

Ljekovita hrana bez sluzavosti prof. Arnolda Ehreta jedina je metoda liječenja koju je priroda predvidjela za čovjeka. Sastoji se od žive, životonosne hrane, a ta se sastoji od voća, povrća, salata, oraha i sjemenki.

Hrana pripremana na visokim temperaturama, tvornički proizvedene živežne namirnice, razni začini, umjetni vitamini i minerali iz apoteka - svo to dovodi tijekom probave do nagomilavanja suvišnih otpadnih tvari. Te otpadne tvari naziva prof. Ehret muljem, talogom, glibom.

Zdravlje se ne može kupiti u bočici! Ono se može sačuvati od djetinjstva naovamo jedino ispravnom prehranom.

Današnji "normalni" čovjek, koji se smatra zdravim, ima u svom tijelu kronično pohranjenje gomile otpadnih tvari, prehrambenih otrova i lijekova. Te gomile otpada mogu se izlučiti i odstraniti iz tijela primjenom ljekovite hrane bez sluzavosti. Time se napokon postiže nužno potrebna unutarnja čistoća.

Ljekovita hrana bez sluzavosti pomaže gotovo kod svih bolesti, često i kod gluhoće i sljepoće, duševnih bolesti, bubrežnih oboljenja, reume, gihta, zamuckivanja, spolnih bolesti i dr.

Prof. Ehret tumači sastojke hrane, daje lako razumljive savjete, propisuje recepte i objašnjava medicinske zablude.

Ljekovita hrana bez sluzavosti pomaže da se bolesnici ponovno domognu zdravlja pomoću posta i postupnog mijenjanja prehrambenih navika.

ISBN 953-208-218-2



Prof. Arnold Ehret

Prof. Arnold Ehret ● LJEKOVITA HRANA BEZ SLUZAVOSTI

# LJEKOVITA HRANA BEZ SLUZAVOSTI



## **LJEKOVITA HRANA BEZ SLUZAVOSTI**

Prof. Arnold Ehret govorio je: "Suvremeni na in življenja prava je tragedija prehrane. 99,99% svih bolesti ovjeka i životinja uvjetovano je prehranom".

Pomo u ljekovite hrane bez sluzavosti bolesni ljudi e opet postati zdravi. To je jedina metoda lije enja koju je priroda predvidjela za ovjeka.

Gotovo sve današnje, moderne živežne namirnice stvaraju suvišan otpad, odnosno dovode tijekom probave do nagomilavanja otpadnih tvari u tijelu koje mogu biti uzro nikom svih mogu ih bolesti, uklju uju i i one najteže, kao što su rak i AIDS. Jedino živa, životonosna hrana koja se sastoji od vo a, povr a, salata i oraha ne stvara suvišan otpad. Te živežne namirnice pomažu bolesnom ovjeku da, zahvaljuju i urednom izlu ivanju i pražnjenju, postane opet zdrav.

Prof. Arnold Ehret opisuje jasno i uvjerljivo svoja vlastita iskustva, kao i iskustva nekoliko tisu a svojih pacijenata.

Post je najbolje sredstvo za iš enje unutrašnjosti tijela, ali valja ga pravilno primjenjivati, u protivnom može nanijeti više štete nego koristi. Za bolesne ljude preporu a se prijelazna hrana koja s vremenom prelazi u ljekovitu hranu bez sluzavosti. Prof. Ehret piše: "Pravo je udo da smo, unato pogrešnoj prehrani i preobilnim obrocima, uop e još živi."

Svatko želi biti zdrav ili, ako je bolestan, želi opet ozdraviti. Ljekovita hrana bez sluzavosti nije ništa drugo do metoda lije enja koja pomaže vašem zdravlju tako što održava vaše tijelo zdravim.

*Za sve kojima je stalo do zdravlja i  
Žele zdravo živjeti.  
Metoda pomo u koje se "zdravo  
jede".*

Prof. ARNOLD EHRET

LJEKOVITA  
HRANA BEZ  
SLUZAVOSTI

*"Knjige koje zavrije uju itanje,  
vrijedno je dvaput itati!  
A što je najvažnije -  
majstorska djela literature  
vrijedno je itati tisu u puta."*

Nepoznati autor -

## Sadržaj

Dr. David F. Fastiggi: <b>Tko je bio prof. Arnold Ehret?</b> -	10
Fred S. Hirsch: <b>Napomene izdava a-</b> _____	13
Fred S. Hirsch: <b>Uvod-</b> _____	15
B.W. Child: <b>Kratka biografija Arnolda Ehreta</b> _____	20
Hans Baumgardt: <b>S današnjeg vidika</b> - - - - -	35
1. poglavlje: <b>Op enita uvodna na ela</b> _____	36
2. poglavlje: <b>Latentne, akutne i kroni ne patnje</b> <b>nisu više nikakva tajna.</b> . . . . .	40
3. poglavlje: <b>emu dijagnoza? - I. dio</b> - - - - -	43
4. poglavlje: <b>emu dijagnoza? - II. dio</b> - - - - -	48
5. poglavlje: <b>arobno ogledalo</b> - - - - -	55
6. poglavlje: <b>Formula života: Tajna životne snage</b> - -	65
7. poglavlje: <b>Nova fiziologija - I. dio</b> . . . . .	74
8. poglavlje: <b>Nova fiziologija - II. dio</b> - - - - -	79
9. poglavlje: <b>Nova fiziologija - III. dio</b> _____	84
10. poglavlje: <b>Nova fiziologija - IV. dio</b> _____	88
11. poglavlje: <b>Kritika ostalih metoda lije enja</b> Slobodna procjena bez ikakvih predrasuda	93
12. poglavlje: <b>Zablude znanosti o prehrani - I. dio</b> - -	99
13. poglavlje: <b>Zablude znanosti o prehrani - II. dio</b> -	103
14. poglavlje: <b>Zablude znanosti o prehrani - III. dio-</b>	110
15. poglavlje: <b>Tabele Ragnara Berga</b> . . . . .	114
16. poglavlje: <b>Prijelazna hrana - I. dio</b> _____	123

17. poglavlje: <b>Prijelazna hrana - II. dio</b>	
Specijalni prijelazni recepti . . . . .	- 129
17. poglavlje: <b>Prijelazna hrana - III. dio</b>	
Vegetarijanski recepti . . . . .	- 138
18. poglavlje: <b>Post - I. dio</b> . . . . .	- 158
19. poglavlje: <b>Post - II. dio</b> . . . . .	- 162
20. poglavlje: <b>Post - III. dio</b> . . . . .	- 167
21. poglavlje: <b>Post - IV. dio</b> - - . . . . .	- 173
22. poglavlje: <b>Preteška civilizacijska prehrana i ljekovita hrana bez sluzavosti, prirodna hrana za ovjeka</b> - - - - •	- 178
23. poglavlje: <b>Seksualnost - 1. dio</b>	
Spolne bolesti . . . . .	- 186
24. poglavlje: <b>Seksualnost - II. dio</b>	
Majinstvo . . . . .	- 191
25. poglavlje: <b>Izlučivanje potpomognuto kretanjem, sunčanjem i kupanjem</b>	- 194
26. poglavlje: <b>Poruka za vas</b> . . . . .	- 202
Literatura - - - - -	- 206
Predmetno kazalo - - - - -	- 207

## Predgovor ameri kom izdanju

Knjiga "Ljekovita hrana bez sluzavosti" Arnolda Ehreta može se zaista smatrati "majstorskim" djelom. U njoj je temeljito obrađeno sve što pripada u enju o zdravlju. Profesor Ehret nas poučava od kolike je važnosti prirodni način življenja - pomaže nam da postanemo svjesni svog božanskog porijekla. Nijekanje te srodnosti povlači za sobom bolesti i patnje. Svaki ovjek može postići i željeni cilj - životnu snagu i dobro zdravlje. Za to su potrebne tri stvari: vjera, odlučnost i volja! Prepoznavanje sebe samoga najbolja je medicina za dušu! Priušćite sami sebi tu radost, učitajte nešto za svoje zdravlje. Na žalost, mi znamo više o bolestima nego o zdravlju! Proširite svoje znanje o zdravlju. Slijedite u enju profesora Arnolda Ehreta, pobornika za zdravlje!

Fred S. Hirsch  
izdava ameri kog izdanja

## Tko je bio Arnold Ehret?

Dr. David H. Fastiggi

U emu se sastoji osnovni uzrok svih bolesti? Zašto u ovo naše vrijeme znanstvenog medicinskog napretka ima sve više degenerativnih oboljenja? To je zaista vrlo ozbiljno pitanje koje bi itatelj trebao dobro promisliti, ukoliko želi doku iti prirodu bolesti - njene uzroke i mogu nosti spre avanja.

Bolesti srca i krvotoka uzimaju danas više ljudskih života od svih drugih uzro nika smrti. Preko 25 milijuna ljudi pogo eno je artritism (kostoboljom, gihtom ili upalom zglobova). Dijabetes ili še erna bolest uzima danas preko 5 milijuna ljudskih života godišnje te se u zapadnim zemljama nalazi na tre em mjestu kao uzro nik sljepo e. Rak je postao epidemijom i medicinski znanstvenici nisu dosad uspjeli prona i neko rješenje. Zašto?

Medicina se nije obazirala na me usobnu povezanost prehrane i bolesti. Za ve inu ljudi medicina je ponajprije stvar zdravog razuma.

Tijekom etrdeset godina uvijek pojede otprilike 42.000 obroka. Zar je mogu e da ti obroci nemaju nikakvog utjecaja na ovje ji organizam? Prehrana je osnovni preduvjet za stvaranje krvi, a kvaliteta krvi od životne je važnosti za naše stanice. Znanstveni dokazni materijali diljem svijeta ukazuju na blisku povezanost izme u loše prehrane i slabog zdravlja.

Prof. Arnold Ehret ve je na samom po etku 20. stolje a u io i dokazivao da je upravo hrana ta koja ima najve i utjecaj na bolesti i njihovo spre avanje. Jasno i nedvosmisleno istraživao je podru je zdravlja, definirao je bitna na ela koja se odnose na prehranu i zdravlje. U naše vrijeme medicinsko-tehnološkog napretka gotovo je nedopustivo opažanje prirodnih zakona. A bez tog opažanja, bez tih putokaza znanost je sli na plovidbi bez kompasu.

U enje Arnolda Ehreta o unutrašnjoj ne isto i ovje jeg tijela svodi se najve im dijelom na prehrambene artikle moderne civilizacije ("tvorni ke proizvode"), siromašne živim hranjivim tvarima i mineralima, ali zato "profinjene" i patvorene kemijskim dodacima. Stupanj unutrašnje ne isto e tijela je za prosje nog ovjeka nešto nezamislivo. Autopsije jasno pokazuju za epljenja arterija i zadržavanje otpadnih tvari u crijevima, tako da se tijelo nalazi zapravo stalno u stanju unutrašnje ne isto e. Naznake tog one iš enja su napuhline koje mirišu na trulež i loš zadah tijela.

Biokemija, fiziologija i prehrana omogu uju nam detaljnije prou avanje pojedinosti u vezi s atomima i molekulama (molekularna biologija), kao i bolje shva anje funkcija pojedinih organa ovje jeg organizma. Danas su znanstveno istražene funkcije koje utje u na enzime, razvojni pravci biokemije, ciklus limunske kiseline, te unutarnja psihologija i kemija stanica. Pa ipak, sve je to tek pola pri e.

Za ostvarivanje znanstvenog napretka neophodno je opažanje prirodne zakonitosti. Moderna biokemijska znanost treba imati oslonac u osnovnim na elima prirode.

Istine prirode su nepromjenjive. Dakle, da bismo bili zdravi, moramo ta nepromjenjiva na elu spoznati i primjenjivati. Jedno od najvažnijih osnovnih na elu glasi: Sve što jedemo postaje dijelom našeg tijela, po dobru ili po zlu.

Prirodna zakonitost rezultira uvijek redom i harmonijom. Nered, bolest duha ili tijela, rezultat je nedostatne primjene osnovnih na elu koja prevladavaju u svim stvorenjima na kugli zemaljskoj.

Izravno, izazovno i zdravorazumsko u enje Arnolda Ehreta može uvijek opet navesti na razborito promišljanje. Osobna samouvjerenost i predanost svome poslu izvanredna je odlika tog uvijek koju su tek rijetki pojedinci imali priliku upoznati. Istine prirode tako su jasne i jednostavne da ih mnogi stručnjaci naprosto ne mogu i ne žele primijetiti. Profesor Ehret vrlo temeljito nam obrazlaže od kolike je važnosti prirodna prehrana i prirodno iš enje našeg tijela. Medicina može iz njegovih uvida izvući i veliku korist.

Njegovi spisi pomoći će svakoj čitateljici i čitatelju da se domogne temeljitijeg razumijevanja zdravlja. Prirodni zakoni su nepromjenjivi i zato osnovne istine Arnolda Ehreta imaju danas isto značenje koje su imale u njegovo vrijeme.

## Napomene

Fred S. Hirsch

Godine 1922. objavio je profesor Arnold Ehret svoje u enje u knjizi "Ljekoita hrana bez sluzavosti" koja je ubrzo stekla svjetsku slavu. Poslije njegove smrti u prometnoj nesreći i postala su slavna i značajna mnoga medicinska otkrića o kojima bi prof. Ehret sasvim sigurno i nedvosmisleno iznosio svoje mišljenje. Primjer takvih otkrića su takozvane "udesne droge", koncentrirani ili umjetni vitamini, koncentrirani minerali, sulfonamide antibiotici i antihistamini.

Drugi primjer za to je toliko hvaljeni "napredak", postignut u obrađivanju vrtova i njiva uvojenjem umjetnih gnojiva i kemijskih sredstava za prskanje, što je seljaku udvostručilo ili trostručilo njegovo ionako teško breme. Spoznaja o štetnim posljedicama takvog izrabljivanja tla i štetnog djelovanja takvih proizvoda na ljudski organizam postaje s vremenom sve očitija. Iako uvijek i dalje egzistira i nije posve razoren, valja nam ipak spoznati granice podnosive egzistencije. Naš cilj je optimalno zdravlje i dug život bez bolesti.

Da bismo djelo profesora Ehreta u potpunosti pristupili našim suvremenicima, odlučio sam se za novo, prerađeno izdanje.

Imaju li u vidu razvojne smjernice, izdavači su nastojali Ehretovu knjigu opremiti što dosljednijim priložima. Mi pak želimo jasno naglasiti činjenicu da se profesor Ehret ne bi nikad zadovoljio razvojnom smjernicom koja ne bi bila



u skladu s bitnim na elima njegove filozofije - a to zna i da je priroda sama najvažniji lijek! Injenica da ve ina takozvanih "lijekova" i "kura" obraduje ovjeka samo privremeno, te da se autoriteti u medicini o njima proturje no izjašnjavaju, znatno je pridonijela tome da se stajalište profesora Ehreta sve više uvažava.

Profesor Ehret studirao je u Europi na poznatim sveu ilištima i kao student imao je sjajna postgnu a na raznim podru jima znanosti. Iako je vrlo dobro poznavao njema ki, francuski i talijenaski jezik, nakon dolaska u Sjedinjene države po eo je u iti engleski. Unato po etnim poteško ama vrlo brzo po eo se jasno izražavati na engleskom jeziku, o emu najbolje svjedo e brojni spisi.

## Uvod

Fred S. Hirsch, lije nik prirodne medicine

Profesor Arnold Ehret, osniva i zagovornik u enja o ljevovitoj hrani bez sluzavosti rodio se 29. lipnja 1866. u St. Georgenu kod Freiburga, a umro je 9. listopada 1922., u najljepšim godinama života, raduju i se najboljem zdravlju, nakon nezgodnog pada na ulici i dvostrukog prijeloma lubanje. Dogodilo se to u neobi no vlažnoj i maglovitoj no i. Cesta i plo nik bili su masni i opasno skliski. Smrtna nezgoda dogodila se na plo niku kod ulaza u javnu garažu. Mora da se poskliznuo na masnom i vlažnom plo niku te svom težinom pao na le a, udario glavom o plo nik i zadobio dvostruki prijelom lubanje. Odmah je bio preba en u gradsku bolnicu Los Angelesa, gdje su dežurni lije nici ustanovili daje u bolnicu "dospio mrtav". Autopsijom se utvrdilo da je razlog smrti bio dvostruki prijelom lubanje.

Ve u najranijim godinama svoje zrelosti bio je predodre en za ispunjavanje humanitarnih zada a lije nika. Bolest od koje je patio smatrali su lije nici njegova vremena neizlje ivom. Ta izravna osuda na smrt znatno je oja ala nepokolebivost njegova duha. Odluka da bude sam svoj lije nik pokazala se uspješnom do te mjere da je prakti ki bio primoran svim supatnicima koji su ga okruživali pružati pomo , ne bi li se ponovno domogli zdravlja. Moglo bi se re i da je profesor Ehret morao postati lije nik i zbog same obiteljske tradicije. Njegov

otac bio je vrlo uspješan veterinar, njegov djed bio je liječnik, te je Arnold Ehret krenuo njihovim putem.

Nadasve opsežno znanje o zdravlju koje sadrže poglavlja u ovoj knjizi stekao je u kontaktu s tisućama ama i tisućama bolesnika, najprije s dijagnozom o neizljezivim bolestima, koji su dolazili na liječenje u njegovom švicarskom sanatoriju. Njegova jasna i izražavanja, njegovo snažno i logičko iznošenje činjenica na lako razumljiv i uvjerljiv način najbolje svjedoče o njegovu sjajnom umu. Posao mu je uvijek bio na prvom mjestu. Nikad se nije zamario financijskom stranom posla, bio je vrlo skroman u svojim zahtjevima. Pravi pravcati majstor svog zanata, koji je prakticirao ono što je naučio, i zato mu izrazito uoči života nije nikad stvarao financijske probleme. Neustrašiv u govoru i pisanju, podređen prirodi kao najvišem suncu, Arnold Ehret kretao se među ljudima bitno drukčiji od širokih masa, a ipak ispunjen dobrom voljom i ljubavlju prema svom ovjeku. Svi koji su ga poznavali bili su ispunjeni poštovanjem i respektom prema njemu, a svi koji su ga pobliže poznavali uzvraćali mu svojom neizmjernom ljubavlju.

Suština njegova znanja sadržana je u knjizi "Ljekovita hrana bez sluzavosti". Iako se radi o sažetku ili svojevrsnoj rekapitulaciji, ta je knjiga svakako temelj njegova naučavanja. Dosadašnji "veo tajne" o bolestima Arnold Ehret temeljito je prozračio svojim karakteristikama jasnim i sažetim načinom iznošenja činjenica. Jednostavnost je osnovni tenor njegova učenja, budući da svoje čitatelje stalno podsjeća na izreku "sve što nije jednostavno i lako razumljivo, ne može biti istinito"! Sve bolesti imaju jedan jedini uzrok i zato je opisivanje pojedina njih bolesti

naprosto suvišno. Prepoznati bolesno stanje i znati kako se to stanje može ponovno odstraniti daleko je važnije od poznavanja svih mogu ih znanstvenih naziva.

U poglavljima ove knjige upoznat ćete se s jednom revolucionarnom, posve novom fiziologijom. Na primjer: "Nije naše srce pumpa, kao što se pogrešno uči, nego su to pluća", što se pokazalo neoborivom činjenicom. Tjelesne, duhovne, pa čak i duševne faze prirodnog života bit će čitatelju objašnjene na jednostavan i razumljiv način. Naše biće i naša duhovna strana utječu na tijelo, baš kao što tijelo utječe na našu duhovnost. Besprijekoran krvotok je nužna pretpostavka za jasnu, istu misao.

Bolesnom ovjeku nije lako povjerovati u to. Suosjećajno prema sebi samome bolesna ovjeka esto obuzima sumnjom u božansku Svemoć, zato jer je upravo on me u tisućama i tisućama grješnika pogodio bolešću. On zna da ima ljudi koji su se mnogo jače ogriješili o ljudske zakone, koji su od strane Crkve označeni kao grješnici, a ipak su izbjegli kaznu "osvetoljubivog" Boga. Grijesi protiv prirode su neoprostivi. Neizbježan zakon prirodne uravnoteženosti pogađa svakoga od nas. Priroda ne akceptira nikakve isprike. Izbjegavanje loših navika jedini je način pokajanja. Vrlo je teško koncentrirati se, kad je ovjek već zahvaćen patnjama. Stoga je nužno da svoj duh i svoju pamet preispitamo dok smo zdravi, ne čekajući na bolest i patnju. Moramo se naučiti konstruktivno primjenjivati pravila zdravlja, kako bismo bili spremni oduprijeti se neokrivanoj bolesti, kako bismo spremno dočekali svaki hitan slučaj.

Nama je potrebno zdravlje da bismo danas i ovdje u inili nešto najbolje od svog života. Biblija nam govori:

"Neka ti bude po tvojoj vjeri", ali kod ovladavanja vlastitim zdravljem uvijek je u proteklih 5.000 godina na žalost vrlo slabo napredovao. Naučio je kako treba hraniti životinje, ali ne zna kako bi trebao hraniti samoga sebe!

Ehretova filozofija vrlo je dragocjena za svakog misaonog ovjeka, budući da najavljuje kraj istoj teoriji znanosti.

Stara pravila i pogledi na svijet zamijenjeni su dokazivim činjenicama. Napredak su uvijek usporavale predrasude, pristranosti i pogrešni zaključci. Svijetu je danas najpotrebije zdravo, sigurno, razborito znanje o zakonitostima života koje se može jednostavno primijeniti. Rezultati svjetskih događanja posljednjih godina jasno su dokazali svu promašenost iste vjere, primijenjenih tvrdnji i znanstvenih hipoteza u rješavanju problema života.

Svaki je uvijek opremljen snagom liječenja. I sve dok u njemu postoji i najmanja iskra života, postoji nada. Strah i sumnja u to da bi vam moglo biti bolje, da bi mogli biti ponovno zdravi, sretni i uspješni, nisu prirodni i bit će vam velika prepreka u postizanju cilja i ostvarivanju želja. Primijetite kako se profesor Ehret itekako zalaže ne bi li vas potaknuo na vlastito razmišljanje, da se vlastitim razmišljanjem domognete osnovne spoznaje kako je uvijek u biti sam svoj liječnik. Posredovati se može jedino znanje o tome kako se može postići i izvanredno zdravlje. Najveća poteškoća kod mnogih ljudi današnje civilizacije sastoji se u tome što jednostavno ne žele razmišljati. Prilagođavaju se razmišljanju širokih masa. Ispravno je ono što čine svi! Međutim, stvarnost nas opominje da to nije točno, daje ispravno baš nešto suprotno.

Istinska načela liječenja su vrlo jednostavna i nema ih mnogo; ta načela su doista tako jednostavna da ih takozvani znanstveno analitički razum u presudnim stvarima često i ne zapaža. Mladost, snaga i sreća ne moraju pripadati samo onima koji su po svojim godinama mladi. Te odlike mogu pripadati svakom ovjeku koji se u svojoj nutrini osjeća mlad. Neka vam stalno bude pred očima činjenica da sve dok ima i najmanja iskra života u vašem tijelu postoji nada da će se ta iskra rasplamsati u veliki plamen. Snaga nastaje iz težnje za njom.

Pored sluzavosti profesor Ehret nabraja i neke druge uzroke koji prouzrokuju bolesti. U ovoj knjizi jasno su naznačene živčne namirnice koje ne stvaraju pretjeranu sluz. Čitatelj se postupno uvodi u prepoznavanje dotičnih živčnih namirnica. Postoje slučajevi kad se u prijelaznom roku dozvoljavaju namirnice koje stvaraju sluz. Razlozi su navedeni u poglavlju knjige. Ista hrana koja tijelo izgrađuje može ga uslijed loše primjene i razoriti. Isto tako može ta hrana, koja u normalnim uvjetima sadrži u sebi život, koja je životonosna, u bolesnom, oštećenom tijelu razoriti život, ako se uzima na pogrešan način i u krivo vrijeme.

Ako se radujete dobrom zdravlju, vi zapravo živite super-život, to je prirodno pravilo svakog ovjeka. Radost življenja trebala bi postati baštinom cjelokupnog čovječanstva.

To je bila najveća želja profesora Ehreta!

## Kratka biografija Arnolda Ehreta

B. W. Child

Poznao sam profesora Ehreta najprije kao autora, a kasnije kao vlasnika sanatorija i docenta. Sada ga cijenim prije svega kao prijatelja i pionira prirodnoznanstvene metode liječenja i zaštite od bolesti. Nimalo se ne dvoumim kazati daje otkrio i razvio nešto što se danas ini "krajnjim dometom" glede zdravlja i vjerojatno e to i ostati.

Rodio se 29. srpnja 1866. u blizini Freiburga u Badenu, Njemačka, i živio je 56 godina. Od svog oca naslijedio je prirodnu sklonost i izvanrednu nadarenost za istraživanje uzroka i posljedica svakog događaja i njegovih posljedica.

Ehret je stekao obrazovanje na visokoj školi. Zbog brojnih poslova na seoskom domaćinstvu i osrednje hrane podlegao je teškom oboljenju bronhija. No, on je unatoč tom bremenu položio diplomski ispit s odličnim uspjehom. Najviše je volio fiziku, kemiju, crtanje i tehničku kulturu. Upisao je akademski tečaj i s navršениh dvadeset godina postao nastavnik likovnog odgoja na višim i visokim školama. Poučavao je na jednoj visokoj školi sve dok nije bio pozvan u vojsku iz koje je nakon devet mjeseci bio otpušten zbog "neurastenih smetnji srca" te se ponovno vratio svom pozivu nastavnika likovne umjetnosti. S napunjenih trideset godina bio je dobro uhranjen i lijepo je izgledao, po riječi onih koji su ga tada poznavali, a zapravo je bolovao na bubrežima, imao je takozvanu

Brightovu bolest koja se očitovala u brzom tjelesnom propadanju.

Evo kako je sam opisao hrvanje s tom bolešću: "Pet puta izvršio sam kuru oporavljanja, da bih na kraju saznao kako se radi o *neizljeiv*oj bolesti, što me silno razočaralo. Pet godina *podnosio sam svakakve zahvate mnogih liječnika* (sveukupno 24), da bih na kraju spoznao kako sam svoju "neizljeivost" ipak preskupo platio. Tjelesno i duhovno slomljen pomišljao sam na samoubojstvo, me utim sasvim slučajno saznao sam za prirodno liječenje, u tri navrata posjetio sam Kneippov sanatorij, što je urodilo znatnim olakšanjem i željom za životom, ali ne i konačnim ozdravljenjem. Boravio sam u pet ili šest drugih sanatorija koji su primjenjivali prirodno liječenje. Isprobao sam sve moguće metode koje su u Europi bile poznate, potrošio mnogo novaca za više nego skroman rezultat liječenja. Nisam se doduše osjećao bolesnim, ali ni zdravim. Uvijek iznova uio sam na vlastitom iskustvu: glavni simptomi mojih bolesti bili su stvaranje prekomjerne sluzavosti, gnoja i bjelanečevine u urinu, te bolesni bubrezi. Uvjereni da je isti urin pokazatelj zdravlja, liječnici su pokušali te izlučevine sprječavati u liječkovima, a izgubljene bjelanečevine (putem izlučivanja) nadoknaditi hranom od mesa, jaja i mlijeka. No, koliko god bih kupkama i kretanjem uspio smanjiti prekomjernu sluzavost, ona bi se iznova stvarala zahvaljujući pogrešnoj prehrani. Vrsto sam odlučio prkositi svemu što mi se činilo osobnom tragedijom (kao što se to danas čini mnogim kroničnim bolesnicima kad više ne dobivaju od liječnika nikakvu stvarnu pomoć). Sve što sam naučio na vlastitom iskustvu svodilo se na

spoznaju da je pogrešna hrana uzrok bolesti, te da jedino ispravna hrana može uroditi ozdravljenjem. Postoji vegetarijanski na in života, dijeta pomo u vo a i oraha, brojne prehrambene "kure" i post koji može biti od velike koristi. Otišao sam u Berlin i posvetio se prouavanju vegetarijanskog na ina života. U to vrijeme bilo je u Berlinu preko dvadeset vegetarijanskih restorana. Prva stvar koju sam primijetio bila je činjenica da vegetarijanci nisu puno zdraviji od mesojeda. Mnogi su izgledali čak prilično blijedo i bolesno. Zbog živežnih namirnica koje su sadržavale u sebi škrob i mlijeko meni je s vremenom bivalo sve lošije. Upisao sam na sveučilištu studij medicine, fiziologije i kemije. Pohađao sam školu prirodnog liječenja, naučio ponešto o duhovnom liječenju, kršćanskim znanostima, magnetskom liječenju itd. Sve sam to poduzimao u želji da pronađem stvarne i temeljne istine savršenog zdravlja. Ostao sam više ili manje razočaran i krenuo na put u Nizzu, na Monte Verita u južnoj Francuskoj te se podvrgnuo radikalnoj vojnoj dijeti s izuzetkom od pola litre mlijeka na dan. Vjerovao sam tada da mi je potrebna bjelanjčeva. U vojnu dijetu nisam prilagodio svojom specifičnom stanju bolesti, kao što to nisu činili ni ostali, i zato nisam od nje imao veliku korist. Bilo je dana kad sam se osjećao sasvim dobro, nakon čega bi uslijedili dani kad sam se osjećao jako loše. Brzo sam napustio južnu Francusku i vratio se kući, vratio se opet takozvanoj *dobroj hrani* koju su mi preporučivali dobri prijatelji, rodbina i liječnici. Naučio sam nešto malo o postu, ali svi moji prijatelji i rodbina odvraćali su me od posta; čak je i moj nekadašnji liječnik koji se bavio prirodnim ozdravljanjem rekao mojoj sestri

da bi nekoliko posnih dana moglo biti presudno za čovjeka koji boluje od Brightove bolesti.

Sljedeće zime otputovao sam u Alžir na sjeveru Afrike. Blaga klima i udesni plodovi poboljšali su moje zdravstveno stanje, pobudili u meni znatno više povjerenje u metode prirode i znatno više razumijevanje za prirodu i njene zakonitosti. Odlučio sam postiti kraće vrijeme, time sam znatno osnažio probavu a svojstva ukusnih plodova i blage klime, što je rezultiralo činjenicom da sam jednog jutra, kad sam se dobro osjećao, ugledao u zrcalu posve drukčiji izgled svog lica, ugledao sam lice mladog, naizgled zdravog čovjeka. No, uslijedili su dani u kojima sam se opet loše osjećao, u kojima je moje lice opet zadobilo bolešljiv izgled, što srećom nije dugo potrajalo. Te izmjene ne promjene na mom licu utjecale su na mene kao "otkrivenje" prirode. Djelomično sam otkrio njen ustroj i bio sam na pravom putu. Odlučio sam sve to temeljitije istražiti i ubuduće živjeti strože u skladu sa svojim istraživanjem.

Obuzeo me neopisivo osjećanje boljeg zdravlja, osjećanje kakvog nikad ranije nisam osjetio, neopisiva životna snaga, ustrajnost i jakost, što mi je donijelo veliku radost i osjećanje sreće zbog same činjenice da sam živ. I nije se to odnosilo samo na tijelo, već i na velike promjene u mojim duhovnim sposobnostima. Urodilo je boljim opažanjem i jasnijim prisjećanjem. Ispunjavalo me hrabrošću i nadom, a stoje najvažnije, zadobio sam uvid u spiritulanost, uvid koji je djelovao poput izlazećeg sunca i bacao novo svjetlo na sve probleme. Svaka moja duhovna sposobnost znatno se poboljšala, postala je daleko bolja nego što je bila u najzdravijim i najboljim godinama moje mladosti. Znatno

se poboljšala i moja tjelesna izdrživost. Na inio sam biciklisti ku rutu od približno 400 kilometara, od Alžira do Tunisa, na kojoj me pratio dobro uvježbani biciklist koji se normalno hranio. Nikad nisam zaostajao iza njega, ve sam uglavnom vozio ispred njega, osim u ve ernjim satima kad je moja izdrživost bila na probnom ispitivanju. Nemojte zaboraviti da su me lije nici prije odlaska u Alžir proglasili kandidatom za smrt, a sada sam klicao od radosti što mogu podnijeti i najve a dostignu a. Bilo mi je neobi no drago što sam napustio *klaonicu ovje anstva*, poznatiju pod nazivom *znanstveno medicinske klinike*.

Kad sam se vratio ku i, dokazivao sam svoju sposobnost i izdrživost obavljanjem najtežih poljo-privrednih poslova te ispitivajem svoje jakosti koja je bila znatno ve a od najbolje treniranih osoba s normalnom prehranom. No, bio sam okružen rodbinom i prijateljima koji su živjeli uobi ajenim na inom života. Dolazio sam u kontakt sa stru njacima koji su naslu ivali da bi moja otkri a mogla postati temeljnim na elima i kao takva biti vrlo uspješna, što ih je pomalo zbunjivalo. Bojali su se da e moja otkri a i temeljna na ela poništiti, ili u najmanju ruku omalovažiti principe koje su prakticirali. Po eli su me napadati i ismijavati. Vratio sam se opet *normalnoj* prehrani. Ali nisam napustio istraživanje znanstvenih razloga, ZAŠTO je vo e djelotvorna živežna namirnica koja ne stvara sluzavost, dapa e, došao sam do zaklju ka da vo e za vrijeme probave razvija nešto stoje poznato kao grož ani še er i što se u analizama ozna avalo ugljikohidratom. Moja iskustva, testovi i eksperimenti, baš kao i odgovaraju e kure, pokazivali su daje grož ani še er vo a najvažniji sastojak ovjekove prehrane, koji pruža

najve u snagu i izdrživost te je istovremeno najbolje sredstvo za izlu ivanje otpadnih tvari i najdjelotvorniji lijek ljudskog tijela.

To otkri e izravno je proturje ilo teoriji o dušiku i bjelan evinama lije nika i znanstvenika, kao i modernoj teoriji o *mineralnim solima*. Godine 1909. napisao sam lanak u kojem sam javno osudio teoriju o izmjeni tvari, a 1912. do istog otkri a došao je i dr. Thomas Powell u Los Angelesu. On je provodio zapažene kure pomo u živežnih namirnica koje su sadržavale *organski ugljik*, kako je on to nazivao. To je isti sastojak živežnih namirnica koji se za vrijeme probave pretvara u grož ani še er. Ponesen tim otkri ima i svojim iskustvima napustio sam prijatelje i rodbinu koji su mi svojim srda nim prijateljstvom uveseljavali život. U pratnji mladog ovjeka koji je na temelju mojih iskustava, a zbog nepodnosivih patnji, od kojih je najgora bila zamuckivanje, pokušao isprobati ljekovitu hranu i post, krenuo sam u južnu Francusku. Za svega nekoliko mjeseci obnovio sam svoja iskustva koja sam imao u Africi i vjerovao sam više nego ikada da je hrana od vo a u kombinaciji s postom nepogrešiva metoda prirode pomo u koje ovjek može postati i ostati daleko zdravijim od sveukupnog civiliziranog ovje anstva.

O ekivani rezultati esto su bili doživljeni kao uda, iako svoju udesnost imaju zahvaliti prije svaga svojoj rijetkosti. Svijest da sam se domogao udesnih metoda, pomo u kojih se mogla jasno utvrditi pogrešna hrana te izabrati *ispravna* hrana za obnovu, izdrživost i jakost, bilo je zaista nešto iznena uju e, ali nije to bilo nikakvo udo.

Osobito važni bili su rezultati koje sam mogao pratiti na mladom ovjeku, deset godina mlađem od mene. Nakon određenog iscjeljenja postali smo nastavili sa svim mogućim živim namirnicama suvremene civilizacije. Naši organi, koji su sada postali mnogo osjetljiviji, smjesta bi se usprotivili nepoželjnim tvarima, pogotovo u miješanim obrocima, što nam je bio najuvjerljiviji dokaz daje moderna kuhinja sa svojim mješovitim obrocima, bez velikog znanja o kvaliteti, bila glavni uzrok svih bolesti. Nemoguće je znati što je zapravo hrana i poznavati djelovanje dotične hrane, ako se tijelo prethodno ne o istoj pomoći u prirodne metode i posta. Nisam uspio dobiti nikakve podatke o tome daje netko prije mene vršio takve pokuse. Te činjenice dokazivao sam tijekom dugih godina temeljitom i nimalo lakom praksom, tako da moje znanje nedvojbeno nadilazi znanja svih ostalih koji se bave pitanjima prehrane.

U želji da isprobamo svoje sposobnosti nakon napornog rada nas dvojica krenuli smo na put po sjevernoj Italiji, putovali smo neprekidno 56 sati bez spavanja, bez pauze i bez hrane. Samo smo nešto malo popili. I to nakon sedmodnevne kure posta, kad smo priuštili sebi jedan jedini obrok od kilograma trešanja. Stručnjaci koji su doznali za to, nazvali su to udesnim testom, naravno sa svog stajališta. Odakle snaga za nešto takvo? Dolazi li snaga od dušika, od bjelancevine, od organske soli, od masti, od vitamina, odakle ta snaga? Nakon marša koji je trajao 16 sati ja sam bio u stanju uraditi 360 sklekova i protezanja ruku u svega nekoliko minuta. Kasnije su brojni testovi snage sa atletskim sudionicima donosili još bolje rezultate. I sve to zbiljilo se nakon što sam proglašen

neizlječivo bolesnim, nako što su mi otac i brat umrli od sušice. Kao posve novi ovjek težio sam za višim iskustvima, ne samo tjelesne, već i duhovne i duševne prirode. Isto se događalo i s mojim mladim kolegom. On se u mnogim vidovima zaista udesno oporavio, jedino se njegovo zamuckivanje nije nimalo promijenilo na bolje. Palo mi je na pamet da bi razlog tome moglo biti tjelesno opterećenje u vidu nagomilavanja otpadnih tvari. Odvezli smo se na osamljeno mjesto otoka Capri i podvrgli se ondje dužim kurama posta uz dnevno kupanje i sunčanje od četiri do šest sati na temperaturi od 49°C. Uspjeli smo se do te mjere oistiti da se više uopće nismo znojili. Osamnaestog dana moj prijatelj tako promukao da se najozbiljnije zabrinuo za svoj glas. Na moj prijedlog prekinuo je svoju kuru posta koja se sastojala od kilo i pol smokava, što je rezultiralo time daje gotovo sat vremena izbacivao iz svog grla veliku količinu sluzi, što znači da se njegovo tijelo oistilo i u drugom smjeru. Vrlo brzo je ponovo zadobio svoj glas, nestalo je zamuckivanje koje se nikad više nije vratilo. Postigao je ono za čime je njegov bogati otac uzalud težio, podvrgavajući ga svim poznatim tretmanima liječenja bez i najmanjeg trajnog poboljšanja.

*Post* kao najbolji lijek prirode dosad se vrlo nepromišljeno primjenjivao i bio pogrešno shvaćen od mnogih ljudi, stoga je nužno potrebno ispravno objašnjenje posta. Na temelju vlastitog iskustva, liječenje posta samog sebe postom i obrocima koji ne stvaraju sluzavost, te stručnim primjenjivanjem posta kao kure liječenja za stotine i [stotine](#) bolesnika u svom švicarskom sanatoriju u razdoblju preko deset godina, mogu sa svom sigurnošću u govoriti o udesnom djelovanju i korisnosti ispravne primjene posta.

Moje prvo iskustvo donijelo mi je lako blagotvorne rezultate da sam naprosto bio primoran primijenjivane metode usavršiti i dokazati. Nastavio sam s opažanjem i istraživanjem svih faza života. Vršio sam mnoge vrlo složene eksperimente. Žalim sam krenuo sa svojim savršeno oporavljenim mladim prijateljem na dugo putovanje. Najprije u južnu Italiju, gdje smo puno šetali i hranili se gotovo isključivo grožem. Nastavili smo putovanje brodom za Egipat, krenuli u Palestinu, Tursku, Rumunjsku i vratili se preko Austrije kući. Na tom putovanju naučili smo mnogo o prehrani, običajima, mentalitetu i zdravlju raznih naroda, osobito onih na Bliskom istoku, stoje moju vjeru u nadmoćnost europske civilizacije najozbiljnije pokolebalo, a znatno ojačalo moje uvjerenje da sam bio na pravom putu upoznavanja izvanrednog zdravlja i znatno boljeg duhovnog razvitka, te mnogo aktivnijeg i dužeg života.

U Egiptu smo vidjeli ljude izvanredno jake i izdržljive, koji se najčešće prehranjivahu oskudnom vegetarijanskom hranom, ali su po svemu sudeći imali dvije loše navike - pušili su cigarete i pili jaku kavu; pa ipak, nismo vidjeli gotovo nijednu nervoznu ili bolesnu osobu. Vidjevši kako jedu gotovo jednu te istu hranu, i to u vrlo neznatnim količinama jednih te istih živežnih namirnica, te saznajući da jedu iste živežne namirnice koje su jeli njihovi preci, došli smo do spoznaje o izvanrednim osobinama stare egipatske kulture.

Nepoznavanje prirodnih zakonitosti koje su temelj svakog zdravlja u ovom je stoljeću veće nego u svim prošlim stoljećima. O tome najbolje svjedoči razoreno zdravlje takozvanog civiliziranog čovjeka, iako je u

mnogim drugim vidovima znatno napredovao iz stoljeća u stoljeće. Sve što sam naučio zahvaljujući svojim istraživanjima i iskustvima, te mogući dostignuća da ljude opet privedem na put boljeg zdravlja, sve je to zapravo otvaranje *Knjige sa sedam pečata*. Život Isusa Krista u svjetlu uistinu prirodnih i znanstvenih, te stoga vjeru u stvarnih božanskih zakona koji su identični s našim zakonima, istinski je nadahnuće i nada koja mnoge ljude ispunjava iskonskom radošću i koju naprosto nije moguće zanemariti.

Ostale zemlje koje smo posjetili otkrile su nam stupnjeve razvitka i činjenice glede na elu prirodnog zdravlja. S više povjerenja i oduševljenja nego ikad ranije nastavio sam s poboljšavanjem svog zdravlja pomoću posta i primjerenije prehrane. Instinktivno sam shvatio - a potom i vrlo brzo dokazao - da određene posve prirodne i ispravno pripremljene živežne namirnice ne proizvode samo najveću energiju, već se njihovom ispravnom primjenom postiže nevjerojatno očuvanje tijela. Ako se to kombinira s razboritim postom, moguće izbjeći sve moguće bolesti, dapače, moguće čak izliječiti. Ako se to čini individualno, obračunavaju posebnu pažnju svakom pacijentu opterećenom otrovnim otpadnim tvarima - ne bakterijama! - obračunavaju i pažnju njegovoj starosti, zvanju, klimi, godišnjem dobu itd., tada se može izaći na kraj i s takozvanim "neizljezivim" bolestima. Zacijelo bi uspjevalo svako liječenje pod pretpostavkom da navike života i starost ne stvaraju prevelike zapreke. Ispravan pristup liječenju, manja količina hrane i temeljita priprema za kraće ili duže kure posta pružaju probavnim organima predah ili "praznike" od njihova stalnog prenapornog rada.



Nastavimo li potom s uzimanjem *izabranih živežnih namirnica* (to je vrlo važno), imat emo iznena uju e dobre rezultate. Ja sam postio 24 dana što je urodilo ne samo izvanredno dobrim i radosnim tjelesnim osje ajima, ve i duhovnim i duševnim težnjama, tako da sam sav oduševljen pri ao svojim prijateljima i drugim ljudima o svojim otkri ima, iskustvima i rezultatima. Svoje osje aje nisam bio u stanju opisati, zato sam im govorio da bi trebali sve to sami doživjeti, što su neki i u inili. Zapo eo sam sa svojim obrazovnim radom, javnim kurama posta i predavanjima. Dvaput sam održao javnu kuru posta u velikim njema kim gradovima, a dvaput u Švicarskoj. U zatvorenoj prostoriji, strogo uvan i kontroliran od lije nika, bez ikakvih utjecaja izvana i veza s vanjskim svijetom. U Kolnu sam tijekom 14 mjeseci postio etiri puta, prvi put 21 dan, drugi put 24 dana, tre i put 32 dana i etvrti put 49 dana. Za vrijeme tih kura posta i nakon toga držao sam na predavanjima probe svojih tjelesnih i duhovnih sposobnosti, ne bih li dokazao vrijednost onoga što sam nau io i iskusio. To mi je omogu ilo da savjetujem i vodim druge ljude, da se posvetim pisanju lanaka i da otvorim svoj sanatorij u Švicarskoj. Osim toga po eo sam s davanjem pismenih savjeta.

Svoj prvi lanak napisao sam nakon 49 dana duge kure posta u Kolnu. Objavljen je u jednom vegetarijanskom listu. U njemu opisujem sasvim nova iskustva s postom, nova iskustva s prehranom i lije enjem bolesti, posve nova iskustva glede samog života, njegova produljenja i radosnog življenja. lanak je polu io senzacionalno i revolucionarno djelovanje. Dobivao sam pitanja iz svih dijelova svijeta, a osobito iz Europe. Ljudi koji su tragali za

zdravljem, inovatori i medicinari vrlo brzo se podijeliše u žestoke protivnike i oduševljene pristaše. Ti spisi izazvali su raspravu, odnosno otvoreno izjašnjavanje o novim na elima koje sam otkrio, tako da su u Europi nastale dvije protivni ke udruge, udruga *Ehretista* i udruga *Ne-Ehretista*.

*Istinu* Ehretista vrlo je dobro opisao poznati izdava i obnovitelj sljede im rije ima: "On (Ehret) nije pronašao ili stvorio post, nije poboljšao uzimanje vo a ili prehranu, budu i da je sve to bilo poznato i davno prije njega primjenjivano kao metoda prirodnog lije enja, ali ono što je on uradio, stvorivši poptpuno novi sustav, jest to da je uspio povezati elemente na temelju savršene prehrane i posta u sustavnu metodu lije enja." Moja teorija o sluzavosti - koja je postala dokazanom injenicom - kao glavnom uzro niku svih patnji bivala je sve poznatijom, uostalom kao i moj na in lije enja. Prošla je sve probe i donijela nešto što je netko nazvao *enormnim uspjehom* te ju opisao kao prirodnu obradu i prehranu, kao najsavršeniji i najuspješniji na in lije enja. Vrlo brzo automatski je nazvana "metodom ljekovite hrane", a pokret koji se njome bavio nazvan je "prirodnim na inom lije enja". Preko deset godina pisao sam lanke za asopise o zdravlju i držao predavanja u velikim gradovima Europe, gdje sam s mnogim lije nicima i stru njacima raspravljao o prednostima te metode. U svom "sanatoriju vo a i posta" obradio sam na tisu e pacijenata, pa i putem dopisivanja, ne mijenjaju i ništa od bitnih na ela. Usavršavao sam se sve boljim poznavanjem pojedinosti i saznanjima kako ih primijeniti da bi se postigli najbolji rezultati. Iz svega toga

razvilo se to što je postalo poznato kao ljekovita hrana bez sluzavosti.

Neposredno uoči I. svjetskog rata doputovao sam u Sjedinjene američke države s namjerom da razgledam izložbu Panama. Htio sam ispitati plodove koji su rasli na stablima Kalifornije. Ratne godine primorale su me da ostanem u Americi i vjerojatno nije nimalo slučajno da sam ovdje naišao na ljude koji su imali iza sebe ista istraživanja, otkrića i iskustva. Branili smo ista načela i s njima upoznavali javnost, načela koja su u Europi bila nadasve uspješna, jer su napučenom mnoštvu pružala olakšanje i pomagala pojedincima da izbjegnu razna oboljenja."

Raduje me što sam izdanju životnog djela prof. Ehreta mogao pridodati otkrića do kojih je došao dr. Thomas Powell, tijekom razvoja sam osobno doprinio, otkrića koja je prof. Ehret naslućivao i kasnije svojim rezultatima potvrdio, a u pogledu znanstvenih analiza živinskih namirnica taj otkrić potvrdio kemičar Hensel. Powell je otkrio da voće i povrće sadrži sastojke koji su poželjniji od svih drugih živinskih namirnica za proizvodnju itekako važne energije. Te osnovne namirnice ili sastojci poznati su kao "životonosni ugljikohidrati" i "grožani šećer". Njihova prisutnost u dostatnim količinama protivila se u to vrijeme prevladavajućem mišljenju da su osnovni proizvodi i energije organske i mineralne soli, odnosno soli organskih tkiva. Te su soli u svim živinskim namirnicama sadržane u neznatnim količinama, a neke od njih su kemijski dodaci. Ni broj kalorija (jedinica topline) nije najrazboritije polazište u potrazi za poželjnom hranom. Etrdeset godina opažanja, iskustava i

istraživanja najbolji je dokaz da voće i povrće sadrži sve soli potrebne organskom tkivu, da voće i povrće nadilazi sve ostale živinske namirnice glede naprijed navedenih sastojaka, te je najpoželjnije za ishranu organizma od ostataka hrane koja stvara "obilnu sluzavost". Prema tome, uvijek se može s pravom radovati djelotvornom uinku "ljekovite hrane bez sluzavosti".

Profesor Arnold Ehret bio je nesumnjivo jedan od najvećih ljekitelja - bio je filozof, utjelovitelj i predvodnik na području zdravlja. Došao je u Sjedinjene države u potrazi za što većim znanjima, spreman svoja hvalevrijedna otkrića podijeliti s onima koji su ih kao takva priznavali i uvažavali.

Njegova osnovna pokretka snaga bila je svesrdna želja da bude ljudima od pomoći - u spoznavanju istine - uz istovremeno priznanje da ni sam ne zna svu istinu. Spoznao je nužnost općenitih pregrada i nadao se izbjegavanju nepoželjnih posljedica do kojih je dolazilo zbog najobičajnije zavisti. Njegove dragocjene misli, djela i riječi baština su koju nam je ostavio. Značenje i višestruka primjena umijeća liječenja kojeg se profesor Ehret domogao kao svog životnog djela dovela ga je do suradnje s prirodnim ljekiteljima koji su vršili praksu bez tvorničkih lijekova.

Najviše mu je stalo do toga da se svijet upozna s njegovim, u me uvremenu dokazanim, otkrićima na području zdravlja - **boljeg zdravlja** - kojega se ponajprije sam domogao i koje je posredovao tisućama i tisućama pacijenata u svom švicarskom sanatoriju na javnim predavanjima te putem članaka u časopisima o zdravlju.

Bio je postojano vrelo osobnih dobro instava, što se najbolje vidi po tome da je njegovo u enje o zdravlju nailazilo na sve ve e priznavanje, kako kod obi nih ljudi tako i kod stru njaka - koji su bez imalo kolebanja prihvatili svježe vo e i zelene listove povr a kao najpoželjniju hranu ovje anstva. ak su i njegove silovite rije i kao što su "sluzavost", "oslobo en od sluzavosti" i "suvišna sluz" postale s vremenom o enito poznate.

Arnold Ehret ostavio je ovje anstvu baštinu od velike vrijednosti - po svemu sude i najvažniju poruku koja je ovje anstvu namijenjena od davnih vremena! Ehretovo u enje jam i svim njegovim pristašama zdravlje, zdravlje koje je daleko vrijednije od svakog ovozemaljskog bogatstva, jam i životnu sre u i duhovni rast.

## **S današnjeg vidika**

*Prof. Arnold Ehret imao je u životu vrlo velika iskustva glede posta i lije enja pomo u zdrave hrane. Bio je vrlo precizan promatra vlastitih iskustava. Zahvaljuju i tome domogao se velikog prirodoznanstveno-eksperimentalnog znanja o lije enju pomo u posla i zdrave hrane. Njegove izjave o ljekovitoj hrani i postu ostaju i danas ispravne, važe e i usmjeravaju e, bez obzira na injenicu što ih školska medicina ne priznaje. To što ih ne priznaje, ne zna i da one po sebi nisu vrijedne i djelotvorne. Njegove izjave o funkcijama tijela i organa, o tjelesnoj građi, o zdravlju i bolesti, o fiziologiji, njegovo u enje o životnom doga anju u tijelu djelomi no podliježu odre enim*

*ispravicima nove prirodoznanstvene spoznaje. Me utim, to nipošto ne umanjuje vrijednost njegova u enja o postu i zdravoj hrani, tako da nema potrebe za bilo kakvim promjenama kod prevo enja izvornog teksta knjige u ovom izdanju.*

## 1. poglavlje

# Općenita uvodna naela

Svaka bolest, bez obzira kako se u medicinskoj znanosti zove, u biti je za epljenje, za epljenje ukupnog probavnog sustava ovje jeg tijela. Stoga je najbolji znak svake bolesti neobi no za epljenje do kojega je na odre enom mjestu došlo zbog prevelike sluzavosti. Mjesta na kojima se naj eš e skuplja suvišna sluz jesu usta, želudac i sveukupni probavni trakt. Probavili trakt može biti dublji uzrok za epljenja crijeva. Prosje ni ovjek zadržava u svojim crijevima više od pet kilograma neizlu enih otpadnih tvari koje truju krvotok i itav tjelesni sustav. Postanite ve jednom svjesni te injenice!

Svaki bolestan ovjek ima više ili manje za epljen organizam. Suvišna sluzavost nastaje uslijed neprobavljenih, neizlu enih sastojaka hrane koji se u tijelu nagomilavaju od ranog djetinjstva nadalje. Više pojedinosti o tome možete na i u mojoj knjizi "Postom do zdravlja".

Moja **teorija o sluzavosti** i moja "metoda lije enja hranom bez sluzavosti" nisu ni im uzdrmane. Dokazale su se kao kao najuspješnija akcija obnove, nazvana lije enjem svih vrsta bolesti. Sustavnom primjenom teorije i metode lije enja pomo u "hrane bez sluzavosti" mogu se spasiti na tisu e i tisu e pacijenata za koje je re eno da boluju od "neizlje ivih" bolesti.

Hrana bez sluzavosti sastoji se iz svih vrsta **vo a, povr a koje ne sadrži škrob** i kuhanih ili sirovih listova povr a. Metoda lije enja hranom bez sluzavosti temelji se na uzajamnosti dobro promišljenih, kra ih ili dužih, razdoblja posta i razli itih obroka od živežnih namirnica koje ne stvaraju sluz. Ve sami obroci od živežnih namirnica koje ne stvaraju sluz mogu izlije iti ve inu bolesti bez dodatnog posta, samo što takva kura traje duže vremena. Sam postupak lije enja objasniti u narednim poglavljima.

Da biste što bolje shvatili kako se taj postupak primjenjuje i razumjeli na koji na in i zašto djeluje, nužno je da se oslobodite predodžbi o medicinskim zabludama koje je djelomi no preuzelo i prirodno lije enje. Drugim rije ima, moram vam objasniti novu fiziologiju, u enje o svim funkcijama tijela, osloboenu od medicinskih zabluda; novu metodu dijagnoze; obavijestiti vas o zabludama glede izmjene tvari, o bjelan evinama u hrani, o krvotoku te o sastavu krvi. Vi morate to znati!

### Sto je stvarna životna snaga?

Za medicinsku znanost ljudsko tijelo je, osobito u bolesnom stanju, još uvijek tajna. Svaka novootkrivena bolest za lije niku je nova tajna. Naprosto nema rije i kojom bi se moglo to no izre i kako su lije nici u biti daleko od istine! U prirodnom lije enju stalno se upotrebljava rije životna snaga, ali ni medicinari ni zagovornici prirodnog lije enja ne mogu objasniti što je životna snaga.

Ne samo da je nužno odstraniti sve te zablude, ve je nužno istinu predo iti u novom i jednostavnom svjetlu, kako biste je mogli što prije i što bolje doku iti. Ta velika prednost jednostavnosti i jasno e jedan je od najhitnijih razloga mog uspjeha. Iako moje nau avanje sadrži **istinu** i bez toga. Uostalom, sve ono što se ne može shvatiti zdravim razumom nije ništa drugo do sljeparija, bez obzira na znanstveni prizvuk ili težinu.

Vidjet ete kako je pogrešno i neznanstveno vjerovati da se bilo koja *odre ena* bolest može izlije iti samo na taj na in što emo jesti ispravnu hranu, što emo uzimati "specijalne obroke" i držati duge kure posta, a da pritom ne emo imati pred o ima iskustvo, sustav, a osobito savjet za svaki pojedini slu aj.

Post je poznat ve stolje ima kao postupak lije enja kod svake bolesti, kao jedini i nepogrešiv zakon prirode, a isto vrijedi i za hranu bez sluzavosti; hranu koja je zapisana na po etku Biblije, u Knjizi postanka ili Prvoj Mojsijevoj knjizi (*ivo e i zeleno bilje*). Zašto nije nikad došlo do op e primjene tog biblijskog nadahnu a i njemu shodnog sveobuhvatnog uspjeha? Zato što se to nadahnu e nikad nije smišljeno primjenjivalo na stanje bolesnog ovjeka. Prosje ni ovjek nema pojma o nužnom procesu izlu ivanja; koliko je vremena potrebno, koja koli ina hrane i kako esto se hrana mora izmijeniti, što zna i o istiti tijelo od otpadnih tvari koje se tijekom itavog života nagomilavaju u njemu.

**Bolest je pokušaj tijela da izbac i otpadne tvari, sluzavost i otrov**, a upravo ova metoda pomaže prirodi na najsavršeniji na in. Ne lije i se bolest, nego tijelo, tijelo se mora o istiti, izlu iti ili odstraniti iz sebe sav otpad i strane

estice, suvišnu sluz i otrove koji se od djetinjstva nagomilavaju u njemu. Zdravlje se ne može kupiti u bo icama. Vi ne možete lije iti svoje tijelo tako što ete za nekoliko dana o istiti svoj organizam. Vi morate prona i protutežu nepravdi koju ste itavog života nanosili svome tijelu.

**Moja metoda nije nikakakvo ublažavaju e sredstvo, nikakva ljekarija.** Tu se radi o temeljitoj obnovi, o brižnom "pospremanju stana", o stjecanju istog i savršenog zdravlja, kakvo dosad niste poznavali.

Prisjetite se: konstitucionalni **šljam** (sluzavost, talog, ne isto a) vašeg organizma uzrok je svake bolesti, najve i i najškodljiviji izvor lošeg zdravlja, pomanjkanja snage i izdrživosti te svih ostalih nedostatnosti.

Sve te nedostatnosti imaju svoje porijeklo u **debelom crijevu** koje vjerojatno nije bilo temeljito ispražnjeno od samog ro enja. Nitko na kugli zemaljskoj nema danas idealno isto tijelo i savršeno istu krv. Stanje koje medicinska znanost naziva "normalnim zdravljem" zapravo je bolesno stanje.

I da zaklju im: ovje ji mehanizam je pokretni sustav cijevi. Hrana civiliziranog ovjeka nikad se do kraja ne probavi, a otpadne tvari koje pritom nastaju nikad se do kraja ne izlu uju. S vremenom dolazi do za epljenja u tom sustavu cijevi, naro ito u probavnom traktu. I upravo tu leži uzrok svake bolesti. Osloboditi se tog otpada, pokušati ga razumno i brižno izlu iti i to izlu ivanje nadgledati - to se može posti i jedino besprijevnim pos\upkom lije enja pomo u ljekovite hrane bez sluzavosti.

## 2. poglavlje

### Latentni, akutni i kroni ni bolovi nisu više nikakva tajna

U prvom poglavlju stekli ste uvid u stvarnu bolest. Pored sluzavosti i trovanja krvi koje sluzavost izaziva postoje u organizmu i druge opasne tvari, kao što su mokra na kiselina, otrovi itd., a osobito su opasni tvornici lijekovi kad se jednom po nu uzimali. Godinama sam pouavao praktičnim iskustvom da se tvornici lijekovi ili medikamenti nikad posve ne izluuju, kao što se nikad do kraja ne izluuju ni otpadne tvari živežnih namirnica, već se godinama pohranjuju u tijelu. Pratio sam na stotine sluajeva kod kojih su tvornici lijekovi, uzimani 10, 20, 30 pa i 40 godina, odstranjeni iz tijela zajedno sa sluzavošću u upravo zahvaljujući mojoj metodi. To je najhitnija činjenica, osobito značajna za praktičare. Ako se kemijski otrovi, jednom odstranjeni, opet vrata u krvotok te se izluuju pomoću bubrega, oni su prouzročili jako kucanje srca i druge neobične osjete. Tko nije upoznat s tom činjenicom, naivno se pred zagonetkom i najvjerojatnije pozvati ku nog liječnika koji će takvo stanje nazvati "srčanim tegobama" te potražiti razlog u "nedovoljnoj prehrani", a nipošto u medikamentima koje je dotičnoj osobi propisao prije 10 godina. "Normalan" uvijek, koji se smatra zdravim, ima kronično pohranjene gomile otpadnih tvari i medikamentata u svom tijelu.

### To je njegova skrivena patnja

Kad te skrivene otpadne tvari izgore, napr. za vrijeme prehlade, tijelo izbacuje iz sebe sluzavost. Uvijek se osjeća nesretnim, umjesto da se radije prirodnom procesom iščisti tijelo. Ako je količina izlučene sluzavosti velika, više ili manje potresna za organizam, ali još uvijek podnosiva, tada se takvo stanje dijagnosticira kao **gripa**. Ako prirodno izlučivanje zadire dublje u organizam, pogotovo u pluća, izlučivač se tako velike količine sluzavosti i otrova, da će krvotok raditi s velikim teškoćama, slično nekom stroju punom prljavštine ili autu koji vozi pod zategnutom ručicom. To trenje proizvodi abnormalnu vrućinu koja se zove **groznica**. Liječnici to nazivaju **upalom pluća**, a u stvari se radi o "groznoj avom" naporu prirode koja nastoji životno važne organe osloboditi od otpadnih tvari. Ako su bubrezi zaduženi da izluuju suvišnu sluzavost, to svakako na njih djeluje potresno, te se takvo stanje naziva **upalom bubrega**.

Drugim riječima, kad god se priroda napreže oko "groznoj avog" izlučivanja suvišne sluzavosti i otrovnih tvari, ne bi li spasila ljudski život, takav se postupak označava kao akutna bolest.

### Akutne patnje

Medicina poznaje preko 4.000 (u meuvremenu se ta brojka popela na 20.000) naziva za različite bolesti. Svaki pojedinačni naziv bolesti izvodi se od sasvim određenog

mjesta i na ina izlu ivanja, ili se odnosi na mjesta za epljenja koja otežavaju cirkulaciju krvi te prouzro uju bolove - kao što su npr. bolovi u zglobovima, poznatiji pod nazivom **reumatizam**.

Taj hvalevrijedan napor prirode i namjerno samo iš enje tijela bili su desetlje ima krivo tuma eni i grubo podre ivani medikamentima. Unato upozoravaj u im znakovima opasnosti, kao što su **bolovi i gubitak apetita**, ustrajavalo se na bogatoj i osobito "dobroj" prehrani. Bez obzira na "pomo " lije nika - pomo koja je u stvarnosti esto bila za pacijenta štetnija i opasnija - njegova životna snaga, a osobito sposobnost izlu ivanja se znatno smanjila. S takvim zaprekama ne može priroda djelotvorno funkcionirati, njoj treba više vremena, zbog ega e se takav slu aj nazvati "kroni nim". Rije "kroni an" dolazi od gr ke rije i "chronos", što zna i "vrijeme". O toj "tajni" više ete saznati u 7. poglavlju.

### 3. poglavlje

## emu dijagnoza? I. dio

Laici, pa ak i neki stru njaci za prehranu, osim mene, vjeruju da dijagnoza nije nužna. Postavljaju sljede e pitanje: ako postoji samo jedna bolest, emu dijagnoza? Ako su sve bolesti prouzro ene ne isto om zbog neizlu enih otpadnih tvari, suviše sluzavosti, mokra ne kiseline, trovanja krvi, medikamenata itd., emu onda dijagnoza? Vidjet emo zašto obroci od vo a i post, ukoliko se zbog nepoznavanja stvari pogrešno primjenjuju, daju sumnjive rezultate, prouzro eni uvjerenjem da uop eno pravilo vrijedi za svaki pojedini slu aj i sve slu ajeve. Takvo uvjerenje daleko je od istine! Nijedna druga metoda ne mora biti upravljena na pojedina ni slu aj kao što mora biti ova kojoj je potrebno duže vrijeme da bi se prilagodila reakcijama pacijenta. I zato ljudi koji se služe ovom metodom bez potrebnog znanja ili savjetovanja esto postižu opasne rezultate.

### Post bez ikakvog izbora

Mnogi na primjer preporu uju post kao nešto što se može primijeniti u svim slu ajevima. U svojoj dugogodišnjoj praksi u io sam na tisu ama slu ajeva da ništa na svijetu ne traži tako individualnu i razli itu

primjenu kao što to traži post i hrana bez sluzavosti. Jedan od dva pacijenta mogao bi se nakon posta od dva ili tri tjedna osjeći savršeno oporavljenim, dok bi drugi mogao pod istim tretmanom umrijeti! Stoga je apsolutno nužna dijagnoza općenitog stanja i tjelesne izdrživosti svakog pojedinca.

### **Dijagnoza tjelesnog stanja**

Moja dijagnoza određuje slijedeće točke:

1. relativnu visinu opterećenja organizma
2. prevladavajući udio sluzavosti ili otrova
3. ima li u organizmu gnoj
4. koji i na vrstu uzimanih lijekova
5. je li unutarnje tkivo ili koji organ iščupani
6. koliko je životna snaga umanjena.'

I vidjeti pomoć u ovih smjernica, a na temelju iskustva i opažanja, može ustanoviti da sveukupni izgled pacijenta, a osobito njegov obraz, pokazuje više ili manje njegovo unutarnje stanje.

### **Medicinska dijagnoza**

Medicinska dijagnoza nije u stanju temeljito rasvijetliti konkretan problem, iako ljudi uvažavaju liječnike više od

prirodne metode liječenja. Medicinska dijagnoza sastoji se iz izvješća, simptoma i ukupne sume medicinskog znanja. Za beznačajnost medicinske dijagnoze vrlo su karakteristične izjave mnogih pacijenata u smislu da "liječnik nije mogao pronaći ništa u stvari boluje". Sam naziv bolesti ništa ne znači. Ovaj koji boluje od gihta, ili ovjek kojega mu je probavna smetnja, ali i ovjek koji boluje od Brightove bolesti bubrega, mogu biti na isti način obrađeni. Međutim, moraju li npr. postiti i kako dugo, to ne ovisi o nazivu bolesti, nego o stanju pacijenta, a prije svega o tome koliko je njegova životna snaga oslabljena.

### **Metode prirodnog liječenja**

Prirodno liječenje ima veliku prednost u usporedbi s medicinom, jer polazi sa stajališta da sve bolesti potječu od tjelesnog stanja svakog pacijenta. Prirodno liječenje objašnjava uzroke, vrstu i sastav "otpadnih tvari" kao bitnu pojedinost svih bolesti.

Dr. Lahmann jednom je rekao: "*Svaka bolest prouzročena je pomoću ugljičnog kiseline i plina*". Međutim, on nije znao da su uzrok stvaranja ugljičnog kiseline i plina trule, neprobavljene životne namirnice - sluzavost u stadiju trajnog vrenja.

Dr. Jaeger jednom je rekao: "*Bolest je zapravo vrlo ružan zadatak*". Priroda ukazuje na neko stanje pomoću ružnog zadaha, taj zadatak daje nam do znanja koliko je uznapredovalo unutarnje raspadanje.



Dr. Haigh iz Engleske, osniva "anti-mokra ne dijete", zasnovao je pojam općeg stanja na pretpostavci da je veća ina bolest prouzrokuje mokraću kiselinom koja je uz sluzavost sasvim sigurno važan dio oboljelog tijela.

Prirodno liječenje pridaje simptomatičnom stanju veliku vrijednost i važnost, bez obzira na spoznaju da postoji **samo jedna bolest**.

## Nalaz urina

Liječnici i mnogi drugi drže ovu vrstu specijalne dijagnoze najvažnijom, premda je u biti krivo shvaćaju. Mokraćni kanal je uz probavni trakt glavni put izlivanja.

Imajući smanjeno uzimanje hrane, bilo da posti ili se orijentira na prirodnu hranu, on će u urinu imati otpadne tvari, sluz, otrove, mokraćnu kiselinu, fosfate itd. i analiza njegove mokraćne bit će alarmantna. To se u velikom broju slučajeva događa kad se uvijek razboli. Napor tijela da izluči i otpadne tvari alarmira svakog čovjeka - radi se u biti o procesu liječenja, o postupku liječenja.

Ako se u urinu pronađu šećer ili bjelanjak, takav slučaj označava se "vrlo ozbiljnim" i nalaz glasi "dijabetes" ili "Brightova bolest bubrega". Kad je u pitanju nedostatak šećera, pacijent umire unatoč medicinskoj obradi zato što je uzimao hranu koja nije sadržavala dovoljno šećera. Kad je u pitanju Brightova bolest bubrega, pacijent umire zbog pretjeranog nadomjestka bjelanjaka, do čega dolazi zbog preobilnih obroka bogatih bjelanjakom.

Sve što tijelo izbacuje jest otpad, trulica, mrtvi otpad - to jasno pokazuje da se pacijent nalazi u jednom uznapredovanom stadiju unutarnje neistosti koja prouzrokuje zastranjivanje nekih unutarnjih organa. Dolazi do brzog truljenja preostale hrane u tijelu. Takvi slučajevi, kao što je npr. tuberkuloza, moraju se *vrlo obazrivo* i polako obrađivati.

## Kako to izgleda u debelom crijevu?

Vrlo je važno da dijagnozom uspijemo u najvećoj mjeri upoznati opće stanje unutrašnjosti čovjekova tijela. Stoga se naša dijagnoza sastoji u tome da ustanovimo količinu otpadnih tvari u tijelu pacijenta.

Iz izvješća patologa možemo saznati da 60-70% pregledanih debelih crijeva sadrže u sebi supstance kao što su na primjer gliste i desetljeća stari okamenjeni izmet. Unutarnje stijenske crijeva obložene su korom stvrdnutog izmeta te su po svom izgledu slične unutarnjoj strani prljave otvorene cijevi.

Imao sam debele pacijente koji su izgubili od 25 do 30 kilograma otpadnih tvari, samo iz debelog crijeva od 5 do 10 kilograma, uglavnom u obliku starog, okamenjenog izmeta. Takozvani "zdravi" čovjek današnjice nosi od svog djetinjstva u sebi nekoliko kilograma nikad izlučenog izmeta. Imati jednom na dan "dobru stolicu" ne znači ništa. Debeli, bolestan čovjek je u biti živa "gnojnica". Za mene je doista bilo veliko iznenađenje kad sam mogao dati velik broj mojih pacijenata, koji su bili u takvom stanju, koje bio podvrgnut takozvanim "kurama prirodnog liječenja".

## 4. poglavlje

# emu dijagnoza? II. dio

### Debeli i mršavi tipovi

Tjelesni mehanizam debelog tipa u prosjeku je ja e blokiran, budu i da ti tipovi uglavnom jedu živežne namirnice bogate škrobom. Mršavi tip sklon je više fiziološko-kemijskim povredama u svom organizmu. Takav tip je obi no velik mesožder. Ta okolnost zahtijeva poja anu proizvodnju želu ane kiseline, mokra ne kiseline te ostalih otrova i gnoja.

### Povijest bolesti

Ja u pravilu postavljam svojim pacijentima sljede a pitanja, polažu i veliku važnost na njihove odgovore:

1. *Kako dugo ste bolesni?*
2. *Kako je lije nik nazvao vašu bolest?*
3. *Koja vrsta obrade je primijenjena?*
4. *Koliko je obrada i koje vrste dosad u injeno?*
5. *Jeste li bili kada operirani?*

6. *Postoje li još neke vrste obrada kojima ste ranije bili podvrgnuti?*

*(Starosna dob, spol, nasljedna bolest itd., tako er su vrlo važna saznanja.)*

No, najvažnija stvar je ipak sadašnja prehrana pacijenta, njegova sklonost odre enim živežnim namirnicama i njegove pogrešne navike, ima li problema sa za epljenjem i kako dugo. Je li se pridržavao kakve dijete? Nužno je uvesti promjenu u sadašnjem na inu prehrane pacijenta. Dobro do e i najmanja prehrambena promjena na bolje.

### Pokusna dijagnoza

Najto nija, odnosno najmanje lažna dijagnoza koju primijenjujemo jest kratkotrajni post. Sto se pacijent u kratkotrajnom postu "lošije" osje a, to ve e i otrovnije koli ine opasnih tvari nosi u sebi.

Ako ima vrtoglavicu ili jaku glavobolju, zna i da je u velikoj mjeri optere en sluzavoš u i trovanjem krvi. Ako se pritom pojave i sr ane tegobe, onda je to jasan znak da se negdje u organizmu nalazi gnoj, a možda i medikamenti koje je uzimao prije mnogo godina te ekaju u krvotoku na izlu ivanje.

Svako unutarnje mjesto, pogotovo ako se radi o "za epljenom" mjestu, može se prona i zahvaljuju i sasvim laganom bolu. Iskusni prakti ar može pomo u objave prirode za vrijeme kratkotrajnog posta bolje od rendgenskih zraka utvrditi stvarno unutarnje stanje

ovje jeg tijela i dati ispravniji nalaz od svakog lije nika sa svom njegovom znanstvenom opremom i instrumentima.

Ako se taj "nalaz kratkotrajnog posta" isproba na ovjeku koji je naizgled zdrav i normalan, a zapravo pun sluzavosti - priroda nam otkriva istu stvar u mnogo primjerenijem obliku. I kad se jednom "slaba to ka" po inje dalje neotkriveno razvijati, priroda e jasno pokazati gdje i kako e se taj ovjek kasnije razboljeti, ukoliko nastavi živjeti pogrešnim na inom, pa makar se to dogodilo nekoliko godina kasnije. To je pravo proricanje bolesti.

## Posebne dijagnoze

Da biste se uvjerali u to kako najrazli itije opisane bolesti, ak i one najteže, imaju svoje polazište i uzrok u jednom te istom op enitom i priro enom optere enju tijela, pokazat u vam, u svjetlu istine, nekoliko tipa njih slu ajeva. Pomo u tih *slikovitih* primjera dokazat u vam da ne postoji nijedna jedina bolest, nijedna smetnja ili osje aj boli, nijedna nezdrava pojava ili znak koji se ne bi mogao protuma iti i na licu mjesta prepoznati kao mjestimi no za epljenje ili konstitucionalno za epljenje uslijed prevelike sluzavosti i trovanja krvi (toksemija). Ve ina bolesti potje e od "skladištenja otpadnih tvari" u želucu, crijevima, a osobito u debelom crijevu. "Temelj" (debelo crijevo) ovje jeg "hrama" je posuda sa svim predznacima bolesti i slabosti koje se mogu pojaviti.

Prehlada je nadasve koristan pokušaj da se iz usne šupljine, vrata i bronhija odstrane sve otpadne tvari.

## Upala plu a

Prehlada zahva a dublje te e o istiti i spužvasti, ali životno važan organ, plu a, od suvišne sluzavosti koju e izlu iti. Sav organizam je uznemiren, uslijed trenja otpadnih tvari u krvotoku dolazi do povišene temperature. To povla i za sobom uznemirenost i lije nik potiskuje iš enje lijekovima i hranom, ime u biti blokira prirodni postupak lije enja - iš enje. Ako pacijent ne umre, izlu ivanje postane kroni no i dobiva naziv sušica.

## Sušica

Sušitav pacijent dugotrajno izlu uje iz sebe suvišnu sluzavost, i to preko plu a umjesto prirodnim putem, a sve zbog pogrešnog na ina prehrane i uzimanja hrane koja stvara preveliku sluzavost. Plu a postaju sve slabija, dolazi do pojave bakterija, a to se onda naziva tuberkuloza.

Životno presudan organ plu a, svojevrsna pumpa ljudskog tijela, ne opskrbljuje krvotok u dovoljnoj mjeri, itav sustav stanica sve se više raspada i propada, sve dok pacijent ne umre.

## Zubobolja

Zubobolja je upozoravaju i znak prirode: *"Prestani jesti, ja se moram obnoviti, oko mene je sve puno otpadnih tvari i gnoja. Uzimao si prevelike koli ine hrane siromašne kalcijem - meso"*.

## Reumatizam i giht

Sluzavost i mokra na kiselina nagomilane su osobito u zglobovima, budu i da je ovdje najnedostupnije mjesto tkiva u krvotoku koji je u tijelu izrazitog mesojeda teško opterećen otpadnim tvarima i mokra nom kiselinom.

## Želudane tegobe

Želudac je središnji organ glede stvaranja bolesnih tvari. Sposobnost tog organa da probavlja te se nakon probave sam isprazni ima svoju granicu. Svaka hrana (pa i ona najbolja) pomiješana je s kiselom sluzavošću u koja se dugo zadržava u želucu prosječno uvijek. Pravo je udo kako dugo može uvijek izdržati s tim opterećenjem.

## Guša

Guša je razborit, prirodno stvoren pohranjiva enormnih količina otpadnih tvari, kojima usporava preveliko prodiranje u krvotok.

## Cir

U principu ima istu ulogu kao i guša, samo što kod njega dolazi do izravnog izlivanja otpadnih tvari.

## Zamuckivanje

Izrazito nagomilavanje sluzi u grlu koja otežava rad glasnica. Liječnik sam razne slušne ajeve zamuckivanja.

## Jetrene i bubrežne tegobe

Ti organi imaju spužvastu osobinu, a njihova funkcija otkriva se u nekakavom fiziološkom situ. I zato se mogu vrlo lako za epiti ve kod neznatne količine suvišne sluzavosti.

## Spolne bolesti

Te bolesti nastaju uglavnom zato što se pomoću njih vrši izlivanje. One se mogu lako liječiti. No, isključivo upotreba lijekova povlači za sobom karakteristične znakove sifilisa. Što se više koriste lijekovi, osobito na bazi živine, to brižnije valja primjenjivati metodu prirodnog liječenja.

## Poteškoće s vidom i sluhom

Bez obzira je li riječ o kratkovidnosti ili dalekovidnosti, radi se o zaopljenju u oči, a i problemi sa sluhom pojavljuju se uslijed prevelike sluzavosti u ušima. Ja sam određene vrste sljepoće i gluhoće liječio po istim osnovnim načelima.

## Duševne bolesti

U svojoj višegodišnjoj praksi došao sam do spoznaje da svaki duševni bolesnik pored navale krvi pati i od

- 1 Raniji način liječenja pomoću živine bio je vrlo štetan i najčešće je dovođio do trovanja živom. Ta metoda danas se više ne primjenjuje.

nagomilavanja otpadnih tvari u mozgu. Ovjek koji se našao na rubu ludila bio je izliječen nakon četverotjedne kure posta. Ovjeku koji je izgubio razum prirodni instinkt govori da prestane s jelom. Znam da se ve ina pacijenata kod liječenja svih vrsta bolesti pomoć u hrane bez sluzavosti osloba a od ve ih ili manjih duševnih smetnji. Nakon prve kure posta razum postaje puno bistriji. Jedinstvo misli ne podliježe zastranjivanju. Zastranjivanja u misaonom svijetu prouzročena su danas u velikoj mjeri prehranom. Ako kod nekoga nešto nije u redu s mišljenjem, treba najprije istražiti njegov želudac. Duševno bolestan ovjek pati fiziološki zbog pritiska plina u mozgu.

## 5. poglavlje

### **arobno ogledalo**

Budu i da je ovjek degeneriran civilizacijom, on ne zna što mu jeiniti kad postane bolestan. Bolest ostaje i dalje tajnom za modernu medicinsku znanost, kao što je prije više tisu a godina bila tajnom za "medicinara". Razlika je samo u tome što je "demon" ustupio mjesto "teoriji o bakterijama", ali je i dalje prisutna tajanstvena strana sila koja može nanijeti štetu i razoriti vaš život.

Bolest je za vas velika zagonetka, kao i za svakog liječnika koji se nijedanput dosad nije zagledao u arobno ogledalo. To ogledalo želim sada detaljnije objasniti.

Prirodno liječenje zavrije uje posebno priznanje za nedvosmisleno dokazivanje da se bolest krije u vama, i to u obliku otpadnih tvari koje imaju svoju težinu te se moraju izlučiti iz tijela. Želite li biti sam svoj liječnik, ili želite liječiti ljude bez primjene tvornih lijekova, morali biste se domo i prave istine i znanja o bolesti. Vi ne možete sami sebe liječiti, ili liječenje pomoći drugim ljudima, bez to nog nalaza koji će vam dati jasnu predodžbu stvarnog stanja tijela. Ta nepogrešiva istina prirode može se naučiti jedino iz knjige prirode, što zna i testiranjem na vlastitom tijelu ili "arobnom ogledalu", kako gaja rado nazivam.

Svaki onaj tko pati od bilo koje bolesti, odnosno svaki ovjek, bolestan ili zdrav, koji je poduzeo liječenje postom i hranom bez sluzavosti, izlučite iz tijela sluzavost i time

pokazati da je uzrok svih ovjekovih tajanstvenih patnji za epljeni sustav tkiva zbog neizlu enih, suvišnih i neprobavljenih sastojaka hrane.

Pomo u " arobnog ogledala" mogu e je posredovati instinsku i nepogrešivu dijagnozu vaše bolesti.

## " arobnog ogledalo"

1. Ono je dokaz da vaši osobni simptomi, patnje i bolovi, bez obzira kako se bolest zvala, nisu ništa drugo do izvanredno *mjestimi no nagomilavanje otpadnih tvari*.

2. Jezik posut mjehuri ima dokaz je konstitucionalnog optere enja u sveukupnom organizmu koje otežava krvotok i dovodi do za epljenja stvaranjem sluzavosti. Ta se sluzavost pojavljuje ak u urinu.

3. Zadržavanje izmeta u tijelu, koji se obi no zadržava u džepovima crijeva, dugotrajno truje i otežava urednu probavu i stvaranje krvi.

Da biste imali puno bolji i jasniji uvid u svoje tijelo od lije nika koji se u tu svrhu služe rendgenskim zrakama, da biste pronašli uzrok svojoj bolesti ili otkrili dosad nepoznati tjelesni nedostatak ili duševnu manu, pokušajte u initi slijede e: postite jedan ili dva dana, ili pak dva do tri dana jedite samo vo e (naran e, jabuke ili bilo koje drugo so no vo e odre enog godišnjeg doba), i vi ete primijetiti da je vaš jezik jako prošaran. Dogodi li se to kod nekog akutnog bolesnika, lije nik e smjesta donijeti zaklju ak: "**probavna smetnja**". Jezik nije samo ogledalo želuca, ve je ogledalo sveukupnog **sustava membrana**. injenica da

se prošaranost jezika ponovno javlja, iako je jednom ili dvaput na dan odstranjena etkom za zube, ukazuje na veliku koli inu prljavštine, sluzavosti i ostalih otpadnih tvari koje se moraju izlu iti iz unutarnje površine želuca, crijeva i svih šupljina vašeg tijela.

Vi ete ne samo tom injenicom, ve i jednom sasvim drugom pojavom, postati još uvjereniji, nakon što ete svoja crijeva isprazniti prije i poslije testiranja.

Za vrijeme kure posta ovjek se uistinu nalazi na operacijskom stolu prirode, na operaciji kod koje se ne primjenjuje nikakav nož. Proces iš enja izlu ivanjem zapo inje odmah, a znanje sadržano u ovim poglavljima pruža vam nužne informacije za postizanje željenih rezultata.

Ako ste obavili kuru posta, savjetujem vam da svoju uobi ajenu koli inu hrane smanjite i jedete samo prirodnu hranu koja isti tijelo i ne stvara sluzavost (vo e i povr e koje nije bogato škrobom). Na taj na in pružate tijelu priliku da se oslobodi suvišne sluzavosti pomo u izlu ivanja. To je uistinu nabolji postupak lije enja.

"Ogledalo" na površini jezika pruža promatra u uvid u veli inu optere enja koje za epljuje organizam od samog djetinjstva nadalje hranom koja stvara sluzavost. Ako za vrijeme testiranja promatrate svoj urin - treba nekoliko sati odstajati - primijetiti ete u njemu veliku koli inu sluzi.

Radi se o nevjerojatnim koli inama prljavštine i otpada koje su skriveni uzrok zdravstvenih vaših "problema".

Bolest, ama baš svaka bolest, svodi se ponajprije na za epljenje krvotoka, tkiva i sustava crijeva. Bolovi i upale nastaju od prevelikog pritiska, prouzro ene trenjem i nagomilavanjem otpada.

### **Svaka bolest je konstitucionalno za epljenje.**

Cjelokupni proto ni sustav ljudskog tijela, osobito mikroskopski sitni kapilarni sudovi, danas su zbog pogrešne prehrane kroni no za epljeni.

Bijela krvna zrnca nisu ništa drugo do otpad - nema ovdje u zapadnoj civilizaciji ija krv i krvni sudovi nisu puni sluzavosti.<sup>2</sup>

Sluzavost je sli na a avosti dimnjaka koji nikad nije bio o iš en, pa ak je gora od a avosti, budu i da su ostaci bjelan evina i hrane bogate škrobom mnogo otporniji.

Tipi na svojstva izgra enog tkiva, pogotovo najvažnijih unutarnjih organa, kao što su plu a, bubrezi, žlijezde itd. najslji nija su svojstvima spužve. Predo ite sebi spužvu koja je premazana tutkalom ili ljepilom!

Prirodno lije enje mora svoja znanja uvijek iznova i sve više osloba ati od medicinskog praznovjerja koje se pogrešno ozna va kao "znanstveni nalaz". Jedino nas priroda ispravno pou va o važe im istinama. Priroda lije i pomo u jedne jedine metode - a to je **POST** - svaku bolest koja se može izlije iti. Sama ta injenica najbolji je dokaz da priroda poznaje samo jednu jedinu bolest i da je u svakom tijelu najve i faktor uvijek otpad, strane estice i

2 Velike fagocitne slanice (makrofagi) pripadaju bijelim krvnim zrnima. Te stanice preuzimaju na sebe štetne tvari koje ine tijelo bolesnim, ne bi li ih onemogu ile u štetnom djelovanju, pa makar pritom i same odumirale. Na taj na in postale su «otpadom». To je vrlo slikovito opisano u knjizi «Sun eva svjetlost i zdrajje» autora dr. Zane R. Kime.

sluzavost (pored mokra ne kiseline i drugih trovanja krvi, esto puta i gnoj, kad je u pitanju razoreno tkivo).

Da biste spoznali kako je ovje je tijelo doista užasno prljavo, morali biste vidjeti pacijente koji su provodili kuru posta, a bilo ih je u mom sanatoriju na tisu e. Gotovo je nevjerojatno kolike koli ine otpada držimo pohranjene u svome tijelu? Jeste li kada obratili pažnju na to kolike koli ine sluzi izbacujete iz sebe za vrijeme prehlade? Upravo na isti na in kako se to odvija u vašim ustima i grlu, odvija se i u vašim bronhijima, plu ima, želucu, bubrežima, mjehuru itd. Svi ti organi nalaze se u istom stanju. Spužvasti jezik zrcali na svojoj površini pojavnosti na svim ostalim dijelovima vašeg tijela.

Medicina je razvila "posebnu znanost" laboratorijskih pretraga, dijagnoza mokra e i testiranja krvi.

Prije više od pedeset godina rekao je najpoznatiji pionir prirodnog lije enja: *"Svaka bolest zna i otpad - strane estice"*. Ja sam prije dvadeset godina rekao i ponavljam to uvijek iznova da je ve ina tih otpadnih tvari svojevrсна kaša koja nastaje rastvaranjem pogrešnih živežnih namirnica, što se može najbolje vidjeti prilikom izlu ivanja tih tvari u obliku sluzavosti. Meso se pretvara u gnoj.

Svjetlo istine obasjalo me nakon obavljena posta, uz veliko protivljenje mog prirodnog lije nika koji me lije io od Brightove bolesti bubrega. Dok su se cjev ice punile bjelan evinom, mogao sam njegove misli pro itati na njegovom licu. Menije pak to bio dokaz da sve što priroda izbacuje - izlu uje - nije ništa drugo do otpad, bez obzira radi li se o bjelan evinama, še eru, mineralnoj soli ili mokra noj kiseline. To se dogodilo prije više od 24 godine,

ali moj doktor prirodnog liječenja (nekadašnji liječnik opće prakse) još uvijek vjeruje u nadomjestak bjelanjaka evinima pomoću hrane bogate bjelanjakovim bjelanjakovim evinima.

Medicinski nalaz Brightnove bolesti bubrega, ako kemijski test urina ukazuje na visoki postotak bjelanjaka evina, može biti jednako pogrešan kao i svi ostali nalazi. Izlučivanje bjelanjaka evina znači da one nisu potrebne tijelu, da je tijelo prezasićeno njima, da je preopterećeno tvarima koje sadrže velike količine bjelanjaka evina. Umjesto da se hrana koja dovodi do trovanja smanji, ona se povećava, zahvaljujući i pogrešnoj dijagnozi i nastojanju da se "gubitak" nadomjesti, sve dok pacijent ne umre. Nije li tragično da se otpad nadomješta otpadom, nakon što je priroda poduzela sve da uvijek spasi izlučivanjem suvišnih otpadnih tvari.

Sljedeći važan laboratorijski test odnosi se na šećer u urinu, na **dijabetes**. Medicinski leksikon još uvijek ga drži "zagonetnim". Umjesto da se jede prirodno slatka hrana, ljudi šećer može prodrijeti u krv i biti ondje prihvaćen, pacijent koji boluje od šećerne bolesti hrani se jajima, mesom, špekom itd., te ostaje nasmrt gladan zbog nedostatka hrane koja sadrži u sebi njemu najpotrebniji prirodni šećer.

Već je dugo vremena dokazano da sva testiranja krvi, osobito *Wassermanova reakcija*, nisu ništa drugo do lažni zaključci.

Svi koji se bavimo prirodnim liječenjem ne možemo nipošto ignorirati nauku prirode, iako je vrlo složeno i teško osloboditi se starih zabluda koje nas u tome sprječavaju od djetinjstva naovamo.

Jedna od najvećih pogrešaka o čemu se u pojedina nim nazivima za svaku bolest. Ime bilo koje bolesti nije važno i nema nikakve vrijednosti kod prirodnog liječenja bolesnika, pogotovo kod liječenja pomoću posta i dijete. Ako je svaka bolest prouzročena stranim esticima (a to je sasvim sigurno), tada je jedino važno i nužno znati o kojoj i kako velikoj količini opterećenja se kod dotičnog pacijenta doista radi, do koje mjere je njegov organizam oštećen stranim esticima i koliko je njegova životna snaga umanjena (vidi 6. poglavlje), a u slučaju ajevima tuberkuloze ili raka, važno je znati je li došlo do razgradnje tkiva.

Imao sam na stotine pacijenata koji su govorili da im je svaki liječnik kod kojega su bili na poretragama uspostavljao drukčiju dijagnozu i njihove patnje nazivao drugim imenom. Takve pacijente uvijek bih iznenađivao sljedećim riječima: *"Ja to ne znam što vam nedostaje - zahvaljujući i dijagnozi vašeg izgleda - i vidite sami za nekoliko dana to vidjeti u 'arobnom ogledalu'"*.

## **Pokusna dijagnoza**

Kao što sam spomenuo na samom početku ovog poglavlja, vi biste dva do tri dana trebali postiti. Malo deblji pacijent trebao bi za vrijeme posta piti mnogo tekućine. Površina jezika jasno će ukazati na pojave u unutrašnjosti tijela, a disanje pacijenta ukazat će na količinu otpadnih tvari i stupanj njihova raspadanja. Čak i ako se moguće odrediti vrstu hrane koja je pacijentu bila omiljena!

Osjetite li na početku kure posta na bilo kojem mjestu tijela bolove, možete biti sigurni da je to mjesto na eto,



samo što simptomi nisu još dovoljno razvijeni, tako da lije nici kod svojih pretraga ne mogu otkriti o emu se zapravo radi.

Otpadne tvari zajedno s oblacima sluzavosti pokazuju se u urinu, sluzavost se izbacuje kroz nos, grlo, plu a, ali i zajedno s izmetom. Sto se pacijent slabije i jadrnije osje a za vrijeme posta, utoliko ve e je njegovo optere enje i toliko slabija je njegova životna snaga.

Ta pokusna dijagnoza vam to no pokazuje u emu je problem i kako se može prevladati primjerenim ili radikalnim **prijelaznim obrocima ljekovite hrane bez sluzavosti**, te da li možete nastaviti s postom ili ga morate prekinuti.

Taj pokus je temelj, osnova svakog u enja prirodnog lije enja, fizike, kemije itd. To je pitanje koje se postavlja samoj prirodi, a ona daje uvijek i na svakom mjestu iste nepogrešive odgovore.

Kad je pacijent nervozan, ili kad do e do pojave sr anih smetnji, možete biti sasvim sigurni u to da je vaše tijelo prezasi eno tvorni kim ljekovima. Suši av pacijent po et e nakon kratkog posta tako silno izlu ivati iz sebe otpadne tvari da e svakome biti jasno kako bi glupo i suvišno bilo pokušati ga lije iti "bogatom hranom" kao što su jaja i mlijeko.

To je objašnjenje pokusne dijagnoze. Vi ne možete zadobiti nikakav bolji uvid u unutrašnjost tijela, jam im vam, nego upravo pomo u tejednostavne metode. Nikakvi skupi aparati ne mogu bolje i to nije pokazati stanje koje prevladava u unutrašnjosti tijela. Sve druge pretrage, uklju uju i i nalaz šarenice ili irisa, nalaz kralježnice itd. nisu nikad tako to ne i pouzdane.

Ogledalo prirode, njegova otkri a, njegovi dokazi samo su dotle " arobnjaštvo" dok se ne doku i njihovo pravo zna enje. Priroda vam pokazuje i otkriva naprosto sve, daleko to nije, savršenije i bolje od svake "znantsvene dijagnoze".

## Proricanje bolesti

Sada dolazimo do proricanja bolesti. uli smo za neku skrivenu bolest. Svaki ovjek, bez obzira koliko se hvalio sa svojim "dobrim zdravljem", ima neku skrivenu bolest, i priroda eka samo priliku da izlu i otpadne tvari koje se pohranjuju u njegovom tijelu od djetinjstva naovamo.

Svaki ovjek zna, ali ne može razumjeti, da je svaki ozbiljniji "šok", poput "prehlade" ili "gripe", za tijelo po etak izlu ivanja: no, priroda e na žalost u svom pokušaju temeljitog pospremanja biti onemogu ena lije ni kim savjetom da se dalje dobro jede i uzima lijekove. To naravno spre ava izlu ivanje i stvara akutne kroni ne patnje.

Svaki ovjek, pa ako i nije bolestan, posebno u kriti kim godinama izme u tridesete i etrdesete, trebao bi nekoliko dana postiti i pomo u " arobnog ogledala" saznati nešto više o svojoj skrivenoj bolesti, gdje su mu slaba mjesta i gdje bi se mogla pojaviti. To je proricanje bolesti, i kad bi životna osiguranja u to vjerovala, bila bi opremljena zaista pouzdanom i sigurnom metodom koja bi ih zaštitila od rizika.

Postiti dok jezik ne postane ist vrlo je opasno. Tko može objasniti zašto jezik postane ist nakon kratkog posta

prekinutog "redovnim" uzimanjem obroka i zašto "arobno ogledalo" pokazuje više naslaga, kad se nakon posta nastavite hraniti voćem ili hranom koja ne stvara suvišnu sluz? To je do danas neobjašnjena tajna "arobnog ogledala". A najjednostavnije objašnjenje glasilo bi da se izlučivanje kod uzimanja pogrešne hrane neko vrijeme prekida i vi se s tom pogrešnom hranom osjećate bolje.

ini se daje tu zatajilo "arobno ogledalo", tako da vi povjerujete kako je vaše tijelo isto. Međutim, povratak prirodnoj hrani pokazuje ipak nešto drugo. Normalnom obje potrebu je duže razdoblje, od jedne do tri godine, sustavnog posta i prirodne hrane koja istu, prije nego što se se tijelo stvarno oistiti od svih otpadnih tvari. Vi ete za to vrijeme vidjeti kako tijelo kroz sveukupnu vanjsku površinu tijela trajno izlučuje otpadne tvari, kroz svaku poru na koži, kroz kanale kose, kroz debelo crijevo, kroz oči, uši, nos i grlo. Možete vidjeti kako se izlučuje vlažna ali i suha sluzavost (perut). Prema tome, sve bolesti su povezane s ogromnim količinama otpadnih tvari koje su "kronično" pohranjene u tijelu. Zbog tog izlučivanja "kronične bolesti", složite se sa mnom, da nimalo ne pretjerujem kad objašnjavam:

Nalaz vaše bolesti, svih objektivnih oboljenja, duševnih i tjelesnih, dokazuje od samog početka civilizacije da sve bolesti imaju isti uzrok, bez obzira o kakvim se naznakama radi. To je bez izuzetaka jedna te ista kondicija, jedinstvo svih patnji: otpad, strane tjelesne, sluzavost i otrovi.

"Unutarnja neistota" je preblag izraz za kronično zaopćenje; ispravne oznake za kronično zaopćenje jesu: otpadne tvari, prljavština, sluzavost, zadržavanje, "nevidljivi otpad".

## 6. poglavlje

### Formula života: tajna životne snage

$L = K - B$  (**L** *Lebenskraft* / *Životna snaga* jednako je **K** *Kraft* / *snaga* minus **B** *Belastung* / *opterećenje*) - to je formula života koju možete istovremeno nazvati i formulom smrti.

#### L je LEBENSKRAFT / ŽIVOTNA SNAGA.

**K** kao nepoznata veličina jest **KRAFT** / **SNAGA** koja tjera obje strane mehanizam, koja ga drži na životu, koja mu daje jačinu i mogućnost upravljanja te izdržljivost zajedno zasada nepoznato razdoblje bez hrane!

**B** znači **BELASTUNG** / **OPTEREĆENJE**, opterećenju u okolnost, otpadne tvari, trovanje krvi, sluzavost, jednom riječi i svu unutarnju neistotu koja opterećava krvotok, a posebno funkcioniranje unutarnjih organa, odnosno obje strane je postrojenje u njegovom sveukupnom svrhovitom sustavu.

Pomoću te usporedbe možete vrlo lako zaključiti da mora doći do zastoja obje strane postrojenja ukoliko je **B** (**opterećenje**) veće od **K** (**snage**).

Inženjer može to isto izraziti unatrag  $E = K - R$  što znači da E količina ina **ENERGIJE** (ili pogonske snage) koja se postiže

pomo u nekog stroja nije jednaka **K** (snazi), ve je umanjena za **R** (Reibung / **trenje, habanje**).

Genijalna ideja kod izrade nekog idealnog stroja sastoji se u tome da stroj radi uz najmanje mogu e trenje. Kad bismo tu genijalnu ideju prenijeli na ovje je posuojenje, vidjeli bismo daje tu posrijedi veliko neznanje medicinske fiziologije, te daje prirodno lije enje na pravom putu zato što smanjuje optere enje, zato što pomo u izlu ivanja odstranjuje sve štetne, otpadne tvari, sluzavost i otrove.

Me utim, na pitanje što uistinu zna i životna snaga i kolika može biti, kao i na pitanje što je neko bolje, apsolutno zdravlje, nije bilo pravog odgovora sve do naših dana. Ja u narednim poglavljima predstaviti jednu posve **NOVU FIZIOLOGIJU** (znanost koja prou ava životne funkcije ovje jeg organizma) koja se bazira na ispravljanju medicinskih zabluda u pogledu krvotoka, sastava krvi, stvaranja krvi i izmjene tvari u našem tijelu. **U** tu svrhu potrebno je ponajprije shvatiti što je to vitalnost, što uistinu zna i složenica **životna snaga**.

Op enito je poznata stvar da tajna vitalnosti, tajna životne snage nije poznata znanosti. Bit ete neobi no iznena eni jednostavnim, prirodnim objašnjenjem istine, objašnjenjem koje e vas naprosto primorati da kažete, jest, to je doista **ISTINA**. Imajte uvijek na pameti sljede u injenicu: "Sve što ovjek ne može vidjeti svojim o ima, što ne može smjesta shvatiti svojom rasudnom mo i, sve je to sljeparija, a nipošto znanost!"

Prije svakog drugog promišljanja valja ovje je postrojenje shvatiti kao stroj na zra ni pogon, koji je u svojoj ukupnosti, s izuzetkom kostiju, oblikovan i izgra en

iz materijala sli nog gumi, vrlo elasti nog, spužvastog materijala koji se zove meso i tkivo.

Daljnja injenica sastoji se u tome da to postrojenje radi pomo u pumpnog sustava pritiska zraka s unutarnjim kruženjem teku ina kao što su krv i ostali životni sokovi. **PLU A SU PUMPA, A SRCE JE VENTIL** - a nipošto obrnuto - kako se to krivo tuma ilo posljednjih 400 godina u medicinskoj fiziologiji!

Sljede a injenica - koja se gotovo uvijek previ ala - jest automatski, atmosferski izvanjski protupritisak koji iznosi više od 1 kg na cm<sup>2</sup>. Odmah nakon izdisaja nastaje u plu ima vakum. Drugim rije ima, životni organizam ovje jeg tijela radi u cijelosti automatski, tako da udiše zrak pod pritiskom te kemijski izmijenjen zrak izbacuje pomo u protupritisaka.<sup>3</sup>

To automatsko djelovanje je u prvom redu vitalnost, životna snaga. To je **K** (Kraft / **snaga**) koja vas drži na životu. Bez zraka ne možete živjeti više od pet minuta!

3 Prema današnjim spoznajama srce proizvodi pomo u svojih miši a aktivni pritisak poput pumpe i taj se pritisak širi mekanim krvnim žilama dalje. Ako su plu a pomo u udisaja ispunjena zrakom, ona poja avaju pritisak u krvnim žilama. Na taj na in udisanje podupire rad srca kao pumpe. Kod izdisaja nestaje te potpore, pa ipak srce i u toj fazi izdisaja upumpava krv u žile. (Za mirovanja kod odraslog ovjeka 16 udisaja svake minute, ali 60 otkucaja srca svake minute). **Udisanje** se aktivno zbiva **pomo u rada miši a**, kod loga se prsni koš i plu a aktivno napinju - poput neke lastike ili spiralne opruge - i zrak se udiše. Prilikom **zastoja dišne muskulature** steže se «lastika» od plu a zajedno s prsnim kosom i izdiše zrak, bez rada muskulature (izdisanje može uz dodatan rad muskulature biti samo poja ano).

Me utim, nepriznata je injenica, dozvolite da je nazovemo tajnom, da ovje je postrojenje radi jednostavno i automatski pomo u atmosferskog protupritiska. A to je mogu e upravo zato što se "postrojenje" sastoji iz elasti nog materijala, sa životno važnom napetoš u -odnosno sa sposobnoš u napinjanja i ponovnog skupljanja.

Te dvije injenice su nepoznate tajne koje se automatskim na inom rada **K (snage)** o ituju kao fenomen životne snage.

Kemi ar Hensel dokazivao je pomo u kemijsko-fiziologijskih formula da se osobito vitalni elasticitet tkiva svodi na spoj še era i vapna.

Latinska rije "spira" zna i najprije zrak pa tek onda dah: "dah Božji" je u biti svježi zrak. Re eno je da disanje zna i život. I zaista je tako. Mi pomo u tjelesnih pokreta i vježbi disanja razvijamo životnu snagu i zdravije. Tako er je to no da se **B (Belastung / optere enje)** može na taj na in odstraniti pomo u ja eg pritiska i protupritiska atmosferskog zraka. Slažemo se i u tome da se optere enja koja nastaju uslijed stranih estica, uslijed mjestimi nih, tjelesno uvjetovanih vibracija mogu odstraniti i izlu iti. To se odnosi na sve vrste tjelesnih radnji. To no je da da se bolesna tvar izlu uje i na taj na in olakšava bolest pomo u umjetnog ubrzanja cirkulacije, tako da tkivo dobiva više zraka kao pogonskog sredstva i postiže ve u vibraciju. Snaga se na odre eno vrijeme umjetno pove ava, ali se smanjuje životno važna sposobnost funkcioniranja protupritiska, te dolazi do slabljenja gumenog elasticiteta tkiva. Drugim rije ima, pove ava se snaga **K (Kraft)**, ali ne i životna snaga **L (Lebenskraft)**, naprotiv, to se zbiva jedino

na ra un životne snage **L (Lebenskraft)**. Poznato vam je iz iskustva što se doga a s nekom gumenom trakom ako se stalno nateže i postane prenategnuta. Traka gubi elasticitet.

Vi ublažujete bolesti, ali polako smanjujete životnu snagu, osobito snagu vrlo elasti nih i važnih organa, kao što su plu a, jetra, bubrezi itd. Vi ublažujete bolesti, ali ih ne lije ite do kraja; vi smanjujete životnu snagu i onda kad optere enja odstranjujete i izlu ujete isklju ivo pomo u dodatnih djelotvornih sredstava. Sve dok ne prestanete s dodavanjem sredstava, zna i s odstranjivanjem otpadnih tvari pomo u pogrešne hrane koja stvara sluzavost, a to zna i bolest, vi umanjujete životnu snagu.

Zar bi itko normalan pokušao neki stroj o istiti drmanjem i dodavanjem još ve e brzine? Nipošto! Vi ete ga najprije oprati sredstvom za iš enje i potom zamijenili gorivo u njemu.

Time smo došli do osnovnog problema znanosti o prehrani: **ŠTO JE NAJBOLJA PREHRANA?** Kakva prehrana daje najviše energije, izdržljivosti, zdravlja, životne snage, odnosno koja prehrana je uzrok bolesnih stanja i starenja? Što je to najdublja bit života, životne snage? Jesu li to vježbe disanja, aktivnost, duhovnost ili ispravna hrana?

Moja definicija daje jasan odgovor i rješenje problema u svojoj njegovoj zagonetnosti. Smanjite optere enje **B (Belastung)** tako što ete smanjiti koli inu svih vrsta živežnih namirnica, ili što ete posve zapostaviti hranu i postiti, ako okolnosti to zahtijevaju. Trebali bi svim sredstvima izbjegavati hranu koja optere uje tijelo stvaranjem sluzavosti, ili je svesti na njamanju mjeru, a uzimati onu hranu koja vas osloba a, koja izlu uje i

odstranjuje otpadne tvari i sluzavost. Na taj na in pove avate snagu K (Kraft), što zna i da snaga crpi svoju živahnost i djelotvornost iz neizmjernog i neumornog izvora snage. Drugim rije ima, vitalnost i op enito funkcioniranje životinjskog i ovje jeg života ovisi o nesmetanoj, savršenoj cirkulaciji pritiska zraka nužnog za elasti nost tkiva i protupritisaka nužnog za životno funkcioniranje koji se stvara zahvaljuju i ispravnoj hrani.

Snaga K (Kraft) je beskona na, neograni ena i pratki no svuda ista, kod svakog stvorenja stalno jedna te ista, ali njezino djelovanje usporava se u onoj mjeri i onom brzinom kojom se nagomilavaju optere enja, ako se previše i pogrešno jede, ime se automatski smanjuje protupritisak tkiva.

Možda ete sada shvatiti da životna snaga ne ovisi neposredno, direktno i u prvom redu o jelu i ispravnoj prehrani. Ako jedete previše ponajboljih živežnih namirnica, pogotovo ako je vaše tijelo puno otpadnih tvari i otrova, vi se ne možete domo i istog stanja u vašem krvotoku, ne možete postati "pogonskom", životno važnom sastavnicom životne snage. Vi postajete mješavina, zatrovana sluzavoš u i otrovima, te znatno umanjujete životnu snagu - pove avate optere enja B (Belastung) umjesto snage K (Kraft). Sada ete vrlo jasno spoznati da je *posve beskorisno* prera unavati vrijednost prehrane s nakanom da pove ate snagu K (Kraft) ili životnu snagu L (Lebenskraft), sve dok je tijelo prenatrpano optere enjima B (Belastungen).

Rješenje tog problema nudi moja metoda koja se sastoji od redovnih kratkotrajnih postova i uzimanja obroka koji iste tijelo, *nisu hranjivi* i ne stvaraju sluzavost ili je

stvaraju u neznatnim koli inama. Nema ništa pogrešnijeg od predodžbe da se životna snaga kod bolesnog ovjeka može pove ati uzimanjem iste hrane. Odstranite optere enja tijela razboritim, individualnim uzimanjem obroka. Snaga se nakon posta automatski pove ava zahvaljuju i nesmetanom djelovanju. Sada možete spoznati, kako je pogrešno i nedovoljno vjerovanje da hrana "bez sluzavosti" nije ništa drugo do ispravna prehrana.

Ovdje valja potražiti razlog zašto kure posta, dijete s vo em i lijekovi esto puta posve zakazuju. NEISKUSNI LAIK DOLAZI UVIJEK NA NEKU MRTVU TO KU. Drugim rije ima, on prebrzo odstranjuje optere enja B (Belastungen), previše odjedanput, i osje a se neko vrijeme "dobro", me utim proces raspadanja ide sve dublje - optere enja se pove avaju - on se osje a užasno slabim i vra a se opet starom na inu pogrešne prehrane. S tom prehranom prestaje izlu ivanje daljnjih optere enja, on se opet osje a dobro, smatra da je ispravna hrana odgovorna za njegovu slabost te prihva a pogrešnu hranu kao hranu s najboljim djelovanjem. Izgubio je pouzdanje i pri a sa svom ozbiljnoš u: "*Ja sam to pokušao i uradio sam nešto sasvim pogrešno*". U posvemešnjem neznanju proglašava odgovornim metodu, umjesto da pripiše krivicu sebi samome. To je kamen spoticaja ak i za stru ne ljude na podru ju prehrane i zagovornike prirodnog lije enja koji se žele ogledati u znanosti o prehrani. To je vrlo važna injenica koju ne smijete zaboraviti. Osmo poglavlje posve eno je toj tajni.

Postoje ljudi s više iskustava, ali je malo onih koji vjeruju poput mene da **životna snaga, energija i jakost ne**

**potje u od hrane!** Vjeruju da se životna snaga, energija i jakost mogu postići i spavanjem. Sve što sam naučio i što znam na temelju dugogodišnjeg isprobavanja postaje i hrane, što sam stvarno dokazao, možete naći i u mojoj knjizi "Postom do zdravlja". Sve u svemu radi se o sljedećem:

Prvo: životna snaga ne ovisi u prvom redu i izravno o hrani, nego mnogo više o činjenici koliko je i do koje mjere otežano djelovanje ovjere njegova postrojenja, koliko je to postrojenje "zaopterećeno" zbog zapreka kao što su sluzavost i razni otrovi.

Drugo: svako odstranjivanje opterećenja **B** (Belastung) pomoću podizanja snage **K** (Kraft) umjetnim nadraživanjem, drmanjem i vibriranjem postrojenja uvijek ide na štetu životne snage **L** (Lebenskraft).

Treće: životno važna energija, tjelesna i duhovna sposobnost, izdržljivost i najbolje zdravlje stječu se pomoću snage **K** (Kraft). Jedino zrak i voda ostaju u tom pogledu veličanstveni i nadilaze svaku predodžbu o snazi koja djeluje bez opterećenja, bez zapreka i trenja u savršeno istom tijelu.

četvrto: vremenska granica do koje se može izdržati bez hrane pod takvim idealnim okolnostima još je nepoznata.

Peto: Zajedništvo snage, zraka, dušika i određene količine vodene pare povezuje se u istom tijelu pomoću sljedećih djelatnih tvari iz beskonačnosti: elektriciteta, ozona, svjetla (pogotovo sunčeva svjetla), te mirisa (voćna i cvjetna).

Osim toga, nije nemoguće da pod takvim istim, prirodnim uvjetima, neslanu dušik iz zraka.

U poglavljima koja slijede objasnit ću vam novu fiziologiju tijela koju uvijek mora poznavati da bi mogao razumjeti zašto i kako "ljekovita hrana bez sluzavosti" djeluje na vaše ukupno blagostanje, i zato je bilo nužno razgrnuti zavjesu tajne, "tajne o životnoj snazi".

## 7. poglavlje

### Nova fiziologija - 1 . dio

Budu i da vam je sada jasno stoje vitalnost i s kojom jednostavnoš u život životinja automatski funkcionira pomo u pritiska zraka i protupritiska (kod riba je sasvim isto, samo što je umjesto zraka voda), lakše ete spoznati da je medicinska fiziologija ili znanost o životnim funkcijama pogrešna, zato što se temelji na zabludama koje moraju biti ispravljene posredovanjem "nove fiziologije":

1. teorija o krvotoku
2. izmjena ili pretvorba tvari
3. živežne namirnice s visokim udjelom bjelan evina
4. sastav krvi
5. stvaranje krvi

#### Zabluda o krvotoku

Medicinska i patološka fiziologija nastavlja bolesti i njihove uzroke istraživati pomo u mikroskopa. Sada je

moderna "teorija o bakterijama i virusima". Znanstvenici ne e mo i doprijeti do istine o bolesti, niti e mo i odgovoriti na pitanje što zna i bolest, sve dok imaju u samoj osnovi pogrešnu predodžbu o krvotoku.

Kao što sam ve objasnio, previdjeli su injenicu da su plu a pogonski organ krvotoka, a cirkuliraju a krv pogonska snaga srca kao reguliraju eg ventila nekog stroja. Spoznaju da strujanje krvi tjera srce, *a ne obrnuto*, možemo dokazati sljede im injenicama:

1. Povisi li se pritisak zraka poja anim disanjem, smjesta se ubrzava krvotok, a zajedno s njime i otkucaji srca.

2. Dospije li u krvotok neki stimuliraju e nadražajni otrov (npr. alkohol), pve ava se brzina otkucaja srca. Uzmete li neki otrov (npr. digitalis) koji usporava rad živaca i miši nog tkiva, vi automatski smanjujete brzinu otkucaja srca. Medicinari to dobro znaju, ali unato znanju donose krivi zaklju ak, tvrde i da sr ane miši e pokre e tajanstvena mo koja preko srca pokre e krvotok.

Upoznavši se s novom fiziologijom i mojim promišljanjem, poznati inženjeri slažu se sa mnom i kažu da bi srce moglo predstavljati uzorak ventila za svaku vrstu stroja.

Nema nikakve logike u tvrdnji da srce kontrolira krvotok, kad znamo da srcem upravlja cirkuliraju a krv.

Tjelesna pokretljivost, kao što je planinarenje ili tr anje, povla i za sobom povišen pritisak zraka i tako poja ava otkucaje srca, budu i da pogonska brzina tog ventila ovisi o pritisku.

Prije trideset godina jedan je švicarski ekspert za fiziologiju, iako je bio laik, ponukan pokusima sa

životinjama, nastojao dokazati da krvotok, u smislu kako ga tuma i fiziologija i kako ga je prije 400 godina u Londonu prikazao prof. Harwey, uop e ne egzistira. Naravno da njegovom dokazivanju službena medicina nije poklanjala nikakvu pozornost. Zar je mogu e da bi neka "znanost" bila u zabludi?

## Izmjena ili pretvorba tvari

Izmjena tvari ili "znanost o pretvorbi tvari" najbesmislenije je u enje koje se ikad nametnulo ovje anstvu. Od nje potje e pogrešna teorija o stanicama, a od ove još pogrešnija **teorija o bjelan evinama** koja e itav zapadni civilizirani svijet usmrtiti ili izbrisati s lica zemlje, ako ne prestane s njenim nasljedovanjem.

Pogrešnoj predodžbi da su stanice najhitniji sastavni dio tijela koji ne može funkcionirati bez bjelan evina te bi stoga trebalo tijelo stalno opskrbljivati živežnim namirnicama s visokim postotkom bjelan evina - takvoj predodžbi mogao sam se i morao otvoreno suprotstaviti svojim istraživanjima na stotinama pacijenata podvrgnutim kurama posta.

injenice su onakve kakve sam naveo i vi ete se ponovno uvjeriti da je doista tako, jer sam do toga došao temeljitim prou avanjem i iskustvom. Ono što medicina drži izmjenom ili pretvorbom tvari nije ništa drugo do izlu ivanje otpadnih tvari kad probavljena hrana napusti želudac. Medicina stvarno vjeruje da ovjek za vrijeme posta živi od supstancije vlastitog tijela. ak i dr. Kellogg vjeruje u to, a nauka o prirodnom lije enju preuzela je više

ili manje u potpunosti to na elo medicinske zablude. Medicina vjeruje da ovje ji stroj ne može ni minutu izdržati bez vrste hrane, bjelan evina i masti, te stoga pogrešno zaklju uje da bi ovjek umro, da bi morao umrijeti od gladi, netom se masno a i bjelan evine potroše za vrijeme posta.

## Ja sam ustanovio sljede e:

Mršavi ljudi mogu lakše i duže postiti od pretilih. Hindu-fakir, koji nije drugo do kost i koža, najmršaviji tip na kugli zemaljskoj, može postiti najduže i bez ikakvih poteško a. Gdje je u tom slu aju "potrošnja tijela"? Nadalje, ustanovio sam da ovjek može lakše i duže postiti u onoj mjeri u kojoj mu je tijelo o iš eno od otpadnih tvari i sluzi. Zato je potrebno pripremiti se za kuru posta pomo u hrane koja pospješuje izlu ivanje i odstranjivanje otpadnih tvari i sluzavosti iz našeg tijela.

Svjetski rekord od 49 dana posta mogao sam posti i jedino pod tim uvjetima. Prije toga sam duže vrijeme uzimao isklju ivo hranu bez sluzavosti. Drugim rije ima, taj dugotrajni post mogao sam izdržati, a i vi možete izdržati mnogo lakše i mnogo duže kuru posta, ako vam je tijelo oslobo eno od masno e, ako vam je tijelo oslobo eno od sluzi i otrova, koji se djelomi no ili posve izlu uju im prestanete sjelom. Nijednu živu, životonosnu stanicu ne e tijelo izbaciti, spaliti ili potrošiti! Stoje vaše tijelo iš e i rastere enije od otpada, to ete lakše i duže mo i *postiti* samo uz vodu i zrak! Granica na kojoj po inje stvarna izgladnjelost još uvijek nije poznata. Katoli ka Crkva tvrdi da su sveci desetlje ima postili. Me utim,



medicinska zabluda postaje svojim u enjem o izmjeni ili pretvorbi tvari još ve a zato što traži da bi se stanice (koje nisu potrošene, kako smo vidjeli) morale zamijeniti ili nadoknaditi hranom bogatom bjelan evinama, hranom iz djelomi no potrošenog mesa koje je kuhanjem pretrpjelo temperaturni proces razaranja! injenica je da ovjek ve i ili manji dio tog otpada nagomilava u svom organizmu u obliku sluzavosti i otrova. Tako se s vremenom stvara uzrok vaše bolesti, a u kona nosti i uzrok vaše smrti. Ljudska prosudbena mo o ito nije dovoljno pronicljiva da bi sagledala glupost tog u enja i njegove posljedice, bez obzira na mogu nost da to u enje upropasti najprije pojedinca, a na kraju i cijelo ovje anstvo.

Medicina - a naravno i prosje an ovjek - vjeruje da tijelo dobiva na snazi i da mu je zdravlje sve bolje, ako iz dana u dan svoju težinu pove ava "dobrim jelom". Kad se debelo crijevo takozvanog "zdravog", pretilog ovjeka o isti od svih mogu ih fekalija, pa bilo to za vrijeme "redovne" stolice, on smjesta izgubi dva do etiri kilograma ne ega što službena medicina naziva "zdravljem".

Zar da težinu fekalija nazivamo zdravljem! Možete li zamisliti nešto lu e, pogrešnije i gluplje, a istovremeno nešto opasnije po vaše zdravlje i vaš život?

## 8. poglavlje

### **Nova fiziologija - II. dio**

#### **Živežne namirnice bogate bjelan evinama**

Kad je u 19. stolje u osnovan pokret prirodnog lije enja i bezmesne hrane, medicina se potrudila pomo u matemati kih operacija dokazati da se kod ovjeka tjelesna i duhovna sposobnost mogu održati dnevnim nadomjestkom odre ene koli ine bjelan evina. Drugim rije ima, bila je ta metoda, odre ena manija pre-oru ivanja ne eg emu se izravno protive prirodni zakoni kad god se ovjek osje a slabašnim, iscrpljenim, premorenim ili nekako bolesnim. Vi ste u 6. poglavlju upoznali uzrok životne snage i sposobnosti. Sada vam je zacijelo jasno da se snaga bolesnog tijela može pove ati bez ikakve hrane, pogotovo bez bjelan evina.

Živežne namirnice bogate bjela evinama djeluju odre eno vrijeme kao oživljavanje, zato što se u ljudskom tijelu smjesta rastvaraju u otrov. Op enito je poznata injenica da svaka životinjska supstancija postaje vrlo otrovna im je izložena zraku, pogotovo kod visokih temperatura, kakve vladaju u ovje jem tijelu.

U enjaci su išli s dokazivanjem ak tako daleko da su tvrdili kako ovjek biološki pripada životinjama koje su

mesožderi, dok nam nauka o evoluciji dokazuje da ovjek pripada porodici majmuna koji se isključivo hrane voćem i biljkama.

Najhitnija je činjenica i prava istina da odraslom ovjeku ne treba tako puno bjelanjaka, kao što je mislila stara fiziologija, proizlazi iz samog sastava **majinog mlijeka** koje ne sadrži više od 2,5 do 3% bjelanjaka, što zna i daje ta količina dovoljna prirodi da stvori temelj za rast i napredovanje novog ovjeka tijela.

No, stara fiziologija ušla je daleko više pogrešaka svojim nastojanjem da nadomjesti nešto što se ne rastvara, što nije upotrebljivo, što se ne "troši" - u što ste se mogli uvjeriti u prethodnom poglavlju, itaju i o medicinskoj zabludi glede izmjene ili pretvorbe tvari. Stara fiziologija imala je u biti pogrešno shvaćanje pretvorbe tvari, zato što je osnova imala te "znanosti" nedostajalo poznavanje kemije, pogotovo organske kemije. Život se bazira na izmjeni ili pretvorbi tvari u fiziološkom i kemijskom smislu, ali nikad prema apsurdnoj predodžbi da ovjek mora jesti bjelanjak evine kako bi stvarao bjelanjak evine, odnosno kako bi svojim mišićima i tkivom razvijao bjelanjak evine. Je li, na primjer, nužno da krava pije mlijeko kako bi proizvodila mlijeko? Poznati stručnjak za fiziološku kemiju dr. Bunge, profesor fiziološke kemije na sveučilištu u Baselu u Švicarskoj, u svojoj knjizi uvećava ne podupirući medicinska činjenica, kaže da se život - životna snaga - bazira na pretvorbi supstancija (živežnih namirnica), pri čemu dolazi do oslobađanja snage, temperature, elektriciteta koji djeluju kao pokretačka sposobnost tijela.

U poglavlju o stvaranju krvi vidjet ćete da se u ovjeka tijelu zbiva određena promjena tvari, da se krv kao i bjelanjak evine proizvodi pomoću pretvorbe nekih drugih sastojaka hrane. Ta izmjena tvari ne zbiva se tek pukom zamjenom stanica pomoću "jake" hrane, već se radi o mineralnim sastavnim dijelovima kao temelju životinjskog i biljnog života, i to u mnogo manjim količinama od službenih pretpostavki.

Razlog zašto neki "ljubitelj" mesa može relativno duže živjeti od vegetarijanca koji jede "hranu bogatu škrobom" nije teško shvatiti, ako ste pažljivo pročitali 6. poglavlje. Ljubitelj mesa proizvodi manje vrstih otpadnih tvari, zahvaljujući i manjim količinama koje sadrže mesnate živežne namirnice, za razliku od vegetarijanca koji jede hranu bogatu škrobom, zbog čega je njegove kasnije bolesti postati opasne, budući da se u tijelu nagomilava više otrova, gnojova i mokraćne kiseline.

Kad se jednom domognete prave istine o ljudskoj prehrani - a o tome ćete čitati u narednim poglavljima ove knjige - bit će vam naprosto smiješno kako fiziolozi tapkaju u mraku, određujući i standardnu količinu potrebnih bjelanjaka za ovjeka, koja uostalom nema visoku kalorijsku vrijednost. Takozvani "napredni stručnjaci za prehranu" bave se prosudbama bez velike nepoznanice, ne znajući i za otpad u ovjeka tijelu. Tisu ljeta imao je ovjek živio bez tablica o kalorijskoj vrijednosti hrane. Sumnjam daje u tom dugom razdoblju bilo koji fiziolog davao upute "šefu kuhinje" glede kalorijske vrijednosti hrane.

Sva ta nauka nije ništa drugo do obična farsa koja se predstavlja kao takozvana znanost. Neki, kao što je prof. Chittenden, domogli su se pomoću eksperimenata

spoznaje da energija i izdrživost dobivaju na jakosti kod smanjene hrane - pogotovo kod smanjenog sadržaja bjelan evina. Profesor Hindhede dokazuje da se na bjelan evine ne bi trebalo ni previše obazirati, a najdalje je u tom pogledu išao Fletcher. Živio je od jednog sendviča a na dan, time je izljuje svoju takozvanu "neizljevu" bolest i razvio u sebi *nevjerojatnu izdrživost*.

Kad sam prevladao sve bojazni zbog neželjenih posljedica koje će me zadesiti ako se ne pridržavam "znanstvene teorije o bjelan evinama", otkrio sam, isprobao i demonstrirao dotad nepoznatu, nevjerojatnu činjenicu da u istom tijelu, oslobođenom od sluzavosti i otrova, živežne namirnice s manje bjelan evina, uzimimo na primjer voće, daju više energiju i nevjerojatnu izdrživost.

Ako je dušik važan faktor koji pokreće ovje je postrojenje, ako životna snaga ovisi pretežno o dušiku, onda je posve izgledno da se pod idealnim uvjetima on dobiva iz zraka.

**Hrana iz beskonačnosti!** Snaga K (Kraft) kao izvor prehrane! Kojih li nevjerojatnih mogućnosti! Predlažem da još jednom pročitajte 6. poglavlje, kako biste bolje razumjeli obje činjenice:

1. Istina o ljudskoj prehrani još uvijek je "knjiga sa sedam pečata" za cijelo ovjeanstvo, uključujući i istru njake za prehranu i znanstvene eksperte.

2. Zabluda da je hrana bogata bjelan evinama nužno potrebna za zdravlje, koju je ovjeanstvu nametnula i preporuila medicinska znanost, po svom je djelovanju i posljedicama ista suprotnost onome što bi trebala biti. Takvo naučavanje je jedan od najvećih i najosnovnijih

uzroka svih bolesti! To je tragična pojava zapadne degeneracije. Taje zabluda istovremeno navela ovjeka na izrazito opasnu i razornu naviku prežderavanja. To je najveća a ludost ovjeanstva, naime, liječi bolest na taj način što bolesnik više jesti, i to *ponajviše* hranu bogatu bjelan evinama. Nemoguće je riječi izraziti što zapravo zna i ta zabluda glede živežnih namirnica bogatih bjelan evinama. Moram vas podsjetiti da je medicina proglasila ocem medicinske znanosti Hipokrata, velikog specijalista za prehranu koji je između ostalog rekao: "*Sto više hrane daješ bolesnom ovjeku, to više štete mu nanosiš*... "*Tvoja hrana treba biti tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana*".

Ako sluzavošću i ostalim opterećenjima, kao što su kalcij, fosfati i slične otpadne tvari, dopuštamo zaopljenje tijela, možemo računati s time da će pritisak krvi preopteretiti srce u njegovim naporima oko što pravilnijeg cirkuliranja krvotoka.

## 9. poglavlje

# Nova fiziologija - III. dio

## Sastav krvi

Logi na posljedica zabluda stare fiziologije ogleda se u problemu sastava naše krvi. Problem se sastoji u sljedeće: jesu li bijela krvna zrnca doista od presudnog značaja za zaštitu i održavanje života, za uništavanje bolesnih klica, za stvaranje imuniteta tijela protiv groznice, infekcija itd., kako to vidimo u standardnim udžbenicima fiziologije i patologije?

Ili su bijela krvna zrnca baš nešto suprotno - otpadna tvar, uništena, neprobavljena, neupotrebljiva sastavnica hrane, koja potiče stvaranje sluzavosti i bolesnih stanja, kako je to zapisao dr. Powell? Jesu li bijela krvna zrnca zaista neprobavljiva, neprirodna te neprihvatljiva za čovjeka? Jesu li stvarno otpadne tvari hrane bogate bjelom tvari i škrobom? Hrane kojom konzument miješanih obroka u zapadnoj civilizaciji triput na dan prenatrpava svoj želudac? Je li to što ja zovem "sluzavost" doista temeljni uzrok svih bolesti?

Patologija to potvrđuje kad navodi da se za vrijeme bolesti povećava broj bijelih krvnih zrnaca. Fiziologija govori da se bijela krvna zrnca za vrijeme probave u zdravom čovjeku nemaju povećati te da potječu od živinskih namirnica bogatih bjelom tvari.

Takvo je u čovjeku apsolutno ispravno i logično na posljedica zabluda o hrani bogatoj bjelom tvari.

Medicinska "znanost" to vidi tako i mora to priznati kao normalno stanje zdravlja. Iz toga izvlači i zaključak da čovjek koji nije bolestan mora tako imati u svom krvotoku bijela krvna zrnca, zato što ih ima svaki čovjek. Nema čovjeka u zapadnoj civilizaciji čije tijelo nije od samog djetinjstva začinjeno kravlji mlijekom, mesom i jajima, krumpirom i žitaricama. **Danas nema čovjeka bez suviše sluzavosti!**

U svom prvom objavljenom članku objasnio sam da je bijela rasa neprirodna, bolesna, patološka. Prvo, obojeni pigment kože nedostaje zbog pomanjkanja mineralnih soli; drugo, krv sadrži previše bijelih krvnih zrnaca, sluzavosti i otpadnih tvari bijele boje; odatle bijela boja čitavog tijela.

Pore na koži bijelog čovjeka začinjene su bjelom suhom sluzavošću; sav njegov sustav tkiva ispunjen je tom sluzavošću. I zato nije nimalo udno što izgleda bijelo, blijedo i slabokrvno. Svatko od nas zna da je ekstremna blijedoća a "loš znak". Kad smo prijatelj i ja, poslije višemjesenog uzimanja hrane bez sluzavosti, izložili svoja tijela suncu i svježem zraku, izgledali smo poput Indijanaca, te su ljudi mislili da pripadamo nekoj drugoj rasi. Takvo stanje valja nesumnjivo pripisati povećanom broju crvenih krvnih zrnaca i smanjenom broju bijelih krvnih zrnaca. Sljedećeg jutra, prizalogajivši komad kruha, već sam primijetio tragove blijedoće u boji svog lica.

Nije mi ovdje namjera nabrajati sve argumente protiv zabluda o prirodi i "funkciji" bijelih krvnih zrnaca u koju vjeruje medicinska "znanost".

Svi koji u tom pogledu žele uistinu znanstveni dokaz trebaju pročitati knjigu dr. Powella "Osnove i pretpostavke

za zdravlje i zdravstvene nevolje", objavljenu 1909., nekoliko godina nakon upoznavanja europske javnosti s mojom "teorijom o ljekovitoj hrani bez sluzavosti", a 1913. prevedenu na engleski jezik. U to vrijeme nismo ništa znali jedan o drugome. Dr. Powell zastupao je u biti isto stajalište kao i ja, kad je rije o uzroku svih bolesti, o bijelim krvnim zrnima, te o brojnim medicinskim zabudama. Jedina razlika sastoji se u tome što on naziva "patogenim" ono što ja nazivam "sluzavoš u".

No, glede metode izlučivanja i prehrane postoji temeljita razlika između nas dvojice. Medicinska "znanost" daleko je od savršene spoznaje čak i glede sastava crvenih krvnih zrnaca, krvne plazme općenito, krvnog seruma i hemoglobina.

Dvije najvažnije činjenice koje moramo imati pred očima jesu:

Prvo - veliko značenje i životno presudna nužnost **željeza** u ljudskoj krvi.

Drugo - sadržaj šećera u krvi. Veliki stručnjak za fiziološku kemiju i osniva teorije o mineralnim solima Hensel napisao je u svojoj knjizi "Život": "*Željezo je u našoj krvi kemijski skriveno*". Liječnici ga zbog manjkavog znanja iz kemije nisu mogli pronaći. Na str. 36 dotične knjige stoji zapisano: "*U našoj krvi bjelanjak je spoj šećera i željeznog oksida, ali nije kao takva pronađena i prepoznata, budući da se ni šećer ni željezo ne mogu pronaći normalnim kemijskim testiranjem. Bjelanjak u krvi mora najprije sagorjeti, da bi se moglo izvršiti testiranje*".

Pretpostavljam daje istina i značenje tih riječi i slijedeće: crvena boja krvi je karakterističan znak tog "sasvim

specifičnog soka" i svodi se zapravo na željezni oksid = HR U! Sada je posve jasno koliku važnost ima željezo u krvi. Nadalje, i šećer ima pored svog hranjivog svojstva tako veliku vrijednost, budući da je bitna sastavnica hemoglobina koji u svom savršenom stanju mora biti poput želatina, te kao takav nastupa u zacjeljivanju rana zajedno s atmosferskim zrakom. Pročitajte u mojoj knjizi "Postom do zdravlja" moj test o zacjeljivanju rane koja nije procvatela, o liječenju *bez* odvajanja gnoja i sluzi, *bez* bolova i upale.

Istina o stanju naše krvi, do koje su doprli liječnici, svodi se na tvrdnju daje višak kiseline u krvi siguran znak bolesti. Nikakvo čudo da se bolest pojavljuje kod ljudi koji se hrane miješanom hranom te svoj želudac dnevno prenatravaju mesom, škrobom, slatkišima, voćem itd., i sve to gotovo istovremeno.

Uinite sami pokus na sebi, ako niste posve uvjereni u to. Pojedite normalan obrok i nakon sat vremena izvadite ga iz svog želuca. Pred sobom ćete imati kiselu, trulu mješavinu koja užasno smrdi. Podsjeća vas na kantu za smeće. Kad biste s tom mješavinom hranili svinje, čak bi se i jadne životinje razboljele.

Ili ako vam ne polazi za rukom takav postupak pokušajte sa sljedećim eksperimentom: kad prvom prilikom sjednete za svoj nedjeljni stol, naručite još jedan posve isti meni za nekog imaginarnog gosta. Ubacite tu porciju u jedan lonac, isto onoliko koliko ste sami pojeli i popili. Lonac dobro protresite. Zatim ga najmanje 30 minuta držite na ploči i štednjaka ugrijanoj do tjelesne temperature. Pokrijte ga poklopcem i ostavite stajati preko noći. Kad budete ujutro skinuli poklopac, doživjet ćete veliko iznenađenje.

## 10. poglavlje

### **Nova fiziologija - IV. dio**

#### **Stvaranje krvi**

Problem stvaranja krvi u ovje jem tijelu obuhvaća sve probleme zdravlja i bolesti. Drugim riječima, vaše zdravlje i vaše tegobe ovise gotovo sasvim o vašoj prehrani; o tome jedete li ispravnu ili neispravnu hranu; o tome koja vam hrana šteti i doprinosi nastanku bolesti, a koja hrana vas liječi i održava vaše tijelo u idealnoj kondiciji; o tome koja hrana stvara prirodnu krv - a koja hrana stvara neprirodnu, lošu, kiselu, bolesnu krv. Ta pitanja i pravilni odgovori ine osnovu mog učenja o prehrani i moje "ljekovite hrane bez sluzavosti". U ovom poglavlju ukazat ću tek općenito na bitnu istinu. Sve pojedinosti i specifičnosti sadržane su u ostalim dijelovima knjige.

Moja metoda liječenja svodi se u biti na stvaranje nove, savršene krvi pomoću stalnog "opskrbljivanja" životinjskim elementima iz prirodnih živežnih namirnica, što omogućuje krvotoku da sav otpad, svu sluzavost, sve otrove i lijekove koji su ranije uzimani, odstrani i izluči, bez obzira kako dugo se to "pohranjivalo" u tijelu kao skriveni otpad.

Ovdje se moram opet poslužiti riječima prof. Bungea, autoriteta fiziološke kemije, koji se nije slagao sa

službenim medicinskim naučavanjem te je zapisao: *"Život se temelji na pretvorbi supstancija. Taj proces osloba energiju i pokreta ku sposobnost, upravo onako kako se to zbiva kod svakog kemijskog postupka pretvorbe, kad se jedan kemijski spoj atoma i molekula pretvara u neki drugi"*. Za etnicima fiziološke znanosti nedostajalo je osnovno poznavanje kemije, što se može opravdati njihovim pretežno humanističkim, a ne toliko prirodnoznanstvenim obrazovanjem. S druge pak strane, moramo znati da anorganska kemija nije u to vrijeme bila naročito razvijena.

Zabluda se opet svodi na bjelančevine. Stari fiziolozi služili su se argumentima kako slijedi: mišići i tkivo, bitni dijelovi sveukupnog tijela sastoje se iz bjelančevina i zato moraju bjelančevine dospjeti u krv, kako bi pretvorbu obnavljale. Drugim riječima, vi biste morali jesti mišiće i koji bi u vama stvarali mišiće, vi biste morali jesti bjelančevine koje bi u vama stvarale bjelančevine, vi biste morali jesti masno u kojoj bi u vama stvarala masnoću. Svaka bi majka morala piti mlijeko koje bi u njoj stvaralo mlijeko!

Budući da su vjerovali u izmjenu ili pretvorbu tvari te još uvijek vjeruju kako je nužno potrebno svakog dana istrošene stanice nadomjestiti novima, prošje ni konzumenti mješovite hrane ta su načela striktno primjenjivali u svojoj prehrani.

Slična zabluda ogleda se i u shvaćanju da se na isti način mogu nadomjestiti anorganski sastavni dijelovi hrane, kao što su kalcij itd.

Krava proizvodi meso, tkivo, kosti, dlake, mlijeko, pokretljivost i toplinu isključivo iz trave. Hraniti kravu

mlijekom da bi proizvodila što više mlijeka bio bi vrhunac ljudske gluposti, pa ipak, uvijek upravo to ini u svom vlastitom tijelu!

Danas je svaki dio ljudskog tijela kemijski analiziran, i lije nici sanjaju o tome kako e se u budu nosti razvijati kemijski koncentrirane živežne namirnice, što e im omogu iti da svoje obroke nose nekoliko dana u džepovima svojih kaputa. To se nikad ne e dogodili, budu i da ovje je tijelo ne uzima nijedan jedini atom iz bilo kojeg sastavnog dijela hrane koji ne potje e od povr a ili vo a.

Sva proizvedena hrana, ako je previše koncentrirana, ne proizvodi krv, ve je samo nadražuje, bez obzira bila ta hrana životinjskog ili biljnog porijekla.

Životinjske živežne namirnice ne mogu stvarati dobru krv. Te namirnice uop e ne stvaraju ljudsku krv, budu i da je ovjek po prirodi uživatelj vo a. Pogleajte sok zrelih borovnica, crnih trešanja ili plavih šljiva. Zar ne sli i vašoj krvi? Može li bilo koji imalo pametan ovjek tvrditi da bi napola upropašteno "miši no tkivo" moglo stvarati bolju krv?

im je neka životinja ubijena, njeno meso podliježe više ili manje procesu raspadanja. Takvo meso zatim kuhamo ili pe emo, Što zna i dodatni postupak razaranja. Nijedan mesožder iz životinjskog svijeta ne može ostati zdrav ako jede kuhano meso; njemu treba svježe, sirovo meso, krv, i kosti. O ispravnim i prirodnim živežnim namirnicama mo i ete itati u narednim poglavljima te saznati pravu istinu. Na ovom mjestu želim spomenuti samo jednu injenicu, koja je bitna za moje u enje o prehrani, injenicu po kojoj se razlikujem od svih ostalih

stru njaka za prehranu, koji još uvijek vjeruju da je za stvaranje krvi nužna koncentrirana bjelan evina, koncentrirana mineralna sol itd.

Bjelan evina nije najvažnija supstancija naše krvi, niti su mineralne soli te koje bi besprijekorno stvarale krv. Glavna standardna supstancija ovje je krvi je ugljikohidrat u svom najvišem obliku, kemijski poznat kao še er, kao grož ani ili vo ni še er, kakav se nalazi u zreloom vo u, te u malo blažem obliku u salati i povr u. Nova napredna znanost tvrdi da se ak i potrebna koli ina bjelan evina, koja nije velika, u životinjskom i ovje jem tijelu proizvodi iz grož anog še era. Životinje koje se hrane žitom i biljkama pretvaraju tu hranu najprije u grož ani še er.

Me utim, osnovna to ka misaonog razmimoilaženja u odnosu na taj problem ne leži u problemu prehrane i stvaranja krvi. Tko ne poznaje bolest - skrivenu, akutnu, kroni nu - kako je opisana u 6. poglavlju, ne e nikad prihvatiti istinu o ljudskoj prehrani.

Kao šio vam je poznato iz prethodnog poglavlja, ovjek koji je uzimao vo e i time poboljšao svoju krv po inje odmah s izlu ivanjem otpadnih tvari i osje a se neko vrijeme bolje. Ali tijekom odstranjivanja sve ve ih koli ina otpadnih tvari dolazi do novonastalog Šoka, do optere enja u krvotoku. ovjek ostaje razo aran. Lije nik i svi ostali govore mu da to ima zahvaliti pomanjkanju "jake" hrane. On u to povjeruje, pogotovo ako mu svi preporu uju jaku, vrstu, "pravu" hranu koja e ga oporaviti i u vrstiti u vjeri kako su upravo meso i jaja najpotrebniji za stvaranje dobre krvi.

Drugi problem stvaranja krvi pomoću ispravne i poželjne hrane ne može se riješiti sve dotle dok se ne spozna prava istina o živim namirnicama koje stvaraju krv. Na žalost još uvijek prevladavaju oni ljudi koji ne razumiju kako dolazi do obnavljanja krvi i što za stvaranje krvi znači uzimanje živih namirnica od voća i povrća.

To je mnogo dublji razlog zbog kojeg ljudi vjeruju u štetne živu namirnicu, a ipak ih preporučuju, zbog kojeg većina ljudi i dalje jede takve namirnice. Jede s velikim užitkom, budući da nema pojma o tome što je bolest i kako tom hranom iz dana u dan truju svoju krv.

## 11. poglavlje

### **Kritika ostalih metoda liječenja**

#### **Nepriistrana procjena bez predrasuda**

Postoje bezbrojne metode liječenja. Pored prevladavajućih velikih praznovjernih na tom području ozbiljne metode liječenja mogu se podijeliti na dvije temeljite različite grupe:

##### **1. Liječenje pomoću lijekova**

##### **2. Liječenje bez lijekova**

Povijest medicine pokazuje da su u prošlosti prevladavali lijekovi i tajanstveni "pronalasci" raznih nadrijetki. Upravo su nadrijetci bili ti koji su upotrebljavali velik broj "lječarija" i "standardnih lijekova" (kao što je npr. živa). Moderne serije lijekova nisu ništa bolje, samo što su sada "znanstveno" proizvedene.

Budući da sada to ne znamo, stoje bolesti, lakše nam je razumjeti činjenice koje medicina ne može protumačiti, ali



i injenicu **ZAŠTO** se znakovi bolesti mogu do određene granice potisnuti pomoću lijekova. "Rezultati" se mogu vidjeti na temelju iskustva, samo što medicina ne zna *odakle* ti rezultati.

### ***Tajna se sastoji u ovome:***

Kad bolesni organizam pokuša izlučiti otrove, prisutnost se očituje pomoću svih mogućih simptoma, te se nakon toga u krvotok dostavlja novi otrov, izlučuje se i veći ili manji dio za epljeno, budući da tijelo nastoji instinktivno neutralizirati te otrove koliko je najviše moguće. I tim je život naizgled spašen, simptomi se opet pojave, nastavlja se ista procedura, sve dok uvijek ne umre, odnosno - ako je dovoljno mudar - ne baci lijekove te se pokuša sam liječiti...

### **Liječenje bez lijekova**

Metode liječenja bez lijekova također su vrlo brojne i mogu se podijeliti na tri grupe:

**metode tjelesnog liječenja**

**metode duhovnog liječenja**

**metode liječenja pomoću djeteta**

### **Metode tjelesnog liječenja**

Cilj svih metoda tjelesnog liječenja jest osloboditi tijelo od opterećenja pomoću raznih načina vibriranja i

temperaturnog osciliranja. **Kneippova metoda**, na primjer, u biti je primjena umjetnog prehlada ivanja koje nadražuje krvotok i tim nadraživanjem potiče izlučivanje.

Kretanje (slobodne vježbe), vježbe disanja, masaža, osteopatija, terapija pomoću kretanja itd. pružaju u principu jedno te isto. Kiropraktika zahtijeva ipak posebnu "shemu". Iščašenje kralježaka odstranjuje se pomoću kiropraktike. Kiropraktičar vas može smjestiti osloboditi od bolnih simptoma, slično kao i lijekovi. Ali je činjenica da će se ti bolni simptomi prije ili kasnije opet pojaviti, ako se u vašem naumu života ne dogode nikakve promjene. Uzrok iščašenosti kralježaka leži u nagomilavanju *stranih estica izmeću kralježaka*, a mi znamo da je to posljedica loše, neispravne prehrane, kao što je to slučaj kod svih drugih naznaka bolesti. Nema sumnje da je višak kilograma također uzrok iščašenosti kralježaka. Imao sam priliku vidjeti kako su se za vrijeme kure postala mnoge deformirane kralježnice znatno poboljšale.

Primjenjuju se i mnoge druge metode za stimuliranje tkiva i jačanje krvotoka, npr. pomoću elektriciteta, električnog svjetla, sunčeva svjetla itd. Sve te metode pomažu te više ili manje olakšavaju postojeće tegobe, ali ih *ne mogu nikad do kraja izliječiti*, sve dok se ne posveti pažnja ispravnoj prehrani. Drugim riječima, izlučivanje otpadnih tvari ili bolesti ne može se u potpunosti ostvariti, sve dok se ne prekine s dovođenjem neispravne hrane u tijelo, sve dok se pomoću ispravne, prirodne, iste hrane bez sluzavosti ne postigne savršeno stvaranje krvi.

## Metode duhovnog liječenja

Ne možemo ne priznati istinu da je svako duševno stanje na neki način pod utjecajem bolesti. Dokazano je da strah, briga i žalost nemaju samo loš utjecaj na srce i živce, već i na krvotok, probavu itd. Psihoterapija ili duševno liječenje te hagioterapija ili duhovno, odnosno božansko liječenje, imaju veliku prednost: *Štite bolesnika od šteta koje nanose lijekovi*]. S druge pak strane, ja nemam baš puno povjerenja u spomenute terapije, iako su u određenom smislu posve bezazlene, budući da svjesno ili nesvjesno ostavljaju ljude u posvemašnjem neznanju što se tiče njihovih bolesti.

Svi mi koji dobro znamo što je bolest ne možemo se složiti s nijednim učenjem koje nastoji bolesne ljude dovesti do uvjerenja kako se mogu izliječiti samo pomoću uroda, ili ih ostavlja u uvjerenju da uopće nisu bolesni, pa čak i onda kada zapravo veća za koju minutu umrijeti! Absurdno je, da ne kažem poražavajuće su utro, moliti Stvoritelja za čudesno ozdravljenje, a pritom uskraviti i ne obračunati pažnju plodovima iz raja zemaljskoga, "kruhu s neba", "nebeskoj hrani". Umjesto toga želudac će se tripiti na dan prenatrpavati štetno pripremljenom hranom koju ljudi proizvode iz ekonomskih razloga, ne obazirući se na Stvoriteljevu zapovijed da ova je hrana mora biti dostojna ovdje.

Teško je povjerovati u duhovno liječenje ovdje koji zna, poput mene, zahvaljujući iskustvu s tisućama pacijenata, da su ti kronični bolesnici, pogotovo oni dobro uhranjeni, u stvari "žive gnojne jame". Priroda je objava božanskih zakona i u prirodi nema nikakvih uroda. Ako ste

30, 40 ili 50 godina uzimali neispravnu hranu i time sami prouzročili svoju bolest, morali biste sve poduzeti da nadoknadite štetu u smislu pokajanja za svoje grijeh. Ubudu biste morali imati nešto sasvim suprotno dosadašnjem načinu života: uzimati istu, prirodnu, božansku hranu koja će na mjesto bolesti staviti zdravlje. To je kristalno jasno i logično baš kao što je logično da je  $2 \times 2 = 4$ .

Filozofija gospođe Eddy je zapravo loša kopija Schopenhauerova djela "Svijet kao volja i predodžba", što znači da je jedino duh stvaran, a ne materija. Njezina bi logika bila ispravna da je napisala: "Nikad nije bila namjera ni plan Boga da proizvede bolest. Bolesti nastaju kao posljedica nevažavanja božanskih zakona života". Nijedne bolesti ne bi bilo, kad bi ljudi ispravno živjeli, odnosno kad bi živjeli u skladu s božanskom poviješću u spasenja. S gledišta evolucije razumijemo možda pravu namjeru Boga, pogotovo kad govori: "*On će vas kazniti i pogubiti, dok mu se ne vratite*". Jednostavnim, nimalo tajanstvenim riječima ima to bi se moglo ovako izraziti: Vi i cijelo čovječanstvo patite zbog bolesti i osuđeni ste na smrt sve dok se ne vratite zakonima Stvoritelja, zakonima prirode.

Svi koji uzimaju "hranu bez sluzavosti" trebali bi se poslužiti znanjem koje su netom stekli, čitaju i poglavlja ove knjige, i na temelju ste enog znanja postojano nastaviti s uzimanjem ljekovite hrane bez sluzavosti, božanske hrane samog Stvoritelja - hrane od plodova voća i zelenog bilja - čime bi biblijsku istinu dokazivali na živom primjeru. (*Knjiga postanka ili Prva Mojsijeva*

*knjiga u Bibliji, u kojoj se propisuje sirova vegetarijanska prehrana u raju zemaljskom, Post 1, 29).*

To e vam zacijelo pomo i. Oslobodit e vaš razum od pogrešnih i praznovjernih misli o bolesti, ali i od svake sumnje.

Oslobodite se od neznaja, kako biste svoj duh mogli uzdi i do svjetla istine te slijediti ove savjete nepokolebljivom vjerom i oduševljenjem! To je najstvarnija podloga za "duhovno lije enje".

## 12. poglavlje

### Zablude znanosti o prehrani -

#### I. dio

U ovom poglavlju smatram svojom obvezom uvjeriti vas jednom za svagda u sljede e injenice:

Prvo, daje hrana **99,99%** uzrok svih bolesti i svakog nesavršenog zdravlja.

Drugo: da s tok vidika zakazuju sve metode lije enja, sve terapije, ako nisu usredoto ene na hranu.

Tre e: da ono što ja nazivam "hranom bez sluzavosti" svrstava sve ovozemaljske prehrambene proizvode u živežne namirnice koje su bezazlene, prirodne, ljekovite i zaista hranjive, te u živežne namirnice koje su štetne, koje proizvode bolest.

etvrto: da su sve znanosti o prehrani pogrešne, ako naglasak stavljaju samo na kalorijske vrijednosti, a zanemaruju ljekovite vrijednosti, vrijednosti iš enja i izlu ivanja, ili njihovu djelotvornost prije samog po etka lije enja i poslije završenog lije enja (vidi 6. poglavlje).

Problem prehrane - "što bi ovjek trebao jesti da bude zdrav ili izlije en od bolesti" - u biti je problem života, iako se rijetko kad promatra u tom smislu, kao najvažnije životno pitanje. Nekad davno napisao sam sljede u re enicu: "Život je tragedija prehrane". Zabuna i neznanje u vezi s tim što bi ovjek trebao jesti uistinu je

tako velika da bismo je, najblaže rečeno, mogli nazvati "poremećenim klijerom" u ljudskom razumu.

Karakteristično je da medicinska znanost, pa čak i znanost o "prirodnoj" terapiji, znanost o prehrani općenito pramtraju kao drugorazredno pitanje. A dobro znamo da čak i pogonska snaga nekog stroja ovisi o kvaliteti i količini goriva. Nema nikakve sumnje daje svakom stablu za donošenje što boljih plodova najvažnije tlo, a ne klima. Seljaci to ne znaju da sve ovisi o tome ime su hranili svoju stoku. Zdravlje i bolest životinjskog i ovdje je tijela ovise 99,99% o prehrani. To nam potvrđuje priroda pomoću jednostavne činjenice da svaka životinja, kad je bolesna, izbjegava hranu. Životinjski instinkt, da na svaku bolest ili nevolju reagira postom, dokazuje da su zdravlje i bolest poglavito ovisni o uzimanju ili izbjegavanju hrane, kao i o samoj vrsti hrane.

Razlog tome što obično uvijek, pa čak i neki liječnici, okrivljuju sve ostalo, samo ne hranu kao potencijalnog uzročnika bolesti, leži u tragovima činjenice daje bolest za njih ostala sve do danas tajnom. Oni ne znaju (a kad je riječ o liječnicima, oni ne žele znati) kako je užasno ne ista unutrašnjost tijela zahvaljujući i dugogodišnjim navikama da se jede deset puta više nego li je stvarno potrebno - u većini slučajeva ili čak isključivo jede se uglavnom štetna hrana.

Kad uvijek koji prosječno jede i osjeća se takoreći "savršeno zdravim" posti tri ili četiri dana, osjetit će da se iz njegovih usta, iz čitavog tijela, iz njegovih izlučevina širi užasan zadih. To je očit znak da je organizam prenatrpan trulim, neizlučenim tvarima koje su mogle dospjeti u njega jedino preko obroka. Taj nagomilani otpad, koji se stalno

povećava, njegova je skrivena, nepoznata "bolest". I kad priroda nastoji taj otpad izlučiti svojevrsnim "šokom", što se općenito naziva bolešću, tada se uvijek pokušava liječiti lijekovima i svim mogućim "obradama", umjesto da posti i postom onemogući i daljnje nagomilavanje tog unutarnjeg otpada, osnovnog uzroka bolesti.

Mislim da vam je sada bjelodano jasno kako je u biti pogrešna praksa općenite medicine koja pomoću injekcija i tableta zapravo sprječava prirodno liječenje, izlučivanje nazvano bolešću, a povećava unutarnji otpad. Međutim, ni "prirodne" terapije ne su savršeno liječiti, sve dok ne spriječe uzimanje štetnih tvari i loše navike u prehrani. Može se dogoditi da vi izvršite na sebi ispuštanje, ali nikad ne dospijete do savršene istočine, ako niste prestali s uzimanjem pogrešne hrane, ali i "ispravne hrane" u prevelikim količinama.

Ako je istina da je hrana glavni uzrok i kao takva odgovorna za sve bolesti - na što nam priroda nedvosmisleno ukazuje - onda je logično i samo po sebi razumljivo da se uvijek može liječiti samo pomoću prehrane i postom kao jedinog prirodnog "lječovitog sredstva" u životinjskom carstvu.

Ako želimo da nam obrok bude ljekovit, on se mora sastojati iz hrane koja svojstva odgovaraju liječenju, ispuštanju i izlučivanju.

To je glavni razlog zašto i gdje zakazuju sve ostale znanosti o prehrani. Moja ljekovita hrana, "hrana bez sluzavosti" svrstava sve živežne namirnice u dvije vrste: one koje liječe i one koje stvaraju bolest.

Nije dovoljno znati, kako to laici obično zamišljaju, koja hrana ne stvara, a koja stvara sluzavost, već treba ponajprije znati:

1. Do kada i kako brzo se izmjena ili pretvorba tvari može uspješno obaviti.

2. Kakav sastav različitih živih namirnica možemo uzimati.

3. Kako dugo i kako često bismo trebali održavati post koji bi trebao biti djelotvoran uz izmjenu no uzimanje ljekovite hrane.

U tome se sastoji "metoda" uzimanja hrane bez sluzavosti uz povremeno održavanje posta. To je ono što bi svaki praktičar morao znati, a što laik ne može znati i zato je prisiljen na poraz, kad pokušava sebe liječiti "dobrom hranom".

Nakon ovih izlaganja vidjete ubuduće, kritičari raspravljaju i o najpoznatijim znanostima o prehrani, smjesta prepoznati zašto je neka od njih nepotpuna i zašto je zabuna tako velika. U narednim poglavljima saznat ćete o svim živim namirnicama, o njihovim dobrim i lošim stranama. U slučaju da ne znate koja je hrana bez sluzavosti, a koja stvara sluzavost dajem vam sljedeći naputak:

**Svako voće, salata, povrće i orasi predstavljaju hranu bez sluzavosti.**

**Sve ostale žive namirnice suvremene civilizacije, bez izuzetka, stvaraju sluzavost i kiselinu, i zato su štetne.**

## 13. poglavlje

### **Zablude znanosti o prehrani - II. dio**

Uobičajena vegetarijanska prehrana u svojim se obrocima odriče uglavnom jedino mesa. Međutim, mješavina većih količina voća, jaja i mlijeka također je svojevrsno pretjerivanje u jelu - i to je u većini slučajeva gore od umjerenog uživanja mesa i "manjih mješanih" obroka.

Neki poznati liječnici poboljšali su vegetarijansku hranu, ali su doživjeli fiasco kao i svi ostali specijalisti za prehranu, zato što su svi više ili manje bili uvjereni daje za vrijeme liječenja bolesniku potrebna hrana bogata bjelanjcima. Drugim riječima, gotovo svi specijalisti za prehranu vjeruju da je tijelo, a osobito bolesnom i slabijem tijelu, potrebna "dobra, bogata hrana" da bi ozdravilo, zaboravljajući na činjenicu da sama priroda liječi, i to najbolje, upravo pomoću posta (pročitajte još jedanput 6. poglavlje).

Dr. Lahmann, njemački liječnik, dokazao je u "Dijetskom patvorenju krvi" daje ugljik na kiselinu uzrok svake bolesti, ali nije spoznao dublji uzrok: vrenje koje nastaje miješanjem sluzave hrane s voćem. Unatoč vrlo naprednim spoznajama vjerovao je teoriji o bjelanjcima i ostao njenom žrtvom. Dr. Haigh, engleski liječnik, pokazao je svojom "anti-mokra nom-

dijetom" velik napredak, ali je doživio isti fijasko kao i dr. Lahmann.

Dr. Catani, talijanski liječnik, proizveo je hranu iz voća i povrća i mesa, ali je izbacio sav škrob, i liječio je više ili manje uspješno, uključujući i slušajevu reumatizma i gihta, za razliku od dr. Higha koji je za te vrste bolesti smatrao odgovornim isključivo meso. Tajna hrane bez škroba dr. Catanija sastoji se u njenom uinku izlučivanju. Ona olakšava izlučivanje, kao i svi sastavni dijelovi sadržani u mineralnoj vodi, ali ne liječi i savršeno. Sami možete zaključiti gdje je u tom slučaju došlo do zablude.

Sylvester Graham, liječnik "Fiziologija prehrane" je svojevremeno bio temeljni udžbenik, znatno je poboljšao kruh. Međutim, poboljšanje se nije sastojalo u činjenici da je Grahamov kruh od mekinja, ili kruh od istog pšeničnog zrnja, bolji od običnog bijelog kruha, nego u tome što te vrste kruha nisu imale jako izraženo svojstvo zatvaranja. Bijelo brašno davalo je dobro tijesto, za razliku od Grahamova ili pšeničnog brašna. Sylvester Graham našao je u dr. Densmoru iz Engleske protivnika koji je tvrdio da uživanje kruha od pšeničnog brašna i Grahamova kruha od mekinja u prevelikim količinama prouzrokuje upalu debelog crijeva. Dr. Densmore je u tome naravno pretjerao, premda je inače znatno doprinio znanosti o prehrani, budući da se zauzimao za više voća i povrća.

Dr. Lahman, njemački kemičar Hensel i neki autoriteti u Sjedinjenim američkim državama, osnivajući su nekega što bismo mogli nazvati "pokretom mineralne soli". U svojim dijetetskim promišljanjima stavljaju naglasak na činjenicu da svim živim namirnicama koje stvaraju kiselinu i sluzavost nedostaje prijeko potrebna mineralna sol. Ali to

se pokazalo kao modni hit, sličan modnom hitu s bjelom evinama, čiji zagovornici vjeruju da se zdravlje može zadobiti prenatrpavanjem tijela umjetno proizvedenim preparatima mineralne soli, a da se istovremeno mogu zadržati stare, pogrešne navike. Ostvaren je doduše nekakav napredak, postignuto je olakšanje do određene stupnja, ali ne i savršeno ozdravljenje.

U jednom od narednih poglavlja možete pročitati kako je kemičar Ragnar Berg poboljšao taj "sustav". On je hranu koja stvara kiselinu neutralizirao hranom koja sadrži mineralne soli. Trenutno je kod vegetarijanaca i onih ljudi koji traže zdravlje na vegetarijanski način u modi sirova hrana. Nema sumnje, to predstavlja velik korak naprijed, ali argumenti su djelomično pogrešni i odvođe nas u pogrešno shvaćene i fanatične ekstreme.

Zagovornici sirove hrane tvrde da se kuhanjem razaraju vrijednosti hrane, međutim to bi trebalo drukčije formulirati: "Pogrešno kuhanje razara ljekovita svojstva (u inkovitost) hrane i može doprinijeti tome da ta hrana stvara kiselinu". Stručnjaci za "sirovu hranu", kao i svi ostali, imaju pred oči njenu pogrešnu stranu, u njoj vide jedino veće u kalorijama vrijednost.

U inkovitost ili korisnost sirove hrane sastoji se u tome što su sirova vlakna povrća najbolji lijek protiv zatvora i djeluju kao idealna "metla za sluzavost" u crijevima. Ja ne vjerujem da bi ljudsko tijelo moglo prihvatiti "hranjivo povrće" kao stoje cvjetača, šparoga, repa, krumpir ili žito u neprokuhanom stanju. Nakon dobrodošlog mehaničkog ispuštanja crijeva pomoću sirovih živih namirnica uvijek koji se isključivo hrani sirovom hranom nedostaje

u stvari najvažniji sastojak hrane, a to je grožani ili vošer, pa makar je dovoljne količine vošer.

Karakteristika i poučak je sljedeći eksperiment. Ostavite limun nekoliko minuta na umjerenoj temperaturi i on će postati sladak poput naranče - vi ste proizveli grožani šećer. Ali ako ga držite predugo u pešnici, ili ako ga kuhate, on će postati gorak. Po istom načelu mijenja se i svako povrće za vrijeme pečenja te proizvodi grožani šećer koji u sebi sadrži nekad više a nekad manje škroba. Isto se događa i s mrkvom, ciklom, repom, cvjetačom itd.

**Sirovo povrće i povrće, te po vlastitoj želji razne salate - sve je to idealna hrana za uvijek. To je hrana bez sluzavosti!** Hrana bez sluzavosti kao ljekovito sredstvo sastoji se od sirovog povrća zbog njegova pročišćavajućeg svojstva, ali i od pečenog povrća te pečenog i dinstanog voća kao manje agresivnog sredstva za rastvaranje otrova i slina, pomoću čega bi u ozbiljnim slučajevima lakše došlo do umjerenog izlučivanja. To je jedno od najvažnijih načela "ljekovite hrane bez sluzavosti", to kažu koju su zagovornici sirove hrane u potpunosti previdjeli. Po mom mišljenju pogrešno je jesti sirov krumpir, sirovo žito i sirov grašak. Mnogo je bolje uzimati te namirnice brižno pečene ili kuhane, što znači da će se škrob u najmanju ruku barem djelomično pretvoriti u probavni gluten i grožani šećer.

## Fletcherizam

Amerikanac Horace Fletcher stvorio je kompletan dijetetski postupak liječenja kojeg je s velikim uspjehom primjenjivao na sebi i drugima. Njegova teorija glasila je da možete jesti svaku vrstu hrane koliko vam drago, ali

svaki zalogaj morate žvakati 10 do 15 minuta. Možete na dan pojesti samo jedan sendvič i riješili ste se svih briga. Tajna je jednostavna: **to je prikrivena kura posta.** Želudac i crijeva imaju pauzu mirovanja kao za vrijeme posta. Izlučivanje je na djelu, a životno važni organi se oporavljaju. No, ako se tako nastavi duže vrijeme, dolazi do zaopljenja crijeva uslijed nedostatka vrste hrane, i zato nije udno daje sam Fletcher umro uslijed ozbiljnih poteškoća a na tim organima.

Jedna druga, po svom djelovanju također prikrivena kura posta, zove se **Salisbury-kura**. Mali komad bifteka i malo tosta, jednom na dan, i ništa drugo. Olakšava, poboljšava, ali ne liječi i savršeno.

U istu rubriku mogli bismo uvrstiti dijetu s mlijekom koja i najnaprednije stručnjake za post i prehranu dovodi u zabludu zahvaljujući ponajprije svojim, u mnogim slučajevima, poželjno ostvarenim djelomičnim uspjesima. Tajna se sastoji u tome: kad se tri "redovna" obroka na dan, od kojih se svaki sastoji najmanje od tri dijela, nadomjesti s nekoliko litara mlijeka (tekućine), opterećenja u ovjeme postrojenju postaju znatno manja (usporedi 6. poglavlje), uvijek se osjeća bolje, tijelo djelomično izlučuje otpadne tvari i u mnogim slučajevima uvijek se osjeća oslobođen od svih poteškoća. Ali svi pacijenti koji se hrane mlijekom prije ili kasnije opet pate od silnog zaopljenja, budući da je mlijeko prvorazredni, ljepljivi proizvod a sluzavosti.

## Schrothova kura

Schrothova ili takozvana "suha kura" koju je osnovao najveći i pionir prirodnog liječenja u biti je također jedna

vrsta kure posta. Ovijek ne jede tri dana ništa drugo do suhi kruh, a da ništa ne pije. Evtvrtog dana može uzeti neograničenu količinu laganog vina i malo hrane, a poželjno je da se tijekom noći zamota u vlažne plahte. To povlači i za sobom silno izlučivanje, naravno ukoliko izdržite tu "konjsku kuru". Schroth je postizao velike uspjehe i postao je svjetski slavan, ali mnogi ljudi koji su tu brzu pomoć i "uživali", dolazili bi u moj sanatorij i ja bih ustanovio da im je srce jako slabo i da im više ili manje nedostaje elastičnosti i pokretljivosti mišića. Pročitajte još jednom 6. poglavlje i odmah ćete shvatiti u čemu je problem. Ja sam također koristio principe te kure u znatno dotjeranijem obliku i u slučajevima kod kojih nije dolazilo do nikakve reakcije na kuru posta u piću ili na hranu bez sluzavosti:

Dva ili tri dana jedete isključivo sušeno voće, a dan nakon toga samo voće i povrće bez škroba. Ta kura urodila bi izvanredno jakim izlučivanjem, zato se preporučuje relativno "jakim" ljudima.

Postoje na stotine drugih dijetetskih kura na "tržištu" i u svako doba je neka nova u modi; od dugotrajnih kura posta, "posta s voćem", do takozvanih "znanstveno pripremljenih" mješavina medicinskih i nemedicinskih dijetnih specijaliteta. Ovijek koji traži zdravije misli da postoji posebna hrana ili poseban sastav hranjivih tvari za svaku pojedinu tegobu te ih sve poduzeti - ali svaki put uzaludno, zato jer ne zna i ne razumije da postoji samo jedna bolest - unutarnja prljavština, sluzavost i otpadne tvari koje se mogu i moraju odstraniti iz tijela putem izlučivanja. Samo istom suprotnošću u hrani koja proizvodi bolest i stvara sluzavost, samo pomoću "hrane bez

sluzavosti" koja se sastoji iz voća i zelenog bilja (salate i zeleni listovi povrća), koja slovi kao "nimalo moderna" još od vremena izraelskog vođe Mojsija, velikog specijalista za prehranu i velikog isposnika (vidi Knjigu postanka).

Što dublje proučavamo prirodne zakone koji upravljaju i vladaju našim zdravljem, to manje se trebamo pribojavati razaranja i zahvata bolesti. Jedino uz hranu bez sluzavosti možemo biti sigurni da će se pravovremeno izlučiti nagomilanost otpadnih tvari koje se u našem tijelu pohranjuju tijekom života zahvaljujući i pogrešnoj ishrani. Pružite svom tijelu isto, proto ni krvotok, i ono će bezprijekorno raditi, onako kako je to predvidjela priroda.



## 14. poglavlje

### Zablude znanosti o prehrani - III. dio

Prilikom kritičkog osvrta na najpoznatije znanosti o prehrani moram priznati da sve te znanosti sadrže u sebi nešto dobro i da su značajno doprinijele napretku u pogledu rješavanja problema prehrane i liječenja bolesti pomoću prehrane.

Osvrnemo li se nekoliko desetljeća unatrag na sveukupni razvoj, složimo se s činjenicom da su zajedno s napretkom kemije i medicinski stručnjaci došli do zaključka: *"Mi sada poznajemo to no sve elemente koji su sadržani u hrani koju jesti i znamo sasvim to no što uvijek mora jesti da bi se tijelo izgrađivalo, da bi se nadomještale istrošene stanice, da bi proizvodilo životnu snagu, pokretljivost, jakost i toplinu"*.

U prethodnim poglavljima izložio sam zašto su ti "zaključci" pogrešni i zašto su s vremenom povukli za sobom teoriju o bjelanjacima, malo kasnije teoriju o mineralnoj soli, a u najnovije vrijeme teoriju o sirovoj hrani. Bez poznavanja "velike nepoznanice" njihovi zaključci moraju biti pogrešni. Ta velika "nepoznanica" - nepoznata je kemijskim i medicinskim stručnjacima - nepoznata je prosječnom uvijek i uvijek koji traga za zdravljem - nepoznata je laicima za prehranu - nepoznata je uglavnom svim dijetetskim metodama. Ta "velika

"nepoznanica" glasi u mojoj formulaciji opterećenje ili B (Belastung). Životna snaga L (Lebenskraft) = beskonačna snaga K (Kraft) minus opterećenje B (Belastung) - otpad, sluzavost, kiseline, otrovi. Opterećenje u bolesnom, ali i u prosječno "zdravom" uvijek jest tijelo.

Drugim riječima, uvijek e i dalje ostati u zabludi pred prirodom, bez obzira na činjenicu da se ljudska prehrana može izraziti pomoću matematičkih i kemijskih formula koje to ne govore što treba jesti - sve dok je idealna hrana potisnuta sluzavošću i otpadom koji se nalaze u organizmu, zahvaljujući i godinama pogrešnom načinu života. Priroda će vas držati u zabludi sve dotle dok izbjegavate spoznati činjenice i istine o sebi - ali priroda sama nije nikad u zabludi. Za laike sirova hrana reagira više ili manje tajanstveno, sve dotle dok sluzavost i otrove u ne istom, bolesnom tijelu ne uzdrma i primora na izlučivanje. Svi laici i svi stručnjaci pokreta o zdravoj prehrani nalaze se pred velikom zagonetkom, zbunjeni su i još uvijek u potpunom neznanju glede činjenica da se ljudi obično na samom početku liječenja lošije osjećaju. Ponekad se javljaju prištevi i sve vrste bolova, sve do probavnih smetnji, čim se počinje s radikalnom intervencijom hranom, s hranom bez sluzavosti ili sirovom hranom.

*"Kažite mi što bih trebao jesti"*, jadicuje bolesnik, *"želim imati dnevni jelovnik za svoju specifičnu bolest"* (poput liječnikova recepta), i to smatra posve zadovoljavajućim. Kad primijeti da je izlučivanje pošlo, kaže: "Ta hrana mi ne odgovara", umjesto da shvati kako je upravo zahvaljujući prijelaznoj hrani pošlo otklanjanje i izlučivanje starog otpada u tijelu, naravno s pratećim poteškoćama. Takvog bolesnika trebamo

uvjeriti da se mora hrabro nositi s privremenim tegobama i da može uistinu biti sretan što e mo i nastaviti s dnevnim poslovima umjesto da se podvrgne operaciji, što bi zna ilo provesti tjedne i mjesece u nekoj bolnici. Hrana "odgovara" njegovom stanju, samo što on "ne odgovara" hrani.

Sada ete lakše razumjeti zašto je "hrana bez sluzavosti" metoda kod koje svaka promjena u prehrani treba ispuniti odre enu zada u - kao ljekovita hrana koja se ovisno o stanju bolesnika mora sistematski primjenjivati.

Vjerujem da vam je sada posve jasno zašto i na koji na in se moja metoda razlikuje od svih ostalih. "Hrana bez sluzavosti" nije nikakva zbirka razli itih jelovnika za svaku bolest; nije nikakvo "propisivanje" visokokalori ne i hranjive hrane — ne može se uspore ivati s popisom lijekova ili sabranim djelima standardnih dijeta poželjnih za svaku pojedinu bolest, ve je to postupak mijenjanja hrane i poboljšanja hrane - postupak izlu ivanja bolesnih tvari, otpadnih tvari, sluzavosti i otrova, postupak lagane promjene i poboljšanja hrane u smjeru ljekovite hrane, idealne i prirodne ovjekove hrane koja se isklju ivo sastoji iz vo a, salata i povr a. TO je **LJEKOVITA HRANA BEZ SLUZAVOSTI**.

Prema tome, rije je u svakom slu aju o posve razli itoj, individualno primjenjivoj, sistematskoj, naprednoj metodi "pronalaženja vlastitog puta do zdravlja" koja je gotovo nužno povezana s kra im ili dužim kurama posta.

To je proces lije enja kojemu se mora podrediti svaki bolesni ovjek ako želi biti savršeno izlije en. To je

isklju ivo "proces izgra ivanja i oporavljanja", "stvoren" na temelju primjene nimalo štetne, prirodne hrane za sveukupno ovje anstvo, biološki razvijen ve kod samog stvaranja svijeta u Knjizi postanka, "vo e i zeleno bilje", "hrana bez sluzavosti". Priroda e svoj dio posla obaviti ako joj pružimo i najmanju šansu. Pokušajte to sami u initi i pratite ostvarene rezultate.

## 15. poglavlje

### Tabele Ragnara Berga

Sada vam je jasno da se problem prehrane ne rješava, kako to ve ina ljudi zamišlja, jednostavno stjecanjem znanja o tome koje živežne namirnice su najbolje te iz kojih vrsta živežnih namirnica se sastoji ljekovita hrana bez sluzavosti. U prethodnim poglavljima posredovao sam vam znanje o tome što se u ovje jem tijelu doga a i što se mora doga ati ako bolestan ovjek jede samo "najbolje živežne namirnice" ili je na dugotrajnoj kuri posta. Kasnije ete sami uvidjeti da se ta uzdrmanost i izlu ivanje sluzavosti i otpada pomo u "ispravne hrane" može i mora odvijati pod stalnom kontrolom lije nika ili specijalista za prehranu.

U vidjet ete kako može biti bezvrijedno i štetno za ovjeka koji traga za zdravljem, ako svoj želudac danomice prenatrpava užasnim mješavinama "sadržajno bogatim živežnim namirnicama" ili "mješavinom sirove hrane" (uvjeren da sirova hrana može sama po sebi vratiti zdravlje), bez ikakvog plana ili sustava, bez ikakvog osvrta na bolest, na bolesnikovo duhovno i tjelesno stanje.

Unato odbojnosti koju osje am prema "istraživa ima" pripremio sam izbor tabela koje je sastavio jedan od najnaprednijih stru njaka za fiziološku kemiju, Ragnar Berg, iz specijalnog laboratorija za istraživanje živežnih

namirnica u njema kom sanatoriju dr. Lahmanna. Bergovi zaklju ci glase ovako:

ovjek mora koliko je najviše mogu e jesti hranu koja sadrži mineralne soli i alkalij, ali ne proizvodi kiselinu, ne bi li povezala i neutralizirala štetne kiseline sadržane u živežnim namirnicama koje stvaraju kiselinu, a sastavni su dio svakodnevnne prehrane. Drugim rije ima, ako jedete meso, jaja, orahe, mlijeko i ostalu hranu bogatu škrobom, morali biste uz to jesti i vo e i povr e bez škroba, želite li biti zdravi. Vrlo je zanimljivo da velik broj onih živežnih namirnica koje "stvaraju kiselinu" ja nazivam namirnicama "koje stvaraju sluzavost", a što on naziva hranom koja ne stvara kiselinu ja nazivam "hranom bez sluzavosti".

Njegove tabele su nesumnjivo najbolje od svih postoje ih tabela, a njihova vrijednost sastoji se u tome što možemo iz njih to no, u postocima, saznati dobra i loša svojstva svake hrane. On ih naziva pozitivnim i negativnim svojstvima. Vi ete možda biti iznena eni time što on pomo u znanstvenih analiza odobrava i dokazuje ispravnost moje podjele živežnih namirnica na štetne, koje stvaraju sluzavost, i korisne, koje ne stvaraju sluzavost! On znanstveno dokazuje ono što sam ja otkrio davno prije njega, naime, da svaka hrana koja proizvodi sluzavost, proizvodi nakon ratsvaranja u organizmu i kiselinu. Vrlo je zna ajno i važno znati što on misli o gnojenju živežnih namirnica i njihovu kuhanju.

Gnojenje stajskim gnojem ili ovje jim fekalijama, ili samo brojnim mineralnim razrje iva ima (amonijskim sulfatom i superfosfatom, te površinskim prskanjem), mijenja pozitivna, dobra svojstva u negativna - "štetna" -

ili u najmanju ruku smanjuje dobra svojstva. Proizvođači i osiguravaju sebi dobit, budu i da njihovi proizvodi lijepo izgledaju, da imaju željenu veličinu i težinu, te zahvaljuju i tome postižu dobru cijenu na tržištu, dok potrošači i preskupo plaćaju tu hranu koja je povrhnjota i štetna.

I kuhanjem u prevelikoj količini vode također se pozitivna svojstva pretvaraju u negativna. Dobra svojstva prelaze u vodu te se vrijedne mineralne soli bacaju zajedno s prokuhanom vodom.

Budu i da se danas tlo gnoji više negoli je potrebno, možete lako shvatiti zašto dobro pognojeno povrće koje brzo raste, kao što je šparoga, kelj, cvjetača i itd., sadrže manje hranjivih vrijednosti od povrća iste vrste koje nije bilo jako gnojeno.

### **Berg je svojim tabelama dodao sljedeće objašnjenje:**

*"Različitim mogu nastati pretvaranja zdravih živinskih namirnica u otrov pripada i sumporenje suhog voća, upotreba natrijeva benzoata ili salicilne kiseline (jednako i drugo su jaki otrovi), ne bi li se konzervirana hrana sa uvala od vrenja. Najopasnije je u tu svrhu koristiti paru sumporne kiseline".*

Možete li zamisliti koliko su ljudi glupi kad im se prezentiraju ogromni plodovi voća i povrća koje izgleda bujno i predivno - kad im se prezentira lijepo, ali sumporeno voće sjajnog izgleda.

*"Amerikanac jede o čemu", kaže dr. Hairy Ellington Brook, "pri čemu daje prednost snježno bijelom kruhu, hrani za izgleda i vanje koja je rafiniranim mljevenjem izgubila sve mineralne soli" - To je jedna od najnegativnijih živinskih namirnica u Bergovim tabelama. Pogotovo ako je takav kruh zapakiran u lijepu papirnatu vrećicu, kupac ga smatra najboljim i spremanje platiti višu cijenu, ne znaju i da uživanjem u jelu te "savršeno sastavljene živinske namirnice" modernog tržišta "jede zapravo svoj vlastiti put u grob".*

Bergove tabele za analizu živinskih namirnica, koje u postotku pokazuju pozitivna (ili dobra) te negativna (ili štetna) svojstva, pokazuju istovremeno koliko kiseline proizvodi neka hrana (a jednako tako i količina sluzavosti), te postotak mineralne soli alkalijske vrste za neutraliziranje kiseline. Dakle, može se jasno vidjeti do kojeg stupnja (u postocima) neka hrana doprinosi tome da se sluzavost, od djetinjstva pohranjena u organizmu, zajedno s kiselim otrovima, dobro "uzdrma", razrijedi, neutralizira i izluči. Bergove tabele bile su u Njemačkoj objavljene deset godina poslije objavljivanja moje "teorije o sluzavosti", mogu u njima o bolesti i kavitaciji hrane, te je Berg zapravo nenamjerno znanstveno dokazao da je moja "teorija o sluzavosti" ispravna. Injenica da se neke živinske namirnice u tim tabelama navode kao "povezuju i faktor kiseline" ne mora nužno značiti da ja odobravam njihovo primjenjivanje. Te su tabele ponuđene samo radi usporedbe te valja dobro razmisliti o njihovoj pravoj vrijednosti. Nemojte misliti da time potcjenjujem Bergovu teoriju. Nesumnjivo je da je riba poprskana sokom od limuna ili obrok od povrća koje povezuje kiseline donekle

umanjiti štetno djelovanje, za razliku od hrane koja stvara kiselinu.

Sto je u nekoj živežnoj namirnici više svojstava koja "povezuju kiseline", to značajnije je izlučivanje sluzavosti. Crna rotkva, kad je sasvim zrela, špinat, maslačak i kopar - sve su to izvanredna sredstva za čišćenje ljudskog organizma.

### Bergove tabele

Ime živežne namirnice	Povezuje kiseline	Stvara kiseline
Meso		
Životinjska krv	5,49	00,00
Goveće meso		38,61
Teletina		22,95
Ovčetina		20,30
Svinjetina		12,47
Dimljena šunka		6,95
Slanina		6,90
Meso od kunića		22,36
Kokošje meso		24,32
June i jezik		10,60
Riba		
Bijela riba		2,75
Školjke		19,52
Losos		8,32
Kamenice	10,25	
Slana haringa		17,35
Mlijeko i jaja		
Jaje, cijelo		11,61
Jaje, bjelanjak		8,27

Ime živežne namirnice	Povezuje kiseline	Stvara kiseline
Jaje, žumanjak		51,83
Mlijeko, majino	2,25	
Mlijeko, ovčje	3,27	
Mlijeko, kozje	0,65	
Mlijeko, kravlje	1,69	
Obrano mlijeko	4,89	
Mlačenica, stepka	1,31	
Vrhnje	2,66	
Maslac od kravljeg mlijeka		4,33
Margarin		7,31
Svinjska mast		4,33
Švicarski siri		17,49
Žitarice		
Pšenica, fino mljevena		8,32
Pšenica, puno zrnno		2,66
Škrobno brašno		10,00
Ječam		10,58
Zob		10,58
Raž		11,31
Riža, negazirana		3,18
Riža, glazirana		17,96
Kukuruz		5,37
Kruh iz raženog brašna	4,28	
Crni kruh		8,54
Bijeli kruh		10,99
Graham-kruh		6,13
Dvopek		10,41
Kolačići iz bijelog brašna		12,31
Makaroni		5,11
Povrće/salate		
Bijeli krumpir	5,9	

Ime živežne namirnice	Povezuje kiseline	Stvara kiseline
Slatki krumpir	10,31	
Celer	11,33	
Cikla	11,37	
Bijela repa	10,80	
Šećerna repa	9,37	
Svinjska mrkva (korijen)	39,4	
Hren (korijen)	3,6	
Mlada mrkva	6,05	
Kupus	4,02	
Crveni kupus	2,2	
Endivija	14,51	
Salata glavatica	14,12	
Rabarbara	8,93	
Špinat	28,01	
Šparoge	1,01	
Artičoke	4,31	
Cikorija	2,33	
Rajčica	13,67	
Tikva	0,28	
Lubenica	1,83	
Krastavci	13,50	
Crveni luk	1,09	
Koraba	5,99	
Cvjetača	3,04	
Cvjetača (gnojena)		13,15
Maslačak	17,52	
Kopar	18,36	
Poriluk	11,00	
Dragušac	4,98	
Vrtni grah, svježi	8,71	
Zeleni grašak (mlad, svjež)	5,18	

Ime živežne namirnice	Povezuje kiseline	Stvara kiseline
Voće		
Jabuka	1,38	
Kruška	3,26	
Šljiva	5,80	
Marelica	4,79	
Breskva	5,40	
Trešnja	2,57	
Kiselica trešnja	4,33	
Slatka trešnja	2,66	
Datulje, osušene	5,50	
Smokve	27,81	
Grožđe	7,15	
Rozine	15,1	
Maline	5,19	
Naranče	9,61	
Limun	9,9	
Grejpfrut	4,15	
Ananas	3,59	
Banane	4,38	
Masline	30,56	
Suhe šljive	5,80	
Jagode	1,76	
Grožđice	4,43	
Kupine	7,14	
Mandarine	11,77	
Orasi		
Kesten		9,62
Žir	13,64	
Leća		17,8
Orah		9,22
Kokosov orah	4,09	

Ime živežne namirnice	Povezuje kiseline	Stvara kiseline
Lješnjak		2,08
Kikiriki		16,39
Badem		2,19
Grah		
Suhi grašak		3,41
Suhi grah		9,70
Gljive	1,81	
Soja	26,58	
Raženo brašno		0,72
Brašno od zobi		8,08
Kvekerska zob		17,65
Mekinjje od zobi		20,71
Šeerna trska	14,57	
Kristalizirani šeer	18,21	
Dječjagotova brana	5,99	
Napitci		
Kakao		4,79
okolada		8,1
čaj od listova	53,5	
Paragvajski čaj	25,49	
Kava	5,6	
Cikorija	7,17	
Pivo		28,00
Englesko tamno pivo	2,05	
Svjetlo pivo	3,37	
Sok od grožđa	5,16	
Vino	0,59	
Vino, bijelo kalifornijsko	1,21	
Vino, šeri	0,51	
Šampanjac	0,96	
Vino, malaško	3,04	

## 16. poglavlje

### Prijelazna hrana - 1. dio

U prethodnim poglavljima upoznali ste najbolje, štetne i najštetnije živežne namirnice. Poznato vam je zašto se nešto i što se to zapravo događa u našem organizmu - što se zbiva s dobrim i lošim živežnim namirnicama u ovojjem tijelu. Itali ste da čak i najbolje živežne namirnice, s najvišim i najdjelotvornijim svojstvima liječenja, mogu na početku biti štetne, pa čak i opasne, ako se pažljivo ne primjenjuju; da se miješaju s prljavom slinom i otrovima i tako otrovane dospjevaju u krvotok.

Priroda radi apsolutno savršeno pomoću u evolucijskih postupnih promjena, razvoja i usavršavanja, a nipošto pomoću katastrofa. Nema ni jedne neispravnije od pomisli da bi desetljeća stara kronična bolest mogla biti izliječena pomoću jedne dugotrajne kure postoperativne ili pomoću radikalne primjene novih hrane. *"Mlinovi prirode melju polako ali sigurno"*.

Moje iskustvo staro je više od dvadeset godina, a obuhvatilo je i biti izrazito ozbiljne slušajete svih mogu ih bolesti. Poun tim iskustvom znam daje brižno izabrana i postupno mijenjajana prijelazna hrana za svakog pacijenta najbolji i najsigurniji put za postizanje neke kure, pogotovo kad su u pitanju ljubitelji mješovitih hrane. Sve dok se primjenjuje djelomično pogrešna hrana (živežne namirnice naše civilizacije), ja tu hranu nazivam sluzavom

hranom, hranom koja stvara u ovje jem tijelo ve e ili manje koli ine sluzavosti. Prijelaz zna i laganu promjenu na bolje, prijelaz od hrane koja prouzro uje bolest na hranu koja lije i bolest, a koju ja nazivam hranom bez sluzavosti.

Brzina izlu ivanja ovisi o koli ini i svojstvima hrane te se može kontrolirati i regulirati kako to najbolje odgovara stanju pacijenta. Najgora i nadaleko najnezdravija navika jest obilan, težak doru ak. Želite li posti i dobre rezultate, ne biste smjeli rano ujutro uzimati nikakvu hranu. Dozvoljeno je nešto popiti, a najbolje je popiti svježe iscije eni sok od vo a. I ništa više. Ukoliko bi vam to bilo teško podnijeti, možete kasnije opet popiti svježe iscije eni sok, kako bi ru ak dospio u prazan želudac. Takav "plan bez doru ka" je itekako zna ajan. Pomo u njega se može izlije iti prili no velik broj lakših bolesti. (O toj temi opširije u govoriti u poglavljima 18,19,20 i 21).

Za ovjeka je najbolje da jede dva obroka dnevno, iako koli ina tih obroka može biti dovoljna za tri, pa ak i etiri obraka. Kasnije, kad se želudac o isti, može se za doru ak, pojesti svježe zrelo vo e.

Ako je mogu e, prvi obrok ili ru ak trebali biste pojesti izme u deset i jednanaest sati prije podne, a drugi obrok, ve eru, nipošto prije pet ili šest sati poslije podne. Drugo vrlo važno pravilo, ukoliko želite zdravo jesti, svodi se na **JEDNOSTAVNOST**; drugim rije ima, svodi se na to da ne smijete u jednom obroku pomiješati previše razli itih živežnih namirnica. Probajte jednom izbrojiti razli ite sastavne dijelove nekog prosje nog obroka. Ostat ete zaprepašteni sveukupnim zbrojem.

### **NEMOJTE NIKAD PITI ZA VRIJEME OBROKA.**

Ako ste naviknuti na aj ili kavu, *pri ekajte neko vrijeme*

nakon završenog, pa tek onda popijte svoj napitak. Juhu bi trebalo izbjegavati, budu i daje probava daleko bolja ako zajedno s jelom ne uzimamo puno teku ine. Poželimo li neki topli napitak, možemo na primjer umjesto doru ka -u hladnim zimskim mjesecima pripremiti kašu od razli itog povr a, kao što je špinat, luk, mrkva, zelje itd.

### **Meni za prva dva tjedna**

**Ru ak:** mješana salata iz sirovo naribane mrkve, ili salata od svježeg zelja, ili od obojeg (pola-pola), te dvije do tri žlice dinstanog povr a (zeleni grašak, zelene mahune ili špinat). Tome možete dodati sljede e zrelo povr e: krastavce^ raj icu, mladi luk, salatu glavaticu ili zelene listove celera i drugog povr a, ali samo toliko da popravite okus.

Ako želite, možete po svom okusu na initi umak za salatu, samo što ete se umjesto octa poslužiti limunovim sokom. Ostatak obroka trebao bi se sastojati iz pe enog ili dinstanog povr a kao stoje cvjeta a, cikla, pastrnjak, repa, bundeva itd. Ako ste i dalje gladni, možete pojesti jedan mali pe eni krumpir ili krišku prepe enog kruha od posija ili punog zrnja. Masti bilo kojeg prijekla, uklju uju i i maslac, nisu prirodne i ne bi ih trebalo jesti. Prohtije li vam se kada jesti mast, najbolje je da na krišku kruha namažete maslac od kikirikija ili neki drugi maslac od orašastog vo a. Za vrijeme zimskih mjeseci može se koristiti konzervirano povr e, ako se ne može nabaviti svježe. So-k pijte ujutro posve zasebno. Miješajte zelene mahune ili špinat s naprijed opisanim sastojcima salate od zelja i sirove mrkve. Svrha tog menija je ta da posreduje "metlu"



za mehani ko iš enje probavnog trakta, metlu koja se sastoji iz velikih koli ina sirovog, pe enog i dinstanog povr a koje ne sadrži u sebi škrob. Takav obrok mogli biste nazvati "Ehretovom kombiniranom standardnom salat-om", "unutarnjom metlom" o kojoj smo tako esto govorili, a koja je itekako važna za ispravno izlu ivanje pohranjenih otrova kojih se trebamo osloboditi za vrijeme generalnog iš enja svog tijela.

**Ve era:** Pomiješajte (pola - pola) dinstano vo e, kašu od jabuka, dinstane suhe marelice, dinstane suhe breskve ili dinstane suhe šljive s malo sira ili s nekoliko zrelih banana, nasjeckanih i po vlastitom okusu zasla enih medom.

Banane su poželjne za želudac koji nije previše optere en "sluzavoš u" i kiselinama.

### **Meni za druga dva tjedna**

**Ru ak:** Za po etak pe ena jabuka, jabu na kaša ili neko drugo dinstano vo e. Nakon deset ili petnaest minuta mješana salata, kakvu sam predložio u prvom meniju, te ukoliko ste još uvijek gladni, prepe ena kriška kruha od posija ili punog zrnja. Maslac treba na svaki na in izbjegavati, zamijenivši ga u prijelaznom razdoblju maslacem od povr a ili orašastog vo a. Kuhanjem povr a uštedjeli ste deset do petnaest minuta na vlaženju salate umakom.

**Ve era:** Pe eno ili dinstano povr e, kao što je predloženo u prvom meniju. Slijedi slata od povr a (salata

glavatica i krastavci, ili sirov celer, ili malo salate od hladnog zelja).

### **Meni za tre a dva tjedna**

**Ru ak:** U ljetnim mjesecima mora se sastojati isklju ivo od vo a - i to samo od jedne vrste vo a. Zimi se može jesti sušeno vo e, kao što su na primjer šljive, smokve, rozine ili datulje, zajedno s jabukama i naran ama; može se sušeno vo e pomiješati i s malo oraha. Nakon toga slijedi svjež e vo e. Ukoliko to najo etku nije dovoljno, pri ekajte deset do petnaest minuta i uzmite nekoliko listova salate ili neko drugo povr e, bilo kuhano bilo sirovo, ali u neznatnim koli inama.

**Ve era:** Miješana salata, kao u prvom meniju, a nakon nje slijedi pe eno povr e.

### **Meni za etvrta dva tjedna**

**Ru ak:** Vo e kao u prethodnim menijima.

**Ve era:** Za po etak uzmite vo e, pe eno, dinstano ili svjež e. Malo kasnije slijedi ohla eno kuhano povr e, ili još bolje, salata od povr a.

Ako mislite da prebrzo gubite na težini, valja izlu ivanje usporiti uzuimanjem kruha ili krumpira nakon pojedenog povr a. Ukoliko na samom po etku osje ate neodoljivu želju za mesom - jaku požudu koja se vratila i kojoj ne možete odoljeti - jedite tog dana samo povr e, a izostavite vo e.

## Odgonetnuta zagonetka

Razlog zašto lije niki op enito, pa ak i zagovornici prirodno lije enja, kao i obi ni laici, ne vjeruju u hranu od vo a ili hranu bez sluzavosti vrlo je jednostavan. Tko jednom pokuša s tom ljekovitom hranom, a nema iskustva, bez obzira bio bolestan ili zdrav, obi no izgubi povjerenje u nju im nastupi prva kriza, kad uz jako izlu ivanje istovremeno dospijeva u krvotok velika koli ina oslobo enog otpada, ljepljivih tvari, sluzavost i otrovi. Neo ekivani doživljaj silnih bolova ra a u ovjeku jaku, neodoljivu želju za povratkom na staro, na nezdravu hranu koja mu je nekad bila najdraža. To se može objasniti injenicom daje priroda otpadne tvari takve hrane upravo izlu ila u krvotok - pa je prema tome posve naravno da svojim prisustvom u krvotoku pobu uju u pacijenta nedoljivu želju za starim navikama.

Zbog toga je vrlo važno da svaki obrok ljekovite hrane što prije napusti tijelo putem izlu ivanja. Pove avanjem rastopljenih i rastvorenih otrova ta hrana prouzro uje "neugodne" osje aje - to je injenica koja nikad ranije nije bila potpuno shva ena i objašnjena.

Neke živežne namirnice pokazuju se pod odre enim uvjetima kao osobito jaka istila. Zato jedite one živežne namirnice za koje ste sami uvjereni da vam najviše pomažu kod izlu ivanja. Ako prije spavanja nemate redovnu stolicu, pomognite sebi klistiranjem ili nekim prirodnim sredstvom iš enja, ili pak jednim i drugim. Prirodna pomo kod izlu ivanja, koja e nesumnjivo biti kod vas vrlo djelotvorna, sastoji se u tome da pojedete nekoliko sušenih šljiva prije nego što ete pojesti drugo vo e.

## 17. poglavlje

### Prijelazna hrana - II. dio

#### Specijalni prijelazni recepti

Budu i da sam poznat kao "stru njak za prehranu", dobivam stalno pitanja vezana uz "Knjigu o prehrani" ili, u najmanju ruku, uz zbirku recepata i obroka sastavljenih od hrane bez sluzavosti.

Objavljene su mnoge knjige poznatih stru njaka za prehranu. Svi se pozivaju na "znanstvenu prehranu", ali je vrlo malo onih koji prehranu prou avaju u skladu s prirodom. Životinje koje žive na slobodi, na primjer, ne jedu nikakve "složene" obroke.

Želim vas još jednom podsjetiti da ovce u divljini tijekom cijelog života ne jedu ništa drugo osim trave. Nijedna životinja ne jede istovremeno više razli itih vrsta jela niti pije izme u pojedinih zalogaja. Izuzetak su doma e životinje koje su civilizirani ljudi u inili ždera ima mješovite hrane.

Idealna te istovremeno za ovjeka najprirodnija hrana jest odre ena vrsta svježeg sezonskog vo a. Vi ete nakon uzimanja prijelazne hrane vrlo brzo primijetiti da se osje ate mnogo zadovoljnije i sitije s jednom vrstom vo a, negoli s pripremljenim obrocima od miješanog vo a. No,

takvo stanje može nastati tek kad je vaše tijelo potpuno isto.

Tijekom prijelazne prehrane primijenjujem sastavljanje obroka iz kuhanih, dinstanih ili pečenih živežnih namirnica, kako bi se postupak liječenja mogao provoditi razborito, sustavno i kontrolirano.

## **Povr e i vo e**

Poučen svojim iskustvima tvrdim da se s voćem mogu dobro kombinirati celer, salata glavatica, mrkva i cikla. Općenito važi pravilo da je najbolje kombinirati tri vrste. Neka vam jedna vrsta uvijek bude "osnova" ili baza.

Za slab želudac, kojeg muče kiseline i sluzavost, uzmite meni s više povrća, a vrlo malo voća. Za želudac u malo boljem stanju, ili prošireni želudac, uzmite više voća, a manje povrća. Evo jednog primjera:

1. Za slab želudac: Uzmite kao osnovu dvije trećine naribane ili narezane sirove mrkve. Može se primijeniti i naribani celer ili naribana cikla, ali je mrkva najbolja. Dodajte jednu trećinu fino narezane vrlo zrele banane i nekoliko rozina ili na komadiće izrezane suhe smokve. Nikakve orahe ili žito. Nikad nemojte miješati orahe i vlažno voće.

2. Za malo bolji, prošireni želudac: Uzmite kao podlogu dvije trećine narezane ili naribane jabuke, jednu trećinu nasjeckane mrkve (ili cikle ili celera). Da bi povrće ali u inkovitost tog spoja kao faktora izlučivanja sluzi i otrova dodajte nekoliko rozina, nekoliko komadića narezanih suhih smokava, med ili voće koje ne žele.

Voće na kiselinu oslobađa a otpadne tvari i stvara plinove; voće ne izaziva vrenje otpadnih tvari i tako ne stvara plinove. Oboje izlučuju, i zato bi moglo biti štetno, ako rade previše intenzivno. Preporuča se i koristiti sirovo povrće kao "metlu". Na početku uzmite dinstano voće ili barem pola - pola; na primjer pola sirove, naribane jabuke (s korom), a pola jabučne kaše zaslađene medom.

## **Zamjena za "pravi obrok"**

Prije ili za vrijeme krize, ili odmah nakon nje, ili kad osjetite jaku želju za pogrešnom hranom osobito bogatom masnom, mogli biste povremeno isprobati recept koji vam nudim, iako je obrok prilično bogat, ipak je manje štetan od uobičajenog "pravog obroka" i vidjet ćete da je vrlo okušano:

Uzmite malo naribanog kokosova oraha pomiješanog s kašom od jabuke, dinstanim suhim šljivama ili začimljenim marelicama.

Ako ste neobično gladni, vrlo brzo će vas zasititi zrele banane ili banane koje samo što nisu sazrele.

Tu i tamo možete se poslužiti naribanim orasima ili maslacem od oraha, samo što su te namirnice bogate bjelančevinama te proizvode sluzavost i kiseline, ako se uzimaju duže vrijeme.

## **"Poboljšano" povrće**

U jednom obroku trebalo bi se primijeniti samo jedno kuhano povrće. Može se pojesti hladno ili toplo, pomiješano sa zelenom salatom i sirovim povrćem.

Ako se kelj, mrkva, repa, cikla, cvjeta a, luk itd. polako dinstaju uz malo vode, a još bolje je ako se pažljivo peku, postaju mnogo sla i. To zna i da se ugljikohidrati pretvaraju u grož ani še er, a mineralne soli ne podliježu rastvaranju i izlu ivanju. Tu se u stvari radi istovremeno o poboljšanju i koristi.

Zimi se može uzimati konzervirana hrana kao nadomjestak za svježu. Ja se razlikujem od "zagovornika" sirove hrane po tome što mislim da kalori na vrijednost nema kod ljekovite hrane nikakvu vrijednost. Vrlo je važno da pacijent za vrijeme uzimanja prijalzne hrane u njoj uživa sve dok se njegov okus i stanje ne poboljšaju.

### **Recepti za izlu ivanje sluzavosti**

1. Rozine, smokve ili orahe treba zajedno sa sirovim zelenim lukom istovremeno dobro sažvakati. Za postizanje dobrih rezultata ne mora se to jesti kao zaseban obrok.

2. Naribani hren pomiješan s medom. Neka mješavina malo odstoji, da se izgubi ljutina hrena. Med se upotrebljava samo zbog ublažavanja ljutine hrena. Dvije tre ine hrena i jedna tre ina meda ili po vlastitom okusu. Obi na rotkva, a osobito crna rotkva, može se na isti na in pripremiti te jesti sama kao salata. Rotkva, a posebno crna rotkva, sadrži u sebi iznena uju e mnogo mineralnih soli.

### **Razrje iva i za staru, otvrdnulu sluzavost i mokra nu kiselinu**

Pomo u recepta kojeg ovdje predlažem jednom sam lije io gospo u koja je nakon šest godina posve ozdravila

od tjelesne uzetosti, iako su post i ljekovita hrana potpuno zakazali. Hranu nije mogla uzimati zato jer joj je želudac bio pun sluzavosti. Recept: Uzmite sok i meso od etiri limuna. Naribajte koru od jednog limuna i dodajte je soku. Zasladite po vlastitom okusu medom ili vo nim želejem. Med ini mješavinu manje kiselom i gorkom.

### **Umak za salatu**

Svaki ovjek ima osobni okus. Svaka salata s maslinovim uljem i sokom od limuna po vlastitom okusu vrlo je jednostavna i dobra. Žlica maslaca od kikirikija ili oraha rastopljena u vodi uz dodavanje malo soka od limuna, zapravo je vrlo jednostavan recept. Dodajte tome, po želji, nasjeckanog zelenog luka. Majoneza koju ste sami pripremili, tako da ste ocat zamijenili limunom, ne može za vrijeme uzimanja prijelazne hrane biti osobito štetna, te se može jesti, ako ste je poželjeli. Kuhana raj ica ili dobra juha od raj ice pomiješana s umakom za salatu može samo doprinijeti tome da vam "prijelazna hrana" bude slasna.

### **Napitci**

Iako se ne primjenjuje kuhinjska sol, vi ete za vrijeme uzimanja prijalzne hrane ponekad osjetiti silnu že , zato jer su otpadne tvari neprirodne hrane, koja se u ranijem životu jela poprili no zasoljena, i sluzavost koja se sada vra a u krvotok, jako slane. Dok se te tvari nalaze u krvotoku, vi ete osje ati neprirodnu že . Vo ni sokovi,

eventualno zasla eni s malo meda, zacijelo bolje ublažuju že od vode.

Sok od kiselog ili kiselkastog voća daje vrlo dobar napitak. Najbolja je jabučica, ako nije preslatka. Kavu od žitarica, pa čak i laganiju pravu kavu, pogotovo ako ste bili ljubitelj kave, možete u prijelaznom vremenu piti u umjerenim količinama.

### **Nadopuna prijelaznih recepata i menija**

Pored posebno propisanih menija za pacijente koji su na osobnoj obradi postoji u ovom sanatoriju i jedan "standardni meni":

Ujutro napitak.

**Ružičak:** Jedna ili dvije vrste voća.

**Većera:** Povrće koje ne povlači za sobom sluzavost ili je povlači u vrlo neznatnim količinama.

Takva prehrana dovodi uvijek za kojeg se ne može reći da je bolestan u jedno znatno bolje stanje. Mogu se pojaviti lakše neugodnosti ove ili one vrste; međutim, svaka "stara, kronična" ili ozbiljna bolest, prouzročena medikamentima otrovanim tijelom, mora se liječiti sustavno pomoću u svakodnevnih menija za svaki pojedini slučaj, tako da se meniji "mijenjaju", "ubrzavaju" ili "usporavaju" sukladno promjenjivom stanju pacijenta.

Metoda liječenja pomoću hrane bez sluzavosti NIJE svjetonazor poput vegetarijanstva ili pokreta za sirovu hranu, već klinička terapija pomoću ljekovite hrane koja mora biti promišljena, razborito preporučena i prilagođena

za svaki pojedinačni slučaj, kao što se to radi kod svih ostalih metoda liječenja i terapija bez tvornih lijekova.

Ta hrana liječi svaku bolest, budući da su iz menija isključene sve živežne namirnice koje stvaraju bolest. Nove živežne namirnice uznemiruju i rastvaraju, odstranjuju i izlučuju otpadne tvari iz tijela te na taj način liječe i njeguju tijelo.

Doprinosi izgradnji i stvaranju posve novog, savršenog, prirodnog sastava krvi, kako je opisano u 18. poglavlju. Ta nova krv odstranjuje i konačno nepogrešivo izlučuje sve bolesne tvari, pa čak ako vaš liječnik ne zna to no gdje se te tvari nalaze (vidi 3. i 4. poglavlje).

Funkcija liječenja, "operacija bez noža", postupak liječenja i izlučivanja, počinje u većini slučajeva odmah i mora se nužno provoditi tjednima, pa čak i mjesecima, uz stalni nadzor i kontrolu, ukoliko se žele postići i dobri rezultati. Znanje sadržano u ovom poglavlju dovoljno je da bi liječnik mogao na vlastitom, osobnom primjeru ispravno rasuđivati.

Meniji, sastavi pojedinih obroka, mješavine i recepti, nisu ništa drugo do terapijska pravila takozvanog samoliječenja tijela, postupka koji tijelu omogućuje oslobođenje od bolesti, a ne potiskivanje ili zadržavanje bolesti, kao što se to čini pomoću lijekova.

Pacijent očekuje da će mu ispravna hrana odmah pomoći; odatle velika želja za ljekovitim obrocima i mješavinama. Većina naprednih liječnika čak se zanosi mislju da je nekoliko menija i sastavljenih obroka za nekoliko dana sve što bi uvijek trebao znati. Njima je i dalje nepoznata istina koju ste mogli naučiti u prethodnom

poglavlju, naime, da su njihove fiziologija i patologija pogrešne u samom temelju, da su sve dosadašnje predodžbe o hrani i prehrani pogrešne, daje istina upravo nešto suprotno od njihovih predodžbi. Stoga ne mogu imati nikakve slutnje o tome što se dešava i što se mora dešavati u ovje jem organizmu kad se prvi put u životu pacijenta desetlje ima nagomilavane otpadne tvari i otrovi uzburkaju, rastepe te izlu e preko krvotoka.

Vi morate jasno spoznati i shvatiti da vašom promjenom prehrane po propisima ove metode zapo injete s posve novim, savršeno preobra nim, obnovljenim i pomla enim funkcioniranjem vašeg tijela. To se ne može posti i za svega nekoliko dana, tako da ete jednostavno pojesti nekoliko dobrih obroka i poželjnih kombinacija živežnih namirnica.

### **Recepti za hranu koja povla i za sobom tek neznatne koli ine sluzavosti**

Ako se nakon nekog obroka pojede hrana koja sadrži u sebi malo škroba, takva hrana ne povla i za sobom velike koli ine sluzavosti i može se lako neutralizirati ja im ili slabijim rastvaranjem ljepljivih svojstava škroba. Što je krumpir bolje pe en, to je bolji za probavu. Isto vrijedi i za dorbo prepe eni tost.

Sirove žitarice, kad god ih poželimo, treba najprije malo propržiti, i vidjet ete da djeluju kao dobra metla za probavni trakt, iako sadrže u sebi nadražajna sredstva. Riža je veliki proizvo a sluzavosti. To se može ublažiti na taj na in daje ostavite preko no i u vodi (primijetit ete daje

voda vrlo ljepljiva i sluzava te ima neugodan miris). Bacite vodu u kojoj se riža natapala, a rižu možete dinstati ili pe i.

### **Recept za kruh koji ne stvara sluzavost**

Umijesite grubo brašno iz posija ili grubo samljevenog zmja, pomiješajte smjesu (pola - pola) sa siroviom, naribanom mrkvom, dodajte tome onoliko finog brašna koliko je potrebno za tijesto, malo naribanih jabuka i šaku naribanih oraha, te po želji nekoliko rozina. Pecite kruh polako i temeljito. Najbolji je za jelo kad odstoji dva do tri dana, ili ako je dobro zape en.

## Prijelazna hrana - III. dio

### Vegetarijanski recepti

#### Poboljšani recepti umaka za salatu

Sastojci su manje škodljivi od hrane koja stvara sluz. "Otrovna" kuhinjska sol je dobar razrjeivač sluzavosti. Konzument miješanog škroba ne može tu hranu podnijeti bez soli. Naravno da je kod potpune primjene hrane bez sluzavosti nestati želja za kuhinjskom soli a time i neprirodna žeđ.

**Majoneza:** Razbijte jedno jaje i vrlo pažljivo ga mutite pet minuta, dodajte razmućenom jajetu nekoliko kapi hladnog ulja za salatu i nastavite mutiti. Dodajte po vlastitom okusu sok od limuna, sol i papar. Ako volite rajicu, možete saftu dodati i jednu rajicu.

**Francuski umak:** Miješajte ajnu žlicu soka od limuna, četiri žlice ulja, četvrt ajne žlice meda i četvrt ajne žlice paprike. Četvrt ajne žlice ulja dobro promiješajte sa suhim dodacima i dodajte tome sok od limuna. Kad se umak uslijed miješanja stvrdne, dodajte mu ostatak ulja, i ako želite, možete mu dodati i malo češnjaka.

#### Recepti za kuhana jela bez sluzavosti

Kao što sam već napomenuo, kombinacija hladnog zelja i mrkve može se smatrati standardnom prijelaznom hranom. Ovdje vam nudim kuhane standardne mješavine.

#### Hrvatski gulaš od povrća

Dinstajte na vrlo malo vode ili maslinova ulja ili biljne masti grubo narezan bijeli ili crveni kupus i nekoliko glavica narezanog crvenog luka te narezane slatke paprike, a ako je sezona rajice dodajte na kraju kuhanja nekoliko narezanih rajica; po želji malo posolite i popaprite.

Crveni ili bijeli kupus s crvenim lukom pečeno ili proprženo na masti s umakom od rajice vrlo je slasno jelo. Slično slasno jelo može se pripremiti s cvjetačom, mrkvom, crvenom ciklom s listovima itd.

Misao vodilja kod pripremanja takvog jela mora se odnositi na što bolji način pečenja, kako biste povremeno imali nadomjestak za kotlete, pečeno meso i drugo, kojih ste se u međuvremenu dakako odrekli.

#### Posebni prijedlozi uz moju "kuharicu"

Vjerojatno ste primijetili da su svi moji meniji i recepti iznenađujuće kratki. Ako opet podlegnete proždrljivom naumu prehrane i jesti hranu kakvu propisuju vegetarijanske kuharice, pa čak i knjige za sirovu hranu, vi se nikad nećete do kraja izliječiti. Idealan meni za uvijek

jest "**mono**-prehrana" koja se sastoji iz jedne vrste voća, a i to u sezoni njegova dozrijevanja. Ovdje vas želim još jednom podsjetiti da nijedna životinja u slobodnom prostoru ne jede "miješanu hranu".

Primijetili ste da sam u prijelaznoj hrani djelomično primjenjivao kuhanu hranu i daje na po etku prevladavalo povrće. Svrha takve hrane sastoji se u tome da uspori izlučivanje, budući da ima ljudi koji podnose kuhano i pečeno voće, a ne podnose iste sorte voća u sirovom stanju. Životno važna prehrana nije jedina svrha koja se mora najprije ispuniti, radi se ponajprije o odstranjivanju i izlučivanju otpadnih tvari. To ljekovito svojstvo ima u najvećoj mjeri svježe voće. Međutim, za mnoge pacijente može takva hrana biti previše agresivna. To je nesumnjivo jedan od razloga zašto je "kura posta pomoću voća" na lošem glasu. Zato ja na po etku uvijek preporučujem ujem kuhano ili pečeno voće, ime se uspoređuje izlučivanje.

Kad god se loše osjećate, postoji opasnost da u vašem krvotoku ima previše sluzi i vjerojatno nekih lijekova koje ste ranije uzimali. Usporedite izlučivanje na taj način što nekoliko dana nećete jesti nikakvo sirovo pa ni kuhano voće, već samo sirovo ili kuhano povrće. Povrće djeluje mehanički i slabije izlučuje.

Kasnije, kad se iz vašeg tijela izluči i najgrublji otpad, mora se prehrana, kao i proces liječenja, sve više ograničavati na stroge propise, kako bi se izlučivanje pomoću obnovljene krvi vršilo sve dublje i dublje u sveukupnom sustavu tkiva.

U narednim poglavljima vidjet ćete kako se mora provoditi kura posta, soje to terapijski post i kako se "hrana bez sluzavosti" ispravno povezuje s postom.

**Napomena:** *Prof. Ehret nije, unato brojnim zamolbama, davao nikakve recepte, navode i ove razloge: "U prirodi, u životinjskom carstvu, nema nikakvog miješanja namirnica. Idealna i najprirodnija vrsta jela je mono-prehrana. Jedna vrsta svježeg voća, a i to u sezoni kad dozrijeva, trebala bi biti vašim obrokom, i vi ćete se glede sitosti bolje osjećati. No, takvo stanje ne može se postići i preko noći, vi morate najprije svoje tijelo temeljito očistiti od otrova, sluzi ili otpadnih tvari..."*

Mi duboko vjerujemo da prof. Ehret ne bi imao ništa protiv, već naprotiv, da bi sigurno dozvolio da u ovom izdanju ipak navedemo nekoliko recepata, pogotovo za salate, pošto dobro znamo koliki je danas interes za Ehretovu metodu. S tom mišlju na pameti i u nadi da su mnogi ljudi uvjereni u ljekovitost Ehretove metode, objavljujemo nekoliko uzoraka menija kao primjere za sastavljanje i pripremanje obroka.

Mnogi vrlo ukusni meniji mogu se pripremiti miješanjem kuhanog povrća ili u kombinaciji kuhanog i sirovog povrća. No, kod pripremanja obroka moramo uvijek imati na pameti veliku istinu daje idealna ovjekova prehrana mono-prehrana i da miješana prehrana lako dovodi do prežderavanja.

1. **Uvijek uzmite najprije voće.** Probava zrelog voća uobičajeno počinje nekoliko minuta **nakon** jela. Pričekajte deset do dvadeset minuta prije nego po nete sjedite na stol.
2. **Za vrijeme jela nemojte piti.** Svaka tekućina (uključujući i juhu) otežava ispravnu probavu obroka. Najmanje 30 minuta mora proteći između jedenja i pijenja.



3. **ovje ja hrana su plodovi vo a i zeleno bilje (Knjiga postanka)** - Za lije enje je prirodno, nekuhano, zeleno lisnato povr e (peršin, mrkva, celer, salata glavatica), pa ak i u kombinaciji s kuhanim vo em, daleko bolje od isklju ivo vo ne hrane.
4. **Miješajte samo neke vrste.** Obroci od vo a smiju se sastojati najviše od dviju vrsta, i to sezonskog vo a, koje je upravo u to vrijeme zrelo. Vaš apetit odredit e koli inu koju ete pojesti.
5. **Nikad ne jedite orahe zajedno s vo em.** Ako jedete orahe zajedno s naran om, jabukom, kruškom i drugim vo em, orasi e vo e u initi teško probavljivim. Sušeno vo e - smokve, rozine, datulje, šljive - može se jesti s orasima. Valja ga dobro i temeljito sažvakati. Vo ni še er pomaže kod probave ora ha.
6. **Priroda nas u i jednostavnosti.** Što manje miješane hrane, to bolje. Tri razli ite vrste trebale bi biti sasvim dovoljne, etiri ili pet bilo bi ve previše.
7. **Ne jedite previše.** Majka priroda traži umjerenost u svim stvarima.

## Prijedlozi menija

### Sir pomiješan s jabu nom kašom.

Po želji dodajte tome rozine. Servirajte na listu salate.

Desetminutna pauza pruža obitelji priliku za razgovor o doga ajima dana - i nemojte zaboraviti da smijeh pomaže kod probave.

## Pe ena cvjeta a

Cvjeta u kuhajte dotle da ostane napola kuhana. Potom je pecite u pe nici, dok ne poprimi sme kastu boju od pe enja. Za pe enje uzmite primjerenu biljnu mast umjesto maslaca. Prelijte je umakom po želji i servirajte vru u.

## Recepti za salate

### Salata od prirodnog miješanog povr a

Velika zdjela salate glavatice, sitno narezane, 4 šake fino narezane rotkvice ili rotkve, 4 nasjeckane raj ice, 2 šake sitno isjeckanog peršina. Prelijte maslinovim uljem i sokom od limuna te dobro promiješajte. Ostavite 15 minuta stajati. Po želji možete dodati malo majoneze.

### Svibanjska salata

Velika zdjela nasjeckanog zelja, šalica fino nasjeckane rotkvice, pola šalice fino narezane zelene paprike, pola šalice narezane raj ice, šalica fino narezanog zelenog luka, pola šalice sitno nasjeckanog peršina, šalica narezanih krastavaca. Dobro promiješajte. Dodajte dvije žlice soka od limuna i tri žlice majoneze. Servirajte s maslinama ili rotkvicama.

### **Salata od jabuka i celera**

Dvije šalice na kocke narezanih jabuka kojima se dodaje limunov sok da zadrži svježju boju, šalica nasjeckanog celera, etvrt šalice sitno nasjeckanog peršina, šaka rozina, dvije žlice majoneze. Dobro promiješajte. Servirajte na velikim listovima salate.

### **Salata od kupusa**

Naribajte sirov kupus. Dodajte mu limunova soka da omekša i ostavite ga najmanje sat vremena da mekša. Potom mu dodajte narezani luk, celer i hladnu kuhanu mrkvu ili grašak. Umak prema vlastitom okusu.

### **Salata od kelja**

Dvije šalice narezanog kelja, šalica fino narezane zelene paprike. Dodajte dvije žlice limunova soka i ostavite 10 minuta stajati. Potom dodajte dvije žlice majoneze. Dobro promiješajte. Servirajte na listovima salate. Ukrasite obrok narezanim pimetom.

### **Salata od mrkve i rozina**

Dvije šalice grubo narezane mrkve. Pola šalice rozina prethodno namažite otprilike dva sata. Pola šalice fino nasjeckanog celera. Dobro promiješajte. Dodajte dvije žlice majoneze.

### **Salata od punjenih šljiva**

Napunite kuhane sušene šljive sirom. U sredinu sira stavite blanširani badem. Servirajte na listu salate zajedno s majonezom.

### **Mješana salata iz kuhanog povrća**

Šalica kuhanog korijena mrkve, šalica kuhanog graška, šalica narezanih kuhanih mahuna, pola šalice nasjeckanog sirovog celera. Dobro promiješajte i dodajte majonezu. Servirajte na velikom listu salate.

### **Hrvatska salata od kupusa**

Šalica grubo nasjeckanog celera, šalica fino nasjeckanog kelja, etvrt šalice fino nasjeckanog luka, etvrt šalice usitnjenih maslina, žlica narezanog pimetom. Dodati maslinovo ulje i sok od limuna.

### **Voće na salatu (servirana na kori od jabuke)**

Potražite velike i lijepe jabuke. Odrežite gornji dio i izdubite unutrašnjost jabuke. Na inite mješavinu ananasa, grejpfruta i trešanja u jednakim dijelovima. Dodajte sok od limuna, začinite je medom i tom mješavinom ispunite unutrašnjost izdubene jabuke. Pospite s naribanim brašnom od kokosova oraha.

## **Meksi ka salata od kupusa**

Dvije šalice fino narezanog crvenog kupusa, pola šalice nasjeckanog celera, šalice crvenih kidney-mahuna, etvrt šalice narezanog luka, etvrt šalice narezane paprike. Dodajte maslinovo ulje i sok od limuna.

## **Salata od mrkve i jabuka**

Šalica narezane mrkve, šalice jabuke izrezane na kocke i prelivene limunovim sokom, pola šalice nasjeckanog celera, fino narezan luk zbog okusa, pola šalice fino narezanih datulja. Dodati maslinovo ulje i sok od limuna. Ostaviti 15 minuta. Servirati na listu salate.

## **Ljetna salata**

Šalica nasjeckanog dragušca, pola šalice raj ice, pola šalice krastavaca, pola šalice celera. Dodajte maslinovo ulje i sok od limuna. Dobro promiješajte i servirajte na listu salate.

## **Ruska salata**

Dvije zrele raj ice, etiri mrkve srednje veli ine izrezane na kockice, pola glavice luka fino nasjeckanog, dvije gran ice dragušca, dvije gran ice celera narezanog na komadi e od 2,5 cm. Pomiješati s majonezom. Servirati na listu salate zajedno s narezanom raj icom.

## **Salata od šparoga**

Skuhajte šparoge i izrežite ih na komade duge 7,5 cm. Na inite podlogu iz fino narezane salate. Posložite na tu podlogu šparoge. Dodajte po želji majonezu.

## **Salata od cvjeta e i graška**

Skuhajte cvjeta u i razrežite je na sitne komadi e. Na dvije šalice cvjeta e dodajte šalicu kuhanog graška i šalicu nasjeckanog peršina. Dodajte tome majonezu i servirajte na velikom listu salate.

## **Salata od šparoga i cvjeta e**

Skuhajte šparoge i razrežite ih na komade od 7,5 cm. Skuhajte cvjeta u i razrežite na sitne komadi e. Pomiješajte to u jednakim dijelovima. Dodajte majonezu i servirajte na listu salate.

## **Brazilska salata**

Šalica i pol zrelih jagoda, pola šalice svježeg ananasa, 12 blanširanih, tanko narezanih brazilskih oraha, mariniranih u 4 žlice limunova soka. Posložite listove salate u obliku ruže na tanjuru. Stavite na listove mješavinu salate. Dodajte na vrh tih hrpica majonezu. Servirajte s jagodama.

### **Salata od celera i datulja**

Nasjeckajte datulje i celer u jednakim dijelovima. Servirajte na listu salate uz dodatak majoneze.

### **Waldorfska salata**

Šalica i pol izrezanih jabuka na kockice, pola aše soka od limuna, šalica i četvrt isjeckanog celera. Dobro promiješajte jabuke celer i sok od limuna. Uzmite prhke, trpke jabuke. Odlijte sok od limuna. Dodajte majonezu. Servirajte na listu salate. Obložite s naribanim orasima.

### **Salata s okusom kokošnjeg pe enja**

Dvije šalice fino narezanog kelja, šalica celera, dvije žlice fino nasjeckanog luka, pola šalice fino nasjeckane zelene paprike, jedna šalica na kocke narezanog hladnog pe enja od oraha. Dodajte dvije žlice majoneze. Dobro promiješajte. Poslužite na listovima salate. Obložite maslinama.

### **Salata od naribane mrkve i špinata**

Šalica naribane mrkve, šalica nasjeckanog špinata, šalica nasjeckanog zelja. Špinatu i zelju dodati sok od limuna i ostaviti 10 minuta. Potom na listu salate posložite prvi sloj salate od zelja, drugi sloj špinata i treći sloj naribane mrkve. Na vrhu žlica majoneze i maslina u sredini.

### **Salata za izlu ivanje**

Dvije šalice nasjeckanog špinata, dvije šalice nasjeckanog zelja, šalica svježeg zelenog graška, šalica nasjeckanog celera. Dobro promiješajte. Dodajte sok od limuna i maslinovo ulje.

### **Salata od draguša**

Na inite podlogu od salate glavatice. Nasjeckajte dragušac. Dvije izrezane rajice.

### **Miješana salata**

Velika zdjela narezane zelene salate, dvije šalice narezane rajice, šalica nasjeckanog celera, šalica nasjeckanog luka, pola šalice nasjeckanog peršina. Dodati maslinovo ulje i sok od limuna. Dobro promiješati.

### **Salata od luka**

Dvije šalice narezanog zelja, šalica narezanog crvenog luka, šalica nasjeckane rajice, pola šalice nasjeckanog peršina. Dodajte dvije žlice majoneze i dobro sve skupa promiješajte. Servirajte na listovima salate. Obložite rotkvicom.

## Recepti za kuhano povrće

### Punjeni luk

Potražite lijepo oblikovan luk. Odrežite ga na gornjem dijelu. Kuhajte ga dotle da bude napola kuhan, skoro mekan. Ohladite ga, izdubite iz njega unutrašnjost. Tu unutrašnjost luka sitno nasjeckajte. Pomiješajte to s krušnim mrvicama, nasjeckanom paprikom i oguljenom rajčicom. Začinite po okusu. Tom smjesom napunite luk. Posložite napunjen luk u vatrostalnu zdjelu i prekrijte ga komadićima luka. Dodajte pola šalice mlijeka i pecite dok ne bude pečeno.

### Pečenja od špinata

Špinat dobro oprati. Kuhati ga dotle da bude napola kuhan. Zatim ga ocijediti, nasjeckati, ohladiti i dodati mu fino nasjeckan luk i celer. Posuti ga francuskim umakom za salatu. Sve skupa staviti u tavu i pečiti. Servirati se može vruće i hladno.

### Krumpir i mrkva lagano zapečeni

Dvije šalice krumpira izrezanog na kocke, dvije šalice mrkve izrezane na kocke. Krumpir napola skuhati. Mrkvu kuhati u loncu s malo vode sve dok ne omekša. Krumpir i

mrkvu staviti u tavu na malo biljne masti ili maslinova ulja. Ukrasiti začini. Prije serviranja posuti fino nasjeckanim peršinom.

### Odrezak od špinata

Svježi špinat i ciklu temeljito oprati. Odvojeno kuhati sve dok ne omekšaju. Nakon kuhanja odstraniti vodu, povrće nasjeckati. Špinat iz konzerve može se također primijeniti (bolji je duboko zamrznut špinat). Šalica cikle, srednje veličine, narezana na kocke. Prepržite na vrućem ulju šalicu nasjeckanog celera, glavicu crvenog luka grubo narezanog i jednu narezanu zelenu papriku. Šalicu kikirikija ili oraha, grubo nasjeckanih. Šalicu krušnih mrvica. Stavite sve sastojke u jednu zdjelu i dobro izmiješajte. Oblikujte okrugle kolače ili odreske. Povaljajte ih u mrvicama i pecite u maslinovom ulju. Poslužite ih topli ili hladni.

### Vegetarijanska zečevina

Pola šalice mahuna, pola šalice kuhanog graška, pola šalice nasjeckanog celera, pola šalice krušnih mrvica, dvije šalice kuhanog ili pečenog krumpira izrezanog na kocke, pola šalice kuhane cikle izrezane na kocke, 4 žlice ulja, 2 kuhane glavice luka, nasjeckane, 2 žlice bijelog brašna. Luk i brašno zarumeniti na ulju i dodati tome dvije šalice vode. Zatim kuhati dok sastojci ne omekšaju. Ostale sastojke dodati i staviti u pećnicu da se sve skupa zarumeni.

## **Mahune i zelje u tavi**

Dvije šalice narezanog zelja, pola kile zamrznutih mahuna, propržene mrvice, biljno ulje. Zelje kuhati u pokrivenom loncu oko 12 minuta, odnosno dok ne omekša. Uz što manje vode. Zamrznute mahune pripremiti na isti na in. Primijenjujete li mahune iz konzerve, morate ih dobro ocijediti. Povr e naizmjenice složiti u tavu za pe enje, premazanu margarinom. Dodati propržene mrvice i pe i na umjerenj temperaturi 15 do 20 minuta. Dovoljno za 6 osoba.

## **Kuhani glavni obrok iz Nove Engleske**

etiri i pol šalice krumpira, šalica repe, dvije šalice luka, šalica i etvrt mrkve, dvije i pol šalice zelja. Krumpir, mrkvu i repu izrezati na sitne kocke. Luk narezati. Zelje narezati na komade od 4 cm. Krumpir i luk zajedno kuhati. Zelje se može zasebno kuhati ili se može dodati zelju i repi nakon odre enog vremena kuhanja. Kad je sve kuhano, pomiješajte i servirajte.

## **Pe ene arti oke**

Napola skuhati. Izvaditi iz vode. Iz svake arti oke izvadite nekoliko listova i umetnite u nju po ešanj ešnjaka. Posložite u tavu. Preljite maslinovim uljem i pecite oko 25 minuta.

## **Pe eni patlidžan**

Patlidžan prerezati na dvije polovice. Staviti u pe nicu i pe i dok ne postanu meke. Izvadite ih i ogulite. Potom ih usitnite i dodajte im pe eni luk. Za initi solju i paprom.

## **Pe ena cikla**

Ciklu i špinat u jednakim dijelovima kuhati, procijediti i naseckati. Luk propržiti. Dodati nasjeckan celer. Sve izmiješati. Staviti u kalup. Posuti mrvicama i pe i.

## **Povr e a la King**

Dvije vezice narezanog celera, dvije šalice nasjeckane paprike, etvt šalice pimeta, pola šalice zelenog graška, pola šalice nasjeckane mrkve. Dodati narezani luk. Napravite po želji umak od bijelog brašna. Servirati na tostu ili kao paštetu.

## **Kroketi od povr a**

Pripremite podlogu iz proprženog luka, paprike i celera. Dodajte tome razdrobljeni pe eni krumpir, mrkvu, grašak ili ostalo kuhano povr e i krušne mrvice. Oblikujte krokete i pecite ih na ulju dok ne porumene.

## **Kupa Suey od povr a**

Prepržite grubo nasjeckani luk. Dodajte mu nasjeckani celer, mahune, cvjeta u, papriku, kesten, sušene gljive

(koje su se najmanje tri sata prije toga namakale). Prema vlastitom okusu dodajte rajicu. Oblikujte valjuške i pecite na ulju.

### **Kola i i od povr a**

Kuhana smeća riža, propžene krušne mrvice, celer, nasjeckani orasi, maslac od kikirikija, narezan i propržen luk. Za iniri ešnjakom i žalfijom. Soliti po želji. Formirati kola i e. Panirati i pe i na ulju dok ne poprime zlatnu boju.

### **Povr e a la Hamburg**

Prepržite luk i papriku. Dodajte po želji ešnjak. Zajedno kuhajte. Dodajte krušne mrvice, celer, orahe i kukuruzno brašno. Oblikujte i pecite u nauljanoj tavi. Poslužite s lukom.

### **Punjene paprike**

etiri velike paprike, jedna i pol žlica margarina, jedna i pol žlica bijelog brašna, šalica mlijeka, pola šalice nasjeckanih oraha, šalica krušnih mrvica, pola šalice celera izrezanog na kockice, etiri ajne žlice naribanog luka. Papriku o istiti i prokuhati deset minuta. Ocijediti i napuniti s orasima, celerom, mrvicama i naribanim lukom. Po želji soliti i papriti. Dodatno posuti punjenu papriku mrvicama i margarinom te staviti u pe nicu da se zape e.

### **Pe ena raj ica**

S gornje strane odrezati rajicu i izvaditi iz nje meso. Meso rajice za iniri peršinom i naribanim lukom. Opet staviti u rajicu, pokrivi je odrezanim dijelom i 25 minuta pe i, za vrijeme pe enja premazivati hladnim uljem za salatu. Položiti na list salate, obložiti s kuhanom, narezanom ciklom. Preliti umakom po želji.

### **Pe enje od mrkve i oraha**

Dvije šalice grubo nasjeckane mrkve, pola šalice proprženih krušnih mrvica, šalica nasjeckanog celera, tri etvrt šalice nasjeckanih oraha, šalica usitnjene rajice, pola šalice narezanog luka. Promiješati, dodati dvije žlice margarina. Oblikovati pe enje i pola sata pe i.

### **Kobasice od povr a**

Šalica narezanog luka, dvije šalice smeće prirodne riže koja se šest sati namakala, etvrt šalice fino nasjeckanog kikirikija, pola šalice proprženih krušnih mrvica, luk propržen na margarinu. Ocijediti rižu i kuhati je u svježoj vodi dok ne smekša. Pomiješati rižu, mrvice, kikiriki i luk. Oblikovati kobasice, umo iti u jaje i povaljati u mrvice. Pe i u vru em ulju, dok ne porumene. Kiselo zelje zagrijati i poslužiti uz kobasice.

## **Talijanski zucchini**

Dva zucchinija srednje veličine narezati na komade od 1 cm. Jedna velika rajčica, pola glavice narezanog crvenog luka i esno češnjaka. Zucchini i luk pržiti oko 30 minuta, dodati rajčicu i kuhati još 10 minuta.

## **Mladi krumpir i mahune**

Krumpir skuhati i oguliti. Mahune skuhati u što manjoj količini vode. Jedno i drugo staviti u tavu i dodati nasjeckani peršin. Preliti maslinovim uljem i petnaest minuta grijati u pećnici.

## **Pečeni kukuruz**

Dvije šalice kukuruza, četvrt šalice nasjeckane paprike (propržene), četvrt šalice nasjeckanog luka, malenkost nasjeckanog piment. Pomiješati i 15 minuta pečiti na laganoj temperaturi.

## **Vegetarijanski biftek**

Šalica mrkve izrezana na kockice, šalica zelja grubo nasjeckanog, pola šalice krumpira, pola šalice nasjeckanog celera. Povrće izdinstati. Kalupe napuniti sokom od pečene i dodati povrće, premazati maslacem i 10 minuta pečiti na 200°C.

## **Talijanski valjušci**

Skuhati otprilike dvije šalice špageta, ispeći i dvije šalice oraha, pola šalice luka, pola šalice nasjeckanog celera, po želji dodati feferone. Dodati španjolski umak i sve sastojke promiješati. Oblikovati u valjuške i pečiti u pećnici. Poslužiti sa španjolskim umakom.

## **Odrezak s tatarskim umakom**

Skuhati dvije šalice mahuna dok ne omekšaju. Luk, papriku i začine propržiti. Sastojke promiješati i oblikovati odreske po želji, povaljati ih u krušne mrvice i pečiti. Poslužiti s tatarskim umakom (bez octa i začina za inskih krastavaca) i peršinom.

- o -

Navedeni recepti su za one koji prelaze s uobičajene granske hrane na svježiju, sirovu hranu od povrća i voća.



## 18. poglavlje

### Post - 1, dio

Zna ajno je za naše degenerirano vrijeme to stoje post kao imbenik lije enja pod kojim ja podrazumijevam suzdržavanje od vrste, jake hrane za mnoge ljude, ali i za ve inu medicinara, još uvijek nekakav problem. ak je i u enju o prirodnom lije enju trebalo nekoliko desetlje a da prihvati post kao jedino, sveobuhvatno, svemogu e "sredstvo lije enja". Osim toga, zanimljivo je da se post još uvijek shva a kao "posebna" kura koja zahvaljuju i svojim "bajkovitim" rezultatima slovi s vremena na vrijeme kao svjetski modni hit. Nekiiskusni zagovornici prirodnog lije enja namjeravaju izraditi op e "propise" o postu i prekidanju posta, a da se pritom ne obaziru na stvarno stanje pacijenta i pravi uzrok njegove patnje.

Post je za mnoge ljude još uvijek nešto zastrašuju e i do te mjere pogrešno shva en da e vas smatrati budalom ako za vrijeme bolesti propustite nekoliko obroka, zato jer misle da ete gladovati i ne mogu vjerovati da ete u stvari zapo eti s lije enjem. Lije nik uglavnom povla uje takvim glupim predodžbama, zato što ne pravi razliku izme u posta i gladovanja. Sve što se poduzima i predlaže u svrhu izlu ivanja bolesnih tvari i što se ozna ava kao "prirodna obrada", osim nekoliko ograni enja ili promjena

u prehrani, shva eno je u biti kao osnovno nerazumijevanje istine o uzrocima bolesti.

Jeste li ikad razmišljali o tome što zna i gubitak apetita kad ste bolesni? Jeste li ikad razmišljali o tome da životinje nemaju nikakvog lije nika, nikakvih apoteka, nikakvih sanatorija i aparata za lije enje? Na tom primjeru priroda nam pokazuje i u i da postoji samo **jedna bolest** prouzro ena hranom. Stoga se svaka bolest, bez obzira kako je ljudi zvali, mora i može lije iti samo pomo u **jednog "sredstva"** - tako da ovjek ini baš suprotno od onoga što je prouzro ilo bolest, što zna i da manje jede ili posti. Razlog zbog kojeg mnoge - osobito dugotrajne - kure posta zakazuju sastoji se u nepoznavanju svega što se za vrijeme kure posta zbiva u tijelu. To nepoznavanje prevladava ak i kod zagovornika prirodnog lije enja i stru njaka u pogledu posta sve do naših dana.

Usu ujem se kazati da nema ovjeka u povijesti koji bi na temu posta više prou avao, istraživao, propitivao i vršio pokuse od mene. Ne postoji, koliko mi je poznato, zasad nijedan drugi stru njak koji je provodio kure posta u najtežim slu ajevima. Ja sam prvi na svijetu otvorio sanatorij posta gdje se provodilo lije enje s hranom bez sluzavosti, a post je sa injavao bitnu odrednicu tog lije enja. Izvršio sam osim toga etiri javna testiranja glede posta od 21, 24 i 32 dana, ne bi li se domogao dokaza. Posljednji test je svjetski rekord kure posta, proveden pod strogim znanstvenim nadzorom službene medicine.

I zato mi možete s povjerenjem vjerovati kad kažem nešto novo i znanstveno dokazano o tome što se stvarno doga a u tijelu za vrijeme održavanja kure posta. U 5. poglavlju pro itali ste kako bismo tijelo trebali promatrati

kao postrojenje, kao mehanizam, sa inžen od materijala sli nog gumi koji se tijekom svog životnog trajanja prenapreže zbog prevelikog uzimanja hrane. I zato dolazi do otežanog rada organizma uslijed previsokog tlaka krvi i prevelikog pritiska na tkivo. Im prestanete jesti, taj se pritisak brzo smanjuje, krvožilni putevi se suzuju, krv se koncentrira, a suvišna voda se izlučuje. To se događa u prvih nekoliko dana i vi se možda osjećate ak dobro. Međutim, nakon toga bivaju otežavajuće okolnosti u cirkulaciji sve veće, zato jer je promjer žila manji te mora krv kroz mnoge dijelove tijela cirkulirati unutar i oko simptoma, pogotovo u tkivu, oko ljepljive sluzi koja se oslobađa od unutarnjih stijenki i izlučuje; drugim riječima, strujanje krvi mora nadvladati sluzavost i otrove, mora ih osloboditi i nositi sa sobom te izlučiti preko bubrega.

Dok postite, vi najprije i odjednom izlučujete najhitnije otpadne tvari koje se stvaraju od pogrešne i preobilne hrane. To se očituje na taj način da se osjećate relativno dobro pa čak možda i mnogo bolje nego što ste se osjećali dok ste jeli, ali kao što smo već spomenuli, vi sa svojim vlastitim optadnim tvarima donosite nove, sekundarne zapreke u Krvotok i zato se osjećate loše. Vi i svi ostali mislite da je za takvo osjećanje kriv nedostatak hrane. Slijedeći nekoliko dana sigurno ćete ustanoviti sluzavost u urinu. Kad se količina optadnih tvari koja se nakupila u krvotoku izluči, vi ćete se nesumnjivo osjećati bolje, čak bolje i snažnije nego ikad ranije. Poznata je činjenica da se uvijek koji postite nakon dvadeset dana posta može osjećati bolje i jače nego što se osjećate nakon petog ili šestog dana, što je sasvim sigurno očitog dokaz da životna snaga ne ovisi u prvom redu o hrani, nego o nesmetanoj cirkulaciji

(vidi 5. poglavlje). Što manja je količina opterećenja B (Belastung), to veća je snaga K (Kraft, Luftdruck/pritisak zraka), pa onda i životna snaga L (Lebenskraft).

Nakon tih objašnjenja možete zaključiti daje post u biti slijedeće: prvo, negativan postupak, to znači da oslobađa tijelo od izravnih opterećenja vrstom, neprirodnom hranom; drugo, mehanički postupak izlučivanja, što znači da stezanjem tkiva izbacuje sluzavost. To prouzrokuje uježenje i opterećenje krvotoka.

Slijedi nekoliko primjera u vezi sa životnom snagom koja se dobiva iz svemirske snage K (Kraft) isključivo pomoću pritiska zraka:

Petnaest godina mlađi prijatelj i ja iranski smo nakon desetodnevnih kure posta 56 sati bez prekida.

Jedan njemački liječnik, specijalist za kure posta, objavio je brošuru s naslovom "Postom do povećane životne snage". Domogao se iste činjenice kao i ja, samo što nije znao zašto i kako, i zato mu je životna snaga ostala neimovna tajanstvenim.

Ako za vrijeme posta pijete samo vodu, ovaj je mehanizam se isti sam po sebi, kao kad cijedite prljavu, vlažnu spužvu, samo što je prljavština u tom slučaju ljepljiva sluzavost - u mnogim slučajevima povezana s gnojem i lijekovima - koja se mora prilagoditi krvotoku i do te mjere osloboditi da može proći kroz finu strukturu "fiziološkog sita" zvanog bubrezi.

## 19.poglavlje

### Post - II. dio

Sve dok se otpadne tvari nalaze u krvotoku vi se za vrijeme posta osjećate mizerno; ali imate prohodnost kroz bubrege, osjećate se sasvim dobro. Dva ili tri dana kasnije isti se postupak ponavlja. Mora vam napokon biti jasno zašto se za vrijeme posta stanje tako često mijenja; mora vam biti jasno zašto je moguće da se nakon dvadesetog dana posta bolje osjećate nego što ste se na primjer osjećali nakon petog dana.

Sve te radnje i štetna postojanost sažimanjem tkiva moraju se zbivati pomoću i unutar pacijentova starog sastava krvi. U protivnom bi duga kura posta, pogotovo suviše duga, mogla biti jako opasna, ako je bolesni organizam previše zaopterećen otpadnim tvarima. Ljudi koji su umrli nakon predugog posta, nisu umrli zbog nedostatka hrane, već zbog stvarnog poistovjetivanja s vlastitim otpadom. Takvu izjavu dao sam davnih godina. Da budem precizniji: iznenadni uzrok smrti nije nedostatak životno važnih sastavnica u krvi, nego opterećenje. Opterećenje B (Belastung) poslalo je veliko kao snaga K (Kraft), pa čak i veće, i mehanizam tjela našao se na "mrtvoj točki"

Ja sam sudionicima kure posta davao voćni sok s malo meda, ne bi li se sluzavost u krvotoku lakše oslobodila i bolje razrijedila. Sok od limuna i voćne kiseline svih vrsta neutraliziraju ljepljivost sluzavosti i gnoja. Ako je neki

pacijent lijekom cijelog života uzimao lijekove koji se pohranjuju u tijelu isto kao i otpadne tvari od hrane, može se njegovo stanje pokazati vrlo ozbiljnim, pa čak i opasnim, kad ti otrovi od lijekova za vrijeme njegove prve kure postaju dopru u krvotok. Posljedica toga može biti pojačano kucanje srca, glavobolja, nervoza, te osobito besanica. Vidio sam pacijente koji su izlučivali lijekove koje su uzimali prije punih 40 godina. Simptome koje sam naprijed naveo navode uglavnom svi liječnici koji se bave "postom".

#### Kako dugo smije uvijek postiti?

Priroda odgovara na to pitanje u životinjskom carstvu s izvjesnom neumoljivošću: "*Posti sve dok ne ozdraviš ili ne umreš*". Po mojoj procjeni 50 do 60% takozvanih "zdravih" ljudi današnjice i 80 do 90% kronično ozbiljno bolesnih umrlo bi za vrijeme duge kure posta zbog njihove skrivene bolesti.

Kako dugo treba uvijek postiti ne može se unaprijed kazati, pa ni u slučajevima u kojima je stanje pacijenta vrlo dobro poznato. Kada i kako prekinuti s postom, to je moguće odlučiti nakon što smo to no utvrdili kako se nalazi mijenja za vrijeme posta. Razumije se da valja prekinuti s postom čim primijetite da je opterećenje u krvotoku postalo preveliko i da su krvi potrebni novi, životonosni sastavni dijelovi, kako bi se mogla suprotstaviti i neutralizirati otrove.

Nipošto ne vjerujte tvrdnji "*Što duži post, to bolje liječenje*". Vrlo brzo ćete shvatiti zašto. Uvijek je

najbolesnije bi e na zemlji; nijedna druga životinja nije se toliko ogriješila o pravila prehrane kao ovjek; nijedna životinja ne jede tako pogrešno kao ovjek.

I evo nas kod to ke na kojoj ljudska inteligencija proces samoizlje enja organizma može poduprijeti sljede im mjerama koje obuhva aju i postupak lije enja pomo u hrane bez sluzavosti:

Prvo: Pripremite se za jednu laganiju kuru posta pomo u postupnog mijenjanja hrane u smjeru uzimanja one hrane koja ne stvara sluzavost, pomo u prirodnih sredstava za iš enje tijela ili pomo u klistiranja.

Drugo: Kratkotrajne kure posta redovno kombinirajte s uzmanjem hrane bez sluzavosti koja pospješuje iš enje organizma.

Tre e: Budite osobito pažljivi, ako ste uzimali mnoge lijekove, pogotvo ako ste primjenjivali živu ili salitru, srebrni oksid (primijenjuje se kod spolnih bolesti). U takvim slu ajevima preporu uje se samo lagano izmijenjena, dobro pripremljena hrana.

Prijedlog "specijalista za post" da se posti sve dok jezik ne postane ist prouzro io je mnoge poteško e kod "fanati nih" zagovornika posta, a meni je osobno poznat jedan smrtni slu aj. Bit ete vrlo iznena eni kad vam kažem da sam morao lije iti pacijente od posljedfca predugog posta. Razlog emo kasnije objasniti. Unato naprijed spomenutim injenicama svaka bi kura posta, a pogotovo svaka promjena u prehrani, morala zapo eti s dvodnevnom ili trodnevnom postom. Svaki ovjek može to pokušati bez ikakve štete, bez obzira na to koliko je ozbiljno bolestan. Najprije treba uzeti neko lagano

prirodno sredstvo za iš enje, a potom jednom dnevno vršiti klistiranje.

Ispravna hrana nakon jedne kure posta tako er je vrlo važna i presudna za dobre rezultate. Ta hrana ovisi ponajprije o stanju pacijenta i trajanju kure posta. Zastoje to vrlo važno najlakše ete shvatiti na primjeru dvaju ekstremnih slu ajeva u kojima su oba pacijenta završila smr u (ali ne zbog posta, nego zbog prvog pogrešnog obroka).

Veliki ljubitelj mesa, koji je patio od dijabetesa, prekinuo je post koji je otprilike trajao tjedan dana, te se najeo datulja (drvolika biljka tropskih krajeva) i umro od njihova djelovanja.

Neki je ovjek, star preko 60 godina, postio 28 dana (predugo). Njegov prvi obrok vegetarijanske prehrane sastojao se uglavnom od kuhanog krumpira. Nužnom operacijom uvidjelo se daje krumpir u suženim crijevima bio zadržan u debelom sloju ljepljive sluzavosti, stvorivši tako vrstu masu da se jednostavno morao odrezati doti ni komad crijeva. Pacijent je umro nedugo poslije operacije.

U prvom slu aju otrovi su za vrijeme posta u želucu velikog ljubitelja mesa bili oslobo eni te su pomiješani s koncentriranim vo nim še erom datulja prouzro ili jako vrenje s plinovima uglji ne kiseline i ostalim otrovima. Bio je to šok za pacijenta kojeg on naprosto nije mogao izdržati. Ispravno bi postupio daje najprije uzeo sredstvo za iš enje, a malo kasnije sirovo i kuhano povr e bez škroba, te komad prepe enog kruha od mekinja. U takvim slu ajevima prepuru a se i kiselo zelje. Dugo vremena poslije prekida kure posta ne bi se smjelo jesti nikakvo

vo e. Pacijent bi se trebao za post pripremati duže vrijeme, uzimaju i prijelaznu hranu.

U drugom slučaju pacijent je postio bez prave pripreme i to predugo za ovjeka njegove starosti. Vrući i oblozi na donjem dijelu tijela i klistiranje zajedno s nekim djelotvornim sredstvom za čišćenje mogli su mu pospješiti izlučivanje. Nakon toga trebalo mu je davati prije svega sirovo povrće, a voće ne bi smio jesti dugo vremena nakon prekidanja posta.

Ovi primjeri najbolje pokazuju kako se savjet mora davati za svaki slučaj posebno, te kako je pogrešno davati općenite preporuke kada bi trebalo prekinuti s postom.

## 20. poglavlje

### **Post - III. dio**

#### **Važna pravila**

Sve što se može generalno kazati i što ja iznosim nešto je posve novo i razlikuje se od izjava drugih specijalista za post. Radi se o sljedećem:

1. Prvi obrok i meniji nekoliko dana poslije posta moraju imati u inak odstranjivanja, ali ne moraju zbog toga biti jako kalorični, kao što misli većina ostalih specijalista za post.
2. Sto brže prolazi prvi obrok kroz tijelo, to djelotvornije izbacuje iz želuca i crijeva suvišnu sluz i otrove.
3. Ako nakon dva ili tri sata nemate dobru stolicu, pomognite sebi klistiranjem i uzimanjem nekog sredstva za čišćenje. Kad god sam postio, imao sam uvijek dobru stolicu, najmanje sat vremena nakon jela i osjećao sam se vrlo dobro. Nakon prekida dugotrajne kure posta proveo sam sljedećih više vremena na zahodu negoli u krevetu - tako to mora biti. Za vrijeme svog boravka u Italiji prije mnogo godina popio sam otprilike 3 litre svježeg soka od grožđa a nakon kure posta. Smjesto sam dobio vođeni proljev s pjenušastom sluzi. Neposredno iza toga

prožeo me osje aj tako neobi ne snage da sam s lako om napravio 352 u nja. Takvo temeljito odstranjenje optere enja, do kojega dolazi nekoliko dana poslije završene kure posta, smjesta pove ava snagu K (Kraft)! Vi biste najprije morali doživjeti sli an osje aj, da biste mi mogli povjerovati, a tada bi se morali suglasiti s mojom formulom:  $L = K - B$  (životna snaga jednaka je snazi umanjenoj za optere enje). I vi biste zacijelo spoznali kako je besmisleno uzimati jako hranjive menije za zdravlje i tjelesnu sposobnost.

4. Što duže traje kura posta, to djelotvornije funkcioniraju crijeva nakon toga.
5. Najbolja hrana za iš enje nakon posta je svježje, slatko vo e. Najbolje su trešnje i grož e, zatim malko natopljene ili poparene suhe šljive. To vo e ne smiju uzimati nakon prve kure posta ljubitelji mesa, nego ljudi koji su odre eno vrijeme prije toga jeli hranu koja ne stvara sluzavost ili je stvara u neznatnim koli inama - takozvanu "prijelaznu hranu".
6. Op enito se preporu uje prekidanje posta sa sirovim i kuhanim povr em bez škroba, posebno dobro djelovanje ima zaparen špinat.
7. Ako vam živežne namirnice prvog obroka poslije posta ne stvaraju nikakve neugodnosti, smijete jesti koliko vam je volja. Uzimati prva dva do tri dana tek neznatnu koli inu hrane, a da pritom nemate stolicu - zbog neznatne koli ine hrane (opet jedan posve krivi savjet "eksperata") - vrlo je opasno.

8. Ako ste u dobroj tjelesnoj kondiciji te možete zapo eti s jelom vo a, i ako nakon sat vremena nemate stolicu, u tom slu aju jedite više, ih jedite obrok od povr a kao što je naprijed preporu eno. Jedite sve dok ne izlu ite otpadne tvari koje su se za vrijeme posta nagomilavale u vašem izmetu.

### Pravila posta

1. istite donje dijelove crijeva koliko najviše možete pomo u kiistiranja svaki drugi dan.
2. Prije negoli zapo nete s nekim dugotrajnim postom, uzimajte povremeno sredstva za iš enje, u svakom slu aju uzmite ta sredstva dan prije zapo etog posta.
3. Ako je mogu e, *ostanite cijeli dan i no na svježem zraku.*
4. Odlazite na štenju, gimnasti ke vježbe ili neke druge tjelesne radnje radite samo *ako se osje ate dovoljno jaki.* Ako osje ate umor i slabost, odmarajte se i spavajte koliko možete. Imat ete loše dane kad otpadne tvari dospiju u krvotok, primijetit ete da vam je spavanje poreme eno i nemirno, a može se dogoditi da ete loše sanjati. Razlog tome su otrovi koji su dospjeli do vašeg mozga. Mu it e vas sumnja i pomanjkanje vjere u uspjeh. U takvim trenucima uzmite u ruke ovo poglavlje i itajte ga uvijek iznova, pro itajte i ostala poglavlja, a posebno 5. poglavlje. Nemojte zaboraviti da se nalazite na operacijskom stolu prirode, gdje se

obavljaju naj udesnije operacije koje je mogu e izvesti bez primjene noža. Ako vas zbog lijekova koji su dospjeli u krvotok obuzmu neobi ni osje aji, poduzmite smjesta klistiranje, legnite u krevet i, ako je nužno, prekinite s postom, ali nakon prekidanja nemojte nipošto jesti vo e.

5. Kad ponovno ustajete iz kreveta, inite to polako, u protivnom bi vam se moglo zavrtnjeti u glavi. Takvo stanje nije opasno, ali ga je na svaki na in bolje izbje i. Kod mene je takvo stanje na po etku izazvalo znatnu bojazan, a znam za velik broj ljudi koji su postili, ali su s postom zauvijek prekinuli nakon takvih osje aja. Zauvijek su izgubili povjerenje.

## **Napitci za vrijeme posta**

Onaj tko je oduševljen postom pije samo vodu. Vjeruje daje najbolje izbjegavati bilo kakav trag hrane. Ja držim najboljim napitkom sok od vo a s malo meda. Pijte tijekom dana, koliko vam je volja, ali sveukupno ne više od dvije do tri litre na dan. Što manje pijete, to bolje djeluje post. Za promjenu nakon dugotrajnog posta dobro do u i sokovi od povr a, i to kuhanog povr a koje ne sadrži u sebi škrob. Sirovi sok od raj ice itd. tako er je vrlo dobar. Me utim, ako se nakon dugotrajnog posta uzme na primjer sok od naran e, budite oprezni, jer sokovi od vo a bez popratne stolice mogu doprinijeti tome da se otrovi prebrzo oslobode. Poznajem nekoliko takvih kura posta s vo em ili vo nim sokovima koje su u potpunosti zakazale. Sva sluzavost i svi otrovi, istovremeno osloboeni u

prevelikim koli inama, jako su otežali rad organa prilikom svog dospije a u krvotok. Mogu se me utim izlu iti jedino preko krvotoka i nije im za to potrebna nikakva stolica.

## **Jutarnji post**

### **Plan "bez doru ka"**

Najgora od svih prehrambenih navika jest jutarnje natrpavanje želuca. U mnogim zemljama doru ak se ne smatra redovnim obrokom; uzima se uglavnom neki napitak uz malo kruha.

Jedino razdoblje kad ovjek ne jede 10 do 12 sati jest no , vrijeme po inka i spavanja. im se želudac oslobodi od hrane, u tijelu po inje izlu ivanje, stoga se ljudi prenatrpansi hranom osjeaju ujutro nakon bu enja jaderno i obi no imaju jako prošaran jezik. Uop e nemaju apetita, pa ipak posežu za hranom, jedu i osjeaju se bolje - ZAŠTO?

## **Otkrivena još jedna "tajna"**

To je jedan od najve ih problema kojeg sam uspio razrješiti, velika zagonetka za sve stru njake koji vjeruju da je problem sama hrana. im se želudac opet napuni hranom, izlu ivanje se prekida i ovjek se osjea bolje! Moram priznati da ova tajna koju sam uspio otkriti nesumnjivo objašnjava zašto je jelo navika i zašto ve dugo vremena nije to što bi trebalo biti u skladu s prirodom, naime, zadovoljavaju a, uravnotežena potreba za hranom.

Tu naviku za jelom koja je svojstvena sveukupnom civiliziranom ovjeanstvu i koja se sada fiziološki objašnjava najbolje iskazuje rečenica koju sam progovorio davnih godina: **"Život je zapravo tragedija prehrane"**. Što se više otpadnih tvari nagomilava u ovjeku, to jača je njegova navika za jelom, kako bi se prekinulo izlučivanje. Imao sam pacijente koji su nekoliko puta noću u morali jesti, da bi mogli ponovno zaspati. Drugim riječima, morali su svoj želudac napuniti, kako bi onemogućili izlučivanje nagomilane sluzavosti i otrova.

## 21. poglavlje

### Post - IV. dio

U prethodnom poglavlju upravo ste pročitali da sam poznao pacijente koji su nekoliko puta noću u morali jesti kako bi ponovno mogli zaspati. Možda su se nakon toga dobro osjećali, ali, ah umjesto da ustanu, ostali su ležati u krevetu i nastavili sa spavanjem, imali su groznan san i nakon ponovnog buđenja osjećali su se grozno. Nadam se da vam je sada jasno zašto.

Ako nakon ustajanja iz kreveta odete na šetnju, trčite ili izvodite gimnastičke vježbe, vaše tijelo nalazi se u sasvim drukčijem stanju od stanja u kojem se nalazilo za vrijeme spavanja. Izlučivanje je usporeno, energija se troši negdje drugdje.

Propustite li svoj dnevni doručak, viđete na samom početku, dva do tri dana, vjerojatno osjetiti neke bezazlene tegobe kao što je glavobolja, ali vidite se nakon toga osjećati mnogo bolje, bolje vidite raditi i s pravom vidite se istinski radovati u kući. Na stotine i stotine ozbiljnih bolesti izliječene su samo zahvaljujući i "kuri posta bez doručka", bez bitnih promjena u ostaloj prehrani. To najbolje dokazuje da je navika za slanim doručkom najgora i najopasnija od svih navika za jelom.

Preporučivo je i vrlo zahvalno da takav pacijent dobiva za doručak isti napitak na kojeg je ranije bio naviknut. Ako vas zamoli za šalicu kave, dozvolite mu da popije kavu, ali



mu nemojte nuditi nikakvu vrstu hranu! Zamijenite s vremenom kavu za topli sok od povrća, a nakon toga za sok od voća. Takva promjena vrlo je poželjna za ljude koji jedu mješovitu hranu.

### **Jednodnevni post ili "plan s jednim obrokom na dan"**

Ozbiljna oboljenja mogu se uz "kuru posta bez doručka" uspješno liječiti i pomoću "jednodnevnog posta". Pa čak i kod teških kroničnih tegoba i zlorabe lijekova takav je post brižna priprema za nužnu dugotrajniju kuru posta. Najbolje vrijeme za uzimanje jednog jedinog obroka je poslijepodne oko 15,00 ili 16,00 sati.

Ako se hranite hranom koja ne stvara sluzavost ili prijelaznom hranom, jedite najprije voće (voće se uvijek može prvo pojesti) i nakon pauze od 15 do 20 minuta jedite potom povrće. Sve treba biti pojedeno unutar sat vremena, kako bi se zacijelo moglo svesti na jedan obrok.

### **Post i hrana koja ne stvara sluzavost**

Kao što sam već negdje spomenuo, ja ne zagovaram dugotrajne kure posta. Pustiti nekog ovdjeka da postio 30 ili 40 dana samo o vodi moglo bi čak biti kažnjivo - uslijed dugotrajnog posta sužavaju se krvne žile koje se postupno pune sve većim količinama sluzavosti, opasnim ostacima lijekova i otrovima, upropaštenom krvlju iz starih "zaliha", te u stvari gladuju za nužnim, životno važnim hranjivim

sastojcima. Nitko ne može takvu kuru posta izdržati, a da ne bi nanijela štetu njegovoj životnoj snazi.

Ako se već odlučite za kuru posta, onda po nite najprije s "kurom posta bez doručka", zatim nakon nekog vremena nastavite s "jednodnevnim postom; malo kasnije nastavite postupno s trodnevnim, četverodnevnim i peterodnevnim postom; izmeću pojedinih perioda posta jedite jedan, dva, tri ili četiri dana hranu koja ne stvara sluzavost, individualno pripremljenu kao regulator izlučivanja. Tijelo će na taj način biti stalno opskrbljeno i ojačano najboljim sastavnim dijelovima, sadržanim jedino u hrani koja ne stvara sluzavost.

Pomoću takve povremeno prekidane kure posta krv se postupno poboljšava, regenerira, može se lakše suprotstaviti otrovima i otpadnim tvarima te istovremeno izlučiti "uzročnike bolesti" iz najdubljih tkiva u tijelu; uzročnik oči je postojanju nijedan liječnik nije sanjao, koje nijedna ranija metoda liječenja nije otkrila, koji se nikad ranije nisu mogli odstraniti. Tu je dakle ljekovita hrana bez sluzavosti bitno povezana s postom kao svojim sastavnim dijelom.

### **Post kod akutnih oboljenja**

"Kure gladovanja - udesne kure" glasio je naslov prve knjige o poslu koju sam svojevremeno pročitao. Ta knjiga donosi iskustva jednog liječnika o praksi koji piše: *"Nijedna grozna, akutna bolest ne mora i ne može završiti sa smrću, ako slijedimo instinktivno zapovijed prirode te uslijed nedostatka apetita prestanemo s jelom"*.

Bila bi zaista velika ludost nekom pacijentu koji ima upalu pluća s vrlo visokom temperaturom nuditi hranu. Budući da se uslijed "prehlade" njegovo plućno tkivo neobično jako suzilo, odlazi izlučena sluz u krvotok te proizvodi neobično visoku temperaturu. Ovdje je postrojenje, koje je po toplini veći blizu rasprsnog, dobiva više topline (vrućine) uzimanjem vrste hrane, mljevenog mesa itd. (takozvane dobre hrane bogate hranjivim sastojcima).

Zračenje golog tijela koje se provodi u sobi, klistiranje, sredstva za ispušanje, hladni sokovi, mogu spasiti život tisućama i tisućama mladih ljudi.

## Najbolja kura posta

Molim vas da ponovno temeljito pročitate 10. poglavlje O izmjeni ili pretvorbi tvari u našem organizmu, budući da je to najvažnija istina moje fiziologije, ali i 5. poglavlje, 1. vidite u potpunosti shvatiti **stoje** post sa svim mogućim simptomima koji se tu i tamo mogu pojaviti.

Svi stručnjaci osim mene vjeruju da se za vrijeme posta tijelo troši samo po sebi. Ah vidite u me uvremenu upoznati s činjenicom da "izmjena tvari" nije ništa drugo do izlučivanje otpadnih tvari.

Indijski "fakir", najveći isposnik na svijetu, nije drugo do kost i koža. U svom proučavanju došao sam do sljedećeg zaključka: što neki uvijek lakše posti, to im postaje, i to duže može izdržati u postu. Drugim riječima, tijelo koje je očišćeno od svih otpadnih tvari i otrova, koje ne prima u sebe nikakvu vrstu hranu, radi bez ikakvih

zapreka. Elastičnost ukupnog sustava tkiva i unutarnjih organa, osobito elastičnost pluća, funkcionira savršeno drukčijom brzinom i djelovanjem nego ikad ranije, isključivo pomoću zraka i bez ikakve zapreke. Drukčije rečeno:  $L = K$ . Ako se vaše "postrojenje" opskrbi potrebnom količinom vode, vidite se domo i višeg stupnja tjelesne, duhovne i duševne sposobnosti. Ja to nazivam "najboljom kurom posta". Ako se vaša krv stvara pomoću živih namirnica koje preporučujem, vaš mozak će funkcionirati iznenađujuće dobro. Vaš raniji život izgledat će vam poput nekog sna, vaša svijest probudit će se i prepoznati kao istinska samosvijest.

Vaš razum, vaše mišljenje, vaši ideali, vaše težnje i vaša filozofija iz temelja će se promijeniti u nešto što nadilazi svako opisivanje.

Vaša duša kliktat će radosno i trijumfalno nad svom bijedom života koju ostavljate iza sebe. Po prvi put vidite u svom tijelu osjetiti vibracije životne snage (kao laku električnu struju) koja vas veličanstveno drma.

Iskusite i spoznati da je post (a ne psihologija i filozofija) istinski i jedini ključ uzvišenog života; objava udesne ovozemaljskosti i duhovnog svijeta.

## 22. poglavlje

# **Preteška civilizacijska prehrana i ljekovita hrana bez sluzavosti, prirodna hrana za ovjeka**

U knjizi "Postom do zdravlja" možete vidjeti da je uzdržavanje od hrane, odnosno POST najbolja i najdjelotvornija metoda lije enja. To dokazuje, uza sve logi ke konzekvencije, kako je u biti nužna vrlo mala koli ina hrane da bi se održao život, te opravdava moju esto ponavljaju misao: "Pravo je uo da uop e živimo kod tolikog pretjerivanja s jelom, kod tolike pogrešne i preteške hrane". S vidika te istine ini se obaziranje na beskona ne borbe i prijepore raznih u enja o prehrani, bjelan evinama, mineralnim solima, vitaminima itd. gotovo smiješnim. Mogu a kalori na vrijednost prehrane uop e nije presudno pitanje. Vi ne možete pijanstvo lije ili vodom, a da ne prestanete piti alkohol. Vi ne možete lije iti bolest nijednom vrstom promjene, nijednom metodom ili dijetom, a da niste prestali jesti hranu koja proizvodi bolest.

Ja sam prirodnu hranu za ovjeka, vo e i zelene listove povr a (kako to stoji u Knjizi postanka: "plodovi vo a i zeleno bilje") nazvao "hranom bez sluzi", zato Stoj e sluz glavni, najvažniji i najzna ajniji imbenik koji sadrži i proizvodi bolesne tvari neispravne hrane i njima optere uje ovj je tijelo.

Sva "u enja" o prehrani, sva mjerenja kalori nih vrijednosti, sve statistike itd., sve je to uzaludno i nimalo korisno, ako se ne poduzme prvi korak koji glasi: živežne namirnice i njihovu hranjivu vrijednost moramo sagledavati s posve drugog stajališta:

1. Koliko i do koje granice živežne namirnice proizvode bolesne tvari (sluzavost) i time optere uju tijelo.
2. Imaju li živežne namirnice svojstva rastvaranja, izlu ivanja i lije enja.

U tu svrhu želim vas upoznati s posebnom procjenom razli itih, pogotovo neispravnih živežnih namirnica. Odmah ete vidjeti zašto su neke namirnice "optere uju e", bez ikakve pozitivne hranjive vrijednosti. Proizvode jedino otpadne tvari i ostavljaju ih u tijelu. U 15. poglavlju mogli ste vidjeti daje Berg svojim istraživanjem došao do istih rezultata koje sam ja davno naslu ivao, prave i pokuse na sebi samome. Tome valja dodati iskustva s tisu ama pacijenata.

## **Meso**

Svako meso nalazi se u stanju raspadanja i proizvodi smrtonosne (strvinske) otrove u tijelu, mokra nu kiselinu i sluz. Masti su najgore za ovje je tijelo, pa ak ni maslac nije od velike koristi. Životinje ne jedu nikakvu mast.

## **Jaja**

Jaja su još gora od mesa. Ne sadrže doduše previše bjelan evina, ali imaju ljepljivo svojstvo koje zatvara ili za epljuje mnogo gore od mesa. Tvrdo kuhana jaja su manje štetna, budu i da se ljepljivo svojstvo kuhanjem razara.

## **Mlijeko**

Od mlijeka se dobiva odli no povezuju e sredstvo za boje (kazein). Kravlje mlijeko je prebogato i naprosto razaraju e za djecu i odrasle. Želudac malog djeteta ne može probaviti ono što može probaviti želudac teleta. Ako koristite mlijeko, razrijedite ga s vodom (pola - pola) i dodajte toj teku ini malo mlije nog še era. Kiselo mlijeko i vrhnje nisu toliko štetni; kod njih se izgubila žilavo ljepljiva teku ina; imaju svojstvo izlu ivanja. Mladi podrumski sir sa dinselanim vo em (vidi 16. poglavlje) dobar je kao prijelazna hrana. Sve ostale vrste sireva sadrže kiseline i stvaraju sluz.

## **Masti**

Sve masti stvaraju sluz, pa i one biljnog porijekla i nisu korisne za tijelo. Vi ete i dalje biti ljubitelj masti, sve dok u " arobnom ogledalu" ne ugledate sluzavost. Ono što lije nici nazivaju toplinskim kalorijama prouzro eno je pomo u masti kod trenja, prilikom optere enja krvotoka. Masti za epljuju najsitnije krvne sudove.

## **Žitarice**

Žito i svi proizvodi od brašna stvaraju sluz i kiselinu. Najgore od svih žitnih proizvoda je bijelo brašno, jer stvara najbolje ljepilo. Kruh od posija, graham, kukuruzni ili raženi kruh nisu toliko štetni; u njima nema ljepljivog svojstva. Stoje kruh bolje pe en, to manje je štetan. Sirove žitarice, ako su pržene, mogu jedno vrijeme biti metle za sluzavost, ali u sebi sadrže nadražuju e sredstvo koje ljudi smatraju "hranjivom vrijednoš u", stoje sasvim pogrešno. Sirove žitarice nije, po mom mišljenju, dobro jesti. Jedemo li ih sa slatkišima i vo em, djeluju u nama kao proizvo a i sluzavosti i plinova.

## **So ivice**

Le a, osušen grah i grašak bogati su bjelan evinama poput mesa. Kikiriki je tako er so ivica.

## **Krumpir**

Krumpir je malo bolji od tjestenine, budu i da sadrži više mineralne soli (vidi Bergove tabele), a ne proizvodi nikakvu ljepljivu sluzavost. Slatki krumpir najbliži je slasticama, ali prebogato hranjivim tvarima. Dobro pe en, neoguljen ili u oguljenim narezanim ploškama, bez životinjske masti, krumpir gotovo da i ne stvara sluzavost.

## Riža

Riža je jedan od najvećih proizvoda a a izvanredno ljepljive sluzavosti. Po mom iskustvu, koje sam imao s vrlo ozbiljnim oboljenjima (grozni iveri itd.) raširenim kod ljubitelja riže, ta bi živežna namirnica mogla biti uzrokom lepre (šuge ili gube).

## Orasi

Svi su orasi bogati bjelanim evinama i masnom omotom te bi se trebali jesti samo u zimskim mjesecima, pa i onda u vrlo malim količinama. Orahe treba žvakati zajedno sa sušenim slatkim voćem ili s medom, nikad sa svježim voćem, budući da voda i masna kiselina ne idu zajedno.

Sve naprijed navedene živežne namirnice, s mogućim izuzetkom oraha, mogu se pripremati za jelo na više načina. Ako ih se posebno ne priprema, te su namirnice u biti bez okusa. Sve neprirodne živežne namirnice imaju za normalan nos ružan miris. Čovjekova osjetila nalaze se zapravo u bolesnom stanju, naime, i ona su zarobljena "gnojnom" sluzavošću i otpadnim tvarima kao i cijeli organizam te se djelomično i sama nalaze u raspadanju. I zato registriraju napola trulu hranu kao nešto okusno. Kad je jezik očišćen od sluzi i nos prvi put doista slobodan, ta dva organa postaju "zrcalnim ogledalom". Mogli bismo ih nazvati "organima objave", mostovima šestog čula pomoću kojega se može dokazati istina. U njima nema više nikakve potrebe za navedenim živežnim namirnicama i stvarno više ne podnose nadražujuće i zaštetne, posebno

kuhinjsku sol. To što civilizirani uvijek naziva "prijatnim" okusom isti je besmisao.

Vi zasigurno ne biste jeli masno i životinjsko meso bez "pripremanja" pomoću kuhanja, odnosno umjetnosti prekrivanja stvarnog okusa i mirisa pomoću začina i umaka. Oscilacije okusa i mirisa idu tako daleko da ljubitelj mesa uopće ne osjeća udesni miris zrele banane. On daje prednost ne emu što se na francuskom jeziku zove "haul gout" a zna i "miris napola trulog mesa".

Znanstvene tabele o kalorijama i vrijednosti ne bi vas smjele uvjeriti u svoju istinitost. Vi morate sa svojim očišćenim organima sami spoznati koliko ste bili u zabludi kad ste tvrdili da pomoću te neprirodne hrane održavate svoje zdravlje i tjelesnu sposobnost. Neprirodna hrana je u biti razorna zato što sprečava izlučivanje starih otpadnih tvari iz tijela sve dok ne svane dan kad postanete "stvarno bolesni".

Paradoksalna je ali istinita spoznaja da civilizirani uvijek nasmrtno gladuje dok jede deset puta previše neispravne, razorne hrane. "Vreća" (želudac) znatno se rastegnula, nakrivila i visi na čovjeku. Takvo stanje zahvaća ispravno funkcioniranje drugih organa, nanose i im smetnje u funkcioniranju. Žlijezde i pore na stijenkama želuca totalno su začepljene, a njegova elastičnost, kao i elastičnost crijeva s njihovim životno važnim funkcijama, gotovo posve je zakazala. Trbuh je postao abnormalno velik zavešljaj masnih, poremećenih organa kroz koje klizi polovica ili čak više trule civilizacijske hrane koja se pretvara u fekalije kakve ne proizvodi nijedna životinja, i to mi nazivamo probavom!

"ovjekova prirodna hrana" naslov je knjige Herevarda Caningtona (suosniva a "u enja o prirodnom zdravlju"<sup>4</sup>). On favorizira hranu od vo a i povr a. Postoje i neki drugi autori koji polaze sa stajališta da je ovjek u prapovijesti živio od prirodne hrane, što zna i od vo a i zelenih listova povr a. Jedan veliki filozof jednom je rekao: "Sumnjivo je sve što se tek mora jednom dokazati". Tko istinu smjesta ne vidi i ne prepozna, ne e se istine nikad domo i, pa ak ako je i tisu u puta dokazana sa svih mogu ih stajališta. ak i stru njaci za vo nu hranu i zagovornici sirove hrane sumnjaju u to da bi degenerirani ovjek današnjice mogao živjeti rajskim životom.

Meni je trebalo nekoliko godina postojanog testiranja i pokusa, dok se nisam temeljito uvjerio u ono što sam jednog dana smjesta spoznao kao istinu. Prisjetite se mojih doživljaja opisanih u 5. poglavlju, zatim u poglavljima o novoj fiziologiji. Svi drugi istraživa i nalaze se na krivom putu, zavedeni teorijom o bjelan evinama, ali i neznanjem o tome kako izgleda unutrašnjost tijela, što se u tijelu doga a kad jedete vo e, postite ili uzimate hranu bez sluzavosti. Za civiliziranog, pogrešno hranjenog ovjeka postizanje sve boljeg zdravlja donosi sa sobom i neka zapažanja koja su za njega velika novost i prava rijetkost. Me utim, zahvaljuju i svojim starim, pogrešnim predodžbama on ta zapažanja tuma i kao bolesna i nimalo prirodna. To je bio i bit e sjedne strane "kamen spoticaja" u objašnjavanju lije enja bez lijekova, a posebno u objašnjavanju napredne zanosti o prehrani. Prirodnom

4 U enje o prirodnom lije enju u Njema koj zastupa Društvo za unapre enje prirodnog života u Woq)swedeu, Heinrich Vogelcr-Weg 8.

prehranom nikad se nitko nije sistematski bavio, pogotovo ne postom kao njenim sastavnim dijelom. Od presudne je važnosti to shvatiti i razumjeti. Ako ste spoznali i vjerujete u ono što ste pro itali u 5. poglavlju i ostalim poglavljima koja se bave ovom temom, vi ne ete nikad više sumnjati u to da jedino vo e, ak samo jedna vrsta vo a, ne samo da lije i ovjekovo tijelo, ve ga savršeno hrani, isklju uju i mogu nost bilo koje bolesti.

Oni koji tu novu istinu ne poznaju i ne posjeduju nužno znanje koje se odnosi na "ljekovitu hranu bez sluzavosti". ne mogu se nikad domo i potpuno istog tijela i o ekivati savršeno zdravlje.

Takvi ljudi ne e nikad povjerovati u božansko savršenstvo "*kruha s neba*", kako se to kaže. "*Gospodin e ih kazniti sljepo om*", duhovnim sljepilom. To zna i da e se sumnja, izgubljena vjera i izgubljeno povjerenje uvijek iznova vra ati sve dok otpadne tvari i stari otrovi budu cirkulirali njihovim mozgom. Duboko se nadam da ste sada oslob eni od te tragi ne zablude.

Posebna svojstva vo a, salata, zelenih listova povr a i njihove odlike glede zdrave ovjekove hrane na najjednostavniji na in prikazane su u Bergovim tabelama.

Što manje ima u vama otpadnih tvari i otrova, to ete biti spremniji prihvatiti, osjetiti i povjerovati u najve u od svih istina: "*Hrana iz raja zemaljskoga ne samo da je dovoljna, ve ovjeka uzdiže u sve uzvišeniju tjelesnu i duhovnu stvarnost, o kakvoj ranije niste imali nikakvog iskustva.*"

## 23. poglavlje

### Seksualnost - 1 . dio

#### Spolne bolesti

Zahvaljuju i znanju koje ste stekli u prethodnim poglavljima, vi dobro znate i možete bolje procijeniti od bilo kojeg zagovornika prirodnog liječenja da ne postoji nikakva razlika između u bolesti ove ili one vrste.

Izuzetak je specifični slučaj koji se odnosi na simptome sifilisa. "Spolne bolesti mogu se lako liječiti pomoću primjene ljekovite hrane i postaju iz jednostavnog razloga, zato što se u pravilu radi o vrlo mladim pacijentima. Liječenje je bitno otežano, ako su bili primjenjivani lijekovi, što je na žalost vrlo čest slučaj.

Takozvane karakteristične naznake svakog sifilisa i oboljenja imaju uzrok u jednom ili više lijekova.

#### Gonoreja

Nema ni najlakšeg za liječenje od te "prehlade" ili "katara" spolnih organa, ukoliko nisu bili primjenjivani lijekovi ili injekcije. Liječnici bi morali priznati da do takvog stanja može doći i bez stvarnog spolnog dodira, zato se ne može odgovornost pripisivati isključivo

bakterijama. Gonoreja je naprosto izlučena kroz spolni organ kao prirodni organ izlučivanja. Pretjerani ljubitelji mesa posebno su skloni toj bolesti.

Ako se lijekovi uzimaju duže vrijeme pomoću injekcija, sluzavost i gnoj potiskuju se u prostatu, mjehur itd. Kod žena dolazi do upale maternice koja ima za posljedicu sve moguće tipove ženske bolesti.

Imao sam na stotine takvih slučajeva koje nisu uspjeli izliječiti, ali ni stručnjaci na području prirodnog liječenja.<sup>5</sup>

Rozeola, sifilistički ekcem, koji se može prepoznati po svojoj sjajnoj ili sivom tonu boje u bjeloočnici, nastaje zahvaljujući i injekcijama salitrene kiseline - srebrnog oksida. Taj oksid je ujedno uzrok gonoreje u kostima. Živa je uzročnik i drugih, sekundarnog i tercijarnog sifilisa.

Sifilisa nema kod životinja, a nema ga ni kod neciviliziranih naroda. Lijekovi su zajedno s civilizacijskom prehranom u većini slučajeva uzročnici tih razornih bolesti. Naravno da je seksualna razuzdanost također u velikoj mjeri kriva za pojavu takvih oboljenja, no, vjerojatno ste sada, kad znate što je u biti bolest, suglasni s mojim otkrivanjem "tajne" tih bolesti, tajne koja zna i da su lijekovi i civilizacijski pretjerana mesna hrana daleko opasniji uzročnici od svake seksualne razuzdanosti.

Pacijentu koji je više od svega otrovan živom, potrebna je duga prijelazna hrana. Radikalni obroci od voća ili radikalna kura postali bi mu naškodili, ne toliko same

<sup>5</sup> Ovako iznijet opis spolnih bolesti pokazuje da je prof. Ehret sva moguća oboljenja spolnih organa, ali i kože, nazivao "spolnim bolestima", od kojih su neke doista gonoreja i sifilis.

po sebi koliko zahvaljuju i lijekovima koji su opet dospjeli u njegov krvotok spremni za izlučivanje.

Takvo stanje zahtijeva brižnu kontrolu izlučivanja koju može pod najboljim okolnostima pružiti jedino iskusan stručnjak.

Raširena bolest izmještena ili spuštene maternice može se liječiti pomoću te hrane i dugotrajnih kura posta, kao i pomoću kraćih kura posta s temeljitom pripremanom hranom.

Upala prostate, bolesti mjehura. Na stotine takvih bolesnika spasio sam od tortura. Liječio sam ih pomoću metode prirodnog liječenja, čak i onda kad je znanost o prirodnom liječenju zakazala, i to pomoću hrane bez sluzavosti i pomoću savršenog sastava krvi.

## Seksualna psihologija

Za našu civilizaciju bilo je karakteristično (oko 1920./30.) da se na spolne odnose gledalo kao na nemoralno čin. Bila je to mračna tajna. Gledano s prirodnog moralnog vidika, neki je filozof rekao da ne postoji uvijek nema pravo stvarati novo biće. *"Ti ne samo da ne smiješ stvarati novo biće, već moraš prije svega izgraditi sebe"*, kaže veliki mislilac Nietzsche. Činjenica je da smo svi mi, uz vrlo rijetke izuzetke, rezultat osjetljivog nadražaja umjesto ljubavnog zanosa. Razlog je najsvetiji, božanski čin koji povlači za sobom najveću odgovornost. Stanica sjemena s najmanjim defektom znači korak natrag, a ne korak naprijed u naraštajnom smislu. U vrlo starim i klasičnim civilizacijama "seks" je bio kult, religija. U

svakoj mitologiji, pjesništvu sveukupnog civiliziranog čovjeka, ljubav je velika, poglavita i generalna tema sa svjesnim ili nesvjesnim ciljem razmnožavanja vrste.

Statistika je dokazala da svaka obitelj gradskog stanovništva izumire; nestaje s trećom ili četvrtom generacijom. Drugim riječima, "griješni" otac i majka rađaju bolesnu djecu i djecu njihove djece, degenerirano do izumiranja u trećem koljenu. Što su ti "griješni"? "Ljubi bližnjega svoga" glasi zapovijed i vi možda to činite, ali vi ubijate dijete, u najmanju ruku djelomično, prije njegova rođenja. Skrivena bolest je sveopća i sveobuhvatna. Statistika je dokazala da preko 50% svih mladih muževa u velikim gradovima boluje od gonoreje, a mladih žena od leukoreje. Zar bi iz oštećenog sjemena moglo izrasti savršeno biće - u utrobi civilizirane majke, zajedno s prljavim, najčešće zaopljenim crijevima i ne istim mjehurom? Najgora tragedija neznanja sastoji se u tome što trudnica pojede jedanput više trule "strvine" životinja prethodno ubijenih u klaonicama, budući da joj je preporučeno da mora "jesti za dvoje" - za sebe i zametak novorođenčeta u sebi.

## Prirodna kontrola seksualnosti

"Nema ničega izvan istine - priznajte svoje grijehе iz dubine srca". Zaista je blasfemio, paradoksalno i tragično stalno sve jače nadraživati neku funkciju i pogrešno otkrivati da se pritom može ostati zdrav i sretan. Zaista je tragično ako uvijek vjeruje da se ta funkcija može potiskivati i kontrolirati pomoću propovijedi o moralu.



Priroda ne osluškuje ovjeka, ali uvijek mora oslušivati prirodu, ako želi biti sretan. Mi smo proizvod nadražaja, a ne prirodnih vibracija ljubavi, što naposljetku dovodi do impotencije.

Jedini na in lije enja impotencije jest post i hrana koja ne stvara sluzavost (vidi 5. poglavlje). Seks je dio životne snage, on je takore i barometar obnove, pomla ivanja, zdravlja i osje aja sre e.

U svojoj praksi imao sam slu ajeva izlije ene ženske sterilnosti i svaki pacijent koji bi postupak izlije enja ozbiljno primjenio za bilo koju bolest znatno se "pomladio".

Nitko u zapadnoj civilizaciji ne zna što zna i pravi "ljubavni zanos" tijela s istom krvi koja proizvodi elektri no strujanje, elektricitet i posreduje ga preko "beži ne" kose. Pogledajte što sam o kosi napisao u svojoj knjizi "Postom do zdravlja". Brada nekog muškarca je sekundarni spolni organ. Golobradi, elavi muškarac ima zapravo "drugorazrednu" seksualnu kvalitetu u svakom pogledu. Vidi Knjigu o sucima 16, 13-18.

Kad biste mogli shvatiti kako je lako kontrolirati seks, vi biste se smjesta odrekli vašeg mesnog odreska i jaja.

U spolnom životu ovjeka koji se hrani hranom bez sluzavosti, te mu je tijelo isto i snažno, nema masturbiranja, no nog izljevanja sjemena, prostitucije itd.

Zaključak da uskra ivanje izbacivanja sjemena doprinosi ja anju muškar eva mozga uistinu je apsurdan. Ljubav je najve a snaga, i ako je prirodna, ona je najbolja "nevidljiva hrana" beskrajnog svemira za dušu i tijelo.

## 24. poglavlje

### **Seksualnost - II. dio**

#### **Maj instvo**

Maj instvo s hranom bez sluzavosti prije trudno e, za vrijeme trudno e i nakon trudno e zna i razvoj u smjeru djevi anske, sveta ke isto e, ne eg posve druk ijeg od takozvanog "obi nog" ra anja sa svom životnom opasnoš u koja je u današnjoj civilizaciji još uvijek prisutna.

Kad se žensko tijelo pomo u hrane bez sluzavosti savršeno o isti, menstruacija prestaje. U Svetom pismu takvo stanje naziva se znakovitom rije i " iš enje", što u biti i jest, isto - neuprljano mjese nicom ne iste krvi i drugim otpadnim tvarima. To je idealno stanje unutarnje isto e, poželjno za "neokaljano za e e".

Svi moji ženski pacijenti govorili su mi o sve slabijoj mjese nici, zatim bi se dva, tri ili etiri mjeseca opet pojavila, dok napokon ne bi posve izostala. Posvemašnji izostanak mjese nice može se posti i samo kod žena koje su pomo u hrane bez sluzi provele temeljit proces iš enja.

Glavobolje, zubobolje, povra anje i sve druge takozvane "bolesti trudno e" prestaju. Slijedi bezbolno ra anje i jedna više nego zadovoljavaju a koli ina slatkog maj ina mlijeka. Ra aju se djeca koja nikad ne pla u, koja su u

usporedbi s drugom djecom izvanredno " ista". Sve su to udesni rezultati o kojima su mi pri ale žene koje su provodile moj postupak lije enja. Nije preporu ivo za vrijeme trudno e ili za vrijeme mirovanja zapo eti s totalnom promjenom prehrane, to se mora u initi najmanje dva ili tri mjeseca prije za e a.

"Jesti za dvoje" i to neku posebnu hranu nije potrebno, ako je tijelo isto. Suvremene bebe su uglavnom previše hranjene, odatle opasni porodi. Jedina razumna promjena mogla bi biti ta da se pove a konzumacija prirodnih slastica kao što su smokve, rozine, datulje itd.

## Hranjenje djeteta

Ako se ispostavi da majka nema dovoljno mlijeka ili da maj ino mlijeko nije dovoljno kvalitetno, nemojte primjenjivati obi no kravlje mlijeko, ono se mora razrijediti s vodom najmanje u omjeru pola-pola ili još bolje, jedna tre ina mlijeka i dvije tre ine vode, zasla eno medom. Izme u obroka zapo injite što ranije davati djetetu ajnu žli icu vo nog soka (sok od cikle tako er je vrlo dobar) i med razrije en vodom. Dijete ima silnu potrebu za slatkim, a poznato je da vo ni še er zagovaraju kao "bitnu sastavnicu" sva u enja o prirodnom lije enju.

Ono što obi no smatramo dobro uhranjenim, zdravim djetetom s prosje nom normalnom težinom odnosi se zapravo na kilograme otpadnih tvari i upropaštenog mlijeka.

Je li vaše dijete bolesno ili nije spoznat ete po izlu ivanju im ga jednom po nete hraniti vo nim

sokovima ili kašicom od vo a. To e vam ujedno biti najbolji dokaz da sam bio u pravu. Promjena u prehrani mora stoga bili vrlo brižno pripremana. Novoro en ad i djeca moraju pro i isti proces iš enja i lije enja kojeg prolaze odrasli. Vjerujem da e novoro en e hranjeno dobrim maj inim mlijekom prema ovim uputama i bez dodavanja hrane bogate bjelan evinama udesno napredovati te da e nakon dojenja postupno pre i isklju ivo na jabuke.

Kao što je ve bilo spomenuto, prije takve promjene u prehrani djetela, dijete mora najprije biti izlije eno - bez obzira je li bolesno ili nije - o iš eno od otpada svoje "skriveno bolesti". To je nešto u što gotovo nitko ne želi povjerovati, a još manje shvatiti i prihvatiti kao injenicu.

Prirodne slastice su za odraslo dijete nešto neophodno, kako bi se mogao izgraditi jaki kostur. Važan je naravno i kalcij (vidi Bergove tabele).

Na nekoliko pokusa koje smo provodili u Europi osvjedo io sam se da napredovanje u isto i tijela, koje se poslje uzimanjem hrane bez sluzavosti, ima velik utjecaj na oblikovanje karaktera, odnosno duhovnog i duševnog stanja odraslog djeteta. Mnoge "brige" kod odgoja djeteta mogle bi vas na taj na in mimoi i. Nema više dje jih bolesti!

Na tisu e trudnica svojim pretjeranim uzimanjem hrane napola ubijaju svoju djecu još prije ro enja. Prema tome, ovo je jedini pravi put da se izbjegne smrtnost novoro en adi. Ne postoji nijedna viša moralna dužnost od ove da se na svijet donese savršeno zdravo bi e.

## 25. poglavlje

# Izlu ivanje potpomognuto kretanjem, sun anjem i kupanjem

Kao što vam je poznato iz prethodnih poglavlja, svaka tjelesna radnja dovodi do vibriranja, potresanja tkiva te na ovaj ili onaj na in olakšava funkcioniranje krvotoka. Rezultat svega je osloba anje i izlu ivanje "otpadnih tvari" koje su u biti uzrok svake bolesti. ovje je tijelo ini to na najsavršeniji na in, ako ste se odlu ili za post i promjenu sastava krvi pomo u prirodne hrane bez sluzavosti.

Tjelesno vježbanje povezano s postom' i prirodnom hranom bez sluzavosti može znatno poja ati i ubrzati izlu ivanje. Pa ipak, pritom valja biti oprezan, ne smije se pretjerivati - pogotovo u "lošim" danima, kad je izlu ivanje izrazito jako. Ako ste umorni te se loše osje ate, dobro se odmorite i naspavajte. U danima kad se tijekom kure posta ili stroge dijete "dobro" osje ate, možete se baviti i tjelesnim vježbama u obliku kretanja, kupanja, masiranja, dubokog disanja itd.

Najprirodnija i daleko najbolja tjelesna kretanja jesu šetnje, ples i pjevanje. Pjevanje je zapravo prirodna vježba disanja s dodatnom prednoš u opuštanja zahvaljuju i vibriranju prsnog koša. Izvanredna vježba koju svatko poznaje jest odlazak u planine, planinarenje, zato jer se

penjanjem poboljšava u vama disanje na najprirodniji na in, mnogo bolje i uskla enije od svakog "sustava" kretanja.

Što je vaša unutrašnjost iš a, to ete lakše razumjeti moje rije i iz 5. poglavlja - da je zrak i ostale prednosti šuma svojevrsna "hrana" - nevidljiva hrana.

Ruke trebaju kod tr anja biti slobodne i opuštene u svom prirodnom njihanju.

## Radovi u vrtu tako er su vrlo dobra prirodna vježba.

Ako se ispravno brinete o svom tijelu, vi ete u sebi njegovati zdravlje. Za one koji žele ostati vitki predložiti u u ovom poglavlju nekoliko vježbi. I moram vas opet podsjetiti na injenicu daje zrak za život daleko važniji od hrane. Stoga je ispravno disanje od presudne važnosti. Nemojte vježbati u sku enom, smrdljivom prostoru. Vježbajte pored otvorena prozora. Duboko udahnite, punim plu ima, prije svake vježbe. Udišite kroz nos, a izdišite na usta. Stanite pred ogledalo dok radite vježbe i promatrajte gipkost svojih udova i na in na koji izvodite svaku pojedinu vježbu. Zaljubite se sami u sebe, ako se nitko drugi ne zaljubljuje u vas. Razmaknite noge otprilike 40 cm - stoj te uspravno i koristite snagu svojih miši a.

### Vježba 1.

Uspravno stajati, ruke opuštene sa strane zatvorite u vrstu šaku. Lagano podignite ruke, koliko je najviše

moгу e iznad glave, duboko dišite. Opustite se i izdahnite, pet puta ponovite istu vježbu.

### **Vježba 2.**

Isprsite se ispruženih ruku. Sklopite ruke i pomi ite ih nadesno, pritom lijevom rukom usporavajte pomicanje. Isto ponovite pomicanjem ruku nalijevo, usporavaju i pomicanje desnom rukom. Nakon svake vježbe opuštanje i izdisanje. Vježbu ponoviti pet puta.

### **Vježba 3.**

Ispruženu lijevu ruku vrsto držati desnom i podizati je svom snagom visoko iznad glave. Na po etku vježbe duboko udahnuti, na kraju opušteno izdahnuti. Isto ponoviti ispruženom desnom rukom, pri emu joj lijevom rukom pružate otpor. Ponoviti pet puta.

### **Vježba 4.**

Ruke spojiti i položiti na glavu. Prignuti se nadesno, jako trznuti glavom nalijevo pet puta, zatim nadesno pet puta. I obrnutim redoslijedom. Izme u svakog pokreta duboko udahnuti i izdahnuti. Opustiti se. Ova vježba je osobito dobra za jetru.

### **Vježba 5.**

Ruke staviti na zatiljak, sve miši e napeti. Okrenuti se nadesno, zatim nalijevo, pet puta. I obrnutim redoslijedom.

Noge držati ravne poput svije a, nagingjati se samo gornjim dijelom tijela.

### **Vježba 6.**

Ruke držati sklopljenje na potiljku i dizati ih visoko iznad glave bez pomicanja tijela. Na po etku duboko udahnuti, a potom opušteno izdahnuti. Ponoviti pet puta. Vježba doprinosi razvitku prsnog koša.

### **Vježba 7.**

Položite desnu ruku na desni bok, lijevu šaku i ruku lagano podižite i pritom duboko udišite. Istovremeno prignite tijelo koliko je najviše mogu e nadesno, dok vas ne zaboli. Opustite se i izdahnite. Vježbu ponovite s lijevom rukom na lijevom boku. I tako pet puta.

### **Vježba 8.**

Ruke sklopite na prsnom košu, napregnite sve miši e i okrenite se nadesno. Zatim koliko je najviše mogu e nalijevo. Noge ne pomi ite. Za vrijeme okretanja duboko udahnite, zatim opušteno izdahnite. Ponovite pet puta.

### **Vježba 9.**

Podignite ruke visoko iznad glave koliko najviše možete i nagingjite se tijelom unatrag. Zatim se tijelom nagingjite prema naprijed i pokušajte prstima dodirnuti tlo a

da ne prigrivate koljena. Izdahnite kad se opustite. Ponovite to polako pet puta. Postupno se ponavljanje može poveći do 20 puta.

Nemojte se opterećivati tim vježbama. Ako vas vježbe na početku umore, to je siguran znak da su vam itekako potrebne i korisne. Početne tegobe brzo će nestati, ako nastavite s vježbanjem. Ovim vježbama možete dodati i neke druge, ali pazite na to da kod svake vježbe duboko dišete. Za vrijeme vježbanja možete pustiti glazbu s gramofona. Svaka mala jača glazba je dobra. Titranje glazbenih tonova djeluje umirujuće. Preporučivo je ujutro najprije učiniti nekoliko vježbi - odmah nakon ustajanja. Kad obustite na sebi odjeću, morate se osjećati opušteno. Počnite s dvije ili tri vježbe, te postupno povećavajte njihov broj, ali nipošto ne smatrajte to svojom dužnošću, već nekim što vam pričinja zadovoljstvo. Plesanje sa samim sobom uz pratnju ozbiljne glazbe pokazalo se vrlo djelotvornim.

## Sunanje

Kad god vam se pruži prilika za sunanje, nemojte je propustiti. Ispostetka ne duže od 20 ili 30 minuta i obavezno s pokrivenom glavom. U danima kad se "loše" osjećate - kad je izluzivanje vrlo jako - ostanite u hladovini.

Sto vaša unutarnja istota bude veća, to će vam sunanje pričinjati veću radost, to duže možete izlagati suncu. Primijetite da možete dugo izdržati na

visokoj temperaturi. Kratko, hladno tuširanje ili uranjanje ruku u hladnu vodu odmah nakon sunanja vrlo je dobro.

Sunanje je izvanredan "nevidljivi" izluziva prljavštine i pomlađuje tijelo, pomaže vam da izgledate poput svile i daje vam lijepu smeću u boju. Ljudi koji pripadaju našoj rasi svjedoče svojom bijelom kožom o činjenici da su od samog rođenja bolesni, da su baštinili bijela krvna zrnca - "znak smrti".

Budući da se za vrijeme sunanja treba odbaciti svaki, pa i najmanji dio odjeće, bilo bi poželjno da u svom dvorištu, vrtu ili na terasi ogradite mjesto za sunanje, daleko od znatizeljnih pogleda. Civilizacijska odjeća onemogućila je uvijek da osigura sebi životnu snagu svježeg zraka i sunčeve topline koje su neophodne za zdravlje i osjećaj blagostanja. Direktna sunčeva zraka posreduju tijelu elektricitet, energiju i životnu snagu za tjelesne baterije i obnovu životne snage, jakosti i stvaralaštva.

## Ispiranje debelog crijeva

U vrijeme prijelaznog razdoblja preporuča se ispiranje debelog crijeva, bez obzira na dobru stolicu. Time znatno pomožemo boljem izluzivanju ljepljivog otpada, sluzavosti i različitih otrova koje priroda pokušava izbaciti. U tu svrhu može se primijeniti cjevica za klistiranje nakon obavljene velike nužde. Za temeljito išćenje valja primijeniti najmanje dvije do tri litre vode.

Nastojte imati prirodnu stolicu prije negoli ulijete vodu u debelo crijevo. Tijelo mora ležati na desnoj strani,

savijeno unazad. Spremnik s vodom mora se nalaziti 90 ili 100 cm iznad vas. Voda mora biti topla, nipošto vruća, što se može ispitati pomoću laktova. Osjetite li bilo kakvu nelagodu, zatvorite vodu na spremniku, dok nelagoda ne prođe. Količina vode od dvije ili tri litre mora odjedanput biti primljena u crijevo. Ako je nelagoda ili bol prejak, odstranite vodu iz debelog crijeva i ponovite cijeli postupak.

Voda treba otpilike 15 do 20 minuta ostati u crijevu ili onoliko koliko vi želite. Dok ležite na boku, po nite s nježnim masiranjem debelog crijeva. Zatim se okrenite na leđa, skupite koljena i masirajte se s desne strane tijela prema lijevoj, okrenite se i nastavite masiranje s lijeve strane prema desnoj. Sada možete slobodno izbaciti vodu iz crijeva. Najbolje vrijeme za klistiranje je neposredno pred odlazak u krevet.

## **Kupanje**

Stručnjaci imaju glavu kupanja također različita mišljenja, baš kao i glavu prehrane. Pomoću hrane bez sluzavosti vi održavate vašu kožu, koju "želite dodirivati" bez pomoći kozmetike, losiona i krema.

Jutarnje "hladno tuširanje" tijekom cijele godine, bez obzira na vremensku prognozu, nije preporučivo. Naime, nije dobro tijelo ispostavljati ekstremnom šoku. U mnogim slučajevima time se nanosi tijelu velika šteta nego li korist.

Naravno da mora koža biti ista, kako bi pore mogle ispravno funkcionirati, a to se može postići pomoću sljedećih metoda: Umoćte ruke u hladnu vodu i dobro

protrljajte njima obraze, potiljak i ramena, prsni koš i trbuh, zatim ruke i leđa. Naposljetku noge i stopala. Ako želite, možete stopala staviti u vodu. Nije potrebna velika količina vode, važno je da su ruke dovoljno vlažne. Nakon toga nastavite svoje tijelo trljati rukama, ili rukom, po mogućnosti pet minuta, dok vam tijelo ne pocrveni. To treba uraditi nakon ustajanja i obavljenih vježbi. Rezultati će vas iznenaditi. Ako vam je draža kada, nalijte u nju hladnu vodu u visini do 3 centimetra. Sjednite u nju sklopivši koljena i po nite s trljanjem tijela kako je naprijed opisano.

Morate znati da je sunčanje jednako važno kao i kupanje. Nekoliko minuta svakog dana nakon ustajanja i prije odlaska u krevet provedite kod otvorenog prozora ili na balkonu i pritom masirajte svoje tijelo - to pomaže koži da zadrži svoja prirodna funkcionalna svojstva. Neka vam je uvijek na pameti činjenica da je svaka krajnost opasna. To vrijedi za vježbanje, kupanje i spavanje, kao i za hranjenje.

Radost i najveća sreća mogu vam naškoditi jednako kao što vam mogu naškoditi ljutnja, mržnja i tjeskoba. Dakle: izbjegavajte svako pretjerivanje!

## 26. poglavlje

### Poruka za vas

#### Dragi prijatelji!

Nakon pažljivog čitanja prethodnih poglavlja sada zacijelo znate da se bolest sastoji iz nepoznate, raspadnute, fermentirane mase otpadnih tvari u ovje jem tijelu koja je desetlje ima pohranjena prvenstveno u crijevima i debelom crijevu. Sada zacijelo shvaćate kako je glupo i neuko pomišljati daje ve samo znanje o tome što uvijek treba jesti gotova metoda liječenja.

Nitko od poznatih stručnjaka nije dokučio važnost temeljitog, dubokog liječenja ovje je "gnojnice". Svi su više ili manje bili "obmanuti" prirodom, kad su nekom ovjeku, čiji je probavni trakt bio zaopljen zbog višegodišnjeg nagomilavanja sluzavosti i otpadnih tvari od hrane bogate bjelanim evinama, savjetovali da jede istu hranu od voćeva. Ja sam vas poučio o posljedicama: ako se otrovi prebrzo rastope i dospiju u krvotok, mogu nastupiti ozbiljne posljedice - pa čak i smrt. U takvim slučajevima najčešće se odgovornost prebacuje na ovjekovu prirodnu hranu, kao što su naranče, grožđe, datulje itd.!

Moja metoda dokazuje daje nepoznavanje stvari glede voćeva hrane "kamen spoticaja" za druge stručnjake znanosti o hrani koji su sami vršili eksperimentalne

testove. Tisu u putu slušao sam jedno te isto optuživanje - čak od mladih i naizgled zdravih ljudi - "Ja sam slab!" I gotovo svi stručnjaci osim mene na to odgovaraju: "Da, vama je potrebno više bjelanim evina, jedite u najmanju ruku orahe".

Ja sam taj "kamen spoticaja" nastojao sto puta prevladati u godinama kad sam se bavio pokusima na samome sebi i suočavao se s tim problemom. Nakon jedne dvogodišnje kure u Italiji zbog Brightove bolesti bubrega i suši avosti, tijekom koje sam postio i strogo se hranio hranom bez sluzavosti, pojeo sam kilogram najslatke grožđe i popio dvije litre svježeg, slatkog soka od grožđe, proizvedenog od najboljeg i najdivnijeg grožđe tamošnjeg podneblja. I smjestam sam imao osjećaj kao da ću umrijeti! Obuzeo me užasan osjećaj, srce je počelo lupati, zbog silne omamljenosti morao sam ležati u krevet, gdje su me mučili jaki bolovi u želucu i crijevima. Nakon deset minuta dogodio se velik preokret - sluzavi, pjenušasti proljev i povratanje soka od grožđe pomiješanog s ukiseljenom sluzavošću. Nakon toga uslijedio je doživljaj nadživljajima! Osjećao sam se tako čudesno i jako da sam odmah počeo vježbati, uradivši 326 sklekova jedan za drugim bez prekida. Sva zaopljenja bila su odstranjena!

Mislim da vam je sada jasno što je bio uvijek bez "kuhanje" hrane - u prapovijesti (nazvanoj Raj zemaljski), kad se hranio voćem, "kruhom nebeskim".

Ukazao sam na pravog "demonu" u tragediji ljudskog života - i pokazao kako ga se može i mora izlučiti - prije negoli se uvijek opet uspravi i domogne rajskog zdravlja, sreće, imuniteta protiv bolesti u svom "bogolikom" biću.

Ako je Edenski vrt - vrt neba na zemlji - neko egzistirao, morao je to biti "vrt s voem i povrem". Tisu lje ima je uvijek svojom pogrešnom civilizacijom zastranjivao u nesvjesno samoubojstvo, robuju i proizvodnji pogrešne hrane, proizvode i "*svoj kruh u znojnicama*". Neprirodna hrana uzrok je bolesti i smrti.

"Mir na zemlji", sreća i pravednost ostaju sve do danas pukim snom. Tisu lje ima se tragalo za pravim značenjem pojmova kao što su Bog, Raj, Nebo - grijeh, pakao. Današnji uvijek zamišlja Boga kao dobrog, milostivog Oca koji će mu dopustiti da se na drugom svijetu domogne raja - nekažnjen za sve što je učinio protiv božanskih zakona u prirodi.

Ja sam dokazao da je prehrana iz Edenskog vrta ne samo moguća - dovoljno dobra za degenerirano čovječanstvo današnjice - već je apsolutno nužna kao prvi korak prema istinskom ozdravljenju i spasenju našeg bijednog života. Dokazao sam da je hrana ključ koji nas vodi u izgubljeni raj zemaljski, gdje su bolest, nevolje i brige - mržnja, borba i smrt bile nepoznate i gdje nije bilo smrti izazvane neprirodnim uzrokom.

"Uvijek je ono što jede" glasi najznačajnija i najtočnija definicija jednog filozofa.

Vi biste sada napokon morali shvatiti zašto su civilizacija, sve filozofije sa svojim silnim žrtvama zbog rada, prestiža, novaca, energije bile i jesu dijelom samo nagačanje. Magi na formulu za "nebo na zemlji" - za raj zemaljski - mora ovako glasiti:

"*Jedite svoj put u raj*". Ali vi se ne možete domoći i vrata koja su otvorena s bakljom i mačem, ako niste prošli kroz istilište (vatru očištenja) posta i ljekovite hrane - istilište

u smislu fiziološkog prosvjetljenja pomoću "vatre života" u svom vlastitom tijelu! Tisu lje ima nije nitko umakao smrtnoj borbi, prouzročioj neprirodnim životom, a jednog dana na istom se i vi u toj borbi.

Međutim, vi, ja i svi ostali koji smo spoznali veliku i važnu istinu života, mi smo u stvarnosti, a ne samo u duhu, napustili tminu neznanja i put u nesvjesno samoubojstvo. Mi smo na putu u svjetlost nove civilizacije - u svjetlost tjelesne obnove. To je poštenjak duhovnog i duševnog napretka, put koji vodi u viši, produhovljeni svijet.



## Literatura

1. Robert Landmann "Monte verita"
2. Harvey i Marilyn Diamond "Fitnes za život", I. i II. dio
3. Dr. Zane R. Kime "Sun evo svjetlo i zdravlje"
4. Tabele za kombiniranje živežnih namirnica
5. Prof. Arnold Ehret "Postom do zdravlja"
6. Dr. John H. Tilden "Toksemija je po etak svih bolesti"

## Predmetno kazalo

### A

Antibiotika 75,78

Artritis 10

### B

Banane 121, 126, 130, 131, 183

Bijela krvna zrnca 58, 84, 85, 199

Bijeli kruh 119

Bijelo brašno 109, 181

Bilje 38, 113, 142, 178

Bjelan evine 21, 46, 77, 80, 81, 82, 89

Bolesti srca 10

Brazilska salata 147

Bundeva 125

### C

Celer 120, 125, 127, 130, 142, 144, 146, 148, 149, 150, 151, 153, 154, 155, 157

Cikla 120, 125, 130, 132, 140

Crijeva 36, 47, 56, 57, 104, 105, 107, 165, 167, 168, 169, 183, 199, 200

zrcalno ogledalo 55, 56

ir 52

### D

Datulje 121, 127, 142, 148, 192, 202

Debelo crijevo 50, 64, 78, 199

Digitalis 75

Dijagnoza mokra e 59

Dijabetes 10, 46, 60, 165

Dje ja bolest

Dodaci 11, 33, 138

Doru ak 124, 171, 173

Duševna bolest 96

### E

Ehretist 31

Energija 71, 72, 82, 173

### F

Fletcherizam 106

Fosfat 46, 83, 115

### G

Glavobolja 163, 173

Gonoreja 186, 187

Gnoj 13, 21, 44, 48, 49, 51, 58, 81, 87, 96, 115, 116, 161, 162, 182, 187

Grah 120, 122, 181

Grašak 106, 120, 122, 125, 144, 153, 181

- Gripa 41  
 Groznica 41  
 Grož e 28, 121, 168, 202  
 Grož ani še er 24, 25, 32, 91, 106,132  
 Gubitak apetita 42, 159  
 Gulaš od povr a 139  
 Guša 52
- H**  
 Hemoglobin 86, 87  
 Hrana od povr a 90  
 Hren 120, 132
- I**  
 Infekcija 84  
 Istraživa 114, 184  
 Iš ašenost kralježaka 95  
 Izgladnjelost 77  
 Izmet 47,56,62, 169  
 Izmjena ili pretvorba stvari 74, 76, 102
- J**  
 Jabuka 121, 126, 127, 137, 144, 146, 148  
 Jaje 118, 119, 138  
 Juha 133  
 Juha od raj ice 133
- K**  
 Kalcij 51, 87, 89, 193  
 Kava 122  
 Kesten 121, 154
- Kikiriki 122, 125, 133, 151, 154, 155, 156, 181  
 Kiropraktika 95  
 Kiselina 40, 52, 103, 117, 126, 131  
 Kiselo zelje 156, 165  
 Kneippova kura 95  
 Knjiga postanka 97, 142  
 Kokosov orah 121  
 Kopar 118, 120  
 Koža 77, 176, 200  
 Kravlje mlijeko 180, 192  
 Krastavci 120, 127  
 Krist 28, 29,  
 Kruh 85,96, 104, 108, 117, 125, 126, 127, 137, 165, 171, 181, 185,203,204  
 Krumpir 85, 105, 106, 119, 125, 136, 151, 152, 153, 156, 165, 181  
 Krvotok 10, 17,36, 37,40,41, 49,51,52, 56, 57, 65,66, 70, 74, 75, 76, 83,85,88,91,94, 95, 109, 123,128, 133,136, 140, 160, 161, 162, 163,169, 170, 171, 176, 180, 188, 194, 202  
 Kucanje srca 40, 163  
 Kuhani glavni obrok 152  
 Kupanje 27, 194, 200, 201  
 Kura posta 131, 107, 108, 140, 162, 164, 168, 170, 176, 187, 188  
 Kura posta s vo em 170
- L**  
 Le a 121, 181  
 Limun 106, 117, 121, 133, 138, 143, 145, 146, 147, 148, 162  
 Luk 120, 125,132, 133, 139, 143, 144, 145, 146, 148, 149, 150-157
- LJ**  
 Ljepilo 58, 181  
 Ljetna salata 146
- M**  
 Majoneza 133, 138  
 Maj ino mlijeko 192  
 Maj instvo 191  
 Masaža 95  
 Maslac 119, 125, 126, 131, 133, 143, 154, 179  
 Maslac od kikirikija 125, 154  
 Masla ak 118, 120  
 Maslinovo ulje 145, 146, 149  
 Mast 26,77, 119, 125, 139, 143, 151, 179, 180, 181, 190  
 Med 130, 131, 133, 134, 138, 145, 158, 162, 170, 182, 192  
 Menstruacija 191  
 Meso 51, 59, 60, 67, 85,87, 89, 90,91, 104, 115, 118, 133, 139,155, 179, 183  
 Mesožder 58, 52, 80, 90  
 Mineralna sol 91, 104  
 Mješana salata 125, 126, 145  
 Mladi krumpir i mahune 156
- Mla cnica 119  
 Mlijeko 22, 62, 80, 85, 89, 90, 107, 115, 118, 119, 180, 192  
 Mokra na kiselina 40, 52  
 Mrkva 125, 130, 132, 142, 151
- N**  
 Nadrilije nik 93  
 Napitci 122, 133, 170  
 Naran e 56, 106, 121, 170, 202  
 Nervoja 62
- O**  
 Ocat 133  
 Odrezak od špinata 151  
 Optere enje 27, 52, 62, 65, 66, 68,69, 111, 161, 162, 163, 168  
 Orasi 102, 121, 131, 142, 148, 154,182  
 Osleopatija 95
- P**  
 Papar 138  
 Pastrnjak 125  
 Pe ena raj ica 155  
 Pe ene arti oke 153  
 Pe eno vo e 140  
 Peršin 142,143, 144, 147, 149, 150, 151, 156, 157  
 Pjevanje 194  
 Ples 194, 198  
 Pokretljivost 75, 89, 108, 110  
 Povra anje 191,203

Prehlada 50, 51  
Prijelazna hrana 123, 129, 133,  
180, 187,214  
Probavne smetnje 45  
Proizvodi od žitarica  
Proljev 167, 203  
Psihoterapija 96  
Punjena paprika  
Punjeni luk 150

**R**

Ragnar Berg 105, 114  
Raj ica 120, 133, 139, 155, 156  
Raj zemaljski 203, 204  
Repa 105, 120, 125, 132  
Reumatizam 42, 52  
Riba 74, 117, 118  
Riža 119, 136, 154, 182  
Rozeola 187  
Rozine 121, 127, 132, 142, 192  
Ruska salata 146

**S**

Salata 102, 112, 120, 125, 126,  
127, 130, 132, 133, 142, 143,  
144-149, 185  
Salata glavatica 120, 126, 130,  
142  
Salata od cvjeta e i graška 147  
Salata od draguša 149  
Salata od luka 149  
Salata od naribane mrkve i  
špinata 148  
Salata od šparoga 147

Salata od šparoga i cvjeta e 147  
Salata za izlu ivanje 149  
Salisbury-kura 107  
Sastav krvi 74, 84  
Seksualnost 186, 189, 191  
Sifilis 53, 86, 87  
Sir 119, 142, 145, 180  
Slatki krumpir 120, 181  
Slastice 193  
Smokve 121, 127, 130, 132, 142,  
192  
Snaga 19, 23,26, 33, 37, 38, 42,  
44,45,61,62, 65,66, 67,68,  
70,71,72,75,79, 80, 82,  
100, 111, 160, 161, 162, 168,  
190

Sok od grož a 122  
Sok od limuna 138, 145, 146,  
148, 149, 162  
Sok od naran e 170  
Sok od povr a 174  
Sok od raj ice 170  
Sol 26, 26, 33,59, 85, 86,91,  
104, 105, 110, 115, 116, 117,  
132, 133, 138,155, 178,181,  
183  
Spavanje 72, 169, 173,201  
Spolne bolesti 53, 186  
Sr ane tegobe 49  
Sterilnost 190  
Stolica 171  
Stvaranje krvi 10, 56,74, 88, 91,  
92, 95  
Sun anje 27, 194, 198, 199, 201  
Sun evo svjetlo 206

Sušeno vo e 108, 127, 142  
Sušica 51

## Š

Še er 10,24, 25, 33,46, 59,60,  
68, 86, 87,91, 106, 122, 131,  
132, 142, 180, 192  
Šljive 121, 126, 127, 143, 145,  
168  
Škrob 22, 37,48, 57,58.81,84,  
87, 104, 106, 108, 115, 126,  
136, 138, 165, 170  
Šparoge 120, 147  
Špinat 118, 120, 125, 148, 149,  
150, 151, 153, 168

## T

Teorija o bjelan evinama 76  
Teorija o sluzavosti 31, 36, 117  
Teorija o stanicama 76  
Terapija pomo u kretanja 95  
Toksemija 50, 206  
Tr anje 75  
Trešnje 168

## U

U enje o prehrani 90  
Ugljikohidrati 33, 132  
Umak za salatu 125, 133  
Upala 51, 188  
Upala plu a 51  
Upala prostate 188  
Urin 21,46, 56, 57,60,62, 160

## V

Vegetarijanac 105  
Vegetarijanstvo 103  
Vegeterijanski lonac 103  
Vitamini 13, 178,217  
Vino 122, 143  
Vježba 194-198, 201,203  
Vježbe disanja 69, 95  
Vo e 24, 33, 34, 38,56, 57, 64,  
71,80, 82, 87,91, 102, 103,  
106, 108, 113, 115, 116, 121,  
124, 126, 127, 128, 130, 131,  
140, 141, 142, 166, 168, 176,  
174, 178, 180-185, 203  
Vo na salata 145  
Vo ni sokovi 133  
Vo ni še er 91, 106. 131, 142,  
192  
Vrenje 103, 131, 165  
Vrijeme posta 61,62,76, 77, 107,  
161, 162, 163, 165, 169, 170,  
176

## Z

Za epljenje 36,49, 50, 57, 58,64,  
83  
Za ini 151  
Zelje 125, 152, 156, 165  
Zubobolja 51  
Ž  
Željezni oksid 86  
Željezo 86  
Žitarice 119, 181  
Živa 187

**Na našoj adresi**  
**Knjižnica UPT**  
**31400 akovo, pp 51**  
**Tel/fax: 031/811-776**

možete naručiti i sljedeće knjige o zdravoj prehrani:

- SOKOVI OD SVJEŽEG VOĆA I POVRĆA (Dr. N. Walker)
- SVAKODNEVNO SVJEŽE SALATE ODRŽAVAJU VAŠE ZDRAVLJE (Dr. N. Walker)
- I VI MOŽETE POSTATI PUNO MLADI (Dr. N. Walker)
- POSTOM DO ZDRAVLJA (Prof. A. Ehret)
- PRIJESNA HRANA UMJESTO KUHANE (H. Wandmaker)
- LJEKOVITA HRANA BEZ SLUZAVOSTI (Prof. A. Ehret)

**u pripremi su:**

- ZDRAVA PRIRODNA HRANA ZA DJECU (Urs Hochstrasser)
- ZDRAVA PROBAVA BEZ ZATVARANJA (Dr. N. Walker)
- POVRATAK PRIRODI (Dr. N. Walker)
- SJAJNO ZDRAVLJE (Dr. N. Walker)
- VODA MOŽE RAZORITI VAŠE ZDRAVLJE (Dr. N. Walker)
- SAMOKONTROLIRANJE TEŽINE (Dr. N. Walker)
- SVJEDOCI ZA OZDRAVLJENJE LIJE ENJEM SIROVIM VOĆEM I POVRĆEM (Dr. I. Zirdum, sabrao)

Prof. Arnold Ehret rodio se 1866. u St. Georgenu kod Freiburga u Schwarzwaldu, a umro je na vrhuncu svojih snaga 8. listopada 1922. u SAD-u nakon jednog predavanja, u prometnoj nezgodi s dvostrukim prijelomom lubanje. Već u najranijim godinama svoje zrelosti bio je predodređen za ispunjavanje humanitarnih zadataka liječnika. Liječnici koji su bili suočeni s njegovim pacijentima smatrali su te pacijente neimenzivim. Ta osuda na smrt znatno je ojačala nepokolebljivost njegova duha. Odluka da bude sam svoj liječnik pokazala se uspješnom do te mjere da je u Švicarskoj (Lugano-Massagno) otvorio kliniku za post, a nakon I. svjetskog rata takvu je kliniku osnovao u Los Angelesu. Na spomenutim je klinikama bolesne ljude liječio pomoću uvođenja metode "ljekovite hrane bez sluzavosti".

Metoda prof. Ehreta pokazala se vrlo uspješnom kod pacijenata kojih je bilo na tisuće i tisuće diljem svijeta. Preuzeo je katedru, pisao knjige, po svojoj zemlji držao predavanja o metodi liječenja koju je sam otkrio. Glede ispravnosti te metode ništa se do danas nije promijenilo. Njegove knjige i dalje se objavljuju u velikim nakladama.

Na in životu Arnolda Ehreta odgovara pravilima "prirodne higijene", prirodnom uvođenju zdravlju koje u Njemačkoj zastupa Udruga zagovaratelja prirodnog života.