

119 kuna

U zvučnom naslovu knjige skriva se važna poruka koja može koristiti svakome. Ta će poruka označiti revoluciji u brizi za zdravlje, a temelji se na samo jednom načelu koje glasi – alkalizirajte svoje tijelo!

Svijet se suočava s najvećom zdravstvenom krizom u cijeloj svojoj povijesti. Dr. Baroody je svojim opsežnim istraživačkim radom i kliničkim spoznajama pokazao da su bolesna stanja neposredno povezana sa zakiseljenošću organizma.

Zagađeni zrak koji udišemo, te kemikalijama onečišćena hrana i voda predstavljaju samo dio tog problema. Brojni stresni čimbenici – fizički, emocionalni, duševni, a također i duhovni – u tijelu uzrokuju nastanak otpadnih kiselina i narušavaju kiselu-lužnatu ravnotežu u našem tijelu. Pomoću savjeta u knjizi moći ćete utvrditi kakvo je kiselu-lužnato stanje vašeg organizma i odlučiti se za pravilan način ponovnog uspostavljanja ravnoteže. Vaše će tijelo oživjeti s novom životnom snagom.

#### SAZNAJTE:

- Točnu definiciju lužnatosti i kiselosti.
- Zašto u tkivima nastaju otpadne kiseline.
- Zašto je solna kiselina korisna za vaše tijelo, a ostale kiseline ne.
- Kakve su potrebe žlijezda i organa za lužnatim okolišem.
- Istinu o zaraznim bolestima.
- Kako spriječiti bolesti koje nastaju zbog zakiseljenosti tijela i potiču starenje.

#### NAUČITE:

- Odabrati namirnice koje stvaraju lužnatost.
- Pomoću 21-dnevnog plana pripremljati obroke koji stvaraju lužnatost.
- Koristiti dodatke prehrani kojima ćete održavati pravilnu kiselu-lužnatu ravnotežu.
- Uzimati nove supernamirnice koje stvaraju lužnatost.
- Spriječiti štetne učinke stresa.

**Prihvatite načela lužnatog načina života i doživite prednosti izvrsnog zdravlja!**

SITIS SAN d.o.o.  
Kruga 48, Zagreb  
www.sitis-san.hr

ISBN 9789535566908



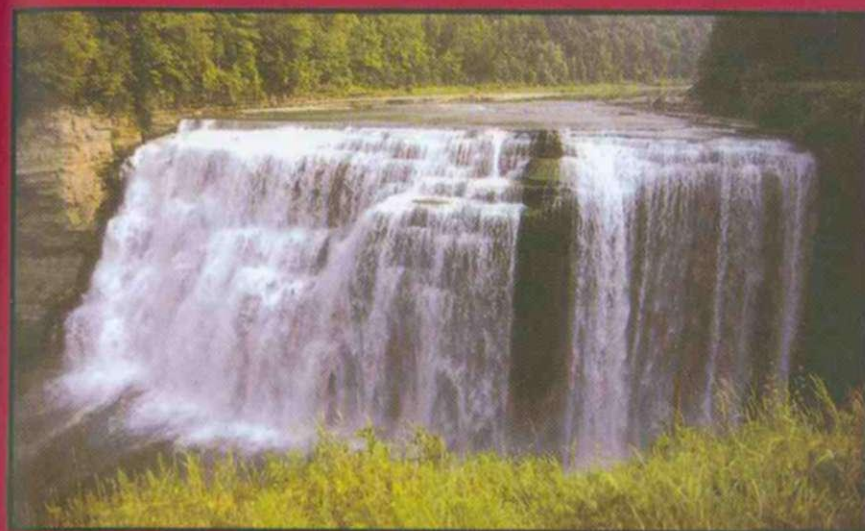
9 789535 566908

Baroody

ALKALIZIRAJTE ILI UMRITE

SITIS SAN

# ALKALIZIRAJTE



## ILI



ALK.

7.5

7.0

6.5

6.0

5.5

5.0

4.5

4.0

3.5

3.0

2.5

2.0

1.5

1.0

0.5

KIS.

# UMRITE

Dr. Theodore A. Baroody

SVJETSKA  
USPJEŠNICA

**ALKALIZIRAJTE  
ILI  
UMRITE**

**DO IZVRISNOG ZDRAVLJA  
POMOĆU ODGOVARAJUĆE  
KISELO-LUŽNATE RAVNOTEŽE**

**THEODORE A. BAROODY**  
N.D., D.C., Ph.D. Nutrition, C.N.C.

*Knjiga je tiskana na alkalnom papiru, koji je izrađen u skladu s posebnim standardima. Papir, koji udovoljava ovim zahtjevima glede pH vrijednosti i ne sadrži drvena vlakna, u različitim će uvjetima uporabe i pohranjivanja ostati neizmijenjen stoljećima.*

## **OGRANIČENJE ODGOVORNOSTI**

Informacije u knjizi navedene su samo u obrazovne i istraživačke svrhe. Autor i izdavač ništa ne propisuju ili preporučuju i ne preuzimaju nikakvu odgovornost. Savjeti u knjizi ne smiju nadomjestiti zdravstvenu skrb kod vašeg izabranog liječnika. Ako ih se budete pridržavali bez prethodnog savjetovanja sa svojim liječnikom, sami preuzimate odgovornost za svoje zdravlje, što je i inače vaše ustavno pravo.

## POSVETA

Majci Zemlji i milijardama njenih stanovnika.

Neka svi ljudi pronađu sreću u

ovom važnom trenutku, kad ćemo

ponovno uspostaviti svoju alkalnu ravnotežu.

## SADRŽAJ

PREDGOVOR.....	9
UVOD.....	11

### 1. DIO

#### KEMUA LUŽNATOSTI I KISELOSTI

1. ŠTO JE LUŽNATO, A ŠTO JE KISELO?.....	15
2. VELIKE LUŽNATE ZALIHE.....	21
3. KAKVE SU POTREBE ŽLIJEZDA I ORGANA ZA LUŽINAMA?.....	25
4. ČUDESNI VAGUSNI ŽIVAC.....	31
5. SOLNA KISELINA IZVRNO STVARA LUŽNATOST.....	35
6. ALKALOZA - ČINJENICA ILI IZMIŠLJOTINA?.....	39
7. LJESTVICA ZA REGULIRANJE LUŽNATOSTI, ODNOSNO KISELOSTI ORGANIZMA.....	41

### 2. DIO

#### HRANA I NJEN UTJECAJ NA LUŽNATOST, ODN. KISELOST

8. HRANA I KISELO-LUŽNATE VRIJEDNOSTI.....	45
9. PREHRAMBENE PREPORUKE ZA REGULIRANJE LUŽNATOSTI I KISELOSTI ORGANIZMA.....	75
10. PLANIRANJE JELOVNIKA S ASPEKTA LUŽNATOSTI.....	85
11. DODACI PREHRANI I SUPERNAMIRNICE KOJE STVARAJU LUŽNATOST.....	113
12. LIJEČENJE: PROCES STVARANJA LUŽNATOSTI.....	121
13. IDEALNA PREHRANA.....	123
14. VODA - LJEKOVITI ELIKSIR ILI SMRTONOSNI OTROV?.....	125
15. NAŠA ONEČIŠĆENA ZEMLJA.....	129
16. ISTINA O KEKSIMA S BADEMIMA I MASLACEM.....	133

### 3. DIO

#### FIZIČKI ČIMBENICI LUŽNATOSTI, ODNOSNO KISELOSTI

17. PRETJERANA TJELESNA AKTIVNOST.....	137
18. FIZIČKE OZLJEDE STVARAJU KISELOST.....	139
19. ISTINA O ZARAZAMA.....	141
20. UTJECAJ SUNČEVE SVJETLOSTI I MJESECA NA LUŽNATOST U ORGANIZMU.....	143
21. VELIKI UMOR NAKON DUGOG LETA.....	145
22. USPJEŠNOST ALTERNATIVNIH METODA LIJEČENJA.....	147
23. BIOKEMIJSKI ASPEKT ALTERNATIVNIH METODA LIJEČENJA.....	149
24. ČINJENICE O NAŠOJ PROŠLOSTI.....	151

### 4. DIO

#### UTJECAJ PSIHOLOŠKIH ČIMBENIKA NA LUŽNATOST I KISELOST

25. KAKO MOŽETE IZBEĆI STRES.....	157
26. TEHNIKA USREDOTOČENJA NA JEDNU TOČKU.....	163
27. POSLJEDICE PSIHOTROPNIH DROGA.....	167
28. GLAZBA - STVARA LI LUŽNATOST ILI KISELOST?.....	169
29. KEMIJA PROFESIONALNOG PUTA.....	171
30. OBOJI ME ZDRAVO.....	173

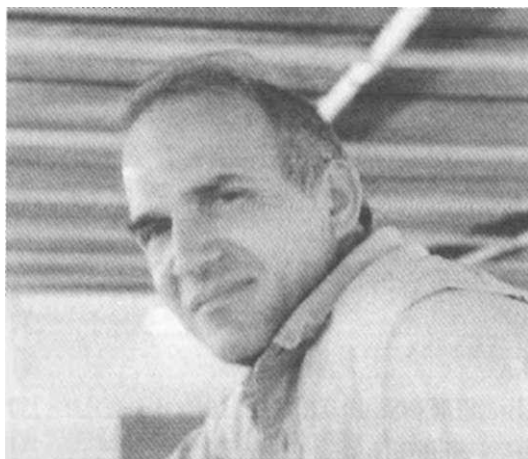
### 5. DIO

#### DUHOVNI ČIMBENICI LUŽNATOSTI I KISELOSTI

31. STANJE DUHA KOJE STVARA LUŽNATOST.....	177
32. MOLITVA: SAKRAMENT KOJI STVARA LUŽNATOST.....	179
33. POMLAĐIVANJE.....	181

POP RATNA RIJEČ AUTORA.....	183
DODATAK SIMPTOMI.....	185
RECEPTI.....	193
NAPOMENE UREDNIKA.....	225
BIBLIOGRAFIJA.....	237
POP RATNA RIJEČ UREDNIKA.....	241
RJEČNIK MANJE POZNATIH MEDICINSKIH IZRAZA.....	250
RJEČNIK MANJE POZNATIH NAMIRNICA.....	253





THEODORE A. BARODY

Rodio se 1950. godine u Sanfordu u Sjevernoj Karolini. Na sveučilištu Western Carolina diplomirao je psihologiju 1974., a 1978. obranio je magisterij iz pedagoškog savjetovanja. 1981. godine završio je studij kiropraktike na sveučilištu Life Chiropractic College u Marietti u saveznoj državi Georgiji. Studij je nastavio u Bejrutu u Libanonu i na sveučilištu Colombo Americano u Kolumbiji. Cijelo vrijeme je puno putovao po Europi i Aziji i prikupljao znanje o različitim načinima liječenja. Potom se posvetio kliničkim istraživanjima i svom pozivu, a 1991. godine završio je još Claytonovu školu naturopatije i doktorirao nutricionizam. Specijalizirani je nutricionist i stručni član američkog saveza nutricionista te specijalist za akupunkturu.

Dr. Barody bavi se nutricionizmom, prirodnim liječenjem, elektronskom akupunkturuom, fitoterapijom, kineziologijom i kiropraktikom.

Trenutno piše knjigu u četiri dijela, u kojoj predstavlja svoju teoriju hologrfskog zdravlja, koja će kako laicima, tako i stručnjacima pomoći usmjeriti život na pravi put.

Dr. Barody predaje na konferencijama i sudjeluje u brojnim televizijskim i radioemisijama, u Sjedinjenim Američkim Državama i drugdje po svijetu.

## PREDGOVOR

Alkalizirajte ili umrite. Naslov svakako zvuči vrlo dramatično. Ali nije. Upravo su biokemijski procesi osnova za sve spoznaje koje sam stekao iz različitih načina liječenja bolesti i stvarno pokazuju stoje zapravo zdravlje.

Svijet se suočava s najvećom zdravstvenom krizom u našoj povijesti. Suvremene doktrine medicine su nas uništile. Sve bolesti iz prošlosti, koje smo tako pažljivo kontrolirali i za koje smo bili uvjereni da smo ih iskorijenili, ponovno se pojavljuju u sve opasnijim oblicima jer sintetički lijekovi više nisu učinkoviti.

Zato proizvodimo sve jače pripravke, koji naše zdravlje dodatno narušavaju. Predani, a u svom radu neučinkoviti istraživači mijenjaju cijele generacije životinja i traže odgovore u neprirodnim tvarima. A u međuvremenu nas kronično nekvalitetan stil života gura u preranu smrt, a na nadgrobnim pločama uklesavaju se imena novih bolesti.

Što se dogodilo sa zdravom seljačkom pameću? Zar se izgubila među zidovima farmaceutskih giganata u koje se slijevaju ogromne količine novca? Jesu li je pokopali liječnici, koji vjeruju samo umjetnim farmaceutskim proizvodima?

Pokazat ću vam jednostavna rješenja za probleme vezane uz bolesti. Alkalizirajte se! Otkrijte što predstavljaju kemijski, prehrambeni, fizički, fiziološki i duhovni čimbenici za vaš organizam u smislu kiselo-lužnate ravnoteže.

Poštujte STVORITELJA i naučite se razumjeti NJEGOVI temeljni koncept zdravlja.

*Dobrodošli dakle u naše zajedničko istraživanje alkalnog načina života.*

## UVOD

O funkcioniranju našeg organizma postoji mnogo proturječnih teorija - kako u tradicionalnoj, tako i u alternativnoj medicini. Samo je nekim civilizacijama uspjelo razviti korisnu filozofiju, koja nije skup nepovezanih spoznaja o ljudskoj fiziologiji, kako je u današnje vrijeme često predstavljaju.

Hindusi i Kinezi imaju vrlo dobro utemeljene filozofije liječenja koje uključuju najrazličitija znanja i također izvrsno djeluju. A činjenica je da laici, samo zbog blage prehlade, jednostavno ne mogu posvetiti toliko godina svog života da bi tu filozofiju mogli razumjeti i koristiti.

Moje mišljenje temelji se na tradicionalnim indijskim i kineskim filozofijama i na djelima nekih velikih ljudi s područja medicinske znanosti. Oba aspekta pokušao sam povezati pomoću biokemijskih temelja teorije lužnatosti i kiselosti.

Osnovne kemijske reakcije u kojima nastaju lužine i kiseline nisu posljedica nekih tajanstvenih procesa. Njihovo razumijevanje omogućuje nam da zdravstvene poteškoće spriječimo ili ublažimo. Kad sam počeo spoznavati da se uzrok pandemijske raširenosti zdravstvenih teškoća koje nas muče, vjerojatno skriva u nepravilnoj kiselu-lužnatoj ravnoteži, čvrsto sam odlučio raščistiti stvar do kraja.

Moramo odgovoriti na sljedeća pitanja:

- 1) Sto znače pojmovi lužnatost, kiselost i pH?
- 2) Zašto je tako važno poznavanje reakcija u tijelu, u kojima nastaju lužine i kiseline i načina na koji te reakcije utječu na naše zdravlje?
- 3) Koje tvari ili okolnosti izazivaju nastanak tih reakcija u tijelu i zašto?
- 4) Stoje uzrok narušavanja prirodne kiselu-lužnate ravnoteže u našem tijelu?

5) Kakvim prehrambenim i životnim navikama osiguravamo odgovarajuću kiselu-lužnatu ravnotežu u tijelu i održavamo dobro zdravstveno stanje?

Knjiga, za koju vjerujem da će vas voditi u pravom smjeru, plod je međusobno povezanih kliničkih spoznaja. Iskreno vjerujem da ćete pomoću mojih životnih smjernica naći put do čvrstog zdravlja i produbiti vezu s BOGOM te osobni doživljaj BOGA.

Da bi se barem nekako pobrinuo za vaše dobro, ostajem vaš skromni sluga.

T. A. Baroody, ml.

## **1. DIO**

# **KEMIJA LUŽNATOSTI I KISELOSTI**



# 1. POGLAVLJE

## ŠTO JE LUŽNATO, A ŠTO KISELO?

Nebrojeni izrazi kojima imenujemo bolesti zapravo nemaju nikakvog smisla. Važna je samo činjenica da se sve bolesti razvijaju zbog jednog jedinog uzroka - **prevelike količine otpadnih kiselina koje nastaju u tkivima!** Kako dakle spoznati da je vaš organizam zakiseljen? Trebate li obaviti pretrage krvi, mokraće ili sline? Iako pretragama danas još ne možemo točno pokazati do koje je mjere tijelo zakiseljeno, postojećim metodama ipak možemo dokazati samu prisutnost otpadnih kiselina u tjelesnim tekućinama (u krvi, limfi, mokraći, sluznici i slini). Uzrok tome da pretragama ne možemo pouzdano utvrditi koliko se otpadnih kiselina nalazi u tijelu, leži u tome što tjelesne tekućine stalno prolaze kroz tkiva i odnose suvišne količine otpadnih kiselina. Upravo zato možemo izmjeriti lužnatost ili kiselost tjelesnih tekućina, ali ne i stanje u tkivima tijela (koži, organima, žlijezdama, mišićima, tetivama, arterijama i žilama).

Nažalost, naš organizam funkcionira tako da otpadne kiseline koje ne može izlučiti, ponovno upija iz debelog crijeva, odakle ih preko jetara šalje natrag u krvotok i odlaže u tkivima. **A upravo u tkivima odložene otpadne kiseline određuju hoće li naš organizam biti zdrav ili bolestan!**

Zato morate utvrditi koje su otpadne kiseline prisutne u vašem tijelu i što prije ponovno uspostaviti narušenu lužnatu ravnotežu. Tek kad izlučite suvišne količine otpadnih kiselina, moći ćete živjeti potpuno zdravim i punim životom. (Koji je stupanj zakiseljenosti vašeg organizma utvrdit ćete pomoću popisa koji ćete naći u dodatku.)

Možda ćete lakše razumjeti ovako... Prevelika količina kiselina u tijelu znači isto što i premalo ulja u automobilu. Jednog lijepog nedjeljnog popodneva može jednostavno stati. I vaš će se svijet srušiti. Isto se događa s tijelom - polako počinje slabjeti, dok se napokon ne nađe u bezizlaznom položaju. Sa zabrinutošću primjećujem kako ljudi koji žive potpuno različito trpe zbog toga - kako bogati, tako i siromašni, mladi i stari, svejedi i vegetarijanci, seljaci i političari.

Liječnici često slušaju: »Ne osjećam se više tako dobro kao prije godinu ili dvije. Zasigurno starim.« (Kiseli osmijeh)

»Koliko ste stari?«

»Dvadeset i šest godina.«

Zasigurno ne biste pomislili da to čujem od mladih ljudi.

Upravo suprotno, tako se osjećaju ljudi svake dobi.

Ili pak sljedeći primjer:

»Gospodine doktore, u mišićima osjećam čudnu ukočenost i bolove. Ne mogu više raditi kao prije. Sve me boli.«

»Koliko dugo to već primjećujete?«

»Slični osjećaji javljaju se već nekih pet godina. Sigurno se radi o artritisu ili reumatizmu.«

»Počelo je dakle oko četrdesete?«

»Da, znate kako kažu.... četrdesete označavaju prekretnicu.«

Razmišljanje koje se krije u posljednjem odlomku, danas je tako često, da se već čini kao opsesija. Žalostno je da takvim odnosom prema vlastitom zdravlju samo još dodatno pojačavamo negativno razmišljanje. Mnogi ljudi su stvarno uvjereni da im je suđeno trpjeti. Naposljetku, isto su mislili i njihovi roditelji. Isto tako su naivno posezali za svim mogućim sintetičkim pripravama kojima su u kratkom roku potaknuli rad oslabjelih žlijezda. Ako ni to nije pomoglo, kod ponovnih bolova bi opet potražili drugi lijek.

Pogledajmo nadalje kako možemo spriječiti i olakšati zdravstvene

poteškoće koje nastaju zbog narušene kiselu-lužnate ravnoteže u tijelu. U nastavku su opisani osnovni biokemijski pojmovi koji definiraju lužnatost i kiselost.

Kod probavljanja nekih anorganskih tvari iz hrane nastaju lužnati ili kiseli spojevi koji se izlučuju mokraćom. Utvrđivanje tih spojeva temelji se na pretpostavci da je naše tijelo idealan fizikalni sustav. Budući da idealni sustavi u prirodi stvarno ne postoje, točnu količinu probavljenih tvari nemoguće je utvrditi.

Moramo uvažavati i činjenicu da smo svi mi ljudi međusobno različiti i stoga se količina kiselih otrovnih tvari koje nastaju u tijelu, razlikuje od pojedinca do pojedinca. Tako se kroz mokraću mogu osloboditi kiseline i promijeniti inače »idealne« vrijednosti. Vidio sam čak posve zdrave ljude, kod kojih su se otrovne kiseline izlučivale u mokraću još dan nakon što su konzumirali veću količinu hrane koja stvara lužnatost. Radi se o kratkotrajnom prirodnom procesu čišćenja tijela koji u danom trenutku nije pravi pokazatelj kiselu-lužnatog stanja u tijelu.

Sljedeći važan proces je probavljanje mineralnih tvari. Neki anorganski ioni vežu kiseline, zbog čega urin postaje lužnat. Među njih spadaju ioni kalcija, magnezija, natrija, kalija, željeza i mangana. Hrana koja sadrži te ione obično uzrokuje nastanak lužnatog urina. Za takvu hranu držimo da stvara lužnatost.

Poznajemo također ione koji vežu lužine i uzrokuju nastanak kiselog urina. To su ioni fosfata, sumpora, klorida, jodida, bromida, fluorida, bakra i silicija. Hrana koja sadrži te ione obično uzrokuje nastanak kiselog urina.

Moramo biti svjesni da smo mi ljudi kao cjelina kompleksan organizam, a ne samo skup kemijskih tvari u što bi nas mnogi rado uvjerali. Poznajemo osjećaje (emocije i misli), zbog kojih se u našem tijelu neprestano mijenja hormonska ravnoteža.

Kao odličan primjer »filozofije« lužnatosti uzmimo stvarnog čovjeka, za kojeg se čini da dobro vlada svojim životom, iako se u stvarnosti osjeća kao kotao u kojem vrije. U njegovom tijelu tvari koje bi trebale uzrokovati nastanak lužnatog urina potiču upravo suprotan proces - otpadne kiseline nastaju još brže i nikakvom hranom ih više nije moguće neutralizirati. **Sva unesena hrana i svi doživljaji (fizički, osjećajni ili duševni), koji utječu na događaje u tijelu, odražavaju se u lužnatosti, odnosno kiselosti urina.**

U knjizi se bavimo životom s naturalističkog aspekta i doživljavamo ga onakvim kakav zapravo i jest - **kao energiju!** Kakvu ulogu imaju lužine i kiseline u tijelu? Daju li ili uzimaju energiju? Ako uvažimo gore spomenute čimbenike i raspoloživu tjelesnu energiju, sljedeće definicije reakcija u kojima nastaju baze i kiseline su preciznije:

1) Reakcija u kojoj nastaju lužine znači svaku kemijsku promjenu u tijelu zbog koje se njegova energija povećava, a mokraća postaje lužnata.

2) Reakcija u kojoj nastaju kiseline znači svaku kemijsku promjenu u tijelu zbog koje se njegova energija smanjuje, a mokraća postaje kisel.

Lužnatost ili kiselost tvari utvrđujemo pomoću **pH vrijednosti** (koncentracije iona vodika). Pritom mjerimo koncentraciju hidroksidnih iona (OH), koji daju pH vrijednosti veće od 7 i lužnatu reakciju, ili pak koncentraciju iona vodika (H), koji daju pH vrijednosti manje od 7 i kiselu reakciju.

S aspekta čiste energije pH predstavlja mjerilo za električni otpor između negativnih i pozitivnih iona u tijelu. Drugim riječima, pH vrijednost pokazuje kakvo je međusobno gibanje negativnih (stvaraju lužnatu reakciju) i pozitivnih iona (stvaraju kiselu reakciju).

S tog su aspekta reakcije u kojima nastaju lužine i kiseline

elektrokemijski procesi. To znači da naš organizam nije samo skup kemijskih spojeva, već složen sustav točno organiziranih elektrokemijskih reakcija.

Ljudi su dinamična bića. Što su jači unutarnji procesi, to smo zdraviji. Gibanje električnih signala mijenja se u točnom razmjeru s količinom tvari u tijelu koje stvaraju lužnate ili kisele reakcije.

Mnogi stručnjaci drže daje za normalno djelovanje ljudskog tijela potreban pH mokraće i sline 6,4. Slažem se. Ali, posve je nemoguće da sami svaki dan u odgovarajućim vremenskim razmacima mjerimo pH mokraće i sline. Uz to, za utvrđivanje pH sline, odnosno mokraće ne preporučuje se lakmusov papir, odnosno testni listići, jer ne omogućuju mjerenje apsolutnih vrijednosti pH u cijelom tijelu. Načini su previše proizvoljni i nepredvidljivi.

Zato sam osmislio posebnu vrijednosnu ljestvicu za razvrstavanje hrane i naših doživljaja, koja omogućuje pouzdano utvrđivanje pH. Te vrijednosti nije potrebno provjeravati svakih pet minuta, štoviše - ljestvica vam, s dovoljno velikim stupnjem pouzdanosti, omogućuje utvrđivanje kiselu-lužnatog stanja za dulje razdoblje (nekoliko sati, dana ili tjedana).

Držim, dakle, da otpadne kiseline stvarno napadaju zglobove, tkiva, mišiće, organe i žlijezde, što dovodi do manjih ili većih promjena u njihovu funkcioniranje. Ako napadnu zglobove, može se razviti artritis. Ako napadnu mišiće, može se razviti mišićna fibroza, koja uzrokuje bolove u mišićima. Ako napadnu organe i žlijezde, mogu se razviti brojne druge bolesti. Pokazat ću vam kako hrana i naši doživljaji, koji u tijelu stvaraju lužnatost, vode do snažnih i dugotrajnih elektrokemijskih rezultata, čija je posljedica izvrsno zdravstveno stanje.

## 2. POGLAVLJE

### VELIKE LUŽNATE ZALIHE

Velike lužnate zalihe zapravo su bogatstvo našeg tijela. Kad god je potrebno, mogu se osloboditi i neutralizirati otpadne kiseline.

S biokemijskog aspekta, lužnate zalihe djeluju kao puferni sustav koji održava odgovarajuću kiselo-lužnatu ravnotežu u krvi. Već i najmanje promjene te kiselo-lužnate ravnoteže vode do nastanka bolesnih procesa. Kad u tijelo hranom unesemo više minerala koji stvaraju lužnatost nego što ih u nekom trenutku trebamo, pohranjuju se i na raspolaganju su za buduće potrebe.

Kad unesenu hranu probavimo, krvotok je odnese do tkiva, gdje oksidira. Soli ugljične kiseline s alkalnim elementima u krvotoku reagiraju s kiselinama, vežu ih i oslobađaju slabu ugljičnu kiselinu. Ona se izlučuje u plućima u obliku ugljikova dioksida i vode. Pritom se oslobađaju anorganski ioni, kako lužnati, tako i kiseli. Ako se oslobode istodobno, lužnati ioni odmah neutraliziraju kisele. A ako se to ne dogodi, kiseline neutralizira velika lužnata zaliha. Upravo zato u tijelu uvijek mora biti prisutan višak lužina (prije svega natrijevog bikarbonata), uskladišten kao zaliha.

Tijelo nema na raspolaganju neograničene količine bikarbonatnih iona koji će se unedogled brinuti za neutralizaciju suvišnih otpadnih kiselina. Lužnata zaliha u tijelu djeluje zapravo samo kao pomoćni mehanizam koji vaš organizam štiti od otrovnih učinaka otpadnih kiselina, dok nije prijeđena njihova granična količina.

Ako konzumiramo previše hrane koja stvara kiselost (prije

svoga prženu hranu), organizam počinje slabjeti. Budući da je naše tijelo savršen sustav, pokušavat će svim raspoloživim sredstvima ponovno uspostaviti narušenu ravnotežu, i to tako što će neprestano izlučivati otpadne kiseline. Ali kad lužnate zalihe ponestanu, nastupa smrt.

Da biste ponovno napunili i potom očuvali svoje zalihe lužnatih spojeva, morate uvažavati pravilo 80:20 - trebate unijeti 80 posto namirnica s popisa hrane koje stvaraju lužnatost, i 20 posto namirnica s popisa hrane koje stvaraju kiselost.

Istraživanja, klinička iskustva i znanje stručnjaka o prehrani potvrdili su daje omjer 80:20 zaista idealan. Priznati liječnici koriste ga za liječenje svih mogućih bolesti već od Hipokratova vremena nadalje. A zanimljivo je da je usporedba Hipokratovih preporuka za prehranu s danas važećim biokemijskim spoznajama pokazala posve jednak odnos - 80:20. Ako želite postići taj odnos, na dan morate pojesti osam od deset vrsta namirnica s popisa hrane koja stvara lužnatost (pogledajte osmo poglavlje). Uravnotežite svoju prehranu i pridržavajte se pravila 80:20, jer ćete tako očuvati svoje lužnate zalihe\*.

\*Savjeti koje ćete naći u knjizi odgovaraju 99,85 posto svjetske populacije. Naravno, postoje i iznimke, koje obuhvaćaju 0,15 posto. Što je okoliš u kojem živimo topliji i suši, tim se više reakcija u kojima nastaju kiseline odvija u tijelu. Hrana koja stvara lužnatost stoga na cijeli organizam i probavu ima učinak rashlađivanja. Tako ljudi koji žive u vrlo vrućem i suhom podneblju, kao što je Sahara, trebaju prije svega prehranu koja uzrokuje lužnatost (95 posto). Što je okoliš u kojem živimo hladniji i vlažniji, to se u tijelu odvija više reakcija u kojima nastaju lužine. Meso, pri čijoj probavi nastaju kiseline, grije organizam i probavljamo ga sporo. Zato ljudi koji žive u oštrim, hladnim i vlažnim uvjetima na arktičkom području trebaju, naročito zimi, 80 posto mesne hrane. U toplijem razdoblju godine udio hrane koja povećava lužnatost treba se povećati na 50 posto. Nasreću, majka priroda zna se ponašati neobično mudro. Bez obzira na to gdje živimo, nudi nam uvijek onu hranu koju trebamo za očuvanje odgovarajuće kiselolužnate ravnoteže. Tako na arktičkim područjima nalazimo hranu životinjskog porijekla, kojom zadovoljavamo potrebe za kiselinama, a u saharskim pustinjama datule, koje zadovoljavaju potrebe za lužinama.

Bog\* je stvorio veliku zalihu lužina za neutralizaciju kiselina koje u našem tijelu neprestano nastaju. Toliko puta se zapanjim nad čudom Božje svemoćnosti. Pravi je blagoslov da nam je dopušteno biti skroman dio njegove moćne kreacije. A upravo je naša velika zaliha lužina takav tajanstveni dio, čije je razumijevanje put do izvrsnog zdravlja.

\* Autor često spominje Stvoritelja odnosno Boga, što nekima može biti zbunjujuće. Autor ne vjeruje da su ljudi samo posljedica genetskih slučajnosti u evoluciji, već je uvjeren da postoji Nešto ili Netko, tko je Izvor svega. Svakom je prepušteno da taj Izvor imenuje po svome: može biti Bog, Alah, Buda. Sve-što-jest, Izvor, Praznina, Priroda, Ništa... Spominjanje Stvoritelja određenim imenom nije povezano s organiziranom vjerskom zajednicom (crkvom), odn. bilo kojom konkretnom vjerom. Čak i kad bismo u cijeloj knjizi posvuda izostavili spominjanje Boga, uporabna vrijednost knjige bila bi posve ista. Dakle, ne dajte se zbuniti - uzmite ono što vam koristi.

### **3. POGLAVLJE**

#### **KAKVE SU POTREBE ŽLIJEZDA I ORGANA ZA LUŽINAMA?**

Naše žlijezde i organi funkcioniraju normalno samo onda kad su količine lužnatih i kiselih tvari u tijelu u pravoj ravnoteži. To je opisano u nastavku.

##### **SRCE**

. Srce je organ u našem tijelu koji najviše ovisi o prisutnosti lužnatih tvari. Djelomično ga podražava vagusni živac koji za normalan rad zahtjeva lužnati okoliš. Srce u jednom satu ispumpa oko 572 litre krvi, a na dan oko 14.300 litara. Krv koja sadrži puno otrovnih tvari jako opterećuje srce. Otpadne kiseline mijenjaju pravilan ritam srca i smanjuju zasićenost kisika u krvi, zbog čega dolazi do degeneracije srca. Lužnati okoliš omogućuje normalan rad tog organa.

##### **PLUĆA**

Osnovna zadaća ovog važnog organa je održavanje odgovarajuće lužnatosti u našem tijelu, koju pluća postižu izmjenom plinova kod disanja i izlučivanjem otpadnih kiselina iz krvotoka. Već i blago kisela krv može uzrokovati puno problema.

##### **ŽELUDAC**

Predlažem vam da ovom organu posvetite puno pažnje, jer ćemo se u većem dijelu knjige baviti upravo nepravilnim radom želuca, koji nastaje kao posljedica narušene kiselolužnate ravnoteže. U četvrtom poglavlju, »Čudesni

vagusni živac«, opisan je sindrom hijatalne kile, pri čemu se zbog uklještenog vagusnog živca jako smanjuje izlučivanje želučane kiseline. Zbog njenog pomanjkanja, hrana se ne razgrađuje u potpunosti i postaje previše kisela, što može uzrokovati brojne teškoće. (U prilogu ćete naći popis simptoma bolesti koji su karakteristični za hijatalnu kilu. Ako neke prepoznate kod sebe, preporučujem vam da se s problemom što prije suočite).

## **JETRA**

Ovaj vrlo djelatan organ obavlja puno zadataka. Jetra pomoću brojnih enzima metabolizira kisele otrovne tvari iz krvi i tako predstavljaju obranu od otrova. Štoviše, sve hranjive tvari nakon prelaska iz gastrointestinalnog trakta po jetrenoj veni prvo dolaze do tog organa. Opterećenost jetra je stoga veća ako otpadne kiseline neprestano kruže po krvi. Ako ih preopteretimo kiselim produktima metabolizma bjelančevina, smrt je neizbježna. Zato pročistite jetra i pridržavajte se savjeta o lužnatom načinu života, koje ću vam predstaviti u knjizi.

## **GUŠTERAČA**

Rad gušterače jako ovisi o pravilnoj prehrani. U njoj nastaju važni probavni enzimi i sa sokom se izlučuje natrijev bikarbonat - gušterača ima ključnu ulogu u smanjenju suviše kiselosti. Uz to, regulira količinu šećera u krvi, koji je važan izvor energije za naš organizam. Odgovarajuću razinu šećera u krvi očuvat ćete prije svega prehranom koja u tijelu uzrokuje lužnatost.

## **TANKO CRIJEVO**

Tanko crijevo obavlja puno zadaća i u zdravom organizmu

moraju neometano funkcionirati svi njegovi funkcionalni dijelovi. Od životne važnosti su Peyerove ploče koje se nalaze u gornjem dijelu tankog crijeva. Odgovorne su za apsorpciju hranjivih tvari i predstavljaju važnu vezu između autonomnog i cerebrospinalnog živčanog sustava, jer proizvode limfocite koji su dio limfnog sustava. Uz to, u njima nastaju velike količine enzima želučanog soka koji je, po mom mišljenju, najvažnija lužnata tvar u našem tijelu. Neometan protok tog enzimskog soka od ključnog je značaja za naš organizam. Rad Peyerovih ploča i izlučivanje soka jako je ometano kad u tijelu nastaju velike količine otpadnih kiselina.

Naš životni vijek ovisi o radu ovog limfnog tkiva. Zapravo možemo zaključiti sljedeće: što intenzivnije rade Peyerove ploče, to će dulji biti naš život, a što ih manje imamo, to je veća mogućnost da ćemo ovaj svijet uskoro napustiti! Obdukcije su pokazale daje, prije svega kod starijih i/ili iscrpljenih ljudi, broj Peyerovih ploča znatno smanjen.

## **BUBREZI**

Osnovna zadaća bubrega je proizvodnja i izlučivanje mokraće i suvišnih kiselina. Kroz ovaj organ odrasle osobe u jednoj minuti proteče oko litra krvi. Bubrezi čuvaju krv lužnatom i izlučuju kisele bjelančevine. Vjerojatno je time dovoljno jasno rečeno, zašto bubrege ne smijemo preopteretiti kiselinama.

Bubrežni kamenci sastoje se od organskog matriksa, u kojem su čvrsto zbijeni ostaci stanica i kristali anorganskih soli. Ako smanjimo unos tvari koje stvaraju kiseline, a time i potrebu za njihovim izlučivanjem, tu ćemo bolest, koju mogu pratiti jaki bolovi, vrlo vjerojatno izbjeći.



## ŠTITNJAJČA

Lužnati okoliš u našem organizmu vrlo je važan, kako za štitnjaču, tako i za organ koji je štiti i aktivira - mozak. Rad štitnjače uvelike ovisi o prisutnosti iona joda koji pomažu u izlučivanju suvišne otpadne kiseline, koja bi inače mogla nastaviti svoj put i do mozga.

## SLEZENA

Slezena najbolje funkcionira u lužnatom okolišu koji je potreban za preradu odumrlih krvnih stanica. Prevelika kiselost jako ometa njen rad - u takvim uvjetima ovaj organ se može jako povećati ili pak usporiti svoje djelovanje i početi još dodatno trovati cijelo tijelo.

## NADBUBREŽNE ŽLIJEZDE

Ove sitne žlijezde proizvode puno hormona koji stvaraju prije svega lužnati okoliš. Uz važne uloge koje imaju u opskrbi tijela energijom, pomažu jetrima i gušterači u održavanju odgovarajućih vrijednosti šećera u krvi, čime isto tako sudjeluju u održavanju lužnatog okoliša.

## DEBELO CRIJEVO

U debelom crijevu ne smiju se nakupljati otpadne kiseline. Otrovi se, naime, zaustavljaju uz stijenku debelog crijeva i kod proljeva ili zatvora nakupljaju se u većoj količini te ponovno apsorbiraju u krvotok. Ako nemate stolicu barem dva puta na dan, konzumirajte hranu koja djeluje povoljno na probavu ili si pomozite biljnim laksativnima (biljnim sredstvima za pražnjenje crijeva).

Svakom preporučujem klistiranje debelog crijeva bar dva do tri puta godišnje. Radi se o temeljitom čišćenju debelog crijeva pod stručnim vodstvom, pri čemu koristimo posebnu

napravu i oko 90 do 130 litara vode. Postupak je vrlo siguran, udoban i osvježavajući. Klistiranje je mnogima spasilo život. U težim slučajevima potrebno je izvesti pet do deset klistiranja.

Za kućnu uporabu postoji puno primjerenih naprava koje možete kupiti u ljekarnama.

Rak debelog crijeva jedna je od najčešćih bolesti jer većina bolesnih stanja započinje upravo u debelom crijevu kao posljedica neodgovarajuće prehrane te loše probave i izlučivanja. Na raspolaganju imate puno knjiga s područja klistiranja i zdravlja debelog crijeva.

## LIMFNI SUSTAV

U našem tijelu je isto toliko limfnih žila koliko i krvnih, a broj limfnih žlijezda kreće se između 600 i 700. Uz to, u tijelu je tri puta više limfne tekućine nego krvi, a limfa isto tako ne prenosi po tijelu samo hranjive tvari do stanica, već odstranjuje i otpadne kiseline.

Limfna tekućina zahtijeva lužnati okoliš. Ako je tijelo previše zakiseljeno, njene se funkcije usporavaju, a posljedično dolazi do nastanka kroničnog, dugotrajnog i životno opasnog stanja. Limfa se počinje postepeno sušiti i tako stvarati male i velike ugruške u tkivima. Ti ugrušci ne ometaju samo protok limfne tekućine, već i krvi. Smatra se da se ti procesi odvijaju kod većine ljudi, a kod mnogih se počnu javljati već u mladoj dobi. Upravo je iznenađujuće koliko se bolesti razvije zbog ometanog limfnog protoka i zaostajanja kiseline u tkivima. Iako zdravstvene dijagnoze rijetko navode da su bolesti počele upravo u limfnom sustavu, preciznijom analizom ranih znakova bolesti zasigurno bismo došli do takvih zaključaka. Otpadne kiseline naime uvijek dolaze do tkiva preko zatrovane limfe i krvi te se nakupljaju u

endotelnim i epitelnim stanicama kože, žlijezda i organa. Tako se u središnji krvotok i limfu izlučuje većina otpadnih kiselina iz tkiva. Djelovanje limfe također možemo usporiti ako ne pijemo dovoljno destilirane vode. Otpadne tvari iz hrane, koje se ne probave u potpunosti, apsorbiraju se u središnji krvotok preko limfnih kanala tankog crijeva. Štoviše, apsorbiraju se i otrovi koje probavom ne izlučimo iz crijeva. (Pravilan metabolizam, povezan sa stupnjem lužnatosti i kiselosti, podrobnije je obrađen u poglavljima koja slijede opisima vagusnog živca i solne kiseline).

## 4. POGLAVLJE

### ČUDESNI VAGUSNI ŽIVAC

Vagus je najveći samostalni živac izvan središnjeg živčanog sustava. Nazivamo ga i »skitnica«, jer zapravo ne postoji dio tijela na koji ne utječe, posredno ih neposredno.

Koliko je važan ovaj živac, otkrio sam posve slučajno. Jedna gospođa me posjetila zbog oštre boli koja je izvirala na vrhu njene glave i širila se kroz cijelo tijelo do stopala. Pregledao sam je i na sredini leđa otkrio dva uklještena živca. Riješio sam smetnje i oslobodio živce. Na moje iznenađenje, sva bol je nestala u nekoliko sekundi! Tada sam pretpostavio da je taj skoro čudesan rezultat posljedica nekakvog posebnog stanja, koje sam riješio potpuno slučajno i vjerojatno ga nikad neću moći razumjeti. Ali dva dana kasnije, gospođa se vratila s istim problemom. Tad sam je pregledao još temeljitije. Dva simptoma bolesti bila su posve ista: 1) bol je počela usred noći i 2) gospođi je iznenada nestalo daha, a potom se pojavila oštra bol.

Upravo tada sam učio o uobičajenim simptomima koji se javljaju kod hijatalne kile i metodama liječenja i sjetio se da se znakovi bolesti samo dodatno pogoršaju ako ležimo na leđima. Zaključio sam daje važan simptom također pomanjkanje daha.

Hijatalna kila nastaje kao posljedica povećanja ili povrede želuca, koji se pomakne prema gore kroz trbušnu opnu.

(Ovu bolest i brojne poteškoće koje uzrokuje, detaljno opisujem u knjizi *Sindrom hijatalne kile: podmukla veza s brojnim bolestima*. Simptomi hijatalne kile posebno su opisani u dodatku.)

Spomenutoj gospođi ublažio sam simptome metodom kiropraktike, pri čemu me iznenadilo što su svi znakovi iznenađena nestali. Bolova više nije bilo. Odlučio sam utvrditi što se zapravo dogodilo. Kako sam mogao samo djelovanjem na njen želudac ukloniti toliku bol? Sto je bio zajednički uzrok? Nakon intenzivnog razmišljanja našao sam odgovor - uklješten vagusni živac. Vagus naime prolazi prema dolje uz želudac i ako je želudac u krivom položaju, dolazi do uklještenja živca.

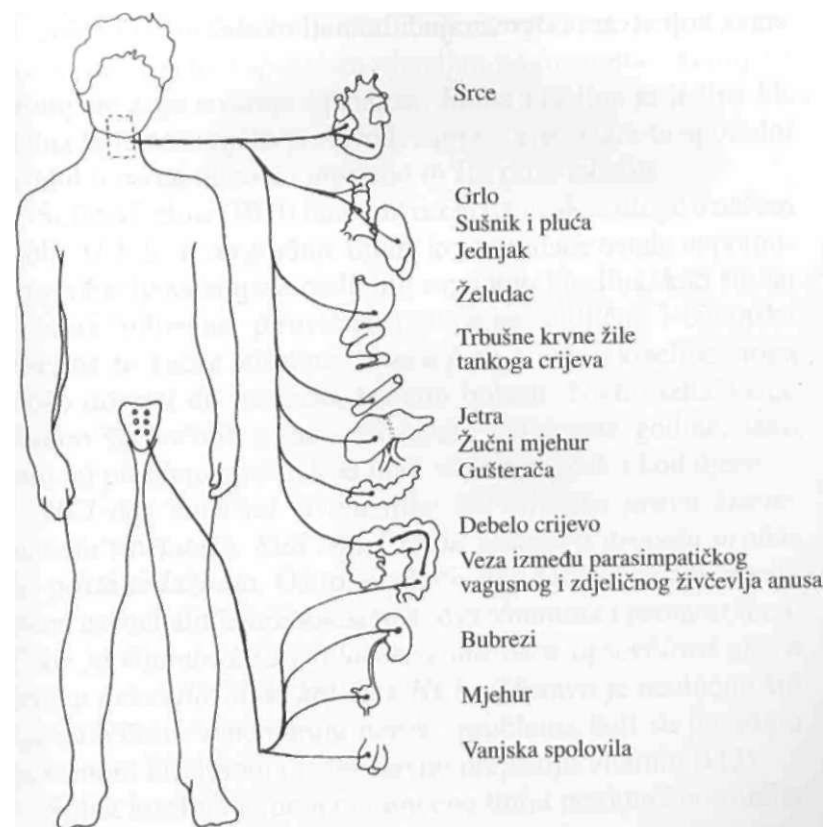
Moramo znati da je vagus parasimpatički živac i obavlja različite zadaće koje mu obično ne pripisujemo. Ako je parasimpatički živac uklješten, uzrokuje stezanje i nastajanje otpadnih kiselina. Kao posljedica toga dolazi do promijenjenog djelovanja živca i neželjenih učinaka na srce, pluća, jetra, žučni mjehur, slezenu, gušteraču, tanko i debelo crijevo, štitnjaču i produljenu moždinu!

Na slici 1 vidimo da se vagus neposredno povezuje sa zdjeličnim živcem koji podražava (inervira) sve donje organe, bubrege, mjehur, testise, jajnike i maternicu. Vagus je osim toga neposredno povezan sa simpatičkim živcima u kralježnici i napokon prelazi u središnji živčani sustav te na traga u mozak, odakle izvire.

Na temelju dugogodišnjih kliničkih promatranja spoznao sam brojne pozitivne i negativne učinke tog živca. Uklještenje može uzrokovati bolove išijasa u nozi koji se šire do prstiju, a pojavljuju se, dakle, točno na mjestima gdje prolazi živac.

Bio sam iznenađen još jednim otkrićem, a to je da pomaknut čeljusni zglob, koji se nalazi u dodiru donje čeljusti s kosti pored ušiju, isto tako uzrokuje brojne poteškoće. Tek sam nedavno otkrio zašto. Ako se čeljusni zglob pomakne, pritisne uho. Pritom uklješti dio vagusnog živca koji prolazi pokraj uha.

## PUT VAGUSNOG ŽIVCA



*Bez obzira na to na kojem je mjestu vagus uklješten, uvijek oslabi cijelo tijelo.*

Uvjeren sam da vagusni živac nije samo zajednički uzrok za mnoge bolesti, već je i ona veza koja našem organizmu daje karakter vrlo kompleksnog sustava. Ako pokušamo razumjeti Božji koncept, upravo je vagus onaj dio živčanog sustava koji stvara odgovarajući lužnati okoliš.

## 5. POGLAVLJE

### SOLNA KISELINA IZVRSNO STVARA LUŽNATOST

Solna kiselina nužno je potrebna za naš život, jer naš organizam bez nje nije sposoban obavljati odgovarajuće kemijske promjene koje stvaraju lužnatost. Solna kiselina je jedina kiselina koju naše tijelo proizvodi samo - sve ostale su sporedni produkti metabolizma i moramo ih što prije izlučiti.

Solna kiselina (HCl) ima vrlo različite i važne uloge u našem tijelu. U želucu razgrađuje hranu koja bi inače ostala nepotpuno probavljena smjesa različitih otpadnih kiselina, kao što su oksalna, mliječna, piruvična, mokraćna, ugljična i butanska kiselina te žučne kiseline. Pomanjkanje solne kiseline stoga može dovesti do nastanka brojnih bolesti. Njeno izlučivanje obično se počinje smanjivati nakon četrdesete godine, iako sam taj problem opazio kod ljudi svih dobi, čak i kod djece.

*HCl nas čuva na životu tako što održava pravu kiselo-lužnatu ravnotežu. Kad obavi svoju zadaću u procesu probave, postane lužnata.* Uz to, o izlučivanju HCl ovisi apsorpcija osam esencijalnih aminokiselina, dva vitamina i petnaest iona. *Tako se vitamin B12 i folna kiselina neće apsorbirati ako u Želucu nema dovoljne količine HCl.* (Upravo je neobično što liječnici često zanemaruju uzroke problema koji su povezani sa solnom kiselinom i jednostavno prepisuju vitamin B12).

Solna kiselina je prva obrambena linija pred uništavajućim mikroorganizmima koje u tijelo unosimo hranom. Ubija mikrobe i pomaže u njihovoj probavi. Uz to, razgrađuje štetne otpadne kiseline koje nastaju kod nepravilnog kombiniranja i konzumiranja loše hrane, te pomaže u njihovom izlučivanju.

Dovoljna količina HCl tako značajno smanjuje nastanak otpadnih kiselina u tkivima.

Kod normalne količine HCl u želucu iz gušterače se izlučuje lužnati hormon sekretin. Sekretin potiče nastanak soka gušterače koji sadrži velike količine bikarbonatnih iona i zato uzrokuje lužnatost. Bikarbonat osigurava odgovarajući lužnati pH za djelovanje pankreasnih enzima. Ako je količina solne kiseline smanjena, također se smanjuje izlučivanje hormona holecistokinina. Ovaj hormon nastaje u tankom crijevu i potiče žučni mjehur na izlučivanje žuči koja je potrebna za probavu masnoća. Posljedica smanjenog izlučivanja solne kiseline je nepravilno izlučivanje žuči, zbog čega dolazi do jakih smetnji u procesu metaboliziranja, apsorpcije i raspodjele hranjivih tvari po tijelu.

Dolje su nabrojene posljedice smanjenog izlučivanja solne kiseline:

- 1) Narušena ravnoteža iona kalcija, magnezija i natrija.
- 2) Nastanak gnojne upale kao posljedica pomanjkanja kloridnih iona, koji su dio molekule solne kiseline.
- 3) Opuštenost mišića zbog pomanjkanja bjelančevina.
- 4) Sklonost edemima i astmi zbog zadržavanja krvi u zakiseljenim sluznicama.
- 5) Nemogućnost oksidiranja mliječne kiseline u tkivima.
- 6) Nemogućnost potpune razgradnje bakterija iz hrane.
- 7) Bolesti bubrega kao posljedica suvišnih otpadnih tvari.
- 8) Oslabljeno djelovanje gušterače i jetara.
- 9) Zatrovanost jetara, koja dovodi do povišenog krvnog tlaka.
- 10) Nepravilan rad endokrinih žlijezda.

- 11) Prevelika ili premala količina ugljikova dioksida u krvi, koja može dovesti do epilepsije ili drugih bolesti mozga.
- 12) Životno presudno pomanjkanje iona kalija, koji su u vrlo malim količinama nužno potrebni za normalan rad srca i leđnih korijena živaca moždine.

Zadnja točka je posebno važna, jer je poznato da su stražnji korijeni živaca moždine često povezani s nastankom smrtonosnih oboljenja, pa možemo, na posve teoretskoj osnovi, tvrditi da pomanjkanje kalija može dovesti do smrtonosnih promjena. Kalijev klorid, koji nastaje u acidogenim stanicama želučane sluznice, vjerojatno je najvažniji izvor solne kiseline u želučanom soku. Zato mislim da pomanjkanje kalijevih iona neposredno utječe na smanjenje nastanka solne kiseline i vodi do pojave već spomenutih znakova bolesti.

Činjenica da moderna medicinska znanost ne posvećuje veliku pažnju pomanjkanju solne kiseline, zapravo je smiješna. Generacije djece nemoćno su primjećivale slabljenje zdravlja svojih roditelja, čiji su se početno slabi bolovi postepeno razvijali u ozbiljne bolesti koje su zahtijevale jake lijekove. Iskreno su vjerovali zdravstvenoj statistici, koja je objavljivala opadanje broja različitih bolesti u posljednjih deset godina, ali obolijevali su sve mlađi ljudi. Što se zapravo događa? Zašto se ozbiljno ne suočavamo s tim bolestima?

U tridesetim godinama dvadesetog stoljeća dva ugledna liječnika neovisno su otkrila izniman značaj terapije solnom kiselinom, o čemu su također mnogo pisali. Kasnije su se i osobno upoznali i, unatoč velikim pritiscima medicinske struke, napisali knjigu. Bit njihovih kliničkih opažanja bilo je otkriće da simptome *bilo koje* bolesti možemo olakšati (a obično i otkloniti) dovoljnim količinama solne kiseline.

Istraživanja su namjeravali nastaviti, ali više nisu napisali nijednu knjigu. Predani i hrabri ljudi potom su jednostavno

nestali. Umrli su u sumnjivim okolnostima i sa sobom pokopali svoje životno djelo.

Činilo bi mi se nemarnim da ne podijelim s vama iznimne spoznaje koje sam otkrio prilikom liječenja solnom kiselinom (u obliku betain hidroklorida), a odnose se na održavanje odgovarajuće kiselu-lužnate ravnoteže u tijelu. Smanjeno izlučivanje solne kiseline i posljedično povećano nastajanje otpadnih kiselina još uvijek su glavni uzroci našeg lošeg zdravstvenog stanja. Ako želimo preživjeti, moramo ponovno uspostaviti pravi stupanj lužnatosti u tijelu.

## 6. POGLAVLJE

### ALKALOZA, ČINJENICA ILI IZMIŠLJOTINA?

Alkalozna (povišena pH vrijednost zbog prevelikog gubitka kiselina iz organizma ili rjeđe zbog nakupljanja lužina; suprotna je acidozi) nije nepromjenjivo stanje u tijelu, jer se naš organizam kao cjelina ponaša po vrlo promjenjivim fiziološkim i psihološkim obrascima. Koncept alkaloze zbunjuje kako liječnike, tako i bolesnike. Već se događalo da su mi dolazili ljudi s dijagnozom alkaloze, ali vrlo brzo bih utvrdio da njihovo stanje zapravo odgovara acidozi.

Kad govorim o kiselosti, govorim o *nakupljenim otpadnim kiselinama u stanicama i eventualno svim tkivima u tijelu*. Otpadne kiseline iz tkiva ne nakupljaju se samo u različitim slojevima kože, već i u organima i žlijezdama. Zato je pristup većine liječnika koji mjere pH tjelesnih tekućina zapravo pogrešan jer ne dobivaju informacije o činjeničnom stanju u organizmu, budući da se kiselu-lužnate karakteristike tjelesnih tekućina mogu vrlo brzo mijenjati.

Ako želite saznati kako se brzo pH može mijenjati, potražite nekog tko poznaje ionizacijski test koji se temelji na Reamsovoj biološkoj teoriji ionizacije. Vaše vrijednosti mjerit će vam više puta na dan. Teoriju je otkrio i vrlo uspješno koristio dr. Carey Reams. Uvjeren sam da je spomenuti test jedna od najpreciznijih metoda za praćenje promjena pH i drugih važnih čimbenika.

Ne tvrdim da alkalozna ne postoji, ali ona nastaje samo u krvi, a ne u tkivu, najčešće kao posljedica konzumiranja jako lužnatih tvari.

Velika zaliha lužina u našoj krvi djeluje kao bogom dan kontrolni mehanizam koji je odgovoran za brzu neutralizaciju suvišnih kiselina. A ako je naša krv previše lužnata, ovaj mehanizam otkazuje - višak lužina, naime, ne možemo neutralizirati dodatnim količinama lužina. Suvišne količine lužina, koje u tijelu nastaju zbog konzumiranja otrovnih tvari, moramo stoga odstraniti iz organizma uobičajenim putovima izlučivanja, bez prethodnog neutraliziranja! Ako je proces izlučivanja na bilo koji način ometan, brzo dolazi do smetnji u radu žlijezda i potom do smrti.

Kao profesionalni liječnik držim daje, uz iznimku namjernog ili slučajnog konzumiranja jakih lužina, vjerojatnost nastanka alkaloze u organizmu samo jedan naprema tisuću.

## 7. POGLAVLJE

### LJESTVICA ZA REGULIRANJE LUŽNATOSTI, ODNOSNO KISELOSTI ORGANIZMA

Na kraju svakog dana naš bi organizam trebao biti lužnat, a ne kiseo. Zato je vrlo važno da znamo je li naše postupanje lužnato (zdravo) ili kiselo (nezdravo). Uz uvažavanje svih čimbenika, fizičkih, osjećajnih i duševnih, proučio sam uobičajenu skalu kojom utvrđujemo lužnate i kisele reakcije. Bio sam razočaran njenom nerazumljivošću - čini je 140 koraka, označenih od 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 2.0, 2.1 itd. do 14.0. Razvio sam jednostavniju metodu.

U skali za reguliranje lužnatosti, odnosno kiselosti, reakcije u kojima nastaju lužine i kiseline podijelio sam u sedam skupina. Tijekom dugih godina svoje kliničke prakse, spoznao sam da pomoću ove skale možete neutralizirati učinke nastalih kiselina. U poglavljima koja slijede, prikazane su vrijednosti skale za reguliranje lužnatosti, odnosno kiselosti koje su karakteristične za pojedine vrste hrane, tvari, osjećaja i doživljaja.



ALKALIZIRAJTE ILI UMRITE

**LJESTVICA ZA REGULIRANJE  
LUŽNATOSTI, ODN. KISELOSTI**

JAKO	7,5	STVARA LUŽNATOST
	7,0	
UMJERENO	6,5	STVARA LUŽNATOST
	6,0	
BLAGO	5,5	STVARA LUŽNATOST
	5,0	
NEUTRALNO	4,5	NEUTRALNO
	4,0	
BLAGO	3,5	STVARA KISELOST
	3,0	
UMJERENO	2,5	STVARA KISELOST
	2,0	
JAKO	1,5	STVARA KISELOST
	1,0	
	0,5	

## 2. DIO

# HRANA I NJEN UTJECAJ NA LUŽNATOST, ODNOSNO KISELOST

## 8. POGLAVLJE

### HRANA I KISELO-LUŽNATE VRIJEDNOSTI

Sad kad smo upoznali ljestvicu za reguliranje lužnatosti, odnosno kiselosti organizma, vrijeme je da još pripišemo odgovarajuće lužnate ili kisele vrijednosti pojedinim namirnicama i tvarima koje konzumiramo, udišemo ili apsorbiramo u tijelo. Pomoću tih informacija moći ćete prilagoditi svoje navike načelima kojima ćete postići odgovarajući stupanj lužnatosti u tijelu tijekom dana. Pogledajmo sljedeći primjer. Učinke govedine, koja ima vrijednost 0,5 i stvara vrlo jaku kiselost, možete uravnotežiti još isti dan, ako konzumirate dinju (vrijednost 7,0), koja stvara jaku lužnatost.

**Sve vrijednosti u ovom poglavlju odnose se na biološki proizvedenu hranu, svježe proizvode i pravilno pripremljenu hranu.**

Pridržavajte se sljedećih savjeta:

1) *Kod kuhane, zamrznute ili konzervirane hrane oduzmite vrijednost 0,5. Iznimka su svježe iscijeđeni sokovi i kemijski neobrađene suhe namirnice.*

2) *Kod hrane koja sadrži konzervanse i druge umjetne dodatke ili je pripravljena sa šećerom, oduzmite vrijednost 1,0.*

3) *Sto je hrana svježija i slađa, stvara veću lužnatost.*

## VOCE

Uvijek se pridržavajte savjeta navedenih na početku ovog poglavlja. Trebate biti svjesni da kuhanje, zamrzavanje ili konzerviranje šećerom i kemikalijama znatno smanjuju lužnate karakteristike voća. To vrijedi za marmeladu, džemove, sušeno voće i ostale prerađene proizvode od voća.

### VOĆE KOJE STVARA LUŽNATOST

<b>Ananas</b>	6,5
<b>Avokado</b>	6,0
<b>Banane</b>	6,9
Samo zrele, inače stvaraju kiselost.	
<b>Breskve</b>	5,5-6,0
Vrijednosti ovise o slatkoći sorte.	
<b>Limuni</b>	6,0
<b>Trešnje</b>	5,0
<b>Datule</b>	7,0 (suhe), 6,0 (svježe)
<b>Smokve</b>	7,0 (suhe), 6,0 (svježe)
<b>Sipak</b>	5,5
<b>Grejp</b>	6,0
<b>Grožđe</b>	6,0
Vrijednosti ovise o sorti. Slatka sultanina ima vrijednost 7,0, a kiselije sorte 6,0-6,5.	
<b>Grožđe, jako kiselo</b>	5,5
<b>Guava</b>	6,0
<b>Kruške</b>	6,0-6,5
<b>Jabuka</b>	5,5-6,0
Ovisno o sorti i slatkoći. Zlatni delišes ima vrijednost 6,0, a sorta winesap 5,5.	

<b>Jagode</b>	5,5
<b>Kaki</b>	6,0
<b>Kaktusi</b>	6,0
<b>Kivi</b>	6,5
<b>Ogrozd</b>	6,0
<b>Baobab</b>	6,0
<b>Kumkvat</b>	6,0
<b>Dunje</b>	6,0
<b>Limeta</b>	7,0
<b>Limun</b>	7,5
<b>Lubenica</b>	7,5
<b>Maline</b>	5,5
<b>Mandarine</b>	6,0
<b>Mango</b>	7,0
<b>Marelice</b>	6,0
<b>Dinje, sve vrste</b>	7,0-7,5
<b>Dinje, kantaluške</b>	7,0
<b>Nektarine</b>	6,0
<b>Masline:</b>	
Dozrele i osušene na suncu	5,0
Masline uvrštavamo među voće, jer je njihova lužnata vrijednost veća. Masline u octu, zelene i prerađene masline imaju kiselu vrijednost 3,5.	
<b>Papaja</b>	7,0
<b>Pasiflora</b>	6,5
<b>Naranče</b>	5,5
<b>Groždice, skoro sve vrste</b>	6,5
<b>Groždice</b>	6,0
<b>Rogač (mljevena mahuna)</b>	5,5
Rogač je voće slično mahunama. Mljevenjem mahuna stabla rogača dobivamo rogačevo brašno koje sadrži puno mineralnih tvari i prirodnih šećera te malo škroba.	

Koristimo ga kao zaslađivač i nadomjestak kakaa kod pripreme kolača i peciva. Pomaže kod probavnih smetnji i ima blago laksativno djelovanje.

<b>Bobičasto voće</b>	6,0
Sve jestive vrste osim borovnica.	
<b>Sapodilla</b>	6,0
<b>Sapote</b>	5,5
<b>Umeboshi šljive</b>	6,5
Vrlo su korisna japanska namirnica.	
<b>Tamarinda</b>	6,0

### VOĆE KOJA STVARA KISELOST

<b>Borovnice</b>	3,5
<b>Brusnice*</b>	3,0
Ako ih pomiješate s jednakom količinom vode korisne su za mjehur i bubrežne probleme.	
<b>Šljive*</b>	3,5
<b>Suhe šljive*</b>	3,5
Pomažu u probavi.	

*^Brusnice, šljive i suhe šljive sadrže benzojevu i kininsku kiselinu, koje ne mogu oksidirati do ugljikova dioksida i vode, a u jetrima se pretvaraju u hipurnu kiselinu. Ovaj proces mijenja učinke natrijevih, kalijevih i magnezijevih iona iz voća, koji zato stvaraju lužnate reakcije.*

### POVRĆE

Uvijek se pridržavajte savjeta s početka ovog poglavlja. Trebate biti svjesni da kuhanje, zamrzavanje ih konzerviranje šećerom i kemikalijama znatno smanjuju lužnate karakteristike povrća.

### POVRĆE KOJE STVARA LUŽNATOST

<b>Artičoke, (glavice)</b>	4,5
Edgar Cayce ih preporučuje šećernim bolesnicima.	
<b>Vrhovi bambusa</b>	5,5
<b>Šparoge</b>	6,5
Kod šparoga iz konzerve vrijednost pada na 6,0! Šparoge zato učinkovito smanjuju kiselost i poznate su kao sredstvo za liječenje raka. Zbog visokog sadržaja amonijevih iona vrlo brzo stvaraju jaku lužnatost. U prošlosti su se smatrale namirnicom koja stvara kiselost, jer tako brzo oslobađaju organizam od otrova da odmah nakon konzumiranja u mokraći možemo naći otpadne kiseline.	
<b>Blitva</b>	6,0
<b>Brokula</b>	5,5
<b>Prokulice</b>	5,0
<b>Tikve</b>	5,0-6,0
Zimske sorte imaju vrijednost 5,0. Sorte acorn, butternut i zucchini te ljetne sorte i žute tikve imaju vrijednost 6,0. (Sirova, biološki proizvedena žuta tikva sadrži mnogo vitamina BI).	
<b>Tikvice</b>	5,5-6,0
Vrijednosti ovise o sorti i slatkoći.	
<b>Cvjetača</b>	5,5
<b>Crveni luk</b>	4,5-5,5
Sorte vidalia su slatke i mogu doseći vrijednos 5,5	
<b>Mladi luk i ljutika</b>	5,0
<b>Endivija</b>	6,5
<b>Zimska salata</b>	6,5
<b>Gljive</b>	4,5-5,5
Vrijednosti su vrlo različite jer je većina gljiva umjetno uzgojena. Divlje sorte teže kontroliramo, ali mogu doseći vrijednost najmanje 5,5.	

<b>Gorušica</b>	5,5
<b>Alge</b>	7,0
<b>Hren</b>	4,5
<b>Đumbir (svježi)</b>	5,5
<b>Patliđan</b>	5,0
<b>Koleraba</b>	5,5
<b>Koleraba, krmna</b>	6,0
<b>Mrkva</b>	6,0
<b>Kukuruz, slatki</b>	5,5
<b>Krumpir, irski i slatki</b>	5,5
Konzumirajte ga neoguljenog, inače postaje namirnica koja stvara kiselost.	
<b>Kuzu (mljeveni korijen)</b>	7,0
<b>Krastavci</b>	5,0
<b>Morske biljke, sve vrste</b>	7,0
Morske biljke su izvrsna namirnica.	
<b>Kelj, krmni</b>	5,5
<b>Kelj, zeleni</b>	5,5
<b>Rajčica</b>	4,5-5,0
Vrijednosti ovise o sorti i slatkoći.	
<b>Paprika, crvena i zelena</b>	5,5
<b>Pastrnjak</b>	5,5
<b>Cikla</b>	5,5
<b>Peršin</b>	7,0
Peršin možete koristiti kao povrće ili začim. Izvrstan je za čišćenje bubrega. Bez obzira na to u kakvom ga obliku konzumirate (sirovog, sušen ili kao čaj), ima vrijednost 7,0.	
<b>Poriluk</b>	5,0
<b>Rabarbara</b>	4,5
<b>Radič</b>	5,0
<b>Rotkva</b>	5,0
<b>Rotkva daikon</b>	5,5

<b>Ljekoviti maslačak</b>	6,0
<b>Repa</b>	5,5
<b>Ružičasti sljez</b>	5,0
<b>Špinat</b>	6,0
<b>Celer</b>	6,0
<b>Zelena salata:</b>	
<b>Ledenka</b>	5,5
Izuzetak je biološki uzgojena ledenka, a inače tu salatu ne preporučujem jer usporava aktivnost crijeva.	
<b>Lisnata, sve sorte</b>	6,0
<b>Kupus</b>	5,5
<b>Kupus, kiseli</b>	4,5
<b>Ukiseljeno povrće</b>	5,0
Ukiseljeno povrće je teška hrana, zato ga konzumirajte u manjim količinama. Konzervirajte samo sirovo, biološki uzgojeno povrće i koristite nepasterizirani ocat te neprerađenu sol i začine. Sve industrijski konzervirano povrće stvara kiselost (2,0).	
<b>Livadna kozja brada</b>	5,5
<b>Taro (pečen)</b>	5,0
<b>Slanutak</b>	5,0
<b>Potočarka</b>	7,0
<b>Vodeni kesten</b>	5,0

## ŽITARICE

Žitarice koje stvaraju kiselost, nakon klijanja se mijenjaju u namirnice koje stvaraju lužnatost (vrijednost 4,5). A one koje stvaraju lužnatost, nakon klijanja imaju vrijednost 5,5.

**ŽITARICE KOJE STVARAJU LUŽNATOST**

<b>Amarant</b>	4,5
<b>Kvinoja</b>	4,5
<b>Proso</b>	4,5

**ŽITARICE KOJE STVARAJU KISELOST**

<b>Heljda</b>	2,5
<b>Ječmena krupica</b>	3,0
<b>Kukuruzna krupica</b>	3,0
<b>Zob (steel cut)</b>	2,5
<b>Pir</b>	3,5
<b>Pšenica, izbijeljena</b>	1,0

Izbijeljene i obrađene žitarice stvaraju vrlo jaku kiselost.

Možete im pripisati najvišu vrijednost 1,5.

<b>Pšenica, punozrnata</b>	2,0
<b>Riža, basmati</b>	2,5
<b>Riža, bijela (prerađena)</b>	1,5

U prehrani nema važnu ulogu, zato je izbjegavajte.

<b>Riža, smeđa</b>	2,5
<b>Raž</b>	3,0

**MAHUNARKE**

(Lako probavljive bjelančevine)

Mahunarke su namirnice bogate lako probavljivim bjelančevinama. Ako ih konzumirate skupa sa žitaricama, zadovoljit ćete sve potrebe za bjelančevinama. Suha zrna mahunarki, koja stvaraju kiselost, nakon klijanja se mijenjaju u namirnicu koja stvara lužnatost (vrijednost 5,0). Sojina zrna, koja stvaraju lužnatost, nakon klijanja imaju vrijednost 6,0.

**MAHUNARKE KOJE STVARAJU LUŽNATOST**

<b>Grah (svježi)</b>	5,5-6,0
<b>Grah, obični (svježi)</b>	5,5
<b>Grah, slatki (svježi)</b>	5,5
<b>Grah lima (svježi)</b>	5,5
<b>Proizvodi od soje:</b>	
<b>Suha zrna</b>	4,5
<b>Sojin sir</b>	4,5
<b>Sojino mlijeko</b>	4,5
<b>Sojine mahune (svježe)</b>	5,5
<b>Tempeh</b>	4,5
<b>Tofu</b>	4,5

**MAHUNARKE KOJE STVARAJU KISELOST**

<b>Bob</b>	3,5
<b>Slanutak</b>	3,5
<b>Leća</b>	3,0
<b>Grah, bijeli</b>	3,5
<b>Grah, crni</b>	3,5
<b>Grah, crveni</b>	3,5
<b>Grah, mornarski</b>	3,5
<b>Grah, mahune (svježi)</b>	3,5
<b>Azuki grah</b>	3,5
<b>Grah mung</b>	3,5
<b>Grah pinto</b>	3,5

**OSTALE ŠKROBNE NAMIRNICE****ŠKROBNE NAMIRNICE KOJE STVARAJU LUŽNATOST****Esenski kruh** 4,5

Pravi se od smrvljenih raženih klica i peče na temperaturi sunca (65°C i manje).

**Pahuljice:****Miisli** 4,5**Krumpir** 5,5

Sve sorte stvaraju lužnatost, ako ih konzumiramo neoguljene.

**Brašno mar ante** 6,0

Stvara blagu lužnatost i lako je probavljivo. Sadrži puno kalcija. Možete ga koristiti umjesto kukuruznog škroba ili kukuruznog brašna za zgušnjavanje juha i voćnih umaka.

**ŠKROBNE NAMIRNICE KOJE STVARAJU KISELOST****Mekinje** 3,0**Proizvodi od brašna (od prerađenog brašna i pripremljeni na temperaturama iznad 150°C):**

Vrijednosti se odnose na sve pečene proizvode od brašna, kao što su palačinke, vafli, kolačići i peciva. Ako dodajete šećer, oduzmite vrijednost 0,5.

**Kukuruzni** 2,0**Zobeni** 2,0**Pirovi** 2,5**Pšenični** 1,5**Rižini** 2,0**Raženi** 2,0**Proizvodi od brašna (od biološki prerađenih žitarica i pripremljeni na temperaturama iznad 150°C):****Kukuruzni** 2,5**Zobeni** 2,5**Proseni** 3,0**Pšenični** 2,0**Rižini** 2,5**Raženi** 2,5**Proizvodi od brašna (s klicama i pripremljeni na temperaturama iznad 150°C):****Proseni** 3,5**Pšenični** 2,5**Raženi** 3,0**Pahuljice (pripremljene hladno):**

Od neprerađenih žitarica, zaslađene medom, javorovim sirupom ili voćem - 3,0.

**Od prerađenih žitarica, umjetno zaslađene** 2,0**Od prerađenih žitarica, umjetno zaslađene i konzervirane** 1,5**Pahuljice (pripremljene toplo):****Heljdine** 2,0**Zobene** 2,0**Krekeri:****Od neprerađenog raženog brašna** 3,5**Od neprerađenog rižinog brašna** 3,0**Od neprerađenog pšeničnog brašna** 3,0**Od prerađenog brašna** 2,0



**Tjestenine:**

<b>Punozrnate od brašna artičoke</b>	3,0
<b>Punozrnate</b>	2,5
<b>Od prerađenog brašna</b>	1,5
<b>Od prerađenog brašna i zaslađene</b>	1,0

**Peciva:**

<b>Od punozrnatog brašna s medom</b>	2,5
<b>Od prerađenog brašna i zaslađena šećerom</b>	1,0

**Kokice:**

<b>Bez dodataka</b>	3,0
<b>S maslacem</b>	3,0
<b>Posoljene</b>	2,5
<b>Posoljene i s maslacem</b>	2,5

<b>Tapioka</b>	2,5
----------------	-----

**ORAŠASTI PLODOVI**

(Lako probavljive bjelančevine)

Orašasti plodovi su lako probavljive bjelančevinaste namirnice. Uvijek se pridržavajte savjeta s početka ovog poglavlja. Kuhanjem, dimljenjem ili prženjem smanjujete kiselolužnate osobine za vrijednost od 1,0, a pritom uništavate i neke vitamine, zbog čega orašasti plodovi postaju teže probavljivi. Ako ih tijekom noći namačete u destiliranoj vodi, povećat ćete njihovu vrijednost za 0,5. Namakanje je najbolji način pripreme orašastih plodova jer time uklanjate normalno prisutne enzime koji ometaju probavu.

**ORAŠASTI PLODOVI KOJI STVARAJU LUŽNATOST**

<b>Bademi</b>	5,0
Najvažniji su predstavnik orašastih plodova. Poboljšavaju zdravlje. Edgar Cayce je tvrdio da konzumiranjem četiri ili pet badema na dan možete spriječiti maligna oboljenja.	
<b>Kesten (pečen)</b>	4,5
<b>Kokos (svježi)</b>	5,0
<b>Pinjoli</b>	4,5

**ORAŠASTI PLODOVI KOJI STVARAJU KISELOST**

<b>Kikiriki</b>	2,5
<b>Brazilski oraščić</b>	3,5
<b>Indijski oraščić ili kesu</b>	3,0
<b>Kokos (sušeni)</b>	3,5
<b>Lješnjaci</b>	3,0
<b>Makadamijin oraščić</b>	3,0
<b>Američki orah</b>	3,5
<b>Pistacija</b>	3,0
<b>Orasi</b>	3,0

**SJEMENKE**

(Lako probavljive bjelančevine)

Sjemenke su lako probavljive bjelančevinaste namirnice. Većina isključivo sjemenja ima vrijednost 6,0. Neisključivo sjemenje (s izuzetkom sezama) stvara kiselost.

**SJEMENKE KOJE STVARAJU LUŽNATOST**

<b>Alfaalfa (klice)</b>	6,0
Sadrže mnogo enzima, zato se zapravo same probavljaju! Namirnica su koja će vam pomoći da dostignete izvrsno zdravstveno stanje.	
<b>Chia (isklijalo sjeme)</b>	6,0
<b>Rotkvice (isklijalo sjeme)</b>	5,5
<b>Sezam (neisklijalo sjeme)</b>	4,5
Zbog visokog sadržaja kalcijevih iona, koji se u tijelu dobro apsorbiraju, sezamovo sjeme uvrštavamo među namirnice koje stvaraju lužnatost.	

**SJEMENKE KOJE STVARAJU KISELOST**

<b>Sjemenke buče</b>	3,0
<b>Pšenične klice</b>	2,0
<b>Sjemenke suncokreta</b>	3,0

**MESO**

(Teško probavljive bjelančevine)

Meso sadrži teže probavljive bjelančevine. Ni jedna vrsta mesa ne stvara lužnatost, već uvijek kiselost. Trebate biti svjesni da meso u konzervama, koje sadrži umjetne dodatke i konzervanse, dodatno smanjuje vrijednost za 0,5.

**MESO KOJE STVARA KISELOST**

<b>Meso fazana</b>	1,5
<b>Govedina (od biološki uzgojenog goveda)</b>	1,0

<b>Janjetina</b>	1,0
<b>Jelenje meso</b>	1,5
<b>Kozje meso</b>	1,0
<b>Kozje meso (od divljih koza)</b>	1,5
<b>Ljuskari (rakovi, školjke, jastog, ostrige)</b>	2,0
<b>Medvjede meso</b>	1,0
<b>Riba:</b>	
<b>S perajama i ljuskama</b>	2,0
Riba predstavlja najbolje mesne bjelančevine.	
<b>Druge vrste ribe</b>	1,5
<b>Pileće meso (od biološki uzgojenih pilića)</b>	1,5
<b>Pureće meso (od biološki uzgojenih purana)</b>	1,5
<b>Pureće meso (od divljih purana)</b>	1,5
<b>Svinjetina (slanina, na ražnju, kobasice)</b>	1,0
<b>Zečje meso</b>	1,5

**PROIZVODI ŽIVOTINJSKOG PORLTEKLA**

(Lako probavljive bjelančevine)

Proizvodi životinjskog porijekla su lako probavljive bjelančevinaste namirnice. Uvijek se pridržavajte savjeta s početka ovog poglavlja. Preradom i dodavanjem umjetnih bojila smanjujemo kiselu-lužnate karakteristike za vrijednost od 1,0.

**PROIZVODI ŽIVOTINJSKOG PORIJEKLA KOJI NEUTRALIZIRAJU ILI STVARAJU KISELOST**

<b>Maslac:</b>	
<b>Svjež, nesoljen</b>	4,0
<b>Svjež, soljen</b>	3,5
<b>Prerađen</b>	3,0

**Sir:**

Uzrokuje nastanak sluzi, a kod nekih ljudi i alergijske reakcije. Što ima jači okus, stvara jaču kiselost. Poznajemo različite vrste, kao što su cheddar, gauda, havarti, parmezan, švicarski sir, brie itd. Konzumirajte ga u manjim količinama.

<b>Sire vi blagog okusa</b>	3,5
<b>Sirevi srednje jakog okusa</b>	3,0
<b>Sirevi jakog okusa</b>	2,5
<b>Meki sirevi</b>	3,5

Ovdje uvrštavamo sireve koji su lako razmazi vi, npr., tetu i skutu.

**Kravlje mlijeko:**

<b>Sirovo</b>	3,5 _ 4,0
<b>Homogenizirano</b>	3,0

Konzumiranje homogeniziranog mlijeka nije preporučljivo jer uzrokuje intenzivan nastanak sluzi.

**Vrhnje:**

<b>Svježe, od sirovog mlijeka</b>	4,0
<b>Prerađeno</b>	3,0

**Krema od jaja:**

<b>S prirodnim sastojcima, bez šećera</b>	3,0
<b>Sa šećerom</b>	2,0
<b>Sa šećerom i konzervansima</b>	1,5

**Jaja:**

<b>Zumance (sirovo, meko kuhano ili tučeno)</b>	4,5
<b>Bjelanjak</b>	3,5
<b>Cijela jaja (pečena, umućena ili tvrdo kuhana)</b>	2,5

**Kozje mlijeko:**

<b>Sirovo</b>	4,5
<b>Homogenizirano</b>	3,5

Ako morate piti mlijeko, svježe kozje mlijeko zacijelo je najbolji izbor. Stvara blagu lužnatost, a uz to sadrži i puno

natrija koji pomaže u probavi.

<b>Lactobacillus acidophilus</b>	4,0
<b>Lactobacillus bitidus</b>	4,5

Vrste acidophilus i bifidus sačinjavaju normalnu crijevnu floru te u tankom i debelom crijevu sudjeluju u probavljanju hrane.

**Sirutka:**

<b>Od kravljeg mlijeka</b>	4,0
----------------------------	-----

Dobra namirnica, iako može uzrokovati nastanak veće količine sluzi. Kod konzumiranja sirutke neka budu oprezniji ljudi s intolerancijom na glukozu.

<b>Od kozjeg mlijeka</b>	4,5
--------------------------	-----

Vrlo je dobar izvor mineralnih i hranjivih tvari, prije svega natrija. Manje količine mogu obično konzumirati i ljudi s intolerancijom na glukozu.

**Jogurt:**

<b>Običan</b>	4,0
<b>Zaslađen</b>	2,0

**ŽIVOTINJSKE MASNOĆE**

Uzgajivači životinja često u krmivo dodaju antibiotičke i steroidne pripravke kojima pospješuju rast i sprječavaju razvoj bolesti. Ti dodaci nakupljaju se u masnom tkivu životinja. Kakve su dugoročne posljedice konzumiranja tih životinjskih proizvoda, vrlo je teško utvrditi. Ako životinje nisu biološki uzgojene, oduzmite vrijednost 0,5.

### ŽIVOTINJSKE MASNOĆE KOJE STVARAJU KISELOST

Životinjske masnoće od govedine	2,5
Životinjske masnoće od janjetine	3,0
Životinjske masnoće od piletine	3,0
Životinjske masnoće od ribe	3,0
Životinjske masnoće od svinjetine	2,0

### ULJA

Prerađena ulja mogu postati užegla (oduzmite vrijednost 0,5), zato ih povezuju sa štetnim učincima na krvožilni sustav (arterije). Uvijek kupujte samo svježa, hladno prešana i neprerađena ulja.

### ULJA KOJA NEUTRALIZIRAJU ILI STVARAJU LUŽNATOST

Ulje avokada	4,0
Kokosovo ulje	4,0
Kukuruzno ulje	4,0
Bademovo ulje	4,0
Margarin	4,0

Iako se radi o biljnom proizvodu koji neutralizira, uporaba margarina nije preporučljiva. Naime, tijekom proizvodnje zbog zagrijavanja dolazi do kidanja vodikovih veza i nastanka tvari koje uzrokuju upaljenost i otvrdnuće tkiva. Sojin margarin ima nešto bolje osobine, ali konzumirajte ga u manjim količinama.

Maslinovo ulje	4,5
----------------	-----

Ulje repice	4,0
Sadrži mononezasićene masne kiseline i otporno je na užeglost. Možete ga kupiti u trgovinama zdrave hrane.	
Ricinusovo ulje	4,0
Sezamovo ulje	4,0
Sojino ulje	4,0
Suncokretovo ulje	4,0
Safranovo ulje	4,0

### ŠEĆER

Redovita uporaba rafiniranog ili onečišćenog šećera može vrlo štetno utjecati na vaše zdravlje. Oduzmite vrijednost 1,0.

### ŠEĆER KOJI STVARA LUŽNATOST

Smeđi rižin sirup	5,0
Napravljen je od punozrnate smeđe riže i biološki dobivenih ječmenih klica.	
Dr. Bronner's Barley Malt Sweetner	5,0
Sušeni sok šećera od trske (Sucanat)	4,5
Prirodni šećer od trske sadrži puno hranjivih tvari i minerala. Ali trebate biti svjesni daje i smeđi šećer obično pobijeljen te potom obojen melasom i zato ima istu vrijednost kao prerađeni šećer 1,0.	
Med	5,0-5,5
Med od altaalfe, djeteline i eukaliptusa ima vrijednost	5,0
Med od Sourwooda i tupela ima vrijednost	5,5
Agava (koncentrirani sok)	5,0

## ŠEĆER KOJI STVARA KISELOST

<b>Fruktoza</b>	3,0
<b>Fruktoza, jako prerađena</b>	2,0
<b>Ječmeni sirup</b>	3,0
Odlična namirnica, bogata mineralnim tvarima. Prerađeni ječmeni sirup ima vrijednost 2,0.	
<b>Med, prerađen, pasteriziran</b>	3,0
<b>Javorov sirup:</b>	
<b>Neprerađen</b>	3,0
<b>Prerađen</b>	2,0
Razlikujemo dvije vrste javorovog sirupa. Vrsta A je nešto boljeg okusa, ali sadrži manje mineralnih tvari. Vrsta B je manje slatka, ali sadrži više mineralnih tvari, zato je vrlo osviješteni ljudi radije izabiru. Kiselo-lužnata vrijednost obiju vrsta neprerađenog javorova sirupa je ista.	
<b>Melasa:</b>	
Od biološki proizvedene šećerne trske koja nije tretirana sumporom 3,0. Sadrži puno željeznih iona pa je preporučljiva kod nedostatka željeza.	
<b>Prerađena, tretirana sumporom</b>	2,0
Također sadrži željezo, ali zbog tretiranja sumporom ima kiseliju vrijednost.	
<b>Mliječni šećer</b>	3,0
<b>Mliječni šećer, konzerviran</b>	2,0
<b>Šećer od šećerne repe (rafiniran, izbijeljen)</b>	1,0
<b>Šećer od šećerne trske (bijeli, rafiniran)</b>	1,0
Otrovan i u malim količinama. Izbjegavajte ga!	
<b>Šećer turbinado (sirovi smeđi šećer)</b>	3,0
<b>Umjetna sladila</b>	0,5
Mogu uzrokovati nastanak raka i uzrok su djelomične sljepoće.	

NAPICI

Vrijednosti se odnose na biološki proizvedene napitke bez umjetnih dodataka. Kod ostalih pića oduzmite vrijednost 0,5.

## NAPICI KOJI STVARAJU LUŽNATOST

<b>Voćni sokovi</b>	6,0 - 7,5
Stvaraju vrlo jaku lužnatost i imaju povoljne učinke na zdravlje. Pročišćavaju tijelo. Voće iz kojeg možete iscijediti sok i točne kiselo-lužnate vrijednosti naći ćete na početku ovog poglavlja.	
<b>Sokovi od povrća</b>	
Stvaraju vrlo jaku lužnatost i imaju povoljne učinke na zdravlje. Možete ih piti u neograničenim količinama - ako ste zdravi ili bolesni. Sokovi od povrća dobro su poznati po svojoj ljekovitoj moći.	
<b>Mrkva</b>	6,0
<b>Cikla</b>	5,5
<b>Peršin</b>	7,0
<b>Pšenične klice</b>	7,0
<b>Celer</b>	6,0
<b>Biljni čajevi (od listova):</b>	
Skoro svi biljni čajevi stvaraju lužnatost.	
<b>Alfaalfa</b>	6,5
<b>Djetelina</b>	6,0
<b>Ga</b>	vez 5,5
<b>Ginseng</b>	5,0
<b>Jagode</b>	5,5
<b>Maline</b>	5,5
<b>Menta</b>	6,0
<b>Paprena metvica</b>	6,0

<b>Kadulja</b>	6,0
<b>Biljni čajevi (od korijena):</b>	
<b>Đumbir (mljeven i nezaslađen)</b>	5,5
<b>Gavez</b>	4,5
<b>Ginseng</b>	4,5

## NAPICI KOJI STVARAJU KISELOST

### Žestoka pića 1,0 - 2,0

Vrijednosti ovise o sadržaju alkohola. Jeftinije vrste viskija Bourbon, ruma, džina, škotskog viskija itd. imaju još nižu vrijednost (0,5). Posljedice konzumiranja alkohola ne možemo ograničiti samo na kiselo-lužnate učinke. Naime, u stanju pijanstva pogođeni su brojni organi i u tijelu se stvara jaka kiselost. Nikad ne pijte više od pola decilitra bilo kojeg alkoholnog pića.

### Vino 2,0

U stanju pijanstva vrijednost pada na 0,5. Vrlo kvalitetno crveno vino bez umjetnih dodataka u umjerenim količinama (najviše decilitar dnevno) povoljno utječe na krv. Nekvalitetna vina imaju nižu vrijednost (1,0).

### Pivo 1,0-2,0

Pivo vareno na europski način može dosegnuti vrijednosti do 2,0; za tamna piva vrijednost je niža (1,5). Pivo vareno na američki način ima vrijednost 1,5 - bez obzira na to radi li se o pivu s manjim udjelom alkohola, pivu s dodanim šećerom ili običnom pivu. Tamna jeftinija američka piva također mogu imati vrijednost manju od 1,0. Alkoholičari su ljudi koji popiju više od jednog alkoholnog pića na dan. Suprotno od službene medicine,

koja alkoholizam tretira kao neizlječivu bolest, osobno gledam na to kao na vrlo opasno stanje zakiseljenosti organizma, ah koje je moguće popraviti uvažavanjem zakona lužnatosti odnosno kiselosti.

### Kava 1,0-2,0

Kavu možemo tretirati s dva aspekta - kao namirnicu ili otrov. Ako pijete kvalitetnu, biološki proizvedenu kavu bez vrhnja ili šećera, riječ je o namirnici. Ujutro možete popiti najviše decilitar kave. Uvijek je konzumirajte skupa s hranom jer tako smanjujete štetne učinke, a očuvate njene povoljne utjecaje na peristaltiku crijeva. Ako kavu konzumirate bez hrane ili ako je popijete više od decilitar, preopterećujete jetra. Odvikavanje od pijenja kave je težak zadatak - detoksikaciju često prati glavobolja. Ako se želite odviknuti od tog poroka, morate potpuno prestati s pijenjem barem na mjesec dana. Trebate biti svjesni da pijenje velikih količina kave vodi u ovisnost. Zato vam savjetujem da počnete smanjivati popijene količine, i to svaki treći dan za jednu šalicu. I na kraju vam savjetujem da zbog brojnih neželjenih učinaka posve prestanete piti kavu.

### Biološki dobivena, svježe mljevena 2,0

### Bezkofeinska, instant ili drukčije prerađena 1,5

### S vrhnjem i/ili šećerom 1,0

### Nadomjesci kave 3,0

Kvalitetne nadomjeske kave možete nabaviti u trgovinama zdrave hrane. Obično sadrže nešto cikoriije, mješavinu praha prženih zrna i voća u prahu kao sladilo. Nadomjesci kave su vrlo osvježavajući, nemaju neželjene učinke i povoljno utječu na zdravlje, zato su odlična pomoć kod odvikavanja od pijenja kave.

<b>Napici s kofeinom</b>	1,0
Napici s kofeinom puno su opasniji od kave.	
Većinom sadrže rafinirani šećer.	
<b>Gazirana pića</b>	1,0-3,0
<b>Voćni sokovi:</b>	
Prirodno zaslađeni	3,0
Zaslađeni bijelim šećerom	2,0
<b>Bezalkoholna pića:</b>	
Umjetno zaslađena	1,0
Čaj (crni)	1,5

## ZAČINI

Začine obično konzumiramo kao dodatke hrani.

### ZAČINI KOJI STVARAJU LUŽNATOST

<b>Agaragar</b>	7,0
Biljna želatina od morskih algi koju koristimo za pripremu slastica u kalupima. Na sobnoj temperaturi pretvara se u gel. Dostupna je u obliku pahuljica ili praha. Puni crijeva i pomaže kod zatvora. U kombinaciji s voćem ili povrćem pospješuje se njena apsorpcija.	
<b>Kajenski papar</b>	7,0
Čudesna hrana! Kajenski papar liječi tijelo. Crni papar stvara kiselost i nadražuje želudac, a kajenski papar ima vrlo povoljne utjecaje na nagrizeni želudac. Možete koristiti zrna (mljeveni začini) ili ga konzumirati kao dopunu prehrani za stimuliranje cijelog endokrinog sustava. Tri puta dnevno uzmite 1 do 2 kapsule.	

<b>Češnjak</b>	6,0
Iznimna namirnica. Kao začini poboljšava karakteristike hrane koja stvara kiselost za vrijednost 0,5. Djeluje kao afrodisijak, snižava povišeni krvni tlak i pomaže kod brojnih drugih poteškoća.	
<b>Želatina</b>	
Želatina je životinjskog porijekla. Apsorpciju ćete povećati ako je konzumirate skupa s povrćem. Edgar Cayce je vrlo često preporučuje.	
<b>Želatina s voćem</b>	
<b>(bez dodataka, nezaslađena)</b>	6,0
<b>Želatina s povrćem</b>	
<b>(bez dodataka, nezaslađena)</b>	5,0
<b>Bosiljak</b>	5,5
<b>Luk vlasac</b>	6,0
<b>Kopar (listovi)</b>	5,5
<b>Mažuran</b>	6,0
<b>Origano</b>	5,0
<b>Estragon</b>	5,5
<b>Ružmarin</b>	5,5
<b>Timijan</b>	5,5
<b>Celer (sjemenke)</b>	5,5
<b>Kadulja</b>	5,5
<b>Kečap (prirodan, pripremljen kod kuće)</b>	5,0
<b>Majoneza (prirodna, pripremljena kod kuće)</b>	4,5
<b>Dr. Bronner's Mineralen Boullion</b>	6,5
<b>Miso</b>	5,0
<b>Sol:</b>	

Sol koristite u malim količinama. Prekomjerno konzumiranje soli može dovesti do brojnih bolesnih stanja, kao što su povišen krvni tlak, kongestivna srčana bolest, predmenstrualna napetost, zatvor i zadržavanje vode.



<b>Biljna sol (sa sušenim i mljevenim biljem)</b>	6,0
<b>Morska sol</b>	5,0
Vakuumski sušena na niskim temperaturama, sadrži sve minerale iz morske vode.	
<b>Kalij (biosol)</b>	5,0
<b>Biološki proizveden, bez konzervansa</b>	4,5
<b>Sojin umak</b>	4,5
Soj in umak tradicionalno prave od fermentiranih soj inih zrna, pšenice, vode i morske soli. U trgovinama s prirodnim namirnicama obično se nalazi pod nazivom sojin umak tamari, što ga razlikuje od ostalih, kemijski prerađenih sojinih umaka.	
<b>Bijeli kumin</b>	5,0
<b>Cimet</b>	4,5
<b>Curry</b>	5,0
<b>Anis</b>	4,5
<b>Lovorov list</b>	6,0
<b>Đumbir (mljeveni)</b>	5,5
<b>Klinčići</b>	5,0
<b>Komorač</b>	5,0
<b>Korijandar</b>	5,0
<b>Kim</b>	5,5
<b>Paprika</b>	5,0
<b>Tamari</b>	5,5
Nusproizvod u izradi misoa. Ima jaki okus kao sojin umak i ne sadrži pšenicu. Vrlo korisna namirnica, ali posve drukčija od uobičajenog sojina umaka i sojina umaka tamari.	
<b>Ekstrakt vanilije</b>	5,0
<b>Ocat:</b>	
<b>Jabučni ocat (nepasterizirani)</b>	5,5

Pomaže u probavi. Prije obroka konzumirajte 2 velike žlice jabučnog octa u vodi sa 1 čajnom žličicom meda. Pospješuje izlučivanje solne kiseline u želucu.

**Rižin ocat** 5,0

#### **Kvas:**

**Pivski kvasac** 4,5

**Pekarski kvasac** 4,5

#### **ZAČINI KOJI STVARAJU KISELOST**

##### **Želatina:**

**Nezaslađena, pripremljena samo s vodom** 3,0

**Zaslađena, pripremljena samo s vodom** 2,0

**Kečap (prerađen, zaslađen)** 2,5

**Majoneza (prerađena, zaslađena)** 2,5

##### **Gorušica:**

**Prirodna, od mljevene crne ogrštice, bez konzervansa** 3,0

**Prerađena, s dodanim aromama i konzervansima** 1,5

**Sol (prerađena, stolna)** 1,5

**Termički obrađena, izbijeljena kemijskim sredstvima, s dodatnim aluminijevim stearatom za sprječavanje stvrdnjavanja.**

##### **Sojin umak:**

**kemijski prerađen (sadrži šećer, prehrambena bojila i druge umjetne dodatke)** 2,5

**Crna ogrštica (sušena)** 3,0

**Muškatni oraščić** 3,0

**Ocat: Bijeli, prerađen** 1,5

Izvrstan kao sredstvo za čišćenje u kućanstvu. Konzumiranje nije preporučljivo.

## OSTALI PROIZVODI

### PROIZVODI KOJI STVARAJU KISELOST

#### **Kozmetički proizvodi**

Svi šamponi, sapuni, šminke, boje za kosu itd., koji nisu prirodnog porijekla, mogu se apsorbirati kroz kožu i stvaraju kiselost. Mnogi su ljudi alergični na kemikalije u uobičajenim kozmetičkim proizvodima. Kiselo-lužnate vrijednosti za kozmetičke proizvode nisu poznate.

#### **Lijekovi** 1,5

Lijekovima se nikad ne liječite sami bez liječničkog nadzora jer su, zbog jake kiselosti koju stvaraju, vrlo opasni. Oko 98% lijekova na recept i lijekova bez recepta stvaraju kiselost.

#### **Duhan**

##### **Pušenje:**

**čisti duhan, bez dodataka** 2,0

**Kemijski obrađen** 1,0

Sadrži puno dodataka. Izbjegavajte ga.

##### **Žvakanje:**

**Bez šećera** 1,0

**Sa šećerom** 0,5

**Kemijski obrađen** 0,5

Sadrži puno dodataka. Izbjegavajte ga.

Duhan stvara vrlo jaku kiselost. U brojnim istraživanjima potvrđeni su opasni učinci korištenja duhanskih proizvoda. Ali, unatoč tome, čisti duhan bez dodataka ponekad ipak može biti i koristan. Cigareta čistog duhana nakon obroka može vas opustiti i omogućiti bolju probavu. Ali pazite, više od 3 cigarete (jedna nakon svakog obroka) jako ugrožava zdravlje. (Iako duhan može imati neke povoljne učinke na tijelo, odlučno se protivim uporabi duhanskih proizvoda.)

*Vaš organizam i vašu osobnost oblikuju sve stvari koje konzumirate, apsorbirate i izlučujete. Uvažavanjem pravila 80:20 poboljšat ćete i probavu i izlučivanje. Pritom se pomozite kiselo-lužnatim vrijednostima za pojedine namirnice, koje su navedene u ovom poglavlju.*

## 9. POGLAVLJE

### PREHRAMBENE PREPORUKE ZA REGULIRANJE LUŽNATOSTI, ODNOSNO KISELOSTI

S aspekta zdrave prehrane važno je konzumirati što više svježe i neprerađene hrane. Enzimi koji su prisutni u svježoj i neprerađenoj hrani omogućuju nam da je dobro probavimo. Ako enzime kuhanjem uništimo, tada njihovu ulogu moraju preuzeti tijelu svojstveni enzimi iz jetara i soka gušterače. Današnje biokemijske spoznaje dokazuju da su zalihe enzima u našem tijelu ograničene. Zato nema razloga da ih nepotrebno koristimo. Ako ipak pripremate kuhanu hranu, konzumirajte pripravke s probavnim enzimima.

Neka vaše prehrana bude sastavljena od 75 posto svježe i neprerađene hrane i 25 posto kuhane hrane. Počnite sa 60 posto svježe, neobrađene i 40 posto kuhane hrane i držite se tog omjera, dok se vaše tijelo ne navikne na svježiju hranu. Potom omjer postepeno dignite na 75:25.

Hrana koja je navedena u nastavku stvara kiselost, stoga je pokušajte izbjegavati ili je čak prestanite uzimati:

- prerađena, vitaminizirana, konzervirana hrana s umjetnim dodacima,
- meso,
- mliječni proizvodi,
- pšenica,
- jaja (osim sirovog ili tekućeg žumanca).

Zašto bismo trebali ograničiti konzumiranje mesa? Ljudi koji jedu meso u sebe podsvjesno preuzimaju negativnu energiju koja se razvija tijekom klanja životinja. Uz to, u svoje tijelo također apsorbiraju životinjske hormone, slobodne radikale

i prevelike količine živčanih prijenosnika. Oni se nakupljaju u našem mozgu i ugrožavaju talamus, hipotalamus, hipofizu i epifizu. John Robbins u knjizi »Prehrana za novu Ameriku« opisuje kako proizvođači mesnih proizvoda i njihovi dobavljači uništavaju šume i druge prirodne površine te u našem okolišu odlažu ogromne količine otrovnih otpadaka. Meso koje dobivamo na policama u trgovinama sadrži mnogo kemikalija jer životinje dobivaju hranu s umjetnim dodacima da bi što prije bile spremne za klanje. Isto vrijedi i za domaću govedinu, svinjetinu i perad. (Pogledajte dvadeset i treće poglavlje). Pritom su izuzetak kulture koje se prehranjuju mesom divljači jer im lov omogućuje preživljavanje.

Zašto bismo trebali ograničiti uživanje mliječnih proizvoda? Homogenizirano i pasterizirano mlijeko uzrokuje nastanak kiseline u velikim količinama. Ali, to ne vrijedi za majčino mlijeko kojim se prehranjuje dojenčad. Vrlo je štetan sir napravljen od pasteriziranog mlijeka.

Zašto bismo trebali ograničiti konzumiranje jaja? I jaja stvaraju kiselost, ali to ne vrijedi za žumance koje daje lužnatu reakciju. Žumance se drži namirnicom koja nije štetna za zdravlje, s visokom hranjivom vrijednošću za mozak, jer sadrži lecitin i kolesterol u uravnoteženim količinama. Ali, žumance ne smijemo jesti tvrdo kuhano ili skupa s bjelanjkom. Naime, lecitin iz previše kuhanog žumanca stvara kiselost, zato ga radije konzumirajte sirovog, meko kuhanog ili tučenog, ah ne više od šest na tjedan. Pazite da konzumirate jaja prirodno uzgojenih kokoši.

Zašto bismo trebali ograničiti uživanje pšenice? Gluten uzrokuje nastanak ljepljivog sloja koji može začeptiti crijeva. Radije konzumirajte rižu, raž, slatki raženi, sojin ih proseni kruh.

Najpreporučljiviji je esenski kruh koji uzrokuje lužnatost.

Pravi se od smrvljenih raženih klica i peče na vrlo niskoj temperaturi ili na suncu. Mogu se konzumirati i pšenične klice (stvaraju vrlo blagu kiselost) i kruh od drugih žitarica.

Prerađena hrana, šećer i sol su štetne namirnice koje uzrokuju jako kisele reakcije, pa ih izbjegavajte. Još jednom ću naglasiti važnost pravila 80:20, prema kojem je preporučljivo konzumirati 80 posto hrane koja stvara lužnatost i 20 posto hrane koja stvara kiselost. Dnevno konzumirajte osam od deset vrsta namirnica s popisa hrane koja stvara lužnatost.

### **KOMBINIRANJE NAMIRNICA KOJE STVARAJU LUŽNATOST, ODNOSNO KISELOST**

#### **DINJE**

Dinje (u tijelu uzrokuju vrlo lužnatu reakciju) je preporučljivo jesti same ili barem 20 minuta prije konzumiranja druge hrane. U crijevima se vrlo brzo probavljaju, a ako se zbog prisutnosti druge hrane zadrže u želucu, brzo se razgrade i fermentiraju.

#### **VOĆE I POVRĆE**

Voće i povrće (uzrokuje umjerenu kiselost) ne smijete konzumirati istodobno. Svježe voće se u tankom crijevu brzo probavlja (75-90 minuta), dok razgradnja nekih vrsta povrća traje i do tri sata.

#### **VOĆE I ŠKROB**

Ne kombinirajte voće i hranu koja sadrži škrob. Ako skupa konzumirate voće kao što su smokve, grožđice, banane, datule ili suhe šljive i škrobne namirnice, kao što je kruh, doći će do fermentacije u želucu i nastanka umjereno kiselog okoliša. U takvim slučajevima u ustima ne dolazi do razgradnje škroba, stoje posljedica jako smanjenog izlučivanja ptijalina (enzima u

## ALKALIZIRAJTE ILI UMRITE

slini koji stvara lužnatost). Škrob se zato u ustima ne razgrađuje i zadržava šećer, odnosno slatko voće u želucu. Počinje fermentacija. Primjer neodgovarajuće namirnice predstavlja kruh od datula, grožđica i suhih šljiva.

Spomenuto pravilo ne vrijedi za agrume i domaći punozrnati pšenični kruh, ah istodobno ne smijete konzumirati druge namirnice, pića ili začine. Ovu kombinaciju je u liječenju mnogih bolesnih stanja prvi koristio Louis Kuhne u devetnaestom stoljeću. Kasnije ju je za liječenje nekih ljudi preporučivao Edgar Cayce, i to kao hranu koja stvara blagu lužnatost.

**ŠKROB I POVRĆE**

Razgradnja škroba počinje u ustima pod utjecajem enzima ptijalina koji se nalazi u slini. Škrob se izvrsno slaže s povrćem (nastaje umjereno kiseli okoliš), zato su vrlo preporučljive kombinacije riže ili krumpira s kuhanom brokulom, mrkvom ili crvenim lukom. Također si možete pripremiti kruh i salatu. Ali ne kombinirajte istodobno u jednom obroku dvije škrobne namirnice, kao što su riža i krumpir.

**ŠKROB I BJELANČEVINE**

Škrob nije preporučljivo kombinirati s bjelančevinama (stvaraju jaku kiselost). Obrok s kruhom i mesom ih s mesom i krumpirom stoga je potpuno neprikladan. Naime, kod probave bjelančevina izlučuje se solna kiselina koju škrob neutralizira i time njegovu razgradnju znatno usporava. Škrob i bjelančevine neprobavljivi se zadržavaju u želucu i crijevima, dok ne počne proces gnjiljenjapri čemu nastaje vrlo kiseli okoliš, koji stvara izvrsne uvjete za razvoj bakterija i bolesti.

**BJELANČEVINE**

U istom obroku konzumirajte samo jednu vrstu hrane s

visokim sadržajem bjelančevina. Ako istodobno konzumirate dvije namirnice s visokim sadržajem bjelančevina, kao što su meso i mlijeko, probavni sokovi, namijenjeni razgradnji mlijeka, mogu zaustaviti probavu mesa. Bjelančevine iz obiju namirnica stoga se neće potpuno probaviti i doći će do jake kiselosti.

Kombiniranje teških bjelančevina (iz mesa) i sočnog povrća, koje ne sadrži puno škroba, stvara samo blagu kiselost. Ista kombinacija može uzrokovati i blagu lužnatost, ako konzumiramo obrok od jedne desetine teških bjelančevina i devet desetina povrća. Masnoća u mesu smanjuje učinkovitost želučanih sokova i do 50 posto. Uz to obavlja djeliće hrane tankim slojem zbog čega se uopće ne probave - kako biste to izbjegli, skupa s masnom hranom konzumirajte puno svježeg, sirovog, zelenog povrća.

Meso i ribu ne konzumirajte skupa s hranom koja sadrži škrob (kruh), jer takva kombinacija uzrokuje jaku kiselost. Također izbjegavajte obroke od dvije vrste namirnica s visokim sadržajem bjelančevina, kao na primjer odrezak i jastoga ili divljač i piletinu. Lako probavljive bjelančevinaste namirnice, kao što su skuta i jogurt, odlični su u kombinaciji s voćem (nastaje blaga lužnatost). Neke druge lako probavljive bjelančevinaste namirnice, kao što su orašasti plodovi i tofu, dobro se slažu s povrćem koje ne sadrži škrob (dolazi do blage lužnatosti). Ako pripremite obrok s desetinom lako probavljive bjelančevinaste hrane i devet desetina povrća, nastat će umjerena lužnatost.

Kombinacija graha i žitarica predstavlja savršeno lagan bjelančevinast obrok koji stvara blagu kiselost.

**MLIJEKO**

Enzimi pepsin i renin u želucu uzrokuju koagulaciju

mliječnih bjelančevina. Poteškoće nastaju ako istodobno konzumirate i druge namirnice, kao što su žitarice, pahuljice ili škrobne namirnice jer se mlijeko pritom ne probavlja. Koaagulirane mliječne bjelančevine slijepe se s ostalom hranom i sprječavaju dodir sa želučanim sokovima. Cjelokupni sadržaj želuca potom počne gnjiljeti, zbog čega se razvija kiselost.

### OPĆE PREPORUKE

- 1) Jedite samo onda kad ste gladni.
- 2) Pripremajte jednostavne obroke - dovoljne su tri ili četiri vrste namirnica.
- 3) Pet minuta prije svakog većeg obroka (osim ako jedete samo svježe voće) konzumirajte dodatke prehrani koji sadrže betain hidroklorid ili probavne enzime.
- 4) Ne koristite teške biljne masti.
- 5) Neka hrana koju konzumirate bude na sobnoj temperaturi.
- 6) Sočnu hranu pojedite prije suše hrane.
- 7) Sirovu hranu jedite prije kuhane hrane.
- 8) Ljeti konzumirajte više snove hrane.
- 9) Izbjegavajte prerađenu hranu i zaslađivače (bijeli kruh, bijelu rižu, bijeli šećer, itd.).
- 10) Hranu u ustima prožvačite 25 do 50 puta. U slini je prisutan enzim ptijalin koji stvara lužnati okoliš. Hrana koja je dobro prožvakana lakše se probavlja i u tijelu stvara lužnatiji okoliš. Uzmimo za primjer smeđu rižu, koja inače uzrokuje kiselost, ah ako je sto puta prožvačete, uzrokuje lužnatost. Radi se o posljedici većeg izlučivanja ptijalina, a uz to se tečnija hrana i lakše probavlja. Žvakanjem nažalost ne možemo promijeniti karakteristike svih vrsta hrane koja stvara kiselost, ali svakako pomaže u smanjenju njenih štetnih učinaka.
- 11) Konzumiranu hranu u ustima dobro promiješajte sa

slinom i ne ispirite tekućinom.

- 12) Između pojedinih obroka dnevno popijte šest do osam čaša vode.
- 13) Neka hrana koju konzumirate odgovara poslu koji radite.
- 14) Ne jedite kad ste umorni, nervozni, ljuti, kad vam je vruće ili hladno, kad osjećate bolove, kad ste emotivno uznemireni ili imate visoku temperaturu.

### UMJERENOST U PREHRANI

U prehrani bismo se uvijek trebali držati osnovnog načela, po kojem se nikad ne smijemo najesti do sita. Naviknite se ustati od stola još pomalo gladni. Naime, stara poslovice kaže da si grobove kopamo zubima.

Krajem devetnaestog stoljeća znanstvenici su proveli opširnu studiju o zdravlju i prehrani, koja je obuhvaćala dvije tisuće starijih ljudi iz Skandinavije, Engleske i drugih europskih zemalja. Neki su bili stari i preko sto godina. Njihove životne filozofije i prehrambene navike koje su ispričali sami ili njihovi potomci, aktualne su još i danas.

Rezultati studije sažeti su u sljedećim odlomcima:

*»Prilikom proučavanja skoro dvije tisuće ljudi koji su živjeli više od stoljeća, otkrili smo neke opće karakteristike njihove prehrane ili navika, koje se čine ključnima za tako dug život. Neki među njima živjeli su u raskošnim uvjetima, drugi su se mučili u krajnjem siromaštvu i prosjačili za hranu; neki su imali skladna tijela, drugi su bili bogalji; neki su pili velike količine vode, drugi su pili samo malo; neki su strogo izbjegavali alkoholna pića, drugi su bili pijanci; neki su pušili, drugi ne; neki su se hranili isključivo povrćem, drugi su konzumirali puno životinjske hrane; neki su se puno kretali, drugi su više sjedili; neki su obavljali intelektualni, drugi fizički posao; neki*

sit jeli jednom na dan, drugi četiri ili pet puta; neki su konzumirali velike količine hrane, drugi male. Životne i prehrambene navike pojedinaca međusobno su se doista jako razlikovale. Ali u svim slučajevima, gdje smo dobili pouzdane informacije o načinu prehrane, možemo izdvojiti isti čimbenik koji je ključ dugovječnosti: umjerenost u konzumiranoj količini hrane«.

Mnogi ljudi takvo mišljenje dijele već tisućljećima. U nastavku ćete naći neke tvrdnje koje se javljaju od grčkih mislioca nadalje.

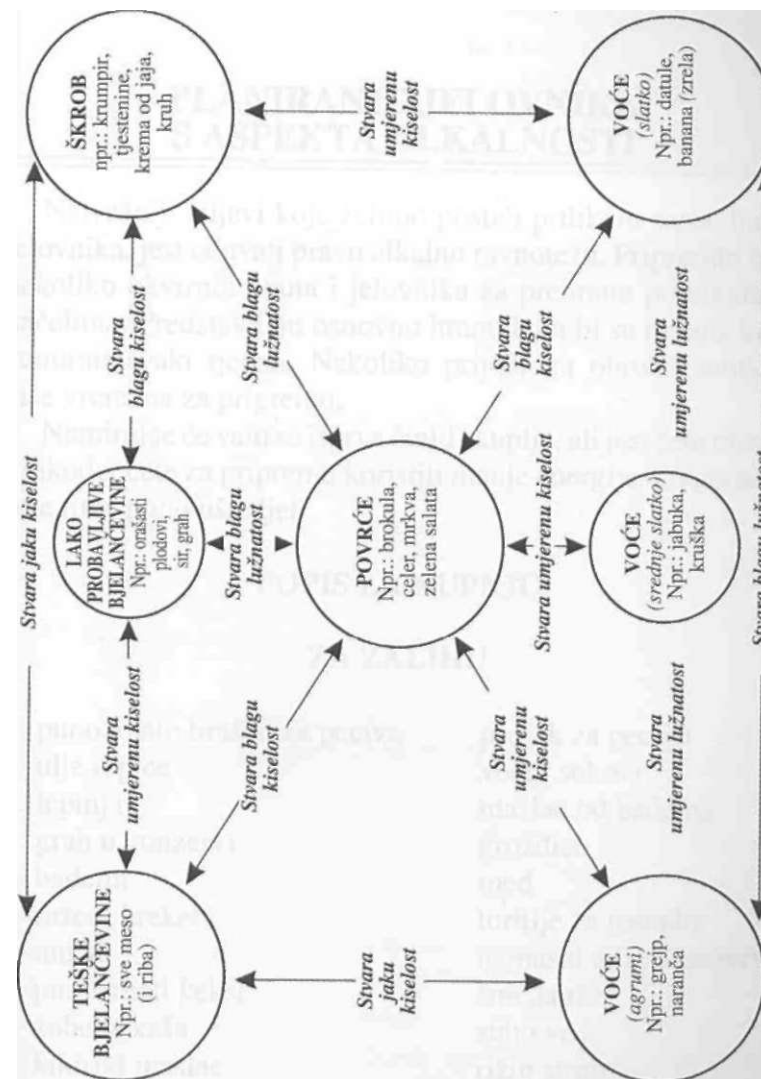
»Kuće koje su pune hrane, pune su i miševa; tako su tijela onih koji puno jedu, puna bolesti«. (Diogen)

»Proždrljivost je uzrok svih muka i bolesti. Isto kao što previše ulja guši plamen, a previše goriva gasi vatru, preobilna prehrana uništava naše zdravlje«. (Burton)

»Otkad je naše znanje o kuhanju napredovalo, čovječanstvo općenito jede dva puta više, nego što zahtijevaju njegove prirodne potrebe«. (Ben Franklin)

»Jedan obrok dnevno dovoljan je za lava - kako ne bi bio dovoljan i za čovjeka«. (G. Fordyce)

### KOMBINIRANJE HRANE PO NAČELU KISELOSTI ODN. LUŽNATOSTI



Za cjelovitiji popis jela i različite hrane pogledajte Poglavlje 8 - hrana i kiselu-lužnate vrijednosti.

## 10. POGLAVLJE

### PLANIRANJE JELOVNIKA S ASPEKTA ALKALNOSTI

Najvažniji ciljevi koje želimo postići prilikom sastavljanja jelovnika, jest očuvati pravu alkalnu ravnotežu. Pripremio sam nekoliko okvirnih uputa i jelovnika za prehranu po alkalnim načelima. Predstavljaju osnovnu hranu koja bi se trebala konzumirati svaki tjedan. Nekoliko prijedloga obroka zahtjeva više vremena za pripremu.

Namirnice će vam se isprva činiti skuplje, ali jest ćete manje, a također ćete za pripremu koristiti manje energije. Dugoročno ćete time puno uštedjeti.

#### POPIS ZA KUPNJU

##### ZA ZALIHU

punozrnato brašno za peciva	prašak za pecivo
ulje repice	voćni sokovi
lepinja	maslac od badema
grah u konzervi	grožđice
bademi	med
raženi krekeri	tortilje za tostado
miisli	nemasni čili u konzervi
punozrnati keksi	smeđa riža
zobena kaša	suho voće
kikiriki maslac	rižin sirup
soj ino ili rižino mlijeko	soj in umak tamari
orašasti plodovi	tjestenine



**ZA U HLADNJAK**

zelena salata	limun
rajčica	kukuruz
krumpir	sojin sladoled
avokado	dinje
mrkva	crveni luk
grejp	bobičasto voće
jabuka	banane
brokula	kivi
celer	mladi grah
kelj	krastavci
riba	javorov sirup
maslac	rakovi
šparoge	

**ZAČINI**

kamena sol	češnjak
cimet	mješavina
	talijanskih začina
origano	bosiljak
ružmarin	timijan
kadulja	ječmeni slad
kajenski papar	kvas
uravnoteženi minerali	kim
mljeveni crveni luk	biljni čajevi

Kad namirnice donesemo kući, u sudoper nalijemo hladnu vodu i dodamo četvrt čajne žličice bjelila na oko četiri litre vode (oko jedna čajna žličica bjelila na cijeli sudoper). Voće i povrće namačemo deset minuta, ispustimo vodu i sve još jednom ponovimo s čistom vodom. Potom voće i povrće osušimo i pohranimo. Bjelilo\* pobije jajašca insekata,

\* Vidi napomenu na 225. strani

s površine ukloni vosak i pesticide i čuva svježinu voća i povrća, a pritom ne ostavlja tragove. Umjesto bjelila možete koristiti i biorazgradivi Shaklee Basic-H. (biološki sapun). Jednu čajnu žličicu rastopite u raspršivaču zapremine pola litre s vodom, a potom dva puta ubrizgajte u sudoper s vodom, povrćem i voćem. Namačite pet minuta, a potom isplahnite pod tekućom vodom, osušite i pohranite. Lisnato povrće, kao što su zelena salata i peršin, nećete moći potpuno osušiti. Sam se obično pomognem tako da je stavim u navlaku za jastuk i centrifugiram u perilici. Povrće se dobro osuši, a uz to se ne ošteti. Povrće zatim u plastičnoj posudi spremite u hladnjak. Radič, mrkvu ili crveni luk možete i narezati da biste ih kasnije lakše pripremili. Narezana salata uz to postane hrskava, suša i ukusnija. Ali, morate biti svjesni da time, po mišljenju nekih stručnjaka, smanjujete količinu vitamina C.

**SAVJETI ZA PRIPREMU HRANE**

- 1) Koristite kvalitetno posuđe od nehrđajućeg čelika. Nakon dulje uporabe, tave s bakrenim dnom i aluminijsko posuđe postaju otrovni.
- 2) Napravite popis za kupnju stvari koje trebate za jedan tjedan.
- 3) Kupljenu hranu prvo očistite i tek potom pohranite.
- 4) Narežite povrće koje najčešće koristite.
- 5) S krumpira, rajčice, voća itd., ne uklanjajte koru.
- 6) Začine, sastojke, pribor za kuhanje i posuđe imajte pri ruci.
- 7) Uvijek kuhajte na niskoj do srednjoj temperaturi da očuvate hranjive sastojke.
- 8) Ostatke jela iskoristite sljedeći dan.
- 9) Ostatke sirovog povrća i voća iskoristite za kompost ili kao hranu za životinje.

10) Uzgajajte klice. O tome možete naći mnogo literature, a ovdje vam donosim nekoliko osnovnih uputa:

U litreni vrč uspite veliku žlicu sjemena, isperite ga vodom i namačite osam do deset sati. Ponovno isperite vodom i potom je izlijte. Čašu prekrijte kuhinjskom krpom i postavite na hladno i tamno mjesto. Sjemenje tri do četiri puta na dan isperite vodom. U roku od jednog tjedna isklijat će i napuniti čašu. Čašu potom na nekoliko sati postavite na sunčevu svjetlost da se razvije klorofil, a potom sjemenje pohranite u hladnjak. Nove klice pripremajte svaki treći ili četvrti dan, jer ih dvočlana ili tročlana obitelj pojede za nekoliko dana.

Sljedeći obroci su osmišljeni tako da sadrže potrebne količine bjelančevina, ugljikohidrata i mineralnih tvari. (Trudnice i dojilje trebaju više hrane i vitamina i moraju primjereno tome prilagoditi obroke).

Još uvijek je stvar polemičke rasprave kad bismo trebali jesti. Na temelju vlastitih iskustava i opažanja, smatram da je najobilniji obrok najprimjerenije pojesti sredinom dana. Naravno, to nije moguće ako na radnom mjestu za ručak imate na raspolaganju samo sat vremena. Čak i kad biste imali već pripremljen obrok, u tako kratkom vremenu hranu ne možete dobro probaviti. Zato su predstavljeni jelovnici sastavljeni od skromnog, lako probavljivog doručka, jednostavnog ručka i umjerene večere. A sami se možete odlučiti koji je obrok za vas najvažniji. U danima kad imate puno posla najbolje je da ručak nadomjestite zdravom užinom.

Za ljude koji imaju malo energije ili hipoglikemiju, odnosno za sve one koji radije posežu za krafnama, kavom i slatkišima, također su predstavljene užine među obrocima. Sredinom dana osvježite se šalicom zelenog čaja koji će vas napuniti novom snagom, a uz to će stvoriti i jaku lužnatost. Umiruje živce i

želudac i daje vam novu snagu upravo onda kad trebate kratki odmor, a ne možete si ga priuštiti.

## **UDJELI RAZLIČITIH VRSTA HRANE NA JELOVNICIMA**

Udjele različitih vrsta hrane na jelovnicima računamo na sljedeći način:

Prvi dan započinjemo doručkom od voća, što uzrokuje potpuno lužnatu reakciju (omjer 100%). Neka ručak bude sastavljen od 90 posto salate (stvara lužnatost) i 10 posto raženih krekeri (stvaraju kiselost), što daje omjer 90/10%. Neka večera uključuje 60 posto povrća (stvara lužnatost) i 40 posto ribe (stvara kiselost), što daje omjer 60/40%. Užine sastavite od namirnica koje se nalaze na popisu hrane koja stvara lužnatost (omjer 100/0%).

Primjer za prvi dan: Za izračun dnevnog udjela lužnate hrane uvažavajte sve zbrojeve lužnatosti, koji daju iznos 550. Vrijednosti podijelite sa 6 - broj obroka; dobit ćete 91, što predstavlja postotak dnevnog udjela hrane, koja stvara lužnatost.

Kod izračunavanja udjela lužnatosti za pojedina jela koja pripremate od četiri ili više namirnica, pomažite se vrijednostima navedenim u osmom poglavlju. Na isti način, kako je prikazano u gornjem primjeru, izračunajte prosjek lužnatih sastojaka. Dobiveni udio potom usporedite s vrijednostima u ljestvici za reguliranje lužnatosti, odnosno kiselosti na strani 42. Vrijednosti iznad 4,0 predstavljaju hranu koja stvara lužnatost, a vrijednosti koje su manje od 4,0, hranu koja stvara kiselost.

Na primjer: recept za **tofu kugle:**

Tofu - 4,5

Kikiriki maslac - 2,5

Sojin umak tamari - 4,5

Mladi luk - 5,0

Zelena paprika - 5,5

Gljive - 4,5

Peršin - 7,0

Vodeni orašac - 5,0

Zbrojite sve vrijednosti i izračunajte prosjek - u ovom slučaju zbroj 38,5 dijelite sa 8; dobit ćete 4,8 (blaga lužnata reakcija).

Recept za **palačinke:**

Pšenično brašno - 2,0

Sojino mlijeko - 4,5

Jaja - 2,5

Safranovo ulje - 4,0

Maslac - 4,0

Javorov sirup - 3,0

Zbroj svih vrijednosti, koji iznosi 20, dijelimo sa 6 i dobivamo 3,3 (blaga kisela reakcija).

Kao što vidite, za svako pripremljeno jelo ili cijeli obrok posve jednostavno možete utvrditi stvarnu lužnatost ih kiselost.

**NAPOMENA: RECEPTI ZA POJEDINA JELA IZ JELOVNIKA, KOJI SU PREDSTAVLJENI U NASTAVKU, NAĆI ĆETE U DODATKU. KOD OBROKA S KUHANOM HRANOM NE ZABORAVITE NA PRIPRAVKE S PROBAVNIM ENZIMIMA. DOBAR TEK!**

## DNEVNO PLANIRANJE HRANE PREMA VRIJEDNOSTIMA LUŽNATO - KISELO

### 1. DAN

#### DORUČAK

Polu grejpa.

Pričekajte 20 minuta i konzumirajte voćnu kašu.

100/0%

#### UŽINA

Neoguljena jabuka.

100/0%

#### RUČAK

Salata od povrća s preljevom i raženim krekerima.

90/10%

#### UŽINA

Zeleni napitak. 100/0%

#### VEČERA

Pirjana mrkva, brokula i kupus salata. Marinirana riba.

60/40%

#### UŽINA

Bademi, grožđice i sjemenke.

100/0%

Ukupan dnevni postotak: 91% stvarna lužnatost.

**2. DAN****DORUČAK**

Pola grejpa.

Pričekajte 20 minuta, potom 2 meko kuhana jaja.  
1 pločica punozrnatog prepečenca, maslac, biljni čaj.  
75/25%

**UŽINA**

Mješavina sirovih badema i oraha.  
60/40%

**RUČAK**

Salata s vinaigrette umakom, pečeni krumpir i maslac.  
100/0%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Svježe pirjane šparoge s umakom od limuna i maslaca,  
klip kukuruza i hamburger falafel  
70/30%

**UŽINA**

Kuglica sojina sladoleda.  
60/40%

Ukupan dnevni postotak: 78% stvara lužnatost.

**3. DAN****DORUČAK**

Kriška dinje.

Pričekajte 20 minuta, zatim pojedite voćno-žitnu kašu  
sa sojinim mlijekom ili jogurtom zaslađenu  
javorovim sirupom.  
70/30%

**UŽINA**

Mješavina suhog voća: marelice, grožđice, ananas.  
100/0%

**RUČAK**

Salata s vinaigrette umakom, pečeni krumpir, maslac.  
90/10%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Juha od povrća, salata s vinaigrette umakom,  
svježi kruh ili raženi krekeri.  
90/10%

**UŽINA**

Zobeni keksi.  
40/60%

Ukupan dnevni postotak: 82% stvara lužnatost.

**4. DAN****DORUČAK**

Duboki tanjur svježih jagoda.  
Pričekajte 20 minuta, potom pojedite zobeni vafel.  
50/50%

**UŽINA**

Sušeno voće i lješnjaci.  
100/0%

**RUČAK**

Juha od povrća od prethodnog dana s raženim krekerima.  
90/10%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Pirjana cvjetača, brokula, crveni luk, salata od klica  
s vinaigrette umakom, marinirana riba.  
60/40%

**UŽINA**

Četiri suhe šljive ili jabuka.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 83% stvara lužnatost.

**5. DAN****DORUČAK**

Kivi, kruške, smokve, banane.  
100/0%

**UŽINA**

Bademi, grožđice, lješnjaci, sjemenke sezama.  
100/0%

**RUČAK**

Lepinja s avokadom.  
70/30%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Rižine kuglice, salata od povrća.  
70/30%

**UŽINA**

Voćni sok.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 90% stvara lužnatost.

**6. DAN**

**DORUČAK**

Pola grejpa.

Pričekajte 20 minuta i zatim pojedite palačinke.

40/60%

**UŽINA**

Sok od mrkvice.

100/0%

**RUČAK**

Narezani štapići celera i mrkve sa slanutkom  
s maslacem od sezama.

60/40%

**UŽINA**

Zeleni napitak.

100/0%

**VEČERA**

Začinjene zeleni grah i ostatak slanutka sa maslacem  
od sezama na zelenoj salati s mrkvom, rajčicom i klicama.

80/20%

**UŽINA**

Voćna kašica.

100/0%

Ukupan dnevni postotak: 80% stvara lužnatost.

**7. DAN**

**DORUČAK**

Tropska mješavina.

100/0%

**UŽINA**

Torta od riže s maslacem od badema i medom.

60/40%

**RUČAK**

Salata od krastavaca i avokada, klip kukuruza.

100/0%

**UŽINA**

Zeleni napitak.

100/0%

**VEČERA**

Salata s vinaigrette umakom i rezancima *fettucini*  
s povrćem.

70/30%

**UŽINA**

Sok od mrkvice.

100/0%

Ukupan dnevni postotak: 88% stvara lužnatost.

**8. DAN****DORUČAK**

1/3 svega: papaje, ananasa i banane.  
100/0%

**UŽINA**

Bademi, groždice i sjemenke suncokreta.  
100/0%

**RUČAK**

Maslac, raženi ili punozrnati prepečenac.  
50/50%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Takos s povrćem.  
60/40%

**UŽINA**

Sojin sladoled.  
60/40%

Ukupan dnevni postotak: 78% stvara lužnatost.

**9. DAN****DORUČAK**

Voćne kuglice.  
100/0%

**UŽINA**

Keksi s maslacem.  
50/50%

**RUČAK**

Salata od povrća.  
100/0%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Tostadas s povrćem.  
60/40%

**UŽINA**

Sok od mrkvice.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 85% stvara lužnatost.

**10. DAN**

**DORUČAK**

Ananas s kokosovim brašnom.  
Pričekajte 30 minuta,  
potom pojedite francuski toast.  
50/50%

**UŽINA**

Voćni sok s čajnom žličicom proteinskog praška.  
80/20%

**RUČAK**

Štapići od celera i mrkve sa sojinim maslacem.  
100/0%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Salata od povrća i kokice zadovoljstva.  
60/40%

**UŽINA**

Bademi i groždice.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 82% stvara lužnatost.

**11. DAN**

**DORUČAK**

Voćna kaša.  
100/0%

**UŽINA**

Bademi, groždice i sjemenke suncokreta.

**RUČAK**

Lepinja s avokadom.  
50/50%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Pirjane šparoge, salata s vinaigrette umakom,  
kruščić od leće.  
70/30%

**UŽINA**

Naranča ili jabuka.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 90% stvara lužnatost.



**12. DAN****DORUČAK**

Snaga žitarica.

60/40%

**UŽINA**

Jabuka.

100/0%

**RUČAK**

Rajčica, juha od avokada, raženi krekeri.

60/40%

**UŽINA**

Zeleni napitak.

100/0%

**VEČERA**Začinjeni zeleni grah, salata od povrća i kruščić od leće  
od prethodnog dana.

70/30%

**UŽINA**

Zobeni keksi.

40/60%

Ukupan dnevni postotak: 72% stvara lužnatost.

**13. DAN****DORUČAK**

Voće i bjelančevine.

100/0%

**UŽINA**

Komad voća. 100/0%

**RUČAK**Salata od krastavaca i avokada sa smeđom rižom i  
graškom. 70/30%**UŽINA**

Zeleni napitak. 100/0%

**VEČERA**Klip kukuruza, salata s vinaigrette umakom  
i pirjani ružičasti sljez s rajčicom i crvenim lukom.

100/0%

**UŽINA**

Zobeni keksi.

40/60%

Ukupan dnevni postotak: 85% stvara lužnatost.

**14. DAN****DORUČAK**

Vafel.  
40/60%

**UŽINA**

Bademi, groždice, sušeni ananas, sezam.  
100/0%

**RUČAK**

Kupus salata i juha od kukuruza, raženi krekeri.  
90/10%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Salata od povrća, pire od bilja, pirjana brokula.  
100/0%

**UŽINA**

Bučnica.  
50/50%

Ukupan dnevni postotak: 80% stvara lužnatost.

**15. DAN****DORUČAK**

Ananas, jagode i grožđe s vrhnjem.  
100/0%

**UŽINA**

Pola zdjelice kašice od voća i žitarica.  
50/50%

**RUČAK**

Krem juha od graška, rajčica i krastavac s uljem  
i limunom, raženi prepečenac.  
90/10%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Salata s vinaigrette umakom, šparoge skuhanе  
na pari s umakom od limuna i maslaca, tofu kugle.  
90/10%

**UŽINA**

Bučnica.  
50/50%

Ukupan dnevni postotak: 80% stvara lužnatost.

**16. DAN**

**DORUČAK**

Sladoled s voćem.  
100/0%

**UŽINA**

Bademi, groždice.  
100/0%

**RUČAK**

Sendvič s povrćem i kikiriki maslacem.  
50/50%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Kozice u umaku, kupus salata, pirjano povrće.  
60/40%

**UŽINA**

Sok od mrkvice.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 85% stvara lužnatost.

**17. DAN**

**DORUČAK**

Tropska mješavina.  
100/0%

**UŽINA**

Torta od riže s maslacem od badema i medom.  
60/40%

**RUČAK**

Salata s vinaigrette umakom i juha od rajčice.  
70/30%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Večernja pita i salata s vinaigrette umakom.  
70/30%

**UŽINA**

Voćni napitak.  
(Dok spremate ovu užinu, pripremite sutrašnji doručak!)  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 83% stvara lužnatost.

**18. DAN**

**DORUČAK**

Dobra dnevna juha.  
100/0%

**UŽINA**

Keksi s maslacem.  
50/50%

**RUČAK**

Ostatak večernje pite i salata s vinaigrette umakom.  
(Skuhajte i ohladite tjesteninu za večeru!)  
70/30%

**UŽINA**

Zeleni napitak. 100/0%

**VEČERA**

Salata od tjestenine, klica i krastavaca.  
70/30%

**UŽINA**

Bademi, grožđice i sezam.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 82% stvara lužnatost.

**19. DAN**

**DORUČAK**

Voćne kuglice.  
100/0%

**UŽINA**

Keksi s maslacem.  
50/50%

**RUČAK**

Gazpacho, raženi kruh i maslac.  
60/40%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Nasjeckano povrće.  
70/30%

**UŽINA**

Sojin sladoled.  
60/40%

Ukupan dnevni postotak: 73% stvara lužnatost.

**20. DAN****DORUČAK**

Voće s pahuljicama.  
60/40%

**UŽINA**

Torta od riže s maslacem od badema i medom.  
60/40%

**RUČAK**

Gvakamole sa štapićima povrća, klicama  
i kukuruznim čipsom.  
90/10%

**UŽINA**

Zeleni napitak.  
100/0%

**VEČERA**

Miješano prženo povrće sa smeđom rižom.  
60/40%

**UŽINA**

Povrće ili voćni napitak.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 78% stvara lužnatost.

**21. DAN****Meni za pročišćavanje****DORUČAK**

Jabučni sok.  
100/0%

**UŽINA**

Jabučni sok.  
100/0%

**RUČAK**

Zeleni napitak.  
100/0%

**UŽINA**

Bistra juha od povrća.  
100/0%

**VEČERA**

Sok od mrkvice.  
100/0%

**UŽINA**

Jabučni sok.  
100/0%

Ukupan dnevni postotak: 100% stvara lužnatost.

*Nakon što ste omogućili tijelu da se odmori od teške hrane, odfi. hrane koja stvara kiselost, počinje blago čišćenje koje, po želji, možemo nastaviti i više dana. Bilo koji sok, voće ili povrće možemo izmjenjivati. Moja omiljena dijeta je dijeta s limunadom (vidi recept na strani 220).*

Upotrebom ovih jelovnika u danom rasporedu naučit ćete sastavljati obroke koji stvaraju lužnatost. Kad jednom prihvatite logiku stvaranja lužnatosti, moći ćete na odgovarajući način sastavljati hranu od sastojaka koji su vam u danom trenutku na raspolaganju i po vašem ukusu.

Još jednom, upamtite »pravilo 80:20«!

## 11. POGLAVLJE

### DODACI PREHRANI ISUPERNAMIRNICE KOJE STVARAJU LUŽNATOST

Iskreno se nadam da ćemo jednom sve stvari koje nam trebaju za život moći dobiti isključivo hranom. Danas to, nažalost, još nije moguće, jer sve naše namirnice nisu ekološki proizvedene i ne sadrže sve potrebne hranjive tvari. Zato sam uvjeren da svoju prehranu moramo dopuniti prehrambenim dodacima i supernamirnicama.

Prirodno proizvedeni dodaci prehrani u organizmu obično uzrokuju lužnatost. Nikad ne koristite umjetne pripravke koji su proizvedeni od ugljena i naftnih derivata jer djeluju kao droge i u tijelu uzrokuju kiselost. Na policama trgovina zdravom hranom takve ćete pripravke tek rijetko naći. Kad god se nađete u dvojbi o kakvom se proizvodu radi, radije se obratite nekome tko se razumije u prehranu. U nastavku teksta i u dodatku naći ćete popis opasnih dodataka prehrani. Naravno, **popis ni izdaleka nije potpun** jer nisam testirao sve pripravke koji su na tržištu.

### SUPERNAMIRNICE, KOJE STVARAJU LUŽNATOST

#### 1) Cvjetni prah

Potpuna namirnica, stvara jaku lužnatost. Za život zapravo uopće i ne trebate drugu hranu. Cvjetni prah nije teško dobiti, a najbolje ga je kupiti kod domaćih pčelara. Počnite s četvrtinom čajne žličice dva do tri puta dnevno.

**2) Matična mliječ**

Uzrokuje jaku lužnatost. Pomlađuje i vraća životnu snagu. Konzumirajte barem jednu čajnu žličicu na dan.

**3) BioStrath**

Visokokvalitetan pripravak od kvasnica, koji se vrlo dobro apsorbira. Stvara jaku lužnatost. Koristim ga kao svestranu dopunu. A posebno je primjeren za djecu.

**4) Km Matol**

Djeluje kao tonik i sadrži puno kalija.

**5) Pripravci s klorofilom**

Klorofil i hem, koji predstavlja nebjelančevinasti dio molekule hemoglobina u crvenim krvnim zrnima, razlikuju se samo u vrsti srednjeg atoma. Klorofil jača krv i jako povećava lužnatost organizma. Najvažniji izvori klorofila su slatkovodne i morske alge (spirulina), različite vrste morskih trava, pšenične i ječmene klice te alfaalfa klice. Klorofil koji možete naći na tržištu dostupan je u obliku prašaka ih tableta; neki proizvodi su: Barley Green, Kyoreen, Light Force Spirulina, Green Magma, Barley Essence, Super BlueGreen Algae, Klamath, Sun Chlorella, Shaker Alfalfa Tablets.

**DODACI PREHRANI KOJE STVARAJU  
LUŽNATOST**

Svi pripravci moraju se dobro apsorbirati. Mogu se rastopiti u ustima ili probaviti pomoću betain hidroklorida koji sadrže. Kod konzumiranja dodataka prehrani ne smijete pretjerivati. Ako se pojave neželjeni učinci, smanjite dozu ili prestanite s uzimanjem i posavjetujte se sa svojim liječnikom.

Na temelju u nastavku predstavljenih dodataka prehrani sami sastavite paletu pripravaka koji najbolje odgovaraju vašim potrebama.

**A POBOLJŠANJE PROBAVE**

Dobra probava od ključnog je značaja za normalan rad našeg organizma.

- 1) **Formula HHS** pomaže kod uklanjanja probavnih poteškoća koje nastaju zbog smetnji u radu želuca i hijatalne kile. Vrlo je učinkovit pripravak koji uravnotežuje izlučivanje solne kiseline. Uzimajte jednu do tri tablete nakon obroka.
- 2) **PanGest** svestran dodatak prehrani, koji sadrži probavne enzime. Učinkovit je kod većih probavnih poteškoća koje su posljedica poremećenog rada gušterače i tankog crijeva (problemi u reguliranju šećera u krvi i celijakija).
- 3) **ComfreyPepsin** olakšava želučane poteškoće. Sprječava nastanak rane na želucu.
- 4) **Betain hidroklorid i pepsin.** Jednu ih više tableta uzimate oko pet minuta prije obroka; pripravak ne smijete uzimati ako imate ranu na želucu. Kad solna kiselina obavi svoju probavnu zadaću, postane lužnata, što još dodatno povoljno utječe na tijelo. Pripravak konzumirajte

samo pod nadzorom svog liječnika.

- 5) **Amilaza, proteaza, lipa/a, cclulaza.** Konzumiranje dodataka prehrani s probavnim enzimima vrlo je važno. Olakšavaju probavne poteškoće i stvaraju lužnatost. Enzimi su dostupni u navedenoj kombinaciji ili skupa s drugim sastojcima (kao u pripravcima Formula HHS i PanGest). Inače, enzimi su prisutni samo u svježim i sirovim namirnicama, jer ih kuhanjem uništavamo. Ako ne konzumirate svježu hranu, prilikom svakog obroka uzmite po četiri kapsule.

#### B. POBOLJŠANJE OPĆEG STANJA

Preporučujem sljedeće multivitaminsko-mineralne dodatke prehrani koje stvaraju lužnatost:

- 1) **12 Systems Synergistic Multiple** prilikom svakog obroka uzmite jednu tabletu, ILI
- 2) **VitaLea** (Shaklee brand) - prilikom svakog obroka uzmite jednu tabletu, ILI
- 3) **BioStrath** - prilikom svakog obroka uzmite jednu čajnu žličicu.

#### C. POBOLJŠAVANJE SUSTAVNOG FUNKCIONIRANJA ORGANIZMA

Sljedećim dodacima prehrani zadovoljavamo osnovne potrebe žlijezda, organa i tkiva za lužnatosti.

- 1) **Minerali u tragovima.** Moram naglasiti da su mineralne tvari od iznimnog značaja za naše tijelo. Njihov nedostatak brzo dovodi do smetnji u radu organizma.
- 2) **Betakaroten** (vitamin A). Prilikom doručka i večere uzmite po jednu kapsulu. Ukupna količina: 50.000 i.u. (internacionalnih jedinica).
- 3) **Esencijalne masne kiseline.** U organizmu obavljaju brojne zadatke. Izvor su vitamina F.
- 4) **B-kompleks.** Potražite najprirodniji dodatak prehrani s B-kompleksom i uzimajte najmanje jednu tabletu kod obroka, ILI
- 5) **Tekućina s B-kompleksom i željezom.** Pripravak koristite ako vam nedostaje željeza. Tri puta na dan uzmite po jednu čajnu žličicu ili kombinirajte tablete i tekućinu izmjenično - jedan dan uzmite tablete, sljedeći dan tekućinu.
- 6) **Vitamin C.** Vitamin C uvijek kombinirajte s bioflavonoidima, odnosno koristite pripravke koji sadrže oba sastojka. Preporučljive doze vitamina C za normalno djelovanje imunološkog sustava su po 500 miligrama tri puta dnevno.
- 7) **Klorofil.** Tri puta dnevno uzmite po dvije tablete, odnosno dva puta ili tri puta dnevno popijte jednu čajnu žličicu praška sa sokom ili s vodom.
- 8) **Kalcij i magnezij.** Potrebe za kalcijem i magnezijem još uvijek su predmet burnih rasprava. Sve veći broj dokaza upućuje daje najbolji omjer između magnezijevih



i kalcijevih iona 2:1. S obzirom na moja iskustva taj bi omjer trebao iznositi barem 1:1. Ako uzimate samo kalcijeve pripravke, izaberite one koji osiguravaju potpunu apsorpciju kalcijevih iona. Manjak kalcija, koji može biti uzrok nastanka artritisa, u tridesetim je godinama dva-desetog stoljeća dobio epidemijske razmjere. Prevelike količine kalcija (zbog prekomjernog uzimanja mliječnih proizvoda) otvrdnjuju tijelo i uzrokuju probleme s kostima i zglobovima. Neki ne savjetuju istodobno uzimanje kalcijevih i magnezijevih pripravaka - o tome se posavjetujte s osobnim liječnikom. Sam obično preporučujem uzimanje magnezijevih pripravaka ujutro, a kalcijevih navečer. Bolovi u kralješnici u SAD-u su jedan od najozbiljnijih zdravstvenih problema. Možete izabrati među sljedećim pripravcima s kalcijem:

- a) **Prirodni kalcij\*** - uzimajte po 500 mg tri puta dnevno. Pomaže kod osteoporoze i osteoartritisa. Osigurava dobru apsorpciju kalcijevih iona.
- b) **Shaklee Cal/Mag** - uzimajte po jednu tabletu tri puta dnevno.
- c) **Tinktura preslice** - uzimajte po deset kapljica dva puta dnevno.
- d) **Homeopatski lijek SILICA**, šesta potencija - uzimajte po četiri kuglice tri puta dnevno.

#### D. POMOĆ KOD AKUTNIH PROBLEMA

U slučaju nužde, kao što su teže iznenadne gastrointestinalne smetnje, bubrežni kamenac, alergije i otrovanja, nužno je brzo povećanje lužnatosti. Upotrijebite bilo koji pripravak koji vam je dostupan, a može i više njih istodobno. Ako se stanje ne poboljša, potražite stručnu pomoć.

\*Vidi napomenu na 231. strani

- 1) **Svježi limunov sok** u decilitru vode. Svakih 15 do 30 minuta uzmite po jednu čajnu žličicu, dok se stanje ne poboljša. Vrlo siguran napitak koji stvara jaku lužnatost i učinkovit je kod bubrežnih kamenaca.
- 2) **Kalijev hidrogentartrat** izvor je prirodnih kalijevih iona. Stvara jaku lužnatost. Već je pola čajne žličice dovoljno za neutraliziranje svih otpadnih kiselina koje nastaju kod stanja kao što su alergije, ubrzano lupanje srca, zadihanost i tjeskoba.
- 3) **Aktivni ugljen** (u obliku tableta, kapsula ili praška). Koristimo ga kod otrovanja hranom, drugih želučanih teškoća ili vjetrova. Iako je pripravak siguran, ne savjetujem čestu uporabu, osim u slučaju vrlo neugodnih želučanih smetnji. Uzmite pet tableta, odnosno kapsula ili čajnu žličicu praška rastopljenog u dva decilitra vode (uzmite samo količinu koja je navedena u uputama). Aktivni ugljen možete nabaviti u ljekarnama i specijaliziranim trgovinama.
- 4) **Soda bikarbona**. Neutralizira skoro svako stanje zakiseljenosti, kao što je otrovanje hranom. Jednu čajnu žličicu rastopite u dva decilitra vode. Po potrebi ponovite.

## 12. POGLAVLJE

### LIJEČENJE: PROCES STVARANJA LUŽNATOSTI

Odbijanjem lužnatog načina života prepuštamo tijelo svim oblicima fizičkog propadanja. Nakon promjene načina prehrane, koja uključuje više hrane i prehrambenih dodataka koji stvaraju lužnatost, dolazi do oslobađanja otpadnih kiselina iz tkiva u središnji krvotok i limfni sustav. U krv tako ulaze sve tvari koje su se dugo godina nakupljale u tkivima - kako lijekovi, koje ste uzimali još u ranoj mladosti, tako i velike količine konzumiranih bezalkoholnih pića. To smatramo procesom liječenja.

Mogli biste osjetiti da vas oblijeva znoj ili hladnoća - ti osjećaji upućuju na vrućinu u određenim dijelovima tijela, ali termometar neće pokazivati povišenu tjelesnu temperaturu. Vrućina je znak da se otpadne tvari pretvaraju u tekućinu i odstranjuju. Javlja se blago znojenje, slabost, proljev, bolovi u tijelu, neobična emotivna razdražljivost. Pitat ćete se zašto se to događa - vaše tijelo se čisti i približava Bogu. Odstranjivanje otpadnih kiselina je prirodan proces koji prati vašu želju za jačanjem odnosa s Bogom. Ceznite za Božjim!

Trajanje liječenja može varirati. S obzirom na moja iskustva, počinje vrlo intenzivnim čišćenjem koje traje od jednog do deset dana. Kod nekih ljudi cijeli proces može trajati mjesec dana. To naravno ovisi o stupnju zakiseljenosti i općem stanju organizma i o vašoj odlučnosti za promjenom.

Primijetio sam da liječenje protječe intenzivnije kod ljudi s jačom tjelesnom građom.

U vrijeme čišćenja, organizam je osjetljiviji na virusna oboljenja. Naime, vaše tijelo u krv i limfu intenzivno izlučuje u tkivima nakupljene otpadne kiseline. A kiseli okoliš, koji stvaraju te privremene promjene, idealan je za razmnožavanje virusa.

Ali vaša virusna zaraza znatno se razlikuje od virusnog oboljenja vašeg susjeda koji uživa hranu punu umjetnih dodataka. Vaš osobni liječnik vjerojatno će vas pokušati uvjeriti da ste oboje oboljeli od iste zaraze. Ali razlika je velika: vaš organizam se čisti i postaje sve lužnatiji, a virusi u međuvremenu intenzivno koriste otpadne kiseline iz tkiva. Po završenom liječenju vaš imunološki sustav bit će snažniji i očišćen od otpadnih kiselina.

Pogledajmo uobičajeni tijek liječenja takvog virusnog oboljenja. Kod ljudi zaraženih virusom javlja se povišena tjelesna temperatura, koja je prirodni mehanizam pomoću kojeg se organizam čisti. Liječnik nam prepíše antibiotike. Jedini savjet koji dobivamo o prehrani je da moramo piti dovoljno tekućine. Tako posežemo za zašćerenim voćnim sokovima ili drugim bezalkoholnim pićima. Ali sve to koči rad našeg obrambenog sustava i stvara kiselost. Na taj način vrlo malo pridonosimo stvaranju lužnatih zaliha u tijelu i jačanju imunološkog sustava.

A naše tijelo čezne za zdravljem! Zapravo možemo reći da je genetski programirano za zdrav način života i nema namjeru propasti već oko pedesete. Postoji nebrojeno dokaza da pojedinac može živjeti i sto pedeset godina i dulje. Zato pomozite svom tijelu i uvažavajte njegovu prirodenu težnju za zdravim načinom života. Držite se pravila lužnatog prehranjivanja - to je ključ dugotrajnog i uspješnog života.

## 13. POGLAVLJE

### IDEALNA PREHRANA

»Idealna prehrana« je način prehrane koji će vam potpuno promijeniti život. Temelji se isključivo na uživanju svježe hrane koja stvara lužnatost. »Idealna prehrana« predstavlja velik korak na putu do izvrsnog zdravlja, dugog života i potpunog zbližavanja s Bogom.

Ali moram vas upozoriti na vrlo stroge zahtjeve »idealne prehrane«. Tek nakon dubljeg razmišljanja i kad se već dulje vrijeme budete pridržavali pravila 80:20, možete prijeći na sirovu hranu. Pravila 80:20 i sam se pridržavam već niz godina, ali s »idealnom prehranom« još nisam počeo. Samo dubokom molitvom i samospoznajom možete svoj organizam pripremiti na taj korak.

»Idealnom prehranom« započet će proces liječenja. Zbog izlučivanja otpadnih kiselina iz tkiva smanjit će se vaša tjelesna masa, ali nakon godinu dana ponovno ćete dobiti nekoliko kilograma. Vaš organizam će biti posve preporođen bez otpadnih kiselina i u najboljoj snazi.

Mogućnosti koje nudi »idealna prehrana« iznimne su. Osobno sam u Indiji upoznao starijeg muškarca koji se hranio isključivo sirovom hranom i izgledao je kao da ima sedamdeset godina. Zapravo je imao sto i četrdeset! I istraživanja o ljudima, koji su u izvrsnom zdravstvenom stanju doživjeli vrlo visoku životnu dob, potvrđuju da su njihove prehrane slične »idealnoj prehrani«. I stoje najvažnije, ti su se ljudi za iskrenu potporu, dug život i zdravlje obraćali Bogu.

## PRAVILA IDEALNE PREHRANE

- 1) Konzumirajte samo sirovo voće i/ili voćne sokove.
- 2) Konzumirajte samo sirovo povrće koje raste iznad zemlje, klice i/ili sokove od povrća; iznimka su cikla i mrkva.
- 3) Konzumirajte sirove bademe koje ste dvanaest sati namakali u destiliranoj vodi.
- 4) Pijte destiliranu vodu s nekoliko kapljica svježeg limunovog soka. U čašu možete dodati pripravak s mineralima u tragovima. Možete piti i biljne čajeve.
- 5) Preporučljivi su cvjetni prah, matična mliječ i napici s klorofilom (kako je navedeno u jedanaestom poglavlju).

»**Idealnom prehranom**« još ćete temeljitije očistiti organizam, ukoliko se budete pridržavali sljedećih savjeta:

- 1) Dnevno uzmite 20-30 tableta alfaalfe koje djeluju protiv povećanja volumena crijevnog sadržaja. Ako se crijevna peristaltika unatoč tome ne poboljša, pomozite si još pripravkom od aloe vere ili listova sene.
- 2) U prva dva mjeseca preporučujem klistiranje debelog crijeva jednom tjedno, a potom, sljedeće dvije godine, jednom mjesečno. Možete koristiti i odgovarajuću napravu.
- 3) Postite barem jednom u dva tjedna. Na prelasku između godišnjih doba preporučujem desetodnevni post, pri čemu možete koristiti laksative. Konzumirajte hranu s limunadom (kako je navedeno u poglavlju s receptima).

## 14. POGLAVLJE

### VODA - LJEKOVITI ELIKSIR ILI SMRTONOSNI OTROV?

Po mom mišljenju na Zemlji su danas, u vrijeme nerazumno iskorištavanja i trovanja prirodnog okoliša, samo dva sigurna oblika vode - destilirana voda i alkalna ionizirana.\* Ali, s idejom o pijenju destilirane vode kod ljudi sam naišao na priličan otpor.

Opće raširene neistine o destiliranoj vodi su sljedeće:

- 1) Destilirana voda uzrokuje gubitak dragocjenih mineralnih tvari iz tijela.
- 2) Mineralne tvari gube se i iz našeg mozga, koji zato počinje slabiti.
- 3) Ako pijemo destiliranu vodu, ne dobivamo važne mineralne tvari koje se nalaze u pitkoj vodi.

Ali kako je moguće da o gubitku dragocjenih mineralnih tvari iz tijela ne nalazimo ni jedan vjerodostojan izvor?

Misite li da je uopće moguće nedvojbeno utvrditi iz kojih se dijelova tijela izlučuju mineralne tvari, iz prstiju na nogama ili mozga? Mislite li da sa sigurnošću možemo utvrditi koje se tvari zapravo izlučuju iz našeg tijela, ako znamo da se količine otpadnih kiselina u tkivima razlikuju od pojedinca do pojedinca?

Samo destilirana voda omogućuje potpuno negativnu ionsku reakciju u tijelu. A negativni ioni stvaraju lužnatost. U svim drugim vrstama vode, osim u alkalno ioniziranoj vodi, u različitim količinama prisutni su pozitivni ioni koji stvaraju kiselost.

\* Vidi napomenu na 225. strani

I otpadne kiseline iz tkiva, koje mogu uzrokovati čak i smrt, nose pozitivan naboj. Zato negativno nabijena destilirana voda privlači pozitivne otpadne kiseline i omogućuje njihovo izlučivanje iz tijela.

Destilirana voda ima kisele osobine, ali upravo zbog svog negativnog naboja u organizmu stvara lužnati okoliš. Dr. Carey Reams pedeset je godina vrlo učinkovito koristio svoju biološku teoriju ionizacije. Liječio je samo destiliranom vodom i pritom postigao zapanjujuće rezultate.

Sve druge vrste vode trebali bismo usporediti s destiliranom vodom. Je li voda koju sami pijete slična tom idealu ili je daleko od njega? Obična izvorska voda neusporedivo je bolja od vode iz gradskog vodovoda koja je barem četiri puta pročišćena prije nego što dođe do vaše slavine. Ali, unatoč tome, još uvijek ne doseže idealne karakteristike jer stvara kiselost.

Godinama smo otrovni otpad zakopavali u zemlju. Podzemlje je jako onečišćeno sredstvima za čišćenje i kemikalijama sa poljoprivrednih gospodarstava, u njemu su čak otkrivene radioaktivne tvari. Tvornice izlijevaju u okoliš otrovni otpad koji preseže ionako previsoke dopuštene vrijednosti.

Pijenje vode iz gradskog vodovoda ne preporučujem. Zacijelo biste se zgrozili kad biste vidjeli koje se sve tvari nalaze u čaši naizgled čiste pitke vode. Klor se raspada i nastaje kloroform. Prisutni su i fluoridni spojevi koji su otpadni produkti poljoprivrede. Aluminijski spojevi koji dodaju za bistrenje vode, po mišljenju mnogih uglednih istraživača uzrokuje brojna oboljenja, pa i Alzheimerovu bolest. Uz to, voda iz slavine zbog svoje kiselosti uzrokuje izlazak bakrenih i drugih iona iz crijeva.

Nasreću, još uvijek postoji nekoliko izvora vode s čudesnim mineralnim osobinama koji mogu pomoći u uspostavi mineralne ravnoteže u tijelu. Riječ je o poznatim i provjerenim izvorima pitke vode koju i sam pijem. Ali nikad ne pijem vodu za

koju bi se dvoumio glede njene kakvoće. Često me pitaju zašto preporučujem pripravke s mineralnim tvarima, a istodobno savjetujem pijenje destilirane vode (bez minerala). Mineralne tvari koje su prisutne u pitkoj vodi imaju vrlo malu biološku upotrebljivost - tijelo ih, dakle, ne može iskoristiti. Zato se u tkivima pretvaraju u tvari koje stvaraju kiselost.

Tekući pripravci s mineralima u tragovima sadrže više od 84 poznata minerala. Uvjeren sam da zdrav organizam treba baš sve. Ti minerali dobiveni su iz prirodnih izvora i imaju potpunu biološku upotrebljivost. Uz to, ne sadrže opasne bakterije koje se nalaze u običnoj pitkoj vodi.

Uz destiliranu vodu, prihvatljiva je i voda dobivena postupkom reverzne osmoze.\* Ah preporučujem da često provjeravate dotrajalost filtera, jer može doći do zagađenja. Voda neodgovarajuće kakvoće još dodatno smanjuje lužnate zalihe organizma i ometa očuvanje odgovarajuće lužnate ravnoteže.

Najnovije otkriće na području pitke vode je metoda dobivanja alkalne ionizirane vode. Ionizirana voda dobiva se pomoću posebne naprave koju možete lako postaviti uz vaš sudoper. Voda koja nastaje je alkalizirana, a ima još jednu zanimljivu karakteristiku - smanjena je njena provodljivost.

Molekula vode mijenja se u jednostavniji oblik, koji se u tijelu lakše apsorbira. Voda je lužnatija, a uz to se mijenja i njena frekvencija. Uz to, nastalu kiselu otpadnu vodu možete koristiti za zalijevanje biljaka ili kao sredstvo za dezinfekciju kože. Neki proizvođači izrađuju cijele sustave, koji uključuju cjelokupni kućni vodovod.

Osobno sam skoro za svaku bolest uspješno prepisao skoro 20.000 litara te vode. Zato sam uvjeren da može koristiti svakome.

Višegodišnja klinička ispitivanja koja su s ioniziranom vodom provodili na stotinama bolesnika dala su vrlo dobre

\* Vidi napomenu na 230. strani

rezultate. Zato sam uvjeren da će metoda dobivanja ionizirane vode u nadolazećim godinama značiti prekretnicu u poimanju zdravlja kao naše najveće vrednote, kako među medicinarima, tako i među laicima.

Ionizirana voda stvara lužnatost tako da uzrokuje izlučivanje kiselina iz tijela i nadomješta ih lužinama. To je prije svega posljedica promijenjenih frekvencija molekula vode, zbog čega je izlučivanje kiselina znatno olakšano. Tu pojavu ne nalazimo kod destilirane vode.

Savjetujem vam da pijete alkalnu ioniziranu vodu kad god je to moguće. A možete piti i destiliranu vodu kojoj ste dodali minerale u tragovima, tako da voda dobije pH vrijednost približno 8, a u dva decilitra izvorske vode približno 9.

Kapljice AlkaTrace su pripravak koji u tijelu stvara lužnatost. Dodane vodi, prije svega destiliranoj, mijenjaju njene osobine do lužnatosti. Mala staklenka je vrlo praktična, zato je uvijek imajte uza se i kapljice možete redovito koristiti.

Kako utvrditi koju količinu vode dnevno treba vaš organizam?

- 1) Svoju tjelesnu masu prepolovite i vrijednost podijelite sa 18.
- 2) Trebate piti toliku količinu vode u litrama.

Primjer: Težite 60 kg. Trebate popiti sljedeću količinu vode:  
 $60 : 2 = 30$ ;  $30 : 18 = 1,7$  litra vode dnevno.

## 15. POGLAVLJE

### NAŠA ONEČIŠĆENA ZEMLJA

Dr. Arden Andersen u svojoj izvrsnoj knjizi *The Anatomy of Life and Energy in Agriculture* zorno prikazuje pogoršanje kvalitete naše hrane i obradivog tla. Pomoću umjetnih gnojiva, koja uzrokuju zakiseljenost tla, zemljoradnici samo privremeno podižu plodnost tla. Njihova redovita uporaba inače omogućuje visoke prinose, ali hrana je vrlo nekvalitetna. Sadrži malo mineralnih tvari i prirodnih šećera i samo još dodatno preopterećuju naše već ionako zakiseljeno tlo. Sadašnje stanje može se samo poboljšati korjenitim promjenama u načinu razmišljanja seljaka.

Dr. Andersen navodi koliko **bi** prirodnih šećera **trebala** sadržavati naša hrana. **U slatkom povrću ima više prirodnih šećera.** Za utvrđivanje njihove količine u bilo kojoj namirnici dr. Andersen koristi refraktometar, koji daje rezultate u Brix jedinicama. Ta mjerna naprava vrlo je jednostavna za korištenje.

Veći sadržaj prirodnih šećera u hrani neposredno je povezan s većim stvaranjem lužnatosti. U tabeli u dodatku možete pogledati razlike u sadržaju sahara kod različitih vrsta hrane. S nezadovoljstvom zaključujem da su, s obzirom na vrijednosti iz navedene tabele, voće i povrće iz naših trgovina u nižem ili srednjem razredu kakvoće hrane. Iako u tijelu stvaraju blago lužnati okoliš, njihova hranjiva vrijednost nije tako velika, kako bi inače trebala biti. Zapravo su me vrijednosti koje smo dobili prilikom testiranja voća i povrća, neugodno iznenadile. Kod biološki proizvedenog grejpa u najboljem slučaju možemo dobiti vrijednost 16 Brix, dok grejp iz obične trgovine daje

prosječnu vrijednost od 4 do 6 Brix.

Najjednostavniji način kako bez refraktometra utvrditi stvaraju li vaše namirnice lužnatost, jest kušanje: stoje sladi njihov okus, to će lužnatiji okoliš stvoriti.

Dr. Andersen također tvrdi da proizvode koji sadrže optimalnu količinu saharoze ne napadaju bolesti ili štetočine. Zato povećanu lužnatost u hrani možemo usporediti s povećanom lužnatosti u ljudskom tijelu. Rezultat će biti snaga, vitalnost i zdravlje.

Dr. Andersen u knjizi navodi da naše tlo treba više kalcija i fosfata jer trenutno dodajemo previše dušika i kalija. Zbog te neravnoteže biljke sadrže manje saharoze i sklonije su razvoju bolesti i osjetljivije su na štetočine. Uzgajivači ih pokušavaju suzbiti ogromnim količinama pesticida i, iako su zakoni prirode na strani slabe biljke, one ne mogu preživjeti. Na taj način, dakle, kemijska industrija puno zarađuje, poljoprivrednici dobiju jedva za preživjeti, a potrošači se na kraju moraju zadovoljiti bujnim, ali hranjivim sastojcima siromašnim povrćem.

Podaci iz 1930. godine, **dakle prije** no što je kemijska industrija prepoznala financijske koristi poljoprivrednog tržišta, pokazuju da su poljoprivrednici zbog štetočina gubili i trećinu svog prinosa. Studija iz osamdesetih godina istog stoljeća, dakle iz vremena zamaha intenzivnog korištenja pesticida, iznenađujuće je dokazala isti **gubitak** prinosa! U tih pedeset godina naša je hrana **izgubila** velik dio svoje kvalitete, a postala je mnogo skuplja. Osim toga, onečistili smo zrak i vodu i kiselim kišama uništili ogromne površine šuma.

Zato se potrudite i koristite ekološki dobivene namirnice - što veća bude potražnja za njima, to bi se brže morala povećati njihova proizvodnja.

A za vaše tijelo je bolje ako si pribavite hranu koja je ekološki uzgojena u vašem okolišu. Životna energija koju

organizmu daju voće i povrće, proizvedeno u vašem okolišu, puno je jača od one koju dobijete od namirnica proizvedenih u stranim zemljama. Voltaire je prije mnogo vremena već vrlo mudro razmišljao: »Sami proizvodite svoju hranu«.

## GENETSKI MODIFICIRANA HRANA

Genetski inženjering je vrlo zahtjevno područje, koje rasplamsava puno polemika između zagovornika i protivnika te tehnologije. Osobno još nisam našao podatke o pH vrijednosti u namirnicama dobivenim metodama genetskog inženjeringa. No primijetio sam postupno ah ustrajno slabljenje općeg zdravstvenog stanja ljudi na razini svjetske populacije.

Trebali bismo proučiti puno čimbenika, ali uvjeren sam da sve poteškoće izviru iz sve lošije kvalitete naše hrane. Uznemiruju me izvješća o umetanju ribljih gena u rajčice. Biljne gene kombiniraju s virusima, kako bi povećali njihovu otpornost na štetočine. Dr. Andersen izvješćuje da sve češće dolazi do križanja između genetski modificiranih i u blizini posadenih genetski neizmijenjenih biljaka. Kako će sve to završiti? Mije nja li se zbog te hrane naš genetski materijal? Hoćemo li na taj način onečistiti i izvore pitke vode?

Genetski modificirani kukuruz i soju konzumiramo već nekoliko godina. Poznavatelji ocjenjuju daje genetski izmijenjeno već dvije trećine naše hrane. Je li to razlog sve težih oboljenja, čiji broj raste iz dana u dan? Europsko tržište zatvorilo se za američke prehrambene proizvode, jer ne žeh trovati svoje zemlje genetski modificiranom hranom.

Kod genetski modificirane hrane još dodatno oduzmi te vrijednost 0,5. Pogledajte poglavlje na strani 45, u kojem

su navedene vrijednosti za pojedine namirnice. Moje osobno mišljenje je da genetski modificirana hrana u nešto većoj mjeri stvara kiselost.

## 16. POGLAVLJE

### ISTINA O KEKSIMA S BADEMIMA I MASLACEM

U životu se često dogodi da zaboravimo svoja osnovna životna uvjerenja. Za mene je takav događaj posjet prijateljici, kad se u ugodnoj atmosferi sladim ukusnim keksima. Iako sam svjestan da time ugrožavam normalnu kiselo-lužnatu ravnotežu u organizmu, hrskam sve dok ne nestanu i zadnji komadići ili dok me domaćica prijekorno ne zaustavi. To se zasigurno već dogodilo svakom - jer poznat vam je osjećaj, da se cijeli svijet vrti samo oko vas i nije vas briga za male grijehove. Kad vas uhvate slatka iskušenja i ne možete im se oduprijeti, pridržavajte se jednog od sljedećih savjeta:

- 1) Udovoljite svojoj želji, pojedite hranu, izmolite molitvu zahvale i mirno živite dalje.
- 2) Povratite hranu.
- 3) Nastavite se hraniti takvom hranom i pićem kojim ćete povećati lužnatost u tijelu.

Sam prakticiram prvu i treću mogućnost. Ah ako se budete barem tri mjeseca pridržavali pravila 80:20, s iznenađenjem ćete primijetiti da vas sve rjeđe hvata želja za nepreporučljivom hranom. No nikako se ne smijete zbog takvih želja osuđivati jer si zbog psihičkog stresa možete napraviti više štete nego s bilo kakvom štetnom hranom. Ostanite razumni i dobro raspoloženi - samo tako ćete izbjeći stresne situacije i očuvati odgovarajući stupanj lužnatosti.

(Sam se još uvijek uhvatim u trenucima nedužne ludosti. Ali tko bi mi zamjerio? Napokon, kriva je prijateljica koja peče tako izvrsne kekse da im ne mogu odoljeti...)



## **3. DIO**

# **FIZIČKI ČIMBENICI LUŽNATOSTI, ODNOSNO KISELOSTI**

## 17. POGLAVLJE

### PRETJERANA TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost može uzrokovati nastanak kako lužnatih, tako i kiselih reakcija. Tu prednost možete vrlo dobro iskoristiti. Ali trebate znati da većim naporima možete izložiti samo organizam koji je u razmjerno dobroj fizičkoj kondiciji. Fiziolozi znaju da mišićna snaga kod opterećenja opada ovisno o količini nastale mliječne kiseline - reakcija se u istoj mjeri odvija u organizmu sportaša ili nesportaša. Ne trebate prijeći puno kilometara da biste osjetili učinke kiselog okoliša u tijelu.

Aerobna aktivnost, pri kojoj ne prelazimo prag tjelesne iscrpljenosti, stvara lužnati okoliš koji nastaje kao posljedica povećane prokrvljenosti. Ali kad prijeđemo granične napore, tijelo počinje izlučivati suvišne nakupljene kiseline.

Krrikiji ljudi, sa zakiseljenim organizmom, trebali bi početi s lakšim vježbama i paziti da se ne dovedu do praga iscrpljenosti. Takav stupanj tjelesne aktivnosti stvara blagu kiselost u mišićima, ali ne nastaju velike količine mliječne kiseline i njenih produkata razgradnje. Intenzitet vježbe potom postupno svaki dan povećavajte.

Kronični umor, slabost i česte bolesti znak su zakiseljenosti vašeg organizma. A otpadne kiseline se, nakon dugih godina uživanja hrane koja stvara kiselost, loše apsorbiraju, nedostatka vode i zbog zatvora, nakupljaju u tkivima.

U stanju kronične oslabiljenosti mogu se početi razvijati ozbiljna oboljenja. Bolovi u tijelu, koje često krivo označavaju kao artritis i fibrozitis, znak su nakupljanja kiselina.

Ako ste pretjerali s tjelesnom aktivnošću, preporučujem da se pridržavate sljedećih savjeta:

- 1) Barem sljedeća dva obroka sastavite isključivo od namirnica koje stvaraju lužnatost. Konzumirajte svježe povrće ili svježe voće ili pijte iscijeđeni sok. (Voće i povrće ne miješajte).
- 2) Popijte napitak s klorofilom.
- 3) Prije spavanja se 20-30 minuta kupajte u vrućoj kupci koju ste pripremili s dvije do tri šalice soli Epsom i četvrt šalice sode bikarbone.
- 4) Spavanje je posebno doživljajno stanje, zato je jednako važno kao i svi ostali osjeti (vid, okus, njuh i sluh). Naš organizam tijekom spavanja može preraditi mnogo otpadnih kiselina koje nastaju zbog tjelesnog preopterećenja, a izlučuje ih disanjem i znojenjem. Pritom se ponovno uspostavlja lužnati okoliš. Zato i nakon ručka preporučujem 15-60-minutni odmor. Savjetujem vam da noću odspavate sedam do osam sati.

Možete se odlučiti za bilo koju tjelesnu aktivnost, ali ustrajte u njoj. Najbolji je brzi hod, slijede plivanje i vožnja bicikla. Isto tako preporučujem tenis, badminton, dizanje utega, trčanje na skijama i atletiku.

Mnogi sportovi, kao što su skijanje, padobranstvo ili boks, mogu stvoriti kiselost, koja nastaje kao posljedica stresa zbog straha od ozljeda. Ne protivim se bavljenju tim aktivnostima, ah želim vas upozoriti na njihove učinke i kiselo-lužnatu ravnotežu.

Kad se vaše tijelo pri vikne na redovitu tjelesnu aktivnost, tjelovježba postaje potreba svih vaših organa i žlijezda. Pospješuje se hormonska i probavna aktivnost i uspostavlja normalna kiselo-lužnata ravnoteža.

## 18. POGLAVLJE

### FIZIČKE OZLJEDE STVARAJU KISELOST

Teške fizičke ozljede u tijelu stvaraju jaku kiselost. Učinke blažih ozljeda ne smijete podcjenjivati, što se često događa, jer isto tako utječu na vaše emocije i stvaraju kiseli okoliš. Trebate biti svjesni, da duševni potresi stvaraju još jaču kiselost od same fizičke ozljede (pogledajte dvadeset i četvrto poglavlje).

Uzmimo za primjer vozačicu koja je doživjela prometnu nesreću. Zadobila je ozljedu vrata. Ali, kako je nesreća utjecala na kiselo-lužnatu ravnotežu u njenom organizmu? Uzet ćemo u obzir vrijednosti u ljestvici za reguliranje lužnatosti, odnosno kiselosti na strani 42.

- 1) **Fiziološka komponenta.** Mišićna ozljeda stvara kiselost, vrijednost 2,0. Oštećenje vezivnih tkiva stvara kiselost, vrijednost 2,0. Liječenje prve ozljede traje samo tri tjedna, dok druga zahtijeva čak tri mjeseca. Nepravilno zacijeljene kosti, mišići i vezivna tkiva mogu dovesti do smetnji u radu živaca.
- 2) **Emotivna komponenta.** Obuhvaća sve gubitke koje će vozačica osjetiti zbog nesreće: a) troškovi liječenja - vrijednost **2,0**; b) bolovanje - vrijednost **3,0**; c) dugotrajni postupci za isplatu odštete kod osiguravajućeg zavoda i odvjetnika - vrijednost **2,0**.

A što je s trajnim fizičkim posljedicama koje bi mogla osjećati i za deset godina? Stupanj kiselosti u njenom tijelu u tom razdoblju može dosegnuti vrijednost **2,0**, stoga se dugotrajni učinci ozljede mogu odraziti u nastanku ozbiljnih, kroničnih degenerativnih bolesti.

Pogledajmo još učinke manjih svakodnevnih ozljeda. Ako padnete ili se udarite u koljeno, u tijelu se na nekoliko sati stvara kiselost u vrijednosti **2,0**, a ako priključite prst između vrata stvara se isti stupanj kiselosti dva dana.

Negativne posljedice fizičkih ozljeda kojima se u tijelu stvara kiselost, moći ćete uspješno ukloniti prehranom koja je predstavljena u ovoj knjizi.

## 19. POGLAVLJE

### ISTINE O ZARAZAMA

Moja prijateljica je u vrijeme Božića postala žrtva stresnih praznika i konzumiranja brzo pripremljene hrane koja stvara kiselost. Cijelo vrijeme je brisala nos i kašljala. Potom me zabrinulo upitala: »Mogu li koga zaraziti?«

Bez posebnog razmišljanja sam joj odgovorio: »Ne, osim ako bi osoba s kojom bi došla u dodir također bila previše zakiseljena«.

Njeno pitanje zapravo sažima cjelokupan sadržaj ove knjige, a moj odgovor odražava najvažniji uzrok nastanka virusnih zaraza. Veće promjene kiselo-lužnate ravnoteže - bilo da ih uzrokuju duševni, emotivni ili fizički čimbenici - odražavaju se u povećanoj prijemčivosti na virusna oboljenja.

Virusi, gljivice i bakterije u tijelu mogu preživjeti samo u kiselom okolišu. Riječ je o oportunističkim mikroorganizmima, koji se prehranjuju otpadnim kiselinama i svojim izlučevinama još više truju tijelo.

Organizam koji je oslabljen zbog povećane kiselosti vrlo je prijemčiv na vaginalne zaraze, također na zarazu virusom Herpes simplex tipa II, te zaraze bubrega i urinarnog trakta - prije svega one uzrokovane gljivicom *Candida albicans*. Zaraze se mogu iskazati kao lakše poteškoće ili kao ozbiljna oboljenja. Ako u organizmu imamo uravnoteženo kiselo-lužnato stanje, oportunistički virusi, bakterije ili gljivice ne uzrokuju poteškoće. U suprotnom se razvijaju bolesti jer kiseli okoliš, koji predstavlja otpadnim kiselinama opterećen organizam, pruža vrlo dobre uvjete za njihov razvoj.

## 20. POGLAVLJE

### UTJECAJ SUNČEVE SVJETLOSTI I MJESECA NA LUŽNATOST U ORGANIZMU

Za normalan rad, naš organizam nužno treba prirodnu sunčevu svjetlost. Ako taj uvjet dulje vrijeme nije ispunjen, naš imunološki sustav počinje slabjeti. Pola sata do sat vremena na dan moramo biti izloženi sunčevim zrakama, da tijelo može održavati odgovarajuće količine hormona i pravu kiselolužnatu ravnotežu. Ljudi svijetle puti i vrlo osjetljive kože neka budu na suncu samo petnaest minuta, i to ujutro do jedanaest sati ih popodne nakon tri sata. Između jedanaest i tri sata sunčevo zračenje je prejako i stvara jaku kiselost. Ako u to vrijeme ne možete izbjeći rad na suncu, pokrijte posebno izložene dijelove tijela (glavu, vrat, leđa i prsa). Ali nikako ne smijete dopustiti da vas opeče. Prevelika količina sunčevog zračenja stvara jaku kiselost i preopterećuje imunološki sustav. Mogu se razviti reumatska oboljenja i rak kože, posebno u starosti.

Mnogi dermatolozi upozoravaju na opasne učinke sunčanja u solarijima. Štetnost sunčanja jako ovisi o učestalosti korištenja solarija. Petnaest minuta dva puta tjedno posve je prihvatljivo, ako je vaš organizam zdrav. Ali ako se suočavate s bilo kakvim fizičkim problemima, savjetujem vam da dobro razmislite o sunčanju u solariju.

No korištenje solarija ima i neke prednosti - omogućuje vam da se dobro opustite i time u tijelu stvorite uvjete za lužnate reakcije.

A kakav je utjecaj mjeseca? Mjesec isijava energiju koja u tijelu stvara lužnati okoliš. Na nju su posebno prijemčivi žestoki i temperamentni ljudi. Mjesec ima pozitivne učinke na

štitnjaču i hipofizu. Uz to, posebno je preporučljivo da žene spavaju okrenute prema mjesečevoj svjetlosti jer je njegov lužnati i magnetski utjecaj najjajnike i maternicu vrlo jak.

Naš organizam sačinjavaju posve iste mineralne tvari kao sunce i mjesec. Ritam našeg srca usklađen je s valovima zlatne i bijele svjetlosti, koju ta dva Božja čuda tako darežljivo šalju do našeg uma.

## 21. POGLAVLJE

### VELIKI UMOR NAKON DUGOG LETA

Zrak u zrakoplovu nabijen je pozitivnim ionima koji stvaraju kiselost. Može uzrokovati poremećaj u kiselu-lužnatoj ravnoteži u našem tijelu, a utječe i na mozak. Posljedica toga je vrlo jak umor, koji nastaje tijekom dalekih putovanja kroz različite vremenske zone.

Preveliki umor možemo izbjeći ako tijekom leta povećamo lužnatost u svom organizmu. Pijte puno sokova i vode - ako je potrebno, ponesite ih sa sobom u zrakoplov. Sam si najradije priprelim napitak od klorofilnog praška (pogledajte jedanaesto poglavlje); jednu čajnu žličicu praška rastopim u dva decilitra vode - napitak priprelim svaka dva sata. Spavanje također pomaže u očuvanju lužnatosti.

Ako se jako bojite letenja, u napitku još dodatno rastopite pola čajne žličice klorofilnog praška. Tako ćete spriječiti vrlo jak umor ili strah. Ako se budete pridržavali mojih savjeta, uspješno ćete smanjiti kiselost, koja bi inače nastala tijekom leta.

## 22. POGLAVLJE

### USPJEŠNOST ALTERNATIVNIH METODA LIJEČENJA

Nakon temeljitog pregleda uspješnih alternativnih metoda liječenja došao sam do sljedeće uznemirujuće spoznaje: alternativne metode u tijelu izazivaju reakcije koje stvaraju lužnatost. Uvjeren sam daje upravo to ključ njihova uspjeha i razlog što su se očuvale do današnjih dana.

Radi se o sljedećim metodama: ajurveda, akupresura, akupunktura, dijetetika, duhovno liječenje, fitoterapija, homeopatija, joga, kiropraktika, masaža mekih tkiva, masažna terapija, osteopatija (samo njena grana koja uključuje fizičke zahvate na tijelu), dodaci prehrani (vitamini, minerali i pripravci od izlučevina žlijezda), psihička kirurgija, radionika, refleksoterapija, savjetovanje, Shiatsu te terapija bojama i glazbom.

Osobno sam proučio i iskušao puno elektroterapeutskih metoda koje danas koristimo u liječenju. Neke starije i opće poznate su: dijatermija, galvanizacija, mišićna stimulacija, ultrazvuk i terapije infracrvenim i ultraljubičastim zrakama. Manje poznate metode su: akupunktura, elektro homeopatija, radionika, Rife, ljubičaste zrake i metoda Wetcell battery. Noviji načini elektroterapije uključuju lasersku akupunkturu, magnetnu terapiju i brojne druge vrlo osjetljive dijagnostičke metode.

Spomenute metode alternativnog liječenja vrlo su učinkovite, jer stvaraju lužnati okoliš, kako u tkivima, tako i u cjelokupnim organima. Uz to se mogu koristiti skupa s drugim savjetima navedenim u ovoj knjizi.

## 23. POGLAVLJE

### BIOKEMIJSKI ASPEKT ALTERNATIVNIH METODA LIJEČENJA

Otpadne kiseline u tkivima uzrok su nepravilnog rada mišića i živaca. Posljedica tih smetnji su bolovi u vratu, ramenima ili leđima. Nekim zahvatima na tijelu te probleme možemo ublažiti. Četiri najčešće korištene metode su masaža, reikioterapija, kiropaktika i osteopatija.

U suprotnosti s nježnom masažom, jača i intenzivnija masaža u organizmu stvara kiselost jer uzrokuje intenzivno oslobađanje otpadnih kiselina koje tijelo ne može dovoljno brzo izlučiti. Te posljedice osjećate kao bolove u mišićima. Unatoč tome, obje vrste masaže su korisne jer uzrokuju oslobađanje, a potom i izlučivanje otpadnih kiselina koje sprječavaju normalno funkcioniranje organizma. Upravo zbog činjenice da masažom možemo stvoriti bilo kiseli, bilo lužnati okoliš, terapeutima preporučujem da pažljivo prouče bolesnikovo početno zdravstveno stanje i tek se potom odluče za odgovarajuću vrstu masaže.

Refleksoterapija se temelji na stimulaciji osjetljivih točki na nogama i rukama. Osposobljeni refleksoterapeut u tijelu može izazvati trenutnu reakciju, koja stvara lužnatost. Također je potrebno naglasiti da vrlo intenzivnom refleksno-zonskom masažom možemo osloboditi ogromne količine otpadnih kiselina, koje uzrokuju bolesti. Refleksoterapeut stoga mora upoznati bolesnika s cijelim tijekom i učincima terapije te objasniti da je takva reakcija korisna za tijelo. Učinkovita refleksoterapija zahtijeva od terapeuta veliko iskustvo.



I kiropraktika može u tijelu izazvati nastanak bilo kiselosti bilo lužnatosti. Rezultat ovisi o dijelu leđa na kojem kiropraktičar izvodi zahvat. Stimulacijom određenih živaca leđne moždine možemo aktivirati simpatički živčani sustavi i pritom stvoriti kiselost.

Drugi živci leđne moždine aktiviraju parasimpatički živčani sustav i stvaraju lužnatost. Takvo suprotno djelovanje posljedica je kemijskih razlika između dva živčana sustava. Kao terapeut, uvijek pokušavam uspostaviti ravnotežu među njima. Kiropraktičkim metodama, u kombinaciji s masažom i/ili refleksoterapijom, u organizmu stvaramo odgovarajući lužnati okoliš.

Osteopatska medicina, naprotiv, u svom pristupu uključuje i uporabu lijekova. Ali neki osteopati tijelom se bave isključivo fizički. Budući da se radi o vrlo nježnoj tehnici zahvata na tijelu, dolazi do nastanka lužnatosti.

Uvjeren sam da ćete uz pomoć iskusnoga terapeuta, koji razumije načela lužnatosti i kiselosti u našem organizmu i poznaje učinke terapije na kiselo-lužnatu ravnotežu, uspješno poboljšati svoje zdravstveno stanje.

## 24. POGLAVLJE

### ČINJENICE O NAŠOJ PROŠLOSTI

U ovom poglavlju opisane su samo neke od najopasnijih tvari, koje koristimo posljednjih četrdeset godina, a koje u našem organizmu stvaraju kiselost.

- 1) Više od pola svih antibiotičkih i steroidnih pripravaka (uključujući testosteron), koriste se u industriji kao dodatak krmivu za domaće životinje, koje uzgajaju u prehrambene namjene. Krmiva uz to sadrže i pesticide i herbicide. U mesu su stoga produkti razgradnje tih tvari koje stvaraju kiselost.
- 2) Možete i sami naslutiti kako je s peradi. Kako bi spriječili brzo širenje opasnih virusa, na nekim peradarskim farmama piliće hrane arsenikom. Ugledni stručnjaci čak tvrde da su kod više od 90 posto uzgojenih pilića dokazali maligna oboljenja. (Pilićima odrežu kljunove i potom ih prisilno hrane preko cjevčica. Kad su zreli za klanje, usmrćuju ih električnom strujom i pripremaju za prodaju. Zato, unatoč svim nastojanjima, dolazi do povremenih otrovanja salmonelom. Crni U vam se to ukusno?)
- 3) Naše pogrešno mišljenje da je bijelo meso bolje od crvenog, opovrgli su tvrdnjom da pureća prsa ponekad umjetno izbjeljuju.
- 4) I crveno meso je obojano - u tu svrhu obično se koriste nitrati koji stvaraju kiselost. Kod metabolizma nitrata u organizmu dolazi do nastanka vrlo kancerogenih nitrozamina koji stvaraju još jaču kiselost.
- 5) Iako su fluoridi prirodni spojevi, za oblik koji nalazimo u pitkoj vodi, poznato je da se radi o umjetnoj otpadnoj

- tvari iz poljoprivrede! Klor, dodan pitkoj vodi, u tijelu se pretvara u kloroform. Fluoridi i kloridi mijenjaju pH vrijednosti vode i stvaraju pozitivan naboj koji uzrokuje kiselost.
- 6) Aluminijski ponekad koriste kao sredstvo za bistrenje vode. Prevelike količine aluminijskog uzrok su brojnih bolesti, pa i smetnji u radu mozga, kao što je Alzheimerova bolest.
  - 7) U posljednjih trideset godina u zemlju smo odložili na milijune tona otrovnih tvari (stvaraju jaku kiselost), kojima smo onečistili izvore vode. Uz to, svake godine bacimo još dodatne količine štetnih otpadaka - neke spaljujemo i onečišćujemo zrak, a druge odlažemo u okeane i uništavamo morski život.
  - 8) Zbog kiselih kiša propadaju šume i naš planet je ozbiljno zagađen. Zemlju iskorištavamo sječom šuma i odlaganjem otrovnog otpada. Drveće izumire zbog zakiseljenog tla i demineralizacije. Ako dvojite o istinitosti ovih podataka, pogledajte opustošene šume balzamina u američkom nacionalnom parku Blue Ridge Parkway na zapadu Sjeverne Karoline ili odumiranje cvjetnih drenova. Istraživanjima su dokazali daje njihovo propadanje neposredno povezano s kiselim kišama.
  - 9) Zbog štetnih učinaka azbesta godišnje umre više tisuća ljudi. Azbest naime stvara vrlo jaku kiselost i razjeda pluća.
  - 10) Tetraklorometan, koji koriste za kemijsko čišćenje odjeće, ulazi u tijelo kroz kožu i može uzrokovati alergijske reakcije te stvara kiselost u tijelu. (Zato odjeću iz kemijske čistionice uvijek dobro prozračite prije odijevanja.)
  - 11) Posebno vas moram upozoriti na formaldehid, koji isto tako stvara kiselost i prisutan je u mnogim proizvodima (u

drvnim oblogama, podovima od ploča iverice, sagovima). Neki ljudi su vrlo osjetljivi na njega, ali u slučaju otrovanja ne možemo pomoći protuotrovom, jer ne postoji. Ako sumnjate da ste bili izloženi formaldehidu, odmah pozovite centar za otrovanja.

- 12) Kremen (silicijev dioksid) čest je sastojak pudera za tijelo. U organizam se može apsorbirati kroz kožu, rektum i vaginalnu sluznicu. Stvara jaku kiselost, a povezuju ga i s nastankom ozbiljnih fizičkih problema. Siguran nadomjestak je kukuruzni škrob.
- 13) U duhanu između 2000 drugih kemikalija nalazimo i iznimno opasnu otrovnu tvar dioksin, koji stvara vrlo jaku kiselost. Količinu štetnih kiselih tvari koje udahnemo prilikom pušenja cigara ili cigareta teško je utvrditi. Zato vam savjetujem da prestanete pušiti.
- 14) Ova knjiga tiskana je na alkalnom papiru - za to imamo vrlo dobar razlog. Prije 1850. godine izrada papira temeljila se isključivo na alkalnom postupku. Papir i knjige iz tog vremena još su i danas vrlo dobro očuvani. Ali, nakon 1850. godine počeo se koristiti postupak s kiselinama, zbog čega se kvaliteta papira i knjiga jako pogoršala. Već i izdavači sad ponovno koriste papir izrađen po alkalnom postupku. Čak ugledni vašingtonski muzej Smithsonian Institution za pohranjivanje predmeta koji nisu izloženi koristi papir i kartonske kutije od alkalnog papira. I knjižnice dakle za svoje raspadajuće knjige traže slična rješenja kao ljudi za svoje zdravstvene poteškoće.

Ono što se temelji na lužnatosti preživjet će, a što se temelji na kiselosti propast će - bila to civilizacija, ljudsko tijelo ili papir, na kojem pohranjeno naše znanje. Sama majka priroda

vapi za alkalnim načinom života i pitam se koliko će još dugo podnositi našu zlouporabu.

John Hamaker razvio je teoriju koja se polako počinje ostvarivati. Tvrdi, naime, da svakih 90.000 godina nastupi ledeno doba, za vrijeme kojeg ledenjaci drobe stijene u prah i mineraliziraju tlo. Zbog ponovno nastalog alkalnog okoliša izrastu stabla i biljke. Hamaker je uvjeren da se nezaustavljivo približavamo sljedećem ledenom dobu, a ogromnim količinama kiselog otpada koji odlažemo u okoliš taj proces samo dodatno ubrzavamo.

Hamaker predlaže da intenzivnim pošumljavanjem i mineralizacijom pomognemo u popravljanju alkalnog stanja zemlje. Ponovna mineralizacija drobljenjem šljunka u prah mogla bi stvoriti odgovarajuće uvjete za lužnatost tla. Tako bi dobivali kvalitetnu, jako lužnatu hranu, oživjeli izvore pitke vode i usporili klimatske promjene koje ugrožavaju život na Zemlji. Uz to omogućili bismo brz razvoj drveća, otpornog na vremenske promjene. Zato alkalizirajte - ili umrite! Ne radi se samo o našem organizmu, već o cjelokupnom poimanju našeg života.

## 4. DIO

# UTJECAJ PSIHOLOŠKIH ČIMBENIKA NA LUŽNATOST I KISELOST

## 25. POGLAVLJE

### KAKO MOŽETE IZBJEĆI STRES

Svaki uzročnik stresa koji um ili tijelo osjeti i prihvati kao premoćnog, ostavlja za sobom kiselost u organizmu. I najmanji stresni čimbenik može uzrokovati djelomičnu ili potpunu reakciju kiselosti. Ona nastaje na više načina:

Kad se organizam postavi u borbeni položaj bez protivnika, počne proizvoditi prekomjerne količine hormona koji uzrokuju grčenje mišića i preusmjerenje probavnih procesa. Zato hrana koja inače stvara lužnatost, dovodi do nastanka kiselosti. Zbog nepravilne probave, u stanicama se razvijaju kiseline koje ne možemo dovoljno brzo izlučiti. Smanjuje se dotok kisika do pojedinih stanica i one počinju propadati. Smanjuje se protok krvi i limfe, zbog čega kisik i hranjive tvari ne dolaze u stanice i ne izlučuju se dovoljno brzo iz njih. Nakupljanje otpadnih kiselina u limfnom sustavu postaje neizbježno. I upravo te kiseline stvaraju stres koji zapravo osjećamo. Pitanje, koje se nameće je: »Kakva je veza između jakosti stresa i stupnja nastale kiselosti?«

U utvrđivanju te veze pomaže mi ljestvica životnih događaja koju su napravili dr. Holmes i dr. Rahe i po mom mišljenju predstavlja jedan od najpouzdanijih modela ocjenjivanja stresa.

Ljestvica se temelji na bodovnom vrijednosnom sustavu koji razvrstava pojedine životne promjene. Ako izbrojite manje od 150 bodova, postoji 30-postotna mogućnost da ćete se razboljeti u bližoj budućnosti. Od 150 do 299 sakupljenih bodova znači da imate 50-postotnu mogućnost, a kod više od 300 bodova postoji 80-postotna mogućnost. Ocijenite se i utvrdite

svoj osobni stupanj stresa. Dobivenu vrijednost potom unesite u ljestvicu za reguliranje lužnatosti i kiselosti na strani 42 i primjereno tome prilagodite svoju prehranu.

### LJESTVICA ŽIVOTNIH DOGAĐAJA

co	Životni događaj	Prosječna vrijednost
1.	Smrt bračnog partnera	100
2.	Razvod	73
3.	Rastavljen život	65
4.	Kazna zatvora	63
5.	Smrt bližeg srodnika	63
6.	Fizičke ozlijede ili bolesti	53
7.	Vjenčanje	50
8.	Otpuštanje s posla	47
9.	Bračno pomirenje	45
10.	Umirovljenje	45
11.	Promijenjeno zdravstveno stanje kod člana obitelji	44
12.	Trudnoća	40
13.	Problemi u spolnosti	39
14.	Novi član obitelji	39
15.	Poslovna prilagodba	39
16.	Financijska promjena	38
17.	Smrt bliskog prijatelja	37
18.	Premještanje na drugo radno mjesto	36
19.	Cesto prepiranje s partnerom	35
20.	Hipoteka iznad 10.000 dolara*	31
21.	Izvršenje hipoteke ili otplata zajma	30
22.	Promjena poslovnih odgovornosti	29
23.	Sinovo ili kćerino odseljavanje od kuće	29

24.	Problemi s rodbinom	29
25.	Iznimno osobno postignuće	28
26.	Početak ili prestanak supružnikova radnog odnosa	26
27.	Početak ili završetak školovanja	26
28.	Promjena stambenih uvjeta	25
29.	Promjena osobnih životnih navika	24
30.	Problemi s nadređenima	23
31.	Promjena radnog vremena ili radnih uvjeta	20
32.	Promjena boravišta	20
33.	Promjena škole	20
34.	Promjena rekreacije	20
35.	Promjena u duhovnim i crkvenim aktivnostima	19
36.	Promjena u društvenim aktivnostima	18
37.	Hipoteka ili zajam ispod 10.000 dolara*	17
38.	Promjena navika spavanja	16
39.	Promjena broja obiteljskih susreta	15
40.	Promjena prehrambenih navika	15
41.	Odmor	13
42.	Božić	12
43.	Manja kršenja zakonskih propisa	11

\*u našim uvjetima taj iznos može biti mnogo manji

### LJESTVICA ZA REGULIRANJE LUŽNATOSTI I KISELOSTI

STVARA JAKU LUŽNATOST	7,5-7,0		
STVARA UMJERENU LUŽNATOST	6,5-6,0		
STVARA BLAGU LUŽNATOST	5,5-5,0		
	4,5	Ako je rezultat testa za utvrđivanje razine vašeg stresa	onda jedite hranu koja stvara lužnatost
NEUTRALNO	4,0=	0 bodova	70 % lužnato
STVARA BLAGU KISELOST	3,5 = 3,0 =	50 bodova 100 bodova	75 % lužnato 80 % lužnato
STVARA UMJERENU KISELOST	2,5 = 2,0 =	150 bodova 200 bodova	85 % lužnato 90 % lužnato
STVARA JAKU KISELOST	1,5 = 1,0 =	250 bodova 300 bodova	95 % lužnato 100% lužnato
	0,5 =	350 bodova i više	Postite s destiliranom vodom, voćnim sokovima i sokovima od povrća

Ova ljestvica i preporučena prehrana bit će vam od pomoć i u prevladavanju posljedica stresa koje u organizmu uzrokuju kiselost i ugrožavaju vaše zdravlje.

Ako ste zbrojili 100 bodova, pridržavajte se pravila 80:20 (konzumirajte 80 posto hrane koja stvara lužnatost i 20 posto hrane koja stvara kiselost). Održavanjem tog omjera ublažit ćete posljedice stresa.

Ako ste zbrojili 200 bodova, razina vaše dnevne tjelesne kiselosti može doseći vrijednost 2,0, što uzrokuje poteškoće ako ne znate prevladati stresne čimbenike. Konzumirajte više namirnica koje stvaraju lužnatost. Tabela preporučuje omjer od 90 posto hrane koja stvara lužnatost i 10 posto hrane koja stvara kiselost dok se povišena razina stresa ne smanji.

Ako ste zbrojili 300 bodova, morate isključivo konzumirati hranu koja stvara lužnatost. Kod svakog rezultata iznad 300 bodova preporučljiv je najmanje desetodnevni post voćnim sokovima i sokovima od povrća te puno molitve i meditacije da ponovno uravnotežite svoj organizam. Postom ćete stvoriti potrebnu lužnatost, pospješit ćete čišćenje tijela i postići bolju kvalitetu života.

Pridržavanje pravila 80:20 često je vrlo teško. (Priznajem da je i meni teško, ali ipak je moguće). Ako se barem jedan mjesec budete pridržavali preporuka za povećanje lužnatosti kako biste smanjili stres, vrlo brzo ćete osjetiti poboljšanje svoje životne snage.

Kad idete na odmor, uživajte! Samo tako ćete smanjiti stres. Jedno od temeljnih načela koji vam pokušavam približiti, kaže da je za optimalno zdravlje opuštanje od istog značaja kao i lužnatost u tijelu. Sjetite se poznate izreke H. W. Longfellowa: »Radost, umjerenost i odmor liječniku pred nosom zatvaraju vrata.«

## ELEKTROMAGNETSKE OPASNOSTI

Danas se doslovno utapamo u umjetno stvorenim elektromagnetskim radijskim i njima sličnim frekvencijama koje danju i noću bombardiraju naše tijelo. Već godinama upozoravam ljude da ti vrlo jaki stresni čimbenici oslabljuju naše zdravlje.

U zraku je 230 milijuna puta više radijskih frekvencija nego što ih je bilo 1930. godine. I u trenutku dok pišem ove riječi, njihov broj stalno raste. Računalno doba stvara jedva zamjetnu, nevidljivu kugu frekvencija koje stvaraju kiselost i preplavljuju nas.

A još je opasnije to što nepotrebne otpadne frekvencije mogu pojačati štetne učinke velikog broja kemijskih tvari i teških kovina koje onečišćuju zrak koji udišemo i zapravo djeluju kao mali otrovni meci.

Ti prikriiveni stresni čimbenici u tijelu tiho i ustrajno izazivaju kisele reakcije. Na cijelom planetu nema dovoljno udaljenog kraja, kamo bismo mogli pobjeći od njih. Postoje naprave koje do neke mjere ublažavaju i/ih preoblikuju otpadne frekvencije.

Pazite na svoju kiselu-lužnatu ravnotežu. Pravilna prehrana i ostali savjeti za povećanje lužnatosti u ovoj knjizi pomoći će vam u smanjenju posljedica podmuklih stresnih čimbenika koji nastaju zbog štetnih frekvencija.

## 26. POGLAVLJE

### TEHNIKA USREDOTOČENJA NA JEDNU TOČKU

Sve što mislimo i sve što osjećamo, pozitivno ili negativno, odražava se na fizičko tijelo. Bilo kakva neusklađenost uzrokuje kisele reakcije. Dakle, stupanj povećane kiselosti neposredno je povezan s energetske blokada. Intenzivan osjećaj sam po sebi nije štetan, ah uporno ustrajanje na njemu uvijek stvara jaku kiselost koja vodi u bolest i bolove.

Neusklađeni rad uzrokuje nestabilnost staničnih procesa, pa se stupanj kiselosti jako povećava. Kiseli otpadni produkti počinju nastajati posvuda po tijelu. Kad je osjećaj mržnje usmjeren na nekog drugog, tijelo pošiljatelja je ono koje je pogođeno. Sto je veći osjećaj mržnje, to je veća količina nastale kiseline.

Zacijelo ćete se upitati, zašto je tako. Razmislite. Jeste li ikad bili ljuti samo u desnoj nozi? Je li vas ikad strah samo u lijevoj ruci? Kad nastane jaki osjećaj obično ga osjećamo po cijelom tijelu.

Kao mjerilo kako uništavajući mogu postati jaki osjećaji, pogledajmo primjer konzumiranja pročišćenog bijelog šećera od trske. Već i jako mala količina može izrazito utjecati na tijelo jer nastaje jaka kiselost. Samo nekoliko zrna na jeziku može uzrokovati slabost mišića posvuda po tijelu. Ukratko, pročišćen bijeli šećer jedna je od najštetnijih tvari koje možete konzumirati.

Ako taj primjer sad povežemo sa intenzitetom osjećaja, možemo opaziti nevjerovatnu vezu.

Kad doživimo blaži stres, u tijelu pokrećemo iste reakcije kao da smo pojeli osminu šalice bijelog šećera. Umjereni stres jednak je dvjema trećinama šalice šećera, a jaki stres s jednom i pol šalicom. Iz toga je vidljivo kako je štetan za naše zdravlje svaki nerazuman emotivni stres.

Nasreću, možemo naći načine kojima ćemo uravnotežiti osjećaje nesklada, kad se oni pojave. Usmjerite svoju pažnju na dio tijela 2,5 centimetra ispod pupka i na tom mjestu zamislite točku veličine kovanice. Nekoliko puta smanjite veličinu te zamišljene točke za polovicu, ali tako da vam ne nestane pred očima. Ustrajte 10 do 30 sekundi. Usredotočenjem na tu točku, um vam se pribere, umirite tijelo i stvorite zaista iznenađujuću reakciju u hormonskom sustavu. Svuda po tijelu se preko limfnog sustava počinje oslobađati lužnati enzimski sok koji povećava lužnatost u organizmu, jača svaki mišić i uređuje misaone procese. Vježba će vas opustiti i ojačati.

Prema općem uvjerenju, napetost, pritisak i nasilan otpor izjednačuju se sa snagom. Ništa nije neistinitije. Pravu snagu nalazimo u našoj povezanosti sa Stvoriteljem. Kad se uravnotežimo s beskonačnim izvorom čiste energije, opustimo se, razbistrimo i dobijemo svu snagu koju ćemo ikad trebati.

Moje osobno iskustvo je to potvrdilo. Jednom sam se na takmičenju u dizanju utega iznenada razbolio. Na svakom takmičenju su dopuštena tri pokušaja. Kad sam prvi put bio na redu nisam mogao podignuti utege. Do drugog pokušaja sam imao tri minute vremena. U prvoj minuti sam se sažalijevao, osjećao sam se slabim i nemoćnim i srce me boljelo jer je govorilo da ću nakon svih dugih mjeseci pripreme odustati. U drugoj minuti sam se sjetio tehnike usredotočenja na jednu točku, smirio sam se i povezao s energijama koje vladaju u svemiru. Dok sam bio usredotočen na jednu točku, nisam osjećao

nikakve bolove. Prije isteka treće minute, mirno sam i sabrano s lakoćom podigao uteg. Tada sam spoznao da usredotočeno opuštanje znači snagu.

Usredotočenjem na jednu točku postizemo stanje stalnog mira. Dosljednim izvođenjem te tehnike tijelo počinje prihvaćati usredotočenost. Isto stanje možete postići iskrenom molitvom Bogu. Stalna budnost, nasuprot neusklađenim mislima i osjećajima, povećava lužnatost i gradi snažnije, zdravije tijelo.



## 27. POGLAVLJE

### POSLJEDICE PSIHOTROPNIH DROGA

Zlouporaba marihuane, opijuma, kokaina, cracka, heroina i drugih psihotropnih tvari uzrokuje jaku kiselost u tijelu i oslabljuje naš imunološki sustav. Kod česte uporabe neizbježno je brzo uništavanje organizma. Takve neprekidne ovisnosti u suprotnosti su svemu što nudim u ovoj knjizi. Vaša jedina mogućnost je smrt.

Tako pušenje marihuane samo jednom mjesečno do te mjere oslabi nadbubrežnu žlijezdu i cijeli imunološki sustav da ne možemo očekivati dobro zdravlje. Taj podmukli opijat gurnuo je naše stanovništvo u veliku krizu i bit će potrebe godine potpune apstinencije kako bismo popravili trenutni uništavajući ciklus.

Opijati su smrtonosniji od pucanja pištoljem. Nude tobožnju snagu i privid duhovnosti. Osjećaj beskonačnog zadovoljstva, koji uzrokuju kratko vrijeme, stvara jaku kiselost i uništava DNK. Zbog opijata ne gubite samo zdravlje i, na kraju, svoj život, već i vlastitu osobnost i smisao života.

A najopasnije je što izgubite svoj sklad s Bogom - izvorom alkalnih radosti. Ako želite prestati s porocima i započeti ponovno obnavljati lužnate zalihe, preporučujem vam jednogodišnju dijetu s oko 90 posto namirnica koje stvaraju lužnatost. Vaš holistički liječnik može vam pomoći u opsežnom procesu liječenja koji će uslijediti.

Ne zavaravajte se. Ne napuhujem ovaj problem. Upravo je toliko ozbiljan kako sam ga prikazao.

Nije riječ samo o načelu alkalizirajte ili umri te. Te opasne supstance ugrožavaju puno više od samog fizičkog opstanka. Njima ugrožavate temelje svoje psihološke i duhovne biti.

## 28. POGLAVLJE

### GLAZBA - STVARA LI LUŽNATOST ILI KISELOST?

Krivo bi bilo tvrditi da jedna vrsta glazbe stvara lužnatost, a druga kiselost. Bolje je utvrditi kako je svaki pojedinac usuglašen sa zvukom koji stvara ili lužnate ili kisele reakcije.

Kako onda doznati što vam glazba »čini«? Riječ je, naime, o osjećajima koji vas obuzimaju prilikom slušanja. Jeste li melankolični, uznemireni, je li vam loše? Jeste li sretni, opušteni ili oduševljeni?

Ključ je u prepoznavanju tog osjećaja, iako je prikriven. Ako glazba stvara bilo kakav neugodan osjećaj, u organizmu uzrokuje nastanak kiselina. Neskladan zvuk remeti djelovanje enzima, hormona i osnovne funkcije organa, što dovodi do uništavanja stanica.

Harmonična glazba opušta i sinkronizira živce, organe i žlijezde te na taj način stvara lužnatost. Posljedica su povećana energija i uгода.

Onaj tko je odrastao uz slušanje Lawrenca Welka i Bennyja Goodmana, stoga može razumjeti zašto ga boli glava uz glazbu koju slušaju njegova djeca. Heavy metal glazba s neharmoničnim vibracijama stvara kisele reakcije. Ako nakon slušanja te vrste glazbe osjetite ljutnju, zbunjenost ili rastresenost, to znači da na vas djeluje stvaranjem kiselosti.

Dok se opušate i uživete u svom lužnatom zaloga-ju, slušajte Beethovena, Mozarta ili čudesnu glazbu za meditaciju s njenim smirujućim tonovima.

## 29. POGLAVLJE

### KEMIJA PROFESIONALNOG PUTA

Khalil Gibran je u »Proroku« napisao: »... ako ne radiš s ljubavlju, već s otporom, bolje je da ostaviš svoj posao, sjedneš pred vrata hrama i prosiš milostinju od ljudi koji rade s veseljem.«

Reakcija tijela na zahtjevnost posla koji obavljate, može povećati lužnatost ili kiselost. Ako se osjećate preopterećeno, premalo plaćeni i mrzite svoj posao, u vašem se tijelu stvaraju otpadne kiseline. Ako ste djelotvorni, volite svoj posao i osjećate se cijenjeno, povećavaju se vaše lužnate zalihe. Osjećaji oduševljenja, uspjeha i ugone, koji su posljedica obavljenog posla, stvaraju lužnatost. Napravite još više! Posao ne obavljajte tek dobro, već izvrsno. Zadovoljan radnik poistovjećuje se sa Svetim Duhom.

Ako vaš posao ne ispunjava sva vaša očekivanja i obavljate ga uz veći napor, ipak si postavite cilj da ćete naći posao koji će vas zadovoljavati. Kad unatoč nepovoljnim uvjetima budete dobro obavljali posao, budite uvjereni da će vam Bog otvoriti još jedna vrata.

## 30. POGLAVLJE

### OBOJI ME ZDRAVO

Naši životi su pretakanje boja između rođenja i smrti. Način reagiranja na boje u tijelu stvara lužnate ili kisele reakcije.

Naš organizam se ponaša prema unutarnjim biokemijskim potrebama, zbog kojih nas privlače boje koje reguliraju kiselo-lužnatu ravnotežu. Vibracije koje oblikuju boju stvaraju molekularni učinak unutar svake stanice. Harmonične boje stvaraju lužnatost, a sve koje nameću nesklad, kiselost. Tako možete osjetiti kako vas zovu zelene šume ili žuto-crveni tonovi pustopoljina. Zato se okružite spektrom boja koje vas dižu, opuštaju, daju vam snagu, mir i veselje.

Crna nije »loša«. Bijela nije »dobra«. Zelena nema samo ljekovitu snagu. Crvena nije samo topla. Plava nije samo utješna. Žuta miluje i još štošta. Za svakog pojedinca boja je potpis. Tko zna? Možda nas upravo boja Mount Evercsta vuče na njegov vrh... ili nas magnetski privlači kako bismo dotaknuli mjesec. Možda čeznemo za bojama, kad kroz teleskop promatramo udaljene galaksije koje prebire melodije po strunama našeg srca.

Moguće je da je čežnja za savršenim spektrom boja traženja spektra boja lužnatih osobina čovjeka, vraćanje izgubljenog, nečega što ne možemo izraziti riječima, hranjenje duše svojom lužnatom manom?

## **5. DIO**

### **DUHOVNI ČIMBENICI LUŽNATOSTI I KISELOSTI**

## 31. POGLAVLJE

### STANJE DUHA, KOJE STVARA LUŽNATOST

Ni strah ni ambicioznost ne potiču stanje duha koje stvara lužnatost. Do priznanja i slave možemo doći kad ostvarimo prirodni karakter ljubavi. U tom stanju naše tijelo stalno preplavljuje odgovarajuća lužnatost.

Tajna uspostavljanja i održavanja stanja koje stvara lužnatost jest predanost u obliku služenja drugima. To ne znači da morate dati sve što imate ili da trčite okolo kao dobročinitelj. Služenje često krivo poimamo. To nije samo čovjekoljubiv projekt čiji je cilj mijenjati svijet. Zapravo je riječ o osnovnom načinu na koji se ponašamo prema svom susjedu i samom sebi.

Topao, ljubazan osmijeh nekom tko misli da je sve izgubljeno, iskren dodir ruke nekoga tko je izgubio nadu, novčana pomoć nekom tko je u stisci, lijepa riječ ili molitva za životinje koje pate, iskren blagoslov hrane koju pripremate, radosna pomoć susjedu u popravku ograde, srdačan smijeh skupa s bolesnim prijateljem. Sve to samo su neki primjeri služenja drugima.

Služite s tom mišlju - svim svojim djelima pokažite najviše i najbolje u sebi. Iskreno stanje duha koje stvara lužnatost je ono iznutra bogato, mirno i zadovoljno. Lužnatost će se pretakati po vašem tijelu, zaslađivati vaš život i vinuti vas u nebesa.

## 32. POGLAVLJE

### MOLITVA: SAKRAMENT KOJI STVARA LUŽNATOST

Energija koju stvara molitva povećava lužnatost svega čega se dotakne - pa i hrane koju jedemo. Ako molitvu na brzinu samo izrecitiramo iz navike, bez osjećaja, tad se prenese samo malo energije. Da bi se hrana električno i kemijski promijenila u lužnatu, moramo iskreno osjetiti molitvu. Prije jela izrecite iskrenu molitvu nebeskom Stvoritelju, a potom okusite slatku razliku.

Snimili su Kirlianove fotografije vode koje otkrivaju skrivena elektromagnetska polja prije no što ju je blagoslovio svećenik i nakon toga. Rezultati su bili zapanjujući. Nakon blagoslova su u »svetoj vodi« bili vidljivi plavi križevi. Fotografirali su također auru ruku prije vjerske seanse liječenja - ruke su tada odavale samo malo svjetlosti, dok su nakon seanse jako svijetlile. To je učinak molitve. Bio sam svjedok polaganju ruku kao metode liječenja i sa strahopoštovanjem sam gledao kako se mnogo akutnih stanja poboljšalo ili potpuno nestalo.

Usklađenost sa Svetim Duhom najjači je i najbrži način da postignemo tjelesnu reakciju koja stvara lužnatost. Sveto bivstvo u svom najčistijem obliku, što molitva zasigurno jest, trenutačno preobražava kisele otpadne produkte. To vodi u spontano liječenje bilo koje tjelesne, osjećajne ili duhovne patnje i bolesti.

## **33. POGLAVLJE**

### **POMLAĐIVANJE**

Koliko daleko može ići? Uolikoj mjeri lužnatost može utjecati na trajno zdravlje, snagu ili čak na životni vijek? Odgovor za svakog pojedinca ne mogu predvidjeti - čak i ako bi se netko od prvog dana svog života potpuno pridržavao načina stvaranja lužnatosti i »idealne prehrane«. Ali postoje predviđanja o tome što se može dogoditi. Osim zdravog, kvalitetnog života, postoji još jedna mogućnost.

Vrlo vjerojatna mi se čini sposobnost neprestane stanične obnove. Ideja nije tako nerealna kao što izgleda na prvi pogled. Drugim riječima, preobrazbom naših uništavajućih osjećajnih karakteristika i usklađenošću naše prehrane i osjećaja s Bogom, stanična obnova može nadići dnevno ili tjedno stanično propadanje. To vodi u stalno fizičko pomlađivanje. Osobno biram tu mogućnost. A vi?



## POP RATNA RLJEČ AUTORA

Kad budete ostvarivali pristupe predstavljene u ovoj knjizi, pazite da sagledate stvari u pravom svjetlu. Osjetite svoj put kroz pojedine savjete. Ne radite sve odjednom, u jednom danu ili tjednu. Prevelika nestrpljivost može samo usporiti napredak.

Prvo procijenite svoju kiselo-lužnatu ravnotežu i pridržavajte se pravila 80: 20. Pratite kako vaše tijelo reagira na nov način prehrane. Dobro zdravlje je proces, a ne brzi popravak. Ni sam nisam doveo svoj organizam u lužnatiji okoliš preko noći. Trebalo mi je vremena za prihvaćanje i iskušavanje zamisli.

Ali te su metode provjerene i djelovat će. Nakon dugotrajnog promatranja utvrdio sam da najlužnatije reakcije postizemo sljedećim radnjama i sastojcima u sljedećem redosljedu:

- a) molitva / meditacija / kontemplacija;
- b) prehrana (uključujući homeopatiju);
- c) tjelovježba;
- d) zahvati iia tijelu (uključujući sve elektromagnetske metode).

A prije svega, svaki korak u lužnatom načinu života vodit će do tješnje povezanosti s Bogom. Slavite Boga izvrsnim zdravljem!

## DODATAK

### Dodatak 1 - SIMPTOMI ZAKISELJENOSTI

Za lakše utvrđivanje stupnja zakiseljenosti vašeg organizma simptome smo podijelili na početne, odn. blaže, srednje ozbiljne i teške.

#### **Početni / blaži simptomi:**

1. Akne
2. Uznemirenost, drhtavica
3. Bolovi u mišićima
4. Hladne ruke i noge
5. Vrtoglavica
6. Pomanjkanje energije (snage)
7. Bolovi u zglobovima, koji se šire
8. Alergije na hranu
9. Preosjetljivost na kemijske tvari (aromatične tvari, plinove)
10. Hiperaktivnost
11. Napadi panike
12. Predmenstrualni i menstrualni grčevi
13. Predmenstrualni sindrom i depresija
14. Pomanjkanje spolnog nagona
15. Napuhanost
16. Žgaravica
17. Proljev
18. Zatvor
19. Peckanje kod mokrenja
20. Snažan miris mokraće
21. Blage glavobolje
22. Brz gubitak daha
23. Ubrzano lupanje srca

24. Nepravilan ritam srca
25. Bijeli sloj na jeziku
26. Teško jutarnje ustajanje
27. Osjećaj težine u glavi
28. Metalan okus u ustima

**Srednje ozbiljni simptomi:**

1. Osip (virusi Herpes I i II)
2. Depresija
3. Gubitak pamćenja
4. Gubitak koncentracije
5. Migrene
6. Nesanica
7. Smetnje u osjetilima mirisa, okusa, vida, sluha
8. Astma
9. Bronhitis
10. Hunjavica
11. Bolovi u ušima
12. Koprivnjača
13. Otekline
14. Virusne zaraze (hunjavica, gripa)
15. Bakterijske zaraze (stafilokokne, streptokokne)
16. Gljivične zaraze (Candida albicans, atletsko stopalo, zaraze rodnice)
17. Impotencija
18. Upala mokraćne cijevi (uretritis)
19. Upala mokraćnog mjehura (cistitis)
20. Zaraze mokraćnih organa
21. Upala želučane sluznice (gastritis)
22. Upala debelog crijeva (kolitis)
23. Prekomjerno ispadanje kose
24. Psorijaza

25. Endometrioza
26. Mucanje
27. Ukočenost i probadanje
28. Upala sinusa (sinusitis)

**Simptomi teških bolesti:**

1. Crohnova bolest
2. Shizofrenija
3. Poremećaj učenja
4. Hodgkinova bolest
5. Sistemska eritematozni lupus
6. Multipla skleroza
7. Sarkoidoza
8. Reumatoidni artritis
9. Miastenija gravis
10. Sklerodermija
11. Leukemija
12. Tuberkuloza
13. Sve ostale vrste raka

**Dodatak 2 - SIMPTOMI HIJATALNE KILE**

Pregledajte popis. Ako utvrdite da su nabrojani simptomi slični vašima, možete zaključiti da su vaši problemi povezani s vagusnim živcem ili hijatalnom kilom. Pravilna kiselo-lužnata ravnoteža u vašem organizmu je narušena, nastaju otpadne kiseline koje uzrokuju nastanak bolesti.

**POPIS SIMPTOMA HIJATALNE KILE****Probavne smetnje**

1. Podrigivanje
2. Napuhanost
3. Osjetljivost u predjelu trbuha
4. Vjetrovi
5. Regurgitacija (vraćanje sadržaja želuca u usnu šupljinu bez povraćanja)
6. Stucanje
7. Gubitak ili smanjenje teka
8. Slabost
9. Povraćanje
10. Proljev
11. Zatvorenost
12. Grčevi kod djece

**Poteškoće s disanjem i krvotokom**

13. Otežano duboko disanje
14. Opći umor i iscrpljenost
15. Sklonost gutanju zraka
16. Alergije
17. Suh, nadražujući kašalj
18. Osjećaj punine u dnu grla

19. Bol ili osjećaj peckanja u gornjem dijelu prsiju
20. Pritisak u prsima
21. Bolovi na lijevoj strani prsa
22. Žgaravica
23. Pritisak u predjelu prsne kosti
24. Bolovi u plućima
25. Ubrzano lupanje srca
26. Brzo povećanje krvnog tlaka
27. Bolovi u lijevom ramenu, lijevoj ruci, na lijevoj strani vrata

**Strukturne kronične bolesti**

28. Bol u čeljusnom zglobu
29. Bruksizam - škripanje zubima u spavanju
30. Bolovi u zglobovima
31. Bolovi u kralježnici - lokalizirani ili u cijelom predjelu kralježnice
32. Glavobolje

**Stres**

33. Vrtoglavica
34. Slabost
35. Duševna zbunjenost
36. Napadi tjeskobe
37. Nesanica
38. Hiperaktivnost kod djece

**Drugi zdravstveni problemi**

39. Želja za šećerom ili alkoholom  
 40. Candida albicans (najčešća vrsta gljivica, koja uzrokuje lokaliziranu i generaliziranu kandidozu kod ljudi)  
 41. Menstrualne poteškoće ih teškoće s prostatom  
 42. Poteškoće u mokrenju  
 43. Promuklost  
 44. Debljina

**Dodatak 3 - POSTOCI SAHAROZE****ILI BRK\* STUPNJEVI**  
(hidrirani ili vodeni oblik)

<b>Voće</b>	<b>Slabo</b>	<b>Izvršno</b>
Jabuka	6	18
Avokado	4	12
Banana	8	14
Dinja	8	16
Casaba	8	14
Trešnje	6	16
Kokos	8	14
Grožđe	8	24
Grejp	6	18
Medljika	8	14
Kumquat (vrsta male naranče)	4	12
Limun	4	12
Limeta	4	12
Mango	4	14
Naranča	6	20
Papaja	6	22
Breskva	6	18
Kruška	6	14
Ananas	12	22
Groždice	60	80
Maline	6	15
Jagode	6	16
Rajčica	4	18
Lubenica	8	16

\* Vidi napomenu na 230. strani

<b>Povrće</b>	<b>Slabo</b>	<b>Izvršno</b>
Šparoge	2	12
Cikla	2	12
Papar u zrnu	4	12
Brokule	6	12
Kupus	6	12
Mrkva	4	18
Cvjetača	4	12
Celer	4	12
Klipovi kukuruza	4	20
Kukuruz, mladi	6	24
Kravljí grašak	4	12
Endivija	4	12
Terenski grašak	4	12
Zelene mahune	4	14
Ljuta paprika	4	12
Koleraba	6	12
Zelena salata	4	12
Crveni luk	4	13
Peršin	4	12
Kikiriki	4	12
Krumpir, Irski	3	7
Krumpir, crveni	3	7
Krumpir, slatki	6	14
Sorta zelene salate	4	12
Švedska repa	4	12
Tikvice	6	14
Slatki kukuruz	6	24
Repa	4	12

**Dodatak 4 - Recepti****RECEPTI**

Uz svaki sastojak navedena je lužnato-kisela vrijednost, isto kao u poglavlju 8. Na kraju svakog recepta je prosječna vrijednost jela, koja pokazuje uzrokuje ili lužnatost ih kiselost. Vrijednosti su zaokružene na približno 0,5. Tako možemo za svaki recept brzo utvrditi lužnatost ili kiselost jela. Molim vas, ne zaboravite da svaka kuhana hrana zahtijeva uporabu bar jednog od dodataka (betain hidroklorid i/ili probavni enzimi), koji su navedeni u poglavlju 11.

**RECEPTI ZA DORUČAK****Tropska mješavina**

**114** papaje (7,0)                      1/2 šalice soka papaje  
**114** ananasa (6,5)                    2 kocke leda  
1/4 banane (6,0)

Pomiješajte sve sastojke sa sokom papaje i ledom.  
Za jednu osobu.  
Prosječna vrijednost 6,5.

## ALKALIZIRAJTE ILI UMRITE

### **Voće i bjelančevine**

1 banana (6,0)	112 šalice jogurta (4,0)
1/2 šalice voćnog soka (6,0)	1/3 ananasa (6,5)
1/4 šalice sjemenki suncokreta (3,0)	led
1 žlica sojinog proteinskog praha (4,5)	

Pomiješajte sve sastojke i dodajte led, ako je potrebno.

Za dvije osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

### **Francuski toast**

4 komada kruha od klica (2,5)	malo masla (4,0)
2 jaja (2,5)	javorov sirup (3,0)
1/4 šalice sojina mlijeka (4,5)	

Jaja i mlijeko dobro promiješajte. U zagrijanu posudu stavite maslac. Namočite svaki komad kruha u mješavinu jaja i popecite da dobije smeđu boju. Poslužite s medom ili javorovim sirupom.

Za dvije osobe.

Prosječna vrijednost: 3,5.

### **Voćna kašica**

10 jagoda (5,5)	2 banane (6,0)
2,5 dl voćnog soka (5,0)	1 breskva (5,5)
led	1 kivi (6,5)
2 kriške ananasa (6,5)	6 žlica sojinog bjelančevinastog praha (4,5)

Izmiješajte sve sastojke u kašu. Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 6,0.

### **Snaga žitarica**

1 šalica smrvljene zobi (2,0)	1/8 šalice badema (5,0)
1/8 šalice sjemenki suncokreta (3,0)	1/8 šalice lješnjaka (3,0)
1/8 šalice pšeničnih klica (2,0)	1/8 šalice brazilskih oraščića (3,0)
1/4 šalice groždica (6,5)	3 nasjeckane datule (6,0)
1 banana (6,0)	1/8 šalice suhih marelica (6,0)

Izmiješajte sve sastojke i ponudite s jabučnim moštom ili jogurtom zaslađenim javorovim sirupom.

Prosječna vrijednost: 4,5.

### Voćno-žitna kaša

3 šalice sirove zobene kaše (2,0)	1/2 šalice sjemenki sezama (4,5)
1/2 šalice sjemenki suncokreta (3,0)	1/2 šalice sjemenki buče (3,0)
1/2 šalice kokosovog brašna (3,5)	3/4 kavene žličice mineralne soli (5,0)
1/3 šalice meda (5,0)	1/2 šalice nasjeckanih badema (5,0)
1/2 šalice nasjeckanih oraha (3,5)	1/2 šalice nasjeckanih datula (7,0)
1/2 šalice grožđica (6,5)	

Sameljite sve sjemenke i kokosovo brašno. Dodajte ostale sastojke i izmiješajte. Maslac u tankom sloju premažite po papiru za pečenje i pecite 20 minuta na 120°C ili dok se masa blago zapeče. Ohladite i pohranite u zatvorenu posudu.

Umjesto javorovog možete koristiti ječmeni sirup. Prije pečenja pokapajte maslac preko mješavine. Poslužite s mlijekom od lješnjaka ili soje.

Prosječna vrijednost: 4,5.

### Sladoled s voćem

1 zrela banana (6,0)	2-3 žlice jogurta (4,0) izmiješanog s 1 čajnom žličicom cimeta (4,5)
1/2 šalice skute (3,5)	1/4 šalice narezanog grožđa (6,0)
1 čajna žličica pšeničnih klica (2,0)	1 žlica nasjeckanih oraha (3,5)
1/2 šalice narezanih jagoda (5,5)	1 čajna žličica javorova sirupa (3,0)

Narežite bananu na pola po dužini i stavite u duboki tanjur. Izmiješajte skutu s grožđem, pšeničnim klicama i cimetom. Masu oblikujte u grudice i položite u sredinu između polovica banane. Prelijte jagodama i jogurtom. Pospite još orasima.

Za jednu do dvije osobe.

Prosječna vrijednost: 4,5.

### Voćni napitak

1 žumance (4,5)	1 zrela banana (6,0)
1/4 šalice jogurta (4,0)	2 čajne žličice meda (5,0)
led	

Izmiješajte sve sastojke štapnim mikserom.

Za dvije osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.



**Dobra dnevna juha**

6 zrelih breskvi (5,5)	6 žlica limunovog soka ili
1-2 žlica meda (5,0)	sok jednog velikog limuna (7,5)
1/4 čajne žličice cimeta (4,5)	smrvljeni muškatni oraščić
1 zrela dinja (7,0)	borovnica kao prilog
1 šalica soka od naranče (5,5)	

Narežite breskve u tavu i dodajte limunov sok, med, cimet i muškatni oraščić. Ostavite da uzavre i pirjajte 10 minuta. Ohladite. Promiješajte mješavinu i stavite je u duboki tanjur.

Narežite 3/4 dinje i kašu prelijte sokom od naranče. Dodajte kaši od breskve. Narežite i dodajte još preostalu dinju. Pokrijte i ohladite. Servirajte dobro ohlađeno.

Za šest osoba.

Prosječna vrijednost: 6,0.

**Voćne kuglice**

1/3 lubenice (7,5)	1 dinja (7,5)
1 medljika (medna rosa) (7,0)	1 mango (7,0)

Voće izrežite u obliku kuglica. Pojedite s velikim užitkom!

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 7,0.

**Voće s pahuljicama**

1 jabuka (5,5)	1 šljiva (3,5)
1 breskva (5,5)	1 banana (6,0)
1/4 šalice borovnica (3,5)	1/4 šalice grožđa (6,0)
1 šalica pahuljica (4,5)	1 šalica jogurta (4,0)
1 žličica javorova sirupa (3,0)	
1/4 šalice nasjeckanih oraaha (3,5)	

Neoguljeno voće razrežite, odstranite koštice i njime napunite dva duboka tanjura. Pospite pahuljicama. Prelijte jogurtom i zasladite javorovim sirupom. Pospite orasima.

Za dvije do tri osobe.

Prosječna vrijednost: 4,5.

**Zobeni vafli**

4 šalice zobi (2,5)	4 šalice sojina mlijeka (4,5)
1/4 šalice ulja (4,0)	2 čajne žličice soli (5,0)

Izmiješajte sastojke. Ostavite da odstoji preko noći. Rasporedite mješavinu po vrućem pekaču. Pecite 5 - 6 minuta.

Za četiri do šest osoba.

Prosječna vrijednost: 4,0.

**Palačinke**

1 šalica brašna* (2,5)	1/4 šalice pšeničnih klica (2,5)
1 čajna žličica praška za pecivo	1,5 šalice sojinog mlijeka (4,5)
javorov sirup (3,0)	1 žlica ulja od šafranike (4,0)
1 jaje (2,5) - nije obavezno	maslac (4,0)

Izmiješajte suhe sastojke. Posebno izmiješajte mlijeko, jaje i ulje te u tu masu umiješajte još suhe sastojke. Masu ispecite u vrućoj tavi. Poslužite s maslacem i sirupom ili medom.

Za dvije osobe.

Prosječna vrijednost: 3,0.

**Vafli**

Potrebni su vam isti sastojci kao kod palačinki, samo prilikom pripreme mase trebate odvojiti žumance i bjelanjak. Bjelanjak istucite i na kraju lagano umiješajte u masu. Tako pripremljenu masu ispecite u tavi za vafle.

\* Koristite punozrnato pšenično brašno ili pak obično glatko brašno. Za izradu vlastitog glatkog brašna trebate: smjesu 1/3 šalice sojinog brašna, 1/3 šalice rižina brašna i 1/3 zobenog brašna.

**RECEPTI ZA RUČAK I VEČERU****Salata od kupusa**

2 šalice narezanog crvenog kupusa (5,5)	1 naribana mrkvice (6,0)
2 šalice narezanog zelenog kupusa (5,5)	2 žlice nasjeckanog peršina (7,0)
1 nasjeckana crvena paprika (5,5)	1/4 čajne žličice sjemena celera (5,5)
1 nasjeckana stabljika celera (6,0)	preljev od češnjaka (5,0)
3 narezana mlada luka (5,0)	

Izmiješajte povrće i dodajte puno preljeva. Mogućnost kombiniranja: dodajte rajčicu i začine, npr. kopar, bosiljak ih estragon.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Biljni preljev s češnjakom**

1 jaje (2,5)	1/2 čajne žličice suhe gorušice (3,0)
1 žlica jabučnog octa (5,5)	1/2 šalice maslinova ulja (5,0)
1 žlica nasjeckanog mladog luka (5,0)	1 češanj smrvljenog češnjaka (6,0)
1 žlica limunova soka (7,0)	1 žlica svježega peršina (7,0)
1 žlica svježeg bosiljka (5,5)	

U mikseru polako promiješajte jaje i gorušicu te postupno dodajte ulje. Dodajte ostale sastojke, dobro ih izmiješajte i ohladite. Smjesu koristite kao preljev za zelenu salatu ih kuhano povrće.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Salata od krastavaca i avokada**

1 krstavac (5,0)	1 avokado (6,0)
1 do 2 rajčice (4,5)	kopar (5,5)
zelena salata ili klice (6,0)	majoneza (4,5)

Narezanu rajčicu i zelenu salatu (ili klice) izmiješajte s preljevom. Preljev pripremite tako da narežete avokado i krstavce na kocke, pospете koprom, začinite paprikom i solju te pomiješate s majonezom.

Prosječna vrijednost 5,0.

**Tostadas s povrćem**

1 velik krumpir (5,5)	klice lucerne (6,0)
zelena salata (6,0)	avokado ili gvakamole (6,0)
pikantni umak (nije obavezan) (5,0)	2 nasjeckana mlada luka (5,0)
rajčica (4,5)	kukuruzne tortilje (2,5)

Prvo popržite krumpir u maslinovu ulju. Kukuruzne tortilje nadijevajte prženim krumpirom, klicama lucerne, nasjeckanim mladim lukom, avokadom, zelenom salatom i rajčicom. Prelijte pikantnim umakom.

Za dvije osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Gvakamole**

2-3 zrela avokada (6,0)	1 zrela rajčica (4,5)
4 žlice nasjeckanog crvenog luka (4,5)	1 češanj češnjaka (6,0)
3/4 čajne žličice morske soli (5,0)	1/4 čajne žličice papra (7,0)
2-3 žlice limunova soka (7,5)	

Sve sastojke, osim rajčice, dobro izmiješajte. Dodajte rajčicu i pospite peršinom. Gvakamole poslužite s kukuruznim čipsom, mrkvom ili drugim meksičkim jelima.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 6,0.

**Juha od rajčice i avokada**

5 velikih, zrelih, narezanih rajčica (4,5)	
1 zreli narezani avokado (6,0)	1 mladi nasjeckani luk (5,0)
1/4 čajne žličice sjemena kopra (5,5)	morska sol za okus (5,0)
1/4 samljevenih badema (5,0)	1 šalica goveđe juhe ili vode
1 čajna žličica smeđih morskih alga (7,0)	papar (7,0)

Četiri rajčice i ostale sastojke dobro izmiješajte i zgrijte. Prije serviranja dodajte još petu rajčicu.

Prosječna vrijednost: 5,5.

**Juha od rajčice**

3 žlice maslinova ulja (5,0)	3-6 češnja nasjeckanog češnjaka (6,0)
8 šalice soka od rajčice (4,5)	1 žlica slatke paprike
svježe nasjeckan peršin (7,0)	1/3 šalice rižina vina (3,0)
prepečene kocke kruha (2,0)	svježe nariban parmezan (3,5)

Na naglo popržite češnjak na maslinovu ulju, pazite da ne posmeđi. Umiješajte papriku i pržite još minutu, umiješajte sok od rajčice i podgrijte. Dodajte vino. Neka vrije 5 do 10 minuta. Prilikom serviranja dodajte prepečene kocke kruha, sir i peršin.

Za šest osoba.

Prosječna vrijednost: 4,5.

**Bistra juha od povrća**

11 temeljca od povrća (5,5)	2 češnja češnjaka (6,0)
1 crveni luk, nasjeckan (5,0)	1 žlica Dr. Bronner's vode Mineral Boullion (6,5)
1 žlica limunova soka (7,5) ili jabučnog octa	

Sve sastojke stavite u lonac s dovoljno vode. Kuhajte jedan sat. Ohladite i promiješajte. Uklonite povrće. Popijte toplo. Ostatak juhe pohranite u hladnjaku.

Prosječna vrijednost: 6,0.

**Nasjeckano povrće**

1 veliki crveni luk (4,5)	1 šalice nasjeckanog celera (6,0)
1 šalice narezanih gljiva (4,5)	1/2 šalice vodnog kestena (5,0)
1/2 šalice narezane mrkve (6,0)	1/2 šalice graška šećerca (6,0)
sojin umak (4,5)	4-6 šalice klica graha raung (5,0)
basmati riža (2,5)	1 1/2 žlica ulja šafranike (4,0)

Sve sastojke, osim klica, kuhamo tako dugo dok ne omekšaju. Dodajte klice, ulje i sojin umak za okus. Miješajte da se klice zgriju. Servirajte s pirjanom basmati rižom ili heljdinim rezancima soba (japanski rezanci soba).

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Kozice u umaku**

1 kg svježih kozica (2,0)	1 žlica morske soli (5,0)
1/2 šalice soka rajčice (5,0)	1 žlica hrena (4,5)
1-2 žlica limunova soka (7,5) led	

Kad voda uzavre, dodajte sol i kozice. Smanjite temperaturu i kuhajte 5 minuta da kozice dobiju narančastu boju. Odlijte vodu i dodajte kocku leda. Kozice prelijte umakom koji pripremite od soka rajčice, hrena i limunova soka.

Za tri osobe.

Prosječna vrijednost 4,5.

**Gazpacho**

5 rajčica (4,5)	1 zelena paprika (5,5)
2 krastavca (5,0)	2 mlada luka (5,0)
2 češnja češnjaka (7,0)	sok dviju limeta (7,0)
1/4 šalice nasjeckanog peršina (7,0)	morska sol (7,0)
1/4 čajne žličice papra (7,0)	jogurt (kiselo vrhnje) (4,0)
1/3 šalice maslinova ulja (5,0)	

Rajčicu, zelenu papriku i krastavce narežite na velike komade i sameljite u multipraktiku. Smjesi dodajte sljedeće (proizvoljno ili sve) svježe bilje: timijan, bosiljak, luk vlasac, kopar, metvicu, origano. Ohladite i poslužite s jogurtom ili kiselim vrhnjem. Mogućnost: upotrijebite 3 zelene rajčice i 1 ili 2 avokada umjesto 5 rajčica.

Prosječna vrijednost: 5,5.

**Juha od povrća**

1 žlica maslaca (4,0)	2 nasjeckane rajčice (4,5)
1 nasjeckani crveni luk (4,5)	I šalice naribane mrkve (6,0)
1 naribana cikla (5,5)	II vode
1/2 šalice narezanog kupusa (5,5)	1/2 šalice nasjeckanog celera (6,0)
2 nasjeckana peršina (7,0)	1 šalice svježeg graška (5,5)
nasjeckani listovi špinata (6,0)	češnjak u prahu i drugi začini (5,5).

Rastopite maslac i dodajte povrće. Na niskoj temperaturi pirjajte 5 minuta, začinite, prelijte vrućom vodom i servirajte. Prosječna vrijednost: 5,5.

**Salata od tjestenine**

1 kg tjestenine s artičokama (3,0)	1/3 šalice maslinova ulja (5,0)
1/2 čajne žličice soli (5,0)	1 mali nasjeckani crveni luk (5,0)
1 velika nasjeckana zelena paprika (5,0)	1 čajna žličica bosiljka ili 4-5 svježih listova (5,5)
1/2 šalice svježeg, nasjeckanog peršina (7,0)	2/3 šalice svježeg graška (5,5)
papar (7,0)	1/2 šalice narezanih gljiva (4,5)

Kuhajte tjesteninu 5-8 minuta. Odlijte vodu, isplahnite i umiješajte maslinovo ulje. Pokrijte i ohladite (oko 30 minuta). Dodajte još ostale sastojke i dobro promiješajte. Ponudite hladno.

(Napomena: Ako vam se žuri, stavite na 15 minuta salatu u zamrzivač i pomiješajte je svakih 5 minuta).

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 4,5.

### Večernja pita

Tijesto za pitu (promjera 25 cm) od pšeničnog brašna (može punozmato) 3 jaja (2,5)	50 g sojinog sira cheddar (4,5) ili 125g naribanog švicarskog sira, (3,5)
125 g povrća, npr. špinata (6,0), nasjeckana i pirjana brokula (5,5), crveni luk (4,5), gljive (4,5) papar (7,0)	1 šalica sojinog mlijeka (4,5) rajčice (4,5) bilje (5,5) maslac (4,0) morska sol (5,0)

Začine (mažuran, bosiljak, kopar, luk vlasac, timijan, peršin, origano itd.) umiješajte u maslac, dodajte sol i papar.

smiješajte 3 jaja sa 1 šalicom sojina mlijeka. Pospite polovicu sira na dno posude, dodajte povrće i ostali sir, prelijte mješavinom mlijeka i jaja. Pecite 35- 40 minuta na 190° C.

Za šest osoba.

Prosječna vrijednost: 4,5.

### Tacos s povrćem

6-10 kukuruznih tortilja (3,0)	pikantni umak (4,5)
čili (konzerviran) (4,5)	1 šalica narezane zelene salate (6,0)
1/2 šalice nasjeckanog peršina (7,0)	1 mrkvice, naribana (6,0)
125 g sojinog sira jalapeno (4,5)	1 rajčica (4,5)
1 avokado (6,0)	klice lucerne (6,0).

Podgrijte čili i naribajte sir. Sve sastojke složite na veliki pladanj i oblikujte svoju kombinaciju tortilja s različitim namirnicama.

Za tri osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

### Sendvič s povrćem i maslacem od kikirikija

1 šnita raženog kruha (3,0)  
1/4 šalice maslaca od kikirikija (2,5)  
debela ploška rajčice (4,5)  
1-2 čajne žlice nasjeckanog poriluka (5,0)  
1/4 šalice klica lucerne (6,0)

Ispecite kruh i izmiješajte kikiriki maslac s porilukom. Namažite na kruh i obložite ploškama rajčice. Pecite dok se rajčica ne zagrije.

Za jednu osobu.

Prosječna vrijednost: 4,0.

**Kruščić od leće**

2 šalice isključane kuhane leće (lagano izgnječena) 5,0	1/4 šalice tofua (4,5)
1 šalica kuhane smeđe riže (2,5)	1/2 rjetke juhe od povrća (5,0)
1 naribani crveni luk (4,5)	1/4 čajne žličice estragona (5,5)
1/4 šalice nasjeckanog peršina (7,0)	1/2 čajne žličice morske soli (5,0)
3 čajne žlice nasjeckanih oraha (3,0)	1 lagano izlupano jaje (2,5)

U leću umiješajte tofu i juhu. Dodajte još ostale sastojke i dobro promiješajte. Smjesu stavite u nauljenu posudu i pecite 45-60 minuta na 190°C.

Za šest osoba.

Prosječna vrijednost: 4,5.

**Krem juha od graška**

1 čajna žlica maslaca (4,0)	1 šalica nasjeckanog crvenog luka (4,5)
1/2 čajne žlice morske soli (5,0)	1 1/2 šalice vode
2 šalice slatkog graška (5,5)	sol, kajenski papar i svježi bosiljak, kopar, timijan, estragon, peršin (5,5)
1 šalica sojinog mlijeka (4,5) ili 1/2 šalice sojinog mlijeka i 1/2 šalice jogurta.	

Na slanom maslacu popržite crveni luk da omekša. Dodajte ofuren grašak skupa s vodom. Pokrijte i neka vrije 10 minuta. Polovicu te juhe stavite u mikser i smjesom zgusnite bistri dio juhe. Dodajte još sojino mlijeko i odmaknite sa štednjaka. Podgrijte prije serviranja i po želji začinite.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

### Kukuruzna juha

1/2 slatke crvene paprike, sitno nasjeckane (5,5)	1 čajna žlica maslaca (4,0)
2 čajne žlice ulja od repice (4,5)	1 maleni crveni luk, nasjeckan (5,0)
2 čajne žličice sojina umaka tainari (4,5)	1 1/2 šalice svježeg kukuruza (5,5)
2 čajne žličice punoznatog brašna (2,0)	1/2 šalice jogurta (4,0)
nariban muškadni oraščić (3,0)	1 šalica sojinog mlijeka (4,5)
	peršin kao dodatak (7,0)

Na ulju i maslacu ispržite crveni luk i papriku, da omekša. Umiješajte brašno, 2-3 minuta pržite na laganoj vatri i polako dodajte mlijeko. Šalicu kukuruza i jogurt izmiješajte u multi-praktiku i dodajte kremastoj mješavini. Dodajte još preostali kukuruz. Zgrijte i začinite muškatnim oraščićem i peršinom.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 4,5.

### Pire s biljem

4-5 crvenih ili mladih krumpira, neoguljenih (5,5)	1 stabljika celera, nasjeckanog (6,0)
1/4 šalice jogurta ili sojinog mlijeka (4,5)	125 g maslaca (4,0)
	1/2 crvenog luka, nasjeckanog (5,0)
	svježe ili suho bilje (5,0)

Krumpir, narezan na komadiće, kuhajte 15 minuta. Ocijedite krumpir i u vruću tavu dodajte maslac, origano, bosiljak, timijan, nasjeckan crveni luk i celer. Poprženom crvenom luku dodajte krumpir i mlijeko ili jogurt i zgnječite da dobijete pire.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

### Salata od povrća

lisnata zelena salata (6,0)	klice lucerne (6,0)
listovi špinata (6,0)	nasjeckani peršin (7,0)
mrkva, naribana (6,0)	rotkve, narezane (5,0)
nasjeckana zelena paprika (5,5)	nasjeckana brokula (5,5)
nasjeckan mladi luk (5,0)	sjemenke suncokreta (3,0)
jeruzalemske artičoke (5,0)	rajčice (4,5)
preljev za salatu (4,5)	

Pomiješajte sve sastojke u velikom dubokom tanjuru. Poslužite s omiljenim preljevom.

Prosječna vrijednost: 5,5.

### Tofu kugle

3 paketića tofua zgnječenog (4,5)	3 žlice sojinog umaka tamari (4,5)
1 zelena paprika, nasjeckana (5,0)	2 žlice kikiriki maslaca (2,5)
1/4 šalice nasjeckanog svježeg peršina (7,0)	1/2 šalice nasjeckanog vodenog kestenja ili mrkve (5,0)
8 poriluka, nasjeckanih (5,0)	11/2 šalice gljiva, nasjeckanih (4,5)

Izmiješajte sve sastojke i oblikujte kugle promjera 5 centimetara. Stavite na nauljeni list za pečenje. Pecite 45 minuta na 190°C da dobiju zlatno-smeđu boju.

Prosječna vrijednost: 5,0.



**Umak**

11/2 šalice voćnog soka (7,0)      1/4 šalice rižina sirupa (5,0)  
 (ananas, naranča, papaja ili jabuka)      1/3 šalice jabučnog octa (5,0)  
 1/4 sojina umaka tamari (4,5)      1 češanj češnjaka, nasjeckan (6,0)  
 2 žlice kuzu praha rastopljenog  
 u 2 žlice hladne vode (7,0)

Sve sastojke osim kuzua stavite u tavu. Kad uzavre, umiješajte rastopljeni kuzu i neka polako vrije da se umak zgusne. Prelijte umak preko kuglica tofua i servirajte.

Za četiri do šest osoba.

Prosječna vrijednost: 5,5.

**Lepinja s avokadom**

1 velika, zrela rajčica (5,0)      1 srednje velika mrkva, naribana (6,0)  
 1 šalice peršina, nasjeckanog (7,0)      1 zreli avokado (5,0)  
 3 lepinje, razrezane na polovice (2,0)      klice lucerne (6,0)  
 majoneza (4,5)      preljev za salatu (4,5)  
 list salate (6,0)

Narežite rajčicu i avokado. Premažite lepinju majonezom. Napunite svaku polovicu preostalim sastojcima. Prelijte svojim omiljenim preljevom.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Slanutak sa sezamovim maslacem (humus)**

2 šalice kuhanog slanutka (3,5)      4-5 žlica limunova soka (7,5)  
 1/2 šalice maslaca od sezama (4,5)      2 češnja češnjaka, protisnutog (6,0)  
 1/2 šalice obične vode ih vode      1 čajna žličica bio soli (5,0)  
 koja je ostala od kuhanja slanutka      11/2 - 2 žlice misa (5,0)  
 1/4 šalice svježeg peršina,      1/8 čajne žličice kajenskog papra (7,0)  
 nasjeckanog (7,0)

U multipraktiku ili mikseru usitnite zrna i tekućinu. Dodajte ostale sastojke i miješajte da nastane umak. Stavite u hladnjak i koristite kao namaz.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Salata od kupusa**

1 mala glava kupusa, naribana (5,5)      1/2 čajne žličice bio soli (5,0)  
 1/4 šalice vruće vode      sok jednog limuna (7,5)  
 1 velika mrkva, lijepo naribana (6,0)      1-2 šalice majoneze (4,5)  
 1 zelena paprika, sitno nasjeckana (5,5)  
 1/4 šalice svježega kopra ili 1 žlica sušenog kopra (5,5)

Kratko prokuhajte kupus. Posolite i dobro izgnječite da omekša.

Dodajte ostale sastojke, pomiješajte i pohranite u hladnjaku. Za četiri do šest osoba.

Prosječna vrijednost: 5,5.

**Namaz s maslacem**

1/2 šalice maslaca od badema (5,0)      raženi toast (3,0)  
 1/2 šalice maslaca od indijskog oraščića (3,0)      1/4 šalice meda (5,0)  
 1/4 šalice maslaca od soje (4,5)

Izmiješajte sve sastojke. Namažite na topli toast. Ostatak maslaca stavite u hladnjak.

Prosječna vrijednost: 4,0.

**Hamburgeri falafel**

1 šalica falafel mješavine (3,5)      1 žlica ulja uljne repice (4,5)  
 1/3 šalice vode      klice lucerne (6,0)  
 (ili slijedite upute na ambalaži)      rajčice (4,5)  
 lepinja (2,0)      kečap (5,0)

Dodajte vodu falafelnoj (jelo od slanutka) mješavini. Ostavite da odstoji 15 minuta. Oblikujte polpete. Na ulju ispecite hamburgere. Servirajte u lepinji sa svojim omiljenim začinima i rajčicom.

Za tri osobe.

Prosječna vrijednost: 4,0.

**Pirjano povrće**

Narežite povrće na listiće ili na velike komade, npr. brokulu, mrkvu, cvjetaču... Sve povrće pirjajte na pari 5 minuta. Prosječna vrijednost: 6,0.

**Kuglice od riže**

3 šalice kuhane smeđe riže (2,5)      1 paket listova morskih alga nori (7,0)  
 2 žlice paste umeboshi šljive (6,5)      1/2 šalice kvasa (4,5)  
 2 žlice Dr. Bronner's      1/2 čajne žlice kajenskog papra (7,0)  
 Mineralen Boullion (6,5)

Izmiješajte sve sastojke osim listova. Dodajte više kvasa i/ili malo vode i oblikujte kuglice. Lagano ovlažite obje strane listova. Na svaki list stavite mješavinu i zamotajte. Pohranite u navoštenom papiru u hladnjaku. Servirajte hladno ili na sobnoj temperaturi. Preporučljivo za ručkove i užine.

Mogućnost: riži dodajte začinen crveni luk i mrkvu. Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 5,5.

**Umak od maslaca i limuna**

3 žlice maslaca (4,0)  
 2 žlice limunova soka (7,5)

Rastopite maslac i dodajte limunov sok.

Ponudite kao preljev uz omiljeno povrće ili ribu.

Prosječna vrijednost: 6,0.

**Rezanci fettucini s povrćem**

2 žlice maslaca (4,0)	2 šalice nasjeckanog crvenog luka (5,0)
1/8 čajne žlice kajenskog papra (7,0)	2 žlice limunova soka (7,5)
2 šalice toplog sojinog mlijeka (4,5)	prstohvat mineralne soli
1/2 čajne žlice timijana (5,5)	i muškarnog oraščića
300 g svježeg špinata (6,0)	1 lovorov list (5,5)
1/3 šalice pšeničnog brašna (2,0)	1/3 šalice maslaca (4,0)
1/2 kg širokih rezanaca fettucini (2,5)	1 srednje velika glava cvjetače (5,5)
1 šalica ribanog parmezana (3,5)	1/4 šalice nasjeckanog peršina (7,0)

Popržite crveni luk u maslacu s biljem. Dodajte špinat, pokrijte i pirjajte na niskim temperaturama da špinat svene. Odmaknite s vatre, uklonite lovorov list i umiješajte limunov sok.

U posudi rastopite na laganoj vatri 1/3 šalice maslaca, dodajte brašno i kuhajte 3-4 minute. Umiješajte još toplo mlijeko i miješajte da se umak zgusne. Uklonite sa štednjaka.

Pire od špinata i luka izmiješajte u multipraktiku i dodajte umak, sol i muškarni oraščić. Kuhajte na laganoj vatri da se zagrije. Cvjetaču pirjajte i u međuvremenu skuhaite tjesteninu. Procijedite. Prelijte umak po tjestenini. Dodajte cvjetaču, parmezan i peršin.

Za četiri do šest osoba.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Začinjen zeleni grah**

2 šalice kuhanog zelenoga graha (5,5)	1/2 crvenog luka (5,0)
1 žlica talijanskih začina (4,0)	1 žlica maslaca (4,0)

Na maslacu popržite crveni luk i talijanske začine. Dodajte grah. Pirjajte na niskoj temperaturi da se jelo zgrije. Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 5,0.

**Kokice zadovoljstva**

2/3 šalice kukuruza za kokice (3,0)	1/4 šalice ulja (4,0)
1/3 šalice kvasa (4,5)	1/4 šalice rastopljenog maslaca (4,0)
1/4 do 1/2 čajne žlice kajenskog papra (7,0)	

Na ulju pripremite kokice. Stavite ih u duboki tanjur i prelijte rastopljenim maslacem. Pospite još kajenskim paprom i kvasom.

Za dvije do tri osobe.

Prosječna vrijednost: 4,0.

**Miješano prženo povrće**

1 glava brokule ili kineskog kupusa (5,5) 6 velikih gljiva, narezanih (4,5)  
 1/2 kg rezanaca soba (2,5) 1 zelena paprika, nasjeckana (5,5)  
 2 šalice kuhane riže ili rezanaca 1 srednje velik crveni luk (5,0)  
 1 češanj češnjaka (6,0) 1 mrkva, naribana (6,0)  
 1 žlica ulja uljne repice (4,5) soj in umak tamari (4,5)

U posudi za prženje ili woku na srednje jakoj vatri zagrijte ulje. Dodajte povrće i neprestano miješajte 5 minuta. Smanjite vatru i dodajte žlicu vode, pokrijte. Poslužite s rižom ili rezancima, začinite sojinim umakom tamari.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 4,5.

**Dijetalna limunada (recept Stanley Burroughs)**

2 žlice limunova soka (7,5) 2 žlice javorovog sirupa (3,0)  
 na vrh noža kajenskoga papra (7,0) 2,5 dl vode

Izmiješajte sve sastojke. Limunadu pijte po želji, a prije svega onda kad želite utažiti glad i povećati razinu energije. To možete raditi 10 dana. Preporučljivo je da počnete s jednom do tri čaše na dan. Napitak koristite kao dopunu kod »idealna prehrana« odnosno, kad se želite dobro pročistiti.

Za brzi prekid čišćenja prvi dan pijte voćne sokove do ručka sljedećeg dana. Tada možete pojesti malo voća ili povrća za ručak i večeru. Treći dan nastavite redovitu dijetu. Tim postupkom stvaramo jako lužnati okoliš.

Prosječna vrijednost: 6,0.

**Marinirana riba**

3 srednje velika riblja fileta, npr. morski list, pastrva... (2,0)  
 1/3 šalice talijanskog preljeva

Opranu ribu natopite talijanskim preljevom. Ostavite je u hladnjaku pola dana ili duže. Filete stavite na papir za pečenje i prelijte preljevom. Pecite 5-8 minuta.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 2,0.

**RECEPTI ZA UŽINE I DESERTE****Keksi s maslacem**

1/2 šalice maslaca od kikirikija (2,5) 1/2 čajne žlice vanilije (5,0)  
 ih od badema (5,0) 1/2 šalice meda ih rižina sirupa (5,0)  
 1/4 šalice ulja uljne repice (4,5) 1/4 čajne žlice morske soli (5,0)  
 1/8 šalice suhog soka šećera od trske (4,5) 1 1/2 šalice punoznatog brašna (2,0)

Napravite smjesu od svih sastojaka osim brašna. Polako umiješajte brašno da se tijesto zgusne. Oblikujte 5 cm velike kugle, stavite ih na papir za pečenje i spljoštite vilicom. Pecite 10 minuta na 180°C.

Prosječna vrijednost s kikiriki maslacem je 4,0.

Prosječna vrijednost s maslacem od badema je 4,5.

**Sojin sladoled**

1 žlica pahuljica agar agar (5,5)	1 šalica vode
1 šalica indijskih oraščića (3,0)	2 šalice sojinog mlijeka (4,5)
1/2 šalice meda (5,0)	1/3 šalice ulja uljne repice (4,5)
1 žlica vanilije (5,0)	1/4 čajne žličice morske soli (5,0)

Neka pahuljice vriju u vodi 1 minutu, zatim ih hladite još 1 minutu. Dodajte indijski oraščić i sojino mlijeko, med, vaniliju, sol i sve skupa izmiješajte u mikseru. Tijekom miješanja polako dodajte ulje. Zamrznite u dubokom tanjuru ili na pladnju. Poslužite, prije nego što postane pretvrd.

Za četiri osobe.

Prosječna vrijednost: 4,5.

**Zobeni keksi**

1 šalica ulja šafranike (4,0)	11/2 čajne žlice vanilije (5,0)
1 1/2 čajna žlica morske soli (5,0)	2 šalice meda (5,0)
1 šalica nasjeckanih američkih oraha (3,5)	1/2 šalice hladne vode
1 čajna žlica limunovih kora (4,5)	5 šalica zobene kaše (2,5)
1 % šalice glatkog brašna (3,0)	

Napravite smjesu od prvih pet sastojaka. Dodajte brašno, vodu i zobenu kašu, orahe i groždice. Dobro promiješajte i proizvoljno oblikujte kekse na papiru za pečenje. Pecite, da posmeđi, na 180 °C.

Prosječna vrijednost: 3,5.

**Pita od buče**

Tijesto za pitu napravite po vlastitom receptu ili u trgovini zdrave hrane kupite dva pakiranja smrznutog punozrnatog pšeničnog tijesta (2,0).

Nadjev:

2 jaja (2,5)	2 šalice kuhanih buča (5,5)
1 šalica meda (5,0)	1/2 šalice sojinog mlijeka (4,5)
1 čajna žličica Dr. Bronner's Barley Malt Sweetner (6,0)	1 čajna žlica cimeta (4,5)
1/2 čajne žlice morske soli (5,0)	1/2 čajne žlice đumbira (5,5)
1/4 čajne žlice klinčića (5,0)	1 šalica običnog jogurta (4,0)

Zagrijte pećnicu na 220°C. Sve sastojke izmiješajte u mikseru. Pripravljenu smjesu stavite u kalup za pitu i pecite 15 minuta. Smanjite temperaturu na 180°C i pecite još 45 minuta.

Za šest do osam osoba.

Prosječna vrijednost: 4,5.

**Zeleni napitak**

1) U mikseru nasjeckajte bilo koje svježe povrće, koje imate na raspolaganju. Na kraju dodajte još 2,5 dl destilirane vode.

2) Kupite jedan od klorofilnih proizvoda u prahu (spomenuti u poglavlju 11). Jednu čajnu žličicu izmiješajte sa 2 litre destilirane vode. Odlika ovog energetskog napitka je brzo dje-lovanje.

Prosječna vrijednost: 7,0.

## NAPOMENE UREDNIKA

### **Str. 86 Bjelilo**

U SAD-u koriste bjelilo Chlorox, koje je 5,25 postotna otopina natrijevog hipoklorida. U Sloveniji u trgovinama zdrave hrane prodaju proizvode njemačkog proizvođača Sonett. Osnovna ideja je da se na prirodan način unište bakterije, ličinke, paraziti (npr. uši).

Vrlo korisno i sigurno je čišćenje ozonom. Možete upotrijebiti klasične ozonatore, a jako je praktična i posuda za dezinfekciju i čišćenje voća i povrća od otrova ozonom. To je kućanski aparat za temeljito čišćenje voća i povrća: jamči sigurnu, jednostavnu i učinkovitu uporabu u kućanstvu, na neškodljiv način uklanja pesticide i druge kemikalije, učinkovito uništava opasne bakterije - sprječava razvoj bakterija koje pospješuju gnj i ljenje, pa voće i povrće oprano u ovom aparatu ostaje svježije i tri puta dulje, a posebno je preporučljiv za pripremu hrane za malu djecu, trudnice, starije ljude, koji su zbog manje otpornosti izloženi štetnim učincima, a obrađena hrana potpuno je sigurna za uporabu, ne gubeći svoj okus, miris, boju ili strukturu.

Osim ozona možemo koristiti i koloidno srebro. Raspršivačem poprskamo hranu ili u vodu u kojoj peremo dodamo nekoliko kapljica koloidnog srebra i tako uništimo sve mikrobe i pobrinemo se da namirnica ostane dulje vrijeme svježija.

### **Str. 125 Ionizirana voda**

Voda je glavni sastojak ljudskog tijela i od ključnog je značaja za obavljanje životnih funkcija tijela. U početku plod čini skoro 99 posto vode, a u odraslom čovjeku je ima oko 70% (u krvi 98%, u mozgu 85 %, u mišićima 80%...). Proces propadanja stanica i stvaranja novih odvija se cijeli život, a

osnovna građa tih stanica je voda. Zato je kvalitetna voda za piće, pripremu Inane i napitaka od ključnog značaja za dobro funkcioniranje tijela. Zdrav život počinje kvalitetnom vodom.

Ionizirana alkalna voda nastaje u postupku podjele pitke vode na ionizirano alkalnu i ionizirano kiselu vodu. Ionizirana alkalna voda se postupku obogaćuje aktivnim vodikom, jakim antioksidansom koji učinkovito neutralizira aktivni kisik i druge slobodne radikale.

Ionizirana alkalna voda je po sadržaju aktivnog vodika »reducirana voda« i izvrstan antioksidans, zbog čega je najbolja pitka voda. Voda se u aparatu prilikom prolaska kroz visoko učinkovit višeslojni filter od aktivnog ugljena i ugljikovih vlakana prvo očisti od svih nečistoća, većih od 1 mikrona. Aktivan ugljen, koji sačinjava visokoučinkoviti filter, uklanja iz vode klor, organske spojeve, teške kovine i pesticide. Tako očišćena voda se potom prilikom prolaska između elektroda od titanija i platine, koje su odvojene posebnim vrlo kvalitetnim membranama, dijeli na ioniziranu alkalnu i ioniziranu kiselu vodu. U postupku razdvajanja elektrolizom u ioniziranoj alkalnoj vodi kao kationi koncentriraju se prije svega kalcij i magnezij, koji s hidroksilnim anionima tvore blage lužine (kalcijev hidrokسيد i magnezij ev hidrokسيد). Istodobno se iz ionizirane alkalne vode kao anioni izlučuju karbonati, nitrati, fosfati i sulfati u ioniziranu kiselu vodu, gdje tvore blage kiseline. Postupak razdvajanja elektrolizom moguć je samo kod pitke vode, jer sadrži elektrolite. Ionizirana alkalna voda zbog brojnih pozitivnih učinaka na zdravlje izvrstan je za piće i pripremu hrane, a ionizirana kisela voda koristi se izvana za kozmetičke i dezinfekcijske svrhe, a izvrstan je i za njegu biljaka.

Ionizirana alkalna voda sadrži aktivni vodik, to je snažan antioksidans i sredstvo za uklanjanje otrova, koje učinkovito neutralizira aktivni kisik i druge slobodne radikale.

Svi antioksidansi, kao npr. vitamin A, vitamin C i vitamin E, imaju isto kao ionizirana alkalna voda u svojoj molekuli dodatan elektron, koji služi za neutralizaciju slobodnih radikala. Ioniziranoj alkalnoj vodi u postupku razdvajanja elektrolizom smanjuje se veličina skupova molekula vode. Zbog toga je alkalno ionizirana voda izvrstan sredstvo hidracije s do šest puta većom sposobnošću hidracije od obične pitke vode, što dodatno povećava pozitivan učinak ionizirane alkalne vode na zdravlje.

### **Aktivni vodik antioksidans**

Tekućine imaju određen oksidacijsko-redukcijski potencijal (ORP), vrednovan u mV. Pitka voda ima ORP od +300 mV do +400 mV, što znači da ima razmjerno nizak redukcijski potencijal. Samo niže vrijednosti imaju sposobnost redukcije i time sprječavanja oksidacije. Ionizirana alkalna voda, ovisno o sadržaju elektrolita, ima i postavljene stupnjeve na aparatu na osnovi sadržaja aktivnog vodika ORP od 250 mV do - 350 mV. Svježe iscijeđen sok naranče ima ORP vrijednost oko - 250 mV, ali koji antioksidativne osobine s vremenom ili obradom (konzerviranje) brzo gubi.

Oksidacija znači kvarenje, raspadanje i starenje. Kad neka stvar oksidira, oksidacijsko-redukcijski potencijal (ORP) raste. Okoliš s višim ORP-om sprječava rast bakterija, a ako je dovoljno visok, uništava bakteriju. Hrdanje željeza posljedica je oksidacije. U tijelu se događa štetna oksidacija pod utjecajem slobodnih radikala. Najčešće su slobodni radikali nestabilne molekule koje su zbog različitih »stresnih« utjecaja izgubile elektron. Tako slobodni radikali u tijelu, u težnji za stabilnošću uzimaju elektrone iz stanica i time oštećuju DNK. Kad se stanica dijeli, nova stanica preuzme imitiran, pokvaren DNK materijal, greška se daljnjim dijeljenjem prenosi dalje i tako

uzrokuje brojne bolesti.

Kako starimo, naš tjelesni ORP postaje veći. Ionizirana alkalna voda sa svojim niskim ORP-om koči starenjem uvjetovano povećanje ORP-a i time proces starenja. Za osjetno usporavanje i preokretanje procesa starenja moramo svaki dan popiti veću količinu ionizirane alkalne vode većeg stupnja. Antioksidansi imaju osobine ublažavanja procesa starenja i djeluju kao preventivna zaštita od bolesti, na temelju mehanizma neutralizacije slobodnih radikala. Budući da je ionizirana alkalna voda tekućina s iznimnom sposobnošću hidracije, zauzima najviše mjesto među antioksidansima.

### **Prednosti ionizirane alkalne vode**

Pijenje ionizirane alkalne vode je preventivna zaštita od brojnih oboljenja, pomaže u reguliranju krvnog tlaka i snižavanju razine šećera u krvi, pomaže u regulaciji probave i kod poteškoća s osteoporozom, kostoboljom, ublažuje kardiovaskularne probleme i što je najvažnije, oslobađa tijelo od otrova. Povećava učinkovitost imunološkog sustava i općenito otpornost tijela.

Prema iskustvima brojnih zadovoljnih korisnika, viroze su manje učestale i manje izražajne, regulirana je probava, uklonjeni su problemi sa želučanom kiselinom, povećana je životna energija, uklonjene su čak migrene. Obična pitka voda sadrži klor, karbonatne, nitratne, sulfatne i fosfatne anione, koji smanjuju učinkovitost kalcijevih iona. Ionizirana alkalna voda ne sadrži klor, prethodno nabrojenih aniona je vrlo malo ili ih skoro nema, što povećava učinkovitost kalcijevih iona. Uz to, ionizirana alkalna voda, zbog postupka razdvajanja vode elektrolizom, obogaćena je prije svega kationima kalcija i magnezija. Ionizirana alkalna voda isto tako ne sadrži nečistoće veće od 1

mikrona, klor, organske spojeve, teške metale i pesticide, koje odstranjuje visokoučinkoviti višeslojni filter od aktivnog ugljena i ugljikovih vlakana.

Pijenje ionizirane alkalne vode umjereno povećava izlučivanje urina i time pomaže u uklanjanju otpadaka metabolizma, čime je osigurano bolje čišćenje tijela. Pijenjem ionizirane alkalne vode postizemo smanjenje količine uree i mokraćne kiseline u krvi.

Prevelik sadržaj masnoća u prehrani povećava razinu kolesterola u krvi. Razlikujemo korisni HDL kolesterol i štetni LDL kolesterol. Kad štetni LDL kolesterol u tijelu, pod utjecajem slobodnih radikala oksidira, odlaže se na krvne žile, sužuje ih i time smanjuje njihovu protočnost, što uzrokuje visoki krvni tlak, a posljedično infarkt ili kap. Višemjesečno pijenje ionizirane alkalne vode koja sadrži aktivni vodik najučinkovitiji je antioksidans, pomaže u snižavanju visokog krvnog tlaka, jer svojim antioksidativnim djelovanjem sprječava oksidiranje LDL kolesterola i njegovo odlaganje na stijenkama žila.

### **Uporaba ionizirane alkalne vode**

Čaj, kava i drugi napici, pripremljeni s ioniziranom alkalnom vodom imaju bolji i izražajniји okus. Pijenje ionizirane alkalne vode pomaže kod napornog fizičkog i intelektualnog rada. Namakanje npr. suhog graha u ioniziranoj alkalnoj vodi, zbog izvrsnih hidracijskih osobina, znatno pospješuje hidraciju i nabreklost zrna graha. Kuhanje u ioniziranoj alkalnoj vodi pojačava okus hrane.

### **Uporaba ionizirane kisele vode**

Ionizirana kisela voda koristi se izvana i izvrsna je za njegu kože i kose, napinje kožu i sprječava nastanak akni, kosa dobiva ljepši sjaj. Ionizirana kisela voda izvrsna je za njegu



usne šupljine, ispiranje pomaže u liječenju upale grla i uklanja neugodan zadah, također pomaže u odstranjivanju zubnog kamenca. Ionizirana kisela voda djeluje protumikrobno i izvrsna je za čišćenje i dezinfekciju posuda i kuhinjskog pribora. Izvrsna je za njegu biljaka i potiče njihov rast, vraća svježinu i produljuje trajnost rezanog cvijeća. Ne poznajem nikoga tko bi se u pitku vodu razumio bolje od g. Maria Habeka iz poduzeća Tehnofan-M.S. iz Ivanjca. Možete ga nazvati na telefon 042 / 770 620, a puno korisnih informacija možete naći i na internetskoj stranici [www.tehnofan.hr](http://www.tehnofan.hr).

#### **Str. 127 Reverzna osmoza**

Voda koju pročistimo reverznom osmozom izvrsno je (savršeno) očišćena voda. Ako se odlučite za čišćenje postupkom reverzne osmoze, nazovite poduzeće Tehnofan-M.S. na tel. 042 / 770 620, gdje će vas savjetovati na odgovarajući način.

#### **Str. 191 Brix stupnjevi**

Sadržaj šećera u voću (i u drugim medijima: mošt, vino, marmelada...) utvrđujemo Brix stupnjevima od 0 do 32. Osim Brixove skale često koristimo još Oechlerovu skalu (oechlerove stupnjeve) od 0 do 140 (stara skala, nove imaju 0-130 ili 30-130 ili 30-170) i Baboovu skalu (klosternojburški stupnjevi) od 0 do 26. Naprava kojom mjerimo sadržaj šećera je refraktometar. Na ambalaži ne nalazimo često taj podatak, pa o njemu treba upitati prodavača.

#### **Str. 118 Prirodni kalcij**

### **KALCIJ JE JEDAN OD NAJVAŽNIJIH MINERALA ZA STVARANJE LUŽNATOSTI**

Kalcij je jedan od glavnih tjelesnih sastojaka. Ljudsko tijelo sadrži 2% kalcija ili prosječno 1,2 kg.

Kalcij:

- Osigurava jake i zdrave kosti, zube i nokte
- Smanjuje opasnost od raka debelog crijeva
- Brine za zdravlje srca i krvnih žila
- Brine za pravilan rad srca
- Snižava krvni tlak
- Uklanja nesanicu
- Sudjeluje u metabolizmu željeza
- Omogućuje pravilan rad živčanog sustava
- Uklanja bolove u križima
- Smanjuje menstrualne grčeve
- Pomaže kod poteškoća u menopauzi
- Povećava intelektualne sposobnosti
- Smanjuje stres
- Smanjuje opasnost nastanka bubrežnih kamenaca
- Povećava učinkovitost imunološkog sustava
- Učinkovito uklanja masnoće iz tijela
- Pomaže kod mršavljenja

Dugo vremena ni stručnjaci nisu razumjeli kako kalcij utječe na tako puno tjelesnih funkcija. Odgovor se nalazi u ovoj knjizi: kalcij izvrsno regulira kiselo-lužnatu ravnotežu u svim tjelesnim tekućinama.

U svim tekućinama koje se brinu za hranjenje stanica i osiguravaju njihovo funkcioniranje te moraju imati dovoljno

kisika, pH je viši od 7, dakle sve su blago lužnate (alkalne). U tim tekućinama mora biti dovoljno kisika jer bez kisika nema života. Sve tekućine koje imaju svrhu uništavanja, sprječavanja, prerade, kisele su (acidne), što osigurava da se u tijelu uništavaju mikrobi i prerađuje hrana. Npr. kisela tekućina u rodnici ima zadatak štititi od mikroba, uništavati lijene spermije zato da prežive samo najbrži i najbolji. Slina je prva obrambena crta i prenosi bakterije i viruse u želudac, gdje će ih ista svojom kiselinom konačno uništiti itd.

Ukratko, ako hoćemo biti zdravi, moramo dosegnuti blagu lužnatost (alkalnost). Tijelo regulira kiselo-lužnatu ravnotežu prije svega kalcijem. Krv je u uspostavljanju kiselo-lužnate ravnoteže najvažnija tekućina i tijelo se brine da krv ima pH 7,4, iako na štetu drugih tekućina. Ako bi krv imala pH 6,0 (bila bi kisela, ne bi bilo kisika) mi više ne bismo živjeli.

Naše tijelo se od zakiseljenosti brani na sljedeći način: crpi kalcij iz kostiju i regulira vlastiti pH. Mnogi znanstvenici su uvjereni da je uzrok mnogih bolesti povećano crpljenje kalcija iz kostiju zbog regulacije pH. Nabrojimo samo neke:

### **Osteoporoza**

Vrlo je važno da djevojčice još prije puberteta dobiju dovoljno kalcija, dakle u razdoblju kad se konačno oblikuju kosti. Ako ste zakasnilo i uzimali prosječno samo 500 mg kalcija, to još uvijek možete nadoknaditi u kasnijoj dobi.

U najvažnijoj francuskoj medicinskoj istraživačkoj ustanovi napravili su studiju u kojoj je sudjelovalo 3210 zdravih žena iznad osamdeset godina. Svaki dan su uzimale po 1200 miligrama elementarnog kalcija s vitaminom D3. Broj lomova kuka smanjio se za nevjerovatnih 43%, a lomovi zapešća i zdjelice za 32%.

### **Srce, krvožilni sustav, kolesterol**

Sudionici istraživanja na Oregon Health Sciences sveučilištu uzimali su kalcij od šest do dvanaest tjedana. Među sudionicima s visokim krvnim tlakom koji su uzimali dodatni kalcij tlak se smanjio kod njih 75%. Istraživači na Boston University Medical School 18 godina su pratili veliku skupinu muškaraca. Oni koji su uzimali oko 1000 mg kalcija na dan tijekom starenja su bih bitno manje skloni visokom krvnom tlaku. U brojnim drugim istraživanjima utvrdili su da bi se kod 50% osoba krvni tlak snizio, ako bi uzimali dovoljno kalcija.

Još je zanimljivije da kalcij uklanja štetu koju uzrokuje visoki krvni tlak. Istraživanja su pokazala da dnevne doze od 1000 mg kalcija na dan u dva mjeseca uzrokuju smanjenje raširenog srca.

Kad je veća skupina muškaraca počelajesti hranu s puno kalcija, smanjio im se kolesterol.

### **Moždana kap**

Kap je jedan od najčešćih uzroka smrti. Kao i svi organi tako i mozak treba stalan dotok krvi i kisika. Ako koncentracija kisika u mozgu dovoljno opadne, mogu nastati nepopravljive posljedice. Obično kap pogađa one koji imaju probleme s aterosklerozom, šećernom bolesti, srcem ... U nekim istraživanjima utvrdili su da su zdrave žene uzimale 38% više vitamina D i 17% više kalcija od onih koje je pogodila kap.

### **Glavobolja, migrena, druge bolesti**

Istraživanja Human Nutrition Research Centra dokazalo je da žene trebaju više analgetika onda kad im u prehrani nedostaje kalcija i mangana.

### **Bubrežni kamenci**

Bubrežni kamenci sastoje se prije svega od dviju tvari, kalcija i oksalata, tvari koju dobivamo u hrani, a veže se s mineralima, na primjer s kalcijem. U istraživanju, koje su obavili na Harvard School of Public Health dokazali su da je savjet liječnika da ograničimo unos kalcija ako imamo bubrežne kamence - kriv. U istraživanju su dokazali da su osobe koje su konzumirale hranu bogatu kalcijem, puno zaštićenije od nastanka bubrežnih kamenaca. Drukčije rečeno, puno kalcija štiti od bubrežnih kamenaca. Ako je u tijelu dovoljno kalcija, oksalati se vežu s kalcijem i apsorbiraju se u probavnom sustavu. Ako kalcija nema dovoljno, oksalati se izlučuju kroz bubrege, gdje mogu stvoriti kamence.

### **Menopauza**

Posljedice menopauze (opadanje koncentracije estrogena) su osteoporoza, propadanje zubi, bolesti srca, artritis, povećanje koncentracije kolesterola i lomovi kostiju. Osim nužnog dodatnog unosa vitamina E, C i vitamina skupine B, nužno je uzimanje dodatnog kalcija. Kalcij je nužan kod grčenja mišića, kod zgrušavanja krvi i kod očuvanja staničnih membrana. Presudno je važan za normalan rad srca, što je za žene važno jer su nakon menopauze znatno sklonije bolestima srca nego prije.

### **Dug i zdrav život (imunološki sustav)**

Kalcij ima brojne vrlo važne zadaće u funkcioniranju organizma. Važan je za stezanje mišića, prijenos živčanih signala po živcima, djelovanje osjetljivih stanica, zgrušavanje krvi.

Kalcij je važan i u djelovanju imunoloških stanica. Posebno fagocitne stanice (to su imunološke stanice koje imaju zadaću uklanjanja stranih tijela: bakterija, virusa...) imaju veliku

potrebu za kalcijem. Ona se dodatno povećava kad moraju progutati i uništiti puno tijelu stranih čestica. Kad je u tijelu zaraženo, tada trebamo više kalcija.

Svi mi koji uzimamo dovoljno kalcija otporniji smo i imamo manje prehlada, gripa, viroza...

### **Rak**

Kalcij može spriječiti razmnožavanje stanica raka. Na University of Minnesota utvrdili su da bi 2000 mg kalcija na dan moglo normalizirati razmnožavanje stanica u debelom crijevu muškaraca i žena koji su jako izložene raku debelog crijeva. To otkriće potvrđuje rezultate mnogih studija koje pokazuju kako kalcij sprječava nastanak raka. Kod životinja kalcij spriječi tumore u 40% slučajeva. Kod ljudi su utvrdili da su oni koji uzimaju malo kalcija u tri puta većoj opasnosti od raka debelog crijeva.

U jednoj studiji u Chicagu, koja je trajala 19 godina i obuhvatila 25.000 ljudi, utvrđeno je da su oni koji su uzimali 1200 mg kalcija na dan u upola manjoj opasnosti da se razbole od raka debelog crijeva.

### **Debljina**

Kalcij otežava apsorpciju zasićenih masnoća u probavnom traktu. Ako se ne apsorbiraju, ne mogu povisiti kolesterol. Ako uzimamo puno kalcija, probavom izlučujemo dva puta više masnoća, nego inače. Naše bake i prabake će se sjetiti kako se nekad pravio sapun: od masti i lužine. Kalcij u dodiri s masnoćom stvara tvar koja je slična sapunu, a tijelo je ne preuzima u krv i odmah se izlučuje. Ako ne uzimamo dovoljno kalcija, masnoća se nakuplja u tijelu, neprerađeni ugljikohidrati se također pretvaraju u masne stanice i postajemo debeli, sa svim posljedicama toga.

**Dodavanje kalcija**

S metabolizmom kalcija naše tijelo ima puno više posla nego s probavom drugih minerala i to je pomalo ironično: najvažniji mineral našem je organizmu najteže dostupan.

Npr. mlijeko ima puno kalcija, pa ipak, odrasli ljudi od toga nemaju puno koristi jer ga tijelo koristi u metabolizmu tog istog mlijeka. Dovoljne količine kalcija također ne možemo osigurati samo konzumiranjem povrća, zato puno ljudi uzima dodatke s kalcijem. Pritom je kalcij u oblicima koji su našem organizmu nepoznati (strani, umjetni) i od tih pripravaka naše tijelo nema puno koristi. Ako želite zadovoljiti potrebe za kalcijem, preporučujemo uzimanje prirodnih proizvoda bez ikakvih dodataka. Takav proizvod je koraljni kalcij u prahu.

Zašto bez kalcija jednostavno ne možemo živjeti i ne možemo biti zdravi pročitajte više na [www.sitis-san.hr](http://www.sitis-san.hr).

**BIBLIOGRAFIJA**

- Aihara, Hennan. *Acid & Alkaline*. Oroville, California: George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1980.
- Airola, Paavo. *Are You Confused?* Phoenix, Arizona: Health Plus, 1971.
- How to Get Well*. Phoenix, Arizona: Health Plus, 1974.
- Andersen, Dr. Arden. *The Anatomy of Life & Energy in Agriculture*. Kansas City, Missouri: Acres, U.S.A., 1989.
- Baroody, Dr. T. A., *Hiatal Hernia Syndrome: Insidious Link to Major Illness*. Waynesville, North Carolina: Eclectic Press, 1987.
- Bashaw, E. i Diago, M., *Digestion, Assimilation, Elimination and You*. Provo, Utah: Woodland Books, 1984.
- Broeringmeyer, Richard. *The Problem Solver, Nutritionally Speaking*. Murray, Kentucky: Murray Data Graphics, 1977.
- The Problem Solver by Nutritional Therapy*. Murray, Kentucky: Murray Data Graphics, 1988.
- Toxemia, Autointoxication and Colon Therapy*. Murray, Kentucky: Richard Broeringmeyer Publishing.
- Burroughs, Stanley. *Healing for the Age of Enlightenment*. Kailua, Hawaii: Stanley Burroughs Publishing, 1976.
- Cayce, H.L. *The Edgar Cayce Collection*. New York: Bonanza Books, 1986.
- Cousens, Gabriel. *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet*. Boulder, Colorado: Cassandra Press, 1986.
- Diamond, Harvey i Marilyn. *Fit for Life*. New York: Warner Books, Inc., 1985.
- Ephron, Larry. *The End*, Celestial Arts, Berkley, California, 1988

- Failor, R.M. *The New Era Chiropractor*. Palm Desert, California: R.M. Failor Publishing, 1979.
- Ford, M.W, Hillyard, S., and Koock, Mary. *The Deaf Smith Country Cookbook*. New York: Collier Books, 1973.
- Gerber, Richard. *Vibrational Medicine*. Santa Fe, New Mexico: Bear & Company, 1988.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York: Alfred A. Knopf, Publishing, 1972.
- Goodhart, R. i Shils, M. *Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia: 6th edition. Lea and Febiger Publishing, 1980.
- Guy, W.B. i Ferguson, B. *Three Years of HCL Therapy*. Mokelumne Hill, California: Health Reserach, 1971.
- Guyton, A.C. *Basic Human Physiology*. Philadelphia, Pennsylvania: W.B. Saunders Co., Publishing, 1977.
- Haas, E.M. *Staying Healthy with the Seasons*. Berkeley, California: Celestial Arts Publishing, 1981.
- Hagler, Louise. *The Farm Vegetarian Cookbook*. Summertown, Tennessee: The Book Publishing Company, 1978.
- Havens, EO. *The Possibility of Living 200 Years*. Mokelumne Hill, California: Health Research, 1896.
- Hawley, E. and Carder, G. *The Art and Science of Nutrition*. C.V. Mosby Company, 1949.
- Heinz, J. *The Heinz Handbook of Nutrition*. New York: McGrawHill Publishing, 1959.
- Heritage, Ford. *Composition and Facts About Foods*. Mokelumne Hill, California: Health Research, 1968.
- Hewitt, Jean. *The New York Times Natural Foods Cookbook*. New York: Avon Books, 1971.
- Hogle, Mary. *Foods That Alkalize and Heal*. Mokelumne Hill, California: Health Research, DATE?
- Holmes, T. i Rahe, R. *Social Readjustment Rating Scale*. Pergamon Press, 1971.
- Hui, Y.H. *Principles and Issues in Nutrition*. Wadswonh, Inc., 1985.
- Hurd, Frank 1. i Rosalie. *Ten Talents*. Chisholm, Minnesota: Dr. i Mrs. Frank J. Hurd Publising, 1968.
- Jensen, Bernard. *Tissue Cleaning Through Bowel Management*. Escondido, California: Bernard Jensen Pub., 1981.
- . *Food Healing for Man*. Escondido, California: Bernard Jensen Pub., 1983.
- . *The Chemistry of Man*. Escondido, California: Bernard Jensen Pub., 1983
- World Keys to Health and Long Life*. Provo, Utah: BiWorld Publishing, Inc., 1975.
- Kuhne, Louis. *The New Science of Healing*. Mokelumne Hill, California: Health Research.
- Kulvinskias, Viktoras. *Love Your Body, Live Food Recipes*. Fairfield, Iowa, 21st Century Publications, 1972.
- Livingston Wheeler, M.D., Virginia, s Addeo, Edmond.
- The Conquest of Cancer Vaccines and Diet*. New York: Franklin Watts, 1984.
- McGarey, W.A. *Physician's Reference Notebook*. Virginia Beach, Virginia: A.R.E. Press, 1983.
- Millard, EP. *Applied Anatomy of the Lymphatics*. Mokelumne Hill, California: Health Research, 1964.
- Moosewood Collective, The. *New Recipes from Moosewood Restaurant*. Berkeley, California: Ten Speed Press, 1987.
- Reilly, Harold J. *The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy*. New York: Jove Publications, Inc., 1981.
- Richardson, R.A. *Increasing the Strength of the Eyes and the Eye Muscles Without the Aid of Glasses*. Mokelumne Hill,

- California: Health Research, 1978.
- Robbins, John. *Diet for a Small Planet*, Stillpoint Publishing
- Santillo, Humbart. *Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health*. Prescott Valley, Arizona: Hohm Press, 1987.
- Schwarz, Jack. *Human Energy Systems*. New York E.P. Dutton Publishing, 1980.
- Shennan, H i Lanford C. *Essentials of Nutrition*. New York: MacMillan Company, 1957.
- Soltanoff, Jack. *Natural Healing*. New York: Warner Books, Inc. 1988.
- Webster, David. *Acidophilus and Colon Health*. Denver, Colorado: NutriBooks, 1986.
- Wright, Jonathan. *Healing With Nutrition*. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, Inc., 1984.

## POPRAATNA RIJEČ UREDNIKA

»Alkalizirajte ili umrite! Ovu knjigu moramo prevesti. Koliko je nepotrebne patnje, bolesti i preranih smrti samo zato što nemamo informacije koje se nalaze upravo u ovoj knjizi«. To su bile moje prve riječi oduševljenja kad sam pročitao knjigu s tako optimističnim naslovom.

»Optimističan naslov?« začudit ćete se. »Ali naslov govori o umiranju, o smrti!« Možda je to istina, ali naslov je optimističan, ohrabrujući je, budi nadu i otvara mogućnosti, jer nudi jednostavno rješenje: alkalizirajte! Ništa skupo, ništa zahtjevno, ništa teško, ništa neugodno! Potrebno je samo smanjiti zakiseljenost našeg tijela i bit ćemo znatno zdraviji i sretniji.

Naravno, o kiselosti i lužnatosti nisam puno znao, a onim osnovnim informacijama koje sam imao na raspolaganju nisam pridavao puno značaja. Ali jednog mi se dana u uredu javio poznanik Dragan i predložio mi prodaju koraljnog kalcija. Tvrdio je da je taj kalcij nešto posebno, da nije samo za čvrste i jake kosti, već da pomaže kod brojnih drugih, ozbiljnijih poteškoća. Ispričao je istinitu priču: njegovoj supruzi dijagnosticirali su rak vrata maternice, prognoza je bila loša, neprestano je krvarila iz rodnice. Nakon nekoliko tjedana uzimanja tog kalcija krvarenje je nestalo, raka više nije bilo. Ostavio mi je nešto literature, članaka iz časopisa, ispisanih informacija s interneta... artroza, ateroskleroza, aritmija srca, šećerna bolest, drhtanje nogu, nesanica, loša koncentracija... Posvuda dokazi da taj kalcij pomaže.

I odlučio sam se.

Prije šest godina je stigla prva pošiljka koraljnog kalcija iz Okinawe. Bili smo prvi i dugo vremena jedini, koji su »koraljnim prahom« usrećivali tisuće i tisuće kupaca u Sloveniji. Zanimanje je bilo iznad svih očekivanja, a iskustva naših

kupaca ista kao u drugim državama. Koraljni kalcij nedvojbeno pomaže, a još uvijek mi nije bilo posve jasno kako.

Iz različitih država naručio sam brojne knjige koje proučavaju fenomen kalcija. Razmišljao sam bi li možda bilo korisno prevesti neku knjigu o kalciju, ali me nijedna nije dovoljno oduševila. Zatim sam među knjigama našao jednu, koja u naslovu nije imala riječ kalcij. I počeo čitati. I potom sam čitao... i čitao ... i čitao knjigu koju nisam mogao odložiti sve dok nisam okrenuo zadnju stranicu.

»To je to! Zato koraljni kalcij pomaže«, postalo mi je jasno! Ali u knjizi je pisalo još više, mnogo više. Sznao sam da se ne radi samo o kalciju, o dobiti poduzeća, radi se o tisućama i tisućama ljudi koji pate zbog neznanja. Radi se o sreći i životu.

»Kako da šutim? Zar da ne ponudim te životno važne informacija drugima? Tu knjigu moramo prevesti! Moramo!« ošinulo me poput munje.

Nazvao sam agenciju koja se bavi prodajom autorskih prava i za nekoliko dana sam dobio odgovor: autor ne želi prodati autorska prava - poklanja ih. I budući da nemaju osnove za obračun provizije, posredovali su nam autorovu adresu. Nazvali smo autora, dr. Theodora Baroodyja, koji nam je objasnio kako zna da smo zakiseljeni i da trebamo pomoć, isto kao svi drugi. Zaželio nam je sve najbolje i što više čitatelja. Zamolio nas je da umjesto autorskog honorara darujemo nešto djeci Tibeta, i naglasio da na svijetu nema zahvalnijih ljudi. Na internetu sam vidio sliku gospodina Baroodyja s duhovnim vođom Dalaj-lamom i pročitao kako se brine za njihove ljude, i brzo sam odlučio: autorski honorar ćemo udvostručiti i novac poslati tibetanskoj djeci. Tako ćemo svi, pa i vi koji kupite ovu knjigu, pomoći jednom od najponosnijih i trenutno najnesretnijih naroda.

Knjiga koju imate u rukama mnogima je promijenila život. Naravno, nabolje. U godinu i pol od prvog izdanja s ovom se knjigom susrelo skoro 80.000 ljudi u Sloveniji. U SAD-u je knjiga doživjela nevjerojatnih 12 izdanja. Sa iskrenom vjerom i velikom nadom da će knjiga mnogim ljudima u Hrvatskoj pomoći na putu do odličnog zdravlja i duljeg, sretnijeg života, želio bih dodati i nekoliko vlastitih informacija.

Dugo vremena bio sam uvjeren da su za velike promjene potrebni veliki naponi, koje mjerimo samo u velikim količinama vremena, novca, znanja, sposobnosti... Mnogi od nas vjerojatno se ne mijenjaju upravo zato što misle da je za to potreban velik napor, mnogo novca, mnogo znanja ili mnogo vremena.

Jedna od mojih najvažnijih životnih spoznaja ja bila kad mi je postalo jasno da je to zabluda. Sjećam se te munjevite misli prilikom gledanja nekih kvalifikacija za utrku formule 1. Razlika između najbržeg natjecatelja, kojeg je poznao cijeli svijet i koji je zaradio skoro milijun eura na utrci, i anonimnog natjecatelja, koji je zaradio tisuću puta manje i koji se nije ni uvrstio u utrku, bila je pišljivih 8,2%. Već prije sam poznao pravilo da se u utrcu uvrštavaju samo oni koji zaostanu za vodećim za manje od 8%, a upravo taj put se ta spoznaja preselila iz općeg znanja (informacija) u mene samog - postala je dio mene (znanje postaje spoznaja). To poslijepodne, kad sam spoznao da između najboljeg i najlošijeg nema velike razlike, nikad neću zaboraviti. Ako bi najsporiji bio samo za 8,3% brži, bio bi brži od najbržeg.

U igri života vrijede ista pravila. Između imetka bogatog i siromašnog može biti razlika nekoliko milijuna eura, a uzrok može biti jedna jedina odluka. Između zdravog i bolesnog je velika razlika, ali to može biti posljedica jedne navike, jedne odluke ili jedne informacije. Isto je i kod razlike između

uspješnih i neuspješnih, zadovoljnih i nezadovoljnih.... Samo nekoliko postotaka moramo biti bolji, samo malo je potrebno.

Kad sam istraživao prirodu tih sitnih razlika, utvrdio sam da su one skoro bez iznimke posljedica odluke hoćemo li raditi ugodne ili korisne stvari. Jedna od osnovnih razlika između bogatih i siromašnih, između uspješnih i neuspješnih, između obrazovanih i neobrazovanih, zdravih i bolesnih je u tome da su se zdravi, uspješni, obrazovani, bogati... često odricali malih trenutnih užitaka zbog važnih dugoročnih koristi.

Moje oduševljenje knjigom ALKALIZIRAJTE ILI UMRITE je upravo u tome: ne treba puno znati o medicini, poznavati pojedinosti zdrave prehrane, brojiti kalorije, učiti o različitim dijetama, puno discipline, fizičkog napora i odricanja. Potrebno je samo malo za postizanje izvrsnog zdravlja i dugog života. To je i najčešći komentar naših čitatelja: »Uh, da sam to znao prije...!« ili pak »Uopće ne mogu vjerovati daje to tako jednostavno!«

Na još jednu stvar bih vas rado podsjetio. Cesto živimo automatski, po nekoj inerciji, onako kako smo naviknuti. Nismo svjesni da svaki trenutak iznova odlučujemo o ovom ili onom i daje te odluke potrebno provjeravati. Kad smo jednom odlučili da ćemo pušiti, to je bila naša jednokratna odluka, koju često moramo provjeravati. To, koju hranu ćemo jesti, gdje, kada, kako i s kim ćemo jesti, naša je odluka. Bilo kad možemo odlučiti drugačije.

Kod prehrane ta je inertnost prilično izražena. Kuhamo i jedemo po navici ono što su kuhali i jeli naši roditelji, a oni su kuhali i jeli ono što su kuhali i jeli njihovi roditelji. Ukratko, naša djeca se hrane slično, kao što su se hranili njihovi pradjedovi i prabake. I tu sličnost završava. Ništa drugo nije isto. Sirovine koje koristimo u pripremi mane nisu iste, način pripreme hrane nije isti, način prehrane nije isti, iskorištavanje

konzumiranih kalorija nije isto, način života nije isti. I samo rijetki, koji su prisiljeni bolešću ili nezadovoljstvom vlastitim izgledom, i još rjeđi - oni potaknuti intelektualnim i duhovnim odrastanjem, odlučuju se na promjene. U posljednjih 100 godina sve se posve promijenilo - samo je funkcioniranje našeg tijela ostalo isto.

Informacijama iz knjige ALKALIZIRAJTE ILI UMRITE možemo se, koliko je to pak moguće u današnje vrijeme, vratiti zdravom načinu prehrane.

S iskrenom željom da vam pritom pomognem, nudim za razmišljanje nekoliko pravila zdrave prehrane. Ove informacije su vrlo dragocjene. Sažetak su dugogodišnjeg istraživanja zdravog načina prehrane i života te terapijskih iskustava.

### **Hrana je lijek i hrana je otrov.**

Naše tijelo je nešto najgenijalnije, najsavršenije što uopće možemo zamisliti. Čudimo se toj majstoriji, divimo joj se. Budite ponosni na svoje tijelo i poštujujte ga. Upoznajte ga i brinite se za njega, upravo onako kako se brinete za primitivne tehničke uređaje: automobil, mobitel, brod, DVD... Naučite nešto o hrani, vitaminima, mineralima. Ako tijelo nije zdravo, ne možemo biti sretni.

### **Planirajte što ćete i kad ćete jesti.**

Jedna od najvažnijih stvari je savjestan način života, u kojem smo svjesni što i zašto radimo, a ne živimo automatski, na-gonski, u skladu s dosadašnjim navikama. Prehrana je ozbiljna stvar, zato planirajte što, kad i koliko ćete pojesti. Ali, prehranom se ne trebate baviti previše. Hranom ne smijemo biti opsjednuti. Upoznajte svoje prehrambene potrebe, osnovna pravila kombiniranja hrane. Upoznajte pravila vegetarijanskog i veganskog načina prehrane, naučite nešto o makrobiotici,



uvažavajte iskustva onih koji jedu samo sirovu hranu... Pripremajte svježiju hranu s ljubavlju. Ne jedite podgrišanu, kemijski obrađenu i pripremljenu hranu te previše začinjena jela. Ne konzumirajte prehladnu ili prevruću hranu, odn. pića.

**Jedite kad ste gladni, nemojte jesti kad niste gladni.**

Često jedemo zato stoje vrijeme zajelo (kad imamo vremena) ili pak jer nam godi, a ne zato što smo zaista gladni. Često jedemo kad je hrana na tanjuru ili na stolu, a ne zato što smo gladni. Mnogi ne prestaju do prezasićenosti, i ne jedu samo da izgube osjećaj gladi. To su malene, a ponekad životno važne razlike.

**Ne jedite kad ste umorni, bolesni, nesretni, ljuti, uznemireni...**

U hrani nisu samo kalorije, minerali i vitamini. Hrana je izvor životne energije koji nije moguće vidjeti pod mikroskopom ili izračunati u kalorijama. Životinje često poste, posebno kad su bolesne. I bolesna djeca odbijaju hranu. Poznajem izvrsnog liječnika koji jede jednom na dan i to oko pet. Smatra da tijekom dana ne može jesti jer na poslu gleda i doživljava trpljenje drugih, krv, bolesti... Tvrdi da tom hranom tijelo ne bi ništa dobilo. A poslijepodne, kad dođe kući, sa suprugom se posveti hrani i tom hranom dobiva dovoljno energije i zdravlja za svoja skoro dva metra visoko i 100 kilograma teško tijelo. Ne navikavajte se jesti u stresnim situacijama, jer tako stvarate naviku da posljedice stresa kompenzirate hranom.

**Vodu žvačite, hranu pijte.**

Vodu (i druge tekućine) žvačite: pijte u malim gutljajima s osjećajem. Ne ulijevajte je u sebe. Voda takvim pijenjem samo proteče kroz tijelo, a nekoliko minuta nakon pijenja već smo

na wc-u. Ako »jedete« čistu, zdravu (alkalnu) vodu, možete je popili puno manje i nećete tako često ići na wc. Tvrdnu hranu žvačite tako dugo da nastane kaša koju, pomiješanu sa slinom, možete »popiti«. Od takve hrane imat ćete puno više koristi, unatoč tome što ćete pojesti znatno manje. Usput ćete izbjeći mnoge zdravstvene poteškoće.

**Odjednom jedite smo jednu vrstu hrane.**

Čovječanstvo postoji tisuće i tisuće godina i uvijek je vrijedilo jedno pravilo: ljudi su odjednom jeli samo jednu vrstu hrane. Tek u posljednjem stoljeću postalo je moderno pripremati velik broj jela za jedan obrok (aperitiv, hladno predjelo, toplo predjelo, glavno jelo, prilozi, salate, slastice ...), koji tako sadrži vrlo miješanu, neusklađenu i neuravnoteženu hranu, sastavljenu od bjelančevina, masnoće, ugljikohidrata... U toj zbrci tijelo se ne snalazi najbolje i to nam uzrokuje puno poteškoća, odmah nakon hranjenja i dugoročno.

**Polu sata prije i tijekom ručka te pola sata nakon ručka ne pijte vodu.**

Za probavu konzumirane hrane tijelo treba želučanu kiselinu. Ako je razrijedimo vodom, tijelo mora izlučiti još više kiseline. Nije dobro ako je izlučuje previše ili premalo.

**Jedite što manje.**

Postoji vjerovanje da Stvoritelj prilikom rođenja svakom čovjeku namijeni određenu količinu hrane. Kad tu kohčinu hrane pojede, umre. Pouka: ako želimo živjeti dugo, moramo jesti što manje. Pomoći će ako slikovito predočimo neku hrpu hrane: svaki put kad sa te gomile nešto uzmemo, bliže smo vlastitoj smrti, izreka: »Grobove si kopamo zubima« nije daleko od istine.

Između obroka u pravilu ne jedite. Ako imate poseban razlog, obrok možete podijeliti na više manjih.

### **Koristite male tanjure, žlice, vilice...**

Trend je da se hrana poslužuje na velikim tanjurima, a pica u velikim čašama. Kod kuće koristite nešto manje tanjure, na koje ne mogu stati dva odreska, hrpa krumpira, hrpa riže i još puno drugih priloga.

### **Izbjegavajte bijelo brašno, bijeli šećer, sol, mlijeko.**

Već stoljećima nam je poznato upozorenje o tri bijele smrti, a u posljednje vrijeme dodaju i četvrtu, a to je kravlje mlijeko. Dakle: što manje koristite bijelo brašno, bijeli šećer, sol i kravlje mlijeko.

### **Ne počinjite hranjenje ugljikohidratima.**

Kad u prazan želudac dođu ugljikohidrati, gušterača izlučuje previše inzulina. On brzo smanji razinu glukoze u krvi i pohrani je u masne slanice. Kad koncentracija glukoze u krvi previše padne, tijelo odmah traži novu hranu, i to onakvu koja se najbrže promijeni u glukozu, a to su ugljikohidrati. Brzo se nađemo u začaranom krugu, koji pouzdano vodi u debljinu, šećernu bolest...

### **Ne prakticirajte suvremene dijete koje obećavaju brzo mršavljenje.**

Ne nasjedajte brojnim obećanjima da ćete smršavjeti deset kilograma na tjedan ili čak i više. Većina dijeta je opasna, a autori su često laici.

Svaki gubitak težine, veći od 2 kilograma na mjesec, nije zdrav. Kod takvog mršavljenja gubimo vodu, a ne masnoće. Poznato je da bolesnici na dijalizi u 5 sati dijalize također

»smršave« pet kilograma i više. Naravno, izgube vodu, a ne masnoće. Isto je sa sportašima ih pjevačima, koji nakon utakmice ili koncerta izgube nekoliko kilograma i zbog dehidracije završe u bolnici.

### **Jedite da biste živjeli, a ne živite da biste jeli.**

Punjenjem želuca nećemo napuniti dušu, život neće dobiti smisao, ništa bolje se nećemo osjećati. Ako previše jedete, znači da imate ozbiljne probleme koji se hranom ne mogu riješiti.

Hvala svima koji su pomogli u izdanju ove knjige, prije svega iskreno zahvaljujem g. Baroodyju, koji tako nesebično dijeli s nama svoje dragocjene spoznaje.

Sretan sam što ćemo ovom knjigom pomoći mnogima da počnu novi život. To je najljepši osjećaj koji možete doživjeti i vi.

Ivan Soče, urednik

## RJEČNIK MANJE POZNATIH MEDICINSKIH I SLIČNIH IZRAZA

Acidnost	kiselost
Acidoza	zatrovanje kiselim tvarima
Alkalnost	lužnatost
Alkalozia	zatrovanje alkalnim tvarima
Amilaza	enzim koji pospješuje pretvaranje škroba u šećer
Arterija	žila koja odvodi krv iz srca; odvodnica
Bioflavonoid!	spojevi koje obično nalazimo u kori naranči i limuna, također u šipku
Celijakija	enteropatija zbog intolerancije gliadina, kod koje je zbog oštećenja sluznice tankog crijeva otežana apsorpcija masnoće i drugih sastojaka hrane
Celulaza	ferment, koji razgrađuje celulozu
Cerebralan	moždani: cerebralni živci
Cerebrospinalan	odnosi se na mozak i moždinu; cerebrospinalni živci; cerebrospinalna tekućina
Cistitis	upala mokraćnog mjehura
Enzim	bjelančevina koja je po svojoj funkciji katalizator; probavni enzim
Endometriozia	opći naziv za bolest kod koje endometrij raste i izvan maternice
Fitoterapija	terapija biljkama, travarstvo
Flavonoidi	skupina biljnih bojila koja se nalaze u mnogim vrstama hrane
Fruktoza	monosaharid, koji je kemijski vezan u šećeru od trske, voćni šećer
Gastritis	upala sluznice želuca
Glukoza	monosaharid koji je kemijski vezan u šećeru od trske, škrobu i celulozi, grožđani šećer
Hem	posebna okrugla molekula, koju nalazimo u hemoglobinu i bitna je za mogućnost prijenosa kisika u krvi

Hemoglobin	tvar koja crvenim krvnim zrnčima daje boju i prenosi kisik u tkivo, krvno bojilo
Hijatalna kila = Hijatalna hernija	hijatus je otvor u preponi, kroz koju prolazi jednjak da se poveže s želucom. Ako hijatus oslabi i rastegne se, dio želuca i/ih jednjaka može se progurati u prsnu šupljinu. Nastaje hijatalna kila. Simptomi: žgaravica, regurgitacija, poteškoće kod gutanja, bolovi u prsima, teško disanje...
Hiperglikemija Hipoglikemija Holističko	prevelika količina šećera u krvi preniska količina šećera u krvi cjelovito (uvažavanje svih aspekata: fizičkog, psihičkog, duhovnog,... a ne samo jednog dijela ih organa)
Homeopatija	liječenje lijekovima čiji učinak je sličan simptomima bolesti
Intolerancija	stanje organizma da loše ih* uopće ne podnosi određene tvari, neopornost
Ion	atomska skupina, molekula, koja je dobila ili izgubila elektron(e)
Kandidoza Klorofil	zaraza nekom od 21 vrste gljiva iz roda Candida zeleno bojilo, koje omogućava u biljnoj stanici nastanak ugljikohidrata, lisno zelenilo
Koagulirati	prelaziti iz koloidne otopine u želatinastu tvar; zgrušavati se, stvrdnjavati se
Kolitis Kongestija	upala debelog crijeva pojava da se krvožilni sustav nekog dijela tijela prepuni arterijskom krvi, navala krvi
Kontemplacija	duboko razmišljanje, promišljanje o nekoj stvari, posebno duhovnoj
Limfa	bjelkasta, krvnoj plazmi slična tekućina u organizmu čovjeka i nekih više razvijenih životinja, sok
Lipaza	enzim koji pospješuje razgradnju masnoće u glicerol i masne kiseline

Nutritionist	stručnjak za prehranu
Osteopatija	bolest kostiju; alternativno liječenje, koje polazi od pretpostavke da bolesti izvire iz narušene tjelesne mehanike
Pankreas	gušterača
Parasimpatik = parasimpatikus	vegetativno živčevlje koje djeluje i tijekom mirovanja i spavanja
Pepsin	enzim koji pospješuje metabolizam bjelančevina u peptone
Peristaltika	ritmičko stezanje i rastezanje nekih cjevastih organa: spora peristaltika / peristaltika tankog crijeva, mokraćovoda
Proteaza	enzim koji pospješuje razgradnju bjelančevina i sličnih tvari
Ptijalin	enzim sline, koji pospješuje razgradnju škroba u šećer
Pufer	tvar koja sprječava da se koncentracija vodikovih iona u otopini znatno promijeni zbog dodatka kiseline ili lužine
Renin	proteolitički enzim koji se izlučuje iz juksta-glomerularnog aparata u bubrezima i katalizira hidrolitičku pretvorbu angiotenzinogena u angiotenzin I
Sekretin	polipeptidni hormon, koji izlučuje sluznica dvanaesnika i jejunuma, potiče sekreciju pankreasa kao reakciju na dotok kiselog himusa iz želuca u dvanaesnik i tanko crijevo
Spinalni	odnosi se na moždinu, moždinski: spinalni živci
Vena	žila koja dovodi krv do srca, dovodnica
Žlijezda	organ koji izlučuje hormone ili druge izlučevine

## RJEČNIK MANJE POZNATIH NAMIRNICA

Agaragar	želatina od morskih algi; agar
Alfaalfa (alfalfa)	lucerna
Sena	osušeni listovi ili mahune kasije, koji se koriste kao laksativ
Amarant	ukrasna biljka s crvenim, dugotrajnim cvjetovima; šćir crveni rep
Safranika	pravi divlji šafran
Bioflavonoid!	spojevi, koje obično nalazimo u kori naranči i limuna, također u šipku
Chia	biljka koja raste u Americi
Escarole	endivija ima široke, blijedo zelene listove i manje je gorka od drugih sorti
Gazpacho	španjolska hladna juha od povrća
Guacamole	meksičko jelo bazirano na avokadu.
Guava	vrsta egzotičnog voća
Alge	alge (seaweed), razne vrste morske trave ili morskog korova, kojih je više vrsta
Jalapeno	vrsta čilija
Kajenski papar	vrlo pikantan crveni prah koji se koristi za jela od povrća. Koristi se i kao dopuna prehrani, a koristan je prije svega za plućne i probavne smetnje
Kuzu	azijska biljka
Kumkvat	najmanji jestivi agrum, koji zovemo također fortunela ih patuljasta naranča
Kvinoja	ponovno otkrivena kulturna biljka Anda velike prehrambene vrijednosti. Ne spada među žitarice ali je ubrajamo među riže
Makadamija orah	bogat izvor mononezasićenih masnih kiselina
Medljika	slatki sok nekih biljaka, koji su preradile ušice; pčele skupljaju medljiku; npr. medljika odjele

Mana	tvar, koju je Bog poslao Izraelcima za hranu u pustinji na putu u Palestinu: skupljati manu; figurativno: nešto vrlo korisno - npr. to je bila prava mana za njegov želudac
Maranta	biljka obično šarenih listova; brašno od marante
Miso	slično kao tempeh, fermentirana soja. Sadrži nešto izoflavona i visok sadržaj natrija, stoga nije baš najbolji izvor sojinih bjelančevina
Pastrnjak	začinska biljka žutih štitastih cvjetova i zadebljanog glavnog korijena
Pinjoli	plodovi su različitih vrsta bora. Uvrštavamo ih u orašaste plodove
Sapote	vrsta voća
Sultanina	veliko svijetlo grožđe bez koštica
Tamarinda	indijska datula
Tapioka	brašno od gomolja manioke: puding od tapioke
Tempeh	proizvod od soje, dobiven od sojinih zrna, koja se zdrobe i dodaju im se korisne bakterije. Proizvod potom fermentiraju i oblikuju u kocke, često se koristi kao nadomjestak mesa
Tofu	sojin sir, bijele je boje i sličan siru. Napravljen je od usirenog sojinog mlijeka, koji oblikuju u kocke
Topinambur	srodnik suncokreta. Trajna je biljka, koja ima pod zemljom duguljaste bradavičaste gomolje
Tostada	vrsta meksičkog jela s tortiljama
Tupela	bobičasto voće
Vinaigrette preljev	sastojci: 6 žlica ulja, 2 žlice octa, sol, bijeli papar Priprema: u šalicu stavimo sol, dodamo žlicu octa i miješamo tako dugo dok se sol ne istopi. Primiješamo preostali ocat i prstohvat svježe mljevenog bijelog papra. Na kraju postupno primiješamo ulje
Water chestnuts	različite vodene biljke (npr. vodeni kesten ili orah)
Tossed salad	salata, koja sadrži puno povrća, rajčicu i si. s preljevom

Napomena urednika:

Možda neko voće, povrće ili začim nećete naći u svojoj omiljenoj trgovini, ali možda ga nađete u nekoj drugoj specijaliziranoj trgovini zdrave hrane. Svaki dan i u našim trgovinama je sve veći izbor, i ono što do jučer nismo poznavali, već je danas na policama trgovina ili pak možemo kupiti preko interneta.

Kako sam autor upozorava, navedene namirnice, jela, začini... samo služe za lakšu orijentaciju. Znači da svaki prijedlog možemo prilagoditi, a pritom trebamo paziti da očuvamo kiselo-lužnatu ravnotežu.