ušli su u trag "zajednički kim stranim tvarima". Ali nijedan od njih nije pokazao, spoznao ili dokazao pokusom da se tu upravo radi o sluzi suvremene hrane koja od ranog djetinjstva opterećuje cijeli organizam, te kod određenog stupnja truljenja napada, tvori (bolesne) nakupine, tj. prerađuje stanično tkivo tijela u trulež i gnoj.

Kod obi ne prehlade ili visoke temperature sluz se pokreće i želi napustiti tijelo. Tim izaziva simptome nenormalnih funkcija koje smo do sada nazivali bolešću. Tako se može razumljivo objasniti što se shvaća pod pojmom "dispozicija" (sklonost bolesti). Što se više sluzi (lošeg majinog mlijeka i svih njegovih nadomjestaka) unese od djetinjstva ili što se manje te sluzi izlučuje uslijed nasljedene slabosti kroz određene organe, tim je veća sklonost (dispozicija) prehladama, temperaturama, smrzavanju, parazitima, bolestima i preranom starenju. Time je otkriven veoma tajni koji je prije okruživao bijela krvna tjelešca. Vjerujem da ovdje, kao i u mnogim drugim slučajevima, stojimo nasuprot zabludi medicinske znanosti. Bakterije napadaju bijela krvna zrnca, a ne obratno, jer se potpuno ili djelomično sastoje od sluzi! Zar se ne uzgoje milijuni bakterija van organizma na toj sluzi - na krumpirima, lužini (juhi), želatini, dakle na sluzi, tj. na dušini sup-

stancama iz biljnog ili životinjskog svijeta, koje se sastoje od tekućine koja reagira alkaliski i koja sadrži zrnate stanice koje izgledaju poput bijelih krvnih zrnaca? U posve zdravom stanju sluznica uopće ne bi trebala izgledati bijelo i sluzavo, nego isto i crveno kao u životinja. Možda je ta mrtva krv i uzrok bljedila bijele rase? Bljedilo! Mrtva krv koja boja!

S tom, pokusima potvrđenom "sluznom teorijom" skinuta je demonska maska sudovišta "bolesti". Tko vjeruje meni, ne samo da može ozdraviti, izliječiti sam sebe, nego mu je po prvi put moguće spriječiti bolest i definitivno spriječiti njihovo pojavljivanje. I sam san o vječnoj mladosti i ljepoti može postati stvaran.

Životinjski i naročito ljudski organizam je gledano s mehaničkog stajališta kompliciran sustav cijevi - krvnih žila sa pogonom na zrak - plin kroz pluća u kojima stalno cirkulira krvna tekućina, a reguliraju srce kao ventil. Raslojavanje zračne mase na ki-

sik i dušik se događaju a svakim udisajem u pluća ima. Tako krv stalno kola tijelom, i ljudsko tijelo je nevjerojatno dugo uspješno bez umora. Nitko više ne bi trebao koristiti glupu izliku da "mora svaki dan puno jesti", kako se tom filozofijom indoktriniraju radnici, prije nego li uvijek ne doživi kako lako i dugo može raditi i pješačiti nakon posta i uzvoje, a da se ne umori.

Iscrpljenost je :

1. manjak snage zbog dugotrajne probave,
2. zaopljenje zagrijanih i time suženih krvnih žila,
3. samotrovanje i povrat otrova izlučivanjem sluzi uzrokovane kretanjem.

Sve organske tvari životinjskog podrijetla prilikom raspadanja izlučuju grupu cijanida koje je kemičar Hensel nazvao bakcilima.

Zrak je ne samo najčistiji i najsavršeniji gorivo ljudskog tijela, nego je i istovremeno

prvi element za izgradnju, popravak i nadomjestak, i vrlo vjerojatno životinjski organizam preuzima dušik iz zraka. Kod određenih gusjenica je utvrđen dobitak na težini samo disanjem.

Preobilnoj hrani se može suprostaviti samo postom- kojega slijedi smanjenje količine hrane. Hrana s namirnicama koje ne stvaraju sluz mora zamijeniti namirnice koje ju stvaraju. Svježi, na suncu dozreli plodovi i zelenolisno povrće i salate bez škroba, tj. ista sunčeva hrana je najbolja hrana. Ljekovita prehrana bez sluzi je isprobani oblik prehrane. Ali medicinski stručnjaci ne priznaju niti post, a niti voće. Kod pravilne primjene slijedi "sistematsko isušivanje" i postižu se rezultati vrijedni pažnje. Moja ljekovita prehrana bez sluzi je jedini pismeno obrazloženi način liječenja koji se može regulirati i kontrolirati.

* Vidi knjigu prof. Arnolda Ehreta: "Ljekovita prehrana bez sluzavosti"

Prevenција bolesti

Nakon što sam Vas izvjestio o strahotama bolesti, htio bih Vam pokazati sredstva i na ine, koliko god je to u mojoj moći, kako se možete suprostaviti trovanju sluzi. Ovdje bih Vam htio pokazati tri sredstva i na ina koji mogu napraviti promjenu.

1. Najkraći i najsigurniji put je post o kojemu se toliko puno govori u ovoj knjizi. On skraćuje život "užasnom zločinu" (bolesti) u našem tijelu, tjera ga u bijeg, i on nas napušta pun straha i okreće se od nas.

Zdravi ljudi se bez daljnega sami mogu podvrgnuti kuru postom. Podrazumijeva se da moraju postiti razumno i biti odgovorni da se tijekom posta ne preforsiraju tjelesno

i duhovno, što nisu mogli ni u punoj snazi. Ovdje navodim mjeru predostrožnosti koja se mora poštovati kod svih kura postom. Treba potpuno klistirati crijeva prije po etka posta pomoću u neškodljivog laksativa ili klistira ili oboga. U samoj prirodi stvari je da isposnika ne trebaju mu iti plinovi ili raspadajuće tvari koje nastaju iz ostataka otpadnih tvari u crijevima. Dosta je što mu brige zadaje sluz prilikom izlucivanja.

Tko se ne odvaži na dužu kuru postom, iako je zdrav, trebao bi prije svega pokušati postiti nekoliko dana. Već 36-satni post jednom ili 2 x tjedno može dati jako dobre rezultate. Kuru je najbolje započeti preiskakanjem vode i uzimanjem klistira. Tijekom 36-satna posta se ne jede ništa do prekosutrašnjeg jutra i počinje se s doručkom samo s voćem. Jedenje voća je neophodno nakon svakog posta jer voćni sokovi dovode sluzne nakupine koje su se

po ele kretati u klizanje. Posebno kod bolesnih i starijih ljudi se kura postom mora naro ito brižno prilagoditi pojedincu. Naro ito ljudi koji se hrane jednoli no mešnom hranom moraju biti oprezni. Prehrana u prijelaznom periodu bi trebala prethoditi postu (vidi "Ljekovita hrana bez sluzavosti") Znatno brže se dolazi na cilj ako se dulje posti na preporu eni na in, npr. 3 dana i onda nastaviti s onim što ja zovem "KURA NAKON KURE POSTOM". Dakle, 3 dana ništa nejesti i piti istu vodu sa sokom od limuna, nezaše erenu, gutljaj po gutljaj, prema potrebi, i 4. dan zapo eti s nešto vo a. Uve er 4. dan napraviti temeljiti klistir. Svaki dan se može uzeti više vo a, i nešto povr a i može se dodati salate. Post se kod zdravih osoba može provoditi više tjedana. Cije zanimanje to dozvoljava, trebao bi kod težih izlu ivanja sluzi ostati u krevetu. Nitko se ne ljuti kod pokušaja posta zbog "lošeg izgleda" ili gubitka težine.

Unato lošem izgledu, tijelo je zdravo i uskoro se obrazima vra a rumenilo. I težina se nakon posta ubrzo vra a u normalu. Nakon posta tijelo reagira na svaki gram hrane. Umjereni konzumenti, esti isposnici imaju fin, produhovljen izraz lica. Papa Lav XIII., veliki isposnik i umjetnik života je zacijelo imao jasan, gotovo transparentan ten.

U sklopu toga htio bih svrnuti pažnju na ve negdje drugdje spomenutu to ku, budu i da uspjeh posta uvelike ovisi o tome. Isposnik ne mora nužno biti utu en ili loše volje. Nekome mir olakšava neugodne trenutke dugoga posta, dok drugome pomaže lakša fizi ka aktivnost.

Kada je tijelo slobodno od sluzi i otpada, dakle o iš eno, onda je sveta dužnost ovjeka koji je povratio zdravlje da cijeni najve u prona enu sre u i o uva je putem prirode i ispravne prehrane. Evo nekih kratkih napomena vezanih uz tu temu:

2. Tko iz zdravstvenih razloga, npr. zbog uznapredovale upale pluća ili smetnji srca ne može postiti, trebao bi se bar potruditi da spriječi i daljnje nakupljanje sluzi. Trebao bi izbjegavati oštećene tvorce sluzi, prije svega jela od brašna, riže, krumpira, kolače, kakao, mlijeko, sir, meso itd. Tko se ne može odrediti i kruha, trebao bi jesti crni ili bijeli kruh u obliku tosta. Prženjem kruha gubi mnogo na svojoj štetnosti, jer se sluzna tvar djelomično uništava. Jedenje tosta ili integralnog prepečenca ima tu prednost da ga se ne može puno jesti, ne može se gutati kao što to čine divlje zvijeri. Dugo žvakanje umara i najpohlepnije desni. Tko zbog loših zubi ne može žvakati tost, može ga dugo otapati u ustima. Tko se ne može odrediti i krumpira, trebao bi ih jesti pečene, u svakom slučaju u ljusci.

Što nam preostaje od "jake hrane", ako se posve odrekemo bjelanjaka i evinama bogatog mesa i što manje jedemo plodove poput

sušenog graška, leće, graha? To se poneki čitatelj upitati s uzdahom.

O vrijednosti mesa sam na drugom mjestu već izrazio svoje mišljenje. Voće koje sadrži šećer može potpuno zadovoljiti našu malu potrebu za bjelanjcima. Banane, orasi, u kombinaciji sa smokvama ili datuljama prvoklasni su izgrađivači i mišići i izvori snage.

Povrće (sitno nasjeckano u salati), salate same, pripravljene s uljem i mnogo svježeg limunovog soka i sivo prekrasno voće i bobice, uključujući i južno voće su prvoklasna hrana. A kada dođe proljeće i voće pri kraju sezone se primi na kraju, naročito jabuke, a svježije povrće i salate još ne uspijevaju, zar nam Majka Priroda ne priskoči u pomoć s narandama i ostalim južnim voćem?

Zar nas miris i obilje tog dragocjenog voća sa svim svojim za život važnim tvarima ne potiču da opet postanemo potrošači voća?

Nije moguće u ovoj knjizi detaljno odgovoriti na pitanje o prehrani i njezinom utjecaju. Zdravim ljudima bi ovi podaci trebali biti dostatni; bolesnim ljudima preporuku svoju knjigu "Ljekovita prehrana bez sluzavosti" koja se opširnije bavi pitanjima prehrane. Htio bih još napomenuti da bi ljudi koji poste i ljudi koji se lako razbole trebali prakticirati jutarnji post ili metodu "zaboravite na doručak".* Za sve je ljude bolje uopće ništa ne jesti prije 10 h, a kada se jede, onda trebaj jesti samo voće. Nagrada će uskoro doći. Osjetite se cijeli dan bolje, lakše, poletnije, s puno više energije.

3. Još nekoliko riječi svima onima koji ne vjeruju da je moguće odrediti se naviknute prehrane koja tvori sluz (mesa, kruha, itd.) Tim ljudima savjetujem: Svaki zaloga temeljito sažvajte dok se ne skaši, baš kako preporuča Amerikanac Fletcher. Jednom

riječi: "fletcherirajte". Daleko od toga da i ljudi koji jedu voće ne trebaju žvakati, ali 100 % sigurno je da to moraju biti potrošači i sluzi s otrovnim otpadnim tvarima, ako ne žele prijevremeno u grob.

Pojačano izlučivanje slina kod polaganog žvakanja reducira pojavljivanje sluzi i sprječava prejedanje. Naravno da ti ljudi ne mogu očekivati da će postiti i isto zdravlje i snagu, mladost i izdrživost, tjelesnu i duhovnu sposobnost i u inak kao što postižu isposnici i potrošači voća. Jednom kada uvijek ozdravi postom i voćem, tj. oslobodi se naslaga sluzi i bakterija, naravno da ne treba više postiti ako se dalje nastavi hraniti voćem. Tada će mu jelo postati takva radost o kojoj prije nije mogao ni sanjati.

Na taj način uvijek će pronaći put ka sreći, skladu i rješenju svojih zdravstvenih problema.

Može li uvijek stalno živjeti od voća? Naravno, to se uopće ne treba dokazivati,

* vidi knjigu "Fit cijeli život" Harveya i Marilyn Diamond

ina e bi cijeli svemir bio besmislica; imao bi "biološku pogrešku" kada bi za svakog crva bio postavljen stol, samo ne za ovjeka. Izme u ostalog, znanstveno je dokazano da je u jabuci, banani i kokosovom orahu sadržano sve što je ovjeku potrebno. Krava itav svoj vijek živi od trave, daje dnevno 10 litara mlijeka, vu e plug i na kraju je pojedemo. Stalno se masno a, bjelan evine (mlijeko), miši i, snaga, toplina izgra uju iz trave ili sijena. Zar je mogu e daje samo najuspravnija životinja - ovjek, tako nespretno stvoren, da mu nisu dostatne organske tvari iz bogate sun eve kuhinje?

Znanost o prehrani je danas još zaslijepljena zabludom da ljudska bjelan evina nastaje samo iz životinjske. ovjek ima naivnu, kemijsko-fiziološki potpuno neznanstvenu predodžbu da iz istog nastaje isto. Zar molekula bjelan evine iz mrtve govedine koja se nalazi u procesu raspadanja i koja je razvila mrtva ke otrove,

koja se izlaže toplini u tavi biva potpuno ubijena i razlaže se u želucu, može slaviti u novom okruženju svoje uskrsnu e kao nova miši na molekula, "po eti iznova" kako se to obi no kaže?

Mi ne živimo od onoga što jedemo, ve od onoga što probavimo, što naš organizam prihvati. Naše životne funkcije su tako dugo ispravne dokle god možemo izlu ivati višak hrane. Živimo zdravo jedan period života, ne zato što dobro probavljamo, nego zato što dobro izlu ujemo višak.

Glavni kamen spoticanja, ranjivo mjesto posta i ljekovite prehrane bez sluzi je injenica da postoje ljudi koji suzdržavanjem od hrane ili vo em postaju bolesniji, slabiji i ak umiru od toga, dok je kod mnogih naro ito relativno zdravih ljudi u inak suprotan. Do sada se za prve tvrdilo da ve kra i post ili vo e slabi, daje vo e teže probavljivo od suvremene hrane. Ta injenica se ne može zanijekati, ali njeno tuma enje

je pogrešno. Slabost ne nastupa samo vo em, nego prisutni sluzni otrovi bolesnika, koji su putem vo nih sokova ili postom prebrzo dospjeli u krv i kao povratno trovanje izazvali slabost. U takvim slu ajevima se proces pro iš avanja mora usporiti prijelaznim periodom prehrane kojom se postepeno prelazi u ljekovitu prehranu bez sluzi.

Ali ne treba opet pribje i zaklju ku daje uobi ajena suvremena prehrana za takve ljude hranjivija i lakše probavljiva.

Ako ovjek dugi niz godina konzumira bjelan evine, ili potje e iz obitelji alkoholi ara, ili je na bilo koji drugi na in optere en genetskim naslije em, tada znanost govori o raku, TBC-u, itd. Taj ovjek može umrijeti jedino od izlu ivanja svog gnojnog sekreta, ali nikada od posta ili vo a.

Temeljni uzrok starenja

O uvanje mladosti i ljepote

Ve sam prije naveo argumente daje sluz glavni uzrok svih bolesti i preranog starenja, a sada u pojedina no na razli itim organima pokazati u kojoj mjeri sluz iz suvremene hrane narušava sklad u ljudskom organizmu i izaziva simptome starenja i ružno u.

Kada bi plu a i koža po prazakonu raja udisali samo isti zrak i dobivali sun evu energiju, a želudac i crijeva ništa drugo osim sun eve hrane, tj. vo a koje se gotovo cijelo probavi bez ostataka, a izlu uje samo celuloza bez sluzi i klica, ne bi trebalo biti razloga za defektnost probavnog sustava,

malaksalost, starenje i na kraju potpuni slom. Umjesto da jede žive stanice vo a, uvijek jede "mrtvu hranu" koja je biološki namijenjena divljim životinjama, tj. namirnice koje su se promjenile oksidacijom (truljenjem) i kemijski su promjenjene kuhanjem i lišene svoje snage. Sluz (talog) se nakuplja naro ito u ogrjevni kanal (želudac i crijeva) i polagano za epljuje kanale i filtere (žlijezde). Iskustva iz prakse su pokazala da se ta sluz kod vegetarijanske ishrane koja se bazira na velikim koli inama mlijeka, kaše od žitarica, riže i krumpira puno teže izlu uje nego kod ljudi koji umjereno konzumiraju jelo! Zbroj tih ne isto a s vremenom uzrokuje kroni nu štetu, uzrokuje prerano starenje i glavni je uzrok svih bolesti. Starenje je latentna bolest, odnosno polagana, ali stalno napreduju a smetnja pogona životnog motora.

Kemija namirnica pruža pouzdan dokaz da deformacija i raspadanje imaju svoj iz-

vor prvobitno u siromaštvu minerala kuhane suvremene hrane.

Mogu li se ljudska ružno a, izgubljena ljepota i simptomi starenja dovesti u vezu s pogrešnom prehranom? Ako je odgovor potvrđan, onda nas teorija o ljepoti i pomla ivanju vodi do kure prehranom i odgovaraju eg poboljšanja namirnica. Budu i da se ljepota, naro ito ljudska ljepota ne može apsolutno opisati, jer svatko ima druk iji ukus, ja se mogu ograni iti samo na osnovne norme estetskih zahtijeva.

Mrtva ko bljedilo današnjeg ovjeka, koji je lišen svjetla i sunca, ne može se smatrati lijepim. Ono bitno dolazi od bljedila prokuhanih, pogrešnih namirnica. Ni moderni likovi "Plain-air"⁴ slikarstva si ne mogu zamisliti kakvu prekrasnu boju može imati ovjek koji se hrani "krvavo crvenim" grož em, višnjama ili naran om i redovito

4 Plain-air from, puno svjetlo, stil slikanja vani (a ne u atelijeru) pod vedrim nebom.

uživa na svježem zraku i suncu. Sluz i istovremeni manjak minerala znači i manjak boje. Usporedite prehrane tablice prof. Kdniga i vidjet ćete da prehrana bez sluzi, voće i zelenolisno povrće zauzima 1. mjesto na temelju sadržaja potrebnih minerala, naročito kalcija.

Visina ovjeka, odnosno obujam kostura, bitno ovisi o količini kalcija koja je sadržana u hrani. Japanci žele povećati svoju visinu konzumiranjem mesa i dolaze iz zla na gore. Sve tjelesne promjene, anomalije na kostima, loš vid, ispadanje zubi dolazi od nedostatka kalcija. Kalcij se gubi kuhanjem mlijeka i povrća u suvremenoj kuhinji. Ogroman nedostatak minerala u današnjoj prehrani, osobito u mesu, u odnosu na voće je odgovoran za nastanak krezubog ovjeka, što su čak prorekli liječnici, i to nije izmišljotina. Umjesto voćem, ovjek želi nadomjestiti te tvari putem anorganskih preparata. Ljudski organizam ne prihvaća niti jedan jedini atom minerala koji

nije prešao u biljku ili voće, tj. postao organski.

Današnje nagri vanje tijela, pretilost je toliko pomutilo naš osjećaj za estetiku da više čak ne poznamo granicu normalnog. Meni osobno čak ni "klasični mišićavi tipovi" nisu lijepi niti su mjerilo idealnog ovjeka.

NAJVAŽNIJE NAMIRNICE

Sastav i hranjiva vrijednost prema Köni-
gu, "Kemijski sastav namirnica i delikate-
sa u ljudskoj prehrani", (4. izdanje, Berlin,
1903)

NAMIRNICE	Voda	Dušič- na tvar	Masno- ća	Bezdušič- ne tvari	Vlakna	Mine- rali
Meso i mesni proizvodi bez kostiju						
Masna govedina	54,76	18,92	23,65	-	-	1,08
Posna govedina	76,47	20,56	1,74	-	-	1,17
Masna teletina	72,31	18,88	7,41	0,07	-	1,33
Posna teletina	78,84	19,86	0,82	-	-	0,50
Polumasna ovčetina	75,99	17,11	5,77	-	-	1,33
Masna svinjetina	47,40	14,54	37,34	-	-	0,72
Posna svinjetina	72,57	25,25	6,81	-	-	1,10
Guska	40,87	14,21	44,26	-	-	0,66
Golub	75,10	22,14	1,00	0,76	-	1,00
Losos	67,01	19,73	10,74	-	-	1,39
Jegulja	57,42	12,83	28,37	0,35	-	0,85
Štuka	79,84	18,33	0,47	-	-	1,00
Šaran	76,97	21,86	1,09	-	-	1,33
Konzerve						
Kobasica od isjeckane krte svinjetine	20,76	39,88	5,10	5,10	-	6,95
Jetrenica	48,70	26,33	6,38	6,38	-	2,66
Mliječni proizvodi						
Kravlje mlijeko	87,27	3,39	3,68	4,94	-	0,72
Maslac	13,45	0,76	83,70	0,50	-	1,59
Punomasni sir	49,79	18,97	25,87	0,83	-	4,54
Posni sir	43,06	35,59	12,45	4,22	-	4,68
Kokošja jaja	73,67	12,55	12,11	0,55	-	1,12
Žitarice i mahunarke						
Riža, oguljena	13,17	8,13	1,20	75,50	0,88	1,03

NAMIRNICE	Voda	Dušič- na tvar	Masno- ća	Bezdušič- ne tvari	Vlakna	Mine- rali
Grašak	13,80	23,35	1,88	52,65	5,57	2,75
Leća	12,33	25,94	1,93	52,84	3,92	3,04
Brašna itd.						
Fino pšenično brašno	12,63	10,68	1,13	74,74	0,30	0,52
Oštro pšenično brašno	12,58	11,60	1,59	73,39	0,92	1,02
Raženo brašno	12,58	9,62	1,44	73,84	1,35	1,17
Krumpirovo brašno	17,76	0,88	0,05	80,68	0,06	0,57
Makaroni	11,89	10,88	0,62	75,55	0,42	0,64
Kruh						
Fini pšenični kruh	33,66	6,81	0,54	57,80	0,31	0,88
Grubi pšenični kruh	37,27	8,44	0,91	50,99	1,12	1,27
Raženi kruh	39,70	6,43	0,14	50,44	0,80	1,49
Gomoljače						
Krumpir	74,93	1,99	0,15	20,86	0,98	1,09
Mrkva, velika	86,77	1,18	0,29	9,06	1,67	1,03
Celer	84,09	1,48	0,39	11,80	1,40	0,84
Lisnato povrće						
Koraba	85,89	2,87	0,21	8,18	1,68	1,17
Luk	86,51	1,60	0,15	10,38	0,71	0,65
Krastavac	95,36	1,09	0,11	2,21	0,78	0,45
Mahunica	88,75	2,72	0,14	6,60	1,18	0,61
Cvjetača	90,89	2,48	0,34	4,55	0,91	0,83
Zimski kupus	80,03	3,99	0,90	11,63	1,88	1,57
Bijeli kupus	90,11	1,83	0,18	5,05	1,65	1,18
Špinat	89,24	3,71	0,50	3,61	0,94	2,00
Salata glavatica	94,33	1,41	0,31	2,19	0,73	1,03
Kisei kupus	91,43	1,25	0,54	3,85	1,31	1,62
Voće						
Jabuke	84,37	0,30	-	12,73	1,98	0,42
Kruške	85,83	0,35	-	13,09	0,28	0,29
Šljive	81,62	0,78	-	16,76	6,42	1,16
IparVišnje	80,57	1,29	-	13,63	5,77	0,52
Grožđe	79,12	1,01	-	16,18	3,03	0,48
Jagode	86,99	0,59	0,53	7,33	1,56	0,72
Orah	7,18	16,74	58,47	12,99	2,97	1,65
Slatki bademi	6,27	21,40	53,16	13,22	3,65	2,30

Težina, oblik i naročito opseg tijela su preveliki. Svaki kilogram viška je štetan i neestetski. Nijedna životinja u prirodi nije tako obložena masnom omotačom kao naši moderni "diza i utega i jaki muškarci". Razlog tome je jednostavno previše hrane i previše tekućine. Mlohavost i zaobljenost cijelog krvožilnog sustava su njihove posljedice. Grožani šećer iz plodova i njihovi minerali su pravi izvori vrste mišićne mase, gdje se postom tijelo oslobodeno masti i sluzi opet može izgraditi.

Debljanje lica i tijela opasno napreduje, ružno je i sigurno štetno. Udana je injenica da se u našem navodno "prosvjetljenom" dobu ta pretilost ne samo smatra lijepom, nego je i znak da "osoba puca od zdravlja", dok nas svakodnevno iskustvo uči da vitki i mladenački tip u svakom pogledu posjeduje veću otpornost i doživljava duboku starost.

Ako debeli ljudi u svojim najboljim godinama ne umru od srčanog ili moždanog

udara ili vodene bolesti, podlegnu polagano iscrpljenju i potreba za hranom se smanjuje unatoč svim umjetnim sredstvima za pobuđivanje apetita. Koža, naročito koža lica postane naborana i smežurana. Izgubljuje svoju mladenačku elastičnost zbog nedovoljne i nezdrave prokrvljenosti i manjka sunca i svjetlosti. A uvijek želi spriječiti mlohavost kože izvan nanošenjem krema i pudera! Ljepota crta lica, isto tako i zdrava boja tena, jasno i prirodna veličina oči, šarm izraza i boja usana stare i postaju ružni kako se u želucu i crijevima nakupljaju mase sluzi od kojih dolaze sve bolesti i simptomi starenja. "Lijepi i okruglasti obrazi", ime i nos postaje deblji, nisu ništa drugo osim zaobljenja sluzi koja izbija pomalo kod hunjavice.

Prevenција opadanja kose

Razlozi opadanja kose i sije enja

Sada dolazim do najvažnijih i najopasnijih znakova starenja: Opadanja i sije enja kose, kojima moram posvetiti jedan cijeli odjeljak jer njihovo pojavljivanje obično zadaje prve i najveće boli i brige od nadolazećeg starenja i jer znanost do dan danas nije otkrila tu zagonetku.

Kratka ženska i muška kosa i prije vremena elavost, osobito kod muškaraca je postala tako uobičajenom pojavom da više nismo svjesni kako je teško narušen estetski sklad ovjekove pojave tim dragovoljnim ili prisilnim "oduzimanjem kose". Ovjek koji nije samo intelektualna nego i

estetska "kruna stvaranja" lišen je svoje "krune" - kose.

Ovjek bi današnje glave mogao zvati žive mrtva ke glave, te glave bez kose, brade, boje i izraza uopće! Zamislite si elavu ljepoticu! Koji je muškarac ne bi s ga enjem odbio? K tome još kod nekih muškaraca geometrijski oblikovani brkovi, pa moderna odjeća! Meni neestetska pojava kose i brade se tako raširila daje brijanje i redovito šišanje postalo samo po sebi razumljivo. U naše vrijeme ravnopravnosti i jednakosti ljudi preferiraju potiskivati svoje organe mirisa i svoja sekundarna obilježja. Tim se podrazumjeva i pogrešno postupanje s kosom. Ovjek bi pomislio da deformacija organa ili itavog organizma pokazuje svoju štetnost, odnosno priroda otkriva fiziološke smetnje organizma.

Teško bolesni i mrtvi organizam je ekstreman oblik te pojave. Skeptike moje teo-

rije moram podsjetiti na zakon o iznimkama od pravila.

Mi ljudi nemamo zdravstvenu niti estetsku predodžbu o idealnoj ljepoti i zdravlju ljudi koji žive neprirodno.

Znamo da je medicina bespomoćna kod problema elavosti, i da su kozmetika i saloni ljepote nesposobni proizvesti nove vlasice.

Kosu, pogotovo vlasište sam nazvao organom mirisa koji ističe određeni dio tijela. Svatko zna da se najprije oznojimo na glavi i pod pazuhom. Kod većine ljudi, posebno bolesnika znoj je povezan s neugodnim mirisom. Dr. Jaeger bolest naziva "smradom" što je po mom mišljenju istina. Bolest je proces vrenja i truljenja tjelesne supstance ili prekomjernih i neprirodnih otpadnih tvari koje su se skupile tijekom vremena, naročito u probavnim organima i koje se pojavljuju u obliku sluznih izljevina.

Naposljetku se tu radi o kemijskom raspadanju, raspadu stanične bjelancevine.

Taj proces je popraćen neugodnim mirisom, dok je u prirodi nastanak novog života povezan s mirisom (vrijeme cvjetanja biljki). Savršeno zdrav ovjek bi trebao mirisati, a osobito njegova kosa. Pjesnici s pravom uspoređuju ovjeka s cvijetom i govore o mirisu ženske kose. STOGA U LJUDSKOJ KOSI PREPOZNAJEM VAŽAN ORGAN KOJI PORED SVOJE SVRHE REGULIRANJA TOPLINE I ZAŠTITE IMA VRLO INTERESANTNU I KORISNU ULOGU: Širiti, provoditi mirise zdravog i bolesnog ovjeka, otkrivati njegovim poznavateljima i istraživačima individualne karakteristike i određene zaključke o unutarnjem stanju zdravlja ili bolesti ovjeka. Dok liječnici ne mogu ni mikroskopom ni epruvetom otkriti probavne smetnje, već dugo ima «nadrilije nika» koji jednostavnom metodom (dijagnoza

pomo u kose) mogu ustanoviti unutarnji proces truljenja - bolest. Danas ima cijelo udo mladolikih ljudi koji izgledaju zdravo, a zadah im je kao u mrtvacu, i ude se što im kosa rano ispada.

Još nekoliko riječi o sijede enju. Otkriveno je da se u sijedoj kosi poveća udio zraka, i mišljenja sam da se taj "zrak" zasigurno sastoji od smrdljivih plinova ili je bar pomiješan s njim. Preporučam kemičarima s "istanim njuhom" da pomiriše u njima sumpornu kiselinu. To objašnjava i nestanak boje kose jer je poznata činjenica da sumporni dioksid izbljuje organske tvari.

Ne samo da sam se teoretski uvjerio nego i na temelju pokusa na vlastitom tijelu, glavni uzrok ispadanja kose može dolaziti samo iznutra. Kada se kroz mirisne cijevi ili tako reći "plinske dimnjake" glave stalno izlukuju smrdljivi, nagrizaju i plinovi, vjerojatno zasićeni sumpornim dioksidom,

umjesto prirodnim miomirisom, ne mora nas iznenaditi što kosa sa svojim korijenom blijedi, odumire ili ispada. Tvrdim da sam pronašao uzrok elavosti i pokazao pravi put za liječenje. Dodao bih da mi je otprilike prije 10 godina, kada sam bolovao od kronične upale bubrega povezane sa velikom nervozom, kosa jako posijedila i ispadala. Kada sam se izliječio od te bolesti zahvaljujući i promjeni prehrane, utvrdio sam da su sijede vlasi nestale i moja kosa je narasla u svoj puni i staroj boji.

Ako tražimo glavni uzrok elavosti u probavnim i metaboličkim smetnjama, onda se ona može izliječiti reguliranjem tih procesa. Vjerujem da se čak potpuni elavci mogu nadati - čak i kada su zakazali svi preparati, a morali su zakazati. Uzrok uopće nije vanjski i ne može se izaći na kraj djelujući izvana. Kada otpadne kosa ili je uvijek veće elav, može se nadati da će mu

kosa opet narasti kada iz temelja promijeni na in prehrane.

Nema djelotvornog sredstva za rast kose, ak bi trebalo upozoriti na mnoge od tih sredstava jer sadrže agresivne anorganske tvari. Kod promjene na ina prehrane mogu jam iti najmanje prestanak opadanja kose, ako se moji prijedlozi ispravno slijede.

Svi simptomi starenja su dakle, latentne bolesti, naslage sluzi i sluzno za epljenje. Svatko tko se podvrgne temeljitoj kuri ozdravljenja od bilo koje bolesti, tako da se oslobodi mrtvih stanica putem hrane bez sluzi ili eventualnim postom, odmah e se pomladiti i tko se podvrgne kuri pomla ivanja, na taj na in oduzima svakoj bolesti bilo kakvu šansu. Nitko ne želi vjerovati u tu mogu nost. U svakom znanstvenom leksikonu ete prona i teoriju da se u najgorem slu aju može dogoditi da netko umre od metaboli kih poreme aja, tj.

sluznog za epljenja. To bi bilo normalno; ali je nažalost iznimka - bolest je danas postala pravilo. AKO NETKO OD DJETINJSTVA ISKLJU IVO ŽIVI NA HRANI BEZ SLUZI I JEDE SAMO VO E, POSVE JE SIGURNO DA NE E PRIJEVREMENO OSTARJETI NITI SE RAZBOLJETI. Vidio sam ljude koji su se kurom hrane bez sluzi pomladili i toliko proljepšali da nisu bili za prepoznati. Tisu lje ima ovje anstvo sanja, piše pjesme i slika vje nu mladost i traži je me u zvijezdama u mašti.

Koje se svote novca daju za afrodisijake, protiv muške slabosti i neplodnosti — sve uzalud! A kako bi se ljudi lako pomogli pravom prirodnom hranom iz sun eve kuhinje.

Ne možemo si ni zamisliti kako je prelijep i sposoban bio rajski "Bogu sli an" ovjek, kakav prekrasan, snažan i jasan glas je imao! Proljepšanje i ja anje, bolje re eno

povratak izgubljenog glasa je zapanjujuće obilježje mojih preporuka za post i prehranu i uvjerljiv dokaz za uistinu prekrasno djelovanje tog sustava.

Produljenje života

Sluzno za epljenje je razlog bolesti i starenja. Odumrle stanice kod pravilne prehrane mogu biti nadomještene. Ne može se zaniijekati da se prestanak rada "ljudskog motora" može odugovlačiti ako se od djetinjstva tijelo hrani sun evom hranom. U svakom slučaju je tijelo uvijek koji jede sun evu hranu daleko ispred ljudi koji jedu pogrešnu hranu i "sve i svašta". Kod ispravnog na ina života metabolizam se odvija na puno nižem nivou i time se unutarnji organi manje opterećuju, pogotovo srce i želudac. Kod većih napora organizam bez sluzi nema prikladno kao u "svejedama". Tom

uštedom energije je moguće izraziti i dokazati već i dulji životni vijek. Ali zar ne možemo kroz zastoj sluzi, koji objašnjava sve, objasniti i posljednju tajnu svih tajni - smrt?

Kod opasnih ozljeda i nesreća su srce i mozak organi koje smetnje u funkcijama imaju za posljedicu smrt. Možemo reći i da kod većine bolesti smrt nastaje nastankom srčanih bolesti. U tom pogledu znanost nije dala zadnju riječ, ali možemo reći i da je za epljenje krvnih žila srca i oštećenje osjetljivih srčanih živaca stalnim povratnim trovanje krvi kronični uzrok smrti kod svih kroničnih bolesti. To se isto događa kod za epljenja osjetljivih krvnih žila u mozgu i njihovih mogućih pucanja (slog). Naravno da i druge okolnosti igraju ulogu, npr. nedovoljan dovod zraka kod bolesti pluća. Znanost isto navodi prekomjerno brojevi bijelih krvnih tjelešaca kao uzrok smrti. Taj proces bolesti se gleda kao bolest u sebi i naziva "leukemija", na njemačkom

"bjelokrvnost". Mišljenja sam da bi se prije trebala zvati "više sluzi nego krvi".

Ako se slu ajno neku bolest ne može svrstati niti u jedan od navedenih registara, prozivaju se "KAHEKSIJA", što zvu i jako u eno, a zna i "obamrlost organizma usred bolesti". Pitam se što je uistinu smrtonosni otrov? Današnja medicinska znanost ve inom navodi bakcile ili viruse kao uzrok ve ine bolesti. To upu uje na op eniti, temeljni uzrok svih bolesti, starenja i smrti. Bez sumnje velik dio bolesti i njihove posljedice mogu se pripisati bakcili-ima i virusima. Moj eksperimentalni dokaz o sluzi kao glavnome uzroku razlikuje se od bakcilo-virusne teorije u tome što je sluz hranidbeno tlo, izvor.

Množenje leukocita, tj. bijele, mrtve sluzi je opasno po život. Crveno i slatko je pu-tena oznaka života i ljubavi. Bijelo, blijedo, bezbojno, gorko znaci su bolesti i preoptere enje putem sluzi. «Otmjeno, gospodsko

bljedilo" je isto ruganje, mrtva ka boja ve ine ljudi u velikim gradovima koja se smatra lijepom.

Smrtna borba je zadnja kriza, zadnji pokušaj organizma da izlu i sluz, zadnja borba još živu ih stanica protiv mrtvih stanica i njihovih mrtva kih otrova. Kada bijele, mrtve stanice, sluz u krvi zadobiju prevlast, ne dolazi samo do mehani kog za ep-ljenja srca nego i do kemijskog preobražaja, raspada, potpunog trovanja, truljenja krvi i "mašina" odmah zastane. Onda posve rezignirani imamo obi aj re i "Svemogu em Bogu svidjelo se uzeti ga/ju k Sebi snizujemo se pred tajanstvenom mo i smrti".

Neznanje je jedina tragedija našeg života. Neznanje je zadnji uzrok svih bolesti, starenja i smrti. Neznanje je grijeh koji ovjek nesvjesno ini i za što je nevin kažnjen. Ali neznanje ne štiti od kazne. Nadam se da ovom knjigom mogu doprinijeti u

borbi protiv neznanja i pružiti znanje koje
e pojedincu biti na blagoslov duše i tijela.

Drugi dio

PRAVILAN POST

Naputci kako postiti

Ve ina bolesti ima svoje uzro nike u pogrešnim prehrambenim navikama, pogrešnom odabiru namirnica, namirnicama koje stvaraju kiselinu i tvorni kim namirnicama koje pronalazimo u trgovinama. U sljede im poglavljima ete prona i odgovor kako ispraviti te pogreške u prehrani.

Tisu ama godina se drži da je post najbolja prirodna metoda liječenja, ali malo tko danas zna KADA, ZAŠTO I KAKO postiti. Tijelu je potrebna dobra, jaka hrana - to je moto današnjice. Ali stoje dobra, jaka hrana?

Bolesnik najčešće prolazi najrazličitije terapije. Mnogi umiru da ne znaju zašto. Operativni zahvati, cjepiva, injekcije te lijekovi su pravi zloinci. A kako li je samolagano pronaći pomoć u prirodi. Promotrite samo kako se bolesne životinje same liječe - bez medicine, terapija, izliječe se same. To je najveća tajna majke prirode.

U ovim poglavljima ćete doznati kako doći do uravnotežene prehrane. Objasnit ćemo uzroke truljenja namirnica i stvaranja plinova.

Tjelesno, duhovno i duševno pomlađivanje prirodnom postom

Tipično je za našu poremećenu civilizaciju da post, pod kojim podrazumijevamo život bez vrste i tekuće prehrane, predstavlja veliki problem kako prošle, tako i buduće. I samoj naturopatiji je trebalo nekoliko desetljeća da u svom razvoju prihvati jedini "lijek" kao terapiju. Još je tipično nije da se na post gleda kao na nešto "posebno". Neki liječnici su u međuvremenu poželjeli propisivati kure postom, ali veoma malo samo pretilim osobama.

S druge strane, post se tumači i tako pogrešno da se Vas gotovo svi ljudi držati za budalu ako u stanju bolesti odlučite izostaviti nekoliko obroka, jer vjeruju da ćete umrijeti od gladi, a u biti Vi pokušavate ozdravljati. Liječnik općenito ne odobrava takva glupa gledišta s obzirom na jedini osnovni zakon svakog ozdravljanja i "liječenja" prirode. On ne razumije razliku

izme u posta i gladovanja. Sto god se tuma ilo i objašnjavao o izlu ivanju štetnih stvari "kao prirodnim postupcima", a da se ne unesu neka ograni enja ili promjene u prehrani ili da se baš posti, temeljno je omalovažavanje istine vezane uz uzroke bolesti.

Jeste li ikada razmišljali o tome što za Vas zna i gubitak apetita kada ste bolesni? Životinje uop e nemaju lije nika, bolnica niti mašinerija da ih ozdrave. Na tom primjeru nam priroda pokazuje i u i nas da postoji samo jedna bolest i nju uzrokuje pogrešna prehrana, i zato se ta bolest može i mora, kako god je ovjek nazivao, izlije iti samo jednim "sredstvom" - tako da se u ini upravo suprotno od uzroka - zamjenom pogrešnog, tj. smanjiti koli inu hrane ili postiti. Razlog zašto tolike mnoge, osobito duge kure posta zakažu i dalje zakazuju je neznanje o onome što se odvija u tijelu za vrijeme kure posta. To neznanje je prisutno

i danas u glavama stru njaka za post i naturopata.

Usudim se re i da u povijesti nije bilo ovjeka koji je toliko studirao, istraživao, ispitivao i vršio pokuse vezane uz post kao što sam to ja inio. Ne postoji, koliko ja znam, niti jedan drugi stru njak za post u moje vrijeme koji je vodio tolike mnoge kure postom kod najozbiljnijih slu ajeva kao ja. Otvorio sam prvo specijalizirano lije ilište na svijetu - za post, vezano uz prehranu bez sluzi, a post je bitni dio lije enja. Kao dokaz sam napravio 4 javne probe postom u trajanju od 22,24 i 32 dana. Zadnja proba je svjetski rekord u postu, provedena pod strogim znanstvenim nadzorom službenika vlade.

Možete mi stoga vjerovati kada Vam donosim nešto novo i pou no o onome što se uistinu odvija u tijelu tijekom kure posta. Znete da se tijelo ponajprije promatra kao mašina, mehanizam koji se sastoji od ma-

terijala sli nog gumi koji se za vrijeme svog životnog vijeka previše razvuje zbog prejedanja. Zato je rad organizma neprirodnim pritiskom krvi na tkivo stalno ometan. Cim Vi prestanete jesti, taj se pritisak brzo smanjuje, putevi krvotoka se sužavaju, krv postaje gušća i izlucuje se višak tekućine. To se zbiva u prvih nekoliko dana i ako se možete dobro osjećati. Ali onda smetnje u krvotoku postaju veće jer se smanjuje promjer putova i krv mora cirkulirati mnogim dijelovima tijela, u i oko simptoma, posebno u tkivu oko ljepljive sluzi koja se sa unutarnjih stijenki oslobađa i mora se istisnuti van; drugim riječi ima, krv mora prije i sluz i otrove, osloboditi ih i povesti sa sobom i izluciti ih putem bubrega.

Kada postite, prvo se odmah izlucuje ina otpadnih tvari nastala pogrešnom i preobilnom ishranom. To se vidi u tome što se Vi osjećate relativno dobro ili čak bolje nego kad jedete, ali kao što sam već spome-

nuo, povlaćete za sobom nove, sporedne zapreke od svojih vlastitih otpadnih tvari u svoj krvotok i osjećate se loše. Vi i svi ostali za to krivite nedostatak hrane. Sljedećeg dana ćete sigurno vidjeti sluz u mokraćini, a kada se masa otpadnih tvari koja se nalazi u krvotoku izlucuje, osjećate se bez sumnje odlično, čak bolje i snažnije nego prije. Poznato je da se isposnik osjećao bolje i snažnije oko 20. dana nego 5. ili 6. dana, što je uistinu vrst dokaz da životna snaga u prvoj liniji ne ovisi o prehrani, nego prije o nesmetanom krvotoku. Sto je manje opterećenje, tim je veća životna snaga.

Gore navedeno objašnjenje Vam govori da pod pojmom posta podrazumijevamo sljedeće: prvo - negativan proces, tj. olakšati tijelo od direktnih opterećenja nastalih vrstom, neprirodnom hranom; drugo - mehanički proces izlucivanja stezanjem tkiva kako bi se izbacila sluz. To prouzrokuje trenje i opterećenje u krvotoku.

Primjeri koji slijede su primjeri životne snage:

Jedan od mojih prvih isposnika, relativno zdrav vegetarijanac je 24. dana posta propješa i o 60 km u planinama.

15 godina mlađi prijatelj i ja smo nakon 10-dnevne kure posta trčali 56 sati u jednom komadu.

Jedan njemački liječnik, stručnjak za kure postom je objavio brošuru: "Post, povećanje životne snage". Spoznao je isto što i ja, ali nije znao zašto i kako, i zato je njemu životna snaga ostala tajna.

Kada tijekom posta pijete samo vodu, ljudski mehanizam se čisti sam, kao da cijedite prljavu, vodenastu spužvu, ali je u tom slučaju prljavština ljepljiva sluz i u mnogim slučajevima gnoj i lijekovi koji moraju prijeći i krvotok dok se toliko ne rastope da mogu proći i kroz fine bubrežne strukture koje djeluju poput sita.

Regeneracija tijela postom

Dokle god se otpadne tvari nalaze u krvotoku, osjećate se jednako tijekom posta; imate i kroz bubrege, osjećate se dobro. Dva - tri dana poslije otključate Vas isto. Ali mora Vam biti jasno zašto se tijekom posta stanje tako mijenja; mora Vam biti jasno zastoje mogući i da se 20. dan posta osjećate bolje i snažnije nego primjerice 5. dan.

Svi ti procesi čišćenja stalnim stezanjem tkiva (koje slabi) moraju se napraviti sa izvornom starom krvnom slikom pacijenta, i prema tome duga kura postom, osobito ako je predugačaka, može ustvari biti opasna ako je bolesni organizam previše zatrpan otpadnim tvarima. Isposnici koji su umrli zbog predugog posta nisu umrli zbog manjka hrane, nego su stvarno umrli u vlastitom otpadu i od vlastitog otpada.

Izjavio sam to davno. To nije rečeno: trenutni uzrok smrti nije nedostatak za život

važnih tvari nego zapreka. Opterećenje postaje tako snažno ili čak presnažno i mehanizam tijela se na e na "mrtvoj to ki".

Svim svojim isposnicima sam davao vo ni sok s nešto meda da bi se oslobodila sluz u krvi i razvodnila. Limunov sok i vo ne kiseline svih vrsta neutraliziraju ljepljivost sluzi i gnoja. Ako je pacijent tijekom cijelog života uzimao lijekove koji su pohranjeni u tijelu kao i otpadne tvari iz hrane, njegovo stanje lako možemo proglašiti ozbiljnim ili čak opasnim, kada ti otrovi stupe u krvotok za vrijeme prve kure postom. Znaju se pojaviti lupanje srca, glavobolje, nervoza i posebno nesаница.

Vidio sam pacijente kod kojih su se izlu ili lijekovi koje su uzimali prije 40 godina. Gore opisane simptome e svatko, a naro ito lije nici pripisati "postu".

Koliko dugo treba postiti?

Na to pitanje priroda odgovara životinjskom carstvu sa stanovitom okrutnoš u, "posti dok ne ozdraviš ili ne umreš!". Prema mojoj bi procjeni 50 do 60 % tzv. "zdravih" i 80 do 90 % ozbiljno bolesnih ljudi danas umrlo tijekom duge kure posta od svojih skrivenih bolesti.

Ne može se to no re i unaprijed koliko dugo treba postiti, čak ni u slučajevima kada je poznato stanje pacijenta. Kada i kako e se prekinuti post mora se odlučiti kada se to no utvrdi kako se mijenja stanje za vrijeme posta. Sada Vam je jasno da post treba prekinuti im primijetite da su opterećenja u krvotoku prevelika i da krv treba nove, vitalne tvari da se odupre otrovima i da ih neutralizira.

Promijenite mišljenje vezano uz izjavu *"što dulje postite, tim je bolje ozdravljenje"*.

Razumjetete zašto. ovjek je najboljesnije bi e na zemlji; niti jedna druga životinja nije toliko prekršila pravila prehrane kao ovjek; niti jedna životinja se ne hrani toliko loše kao ovjek.

Ljekovita prehrana bez sluzi pomaže u procesu samoozdravljenja

Prvo: Pripremite se za kuru postom prijelaznim periodom prehrane kojim se postepeno prelazi u ljekovitu prehranu bez sluzi i putem prirodnih laksativa ili klistira.

Drugo: Izmijenjujte redovito kratke kure postom s danima kada ete jesti hranu koja pro išava, sadrži jako malo ili nimalo sluzi.

Tre e: Budite naro ito oprezni ako ste uzimali mnogo lijekova. U tom sluaju je

preporu jiv duži period prehrane koja se polako mijenja i priprema.

Prijedlog "stru njaka" fanati nim ispolicima da poste zna završiti smrtnim slu ajevima, što sam osobno vidio u svojoj praksi. Iznenaditete se kad Vam kažem da sam morao lije iti pacijente od posljedica predugog posta. Razlog e vam biti jasniji kasnije. Unato gore spomenutim injenicama svaka bi kura, a naro ito svaka promjena prehrane trebala po eti dvo ili trodnevnim postom. Svatko to može u initi bez štete, bez obzira na to koliko je bolestan. Prvo lagan, prirodan laksativ i onda dnevni klistir olakšavaju stvar i ine ju neškodljivom.

Ispravno postiti

1. Pro istiti crijeva koliko god je mogu e bolje klistirima, najmanje svaki drugi dan.

2. Prije nego li zapo nete dulji post, uzimate povremeno prirodan laksativ, u svakom slučaju dan prije nego li zapo nete s postom.
3. Ako je moguće, budite noću i danju na svježem zraku.
4. Idite šetati, gimnasticirajte ili fizički bilo što radite samo onda kada se osjećate dovoljno snažnima za to. Kada ste umorni i slabi, odmorite se i spavajte koliko god možete. Imajte lošijih dana kada se otpad nađe u krvotoku, i primjetite da nemate miran san i da može doći do noćnih mora. To prouzrokuju otrovi koji prolaze kroz vaš mozak. Bit ćete sumnjivi i gubit ćete vjeru. Tada uzmite ovo poglavlje i čitajte ga neprestano kao i druga poglavlja. Ne zaboravite da ležite na operacijskom stolu majke prirode koja vrši najbolju moguću operaciju bez uporabe noža!

Kada zbog lijekova koji su sada u krvotoku, nastupi udan osjećaj, uzmite klistir,

legnite i ako je potrebno prekinite post, ali ne voćem.

5. Kada nakon ležanja ustajete, inite to polagano, inače Vam se može zavrtjeti u glavi. To stanje nije opasno, ali ga radije izbjegavajte. Menije prouzročilo veliki strah i znam mnogo isposnika koji su odustali kada im se to dogodilo. Izgubili su povjerenje zauvijek.

Posni napitci

Tko je oduševljen postom pije samo vodu. Najbolje je uopće izbjegavati hranu. Ali možete piti voćne sokove s malo meda. Preko dana pijte toliko često koliko želite, ali ne više od 2 do 3 litre dnevno. Sto manje pijete, to je djelotvorniji post. Za promjenu tijekom duljeg posta jako su dobri sokovi od kuhanog povrća bez škroba. Sirovi sok od rajčica također je dobar. Kada se tijekom duže kure posta koristi voćni sok, npr. od

naran e, budite oprezni, jer vo ni sokovi mogli pridonijeti bržem izbacivanju otrova a da ne pokrenu stolicu. Znam bezbroj takvih kura postom uz vo e i vo ne sokove koji su propalijer su sva sluz i svi otrovi koji su se istodobno prebrzo i previše izlu ivali, preopteretili organe i mogli su se izlu iti samo putem krvotoka i bez pomo i stolice.

Post ujutro:

"Zaboravite na doru ak"

Najgora od svih navika je pretrpavanje želuca rano ujutro. U mnogim zemljama nitko ne doru kuje redovito; op enito se popije nešto i uzme malo kruha.

Jedini put kada ovjek ništa ne jede 10 ili 12 sati je tijekom no i; kada spava. im je želudac prazan, tijelo po inje s izlu ivanjem, zato se pretrpani ljudi ujutro bude jad-

ni i esto imaju nakupine na jeziku. Nemaju apetita, a ipak traže hranu, jedu i osje aju se bolje. - ZAŠTO?

Otkri e tajne posta

To je jedan od najve ih problema koje sam riješio i jedan koji zbunjuje sve "stru njake" koji vjeruju daje to sama hrana. Cim napunite želudac hranom, proces izlu ivanja se prekida i vi se osje ate bolje! Moram re i da je ta tajna koju sam otkrio nesumnjivo objašnjenje zašto je jelo postalo navikom i više nije ono što je priroda namjeravala, naime zadovoljavanje, ispunjavanje prirodne potrebe za hranom.

Ta navikajedenja koja škodi cijelom civiliziranom ovje anstvu i koja se sad fiziološki objašnjava, obuhva a i potvr uje re enicu koju sam prije dugo vremena izrekao: "Život je tragedija prehrane". Sto više

otpadnih tvari uvijek skupi, tim više mora jesti da bi prekinuo izlučivanje. Imao sam pacijente koji su ponekad morali jesti po noć i da bi mogli spavati. Drugim riječi, morali su nahraniti želudac da bi spriječio izlučivanje sluzi i otrova koji su se tamo skupili!

Kod buđenja se možda osjećate dobro, ali umjesto da ustanete, ostanete u krevetu i zaspate uz ružan san i osjećate se užasno kada se po drugi put probudite. Sada znate razlog. Čim se ustanete i pokrenete, hodate, trčite ili gimnasticirate, tijelo je u posve drugom stanju nego za vrijeme sna. Izlučivanje se usporava, a energija se troši na nešto drugo.

Kada izostavite doručak s Vašeg jelovnika, osjećate malu nelagodu poput glavobolje prvih dana, ali nakon toga osjećate se bolje, radite bolje i veseliti se ruku više nego ikada. Stotine ozbiljnih slučaja su se spasili tom metodom bez

bitnih promjena prehrane. To dokazuje da je navika obilnog doručka najlošija i najštetnija od svih.

Preporuku je i od velike prednosti kada za doručak pijete isto piće na koje ste navikli. Ako volite kavu, pijte i dalje kavu, ali nemojte nikako uzimati vrstu hrane. Kavu kasnije nadomjestite toplim sokom od povrća, a još kasnije priđite na voćni sok. Taj prelazak bi trebao biti postepen za ljude koji konzumiraju mješovitu hranu.

Jednodnevni post ili metoda zvana "samo jedan obrok dnevno"

Kao i metoda preskakanja doručka, i jednodnevni post može izliječiti ozbiljnije slučajeve ili u slučajevima kroničnog

* Vidi knjigu "Fit cijeli život" Harveya i Marilyn Diamond

za epljenja mogu pomoći i homeopatski lijekovi. To je temeljito pripremljen korak za dulje postove. Najbolje vrijeme za jelo je popodne oko 15 ili 16 h.

Ako se hranite hranom bez sluzi ili ste u prijelaznom periodu prilagođavanja na tu hranu, jedite prvo voće (voće se treba uvijek prvo jesti) i nakon pauze od 15 ili 20 minuta povrće. Sve se treba pojesti unutar jednog sata tako da izgleda kao obrok.

Post ljekovitom prehranom bez sluzi

Kao što sam već naveo, duge kure postami više nisu tako omiljene.

Zaista zna biti kažnjivo pustiti ovdjeka da posti 30 ili 40 dana samo o vodi - priemu se skupljaju krvne žile koje se neprekidno pune sluzi i opasnim starim lijekovima i otrovima i s pokvarenom krvlju iz starih

zaliha, a u stvarnosti gladuju za životnim važnim hranjivim tvarima. Nitko ne može izdržati kuru postom takve vrste, a da ne naškodi svojoj životnoj snazi.

Kada uopće odlučite postiti, započnite prvo s metodom "zaboravite na doručak", tada jedno vrijeme prakticirajte jednodnevni post; onda postepeno prijeđite na 3, 4, ili peterodnevni post. Između postajede se 1, 2, 3 ili 4 dana hrana bez sluzi (više informacija pronađete u mojoj knjizi "Ljekovita prehrana bez sluzavosti") sastavljena za svakog pojedinca. Istodobno se tijelo stalno obnavlja i opskrbljuje najboljim hranjivim tvarima koje se nalaze samo u hrani bez sluzi.

Takvom neprekidnom kurom postakrv se postepeno poboljšava, obnavlja, lakše se može oduprijeti otrovima i otpadu i istodobno može osloboditi i izlučiti «depoe bolesti» iz najdubljih tkiva; depoe o kojima niti

jedan liječnik nikada sanjao da postoje i koje nijedna metoda nije otkrila ili mogla izliječiti. To je inače ljekovita prehrana bez sluzi s postom.

Post kod akutnih bolesti

"Kure gladovanja - kure udesa" je bio naslov prve knjige o postu koju sam pročitao. U njoj se nalazio citat jednog liječnika: Nijedna teška bolest ne može završiti smrću ako se slijedi zapovjed prirode - zbog manjka apetita prekinuti sjelom".

Ludost je davati hranu pacijentu koji ima upalu pluća i visoku temperaturu.

Budući da prehladom dolazi do neobičnog stezanja plućnog tkiva, istisnuta sluz ide u krvotok i uzrokuje temperaturu. Ljudska mašina koja je na rubu prsnu a zbog topline još se više zagrijava (povećava

se temperatura) uzimanjem krute hrane, npr. mesne juhe itd. (ono što nazivamo dobrom jakom hranom).

Šetnje prozračnom sobom, klistiri, laksativi, hladni sokovi mogu spasiti živote tisućama ljudi.

Prekid posta

Pravilna ishrana nakon kure postom je također važna za dobre rezultate kao i sama kura. Istodobno ona potpuno ovisi o stanju pacijenta i duljini kure postom. Spoznat je zašto su ta saznanja toliko važna na temelju rezultata obaju ekstremnih slučajeva koji su završili smrtno (ne zbog posta, već zbog prvih pogrešnih obroka).

Jedan snažan mesojed koji je bolovao od dijabetesa prekinuo je post koji je trajao otprilike jedan tjedan tako što je pojeo datulje i od posljedica umro.

Jedan ovjek star preko 60 godina je postio 28 dana (predugo). Njegov prvi obrok je bila vegetarijanska hrana iz pretežito kuhanih krumpira. Hitna operacija je pokazala da su se krumpiri zadržali u skupljenim crijevima zbog guste, ljepljive sluzi koja je bila tako snažna da su kirurzi morali odsje i dio toga i pacijent je ubrzo nakon operacije umro.

U prvom slučaju su se otrovi oslobođeni u želucu za vrijeme postaja jednoličnog mesojeda pomiješali s koncentriranim voćnim šećerom datulja i prouzrokovali odmah takojedno vrenje s plinovima ugljične kiseline i ostalim otrovima da pacijent nije mogao izdržati šok. Pravi savjet bi bio prvotuzeti laksativ, kasnije sirovo i kuhano povrće bez sluzi, zatim krišku tosta. U takvim slučajevima preporuča kiseli kupus.

Dugo vremena nakon prekida kure postom se ne bi trebalo jesti nikakvo voće. Pa-

cijent bi se trebao pripremiti za post pomoću dužeg prijelaznog perioda prehrane kojim se postepeno prelazi u ljekovitu prehranu bez sluzi.

U drugom slučaju pacijent je postio predugo za svoju dob, bez prave pripreme. Vruć i oblozi na donji dio tijela i klistiri bi mu pomogli pri izlivanju, zajedno s laksativom, nakon čega treba konzumirati sveinom sirovo povrće bez škroba, i duži period biti bez voća.

Na ova dva primjera se možete uvjeriti kako savjeti ovise od slučaja do slučaja i kako je pogrešno slijediti općenita pravila o prekidu kure postom.

Važna pravila za prekid posta

Ono općenito što se može reći i što ja tvrdim je novo i razlikuje se od ostalih stručnjaka za post. To je sljedeće:

* Prvi obrok i jelovnici nekoliko dana nakon posta moraju imati laksativni u inak, a ne hranjivu vrijednost kao što misle svi ostali.

* ^v Sto brže prvi obrok pro e kroz tijelo, to u inkovitije tjera van oslobo enu sluz i otrove iz crijeva.

* Ako nakon 2 ili 3 sata nemate dobru stolicu, pomozite si laksativom ili klistirima. Kad sam god postio, uvijek sam imao dobru stolicu; najmanje sat vremena nakon jela i dobro sam se osje ao. Nakon prekida duge kure postom, sljede u no sam proveo više vremena u WC-u nego u krevetu - i tako to treba biti.

Za vrijeme boravka u Italiji prije mnogo godina sam pio otprilike 3 litre svježeg soka od grož a nakon kure postom. Odmah sam dobio vodenkasti proljev s pjenušavom

sluzi. Neposredno nakon toga osje ao bih takvu snagu da sam lako napravio 352 u nja i skleka. Tako temeljito odstranje-nje otpadnih tvari koje bi se zbililo nakon kure postom nakon nekoliko dana bi odmah pove alo moju snagu! Morate to sami doživjeti da biste mi mogli vjerovati.

* Što je dulje trajala kura postom, tim su crijeva u inkovitije radila nakon toga.

* Najbolja laksativna hrana nakon posta je svjež e slatko vo e. Najbolje su višnje i grož e, zatim malo prokuhanih šljiva. To vo e ne smiju jesti mesojedi nakon prve kure postom, nego ljudi koji su jedno odre eno vrijeme jeli hranu bez sluzi ili bar hranu siromašnu sluzi, tj. nalaze se u periodu prilago avanja na takvu vrstu hrane.

Op enito se preporu a prekinuti post sirovim i kuhanim povr em bez sluzi, a špinat na pari je naro ito u inkovit.

Ako Vam hrana prvog obroka ne pri- re uje nikakve neugodnosti, smijete ju jesti do mile volje. Opasno je prvih dva ili tri dana jesti malu koli inu hrane, a ne imati stolicu.

Ako se osje ate dobro da možete zapo eti obrok vo em, ali nakon sat vremena nemate stolicu, jedite više ili jedite povr e kao što je navedeno gore. Jedite dok ne izbacite nakon prvog jela iz sebe otpadne tvari koje su se tijekom posta nakupile u Vašoj stolici.

Najbolja kura postom

Gotovo svi stru njaci vjeruju da ovjek za vrijeme posta živi od vlastitog mesa. Zna te da je ono što nazivamo izmjena tvari - izlu ivanje otpadnih tvari.

Indijski fakir, najve i isposnik na svijetu nije sama kost i koža. Nau io sam što je ovjek iš i, to mu je lakše postiti i on to lakše može izdržati. Drugim rije ima, u ti- jelu koje je slobodno od svih otpadnih tvari i otrova bez uzimanja krute hrane, po prvi put ljudsko tijelo u svom životu radi bez prepreka.

Elasti nost tkiva i unutarnjih organa, naro ito plu a radi potpuno drugom brzi- nom i u inkovitoš u više nego ikad samo uz pomo zraka i bez najmanje prepreke. Kada "mašinu" opskrbite potrebnom vo- dom (najbolje prokuhanom vodom)*, napre-

* vidi knjigu Dr. Paul C. Bragga "Voda - najve a tajna zdravlja"

dujete tjelesno, duševno i duhovno. Ja to nazivam "najboljom kurom posta". Kada se Vaša krv tvori jelom od namirnica koje Vam preporučam, Vaš mozak radi na iznenađujuć i na in. Vaš dotadašnji život e Vam se uiniti poput sna i po prvi put u životu e se probuditi Vaša svijest o pravom samopouzdanju.

Vaš razum, mišljenje, ideali, ambicije i filozofija se mijenjaju iz temelja na na in koji je neopisiv.

Vaša duša e klicati radoš u i trijumfom nad svim jadima života da e ostaviti sve iza sebe.

Po prvi put e osjetiti u tijelu uzlet životne snage (poput lagane električne struje) koji e Vas uistinu potresti.

Doživjeti e i spoznati daje post (a ne filozofija i fiziologija) pravi i jedini ključ za bolji život; otkrivenje uzvišenog i duhovnog svijeta.

Sve pokuse sam prvo isprobao na sebi prije nego li sam ih primjerno na pacijentima. Moji zdravstveni pokusi su po elikada kada sam bio profesor u Baden-Badenu, kada sam bio "neizljeivo" bolestan. Moj savršeni povrat zdravlja je bila zanimljiva avantura spoznavanja na elaprirode kada sam težio zdravlju. Spoznao sam da se tijelo normalizira kada je isto, tj. kada je izlučilo svoje otrovne otpadne tvari i kada je opskrbljeno pravom prehranom. "Sluz" je ključ na rije svih nesporazuma. Dokazao sam da je "prehrana bez sluzi" povezana s ispravnom primjenom posta - arobni štapi koji našoj modernoj civilizaciji može ponuditi novi život.

Vjerujem da se sve bolesti, neovisno o njihovim medicinskim nazivima koje ih prate, sastoje od tjelesno uvjetovanih opterećenja s otpadnim tvarima, poznatima kao "strana tijela", sluz ili zaostaci metabolizma. Priroda neprestano pokušava

izlučiti te štetne tvari. Moja in regeneracija uzrokuje u ljudskom tijelu upravo isto što i instinktivno samoizlječenje u životinjskom carstvu. Svakome tko živi na danas toliko omiljenoj mješovitoj hrani koja se sastoji od ugljikohidrata poput šećera i žitarica kao i životinja (mesa, ribe, mlijeka, jaja) služi sve više za epulju krvožilni sustav - i uvijek tada postaje bolestan.

Sažetak

Dok sam vodio tisućekura postom, vidio sam da se mnogima moglo pomoći i samo jednostavnom promjenom prehrambenih navika. Nagle prehrambene promjene su prouzrokovale smetnje kod čak savršeno zdravih ljudi. Iz tog razloga prebrza promjena može biti opasna.

Možete biti slobodni od svake zdravstvene smetnje i ubuduće je izbjeći, ako prođete kroz prijelazni period prehrane kojim se postepeno prelazi u ljekovitu prehranu bez sluzi. Promjena od mesne prehrane na strogo vegetarijansku ili voćnu Vam prvih dana daje osjećaj snage, ali tada slijede slabost, velika iscrpljenost, moguće glavobolje i lupanje srca.

Samo voćem privlači i oslobađa sluz, otrove i trovanje krvi. Nagomilane otpadne tvari nastale prejedanjem izlaze iz organizma putem krvotoka. Mrtvo, raspalo tkivo

gura se u stranu da bi se napravilo mjesta za nove, organske hranjive tvari, i u tom trenutku uvijek gubi sklad metabolizma. Izlučivanje otrova preko krvotoka esto uzrokuje zdravstvene smetnje. Morate biti uvjereni u inkovitost prirodne prehrane jer e Vas Vaši dragi rođaci i prijatelji pokušati odvratiti od daljnjih pokušaja prošavanja tijela. Prisiljavat e Vas na prekid nutarnjeg išćenja da bi Vas spasili, jer vjeruju da bi mogle nastupiti ozbiljne posljedice. Smršavit e, lice e izgledati obješeno i uhvatit e Vas depresivno raspoloženje. To je faza ozdravljanja, i ako ju ne prekodate, bit e od neopisive koristi za Vaše zdravlje.

Sve živežne namirnice dijelim u 2 grupe:

1. Živežne namirnice koje stvaraju sluz
2. Živežne namirnice koje ne stvaraju sluz.

U prvu grupu svrstavamo: meso, jaja, masno e, mlijeko i sve njihove proizvode, kao i sušene mahune, grašak, lea i SVE

ŽIVEŽNE NAMIRNICE KOJE INAE SADRŽE ŠKROB, KAO RAFINIRANIŠER I ŽITARICE.

U drugu grupu spadaju sve namirnice koje ne sadrže škrob: povr e, salate i gotovo sve vo e. Postoji odre eno povr e i vo e koje sadrži više ili manje škroba i zato su od sporednog zna aja u prehrani.

Zapnite promjenu u prehrani sa što je više mogu e hrane bez sluzi i što je manje mogu e hrane koja stvara sluz. To zovem "prehrana bez sluzi". Sljede i korak prema zdravlju je potpuna prehrana bez sluzi, vo e i povr e bez škroba. Tim prijelaznim periodom na takvu vrstu prehrane i pravilnim sastavom živežnih namirnica doživjetete najve u i najvažniju životnu istinu. Kriva "životna snaga" koju vjerujemo da osjetimo nakon konzumiranja mesa je ništa drugo nego stimulacija jer meso nema nikakvu hranjivu vrijednost za ovjeka.

* vidi "Tabelu kombinacija namirnica"

Arterije, na kojima se stijenkama stvaraju nakupine kolesterola, polako otvrdnjavaju. Nakupine se sve više izgrađuju, i ubrzo žile postaju tvrde i prekrivene kamencem. Cesta posljedica je visok krvni tlak. Otvrdnule arterije su danas glavni uzrok smrti u ljudi. Srčani udari, artritis i tzv. bolesti starenja imaju isti uzrok. Životinje mesožderi ugibaju kada ih hranite samo kuhanim mesom bez krvi i kostiju. Štakori bi brzo uginuli kada bi se hranili isključivo bijelim brašnom.

Moja teorija o sluzi sve više postaje priznata. Položila je ispite vrlo uspješno. **PRIRODNO LIJEČENJE UOVIJEKA POVEZANO S PREHRANOM JE NAJUSPJEŠNIJE NA OZDRAVLJANJE.**

Nema ni najlakšeg od davanja obećanja - i ni najtežeg od provođenja tih obećanja u djelo iz dana u dan!

Ono što obećate danas, morate iznova sutra potvrditi i opet odlučiti. Jer samo Vi odlučujete želite li živjeti. Ako slijedite moje prirodno liječenje o zdravlju, život će

Vam biti uzbudljiviji i poželjniji nego raditi stvari kojih ste se prije bojali. Pred Vama će se otvoriti potpuno nove životne mogućnosti!

Sada znate metodu koja Vam može ne samo olakšati bolest, nego je možete **SPRIJEČITI** postom i prehranom bez sluzi, kako biste živjeli punim životom.

Nadam se da Vam je ova knjiga otkrila istinu koju ste tražili. Daj Bože da osobito bude od pomoći bolesnima i da ih ohrabri. Želim svima koji su zabrinuti zbog gubitka mladosti i prvih znakova starenja da nađu novu nadu. Postoje i ljekovita prehrana bez sluzi nisu hir, nego lijek koji tek mora zauzeti prvo mjesto na dobrobit svih ljudi.

Profesor Arnold Ehret rođen je 1856. g. u St. Georgeu (Schwarzwald) i umro je na vrhuncu svoje snage 8.10.1922. nakon predavanja pred prepunim auditorijem od nesreće koja je prouzročila dvostruko napuknuće baze lubanje.

U Njemačkoj malo tko zna za njega jer je nakon 1. svjetskog rata djelovao u Kaliforniji, SAD. Ehret je iskusio da se uvijek ne može izliječiti lijekovima, nego samo promjenom načina života, odn. "sunčevom hranom", prehranom koja se sastoji od namirnica dozrelog voća, povrća, oraha i sjemenki kao i zelenog povrća i salata, pretežito sirovih.

U Švicarskoj (Lugano - Massagno) je vodio kliniku za post i nakon 1. svjetskog rata istu takvu u Los Angelesu, SAD. Arnold Ehret je pomogao vratiti zdravlje tisućama ljudi pomoću posta. Skupio je smjernice - spoznaje o postu i mnoge klinike o postu, osobito u SAD-u, slijede njegove upute i danas. U državi New York postoji Ehret Health Club.

KAZALO POJMOVA

A

AFRODIZIJACI 87
ALKOHOL 37, 44, 46, 47, 50,
52
ALKOHOLI 49, 52, 70
APETIT 51, 109, 114
APSTINENTI 45
ARTERIJE 128
ARTRITIS 128
ASKETI 48
ASKEZA 48

B

BAKCILI 15, 31, 32, 34, 39,
40, 58, 90
BAKTERIJE 27, 55, 67

BAKTERIOLOGIJA 31
BANANE 41, 65, 68
BIBLIJA 41
BIJELI KRUH 64
BILJKA 74
BIRCHER, DR. 51
BJELANJE 11, 46, 48
BLJEDO LICE 57
BLJEDILO 91
BOBICE 65
BOL 33, 36, 41, 80
BOLEST OČIJU 32
BOLEST STARENJA 128
BOLOVI U ŽELUCU 32
BRAŠNO 64, 77
BRIJANJE 81
BRONHIJALNI KATAR 13
BUBREZI 100
BUDA 81

CELER 77
CELULOZA 35, 71
CIGARE 46
CIGARETE 46
CJEPIVA 94
CRIJEVO 32, 34,60,61,71,
79, 105, 118
CVJETA A 77

ELA 81
ELAVOST 80, 82, 85

D

DATULJE 65, 116
DEBLJANJE 54, 74
DEFORMACIJE 72
DEFORMACIJE KOSTURA
74
DELIRIJ 52
DEPOI BOLESTI 119
DEPRESIJA 126
DESTILIRANA VODA 122
DIJABETES 116
DIJAGNOZA KOSE 83
DIJETA S KRUHOM I
MLJEKOM 24
DISPOZICIJA 31, 40, 55,56

DIVLJE ŽIVOTINJE 72
DIZA I UTEGA 78
DIZENTERIJA 9
DOBRA HRANA 48
DORU AK 61, 108, 111
DRUŠTVO ZA
NATUROPATIJU 45
DUGOVJE NOST 88
DUGO PJEŠA ENJE 41
DUHAN 44, 52
DUŠIK 57, 58, 76, 77
DUŠEVNE BOLESTI 32

E

ELEKTRICITET 71
ENERGIJA 17, 46, 66, 116
EPIDEMIJA 42
EPRUVETE 83

FAKIRI 16, 121
FATHMANN 10
FETIŠIZAM 31
FIZIOLOGIJA PREHRANE
43, 68
FLETCHER 47, 67
FLECHERIRATI 67
FOTOSINTEZA 11

G

GAINES, THOMAS F. 20
GIHT 32
GLJIVA 34
GNOJ 21, 32, 33,36, 37,55,
100, 102
GOLUB 76
GOVE I ODREZAK 17, 52
GRAŠAK 65, 76, 127
GROŽ ANI ŠE ER 34, 78
GROŽ E 77
GROŽ E 23, 73, 119
GURMAN 46
GUSJENICA 58
GUSKA 76

HENSEL 58
HIPOGLIKEMIJA 12
HIPOKRAT 55
HIRSCH, FRED S. 22, 23
HRANJIVA VRIJEDNOST
118, 128
HUNJAVICA 32, 79

I

IDEALIZAM 17
INFEKCIJE 53
INSTINKT 53

INTELIGENCIJA 17
INJEKCIJE 31
ISCRPLJENOST 58, 125
ISKONSKA PREHRANA 10
ISIJAVANJE 49
ISPADANJE KOSE 54, 80, 84,
85
ISPADANJE ZUBI 74
IZDRŽLJIVOST 67
IZGRA IVA I MIŠI A 65
IZLU IVANJE 32
IZLU EVINE 61
IZVORI BOLESTI 95
IZVORI SNAGE 65

J

JABUKE 23,41,65,68, 77
JAGODE 77
JAJA 124, 127
JEDAN OBROK DNEVNO
112
JEGULJA 76
JETRENICA 76
JUHA 56
JUNETINA 76
JUŽNO VO E 65

K

KAHEKSIJA 90
KALCIJ 74
KAŠA 39

- KAVA 46**
KIROPRAKTIKA 53
KISELA HRANA 11
KISELI KUPUS 77, 116
KISIK 57
KLANJE 45
KLISTIR 61, 62, 104, 105, 106, 115, 117, 118, 121
KNEIPP KURE 53
KOBASICA 76
KOKOS 68
KOKOŠJA JAJA 76
KOLA I 64
KONIG, PROF. 73
KONZUMIRANJE ALKOHOLA 52
KONZUMIRANJE MESA 46
KONZERVE 76
KONZERVIRANJE 35
KORABA 77
KORJENASTO POVR E 77
KOSA 16, 18, 80, 84
KOSTI 74
KOSTUR 74
KOTLETI 17
KOZMETIKA 82
KOŽA 71, 79
KOŽNA BOLEST 32
KRASTAVAC 77
KRAVLJE MLIJEKO 76
KRIZA IŠ ENJA 42
KRUH 28,33,64,67,77, 108
KRUTA HRANA 48
- KRUMPIR 28, 33, 34, 56, 64, 72, 77, 116**
KRUMPIROVO BRAŠNO 77
KRVNA TJELEŠCA, BUELA 56, 89
KRVNI TLAK 128
KRVOTOK 31, 33
KU NI LJUBIMCI 53
KUHNE 55
KUHANJE 11
KULTURA 48
KURE MLIJEKOM 53
KURE NAKON KURE POSTOM 62
KURE POMLA IVANJA 86
KURE POSTOM 23, 24, 27, 36, 43,60,61,62, 95,96, 97, 100, 101, 102, 103, 104, 107, 108, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 121, 122, 125
KURE NA SILU 28
KURE VO EM 43
- L**
LAHMANN, DR. 55
LAKSATIVI 61, 104, 105, 115, 116, 117, 118
LE A 65, 76, 127
LEUKEMIJA 89, 90
LIJE ENJE 27, 28, 36, 37
- LIJE NICI 10, 12, 16, 35, 43, 54,74, 83,95, 102**
LIJEKOVI 42, 53, 95, 129
LIMFA32
LISNATO POVR E 77
LOSOS 76
LUPANJE SRCA 102, 125
LUPUS 39
- LJ**
LJEKARNE 96
LJEPOTA 25,41, 57, 71, 72, 79, 82, 87
- M**
MAGAZIN ZA NATUROPATE 45
MAHUNE 65, 127
MAJ INO MLIJEKO 56
MALARUA 9
MAKARONI77
MASLAC 76
MARATON 15,41
MASNO A 68, 76, 77, 127
MAYR-KURA 24
MASAŽA 53
MED 102, 107
MEDICINA 50, 82, 94
MEDICINSKA ZNANOST 30
- MEDIJ ALAN 48**
MESO 28, 37, 39,40, 45, 46, 49, 52, 64, 76, 127, 128
MESOJED 46, 116, 119
MESNA JUHA 121
MESNA PREHRANA 37, 125
MESNI PROIZVODI 76
METABOLIZAM 121
METODE LIJE ENJA 55, 120
MIKROBI 27
MIKROSKOP 83
MINERALI 11, 73, 76, 77,78
MIRIS KOSE 83
MIŠI NI OVJEK 75
MJEŠOVITA HRANA 28, 124
MLADOST 25,57, 67,71
MLIJEKO 24, 39, 53, 64, 68, 76, 127
MLOHAVOST 78
MONO DIJETA 41
MRKVA 77
MRŠAVLJENJE 62
MRTVA KA SLUZ 57
MRTVA KI OTROVI 69, 91
MRTVA KO BLJEDILO 57, 73,91
- N**
NADRILJE NIK 83
NAMIRNICE 45, 72, 73
NASLIJE E 31

NASTANAK BORA 54
NASTANAK SLUZI 39, 67
NATURAL HYGIENE 10, 45
NATUROPATI 23,45
NATUROPATH A 10, 45
NEDOSTATAK APETITA 27,
96
NEDOSTATAK MINERALA
72
NESANICA 102
NEUROZA 85, 102
NEURASTENIJA 13
NEZNANJE 91

O

OBLOZI 107
OBROCI OD ŽITARICA 34
ODJE A 81
OKSIPACIJ A 72
OPERACIJA 26, 53, 94
ORASI 65
ORGAN MIRISA 82
ORGANI ZA IZLU IVANJE
33
OSJE AJ SLABOSTI 125
OTPADNE TVARI 5, 24, 39,
61,67, 82, 85,98, 99, 101,
102, 110, 119, 120, 121,
123, 124, 125
OTROVI 40,44,45, 90, 98
OTVRDNU E ARTERIJA 128

OV ETINA 76

P

PAPA LEO XIII. 63
PARALIZA MOZGA 16
PARAZITI 56
PUANCI 45
PIVO 46, 48, 52
PLAIN-AIR-SLIKARSTVO 73
PLIJESAN 34
PLODNO TLO 34, 90
PLU A 39, 40, 57,71, 122
PODRAŽAJNA SREDSTVA
45, 46, 47'
POGON NA ZRAK I PLIN 21,
57
POGREŠKE U PREHRANI 93
POKUSI S POSTOM 44
POKUSI NA ŽIVOTINJAMA
31
POMLA IVANJE 73
POSNI NAPITCI 107
POSNI SIR 76
POST 21, 23, 35, 36, 37,48,51,
53, 54, 58, 59, 60, 66, 69,
70, 78, 86, 93,94, 97, 105,
123, 129
POTHRANJENOST 44
POTREBA ZA
BEJLAN EVINAMA 65
POTROŠA I VO A 66

POVR E 28, 59, 62, 65, 73,
117, 120, 127
POVRATNO TROVANJE 58,
70, 89
PRAZNOVJERJE 31
PREHLADA 16, 33, 53, 55, 115
PREHRANA BEZ SLUZI 20,
67
PREHRAMBENE NAVIKE
125
PREJEDANJE 27, 28, 52, 53,
67, 97, 125
PREKID POSTA 108, 115, 118
PREKOMJERNA TEŽINA 28
PRETILE OSOBE 95
PREGRIJAVANJE 33
PRETRPAVANJE
BJELAN EVINAMA 70
PRIJELAZNI PERIOD
PREHRANE 5, 62, 70, 104,
112, 117, 125, 127
PROMJENA NA INA
PREHRANE 165
PROBAVA 34
PROCES IŠ ENJA 70
PROBAVNE SMETNJE 83, 85
PRODUKTI METABOLIZMA
40, 124
PRODULJENJE ŽIVOTA 88
PROKRVLJENOST 79
PROLJEV 119
PROIZVODI OD ŽITARICA
124
PROTUOTROVI 52

PRIRODNI POST 21,23
PRŽITI 64
PŠENI NI KRUH 77
PŠENI NO BRAŠNO 77
PUDER 79
PULS 88
PUNOMASNI SIR 76
PUŠA I44

RADIOAKTIVAN 48
RADNICI 48
RAK 28, 39, 70
RAŽENI KRUH 77
RAŽENO BRAŠNO 77
REDUKCU A JELA 44,47
REUMA 28, 32
REZANCI 28
RIBA 124
RIŽA 28, 33, 64, 76

S

SALATA U GLAVICI 77
SAMO IŠ ENJE21
SAMODISCIPLINA 51
SAMOIZLJE ENJE 94, 124
SAMOTROVANJE 58
SANATORIJI 96
SASTAV NAMIRNICA 127
SENEKA 37

SERUMSKI ŠOK 9
SHROTH KURA 24
SIJE ENJE (KOSE) 80, 84
SIMPTOMI BOLESTI 54, 71,
72, 79
SIR 40, 64
SIRUP 35
SKLEKOVI 119
SLAB VID 74
SLABO PAM ENJE 54
SLINA 67
SLOBODNO ZABORAVITE
DORU AK 108, 111
SLUZ 21, 32, 33, 35, 36, 37,38,
39, 40, 43, 50, 53, 54, 55,
56,61,64,71,86,90, 102,
108, 110, 115, 116, 118,
119, 123, 125
SLUŽNI OTROVI 70
SLUŽNICE 34, 56
SMOKVE 65
SMRT 89, 90,91
SNAGA 41,58, 65,67,99
SOK OD GROŽ A 119
SOK OD NARAN I 107
SOK OD RAJ ICA 107
SPOLNE BOLESTI 39
SPORT 128
SRCE 88,91
SR ANE BOLESTI 13, 32, 64,
89
SR ANI NAPAD 128
SREDSTVA ZA RAST KOSE
86

STARENJE 71, 80, 88, 90, 91
STIMULACUA 128
STIMULANSI 45
STRAH 107
STRAN A TIJELA 124, 55
STRU NJACI ZA POST 23
SUMPOR DIOKSID 84
SUNCE 79
SUN ANICA 16
SUN ANJE 49, 50, 73
SUN EVA ENERGUIA 49
SUN EVA HRANA 49, 59, 88
SUN EVA KUHINJA 49, 68,
87
SUŠICA 13
SUVREMENA HRANA 18, 70
SUVREMENA PREHRANA 70
SUVREMENI OVJEK 73
SVECI 48
SVEJED 11
SVINJETINA 76
v
S
ŠARAN 54
ŠETNJE 106
ŠETNJE NA SVJEŽEM
ZRAKU 73, 115, 121
ŠIŠANJE 81
ŠKOLSKA MEDICINA 54
ŠKROB 34, 37,49, 127
SLOG 79, 89
ŠLJAKA 124

ŠLJIVE 119
ŠPINAT 77, 120
ŠTUKA 76

T

TABLICA NAMIRNICA 46
TEORIJA O BAKCILIMA 90
TEORIJA O SLUZI 52, 57, 128
TEORIJA O VIRUSIMA 90
TEMPERATURA 33, 35, 114,
115
TINKTURE 85
TOST 116
TROPSKA GROZNICA 16
TROVANJE MESOM 46
TROVANJE SLUZI 60
TRULJENJE 34, 39, 55
TVORCI SLUZI 64
TVORNI KA HRANA 33
TVORNI KE NAMIRNICE
43, 93

U

U ENJE O POSTU 20
U ENJE O PREHRANI 55
UDISAJ 84
UGLJIKOHIDRATI 28, 124
UMJETNOST ŽIVOTA 19
UPALA 15, 33, 36, 37
UPALA BUBREGA 13, 40, 85
UPALA O IJU 16

UPALA PLU A 32, 64, 114
UPALA UHA 32

V

VEGETARIJANCI 44,45, 100
VEGETARIJSNKI POGLED
44
VEGETARUANSTVO 14,44,
50
VINO 46, 52
VISKI 46
VIŠNJE 23, 73, 77, 119
VIRUSI 27, 90
VITALNE TVARI 6
VITAMINI 11
VLAKNA 76, 77
VO E 12, 17,41,50, 59,66,
74,78, 127
VO NAPREHRANA 10
VO NE KISELINE 102
VO NI SOKOVI 61, 102,107,
111
VO NI ŠE ER 35, 116
VRENJE 39
VRTOGLAVICA 32, 39

W

WAERLAND PREHRANA 9
WANDMAKER, HELMUT 9

Z

ZA EPLJENJE SLUZI 39,79,
86, 89

ZARAZA 16

ZDRAVLJE 41, 67, 82, 83

ZDRAVSTVENA KRIZA 126

ZIMSKA SALATA 77

ZOBENA KAŠA 52

ZUBI 64

Z

ŽDERA 45

ŽE 46

ŽELATINA 56

ŽELU ANA SLUZNICA 35

ŽELUDAC 32, 34, 35, 45, 46,
69, 71, 72, 79, 88, 108, 109,
110, 116

ŽILE 128

ŽITARICE 65, 76

ŽIVOTINJSKA PREHRANA
124

ŽIVOTNA HRABROST 17

ŽIVOTNA SNAGA 26, 53, 99,
100, 113, 123, 127

ŽUTICA 9

ŽVAKANJE 64, 67