

# Lecenje raka sirovom hranom

Dr Kristin Nolfi

---

## Uvod

Pre nego sto sam shvatila znacaj sirove biljne hrane, moj stav je bio isti kao i stav drugih lekara - leciti simptome bolesti bez razmisljanja o prevenciji. U buducnosti bi duznost medicinske profesije morala da bude pronalazenje nacina prevencije, u daleko vecoj meri nego sada, umesto pokusaja kasnijeg lecenja.

Razlog zbog koga sam ja, lekar, presla na iskljucivo sirovu biljnu hranu je cinjenica da sam se razbolela, i to ozbiljno. Dobila sam rak dojke. Ovoj bolesti su, naravno prethodile losa ishrana i lose navike tokom dvanaest godina bolnicke obuke, tokom kojih sam neprestano patila od slabog varenja i katara stomaka, poremećaja koji i dalje predstavljaju prilicno cestu pojavu medju bolnickim osobljem. Od tog vremena, u Danskoj se nije odigrala nikakva promena bolnicke ishrane u ovom vaznom domenu. Jednom prilikom sam bila u smrtnoj opasnosti zbog krvarenja usled prskanja cira zeluca. Zbog toga sam napustila meso i ribu, i postala sam vegetarijanac. Kasnije je veliki deo moje ishrane predstavljala sirova biljna hrana. Na taj nacin je moje varenje postalo regulisano, i osećala sam se bolje, iako ne sasvim dobro. U zimu 1940. na 1941. godinu, bila sam izuzetno umorna i slaba, ali nisam mogla da konstatujem nijednu odredjenu bolest. U to vreme nisam shvatala sta nije u redu sa mnom, ali sam tokom proleca otkrila mali cvor u svojoj desnoj dojki.

## Otkrila sam rak

Umorna i slaba kakva sam bila, obratila sam paznju na to tek pet nedelja kasnije. Otkrila sam da je cvor bio velicine kokosijeg jajeta. Urastao je u kozu - stvar koju samo rak cini. Kao lekar, videla sam dovoljno da budem nevoljna da se podvrgnem metodi lecenja raka koji se generalno primenjivao. Posavetovala sam se sa svojim dobrim prijateljem, dr M. Hajndhidijem (Hindhede), koji me je odvracao od probne mikroskopije. To bi otvorilo krvne sudove i rak bi se rasirio; tako da sam odustala od toga. Tada sam osetila da je sasvim prirodno da predjem na stoprocentnu ishranu sirovom biljnom hranom.

Krenula sam u istrazivanje prirode, zivela izvesno vreme na malom ostrvu u Kategatu, suncala se cetiri do pet sati dnevno, spavala u satoru, kupala se nekoliko puta na dan i zivela iskljucivo na sirovoj biljnoj hrani. Kasnije sam uvela ovu zivotnu naviku u sanatorijum "Humlegarden" (Humlegarden).

## Poboljsanje je primeceno nakon dva meseca

Medjutim, i dalje sam bila umorna i to se nastavilo prva dva meseca, i tokom tog perioda cvor u dojki se nije smanjio; ostao je nepromenjen.

Ali, onda je doslo do poboljsanja. Cvor se smanjio, moja snaga se vratila, i ocigledno sam se oporavljala i osećala bolje nego u vise poslednjih godina. Posto sam se osećala dobro na ovaj nacin oko godinu dana, eksperimentom sam pokusala (sto mi je savetovao i dr Hajndhidi) da se vratim na vegetarijansku ishranu sa pedeset procenata sirove biljne hrane.

## **Moj rak se ponovo javlja na kuvanoj hrani**

Medjutim, nije bilo dobro. U roku od tri do cetiri meseca pocela sam da osecam probadajuci bol u dojki, u oziljacnom tkivu koje je rak ostavio na mestu na kojem je prvobitno prionuo na kozu. Bol se veoma pojacao tokom narednih nedelja i shvatila sam da je rak ponovo poceo da se razvija.

## **Rak ponovo pod kontrolom na sirovoj hrani**

Ponovo sam se vratila na cistu, sirovu biljnu hranu, sto je prouzrokovalo da se bol brzo smanji i da zamor postane manje istaknut. Ali, buduci doktor, shvatila sam da cu morati da upotrebim iskustvo koje sam dobila kako bih pomogla drugim bolesnim ljudima. Preuredila sam dom kako bi cetiri ili pet pacijenata moglo da boravi kod mene narednog leta. Za ishranu smo odabrali sto procenata sirovu biljnu hranu, i sve je prošlo dobro; ali, tako malo pacijenata nije bilo dovoljno. Shvatila sam da se ovaj cilj mora zastupati pod sasvim drugacijim i boljim uslovima ako se treba izvesti bilo kakav dokaz. Na moju inicijativu se formiralo akcionarsko drustvo koje je kupilo posed - "Humlegarden". Podesno svrsi, ustanovljen je kao sanatorijum, u kome sam ja postala nacelnik. Ovde jedemo samo sirovu biljnu hranu, pacijenti kao i zaposleni, i ustanova je sada u svojoj sestoj godini.

## **Zasto je sirova hrana blagotvorna**

Zasto stoprocentna sirova biljna hrana ispoljava tako koristan efekat na civilizovane ljude? Pre svega, zato sto je sirova hrana ziva hrana i predaje nam je priroda. Svi znamo da je zivot na zemlji u potpunosti zavisano od naseg sunca. Kada ne bi bilo sunca, zemlja bi bila bez bilo kakvog zivota, mracna i ledeno hladna. Otuda suceva energija predstavlja zivotnu silu!

Medjutim, samo je biljka sa svojim siroko otvorenim tankim zelenim listovima ta koja moze da uhvati suncevu svetlost i da je uskladisti u obliku korenja i krtola, ploda i semena. Mi ljudi, a sa nama i zivotinje, sa masivnim telima, nismo u stanju da je iskoriscavamo u dovoljnoj meri. Zbog toga i ljudi i zivotinje koriste biljke kao prenosnike izmedju sunca i njih samih. Ishrana svezim sirovim biljkama je ishrana suncevom svetloscu!

## **Sirova hrana ima najveću hranljivu vrednost**

Sveza, sirova biljna hrana poseduje najveću hranljivu vrednost, i ona se ne moze povecati ili poboljsati; sve drugo, kao sto je zagrevanje, susenje, skladistenje, fermentacija ili prezervacija, ce umanjiti i unistiti njenu vrednost. Kuvano povrce nema nikakav ukus, pa se nesto mora uciniti kako bi ono bilo ukusno. Zbog toga mesamo puno razlicitih stvari zajedno; dodajemo so, secer, zacine i maslac. Uklanjamo klice i ljusku iz pšenice kako bismo pravili brasno. Glacamo pirinac, preradjujemo secer, uklanjamo koru, semenke i srz jabuka i krusaka, ljustimo krompire i struzemo sargarepe. Meso, riba, jaja i sir nas snabdevaju ogromnim viskom zivotinjskih belancevina. Pravimo pica od kafe i semena kakaoa i caja, koji sadrze stimulirajuće otrove.

## **Uzimanje lekova je rasireno**

Koristimo grozdje za vino i brendi - opijajuće otrove - koji prvo stimulisu sivu koru mozga, a kasnije je paralizuju. Cuvamo namirnice hemikalijama, kao sto je benzoeva kiselina, salicilna (limunska) kiselina, azotna, borna i sumporna kiselina, kako bi ostale u dobrom stanju i izgledale privlacno. Dalje, uzimamo sredstva za umirenje, spavanje, sedative i sredstva za prociscavanje - sva su jaki hemijski otrovi - supstance koje su strane organizmu. Medju lekovima koji se u velikoj meri zloupotrebljavaju, tablete za glavobolju, spavanje i za prociscavanje su predominantni. U maloj zemlji kao sto je Danska, savetnik autoriteta zdravstvene zastite za farmakoloska pitanja nam moze

dati sledece cifre: potrosnja lekova za glavobolju - 105 tona, za prociscavanje - 15 tona, za san - 9 tona - godisnje.

## **Sirova hrana za nadvladavanje duvanske navike**

Nikotin je takodje poguban stimulant, jos jaci otrov od alkoholnih pica; prouzrokuje sklerozu srca i neuhranjenost srcane muskulature. Srce postaje opustena kesa umesto cvrstog misica. Mnogi ljudi od pedeset godina starosti, prezauzeti poslom, umiru od srcane insuficijencije prouzrokovane hronicnim trovanjem nikotinom. Ovde sam takodje uvidela da pacijenti na cistoj, sirovoj biljnoj hrani postepeno u potpunosti gube sklonost ka duvanu.

Zemljiste se, takodje, pogresno obradjuje kada se previse djubri i to previse jednolicno hemijskim djubrivom. Mozemo da se izlozimo opasnosti da zemljiste postane bolesno koliko i covek - prekiselo, prehranjeno i da daje bolesne biljke koje nisu podesne za ljudsku ishranu.

## **Sirova hrana se lako vari**

Ja sirovu hranu nazivam ziva hrana, nasuprot namirnica koje su podvrgnute zagrevanju, koje ja smatram mrtvom hranom. Treba paziti da hrana ne sadrzi supstance koje deluju suprotno od hemije organizma, tako da se stetni produkti ne zadržavaju predugo i da ne trule u debelom crevu. Najbolja hrana je, prema tome, potpuno prirodna hrana koja nije bila podvrgnuta denaturaciji bilo kakve vrste. Tome se mora dodati da je zivu hranu daleko lakse svariti; ona pomaze sopstvenom varenju kao sto ziva beba saradjuje prilikom svog radjanja. Sirove biljke se svare u stomaku i crevima u roku od sat vremena; kuvana biljna hrana zahteva skoro tri sata i ostavlja vise stetnih produkata, takodje neprijatnu stolicu, necistu krv, i otrovane i postepeno ostecivane organe, dok sirova hrana - ziva hrana, ishrana suncevom svetloscu, razlaze i izlucuje te otrove. Sirovu hranu je lako variti, ona stedi i jaca organizam u svakom pogledu zbog svog sadrzaja, baza i vitamina u svojoj prirodnoj, zivoj kombinaciji i odnosu jednih prema drugima. Svako ko moze da misli mora da moze da razume da je nasa sadasnja ishrana veoma razorna i da predstavlja najcesci i najozbiljniji uzrok fizickih i psihickih bolesti i telesne degeneracije. Moramo da trazimo zdraviju ishranu i zdravije zivotne navike ako hocemo da zivimo bolje sada i u buducnosti. Ne mozemo da priustimo kompromise kada su zivot i zdravlje u pitanju. Trebali bi da sledimo jedini pravi put - 100 % ishranu sirovim povrcem i vocem.

Razmotrimo za trenutak kako ona utice na veliki broj nasih razlicitih bolesti. U pojedinacnom slucaju ce uvek, sa jedne strane, zavisiti od toga koliko dobru konstituciju ima pacijent i koliko je star, a sa druge strane koliko je njegova konstitucija postala otrovana, oslabljena i oronula zbog ranije pogresne ishrane i losih navika. Medjutim, u velikoj meri se moze reci da ako je, uprkos svega, organizam relativno sposoban za rad i sposoban da koristi iskljucivo sirovu hranu, ona ce ispoljiti lekovit efekat na skoro sve nase bolesti, na one koje smo stekli tokom svog zivota, kao i na one koje su odredjene naslednim sklonostima.

## **Covecanstvo je trenutno u degenerisanom stanju**

Cak i nerodjena beba moze da bude povredjena na razlicite nacine. Ostecena klica u majcinoj utrobi moze da odredi i fizicke i psihicke bolesti. Beba moze biti povredjena pogresnom ishranom majke, jer se nerodjena beba hrani preko neciste krvi majke. To moze da poploca put bolestima tako da se beba rodi bolesna. Nakon rodjenja, stanje se pogorsava, uglavnom zato sto majcino mleko nije toliko dobro - ni kvalitativno ni kolicinski. Deca sirom civilizovanog sveta se radjaju slaba u manjem ili vecem stepenu, a ko moze da proceni buduće posledice toga? Prema tome, sto pre predjemo na iskljucivo sirovu biljnu hranu, to ce pre ona ispoljiti svoj efekat. Kada majka predje na cistu sirovu hranu, njeno lucenje mleka se odmah povecava, dete napreduje u svakom pogledu, vitalnost se povecava, a majka ubrzo moze da pocne da daje cak i malim bebama dodatak od sitno

iseckanog voca i povrca; medjutim, nikada voce i povrce u isto vreme, uvek odvojeno. Granici se sa neshvatljivim da se promena moze ostvariti tako brzo, davanjem detetu samo zdravog majcinog mleka, koliko mu je potrebno, a zatim, voca i povrca.

## **Ishrana sirovom hranom nas humanizuje**

Cesto sam videla kako u velikoj porodici braca i sestre koje zive iskljucivo na sirovoj biljnoj hrani postaju zdrava, srećna, zivahna i fina deca u roku od nekoliko meseci - toliko je dobar efekat ishrane iskljucivo biljnom hranom u detinjstvu, koje je jos uvek pomognuto prirodom i koje jos uvek nije unisteno. Efekat se ne javlja toliko brzo kod odraslih, ali je neosporno da sirova biljna hrana ispoljava dobar efekat i na odrasle, cak i psihicki - donosi smirenost i sklad, dobrotu i saosećajnost.

Ali, sta je sa starijim bolesnim ili veoma bolesnim ljudima koji su presli na ovakvu ishranu prekasno? sta je sa njima?

## **Ishrana sirovom hranom pomaze svima**

Pa, oni moraju da budu strpljivi, energicni i veoma zainteresovani, i da mogu dosta da se odmaraju, u svakom slucaju za pocetak. Prvih nekoliko dana mogu da budu problematicni dok se ne naviknu na tu razlicitu hranu i zivotne navike. Medjutim, uskoro ce im biti bolje, creva se prazne redovno - dva do tri puta dnevno - a za mnoge je to veliko ohrabrenje.

Sirova biljna hrana ispoljava odlican efekat na sve oblike reumatizma i reumaticnog artritisa kada te bolesti nisu previse uznapredovale. Dobar efekat se takodje primecuje kod bolesti povezanih sa nakupljanjem mokracne kiseline; to se odnosi na psorijazu, hemikraniju, formiranje kamena u zucnom mehuru, bubrežnoj karlici i mokracnoj besici. Skoro sve bolesti koze se ispravljaju, u mnogim slucajevima cak i brzo. Gubitak kose, formiranje sala i perut prestaju sa razvojem. Sve infekcije se ispravljaju ili se stanje poboljsava.

Zene koje su na sirovoj hrani, tokom trudnoce se osecaju dobro - porodjaj se odigrava brzo i skoro bez bola, jer vitka, zdrava beba saradjuje. Sirova hrana proizvodi obilno i dobro mleko za dete tokom prve godine ako majka nastavi sa takvom ishranom.

Rak predstavlja krajnji stupanj patologije: ovde se stoprocentna ishrana sirovom hranom pokazuje kao korisna, moze da ublazi bol, produzi zivot do izvesne mere, jer ona cini dobro pacijentu. Takodje, postupak sa sirovom hranom treba zapoceti cim se rak otkrije, a apsolutno neophodan uslov je da se rezim postuje sto procenata.

Sada zelim da kazem nesto o sopstvenom slucaju od 1942. godine do ove godine. Do 1946. godine bilo mi je dobro na ishrani iskljucivo sirovom hranom - rak dojke je potpuno mirovao, i moje opste zdravlje je bilo dobro.

## **Suseno voce je inferiorno u odnosu na sveze voce**

Medjutim, u prolece 1946. godine smo dobili nesto susenog voca iz Svedske (grozdje, urme, sljive i smokve). Mislila sam da bi bilo u redu da ih jedem, ali nije bilo tako. To je voce koje je bilo tretirano hemijskim otrovima kako bi se ocuvalo i ucini da izgleda privlacno. Posto sam ih uzimala tri ili cetiri meseca, iznenada sam dobila jake bolove u oziljacnom tkivu dojke, a prilikom detaljnijeg pregleda sam otkrila mali cvor u desnoj dojki, na istom mestu kao i pre. Jos jednom sam se vratila na svezu sirovu hranu, i cvor je nestao.

## **Opasnosti od biopsije**

Poslednja i najopasnija stvar za mene je, medjutim, bila probna mikroskopija od koje me je odvracao dr M. Hajndhidi. Morala sam da dopustim da se izvrši jer je toliko puno lekara tvrdilo da nikada nisam patila od raka. Izvršena je u Radijum centru u Kopenhagenu u januaru 1948. godine. Probna mikroskopija je bila pozitivna; celije raka su se nalazile u oziljacnom tkivu u kozi desne dojke, ali je to bio benigni oblik zvan skirus. Moja prvobitna malignost, brzorastuci oblik raka se, prema tome, pod uticajem sirove hrane, preobratio u dobrocudni oblik raka, koji ostaje u mirovanju. Pa ipak je ova procedura bila na pragu da aktivira rak u dovoljnoj meri da me ozbiljno uplasi. Po prvi put su se razvile metastaze (dva mala cvorica) ispod pazuha; i bilo je potrebno oko sest meseci - na iskljucivo sirovoj hrani - da se oni ponovo povuku. Ali, ovoga puta je sve prošlo dobro. Od tada sam bila odlicnog zdravlja - celog proslog leta sam ustajala u svitanje, i boravila u basti gde sam radila nekoliko sati dnevno. To je bilo daleko zdravije od sedenja u zatvorenoj prostoriji kao lekar. Ne samo da sam imala pacijente u sanatorijumu "Humlegarden", vec i veliku praksu i dopisivanje van grada; to je bilo vise nego sto sam mogla da postignem.

## **Organsko vrtlarstvo je neophodno**

Prestala sam da se bavim lekarskom praksom 1. januara 1949. godine i ponovo zapocela sa bastovanstvom, sto je oduvek bilo moje veliko interesovanje. U tu svrhu sam kupila oko pola hektara zemlje blizu sanatorijuma "Humlegarden", i tu sam naucila koliko je ispravno gajiti voce i povrce bioloski, to jest, na osnovu zivotnih zakona. Kao djubrivo sam koristila samo kompost, alge, slamu ili seno; ne hemijsko djubrivo, ni izmet.

U zakljucku, samo nekoliko reci o prakticnim uslovima i svakodnevnoj upotrebi sirove biljne hrane. Drago mi je da mogu da se pozovem na svoju knjigu "Ziva hrana" (Live Food) koju je upravo objavila jedna nemacka izdavacka kuca i koja pruza detaljnu sliku o proceduri koju treba slediti kako bi se preslo na cisto sirovu biljnu ishranu. Bilo bi od velikog znacaja kada bi medicinska profesija stekla vece znanje iz ove oblasti i u vecoj meri nego sto je to sada slucaj. Doktori iz Danske i iz stranih zemalja su posetili sanatorijum "Humlegarden" u kracim ili duzim vremenskim periodima i koristili to iskustvo u svojoj praksi. "Humlegarden" posecuje oko hiljadu pacijenata godisnje. Pacijenti ovde, kao i osoblje, zive iskljucivo na hrani koja nije podvrgnuta zagrevanju, a nase iskustvo je da je prelazna ishrana sasvim izliska. Ishrana sirovom biljnom hranom moze varirati samo u skladu sa godisnjim dobima, i sastoji se od tri obroka dnevno. Spremamo vocni obrok ujutru i uvece i obrok od povrca sredinom dana. Voce i povrce se nikada ne mesa. Ako stanje zuba to dopusta, sirova hrana se uzima cela, u suprotnom se mora svesti na sitne delove neposredno pre obroka. Kada je sirova hrana izrendana ili iseckana, ne moze se cuvati jer gubi svoj sadrzaj vitamina. Sirovu hranu treba pazljivo zvakati, pozeljno je dovoljno dobro sazvakati da se guta sama od sebe, a cak i rendanu sirovu hranu treba dobro pomesati sa pljuvackom. Sve vrste bademastog voca obezbedjuju dobru dopunu. Obrok od povrca se sastoji iz zelenog lisnatog povrca, korenja i gomolja. Voce se jede sa korom. Medjutim, u slucaju bolesti kao sto su zeludacni katar, zeludacni cir i tome slicno, treba se paziti prilikom pocetnih stupnjeva.

Ako preovladava iskljucivo sirova hrana zajedno sa razumnim zivotnim navikama, doci ce do poboljsanja niza stvari. Bolesti ce postepeno biti otklonjene. Gojaznost, najopasnija od svih bolesti, ce postati retkost.

## **Zivot - radost za zdrave**

Rad domacice ce se svesti na polovinu vremena - a tako dobijeno slobodno vreme ce predstavljati neprocenjivu prednost i radost za muza, decu i dom. Vitka gradja, uspravno drzanje, gibak hod, svez ten, beli, cvrsti zubi i snazna kosa ce dominirati slikom. Kada je telo zdravo, rezultat ce neizbezno biti zdrav um. Nase negativne misli ce biti promenjene u pozitivne i doci ce do velikog kulturnog napretka koji svet ceka. Tek tada ce zivot biti vredan zivljenja.

## Prvo poglavlje

# Moje usvajanje ishrane sirovom hranom

To sto sam ja, lekar, pocela sa upotrebom iskljucivo sirovog povrca i voca je bilo posledica licne bolesti, slucaja raka dojke.

Kao iobicno, bolesti je prethodio period lose ishrane i pogresnih navika, narocito tokom dvanaest godina bolnicke obuke kada sam neprestano patila od crevne staze i zeludacnog katara. U jednom trenutku sam bila na ivici umiranja od unutrasnjeg krvarenja usled zeludacnog cira.

Tada sam izbacila meso i ribu iz ishrane, ali sam tek mnogo kasnije pocela da jedem sirovo povrce i voce, postepeno povecavajući kolicinu. Na taj nacin sam ostvarila bolje varenje i bila zdravija, ali mi jos uvek nije bilo potpuno dobro.

Na kraju od oko deset godina ishrane koja se sastojala od izmedju 50 do 75 procenata sirovog povrca i voca, nisam mogla da utvrdim bilo kakvu bolest. U prolece 1940. godine, otkrila sam, sasvim slucajno, mali tumor u svojoj desnoj dojki, ali sam to zanemarila, uprkos svog zamora. Stoga sam pet godina kasnije bila zaprepastena kada sam otkrila, takodje slucajno, da je taj tumor porastao do velicine jajeta i da je urastao u kozu. Samo se rak ponasa na taj nacin.

Uobicajno lecenje raka predstavlja samo improvizaciju, posto ne znamo uzrok raka. Odmah sam odlucila da ne treba da se podvrgnem tom tretmanu. Ali sta onda? Jednostavno sam morala da preuzmem neke ozbiljne korake, u suprotnom bih brzo umrla od raka. Bilo mi je skoro prirodno da moram da predjem na 100 procentnu ishranu sirovim vocem i povrcom. Uz sopstveni zivot u pitanju, bila sam prinudjena da dokazem vrednost dosledne ishrane ove vrste.

Zapocela sam odmah, iduci na malo ostrvo u Katagutu, gde sam zivela u satoru, jela iskljucivo sirovu biljnu hranu i suncala se cetiri do pet casova na dan kada god je vreme to omogucavalo. Kada mi je bilo previse vruce uronila bih u more.

Moj zamor je trajao i tokom prva dva meseca, a tumor u mojoj dojki se nije smanjio. Medjutim, tada je otpoceo moj oporavak. Tumor se smanjivao dok se meni vracala snaga, i osecala sam se bolje nego u poslednjih nekoliko godina.

Prethodno sam se posavetovala sa dobro poznatim danskim doktorom dr Hajndhidijem, koji se slozio da imam rak, ali me je savetovao da se ne podvrgavam probnoj mikroskopiji. Oboje smo znali da bi to otvorilo krvne sudove i prouzrokovalo sirenje raka. Zbog toga sam odustala od te ideje.

Nakon sto sam se oko godinu dana osecala normalno na 100 procenata sirovom povrću i vocu, prihvatila sam dr Hajndhidijev predlog da se vratim na svoju raniju ishranu uz 50 do 75 procenata sirove biljne hrane. Medjutim, to se pokazalo neuspesnim. U roku od tri do cetiri meseca sam pocela da osecam ostre bolove u dojki, u oziljacnom tkivu koje je ostavio tumor na mestu na kome se prvobitno pripojio za kozu. Bolovi su se pojicali tokom narednih nedelja, i iznenada sam shvatila da je rak ponovo postao aktivan! Ponovo sam se vratila na 100 procentnu ishranu sirovim vocem i povrcom, nakon cega su bolovi nestali, kao i zamor koji je prethodio ponovoj pojavi problema. Medjutim, ovog puta je rak bio prosireniji u kozi dojke.

Sta je sledece? Bila sam lekar, pa sam sada morala da iskoristim svoje iskustvo. Moj muz i ja smo u kuci izgradili sanatorijum dovoljno velik za smestanje cetiri ili pet osoba tokom sledeceg leta. Svi smo jeli sirovo povrce i voce, i pacijenti su se oporavili. Zatim smo prodali nasu kucu u predgradju

Kopenhaga i kupili posed "Humlegarden", juzno od Elsinora, gde smo osnovali zdravstveno odmaraliste kojim rukovodimo sada vec jedanaest godina.

Tokom razvoja tih dogadjaja medicinski autoriteti su poceli da obracaju paznju na moj prirodni postupak zbog dobrih rezultata i to im se nije svidjalo!

A kada je jedan od mojih pacijenata umro od dijabetesa, jer je dosao kod mene prekasno, medicinski autoriteti su me optuzili da sam odgovorna za njegovu smrt, tvrdeci da mu nisam dala dovoljno insulina.

Ubrzo sam pozvana na sud, iako je obdukcija pokazala da je jetra pacijenta bila u takvom stanju da vise nije mogla da funkcioniše, i da bi on u svakom slucaju umro, cak i da sam mu dala vise insulina.

Sudija i dva porotnika - metalski radnik i farmer - su me proglasili krivim i zabranjena mi je medicinska praksa godinu dana.

Ako bi sud sve doktore smatrao odgovornim za smrt njihovih pacijenata, nijedan doktor ne bi mogao da se bavi lecenjem.

Da sam lecila svog pacijenta samo sa lekovima i da je umro, nista mi se ne bi desilo, ali sam bila kaznjena zato sto sam lecila pacijenta prirodnim metodima.

Ubrzo posle toga sam bila jos jednom optuzena za smrt dva svoja pacijenta, jednog sa rakom i drugog sa tuberkulozom. Pacijent sa rakom nije mogao da primenjuje ishranu zivom hranom, zbog rata kada je sveze voce i povrce bilo veoma retko. Pacijentkinja sa tuberkulozom je zivela veoma daleko od mene i videla sam je samo jednom; ona, takodje, nije primenjivala ishranu zivom hranom i umrla je.

Ponovo su me moje bivse kolege optuzile da sam odgovorna za dva smrtna slucaja i jos jednom sam pozvana na sud. Ovog puta se porota sastojala od dva slobodoumna coveka, koji su odbili da me smatraju odgovornom za smrt dvoje pacijenata. Sudija se nije slozio sa porotom i bio je naklonjen medicinskim doktorima tako da sam proglasena krivom za nesavesno lecenje.

Mogla sam da se zalim na visem sudu, ali sam bila previse umorna i iscrpljena boreci se sama protiv svojih bivsih kolega koji su bili organizovani u snazan medicinski lobi.

Na savet svog advokata pristala sam na kompromis koji je on ugovorio sa sudom. Bila sam prinudjena da potpisem papir obavezujuci se da nikada vise necu da se bavim medicinom u Danskoj kao ostali lekari.

Time se u potpunosti zavrсило lecenje mojih pacijenata lekovima.

Od tada sam lecila sve svoje pacijente prirodnom hranom, to jest zivom hranom, uz neverovatne rezultate.

Moj sanatorijum "Humlegarden" uvek ima listu cekanja. Ne zalim sto sam poostrila svoje odnose sa medicinskom profesijom, i srecna sam sto sam usla u oblast prirodnog lecenja. Zahvaljujuci tom progonjenju od strane mojih bivsih kolega, moja reputacija je veoma porasla u svim skandinavskim zemljama. Ova vrsta reklame je vredela vise nego sto bi to novac mogao da kupi. Tako su moje bivse kolege ispale moji besplatni propagandni zastupnici i ja sam dobila besplatni publicitet u svim skandinavskim novinama.

Tokom progonjenja od strane medicinskih doktora bila sam nazivana sarlatanom, ali su sada doktori promenili svoje misljenje o meni. Oni kazu svojim pacijentima, koji im saopstavaju dobre rezultate koje su ostvarili u mom sanatorijumu, da sam ja dobar psiholog i ugledna osoba. Medjutim, ne zele da priznaju da je ziva hrana proizvela dobre rezultate.

## **Drugo poglavlje**

### **Detalji ishrane**

Kako se ovo korisćenje sirovog povrca i voca primenjuje?

- Hranu treba pravilno kombinovati
- Jedite samo cele namirnice
- Pijenje soka se ne preporucuje

Mi pripremamo vocni obrok ujutru i uvece, i obrok od povrca u podne. Nikada ne jedemo voce i povrce u istom obroku. Prirodni proizvodi sacinjavaju jedinstvo, u kome su sastavni delovi uravnotezeni u tacnim proporcijama. Kada se razdvoje na sok i suhu materiju, oba dela postaju jednostrani i nepotpuni. Pored toga, osoba bi mogla lako da popije sok bez stvaranja pljuvacke i da popije vise nego sto zeludacni sok moze da svari. Ukratko, osoba bi ishranjivala svoju bolest, a ne zdravlje.

### **Kuvana i mrtva hrana prouzrokuje leukocitozu i leukemiju**

Na ovom mestu moram da spomenem fiziolosku leukocitozu. Ime je izvedeno od "leukocita", zvanicnog naziva za bela krvna zrnca. Jedan kubni milimetar krvi ih normalno sadrzi 6.000 - ali kada jedemo mrtvu hranu, narocito slatkise i kolace, broj leukocita moze da poraste dva puta, cak i tri puta, to jest, do 18.000 na kubni milimetar. A posto su leukociti branioci organizma i uvek se pojavljuju kada se javi opasnost, mozemo da shvatimo da krv postaje jako otrovana mrtvom hranom koju smo pojeli. Zamislite samo koliki ce rad, proizvodnja tolikog broja leukocita u krvi nekoliko puta na dan, nametnuti organizmu. Rezultat moze da bude smrtonosna leukemija.

Dosledno korisćenje sirovog povrca i voca ne prouzrokuje fiziolosku ili digestivnu leukocitozu.

### **Kuvanje drasticno menja hranu**

Sva sveza, sirova biljna hrana, kao sto je bademasto voce, voce i povrce, je osnovna. Ali, kada se te stvari zagrevaju, sve sticu suvisnu kiselinu koja nimalo ne odgovara organizmu.

### **Iseckana hrana brzo gubi vrednost**

Korisćenje sirovog povrca i voca moze da varira u skladu sa sezonom. To je prirodno i ispravno. Ako su zubi dovoljno dobri, sirovo povrce i voce se jednostavno moze ocistiti i pojesti, ali ako se ne moze dobro zvakati, mora se sitno iseckati. Zatim se mora odmah pojesti, inace ce 20-25 procenata vitamina biti izgubljeno. Jabuke se mogu seci na male komade, a korenje i gomolje se mogu izrendati. Klice zitarica i lisnato povrce se mogu iseckati, ali se ne sme samleti propustanjem kroz vodenicu. Iseceno povrce se mora odmah pojesti, posto brzo vene, cak i pokriveno. Sirovo povrce i voce se mora zvakati pazljivo; pozeljno je da se zvace dok ne postane prakticno tecno. Cak se i rendano sirovo povrce mora mesati sa pljuvackom.

Uz jutarnje i vecernje voce, jedemo klice razi, psenice i zutog graska. Jecmu i ovsu treba previse vremena da prokljaju i lako propadnu. Bademasto voce, narocito bademi i kokosovi orasi,



predstavlja idealnu hranu. Obrok od povrca se sastoji iz lisnatog povrca, korenja i gomolja. Paradajz i krastavci se jedu kao povrce.

## **Sunceva svetlost je nas izvor vitamina D**

U sanatorijumu "Humlegarden" ne koristimo riblje ulje. Nije neophodno za vitamin D. Veoma mala kolicina ovog vitamina je potrebna i ona se proizvodi delovanjem sunceve svetlosti na ruke i lice, i moze se uskladistiti u nadbubreznim zlezdama radi koriscenja tokom zime.

Pored toga, kada dosledno jedemo sirovo voce i povrce, preplanula koza ostaje ocuvana tokom cele godine, a mozda takodje i sposobnost proizvodnje vitamina D iz same sirove biljne hrane, zive hrane, ishrane suncevom svetloscu. Biljna hrana sadrzi vitamin A uobilju.

## **Hrana se idealno odgaja u organskim uslovima**

Sadrzaj vitamina u biljnoj hrani, kao i njihov kapacitet formiranja kiselina ili baza, u velikoj meri zavisi od kvaliteta i zdravlja zemljista iz koga je proizvedena. Ono zauzvrat zavisi od nacina na koji je zemljiste tretirano i nadjubreno. Zbog toga su tabele koje oznacavaju sadrzaj vitamina i kiseli ili bazni efekat namirnica obicno protivrecne i nepouzdan.

Kako izdrzavamo ovaj nagli prelaz na doslednu upotrebu sirove biljne hrane? Uopsteno gledano, izdrzavamo veoma dobro.

## **Ishrana sirovom hranom pokrece ciscenje tela**

Kao prvo, mozda vec nakon prvog ili drugog obroka, pacijent moze da dobije glavobolju ili simptome trovanja organizma mokracnom kiselinom. Takodje ce se prvih nekoliko dana javljati stomacni gasovi. Pacijenti su skoro uvek umorni kada stignu, tako da ce dovoljno odmora na svezem vazduhu biti najbolje za njih. Oni moraju rano da odu u krevet uz otvoren prozor spavace sobe. Osoba se nikada ne oseca gladna na ishrani sa 100 procenata sirovim vocem i povrcom, cak ni kada gubi na tezini. Osoba se takodje ne oseca zedna.

## **Celokupno zivotinjsko carstvo je prilagodjeno na ishranu sirovom hranom**

Da li se moze raditi, cak vrsiti tezak telesni rad na takvoj ishrani? Apsolutno. Lakse je raditi pri takvoj ishrani nego na obicnoj, a to vazi i za umni i telesni napor. Na doslednoj ishrani sirovim povrcom i vocem osoba se oseca mnogo bolje nego godinama ranije. Uopsteno govoreci, naravno, preduslov je da je organizam dovoljno snazan da funkcioniše, i da moze da koristi sirovo povrce i voce.

Zasto dosledna upotreba sirovog povrca i voca ima tako dobar efekat na sve ljude?

Ima takav efekat prvenstveno zato sto je sirovo povrce i voce ziva hrana koju nam je dala priroda. Znamo, u stvari, da je celokupan zivot na zemlji u potpunosti zavisao od naseg sunca. Da nemamo sunce, planeta bi bila bezivotna, tamna i ledeno hladna. Prema tome, vitalnost je sinonim sa suncevom energijom!

Medjutim, samo su biljke sa svojim prostranim zelenim listovima te koje su sposobne da apsorbuju suncevu energiju i da je taloze u vidu korenja i gomolja, u vidu plodova i semena. Mi ljudi, a pored nas i zivotinje, sa svojim cvrstim telima nismo sposobni da direktno apsorbuje suncevu energiju do potrebne mere. Prema tome, i ljudi i zivotinje koriste biljke kao posrednike izmedju sebe i sunca.

Sveza sirova biljna hrana je ziva hrana, ishrana suncevom svetloscu.

## **Sveze sirovo voce i povrce poseduje najvecu hranljivu vrednost za covecanstvo**

Sveza sirova biljna hrana, prema tome, poseduje najvecu hranljivu vrednost, i ona se ni na koji nacin ne moze povecati. Susenje, uvenuce, skladistenje, fermentacija i prezervacija mogu samo da joj umanje vrednost. Isto ce uciniti i kuvanje, pecenje ili przenje. Kada se zivot ukloni iz hrane, njen ukus nestaje. Kuvano povrce nema sopstveni ukus, tako da mu se nesto mora uciniti kako bi bilo ukusno. Zbog toga mesamo zajedno razlicite stvari, mnogo vise nego sto to stomacni sokovi mogu da podnesu - i dodajemo so, secer, zacine, mast i maslac. Uklanjam klice i ljusku iz pšenice da bi napravili brasno. Glacamo pirinac, pravimo vestacki secer iz secerne repe; uklanjamo koru, kostice i srz jabuka i krusaka. Ljustimo krompir i struzemo sargarepe. Dobijamo veliki visak degenerisanih zivotinjskih belancevina u nasoj hrani iz kuvanog mesa, ribe, jaja, sira i pasterizovanog mleka. Opasna stvar - visak albumina se ne moze cuvati u organizmu. Ono sto nije odmah neophodno mora se ukloniti. A ne samo da albumin fermentise u sistemu za varenje, vec i truli i proizvodi otrove. Pravimo pica od kafe, caja i semena kakaoa koja sadrze stimulirajuce otrove koji prvo stimulisu sivu mozdanu koru gde se koordinisu osecaji, a zatim je paralizuju. Vrsimo prezervaciju mrtve hrane uz pomoc otrovnih hemikalija kao sto su benzoeva kiselina, salicilna kiselina, azotna, borna kiselina i tiosumporna kiselina, kako bi mogla da traje i izgleda lepo.

## **Veliki broj ljudi truje sebe**

Ali ne samo to! Uzimamo lekove protiv bolova, za spavanje, sedative, laksative, jake hemijske otrove ili supstance strane organizmu. Pusimo, udisuci dim otrovnih listova duvana. Cak i u malim kolicinama, nikotin je opasan otrov koji slabi srce. Istrazivanja pokazuju da hronicno trovanje nikotinom prouzrokuje srcane bolesti koje ubijaju tako puno ljudi prezauzetih poslom sa vec oko pedeset godina starosti. Pusenje je takodje uzrok katara grla, podstice rak grla i pluca, i prouzrokuje stomacni katar koji se cesto moze izleciti tek kada pacijent prestane da pusi. Duvan tezi da nas nacini prevremeno starim, i spolja i iznutra. Konacno, upotreba duvana predstavlja faktor u Burgerovoj bolesti, ciji je glavni simptom gangrena stopala, cesto u ranoj mladosti. Ne sme se zaboraviti ni da pogresno uzgajamo biljke, prskamo voce jakim hemijskim otrovima, kao sto su olovo, arsen, strihnin i nikotin.

Ukratko, kvarimo sirovu hranu, prirodnu zivu hranu, sto je temeljnije moguće, potpuno nesvesni posledica po svoje zdravlje.

## **Vecina namirnica koje se sada jedu stvaraju odbojan miris u sistemu za varenje**

Ne uvidjamo ili ne razumemo duboku razliku izmedju sirovog povrca i voca sa jedne strane i obicne mesane ili cak vegetarijanske hrane sa druge. Mrtva hrana, hrana koju sacinjavaju lesevi, truli i fermentira u organima za varenje u kojima je temperatura 37 stepeni Celzijusa (98 stepeni Fajerhanta). Tako proizvodi stolicu neprijatnog mirisa i transformise nase organe za varenje u nezdrave septicke rezervoare odvratnog mirisa. Rezultat je necista krv koja postepeno dovodi do otrovanog i oslabljenog organizma. Sa druge strane, sirovo povrce i voce - ziva hrana, ishrana suncevom svetloscu - razlozice i eliminisati te otrove. Sirovo povrce i voce se lako vari i proizvodi malo otpadnih proizvoda. Ono stiti i jaca organizam na svaki nacin, zahvaljujuci svom sadrzaju zivih, osnovnih vitamina i minerala u svojim prirodnim kombinacijama.

## **Vegetarijanske zivotinje su za divljenje**

Pogledajte zivotinje. Pomislite na malog islandskog konja koji moze da trci dvanaest sati po neravnom putu sa covekom na ledjima pri brzini od 10 kilometara na cas. Cime se hrani? Travom, senom i mozda sa nesto ovsa, ali cele godine zivi pod vedrim nebom. Pogledajte medveda! Zivi u zasticenim oblastima, hraneci se divljim bobicama i medom, i moze da nakupi dovoljno sala da prezivi celu zimu. Ima ogromnu snagu.

## **Covecanstvo prezire mesozdere**

Pogledajte nasuprot toga zivotinje koje jedu leseve - sakale, hijene i lesinare - i zive hraneci se mrtvom hranom. One su ruzne, kukavicke, slabe zivotinje i odaju odvratni miris. Postoji oko 700.000 razlicitih vrsta zivotinja, od kojih se sve, osim zivotinja koje se hrane lesevima, hrane zivom hranom. Izuzetak su jos jedino ljudi i njihove domace zivotinje - jedini koji se razboljevaju.

## **Nepravilna ishrana unistava covecanstvo**

Oni koji mogu i hoce da razmisljaju, sigurno mogu da razumeju da je nasa sadasnja ishrana neprirodna, smanjene vrednosti i veoma razorna, i predstavlja najozbiljniji i opsti uzrok telesnih i mentalnih bolesti i telesne degeneracije. Nije cudno da bolesti divljaju! A one su glavni uzrok ekonomske stete, porodicnih i drustvenih nemira i rata.

Moramo da pronadjemo put do zdravih navika ishrane ako zelimo da ostvarimo napredak, i sada i u buducnosti, i ako se nadamo da cemo uspeti da stvorimo jedinstven svet. Ne mozemo da priustimo da pravimo kompromise kada su zivot i zdravlje u pitanju. Treba da sledimo jedini pravi put - doslednu upotrebu sirovog povrca i voca i jednostavne i prirodne navike koje su posledica takve ishrane. Ona ima lekovit efekat ne samo na odredjenu bolest i na pojedinačan organ, vec i na organizam kao celinu. Leci ne samo bolesti koje se dobiju tokom kratkog zivotnog veka, vec i one koje su odredjene naslednim sklonostima.

### **Trece poglavlje**

## **Rezultati ishrane**

Sta se moze ostvariti kroz dosledno koriscenje sirovog povrca i voca?

## **Nepravilna ishrana i otrovi slabe nase potomstvo**

U pojedinačnom slucaju rezultat ce zavistiti, sa jedne strane, od toga koliko je telesni sastav pacijenta dobar i koliko je star, a sa druge strane od toga koliko je organizam otrovan i propao zbog nepravilne ishrane i losih navika u proslosti. Embrion koji je rastao u zeni moze da bude povredjen na dva nacina. Jajna celija i spermatozoid mogu da odrede i telesne i mentalne bolesti, ali pored toga dete moze biti povredjeno majcinom nepravilnom ishranom, jer se ono ishranjuje preko majcine osiromasene krvi. To moze da pripremi put bolestima tako da se beba rodi bolesna. Nakon rođenja stanje se moze pogorsati cinjenicom da kvalitet i kolicina majcinog mleka mogu da budu neodgovarajuci.

Sva novorodjena odojcad sirom civilizovanog sveta su rodjena u izvesnoj meri oslabljena, a ko moze da predviti buduće posledice toga?

## **Jedan primer ishrane zivom hranom**

Prema tome, sto pre predjemo na iskljucivu upotrebu sirovog povrca i voca, to ce njihov efekat biti bolji. Dacu primer: mladi bracki par se hranio 100 procenata sirovim vocem i povrćem dve do tri godine pre vencanja. Kada je dosao trenutak porodjaja, on se završio za oko sat vremena bez narkoze i skoro bez bola. Dete je bilo kao i majka - malo, lagano i vitko, ali ne mrsavo - težilo je 2,5 kilograma. Posto je amniotska tecnost bila oskudna, ukupno povećanje težine majke do neposredno pred porodjaj je iznosilo 5 kilograma. Majka je posle porodjaja imala obilje mleka, pa je dete tek od trećeg meseca pocelo da dobija izgnjeceno voce nakon tri dojenja. Majka je dojila dete dok mu nije

bilo dosta i dok se nije osećalo sito. Praznjenje creva redovno sledi nakon hranjenja tri puta na dan. Dete nikada ne place osim ako je gladno, nakon što nije usledio obrok u redovno vreme.

### **Primer stvarno zdrave bebe**

Kada je odojce iz ovog primera imalo šest meseci, majka je dosla i pokazala mi ga. Bilo je malo i lagano, i iako bucmasto, nije imalo veliki stomac. Imalo je dva zuba i naizmenicno je grizlo palac na ruci i nozi; ocigledno se razvijalo jos zuba. Odojce se smejalalo i ocigledno se nije plasilo ljudi koji su glasno razgovarali u sobi. Dato mu je da jede izgnjecenu krusku; nije moglo da govori, naravno, ali se zadovoljno oglasavao nakon svakog zalogaja.

Odojce je celog leta bilo na otvorenom i izloženo suncevoj svetlosti veci deo dana bez odece, posto je klima bila prijatna. Roditelji su posedovali bastu pristojne velicine koja je znacajno umanjila njihove troskove za hranu.

### **Pravilna ishrana uskladjuje, a nikako ne upropastava, porodicni zivot**

Primila sam nekoliko izvestaja o tome kako braca i sestre iz jedne velike porodice, ziveci iskljucivo na sirovom povrću i vocu, postaju zdrava i srećna deca u roku od tri ili cetiri meseca, i zive u srećnom skladu jedni sa drugima i sa drustvom.

Toliko o efektu iskljucivog koriscenja sirovog povrća i voca tokom detinjstva. Efekat na odrasle se ne moze uociti kao kod dece, ali smo u sanatorijumu "Humlegarden" svakako dobili upećatljivo dobre rezultate u roku od nekoliko nedelja, cak i u fizickom pogledu.

### **Upećatljiva poboljsanja na ishrani zivom hranom**

Sirovo povrće i voce donosi ravnotezu i sklad, dobrotu i razumevanje. Ono moze u potpunosti da izmeni mentalitet osobe. Na primer, imucna stara gospodja, koja je bila veoma bolesna i skrta, mrzeci da trosi novac na hranu za sebe ili druge, oporavila se nakon sto se izvesno vreme hranila sirovim povrćem i vocem. Postala je ljubazna i raspolozena da bude od pomoci. Sada se svaki visak novca koji dobije trosi za pomaganje drugima.

### **Prica o tipicnoj degeneraciji na konvencionalnoj ishrani i pod lecenjem lekovima**

Zena stara 64 godine je oduvek bila dobrog zdravlja sve do 45 godine, kada je dobila brucelozu. Nakon bolesti je otisla na jug da se oporavi. Tu je navukla malariju protiv koje je morala da se bori nekoliko godina, tokom cega je takodje dobila zapaljenje zucnog mehura i zucnih kanala, i povremeno bronhitis, zajedno sa kratkim napadima pluca, flebitisom i anemijom.

Pet do sest godina je patila od progresivne krutosti zglobova, imala upalu pluca nekoliko puta, dva tretmana zracenjem zbog bola u ledjima i nekoliko puta je bila duze vreme u bolnici.

Konacno je nastupila angina pektoris i postepeno je postala toliko kruta i slaba da je morala da se iskotrljava iz kreveta pri ustajanju ujutru. Nije mogla da oceslja kosu, posto nije mogla da dohvati zadnji deo vrata. Njeni nervi su takodje postepeno degenerisali.

### **Sirova hrana dopusta telu da se samo isceli**

Posto nista drugo nije moglo da joj pomogne, odlucila je da jede sirovo povrće i voce. Dosla je u "Humlegarden" i, verovali ili ne, za oko dve nedelje njena ukrucenost je nestala, njeni pokreti su postali slobodni. Nije imala nikakve srcane simptome i bila je dobro raspolozena, a njeni nervi su

bili u redu. Iako ni ja sama nisam mogla u to da verujem, taj rezultat je ostvaren samo uz pomoc sirovog povrca i voca, svezeg vazduha noc i dan, suncanja i dosta odmora.

## **Biljna ishrana je blagotvorna i za pse**

Imam dobermana, neustrasivu rasu psa, koja se cesto koristi u policiji. Takodje se hrani sirovim povrccem i vocem. Iako je osam godina star, ne izgleda stariji od tri ili cetiri godine. Ima finu dlaku, nema neprijatan pseci miris i brz je trkac.

Medjutim, on je takodje dobar pas cuvar! Jedne noci je covek usao u "Humlegarden" i krenuo prema supi za bicikle. Pas ga je cuo i glasno zalajao. Posto to nije imalo efekta, pas je razbio prozor sobe u kojoj je lezao i pratio coveka dok on nije napustio "Humlegarden".

Sirovo povrce i voce ima odlican efekat na sve vrste reumatizma, ukljucujuci reumatoidni artritis, ako nije predaleko odmakao. Ali je potrebno vreme! Dva meseca do godinu dana, dve godine ili cak tri godine mogu da budu potrebne.

## **Kada telo dobije odgovarajucu hranu oslobadja se otrova i nadvladava mnoštvo bolesti**

Dobri efekti su takodje utvrđeni i kod bolesti koje su povezane sa reumatizmom i poticu od istog uzroka, to jest problema sa mokracnom kiselinom u telu. Ishrana je takodje primenjiva i na psorijazu, migrenu, epilepsiju, astmu i formiranje kamena u zucnom mehuru, mokracnoj besici i bubreznoj karlici.

Ne samo da meso, riba i jaja, vec i kafa, crni caj, cokolada i kakao formiraju mokracnu kiselinu. Posto formira visak kiseline, kiselina krv ne moze da zadrzi mokracnu kiselinu u rastvoru i da je izbaci preko bubrega, i ona se, prema tome, talozi u tkivima. Postepeno postajemo zivo skladište mokracne kiseline, koja predstavlja uzrok spomenutih bolesti, narocito reumatoidnog artritisa.

Skoro sve bolesti kože nestaju na ishrani sirovim povrccem i vocem, cesto prilično brzo, cak iako su trajale izvesno vreme.

Prosirene vene nestaju ako pacijent nije previse star. Dolazi do velikih poboljsanja zdravlja pri upotrebi zive hrane. Gubitak kose i formiranje sala i peruti prestaju. Seda kosa tamni i postepeno ponovo dobija prvobitnu mladalacku boju, osim u slucaju starijih ljudi koji su bili sedi dugo vreme.

## **Cetvrto poglavlje**

### **Smanjenje tezine**

Americki fiziolog, profesor Citinden (Chittenden), je devetomesecnim eksperimentom u vezi ishrane, koji je izvrsio na samom sebi i dvadeset sedam drugih osoba - lekara, medicinskih studenata, vojnika iz sanitetske sluzbe i sportista - dokazao da ljudi uopsteno gledano jedu dva puta vise nego sto im je potrebno.

### **Odgovarajuca tezina**

Osoba visoka 168 cm ne bi trebala da tezi vise od 65 kilograma (uz 0,7 kg dodatih na svaki centimetar). Nema pravog razloga zasto bi se tezina povecavala sa starenjem. Sasvim suprotno, misici postepeno postaju slabiji i laksi, dok se sadrzaj kalcijuma u skeletu umanjuje na obicnoj

ishrani, pa i on tezi manje. U svakom slucaju, tezina u kasnijim godinama ne bi trebala da premasi tezinu u mladosti.

## **Pravilne tehnike jedenja**

Moramo da naucimo da jedemo polagano, da dobro zvacemo i da izbegavamo prekomerno ugadjanje sebi, zastajuci samo kada hrana ima najbolji ukus. Ako i dalje imamo osecaj da smo previse pojeli, preporucljivo je preskociti obrok. Takodje bismo morali da mislimo o onome sto jedemo. Uzivajuci u svakom zalogaju, pojacavamo tok zeludacnog soka i time olaksavamo varenje. Kada se javi osecaj sitosti, zeludacni sok je iskoriscen. Ako jedemo vise nego sto zeludacni sok moze da svari, ishranjujemo nase bolesti umesto zdravlja.

Dobro sazvakana hrana ima veliku povrstinu u odnosu na kolicinu, i zeludacni sok ce brzo biti iscrpljen. Lose sazvakana hrana ima daleko manju povrstinu u odnosu na kolicinu, tako da je potrebno jesti vise pre nego sto se javi osecaj sitosti.

## **Mrtva hrana prouzrokuje prejedanje**

Obicna hrana, mrtva hrana, je toliko siromasna vitaminima i osnovnim mineralnim solima da moramo da jedemo vise kalorija nego sto je neophodno kako bismo dobili najneophodnije od tih vitalno vaznih supstanci. To moze da posluzi kao objasnjenje i izgovor za one koji jedu previse.

Drugo objasnjenje je cinjenica da kada prejedanjem proizvodimo vise stetnih proizvoda nego sto mozemo da odstranimo, moramo da talozimo masti u dubljim slojevima kože kako bismo rasporedili te otrove na takav nacin da nanose sto je manje moguće štete organizmu.

## **Poremecen metabolizam prouzrokuje gojaznost**

Konacno nas organizam - nas zlezdni sistem - ce postepeno propadati pod neprekidnim prejedanjem, tako da je nasa stopa metabolizma znacajno usporena. U tom slucaju cemo biti u gorem stanju nego ikada pre, jer u tom slucaju prvo moramo da vratimo metabolizam na normalu pre nego sto mozemo da smanjimo tezinu.

## **Gojaznost ukazuje na obolelo telo**

Visak masnog tkiva je, u stvari, nista manje od skladista otrova u previse kiselom telu. Zbog toga je debljina toliko opasna; predstavlja polaznu tacku za sve ozbiljne bolesti - rak, arteriosklerozu, reumatoidni artritis, dijabetes i tako dalje.

## **Gladovanje se preporucuje za gojazne ljude**

Period apsolutnog gladovanja samo na vodi, tokom kratkih perioda od par dana, nas primorava da zivimo od sopstvenih masnih naslaga, pri cemu se otrovne supstance koje se tu nalaze oslobadjaju u krvotok i odstranjuju.

## **Povratak na konvencionalnu ishranu ponovo prouzrokuje gojaznost**

Prva stvar koju ce organizam uciniti kada se ponovo vratimo na redovne obroke je talozenje masti u dublje slojeve kože kako bi se otrovne supstance krvi tu natalozile. Tezina se tada moze daleko brže povećati nego što se smanjila.

Preporučljivo je da osoba gladije dok jezik ne bude čist, do kada će sve otrovne supstance u telu biti odstranjene.

## **Sirova ishrana također dopušta telu da se očisti**

Međutim, na ishrani isključivo sirovim povrćem i voćem, često se desava da jezik postane veoma obložen. U svakom slučaju, na početku postaje i žut i zelen zbog veoma ubrzanog odstranjivanja otrovnih supstanci.

Lako se može uvideti da se nakon neprekinutog gladovanja od nekoliko dana, osoba može osećati aktivnija i življa nego da se punila mrtvom hranom koja uništava pravilno varenje.

## **Pozitivna strana sirove ishrane**

Prirodno, osoba se može prejesti i na ishrani sirovim povrćem i voćem ali iskustvo nije toliko veliko, i hrana se automatski bolje žvace zbog čvrstog sastava.

## **Peto poglavlje**

# **Ishrana sirovom hranom pri specifičnim stanjima**

Imaću farmer i njegova žena su imali samo ćerku od četiri godine; iskreno su želeli da imaju više deće. Savetovala sam im da žive isključivo na sirovom povrću i voću, što su i učinili. Tri meseca kasnije žena je nosila deće, a sada imaju još dvoje deće.

## **Za nervna stanja**

Ishrana ima povoljan efekat na bolesti autonomnog nervnog sistema i mentalne bolesti uopšte, ali je potrebno vreme - možda nekoliko godina; isto važi za bolesti endokrinog sistema kao što je Bazedovljeva bolest. Primenjiva je na nekoliko ozbiljnih bolesti krvi, na primer pernicioznu anemiju i limfogranulomatozu.

## **Za dijabetes**

Dosledno korišćenje sirovog povrća i voća ispoljava iznenadjujuće korisne i brze efekte na dijabetes, pod uslovom da pacijent nije uzimao insulin, ili ako je uzimao male količine jednu ili dve godine. Pomaze i kada je pacijent uzimao velike doze insulina nekoliko godina, ali je potrebno više vremena; međutim, čak i u tom slučaju opšte stanje organizma se brzo poboljšava.

## **Prejedanje kao uzrok dijabetesa**

Sirovo povrće i voće nesumnjivo ima tako brz efekat, zato što je u mnogim slučajevima dijabetesa uzrok - povećan unos hrane, a ne smanjenje proizvodnje insulina.

Sirovo voće i povrće će smanjiti korišćenje hrane. Pored toga, nekoliko vrsta sirovog povrća sadrži insulin, naročito ćikoke (jerusalimske ćikoke). Većina povrća u svom sirovom stanju sadrži prekursor insulina poznat kao INULIN.

## **Uglavnom ignorisan eksperiment**

Pet hemicara i tri lekara u Americi je izvršilo proizvedeno ispitivanje na četiri hiljade dijabetičara i zaključili su da je samo jednom procentu bio potreban insulin. Ostali su se oporavili samo uz pomoć pravilne ishrane.

Koriscenje isključivo sirovog povrca i voca obično olaksava odvikavanje od pusenja i pijenja. Alkoholno pice ima los ukus uz sirovo povrce. Pored toga, kada osoba zivi na sirovom povrću i vocu ne zudi za stimulansima te vrste.

## **Rak**

Pacijenti koji pate od raka su uglavnom vise godina patili od zeludacnog katara i zatvora. Rak predstavlja poslednji stupanj patologije kod previse kiselog i degradiranog organizma.

Ako se rak otkrije na ranom stupnju, dosledna upotreba sirovog povrca i voca moze u mnogim slucajevima da ga drzi pod kontrolom, cak i znacajan broj godina. Ja sam primer za to. Ako se rak otkrije na kasnijem stupnju, dosledna upotreba sirovog povrca i voca svakako moze da pomogne olaksavanju bola i proizvodavanju zivota, a cesto moze i da sacuva zivot.

## **Rak dojke nestaje pri ishrani sirovom hranom**

Ovde moram da spomenem slucajeve tri pacijentkinje koje su bile kod mene na lecenju jednog leta. Prva je bila zena iz Malmoa, stara 38 godina, koja je imala cvor velicine oraha u jednoj dojki. Posavetovala se sa svojim doktorom i slozili su se da se treba izvršiti operacija (uklanjanje dojke i ciscenje pazuha).

Tokom deset dana pre operacije ona je boravila u sanatorijumu "Humlegarden", i zivela isključivo na sirovom vocu i povrću. Pri povratku je otisla kod lekara. Utvrđeno je da se cvor za to vreme smanjio na velicinu zrna pirinca, tako da je izbegla operaciju. Pacijentkinja jos uvek zivi isključivo na sirovom povrću i vocu, i smanjila je tezinu za 10 kilograma, izgleda mnogo mladja i oseca se bolje nego tokom vise poslednjih godina.

## **Operacija dojke je zlocin**

Drugi slucaj je bila zena od 49 godina. Boravila je kod mene izvesno vreme pre nego sto je otkrila cvor velicine velikog lesnika u dojki. Prenerazila se. Predlozila sam da ostane sa mnom i vidi sta sirovo voce i povrce moze da ucini za nju, ali ju je strah odveo do doktora u susedstvu, koji joj je rekao: "Moras odmah da se vratis u Bergen zbog operacije."

Pitala ga je da li veruje da sirovo povrce i voce moze da joj pomogne, a on je odgovorio da bi se kladio u svoju glavu da ne moze. Svejedno, pacijentkinja je odlucila da ostane samnom dve nedelje. Nakon sest dana me je zamolila da pregledam cvor. Pronasla sam ga, ali je sada bio velicine glave ciode.

Sledeceg dana je otisla kod lekara kod koga je prethodno bila. Pregledao ju je i uzviknuo: "Zasto jos niste otisli?" Ona je odgovorila da bi htela da joj se pregleda cvor pre nego sto ode. "A tada", rekla mi je, "trebali ste da vidite kako se zapanjio kada nije mogao da ga pronadje". Covek treba da pazi i da se ne kladi u glavu u stvari o kojima ne zna nista!

Treci slucaj je bila Svedjanka stara 62 godine sa cvorom velicine lesnika u dojki. Smanjio se na velicinu graska tokom cetiri nedelje koliko je ostala kod mene. A tri nedelje kasnije mi je napisala da je nestao.



Imala sam nekoliko drugih primera pacijenata sa rakom koji je otkriven mikroskopski ili (u slučaju raka stomaka) u toku uzaludne operacije, koji su se oporavili, ili su, u svakom slučaju, zivi i sposobni da rade.

Tretman je primenjivan na rak rektuma, debelog creva, stomaka i na jednom slučaju primarnog plućnog tumora, koji je verovatno bio rak.

### **Jos jedan ilustrativan primer**

Jos jedan primer je Svedjanka u cetrdesetim godinama koja je šest godina bila bolesna pateći od sve jaci bolova u zadnjem delu vrata i glave. Tokom poslednje četiri godine njen vid je oslabeo i zujalo joj je u glavi, remeteci joj sluh. Sposobnost osećaja u većini gornjeg dela tela, naročito u vrhovima prstiju, je počela da opada tokom kratkih perioda vremena, a zatim skoro neprestano. U isto vreme su bolovi u njenoj glavi i zadnjem delu vrata postali toliko snažni da je ležala u podu u grčevima.

Pacijentkinja mi je dosla iz "Skodsborg" sanatorijuma gde je provela dva meseca bez poboljšanja. Njen doktor joj je rekao da je dobro i da može da se vrati svojoj kući. Uz poslednje ostatke energije je dosla do sanatorijuma "Humlegarden", gde sam je primila - bolesnu i očajnu.

Nakon što je provela par nedelja kod mene, na osnovu simptoma sam zaključila da mora da ima tumor u malom mozgu koji je pritiskao optički nerv, slušni nerv i senzorne nerve gornjeg dela tela. To sam joj rekla, dodajući da bih pokušala da joj pomognem, ako sama ima hrabrosti za to. Tek tada sam saznala da je bila kod švedskog specijaliste za bolesti mozga koji joj je rekao da ima mozđani tumor koji se ne može operisati.

Ostala je kod mene četiri meseca i oporavila se - u potpunosti, može se reći, posto su svi simptomi nestali. Međutim, to ne znači da je tumor u potpunosti nestao, ali se u svakom slučaju smanjio u veličini toliko da više nije pritiskao nerve kao ranije. Ako ovaj pacijent nastavi u Švedskoj da se hrani sirovim povrćem i voćem, verujem da će tumor nestati u potpunosti. To verovatno nije bio rak već gliom, ili spororastući oblik tumora, koji se nalazi samo u mozgu, ali koji je toliko virulentan da se može ponovo pojaviti ako se pacijent odrekne sirovog povrća i voća.

### **Upozorenje**

Jedna stvar na koju moram hitno da upozorim je biopsija ili mikroskopski pregled tkiva radi utvrđivanja raka. I na meni je izvršena u januaru 1948. godine posto je tako puno lekara reklo da nikada nisam imala rak. Biopsiju je izvršio Radium centar u Kopenhagenu i bila je pozitivna. Kancerozne ćelije su se nalazile u oziljacionom tkivu u koži na mojoj dojki, ali je to bio najdobroćudniji oblik zvani skirus. Moj brzo rastući i prethodno virulentni kancerogeni tumor je pod uticajem sirovog povrća i voća bio preobrazen u najdobroćudniji oblik.

Svejedno, ova procedura je zamalo omogućila prevlast raku, tako da sam se uplašila. Po prvi put se javio sekundarni rast u pazuhu, u obliku dve ocvrslinane veličine lešnika. Rak se prilično rasirio u koži moje dojke. Bilo mi je potrebno šest meseci da se smirim. Od tada sam bila dobro.

To je bilo više nego što sam mogla da podnesem. Januara 1949. godine sam odustala od svoje zvanične medicinske prakse. Svi pacijenti koji dolaze u "Humlegarden" u stvari znaju šta je njihova bolest. Bili su kod specijaliste i posetili su bolnice. Ovde im je potrebna samo informacija o upotrebi sirovog voća i povrća.

### **Sunčeva svetlost predstavlja veliku blagodat za zdravlje**

Imamo lepu bastu za suncanje u sanatorijumu "Humlegarden". Zaklonjena je i otvorena prema jugu, tako da i muskarci i zene mogu odvojeno da se suncaju neodeveni. Suncanje pod nadzorom je samo po sebi lek. Nasi pacijenti su pravilnom ishranom dodatno zasticeni od intenzivnijih suncevih zraka.

## **Svez vazduh je najznacajni**

Cesto moram da podsecam pacijente da je svez vazduh deo nase ishrane - mozda najznacajni deo. Mozemo da gladujemo nedeljama, ali bez vazduha mozemo samo par minuta. Posto koristimo pet ili sest stotina litara vazduha na cas, brzo mozemo da potrosimo kiseonik u maloj sobi ciji su prozori i vrata zatvoreni.

Zatim udisemo nas sopstveni izdahnut ugljen-dioksid i ujutru se budimo teske glave. Cist svez vazduh je uobilju u Oresundu, tako da nocu drzimo otvorene prozore! Topli pokrивaci omogucavaju onima sa reumatizmom i drugim hronicnim bolestima da prihvate taj rezim.

Leti mozemo da smestimo dvadeset i pet pacijenata u poluotvorenim kucicama koje su savrsene za cvrst san.

Vecina pacijenata dolazi sa zatvorom; praznjenje se vraca na normalu kroz ishranu iskljucivo sirovim povrccem i vocem.

## **Kucna basta je preporucjiva**

Moramo da pokusamo da svakoj porodici obezbedimo sopstvenu kucu sa dovoljno velikom bastom za uzgajanje voca, korenja i zelenog povrca na pravilan nacin. Ono se ne treba skladistiti pre upotrebe.

## **Sirova hrana stedi dosta vremena**

Kada domacice uvedu sirovo povrce i voce u svakodnevnu ishranu, oslobadjaju se vise sati kuvanja i onda koriste ustedelo vreme za druge stvari, kao na primer bastovanstvo.

## **Bastovanstvo pruza ogromne dodatne blagodati**

Nema boljeg oblika fizickog rada od bastovanstva. Vrseno na svezem vazduhu predstavlja visestrani oblik vezbanja - nadmocniji od sporta - koji zaposljava sve misice. "Sa znojem lica svojega jesces hleb", je i dalje primenjivo. Ovde bih skrenula paznju na staru kinesku poslovicu: Zivot zapocinje danom u kome oformis vrt.

## **Pravilan nacin zivota daje cudesne rezultate**

Uveravam vas da je veliko zadovoljstvo videti sve sto moze da se uzgaja u basti: orasasti plodovi, voce, povrce i cvece. Muskarci, zene i deca postaju snazne, zdrave i srecne osobe, zeljne da pomognu drugima.

Uspravno drzanje, vitka figura, lagan hod, sveza kosa, sjaj u ocima, ziva snazna kosa, beli snazni zubi i topao, srdacan osmeh su lepsi od bilo cega o cemu sanjaju frizeri i kozmeticari.

## **Srcane slabosti**

Kada se arterije kalcifikuju, postaju krute i debelozidne. Posto je untrasnji prostor smanjen, krvni pritisak povisen, srcani rad se povecava, srcani misic postaje jaci i srce postaje cvrst misic.

Medjutim, sa postepenim pogorsanjem arterioskleroze, srce ne moze vise da vrši svoj zadatak. Postepeno postaje mlitava kesa, pri cemu se snizava krvni pritisak i moze da padne daleko ispod normale.

Previsok kao i prenizak krvni pritisak prouzrokuju sporu cirkulaciju krvi, tako da ona nosi manje hranljivih materija do organizma i uklanja manje stetnih, ostavljajuci organizam nedovoljno uhranjen i otrovan. Osobi je hladno, narocito na sakama i stopalima, cak i pri nosenju dodatne odece. Ako su, pored toga, kalcifikovani krvni sudovi koji ishranjuju samo srce, pacijent dobija anginu pektoris, mucne infarkte, koji mogu da izazovu srcanu insuficijenciju i smrt.

### **Na pravilnoj ishrani srce se normalizuje do mere u kojoj je to moguće**

Ako pacijent dobije sirovo voće i povrće, srce će ojacati i funkcionisace bolje, dok se krvni pritisak moze povecati bez obzira da li je vec previsok ili prenizak. Cesto pacijent to ne razume, i pocne da se plasi, ali samo treba da bude strpljiv i prekomerno visok pritisak ce se vratiti na normalu (oko 120-125) uz dosledno koriscenje sirovog povrca i voca.

### **Sesto poglavlje**

## **Znacaj mineralnih soli**

Sve nase bolesti, koje se krecu od raka do srcanih bolesti, dva najcesca uzroka smrti, preveliki zamor i nesanica, rezultat su nepravilne ishrane i nehigijenskih zivotnih navika.

Cak se i u Americi ljudi cesto pozivaju da pomognu fondacije za lecenje raka, decje paralize, reumatizma i tako dalje. Mogu se procitati i statistike koje izvestavaju da 98 procenata americke dece ima zube sa karijesom, da su od pet, cetiri nedovoljno uhranjena, i da skoro sva dobijaju prehlade.

### **Neke hranljive uloge mineralnih soli**

Utvrđeno je da je od skoro 100 mineralnih soli, najmanje 16 neophodno nasem organizmu, a nekoliko drugih se nalaze u organizmu, iako njihova precizna uloga jos uvek nije utvrđena. Medju najznacajnijim potrebnim solima su kalcijum, fosfor i gvozdje. Kalcijum regulise aktivnost nerava, tako da je veoma znacajan za proizvodnju celija u svim stvorenjima. Kontrolise misicne kontrakcije i ritmicko pulsiranje srca. Saradjuje sa drugim mineralnim solima i popravlja poremećaje koje oni prouzrokuju. Uvek deluje u saradnji sa vitaminom D.

### **Nedostatak kalcijuma je rasiren u Americi**

Medjutim, pola Amerikanaca pati od nedostatka kalcijuma. U bolnici u Njujorku samo dve od cetiri hiljade pacijenata ima dovoljno tog elementa.

Sta znaci takav manjak? Kako ce uticati na zdravlje coveka? Pa, rezultat je tako puno slucajeva loseg zdravlja i bolesti da ih je skoro beznadežno prebrojiti. Rahitis, karijes, smanjena otpornost prema drugim bolestima, zamor i nedostatak prilagodljivosti su neki od najznacajnijih primera.

Evo specificnog slucaja. Zemljiste u jednoj oblasti na srednjem zapadu Sjedinjenih Drzava je siromasno kalcijumom. Kada je tri stotine dece iz te oblasti pregledano, skoro 90 procenata je imalo zubni karijes. 69 procenata je imalo katar nosa i faringitis, otecene zlezde i uvecanost i zapaljenje krajnika, dok je vise od trecine ove dece imalo slab vid, obla ramena, krive noge i anemiju.

Sirovo povrce je nas najbolji izvor kalcijuma. Izgleda da fosfor i kalcijum saradjuju. Dnevna potreba deteta za ovim mineralom je jednaka potrebi dva odrasla coveka. Ispitivanje nase uobicajene hrane pokazuje opsti nedostatak kalcijuma i fosfora.

Nedostatak gvozdja prouzrokuje anemiju. Pa ipak, gvozdje se ne moze apsorbovati ako hrana ne sadrzi i bakar. Na Floridi puno stoke umire od bolesti zvane "slana bolest", koja se javlja usled nedovoljne kolicine gvozdja i bakra u zemljistu.

Ako nasa hrana ne sadrzi jod, tireoidna zlezda ne moze da funkcioniše, zbog cega se razvija tumor ili gusavost. Iako je ljudskom organizmu potreban samo cetnaest hiljaditi deo miligrama joda na dan, bolest prouzrokovana njegovim nedostatkom se javlja u odredjenim oblastima Evrope i Amerike.

## **Vitamin B12 se formira u telu ako je kobalt prisutan**

Ako nema kobalta za formiranje vitamina B12, doci ce do perniciozne anemije. I lista se nastavlja dalje. Svaka mineralna so igra svoju ulogu u ishrani. Karakteristicni simptomi, koji su specifični kao i bolesti koje nastaju usled nedostatka vitamina, prate svaku od ovih supstanci koje unapredjuju zdravlje. Mozemo doci u iskusenje da kazemo: "Pa, ako je nasa hrana toliko siromasna tim mineralnim solima, zasto ne pribeci lekovima?"

## **Mineralne soli se mogu apsorbovati samo iz organskih izvora**

To je upravo ono cemu se danas tezi. Takodje, oni koji su upoznati sa ovim znaju da ne mozemo da apsorbuemo te supstance u svoju korist iz bilo cega osim iz hrane. Ja bih cak posebno naznacila zivu hranu. One se ne mogu apsorbovati u obliku lekova. Osim fosfora i kalcijuma, one su potrebne u izuzetno malim kolicinama, a efekat jedne moze da zavisi od prisustva druge.

## **Problema siromasenja minerala u zemljistu**

Ovo je veoma ozbiljan problem, ali priroda moze da ga resi i resice ga. Mozemo da joj pomognemo da to ucini. Mineralne soli u vocu i povrću su u koloidnom stanju, sto znaci da su u stanju tako ekstremne suspenzije da ih ljudski organizam moze apsorbovati. Radi se samo o vracanju prirodi materijala sa kojima radi.

Moramo da obnovimo nase zemljiste; moramo da povratimo zemljistu mineralne soli koje smo uzeli preko biljaka. Moze da izgleda tesko, ali nije. To je, ukratko, put do boljeg zdravlja i duzeg zivota.

Kada smo prvi put culi da velikom delu nase hrane nedostaju mineralne soli i da se ti nedostaci moraju pripisati nedostatku tih elemenata u zemljistu, smejali smo se onima koji su o tome govorili. Ali, razlike u misljenju u medicini nisu nista novo. Udzbenicima se ne moze verovati, posto je veliki broj tih analiza zastareo, jer su mozda zasnovane na biljkama koje su uzgajane na nekoriscenom zemljistu, dok su nasa zemljista postepeno istrosena. Analize zemljista se vrse na uzorcima. Jedna analiza moze da bude potpuno razlicita od druge koja je koristila uzorak uzet nekoliko kilometara dalje.

## **Obnavljanje zemljista je lako**

Ali sta se moze uciniti u vezi sa tim? Izvršeni su eksperimenti koji su dokazali da dobro uravnotezeno zemljiste u pogledu mineralnih soli (ostvareno upotrebom izdrobljene stene) daje prinose koji sadrže zeljene mineralne soli. Pored toga, bice pokazano da su usevi uzgajani na

mineralizovanom zemljistu veci i bolji, da zrno klija i raste brze i daje bolje biljke, da drvece postaje cvrsce i nosi vise plodova boljeg kvaliteta.

Povecavajući mineralni sadržaj zemljišta pri uzgajanju limuna, dobijaju se sladji plodovi sa lepsom aromom i boljim kvalitetom.

Bolesno zemljište znači bolesne biljke koje su kao slaba, pothranjena, anemicna deca.

Zdrav rast biljaka na zdravom zemljistu može da izdrži većinu bolesti, što znači da to postaje bolja hrana za ljude. Skoro svako je domaćin za klice tuberkuloze i upale pluća, ali su ti bacili nemocni protiv zdravog fizičkog stanja. Slično tome, biljka postaje snazna u svojim borbama i postaje podesnija za zadovoljavanje ljudskih potreba.

Šta to znači za poljoprivredu? To znači savršenu hranu, bolje prinose i jeftinije životne troškove.

Možemo da okončamo našu podloznu infekcijama obezbeđujući za sebe hranu koja sadrži mineralne soli koje naš organizam zahteva. Taj imunitet je jedini koji ljudi i životinje mogu da imaju. Lekovi i injekcije ne mogu da uspostave imunitet.

Niko zaista ne zna sopstveni fizički ili mentalni kapacitet, koliko dobro može da se oseća ili koliko dugo može da živi, jer smo trenutno svi obogaljeni i oslabljeni. Ali ćemo biti na putu prema boljem zdravlju ako vratimo zemljistu mineralne soli i humus koji su mu uzeti.

Ovde u Danskoj naš stenoviti obrok dolazi od plavog granita ili krečnjaka iz Bornholma. Ja koristim plavi granit već tri godine. Otkrila sam da tokom prve godine koriscenja neće imati efekat, jer mu je potrebno vreme da malo eroduje. Ova opazanja o njegovom efektu vaze za severno voće i povrće. Eksperimenti su pokazali da su bazalt, crna magmatska stena i bakarna ruda još bolji.

## **Vestacka đubriva su štetna po zemljište i proizvode manjkavu hranu**

Mogli bismo da dobijamo bazalt iz svih delova Islanda, posto je celo ostrvo prekriveno debelim slojem lave. Još se nije doslo do osnovne stene. Mogli bismo da dobijamo bakarnu rudu iz Norveške, gde se nalazi u velikim kolicinama, i sa drugih mesta gde je ruda tako lošeg kvaliteta da se ne isplati vaditi bakar. Bila bi dobro đubrivo. I na Islandu i u Norveškoj je dostupna električna struja za drobljenje stena. Napustimo vestacko đubrivo. Od njega je zemljište kiselo, obeshrabruje kisne gljive, ubija zemljišne bakterije, a na površini se pri suvom vremenu stvara kora.

Ako bi Island i Norveška koristili minerale drobljenjem stena u đubrivo, veoma bi obogatili zemljište. Ovaj korak će uskoro morati da se odigra. Ne možemo da priustimo da još uvek čekamo, sada kada imamo znanje o tome.

## **Sedmo poglavlje**

### **Zaključak**

Konačno, svi znamo da posle teskih gubitaka, koje smo doziveli, vreme leći sve rane. Koliko često je lični gubitak izgledao, sa odgovarajućim vremenskim razdaljinama, kao najbolji ishod u datim okolnostima. Kada bi se sve stvari odvijale kako mi to želimo, život bi zaista bio nezanimljiv.

Otuda su ideali neophodni. Ako posedujemo ideal, koliko god da je skroman, i ako pažljivo težimo ka njemu, onda će sve izaći ka napretku i uspehu. Visok ideal će nas, ako se samo zagovara, voditi iz jednog neuspeha u drugi i ubiracemo plodove kako smo sejali. Sama priroda ponekad izgleda kao da je nemilosrdna i ne zna ništa o samilosti. Medjutim, ponekad, kada smo bolesni, umorni,

mrzovoljni i moralno defektivni, pokušavamo da iskoristimo precice. Iako nas one obmanjuju, i dalje volimo da se držimo svojih starih navika. Pilule, na primer, su obično samo hemijski otrovi, ali su uobičajene i lako ih je uzeti. Nemaju vezu sa uzrokom bolesti, iako utiču na simptome, omamljuju organizam tako da ne može da funkcioniše i dodaju nove otrove onima koji su već prisutni.

Ali, ako današnja rešenost ne uspe, moramo ponovo da pokušamo sutra, ali nikada nismo da prestanemo sa pokušajima.

Ako uz pomoć sirovog povrća i voća, možemo da postanemo toliko umno snažni i zdravi da možemo da sledimo svoja najdublja ubeđenja, onda smo svakako na dobrom putu.

## **Raspodela vitamina u sirovom povrću i voću**

### **Vitamin A**

Kao karotin ili provitamin A:

(1) u zelenom povrću, na primer: kupusu i salati.

(2) u žućkastom i crvenom voću i povrću, na primer: pomorandžama, šipurku, malinama, paradajzu i sargarepi.

Što je jača zelena ili crvena boja, to je veći sadržaj karotina.

### **Vitamin B**

Kompleks vitamina B predstavlja niz srodnih vitamina, koji se skoro uvek nalaze zajedno. Znamo za vitamine od B1 do B17.

Namirnice bogate vitaminom B su:

Svo bademasto voće, većina povrća, naročito salata, prokule, kupus, kelj i mahunarke kao što su grasak, kikiriki, pasulj i lucerka.

### **Vitamin C**

Vitamin C postoji u svom svezem povrću i voću, naročito u:

Prokulama, kelju, kupusu, karfiolu, salati i paprikama. Nalazi se još u biljkama kao što su: sipak, crne ribizle, jagode, limun, pomorandže, grejpfrut.

### **Vitamin D**

Nas najbolji izvor vitamina D je sunčeva svetlost. Seme suncokreta je najbolji biljni izvor.

### **Vitamin E**

Vitamin E se nalazi u klici većine semenja (naročito semena suncokreta), zelenim biljkama, naročito salati, zelenom grasku i pasulju.

Za više podataka o sanatorijumu "Humlegarden" možete pogledati sajt: [www.humlegarden.com](http://www.humlegarden.com)