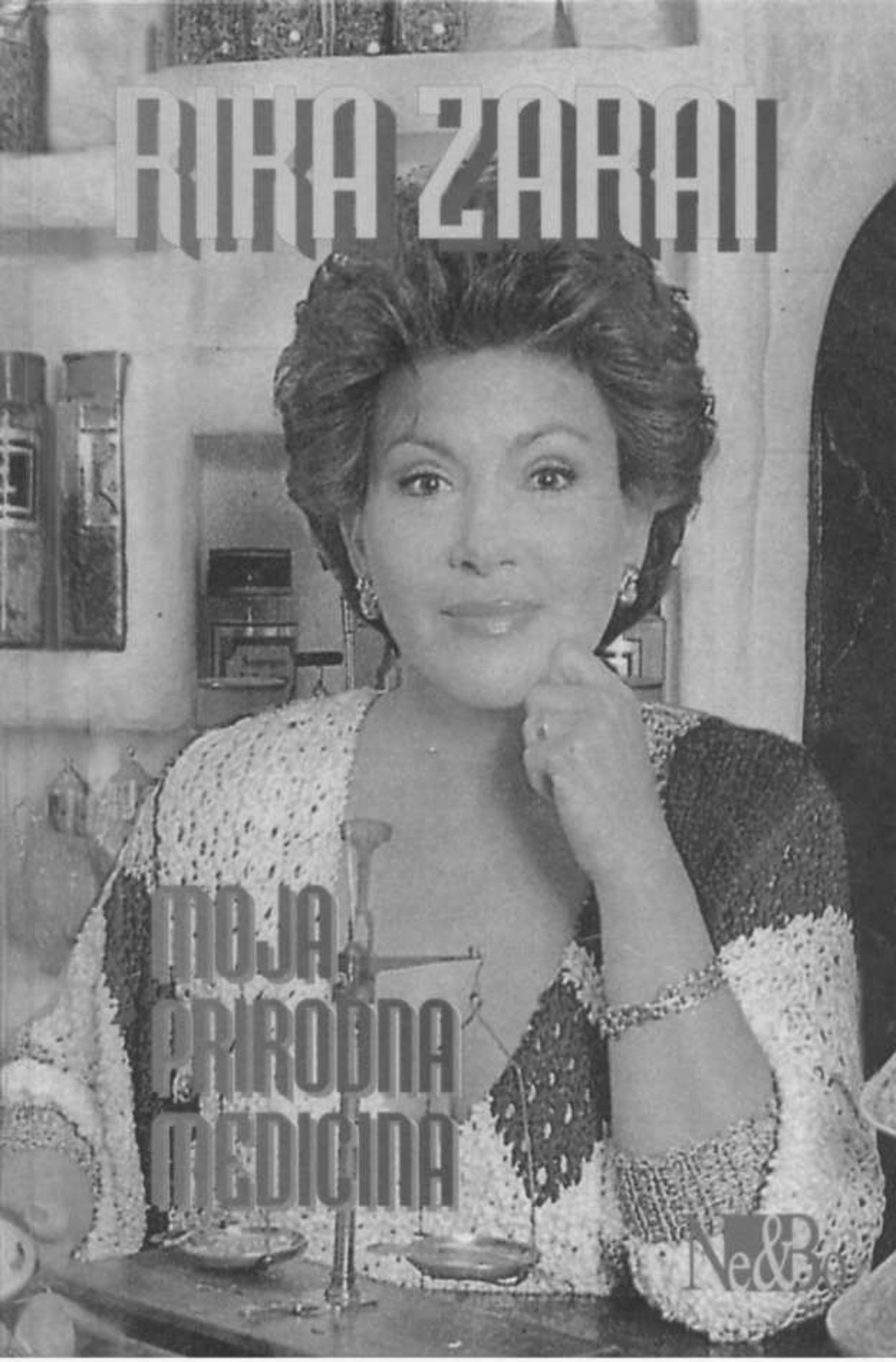
RIKA ZARAI



MOJA PRIRODNA MEDICINA

Ne&B

Naslov originala

RIKA ZARAI
MA MEDECINE NATURELLE

© Copyright Editions
Carrere - Michel Lafon,
Paris, 1985.

moja prirodna medicina

Prevela
Nada Bojić

Beograd, 1997.

Rika Zarai
MOJA PRIRODNA MEDICINA

Naslov originala
Rika Zarai
MA MEDECINE NATURELLE

Prevod:
Nada Bojić

Urednik
Nada Bojić

Recenzenti:
Nada Bojić
Vladimir Krulj

Likovni urednik
Mihailo Grbić

Grafički urednik
Despot Despotović

Lektor i korektor
Milorad Radičević

Izdavač:
KIP "NE&BO", Beograd
Obalskih radnika 33

Za izdavača:
Branka Janić
Vladimir Krulj

Štampa:

ŠIP "Bakar" - Bor

Tiraž:
2000 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

~~613

ЗАРАИ, Рика
Moja prirodna medicina / [Rika Zarai] ; prevela
NE & BO, 1997 (Bor : Bakar). - 253 str. ; 22 cm

Prevod dela: Ma medecine naturelle / Rika Zarai. -
sa kor. - Tiraž 2000. - Registar.
1. Гл. ств. насл.

a) Здравље
ID-57429772

*"Ne gnušam se ni od koga
niti sramim."*

Kolijer

Vuka Bojić. – Beograd:

Pokud o autoru prevoda

PREDGOVOR

Nisam pevala nekoliko meseci. Napustila sam turneje, koncerte, scenu, i pisala knjigu.

Zašto?

Da bih vam kazala da se može lečiti, podmladiti, živeti drukčije i bolje.

Sve to zavisi samo od vas!Ja sam u tome uspela, i vi možete isto!

Znajte da u svakom od nas drema jedno biće koje mi ne poznajemo, ili ga, nedovoljno poznajemo. Moramo sve da preduzmemo da bismo ga bolje razumeli jer ono skriva inteligenciju naše podsvesti, poseduje sve snage koje imamo u sebi, ali za čije postojanje dosada nismo ni znali.

Samo u izuzetnim okolnostima možemo da vidimo kako pojedini ljudi čine prava junačka dela o kojima govori ceo svet. Zašto da čekamo rat, zemljotres, poplavu, kako bismo otkrili da smo sposobni da učinimo više od onog što smo verovali da možemo, da smo bolji nego što smo i mogli da zamislimo?

Počnimo od ovog trenutka da koristimo jedan deo te snage, da bismo se oslobodili loših navika koje su nam pretrpale život i donele nam bolesti i nesreće.

Iskoristimo iskricu ove energije, da bismo stekli druge navike koje će nam dopustiti da živimo što duže u dobrom zdravlju.

Sve će se to isplatiti i nagrada će biti veća od svih vaših očekivanja. Ne oklevajte, dakle, i naučite, počev od danas, pravila novog i srećnog života. Dovoljno je samo da sami sebe uverite da se može živeti drukčije, da bi to postao . . . jedini način vašeg života!

Rika Zarai

I OTKRIĆE PRIRODNE MEDICINE

JEDAN 9. NOVEMBAR

Snažna i duga američka kola "linkoln kontinental", klize kroz jaku kišu i vetar. Pariz je još daleko. Vraćamo se s koncerta koji je održan na istoku Francuske. Moja prijateljica Žoslin sedi pored mene, Žan-Pjer Manjije, moj muž, vozi. Kad je oluja počela da nosi "linkoln", on je još više stisnuo volan.

- Grad - promrmlja on. - Samo nam još to treba!

Grad, poput golubijih jaja, pada na karoseriju, udara u prednje staklo kao kamenje.

- Više ne osećam volan - ponavlja Žan-Pjer. - Imam strahovito predosećanje. Napeta tišina, pogled prikovan na put. "Linkoln" klizi s jedne na drugu stranu puta.

Približavamo se Provenu. Ispred grada, na putu, velika opasna neravnina. Kroz maglu vidim kuću i dubok jarak. Idemo polako tražeći belu liniju na putu. Iznenada, jak udarac vetra nosi nas ka jarku. Žan-Pjer je bled. Manevriše naglo udesno, dodaje gas. Ali čak ni snažni "linkoln" ne može ništa protiv vetra koji duva sto četrdeset kilometara na čas i koji nas baca na kuću.

Udarac. Strašan udarac. Kola se razbijaju o beton. Žan-Pjer pada na volan. Žoslin udara u prednje staklo, a ja, posle tih blic-slika, zaboravljam, spavam, umirem.

Šest dana u komi. Na kraju te noći bez kraja, saznaću veličinu katastrofe. Žan-Pjer: fraktura rebara i leve ključne kosti, zdrobljeno koleno, polomljen nos i gornja vilica, rasečene usne, isečeno čelo. Žoslin: povreda gornje vilice, dvostruki prelom butne kosti. Ja: dva

naprsnuta prišljena, plus jedan smrvljen lumbalni prišljen pokidane tetive leve ruke, smrskana šaka, tri povrede lobanje.

Klinička nabrajanja. Da vam se sledi krv u žilama. Nemojte, međutim, da poverujete kako ja volim da prizivam u sećanje dramatične uspomene. Već dugo sam usvojila jedno zlatno pravilo: izbegavam, što je više moguće, nesrećne slučajeve, bolnice, sahrane; ne približavam se mestu gde se desila nesreća, sem ako mogu da pomognem ili utešim. Inače, držim se po strani. Idem ka cilju kome bi trebalo svi da težimo: hranimo svoj duh umirujućim predstavama, sklonošću ka sreći. Ispričala sam vam o ovom nesrećnom slučaju ne iz naklonosti prema morbidnom, već da vam ukažem na koji način drama katkad može da da suštinske, životne pouke koje utiču ne samo da se izbegnu druge neprijatnosti iste prirode, već i da se pobedi invalidnost, da se ona smanji uprkos tome što se smatra da je lečenje nemoguće.

Zamislite snažan udarac izazvan neravninom na putu koja je prouzrokovala sedam nesrećnih slučajeva (sa našim osam); kuću sa čvrstim zidovima, čijim je vlasnicima već dosadilo da gledaju kako se ruše pod udarima; kola se slupanim krilima, skraćena za jedan metar uprkos izuzetno jakom limu, pojačanom čeličnim delovima koji se ne deformišu. . .

. . . Zamislite nas na bolničkim krevetima, Žan-Pjera i mene (Zoslin je odmah upućena u specijalističku bolnicu za probleme vilice i zuba). Njemu rebra i ključna kost u gipsu, nos pretrpan cevčicama za disanje. Ja u komi. Da bi zaustavili krvarenje, lekari iz bolnice u Provenu su mi zašili tetive na ruci. Zatim su nas poslali u jednu parišku kliniku, gde smo imali zajedničku sobu i sjajnu ekipu ortopeda. Kad sam najzad izašla iz kome, ležala sam u gipsanoj školjki koja je imobilisala moje telo: prema snimcima, i najmanji pokret mogao je doživotno da me parališe. I moja šaka je bila u gipsu. To me je manje mučilo nego školjka koja me je, slično kolevci, obavijala od potiljka do polovine butina. Bila sam kao izvrnuta kornjača, nepokretna i bespomoćna.

Otvaram oči. Ne znam gde se nalazim. Ne znam čak ni da se dogodila nesreća. Ponovo padam u san.

Svojoj kćeri Jaeli, koja dolazi svakog dana, kažem:

- Zašto si, draga, čekala tako dugo da me obiđeš?

- Ali, bila sam juče! ... I prekjuče!

Ne sećam se. Ničeg se ne sećam. Jael plače. Protiču dani, mračni, najužasniji u mom životu. Bez pamćenja, preživljavam užasnu stvarnost, a patnje Žan-Pjera je čine još strasnijom. Posle operacije lica, nosa, operisali su mu i koleno, ali ono nije prestajalo da otiče. Žan-Pjeru ne uspeva da spava. Ležeći u svom oklopu, očekujem povratak pamćenja, zarašćenje šake, kalcifikaciju pršljenova - naročito četvrtog - oko kičmene moždine. I ne shvatam da se iz nepoznatih razloga moje telo buni: ono ne proizvodi kalcijum koji mi je toliko potreban. Profesor, lekari, bolničarke, svi me okružuju pažnjom i ublažuju Žan-Pjerove patnje - ali ne mogu ništa protiv toga: ja ne okoštavam.

Nekoliko nedelja kasnije, još uvek ne shvatajući ozbiljnost svog stanja, počinjem, s Brunom Kokatriksom, da planiram svoj sledeći spektakl u "Olimpiji". Ne znajući istinu, verujem čvrsto u brzo ozdravljenje. Već vidim kako se penjem na scenu. Ali nakon rezultata tomografije (snimci koji omogućuju da se vidi, u dubini, stanje kostiju), kolegijum lekara je saglasan da ja više nikada neću moći da hodam. Da li treba pribeći riziku - ogromnom - i zameniti slomljeni pršljen protezom? Jedan lekar, u najboljoj nameri, odvodi Bruna Kokatriksa u stranu:

- Izbegavajte razgovor s Rikom Zarai o njenom sledećem koncertu. Ako joj se san sruši, može pasti u depresiju.

Otada Bruno izbegava o tome da govori. Jednog jutra, kad sam ponovo počela o svojim planovima, reče mi:

- Čim budeš mogla da koristiš svoje nožice, naći ću ti termin ... Imaj poverenja u mene.

Poverenje? Ali kako mogu da verujem kad govori vlažnih očiju? Da je bar bio sam! Avaj, bilo je i drugih! Žan-Pjer, na primer. Oh, da, uz pomoć štaka, počeo je ponovo da hoda. I mada je izgubio dvanaest kila, a noge mu nisu deblje od njegovih štaka, bar je mogao da se kreće. Kad je s njim sve u redu, zašto mene posmatra tim pogledom punim tuge? I zašto ova ogromna zavera ćutanja oko mene?

Pošto sam izašla iz snova i prikupila malo-pomalo svoje pamćenje, shvatim, jedne večeri, da svi oko mene misle da ja više nikada neću hodati. Više nikada! Tada sam, poput čamca koji udari u greben, potonula u beznađe. Danju se pretvaram da ne shvatam. Noći su, međutim, užasne. Na ekranu mojih očaja prolazi i ponovo se vraća moj život. Izbegavam da mislim o prošlosti, da bih neumorno mislila o budućnosti. Kako će Jael i Žan-Pjer živeti sa majkom i suprugom koja je osuđena na kolica? A šansone? A scena? U glavi mi urla muzika mojih pesama koje su imale uspeha: "Egzodus", "Hava nagila", "Okrečite vitešku", "MIkael", "Kad sam služio vojni rok", "Vreme", "Kazačok" . . . kao da ih je interpretirao orkestar bleh-muzike čiji su muzičari potpuno gluvi.

Noću pružam ruku prema sredstvima za spavanje, bočica je na mom noćnom stočiću. Onda ponovo dođem sebi. Ali suze kliže niz moje lice, gušim jecaje da ne bih probudila Žan-Pjera jer pati, još više otkad zna da sam sve shvatila. Prolaze dani. Iscrpljena bolom, počinjem da prihvatam svoje ubogaljeno telo. Ali, iznenada jedne noći, dešava se čudo: javlja se u daljini neka svetlost, i ja je privlačim k sebi. Hvatam je, štitim svojim rukama, i sve do jutra je gledam. Kad je svanulo, taj plamen, koji postaje nada, prodro je u moje telo. Počev od toga časa svaki deo mene odbija i odbijaće moju osudu. Čvrsto rešena, obećavam sebi da nikad neću prihvatiti da budem bogalj. Odlučno se zaklinjem da se neću predati bez borbe. Neću da kapituliram. Neću da se prepustim sudbini. Neću da budem invalid.

RIKA KREĆE U RAT

Sutradan telefonirala sam Brunu Kokatriksu:

- Kaži mi što pre datum mog sledećeg koncerta.

I pošto je on nešto jadno promrmljao, dodala sam:

- Potreban mi je taj datum više nego bilo šta drugo . . . Jer želim da se zakačim za njega i da se borim.

Oprezan, ali ljubazan, Bruno mi je odredio neki daleki dan. Prema tonu njegovog glasa, shvatila sam da me on ne zamišlja kako se penjem na scenu. Utoliko gore po njega. Moje je da mu dokažem

da je pogrešio. Rekla sam profesoru, koji je proveravao reflekse mojih prstiju: - "Ne brinite, za moj sledeći koncert..."

Otišao je suznih očiju. Čim je okrenuo leđa, uzela sam telefon i pozvala Rejmona Dekstrea. Saznao je iz novina o mojoj saobraćajnoj nesreći. Zatražila sam da me poseti što je brže mogao. Obećao je, sledećeg dana. Pre nego što sam ga upoznala, znala sam da je vegetarijanac, da je autor šezdesetak dela koja se odnose na prirodnu medicinu i da je već trideset godina glavni urednik časopisa ***Živeti u skladu,*** čiji je uspeh u stalnom porastu. Ali ovaj šef škole ***Živeti u skladu*** takođe je iskreno, prijateljsko biće, puno poverenja. Nisam zaboravila prvo pitanje koje mi je postavio prilikom našeg susreta: "Kako se hranite?" Ali ni odgovor koji je sam dao: "Mi smo ono što jedemo. Ako ste bolesni, to je zato što se loše hranite."

Rejmon Dekstre je, dakle, došao u bolnicu. Da bih ga uvukla u igru, upitala sam ga: "Objasnite mi zašto moje kosti ne mogu da kalcifikuju. I pored injekcija kalcijuma i izuzetnog medicinskog tretmana kom sam podvrgnuta, stanje se ne poboljšava. Zašto?"

Govorio je dugo. Kad je završio znala sam sve razloge mojih nedostataka i kako da ih lečim. Žrtva loše ishrane, mom telu nije nedostajao samo kalcijum, već sumpor, gvožđe, fosfor, enzimi i vitamini. Saobraćajna nesreća samo je otkrila loše zdravstveno stanje: tražila sam od svoga organizma napore koje on nije mogao da obezbedi. Konstatujući moju nemoć, tradicionalna medicina mi je nudila kalcijum u obliku lekova. Ali moj organizam je odbijao da primi taj veštački i strani kalcijum; on ga je izbacivao, ili ga je slao na druga mesta, na ona mesta u mom telu gde on nije bio potreban (ovaj fenomen objašnjava zašto se toliko kalcijuma otkriva u mokraći onih koji piju lekove u čijem se sastavu nalazi ovaj produkt). U stvari, naš organizam ne može da svari hemijski kalcijum; da bi ga upotrebio, potrebno mu je takođe prisustvo gvožđa, fosfora, sumpora i mnogo drugih vitalnih elemenata.

Šta mi je dakle, predlagala, prirodna medicina, da se ubrza kalcifikacija mojih pršljenova? Jednostavno, da više ne računam na veštačke lekove i da ohrabrim svoje telo da ponovo preuzme svoju službu, da se samo snabde kalcijumom koji mu je nedostajao. Kako

u tome uspeti? Kako postići poboljšanje opšteg stanja organizma i kako probuditi moje oslabele organe?

Da bih uspela u tome, bilo je potrebno da iščistim svoje telo, da ga oslobodim svih nagomilanih otrova; zatim, da se hranim biološkom hranom koja sadrži sve zdrave i okrepljujuće elemente; i najzad, da upotrebljavam različite lekove za ubrzanje kalcifikacije.

Slušajući Rejmona Dekstrea, počela sam da shvatam suštinska pravila prirodne medicine i blagodeti koje proizilaze iz nje.

Prirodna medicina:

- odstranjuje elemente koji zagađuju naše telo;
- čisti naš organizam;
- čisti vitalni prostor naših ćelija;
- stimuliše oslabele organizme.

Zahvaljujući njoj:

- naše telo odbija napade svih bolesti;
- naši organi "popravljaju štete" nastale zbog preloma, rana, povreda;
- naš organizam obezbeđuje sam svoje izlečenje, ne zaviseći uopšte od lekova.

Evo, dakle lečenja, koje vam predlaže prirodna medicina ako patite od problema dekalcifikacije.

ZA DOBRU KALCIFIKACIJU

- "Svakog jutra, na prazan želudac, popijte koktel, "jaje-limun" koji će ubrzati kalcifikaciju na izuzetan način.
- Za doručak uzmite jednu kafenu kašičicu "ulja od semenki bundeve" .

1) i 2) Naći ćete u poglavlju "Lečenje čajevima".

• Pre oba glavna obroka pijte "koktel zdravlje" [1], bogat različitim mineralima, sastavljen od rotkve, šargarepe i kupusa.

• Pre oba glavna obroka pijte "čaj za jetru" [2], koji će isto tako dobro delovati i na vašu žuč.

• U toku dana pijte sok od limuna ili toplu limunadu što pomaže kalcifikaciji ali i omekšavanju arterija.

• Svake večeri stavite "kataplazmu od gline" na mesto koje treba da kalcifikuje, da biste aktivirali uspavani organizam.

• Začinite svakog dana supu, čorbu, jogurt ili salatu sa pet kašičica pšeničnih klica, što će poboljšati opšte stanje vašeg organizma i dopuniti nedovoljnu ishranu u pogledu "materija" za očvršćivanje organizma.

• Jedite mnogo voća, povrća, cerealija, sira, meda, jaja i sušenog voća.

SIMFONIJA NADE

Zahvaljujući savetima Rejmona Dekstrea, moje su kosti mogle da srastu, da se zaleže povrede na mojoj kičmi i, što je najvažnije, mogla sam ponovo da hodam. Ali, uveriti moju okolinu u efikasnost takvog načina lečenja, nije bilo nimalo lako u ono vreme. Dok sam objašnjavala porodici prednost prirodne medicine, videla sam kako se njihova lica uozbiljuju, kako im se oči razrogačuju. Ovo ponašanje pokazivalo je nevericu, ali i želju da ne sruše moju nadu. Oni koji su me voleli, plašili su se da me ne vide kako se zanosim i penjem stepenicama sa kojih ću se kasnije strmoglaviti. Prihvatila sam njihovu nežnost i pažnju, ali sam odbila njihove sumnje. Nisam li obećala sebi da ću biti jaka? Dakle, kao molitvu ponavljala sam sebi da mi nikakva sumnja ni beznadežna misao neće proći kroz glavu dok god sve ne pokušam. Izlečiću se, eto, to je sve!

U toku dana moji prijatelji i porodica pomažu mi da sačuvam nadu. Ali nisam znala kako da održim obećanje u toku noći. Senka se zvala tuga. Ispunjeni sumnjom, noćni sati su sabotirali moje

1) Recept ćete naći među koktelima zdravlja.

2) Recept ćete naći u poglavlju "Lečenje čajevima".

najčvršće odluke. Da bih se borila, velika muzika me je branila od glupih misli: odlučila sam da komponujem simfoniju za klavir i orkestar.

Kako da čitam i pišem, kad ležim i ne mogu da pomaknem glavu i leđa? Spasenje dugujem naočarima koje sam kupila u Njujorku. Njihova specijalna stakla omogućavaju mi da notnu svesku stavim na stomak i da note ispisujem pokrećući samo ruku i šaku. Noću, kad me je podmuklo napadala mora, uzimala sam svoju notnu svesku i pisala. Pisala sam satima, poput neke osuđenice, utopljenice koja se grčevito hvata za čudotvorni pojas za spašavanje. Nada se ponovo vračala s jutrom. Kad se rađao dan, nastavljala sam brižno svoj tretman, pila koktel jaje-limun, zatim ulje od semenki bundeve, koktel zdravlja, limunadu i razne čajeve, jela samo laku i biološku hranu, uglavnom voće i sveže povrće, cerealije, med, sir i pšenične klice. Žan-Pjerova majka Ivona pripremala je sve to, rendala, pasirala . . .

Onda je došao dan kataplazmi od gline, koje je trebalo stavljati ispod moje kičme. Moja kći i roditelji moga muža su strahovali: plašili su se moje doživotne paralize. Što se tiče kliničkog osoblja, nije bilo ni govora o tome da oni budu upućeni u tu stvar. Uz veliki napor, uspela sam da organizujem akciju "a la Džems Bond". Jedne večeri, pošto je prošla i poslednja bolničarka, Ivona je izvukla iz torbe prvu kataplazmu od gline dok je Marso, njen muž, izvadio kratku i čvrstu drvenu dasku. Pomoću ove daske, on je polako podigao moja leđa, vodeći računa da ne pomeri nijedan pršljen, da ne zgrči ili savije moj kostur. Kataplazmu je stavio u dno moje gipsane školjke. Zatim, opet pomoću daske, vratio je moja leđa na oblog a da se nijedan moj pršljen nije pomakao. Operaciju smo ponavljali svake večeri; ujutro smo radili obrnuto, skidali kataplazmu, a da niko to ne vidi. U isto to vreme, moj muž je stavljao kataplazmu od gline na svoje koleno.

Posle dve nedelje svakodnevnih kataplazmi, otok na nozi Žan-Pjera počeo je da nestaje a bol je potpuno iščezao. Uzbuđenog srca pratila sam sopstveni napredak. Šta će se desiti? Da li će naš trud biti nagrađen, ili, nasuprot, da li će me to sve odvesti u novi čorsokak?

Jedna nedelja, druga nedelja, treća nedelja... NA KRAJU JEDNOG I PO MESECA primetila sam znake uzbuđenja među osobljem klinike. Najzad, rekli su mi, o kakvo divno čudo, da sam počela da kalcifikujem. Tomografski snimci pokazivali su stvarne promene. Nada se ponovo rodila. Onima koji su me lečili bez odmora, koji su se brinuli o stanju mog srca, krvnog pritiska, disanja, nisam imala smelosti da priznam da stalni napredak dolazi manje od injekcija i infuzija, a više od gline, ulja semenki bundeve ... i ostalog. U to vreme prirodna medicina mi nije bila toliko bliska i poznata kao danas; ali samo šest nedelja kasnije bilo je dovoljno da se uverim u njenu efikasnost: ona je funkcionisala! Presuda je bila jasna, svetla:

- Gospođo, možete da se vratite svojoj kući.

Međutim, bilo je potrebno da sačekam, ne pomerajući se u svojoj gipsanoj školjci, kraj kalcifikacije i da idem na stalne kontrole. Nagrada će doći kasnije: uz pomoć specijalnog korseta mogla sam da se krećem. Delimično ili potpuno? Niko još nije znao da odgovori na ovo pitanje ... U ambulantnim kolima, kojim sam se vraćala kući, pored Žan-Pjera koji je mogao da se kreće uz pomoć štaka, ja sam cvrkutala. Korset, šta mari, samo da mogu da se krećem! Darovano mi je telo koje je sposobno da pobedi i najgore povrede!

MALI KORACI

Ponovo sam kod kuće, u svojoj sobi, ležim na iznajmljenom bolničkom krevetu, okružena čelom porodicom. U gipsanoj školjci, posmatram kako prolaze nedelje i sa nestrpljenjem koje sve više raste, ogorčena zbog sporosti izlečenja, neprestano ponavljam: "Kada? i kako ću prohodati?"

Kad su mi skinuli gips sa šake i kad sam ugledala smežuranu ruku, potpuno zgrčenu, nisam mogla ni da je savijam ni da je pomaknem, ponovo me uhvatio očaj. Leva ruka bila je praktično paralizovana, nisam mogla ni jedan pokret prstima da napravim. Ponovo sam zatražila pomoć od gline, i stavljala dvaput nedeljno

I

kata plazme na obamrlu ruku. Fizioterapeut je dolazio svakodnevno i pokušavao da udahne život mojoj ruci. Masirao ju je nedeljama. Uzalud. Međutim, jednog jutra masirao je izuzetno jako. Bol je bio tako jak da sam zbog njega zaplakala: uplašila sam se da mi šaka nije ponovo polomljena. Ali ne! Pod prstima specijaliste, ona je jednostavno počela da se pokreće! I malo-pomalo, zahvaljujući i glini i mojoj upornosti, mali pokreti, jedva primetni, javljali se, javljali . . . i tako sam na kraju godine dana mogla da koristim (oprezno) levu ruku, a danas - ona trči po dirkama klavira kao nekada.

Zatim je došlo vreme za korset. Korset je bio napravljen od čeličnih pločica sjedinjenih međusobno širokim bakarnim trakama; on treba da mi pomogne da stojim. Posle ću, možda, ako centar koji upravlja kretanjem nije paralizovan, moći i da hodam. O tome niko još nije mogao da da nikakvu prognozu. Ali pre toga treba da stojim uspravno jedno vreme, da bi mi uzeli meru za korset. Rekli su mi unapred: "Pošto ste tako dugo bili vezani za postelju, svakako ćete se onesvestiti . . . Nemojte se zbog toga uplašiti, to je sasvim normalno!"

Da se onesvestim? To nije dolazilo u obzir. Naprotiv, želela sam da proživim svaki trenutak ovog toliko očekivanog događaja. I držala sam se dobro. Podignuta s jedne i s druge strane, bela kao kreč, ali srećna, moje noge nisu dodirivale pod, ostala sam tako da visim u vazduhu dva-tri minuta koliko je bilo potrebno da se uzme mera. Zatim, ponovo u mrskom gipsanom oklopu, dodirnula sam tada svoje telo i shvatila da više nemam ni grudi ni kukove ni zadnjicu. Nisam omršala: postala sam ravna, četvrtasta, istog oblika kao i moj gipsani oklop. Moje grudi bile su iste kao kod nekog muškarca; bradavice na dojkama su nestale. Kako ću ponovo naći svoj normalni izgled?

Prošle su još dve nedelje, i veliki dan je stigao. Korset je tu. Posmatram ga sa osećanjem blaženosti. On će istovremeno biti moj zatvor i moja sloboda. Hrabro. Zatvaraju me u njega, jako me pritežu, zatim me uspravljaju. Ne mogu da sednem, ličim na stablo drveta. Pridržavaju me Žan-Pjer i doktor, stavljam jednu nogu na pod, zatim drugu . . . Posrćem. Idem čas levo, čas desno. Božan-

stveno i ludo: ja sam kao dete koje uči da hoda ne želeći da se zaustavi. Prelazim preko svoje sobe jedanput. Dvaput. Triput. Četvrti put lekar me primorava da legnem. A ja plačem, besna, a tako sam u stvari srećna! Bože, kakva sreća!

BALAPAPA

- Ti hodaš! - uzviknuo je Bruno Kokatriks.
- Hodam!
- Veruješ li stvarno da bi mogla da izađeš na scenu?
- Videćeš . . . Toga dana igraću na daskama "Olimpije"!

On je sumnjao. Ali ne i ja. Mada sam još uvek veći deo dana provodila ležeći, a samo nekoliko minuta u šetnji, bila sam sigurna da će moj sledeći koncert biti veoma uspešan. Međutim, još uvek sam bila nesposobna da radim, pa sam rekla Žan-Pjeru: "Na tebi je da sve pripremiš". Žan-Pjer nije samo moj muž: on isto tako organizuje moje turneje, bavi se produkcijom mojih ploča. Ja sam zadužena za muziku, on za infrastrukturu. On se brine o devetorici muzičara, o sekretarima, o tri tone materijala, o transportu, kolima. I još, pored toga, bira među mojim pesmama one od kojih ćemo potom zajedno odabrati pesme za snimanje. Njegov posao je, uglavnom, težak. Sada je morao da se brine sam o svemu. Nisam mogla da mu pomognem. Jednog lepog dana ušao je u sobu i rekao:

- Napisali su orkestraciju za novu pesmu: ***Balapapa.*** Muzika je već snimljena, nedostaje samo tvoj glas.

Oklevam, ali on uspeva da me uveri da to uradim. Tako sam se našla sa svojom školjkom u ambulantnim kolima, koja su išla prema studiju za snimanje. Već deset godina pevam ispred mikrofona. Nikada, međutim, nisam videla nekog da peva ispod njega. Počela sam da preklinjem sudbinu koja me je dovela u tu situaciju, i mislila da nikada neću uspeti da pevam u tom položaju. Posmatrala sam snimatelje. Primetila sam, nekako da su oko mene počeli da se uznemiravaju. Tada sam rekla sebi: zašto sad da se žališ kad

je najgore ostalo iza tebe. Morala sam da se uhvatim za ovu priliku, da bih sebe nadjačala. Nijedna tužna nota neće izaći iz mog grla. Stvoriću muziku koja će pobediti moju tugu i tugu drugih. Zaboravljajući na svoju paralizovanost, zapevala sam iz sve snage, dajući život jednoj veseloj i srećnoj pesmi: ***Balapapa.***

Tek što su bili rešeni problemi snimanja, postavili su se problemi kostima za scenu i frizure. Odbila sam da se zamaram takvim beznačajnim stvarima (u to vreme one nisu imale za mene nikakvog značaja), odabrala sam crne pantalone i poncho iste boje ali svetlucav i dovoljno širok da skrije moj ogromni korset. Ali šta da radim sa kosom, koja je prvih dvadeset santimetara, kestenjasta a pri vrhu riđa, izbledela. Slegala sam ramenima: konjski rep će resiti i taj problem; jedna lepa pantljika odvojiće prirodnu boju kose od tog narandžastog perja. Biću dakle pank . . . nazdravlje!

Najzad, veče premijere. U ambulantnim kolima, ulicom Komarten stigli smo u "Olimpiju". Ušla sam u svoju garderobu na nosilima. Očekivala me je ekipa u punom sastavu: frizer i šminkerka brinuli se za gornji deo, dok mi je fizioterapeut masirao noge. Onda me je jako stegao korset. Takva, ličila sam sebi na one ruske lutke, okrugle i bez ravnoteže, spremne da padnu na najmanji dašak vetra. Pošto sam obukla pantalone i paradni poncho, odneli su me nasred scene, iza zatvorene zavese.

Pijana, a da nisam popila ni kapljicu alkohola, tražila sam ravnotežu iza te zavese, nestvarne i neosetljive. Slušala sam uvodnu muziku mojih muzičara, smeštenih iza mene: ta mi je muzika izgledala nekako daleka, kao da dolazi sa druge planete. Odjednom tišina. Srce mi se guši. Polako, zavesa se otvara. Bila sam tu, na onim daskama za koje sam verovala da sam ih zauvek izgubila. Publika me ohrabrivala frenetičnim aplauzom. Moje grlo i jezik bili su kao od kamena, u stomaku olovo. Ne znam koliko je sekundi ili minuta prošlo pre nego što su pozitivne vibracije, magični talasi koje mi je publika slala raspršile moj strah. Pevala sam plačući, plakala sam pevajući, ostavljajući strah i očaj, kao izgubljeno dete u noći kad primeti svetlost na nekoj kući.

ČUDO PRIRODNE MEDICINE

Trideset i jedan dan pred prepunim salama koje su me slušale kako pevam o svojoj pobedi nad zlom sudbinom i o trenucima beznađa. Ali, pre svega, o četrnaest dugih meseci da bih izašla iz toga košmara.

Prošle su tri godine pre nego što sam mogla da se odvojim od korseta. Zašto sam ga čuvala? Pošto sam napisala ove redove otišla sam na tavan, uzela ga i bacila. Eto! Od te drame nije više ostalo ništa: ja hodam, šaka i leva ruka odgovaraju na svaki moj zahtev, povrede glave su potpuno izlečene. Žan-Pjer je već odavno zaboravio na bolove u kolenu i na povređenom licu. Čemu da zahvalimo za to čudo? Prirodnoj medicini, čiji sam odani pobornik. Zahvaljujući njoj, izlečila sam se od velikih i malih bolova, podmladila, i danas se osećam bolje u svojoj koži nego ikada ranije - kao i mnogi moji prijatelji kojima sam dala svoje recepte.

Iz moje priče vi treba da izvučete pouku; ne dajte da vas obespokoji bilo kakav negativni lekarski rezultat; nikakav loš nalaz krvi, nikakav uznemirujući snimak ne srne da bude razlog za predaju. Sve zavisi od vaše volje. Pred vitalnom snagom, koja je u vama, sve ove pretnje mogu da kapituliraju, da nestanu, i vaše stanje će se popraviti. Ako ste uporni, istrajni, vi ćete se potpuno izlečiti. Da, to je moguće. Sve zavisi od vas i samo od vas.

Ako ste isuviše umorni, bolesni, pa ne možete sami da reagujete, tražite podršku od vaših najbližih. Vaši roditelji, vaši prijatelji, oni koji vas vole pomoći će vam da nađete snagu koju vam je priroda dala pri rođenju, ali koju ste davno izgubili. Naoružajte se pozitivnim mislima i prožmite sebe idejama da ćete se izlečiti.

Hranite se zdravom hranom: - voćem i svežim povrćem, -cerealijama, - sirom, jajima, medom. Oslonite se na biljke, čajeve, glinu, kataplazme i na sve druge lekove koji se spominju u ovoj knjizi. Pomozite sami sebi. I prirodna medicina će vam pomoći.

II DOBRO U SVOM TELU

PRIRODNA MEDICINA' APOTEKA U KUHINJI

Donedavno, svakog jutra budila sam se u panici. Verujući da je sama nesreća odgovorna za naše bolesti, pitala sam se koja će me infekcija napasti u toku dana. Ni ispitivanje koje je davalo pozitivne rezultate nije moglo da me razuveri, trčala sam od jednog lekara do drugog, iz jedne u drugu laboratoriju. Sada je s tim gotovo. More me je napustila. Konačno sam otkrila istinski, sjajni znak zdravlja, kao i jedinstvenu i nezamenljivu apoteku. I jedno i drugo su mi spasli život. Znak: kad spontano zviždućem ili pevam ispod tuša, to je zato jer se osećam savršeno dobro; moje ćelije nisu napadnute toksinima, u mojoj jetri ne skupljaju se otpadne materije i moja krv slobodno kruži.

Apoteka: moja kuhinja, sasvim jednostavno. Ona sadrži čudesne lekove koji se zovu biljke, povrće, prirodno voće. Nije potrebno da idete u daleke zemlje da biste se lečili od svojih bolesti, možete se lečiti kod kuće, čistim, prirodnim i bez hemikalija proizvodima koji su vam na dohvat ruke. Razume se, ne negiram potrebu brze intervencije izvesnim hemijskim lekovima. Oni nam katkad donose hitnu pomoć koju ne treba odbiti pod izgovorom da je hemijska. Kad kuća gori, treba pozvati vatrogasce i ne misliti kakve će štete oni naneti nameštaju! Bolje je pretrpeti trovanje lekovima nego izgubiti život. Ali ne smete zaboraviti, da ova intoksikacija postoji, kratko i jasno, i kad je opasnost uklonjena, zato treba poboljšati zdravlje da se organizam ojača. Dakle, treba prihvatiti prirodni tretman, a ne toksični, onaj tretman koji će učiniti

da iščeznu svi simptomi bolesti, kao i njen uzrok. Sve u svemu, takav tretman koji vodi potpunom ozdravljenju, što omogućuje elementi koje nam priroda nudi.

Ne verujte, iako vas uveravaju da su proizvedeni u velikim laboratorijama, da su hemijski proizvodi jedini efikasni i spremni da vas izleče. U stvari, kad jedan lek pomaže, to je zato što sledi prirodni proces. Zato, umesto da se zadovoljite surogatima, pribegavajte originalnim prirodnim namirnicama. Vi zaslužujete najbolje: biljke, voće i povrće. Reci, same reci - reći ćete vi meni. Stranice koje slede u ovoj knjizi pokazaće vam suprotno. Iako se žurite da saznate ono što vas očekuje, reći ću vam da će sok od bele repe, kome je dodat sok od cvekle i kupusa, dati vašem organizmu dovoljno minerala i da će vas ojačati; da šargarepa, dinja, trešnje ili kajsije mogu da vas podmlade i da vam produže život; da je jedna kataplazma od svežeg crnog luka na tabanima može skoro odmah da vam smanji pritisak; da koktel jaje - limun može da odstrani vašu depresiju ... i da jedna jabuka svakog dana može da vas drži daleko od lekara.

Predlažem vam izvestan broj tretmana, sve efikasniji jedan od drugog, prirodni i netoksični. Oni nemaju ničeg zajedničkog sa tretmanima koji stvaraju čuda, koji su lišeni svake kontrole, koji su skupi i čiji su rezultati neizvesni i opasni. Ponavljam: pred vama se nalaze istinska čuda, ona od vas traže samo da ih sledite; njihove snage su istinski pokloni koje oni žure da vam uruče.

Biljni "farovi" se zovu: šargarepa, kupus, cvekla, bela repa, grožđe, jabuka, pomorandža, limun - ne zaboravimo pšenične klice koje čine čuda. Ne odbacujte dakle, ove šampione zdravlja, kao ni njihove verne pratioce - razne biljke - pod izgovorom da nisu ni skupe ni retke, jer iza skromnih fasada prirodne hrane kriju se beskrajni izvori energije koju ste vi, svojom greškom, odbijali.

HIT PARADA NAMIRNICA

Pogledajmo naš svakodnevni obrok: beli hleb, meso, industrijske masnoće, zaleđeni proizvodi, alkohol, cigarete ... Da li sve ovo sadrži žive materije? Kako da održavate svoj život, ako u

organizam unosite samo mrtve materije? Kakvom se čudu nadate da očuvate zdravlje, ako trošite samo neekološke elemente koji su nosioci svih nedaća? Mnogi se ljudi čude što su bolesni. Ja se više čudim i divim, bezgranično, našem organizmu, koji je sposoban da se tako dobro brani protiv stalnih napada. Složićete se, bez sumnje, sa ovim postulatom: ***samo život održava život.*** Znači, suprotno jednom široko raširenom mišljenju, život se ne zasniva na životinjskom već na biljnom svetu. Životinje mogu da nam ponude samo svoje mrtvo meso. Pojedine od njih sadrže proteine, ali proteine koji su oslabljeni, ne računajući na otrove koji se stvaraju prilikom njihovog varenja. Biljke nemaju otrovne materije, i njihovo prisustvo nam garantuje život i zdravlje. Njihova klica sadrži pun džak najkoncentrisanijih zaliha. Ta klica predstavlja u samoj sebi budući život: iz nje biljka crpe energiju da bi rasla. Sve klice, one iz žitarica, iz graška, pasulja, sočiva, oraha, lešnika i badema jesu nektar u ishrani ljudi. U klicama i u biljkama kriju se sve materije potrebne za održavanje čovekovog života.

I ne znajući, svakodnevno prisustvujemo izumiranju nekoliko miliona naših ćelija. One podležu pod teretom trošenja našeg organizma, pod teretom nesrećnih slučajeva i bolesti. Da bi ih zamenilo, naše telo odmah fabrikuje nove ćelije, crpeći materijal koji mu mi sami nudimo. Ako je taj materijal dobrog kvaliteta, telo će ga koristiti "zdravo". Nasuprot, ako je roba slaba, posledice nastupaju odmah: loše sastavljeno i loše održavano telo postaje plen raznih bolesti. Ovo je potpuno istovetno sa svakom konstrukcijom. Zamislite da ste poverili izgradnju vaše kuće jednoj odličnoj ekipi zidara. Oni su na terenu i očekuju kamione sa materijalom koji im je potreban za njihov rad. Ako materijal ne odgovara i lošeg je kvaliteta, ne očekujte da vidite kako na zemlji niče kuća vaših snova. Kao stanovnik te kuće proveščete u njoj mnoge neprijatne trenutke: leti će vam biti pretopio, zimi hladno . . . prisustvovačete pucanju zidova kao, uostalom, i vaših snova. Zamenite sliku kuće sa slikom vašeg tela i shvatićete koliko, jer ne vodite računa, kopate zubima sami sebi grob. Na vama je da se odlučite, da li ćete sagraditi neuništivu tvrđavu umesto vaše napukle zgrade.

Odakle početi? Od vaših ćelija, razume se. Ponudite im energetsku ishranu, izabranu na osnovu bioloških kriterijuma. Znajte da je svaka ishrana, siromašna u materijama potrebnim za vaš organizam, bogata u otpadnim materijama koje zagađuju vaš organizam. Zbog toga: prognajte ih. Izaberite, suprotno od toga, zdrave namirnice koje ne zagađuju, ne zamaraju vaše organe za varenje, kao i one organe koji su odgovorni za "našu unutrašnju čistoću" (jetru, bubrege, srce, pluća). Evo hit-parade namirnica koje vam predlažem. Stranice koje slede islustrovaće ovaj izbor; čitajući ih, vi ćete ustanoviti koliko moj izbor nema ničeg samovoljnog. Poput jedne naučno potvrđene ankete, on se zasniva na neoborivim podacima.

Zeleno svetio: povrće, salate, sveže voće, suvo voće, med, žitarice, biljne masti i ulja, sir, jogurt, jaja i svezi puter, biološki kvasac.

Crveno svetio: meso i suhomesnati proizvodi, beli šećer, testenine, kolači, beli hleb, industrijske masnoće, alkohol, konzerve, kafa, čaj, kakao, čokolada, bela so.

Zašto "crveno svetio", zašto "zeleno svetio"? Ispitajmo najpre "crveno svetio". Svaka hrana kojoj se dodaju boje, razni dodaci i supstance koje sadrže hemijske konzervanse (konzerve, smrznuti proizvodi, suhomesnati proizvodi, supe u kesicama, beli šećer i industrijske masnoće), teško se vari i zahteva povećani rad naših organa za varenje. Jetra se manje umara kad asimiluje svezu šargarepu nego šargarepu iz konzerve, a da ne govorimo, koliko su sveže namirnice bogatije živim supstancama, kojih su druge lišene.

Sto se tiče "zelenog svetla", ono sadrži supstance koje su neophodne za rast, varenje i dobro funkcionisanje našeg organizma. Bez njih ne bismo mogli da živimo. Ove supstance su: fermenti, vitamini (i jedni i drugi se uništavaju kuvanjem i zamrzavanjem), oligo-elementi, mineralne soli i hlorofil. Među elementima "zelenog svetla" biljke su najosnovnije namirnice jer

poseduju sve ove supstance, uključujući i hlorofil. Zahvaljujući hlorofilu biljke mogu da asimiluju sunčevu energiju. Kad ih mi jedemo, one nam prenose kosmičku energiju, koja stimuliše naše nerve, poboljšava rad srca, bori se protiv zatvora i smanjuje nivo holesterola.

Da zaključimo: biljke nam donose vitamine, mineralne soli, oligo-elemente, hlorofil i fermente, a da nam ne prljaju organizam otpacima i toksinima. One stvaraju najmanje zagađenje naših unutrašnjih organa, koji zahvaljujući njima rade bez velikog napora. Pored toga, one nam donose i vlakna. Vlakna sačinjavaju unutrašnje strane vegetalnih ćelija koje su neophodne za dobro funkcionisanje organa za varenje. Ova vlakna deluju u našoj utrobi kao ekipa za čišćenje, svako od njih čisti zidove naših unutrašnjih organa. Ta vlakna spadaju među "šampione" naše ishrane, naročito ako se uzme u obzir vrednost odnosa ishrana - zagađenje, što je isto tako značajno za naše zdravlje kao i drugi odnos, kvalitet - cena, u našem svakodnevnom životu. Znači, između mesa, proizvoda od šećera i masti, belog brašna i konzervi, s jedne strane, i voća, svežeg povrća, meda, žitarica, sira i jaja, s druge strane, izbor je jasan.

Prvi, podsetimo se još jednom, obiluju otpacima i toksinima, ali su siromašni u vitaminima, oligo-elementima, enzimima, mineralnim solima, hlorofilu i vlaknima, u svemu onom što upravo čini bogatstvo drugih. Da bismo sačuvali naše bubrege, jetru i naše organe za varenje od neprestanog zamaranja, odnosno prerane smrti, potrebno je, dakle, da im ponudimo, što češće sveže namirnice. Isto tako, potrebno je, po svaku cenu, izbegavati životne namirnice koje sadrže azot (meso, na primer) jer one unose kiseline u krv. Organizam, u kome ima puno tih kiselina, otvara put za razvoj najtežih bolesti, među kojima je i rak.

Prema tome: postupajte oprezno i mudro. I ne zaboravite da i najbolja hrana, ako se uzima u ogromnim količinama, postaje opasna: čim hrana pređe potrebe organizma ona se pretvara u otrov. Jedite dakle "pametno" i brižljivo birajte svoja jela. Nadamo se da ćete već iz ovih prvih saveta saznati koju hranu možete ubuduće da uzimate, a koju morate imperativno da izbegavate.

PESMA ZA BILJKE

Ni Mocart ni Betoven nisu napisali simfonije u slavu voća i povrća, i to je zaista šteta. Najveći umetnici su uvek opevali ljubav. Ja ću ispevati himnu životu i biljkama, jer biljke imaju toliko bogatstava, koja nama donose mir i skald. Nema tako plemenitih prijatelja kao što su one. One nikada ne prave ni najmanji skandal, nikada ne prave nikakve probleme koji ispunjavaju skandalozne rubrike. Da li ste kada videli naslov ove vrste: "U velikoj provali, koju je počinilo voće, pokradeni vitamini i mineralne soli", ili: "Oboleli organizmi su žrtve svežeg voća koje je bilo nosilac toksina". Ne. I s razlogom.

Alegro. Da li vaš organizam ima potrebu za šećerom, proteinima, vitaminima - i kojim: A, B, C, D, E, K, U? - za oligo-elementima, mineralnim solima? Svaki put, voće i povrće vam daju odgovor: "Ovde smo!" Ona sadrže encime, fermente i neophodna ulja. Dakle, zašto onda da ih se lišavamo.

Andante. Ako, srećom, imate svoj povrtnjak, berite i skupljajte njegovo čisto bogatstvo i, počev od jutra, primajte kroz njega sunce koje vam šalje vasiona. Ako nemate povrtnjak, pronađite proizvođače voća i povrća koje nije "obogaćeno" hemijskim preparatima, ili prodavnice koje vam mogu garantovati najbolje proizvode. Ne zaboravite nikada da ih dobro operete, i ne ostavljajte ih dugo u vodi jer se u njoj rastvaraju mineralne soli pa će ih jedino koristiti vaš slivnik.

Menuet. Dajte voću ono mesto koje ono zaslužuje u vašem životu. Ponudite mu s vremena na vreme jedan "sastanak na vrhu". I, u svakom slučaju, započnite jelo jednom voćkom: njene dragocene supstance vare se bolje na početku doručka ili ručka nego na kraju. U restoranu, ako vas zbog toga kelner posmatra razrogačenih očiju, recite mu da se vi pridržavate recepta... Majkla Džeksona! Kad mi bilo ko prebaci da obrok počinjem desertom, slatkišem, uvek odgovaram isto: "Ah, da, ja jedem na hebrejski način!" (Hebrejski se piše obrnuto, s leva na desno.) Druga prednost ove "obrnutosti": voće ostavlja manje mesta drugim namirnicama sporednog značaja.

Dva ili tri puta sedmično ponesite na svoje radno mesto malo svežeg i suvog voća, koje će zameniti doručak koji kupujete u vašoj kantini ili u susednom restoranu. Ne oklevajte da odbijete poziv na poslovni ručak, na kome se uvek jedu teška jela. Učinite sve da se izvinite: kažite da imate sastanak na vrhu i pobegnite sa svojom kesicom svežeg i suvog voća u rukama. Na nekom mirnom mestu, spokojni, snabdejte svoj aparat za varenje. Ponudite mu voće dobro sažvakano i dobro natopljeno pljuvačkom. Vaš aparat za varenje će vam posvedočiti svoju zahvalnost i vi ćete biti u toku dana lišeni gorušice i težine u stomaku.

Presto. Uvedite kure voća i povrća (vidite kraj poglavlja).

Krv obožava svezu šargarepu, a ten nikada nije tako svetao kao kad redovno jedete trešnje. Umesto torti jedite voće, ili pravite voćne torte, kuvajte kompote - oni se vrlo lako vare - kuvajte vaše voće kao kad "pirjanite" povrće. Međutim, ne zaboravite da je sveže voće i povrće najbolje: jedite ga što je moguće češće. Priroda vam šalje nosioce tolikog bogatstva i vi ćete biti zaista loše vaspitani ako ih odbijete. Mislite o tome kako su "biljni doktori" lekari Zemlje ...

"BILJNI DOKTORI"

Već samim svojim prisustvom biljke teraju na bekstvo veliki broj bolesti. Tako:

- ***Urinske kiseline*** podviju rep čim vide luk i grožđe.
- ***Belančevine bežе*** pred boranijom.
- ***Anemija*** odmah pocrveni čim vidi šargarepu, grožđe, spanać, cveklu, potočarku (krstovnik), kupus, kajsije, jabuke i šljive.
- ***Loša cirkulacija i arterioskleroza*** se plaše od limuna, peršuna, belog luka, paradajza i praziluka.
- ***Artritis i reumatizam*** "polažu oružje" kad ugledaju limun, jagode, kupine, grožđe, ribizle, jabuke, kruške, paradajz, praziluk, boraniju, crni luk i celer.
- ***Astma*** se onesvešćuje u dodiru s narom.

- ***Kamen u žuči i kamen u bubregu*** se raspadaju pod udarom maslačka, paradajza, bele repe, praziluka, grožđa, jabuka i krušaka.

- ***Celulitisse*** topi od limuna.

- ***Opadanje kose*** se zaustavlja odmah ako jedete potočarku.

- ***Holesterol*** beži čim mu se približe artičoke i maslačak.

- ***Umorno srce*** će ojačati ako često jedete celer, grožđe, nar i luk.

- ***Grčevi*** se proređuju, ***nervne krize*** umiruju, a ***nesanica*** se uspavljuje salatom, mandarinama i kruškama.

- ***Zatvor*** kapitulira pred maslinovim uljem, praziukom, šljivama, trešnjama, dudinjama, grožđem i kruškama.

- ***Dekalcifikacija i demineralizacija*** drhte kao prut kad šargarepa, praziluk, bela repa, kupus, cvekla, bademi, spanać, grožđe, jabuke, jagode i trešnje otvore vrata.

- ***Dijabetis (šećer u krvi)*** beži pred crnim lukom, artičokama, cveklom, maslinovim uljem, maslinama, lešnikom i bademima.

- ***Dijareje (proliv)*** prestaju ako jedete šargarepu, limun, ribizle, borovnice, nar i kajsije.

- ***Bradavice i žuljevi*** razmekšavaju od belog luka.

- ***Edemi (otoci)*** se resorbuju a ***zadržavanje vode*** isparava kad luk, kruška, dinja, jabuke, trešnje, breskve, komarac, potočarka i plavi paradajz uđu u organizam.

- ***Crevi u stomaku i stomačne kiseline*** se smiruju u prisustvu šargarepe, kupusa, limuna, grožđa, paradajza i ananasa.

- ***Prekancerozna i kancerozna stanja*** pozivaju u pomoć beli luk i crvenu cveklu.

- ***Bolesti jetre i nadutost jetre se*** smiruju u prisustvu maslačka, špargle, šargarepe, šikorije, celera, artičoke, maslina, rotkvica, maslinovog ulja i grejpfruta.

- ***Bolesti iporemećenost žlezda*** traže u lečenju celer, beli luk, trešnje, kruške i jagode.

- ***Bolovi grla*** puše lulu pomirenja sa dudinjama, ribizlama, belim lukom, majčinom dušicom i algama.

- ***Hemoroidi*** postaju sasvim mali ako jedete dinje i grožđe.

- ***Herpes*** ublažuju jabuke.

- ***Visoki pritisak*** opada pred belim lukom, peršunom, limunom, ribizlama i kruškama.

- ***Loše varenje i injekcije creva*** prestaju ako jedete borovnice, salatu, limun, jabuke i paradajz.

- ***Menopauza (klimaks)*** manje će vas mučiti ako jedete ribizle.

- ***Nervne depresije i bolesti nerava*** će pokleknuti pred pomorandžama, cveklom, graškom, belom repom, crnim lukom, šparglom, praziluk, bademima, šljivama, urmama i drugim suvim voćem.

- ***Gojaznost*** se topi kad jedete praziluk.

- ***Bolesti pankreasa*** ne mogu da se odupru napadu plavog paradajza.

- ***Bolesti kože*** menjaju boju sa artičokama, limunom, krastavcem, celerom, šparglom i rotkvicama.

- ***Bolesti bubrega*** ne mogu da se odupru grožđu, jabukama, dinji, celeru (korenu i listu), maslačku, šikoreji i kozjoj bradi.

- ***Bore*** postaju manje vidne u kontaktu sa šargarepom.

- ***Urea*** gubi svoju hladnokrvnost kad stignu artičoke, paradajz, grožđe i borovnice.

- ***Bolesti disajnih organa i pluća*** gube svoj dah kad im se približe rotkvice, beli luk, bela repa i potočarka.

- ***Prostatis i bolesti mokraćnih puteva*** proganjaju rotkvice, orasi, potočarka, crni luk i borovnica.

Videli ste: tokom cele godine povrće i voće se bore protiv bolesti, ojačavaju naše organe i postaju dragoceni saveznici našeg zdravlja. Bez sumnje, čuli ste za slučaj Johane Brant, koji je opisan u poznatoj knjizi "Lečenje grožđem" koja je prevedena na skoro sve svetske jezike. Johana Brant je uspela da se izleči od raka braneći se isključivo grožđem. Ovo čudesno voće obdareno je, u stvari, mnogim kvalitetima: sadrži kalcijum, kalaj, magnezijum gvožđe, natrijum, magnezijum, silicijum, vitamine A, B, C, oligoelemente i fermente, i leči mnoge bolesti. Ali grožđe nije jedino u ovoj vrsti. Šargarepa je isto tako čudotvorna namirnica, koja isto toliko koristi našem zdravlju i našem vidu koliko i lepoti. A šta reći za belu repu, divnu Princezu obučenu u ružnu haljinu? Smatraju je prljavom, ružnom, bez nekog značaja, dok ona spada u povrće

koje učvršćuje naš organizam unoseći u njega sve potrebne minerale. Inače, nema joj ravne u lečenju nervnih depresija. Mogla bi se tako navesti jedna lista bez kraja: tu je jabuka koja smanjuje holesterol u krvi, dinja, kajsija i trešnje, koje nas podmlađuju, kupus, cvekla, limun, šljive i drugi drugari kojima nikad ne treba da otkažemo druženje.

Da li treba dodati da svi ovi uvaženi elementi, koji uopšte ne zamaraju naše organe za varenje, zahtevaju da s njima postupamo sa dužnom pažnjom? Pripremite se, dakle, da s poštovanjem uđete u carstvo sokova od voća i povrća.

LEČENJE SOKOVIMA OD VOĆA I POVRĆA

Pre svega, snabdejte se potrebnim aparatima. Počnite od centrifuge.[1] Reč je o značajnom ulaganju, koje mogu da izbegnu samo oni koji imaju dovoljno vremena - i strpljenja - da to rade ručno. Izaberite, dakle, najbolju mogućnu centrifugu, najjaču, i ne štedite napor da uporedite cenu sa tehničkim nivoom, kao i zvučnim, vaše centrifuge. Nije baš prijatno da se čuje zavijanje sirene svaki put kad želite da iscedite sok iz jedne male šargarepe.

Što bliže očima, bliže srcu: ako se ovaj aparat nalazi na dnu vašeg plakara, aparat predviđen da vam dugi niz godina bude u lojalnoj i dobroj službi, vi se nikada nećete korektno lečiti. Ako se tome doda još i vaša neodlučnost, odluke koje dremaju negde u uglu vašeg pamćenja gde predstavljaju samo neku vrstu tereta vaše loše savesti - od lečenja nema ništa. Znači: stavite vašu centrifugu na vidno mesto, pošto ste predvideli dovoljan prostor za osnovne namirnice: voće i povrće.

Pogledajmo kako izgleda praktičan aspekt ovog problema. Ujutro, pre nego što krenete od kuće (ako krećete), izvadite iz frižidera voće i povrće koje će vam biti potrebno. Nemojte ga ostaviti da provede dan u vodi, gde bi se njihove mineralne soli rastopile, već ga stavite pored sudopere. Dakle, kad se vratite kući, ono neće biti tako hladno. Ne zaboravite da je preporučljivo da se sok od voća i povrća pravi na sobnoj temperaturi.

1) **Električni sokovnik.**

Kad se vratite kući, požurite da operete vaše voće i povrće. Nepotrebno je da vam naglašavamo da ono mora biti dobrog kvaliteta, zdravo i neuvelo. Nožem odstranite, ukoliko postoje, "fleke" na koži, zatim iscedite sok prema kuri koju ste izabrali. Pijte ga odmah, ne degustirajte ga i ne ocenjujte njegov kvalitet.

Čak iako ste imali naporan dan, nemojte podleći iskušenju da kupite već gotov sok u boci. Princip za sva lečenja je istovetan: zdravlje treba da uzimate na njegovom izvoru. Socijalno osiguranje nadoknađuje boravak u lekovitim banjama, zato što tamo treba ići. Nikome ne pada na pamet da se leci kod kuće sa bocama te lekovite vode na dohvat ruke! Isto to važi i za lečenje sokovima od voća i povrća. Kad se stavi u boce voće i povrće praktično gubi najveći deo kvaliteta i svojstava. Još u toku lečenja možete uporediti razliku koja postoji između voća iz konzerve i svežeg voća.

Vaše kure sokovima preduzimajte prema potrebi i pridržavajte se datih pravila.

Na primer, subotom i nedeljom pijte sok u jedanaest i osamnaest časova - ukoliko ne želite da ga pijete pre glavnih obroka.

S vremena na vreme pretvorite dane vikenda u "vikend vraćanja u formu". Budno pratite na tržnici pojavu voća i povrća koje vam treba za lečenje i svakoj vrsti posvetite dva ili tri dana.

- Ujutro, pojedite jednu ili dve sveže voćke.

- U podne, popijte sok pre jela, zatim pojedite još neko sveže voće.

- Uveče, kao u podne.

Ova "tehnika" učiniće da eliminišete u toku dva ili tri dana dobar deo otrova i neželjenih materija iz vašeg organizma. Zahvaljujući tome vi ćete se osećati mnogo bolje i lakše!

Zimski raspust i drugi letnji raspust nude vam mogućnosti za desetodnevnu kuru:

Prva tri dana

Ujutro-, popijte voćni sok i pojedite jedan ili dva ploda nekog svežeg voća (najbolje je da sok i sveže voće budu iste vrste).

U podne, pola sata pre ručka popijte čaj "umorna jetra" (recept se nalazi u poglavlju "Lečenje čajem").

Zatim popijte voćni sok.

Pojedite dva ili tri ploda nekog svežeg voća.

Nastavite sa salatom od svežeg povrća, koju možete da pojedete kao predjelo začinjeno po vašem ukusu.

Uveče, isto kao i u podne.

Pre nego što legnete, popijte "čaj za pročišćavanje krvi" (recept se nalazi u poglavlju "Lečenje čajem").

Posle ova tri dana "pročišćavanja": nastavite da se hranite na isti način, dodajući s merom vašim obrocima za ručak i večeru cerealije, sir, jogurt i jaja.

Pri kraju desetog dana, slično dobro zalivanoj biljci, vaše će telo ponovo naći svoju snagu i delovače u svojoj punoj energiji. Više nećete morati da se bojite neprijatnih bubuljica, ni reakcije vaše kože na prve sunčeve zrake. Odlazeći u tople i daleke krajeve, ne morate više da se brinete za vaše varenje: ono će biti bez problema. U stvari, vi ste u punoj formi. Ali ne zaboravite da se što više krećete, da udišete duboko, da plivate ili da se skijate. Kad se vratite kući, ličićete na neki plod voća gladak i pozlaćen.

Neće biti suvišno da vas posavetujem, da ovu kuru obnovite prilikom promene svakog godišnjeg doba. Tako su radile naše bake. Zašto ih ne bismo imitirali?

KOKTELI ZDRAVLJA

Kad se kaže koktel, misli se na alkohol. Ali nemojte misliti da kokteli zdravlja odgovaraju na ovaj ili onaj način alkoholnim koktelima koje ste sigurno pili u raznim prilikama. Dok su alkoholni kokteli štetni po zdravlje, evo nekoliko recepata koji će vas, naprotiv izlečiti od mnogih bolesti.

Dakle, ni rum ni votka ni viski, već, nabrojani bez reda, vitamini Bi, B_2, C, D, E, PP, U, kalcijum, kalaj, magnezijum, fosfor, gvožđe, mangan, natrijum, silicijum, jod, arsenik, brom, hlor, bakar, cink, aluminijurn, nitrat, sumpor, pektini, hlorofil, osnovna

ulja ... I da ne zaboravim, jedan radio-aktivan elemenat, rubidijum iz cvekle, koji nam pomaže da se branimo protiv najozbiljnijih infekcija.

TERAPIJA ZA PODMLAĐIVANJE

Da bih podmladila svoje ćelije i povećala njihovu trajnost i životnu snagu, nudim im različite koktele, mešavine sokova, koji su isto toliko dobri koliko su i uspešni. Menjam ih prema godišnjim dobima i svom raspoloženju (uvek je dobro praviti promene). Pijem ih dvaput dnevno. Kao što sam vam već prethodno objasnila.

KOKTELI ZA PODMLAĐIVANJE:

Šargarepa-kupus-potočarka

Oprati i oljuštiti: 4 šargarepe, 2 lista kupusa, 1 šaku potočarke. Staviti sve u mikser ili sokovnik. Piti polako.

Paradajz-spanać

Oprati 2 paradajza, 1 šaku svežeg spanaću (samo list). Staviti sve u mikser. Piti polako.

Dinja-kajsija-trešnja-badem

Oprati, oljuštiti i odstraniti seme iz 3 badema, 1/4 manje dinje, 3 kajsije, 10 trešanja. Staviti sve u centrifugu. Piti polako.

Pomorandža-limun-badem

Oprati i oljuštiti: 3 badema, 1 veliku pomorandžu, 1 manji limun. Staviti sve u centrifugu. Piti polako.

ANTI-DEPRESIVNA TERAPIJA

Za vreme moje nervne depresije otkrila sam pojedine koktele koji su sjajno delovali na ovu bolest. Nemojte misliti da je ovo moje "svedočenje" jedino ove vrste. U stvari, ja govorim u ime jedne

armije nekadašnjih depresivaca koji su isto tako koristili ove koktele. Na vama je sada da ih isprobate. Budite uporni i revnosni.

KOKTELI ZA DOBRO RASPOLOŽENJE:

Sveza cvekla-šargarepa-kupus-badem

Oprati i oljuštiti: 3 badema, 1 nekuvanu cveklu srednje veličine, 2 šargarepe srednje veličine, 2 lista kupusa. Stavite sve u mikser. Piti polako.

Šargarepa-bela repa-praziluk-badem

Oljuštiti, oprati i oguliti: 3 badema, 2 praziluka, 1 belu repu, 2 šargarepe. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Mandarina-limun-badem

Predvidite: 3 oljuštena badema, 2 mandarine, 1 mali limun. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Jabuka-šljiva-grožđe-kajsija

Oprati i oljuštiti: 1 jabuku, 4 šljive, 4 kajsije, 1 manji grozd (dvadeset zrna grožđa). Staviti sve u mikser. Piti polako.

ENERGETSKA I PROTIV UMORA TERAPIJA

Pre svake letnje turneje, pre svakog snimanja ploče, ja sledim ovu kuru. Savetujem je sportistima koji se pripremaju za takmičenja, učenicima koji se pripremaju za polaganje svojih ispita, onima koje očekuje krečenje stana ili preseljenje.

KOKTELI ZA NAPETOST MIŠIĆA:

Šljiva-breskva-badem

Oprati i očistiti od koštica: 4 šljive, 2 breskve, 3 badema. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Jabuka-kruška-badem

Oprati i odstraniti semenke iz: 2 jabuke srednje veličine, 1 kruške, 3 badema. Staviti sve u mikser. Piti polako.

TERAPIJA ZA PROČIŠĆAVANJE KRVI

Nije uopšte redak slučaj da smo sa prvim zracima sunca očajni jer otkrivamo bubuljice na leđima i da nam je koža mlitava. Pre nego što kupimo neku dobru pomadu (ja pripremam sama sve svoje pomade), bilo bi dobro da najpre izlečimo bubuljice i da ulepšamo našu kožu sa njene unutrašnje strane. Stanje će se popraviti samo ako eliminišemo sve one supstance koje su nas trovale. Uzaludno je nadati se da se može krenuti u punoj lepoti ka suncu bez prethodnog prečišćavanja.

KOKTEL ZA PREČIŠĆAVANJE KRVI:

Špargla-rotkvica-krastavac-celer-beli luk

Oprati i oljuštiti: 2 špargle, 1/2 krastavca, 5 rotkvica, 1 celer, 1 češnjak belog luka. Staviti sve u mikser. Piti polako.

TERAPIJA ZA CRNJENJE NA SUNCU

Koprivnjača koju dobijamo s prvim zracima sunca, bele mrlje na jedva pocrnelој koži - ako to nisu neke tamnije mrlje -govore o nekoj organskoj neuravnoteženosti i upropastiće nam odmor. Mada je sunce veliki dobročinitelj našeg tela, moramo da znamo da su njegovi zraci jaki kao i zraci iz projektora i da osvetljavaju i najmanji znak umora, i najmanji poremećaj funkcije jetre. Uostalom, jetru treba optužiti kad imamo probleme sa sunčanjem, a ne sunce. Sasvim jasno: jedino mi zaslužujemo prekor jer smo odgovorni za umor naše jetre. Da bismo pomogli jetri (prema tome, i da lepo pocrnimo), potrebno je da jedemo lakše stvari, da odaberemo vitaminsku hranu ... i da primenimo jednu dobru terapiju.

KOKTEL SUNCE:

Šargarepa-artičoka-potočarka-praziluk-badem

Oprati i oljuštiti: 3 šargarepe, 2 praziluka, 1 srce sveže artičoke, 3 badema. Staviti sve u mikser. Piti polako.

TERAPIJA PROTIV MALOKRVNOSTI

Bilo da je reč o nekom članu vaše porodice, vašem prijatelju, ili vama lično, savetujem vam da pijete, ako patite od malokrvnosti, ova dva koktela naizmenično.

KOKTELI UDARCI BIČEM:

Cvekla-šargarepa-spanać

Oprati i oljuštiti: 1 cveklu, 3 šargarepe, 1 šaku lista svežeg spanaća. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Kupus-praziluk-šargarepa

Oprati i oljuštiti: 3 šargarepe, 1 praziluk, 2 lista kupusa. Staviti sve u mikser. Piti polako.

TERAPIJA ZA DRENAŽU BUBREGA

Kad vašim bubrezima treba pročišćenje, nemojte prizivati u pomoć opasna diuretska sredstva, izaberite radije neki laki diuretik koji deluje blago.

DIURETIČKI KOKTELI:

Ananas-dinja

Oprati i oljuštiti: 3 kriške ananasa, 1/2 manje dinje. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Jabuka-šljiva-grožde

Oprati i očistiti: 1 jabuku, 3 šljive, 1 grozd (dvadeset zrna). Staviti sve u mikser. Piti polako.

TERAPIJA ZA UPALU ZGLOBOVA I REUMATIZAM

Koliko dug naslov! Ali vreme se čini još dužim onima koji pate od ovih bolesti. Lečenje koje vam ja preporučujem ima za cilj da

smanji procenat uree u vašoj krvi i da poboljša cirkulaciju krvi. Reč je o korisnosti onih divnih biljaka koje će osloboditi vašu krv toksičnih elemenata. Zahvaljujući njima, poboljšaće se cirkulacija krvi, samim tim i vaše zdravlje.

KOKTELI ZA OPORAVLJANJE:

Paradajz-peršun-celer-crni luk

Oprati i oljuštiti: 1 paradajz, nekoliko grančica peršuna, 2 grančice celera, 1/2 glavice crnog luka. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Artičoka-špargla-rotkvica-beli luk

Oprati i očistiti: 1 srce sveže artičoke, 2 špargle, 10 rotkvica, 1 češnjak belog luka. Staviti sve u mikser. Piti polako.

A na nas-trešnje-badem

Oljuštiti, opratii izvaditi koštice iz: **4** parčeta ananasa, 10 trešanja, **3** badema. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Jagode-kupine-badem

Oprati i oljuštiti: 15 jagoda, 15 kupina, **3** badema. Staviti sve u mikser. Piti polako.

Lečenje biljem imaće uspeha jedino ako je praćeno izmenom načina ishrane. Ne možemo se izlečiti od neke teške bolesti sa sto grama trešanja. To znači, da moramo redovno da se hranimo stotinama grama trešanja, šargarepe, cvekle ... da bismo izbrisali štete prouzrokovane lošom ishranom. Izbegavajmo, dakle, greške koje smo ranije činili i dozvolimo našim "zelenim genijima" da razviju svoje spasilačke oblike.

SEDAMNAEST HILJADA GODINA NAS POSMATRAJU

III

BLAGODETI CRNOG HLEBA

Pre tri hiljade šesto godina, izraelska plemena su bila u ropstvu velikog egipatskog faraona koji im je odbijao pravo da uđu u svoju zemlju Kanan. Bog je, međutim, čuo plač svojih snova. Poslao je Mojsija da ih oslobodi iz zemlje egipatske. Jedne noći, ljudi su skupili svoja stada i uzeli decu na leđa; žene su ponele nešto odeće, razne alatke i testo za hleb pripremljeno za sledeći dan. Zbog žurbe oko odlaska, testo nije moglo da naraste. Sutradan, u pustinji, sinovi Izraela jeli su spljošten hleb u obliku pogače, hleb koji nije imao vremena da naraste. Tako je stvorena prva "maca", pogača bez kvasca, lagana i sipkava. Od tog dana, jevrejski narod celog sveta slavi svoje oslobođenje jedući "macu" za Uskrs.

Ovaj deo iz Biblije uvek me je zanimao. Prema mom računu, Mojsije je imao osamdeset godina u noći velikog odlaska ka slobodi. Kako je našao snage da ide četrdeset godina kroz pustinju sve vreme vodeći dvanaest plemena? Tajna je, sigurno, u njegovoj ishrani: sveža voda, urme i pogača od crnog brašna. Hrana koju je jeo svakodnevno, činila ga je otpornim i izuzetno snažnim. Maca koju smo moj brat Oded i ja jeli u Izraelu na žalost nije bila istog prirodnog sastava.

"MACA " INEŽNE USPOMENE

Za vreme uskršnjih praznika, prema jevrejskoj tradiciji, porodične posete su mnogobrojne. Kao i mnogi naši prijatelji, i moji roditelji su odlazili svako veče u posete. Deca su morala da pripreme sama svoju večeru pre nego što će otići na spavanje. Napomenimo, da je u to vreme večera u Izraelu ličila na doručak u Evropi. Za vreme uskršnje nedelje, večeru su činile dve-tri mace, mleko ili topla čokolada. Međutim, za Odeda i mene ove večere su mnogo značile. Čekali smo sa nestrpljenjem odlazak naših roditelja. Otac je uvek bio spreman prvi. Stajao je u dnu hodnika, obučen u tamnosivo odelo sa finim svetlosivim štraftama i crnim uglancanim cipelama (nikad nije izlazio a da mu cipele nisu besprekorno očišćene). U kupatilu, majka je dovršavala svoje spremanje: malo pudera na obraze (nikada nije prestala da ponavlja da je čistoća najbolja osnova za šminku lica), malo karmina za usta - i to je bilo sve. Kad je izlazila iz kupatila - uvek u žurbi - otac je stavljao na njena ramena fini šal od bele vune. I pošto bi nam nadugo izrekli uobičajena uputstva, roditelji su odlazili dobro zatvarajući vrata za sobom. Oded i ja smo osluškivali kako se udaljuju njihovi koraci na stepeništu, gledajući se zaverenički: najzad sami! Već smo se smešili večeri pred nama, pričajući priče koje su pripadale samo nama, u vrlo skromnom ambijentu koji je postajao čaroban zahvaljujući samo našoj mašti.

U toku dana naša spavaća soba postajala je radna. Uveče, stolovi, stolice, police i knjige ustupale su mesto krevetima koji su u toku dana bili skriveni iza zavesa od kretona. Mi smo, uglavnom, ovu svakodnevnu promenu dekora obavljali sa isto onoliko zadovoljstva koliko i vojnik osuđen da riba podove. Nasuprot tome, kad smo bili sami, to je bilo istinsko zadovoljstvo. Kad su pokrivači i jastuci našli svoja mesta na dušecima, Oded je otvarao prozor, a ja sam gasila svetla (da bismo se zaštitili od komaraca). Prali smo se, oblačili pidžame; zatim sam rasplitala dugu pletenicu (zbog nje sam dobila nadimak "kineska kraljica") i plela, umesto jedne, dve pletenice za noć. Posle toga, držeći se za ruke, trčali smo kroz stan

da vidimo nije li se neko možda sakrio. Pošto bismo to obavili, Oded i ja smo odlazili u kuhinju. Još uvek vidim sudoperu levo od rešoa sa dve ringle i na naftu (derivat nafte koji se koristio u domaćinstvima u Izraelu). Desno od ulaza nalazio se veliki plakar sa sudovima, u čijem je produžetku bio mali sto sa dve stolice: jedna za Odeda, stešnjena između stola i plakara, moja u uglu. Za prazničnih večeri moj brat je bio zadužen za macu, a ja za piće.

Svakog jutra kupovali smo sveže mleko od arapskih žena, koje su ga prodavale na trotoaru preko puta naše kuće. One su stizale na magarcima i najavljivale svoj dolazak koncertom zvona koja su visila o amovima njihovih magaraca. Potom su skidale veliki krčag, koji smo naizmenično moj brat i ja išli da uzmemo. Za vreme uskršnje nedelje, naši arapski susedi su nam upućivali velike osmehe, srećni što je naša potrošnja mleka učetvorostručena. To sam mleko kuvala u jednoj emajliranoj šerpi, dok je Oded spremao macu. U mleko sam dodavala šećer i kakao, i pazila da ne pokipi. Zatim je moj brat stavljao na sto dve velike šolje, u koje sam sipala čokoladu što se pušila. Onda smo sedali jedno prekoputa drugog stavljajući svaki put jednu ili dve mace u čokoladu. Praznik se nastavljao pričama koje smo sami izmišljali. Svaka je bila smešnija i čudesnija od druge. Naš smeh se gubio u kaši od mace. Uspeli smo da pojedemo čitav jedan paket. Zatim, kad je električni prekidač najavljivao da su roditelji već u hodniku, mi smo raspremali sto, gasili svetio i trčali prema našim sobama, gde smo brzinom munje navlačili pokrivače sve do očiju. Zaustavljajući dah, poluotvorenih očiju, gledali smo siluetu oca kako se naginje nad naše krevete pre nego što će uveriti majku: "Spavaju mirno, budi spokojna".

Problem je bio u tome što san nije hteo nikako da dođe. Retko se dešavalo da zaspimo pre jutra. Varenje je bilo teško, pa smo nastavljali da pričamo priče smejući se kao ludi. Oded i ja još uvek govorimo o njima.

Za vreme ovih praznika, i ne znajući to, trovali smo svoje zdravlje. Jeli smo macu pripremljenu prema zlokobnim pravilima ovog veka: od belog brašna i lišenu svake hranljive vrednosti. Bilo bi bolje da smo pili sokove od svežeg voća, napitke od meda i macu

koju je Mojsije delio sa svojih dvanaest plemena: zahvaljujući crnom brašnu od koga je pravljena, ona je zadržala sve hranljive i energetske elemente.

"BLACK IS BEAUTIFUL"

(Crno je lepo)

Već sedamnaest hiljada godina čovečanstvo živi zahvaljujući žitaricama. Živelo je - trebalo bi reći. U naše vreme, brašno, testa i beli hleb osiromašuju naše zdravlje, istovremeno nas bogateći - budite sigurni u to - suvišnim kilogramima. U stvari, žitarice i crni hleb su neophodni za održavanje našeg zdravlja, osim toga, ne moraju obavezno da goje. Provalije deli prirodne proizvode od onih obojenih, od belog brašna, testa i hleba, koji uglavnom sačinjavaju našu ishranu. Isti ponor postoji između belog i nerafinisanog šećera, kao i između bele soli i nerafinisane soli pune joda. Jedno istinsko ludilo uhvatilo je savremeni svet; on voli da sve bude belo: brašno, šećer, so, pirinač. Međutim, "black is beautiful". Pre nego što su je ljudi umrtvili, priroda nam je nudila pšenično zrno, hranjeno zemljom, pozlaćeno suncem, kome ništa nije nedostajalo. Posmatrajte mekinje, opnu klice, samu klicu, što sve predstavlja jednu celinu. Svaki od ovih delova je neophodan, a skup predstavlja lepu harmoniju. Nesvesnim ubilačkim nagonom ljudi su uništili ovu sjajnu arhitekturu. Izgleda kao da nalazimo neko bolesno zadovoljstvo da obezbojimo šećer, da poliramo i glaziramo pirinač, da izbelimo so i da ubijemo pšenicu. Ove deformacije nas mnogo koštaju, koštaju naše zdravlje - a pritiskaju čak i našu ekonomiju.

Nisam, to mora da bude jasno, nostalgična za prošlošću. Ako težim da se vratimo na ishranu neprerađenu, prirodnu, onu koja je održala čovečanstvo kroz celu njegovu istoriju, to je zato što su naučnici dokazali koliko su manipulacije i transformacije osnovnih namirnica opasne po zdravlje ovog sveta.

Počnimo od soli. Rafinisana so dobija belinu, ali gubi magnezijum, tako efikasan protiv raka, čije je dejstvo mnogo blagotvornije od svakog hemijskog magnezijuma. Istovremeno, rafinisana so gubi i jod, dobar za štitnu žlezdu, brom, značajan za nerve, i sve vrste katalizatora kao što su bakar, zlato, kobalt i nikal.

Što se tiče belog šećera (šećera od repe), on osiromašava organizam u vitaminima, encimima i mineralnim solima. Da bi ga svarilo, naše telo je obavezno da koristi sopstvene zalihe dragocenih supstanci, koje nedostaju ovom hemijskom šećeru. Prilikom svakog unošenja belog šećera, naše se zalihe encima, vitamina i mineralnih soli smanjuju. Ovaj fenomen dovodi naše zdravlje u opasnost.

Poliran i glaziran, beli pirinač je izgubio skoro sve vitamine i mineralne soli kojih ima upravo na površini zrna.

Da bi dobilo belinu, pšenično brašno gubi svoje opne (mekinje), zatim opnu pšenične klice i najzad samu klicu. Ogledi koji su vršeni u laboratorijama dokazali su da mekinje, koje su odstranjene u belom brašnu, predstavljaju vrlo važan zaštitnik protiv raka. Pored toga, mekinje su odlično sredstvo protiv zatvora, u njima se nalazi silicijum dioksid zahvaljujući kome smo otporni na tuberkulozu. Drukčije govoreći, sva energetska i vitalna moć pšenice nalazi se u njenoj klici koja je na žalost odstranjena iz belog brašna. Odbacujući je, odstranjujemo bezrazložno ne samo vitamin E, izuzetno značajan protiv šećerne bolesti, bolesti srca i raka, nego i čitavu porodicu vitamina B, koji je neophodan za nervnu uravnoteženost.

CRNI HLEB

Crni hleb treba da jedemo iz dva razloga: najpre, zato što održava naše zdravlje, zatim što nam štedi novac. Zašto, u stvari, hleb kupujemo kod pekara a vitamine u apoteci, kad je crni hleb dovoljan da zadovolji obe potrebe? Uz to, potrebno je znati (laboratorijske analize su to dokazale) da pored već navedenog bogat-

stva, neubogaljena pšenica sadrži elemente koji su sposobni da nas zaštite od karijesa i malokrvnosti. Istovremeno, ona nam obezbeđuje potrebne supstance za regeneraciju kože, nervnih i masnih ćelija. Koliko poena za jedno malo zrno!

Često sebi postavljam ovo pitanje: zašto ovi argumenti nisu dovoljni da nas uvere da ostavimo beli hleb i bela testa u korist prirodnih proizvoda čija je hranljiva vrednost suštinska? A zašto kupujemo one hlebove "varalice" koji su, navodno, pravljeni "od pšenične klice" ili "sa mekinjama", a u stvari nisu ni od pravog brašna sa njegovim biološkim kvalitetima, koje jedino može da nadoknadi sve te nedostatke?

Ne zaboravimo da brašno, koje se upotrebljava za fabrikaciju ovih hlebova, nije u stvari brašno od jedne biljke. Ono je rezultat mešavine:

- belog brašna, koje potiče iz odredišta "A",
- mekinja, iz odredišta "B" i
- pšeničnih klica, iz odredišta "C".

Zbog toga ova mešavina ne može da pruži snagu i vrednost pravog crnog hleba.

Možda će vam ovaj primer još bolje objasniti moje izlaganje: kako se može očekivati izuzetni rezultat od jednih kola koja imaju karoseriju "pežoa", motor "poršea" i amortizera "renoa"? To je svakako nemogućno. Savršeni skup je proizvod delova koji odgovaraju jedni drugima i koji podležu jednakim pravilima. Isto je tako i u oblasti zdravlja: da bi nam u potpunosti koristilo, brašno mora da bude poreklom iz iste biljke i iz celog neosiromašenog pšeničnog zrna. Samo sklad koji je uspostavila priroda između klice, opne i drugih delova zrna dače nam snagu koju mi imamo pravo da očekujemo od prave hrane.

A pekari - reći ćete mi vi. U redu, pekari proizvode i prodaju samo one proizvode koje mi tražimo! Na nama je da im kažemo da ne želimo više onaj beli "francuski hleb" sastavljen od hemijskog kvasca, koji može da se jede samo nekoliko časova po izlasku iz peći. Odbijmo ovaj plastični hleb koji nas naduvava i tražimo hleb koji je napravljen od pravog brašna, biološkog, koje potiče od pšenice na kojoj nisu primenjivani hemijski proizvodi - pesticidi.

Tražimo hleb sa kvascem koji obogaćuje testo aminokiselinama, izbegavajmo hleb koji je pečen u pećima na plin i mazut (kancerogenim dozlaboga). Budimo, dakle, uporni, da bismo dobili pekare koji će nam proizvoditi dobar hleb.

Srećom, nove tendencije zdrave ishrane svakim danom sve više osvajaju teren i ohrabruju nas u nastojanju da jedemo crni hleb, a što manje beli. Moji savremenici će postepeno shvatiti da ovaj hleb širi stomak i da ne sadrži elemente koji obezbeđuju dobro održavanje crevne flore, da je lišen celuloze koja je neophodna za dobro varenje. Iz dana u dan, upotreba belog hleba postaje sve manja. Utoliko bolje! I pošto volim da dajem zaključke, reći ću još ovo: medicinska istraživanja u SAD pokazala su, isključujući pritom svaku mogućnost greške, da osobe koje jedu beli hleb više boluju od upale slepog creva i bolesti organa za varenje nego one koje jedu crni hleb. Evo još jednog dokaza: naučnici iz celog sveta došli su do konačnog zaključka da što se manje apsorbuje hrana koja sadrži vlakna, to se više pati od holesterola i bolesti srca.

NEKOLIKO SAVETA

Ne budite nemarni prema svom zdravlju. Čim ono zazvoni na uzbunu, morate da znate da je vreme da izmenite svoje loše navike. Neka se najpre na vašem stolu nađu hleb, testenine i kolači pravljeni od pravog, biološkog brašna. Naučimo da otkrivamo i druge žitarice od kojih ćemo praviti kaše, pogače, pa čak i palačinke. Tako ćemo od našeg tela odagnati najčešće bolesti.

Ne recite da ćete bez vaše jutarnje bele kifle biti izgubljeni. I od najmanjeg napora, vi ćete osetiti isto zadovoljstvo i kad budete jeli crni hleb. U životu sve je navika. Menjajte navike ako su loše, trudite se da steknete životne navike koje će činiti dobro vašem zdravlju. Ako zaista nemate naviku da jedete crni hleb, počnite sa malim količinama, uskoro ćete osetiti njegovu slast i hranljivu vrednost i tražićete ga sve više. Ne samo za doručak, ješćete ga za svaki obrok. On je isto tako dobar i za vašu decu: ako im ga date

za doručak, oni će nadalje imati olično "pogonsko gorivo". Dakle, ne oklevajte: naoružajte se energijom, snagom i vedrinom koja je toliko potrebna vašem životu.

ŽITARICE, HIIJADVGOmŠNJA IIRANA

Žitarice su neophodne za održavanje zdravlja. U srednjem veku pogača od pšenice predstavljala je u isto vreme hleb i tanjire. Stavljali su ih na sto, sipali na njih hranu i jeli svoje "pogače - tanjire" natopljene jelom. Odlična stvar: nema pranja sudova!

Ljubav čoveka prema žitaricama potiče, to se zna, od pre sedamnaest hiljada godina. Slike u grobnici Ramzesa III, naslikane u Tebi pre četiri hiljade petsto godina, potvrđuju da su Egipćani već tada znali da prave hleb zahvaljujući pšenici. Što se tiče rimskih legija koje su vladale svetom, one su se isključivo hranile pšeničnim hlebom. Zašto onda ne bismo ukazali više poverenja istoriji vraćajući se u odnosu na žitarice navikama naših predaka? Zašto se ne odlučimo da otkrijemo - odnosno da ponovo otkrijemo -zob, kukuruz, proso, pirinač, raž, ovas, heljdu i pšenične klice? I zašto ne bismo dodali našoj ishrani - i ishrani naše dece ove žitarice, koje će konačno prekinuti štetni krug: loša ishrana - umor - bolesti? Otkrijmo zajedno ova bogatstva prirode.

Zob. - Severni narodi već godinama jedu zob jer ona ubrzava funkciju štitaste žlezde i zagreva organizam. Zato je dobra da se jede zimi. Ako ipak sumnjate u ovo setite se širokih ramena Vikinga! Uostaolom, zbog svog antitoksičnog dejstva, zob se savetuje bolesnicima koji imaju povećanu ureu, šećernu bolest ili pate od seksualne nemoći. Pošto zob, između ostalog, sadrži i hormone koji pomažu raščenju, kao i mnogobrojne mineralne soli i vitamine (naročito vitamin D koji deluje protiv rahitisa), izuzetno je preporučljiva za decu. Zob upotrebljavajte tokom zime, za doručak u obliku kaše (prelijte vrelim mlekom zobene pahuljice) ili kao smešu zobenih pahuljica sa suvim ili svežim voćem i medom.

Kukuruz. - U toku leta, sve glavne ulice u većim gradovima Izraela prosto su zakrčene kolicima na kojima se kuva i prodaje kukuruz. Kad sam bila dete, ovi su me trgovci dobro poznavali i uvek mi izbirali najlepši kukuruz, koji su izvlačili iz velike kante pomoću dugačke viljuške. Zatim su ga solili i zavijali u kukuruzni list, koji mi je štito prste da ne izgore Uživala sam u ovom pozlaćenom proizvodu, čiji mi nezaboravan ukus još stoji u ustima.

Suprotno zobi, kukuruz je letnja žitarica, odnosno toplih godišnjih doba: on smiruje funkciju štitaste žlezde, osvežava naše telo. Zbog toga se naročito jede u onim delovima sveta gde vladaju velike vrućine. Maje, Inke i Asteci bili su prvi koji su ga gajili, pa prema tome i jeli. Kristoforu Kolumbu dugujemo što nam ga je otkrio, i od toga vremena kukuruz je osvojio ceo svet, kao paradajz (eh, da) i krompir. Sad možemo da zaključimo, da moda proizvoda "made in America" ne postoji baš od juče!

Kukuruz smanjuje lučenje štitaste žlezde, istovremeno nam daje snagu i energiju, i zato je preporučljivo da ga dajete deci u toku leta: retki su oni koji ne vole kuvan kukuruz sa malo nerafinisane soli.

Proso. - Naši preci Gali veoma su voleli proso. U to daleko vreme (kao i u ovo naše) proso je poštovano zbog bogatstva koje poseduje: vitamina A, gvožđa, magnezijuma, koji obnavljaju naše ćelije, fosfora, koji pomaže intelektualni rad i istovremeno štiti od depresija i umora. Redovna upotreba prosa štiti od kijavice, gripa i bronhitisa, čuva naše zube od karijesa i daje nam zdravu i lepu kosu. Proso se jede samo, ili, kao pirinač, služi kao dodatak jelima.

Pirinač. - U svetu se više od polovine čovečanstva hrani pirinčem. Pirinač je poreklom iz Azije, ali se raširio u ćelom svetu, tako da je danas italijanski pirinač isto toliko poznat kao i azijski. Još jednom ću ponoviti, kao i kod pšenice sve značajne supstance pirinča nalaze se na površini zrna. Kad se polira, glazira i izbeljuje, pirinač gubi većinu svojih hranljivih i energetskih kvaliteta. Onako lep i beo u našem tanjim, samo uvećava naše kilograme i zatvor. "Black is beautiful" - zar nisam već rekla. Izaberite, dakle, pirinač koji nije obrađivan, koji ima sivosmeđu boju, čiji su hranljivi i energetski kvaliteti ostali netaknuti. I ne zaboravite: neobrađivani

pirinač kuvajte duže nego beli i žvaćite ga dobro ako želite da ojačate desni.

Raž. - Raž je naročito preporučljiv za one koji pate od arterioskleroze, bolesti vezanih za cirkulaciju krvi, arterijskog pritiska ili očvršćavanja arterija. S jedne strane, raž ima dobar ukus; s druge, pomaže obnavljanju energije. Podsetimo se da je vrlo dobro jesti naizmenično crni hleb i raženi hleb, čak primenjivati male kure prvim dok se ne pređe na drugi hleb.

Oljušteni ječam. - Ječam je bez sumnje najstarija žitarica na svetu pošto, ako je verovati izvesnim arheološkim istraživanjima u Egiptu, njegova zrna datiraju već . . . sedamnaest hiljada godina. Međutim, zasluga ječma nije samo u njegovoj velikoj starosti. Ako ga poznajemo dobro, to je prvenstveno zbog njegovih velikih kvaliteta: pomaže okoštavanju našeg skeleta, podmlađuje naš organizam i povećava dobro zdravlje naših nervnih ćelija.

Heljda. - Ako naši prijatelji Bretonci imaju tvrdu glavu, oni imaju i veliko srce jer jedu heljdu u ogromnim količinama. U laboratorijama se ova žitarica dosta koristi jer se iz nje prave brojni lekovi. Ali umesto da upotrebljavamo farmaceutske proizvode na bazi heljde, poboljšajmo naše zdravlje direktno jedući heljdu. Možemo je jesti u obliku kaše, pogače ili palačinaka. U heljdi ćemo naći fluor, preko potreban našim zubima, i vitamin P koji dobro utiče na krvni sistem i nervne ćelije.

Pšenične klice. - Pšenica se upotrebljava u obliku hleba, testa, pogače, kaša, ali i u obliku pšeničnih klica. Pšenične klice su u isto vreme hrana i lek. Neću oklevati da kažem: čudotvorni lek. Izuzetno cenim svojstva pšeničnih klica jer smatram da od njih nema boljeg sredstva za jačanje. Pre svega, zahvaljujući baš ovim pšeničnim klicama ja sam se izvukla iz teške nervne depresije. Dodajem i to, da je njihovo dobro dejstvo dokazano u mnogim slučajevima i da pomažu kod mnogih bolesti. Organski fosfati, kojih ima u pšeničnoj klici, pomažu svima onima kojima nedostaje snaga mišića, čije je opšte stanje loše, ili kojima treba da se poboljša rad organa za varenje. Pored toga, pšenična klica je izuzetno bogata magnezijumom, pravim antikanceroznim sredstvom, koji

takođe pomaže da se poveća prirodni imunitet. Jednom reči, pšenične klice su izuzetno sredstvo protiv mnogih bolesti.

Ali to nije sve: pčenična klica sadrži takođe kalcijum, fosfor i vitamin B (tačnije vitamin Bi), koji obnavljaju nervni sistem, uključujući cerebralni nervni sistem. Iz tog razloga nijedan lek ne vredi više od stalne upotrebe pšeničnih klica u lečenju raznih nervnih i neurasteničnih depresija.

Uza sve ovo, u pšeničnoj klici nalaze se i mnoge druge sjajne stvari: na primer, vitamin E, koji se efikasno bori protiv astme, šećerne bolesti, bolesti srca, steriliteta i izvesnih oblika raka; kalijum-karbonat, gvožđe i cink, koji obnavljaju krv i pomažu u borbi protiv anemije omogućavajući stalno novo priticanje kiseonika u naša pluća i njegovo vezivanje za krv, a pomažu istovremeno da se hrana lako raznese do svih ćelija u organizmu; zatim ulje, koje onemogućuje zatvor; kao i jedan elemenat kreča koji pomaže okoštavanje. Ukratko, pšenične klice su najbolje sredstvo za jačanje, koje je dosad poznato, za decu, sportiste, žene u drugom stanju, one koji pate od dekalcifikacije i demineralizacije.

Očigledno, sve ovo liči na neku vilinsku bajku: kako jedno tako malo zrno može da napravi tolika čuda? Umesto da dugo hvalim zasluge pšenične klice, više volim da vas ostavim da razmišljate nad sledećom tabelom:

Usto grama	Beli hleb	Celo pšenično zrno	Pšenična klica
Magnezijuma	0,5 mg	133 mg	342 mg
Kalcijuma	14 mg	45 mg	71 mg
Fosfora	86 mg	423 mg	1050 mg

Ove brojke jasno pokazuju da pšenična klica sadrži sedamsto puta više magnezijuma, pet puta više kalcijuma i dvanaest puta više fosfora od belog hleba. Evo zašto smatram da je pšenična klica čudotvorno sredstvo za jačanje organizma.

Ništa nije jednostavnije od pripremanja pšeničnih klica. Dovoljno je da kupite biološki zdravu pšenicu, možete je naći u specijalizovanim prodavnicama za žitarice, pakovanu u kesama, i da je stavite u jednu šuplju posudu, polijete s malo vode i ostavite da klija. A možete da napravite i "klijalište", u koje ćete te vaše posude stavljati jednu iznad druge. Estetski to čak izgleda dobro, zauzima malo mesta i ne staje skupo.

Što se mene tiče, pšenične klice pripremam na ovaj način:

- Stavim pet kafenih kašičica pšenice u jednu posudu.

- Preberem pšenicu, kao da je sočivo, i dobro je isperem,- podmetnuvši posudu ispod slavine, mlakom vodom.

- Kad je pšenica oprana, prekrijem je vodom i poklopim posudu.

- Dvadeset četiri časa kasnije, operem je ponovo, ali ovog puta hladnom vodom ponovo vratim u posudu ne dodavajući više vodu. Zimi svoje "klijalište" stavljam na neko toplo mesto u kuhinji; leti, naprotiv, izbegavam toplotu.

Leti je normalno da se posle dvadeset četiri časa pojave mali beli vrhovi u pšenici, dokaz da ona klija i da je spremna za upotrebu. Pošto je dobro isperem, jedem oko pet kašičica ovih pšeničnih klica istog dana ili sutradan, ali nikada posle toga.

Ako želite da sledite jednu kuru sa pšeničnim klicama, ona treba da traje tri nedelje, da pšenične klice jedete svakodnevno i da ih svakodnevno pravite: dovoljno je da raspolažete sa dve posude, jednu za danas, drugu za sutra.

Ako je pšenici preko leta potrebno dvadeset četiri sata da proklija, zimi joj treba dvostruko više. Međutim, bez obzira na godišnje doba, ne zaboravite da jedete vaše pšenične klice istog dana kad se pojave beli vrščići ili najkasnije sutradan (pošto ste ih ponovo isprali); kad prođe ovo vreme, pšenične klice nisu više dobre i treba ih baciti.

Neće biti suvišan savet: primenjujte kuru pšeničnim klicama četiri puta godišnje, i to u vreme menjanja godišnjih doba: jesen - zima, zima - proleće, proleće - leto, leto - jesen (pet kafenih kašičica dnevno u toku tri nedelje). Što se mene tiče, ove mi kure izvanredno koriste jer snabdevaju moj organizam najpotrebnijim vi-

taminima i najdragocenijim supstancama. One nisu kontraindikovane ni u jednom slučaju i ništa ne treba da vas spreči da ih jedete posle bolesti, u vreme kad ste izuzetno umorni, odnosno, uvek kad osetite da su vam nervi iscrpljeni. Već sam vam rekla koliko su meni pomogle kad sam bila u nervnoj depresiji. Pšenične klice možete početi da jedete postepeno, po jednu kašičicu dnevno (najmanja doza), zatim dozu udvostručite, utrostručite, učetvorostručite i, na kraju, jedite pet kašičica. Možete ih jesti kao i ja, dodajući ih na krišku crnog hleba namazanog medom koju jedem za doručak, ili ih stavite u jogurt, čorbu, omlet, salatu od svežeg povrća. Ne zaboravite potrebno je da se pšenične klice dobro sažvaću kako bi se iskoristilo sve bogatstvo koje one pružaju. Dešava se da u toku dana često jedem jednu ili dve kašičice pšeničnih klica koje polako žvačem. Mnogo je bolje žvakati pšenične klice nego bombonu ili žvakaću gumu. Uzimam ih same ili sa nekim voćem u 11 i 17 časova. One brišu moj umor i daju mi novi polet. Naročito je važno dobro žvakati: bez toga nema dobrog varenja. Primoravajući nas da žvaćemo i istovremeno lučimo dosta pljuvačke, pšenične klice nam obezbeđuju i dobro varenje.

I poslednja napomena. Radoznalost će vas, bez sumnje, navoditi da gledate vaše "klijalište", ili posudu u kojoj klijaju pšenična zrna: kako iz malog čarobnog zrna izbija klica - i sigurno ćete se pitati odakle mu tolika snaga. Objašnjenje je jednostavno: vlažnost i toplota podstiču fermente koji, za vreme klijanja, oslobađaju moćne snage zarobljene u zrnu. Zato mi jeđući ova mala zrna čim isklijaju, u stvari uzimamo svu njihovu potencijalnu energiju.

Sad, kad je već vreme da zaključimo, jedno pitanje mi pada na pamet: da li je Asteriksov čarobni napitak bio napravljen jednostavno na bazi pšeničnih klica? O tome treba pitati Druide.

NAŠI PRIJATELJI PROTEINI I UGLJENI HIDRATI

Dobra ishrana sadrži materije koje su neophodne za ishranu našeg organizma, odnosno za održavanje našeg života. Katkad i loša ishrana sadrži neke hranljive elemente, ali njihovo varenje predstavlja za naš organizam vrlo težak posao, što dovodi do zagađivanja i zamora organa za varenje. To važi za meso i beli šećer, zato ih treba izbegavati. Zašto bismo se pretrpavali toksinima i beskorisno umarali kad imamo na raspolaganju širok izbor hraniljivih materija koje nisu zagađivači.

Osnovni elementi koji su nam potrebni, podsetimo se još jednom, jesu: proteini, šećer, lipidi, vitamini, mineralne soli, oligoelementi, fermenti i enzimi i na kraju hlorofil.

ODNOS IZMEĐU MESA I DOBRIH PROTEINA

Proteini su "osnovni elemenat" našeg organizma. Već dugo vremena se smatra da se ovi tako važni proteini nalaze samo u mesu. Zatim je otkriveno da soja, smrčak (pečurka), suvo voće, bademi, sir, hleb, žitarice, jaje i suvo povrće sadrže isto toliko proteina ako ne i više (vidi tabelu). Odatle proizilazi ovo suštinsko pitanje: da li je potrebno da jedemo meso da bismo dobili svakodnevnu porciju proteina?

Ponavljam: meso nam nudi proteine, ali i toksine i otpadne materije čije odstranjivanje nameće našem organizmu zamor isto toliko opasan koliko i beskoristan. Drugim recima: meso sadrži proteine, ali one iz druge ruke - proteine koji su već koristili

životinjama da izgrađuju svoje sopstveno tkivo. Ovi već korišćeni i zamoreni proteini samo su "polovni" proteini.

Osim toga, meso nas opterećuje hormonima i antibioticima kojima su hranjene životinje. Između ostalog, i to su razlozi zbog kojih njihovo varenje skupo staje naš organizam. Svakog dana naša jetra i bubrezi beskorisno se iscrpljuju da bi neutralizovali ove otrove. Znači, bolje je upotrebljavati proteine čiji su izvori plemenitiji, izabrati materije koje su potrebne našem organizmu i čija je toksičnost manja.

U sto grama	Nalazi se proteina (u gramima)
Pečuraka	35-36
Suvog povrća	20-25
Raznih sireva	23-29
Badema	20-21
Mesa	15-20
Oraha i lešnika	16-17
Jaja (žumance)	16
Brašna od zobi	15
Testenina od crnog brašna	13

Ova tabela, uzeta iz knjige "Živeti zdravo" Rejmona Dekstrea, pokazuje da se meso nalazi na petom mestu kad je reč o količini proteina koje sadrži. A u pogledu kvaliteta, ono zauzima "dobro" poslednje mesto.

Mada dobro poznajemo loša svojstva mesa, nije nam lako da ga se odreknemo (što je, uostalom, slučaj i sa drugim toksičnim proizvodima kao što su čokolada, alkohol, cigarete i kafa). Oni koji vole meso slični su onima koji ne mogu bez alkohola. Kad jedu meso ili piju alkohol, ljudi osete neku vrstu privremenog blaženstva koje kao da im daje snagu, ali čim ova snaga nestane osete veliki zamor. Nije lako odviknuti se od ovih otrova, na koje smo se navikavali toliko dugo. Za odvikavanje je potrebno puno volje

i snage. Nije reč o tome da ih se odreknemo posle jedne brze odluke, da napustimo meso odjednom i pređemo na vegetarijansku hranu. Takva odluka mora da bude zrela, da se na nju odlučimo tek posle dobrog razmišljanja. Jedan propali pokušaj ostavlja utisak poraza, koji će onemogućiti svaki drugi pokušaj. Zato je najbolje pripremiti istinski program, na osnovu koga ćemo izostaviti meso iz svoje ishrane, potpuno ili bar delimično.

Počnite da se odvikavate od mesa postepeno. Umanjujte količinu mesa svakodnevno, zatim posle petnaest dana, jedite ga samo jednom nedeljno. Primetićete da vam se posle obroka manje drema, da ste mnogo lakši i, najzad, nećete više patiti od kiseline (da ne govorimo o vašem reumatizmu, biće vam mnogo bolje). Malo-pomalo, poboljšanje vašeg opšteg zdravstvenog stanja daće vam hrabrost da meso jedete samo nekoliko puta godišnje. Međutim, ne zaboravite da ga zamenite drugim namirnicama koje poseduju proteine, nezagađivače vašeg organizma. Dakle, zahvaljujući dobrom metodu i strpljenju, uspećete da se potpuno oslobodite mesa.

Ali, avaj, vi ste toliki ljubitelj mesa da ne možete da se odreknete svakodnevne šnicle, sem ako zaista ne mislite da šokirate svoju okolinu - porodicu i prijatelje -menjajući odluke. U tom slučaju, treba da znate da možete jesti najviše 100 grama mesa dnevno i nikada više od pet puta nedeljno. Najškodljivija mesa su: konjsko, svinjsko, i od divljači. Što je meso mlađe (jagnjetina) ili belje (piletina, teletina ili zečije), manje je toksično (relativno). Što se tiče sosova koji prate ovo meso, znajte da oni još više otežavaju i onako teško varenje mesa. Dobro varenje je samo u prisustvu fermenata i encima. Pošto njih nema u mesu, vaše je telo - ponavljam to još jedanput -primorano da ih uzima iz svojih rezervi, siromašeći tako svoje dragocene supstance. Ne zaboravite, dakle, da jedete što više svežeg povrća kako biste obnovili zalihe. Zapamtite, takođe, da je između varenja mesa i varenja žitarica neuporediva razlika. Drugim recima, ako već toliko držite do svoje šnicle, nemojte je jesti sa testeninama ili konzerviranim povrćem, već sa svežim povrćem koje ste probarili. Pokušajte da se ori-

jentišete na takav izbor namirnica koje neće zagaditi vaš organizam, već će mu naprotiv, doneti spasilačke snage.

ODNOS IZMEĐU ŠEĆERA I DOBRIH UGLJENIH HIDRATA

Proteini su osnovni elementi potrebni za naš život (podsetite se: soja i pečurka imaju više proteina od mesa). Ista je stvar i sa ugljenim hidratima.

Kao što automobilu treba benzin da bi mogao da se kreće, tako su i našem organizmu potrebni ugljeni hidrati i škrob. Zahvaljujući njima možemo da radimo, trčimo, pevamo. Život ne može da postoji bez ugljenih hidrata, šećera.

Međutim, ima šećera i šećera. Najbolji su oni koje naše telo može najlakše da koristi. To su šećeri koji su kvalifikovani kao "prosti" jer ne zahtevaju varenje: apsorbujemo ih bez ikakvog napora, koristeći njihovu potpunu energiju. Ti prosti šećeri nalaze se u:

- medu,
- slatkom sušenom voću,
- svežem voću.

Složeni šećeri, koje naš organizam mora da vari da bi iskoristio njihovu energiju nalaze se u:

- svim žitaricama (između ostalog, u testu i crnom hlebu),
- sočivu,
- korenu povrća,
- mleku.

Beli šećer. Kad sam polagala maturu, otac je na vrhovima prstiju ušao u moju sobu, stavio na sto posudu punu belog šećera u kockama i prošaptao: "Jedi, to je dobro za pamćenje". Otišao je isto onako diskretno kao što je ušao. Kasnije sam, ponavljajući savete svog oca, govorila kćeri koja je polagala ispite: "Uzmi šećera, odličan je za intelektualne napore".

A šta je u stvari istina? Oduvek se ponavlja, kako je šećer neophodan, da bez njega nema energije, ni života. Mnogobrojne reklamne kampanje podsećaju nas da je šećer potreban sportis-

tima, deci, starcima. I gore od laži, ove reklame se služe poluistinama (što objašnjava da je legenda o dobrom belom šećeru neuništiva). Zašto je to poluistina? Zato što je šećer suštinski elemenat za održavanje života, ali ne beli šećer!

Prosti šećeri, već smo to videli, predstavljaju istinske darove za naše zdravlje i organizam. Složeni šećeri su takođe korisni jer sadrže vitamin B u većoj količini, mineralne soli i razne enzime, istovremeno obezbeđuju svoje sopstveno varenje. To su, dakle, dobri, "lepo vaspitani" šećeri koji ne "kradu" ništa iz naše zajedničke kase dok se vare, koji ne napadaju naš organizam suvišnom količinom šećera i ne uništavaju naš pankreas. Vareći se polagano, oni šalju našem organizmu samo male količine šećera. Uzimana tako, kap po kap, ova energija nam nudi snagu i zadržava glad i po nekoliko sati. Primetimo, uz put, da ih i dijabetičari mogu koristiti i apsorbovati njihovu "blagu snagu" koja neće škoditi njihovom pankreasu.

Što se tiče belog šećera, on pripada trećoj kategoriji, koju bih ja nazvala "šećeri lopovi". Beli šećer me podseća na one osobe koje se svaki dan same pozivaju kod vas u goste a da ne donesu nikada ni najmanji cvet, i pred kojima najzad zatvaramo vrata jer smo primetili da uvek nešto ukradu, čas kašičicu, čas neku ukrasnu sitnicu. Isto je tako i sa belim šećerom: on uvek dolazi praznih ruku, bez vitamina, bez enzima, bez mineralnih soli. A što je još gore: da bi se svario, on krade naše rezerve vitamina B1 i druga bogatstva našeg tela. On ulazi u naše telo kao slon u porculansku radnju, ne hajući ni za mir ni za harmoniju. Kao čist hemijski proizvod, ima žalosnu prednost da se odjednom svari, šaljući u našu krv u isti mah suviše šećera. Telo se zbuni i uspaniči: "Šta da radim sa tolikom količinom šećera?" Istovremeno, ćelije se ljute i urliču: "To je veliki koncentrat, to nas spaljuje!" I zato, u potpunom izluđenju, jetra, pankreas, bubrezi pokušavaju da ga smesta eliminišu iz tela. Svaki put kad pojedete samo jednu kocku šećera, ovaj scenario se ponavlja. Ali svi problemi još nisu okončani. Dok se vari ovaj šećer stvara vrlo opasnu oksalnu kiselinu, koju jetra mora da odstrani po cenu još jednog novog napora.

Način na koji se beli šećer priprema treba da nam ga ogadi, da ne poželimo da imamo uopšte ovaj proizvod kod svoje kuće. Beli šećer se dobija seckanjem repe iz koje se izdvaja sok. Posle toga, taj sok se meša sa krečom, zatim sa ugljenim anhidratom. Potom se prečišćava pomoću sumpornog anhidrata i filtrira kroz "crnu životinju" (sastavljenu od ostataka životinjskih kosti pretvorenih u kreč). Zatim sledi dugo vrenje koje omogućava njegovu koncentraciju. Rafinacija šećera omogućena je upotrebom raznovrsnih hemijskih proizvoda. Postavši stoprocentni hemijski proizvod, beli šećer nas napada, a da nam ne donosi nijedan vitalni element.

Zbog svega ovoga ja postajem javni tužilac protiv belog šećera . . . a vi budite sudije. Svedoci su, u ostalom, mnogobrojni. U Sjedinjenim Američkim Državama, pa i u Francuskoj, lekari su zaprepašćeni zbog povećanja, kod dece, reumatskih oboljenja i bolesti srca. I svaki se od njih pita nisu li beli šećer i druge šećerleme odgovorne za ovaj fenomen.

Pozovimo mame na suđenje i recimo im: "Gospođe, vi sigurno mislite da činite dobro kad u flašicu svoje bebe stavljate jednu kašičicu šećera. Međutim, treba da znate da tada činite dvostruki atak: na njena creva i na njenu jetru. Kad vaša beba, crvena i ljuta, plače satima, ne morate da tražite dugo krivca: reč je, kratko i jasno, o belom šećeru".

Uostalom, potpuno je tačno da su bombone i drugi slatkiši, pravljeni na bazi belog šećera, štetni za zube.

U stvari, da bi se beli šećer u ovim slatkišima svario, dečiji organizam uzima kalcijum namenjen zubima i tako ih lišava ovog tako važnog elementa. Dobro je da znate da se, pored već toksičnog šećera, u ovim slatkišima nalaze još i razni dodaci, na primer materije izrađene na bazi kiselina.

Zaključak suda posle većanja: reklamne kampanje koje hvale zasluge belog šećera greše iz neznanja. One imaju razloga da misle da je ova supstanca neophodna, ali one ne navode koje su nam vrste šećera korisne a koje štetne. Osuđujemo na doživotnu robiju

beli šećer, koji zamara i napada naš organizam, i preporučujemo vam prirodne šećere poreklom iz meda, voća ili žitarica.

Šećer *iz* šećerne trske. Fabrikovan na isti način kao i beli šećer, šećer iz šećerne trske ipak ne prolazi kroz fazu rafinisanja. Tako uspeva da sačuva mrku boju i neke mineralne soli. Ali sve to nije, ipak, dovoljno da bi mogao da pretenduje na naziv prirodnog proizvoda. Drugim recima: upotrebljavajte ga kao sredstvo za zaslađivanje, ali nemojte ostati samo pri njemu. Bolje je da koristite za to med, i da ga uvek iznesete na sto umesto šećera. Radite tako u toku nekoliko nedelja i videćete koliko je to, u stvari, lako. Nabavite adrese specijalizovanih prodavnica za prodaju meda i njegovih proizvoda. Isprobajte sve vrste meda dok ne pronađete "svoj".

Med. Nikada nećemo moći dovoljno da se zahvalimo pčeli koja, pošto voli cveće, biljke i ne zagađeno drveće, crpe otuda nektar od koga proizvodi med, prirodnu namirnicu koja, poput maslinovog ulja, vrši dve funkcije: hrani nas i leči. Med s punim pravom nosi zlatan orden za izvore "prostog" šećera; uz to, prvi je i na rang-listi davalaca mineralnih soli, oligo-elemenata, fermenata i vitamina. Ukratko, kakav akumulator!

Da bismo dobro koristili ovu čudotvornu namirnicu, potreba je da kupujemo u specijalizovanoj prodavnici gde se prodaje prirodni med koji dolazi direktno iz košnica, a ne onaj koji je podgrejavan. Izbegavajte podgrejani med jer je već izgubio svoje enzime i vitamine, i ne upotrebljavajte med koji sadrži antiseptična hemijska sredstva (potpuno hipnotizovani hernijom, ljudi ih svuda dodaju). Nemojmo da potcenjujemo inteligenciju pčele koja, da bi omogućila da med što duže ostane u ćelijama saća u košnici a da se "ne pokvari", dodaje u njega prirodno antiseptično sredstvo koje omogućava dug period održavanja.

Postoji toliko vrsta meda koliko ima vrsta medonosnih biljki iz kojih pčele uzimaju materijal za med i nektar. Mešajući te biljke u svojim stomačićima, one ih pretvaraju u med prebogat raznim vitaminima (između ostalih vitaminom A i B), mineralnim solima i

fermentima. Međutim, med poreklom iz lavande, ružmarina, vresa, majčine dušice, lipe i drugih vrsta biljaka, ne deluje svaki isto na naš organizam. Zato:

- lečite stomačne i crevne bolesti i depresiju ***medom od heljde*** (koristite ga i za dijetu);

- borite se protiv reumatizma i bronhitisa ***medom od majčine dušice;***

- smanjite zamor ili napetost jetre pomoću ***meda od ružmarina;***

- pobedite nesanicu, nerve koji popuštaju ili srce koje se brzo zamara upotrebljavajući ***med od lipe.***

Pod uslovom da je prirodan, svež, bez hemijskih dodataka, svaki med je dobar. On može, u stvari on treba da zameni šećer, veštački proizvod koji šteti našem organizmu. Koristite med za pravljenje kolača i svih vrsta poslastica, dodajte ga u vaša pića. Još bolje: ponesite bočicu meda u tašni kad ručate ili večerate van kuće. "Šta?!" - reći ćete mi vi - "da nosim kuhinju sa sobom?!" Da, svakako. Uporedite škodljivost šećera sa blagodetima meda i uverićete se da sam u pravu. Sve je opet pitanje organizacije. U Francuskoj, uostalom i u drugim zemljama, često izvučem iz tašne teglicu s medom (na primer, najmanju teglicu od senfa, dobro opranu). Ako se još uvek niste odlučili, otvorite tašnu i proverite koliko u njoj imate teških i nepotrebnih predmeta. Zašto ne biste zamenili te predmete jednom teglicom meda i kašičicom (ne zaboravite, kao toliko drugih koncentrovanih proizvoda, med se jede kašičicom a ne kutlačom!) ili kesicom sa suvim voćem?

Suva smokva. Podsećam vas da je smokva bogata "prostim" šećerima koji se asimiluju bez varenja.

U smokvi su vitamini A i B koji pomažu našim ćelijama da se obnavljaju. Kad nemam dovoljno vremena da pojedem kompletan obrok, ili kad mi se obrok servira bez dovoljno bioloških kvaliteta, pojedem malo suvog voća za koje sam se pobrinula da ga imam u svojoj tašni. Smokva ima dobar ukus; žvačući je i natapajući pljuvačkom kako valja, lako iz nje izvlačimo sve njene vitamine. Jedem je, prema tome, manje zbog njenog kalorijskog bogatstva.

Suvo grožđe. Grožđe je čudotvorno voće; bilo sveže ili suvo, ono skriva trezor mineralnih soli, vitamina A i B . . . Ukratko, evo još jednog izvora prostog šećera, vrlo efikasnog kad se uči i polažu ispiti (mame, zapamtite to!) ili kad ste izloženi većim fizičkim naporima. Ipak vas, za svaki slučaj, savetujem da ne pojedete odjednom pola kilograma suvog grožđa pod izgovorom da vas očekuje izuzetno težak zadatak . . . Kad uveče izlazim ili kad, jednostavno, želim da "preskočim" jedan obrok, pojedem nekoliko zrna suvog grožđa koje uvek imam u plastičnoj kesici u tašni sa drugim suvim voćem. Dobro sažvakano, ovo suvo voće se pokazuje tako efikasnim, kao onaj tigar koga je majstor za reklamu stavio u motor.

Urme. Otkrivam vam svoju tajnu: obožavam urme - pod uslovom da su prirodne i sočne. U Izraelu ih prodaju arapske žene, prave orijentalne princeze obučene u duge crne haljine sa živim arabeskama. Kao Pareta s krčagom mleka na glavi, ali sa mnogo više šarma, arapska žena nosi na glavi plitku korpu ispletenu od slame u kojoj se tiskaju stotine svežih urmi. Moja prijateljica Aviba i ja probale smo ih pred našom kućom. Sedele smo na velikom kamenu i zamišljale da smo usred pustinje, u nekoj dalekoj oazi.

Nekoliko godina kasnije, u Parizu, kupila sam u prehrambenoj prodavnici paket urmi. Otvarajući ga otkrila sam da to voće, natopljeno u neki ušećereni želatin, ne može uopšte da se jede! Dugo sam smatrala da su francuske urme takve, tvrde i bez ukusa . . .

Ali one dobre i prave urme, pružaju neiscrpna bogatstva. Najpre, štite nas od raka - Arape koji žive u Sahari uopšte ne napada ova bolest: urme i voda iz zemlje bogate magnezijumom ih zaštićuje; zatim, u urmama se nalazi fosfor, kalcijum, gvožđe, vitamini A, B i B2, koji pogoduju osobama slabih nerava, malokrvnim, i onima koji imaju problema sa kalcifikacijom, na primer stare osobe, ali i mlađe, one koje su žrtve bubuljica. Najzad, prirodne urme su odlične za kožu.

Dakle, živele urme, živeo med, živelo suvo voće koje sjajno može zameniti obrok "s nogu", u kantini ili u restoranu na prvom uglu.

Evo jednog primera za jelovnik, koji ne treba mnogo da vam preporučujem:

Pomešajte deset oljuštenih badema sa tri sočne urme i nekoliko zrna suvog grožđa; zatim brižljivo sažvaćite ovo voće, uzimajući ga u malim zalogajima. Završite svoj "ručak" toplim čajem od majčine dušice zaslađen medom (pripremite ga kod kuće i ponesite u termosu) i pijte ga u malim gutljajima. Ne zaboravite da širom otvorite prozor ako se nalazite u zadimljenoj prostoriji, budite mirni i koncentrisani dok jedete. Mislite na to kako je lepo živeti!

JURE, JURE
LIPIDI (MASTI)

Zamislite fabriku u kojoj se mašine hrane mazutom lošeg kvaliteta. Praskaće takve mašine, pušiće se i na kraju polomiti.

Mi smo fabrikanti svog tela. Ako mu ne ponudimo pogonsko gorivo dobrog kvaliteta, odnosno masti prvoga reda, naše će telo uskoro postati skup starih kostiju i kože.

Kad kažemo lipidi, kažemo masne materije. Kad kažemo masne materije, mislimo na holesterol. Da li je on toliko štetan i opasan koliko se o tome govori? I da i ne. U stvari, istovremeno je i štetan i koristan: sve zavisi od količine; u malim dozama je spasonosan, u velikim postaje pravi otrov. Kad naša organska mašina radi normalno, prisutni i aktivni holesterol upućuje ka jetri vrlo značajne supstance, braneći nas svojim antitoksičnim dejstvom. Kad se mašina pokvari i holesterol počne naglo da raste, onda postaje za nas vrlo opasan: bilo da očvrsne pretvarajući se u kamen u žuči, bilo da se nagomilava u unutrašnjosti arterija i tako ih smanjuje i čini krtim. Tada krv počne teško da cirkuliše i javlja se arterioskleroza (zakrčenje krvnih sudova).

Masti životinjskog porekla, rafinisana ulja u našim prodavnicama i beli šećer odgovorni su za ovu prekomernu akumulaciju holesterola. Nasuprot tome, masne materije dobrog kvaliteta ne povećavaju holesterol. Zato moramo da upotrebljavamo samo dobre izvore lipida:

- ulja prvog ceđenja na hladno,
- biljne nehidrogenizovane masti,

- svež buter,
- pire od badema,
- suvo uljasto voće (badem, orah, lešnik, kikiriki),
- masline,
- jaja,
- sir.

ULJE: PRIJATELJ KOJI VAM NE ŽELI UVEK DOBRO

Ništa nije lakše nego ući u prodavnicu prehrambene robe ili u veliku robnu kuću i pružiti ruku ka prvoj boci ulja na koju naiđete. Pre svega, televizija, radio i reklamni oglasi su nam toliko nahvalili kvalitete ove "pozlaćene", "ukusne", "zdrave", "dobro varljive" i "pune vitamina" tečnosti, da je mi kupujemo bez razmišljanja. Ali budite nepoverljivi prema njihovom spoljnom izgledu: lep izgled često vara. Ulje, koje se najčešće prodaje u prodavnicama, dobro se skriva. Sto puta prerađeno, ono nam se kočeperno smeši, znajući odlično da čemo mu okrenuti leđa ako saznamo tajne njegove proizvodnje.

Da bi postigli maksimum, izvukli iz njega i poslednju kapljicu, proizvođači greju zrna od kojih prave ulja, zatim im dodaju hemijski preparat: heksan. Ulje se potom podvrgava fosfornoj kiselini koja se onda neutralise sodom. Dekoloracija ulja vrši se pomoću uglja i zemlje obogaćene sumpornom kiselinom. Posle toga, ulju se oduzima miris pomoću vrele pare koja se zagreva na dvesto stepeni. Zamislite kakvi opasni proizvodi izlaze nakon svih ovih operacija!

Parafinsko ulje. Smatra se da je dobro, mada ne prestaje da nas karakteristično "pljačka". Za njega se kaže da pomaže "u dijeti" jer je lišeno kalorija, a zaboravlja se da se precizira da je potpuno devitaminizovano i da nam tako krade vitamine preko potrebne našem telu. Pored toga, sprečavajući karotin da se pretvori u vitamin A, ono škodi našem zdravlju i sprečava da pocrnimo na ^uncu. Ukratko: parafinsko ulje je uglavnom loše. Objasniću i

zašto. Svako zna da su našem telu potrebni vitamini i da se pojedini od njih, na primer vitamini A, D, E, i K, uglavnom rastvaraju u masnoći. Ulazeći podmuklo u naš organizam, parafinsko ulje apsorbuje, krade ove vitamine. Beskorisno je tražiti da se oni vrate: niko u tome ne može da uspe. U stvari, nesposobno da ga svari, naše telo pomaže da se odstrani ovaj kleptoman koji odnosi sve dragocene vitamine koji su se u njemu rastopili. Zbog svega ovoga morali biste da osudite doživotno ovog lažnog prijatelja. Moram još da dodam: upotreba ovog ulja onemogućava unutrašnje lečenje glinom, jedino ako ne rizikujete opasne poremećaje organa za varenje. Prognajte ga, zaboravite ga, i budite oprezni prema njegovoj braći.

Margarin. Poneki pribegavaju margarinu da bi smanjili nivo holesterola. Smešna ideja! Morali biste da znate da je margarin sastavljen od ulja životinjskog porekla (između ostalih i od ulja kita) ili od biljnih ulja. Njegova proizvodnja se zasniva na principu hidrogenizacije, koja očvršćuje tečna ulja. Hidrogenizacija se najčešće vrši u prisustvu katalizatora koji oslobađa margarin od lošeg mirisa, ali mu ostavlja sve opasne produkte. Štaviše, ova operacija zahteva visoku temperaturu (180°), koja u ulju može da stvori kancerogene supstance. Najzad, hidrogenizacija uništava osnovne masne kiseline (vrsta vitamina) koje su nam takođe neophodne. Svakako shvatate da margarin, koji je prošao kroz sve te operacije, više nema vitamina. Međutim, katkad je "obogaćen" sintetičkim diacetilenom (koji ga aromatizuje) mono i diglyceridima i asorbinskom kiselinom (koja služi kao emulgator). Ukratko, ovaj proizvod otežava varenje i povećava holesterol.

Na kraju ove analize mogu da vam dam samo jedan savet: ako želite da držite dijetu bez masnoća, najbolje je trošiti samo malu količinu maslinovog ulja, prvog ceđenja na hladno koje će vam delujući dobro na vašu jetru, pomoći da oslabite.

Ulja prvog ceđenja na kladno (bez kemijskih dodataka). Reći ću vam otvoreno: ova su ulja, dobra za upotrebu i korisna za naše zdravlje, i najbolja. U njihovoj proizvodnji, mlevenju zrna, ceđenju

na hladno i filtriranju nema nikakvih hemijskih dodataka, a ceđenje pomoću toplote ovde nema pravo građanstva. Tako se dobi ja ju odlična ulja, čija raznovrsna upotreba zavisi od izbora zrna.

- Orahovo ulje je izvrsno za salate od svežeg povrća.

- Suncokretovo ulje je najpoznatije i najneutralnije u pogledu zdravlja.

- Sezamovo ulje je malo pregusto za salate, ali je preporučljivo za kolače i kuvanje uopšte.

- Maslinovo ulje je najbolje od svih ulja, istovremeno zbog ukusa i zbog dobrotvornog dejstva na naš organizam. Dobijeno prvim ceđenjem na hladno, ono je sačuvalo vitamine A, E, C i F, kao i fermente zbog kojih se lako vari. Nema mu ravna u lečenju bolesti jetre, kamena u žiči i crevnih bolesti. A pošto je bogato vitaminom F (koji regeneriše epiderm), izvrsno je za masažu kože i za sunčanje.

Kao i sva biološka hrana, "zdrava" ulja se kupuju u specijalizovanim prodavnicama. Znam da je mnogo lakše kupovati u prodavnici iza ugla. Ali mala šetna će vas bogato nagraditi. Mada su ova ulja - uostalom kao i sva biološka hrana - skuplja od običnih proizvoda, koristite ih u manjim količinama pa ćete biti na istom. Smanjite, dakle, vašu potrošnju, ali kupujte samo dobre prirodne proizvode.

O DOBROM BZJTERU

U Normandiji, nedaleko od Mon Sen-Mišela, roditelji mog muža imaju malu kuću usred jednog polja. U prvo vreme, kad sam tamo odlazila, naivno sam mislila da ću se lako snabdevati na susednim farmama svežim jajima i svežim buterom. Ali kao da sam tražila sneg u Sahari. Slično drugim farmerima, i Arman, naš simpatičan sused, prodavao je svoje mleko zemljoradničkoj zadruzi, a onda kupovao pasterizovani buter, svakako lepo upakovan, ali lišen vitamina. Njegova žena, deca, unučad svi su jeli taj buter. Ali Arman, on ga je izbegavao već godinama. Šarmantnim seljačkim

akcentom objasnio mi je da njegova jetra ne može da svari taj buter. Kako ga dobro razumem! I kako žalim što ne proizvodi više sam svoj buter, da mu se jetra i pankreas naslađuju.

Da bi se stvorio dobar izvor za masne materije, buter ne srne da bude pasterizovan. Avaj, kad preživi ovu operaciju, jadnik čeka na hladnom mestu, bezbroj meseci, katkad i godina, da bude potrošen. Zato ga i ja više ne upotrebljavam. Ali budite sigurni, otkrila sam proizvode koji mogu da ga zamene!

SEZAME, OTVORI SE: TAHINA

U Izraelu se jede pire od sezamovog zrna koje se zove "tahina". Obožavam tahinu. Volim da je namažem na krišku crnog hleba, da je pomešam sa salatom od raznog svežeg povrća ili sa paradajz-salatom. Ujutro, kad osetim želju za nečim slanim, biljne masti zamenim taninom. Ako mi se više jede nešto slatko, onda je pomešam s medom.

AH, BADEMI!

Pire od badema može isto tako - i to vrlo uspešno -da zameni buter; ono sadrži ne samo enzime, mineralne soli i vitamine, već i specijalnu supstancu koja nam pomaže u varenju žitarica. Kao i pire od tahina, i pire od badema se može mazati na crni hleb (tanak sloj, vodite računa o kalorijama!). Jedem ga često ujutro dok polako ispijam čaj od majčine dušice zaslađen medom. Tako sam potpuno spremna da započnem radni dan. Ne oklevam da predlažem mamama, neka ponude takvu krišku hleba svojoj deci za doručak ili užinu, za vreme piknika, i u bezbroj drugih prilika.

Posmatrano šire, treba da znamo da su plodovi koji sadrže ulja, pored toga što su izvori masnih materija, istovremeno bogati i proteinima odličnog kvaliteta. Treba ih upotrebljavati u manjim količinama, svakog dana. Dozvoljavam sebi da još jednom ponovim: Koncentrisane, dragocene supstance u ovim uljima

mogu da škode jetri, ako se uzimaju u velikim količinama. Pored toga, bademi, orasi, lešnici i kikirikiji ne smeju svoje proteine da dodaju proteinima iz mesa, ribe, sira ili jaja. Drukčije rečeno: jedite ih zasebno, na primer na kraju jednog vegetarijanskog obroka. Obožavam da grickam oko 11 i 17 časova malo suvog voća. I kao što već znate, za vreme proba i na putovanjima, događa mi se da zamenim glavni obrok suvim voćem uz jednu ili dve sezonske voćke. I vi možete to: imajte uvek uza se plastičnu kesicu sa desetak badema ili lešnika i nekoliko jezgra oraha.

MASLINE: RADIJE CRNE

Odlične za zdravlje, crne masline nadvisuju zelene za glavu: pošto nisu pretrpele nijednu hemijsku operaciju, one su potpuno prirodne. Naviknite se da ih redovno dodajete, bar po nekoliko, vašim salatama.

JAJA: ODAKLE DOLAZI PILE?

Dobri izvori masnih materija, jaja imaju još proteine i ugljene hidrate: tri osnovna hranljiva elementa. Pored toga, sadrže vitamine, mineralne soli i oligo-elemente. Odlična namirnica, i vrlo zgusnuta. Problem je u ovome: kako sakriti ljusku? Da li je jaja snela koka koja je odrasla ispod neonske svetiljke? U tom slučaju, odreknite ih se. U ove naše dane, ishrana živine obiluje antibioticima. Da bi zaista bilo kvalitetno, jaje treba da snese koka koja se hrani zrnevljem i zelenišem i koja slobodno trči po živinarniku. Na vama je da otkrijete farmu koja proizvodi ovakva jaja, a ne fabriku gde se ona veštački proizvode.

SIREVI

Ima osamnaest godina otada, moji roditelji su se prvi put "iskrcali" u Parizu. Želela sam da im pokažem ovaj nezaboravni grad. Išli smo od vrha Ajfelove kule do dna katakombi, nismo

zaboravili brdo Svete Ženevjeve i brodove na Seni. Zatim, bez velikih sredstava, ali ne ustupajući pred bilo kojom žrtvom, odvela sam ih na večeru u slavni restoran "Tour d'Argent". Još uek nas vidim za stolom u ovom najslavnijem restoranu, kako se jednim okom divimo Bogorodičinoj crkvi, drugim jelovniku. U to vreme nisam ni znala za termin "prirodna medicina". Opčinjena ugledom restorana "Tour dArgent" želela sam da moji roditelji probaju njegovo najčuvenije jelo: patku u krvi. Pojavio se šef sale, dostojanstven i susretljiv, i objasnio tajne ovog "divnog jela". Moji su ga roditelji slušali pažljivo, a onda su rekli da će "uzeti nešto drugo". Majka mi je dodala (na hebrejskom), sva zapanjena: "To je jelo dostojno varvara". Bila sam crvena od stida, i razočarana. Izabrali smo jednostavna jela: predjelo, meso na roštilju sa povrćem i salate. Očekivala sam kraj večere: sirevi. Pariz će povratiti ugled u njihovim očima.

Doneli su nam poslužavnik sa sirom. Čudesan, razume se, sa četrdeset vrsta sireva. Moj otac gleda, naginje se ka meni, govoreći: "Čovek bi pomislio da je doručak". Tako su se sirevi zajedno sa patkom našli u korpi sa ostalim mojim razočarenjima. Utoliko gore po mene jer sam zaboravila da se u Izraelu sir jede za doručak. Nikad im nisam priznala da su jeli najskuplje meso na roštilju.

Nisam slučajno izabrala ovu anegdotu. Moji su roditelji instinktivno osetili tog dana da meso ide jako loše u društvu sa sirom. Čak ga ne treba jesti, ako ste prethodno već jeli jaja: to škodi jetri. Sir, u stvari, predstavlja izvanredan izvor masnih materija; to je vrlo bogata namirnica. Ne treba ga, dakle, prekomerno jesti. Uostalom, najboji su kozji sirevi i čvrsti sirevi; možete izabrati i meke sireve, ali pod uslovom da nisu isuviše "tečni". Previše prevreli sirevi takođe su štetni za naše zdravlje.

Završiću ovo poglavlje jednom drugom pričom, koja se dogodila ima već dvadeset godina. U to sam vreme živela u društvu veselih, ali siromašnih drugara. Jednoga jutra našla sam u poštanskom sandučetu pismo, koje je saopštavalo izuzetnu novost: snimiću prvu svoju ploču.

Odmah sam o tome obavestila prijatelje. Jednodušna reakcija: "Moramo da proslavimo taj događaj!" Da, ali gde? Pošto niko od mojih drugara nije imao određeno mesto stanovanja, odlučili smo da moja soba bude mesto za tu svečanost. Mesto za svečanost: soba dva sa tri na šestom spra tu bez lifta. Stepenište nije predstavljalo nikakve probleme: bili smo dovoljno mladi da se penjemo i silazimo onoliko puta koliko je potrebno. Teškoće su bile u našim finansijama. I kad podelimo troškove, ostajemo siromašni - bio je opšti zaključak. Posle dugog razmišljanja odlučili smo da ja goste ponudim hlebom, salatom i kafom. Lik će se pobrinuti za sir, Andre za vino, a Pia, poreklom Dankinja, doneće, možda jednu tortu. Možda, jer radi kao studentkinja - kućna pomoćnica u Parizu i mora da čeka da joj "gazdarica" (vrlo stroga) ode, pa da napravi tortu.

Postavila sam sto ... na podu jer nisam imala nikakav sto. Raširila sam stoljnjak, stavila četiri seta od slame i dekorisala ih šarenim salvetama, što je istovremeno označavalo i mesta zvanica. Delićemo moja dva tanjira i moje dve čaše. Šta mari siromaštvo, ako postoji dobra volja!

Lik i Andre stigli su prvi, jedan s kamamberom i rokforom, drugi s bocom pravog "bordoa". Pravo vizantinsko izobilje! Pia se pojavila nekoliko trenutaka kasnije, sa upola pečenom tortom zavijenom u novinsku hartiju. "Žao mi je, ali moja se gazdarica vratila pre predviđenog vremena". Prsli smo u smeh, zatim smo seli. Salata je bila zapažena, vino takođe. Što se tiče sira ...

- Gde si ga stavila? - pitao me je Lik.

- Žao mi je, dragi moj prijatelju, ali tvoji sirevi, zamisli, nisu bili dobri.

Bilo mi je malo neprijatno.

- Ali gde su? - insistirao je Lik.

- Vidiš ... u stvari. . . ukratko, oni su ti podvalili.

- Podvalili?

- Da. Prodali su ti rokfor koji se uplesnivio i kamamber koji smrdi.

- Ali gde su?

- U korpi za otpatke, gde bi drugde!

Opšti smeh. Bila sam vrlo zbunjena. Mojim prijateljima trebalo je beskrajno mnogo strpljenja, da mi objasne kako se u Francuskoj jedu sirevi jakog mirisa, koji su katkad plesnivi. Onda sam sebi rekla: Francuska je, ipak, jedna vrlo čudna zemlja.

SAMO JETRU TREBA SPAŠAVATI

IME: Jetra.
GODINE: Zavise od naših dobrih ili loših navika.
ZANIMANJTE: Predsednik vlade naše slobodne ćelijske Republike.
OSOBENI ZNACI: Jedva nešto veća od knjige, zna da izvrši istovremeno više operacija nego bilo koja laboratorija, kompjuter, fabrika hemijskih proizvoda (i ona najveća).

Od svih naših organa srce je najviše hvaljeno. Dokaz: broj pesama napisanih u njegovu čast. Međutim, biološka delovanja jetre, kao i njeno učestvovanje u životnim manifestacijama značajniji su od srca. U desetom delu sekunda jetra je sposobna da izvrši, bez ikakve greške, istovremeno nekoliko stotina hemijskih transformacija. Od nje zavisi varenje, kvalitet krvi, bogatstvo pamćenja i snaga mišića. Taj predsednik vlade ima, dakle, značajnu moć i, kao što često biva, potpuno je nepoznat. Uzbudljivije od hiljadu zapleta vezanih za Šerloka Holmsa, njene akcije treba da nam zadrže dah iz jednog jedinog razloga: zdravlje naše i naš život zavise od jetre.

DEVET OSOBINA JETRE

- Jetra svakodnevno luči između pola litre i litre žuči. Ova tečnost gorkog ukusa i lepe žute boje omogućuje nam da varimo masnoće, između ostalog onda dezinfikuje utrobu i creva i štiti nas od dijareje (proliva) i zatvora.

Bolesna jetra ne luči dovoljno ovu čudotvornu tečnost. Posledice: varenje masnih materija postaje otežano;

loše pročišćavanje, štetne supstance ostaju u crevima, organizam je izložen opasnostima iz kojih proizilaze dijareje i zatvor.

- Jetra transformiše i "humanizuje" sve supstance koje unosimo u telo da hrane naše ćelije ne oštećujući ga.

Bolesna jetra dopušta da u organizam prođu netransformisane materije ili loše asimilovane, koje nas zagađuju.

- Jetra prihvata sve svarene materije i strogo ih kontroliše: odbacuje sve suvišne i otpadne materije; zadržava, neutralise i izbacuje u creva sve toksične supstance; uništava bakterije i očekuje da se hranljivi elementi transformišu dejstvom fermenata i encima kako bi im dala pravo prolaska u krv.

Bolesna jetra ne obezbeđuje savršenu odbranu našeg tela. Ona dopušta prolaz u krv nekontrolisanih materija, još uvek punih toksina i štetnih bakterija. Slede bolesti i trovanje.

-Jetra, isto tako dobro, neutralise otrove koje proizvode ćelije ili mišići, kao i otrove koje unosimo u organizam: alkohol, lekove, meso, suhomesnate proizvode, itd.

Bolesna jetra nije sposobna da radi dodatno vreme; ona, dakle, loše eliminiše sve one otrove koji nas truju. Između ostalog, veliki broj jetrinih ćelija umire u dodiru s alkoholom, lekovima i drugim hemijskim supstancama. Takvo svakodnevno uništavanje ćelija vodi sužavanju i očvršćavanju jetre, i ona tada može da oboli od ciroze.

- Jetra reguliše cirkulaciju krvi na isti način na koji brana određuje tok jedne reke. Slično sunđeru, ona reguliše navalu krvi koja bi mogla da ometa pravilan rad srca, apsorbujući do jednog i po litra krvi kako bi obezbedila normalnu cirkulaciju. Kad prestane navala krvi, ovu krv jetra šalje u organizam.

Bolesnoj jetri nedostaje sposobnost da "upije" izvesnu količinu krvi. Tako organizam gubi dragoceni regulator za cirkulaciju krvi.

- Jetra određuje količinu hormona u krvi, izmenu masnoća i proteina, pravi zalihe vitamina i šećera, tako da budu uvek spremni da učine usluge koje su im određene. Pored toga, brine se o materijama potrebnim za obnavljanje organizma i za oporavak onih delova tela koji su bili žrtve povreda i istrošenosti. I najzad, eliminiše višak holesterola.

Bolesna jetra ostavlja naše telo da stari nesnabdevajući ga potrebnim hormonima. Više ne probavlja masnoće i proteine, što škodi organizmu. Ne stvara više zalihe vitamina i šećera, tako da "kasa" ovih osnovnih supstanci ostaje prazna. Konačno, povređeni i isluženi delovi našeg organizma se ne obnavljaju, a holesterol osvaja naše krvne sudove.

- Jetra obezbeđuje stalnost naše unutrašnje temperature.

Bolesna jetra ne ispunjava svoju toplotnu funkciju, ostavlja nas da patimo kako od hladnoće, tako i od vrućine.

- Jetra proizvodi izvestan broj supstanci potrebnih krvi: protrombin i fibrin, koji omogućuju koagulaciju krvi; heparin, koji krv čini tečnom; globulin, koji štiti i brani krv od raznih infekcija.

Bolesna jetra nas lišava potrebnih supstanci za koagulaciju krvi, izlaže opasnosti od hemoragije (krvarenja) i dopušta da se naša krv zgušnjava (na veliki štetu krvnih sudova i srca). Ona nas ostavlja, bez zaštite, raznim bolestima.

- Jetra je odgovorna za ravnotežu u krvi: reguliše sadržaj gvožđa u našim globulama.

Bolesna jetra ne može da interveniše kako bi ublažila patnju naših ćelija zbog poremećaja u krvi i anemije.

Čitava knjiga ne bi bila dovoljna da se detaljno opišu operacije, transformacije, obnavljanja, učvršćivanja i sinteze jetre, organa iznad svih drugih. Prodreti u tajne svih njenih akcija, znači otkriti čudo života. Nasuprot tome, nabrajanje bolesti koje su direktne ili indirektne posledice poremećenosti jetre ledi krv u žilama. Među njima su i ove:

- Loše varenje
- Zatvor i prolivi
- Upala slepog creva
- Šećerna bolest
- Gojaznost i mršavost
- Anemija
- Upale i grčevi creva
- Mokrenje krvi
- Zimogrožljivost
- Nedostatak minerala
- Poremećaj sluha i vida
- Bolesti kože i problemi pigmentacije
- Arterioskleroza i reumatizam
- Visoki krvni pritisak
- Sinuzitis, kijavica i hronični bronhitis
- Astma, polenska kijavica i druge vrste alergijskih manifestacija
- Otečene i crvene noge
- Poremećaj žlezda
- Ravni tabani
- Proširene vene, hemoroidi
- Sterilitet i impotentnost
- Celulit
- Depresije
- Neuredne menstruacije
- Paraliza zbog skleroze
- Tuberkuloze
- Rak

Srećom, priroda je dobro organizovala stvari: neki znaci obaveštavaju da zdravlje naše jetre popušta i da smo već na nizbrdici. Zahvaljujući njima možemo da otkrijemo da je naša jetra bolesna. To su sledeći znaci:

- Obložen jezik i zadah iz usta.
- Mučnina ili osećanje muke.
- Naduvenost i smrdljivi gasovi.
- Migrene i bolovi u glavi.
- Nesanice i poremećenost sna.
- Suviše svetla mokraća.
- Žut ten i pogled koji odaje umor.
- Crvene i tamne pege po licu.

Da biste izbegli da ove ptice zloslutnice saviju gnezdo u vašem organizmu, treba da reagujete pre nego što se vaša jetra, organ od životne važnosti, ošteti i odvuče vas u pakleni krug bolesti. Naučimo, dakle, da otkrivamo neprijatelje jetre i da upoznajemo njene prijatelje.

PRIJATELJI JETRE SU I NAŠI PRIJATELJI. ŠTO SE TIČE NEPRIJATELJA...

NE: Rafinisani beli šećer, "čist" hemijski proizvod, napada i izbezumljuje jetru i pankreas već svojom koncentracijom. Ne sadrži nijedan od fermenata koji su potrebni za dobru asimilaciju, tako primorava jetru da nadoknadi ovaj nedostatak po cenu svog dopunskog rada kako bi se obezbedile deficitarne supstance.

DA: Med, voće (naročito limun) i suvo ušećereno voće zameniće uspešno beli šećer. Oni smiruju probleme jetre i poboljšavaju njen rad (naročito limun koji je posebno pročišćava i stimuliše).

NE: Bela rafinisana so je drugi "čist" hemijski elemenat. Kao kod šećera i belog brašna, rafinisanje lišava so svih njenih vitalnih elemenata. Naravno nje ipak pretežno ima u našim slanicima.

DA: Naš organizam se neće prevariti ako više voli nerafinisanu morsku so, nosioca života.

NE: Rafinisana ulja, margarin i masti životinjskog porekla škodljivi su za naše zdravlje. Ulja su fabrikovana prema procesu u kome se uništavaju svi encimi i vitamini, a ostavljaju i tragove katalizatora i hemijskih tela što su upotrebljavani prilikom rafinisanja, koji su veoma opasni za jetru. Što se tiče masti životinjskog porekla, one ubrzavaju izumiranje ćelija jetre.

DA: Ulja prvog ceđenja na hladno, bez hemijskih dodataka, koja se efikasno bore protiv holesterola, zaslužuju s punim pravom da zauzmu mesto u vašoj kuhinji - naročito maslinovo ulje, i te kako značajno za jetru: pomešano s limunom, odstranjuje kamen iz žučne kese (recept ćete naći u poglavlju "Lečenje čajevima").

NE: Konzerve. Da biste konzervisali namirnice da se ne kvare, potrebno ih je prokuvati više puta i dodati im hemijske supstance. Na kraju ovakvog tretmana one nemaju više nikakvu hranljivu i biološku vrednost, pa nas sprečavaju da koristimo vitamine koji se nalaze u svežoj hrani.

DA: Sveže i kuvano povrće, šargarepa, cvekla, kupus, artičoke, celer, maslačak, praziluk i beli luk pročišćavaju žuč, lece žuticu i poboljšavaju funkciju jetre.

NE: Beli hleb, testenine i slatkiši se skrivaju dobro. Raznovrsno pripremljeni ukusniji jedni od drugih, oni vesto skrivaju odsustvo vitalnih supstanci i obaveznih vitamina (kao što smo videli, iz belog brašna odstranjene su pšenične klice, kao i mekinje, koje brašnu daju vitalnost). Ovi proizvodi obiluju veštačkim bojama, hemijskim mirisima i raznim alkoholima. Prisustvo toliko štetnih elemenata, a odsustvo vitamina, fermenata i mineralnih soli, šteti jetri i ona ne može više da obezbedi dobro varenje i neutralizaciju toksina.

DA: Hleb i testa od neprerađivanog brašna treba da sačinjavaju osnovu vaše nove ishrane. U stvari, vitamini i amino-

kiseline u neprerađenom brašnu štite jetrine ćelije od toksičnih napada.

NE: Mesa i suhomesnate proizvode. Setimo se da su oni puni proteina lošeg kvaliteta, "iz druge ruke", jer su ih već koristile životinje od kojih vode poreklo. Uz ove proteine idu toksini i otpaci, čije svarivanje traži ogroman napor od naših organa za varenje. Ako već ne možete bez mesa, nemojte jesti suhomesnate proizvode (čije različite hemijske supstance zamaraju i oslabljuju našu jetru) i jedite ga dnevno samo sto grama. Ne zaboravite da, kao i sve namirnice koje sadrže azot, meso "zakiseljuje" krv i tada naš organizam postaje povoljan teren za razvijanje bolesti toliko opasnih kao što je i rak.

NE: Hemijsku hranu, lekove, alkohol i cigarete. U dodiru s njima izumire veliki broj ćelija jetre, a krvni sudovi očvršćavaju i postaju krhkiji, pa tako gube sposobnost za dobru cirkulaciju krvi. Zbog umanjenog priticka kiseonika i loše ishrane jetre, ona oboleva od raznih bolesti i ciroze. Nedostaje joj snage da odstrani oštećene ćelije, izbaci prekomerni holesterol i filtrira štetne supstance. Malo-po malo, opšta intoksikacija zahvata naše telo.

DA: Prirodna ishrana će nam pomoći da se oslobodimo otrova. Ako otrovnu hranu zamenimo zdravom kakva je biološka ishrana, jetra će se oporaviti i ponovo će obavljati svoje funkcije.

NE: Prekomerno zamaranje kao i prekomerno sedenje, fizički i intelektualni zamor, brige ili strah predstavljaju otrove koji truju naše ćelije. Pomanjkanje kretanja i vežbanja je uglavnom odgovorno za zatvor i otežano disanje. Pod takvim uslovima jetra ne može da odstrani iz našeg organizma veliku količinu otpadaka. Njihova akumulacija dovodi u opasnost kičmenu moždinu, koja može da očvrsne, čak i da se paralizuje.

DA: Smenjivanje odmora s fizičkim vežbama spasiće nas od ove opasnosti. Kad jetra ima dovoljno vremena da eliminiše sve štetne materije, organizam se lakše oslobađa otrovnih elemenata. Fizičke vežbe povećavaju naše kapacitete za disanje, zahvaljujući

kojima se oslobađamo od gasovitih otpadaka. Vežbe su, dakle, potrebne radi pročišćavanja našeg tela i jetre.

•

Sva ova pravila i svi ovi principi možda će vam izgledati teški i mučni. Pomislite, ipak, da se oni zasnivaju na saznanjima koja su za nas od životnog interesa. Dok pišem ove rečenice, ne mogu a da ne mislim na svog prijatelja Rafaela, pesnika velikog talenta, koga sam upoznala pre nekoliko godina pošto sam pročitala njegovu zbirku pesama. Rafael je patio od bolesti jetre koja mu je donela i tuberkulozu. Nije pisao godinu dana, a vreme je uglavnom provodio između bolnica i odmarališta za oporavak bolesnika. Pokušavala sam da mu dam mnoge savete. Uzalud: prirodna medicina ga je ostavljala ravnodušnim. Mislio je da je bolje da to vreme sačuva za svoju poeziju, a ne da troši svoje poslednje snage na pripremanje čajeva i privijanje kataplazmi (melema), ili na traženje biološke ishrane. Međutim, njegova teška bolest ogledala se i u njegovim mislima, sprečavala ga je da piše kao nekada. Rafaelov slučaj pokazuje ono o čemu ne prestajem da vam govorim od početka ove knjige: bolesti nas onesposobljavaju, koče naš razvoj i ne dozvoljavaju nam da ostvarimo naše snove. Ali ako uspemo da upoznamo mehanizme koji ometaju naše zdravlje, mi ćemo naučiti hiljadu i jedan način da ga spasimo, odnosno da ga ponovo steknemo. Kao što dobar zanatlija uvek radi sa dobrim alatom, tako i mi moramo da poboljšamo naš osnovni alat: telo. Da je Rafael prihvatio da sledi ovih nekoliko pravila, i danas bi bez sumnje, uživao u svojoj poeziji. Ponovo pronalazeći svoje zdravlje, stičemo snage koje su odbegle od nas; od tog trenutka moći ćemo ponovo da ih stavimo u službu naših kreativnih misli.

Telo je, dakle, naš alat. Kamen temeljac našeg tela je jetra, u isto vreme centar za trijažu, centar za distribuciju, hemijska fabrika i protivotrovni centar. Zato je treba vrlo pažljivo čuvati, i upisati zlatnim slovima u našu "zdravstvenu knjižicu" ovih deset pravila koja će sačuvati našu jetru:

ZAKONIK

- Ne zamaraj jetru unoseći u svoje telo hranu koja je puna otpadaka i toksina.
- Ne truj jetru lišavajući je hrane bogate celulozom koja ubrzava izbacivanje otpadaka.
- Ne oštećuj jetru nikada alkoholom i duvanom.
- Ne oslabljuj odbrambene mehanizme jetre unoseći u organizam jedino hranu punu kiselina i azota.
- Izbegavaj hranu koja nije prirodna i ne upotrebljavaj preterano lekove.
- Ne opterećuj jetru prekomernim uzimanjem hrane.
- Ne traži od jetre da prekovremeno radi dajući joj teško svarljivu hranu.
- Ne isušuj jetru slabom cirkulacijom koja joj neće doneti dovoljno sveže krvi.
- Ne guši jetru ne pružajući joj dovoljno kiseonika.
- Jetri nećeš naškoditi, ako joj povremeno pružiš dijetalne dane, oni će joj pomoći da odahne, da se odmori.

ZAKON ZDRAVOG ŽIVOTA

Naučiti nova pravila života kad su loše životne navike već uhvatile duboke korene u nama, očigledno ne izgleda lako. Katkad verujemo da to nećemo nikada uspeti. Ništa nije netačnije. S malo zdravog razuma i istrajnosti, svako će uspeti da izađe na kraj sa svim teškoćama. I to zbog jednog odličnog razloga: dobra pravila za zdravlje postaće naša druga priroda. Naučimo, dakle, da poštujemo neka od ovih značajnih pravila.

ZLATNA PRAVILA NABAVKE NAMIRNICA

Zaboravite odsad vaš stari način ishrane i napustite beli hleb, meso, suhomesnate proizvode, masnoće indu."njskog porekla, rafinisani beli šećer, rafinisanu belu so, konzerve, cigarete, alkohol. Ovi proizvodi ne sadrže vitalne supstance, niti one koje pomažu obnavljanju našeg organizma. Zamenite ih sezonskim povrćem i voćem, koje nije ni uvelo ni oštećeno, već sveže, zdravo i zrelo. Kupujte, takođe, crni hleb, jaja i svež buter "sa farme", dobar med i dobre sireve. Napravite mesta u izboru vaše ishrane zrnastim biljkama i njihovim klicama jer one sadrže najvitalnije i najmoćnije elemente. Setimo se da je pšenična klica izvor za ishranu buduće male biljke, koja iz nje uzima energiju preko potrebnu za svoj rast. Te klice i zrna žitarica, graška, boranije, soje, oraha, badema i lešnika jesu nektar cele naše ishrane. Jedite, dakle, svaki dan porciju vitalnih elemenata koji nam daju snagu: jednu dozu prirodnih žitarica (heljda, ovas, raž, pirinač, kukuruz, pšenica ...) ili jednu dozu mahunastih biljaka (grašak, boranija, sočivo, kesten . . .), ili nekoliko badema, oraha, lešnika. . . Budite sigurni - ako svaki dan uzimate "porciju" punu fermenata, mineralnih soli, vitamina, oligo-

elemenata i hlorofila - da ćete biti otporni na sve bolesti i štetne klice.

ZLATNA PRAVILA KUHINJE

Nekuvana hrana sadrži nedirnute sve svoje hranljive i svarljive vrednosti. Dakle, treba da jedemo svezu hranu. Toplota je najčešće odgovorna za kvarenje hrane. Ona uništava fermente, a nedostatak fermenata ne može biti dobar za varenje. Fermenti se nalaze u svežim namirnicama, zato ih dobro i varimo. Kad jedemo isuviše kuvana jela zaboravljajući na nekuvana, lišavamo se neophodnih fermenata. Zato jetra odmah mora da stupi u akciju: iz sopstvenih zaliha nadoknađuje to pomanjkanje i tako se bespotrebno zamara.

Uostalom, treba da znamo da se kuvanjem uništava najveći deo vitamina i mineralnih soli. Zato treba da poštujemo izvesna pravila kada se nađemo u kuhinji:

- Ne mučite svoje namirnice. Kuvajte ih na tihoj vatri, a ne na jakoj vatri koja može i da ugljeniše vaše jelo.

- Za dobro vašeg organizma, kao i za dobro vašeg novčanika, štedite struju i vodu.

- Vodite računa o vitaminskoj ravnoteži u toku jednog dana: upotpunite svako kuvano jelo jelom od svežeg povrća. Drukčije rečeno, pre svakog jela, bilo ono prženo, kuvano, ili testa (od prirodnih žitarica), pojedite obavezno salatu.

- Ako koristite začine, dodajte ih posle kuvanja.

- Kuvajte povrće tako da ostane "aldante" (hrskavo). Tako "hrskavo" imaće i mnogo bolji ukus, nego kad od njega napravite pire.

Pravila kuvanja (manje škodljiva)

Kuvanje pod poklopcem (pirjanje jela). Stavite ono što želite da kuvate u emajliranu šerpu i dobro je poklopite. Treba da se kuva u sopstvenom soku, ili u soku nekog povrća koje se stavi na dno šerpe (red luka ili paradajza), ili u malo ulja prvog ceđenja na hladno. Ako kuvate na ovaj način, sačuvaćete sočnost hrane i njen

kvalitet i uništićete mnogo manje njenih bioloških kvaliteta nego kad kuvate drukčije.

Pirjanje jela (nakon stavljanja u vrelu masnoću). Zatim jelo kuvajte, poklopljeno, odajući mu vrlo malo vode. Ovaj način kuvanja je prihvatljiv.

Kuvanje na vrelom vazduhu. Stavite jelo u prethodno dobro zagrejanu pećnicu i njegovi sastojci će se kuvati zahvaljujući vrelom vazduhu. Nemojte preterano koristiti ovaj način kuvanja.

Pečenje na roštilju, ili električnom roštilju. Jela se spremaju na minimumu masnoće ili u sopstvenom soku. Ni ovaj način nemojte preterano primenjivati.

Prženje. Hrana se priprema na jako zagrejanoj masnoći, ali ne srne da se pregreje ili da pocrni jer tada povlači i pojavu kancerogenih supstanci. Vodite računa i ne preterujte sa ovim načinom pripremanja jela.

Kuvanje u vodi. Namirnice se stavljaju u vodu, koja treba da prokljuca, i u njoj ostaju kraće ili duže vreme. Veliki broj supstanci neophodnih za naš organizam tada odlazi sa vodom. Šteta što se ovaj način kuvanja tako često primenjuje.

Kuvanje u pari. Namirnice se kuvaju u pari, iznad vode koja ključa. I na ovaj se način izvestan broj vitalnih elemanata gubi u vodi, pa se ni on ne može preporučiti.

Kuvanje u pari pod pritiskom (u ekspres-loncu). Namirnice se kuvaju vrlo brzo, na visokoj temperaturi. Ovaj metod, svakako, najviše uništava biološku vrednost vašeg jela.

Sada znate karakteristike raznih metoda pripremanja jela. Na vama je da se odlučite i izaberete onaj koji će najmanje uništavati vašu hranu.

ZLATNA PRAVILA TRPEZE

Setite se da je način na koji jedete isto toliko važan kao i način na koji pripremate jelo. Poštujte, dakle, nekoliko sledećih principa:

- Mi smo ono što jedemo - rekli smo već to. Izaberite, dakle, biološku hranu koju ćete kuvati na način koji najmanje šteti vašoj hrani.

- Ne zaboravite da varenje počinje u ustima. Ne jedite suviše brzo i ne gutajte čitave komade. Trudite se da dobro žvačete. Izbegavajte buku i uzbuđenja, jedite u tišini i miru.

- Ne jedite u tempu vojničkog marša. Prihvatite radije "slow" (lagani) ritam i ostavite pored tanjira viljušku i kašiku posle svakog zalogaja. Uživajte u hrani sa rukama na krilu. Hraneći se ovako možete brzo da omršavite: što duže žvačete, gutaćete manje količine hrane.

- Ne nervirajte se pre ili posle jela (a ako je to moguće, ni u jednom trenutku u toku dana) jer će to da škodi vašem varenju. Pod uticajem gneva, vaše žlezde luče otrove i ubacuju ih u vaš krvni sistem, tako truju sve vaše ćelije.

- Ne imitirajte Kozake koji progutaju hranu još dok je jako vrela. Pljuvačne žlezde na velikoj temperaturi očvrsnu i tada ne mogu korektno da vrše svoju funkciju.

- Ne jedite isuviše hladne stvari: to škodi vašim zubima i smeta varenju.

- Započnite svaki obrok zdravim svežim voćem. Podsećam vas da se voćni šećer bolje vari na početku jela, onda se manje i gojimo. Ako niste gladni, ostanite pri tome. Nepotrebno je jesti zato što je vreme da se jede. Ako nemate apetit, odmorite svoje organe za varenje i dajte im puno kiseonika šetajući se u prirodi.

- Posle voća jedite sveže povrće i salate. Opredelite se za proizvode dobrog kvaliteta, operite ih i nemojte ljuštiti: većina vitalnih biljnih supstanci nalazi se ispod same kore.

- Posle salata dolaze kuvane žitarice ili kuvano povrće. Pripremajte ih na najzdraviji način. Još jednom vam ponavljam, ako niste gladni ne primoravajte sebe da jedete.

- Morate da znate da je i najbolja hrana loša ako preterujete. Čim količina hrane pređe potrebe organizma, postaje za njega istinski otrov. Savetujem vam, dakle, da jedete koliko da utolite glad i da ustanete od stola pre nego što budete siti. Tako ćete izbeći pospanost i osećanje težine, što se obično dešava posle obilnog jela, i ostati laki i pokretni u toku celog dana.

- Niko o tome ne misli, ali ne zaboravite, nije teško ne jesti, s vremena na vreme, po ceo jedan dan, čak dva dana, pod uslovom da se pije puno vode. Ovaj "post" omogućuje našim organima za varenje da se dobro odmore, da se eliminiše veliki broj otrova i da se pročisti i obnovi naše telo. Svakog meseca po jedan "vikend-pročišćivač", i obezbedili ste dugi život.

JELOVNIK ZA DOBAR DAN ISHRANE

Doručak

- Sveže voće.
- Crni hleb s medom, ili kaša od ovsenih pahuljica potopljenih u mleko, s bademima i suvim ili svežim voćem.
- Čaj od majčine dušice s medom; ili čaj od ružmarina s medom.

Ručak

- Sezonsko voće.
- Sveže povrće, sečeno ili rendano, začinjeno uljem dobijenim prvim ceđenjem na hladno, morskom nerafiniranom solju, s malo soka od limuna i belim ili crnim lukom.
- Jelo od žitarica i zelena salata.
- Sir, ili suvo voće; ili kolač pravljen kod kuće.
- Topla limunada.

Večera

- Sezonsko voće.
- Jelo od raznovrsnog nekuvanog povrća. Koristite uvek sezonsko povrće najboljeg kvaliteta. Začinite ga na isti način kao i za ručak.
- Čorba od povrća; ili jelo od kuvanog povrća; ili jelo pripremljeno od jaja.
- Obrano mleko; ili suvo voće.
- Topla limunada.

JELOVNIK I RECEPTI ZA CEIII GODINU

Zato što živite daleko od prirode, sigurno ste i zaboravili koje se voće i povrće nalazi u tržnici u pojedinim godišnjim dobima. Predlažem vam, dakle, da napravite mesečni kalendar koji će vam biti od koristi.

Da biste dobro obavili posao, predlažem za svaki mesec tri tipska jelovnika koji odgovaraju svaki po jednom obroku u toku dana.

Ne zaboravite, što češće jedite salate i sveže povrće, neka u vašim glavnim jelima bude puno: ***šargarepe, kupusa, bele repe, cvekle, praziluka, celera*** i, razume se, ***belog i crnog luka.*** Podsećam vas, važno je da jedete nekuvane: cveklu, karfiol i spanać.

Mislite i na začine, držite ih na vidnom mestu u vašoj kuhinji: ANIS, BOSILJAK, CIMET, KAPRE, KORIJANDAR, KRASTAVČIĆI, KIM, ESTRAGON, DUMBIR, KARANFILČIĆ, LORBER, NANA, SENF, ORAŠČIĆ, ORIGANA, PAPRIKA, PERŠUN, BIBER, RUŽMARIN, ŠAFRAN, ŽALFIJA, ČUBARAR, MAJČINA DUŠICA, VANILA.

JANUAR

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Ananas	Kajsije	Beli luk	Kupus	Masline
Limun	Bademi	Začini	Karfiol	Maslačak
Mandarine	Urme	Avokado	Endivija	Krompir
Pomorandže	Smokve	Salata	Komorač	Praziluk
Grejpfrut	Lešnici	Blitva	Pasulj	Bundeva
Jabuke	Orasi	Cvekla	Sočivo	Crna rotkva
Kruške	Šljive	Prokelj	Mot ovilka	Bela rotkva
	Grožđe	Šargarepa	Bela repa	Divlja loćika
		Celer	Crni luk	Paradajz
		Pečurke		
		Zelena salata		

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Voće
Jogurt sa suvim grožđem
Dve kriške crnog hleba s medom
Čaj od majčine dušice s medom

Ručak: Voće
Salata od svežeg kupusa (crvenog ili belog)
Kroketi od zobenih pahuljica (vidi recept)
Sir

Večera: Voće
Salata "karmin" (vidi recept)
Krem-čorba od prokelja
Kolač

KROKETI OD ZOBENIH PAHULJICA

Za četiri osobe:

- *Dve šolje zobenih pahuljica*
- *Dva jaja*
- *Jedna glavica crnog luka*
- *Četiri supene kašike strugunog parmezana*
- *Pola čaše samlevenih semenki od suncokreta*
- *Kašika pirea od badema potopljenih u čaši vode*

- *Ulje proizvedeno prvim cedenjem na hladno*
- *Peršun, paprika, majčina dušica i morska nerafinirana so*

PRIPREMANJE:

- Držite pet minuta potopljene zobene pahuljice u posudi s bademovim mlekom.
- Dodajte seckani luk, parmezan, suncokretovo seme, sitno seckani peršun, papriku, majčinu dušicu. Posolite. Dobro sve izmešajte.
- Ostavite da se smeša odmori pola sata.
- Dodajte jaja, koja ste prethodno izmutili.
- Pravite krokete i pržite ih na ulju sa svake strane pet minuta.
- Poslužite ih dok su još topli.

SALATA "KARMIN"

Za četiri osobe:
- *Četiri šake motovilke*
- *Dve sveže cvekle*
- *Četiri lepe sveže šargarepe*
- *Dva čvrsto kuvanajaja*
- *Tri oraha*
- *Jedan limun*
- *Četiri supene kašike ulja (po mogućstru od oraha)*
- *Malo seckanog crnog luka (da nije ljut)*
- *Morska nerafinisana so*

PRIPREMANJE:

- Izrendajte sitno cveklu i šargarepu, pomešajte ih i stavite u središte činije za salatu.
- Oko cvekle i šargarepe stavite motovilku, u obliku krune.
- Ukrasite motovilku tvrdokuvanim jajetom sitno iseckanim.
- Napravite preliv za salatu: U Činiju stavite orahovo ulje, sok od limuna, izdrobljene orahe, sitno seckan luk, i sve to dobro izmešajte. Posolite. Izručite preko salate.
- Služite odmah.

FEBRUAR

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Ananas	Kajsije	Beli luk	Kupus	Masline
Limun	Bademi	Začini	Karfiol	Maslačak
Mandarine	Urme	Avokado	Endivija	Krompir
Pomorandže	Smokve	Salata	Komorač	Praziluk
Grejpfrut	Lešnici	Blitva	Pasulj	Bundeva
Jabuke	Orasi	Cvekla	Sočivo	Crna rotkva
Kruške	Šljive	Prokelj	Mot ovilk a	Bela rotkva
	Grožđe	Šargarepa	Bela repa	Divlja
		Celer	Crni luk	loćika
		Pečurke		Paradajz
		Zelena salata		

1

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Voće
Tri kriške crnog hleba s belim sirom
Čaj od ružmarina s medom

Ručak: Voće
Mešana salata
Krompir punjen prosom (vidi recept)
Suvo voće

Večera: Voće
Krem-čorba od celera
Palačinke s pirjanim endivijama
(vidi recept) i zelena salata

KROMPIR PUNJEN PROSOM

- *Za četiri osobe:*
- *Četiri velika krompira*
- *Dve šolje prosa*
- *Pedeset grama struganog grijem (ili nekog drugog kačkavalja)*
- *Peršun i nerafinirana morska so*

PRIPREMANJE:

- Operite i skuvajte četiri velika krompira (zajedno s ljuskom) kuvajte 20 minuta.

- Skuvani krompir ohladite pod vodom.
- Isecite krompir po dužini, zatim ga kašičicom izdubite (otprilike 1 santimetar).
- Napunite krompir prosom koje ste kuvali dodajući mu dvaput više vode nego što je njegova zapremina. Vodu posolite.
- Pospite punjeni krompir struganim sirom i stavite u zagrejanu pećnicu. Neka se peče 10 minuta.
- Kad ga iznesete na sto, pospite punjeni krompir seckanim peršunovim listom.
- Poslužite toplo.

PALAČINKE OD DVA BRAŠNA

- *Za četiri osobe:*
- *250 grama prosejanog crnog brašna*
- *250grama heljdinog brašna*
- *Dva jajeta*
- *Dvadeset crnih maslina*
- *Čaša bademovog mleka (1 supena kašika bademovogpirea u čaši vode)*
- *Dve supene kašike biljnog ulja proizvedenog prvim cedenjem na hladno*
- *Jedan češnjak belog luka, peršun, nerafinirana morska so (pola kafene kašičice)*

PRIPREMANJE:

- U većoj činiji pomešajte oba brašna. Napravite udubljenje i u njega stavite žumanca i so. Zamesite.
- Sipajte bademovo mleko, malo-po malo, mešajući stalno drvenom varjačom.
- Izlupajte sneg od belanaca i dodajte ga testu. Testo treba da bude gusto kao testo za obične palačinke.
- Dodajte biljno ulje ne prestajući da mešate testo; potom ga ostavite da se "odmori" dva sata na hladnom mestu.
- Očistite masline i stavite ih u mikser zajedno s belim lukom i peršunom.
- Napravite palačinke. Filujte ih smešom od peršuna, belog luka i maslina. Presavijte ih ili uvijte.
- Palačinke možete jesti tople ili hladne, na primer s pirjanim endivijama.

MART

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Ananas	Kajsije	Beli luk	Prokelj	Masline
Limun	Bademi	Artičoka	Karfiol	Maslačak
Pomorandža	Urme	Avokado	Potočarka	Praziluk
Grejpfrut	Smokve	Cvekla	Endivija	Krompir
Kruške	Lešnici	Šargarepa	Pasulj	Bundeva
Jabuke	Orah	Celer	Zelena	Crna rotkva
	Šljive	Pečurke	salata	Bela rotkva
	Grožđe	Crni luk	Motovilka	Paradajz
			Bela repa	
			Crni luk	

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Voćni sok
Omlet od jabuka (vidi recept)
Čaj od žalfije s medom

Ručak: Voće
Mešana salata
Savijača od povrća (vidi recept)
Kompot

Večera: Voće
Krem-čorba od praziluka
Gratinirani karfiol i zelena salata
Jogurt

OMLET OD JABUKA

Za četiri osobe:

- *Pola kilograma jabuka*
- *Tri jaja*
- *Jedna kašičica sirupa od šećerne trske*
- *Tri supene kašike biljnog ulja proizvedenog prvim cedenjem na hladno*

PRIPREMANJE:

- Oljuštite jabuke, isecite ih na tanke komade i kuvajte, oko deset minuta, na tihoj vatri.
- Umutite sneg od belanaca, dodajte šećer i sve jabuke.
- Izmutite i pecite kao i svaki drugi omlet.
- Omlet služite presavijen na dvoje.

SAVUAČA OD POVRĆA

Za četiri osobe:

- *Jedan karfiol*
- *Jedna glavica komorače*
- *Trideset crnih maslina*
- *400grama crnog prosejanog brašna*
- *150 grama biljne masti*
- *Jedna čaša bujona od povrća*
- *Malo nerafinirane morske soli*

PRIPREMANJE:

- Stavite u jednu vanglicu brašno, biljnu mast, koju ste prethodno omekšali, i bujon. Posolite. Napravite testo.
- Ostavite da se testo odmori najmanje dva sata.
- Razvijte testo dajući mu okrugli oblik. Stavite na jedan deo pire od karfiola, glavice komorače i očišćenih maslinki.
- Poklopite drugom polovinom i stavite u peć.
- Poslužite toplo.

APRIL

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Ananas	Kajsije	Kupus	Beli luk	Masline
Limun	Bademi	Prokelj	Začini	Kiselica
Jagode	Urme	Karfiol	Artičoka	Grašak
Pomorandže	Smokve	Potočarka	Šparga	Maslačak
Grejpfrut	Lešnik	Endivija	Avokado	Praziluk
Jabuke	Orah	Spanać	Blitva	Krompir
	Šljive	Komorač	Šarga repa	Crna rotkva
	Grožđe	Bob	Celer	Bela rotkva
		Pasulj	Pečurke	Paradajz
		Sočivo	Cikorija	
		Bela repa	Crni luk	

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Voćni sok
Kaša (vidi recept)
Čaj od majčine dušice s medom

Ručak: Voće
Špargla
Pirinač na bakin način (vidi recept) i zelena salata
Beli sir

Večera: Voće
Artičoka
Krem-čorba
Limun-torta

KAŠA

- *Za četiri osobe:*
- *Deset dobrih kašika zobenih pahuljica*
- *Osam čaša bademovog mleka*
- *Sto grama suvog grožđa (smokava ili urmi)*
- *Pedeset grama rendanih badema (oraha ili lešnika)*
- *Jednu malu rendana jabuka*

PRIPREMANJE:

- U jednu duboku činiju stavite pahuljice i prelijte ih bademovim mlekom. Promešajte i ostavite da stoji oko pet minuta.

- Dodajte suvo grožđe (preko noći ga potopite u čašu vode, pre upotrebe dobro ocedite), bademe i struganu jabuku. Izmešajte sve dobro.
- Kaša se jede hladna ili topla.

BAKIN PIRINAČ

- *Za četiri osobe:*
- *Dvanaest kašika neobrađivanog pirinča*
- *800grama malih glavica crnog luka*
- *200 grama svežih pečurki*
- *Četiri kafene kašičicepšeničnog crnog brašna*
- *Osam kafenih kašičica pavlake*
- *Dva žumanceta*
- *Četiri češnjaka belog luka*
- *Četiri supene kašike maslinovog ulja (prvo ceđenje na hladno)*
- *Dve kafene kašičice nerafinirane morske soli*

PRIPREMANJE:

- Ukuvajte pirinač u slanoj vodi. Po završenom kuvanju, nemojte prosuti vodu.
- Namažite šerpu uljem, stavite u nju luk i ostavite ga da se kuva u sopstvenom soku 20 minuta.
- Dodajte pečurke isečene po dužini i ostavite sve to da se pirjani još pet minuta. Posolite. Začinite oraščićem. Skinite sa vatre i držite na toplom.
- Pospite brašnom i snažno promešajte.
- U činiji izmešajte svezu pavlaku i žumanca, dodajte isprženi luk, i sve to dobro promešajte.
- Sipajte pirinač (zajedno s vodom koja je ostala od kuvanja) u činiju, u koju ste već sipali sos od pečurki i luka.
- Služite odmah, dok je još toplo. Ovo jelo ne može da se podgreva.

MAJ

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Ananas	Kajsije	Beli luk	Karfiol	Crni luk
Trešnje	Bademi	Začini	Krastavac	Masline
Limun	Urme	Artičoka	Tikvice	Grašak
Jagode	Smokve	Šparga	Potočarka	Praziluk
Pomorandže	Lešnici	Avokado	Komorač	Krompir
Grejpfrut	Orasi	Blitva	Bob	Bela rotkva
Jabuke	Šljive	Cvekla	Pasulj	Zelena
	Grožđe	Šargarepa	Sočivo	salata
		Celer	Bela repa	
		Pečurke		
		Kupus		

JELOVNIK ZAJEDAN DAN

Doručak: Crveno voće
Tri kriške crnog hleba namazane pireom od badema
Čaj od ružmarina s medom

Ručak: Voće
Zelena salata
Palačinke s prazilukom (vidi recept)
Pena od limuna

Večera: Voće
Salata od rendane šargarepe
Bob s paradajzom
Kolači od badema (vidi recept)

PALAČINKE S PRAZILUKOM

- *Za četiri osobe:*
- *Testo za palačinke:*
- *Sedam dobrih supenih kašika prosejanog brašna*
- *Četvrt litre mleka od badema*
- *Jedna supena kašika biljnog ulja (prvo ceđenje na hladno)*
- *Jedna kašičica nerafinirane morske soli*
- *Fil:*
- *300 grama praziluka*
- *100 grama rendanog sira*
- *Dve supene kašike biljnog ulja prvo ceđenje na hladno*
- *Oraščić, biber, nerafinirana morska so*

PRIPREMANJE:

- U činiji izmešajte brašno, mleko, jaja i ulje. Posolite.
- Ostavite da se testo odmori oko tri sata.
- Pravite palačinke.
- Ispirjanite praziluk, ocedite ga i sameljite.
- U jednom tiganju ispržite, tako da pozlati, samleveni praziluk.
- Staviti u duboku činiju praziluk, sir i tri supene kašike rendanog sira. Mešajte dugo i probajte da li je dobro začinjeno. Dosolite ako je potrebno i dodajte oraščić.
- Nafilujte svaku palačinku sa dve supene kašike ovog fila, zavijte ih i stavite u sud koji može da ide u pećnicu.
- Pospite palačinke preostalim rendanim sirom, prekrijte aluminijumskom folijom i stavite u toplu peć (neka ostanu pet minuta, da bi se palačinke zagrejale a sir rastopio).
- Služite toplo.

KOLAČI OD BADEMA

- *Za četiri osobe:*
- *250 grama crnog prosejanog brašna*
- *250 grama biljnog ulja (prvo cedenje na hladno)*
- *150 grama meda*
- *Jedno jaje*
- *50 grama rendanih badema*
- *Malo nerafinirane morske soli*

PRIPREMANJE:

- U jednoj činiji napravite testo od ulja i meda. Zatim dodajte jaje, so i brašno. Testo treba da bude tvrdo.
- Pospite testo rendanim bademima i dobro promešajte.
- Podelite testo na male loptice i blago ih rastanjite.
- Stavite kolačiće na pleh (nemojte ga podmazivati) i pecite ih oko trideset minuta na umerenoj temperaturi.
- Izvadite ih iz peći i ostavite da se hlade.
- Jedite ih odmah, ili ih ostavite za kasnije u metalnoj kutiji koja se može hermetički zatvoriti.

JUNI

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Kajsije	Bademi	Mladi beli luk	Tikvice	Mladi crni luk
Ananas	Unne	Začini	Potočarka	Maslине
Banane	Smokve	Artičoke	Spanać	Grašak
Trešnje	Lešnici	Špargla	Boranija	Praziluk
Limun	Orasi	Avokado	Zelena	Paprike
Jagode	Suvo grožđe	Zelena salata	salata	Krompir
Kupine		Mlada	(razne	Bela
Dinja		šargarepa	vrste)	rotkva
Pomorandže		Pečurke	Rotkvice	Paradajz
Breskve		Karfiol		
Kruška		Krastavac		
Šljiva				

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Crveno voće
Jogurt
Kriška crnog hleba namazana medom
Čaj od žalfije

Ručak: Voće
Zelena salata sa orasima
Njoke s bosiljkom (vidi recept)
Kolač pravljen kod kuće

Večera: Voće
Paradajz-salata
Prolećne paprike (vidi recept)
Kompot od kajsija

NJOKE S BOSILJKOM

- *Za četiri osobe:*
- *900 grama finog pšeničnog griza*
- *200 grama crnog prosejanog brašna*
- *Tri jaja*
- *400 grama bujona od povrća*
- *Svezi sos od paradajza*
- *Tri supene kašike maslinovog ulja*
- *Bosiljak*
- *Nerafinirana morska so*

PRIPREMANJE:

- Izmešajte u većoj činiji griz, brašno, dodajte bujon, jaja i so. Napravite glatko i čvrsto testo.
- Od testa napravite valjkaste trake, debljine jedan santimetar i secite na parčiće duge tri santimetara.
- Njoke kuvajte u kipućoj posoljenoj vodi oko trideset minuta. Ocedite ih.
- Dok se njoke kuvaju, pripremite sos od svežeg paradajza: Ogulite šest lepih i zrelih paradajza. Izrežite ih na velike komade i stavite u tiganj s malo ulja. Kuvajte otklopljeno. Posolite i mešajte za vreme kuvanja.
- Njoke služite dok su još tople, natopljene paradajz-sosom i posute bosiljkom.

PROLEĆNE PAPRIKE

Za četiri osobe-.

- *Četiri mesnate crvene paprike*
- *Jedna srednja činija kuvanog neglaziranog pirinča*
- *Dva kuvana žumanceta*
- *Jedan jogurt*
- *24 crne masline*
- *Tri supene kašike maslinovog ulja (prvo cedenje na hladno)*
- *Nerafinirana morska so*

PRIPREMANJE:

- Operite i isecite napola, po dužini, svaku papriku.
- Očistite ih od semena.
- Paprike propržite u tiganju s malo ulja.
- Kad dobiju pozlaćenu boju, izvadite ih iz tiganja.
- U činiji izmešajte kuvani pirinač, izmrvljena žumanca, očišćene masline i jogurt. Posolite.
- Ispunite ovim filom već pripremljene paprike.
- Služite hladno.

JULI

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Kajsije	Bademi	Beli luk	Mladi	Crni luk
Banane	Umie	Začini	kupus	Maslinc
Ribizle	Smokve	Artičoka	Karfiol	Grašak
Limun	Lešnici	Plavi paradajz	Krastavac	Praziluk
Jagode	Orasi	Avokado	Tikvice	Krompir
Kupine	Grožđe	Blitva	Spanać	Paprike
Dinje		Cvekla	Boranija	Crna rotkva
Šljive ranke		Šargarepa	Sočivo	Bela rotkva
Breskve		Celer	Bela repa	Paradajz
Kruške		I Pečurke		

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Salata od svežeg voća
Kriška crnog hleba namazana pireom od lesnika
Čaj od majčine dušice s medom

Ručak: Voće
Mešana salata
Galilejev plavi paradajz (vidi recept)
Nemasni sir

Večera: Voće
Salata od krastavca
Kuvano povrće
Breskve u kremu od badema (vidi recept)

GALILEJEV PLAVI PARADAJZ

Za četiri osobe:

- *Četiri plava paradajza*
- *Četiri paradajza*
- *Četiri crna luka*
- *Četiri supene kašike suvog grožđa*
- *Dvanaest supenih kašika maslinovog ulja (prvo ceđenje hladno)*
- *Četiri češnjaka belog luka*
- *Malo nerafinirane morske soli.*

PRIPREMANJE:

- Presecite napola, po dužini, plavi paradajz.
- Izdubite sredinu ostavljajući jedan santimetar da se kora ne bi pocepala.
- Iseckajte sredinu plavog paradajza, paradajz i crni luk.
- Stavite sve to u posudu, izmešajte sa suvim grožđem i posolite.
- Napunite polovine plavog paradajza ovom smešom i spojite ih ponovo.
- U dublji sud, s malo ulja stavite ponovo spojeni plavi paradajz i pirjanite na srednjoj temperaturi. Dodajte sitno seckani beli luk.
- Služite toplo ili hladno.

BRESKVE U KREMU OD BADEMA

Za četiri osobe:

- ***Četiri velike breskve***
- ***Jedna velika banana***
- ***Dva jaja***
- ***Sto grama badema u prahu***
- ***Sto grama krupnog šećera od šećerne trske***
- ***Jedna supena kašika bilnog ulja (prvo ceđenje na hladno)***
- ***Sok od jedne pomorandže***

PRIPREMANJE:

- U dubokoj posudi izmešajte žumanca, najpre s bademom u prahu, zatim dodajte šećer i ulje.
- Dodajte sneg od dva belanceta (čvrst) i sok od pomorandže.
- Stavite oljuštene breskve presečene na četvoro na dno činije za salatu.
- Prekrijte breskve tankim kolutićima banane.
- Sipajte krem od badema.
- Stavite u frižider da se hladi oko četiri časa.
- Nakon toga poslužite.

AVGUST

	Suvo voće	Povrće		
jvcZcvnct 3	Bademi	Beli luk	Pečurke	Bela repa
Kajsije	Urade	Začini	Krastavac	Cmi luk
RI	Lešnici	Artičoka	Tikvice	Maslinke
MeWtarine	Orasi	Plavi paradajz	Pasulj	Grašak
Tjtnjju,		Avokado	Boranija	Praziluk
		Zelena salata	(buter)	Paprike
Tjnje		Cvekla	Boranija	Krompir
Tuhpnire		Šargarepa	(zelena)	Bela
Breskve		Celer	Sočivo	rotkva
		Blitva		Paradajz
Šljive				
Grožđe				

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Crveno voće
Jogurt s bademima i suvim smokvama
Čaj od ružmarina s medom

Ručak: Voće
Salata od raznog povrća
Gratinirana palenta (vidi recept)
Jogurt

Večera: Voće
Mešana salata
Sufle od tikvica (vidi recept)
Kolači sa orasima

GRATINIRANA PALENTA

- *Za četiri osobe:*
- *Šesnaest supenih kašika prirodnog kukuruznog brašna*
- *Četiri supene kašike rendanog sira*
- *Četiri supene kašike maslinovog ulja (prvo cedenje na hladno)*
- *Četiri velike šolje bujona od povrća*
- *Dve velike glavice crnog luka*
- *Oraščić, peršun*
- *Jedna kafena kašičica nerafinirane morske soli*

PRIPREMANJE:

- Zagrejte bujon od povrća. Kad bujon provri sipajte odjednom kukuruzno brašno i posolite.
- Mešajte stalno, sve dok palenta ne počne da se odvaja od ivice šerpe. Skinite sud sa vatre i ostavite palentu da se hladi.
- U velikom tiganju propržite na blagoj vatri, tako da pozlati, isečeni luk.
- Dodajte palenti rendani sir, oraščić, i sve to promešajte.
- Stavite palentu na drvenu dasku, poravnajte je ravnom drvenom varjačom i tako čvrstu masu isecite na komade.
- Stavite te komade u tiganj s lukom. Ako pržite više puta, gotove komade držite u sudu u mlakoj pećnici da bi palenta ostala topla.
- Služite toplo. Pospite svaki komad sitno seckanim peršunovim listom.

SUFLE OD TIKVICA

Za četiri osobe:

- ***Jedan kilogram tikvica***
- ***250 grama bademovog mleka***
- ***150 grama rendanog sira***
- ***Tri jaja***
- ***Nerafinirana morska so***

PRIPREMANJE:

- Pirjanite u jednoj šerpi tikvice.
- Izgnječite ih viljuškom da bi iz njih otklonili vodu. Iscedite vodu kroz cediljku.
- U maloj vangli, izmešajte jaja, mleko, sir i dodajte tikvice. Posolite i sve dobro izmešajte.
- U posudu podmazanu uljem, sipajte ovaj sadržaj i stavite u pećnicu.
- Pecite na srednjoj temperaturi oko 25 minuta.
- Servirajte toplo.

SEPTEMBAR

Sveže voće

Ananas	Breskve	Beli luk	Kupus	Kukuruz
Banane	(vinogradarske)	Začini	Krastavac	Crni luk
Limun	Breskve	Artičoka	Plavi	Masline
Smokva	Kruške	Plavi paradajz	paradajz	Bela repa
Jagode	Šljive	Avokado	Spanać	Praziluk
Kupine	Grožđe	Zelena salata	Boranija	Paprike
Dinja	Ringlovke	Blitva	(buter)	Krompir
Dudinje		Šargarepa	Boranija	Rotkva
Nektarine	Suvo voće	Celer	Sočivo	bela
Lešnici		Pečurke		Rotkva
Orasi	Kajsije			crna
Grejpfrut	Bademi			Paradajz
	Urme			

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Crveno voće
Tri kriške crnog hleba namazane belim sirom
Čaj od žalfije s medom

Ručak: Voće
Salata od svežeg kukuruza (vidi recept)
Ratatuj (jelo od povrća)
Jogurt

Večera: Voće
Čorba s belim lukom
Blitva u paradajzu (vidi recept) i zelena salata
Svezi lešnici

SALATA OD SVEŽEG KUKURUZA

Za četiri osobe:

- *Četiri mlada kukuruza*
- *Četiri male zelene paprike*
- *Četiri manja paradajza*
- *Četiri manja crna luka*
- *Limun*

- *Četiri kašike maslinovog ulja (prvo cedenje na hladno)*
- *Korijandar, malo nerafinirane morske soli*

RIPREMANJE:

- U loncu s ključalom vodom barite kukuruz oko 10 minuta.
- Okrenite kukuruz u činiju za salatu, dodajte iseckan paradajz, iseckanu papriku, isitnjeni luk i sitno seckani korijandar.
- Napravite začin za salatu mešajući maslinovo ulje, limunov sok i so. Sipajte preliv na salatu i promešajte.
- Služite odmah.

BLITVA U PARADAJZU

Za četiri osobe-
- *Jedan kilogram blitve*
- *Dvanaest paradajza*
- *Dvanaest češnjaka belog luka*
- *Četiri supene kašike maslinovog ulja (prvo cedenje na hladno)*
- *Peršun, nerafinirana morska so*

PRIPREMANJE:

- Stavite u šerpu s malo ulja, paradajz isečen na kriške.
- Preko paradajza stavite blitvu isečenu na komade, kao i beli luk. Posolite. Pokrijte i ostavite da se kuva oko jedan sat na umerenoj vatri.
- Služite toplo. Prethodno dodajte sitno seckani peršunov list.

OKTOBAR

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Bademi	Urme	Beli luk	Kupus	Masline
Ananas	Šljive	Začini	Karfiol	Praziluk
Kesten		Artičoka	Tikvice	Paprike
Limun		Plavi paradajz	Endivija	Krompir
Smokva		Avokado	Spanać	Tikva
Dinja		Zelena salata	Boranija	Crna rotkva
Kruška		Blitva	Sočivo	Bela rotkva
Jabuka		Cvekla	Bela repa	Loćika
Grožđe		Šargarepa	Crni luk	Paradajz
		Celer		
		Pečurke		

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Voćni sok
Kaša
Čaj od majčine dušice s medom

Ručak: Voće
Mešana salata
Palačinke od heljde (vidi recept)
Sir

Večera: Voće
Salata od bele rotkve
Čorba minestrone
Kolač s jabukama (vidi recept)

PALAČINKE OD HELJDE

Za četiri osobe:

- *Osam slanih palačinki od heljde*
- *Četiri velike pečurke*
- *Osam malih glavica luka*
- *Osamnaest grančica peršuna*
- *Četiri kafene kašičice sveže pavlake*
- *Četiri supene kašike biljnog ulja (prvo cedenje na hladno)*
- *Nerafinirana morska so*

PRIPREMANJE:

- Na tihoj vatri ispržite u tiganju na malo ulja sitno iseckani luk.
- Kad je luk upola pečen, izmaknite ga na kraj tiganja. U sredinu stavite isečene pečurke i pržite ih na jačoj vatri dok ne pozlate.
- Pomešajte pečurke i luk, ostavite na vatri nekoliko trenutaka, mešajući stalno. Zatim skinite sa šporeta. Posolite, dodajte polovinu pavlake i sitno seckani peršun. Sve to dobro promešajte.
- Filujte palačinke ovim filom.
- Stavite palačinke u posudu koja ide u pećnicu, podgrejte ih i dodajte ostatak pavlake.
- Služite toplo.

KOLAČ S JABUKAMA

Za četiri osobe:

- ***500 grama jabuka***
- ***200 grama crnog brašna***
- ***50 grama meda***
- ***Dva žumanceta***
- ***150 grama biljne masti***
- ***Malo nerafinirane morske soli***

PRIPREMANJE:

- U činiji izmešajte brašno, žumanca, izmučenu biljnu mast i so. Izmesite testo i ostavite ga da se odmori jedan sat.
- Podmažite uljem pleh za tortu i na njegovo dno stavite oljuštene i isečene na kriške jabuke. Prelijte jabuke medom.
- Istanjite testo oklagijom i prekrijte njime jabuke s medom.
- Stavite pleh u pećnicu i pecite oko 60 minuta.
- Izvadite kolač iz pleha i ostavite ga da se ohladi.
- Služite hladno.

NOVEMBAR

Sveže voće	Suvo voće	Povrće		
Ananas Kesten Limun Mandarine Urine Pomorandže Grejpfrut Kmške Jabuke Grožđe	Kajsije Bademi Smokve Lešnici Orasi Šljive	Beli luk Začini Artičoka Avokado Zelena salata Blitva Cvekla Prokelj Šargarepa Celer Pečurke	Kupus Briselski kelj Karfiol Endivija Spanać Boranija Sočivo Bela repa	Crni luk Masline Praziluk Krompir Bundeva Crna rotkva Bela rotkva Paradajz

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Voće
Kaša od ječma sa suvim grožđem (vidi recept)
Čaj od ružmarina s medom

Ručak: Voće
Salata od svežeg celera
Ravioli i zelena salata
Kompot

Večera: Voće
Salata od sveže cvekle
Omlet od pečurki
Kolač sa sirom (vidi recept)

KAŠA OD JEČMA SA SUVIM GROŽĐEM

Za četiri osobe:
- *Jedna čaša ječma*
- *Dve čaše bademovog mleka*
- *50 grama suvog grožđa ijedna čaša vode*
- *Jedna supena kašika meda*

PRIPREMANJE:

- Uveče potopite suvo grožđe u čaši vode.
- Sameljite ječam u vodenici za kafu.
- Izmešajte samleveni ječam i bademovo mleko.
- Ujutru isperite suvo grožđe. Kuvajte ga u vodi, na tihoj vatri, deset minuta, onda dodajte ječam s mlekom.
- Kuvajte sve to mešajući, dok se kaša ne zgusne.
- Skinite s vatre i dodajte kašiku meda.
- Služite toplo.

KOLAČ SA SIROM

Za četiri osobe-.

- ***250 grama crnog brašna***
- ***150 grama rendanog grijera***
- ***150 grama biljnog ulja (prvo cedenje na hladno)***
- ***Tri jaja***
- ***10 grama biološkog kvasca***

PRIPREMANJE:

- U posudi izmešajte brašno i rendani sir. Dodajte biljno ulje sa umućenim jajima i prethodno rastopljenim kvascem u mlakoj vodi.
- Umesite testo.
- Podmažite pleh za tortu i sipajte testo. Ostavite pleh na toplom da testo naraste.
- Kad je testo naraslo, stavite pleh u prethodno zagrejanu pećnicu.
- Pecite 45 minuta (da biste znali da li je kolač pečen, zabodite vrh noža u testo i ako na njemu ne ostane trag, kolač je pečen).
- Služite toplo, čim se iznese iz pećnice.

DECEMBAR

	Suvo voće	Povrće		
Kesten	Kajsija	Beli luk	Karfiol	Praziluk
Limun	Bademi	Začini	Endivija	Krompir
Urma	Smokve	Blitva	Spanać	Bundeva
Pomorandža	Lešnici	Cvekla	Pasulj	Crna rotkva
Grejpfrut	Orasi	Kelj	Sočivo	Bela rotkva
Kruška	Šljive	Šargarepa	Bela repa	Paradajz
Jabuka		Celer	Crni luk	
Grožđe		Zelena salata	Masline	
		Pečurke		
		Kupus		

JELOVNIK ZA JEDAN DAN

Doručak: Voće
Tri kriške crnog hleba namazane pireom od badema
Čaj od žalfije s medom

Ručak: Voće
Salata od sveže cvekle s renom
Gratinirano proso s pečurkama (vidi recept)
Jogurt

Večera: Voće
Zelena salata
Seljačka čorba (vidi recept)
Suvo voće

GRATINIRANO PROSO S PEČURKAMA

Za četiri osobe-

- *Šesnaest supenih kašika prosa*
- *200grama pečurki*
- *200 grama belog sira*
- *Tri supene kašike maslinovog ulja (prvo cedenje na hladno)*
- *Peršun, beli luk, oraščić*
- *Jedna kafena kašičica nerafinirane morske soli*

PRIPREMANJE:

- Sipajte dvaput više vode nego što ima prosa, posolite i ukuvajte ga. Posle kuvanja ocedite vodu.
- Na jakoj vatri, u tiganju sa malo ulja, ispržite pečurke iseckane na rebra. Pri kraju, dodajte peršun i beli luk.
- Skinite tiganj s vatre i sipajte u njega proso. Promešajte dobro.
- U posudu koja ide u pećnicu stavite jedan red mešavine pečurke - proso, onda jedan red sira, i tako redom. Na kraju treba da bude sir.
- Posolite, pouljite, dodajte oraščić. Stavite u pećnicu da se zapeče.
- Služite toplo.

SELJAČKA ČORBA

- *Za četiri osobe.*
- *Četiri šargarepe - Četiri bele repe*
- *Četiri glavice crnog luka -Osam praziluka*
- *500 grama kupusa*
- *Jedan srednji celer*
- *Četiri supene kašike pšeničnog zrna*
- *Četiri krompira*
- *Peršun, majčina dušica, lorber, nerafinirana morska so*
- *Sos:*
- *Pola litre bujona od povrća*
- *Jedan crni luk*
- *40 grama prosejanog pšeničnog crnog brašna*
- *Malo limuna, nerafinirana morska so*

PRIPREMANJE:

- U lonac stavite povrće, pšenicu, peršun, majčinu dušicu i lorber.
- Nalijte vodom. Kad proključa, ostavite da se kuva na tihoj vatri oko sat i po.
- Ostavite bujon, a povrće služite sa sosom.

Sos:

- U tiganju na malo ulja propržite, tako da pozlati, crni luk. Dodajte brašno i mešajte bez prestanka. Brašno treba malo da porumeni.
- Sipajte polako bujon od povrća, stalno mešajući. Posolite i ostavite da se kuva oko 10 minuta.
- Dodajte nekoliko kapi limuna i peršunovog lista.
- Služite toplo.

III LECin . . .

KAKO OSTATI NEODOLJIVA POSLE DVANAEST SATI RADA

Donedavno i ja sam sanjarila, kao sva deca na svetu. Kao da i sad vidim sebe u Jerusalimu, u mojoj sobici, s laktovima na stolu i glavom među rukama, gorim od želje da upoznam Pariz. Zamišljala sam da se nalazim u ovoj velikoj prestonici, da me pozivaju na raskošne večernje prijeme čiju tajnu znaju samo Francuzi. U haljini od belog, lakog muslina, izlaziła sam iz blistavog automobila i pela se stepenicama Opere. A onda - došla sam u Pariz, i najzad, prisustvovala svim tim divnim svečanostima. Ali, kao da je to namerno činjeno, uvek kada bi me pozivali, ustajala sam u zoru da bih stigla na avion, vraćala sam se s kraja sveta, pretrpana koferima . . . i pravo na večeru. Kako, pod takvim uslovima, sačuvati svežinu i energiju?

Jednostavno: još jednom pomoću prirodne medicine. Zahvaljujući njoj, odredila sam poseban program namenjen "dvostrukom" danu: radu/izlasku.

ŽIVELA MAJČINA DUŠICA S MEDOM!

Nije potrebno da ističem da pre svega pazim na ishranu. Nipošto ne uzimam alkohol i suhomesnate proizvode, i ne preterujem u ishrani da ne bih naškodila jetri i bubrezima. Uostalom, to bi mi se nemilosrdno vratilo: tamnobled ten, podočnjaci. Ako mi nije stalo do toga da ličim na ugašenu svetiljku, nego, naprotiv, da

blistam kao hiljadu vatri, onda treba zdravo da jedem i mnogo vode da pijem. Svakako ako mi nedostaju i energija i želja da se dopadnem, bolje je da ostanem kod kuće. Nije, takođe, lako izlaziti posle dugih dana provedenih u studiju na snimanju. Da bih uspela da se održim, pokušavala sam, tu skoro, da pijem pune bokale kafe. Verovala sam da će mi ovaj napitak dati potrebnu energiju. U stvari, ta je energija bila varljiva: pošto sam ispijala do dna svoje kartonske čaše, umor je postajao dublji i veći.

Danas sam promenila način života. Kad snimam, nosim sa sobom termos-bocu punu čaja od majčine dušice s medom. (Pogledajte poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja".) Ovaj napitak povoljno zamenjuje kafu, i ja vam ga svesrdno preporučujem: nabavite termos-bocu, nosite je u kancelariju, u atelje, kad putujete, stavite je u kola. Tako ćete se vrlo lako odreći mašine za mlevenje kafe. Ne zaboravite da majčina dušica čisti sistem za varenje, štiti od nazeba i kijavice i čini kožu svetlijom. Vitamini, mineralne soli i enzimi u medu donose energiju. Osim toga, a nasuprot kafi, med umiruje srce!

Međutim, razume se, majčina dušica s medom ne rešava sve. Nije dovoljna onima koji po ceo dan provode u studiju, avionu ili zagnjureni u teške poslove. Po završetku svih ovih nevolja, uveče se često osećate kao ispražnjeni balon, energični kao lutka od krpe. Da biste se osvežili, potreban vam je pravi program koji će vam vratiti energiju. Posle dugog ispitivanja, utvrdila sam za sebe, tri posebna programa: prvi ciklus je kratak, drugi srednje dužine, treći dug. Biram koji odgovara mom umoru i vremenu koje mi stoji na raspolaganju. Za koji god se odlučite, ne zaboravite nikada da vam ovi programi mogu istinski pomoći samo ako se primenjuju zajedno sa uzimanjem vitamina, enzima i mineralnih soli - što se sve nalazi jedino u zdravoj hrani.

TRI PROGRAMA ZA VRAČANJE U FORMU

Ako želite da provedete svoje večernje izlaske "bez bora", prihvatite program koji odgovara vremenu koje ćete moći da mu

posvetite: postupajte po njemu uredno i tačno. Draga Gospodo, osim šminkanja, i vi možete ovako isto da postupate.

Ako imate samo pola sata vremena

- Uklonite šminku koju ste imali u toku dana, ali ne šminku sa trepavica i kapaka (dva minuta).

- Ne kvaseći oči, pređite hladnom vodom preko lica (jedan minut).

- Ne brišite lice, tapkajte ga pažljivo, lagano; tako će se osušiti i postati ružičasto (jedan minut).

Stavite na lice malo hidrantne kreme, koju će vaša koža brzo upiti. (Ja sama spremam ovu kremu). Pazite: neupijena krema čini šminku sjajnom, onda morate često da stavljate puder na lice (jedan minut).

- Nalijte hladnu vodu u lavabo, energično četkajući kosu, stavite desnu nogu u lavabo i mičite prstima po hladnoj vodi da biste se osvežili (dva minuta).

- Sad stavite levu nogu u vodu i očešljajte se kao i obično, pre nego što ćete staviti lak za kosu (i to malo). Ako vam se ovaj položaj čini akrobatskim (a treba podići samo jednu nogu!), napunite lavor hladnom vodom i, sedeći, s nogama u vodi, češljajte kosu (dva minuta).

- Spremite šta ćete obući za večernji izlazak (pet minuta). Nadam se da vaša omiljena haljina, ili vaš omiljeni smoking, nemaju mrlje. Svakako ih proverite posle svakog nošenja, odnosno, očistite ih posle svakog izlaska, da se ne biste bez potrebe nervirali u poslednjem minutu. Ja uvek biram odeću prema vrsti izlaska. Da li ću tamo sedeti? Ili ću stajati (treba misliti na obuću, ako se dugo ostaje stojeći)? Napolju? Unutra? Hoće li zvanice biti dobre volje, opuštene, ili će biti izveštačene?

U večernju tašnu uvek stavim bočicu parfema, pudrijeru, maramice i ključeve. Pripazite: ključevi ne staju u sve tašne; pudrijera se može otvoriti i prosuti u poslednjem času; a ogledalo razbiti ... Da sve ovo izbegnete, treba isprazniti i srediti tašnu po-

svakog izlaska. Tako će vam ona, kad vam zatreba, odmah biti na usluzi.

Kad pripremim odeću, obuću i tašnu, stavim noge na stolicu ili na koji drugi deo nameštaja, i sednem za sto za šminkanje.

- Dok mi se noge opuštaju, ja se šminkam (petnaest minuta)! Učinite kao ja: uzmite ručno ogledalo i rasporedite ispred sebe sredstva za šminkanje na praktičan način. Ne zaboravite, očistite eventualnu rastopljenu boju za trepavice pre nego što se zabavite bilo čim drugim. Po meni najbolji je štapić obavijen vlažnom vatom.

-Još jednom popravite kosu (jedan minut).

- Obucite se (jedan minut).

Eto. Za pola sata vi ste spremni (bilo da ste žensko ili muško). Nadam se da ste predvideli kola ili taksi. Jer ako treba da trčite po kiši za prevozom, ne očekujte onda da ćete izgledati baš kao Merilin Monro ili Alen Delon. Razmislite o svemu ovome već za vaš sledeći izlazak.

Još jedna stvar: u kuhinji čuvam kesice, koje pripremam početkom nedelje, u koje brižljivo stavljam suvo voće: smokvu, šljivu, kajsiju, pet zrna grožđa, pet lešnika, pet badema. Uvek uza se nosim koju od tih kesica i žvačem polako to suvo voće dok se vozim u kolima. Pokušajte i vi: to je odlično za želudac, olakšava mu rad unoseći ovu lako svarljivu hranu. Znajte da suvo voće sadrži dragocene materije koje su najbolji aperitiv pre večere ili koktela. Njegov šećer je dvostruko značajan: ulazi u krv lagano i odstranjuje osećanje gladi po nekoliko časova. Sasvim je drukčiji od belog rafinisanog šećera, koji je škodljiv i poguban za organizam. Beli šećer, to smo već videli, zamara gušteraču, primorava je da ga odstrani pomoću insulina i zato tako brzo i osećamo glad. Zato uzimajte samo suvo ušećereno voće, potpuno bezopasno i za dijabetičare, koje ne zamara ni jetru niti gušteraču.

Kad pojedete suvo voće, dišite duboko bar pet minuta. Tako ćete biti siti i puni energije u toku večeri.

Osim toga, nećete lakomo poleteti za izloženom hranom, već ćete uzimati samo ono što znate da je hranljivo i dobro.

Ne zaboravite, suvo voće, kad se uzima u maloj količini, predstavlja najbolju odbranu od "srčanog udara". Vodite računa da ga jedete ne samo pred večernje izlaske, već svakog dana u jedanaest sati pre podne i u četiri sata posle podne. Treba, takođe, da znate, da sa jednom ili dve sveže voćke ovo suvo voće može, ponekad, da vam zameni i ručak.

Ako imate četrdeset pet minuta vremena

- Uklonite šminku sa lica koju ste imali u toku dana ali ne i šminku sa trepavica i kapaka (dva minuta).

- Ne kvaseći oči, pređite hladnom vodom preko lica (jedan minut).

- Ne brišite lice, tapkajte ga pažljivo, lagano, tako će se osušiti i postati ružičasto (jedan minut).

- Stavite na lice malo hidrantne kreme, koju će vaša koža brzo upiti (jedan minut).

Ovog puta nećete imati potrebe da izigravate akrobatu stavljajući nogu u lavabo.

- Tuširajte se (deset minuta). Počnite toplom vodom, zatim još toplijom, a završite tuširajući se hladnom vodom 40 sekundi. Počnite od nožnih prstiju prema vratu (stopala, kolena, butine, zadnjica, šake, kičmeni stub, grudi). U prvi mah, mislila sam da ću umreti pod hladnom vodom. Ali nizašta na svetu nemojte a da ne izvedete ovaj ogled: u pravom smislu reči on oživljava čoveka. Najpre upravite mlaz samo u stopala, po deset sekundi na svako. Dovoljno za prvi put. Drugog ili trećeg puta, tuširajte se do butina i zadnjice. Malo-pomalo, bićete iznenađeni zadovoljstvom koje osećate, i vi ćete se odlučiti da povećate vreme hladnog tuširanja do četrdeset sekundi. Potom ćete se osetiti čudesno živahni i energični, vaše telo će dobiti lakoću i vi ćete biti divno raspoloženi. Zapamtite: što je tuš topliji, manje ćete patiti od hladnoće (telo, zaista, upija toplotu). Ali naizmeničnost hladnog i toplog predstavlja pravu gimnastiku za vaše krvne sudove: oni se opuštaju u toploj vodi, a jako skupe u hladnoj, tako šalju svezu krv po čelom organizmu.

- Osušite se snažnim tapkanjem, naročito po butinama i zadnjici. Vaše telo će tada dobiti lepu ružičastu boju (jedan minut).

- Spremite odeću za večernji izlazak (pet minuta).

- Stanite čvrsto, oslanjajući se na raširene noge. Nagnite se napred, ispruženih kolena, s oborenom glavom (što je više mogućno). Uzmite kosu u ruke, po nekoliko pramenova, i čvrsto je vucite, brojeći u sebi do četiri svaki put. Posle tri minuta tako ćete "povući" svaku vlas svoje kose. Ne bojte se da ćete je počupati. Što je jače vučete, manje će vam opadati. Što više odlepljujete kožu na glavi, odnosno što je više odvajate od lobanje, kosa će bolje "disati". Uza sve to, imaćete ružičasto lice kao beba koja se budi posle popodnevnog spavanja (tri minuta).

- Sednite i češljajte kosu. Što se mene tiče, ja je blago navijem i lakom smirim neposlušne pramenove (dva minuta).

- Sa sredstvima za šminkanje i s ručnim ogledalom ispred sebe, šminkajte se dok vam se noge odmaraju. Naročito ne zaboravite da očistite eventualne naslage boje za trepavice, štapićem obavijenim vlažnom vatom (petnaest minuta).

- Još jednom popravite kosu (jedan minut).

- Obucite se (dva minuta).

Program je završen, i evo, gotovi ste; samo čekate kola koja će vas odvesti. Napomena: ne zaboravite svoju kesicu sa suvim voćem koje ćete uz put lagano žvakati.

Ako imate jedan sat vremena (kakvo uživanje!)

- Uklonite potpunu šminku, ovog puta i sa očiju (dva minuta).

- Pređite hladnom vodom preko lica (jedan minut).

- Ne brišite lice, tapkajte ga pažljivo, lagano (jedan minut).

- Stavite na lice malo hidratne kreme, koju će vaša koža brzo upiti (jedan minut).

- Tuširajte se. Počnite toplom vodom, zatim još toplijom, a završite tuširajući se hladnom vodom 40 sekundi. Ne propustite da pustite mlaz preko stopala, kolena, butina, zadnjice, ruku, kičmenog stuba i grudi (deset minuta).

- Osušite se snažnim tapkanjem (jedan minut).

- Oslonite se snažno na noge i, kao i ranije, saginjite se. Zatim počnite da vučete svoju kosu (tri minuta).

- Napravite "svecu" (pogledajte poglavlje "Živeo svet naopako"). Ovaj će vas položaj preporoditi, podmladiće vaše lice, razbistriće vaše misli i nahraniće kiseonikom sve vaše ćelije. Osim toga, ova vežba oslobađa suvišnu krv iz vaših nogu i one će posle toga biti lagane i vazdušaste (tri minuta).

- Stavite masku na lice, koje će potom biti sveže i odmorno. Onu koju sam ja odabrala - moja lična izrada - lako se stavlja. Osim toga, ona steže pore, čini ten svetlijim (dva minuta).

- Zaboravite na sve oko sebe, opustite se. Na fotelji, krevetu ili otomanu, ja volim da izigravam Marsovku koja gleda na Zemlju izdaleka, dišući lako i duboko. Trudim se da zaboravim sve na ovom svetu do svog povratka na Zemlju (deset minuta).

- Spremite odeću za večernji izlazak (pazite da sve bude u redu, čisto i na domak ruke) (pet minuta).

- Skinite masku s lica (jedan minut).

- Sedite i iščetkajte kosu (dva minuta).

- Šminkajte se, ovog puta detaljno. Postići ćete da vaša koža bude svetla i glatka i obuzeće vas osećanje izuzetne sreće. Trudite se, kao i prethodno, da olakšate svoja stopala stavljajući ih na stolicu (sedamnaest minuta).

-Još jednom popravite kosu (dva minuta).

Jedan sat kasnije, sa kesicom suvog voća u tašni, izađite smireno iz kuće: vi ste najlepši i možete da krenete na bal!

SPASITE SVOJE ZUBE!

Kako da postignete blistav osmeh i neodoljivo lepe zube? Jednostavno: jačajući njihove osnove. Zaista, slično dragom kamenju, zubi su uglavljeni u desni koje ih drže na mestu. Često zaboravljamo koliko su zubi važni za održavanje našeg zdravlja. Ne treba prevideti da varenje počinje u ustima. Bez zdravih zuba, nema ni dobrog žvakanja ni dobrog varenja hrane. S kolebljivim zdravljem uzalud je nadati se zdravim zubima i desnima.

Ako vam zubni lekar kaže da bolujete od alveolarne pioreje (gnojavog otoka korena zuba), znajte da taj strani izraz znači da su vam zubi postali goli. Ovo ogoljavanje zuba nastaje usled zubnog artrita (zapaljenja).

Taj atrit svedoči da je organizam zagađen, naročito otpacima kiselina. Da bi se povratila ravnoteža, prva bi nam briga bila da ne uzimamo hranu koja stvara kiseline, kiselinske otrove kao što su meso i alkohol (eh, da!). Naročito nemojte da prebijate preko kolena kad zapreti opasnost od ove bolesti: zbog nje ispadaju zubi, dolazi do zapaljenja zglobova, do oboljenja bubrega zbog pojave kamena i do reumatizma sa jakim bolovima.

Kao i svaka bolest i ova se otklanja čim očistimo organizam i izbacimo iz njega sve otrove.

Ogoljeni zubi su manje čvrsti. Malo veći napor, neznatan udar - i već se ljuljaju. Potom se sve odvija na tužan i dobro poznat način: delići hrane i kamenac prodiru između korena i desni i tako nastaje neprestano zapaljenje. Zubi se ljuljaju sve više i, najzad, ispadaju. Radi poboljšanja njihovog opšteg stanja potrebno je:

- Ne uzimati nipošto hranu koja luči otrove i kisele otpatke (meso, suhomesnate proizvode, alkohol, kafu, čaj, čokoladu).

- Uzimati hranu živih i stvaralačkih elemenata (sveže voće i povrće, žitarice, crni hleb, med i, naročito, sokove od kupusa, bele repe i šargarepe).

- Pročistiti jetru pomoću lekovitog čaja zvanog "umorna jetra" (recept u poglavlju "Lečenje čajevima . . .").

Evo kako treba lečiti desni i zube:

1. Četkajte zube pastom od gline, ili, još bolje, "pastom koja ojačava", četkicom kao i svakom drugom pastom za zube (recept u poglavlju "Lečenje čajevima . . .").

2. Izaberite polu-tvrdu četkicu i četkajte prilično snažno, odozdo nagore ili odozgo nadole, a nikada bočno.

3. Četkajte brižljivo unutrašnju stranu zuba kao i spoljašnju.

4. Četkajte podjednako i desni koje treba da budu "priljubljene" uz zube, unutra i spolja.

5. Posle doručka ili posle ručka (bolje: posle svakog obroka) isperite usta slanom vodom. Ova se voda priprema ovako: uspe se puna kafena kašičica nerafinirane morske soli u čašu tople, neprovrele vode. Ovo ispiranje jača desni, smanjuje navalu krvi u desni i čudesno ih zalečuje. Moj zubni lekar je sa zaprepaščenjem konstatovao da sam za vrlo kratko vreme zalečila desni posle jedne operacije.

6. Posle ispiranja, masirajte desni maslinovim uljem (prvo ceđenje na hladno). Ovo vitaminsko ulje ojačava desni bolje nego bilo koji drugi lek. Gornje desni masirajte odozgo nadole, a donje odozdo nagore.

7. Za pravilno masiranje, upotrebite palac, umočen u ulje.

Masaža:

- vraća desni na zube,
- odstranjuje ostatke hrane koji se nalaze između zuba i desni,
- učvršćuje desni.

8. Izbegavajte medicinske paste: obogaćene antibioticima, one narušavaju ravnotežu flore u ustima koja treba da štiti naše zube; naposletku, dezinfekciona sredstva koja se u njima nalaze razdražuju desni.

9. Ne jedite bombone i slatkiše, oni u ustima stvaraju podlogu za kulturu opasnih bakterija.

10. Umirite bolove u zubima i apcese na desnima, stavljanjem na desni polovinu "suve smokve kuvane u mleku" (recept u poglavlju "Lečenje čajevima . . .".

Eto, to je sve. Ne vičite: "Nemogućno!", tražeći objašnjenja i opravdanja u velikoj zaposlenosti ujutru i krajnjem umoru uveče. Treba vam samo dva minuta, ujutru i uveče, ukupno četiri minuta dnevno. To vreme se lako može naći. Tim pre što je održavanje usta bitno po zdravlje, a vaši će vam zubi zahvaliti širokim osmehom.

ZA ONE KOJI GUBE KOSU

Nema kobne lepote bez lepe kose. Kad je izgubio kosu, Samson nije izgubio samo snagu. On je u sećanju ljudi otvorio i jednu nikad zaceljenu ranu: poniženje koje se oseća zbog gubitka kose. Istorija, stara i nova, dobro dokazuje tu očevidnu istinu: da bi ih kaznili ili ponizili, ljudi su odsecali kosu zarobljenicima, nevernim ženama, prognanicima, kolaboracionistima. Kosa je nalik na lavovu grivu: ukras, znak snage. Retki su oni koji, kao Jul Briner, nose svoju ćelavost ponosno, kao da nose krunu.

Ali uzaludno je sanjati o divnoj kosi ako organizam pati od slabosti. Nedostatak nekih vitamina odmah prouzrokuje bled ten, lomljive nokte i opadanje kose. Sve se to poboljšava samo povratkom zdravlja. Dovoljno je da se nadoknadi nedostatak u neophodnim materijama, i odmah prestaje opadanje kose, čak ponovo raste.

Koje su to neophodne supstance? Vitamin A je isto toliko koristan za sjaj naše kose, kao i za sjaj našeg tena. Vitamin B (naročito **B 5**), koji povećava raščenje i pigmentaciju kose, u isti mah štiti kožu. Silicijum oksid i sumpor utiču na ponovno raščenje kose koja je opala. Prema tome, naš prvi zadatak je da potražimo najbolje izvore vitamina A i B, silicijum dioksida i sumpora.

Evo ih: pšenična klica, zeleno povrće (zelena salata, kupus, spanać), praziluk, žuto povrće i voće (šargarepa, paradajz, rotkvice, kajsije, kruške, trešnje, grožđe), sve žitarice (pirinač, ovas, ječam), beli luk i crni luk, soja, orasi, lešnici, bademi, urme, jaja, med, biološki kvasac (koji može da se nađe u radnjama za dijetalnu ishranu).

Pomoću vitamina, mineralnih soli i drugih važnih sastojaka koje krije ova hrana dobija se neophodna osnova za dobru biološku ishranu. Ova hrana ne samo što štiti od ćelavosti, usporava opadanje kose, pigmentira, to jest, boji prosedu ili belu kosu, već se, podjednako uspešno, bori i protiv drugih bolesti: iscrpljenosti nervnih ćelija, umora jetre i bezbojnosti kože.

Čuvajte se "sintetičkih" vitamina, koji vam ne mogu pomoći, i belog rafiniranog šećera, koji psima kad ga jedu beli dlaku!

NEKA KRV CIRKULIŠE!

Ali nije dovoljno da u ishranu unesete samo dobre supstance. Treba, uz to, voditi računa da se poboljša i krvotok, kako bi ove supstance dospele i u koren kose. Ako vam krv loše cirkuliše, vaša koža pod kosom biće nedovoljno hranjena, pa će vam kosa zbog toga opadati. Jednom rečju: ***ćelavost uvek nastaje usled loše cirkulacije krvi.*** Evo objašnjenja. U korenu svake dlake nalazi se čvorić koji se hrani pomoću kapilara (sićušnog krvnog suda). Da bi hranio svoj čvorić i omogućio dlaci da bude jaka i da dugo živi, kapilar mora da prima svezu krv bogatu kiseonikom. Zagušen toksinima, lišen krvi, kapilar loše hrani svoj čvorić i tako osuđuje dlaku da umre i opadne.

Mnogobrojni su razlozi zbog kojih krv loše cirkuliše u ovoj strategijskoj oblasti.

- Lepljiva krv, otežana usled otpadaka, protiče sporije nego čista i tečna krv.

- Taložeći se na zidovima krvnih sudova, holesterol sužava njihov unutrašnji prečnik.

- Krvni sudovi u lošem stanju ne mogu dovoljno snažno da kontrakuju kako bi doveli krv do glave.

- Neizlučeni toksini začepljuju kapilare koji ishranjuju čvorić dlake.

- Zabrinuti i nervozni ljudi imaju česte grčeve, koji sužavaju promer krvnih sudova i za toliko smanjuju količinu krvi u koži pokrivenoj kosom.

- Ljudima koji mnogo sede uvek nedostaje kiseonik, pa se kretanje krvi usporava.

Uostalom, katkad su i "mehanički" razlozi u pitanju:

- Suviše zategnuta koža pod kosom sprečava krv da slobodno teče.

- "Ukočen" potiljak usporava doticanje krvi u kožu pod kosom, pošto krv prolazi kroz stešnjene i krhke krvne sudove.

- Šeširi "zalepljeni" na glavi, okovratnici i tesne kravate deluju kao sprave za gušenje, sprečavajući krv da stigne do namenjenog mesta.

Pošto svako usporavanje krvotoka znači, prema tome, smrtnu presudu za jedan deo naše kose, treba što pre aktivirati ili uspostaviti ovu cirkulaciju.

Zapamtite, gola lobanja je rezultat višegodišnjih grešaka, pa će vam biti potrebno nekoliko meseci strpljenja da opazite kako vam kosa ponovo raste. A da će kosa ponovo početi da raste, uvek ima nade sve dok čvorić kose nije sasvim propao! Svakako, morate dobro da pazite na ishranu i da koristite svakodnevno neke vežbe.

Kao što se svakog dana tuširate i perete zube, tako morate posvetiti nekoliko minuta dnevno vežbama koje će poboljšati stanje vaše kože pod kosom, ali i vašeg tena i vida. Osim toga, snabdevaće bolje kiseonikom vaš mozak. Ove će vežbe svakodnevno podsticati koren vaše kose i olakšavaće pristup krvi do vrha glave.

Radite ih mirno i istrajno.

KOSA: VEŽBAJMO!

Klizanje (jedan minut)

- Razmaknutih nogu, čvrsto stojeći, naginjite se napred ne savijajući kolena; karlični deo tela treba da vam bude čvrsto zategnut, da bi leđa, potiljak, glava i ruka bili vitki.

- Pustite glavu, kao da je glava lutke od krpe.

- Pritisnite snažno svojih deset prstiju na kožu pod kosom, onako kako biste učinili kad biste hteli da na njoj ostavite otiske prstiju.

- Pokrećite kožu pod kosom na glavi, odozgo nadole, i sleva nadesno, tako da se ona pomiče, ili, bolje rečeno, da klizi (pri tom pazite da prsti moraju čvrsto da ostanu na svom mestu, samo koža treba da se kreće), počinjući od potiljka, preko glave do slepoočnica.

Još da vam preporučim, da ovu vežbu povezete s disanjem. Svakoj vežbi njen ritam!

Istezanje (jedan minut)

- Zadržite početni položaj.

- Rukama dohvatite kosu i snažno je vucite, ali da vam ne klizi između prstiju. Nastavite tako na celoj glavi. Ovo istezanje podstiče rast kose, a koža pod kosom bolje se napaja. Ne ustručavajte se, vucite snažno; kosa koja ostane među prstima već je mrtva ili vrlo slaba; a zdrava se neće tako lako dati.

Oslobođene svojih pokojnih drugarica, nove će vlasi imati mesta da rastu. Posle nekoliko dana ovakvog vežbanja, videćete da će vam prsti zadržavati sve manje mrtvih vlasi.

Isti savet kao i za prethodnu vežbu: što mirnije i dublje dišete, biće bolje.

Stiskanje (jedan minut)

- Zadržite početni položaj.

- Stiskajte prstima kožu pod kosom.

- Gnječite kožu santimetar po santimetar, odozgo nadole i bočno, primičući palac drugim prstima. Ovo stiskanje i štipanje isteže i opušta kožu pod kosom i time olakšava dopunski priliv krvi. Spojite i ovu vežbu sa ritmom disanja; tako će svež kiseonik brže dospeti u korene dlaka.

Udaranje po koži (jedan minut)

- Ne napuštajte početni položaj.

- Četkom od dlake divlje svinje ili od dlake sa okruglim vršcima (nipošto najlonskom četkom!), udarajte po vašoj koži pod kosom na celoj glavi, kao da zakivate eksere.

Ova vežba pomaže da velike količine krvi odlaze ka čvorićima korena.

- Poslednja pouka: dišite dok se udarate četkom po glavi.

Mogućno je ove vežbe obavljati i u vertikalnom položaju, ali položaj nagnut unapred omogućava znatniji priliv krvi u glavu. Osim toga, kad se uspravite, uočićete da vam je lice dobilo lepu ružičastu boju. Četiri minuta - nije mnogo. Ali u toku ovog tako kratkog vremena osetićete kako vam prijatna toplina obuzima glavu i doživećete prekrasno osećanje da vam je krvotok pojačan.

Ali nije još sve svršeno. Da se sve lepo svrši, zauzmite, položaj "svece" (pogledajte poglavlje "Živeo svet naopako"). Podsećam vas da je ovaj položaj koristan za kožu pod kosom i, tim pre, za rast kose. Osim toga, snabdeva mozak kiseonikom i pomaže uklanjanju bora sa lica. Reč je, prema tome, o neophodnoj dopuni napred navedenim vežbama.

U ovom položaju, krv stiže u kožu pod kosom pod lakim pritiskom, izgoneći toksine, otvarajući kapilare i braneći koren kose.

Na kraju, preporučujem svesrdno da ovu svakodnevnu vežbu završite snažnim trljanjem kože pod kosom i kvašenjem ekstraktom posebnog bilja (pogledajte poglavlje "Lečenje čajevima . . ." - Opadanje kose), što jača koren i podstiče rast kose.

Vratimo se tuširanju, toplom, vrlo toplom, zatim hladnom, o čijim smo dobrim stranama već govorili. Uza sve ostalo koristi od njega, ono predstavlja najbolji način da se spreči opadanje kose.

Evo kako treba postupati:

Kad ste se malo zagrejali vrlo toplom vodom, tuširajte se hladnom: stopala, kolena, butine, trbuh, stražnjicu, ruke, grudi,

kičmu i glavu. Ovaj nam hladni mlaz pruža divnu gimnastiku za krvotok. Pod uticajem hladnog mlaza svi se krvni sudovi jako grče, stežu i opuštaju, šaljući svuda svezu krv, pa i u kožu pod kosom.

Nemojte se bojati da ćete ozepsti posle hladnog mlaza vode, kratak i hladan mlaz ne može ohladiti toplo telo. Naprotiv: podstičući našu prirodnu odbranu, on utiče da postanemo otporni na nazeb i na druga oboljenja disajnih organa.

I poslednja reč o vašoj kosi.

Plašeći se ćelavosti, vi je sami izazivate. Što ste više uplašeni, stalno ponavljajući: "Ubrzo ću biti ćelav i star", tim više izazivate grčeve u krvnim sudovima i kapilarima. Stežući se, krvni će sudovi sprečiti krv da u dovoljnoj količini pritiče za ishranu korena dlaka, koje će, neishranjene, morati da otpadnu.

Podsetiću vas, na kraju, da je krv jedina čudesna tečnost, pravi čarobni kapilarni lek, i to će ostati zauvek. Ona nosi zdrave sastojke i, kad stigne obilato u kožu pod kosom, ona, samo ona, vam obezbeđuje gustu i krasnu kosu.

KAKO POBEDITI ZNOJENJE?

Pre nekoliko godina u mojoj muzičkoj grupi nalazio se izvrstan gitarista Tijeri. Bio je tako izazivački raspoložen da sam se u toku nekoliko nedelja pitala moram li se od njega razići: primetila sam nelagodnost koja je vladala između njega i drugih članova orkestra.

Na turnejama muzičari su obično bili po dvojica u sobi. I tako, jednom u julu, niko nije pristao da deli sobu sa Tijerijem. U neprilici, upitah o tome šefa orkestra. On mi, na kraju, objasni da se tom gitaristi toliko znoje noge da niko neće ni da mu pride blizu.

Znala sam da mu mogu pomoći, pa sam ga odmah pozvala. U samom početku rekoh mu da znam za njegovu teškoću i da mogu da je otklonim. Videći njegov povređen izgled, uverih ga da i hiljade drugih pate od istog zla.

Pomislila sam da će otići zalupivši vratima. Ali on je ostao. Šta više, zapitao me je: "Šta da radim?" Objasnila sam da se telo oslobađa od svojih toksina prirodnim putem: preko bubrega, creva i pluća. Ali kad toksina ima preko mere, i kad su ovi prirodni izlazi zakrčeni, organizam, u nevolji, pokušava da ih izluči znojenjem. Zadah postaje neprijatan kad znoj sadrži previše otpadaka od mesa koje smo uneli u organizam.

Da bi se "očistio", savetovala sam Tijeriju da pročisti jetru i creva pomoću dva vrlo delotvorna čaja: za jetru i za zatvor (vidi poglavlje "Lečenje čajevima . . .").

Ovi čajevi pomažu organizmu da izbaci toksine i neželjene materije onim putevima koje je priroda predvidela, a ne znojenjem. Da bi se ovo ubrzalo, treba olakšati rad organa za varenje uzimanjem samo lake hrane, mnogo nekuvanog voća i povrća (razne

salate, med, žitarice, jaja, sir i jogurt). Osim toga, Tijeri treba da izbegava alkoholna pića, meso, životinjsku mast, šećer i beli hleb. Treba da pije mnogo vode, i to sa limunom, i biljne čajeve, da bi ispraznio utrobu. Takođe, treba da se leci vodom i glinom, svakog jutra na prazan želudac (vidite poglavlje "Lečite se glinom"). Ovo će ga lečenje spasti od toksina i podstaći njegovu prirodnu odbranu.

Ove su mere imale svrhu da uspostave normalnu organsku ravnotežu. Posle petnaest dana nismo mogli da poznamo našeg Tijerija: bezbrižan, nasmejan, zadovoljan sobom. Ako je još patio od znojenja, bar je zadah koji je toliko smetao njegovim drugovima iščezao. Nagovorila sam ga tada da nastavi lečenje vodom i glinom i da pere noge, što je uspešno delovalo.

KUPANJE STOPALA PROTIV ZNOJENJA

- Prvo kupanje: "Tečnost od kuvane hrastove kore" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . .") zatvoriće pore kože.

- Posle ovog kupanja, obavite još ***dva druga kupanja: prvo*** (dva uzastopna dana), "mekinjama i orahovim lišćem" (isto poglavlje), što ojačava kožu; ***drugo,*** (dva uzastopna dana) "vinovom lozom" (isto poglavlje), što ubrzava krvotok.

Nastavite naizmenično, prvim kupanjem, (dva dana) i drugim kupanjem (dva dana), četrnaest dana.

- Dve nedelje kasnije, obnovite kupanje u tečnosti od kuvane hrastove kore, zatim nastavite s naizmeničnim kupanjem četrnaest dana.

- Istovremeno posipajte stopala, čarape i obuću finim prahom od gline.

Dva meseca ovog lečenja (četiri puta po petnaest dana) potpuno je izlečilo Tijerija od njegovih nevolja. Njegova agresivnost je nestala, između njega i drugih muzičara uspostavila se sloga. Dokaz? Tijeri je ostao moj gitarist šest godina!

KAKO SPADA TEMPERATURA

Dok sam bila mala, zamišljala sam temperaturu kao krupnu crvenu i srditu ženu koja me pretvarala u sićušno dete bez odbrane. Ni moja majka nije mogla ništa protiv nje. O njoj je otac voleo da kaže, da je nikada niko nije uplašio. Stavljala je svoju drhtavu ruku na moje čelo; osećala sam jezu. Bila sam u svom krevetu - koji je leteo kroz prostor brzinom meteora - crvena kao bulka, sva u vatri, košulja mi se od znoja lepila za kožu. Naposletku, otac je odlučio da nešto preduzme. Ne mogavši da telefonira (nismo imali telefon), otišao je po lekara. Čula sam kako mu korak sve slabije odjekuje na stepenicama, zatim žurne korake moje majke prerna balkonu, da opomene oca da ne zaboravi "da pita doktora šta treba maloj dati da bi joj spala temperatura".

Od groznice pala sam u obamrlost, gubila pojam o vremenu, činilo mi se, čak, da vidim zidove kako se kreću. Glasovi su imali posebnu moć da me povrate iz bunila. Lekar je bio tu: visok, mršav, prosed, s naočarima u metalnom okviru, za koje sam stalno mislila da će pasti.

Nisam volela tog čoveka: nikad se nije smešio a otvarao je ustao samo da bi rekao da će prepisati injekcije ili čepiće, čak oboje istovremeno. Čula sam majku kako mu postavlja pitanja, na koja on nije odgovarao, osim možda, krajičkom usana, i to samo da bi ponovio: "Jedan čepić sada, jedan u toku noći. U toku tri dana".

Svi smo mislili, i lekar, i roditelji i ja sama, da ću ozdraviti čim temperatura spadne. Grdna greška!

TEMPERATURA: PROLEĆNO ČIŠĆENJE

Smatra se često da je temperatura bolest. Međutim, ona je samo posledica bolesti. Zato što smo bolesni, živa se penje visoko

u termometru - a ne suprotno. U stvari, groznica zaslužuje poštovanje i pažnju: ona je naš najbolji branilac. Da su mi roditelji pokazali kako ona deluje (a ja vam od sveg srca savetujem da svoju decu poučite tome), ne bi me uplašila, umela bih da je ukrotim.

Ali, zaista, šta je to temperatura? Zamislite da je vaše bolesno telo bojno polje koje su napali mikrobi i virusi. Predstavite sebi hrabre branioce, naša bela krvna zrnca, pozvana da odagnaju napadače. Ovi čuvari našeg organizma dejstvuju ponajbolje, postižući pobede tako malo uočljive, da mi o njima i ne znamo. Avaj, dešava se katkad da suviše malobrojna, naspram protivnika znatno mnogobrojnijeg ili bolje naoružanog, bela krvna zrnca rizikuju da izgube bitku. Kad stanje postane kritično, ona šalju mozgu signale o opasnosti, tom predsedniku Republike koji je proglašen i za glavnokomandujućeg. Predsednik razgleda bojište, ispituje veličinu oštećenja i, ako treba, stavlja u pokret hitnu odbranu: TEMPERATURU.

Pošto je neprijatelj odbio da se preda, mozak naređuje svim svojim jedinicama da neprijatelja spale na mestu. Opisno, reći ćemo da mozak pokreće kazan, a ovaj povećava temperaturu našeg tela dok ne uništi neprijatelja. To znači da mozak ne dejstvuje da bi pogoršao bolest, nego da bi je smanjio. Tako nas on brani i priprema ozdravljenje. Izvrsno odbrambeno oružje, temperatura brzo odstranjuje otpatke, neprijateljske mikrobe i viruse. Na 40°, ona uništava dvesta puta više virusa nego na 37°. Stoga je treba poštovati, ne stavljati joj palice u točkove zaustavljajući je ili smanjujući. Dobra temperatura svedoči o energičnoj odbrani našeg organizma. Ako je organizam umoran ili bolestan, nedostaju mu snage da popne temperaturu u kotlu. Ukratko, ako smanjujete temperaturu vi pomažete neprijatelju i razoružavate i vezujete sopstvene vojnike.

Uzmimo slučaj kad pribegavate lekovima pri napadu jake groznice. Šta se dešava? Sasvim prirodno, temperatura se smanjuje. Istovremeno, mikrobi i virusi srećno odahnu od olakšanja: oni u stvari, su se spasili vatrenog okršaja. Ali ne iščeznu, već se sakriju u nekom kutu jetre ili srca očekujući bolje dane. Bolje za njih,

naravno. Ne za nas! Stanje našeg tela tada pomalo liči na stanje sobe koju je domaćica očistila, a prašinu i prljavštinu sakrila pod tepih. Ova soba nije čistija od našeg organizma veštački oslobođenog temperature.

Mi smatramo da je naš organizam izlečen, a stvarna situacija ostaje opasna jer organizam nije očišćen od vrha do dna. Šćućureni u mraku, napadači samo čekaju novo slabljenje -umor, preopterećenje jetre ... pa da se ponovo pojave, spremni da nas razbole.

Brzo odagnana, temperatura je kao neka odlična domaćica koju biste otpustili kad bi tek počela da čisti kuću koja je u jadnom i zapuštenom stanju. Ako, naprotiv, pustite temperaturu da normalno obavi svoj posao i zadatak, ona će vas napustiti čim završi ono što je trebalo.

Tako će postupiti po zapovesti mozga - glavnokomandujućeg -koji bi odlučio da ugasi kotao pošto je dobio dovoljno podataka i vesti sa fronta.

Ovde je u pitanju, na neki način, prolećno čišćenje kad naše telo ima više vremena da se izbavi od toksina i raznih otpadaka, nagomilanih mnogo pre pojavljivanja bolesti.

Imajte na umu ovu suštinsku misao: kad temperatura i groznica nestanu ***prirodnim putem*** telo je iz osnova očišćeno. Pa ipak, ne treba dopustiti da se živa u termometru podigne isuviše visoko i premaši dopuštenu granicu, to bi prekomerno zamorilo naš organizam.

Uostalom, i samo je telo na oprezu: kad temperatura dostigne kritičnu tačku što pokazuje da je borba sa neprijateljima ogorčena, telo pokreće obilno znojenje koje rashlađuje telo i smanjuje temperaturu. Postoji izvanredno sredstvo za dvostruko povećanje ovog prirodnog postupka i ograničenje temperature: "Kupanje u hladnoj vodi" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . .").

CELOVITA BORBA PROTIV TEMPERATURE

Čim osetim da se temperatura sa groznicom pojačava, primenim hladno kupanje. Najpre zagrejem kupatilo, pa se pokrijem toplom vunenom tkaninom. Potom sedim šest do deset minuta u

hladnoj vodi. Nasuprot mlakoj, hladna voda ima tu dobru stranu da vuče krv iz lobanje u donje udove, što ubrzo dovodi do olakšanja. Tako snižavamo temperaturu ne uzimajući lekove koji, kako smo videli, ometaju pravu odbranu od bolesti, a još nas i truju.

"Naglo presecanje bolesti" gasi kotao i tako zaustavlja posao čišćenja. Naprotiv, kupanje u hladnoj vodi ne zaustavlja ovaj tako važan posao. Još bolje: kad je temperatura prejaka, ona nam pritiče u pomoć bez ikakve hemijske intervencije.

Nikad ne primenjujem ovo kupanje pre nego što termometar pokaže 39,5° jer tek od ove temperature počinjem istinski loše da se osećam. Posle kupanja, temperatura teži da se smanji. Čim se ponovo pojavi, sednem u hladnu vodu. Na vama je da otkrijete granicu temperature od koje treba da počnete da se kupate sedeći u hladnoj vodi. Nemojte činiti kao onaj moj prijatelj koji neće da sedne u vodu pre nego što mu temperatura dostigne 41 stepen, pod izgovorom da njegova rođena patnja ne znači ništa pred patnjom koju podnose njegovi mikrobi.

Razume se, ne treba ni izigravati junaka: olakšajte sebi koliko je to moguće i potrebno.

U većini slučajeva, temperatura se više ne povećava počev od trećeg kupanja, pošto su napadači tada, uglavnom uništeni. Ali bilo kako bilo, vi možete obaviti i do pet kupanja dnevno, bez ikakvih neprilika.

Imajte na umu da trajanje grozničavog stanja poglavito zavisi od količine toksina koje organizam mora da izbaci. Ali katkad temperatura neće da se smanji. Tada treba izazvati znojenje. U tom slučaju pribegava se "čaju od šimšira" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima ...": virusne bolesti). Ova je biljka najbolje sredstvo protiv virusa koje dosada poznajemo; šta više, ona olakšava znojenje.

Pošto popijem čaj, stavim dva termofora u krevet i dobro se pokrijem. Sto se više znojim, groznica se brže smanjuje.

Nezavisno od ovih "recepata", ne zaboravite redovno pražnjenje creva, što je neophodno potrebno pri primeni prirodnih sredstava protiv temperature.

Naše telo na dva načina izbacuje svoje otpatke: odstranjuje ih ili ih sagoreva. Bolje je da ih redovno izbacujete, nego da dobijate

temperaturu. Ovo je pojedinost, ali veoma važna. Uostalom, čim se pokažu prvi znaci bolesti - bilo koje - gledajte da odmah dobro ispraznite creva. Poboljšanje će biti tako jasno, da ćete u isti mah ovaj savet utisnuti zlatnim slovima u vaše pamćenje.

I poslednja tačka: kad sam bolesna, ispiram jetru, bubrege i želudac pijući mnogo tečnosti. S telom postupam kao sa tanjirom, sa koga se prljavština skida tako što ga peremo s mnogo vode. Očigledno je, međutim, da se koka-kola, vino i razni grogovi moraju izbaciti na bilo koji način. Ništa se ne može uporediti sa čajevima, vodom, vodom sa limunom ili glinom.

Svakako gledajte da ne uzimate hranu pre nego što vam temperatura ne bude potpuno iščezla. Jasno je da to nije lako. Meni je lično bilo potrebno godinu dana da savladam strah koji sam osećala kad nisam jela u trenucima jake temperature. Mislila sam da će mi hrana dati snagu; a dešavalo mi se drugo. Naše se snage konačno uništavaju preopterećivanjem stomaka.

Možete li zamisliti oficira koji, usred borbe, naredi trupama da odstupe i da odu u kantinu da jedu? Nemojte da se smejete! Jer ako uzimate hranu, onda će, kad vas temperatura napadne, najveći deo vaših snaga napustiti zadatak odbrane i zabaviti se varenjem hrane - dešavalo bi se slično onome kad vojnici napuste front. Uz to, to varenje hrane biće i loše.

Da se ne bi poremetilo, čak i potpuno zaustavilo varenje hrane, potrebni su neki encimi. Ovi mogu da deluju samo pri normalnoj temperaturi. Ako se temperatura podigne, encimi bivaju uništeni. Odatle izlazi očigledan zaključak: za vreme temperature najveći deo encima za varenje iščezava, varenje postaje nemogućno, stoga je svako uzimanje hrane kategorički zabranjeno. Zato u slučaju groznice:

Ne činite ove tri stvari:

1. Ne smete se izbezumljivati
2. Ne smete smanjivati temperaturu tekovima
3. Ne smete jesti

Treba da činite ove tri stvari:

1. Da mnogo pijete tečnosti

2. Da dobro ispraznite creva
3. Da izazovete znojenje (ako treba)

Ako poštujete ova jedinstvena pravila, temperatura vas neće plašiti. Njena će vam pojava pokazati da je vaše telo dovoljno jako da može samo da se odbrani. Na vama je da mu pomognete pružajući mu sva sredstva da pobedi bolest.

KAKO IZLEČITI ŽUTICU I ZAPALJENJE JETRE (HEPATITIS)

Svakog dana u 19 sati (po pariškom vremenu) vodila sam razgovore sa svojom kćerkom Jaelom. Ova beskrajna mreža žica, koja je izbrazdala sve kontinente, omogućila mi je da zovem Jael sa Tahitija, iz Japana i drugih mesta i da proživim sa njom nekoliko trenutaka njenog života - trenutaka radosti i tuge.

Jedno veče, pred polazak u pozorište, telefonirala sam joj iz Kopenhagena. Obradovala sam se pri pomisli da ću joj čuti glas. Ali, javila mi se Luizeta i rekla da Jael ima žuticu. Luizeta je bila naša najomiljenija tetka (na veliku našu žalost, umrla je ove godine). Rođena je u Saidi, u Alžiru, otuda je došla u Pariz posle oslobođenja Alžira. Stanovala je u Parizu od šezdesetih godina i bila Jaelina guvernanta. Blagodareći njoj, mogla sam mirno da odlazim na turneje po Francuskoj i čelom svetu.

Te večeri teta-Luizeta me je obavestila o bolesti moje kćerke, što je potvrdio i lekar koji je tu bio. Uplašena, zamolila sam ga da mi tačno opiše sve simptome; svodili su se na ovo:

- temperatura 41°,
- gađenje,
- lice žuto kao limun sve do beonjača.

Razume se, znala sam kako se leči žutica. Ali i pored toga, bilo mi je vrlo teško, na razdaljini od osamsto kilometara, što moje rođeno dete tako pati. Javila sam ipak Luizeti šta da radi:

- Ne davati nikakve lekove.
- Ne davati mojoj kćerki da jede dok groznica traje (nikakvog varenja hrane nema dok temperatura ne spadne).
- Davati joj da pije mnogo vode, s limunom ili s glinom.

- Pripremiti joj odmah čaj za čišćenje "zatvor 2" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . .").

- Zagrejati kupatilo, napuniti kadu hladnom vodom i u nju staviti Jael pošto se prethodno pokrije nečim toplim od vune. Hladna voda treba da joj dopre samo do slabina (prepona), a kupanje da traje šest do deset minuta (zavisno od Jaeline reakcije).

- Ponoviti ovo kupanje kad god Jael muči visoka temperatura.

Po tonu Luizetinog glasa, shvatila sam da ne odobrava ovakvo lečenje. Svakako je mislila da je bolje što se pored Jael koja pati u svom krevetu, nalazi lekar u koga ona ima potpuno poverenje . . . Međutim, obećala je da će da postupi prema mojim uputstvima.

Pola sata kasnije, utešila me je da je temperatura spala posle drugog kupanja i da je Jael zaspala. Vratila sam se u Pariz prvim jutarnjim avionom. Kad sam stigla kući, Jael je spavala. Dva sledeća kupanja u hladnoj vodi i čaj za čišćenje pobedili su temperaturu od 41°. Njena temperatura kretala se između 39 i 40 stepeni.

Kad se probudila, bilo je vrlo umorna, a njeno malo lice sasvim žuto. Međutim, bila je voljna da sarađuje sa mnom.

- Nije ništa jela dok je temperatura bila visoka. Dva dana je upražnjavala "sedeće kupanje", kad god je imala visoku temperaturu, od koje je i svest gubila.

- Umesto jela, pila je po ceo dan mnogo tečnosti, da bi isprala jetru, bubrege i krv.

- Kasno uveče pila je čaj za pročišćavanje.

- Dva puta dnevno pila je "najbolji čaj za jetru" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . .").

- Zaspala bi sa oblogom od gline na donjem delu trbuha (vidite poglavlje "Lečenje glinom"). Oblog je držala u toku cele noći.

- Da joj sprečim navalu krvi u jetru, stavljala sam joj, preko dana, "oblogu od crnog luka, kupusa i mekinja" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . .").

Posle dva dana temperatura je nestala, mada nijedan lek nije bio primenjen. Trećeg dana, Jael je počela da se igra i zabavlja. Posle osam dana, pošto je izgubila žutu boju lica, ponovo je postala rumena, lepa i vesela, kao da se ništa nije desilo. Njene su se lepe oči boje lešnika ponovo sijale, odajući nestrpljenje da se ponovo vrati u svoj razred.

Ali nije bilo lako uslišiti Jaelinoj želji da se vrati u školu: prema potvrdi, bolovala je od žutice, a škola ne prima dete dok ne donese novu potvrdu, potpisanu od lekara, koja dopušta da se nastavi pohađanje škole.

Uzela sam Jael za ruku i uputila se dečjem lekaru. Začudio se kad je video moju kćerku potpuno zdravu. Dugo ju je pregledao, a onda na kraju, rekao:

- Bio sam uveren da ima jak oblik žutice!

- Zaista je bila veoma jaka - odgovorila sam. - Imala je visoku temperaturu, gađenje i jako žutu boju kože. Ali sada je izlečena.

- Za samo osam dana!? - lekar je pokazivao znake nedoumice.

Objasnila sam mu sve, i o hladnom kupanju i o strogoj dijeti i o biljnim čajevima. Ali on nije hteo ni da čuje o tome. Više je voleo da mi izda novu potvrdu o tome kako je pogrešio prilikom postavljanja dijagnoze, nego da potvrdi da je bila žutica. Pošto, dakle, nije imala žuticu, Jael se vratila u školu.

Poput tolikih drugih, i ovaj lekar nije hteo da poveruje kako prirodna medicina može da izleči žuticu za tako kratko vreme.

Međutim, mnogi u našem susedstvu, i deca i odrasli, koji su se lečili kao Jael, izlečili su se od žutice isto tako brzo i potpuno kao, moja kćerka.

JETRA "MOZAK UTROBE"

Slabost i zamor jetre izazivaju žuticu. Iako smo već proučavali njenu funkciju (vidite poglavlje "Jedino jetra spašava"), podsetiću zašto njena slabost izaziva žuticu i šta treba da se čini da se jetra ne zamara.

Jetra i mozak su dva najčudesnija organa našeg tela.

Kad je u dobrom stanju jetra vrši zadatke od najvećeg značaja i važnosti sa zadivljujućom lakoćom. Ako je mozak, na izvestan način, predsednik Republike našeg tela, jetra, mozak utrobe, njegov je prvi ministar (predsednik vlade).

Najčistija i najprirodnija hrana otrovala bi nas kad bi došla u direktan dodir sa našom krvlju. Pre nego što dobije odobrenje da prodre u ćelije našeg tela, hranu mora da svari, preobrazi i "hu-

manizuje" jetra, koja se jako zamara vršeći ispravno svoj posao iz dana u dan.

Zamislite koliko sati dopunskog rada i bespotrebnog preteranog umora donosi varenje zagađene, prljave i nebiološke hrane! Po cenu kolikih napora jetra uspeva da "neutralise" štetne sastojke lekova, cigareta i alkohola! Iscrpljujući se ovakvim radom, jetra, na kraju, oboli. Ne može više pravilno da funkcioniše, pa ostavlja širom otvorena vrata, koja su, inače, zabranjivala ulazak štetnih materija u naš organizam.

Odjednom, toksinima više ne treba dopuštenje da osvajaju naš organizam. Lišeni svog čuvara - jetre - krv i svi organi trpe najezdu otrova i otpadnih materija, koje jetra nije pretvorila u neškodljive sastojke. I jednog za drugim, zahvataju razne bolesti.

Poremećaji, pretrpanost i umor jetre izazivaju žuticu. Žuč prelazi u krv, pa pigmenti žuči prouzrokuju onu žutu boju tako karakterističnu za ovu bolest.

Kad se žutica oglasi, primenite ono lečenje koje sam ja primenila kada je moja kćerka bila bolesna. Kad visoka temperatura prestane, izaberite zdravu i laku hranu koja može da pruži vašoj jetri i vašem telu materije potrebne za izlečenje oštećenja prouzrokovana ovom bolešću: anemije (kad krv oskudeva u gvožđu) i uništenja jetrinih ćelija hemijskim sastojcima iz lekova i toksinima.

Malo-po malo, jetra će povratiti snagu i moći će da šalje po telu dragocene sastojke neophodne za njegovo ozdravljenje. Kad se krvotok poboljša, pigmenti žuči, koji boje kožu, biće konačno istisnuti i vi ćete ponovo dobiti normalnu boju kože. Pri tom ne zaboravite na čvrstu odluku: hraniti se zdravom hranom koja neće zamarati i oštećivati jetru!

PONOVNI DOKAZ: HEPATITIS

Godina 1983: u avionu kojim se vraćamo iz Obale Slonovače, Anita, moja sekretarica za štampu, žali se da je bolesna. Gledam je: zaista ne izgleda dobro. U Parizu, Žan-Pjer i ja je savetujemo da se odmah vrati kući i da se odmara. Sutradan pozvali smo hitno lekara i on je postavio dijagnozu: jako zapaljenje jetre (hepatitis). Pre-

poručuje hitno lečenje u bolnici. Uplašena sam: pogrešno lečenje jetre može da izazove kobne posledice u životu ... Predlažem Aniti da je ja lečim. Ona prihvata. Došla je k meni i zatražila da joj naš kućni lekar potvrdi dijagnozu. Pozvala sam doktora A. K. G., izvanrednog lekara, koji je upoznat sa svim granama medicine i koga podjednako cene i oni iz bolnice i oni iz Instituta za rak.

Utvrdili smo prijateljski sporazum: stalo mi je do njegovih saveta i dijagnoza, ali ja se lečim samo biljem i on to zna. Kad mu, katkad, pošaljem biljni čaj za jetru, on me uverava da mu taj čini najveće dobro.

Lečenje i metodi izlečenja - tema je naših strasnih diskusija. Doktor A. K. G. tvrdi da biljke nisu dovoljne za lečenje bolesnika lišenih odbrambenog mehanizma organizma, a ja tvrdim da u takvom slučaju treba kombinovati prirodnu i klasičnu medicinu.

Doktor A. K. G. prilazi Anitinom uzglavlju. Ona je slaba, ima visoku temperaturu. Od stopala do glave je žuto-kestenjasta.

Anita čuje: težak oblik virusnog hepatitisa. Tačno, pregled krvi, koji je izvršen to isto popodne, pokazuje čak 1072 transaminaze. Oslabljena zapaljenjem, jetra loše ili nepotpuno vrši izmenu materija u organizmu (oslabeli metabolizam). Težina bolesti procenjuje se tada brojem transaminaza (encima) u krvi.

- Šta nameravate da preduzmete? - pita me doktor A. K. G.

- Primeniću prirodnu medicinu - kažem.

Doktor se mršti, iznosi primedbe i ograde, pa zaključuje:

- Ako ne uspete, preostaje lečenje u bolnici.

Ali ja imam poverenja u sebe. Koliko sam puta uspela da izlečim bolesne ovim jednostavnim prirodnim pravilima. Da li sam bila u pravu što lišavam Anitu lekarske pomoći za ozdravljenje? Mogu li da je osudim na šest ili osam dugih nedelja lečenja (pa i više) koliko zahteva tradicionalna medicina? Očigledno, ne.

Evo kako je Anita lečena i spašena od virusnog hepatitisa za dve i po nedelje. Ako bolujete od iste bolesti, savetujem vam iz sveg srca da postupite po ovim pravilima.

- Ne uzimajte tri dana čvrstu hranu, da se organi za varenje ne bi umarali; neka se odmaraju.

- Uzimajte uveče, pred spavanje, biljni čaj za čišćenje, da biste oslobodili telo od otpadaka i toksina koji se nagomilavaju: "zatvor 1" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . . ").

- Pijte puno vode s limunom ili glinom, tako "ispirate" jetru, bubrege i krv.

- Uzimajte tokom cele nedelje "čaj od šimšira" najbolji prirodni lek protiv virusa; (poglavlje "Lečenje čajevima...virusne bolesti).

- Uzimajte naizmenično čaj za "zapalenje jetre i žučne kese" (poglavlje "Lečenje čajevima . . . ") i čaj od šimšira (ujutro: čaj od šimšira, popodne: biljni čaj za jetru).

- Stavljajte na jetru oblogu od crnog luka, kupusa i mekinja (isto poglavlje), da bi je "očistili".

- Stavite i "oblogu od gline" (poglavlje "Lečenje glinom") na donji trbuh, da podstakne odbranu organizma.

- Postepeno prelazite na normalnu ishranu; najpre: salata, voće i sveže povrće: potom jogurt, kompoti i kuvano povrće; na kraju: hranu sa škrobom, sirevi i jaja.

U međuvremenu telefonirao je Anitin lekar. Došao je da čuje novosti. Imali smo kratak, ali žestok razgovor. Objasnila sam mu svoj način lečenja, neizostavljajući niti jednu pojedinost. Odgovorio mi je ovim recima:

- Ljudi koji obavljaju isti posao kao vi, nemaju potrebe za lekarima već za vračarama!

A zaključio ovako:

- Ako joj se dogodi kakva nesreća, jedino ćete vi biti odgovorni!

Na sreću, pregledi u laboratoriji dali su mi za pravo. Procenite i sami.

Medicinske analize obavljene u laboratoriji Lepolar, 20. novembra, 28. novembra i 8. decembra 1983:

Na dan 20. novembra 1983. godine Anitina krv se sastojala iz ovih elemenata:

transaminaze SGOT = 411 UI (normalno: 25 UD,

transaminaze SGPT = 1 072 UI (normalno: 20 - 25 UI).

Na dan 28. novembra 1983. godine (odnosno, osam dana kasnije):

transaminaze SGOT = 215 UI (normalno: 25 UI),

transaminaze SGPT = 486 UI (normalno 20 - 25 UI).

Na dan 8. decembra 1983. godine (odnosno, deset dana kasnije):

transaminaze SGOT = 25 UI (normalno: 25 UI),

transaminaze SGPT = 52 UI (normalno 20 - 25 UI).

Ove cifre pokazuju da je Anitin virusni hepatitis bio veoma opasan, njena krv imala je pedeset tri puta više transaminaza SGPT i sedamnaest puta više transaminaza SGOT nego što je normalno.

Dve i po nedelje kasnije, pošto je postupila prema uputstvima koje preporučuje prirodna medicina, Anita je bila izlečena.

Uostalom, nije ni sačekala taj rok: posle dvanaest dana, energična i u punoj formi, nastavila je svoj posao. Njena koža je dobila ponovo prirodnu boju i osmeh joj se vratio na usne.

Otada Anita strogo vodi računa o načinu ishrane. I još više: izgubila je volju za kafom, da bi je kasnije potpuno ostavila. Ne pije ni vino, a retko jede meso. Žalim samo što joj viaisno zapaljenje jetre nije i pušenje ogadilo. Ali, postoji i druga priča . . .

DOLE ZATVOR!

Od četvoro, troje sigurno pati od zatvora; i o tome jedva govore, ni s prijateljem niti s lekarom. Niko nikad ni pomislio nije da o ovom pitanju raspravlja pred televizijskim kamerama, niti je iko izašao na ulicu s transparentom "Dole zatvor!" A i vas vidim kako se već smejete . . .

Međutim, čim čistači ulica počnu da štrajkuju, a đubre, preplavi trotoare nastane opšte negodovanje. Svako se uzbudi pred opasnošću od bolesti i epidemije. Je li to logično ponašanje? Procenite, da li je razumno uzbuđivati se pred prizorom prljave ulice ili trotoara, a ostati ravnodušan što vam je kuća prljava od vrha do dna? Da li je normalno tražiti svakodnevno čistu košulju, dok su creva prepuna nečistoće?

Svesni opasnosti od zatvora, neki prihvataju da treba imati najmanje jednu stolicu dnevno (to je minimum). Mnogi, pak, avaj, tvrde, sasvim iskreno, da je za naše zdravlje dovoljno jednom ili dva puta nedeljno. Očigledno, varaju se. Potrudiću se da im to dokažem.

OD BOLESTI DO ZATVORA

Na pitanje "Zašto smo bolesni?", većina ljudi odgovori: "Bolest izazivaju mikrobi i virusi". Znameniti naučnici, poput Kloda Bernara, doktora Aleksisa Karela, profesora Delora i Rejmona Dekstrea, tvrde da ni mikrobi ni virusi ne bi mogli ništa da nam naškode kad bi naši mehanizmi odbrane valjano delovali. Svakodnevna iskustva dokazuju da je ovo tvrđenje potpuno osnovano. Lako je shvatiti da čvrstu, ali loše branjenu tvrđavu može osvojiti i grupica

vojnika, dok mali položaj, koji se ogorčeno brani, može, eventualno, da odbije i celu armiju. Tako je i sa oboljenjima: za vreme epidemije, neki ginu kao muve, dok drugi (dobrovoljci i lekari) prolaze pored virusa i mikroba i ne podlegnu bolesti.

Jasno je da oni koji se odupiru epidemiji, azijskom ili španskom gripu, imaju bolje sisteme odbrane nego oni koji obolevaju. Organizam koji dobro funkcioniše, lako odbija neprijatelja. Odatle proističe osnovno pitanje: iz kojih su razloga naši odbrambeni mehanizmi više ili manje uspešni?

Da bi se to razumelo, treba se vratiti na naše ćelije, o kojima sam već mnogo govorila.

Mi smo mnogoćelijska bića. Zdravlje, oboljenja, starost i smrt zavise od stanja naših ćelija. Kako da ih očuvamo? Koje su njihove bitne potrebe?

Evo spiska ćelijskih zahteva:

1. Dobra hrana koju će ćelija sagoreti i oksidisati, da bi prenela svoju energiju organizmu.

2. Kiseonik u dovoljnoj meri, bez koga se ne može obaviti oksidacija.

3. Pravilno izbacivanje otpadaka, koje naša mala ćelija stvara u toku svog biološkog rada.

Krv, videli smo, odgovara svim ovim zadacima: ona donosi hranu i kiseonik svakoj ćeliji; zamenjuje ih za ćelijske otpatke; uz to, upućuje ove otpadne materije ka putevima za njihovo odstranjivanje, ka crevima. Otpaci iz ćelija, izbačeni pomoću krvi u creva, sastaju se tu sa drugim otpadnim materijama koje dolaze iz jetre ... Ali nemojte misliti da se udaljujem od predmeta. Nekoliko minuta strpljenja učiniće da sve bolje shvatite ...

Kao u svakoj dobroj policijskoj zagonetki, mi se ovde suočavamo sa nekoliko povezanih zapleta. Kao pravi detektivi, pokušajmo, najpre, da razrešimo tajnu krvi. Kojim putem ona prolazi?

Posle dugog putovanja po ćelijama, krv puna otpadaka stiže u creva gde razmenjuje svoj prljav tovar za dobru i svezu hranu,

koja je upravo svarena. Međutim, iznurena i uprljana prvim putovanjem, ona želi samo jedno: da stigne do pluća i da se tu dobro ispere. Ali prethodno mora da položi ispit kod jetre. A jetra je, vi to znate, strašan nadzornik, strogi carinik koji ništa ne prepušta slučaju. Svaki delić novog tereta prolazi kroz rešeto, tako da se virusi i mikrobi bez milosti zadržavaju i potiskuju ka crevima koja ih onda izbacuju napolje. I tako nam jetra "čistač" spašava život. Ona pronalazi i progoni sve sastojke štetne po organizam, pa ih vraća u creva gde se susreću sa već odbačenim ćelijskim otpacima.

Ostavimo krv da se tuširа u plućima, gde se čisti od svog tereta, ugljendioksida, CO_2, pred svoj polazak na putovanju ka ćelijama, odevena u svetlocrvenu odeću. Ostanimo kod rada creva, kojima je zadatak da izbacuju sve otpatke.

Ponosna što savladava tako opasne sastojke, jetra hoće da bude sigurna da će oni biti izbačeni. Pomoću svog posebnog pomagača, žuči, ona izaziva grčevite (peristaltične) pokrete koji stavljaju voz u pokret. Pravac granica.

Kakvoća i snaga pražnjenja creva zavise, prema tome, od svežine i moći žuči. Kad oslabi, žuč ne uspeva više uspešno da deluje na organe za varenje. Lišeni svog dobrog "isterivača", ti organi usporavaju pokrete pre nego što ih sasvim zaustave. Koristeći se ovim zastojem i sličnim štetočinama koje bi umakle sa voza u usporenom kretanju, naši dragi toksini brzo prolaze kroz zid creva i tako se ponovo nađu slobodni, u krvi, koju kvare, prljaju.

Beznačajan događaj - reći ćete vi? Avaj, to je prava drama. Jer ova čista krv, puna dobre hrane i čistog kiseonika, koja se spremala za svoj hod ka ogladnelim ćelijama - sada kvari sav svoj tovar. Svojim malim saradnicima ona će doneti oštećenu robu. A potom će se ćelije razboleti; loše će raditi, pa će nam zadati muke.

Šta će sad videti jetra, koja je htela da se odmori između dva varenja? Iste toksine i otpatke koji su već bili zarobljeni i proterani i koje treba ponovo izbaciti kroz vrata.

Kome onda koristi ova besmislena igra lopova i žandara? Nikome, posebno ne jetri koja, izmorena, ne zna više kako da se odupre napadu neprijatelja.

Shvatili ste: usporavanje pokreta za izbacivanje organa za varenje omogućava otrovima da suviše dugo ostanu u telu. Ovi otrovi prolaze kroz zid creva i oštećuju naše zdravlje. Tako sami sebe trujemo, i tako nastaje većina naših bolesti. Treba dobro upamtiti da krv, pokvarena trulenjem opasnih otpadaka, prlja naše organske tečnosti i upropašćuje naše organe. Tek tada uočimo: ***odvratan zadah iz usta, kolike (bolne grčeve), nadut stomak, žučane kiseline, gađenje, vrtoglavicu, neuralgije, migrenu, glavobolju, depresije, nesanicu***... Ali ima i gore: kad toksini uprljaju žuč, onesposobe je tada da upravlja pokretima naših organa za varenje. Nastaje hronični zatvor i samotrovanje postaje stalna pojava.

Ako se sada ponovo zapitamo kao u početku (zašto su naši odbrambeni mehanizmi više ili manje uspešni?), uverena sam da ćemo dobiti pravi odgovor: trujući naše ćelije, zatvor sprečava naše organe da pravilno dejstvuju i uništava naš sistem odbrane. Bez odbrane, predati smo na milost i nemilost mikrobima i virusima.

ZAPAMTIMO POUKU: dobro stanje ćelija i prirodna otpornost na bolesti zavise od pravilnog pražnjenja creva i od čišćenja organizma.

ZATVOR: UZROCI I LEČENJE

Sažeto izneseno:

- Dobro funkcionisanje organa za varenje zavisi, pre svega, od kakvoće i količine žuči koju luči jetra. Stoga je važno da jetru ne izmirujemo (vidite poglavlje "Samo jetra spašava"), kako bi mogla da vrši ovu za život tako važnu funkciju.

- Hrana puna toksina, a lišena celuloze, usporava ili zaustavlja pokrete organa za varenje.

- Hrana koju progutate suviše brzo i nedovoljno sažvaćete, koči peristaltične pokrete usled nastalog vrenja, fermentacije.

- Brige stvaraju spazme (grčeve), koje deluju negativno na crevni transport.

- Sedenje je veliki prijatelj zatvora i zakleti neprijatelj zdravlja.

Da bi se zatvor lečio i, čak, da bi potpuno iščezao, treba da:

• izbegavate da zamarate jetru uzimanjem loše hrane,

• jedete mirno i da žvačete dugo,

• vladate vašim problemima,

• radite gimnastiku ili da hodate,

• uvedite u vašu ishranu namirnice bogate celulozom. Celuloza, podsećamo vas, pravi unutrašnji zid biljnih ćelija i deluje na naša creva kao ogromne rotacione četke za pranje kola u servisima koje vidimo u velikim gradovima. Ona odnosi materije koje su prilepljene za unutrašnje zidove creva i ubrzava pokrete creva za izbacivanje, tako da se ubrzava pražnjenje. Zato jedite sveže namirnice bogate celulozom koja sprečava zatvor. Naposletku, naoružajte se strpljenjem: ubzo će se ukazati dobri rezultati. Ali, dotle, ne propuštajte ni jedan dan a da ne izazovete pravilno pražnjenje creva.

Naučimo da poznajemo dobra i loša sredstva za čišćenje.

Čepići. Stalna upotreba nadražuje sluzokožu zadnjeg dela debelog creva, stvara zavisnost na njih i loše navike. ***Ne savetuju se.***

Klistiranja Ako se redovno ponavljaju, šire zid debelog creva i čine zatvor skoro neizlečivim. ***Pribegavati im samo u slučaju dugotrajnog zatvora ili za smanjenje visoke temperature.***

Slana sredstva za čišćenje i ricinusovo ulje. Kad se duže vremena uzimaju, nadražuju sluzokožu. ***Ne savetuje se.***

Parafinsko ulje. Izaziva gubitak vitamina. ***Ne savetuje se.***

Alge i biljna sluz. Podmazuju zid creva i povećavaju težinu i zapreminu fekalnog dela. Ovaj način pročišćavanja je ***preporučljiv*** jer deluje isključivo mehanički. Zrna ***psylliuma***, na primer, vrlo su korisna na putovanju (ja ih uvek nosim uza se). Uveče, punu supenu kašiku ovih zrna sipajte u čašu vode. Promešajte i sačekajte nekoliko minuta pre nego što popijete.

Mekinje. Upotreba mekinja je vrlo korisna. Uspešno deluju protiv zatvora. Uveče, uzmite tri supene kašike mekinja u čaši vode. A to znači, da bi bilo najbolje da ih trošimo svakodnevno u hlebu koji jedemo. ***Preporučuje se.***

Maslinovo ulje. Utiče vrlo dobro na jetru i creva. Da biste se oslobodili zatvora, pomešajte jednu supenu kašiku maslinovog ulja (prvo ceđenje na hladno) sa sokom od jednog limuna i pijte na prazan stomak. ***Preporučuje se.***

U odeljku ove knjige pod naslovom ***MOJI LEKOVI,*** naći ćete nekoliko recepata za čajeve koji deluju protiv zatvora. Da biste izbegli navikavanje na njih, menjajte ih povremeno i smanjujte količinu zavisno od unetih namirnica, koje su bogate celulozom, ili voća i povrća, koje deluje protiv zatvora (grožđe, šljive, smokve, breskve, dinje i sve drugo voće i povrće koje se bori protiv lenjih creva bogateći organizam dragocenim materijama).

LEČITE SE GLINOM

ČUDA GLINE

Instinktivna inteligencija životinja nekada je veća nego naša. Životinje, u stvari, pribegavaju uvek glini kad su bolesne ili ranjene. One traže zemlju s glinom, u koju zaranjaju povređeni deo tela. Upućujući se uvek ka tim radioaktivnim zonama, one se nikada ne prevare u kvalitetu gline koju pronalaze. Uostalom, zar nisu mnoge banje izgrađene upravo na onim mestima koja su im "životinje označile".

Vekovima glina leci čovečanstvo. Egipatski papirusi, spisi koje su pisali rimski i grčki naučnici, pisana svedočanstva starih američkih, azijskih i afričkih plemena - opevaju čudotvorne vrline gline koja leci opekotine i razne infekcije kože, čireve, bolove u crevima i želucu, pa čak i sifilis.

Vojnicima iz prvog svetskog rata koji su kao muve padali pod udarom dizenterije, davana je voda s glinom koja ih je spašavala.

Takvo izuzetno dejstvo gline potiče iz prirodne i žive zemlje. U svojoj knjizi ***Glina koja leci,*** Rejmon Dekstre piše o njoj s puno poštovanja. Uostalom, dajmo mu reč:

"Prihvatimo činjenice, iako ne znamo njihovu genezu. A činjenica je da glina deluje razumno, sprečavajući širenje mikroba i patogenih bakterija, to jest, parazitskih tela, a sve to vreme bavi se i rekonstrukcijom zdrave ćelije. Neosporno je da treba da osetimo njenu lekovitu snagu, da bismo se uverili u veličinu njenog dejstva. Ako se zagnojena rana leci glinom, vreme njenog izlečenja je začudujuće.

Jedna druga činjenica: glina ide tamo gde je zlo! Upotrebljena interno, bilo da se pije, bilo da se unosi analno ili vaginalno, glina

se uvek upućuje tamo gde je bolesno žarište i tu ostaje nekoliko dana, da bi konačno kad odlazi odnela i nečistoće i crnu krv."

Glina ima veliku moć apsorbovanja. Ona hvata, zatim drenira i najzad izbacuje sve nečistoće koje se nalaze u tkivu, krvi i limfi. Ona ima moć da privuče sve bolesne supstance s negativnim zračenjem. Rečeno jednostavnim recima: privlači i apsorbuje zlo, da bi ga potom putem creva izbacila napolje. Zato se glina i upućuje tamo gde nije dobro jer je nadarena prirodnom inteligencijom. Ako imate ranu ili ozledu, glina odstranjuje bolesno tkivo i uništava opasne klice da ne dodirnu i ne unište zdravu ćeliju.

Zbog ove velike moći apsorbovanja, stotine hiljada tona gline se koriste u industriji nafte, za prečišćavanje benzina i otklanjanje mirisa iz nekih materija (na primer, iz margarina).

Glina ima antitoksičnu moć. Upotreba gline povećava otpornost organizma na napade svih vrsta otrova; značajno se tada smanjuje toksičnost štetnih supstanci.

Dokaz: pas koji proguta zatrovanu hranu redovno se leci glinom (stavlja se u vodu koju pije). Takođe, preventivno se lece mnoge intoksikacije i infekcije (na primer, čirevi ili infekcije kolibacilima).

Glina povećava odbrambenu moć našeg organizma. Bori se protiv bolesti koje su nastale kao posledica slabljenja i degeneracije naših odbrambenih sistema. Njenim delovanjem, dakle, stičemo imunitet protiv svih napada. Ali ni to nije sve: glina omogućava bolju apsorpciju hrane uspstavljajući ravnotežu biljne flore u crevima, ubrzavajući drenažu i evakuaciju otpadnih materija koje su štetne za naše zdravlje.

Glina snabdeva naše ćelije vitalnom energijom i oživljava ih.

Glina, istovremeno, predstavlja sredstvo za zacelji-vanje rana prvog reda, zahvaljujući silikatu aluminijuma koji je jedan od njenih sastojaka. Ne zaboravimo i to da GLINA POSEDUJE OSOBINU DA DOVODI U RAVNOTEŽU RADIOAKTIVNOST

TELA. Povećava deficitarnu radioaktivnost, ali apsorbuje prekomernu. Kada se ne može izbeći lečenje zračenjem radioaktivnim zracima, stavljanje gline na obolelo mesto između dva zračenja omogućuje da se zračenje bolje podnosi.

Zbog svih ovih njenih dobročinitelistava glina predstavlja, još od vremena staroga veka, jedan od najosnovnijih lekova za čoveka.

KOJU GLINU DA IZABEREMO, GDE DA JE PREVIJEMO, NA KOJI NAČIN I PROTIV KOJIH BOLESTI?

Glinu kupujemo u biljnim apotekama ili kod prodavača prirodnih proizvoda. Ona se proizvodi u granulama ili u finom prahu. Iz nje mora da bude odstranjen pesak i ne srne da "škripi" pod zubima. Njene boje mogu da budu različite: zelena, crvena, žuta, siva, bela. Ja uzimam zelenu glinu jer mislim da je najaktivnija. I vi možete početi s njom dajući joj prednost. Ako, kasnije, budete smatrali da ona ne deluje dovoljno efikasno i brzo, pokušajte sa nekom drugom, dok ne otkrijete onu koja će vam najbolje odgovarati.

Počnite tako, "napipavajući", jer ne treba zaboraviti da jedna glina može da da spektakularne rezultate u jednom slučaju, a da se pokaže potpuno neaktivna u drugom. U stvari, ona uvek deluje, ali u različitom ritmu, što sve opet zavisi od stepena afiniteta koji vezuje ovu prirodnu supstancu sa osobom koja je upotrebljava. Uostalom, treba da znate i to da će izlečenje glinom biti ubrzano ako se lečenju doda i zdrava, biološka ishrana.

Glina se upotrebljava unošenjem (pije se pomešana sa vodom) ili spolja (stavlja se u obliku kataplazmi, obloga ili zavoja). Nipošto ne smete mešati lečenje glinom sa lečenjem parafinskim uljem koje je, inače, loše u svakom slučaju) jer to može dovesti do ozbiljnih stomačnih problema.

Takođe, treba znati da su ***kontraindikacije u lečenju glinom vrlo retke.***

Ako pri upotrebi gline dođe do zatvora, to je zato što ona eliminiše drenirajući ka crevima, velike količine otpadnih materija

koje su u vama bile nagomilane. Ovaj problem će biti lako rešen jednim lukavstvom, čajem od lekovitog bilja. Ako glina povisi vaš krvni pritisak, to je zbog toga što veoma obogaćuje krv. Da biste izbegli tu nelagdnost, ne mešajte glinu u vodi: pijte samo vodu, a glinu ostavite na dnu čaše.

Ako vas glina razdražuje ili uzrujava, znajte da je to samo jedan oblik nervoze za koji niste znali. U tom slučaju, smanjite učestalost kataplazmi ili vode s glinom, da bi se vaš organizam postepeno navikavao na njeno dejstvo.

U slučaju ozbiljne bolesti ili visoke temperature (i kod odraslih i kod dece) stavite odmah podeblju kataplazmu od gline na donji deo stomaka, to će smiriti i ukočiti žestoke reakcije organizma, omogućavajući da se mirnije preduzme lečenje ili sačeka dolazak lekara.

GLINA U INTERNOM LEČENJU

Već smo videli da glina upija, drenira i zatim eliminiše nečistoće iz tkiva, krvi i limfe. Ona je antitoksična, pojačava odbrambeni mehanizam organizma i bori se protiv bolesti koje su nastale kao posledica njegove oslabljenosti. Pomaže stvaranju imuniteta protiv napada raznih bolesti, poboljšava crvenu floru, oživljava ćelije, pomaže zaraščivanju rana, uspostavlja radioaktivnu ravnotežu u organizmu i leci od neprijatnog znojenja.

Ali da bi se sva ova lekovita dejstva realizovala, treba, takođe, znati ispravno pripremanje gline.

Pripremanje. Voda s glinom se priprema nekoliko časova pre nego što ćemo je piti, ako je mogućno i dan pre. Koristite čašu od debelog stakla jer glina može kat-kad da razbije čašu ako je tanka. Kašika mora biti drvena, a ne od metala.

U pola čaše vode dodajte jednu kafenu kašičicu gline (to je sve: ne treba da mešate, glina će se sama rastopiti u vodi). To je normalna doza. Međutim, ako patite od teških stomačnih poremećaja ili drugih problema, a primenjujete lečenje glinom, možete piti dve do tri kašičice dnevno.

Lečenje. Ujutru, na prazan stomak ili pola sata posle jela, promešajte tečnost (drvenom kašikom) i pijte.

U toku prve nedelje lečenja, pijte samo vodu, glinu ostavite na dnu čaše. Tako će vaš organizam navikavati na ovaj čarobni lek. Kad prođe prva nedelja, izmešajte glinu u vodi i popijte sve do dna.

Prolazeći kroz naš organizam, ovaj lek će pokupiti sve bolesne supstance pre nego što ih bude eliminisao. Ako se jave problemi zatvora (retki), pijte samo vodu i podelite dozu od jedne kafene kašičice na tri dela: jedan deo ujutro na prazan stomak, drugi pred ručak i treći pred večeru. Ako ovakav način uzimanja ne otkloni zatvor, uzmite čaj za pročišćavanje od lekovitog bilja.

Između jela pijte mnogo vode, da biste eliminisali najveći deo otpadaka.

Koliko dugo traje lečenje glinom? Lečite se vodom sa glinom tri nedelje. Zatim prestanite jednu nedelju, pa nastavite lečenje u sledeće tri nedelje. Koristite ovu kuru četiri puta godišnje, kad se smenjuju godišnja doba i kad naš organizam najviše trpi.

GLINA ZA SPOLJNJU UPOTREBU (KATAPLAZME, OBLOZI, ZAVOJI)

U posudu za salatu od stakla, fajansa, emajla ili pečene zemlje (nikako u metalnoj ili plastičnoj) stavite potrebnu količinu gline u granulama i poravnajte je. Posudu prinesite pod jak mlaz vode; neka voda prekrije glinu pola santimetra iznad njene površine. Iskustvo će vam pomoći da ocenite da li je ta količina vode dovoljna. Setite se da je mnogo lakše zgusnuti tečnu smešu (dodajući nekoliko kašika gline u granulama ili prahu), nego rastopiti suviše gustu mešavinu.

Pošto je glina prekrivena vodom, ne dirajte je više, neka se sama rastapa. Ako je mešate, postaće lepljiva i beskrajno ćete teško s njom rukovati. Da bi se glina dobro rastvorila, treba je pripremiti ujutro za kataplazmu koja se stavlja uveče. U hitnom slučaju, pripremite glinu jedan sat pre upotrebe.

Da vam u toku pripremanja ne bi ponestalo gline, predvidite dovoljnu količinu. Nemojte dirati ostatak, čak i ako se suši, voda će ovlažiti glinu kad joj to bude odgovaralo.

Da bi bila spremna za upotrebu, smeša mora da bude homogena, slična smeši za modeliranje. Suviše retka, curice i prljaće vas; pregusta i čvrsta, teško će se gnječiti i oblikovati. Držite se ovih uputstava, da ne doživite neprijatnosti poput jedne moje prijateljice.

Ona je došla jednog dana k meni sa sinom Emijem. Emi je pao u parku. Potpuno izluđena, htela je pincetom da izvuče komadiće stakla i da tako pogorša stanje rane. Međutim, uspela sam da je uverim u lekovitost gline, da će glina odstraniti sva strana tela iz rane. Stavila sam dečaku hladnu kataplazmu na ranu; za dva sata, rana je izgledala mnogo bolje: na zavoju su ostali prilepljeni komadići stakla.

Želela sam da mu stavim i drugu kataplazmu, da je drži u toku noći. Oduševljena prvim "glinenim" iskustvom, moja prijateljica je htela da to sama uradi kod svoje kuće. Dakle, dala sam joj glinu i objasnila postupak.

Međutim, kad se vratila kući, ona je želela da to uradi na jedan bolji način. Umesto da stavi vodu i glinu u posudu i da ne meša, ona je odlučila da odmah meša kako bi dobila homogenu i glatku masu kao za tortu. Ali loše joj je krenulo. Što je više mešala, smeša je postajala lepljivija i čvršća. Jedan nevešt pokret i posuda je odletela na prostirku u kupatilu. Pokušavajući da je uhvati, moja prijateljica se, takođe, našla na podu, upetljana u zelenu i lepljivu tečnost koja je već prekrivala pod kupatila - poput Luja de Finesa u filmu "Rabi Jakob", gde on jureći teroriste pada u kadu punu rastopljene žvakače gume iz koje izlazi zelen kao Marsovac!

Da biste izbegli ovakve scene, dostojne braće Marks, ostavite glinu da se sama rastvara u vodi, a vi držite ruke skrštene. Kad je budete upotrebljavali, ona će biti gipka i neće vam zadavati nikakve probleme.

Hladna ili topla kataplazma? "The best" (najbolja): hladna i direktno na kožu. Postepeno zagrevanje kataplazme dokazuje kvalitet izmene između organizma i gline. Međutim, ako se posle previjanja kataplazma ne zagreva, a osećanje hladnoće i dalje postoji, skinite glinu i smlačite je. Ako se, pak, kataplazma brzo

zagreje, zamenite je novom. Ovaj fenomen se pojavljuje kad lečite čireve ili prišteve. Na "toplim" mestima, kataplazma se drži jedan i po sat, na "hladnim" (organi koji se nalaze duboko u telu, kao jetra, bubrezi, pluća) može da se drži i dva-tri sata, čak i u toku cele noći (pod uslovom da ne izaziva nikakve neprijatnosti u toku spavanja).

Katkad, kad je bolesnik jako osetljiv i slab, pa zbog toga ne podnosi hladnu kataplazmu, možete staviti mlaku ili čak toplu kataplazmu.

Kako zagrejati glinu? Stavite glinu dok je još u vodi na neki izvor toplote (radijator, na primer) ili, ako nemate vremena, na lonac s parom. Ali nemojte da pomičete posudu! Ako grejete glinu, uzimate samo količinu koja je potrebna za jednu kataplazmu. Glina ne može dvaput da se podgreva. Treba, uostaom, znati i to da ona ne srne da se nađe u direktnom dodiru s vatrom: ako se skuva, postaje neupotrebljiva.

Kako spremiti kataplazmu? Površina kataplazme treba da bude dvaput veća od površine koja se leci, a materijal pomoću koga se pravi kataplazma treba da bude još veći. Taj materijal može da bude bilo koji, čak i deblje papirnate salvete, ali nipošto od sintetike. Rašírite materijal i stavite na njega (drvenom špatulom) sloj debljine dva santimetara (to je normalna debljina). Zatim, stavite kataplazmu na samu kožu. Na maljavim mestima možete prvo staviti jedan sloj gaze.

Kako pričvrstiti kataplazmu? Kataplazma treba savršeno da prione na deo tela koji se leci. Pričvrstite kataplazmu flasterom, kad je manja ili kad je u pitanju mesto gde se ne može obaviti zavoj. Uzmite široke rastegljive zavoje za bubrege, stomak ili pluća. Pričvrstite ih pribadačama. Ovi zavoji su mekani i udobni isto kao i oni koji se prave od flanela. Za delove tela oko međice i rektuma (čmara), upotrebljavajte zavoj u obliku slova T. Za potiljak, zavijte zavoj oko čela, a ne oko vrata.

Da bi se cirkulacija krvi lako odvijala, ne treba zavoj previše stezati. Stavite kataplazmu tako da se ne pretvori u steznik.

Koliko da deluje? Na vama je da otkrijete koja vam glina najviše odgovara, zatim temepraturu koju možete da podnesete i najzad da odredite vreme koliko ćete držati kataplazmu. To je pitanje osetljivosti; podsetimo se, glina je živa materija. Reakcije su određene prema svakoj ličnosti posebno. U izvesnim slučajevima (vrlo retko), kataplazma izaziva bol. Tada je treba skinuti, podgrejati i smanjiti vreme držanja. Sve, dakle, zavisi od slučaja do slučaja.

Ipak ću vam, dati neophodna uputstva: na čirevima, prištevima i inficiranim ranama kataplazme treba menjati svaka dva sata, odnosno, odmah kad se ugreju. Što je rana manje inficirana, kataplazma može duže da stoji. Da bi se lečili ili osvežili organi koji su duboko u telu, kao bubrezi, želudac, jetra, kataplazma treba da ostane dva i po ili tri sata, sem ako je ne ostavite u toku cele noći (pošto ste je stavili uveče pre spavanja).

Kako se skida kataplazma? Ova operacija ne predstavlja nikakav problem. Kataplazma se najčešće odvaja sama od tela. Isušena kataplazma skida se sa malo vode (za rane, posekotine, opekotine i povrede, vidite niže). Posle se očiste mrlje rukavicom za kupanje i mlakom ili hladnom vodom; odmah nestaju.

Koliko puta dnevno? Ako je u pitanju lečenje ili revitalizacija nekog unutrašnjeg organa (jetre, želuca, bubrega), jednu do tri kataplazme dnevno. Češće, ako su upaljeni, procesi. Kad treba lečiti različita mesta na telu, bolje je da se kataplazme ne stavljaju istovremeno, već naizmenično, dva ili tri sata između jedne do druge kataplazme.

Opšte pravilo. Pošto ste započeli lečenje glinom, nemojte ga prekidati. Dejstvo gline je vrlo aktivno, često izgleda da se bolest pogoršava, umesto da se poboljšava. To je dobar znak: dokaz da je glina počela da deluje i da izaziva reakcije u telu.

Kad lečite inficiranu ranu, ne brinite se ako vam izgleda da se stanje pogoršalo: u stvari, rana se čisti i oslobađa mrtvog tkiva na čije će mesto uskoro doći novo meso.

Lečenje uvek započnite obazrivo, koristeći vrlo tanke kataplazme (oko pola santimetra), zatim povećavajte njihovu debljinu malo-pomalo, dok ne dostignete dva santimetra.

Hranite se na zdrav način i pijte mnogo tečnosti. Najzad, ne zaboravite da bacite glinu koju ste već jednom koristili. Umrtvljena, prepuna toksina, ona više ne može da posluži. Nakon upotrebe, operite platno i zavoje.

Poslednja napomena: ne stavljajte nikad kataplazmu dok varite hranu koju ste upravo uneli u organizam.

Ako želite više da znate o bolestima koje se lece glinom, pogledajte poglavlje "Lečenje glinom".

VITAMINI

Vitamini su magične supstance koje omogućuju našem organizmu da se odupre svim bolestima i da ostane u punoj formi. Međutim, treba praviti razliku između sintetičkih i prirodnih vitamina. Ne očekujte nikakvu podršku od hemijskih vitamina. Za održavanje života, ništa ne može da zameni vitamine i energiju koje dobijamo od biljaka iz prirode.

Na žalost, stekli smo lošu naviku da gutamo prašak, pilulu u svakoj prilici. Izmenimo svoje navike: uzmimo limun ili pomorandžu. Ni na radnom mestu neće vam biti teško da iscedite sok iz nekog voća (ručno ili pomoću miksera). Dolazeći u kontakt s našim organizmom, voće mu prenosi energiju i snagu u izobilju.

Umesto da pribegavate sintetičkim vitaminima, toj osvajačkoj herniji od koje je obolela ova planeta, naviknite se da pijete sokove od svežeg voća ujutro ili posle podne. Izaberite, naravno, pomorandže i limunove. Ali, isto tako, možete i kruške, trešnje ili jagode.

Važno je da jedete i pijete pored otvorenog prozora.

Ne verujte da su retki proizvodi, skupi ili oni koji dolaze iz laboratorija, i najbolji. Voća i povrća ima svuda; iza njegove skromne spoljašnosti krije se zdravlje i mladost.

VITAMIN I PROVITAMIN A

Nedovoljnost ili nedostatak vitamina A prouzrokuje:

- smanjenje vida (naročito pred kraj dana);
- uznemirenost, migrene;
- nesanice;
- visok krvni pritisak;

- lomljive nokte, opadanje kose;
- poremećenu menstruaciju kod žena;
- manju otpornost na infekcije.

Suprotno, prisustvo vitamina A doprinosi.
- uravnoteženosti seksualnih hormona;
- jačanju kostiju, hrskavice, kose i noktiju;
- zaštiti protiv infekcija i poremećaja trudnoće;
- podmlađivanju ćelija;
- regulisanju pritiska;
- snu.

Vitamin A se nalazi u:

zelenom povrću	beloj repi	medu
šargarepi	siru	uljnim biljkama
paradajzu	žumancetu	suvom voću
krompiru	biljnim uljima	limunu
belom luku	(prvo ceđenje	pomorandži
crnom luku	na hladno)	kajsiji
sočivu	žitaricama	

VITAMIN B (Bi, B_2 B_6 Bб, Biz PP)

Nedovoljnost ili nedostatak vitamina B prouzrokuje:
- nervne i psihičke poremećaje;
- poremećaje jetre i organa za varenje;
- anemiju, neuhranjenost;
- širenje očnih kapilara;
- kataraktu;
- ispucale usne i ruke i ozebline;
- afte, lupus
- polineurit (zapaljenje više živaca);
- paralize;
- smrt.

Suprotno, prisustvo vitamina B, doprinosi:
- nervnoj uravnoteženosti;
- proizvodnji crvenog globulina, formiranju hemoglobulina;
- stimulaciji krvi i jetre;
- uravnoteženosti organa za varenje i mišića;
- borbi protiv zatvora i bolesti beri-beri;
- zaštiti, rastu i pigmentaciji kože, noktiju i dlake.

Vitamin B nalazi se u:

omotaču i	suvom povrću	jajima
klici žitarica	soji	buteru
pirinču i ječmu	kupusu	svežem voću
orasima	svežim biljkama	medu
kikirikiju	(naročito u zelenim delovima)	kvascu

VITAMIN C

Nedovoljnost ili nedostatak vitamina C prouzrokuje:
- ispadanje zuba;
- celulitis;
- različita krvarenja;
- reumatizam;
- slabost mišića;
- insuficijencije nadbubrežnih žlezda.

Suprotno, prisustvo vitamina C doprinosi:
- jačanju krvnih sudova;
- jačanju desni;
- dovođenju u red nadbubrežnih žlezda.

Vitamin C nalazi se u:

paprikama	potočarki	rotkvicama
crvenom kupusu	krompiru	limunu
paradajzu	spanaću	pomorandžama

hrenu	zelenoj salati	mandarinama
peršunu	crnom luku	ribizlama
krasuljku	motovilki	medu
salati		

Ne zaboravite da iz uvelog voća i povrća, kao iz kuvanog ili konzervisanog, vitamin C potpuno iščezava.

VITAMIN D

Nedovoljnost III nedostatak vitamina D prouzrokuje:
- rahitis;
- dekalcifikaciju;
- zubni karijes;
- poremećaje u raščenju.

Suprotno, prisustvo vitamina D doprinosi:
- jačanju skeleta;
- dobrom rastu.

Vitamin D se nalazi u:

maslinovom ulju (prvo ceđenje na hladno)
zelenim biljkama (sveže ubranim)
i u sunčanju.

VITAMINE

Nedovoljnost ili nedostatak vitamina E prouzrokuje:
- sterilitet;
- polnu nemoć;
- oboljenje genitalnih žlezda;
- pojedine ekceme.

Suprotno, prisustvo vitamina E doprinosi:
- plodnosti;
- regulisanju seksualnog života.

Vitamin E se nalazi u:

pšeničnoj klici
salati glavatici
potočarki
biljnim uljima (prvo ceđenje na hladno)
jajima
medu

VITAMINE

Nedovoljnost ili nedostatak vitamina F prouzrokuje:
- degeneraciju epiderma.

Suprotno, prisustvo vitamina F doprinosi:
- poboljšanju i podmlađivanju epiderma.

Vitamin F se nalazi u:

- maslinovom ulju (prvo ceđenje na hladno).

VITAMIN K

Nedovoljnost ili nedostatak vitamina K prouzrokuje:
- hemofiliju;
- anemiju;
- poremećenu koagulaciju krvi.

Suprotno, prisustvo vitamina K doprinosi:
- uspostavljanju dobre koagulacije.

Vitamin K se nalazi u:

karfiolu
paradajzu
kupusu
spanaću
šargarepi
žitaricama
pomorandži
medu

VITAMIN P

Nedovoljnost ili nedostatak vitamina P prouzrokuje:
- hemoragiju;
- opasnost od krvarenja u mrežici oka.

Suprotno, prisustvo vitamina P doprinosi:
- vaskularnoj propustljivosti;
- svežini i gipkosti krvnih sudova.

Vitamin P se nalazi u:

paprikama
heljdi
jajima

pomorandžama

VITAMIN V

Nedovoljnost III nedostatak vitamina U prouzrokuje:
- čireve na želucu i dvanaestopalačnom crevu.

Suprotno, prisustvo vitamina U doprinosi:
- učvršćivanju mišića organa za varenje.

Vitamin U se nalazi u:

svežem kupusu
svežem celeru
svežoj salati
svežem paradajzu
svežoj šargarepi

Dobro ste razumeli, vitamin U se nalazi u svežem povrću i iščezava pri kuvanju.

DISATI ZNAČI ŽrVETI

VAZDUH, VAŠA PUPČANA VRPCA

Dok posmatramo fotografije izgladnele dece u Africi, ne možemo da ostanemo ravnodušni. Ali, isto tako, ne bi trebalo da budemo ravnodušni kad posmatramo sami sebe. Zato vam postavljam sledeće pitanje: da li ste razmišljali o načinu na koji vi lično izgađujete svakodnevno nekoliko milijardi ćelija vašeg organizma? Ne grešim kad upotrebljavam ovaj izraz: izgladniti. Ako možemo živeti i nekoliko nedelja a da uopšte ne unosimo hranu u organizam, i nekoliko dana a da ne popijemo ni malo tečnosti, ipak umiremo posle tri ili četiri minuta ako nam nedostaje kiseonik.

Glad koja nastaje usled nedostatka hrane izuzetno je ozbiljna jer ubija čitav jedan narod na način koji je vrlo jasan i bez ikakvih zagonetki. Glad koja nastaje zbog nedostatka kiseonika isto je toliko opasna, mada se manifestuje na drugi način: u stvari, ona ubija polako i dovodi do gušenja i trovanja biča koja su potom sposobna da čine najužasnije stvari, čak i da pokreću ratove.

Maksimalnu količinu vazduha koju naša pluća mogu da sadrže nazivamo "vitalnim kapacitetom"; ovaj naziv dobija svoje značenje u samom tom izrazu. Jer ako "dobra pluća" sadrže i do četiri litra vazduha, "valgus pecum" ("slaba pluća") - o kojima ću takođe govoriti - jedva mogu da apsorbuju više litra vazduha pri svakom udisanju, što je dovoljno samo da se provetri disajna mreža. Ova količina vazduha uopšte ne odgovara potrebama našeg tela. Ovo stanje polugušenja, koje traje tokom celog života, prouzrokuje naše ***more, depresije, slabljenje odbrambenog sistema organizma, gubitka pamćenja, prerano starenje i opštu intoksikaciju.***

Zamislite pluća kao jedno drvo čiji je vrh okrenut nadole. Stablo predstavlja dušnik od koga polaze grane - bronhije - a od njih se odvajaju grančice - bronhiole. Na kraju ovih bronhiola - slične su malim plodovima - nalaze se alveole. Njihov broj dostiže oko sedamdeset miliona jedinica. Kad bismo ih stavili jedne pored drugih, njihove membrane bi zauzimale površinu oko sto pedeset kvadratnih metara - što predstavlja površinu jednog lepog stana. Zahvaljujući upravo finoći ovih membrana, dolazi do začudujuće izmene gasova koja nam omogućuje da živimo.

Zamislite sad vaše vene koje dolaze iz dubine tela da bi se sastale sa plućima. Vene sadrže krv, tamnu, umornu, punu otpadnih materija i drugih supstanci, kojih telo želi da se oslobodi. Ove vene se umnožavaju u bezbroj venica. Svaka alveola je okružena svojom venicom. Kad se pod vazdušnim pritiskom alveola zategne, dešava se pravo čudo: nečista krv izbaci otrovni teret kroz finu membranu u alveolu i apsorbuje, brzinom munje, kiseonik koji se u njoj nalazi. Ova izmena dopušta krvi da ponovo dobije svoju svetlocrvenu boju - crvenu boju života.

Tako snabdevena svežim kiseonikom (i hranljivim materijama uzetim prethodno iz organa za varenje), krv kreće da raznosi svoju pošiljku. Bez oholosti, ona kreće od vrata do vrata, zvoneći na ulazu svake ćelije, koje, sa svoje strane dovikuju: "Menjamo otpadne materije za zdravu hranu i svež kiseonik!" Na taj način krv ispunjava svoj zadatak do svog iscrpljenja, prikupljajući plodove rada ćelija. Kao što stolar dok radi pravi strugotinu, a kovač opiljke od gvožđa, tako i ćelija proizvodi CO_2, ugljendioksid, otrovan gas koga naše telo treba da se oslobodi što je moguće brže. Znači, to je taj CO_2 koga krv prima predajući hranu i kiseonik ćelijama a one ga koriste da oksidišu (spale) hranu, koja će sa svoje strane osloboditi energiju, preko potrebnu mnogobrojnim aktivnostima našeg tela.

Međutim, ova magična izmena vrši se samo kad su alveole pune vazduha i pod pritiskom. Zato, ne čekajući treba da naučimo kako da napunimo svoja pluća vazduhom i kako da udišemo duboko. Zato, učinite što i ja: rasporedite svuda po stanu cedulje s natpisom: "Diši! Disati znači živeti!"

Da bi nam, tačno rečeno, dopustila da živimo, krv mora da ispuni tri zadatka, od kojih svaki predstavlja jednu životnu funkciju.

Čišćenje. Krv ispunjava zadatak sličan onom koji vrši gradska čistoća.

Ishrana. Krv se pretvara u brižnu hraniteljku koja bdi nad ishranom svake naše ćelije (a njih ima na milijarde).

Oksidacija. Omogućujući ćelijama da dišu, krv se ponaša kao pravi vazdušni šator.

Ovako značajna uloga krvi u našem organizmu treba da nas ohrabri da je duboko poštujemo i da se brinemo da nikada ne bude zaprljana. Kad je prljava i kad u sebi nosi otpatke, krv truje svaku našu ćeliju i postaje pretnja celokupnom našem organizmu.

PRAVILA DOBROG DISANJA

- Nekoliko puta dnevno provetrite sobu i druge prostorije u kojima stanujete, i ne zaboravite da to isto uradite i na svom radnom mestu.

- Bar dvaput dnevno udišite duboko po deset minuta, na mestu gde je vazduh svež i čist.

- Setite se da vazduh koji normalno udišemo jedva ispunjava dušnik, bronhije i gornje delove bronhiola. Ukoliko nema dovoljno vazduha, celokupna površina alveola ostaje naborana i krv, koja tu dolazi da se snabde odlazi gunđajući.

Dakle, disanje treba da bude dovoljno duboko da bi dopustilo velikom broju alveola da se zategnu, nadu ju i da budu pod pritiskom. Samo tako će se "vazdušna izmena" obaviti korektno.

- Treba, takođe, da znate da vazduh koji udišemo ima 21% kiseonika, a onaj koji izdišemo sadrži 16% kiseonika. Drugi broj vam jasno pokazuje da uzimamo isuviše malo kiseonika iz vazduha. Da bismo ga bolje "upumpavali", zatim asimilovali potrebno je da usporimo disanje. Zadržavajući dah u punim plućima četiri do šest sekundi, udvostručujemo količinu apsorbovanog kiseonika. Kad udahnut vazduh boravi deset do dvadeset sekundi

u alveoli, izmena gasova se još bolje obavlja. Nepotrebno je da vam to ponavljam: Kad samo četiri sekunde zadržimo disanje, u organizam "ubacujemo" veliku količinu kiseonika koji je toliko potreban našem telu.

- Vežbajte zato, "naglašeno disanje":

• Izdahnite vazduh mirno, broječi u sebi: jedan, dva, tri, četiri.

• Praznih pluća, bez napora, brojte ponovo: jedan, dva, tri, četiri.

• Udahnite vazduh mirno, broječi u sebi: jedan, dva, tri, četiri.

• Punim plućima, bez napora, brojte u sebi: jedan, dva, tri, četiri.

Da dobro provetrite organizam, dišite ovako dva puta dnevno po deset minuta.

- Disanje stomakom nas smiruje. Uznemirene osobe često dišu grudnim košem, "vrlo visoko". Takvo disanje nije samo zamorno, već i neekonomično jer nam ne dopušta da udahnemo dovoljno vazduha.

Najbolje disanje je potpuno jogi-disanje, koje objedinjuje, redom, sve delove tela: prečtele stomaka, rebara i ključne kosti. Samo za nekoliko minuta ovakvog disanja potpuno se provetre pluća, a organizam revitalizuje, očisti i ispuni novom energijom. Uz to, pod uslovom da ga dugo primenjujete, ovakvo disanje uklanja celulit i masnoću i tako potpomaže mršavljenju.

- Sve vrste briga stvrdnjavaju respiratorne mišiće, povećavaju napor prilikom disanja i smanjuju njegov učinak.

- U toku života napravimo skoro pola milijarde pokreta disajnih organa. Zato, ako želimo da izbegnemo stalni zamor, treba da naučimo da dišemo lako, bez grčenja i nervoze.

Koliko bi naš život bio lakši da nas u školi uče kako pravilno da dišemo! Pre nego što naučimo da čitamo ili pišemo, trebalo bi da znamo neke vežbe za disanje.

Kada bi deca pre svakog časa udisala duboko desetak minuta, stanje zdravlja celoga sveta bilo bi mnogo bolje. Ove reči nisu detinjaste. Kad bi svet znao pravilno da diše, uštedeli bi se mnogi

aspirini, sredstva za spavanje i umirenje. Kad bi se bolje osećali u sopstvenom telu, ljudi bi manje ratovali, naša planeta bila bi sigurnija.

U ovom času moramo imperativno naučiti sve vežbe, praćene dubokim disanjem, koje ubrzavaju rad krvotoka. To su:

- Gimnastika (najmanje petnaest minuta svakog jutra i svake večeri).
- Masaže.
- Obrnuti položaji (vidite poglavlje "Videti svet naopako").
- Kupanje nogu u listu vinove loze (vidite poglavlje "Lečenje čajevima...").
- Pešačenje i drugi sportovi.

U ovom "sedećem svetu", bujica krvi malo-po malo pretvara se u ustajalu baru.

Kako drukčije i da bude?

Da bismo otišli da kupimo hleb, uzimamo kola; da bismo se popeli samo na prvi sprat, koristimo lift. Lenjost povlači za sobom usporavanje cirkulacije krvi, koja više ne čisti, ne ishranjuje i ne provetrava naše ćelije koje, posle toga, obolevaju. Ugušene i izgladnele, one postepeno umiru. "Dobrobiti" ere izobilja su, u stvari, otrovni pokloni od kojih moramo da se štitimo pre nego što za to bude kasno. Neophodno je da postanemo toga svesni.

Zamislite, samo načas, vaše alveole - oronule i zgrčene. I zamislite vašu krv koja se kreće iz praznog stomaka prema praznim alveolama - to je kao beba koja je lišena mleka iz dojki svoje majke! Ova bi slika morala da vas natera da odmah reagujete. Već od danas!

Počnite pešačenjem, ono deluje efikasno i smirujuće. Nemate vremena jer radite? Šta mari! Ostavite kola, autobus, metro, idite na posao pešice. Ako vam se put čini suviše dug, idite bar kilometar-dva. Birajte uličice, a ne velike bulevare uvek pune sveta. Obujte udobne cipele i napred! Otkrijete svet koji se razlikuje od onoga koji gledate kroz prozor automobila.

Ubrzo ćete zaključiti da je vaše radno jutro ugodnije, pokazaćete želju da budete ljubazni prema kolegama. Pored toga, dobro provetravanje organizma daće vam hrabrosti da promenite

svoje navike. Zašto, na primer, ne biste zamenili obroke koje uzimate u kantini ili najbližem restoranu nekim lakšim jelom, podjednako dobrim za vaše bokove i za vaš sistem za varenje, a bogatijim hranljivim i zdravim materijama?

Ponesite kesicu sa suvim voćem, dve sveže voćke, zavisno od godišnjeg doba, i termos s čajem od majčine dušice zaslađen medom. Kad je lepo vreme, pojedite svoj obrok u parku ili malom vrtu. Zatim se prošetajte vašim kvartom, otkrivajući nepoznate prolaze, male parkove ili kipove koje ranije niste bili primetili. Drveće, vetar, ptice . . . sve će vam to izgledati novo.

Kada pada kiša, ostanite na svom radnom mestu, ali otvorite širom prozore. Žvačite dobro, i natapajte hranu pljuvačkom i pijte polako čaj od majčine dušice. Onda hodajte malo.

Malo-po malo, naći ćete svoj mir, naučićete da živite dobro i postaćete tihi posmatrač svih onih divnih stvari kojima se manifestuje naš život: udaranja srca, koje će biti u skladu sa vašim koracima; pažljivog širenja finih membrana alveola u vašim plućima; topline vaše krvi, veselog poštara koji donosi dobre vesti milijardama ćelija; vaše noge pronaći će lakoću . . .

Slično vitezovima iz prohujalih vremena, ugravirajte ovu naredbu na vaš grb: "Živeti u svakom trenutku! - Živeti ovde i sada!"

U početku držite u tajnosti vaše odluke. Pojedinci, svedoci vaših napora, osetiće se krivima zbog svoje neaktivnosti, pa će pokušati da vas osujete, gušeći tako u zametku vaš spasonosni polet.

Kad postanete manje osetljivi i krhki, sigurni u svoje nove navike, tada možete o njima i da govorite, čak da pomognete drugima da i oni učine isto što i vi.

Garantujem vam da će ove dobre i nove navike izbrisati glad vaših ćelija i da će vam doneti novu snagu. Zahvaljujući ponovo pronađenoj snazi, potpuno ćete se izmeniti, bićete sposobni da se borite protiv gladi svuda u svetu - pa i protiv one u Africi i na drugim mestima.

IV DOBRO U SVOJOJ GLAVI

S. O. S. USAMLJENOST

JERUSALIM - PARIZ

Žan-Pjer me često zadirkuje: "Kod tebe je prostranstvo tako malo da ako kihneš u Jerusalimu, reći će ti nazdravlje u Tel Avivu". I nije to tako netačno. Potičem iz male zemlje, Izraela, gde svak brine o životu svog suseda i ne ostavlja ga da umre sam. Tamo, u toj maloj zemlji, naučila sam da živim u zajednici i da se interesujem za druge. A ovde, u Parizu, počela sam da demantujem Žilbera Bekoa: usamljenost postoji, ona nas, čak često, čini bolesnim.

Negde u dubini svog sećanja, pronalazim staru sliku koja, otvarajući se preda mnom, ostavlja divan miris zajednice. Kao dete Jerusalima, pripremala sam se za ***Bat-Mitsva*** (pričest). Ceo moj kvart, Mekor Baruš, znao je dan i čas praznika. Međutim, u ulici su se stvorila dva tabora oko izbora moje haljine: tabor strine Falah i strica Moše, koji su želeli da obučem plavu haljinu, i tabor moje majke koja je bila odlučna u tome da uzmem belu haljinu. Na kraju, obukla sam belu haljinu. Nakon pravog ratnog savetovanja kad su i jedni i drugi odlučivali o modelu moje haljine, šest ruku, moje majke i dveju susetki, dalo se na posao. Rasparali su jednu staru maminu haljinu, oprali i ispeglali delove. Onda je došao veliki trenutak. Ujutro, gospođa Jenio, "dior-dama" iz Mehor Baruša, dođe sa priborom za šivenje, prosede punđe i sa svojih osamdeset kilograma. U tišini punoj poštovanja, počela je da radi, "prevrnuta" stara haljina moje majke postala je materijal za moju novu haljinu.

Uskoro su opet započele žestoke diskusije: odbijala sam pojas koji je predlagala "modna kreatorka", stezao mi je struk, a još sam bila devojčica koja voli mnogo da jede. Susedi se opet podeliše. Moja prijateljica Jafa, iz kuće preko puta naše, ponavljala je onima koji su želeli da je slušaju, da je moj stomak okrugao kao lopta i da niko neće primetiti kaiš na mom struku. Pravi kavaljeri, moj drug Jair i njegov brat uveravali su me da nisam toliko debela.

Umesto pojasa odlučili su, najzad, da zašiju pantljike po dnu haljine, na manžetnama i oko vrata. Osim . . .

Osim što se, pošto je dobro osmotrila pantljike koje je moja majka kupila u prodavnici krojačkog pribora u ulici Haturin, lice gospođe Jenio pretvorilo u grozno prezrivu grimasu: ah, te pantljike!

Onda, zaboravljajući na svoj san o plavom materijalu za moju haljinu, strina Falah predloži velikodušno da odšije divne pantljike sa svoje bele haljine u kojoj je bila na svom prvom balu u Kijevu, svom rodnom gradu. Gospođa Jenio je bila oduševljena: prava kijevska svila!

I tako obučena i ukrašena, u belom, crne i sjajne kose posle tri šamponiranja i dva ispiranja u vinskom sirćetu, u novim cipelama, koje su me stezale da sam mnogo patila, održala sam mali govor pred roditeljima i prijateljima. Crvena od zadovoljstva, bila sam lepo pozdravljena.

Posle toga, radosna, poslužila sam piće i kolače za tu priliku (kolače od čokolade, oraha, kokosovog oraha, štrudlu s jabukama, rolat od suvog grožđa, medenjake). Još se sećam graje prisutnih, neprestano su ponavljali: "Hajde, pojedi nešto! Pa ti ništa ne jedeš!" A ja, božanstveno srećna, trudila sam se da ostanem na visini, da samu sebe nadvisim i da budem dostojna ove pažnje i ljubavi.

Često mislim na one koji beže od svojih porodica, plemena, svojih suseda iz malih mesta, da bi se sakrili u velikim gradovima gde jedan čovek ne zna za drugog.

Ovi ljudi zamišljaju da su stekli sreću i slobodu i da ne moraju nikome da polažu račune, mada često otkrivaju strašnu prazninu i usamljenost koje ih vode u nemir i bolest. Znam o čemu govorim. Došla sam iz male zajednice Jerusalima u ugledni svet metropole,

u Pariz, sredinom šezdesetih godina. Grad je bio bučan, sjajan, ravnodušan, uglađen i ubilački. Prvi 14. juli (francuski nacionalni praznik) koji smo moja kći i ja provele u prestonici, zauvek je utisnut u moje sećanje. Dok je velika parada defilovala Jelisejskim poljima, Jael je plakala, a ja nisam imala ništa drugo da joj dam da jede sem vode iz česme i šećera. U to vreme stanovale smo u skromnom iznajmljenom stanu, u ulici Pontje, u blizini nekadašnjeg "Lida". U sedam uveče ulica se pretvorila u pravu džunglu. Ispod su istovarivali divlje životinje za spektakl u "Lidu", pa je cela ulica ječala od urlika divljih životinja. Kasno u noć, tek što je bila zaspala, Jael se ponovo probudila, uznemirena od buke ove menažerije koju su ponovo ukrcavali u velike kamione. Bila sam tada vrlo daleko od snova koje sam gajila u Jerusalimu kad mi je jedan impresario rekao: "Vrlo dobro poznajem Bruna Kokatriksa. Idi poseti ga. On će te angažovati u Olimpiji mesec dana.

Naivna, mislila sam da ću "stežući kaiš" uspeti da "izdržim" nekoliko meseci, koliko mi je bilo potrebno da izučim "zanat" prisustvujući najlepšim spektaklima u mjuzik-holovima! Posle najludih želja, obično, dolaze razočarenje i usamljenost.

Jednog dana, pateći od užasnog bola prouzrokovanog zapaljenjem trbušne maramice (peritonitis), izašla sam iz metroa praćena ravnodušnim pogledima prolaznika. Bilo mi je toliko loše, ne mogu ni da opišem. Legla sam na klupu kod stanice Etoal i čula žamor, komentare prolaznika: "Tako mlada, a već pijana! . . . Pogledajte samo to! Bila sam daleko od umirujuće indiskrecije prolaznika u jerusalimskim ulicama. Shvatila sam sa zaprepašćenjem koliko se Parižani međusobno ne poznaju: u liftu, na stepenicama, svako zaboravlja svog suseda i gleda u vrh svojih cipela, ništa ne govoreći. U to vreme bila sam tako usamljena u tom velikom Parizu, u svojoj zgradi, u svom liftu, da sam sve pokušala da probijem taj led.

Sa svojih nekoliko francuskih reči, oslovljavala sam decu, stare dame s teškim torbama . . . Uzaludni trud. Stranački, suviše glasan, bez sumnje, moj glas je zvučao izveštačeno. Tako sam i ja počela da gledam vrhove svojih cipela. Kasnije, mnogo kasnije,

shvatila sam da mnoge od ovih ravnodušnih osoba to u stvari nisu. Jednostavno, bile su isto tako same i bolesne kao ja.

Kad se šetam Parizom, još uvek mi se dešava da me uhvati vrtoglavica. Ponovo mi se jave utisci koje sam nekada doživela. Izvesna mesta me plaše. Iznad moje glave juri vazdušni metro. Ispred mene, autobusi kreću pošto su izbacili, a zatim progutali neme putnike. Pod mojim nogama pločnik koji podrhtava pod udarima podzemnog metroa, u kome se guraju ljudska bića poput kućica opasanih neprobojnim zidinama. Niko se nije brinuo o drugom, svako je išao svojim šinama, paralelno, kao da je svaki susret nemogućan. Ovi ljudi ličili su na automate koji su programirani da ostanu sami.

U Parizu, Njujorku i Tel Avivu meni slični ustaju rano, piju na brzinu kam, čaj ili kakao, uzmu parče belog hleba s buterom, i veruju da im je to dovoljno, dok njihovom životnom ritmu nedostaje veselosti i hrane sa encimima i vitaminima neophodnim za zdravlje. Guraju se u kolima, u autobusima, u metroima, truju se u duvanskom dimu, idu ka betonskim pustinjama u kojima vazduh, posebno ako dolazi iz "er kondišna", ne liči više na vazduh.

Odvojena hiljadama vrata od liftova, u svojim četvrtastim, čudesno istovetnim stanovima, u kojima televiziju zamenjuje govor, usamljenost, malo-pomalo, zauzima svoje mesto usred svih nas. Ostavljajući nas da verujemo u svoja odricanja, u zaborav, ona u našim srcima najpre rađa strah, zatim mržnju.

Već sam vam rekla, takva "negativna" osećanja stvaraju toksine koji su štetni po naše zdravlje. Drama usamljenosti je teška. Ljudsko biće je tako stvoreno da se ne može osećati dobro u svojoj koži ako nije okruženo ljubavlju. Svako poznaje značaj psihosomatskih bolesti koje materijalizuju afektivne probleme u psihičke patnje. Isto tako, nedostatak zadovoljstva, stalna razočarenja, prouzrokuju često uznemirenja - između ostalog i stomačnu kiselinu koja može da dovede do čira u stomaku.

Uzmite, dakle, karmin za usne ili pero i napišite na ogledalu ili u beležnici: "Svako negativno uzbuđenje šteti zdravlju. Svaka ljutnja, strah, ljubomora ili mržnja čine me bolesnom. Svako negativno osećanje treba da bude otklonjeno iz mog duha, a moja

usamljenost treba da bude pobeđena približavanjem meni sličnima".

Pomislite: stanovati u džinovskom oblakoderu, doručkovati u pretrpanom restoranu, voziti se ultrabrzim liftom, koji me ostavlja na šestom spratu dok je moj stomak još na prvom -znači gubiti duh, završiti kao svedok zločinačke ravnodušnosti prema onima koji gutaju ogromne količine droge, koji se oblače ekstravagantno, koji zovu u pomoć.

Umesto da im pružimo spasilačku ruku, mi ih ostavljamo da umiru, napušteni u svom ćošku.

Ne kritkujte me ako vas ovo što govorim deprimira. Pošto sam vam izložila pesimističko činjenično stanje predložiću vam i rešenja.

SREDSTVA PROTIV USAMLJENOSTI

Izađite iz svoje ljušture i preduzmite inicijative. Čovek nije stvoren da živi sam. Iako ima, povremeno, potrebu za samoćom, koja mu može pomoći da pronađe sebe, čak da se u izvesnom smislu obnovi, ipak su čoveku kontakti sa drugima, kao i društvene aktivnosti neophodni.

Statistički podaci dokazuju da su delikvencija i broj samoubistava mnogo veći u velikim gradovima nego u malim mestima. Treba dobro da se zamislimo nad ovim fenomenom. Izvesni zaključci se odmah nameću.

Treba prestati sa izgradnjom ogromnih kuća i vratiti se na male kvartove, gde će ljudi živeti u zgradama sa nekoliko spratova ili u zasebnim kućama. Probajmo ponovo zadovoljstva restorana, gde se mogu izmenjati novosti sa vlasnikom. Otkrijmo ponovo ambijent bioskopa naše mladosti, kad smo lupali nogama obaveštavajući tako junaka da je negativac krenuo da ga uhvati.

Ugasimo s vremena na vreme televizor, da bi se naša deca podsetila da su roditelji s njima, da postoje. Svakako, tu su posao i rad, ali između ostaje dovoljno vremena da promenimo način života da izvršimo pravu revoluciju. Ne tražeći potpuni preokret,

možemo, ipak, da izvršimo našu malu svakodnevnu revoluciju. Podsetimo se na istoriju: sve velike revolucije su izbijale, a da im nisu prethodile svakodnevne promene. Dakle, ne očekujmo krvavu revoluciju, da bismo pošli u rat protiv izolovanosti, ravnodušnosti, egoizma i rasizma. To nije teško: dovoljno je uložiti malo napora, posećivati druge da bismo ih bolje razumeli. Zašto smatrati suseda za svog neprijatelja? Setite se reci slavnog kardiologa, doktora Žana Noena: "Neprijatelj, to je onaj s kojim još nisam ručao".

Izađite, dakle, iz svog egoizma, napustite svoje čoše i otkrijte, najzad, sebi slične. Da biste to učinili, nije potrebno da budete misionar po pozivu, niti da se smatrate novim doktorom Švajcerom. Dovoljna je želja da zaboravite na svoje sopstvene probleme. Naši problemi će nestati kad budemo zauzeti pomaganjem drugima. Bez ikakve šale, budimo stvarni egoisti i prihvatimo ovaj slogan: "Što se više brinemo o drugima, bolje ćemo lečiti sopstvene bolesti".

ŽIVOTNA AMERIČKI NAČIN

S druge strane Atlantika, naši prijatelji Amerikanci razvili su neke metode koje im omogućuju da prekinu ovu usamljenost, koja isto toliko ranjava psihički, koliko i fizički. Morali bismo da i mi činimo to isto. Videćete, to je vrlo jednostavno - toliko jednostavno, da ćete možda, poželeti da slegnete ramenima; međutim, nemojte se brzo smejati: život na američki način pruža mnoge prednosti. Pokušajte i vi.

Ujutro, na stepenicama, ili u liftu, radije nego da gledate u vrhove svojih cipela, pozdravite svog suseda i recite mu da ste, otkad stanujete u susedstvu, mogli bar da porazgovarate. Ako on, ipak, okrene glavu (što je malo verovatno), započnite ovaj razgovor s drugim susedom.

Ne budite štedljivi u malim simpatičnim rečenicama i prijateljskim pogledima, koji će privući k vama stidljive usamljenike, one koji se nikad ne usuđuju da naprave prvi korak.

Odmah posle prvog koraka, učvrstite ga pozivajući suseda na jednu čašicu. Stavite u poštansko sanduče nekoliko duhovitih ljubaznih reči (tipa: "Stanujem na trećem spratu, oženjen, otac troje dece. Dođite, dakle, da popijete aperitiv "voćni sok", da bismo se upoznali.").

A tada, kad led bude probijen, biće vam zaista prijatno da osnujete "zajednički servis". Na primer, zašto roditelji ne bi čuvali redom i svoju decu i decu svojih suseda, omogućavajući tako drugima odlaske ili jedno veče opuštanja? Možete takođe urediti prostor za zajedničku zabavu; organizovati kolektivne izlaske (dobra prilika, uzgred budi rečeno, da predložite vašu biološku ishranu onima koji o tome još ništa ne znaju); ići zajedno u nabavku; raditi zajedno male farbarske, stolarske ili električne radove; pozajmljivati klavir ili bicikl. . .

Budite domišljati, nađite zajednička rešenja za zajedničke probleme i na vašem radnom mestu. Važno je krenuti. Pod uslovom da ne nastupite kao uljez ili nezvani gost (što bi uništilo vaš pokušaj da vas prihvate), sve su šanse na vašoj strani.

Već sam čula primedbe: "Rika Zarai je zaista ljubazna, ali je mnogo naivna!" Ili još: "Ona možda ima vremena za gubljenje, ali da je toliko zauzeta kao ja, ili da ima iste susede . . ." Dosta! Odagnajte sve loše misli. Kako bi bilo da svi misle kao vi (između ostalih i vaši susedi)? Nigde ne bismo stigli. Ne merite, dakle, svoje napore: a šta ako zahvaljujući njima rešite problem čuvanja dece? Ako uspete da zamenite vaš stan za neki drugi koji više odgovara vašim željama? Ako sretnete čoveka ili ženu svog života? Ako . . . lista bi mogla da se produži u nedogled. Bilo šta bilo, ne zaboravite jedan detalj - jedan vrlo značajan detalj: radeći tako, vi ćete steći bolju sliku o sebi, a to mnogo vredi. Uostalom, što se više brinete o drugima, osećaćete se korisnijim, manje ćete koristiti droge i lekove. Naročito se nemojte skrivati iza banalnih klišea, poput ovog.

"Nemam vremena".

Podsećam vas da su groblja puna onih koji su se žurili.

I na kraju, ne zaboravite: da biste iskrivili usta kad se ljutite, treba zategnuti sedamnaest mišića, a dva su sasvim dovoljna za jedan smešak.

Zašto onda da se zamaramo?

KRV KAO MASTILO

"NASLEĐENO ZDRAVLJE"

Kad sam se rodila, bila sam bucmasta i punačka beba, kao i sve bebe na svetu, još uvek ne znajući da su mi roditelji zaveštali vrlo siromašno "zdravstveno nasleđe". Otac i majka i sami nisu bili toga svesni; mislili su da imaju "osrednje" zdravlje, kao i ceo svet.

Međutim, moja majka je patila od glaukoma (očnog pritiska), reumatizma i čira na želucu koji joj je odneo dve trećine stomaka. Otac je delio s njom neke reumatične tegobe, koje su se komplikovale anginama, kijavicama, oboljenjem sinusa. Kasnije je morao da operiše prostatu. Što se tiče mojih tetaka i ujaka, s očeve strane, oni su uživali u opštem nasleđu dopunjenom ovde-onde šećernom bolešću ili povećanim holesterolom. Ne govorim o porodici svoje majke jer ne poznajem nijednog njenog člana: Hitler se pobrinuo da nemaju više nikakvih zdravstvenih problema.

I ne znajući moja majka je, vođena dobrim instinktom, poboljšala moje siromašno "zdravstveno nasleđe" dojeći me i davajući mi sokove od voća i povrća u toku mojih prvih osamnaest meseci. Pored toga, imala je sjajnu ideju da greje vodu za moje kupanje na suncu Jerusalima. Kasnije, slično svim jevrejskim majkama, terala me je da jedem, jedem, jedem ... Za nju je hrana imala ogroman značaj: davala je snagu. Ova navika da se prehranjujemo, tako opšta u jevrejskim porodicama, će teško pomeriti ravnotežu i moj zdravstveni balans.

Naše uspomene su klasirane u glavi kao u nekoj video kaseti. Dovoljno je da izaberemo jednu i da je emitujemo, da bi iz nje izašle najraznovrsnije slike i mirisi. Kad izvučem svoju prvu kasetu iz

detinjstva, iz nje izleće tetka Zehava. Tetka Zehava je bila "teta-kolačić" mog univerzuma. Zvali su je u pomoć kad ni majka ni otac, ni njihove priče i pesmice nisu imali snage da pobune moju jadnu jetru, koja mi je vičući "oprez" naređivala da zatvorim usta pred suvišnim kašikama supe. Tada bi dolazila tetka Zehava sa svojom bogatom municijom: štrudlama s jabukama, toplom čokoladom i slatkišima. Rezultat: pošto sam bila okruglasto i debeljuškasto dete, postala sam devojčica sa izdašnim grudima i kukovima.

Druga kaseta mi donosi miris patnje, razočarenja i pobune. Slično milionima dece sa Istoka, živela sam ograđena zidom tužnih misli, kljukana lekovima, injekcijama, konzervama, čokoladom i belim hlebom. Bila sam debela i ljuta na sebe zbog nimalo gracioznog tela bez struka i ružnog lica. Godinama sam odbijala da sebe prihvatim takvu, ne otkrivajući kod sebe nijedan kvalitet. U dubini duše sebe sam nazivala "četvrtasta".

Slično mom telu, i moje misli su bile pretrpane masnim materijama i toksinima. Ova akumulacija predstavljala je idealnu osnovu za nastanjenje raznih bolesti.

Nemajući ništa bolje da radim, sanjarila sam. Zamenjivala sam svoju geometrijsku siluetu, oči boje lešnika, tamnu i kovrdžavu kosu, okruglastu bradu i žbunaste obrve -za sliku devojke gracioznih pokreta, koja baca na svet svoj blagi pogled. Katkad, možda i često, ova magija nije delovala, ostajala sam onakva kakva sam verovala da jesam: neizlečivo ružna. Bilo je to u Jerusalimu, sredinom pedesetih godina.

Deset godina kasnije otkrila sam Pariz. Sudbonosni susret. Oko mene su se šetala stvorenja iz mojih snova, plavokosa a la Brižit Bardo. Ove vile lebdele su u pantalonama "36 dečaka" i majicama "10 godina mlađe". Da li smo srećnije ako su nam grudi ravnije? - pitala sam se. Za moje sirote oči strankinje, ova hibridna bića, ni devojke ni mladići, ludo su izgledala. Zamišljala sam ih kao dvospolna bića i zavidela njihovoj skoro nestvarnoj lepoti. U susretu s njima, još sam više mrzela sebe. Bila sam kao kornjača, a želela sam da budem gazela. Ali kako stesati kukove, smanjiti grudi, obojiti se u plavo? Idući bulevarima, sećala sam se rečenice

koju je često izgovarala moja baka: "Draga moja, ti imaš krv kao mastilo!" Tad bih se ja nasmejala: "Kako misliš, bako, da je krv postala crna? I pod najsavremenijim mikroskopima vidi se da je crvena!"

E, pa ne! Katkad, to me je naučila prirodna medicina, krv menja boju i zaista ima boju mastila. Dovoljno je da nam brige proizvedu opasne toksine, pa da se naša krv zatruje. Svako negativno uzbuđenje - bes, zavist, ljubomora, mora -menja krv; ona se tada zgušnjava, postaje crna, loša, a mi bivamo bolesni.

Sredinom šezdesetih godina bila sam najveći fabrikant toksina koji se mogao naći u Parizu. Moja je krv bila crnja od mastila. Ništa nije čudno što sam u tim uslovima pobola svoju zastavu u čekaonicama desetine dobrih ili manje dobrih lekara. I nije iznenađujuće što sam uz njihov blagoslov gutala kilograme lekova i pilula raznovrsnih boja kao na dugi. I ko bi se začudio što sam ponudila najmesnatiji deo svog bića stotinama igala preciznim kao što su istraživačke sonde. A sve je to trebalo da učini da nestane moj celulit. U stvari, injekcije i lekovi su umanjivali sadržaj mog novčanika, ne prestajući da povećavaju broj mojih srčanih otkucaja.

Rezultat, međutim, nije bio onaj kojim se hvale oni koji su smanjili obim struka i uspostavili emotivno ravnotežu posle nekoliko meseci dijete. U stvari, uspela sam da se uvučem u haljine broj 38, ali moje raspoloženje je bilo očajno, ten bled, bila sam na početku nervne depresije. Srećom, vreme sve sređuje; ono donosi neočekivana rešenja. Zahvaljujući tome, ipak se na kraju pomirimo sami sa sobom, shvatajući, na primer, da nedostatak koji nas je mučio za vreme naše mladosti, posle može da postane pravi kvalitet. Što se mene tiče, shvatila sam da mi je "četvrtasta" Rika, zbog koje sam toliko patila i koju sam tako malo volela, u stvari dopustila da sačuvam ravnotežu u ovom svetu ludosti. Pre svega, zahvaljujući njoj shvatila sam probleme onih koji su osećali, ili koji još uvek osećaju, frustracije koje su i mene ranjavale. Tvrdim vam da nismo nikada tako ružni kao što o sebi mislimo naročito zato što mi imamo mnoge još nevidljive našim očima kvalitete,

nevidljive jer su naše oči zatvorene iz straha. Treba da bacimo siva stakla kroz koja stalno gledamo i da ih zamenimo svetlijim, zahvaljujući kojima će naš pogled na svet i na nas same biti mnogo bolji.

Tako ćemo konačno uspeti da prihvatamo i emitujemo samo pozitivne sudove, da zaboravimo na tamu i da vidimo samo sunce, da ponovo povratimo izgubljenu sreću i zdravlje.

Za sve ovo postoji krajnje jednostavan recept. Dobila sam ga od jednog lekara, od onih specijalista koje sam posećivala kad sam se borila protiv mojih zaobljenih oblika. Taj čovek me je posmatrao, rekao mi da sednem i izjavio: "Beskorisno je želeti da ličite na lamborđini kad ste vi ipak samo jedan mali sitroen".

Koliko mi se ta rečenica činila čudnom u tom trenutku, toliko mi danas pruža dovoljno mudrosti, da bih je stavila na istaknuto mesto u knjizi koja govori o prirodnoj medicini.

Zašto sam, uistinu, bila bolesna? Zato što sam kritikujući sebe, ne priznajući se, ne prihvatajući se, uništavala svakog dana svoje zdravlje i samu sebe. Nemogućno je sačuvati zdravlje u takvim uslovima.

Uostalom, vi, koji čitate ove redove, stavite prst na čelo (ili na svoje srce) i upitajte se: kako prihvatate sebe? Potpuno? Delimično? Potpuno se odbacujete? U poslednja dva slučaja pomislite da ono što vam se čini najodvratnijim može, u stvari, da se pokaže kao glavni adut u vašem životu. Nemojte više oklevati, naučite da date vrednost onom kvalitetu koji ste smatrali vašim nedostatkom. Ako vam je stalo do vašeg zdravlja, prestanite da se kritikujete i uništavate. Učinite isto što i ja: dajte vašoj krvi boje mastila lepu crvenu boju. Ako ste orao, ne venčavajte se sa sivim mišićem; ako ste sivi mišić, ne želite da budete suri orao: on će vam kao jedini poklon dati lepu krv boje mastila.

Isto tako nemojte da radite u PTT ili u ministarstvu finansija ako volite da maštate, improvizujete. Ne približavajte se studiju za snimanje ili novinskim redakcijama ako više volite utvrđeno radno vreme. U suprotnom, očekujte da vaša krv postane crna i da bude fabrika velikog broja toksina!

Možda ste vi od onih koji govore: "Dosta mi je svega, želim da odem negde daleko". U tom slučaju ću vam odgovoriti, da je potpuno beskorisno da menjate dekor jer vi se, jednostavno, ne osećate dobro u svojoj sopstvenoj koži. Ako se ovde osećate loše, svagde ćete se isto tako osećati. Trudite se zato radije da živite dobro ovde i sada, u dva kvadratna metra svoje sopstvene kože. Samo ako znate bezbrižno da odgovarate na pitanja koja sami sebi postavljate, izbeći ćete bolesti, prihvatićete konačno sami sebe, druge i život.

OD USAMLJENOSTI DO DEPRESIJE

Tokom mnogih godina, osećala sam različite nijanse nervnih depresija: nejasnost u duši, melanholiju, želju za plakanjem, čak male depresije koje su trajale dve do tri nedelje. Sve ovo ne treba ništa da čudi: moj poziv stvara brige i more, faktore neuravnoteženosti i bolesti.

Prvo sam želela da budem drukčija, mršavija, viša. Zatim, kako je rasla moja umetnička reputacija, sve sam više sanjala da budem prva na top listi, da vidim svoje ime ispisano zlatnim slovima na nebeskom svodu. Ova ambicija je konačno za mene bila kobna: gurnula sam i telo i dušu u ponor bez dna.

Patila sam od mora. Krize su bile tako žestoke, i uporne, da su me sprečavale normalno da radim. Indirektnim putem, one su napadale moje najbliže koji su trpeli posledice mog stanja.

Ove krize nisu birale mesto i vreme kad će da izbiju: usred večere u restoranu, za vreme proba na televiziji, u avionu, na ulici. Počela bih da se nerviram bez razloga, srce bi počelo snažno da lupa i mora bi uskoro čvrsto stezala moje grlo. Reakcije su bile uvek iste: pitala sam se, čemu svi ti napori da povratim zdravlje, kad se moje opšte stanje ne popravlja. U stvari, nije mi bilo moguće da se koncentrišem, da radim i da živim bezbrižno. Samo su mi suze lako dolazile u oči. Tad sam još bila na početku proučavanja prirodne medicine i primenjivala sam njena pravila stidljivo i bez metoda. Pod tim uslovima, normalno, nisu se mogli ni očekivati

neki rezultati; krize su i dalje trovale moj život. Gomilale su se prekinute probe, propušteni avioni, a moje su se nedelje kotrljale kao kroz pustinju, ispresecane suzama.

Kao i mnogi drugi, i ja sam, uglavnom, ove krize prihvatala tako što sam im se prepuštala. Videla sam u njima neku kobnu senku. Međutim, katkad, u trenucima kad sam bila pribranija, uveravala sam sebe u postojanje nekog rešenja, pitajući se šta da radim da bih ga otkrila. Sve sam pokušala, počev od hipnoze do vrelih kupki, preko ledenih obloga. Ali ništa nije uspevalo, nisam mogla da se izvučem.

Sve je počelo jedne kobne godine kad sam mnogo radila, lijući suze samo zbog jednog da ili ne, i živela u preterano osetljivom stanju. Svake večeri predavala sam se publici koja je urlala: "još jednu", kad bih napuštala scenu.

Sutradan sam grozničavo otvarala novine, nadajući se, u dnu svog srca, da ću otkriti hvalospevne naslove: "Božanstvena Rika", ili "Velika Zarai!"

Potištena morala sam da se zadovoljim sa "Draga Rika" ili "Prijateljica Zarai", epitetima koji su izazivali suze u mojim očima. Plakala sam krišom.

Međutim, jednog dana odlučila sam da priredim veliki koncert u Parizu. Zaklela sam se da će ga svi pamtiti i da se ja neću štedeti. Ali! bila sam "draga" i "zaslužna"! E pa lepo, postaću "sjajna" i "nezaboravna"!

GENERALNA PROBA

Trebali su mi ovi "nazivi" i da ih dobijem, bila sam spremna na sve. Po svaku cenu, ako je potrebno. Nisam znala da igram? Naučiću. Moj glas ne dostiže tri oktave? Uzimaću svaki dan časove pevanja. Dekori mojih spektakla su skromni? Napravićemo nove, raskošne. Ja ću biti blistava. Angažovaću najboljeg reditelja, najvećeg modnog kreatora, muzičare kojima nema ravnih, najefikasnijeg sekretara za štampu, fotografe koji su u modi . . .

U toku meseca juna i jula radila sam dvanaest časova dnevno. U avgustu sam se trošila bez računa pretrčavajući petnaest hiljada kilometara na mojoj letnjoj turneji. U septembru, prešla sam u oštriji tempo: četrnaest časova dnevno ogorčenog rada, da bih pripremila famozni koncert.

U oktobru sam radila šesnaest časova dnevno, i počela da izjavljujem da nikada neću biti spremna. Novembar je bio mesec histerije i dvadeset napornih sati rada svakog dana, previše crne kafe i osećanje, koje je raslo, da sam nesposobna pred tim događajima. Žan-Pjer se trudio da me smiri. "Ljudi te vole onakvu kakva si" - ponavljao mi je bez prestanka. -"Oni nose tvoje pesme u svom srcu sa nežnošću koja raste i pune tvoje koncertne dvorane u čelom svetu. Zar nije divno davati i primati toliko ljubavi? Prestani, dakle, da se uništavaš!"

Obraćao se senci. Nisam želela ništa manje, nego da postanem Sara Bernar šansone - ili da umrem . . . Uostalom, bila sam tako blizu tome.

Konačno je došla i generalna proba. Iza scene sam davala znak Danijeli Žilber, koja je sedela u trećem redu. Zatim sam se okrenula. Zaboravili su stolicu za klavir. Obuzeo me je bes: zaurlala sam. Odjednom, sve je bilo crno, stravično i definitivno crno.

Odveli su me u garderobu. Glasovi su se odbijali od moje lobanje. "Dođi sebi", "Budi jaka", "Ne daj se". Jedva sam ih čula. Plakala sam. Prolila sam te večeri beskrajne izvore suza koji se kriju u svakom od nas.

Oko četiri sata ujutro, pošto su suze već presušile, još uvek sam jecala.

Vraćen je novac za karte, dekor je stavljen u hangar, muzičari su isplaćeni. Na zidovima, moje plakate prekrili su novi. A "božanstvena Rika", "velika Zarai" našla se u bolnici za oporavak u blizini Pariza.

Zidovi boje zelene jabuke, lepo vaspitane bolničarke, jedno stanje između ludila i košmara. Bila sam poput senke koja je ustajala iz kreveta, oblačila se i izlazila. To će trajati nekoliko nedelja. Bez ikakvog poboljšanja. Umoran od svega, Žan-Pjer je odlučio da me pošalje u Švajcarsku. "Dobra Rika", prijateljica Zarai našla se u sanatorijumu pored Lozane. Plavi zidovi, ljubazne

bolničarke, stanje koje je lebdelo između istog košmara i istog ludila.

ZATVORENO ZBOG TOKSINA

Šta je nervna depresija sem poslednja manifestacija odbrane jednog iscrpljenog organizma koji navlači na sebe zavese i gasi svetla, da više ne vidi i da više ne čuje. Koliko je puta moje telo zvonilo na uzbunu, preklinjući me da se zaustavim, da se odmorim. Trudeći se da ga ne čujem, ja sam se iscrpljivala, iscrpljivala svoje telo i uspela da ga uništim.

Moje privržene nervne ćelije konačno više nisu mogle da izdrže. Zatvorile su šalter i istakle obaveštenje: "Zatvoreno zbog toksina". Potpuno ih razumem: pošto su se našle lišene neophodnih materija za svoje održanje i obnavljanje, normalno je što ćelije nisu mogle više da rade. Preopterećene, one su postale nesposobne da osiguraju svoj rad, i nisu mogle da učine nikakav napor.

Prema stepenu umora, ćelije ulaze - zajedno sa organizmom - u manju ili veću depresiju. Evo šta mi se desilo. Suviše sam zahtevala od svojih ćelija, koje nisu imale mogućnosti da odgovore mom zahtevu. Iz neznanja, zaboravila sam da ih ojačam odmorom, kiseonikom i zdravom ishranom. Trebalo je da mislim ni fizičke vežbe i disanje, što bi izbacilo jedan deo otpadaka iz moje krvi. Trebalo je usred proba da jedem crni hleb, sirovo povrće ili voće, kao i proizvode koji sadrže vitamine, enzime i mineralne soli, neophodne za funkcionisanje nervnog sistema, potrebne našem zdravlju i našem životu.

Umesto svega ovog, ja sam svoje telo pretrpavala ubilačkim materijama: suhomesnatim proizvodima, belim hlebom, prženim jelima, mesom, nesvarljivim sosevima - sve to gutajući nesažvakano i pomešano sa velikim količinama ledenog pića ili vrele kafe.

Bez ovih samoubilačkih jela, sa malo manje prekomernog rada, moj organizam bi se oslobodio dela toksina. Ali, avaj, nisam

slušala njegove pritužbe, ostavljala da se postepeno truje i spolja i iznutra.

Sjedinjene: loša ishrana, prenapregnutost i stalne more učinile su da dođem do potpunog kraha. Nervne ćelije su mi dobacile još jedno iskreno i glasno "pusti nas na miru" i oborile su me, u obliku nervne depresije, za sledećih nekoliko meseci.

Srećom, izlečila sam se što je dokaz da se i vi možete izlečiti. Svaki problem ima svoje rešenje.

Čak i kad je stanje ozbiljno, možemo, vi možete da se nadate potpunom izlečenju pod uslovom da budete uporni i istrajni. Dakle, povratite samopouzdanje. Ako vam sve to izgleda nepremostivo, pozovite u pomoć osobu koja vam je draga. Tražite od nje da vam pomogne i otvorite joj prozor na crnom zidu koji se našao pred vama. Tako će svetlost doći do vas.

Pre svega, morate biti razumni. Dajte svom telu nekoliko nedelja odmora, čak nekoliko meseci, da biste savladali teškoće koje su se nagomilavale godinama kada ste grešili. Samo posle toga možete očekivati da ćete povratiti svoje izgubljeno zdravlje.

KAKO SE LECI NERVNA DEPRESIJA?

I pored bolova u glavi, tutnjanja u ušima, vrtoglavica, lupanja srca i grčeva u stomaku, dešavalo mi se da nađem nekoliko trenutaka odmora. Ove sam trenutke dobijala zahvaljujući drogama koje su mi prepisivali u ogromnim dozama (nemojte se, međutim, varati: lekari se pokazuju uvek nesposobni kad treba da se izjasne povodom stvarnog poboljšanja). U tim trenucima jedan deo mene - bez sumnje ona mala punačka seljančica Rika odgajena na kamenu Jerusalima - želeo je da se izlečim od svega toga.

Iz Pariza mi je Žan-Pjer poslao tridesetak dela koja se bave pravilima prirodnog načina života. Znala sam te knjige, pošto sam ih čitala, ali još uvek nisam primenjivala njihove principe. Koristeći trenutni mir, ponovo sam ih proučavala, trudila sam se da iz njih

izvučem osnovu za svoje izlečenje: pravila života, uputstva za ishranu, recepte za spravljanje čajeva od lekovitih biljki.

Pošto je, ipak, od nečega trebalo početi, opredelila sam se za najčudnovatiji lek: kupanje u hladnoj vodi, ujutro, na prazan stomak.

Zamolila sam da mi kupe u selu, blizu klinike, veliko bure od žute plastike. Punila sam ga hladnom vodom i zaranjala do slabina, pet minuta svakog jutra. To kupanje mi je dvostruko koristilo: ***ubrzavalo je izbacivanje otpadnih materija i polako ojačavalo prirodni imunitet tela*** (setite se, kad imunitet oslabi, telo se nađe zatrpano neizbačenim otpadnim materijama - odatle i značaj ovog kupanja).

Praktikujte ovo kupanje svakog jutra. Koristite grejanje, dobro se pokrijte. Ne brinite o tome šta misli okolina. Možete zamisliti kakva je bila reakcija medicinske sestre kad me je našla prvog dana kako se brčkam u buretu žutom kao kanarinac, sa džemperom na leđima! Verovala je da sam potpuno poludela, molila me je da odmah izađem iz bureta i da se osušim. Šta ja mogu što je to bilo smešno: sačuvala sam hladnokrvnost. Instalirala sam u svom kupatilu sedeću kadu, koja mi je isto tako dragocena kao i moja velika kada. Napravljena je prema mojim nacrtima.

Pored ovog jutarnjeg kupanja, predala sam se i problemima ishrane. Na klinici sam izdejstvovala da svaki obrok započnem voćem, onda da jedem salatu i sirovo povrće. Kao i moje kupanje svakog jutra u hladnoj vodi, i voće na početku jela privuklo je radoznalost.

Na kraju sam odlučila da spakujem kofere, ocenjujući da ću se lakše lečiti kod svoje kuće. U svakom slučaju, dobro mi je koristio odmor u sanatorijumu, pomogao mi je da pripremim plan za dalji napad na bolest. Trebalo je da dođe i konačno izlečenje.

Čim sam se vratila u Pariz, rešila sam da izbegavam suhomesnate proizvode, meso, sosove, belo brašno, šećer, konzerve, alkohol i jake čajeve. U početku sam jela samo sirovo povrće, salate, voće i med, hranu koja ne prlja i ne zagađuje organizam. Tako sam svojim organima za varenje olakšala rad i ponudila telu odmor i dobro prolećno čišćenje.

Prve dve nedelje pridržavala sam se jednostavnog jelovnika, koji će možda i vama poslužiti:

Ujutru: voće, zatim čaj od majčine dušice s medom. ("Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

U podne: voće, zelena salata, sirovo povrće (mešano sirovo povrće začinjeno maslinovim uljem iz prvog ceđenja na hladno, nerafinisanom morskom soli, sokom od limuna, crnim lukom, belim lukom, peršunom ili drugim aromatskim biljkama).

Uveče: voće, zelena salata, sirovo povrće (kao i za ručak) ili čorba od sirovog povrća (povrće samleveno u mikseru).

Dala sam u svojoj ishrani veliko mesto začinima, koliko zbog njihovog ukusa toliko i zbog važnih ulja koje oni sadrže u sebi. Pored toga, u podne, kao i uveče, uzimala sam pet kafenih kašičica pšeničnih klica (tri za ručak i dve za večeru) pomešanih u salati, sirovom povrću ili čorbi. Pšenične klice, u stvari, daju energiju i olakšavaju rekonstrukciju nervnih ćelija. Preporučljivo je da se uzimaju često u toku godine.

Posle dve nedelje ovakvog načina ishrane, moje telo se očistilo i olakšalo. Posle toga, dodala sam obrocima kuvano povrće, pirinač, testa i hleb od kompletnih žitarica, heljdu i proso. Kuvane na isti način kao i pirinač, žitarice mogu da vam budu glavno jelo ili da ih jedete kao "garnirung" uz neko povrće. Uzimala sam takođe, med, jaja, sir i jogurt.

Ne zaboravite da ukus, mirisi, boje i privlačan način serviranja "uzbuđuju" vaše žlezde i na taj način uveliko poboljšavaju varenje. Iz ovog razloga zato izbegavajte monotone jelovnike, pravite raznovrsne salate, kao i sirovo povrće koje možete čas rendati, čas seći na tanke štapiće. Potrebno je naoružati se maštom, da svakog dana izmišljate ukusne mešavine.

Postoji još jedan način, ne manje efikasan, da se borite protiv nervne depresije i drugih ozbiljnih bolesti: pijte sok od svežeg povrća ("Pesma za biljke" - kokteli zdravlja). Ovi sokovi hrane organizam, a neopterećuju ga i ne prljaju. Telo ih prihvata ne zamarajući se, sa minimumom napora i apsorbuje iz njih potrebne supstance za svoje obnavljanje.

Povrće koje nam daje najviše snagu i obogaćuje nas mineralima: šargarepa, cvekla, kupus, bela repa, praziluk. Dakle, pijte njihov sok, spravljen od jedne vrste povrća ili od svih zajedno. A naročito prihvatite ova dva soka, koja sam ja pila za vreme nervne depresije i kojima se vraćam kad god mi je potrebno da u organizam unesem minerale:

- U jedanaest pre podne popijte čašu soka od šargarepe, bele repe i praziluka.

- U pet po podne, popijte čašu soka od šargarepe, kupusa i sirove cvekle. (Oba recepta u: "Pesma za biljke" - kokteli zdravlja.).

Ovi kokteli zdravlja donose vitamine, mineralne soli i oligoelemente, koji učvršćuju i jačaju nervne ćelije. Međutim, da bismo na najbolji način koristili dobra svojstva ovih sokova, potrebno je da naša jetra dobro funkcioniše i da ih dobro drenira. Mnogi to ne znaju: kad se bolest pojavi treba ***voditi računa o jetri i čistiti telo.*** Jer pre nego što apsorbujemo sveže materije, moramo iz svog tela izbaciti one zagađene.

Da biste dobro iščistili i izbacili otpadne materije, savetujem vam "čaj protiv zatvora", koji sam ja uzimala pre spavanja ("Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

U ovom stadijumu mog lečenja i najskeptičniji članovi moje porodice uverili su se u moje izlečenje. I zaista, pošto sam se konačno našla u boljoj formi, moje izlečenje je imalo spektakularan uspon. Međutim, još uvek mi je ostao važan problem: nesanica.

Moj nervni sistem bio je tako istrošen da sam veći deo noći provodila bulječi u crno. Posle dugog istraživanja, pronašla sam recept za čaj od lekovitog bilja koji deluje na san, depresiju i nervozu: čaj "nesanica - nervi" ("Lečenje čajevima od lekovitog bilja"). Pila sam ga pre spavanja naizmenično s čajem "zatvor" (isto poglavlje), i za kratko vreme, zahvaljujući ovom čaju, mogla sam ponovo da spavam.

Da bih poboljšala njegovo dejstvo masirala sam kičmeni stub, odozdo na gore, kanforovim uljem. Ove večernje masaže imale su za cilj da stimulišu cirkulaciju krvi i da u ovoj oblasti tela nahrane nervne završetke.

Masaže su mi donele spokoj, zahvaljujući kome sam polako klizila u okrepljujući san. Još jedan, na kraju, čudesan lek, koji je konačno izlečio moju nervnu depresiju: "koktel od jaja i limuna" ("Lečenje čajevima . . . ").

Morate da znate u toku nervne depresije uvek nedostaje kalcijuma. Nije dovoljno, to ste već videli, da se kalcijum uzima putem injekcija ili pilula. Naše telo vrlo loše prihvata ovaj veštački kalcijum. Mešavina jaje-limun, koja se pije ujutro na prazan stomak daće nam sigurno dobar kalcijum, a istovremeno će ohrabriti naše telo da bolje prihvata prirodni kalcijum koji se nalazi ***u siru, povrću, kompletnim žitaricama i jajima.*** Posle tri dodatne nedelje ovakvog lečenja, mogla sam da se smatram izlečenom.

Lečenje sam završila dvema svakodnevnim seansama pešačenja, i pridružila im vežbe za ritmičko disanje. Uskoro je kalcijum u mojoj krvi bio normalan, svi simptomi bolesti su iščezli i - demoni su bili pokopani.

Ali sam zauvek zapamtila: nervna depresija je duga i podmukla bolest. Pojedinih dana smatrate da ste izlečeni, a već sutradan osetite očajničko pogoršanje stanja. Treba prevazići ove užasne trenutke, naoružati se strpljenjem i stalno se prisećati da su naše tegobe posledica dugogodišnjih greški koje samo brojni meseci velikih napora mogu otkloniti. Pošto znam da je bolje sprečiti nego lečiti vodim računa da mi se ova bolest više ne približi.

Radite ono što i ja: ne dopustite da se ova bolest nastani kod vas; to je nasilno useljeni stanar, koga se ne možete lako otarasiti. Setite se, takođe, da je naše telo kao vozilo, kao što vozilo ne može da ide bez pogonskog goriva, ni naše telo ne može da dejstvuje bez nervnog sistema. Poštujemo i zaštitimo naše nerve. Ne zaboravimo, ma koliko su savršeni, kompjuteri ne mogu da se porede sa nervnim sistemom - pod uslovom da on dobro funkcioniše.

Šta je danas sa mojom željom da budem prva na top-listi i da vidim svoje ime ispisano na samom vrhu? Priznajem, ova mi je želja još ostala, ona je sastavni deo mene. Ali je izgubila moć da me učini bolesnom.

Onih nekoliko meseci bolesti naučili su me da bolje razumem svet u kome živim. Srećom, izgubila sam želju da budem drukčija.

Prihvatila sam svojih metar i šezdeset dva santimetra, oči boje badema i okruglaste oblike!

Pišem vam pored prozora, ispod peva ptičica skrivena u žbunu. Danas je svet tako miran. Još malo pa da poverujem da se on zaustavio u mojoj bašti. Mislim na ono vreme u kome su se bure svaljivale na moju glavu, kad sam želela sve da uništim, računajući tu i sebe samu. Izvukla sam se iz toga, kao što ćete i vi, uostalom, učiniti.

Sledite moje savete: ne postoji nijedan razlog da vas omete, toliko je drugih već uspelo. Postupajte kao oni, kao ja, i videćete, ponovo ćete pronaći svoj mir i bezbrižnost.

DA UKRATKO PONOVIMO

Da bismo izbegli nervnu depresiju, ili da bismo je izlečili:

A - Primenite jednu kuru "jaje - limun".
-Kupajte se u hladnoj vodi (do slabina) svakog jutra.
-Hranite vaše nervne ćelije čistom, zdravom hranom, koja ne zagađuje organizam.
- Započnite svaki obrok voćem.
-Jedite pšenične klice uz obroke.
- Između jela pijte koktele zdravlja od sokova od povrća.
- Pre svakog jela pijte čajeve od lekovitog bilja, koji će poboljšati stanje vaše jetre.
- Olakšajte čajem, svakodnevno pražnjenje, najbolje ga je piti svaki drugi dan.
-Pre spavanja pijte čaj protiv nesanice i depresije.
-Masirajte kičmu pred spavanje.

B - Udišite duboko, što češće, i ne zaboravite da je ritmičko disanje neophodno za vreme depresije.

C - Negujte i olakšajte prolazak "pozitivnih misli", čiji će vam vitalni talasi pomoći da pronađete vedrinu.

D - Ne zaboravite dobra dejstva vode i tuširajte se tri puta nedeljno, najpre toplom, zatim toplijom, na kraju hladnom vodom; ili se dva puta nedeljno kupajte na temperaturi od 38 do 40 stepeni u vodi kojoj ste dodali mekinje i orahovo lišće, to je vrlo umirujuće kupanje. Vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja".

E - Šetajte svakodnevno i ne zaboravite gimnastiku.

F - Ispunjavajte svoj program ne popuštajući, ali vodite računa da ne "dignete suviše visoko prečagu", odredite normalan nivo.

G - Bolesni i deprimirani, pozovite blisku osobu da vam pomogne. Prvih dana, biće vam teško da budete sami.

ŽIVEO SVET NAOPAKO!

JOGA I PRIRODNA MEDICINA

Godinama sam se držala na rastojanju od joge zamišljajući da su to specijalne vežbe za budističke sveštenike sa obrijanom glavom, koji se šetaju kroz život u narandžastim haljinama. Nekoliko susreta sa "profesionalcima" koji praktikuju jogu, u većini slučajeva šarlatanima, još više je učvrstilo moje nepoverenje. Kasnije, zahvaljujući istinskim učiteljima ove veštine, shvatila sam svoju grešku i otkrila pravu jogu, nauku staru nekoliko hiljada godina, koja može da deluje uporedno sa prirodnom medicinom. Položaji i vežbe koje pruža ova nauka daju nam mogućnost za jedan nov način mišljenja, disanja i odlične koncentracije za zdravlje, što se sve dobro slaže sa pravilima prirodnog života. Evo jednog položaja, jedne "joga-azane", korisne za našu formu koliko i za lepotu, koja će delovati na vas izuzetno stimulativno.

ČUDA "SVECE"

Ako nije preporučljivo pasti na glavu, zaista je vrlo korisno živeti malo "naopako". Da biste to uspeli, predlažem vam jednu "azanu" koja se zove "sveca". U poslednjoj fazi ovog položaja, nalazimo se oslonjeni na glavu, potiljak, ramena i ruke, nogu uprtih ka plafonu. Ova vežba je pristupačna svakom, a ova "azana" će poboljšati cirkulaciju krvi i na taj način dobro delovati na vas.

Da biste dobro shvatili vrednosti ovog položaja, podsetimo se najpre: kad stojimo, kad smo "u vertikali", krv često teži da ostane u nogama, tako da otečene i otrovane naše vene gube sposobnost dobre kontrakcije i ne stižu da pošalju krv ka stanicama za prečišćavanje - jetri, bubrezima, srcu i plućima. Zbog sile zemljine teže i loše cirkulacije, samo jedan deo krvi uspe da se pročisti. Ostatak, pun otpadnih materija, često izaziva razne tegobe i bolesti.

- Kad dođemo u obrnuti položaj, krv puna toksina primorana je da napusti naše otežale i otečene noge i da ide prema jetri, bubrezima, plućima i srcu. Odatle izlazi čista i oživljena i vraća se u naše vene snabdevena kiseonikom, dragocenim hranljivim materijama i svim potrebnim supstancama za obnavljanje i izlečenje. Evo neophodnih razloga, da primoramo svoju krv da se svakodnevno obnavlja, da bude . . . nova krv.

- Koristeći položaj kad su umorne noge okrenute na gore, naše jadne vene se odmaraju i otoci spadaju jer one primaju svezu i punu kiseonika krv. Osobe koje iz profesionalnih ili drugih razloga dugo stoje ne smeju da zaborave prednosti ovog položaja. Svakodnevne **"svece"** pomažu da ne dobijete vene, a ako ih već imate da se smanje.

- Pošto rukovodi našim telom, sasvim je normalno što mozak traži velike količine kiseonika. Naša inteligencija i rad naših sivih ćelija zavise od ovog kiseonika. Slaba cirkulacija onemogućava krv da pravilno napaja mozak (odatle proizilazi gubitak pamćenja i niski intelektualni kapacitet) i prouzrokuje gubitak kose, ćelavost. Ako želite ponovo da pronađete duhovnu živost i da vam kosa opet bude lepa, napravite dnevno nekoliko **"sveca"**.

oterajte ih mirno govoreći kako biste želeli da ostanete dva-tri minuta sami, isključivo sami i koncentrisani na svoje disanje.

Najzad, ne zaboravite da dišete punim plućima, a jezik, vilice i glasne žice neka vam budu potpuno opušteni.

Spremite se sada da se spustite. Povratak na zemlju treba da bude, jednostavno, suprotan onim pokretima koje ste pravili da se "popnete":

1) Skupite kolena na grudima.

2) Spustite na pod leđa i karlicu (pomozite se rukama ako niste dovoljno gipki, kao i nadlakticama), savijte noge, zatim stopala i polako ih spustite na pod. Svi ovi pokreti treba da budu lagani i gipki, bez trzaja. Ne pretvarajte se u džak krompira koji padne teško. Bilo da ste teški pedeset ili sto kilograma, zamislite da ste laki, i vi ćete to biti.

3) Kad ste na podu, dopustite sebi jedan minut razmišljanja. Trudite se da osetite kako vam teče sveza krv niz kičmu; da osetite lakoću u svojim nogama. Najzad, ustanite. I eto, bićete svezi i raspoloženi za rad celog dana!

Posle svake "svece" ja se odmaram, raspoložena. Činjenica da sam gledala svet "naopačke" dopušta mi da od sebe odagnam svakodnevne probleme. Tako i vi: račune, neprijatne šefove, probleme vezane za decu ... sve će vam se to činiti daleko i davno. Nekoliko mirnih minuta uz dobro disanje vratiće vas u život. U stvari, najbolje ćete oceniti vrednost ove naše zemlje, ako se malo udaljite od nje . . .

Oh, razume se, u početku ništa nije lako! Iako ova vežba ne traje duže od dva-tri minuta, u početku nije laka. Ja nisam mogla da izdržim više od trideset sekundi. Jezik, glasne žice, vilice, sve se tako stislo, da sam mislila da ću se ugušiti. Ali, pošto sam bila uporna, malo-po malo sam se opuštala, dok nisam potpuno uspela. Imajte poverenja u sebi i uspećete!

Danas, kad god sam pred nekim izuzetnim naporom - ili kad želim da osvežim ten - ostanem u položaju "sveca" i više od deset minuta. Ali nemojte se povesti za onima koji izjavljuju: "Deset minuta ili ništa!" Dva minuta dnevno daće izuzetne rezultate; i ne

obeshrabrite se ako, u početku, ne budete mogli da se držite više od jednog minuta. Pomislite tada na onu rečenicu, koju je izgovorio jedan veliki učitelj joge: "Više vredi jedan kilogram vežbe nego tona teorije!"

OD MOJE MAGIČNE FORMULE DO RAJA

NE TAKO GLUPE MISLI

Svaka ideja, ma koliko bila velika i kompleksna, trebalo bi da može da se formuliše samo u jednom sloganu. Reklame nam to svakodnevno potvrđuju. Što je poruka kraća, bolje se ona pamti. Ova knjiga sadrži mnoge informacije i uputstva koje sam za vas stavila u ovu formulu: moju magičnu formulu. Evo je:

- **Odstraniti štetne materije**
- **Hraniti se zdravo**
- **Udisati kiseonik**
- **Kretati se**
- **Misliti "pozitivne misli"**

Odstraniti štetne materije da se naše ćelije ne bi gušile i trovale, da bi dobro radile u životno čistom prostoru.

Hraniti se zdravo da bi ćelije, male radnice života, koristile pogonski materijal zadovoljavajućeg kvaliteta, kojim mogu da obnove i rekonstruišu naše telo iz dana u dan.

Udisati kiseonik da bismo ga doneli ćelijama jer bez njega život ne bi mogao da postoji.

Kretati se da bismo ubrzali cirkulaciju krvi i da bi celo naše telo bilo dobro snabdeveno krvlju. Bez dobre cirkulacije krvi nema dobre ishrane tela, nema dobre oksidacije niti dobre eliminacije štetnih otpadaka. Njoj dugujemo evakuaciju otpadaka, kao i dovod kiseonika i neophodnih hranljivih materija.

Misliti "pozitivne misli" da nas "negativne misli" koje nas katkad obuzmu, ne parališu i ne truju svojim toksinima. Ostavimo

mesta "pozitivnim mislima", koje nas lece zahvaljujući svojim vitalnim vibracijama, nosiocima snage i dinamičnosti.

U svojoj kući, upotrebljavam ovu magičnu formulu posvuda: na klaviru, na radnom stolu, u kupatilu, u unutrašnjosti plakara. Međutim, ona nije sama. Katkad se pridruži i drugo naređenje: "Disati znači živeti! (ova maksima mi je pomogla da duboko dišem i tako unesem kiseonik dok sam bila u nervnoj depresiji).

Sad znate: ja obožavam ovakve misli. Pišem ih flomasterom na belim kartonima različitim bojama ukrašavam slova.

To je dobro za pamćenje, ne mislite da ja to radim iz dokolice. U stvari, uložila sam mnogo napora u svoje grafičke aktivnosti, ali taj posao je vredeo truda. Zauzeta na sve strane, katkad zaboravim na svoje dobre odluke. Ali su zato tu moji podsetnici, koji me prijateljski podsećaju i ja im se onda poslušno pokoravam.

Uradite kao i ja. Tražite od vaše dece da vam nacrtaju ovu magičnu formulu, ili od prijatelja slikara da vam je ugravira na pergamentu ili u mermeru. Zaista je to dobra investicija: ona ne samo da ne gubi vrednost, već je svakim danom dobija.

Pored ove čarobne formule i drugih značajnih naredbi, imam i jednu vrlo lepu razglednicu koju često stavljam na klavir, visoko, levo, da bih mogla lakše da je posmatram. Ona me podseća na jednu srećnu uspomenu.

Dopustite mi da vas uzmem za ruke i da vas odvedem na jedno malo putovanje na kome ćete puno naučiti.

NE TAKO BEZNAČAJNA PRIČA

Jednog jutra (divnog jutra) stigla sam na aerodrom Faa u Pepeti, gde je trebalo da održim koncert isto to veče. Prethodno, pred početak koncerta, gospodin Kuseran, guverner ostrva, predvideo je da priredi prijem u moju čast. Svečanost je trebalo da se održi u njegovoj kući, divnoj kolonijalnoj građevini (tu sam i ja bila smeštena), preko puta velike palate gde je trebalo da pevam.

Popodne sam se bosonoga šetala po travi oko kuće, i divila veštini i umetnosti pedesetak Tahićana koji su dekorisali hol i stubove hiljadama cvetova.

Kad je došlo veče, bila sam opčinjena ovom cvetnom tapiserijom u živim bojama, opojnim mirisima i pitala sam se da li je na ostrvu ostao još jedan jedini cvet.

Za vreme prijema brzo sam se razuverila: u ovoj zemlji bilo je dovoljno cveća da se ulepšaju i zvanice. Ah, Tahićanke! Ja ih zovem "žene - cvetovi": one znaju tako da ukrase kosu, vrat, bokove svim vrstama cveća, što daje posebnu senzualnost i miris.

Kao počasna gošća, bila sam krunisana od strane drugih gostiju vencima cveća "tiare maohi". Ako bi me samo jedan od ovih cvetova raznežio, deset dovelo u zanos, stotinu je bilo dovoljno da se onesvestim. Posle nekoliko trenutaka, nenaviknuta na ovakve mirise, morala sam da izađem da se odmorim. Vratila sam se u trenutku kad je trebalo da dignem zdravicu i da izgovorim tradicionalno: "Manuja" ("U vaše zdravlje"). Zatim je došlo vreme za koncert.

Pošto je orkestar odsvirao kompoziciju koja je poslužila kao uvertira, izašla sam na scenu, trčeći, dočekana aplauzom oduševljene publike. Skakala sam od sreće. Ovo mesto, koje sam posmatrala to isto popodne obasjano suncem, mirno, pusto i puno egzotičnih cvetova i žbunova hibikusa, bilo je sad osvojeno ogromnim morem lica i pogleda, plimom žamora koji je dolazio iz bliskih srca. Na drveću su se tiskali grozdovi dece, koja su se kretala kao veverice srećna što su prebrodila sve zabrane. To veče sam pevala iz sve svoje duše, iz celog svog tela, ispunjena božanstvenom srećom. Ima izvesnih trenutaka u životu koji se ne mogu zaboraviti. Ovaj je bio jedan od tih.

Sutradan, odlučila sam da se prošetam oko ostrva. U pratnji Marinete i Fransoa Odibera i grupe folklornih pevača "Fetio", napustili smo rano u zoru kuću naših prijatelja Tine i Henrija Bontana. Zajedno smo se smejali i pevali celog dana otkako smo krenuli iz Poanta de Venusa pa tokom celog putovanja oko ostrva. Sreća! Takva sreća da sam posle nekoliko časova, sličnih mnogim drugima, osećala samo jednu želju: ostati. Tahiti su me osvojili: zaljubila sam se u njih. Moja prijateljica Tina bila je uzbuđena:

- Ako tvoje srce bije toliko jako za Tahitima, dođi na ostrvo Tetiaroa. Tamo je raj. I - dodala je zatim sa jednim vragolastim osmehom - sigurna sam da ćemo te posle češće viđati.

Tetiaroa je ostrvo Marlona Branda. Kupio ga je pošto je snimio novu verziju čuvenog filma "Pobuna na brodu Baunti". Kad je tu stigao, više nije želeo da se vrati. Oženio se lepom Tahićankom i osnovao sopstvenu avio-kompaniju da bi mogao da obilazi svoj posed. Tina mi je objasnila da dnevno postoje dva leta koja povezuju Faau i ostrvo Tetiarou.

Dakle, Tina, Henri, Žan-Pjer i ja krenuli smo na to ostrvo. Najpre smo otkrili dosta skromni, ali sasvim folklorni smeštaj. U centru ostrva bio je sagrađen jednostavan restoran. Odatle se pružala jedna terasa sve do lagune i nekoliko bungalova raspoređenih prema ukusu i ćudi lokalnih zidara. Ova kućice su predstavljale tačan primer kako je izgledala koliba Robinzona Krusoa. Bile su izgrađene od stabala drveća i samo dva otvora osvetljavala su unutrašnjost: vrata i prozor bili su od tkanine koja se dizala i spuštala pomoću jednog kanapa. Ogromna sedefna školjka koristila je umesto lavaboa. Posmatrajući tu školjku u jednom trenutku sam poverovala da će se iz nje pojaviti Botičelijeva Venera.

Dok smo bili na ostrvu, stanovalo je samo nas četvoro, još jedan kelner, zatim kuvar i njegova žena koja je bila sobarica. Počeli smo jelo uživajući u papaji i pijući svezi sok od ananasa, a zatim smo otkrili najlepšu lagunu na svetu. Ne časeći ni trena, Zan-Pjer, Tina i Henri, zaroniše u vodu. Ja sam više volela da se šetam lagunom. Išla sam po finom pesku, čija se belina mogla uporediti sa belinom snega, zaslepljena odsjajima sunca.

Moje su noge gazile po potpuno belim školjkama, koje je vreme pretvorilo u prah. Bilo je to kao da sam slušala neki božanstveni orkestar sastavljen od lišća kokosovog oraha koje je lebdelo ka meni, koje je dolazilo sa mora inspirisano božanstvenom muzikom. S vremena na vreme, ugledala bih crno prase kako se igra kokosovim orahom. Prasence se igralo ovim orahom kao fudbaler loptom. Posmatrala sam ga oduševljena, smejući se kad sam ga

ostavila kako pada i okreće se po pesku da bi bolje napalo svoj "fudbal".

Potom sam ušla u tirkiznu i toplu vodu lagune. U dubokoj harmoniji sa ovim ostrvom, upijala sam sunčeve zrake, koji su brisali sve bore na mojoj duši, sve čvorove u mom srcu. Bila sam poput onog deteta koje je otkrilo raj. Svet, njegova buka, njegove pomame. . . sve je to progutao ovaj okean. Zaštićena jednim zalivom, ova laguna je ostala izvan vremena, spojena sa Rajem.

Međutim, morali smo da otputujemo. Na aerodromu u Tetiaroi. Tina mi je poklonila razglednicu ostrva prateći svoj poklon šarmantnim akcentom i večitim "R":

- Sačuvaj je za uspomenu . . .

Nekoliko meseci ova razglednica je bila zatvorena sa drugim fotografijama u mom albumu. Jednog dana sam osetila strasnu želju da je odmah pronađem. Tad sam ponovo započela sa svojim umetničkim životom, idući iz jednog grada u drugi, idući s jednog na drugi kraj sveta.

Te večeri sam se vratila iz Londona. U avionu koji me je vodio u Pariz odjednom sam se osetila umornom i iscrpljenom. Zatvorila sam oči. Kroz maglu mojih sećanja izbila je slika "mog malog ostrva", iz onog blaženstva koje mi je dopustilo da poverujem da mogu sve dati i primiti. Nisam mogla da objasnim razloge tog bleska. Kad mi je Anita htela da stavi jastuče pod glavu, rekla sam joj da ono što mi je najviše potrebno to je razglednica Tetiaroe. To isto veče našla sam je na svom pisaćem stolu.

Od tog dana, kad god me život ponese iznad dozvoljene brzine i kad se sve nagomila u meni, ja gledam tu razglednicu. Posmatram njen koralni greben zakačen negde u okeanu, tamno plave talase, bistru vodu lagune na kojoj nema ni najmanjeg talasića.

Poluzatvorenih očiju, zamišljam svoj bungalov sa otvorenim prozorom od platna, prskam se vodom iz lavaboa - školjke, zatim kroz beli pesak idem prema šumi kokosovih oraha. A onda ugledam svog prijatelja, malo prasence - fudbalera, koje me je toliko raznežilo. I tad uranjam, tad se ljuljam u toj božanstvenoj tišini koja umiruje moje nervne ćelije i reguliše cirkulaciju krvi. Raj

je tu, prisutan, zahvaljujući mojoj mašti. Ja se malo-pomalo razvedravam, moj organizam nalazi novu snagu.

Kasnije sam saznala da više nijedan avion ne sleće na ovo ostrvo; restoran je zatvoren, ostrvo je na prodaju. Šta mari, rajevi ne postoje samo na kraju sveta. Katkad je on tako blizu, ali mi ga ne primećujemo. Sigurna sam da mogu naći i na Mon Sen - Mišelu, Korzici ili na bilo kojoj planinskoj stazi ista ona osećanja koja sam imala na Tetiaroi: za to mi je samo potrebno da se ispunim lepotom tih mesta, i da ih zatim urezem u svoje sećanje.

Iz ovog iskustva izvukla sam jednu pouku. Da bi smo odmorili svoje telo i dopustili svojim organima da pronađu snage potrebne za borbu protiv životnih agresija, ništa toliko ne vredi kao mir i harmonija koje možemo da stvorimo i sećanjem na srećne uspomene.

Uradite što i ja: ovekovečite nezaboravne trenutke sa svojih putovanja i odmora. Izradite fotografije i sačuvajte one koje će vas podsećati na najlepše trenutke. Kad vam se život ne učini lepim, gledajte ih i crpite u njima potrebni mir i vedrinu. I pošto sam ja veliki pristalica "plakatiranja", savetujem vam da okačite ove uspomene na sreću pored moje "magične formule" koja je, nadam se postala i vaša.

MI SMO JEDINI NA SVETU

Koliko se osoba na svetu svakodnevno posmatra u ogledalu, otkrivajući da su suviše debeli, suviše mršavi ili suviše ružni? Drama čovečanstva nastaje zbog toga što svako primećuje svoje mane, a ne ume da upozna svoje vrline. To je velika šteta: samo verujući u svoje kvalitete, možemo uspeti da prevaziđemo sami sebe, isuviše nas često teret naših nedostataka odvlači ka dnu. Kako da se ne zadivimo kad posmatramo sebe u ogledalu? Ono što vidimo u njemu jedinstveno je biće, postoji u samo jednom primerku. U stvari, jedan prototip ... I samo ta konstatacija treba da nas ispuni poštovanjem prema sebi samima. Ali, avaj, najčešće - ako ne i uvek - umesto ove oholosti postoji nezadovoljstvo i razočaranost.

Zar mislite da je tako beznačajno, tako luckasto voleti sebe? I kako zamišljate da jedna takva ljubav, da ne može biti prirodnija, ima bilo kakve veze sa samodopadljivošću, sa odvratnošću ili nepodnošljivošću? Međutim, samodopadljivost, često bliska egoizmu, pruža iste one opasnosti kao i nezadovoljstvo svojim kvalitetima zbog kojih smo krajnje skromni ili se taj kompleks manifestuje još nesrećnije.

Nemojte da mislite da ovi psihološki problemi nemaju nikakve veze sa predmetom ove knjige. Potpuno suprotno: mi često dovodimo svoje zdravlje u opasnost. Pošto ne možemo da otkrijemo odgovore na pitanja koja sebi postavljamo, mi se izlažemo riziku da se razbolimo. Ništa nije očiglednije kad se zna koliko razočarenje, tuga i zavist proizvode toksina koji nas direktno truju, proždiru potpuno, praveći od nas plen za najrazličitije infekcije.

Da li vi imate komplekse? Ali pre nego što dopustite da se ugušite u tim kompleksima, odbacite ih, borite se protiv njih kao protiv najgoreg neprijatelja. Znajte da su oni istovremeno uzročnici inhibicija (otežavanja i sprečavanja pojava koje se inače normalno odvijaju), stvaraoci toksina, uzročnici slabljenja organizma; i zato, zbog svih ovih razloga, treba ih izbaciti iz sebe, iščupati iz korena. Pošto ste prototip, jedinstveno biće na svetu, vi morate da odbijete da oni gospodare vama i da zbog njih patite. Umesto tog, napravite od vaših kompleksa velike motore koje ćete prihvatiti sa radošću i koji će vam dati krila da budete još bolji.

Nemogućno? - primećujete vi. U tom slučaju pročitajte knjigu "Šta radi Sami?", u kojoj Toni Kertis objašnjava na koji su ga način njegovi kompleksi nagnali da postane glumac koga svi toliko volimo. Ili, pak, setite se one slavne konferencije za štampu, u toku koje je Semi Dejvis, mlađi, objasnio svoj uspeh sa tri nepobitna aduta: "Ja sam mali, ćorav i moja koža je crne boje. Toliko hendikepa pretvorenih u adute, da mi to daje želju da idem što dalje i dalje da postanem najbolji."

Zar na isti način nije potvrđeno da Napoleon nikada ne bi bio car da je samo bio malo viši? Uz put, misli se da je to slučaj i sa Filipom Buvarom. I pošto je potrebno toliko vremena da čovek

dođe do samoga sebe, pitam se da li bih sa užim bokovima imala publiku koja me toliko voli?

Neću prestati da ponavljam sebi: treba se truditi da svoje nedostatke pretvorimo u glavne adute, da nadoknađujemo, na primer, mali rast, bore ili suvišne kilograme, svetlim pogledom, zanimljivim razgovorom i ludim šarmom.

Pošto ste pročitali ove redove, vratite se, dakle, svom ogledalu i potražite, da li se u neprijatnoj slici, umornom licu ili velikim podočnjacima ne krije jedno jedinstveno biće, izuzetno, koje vi još uvek niste uspeli da upoznate.

Čim budete uspeli da se demaskirate, sve će biti bolje. Kako želite, u stvari, da vas drugi cene ako vi sami sebe prezirete? Kako da tražite ljubav i prijateljstvo kad vi sami sebe ne volite? Drugi se ponašaju prema nama na isti način kako mi to činimo sami prema sebi. Da biste bili poštovani, treba, pre svega, sami sebe da poštujete. A da biste bili voljeni, treba da sebe volite.

Dakle, pred ogledalom ponavljajte sebi da ste jedinstveno biće na svetu, proizvedeno samo u jednom primerku i da vas je Bog stvorio boljim nego što vam to izgleda. Avaj, činioci kao što su negativne misli, loša ishrana i nedostatak kiseonika su vas već načeli. Uverite sebe da ćete ubuduće moći da budete sposobni da postanete prototip kao što ste to bili po vašem rođenju. Zato postoji samo jedno sredstvo: volite sebe pozitivnom ljubavlju.

Šta sve ovo znači? - reći ćete mi vi. To znači da vi ne smete da budete uništeni, degradirani, proždrani drogom, krvlju boje mastila, pogrešnim načinom života. Ne donosite ubitačne sudove o svetu niti o sebi. Poštujte svoju ličnost koja poseduje razum vaše podsvesti i ne zaboravite nikada neobičan paradoks: ćelav kao jaje, Jul Briner je odlučio da postane neodoljiv; uspeo je da zavede najlepše žene na svetu. Suprotno tome, Merilin Monro, tako fascinantna boginja lepote, o kojoj su sanjali svi ljudi na svetu, mrtva je jer ne verujući sebi više nije mogla da se podnosi.

Mladi i stari, lepi ili ružni, znajte da vaš duh stanuje u prvom svetskom čudu - telu. U svakoj sekundi, život se manifestuje u raznim reakcijama, transformacijama i višim akcijama. Nikada nijedna laboratorija, nijedan kompjuter ne bi mogli da ispune ono

što uradi prirodno i bez muke naš organizam. On je jedini priključen u kosmičku energiju; on jedini crpe beskrajnu snagu života. Naše telo niko ne može da imitira jer je ono živo.

Zbog svih ovih razloga treba da mu se divimo, da ga obožavamo i nikada da ne zaboravimo odgovornost da smo mi jedini njegovi vlasnici. Odatle proističe značaj hranjenja svog tela dobrim energetskim namirnicama, pomažu izgradnju a ne uništavaju nas; odatle, takođe i potreba da se pročišćavamo dišući duboko.

Nije reč, ponavaljam vam to, o tome da postanete osoba koja zamišlja da se svi vrte oko nje, osoba koja pada u ljubavni zanos pred svojom ličnosti. Ljubav o kojoj ja govorim pozitivna je ljubav, koja se sastoji u otkrivanju dubokih osećanja i u našoj podsvesti i u našoj svesti, koje čine nedeljivo jedinstvo. I onda ćemo najzad, postati stražari naše svete tvrđave, sposobni da je branimo protiv svih uništenja i da je sačuvamo od bezbrojnih zloupotreba. Bićemo tada neuništivi i divni.

V DO STODVADESETE GODINE

Mojsije je bio izuzetno inteligentan pa je sažeo u deset osnovnih zapovesti božje pouke. Pošto sam manje mudra od njega, ja sam napravila dvadeset pravila i uputstava koja treba da naučite napamet kako biste živeli isto tako dugo kao i Mojsije: sto dvadeset godina.

1. Hranite se ispravno. Počnite time što ćete otkriti radnje u vašem kvartu ili u gradu koje prodaju zdravu hranu. Koristite zakon koji vam omogućava da tačno saznate sastav, sadržaj, poreklo i vreme trajanja proizvoda koji kupujete: naučite da čitate etikete. Grupišite sve svoje nabavke i idite u kupovinu onog dana u nedelji kad imate dovoljno vremena. Bacite stare proizvode, da ne biste došli u iskušenje da ih upotrebite.

2. Za doručak, ponudite sebi kompletne žitarice: pahuljice od zobi, kukuruza ili pšenice pomešane sa suvim ili svežim voćem; to je najbolje pogonsko gorivo za ceo dan. Tako će vaši nokti prestati da se lome, kosa da opada, nećete osećati nedostatak energije i već u jedanaest sati umor.

3. Imajte uvek u kući hleb od kompletnih žitarica (crni hleb). On je zdrav i suši se postepeno, tako da ga možete kupovati dva-tri puta nedeljno. Mazite ovaj hleb biljnim masnoćama, medom ili pireom od sezama ili badema. Naučite svoju decu da i ona isto to rade.

4. Zamenite čokoladu, čaj i kafu lekovitim čajevima od majčine dušice ili ružmarina (vidite poglavlje "Lečenje sa čajevima od lekovitog bilja"). Pre nego što napustite kuću, spremite dva termosa sa čajem od majčine dušice zasladenim medom. Vaša deca

ga mogu piti u školi, a vama će pomoći da zaobilazite automate za kam (kafa uznemirava srce).

5- Jednom nedeljno, u porodici, spremite kesice sa suvim voćem, u svakoj desetak badema, lešnika ili jezgra oraha, nekoliko zrna suvog grožđa, jednu suvu smokvu, dve suve šljive, dve urme ili dve kajsije. Nemojte da preopterećujete svoju jetru crpeći preterano iz ovog velikog rudnika neophodnog za naše zdravlje. Ponudite ovu ishranu, koja direktno deluje protiv umora, i vašoj deci... a i sebi, ali u malim količinama.

6. Ponesite, s vremena na vreme, nekoliko sendviča od crnog hleba i jednu ili dve sveže voćke u vašu kancelariju na radno mesto. Zamenjujte češće obrok koji biste uzeli u kantini ovim zdravim materijama, i pijte uz njih čaj od majčine dušice s medom. Snabdejte se medom. Pola kašičice meda izbrisaće vaš umor, vrtoglavice i loše raspoloženje.

7. Napustite kupovinu kolača i keksa, umesto toga jedite poslastice koje sami napravite kod kuće, u kojima nema belog brašna ni belog šećera, takođe boje i aditiva sumnjivog hemijskog porekla, opasnih za vaše zube, uopšte za vaš organizam.

8. Ako nemate vremena da spremite "pravu" večeru, pšenična kaša ili kotleti od pšenice biće isto tako dobra večera, pod uslovom da u vaš obrok uključite i salatu od sirovog povrća prema vašem izboru. Večeru započnite nekim voćem.

Na svaki način, steknite naviku da jedete jednu ili dve voćke pred početak svakog obroka, pa čak i kad jedete u gradu: tada nećete biti gladni i nećete jesti bilo šta - a vaš će struk ostati uzan.

9- Izbegavajte komplikovane stvari kad god je to moguće. Znajte: nekoliko voćki, sirovo povrće, testo - i hleb od kompletnih žitarica, med, sir - najbolja je hrana za vaš organizam, hrana koja ne zagađuje i ne zamara organizam i varenje.

10. Disati znači živeti. Provetravajte često svoju sobu i radni prostor. Ne koristite stalno kola. Ne oklevajte da odete na selo. Ispunite pluća svežim zrakom i hodajte kroz šume i polja.

11. Započnite dan hladnim kupanjem do slabina, koje će najbolje probuditi vaše odbrambene mehanizme.

12. Uradite nekoliko vežbi koje će ubrzati vašu cirkulaciju vaše krvi i održati vas svežim u toku dana. Vežbe radite ujutru pre doručka.

13. Ne oklevajte da šetate. Ne idite uvek liftom i naviknite se da koristite svoje noge. Na primer: idite pešice jedan deo puta koji vodi do vašeg posla.

14. Radite bez nervoze, nemojte dozvoliti da vas okolina nervira. Nemojte misliti da ćete biti efikasniji ako mašete rukama ili podižete glas. Naprotiv, brže se i bolje radi u tišini.

15. Spavajte dovoljno, na tvrdoj postelji, u provetrenoj i ne pregrejanoj sobi. Pokrijte se toplim, ali lakim pokrivačima.

16. Prognajte sve supstance koje truju vaše nervne ćelije. Najpre kafu, potom čaj, čokoladu, duvan i alkohol. Vodite računa o tome.

17. S vremena na vreme, očistite od otrova vaše telo, prepustite se gladovanju u toku jednog vikenda, hipertermičkom kupanju ili jednoj seansi joge. Tako ćete se resiti toksina, koji ometaju rad jetre i bubrega.

18. Zanimajte se za život drugih. Budite korisni društvu, pa ćete imati lepše mišljenje o sebi samima ... i odvratnost prema droga ma i lekovima.

19. Prihvatajte poruke o lepoti koje vam svet šalje. Zaustavite se da biste posmatrali prirodu, nađite vremena da pomilujete neku životinju. Tako će vaša mladost duže trajati.

20. Ne dozvolite da vas obuzmu brige i trzavice. Ne dopustite da vam strah i mora upropaste život. Budite optimisti i naoružajte se pozitivnim mislima; one će vam pomoći da i najdramatičniju stvar ocenite sa izvesnog rastojanja i s puno mudrosti.

OPASNOST VREBA SVUDA

Ja sam u opasnosti, vi ste u opasnosti, celo čovečanstvo je u opasnosti. Ću tati o ovom problemu, znači izigravati noja koji se vraća da živi pored vulkana ne brinući se za njegovo tutnjanje i dim koji izlazi iz kratera.

Dok su naše zdravlje i naša borba da preživimo čak pod teškom "hipotekom", mi radimo svašta i gubimo se u borbama drugog reda, kao što je ona o tridesetpetočasovnoj radnoj nedelji. Mi radimo tačno onako kao da moramo po svaku cenu da zakrpimo rupu na tepihu dok nam kuća gori. . .

Nijedno doba u istoriji čovečanstva nije bilo toliko osvojeno bolestima kao ovo naše. Dispanzeri, bolnice, klinike predlažu nam desetine hiljada lekova i pregleda koji se ostvaruju pomoću skupocenih aparata.

Istovremeno, ljudi nisu nikada toliko bolovali od kardiovaskularnih bolesti, reumatizma, artritisa (upale zglobova), depresija, neuroloških problema i raka.

Kakav zaključak treba da izvučemo iz ovog fenomena? Da li ćemo još uvek tražiti od Države da na sebe prihvati teret plaćanja ove biološke degradacije koja nas osvaja kao džinovska plima?

Uskoro, čak, ni "bogate" zemlje neće više moći da podnesu tako velike troškove za zdravstvo - više bi odgovarao naziv "troškovi za bolest!" Međutim, postoji jedno jedino rešenje. Prestanimo da prihvatamo bolesti kao neminovnu sudbinu; odbijmo da živimo u sponama društva koje nas obavezuje da plaćamo nerazumne medicinske troškove; borimo se da ponovo zadobijemo izgubljeno zdravlje, naučimo da s njim postupamo pravilno. Prisilimo Državu da pomogne ovom ponovnom osvajanju zdravlja stvaranjem budžeta iz koga će se finansirati vraćanje na poljoprivrednu ishranu, čišćenje vode i vazduha i sportske aktivnosti za mlade. Ako na ispunjenje ovog sna moramo dugo da čekamo, naša budućnost će biti puna pretnje. Nemojte misliti da želim da vas nagonim na pesimističke misli. Potpuno suprotno: ovo nekoliko redova, žele eru pobede; pobeda nad panikom koju osećamo svakog jutra kad se upitamo koja će nas bolest sad napasti; pobedu nad patnjama, iscrpljenošću i obeshrabrenošću jednog života punog loših navika.

Svako jutro nalazila sam na svom pisaćem stolu gomilu medicinske dokumentacije koju je trebalo da sredim, naplatim troškove . . . Sve su to bila svedočanstva mojih nedavnih bolesti.

Donela sam odluku da stavim tačku na ovo ropstvo, da ponovo steknem svoju nezavisnost i da povratim izgubljeno zdravlje.

Moja priča može da bude i vaša. Dopustite mi da vas uzmem za ruku i da vas odvedem do . . . vaše kuhinje. Tamo vas očekuju sirote bele repe, potpuno luckasti kupus, šargarepa i cvekla koje crvene od stida čekajući na vas. Već sam vam to rekla: ovo povrće biće vaš najbolji pomoćnik u borbi za nezavisnost i novo zdravlje; oni su istinski "činioci čuda". Ne ostavljajte za sutra ono što ste mogli učiniti još juče i što ćete početi upravo danas.

Ne sležite ramenima već obeshrabreni. Treba delovati! Pošto sam vas celim tokom ove knjige čuvala od negativnih osećanja, ovde vam preporučujem da se dobro razbesnite, to će vas odvesti ka pozitivnim rezultatima.

Kako da prihvatimo činjenicu da se samo jedan deo sveta hrani zdravom biološkom hranom? Kako da tolerišemo činjenicu da su sve dobre i zdrave namirnice još uvek daleko od trgovine na veliko, dok je većina proizvoda, koje svakodnevno nalazimo na dohvat naše ruke, toksični? I kako da oprostimo političarima celog sveta što izbegavaju da govore o najozbiljnijem problemu čovečanstva, o problemu zdravlja?

Mada mrzim rat, spremna sam da obučem zelenu uniformu one armije koja bi branila život na ovoj planeti. Vi biste morali isto to da učinite. Zajedno, mogli bismo da tražimo od onih koji vladaju nama hitne mere: pročišćavanje vazduha, čišćenje mora i reka, razvoj snabdevanja neophodnim namirnicama (žitaricama i hlebom od pravog brašna, voćem i povrćem bez pesticida, hranom koja odgovara biološkim normama) koje će se naći u širokoj upotrebi.

Ne branim ja zastavu "zelenih" ili bilo koje druge postojeće partije ili grupe. Zahtevi koje oni postavljaju mene ne zadovoljavaju. Predstavljam vam člansku kartu jedne izmišljene partije koja bi mogla da se zove "partija čovečanstva". Pod njenom zastavom mogli bismo da delujemo pre nego što bude suviše kasno, postavljajući, na primer, kao prvo, ovo suštinsko pitanje: kako možemo bez prestanka govoriti o opasnosti koja preti od atomske energije dok svaki atom našeg tela pati od loše ishrane i nedostatka

kiseonika? Da li je bezumno želeti da regenerišemo i izlečimo svoj organizam?

Iz svih ovih razloga, potrebno je da se svi angažujemo u pravoj političkoj borbi. Pošto živimo u demokratskim zemljama, u kojima je stav javnog mnjenja odlučujući, iskoristimo tu svoju moć da bismo tražili zaštitu za svoje zdravlje, jedinu garanciju za budućnost sveta. Ovde je manje reč o nekoj egoističkoj akciji, nego više o odgovornom postupku koji treba da donese dobrobit našem društvu i budućim generacijama. Mi smo jedini sposobni da započnemo ovaj pokret. Nijedan političar se neće zainteresovati za ovaj problem bez velikog pritiska masa.

Kad oni koji su na vlasti shvate da njihova šansa da budu ponovo izabrani dobrim delom zavisi od njihovog razumevanja za pitanje zdravlja, verujte mi da će brzo postati eksperti u ovoj materiji. Pisma, peticije, i razne manifestacije pokazaće im da smo postali odrasli i da će ubuduće morati istinski da povedu računa o suštinskim stvarima. Tada će se sve izmeniti. Kad se o ovom problemu bude govorilo u novinama, na radiju i na televiziji, ovaj će se problem sasvim prirodno naći u žiži aktuelnosti, zauzeće isto toliko značajno mesto koliko se daje ratovima i ostalim užasima od kojih, na nesreću, svet ne prestaje da pati. Ako napredak i profit predstavljaju okosnicu naših društava, moramo voditi računa da se oni ne razvijaju na našu štetu. Zbog toga moramo jasno da formulišemo naše zahteve i da se svi potrudimo da postignemo njihova realna rešenja. Reči nisu dovoljne. Samo naša istinska svest dovešće do kapitalnih promena. Volja da se osigura poboljšanje zdravlja naših građana uzdrmaće mnoge interese.

Pomislite samo na sve one fabrikante opasnih proizvoda, kao što su konzerve, alkohol, duvan i lekovi! Kako prihvatiti da njihova trgovina tako cveta dok se naše zdravlje iz dana u dan pogoršava? Raznorazne reklame tvrde da je naša ishrana dobra, a mi smo do grla nakljukani toksinima. U ovoj ogromnoj prevari, gubitnici su potrošači. Možda će se naći neko ko će pomisliti da ja propovedam propast zemljoradnje, zatvaranje fabrika, zbog čega bi mnogi ostali bez posla. Budite sigurni da to nije u pitanju. Ali ako želim da ovi

industrijalci žive dobro, isto tako ne želim da budem bolesna. Da li je mogućno voditi dobro svoje poslove, a ne štetiti svom susedu? Ne izgleda mi baš mnogo nestvarno da sanjam o jednom Društvu trgovaca koje bi nudilo svojim sugrađanima samo zdravu hranu. Međutim, počev od onog trenutka kad ljudi budu mogli da traže, izaberu i kupuju namirnice koje nisu štetne, promeniće se i proizvodi i način rada. A tada . . .

Zbogom farme u kojima se pilići legu zahvaljujući neonu koji sija dvadeset četiri sata dnevno. Zbogom štale u kojima se stoka kljuka hormonima i hranom punom antibiotika, tako da je jedno tele od osamnaest meseci teško kao i krava od tri godine. Zbogom boje i razni hemijski dodaci!. .. Na nama je da se potrudimo da što pre dođe do ove promene. Ako se svi ne mobilišemo, nema nade za promenu. Beskorisno je misliti da će do ovog prevrata doći ako svako od nas ne digne svoj glas. Jedan talas, pa još jedan talas, stvoriće ogromni talas koji će poplaviti sve teškoće i mi ćemo moći da živimo bolje i duže.

Da bismo izveli jednu takvu revoluciju, nisu nam potrebni ni partija ni zastave ni nasilje. Dovoljna je vedrina. Sačuvajmo ovom širokom pokretu njegov humani karakter, njegovu pravu istinu i delujmo tako da naša poljoprivreda, naša industrija i naši trgovci procvetaju, a mi da zadobijemo ponovo svoje zdravlje.

Glas mudrosti je beskonačno jeftiniji od glasa bolesti. Nemamo pravo da uništimo vitalne stvari cele jedne generacije - naše - jer naša deca, naši unuci i njihovi potomci zbog toga će patiti vekovima. Treba poštovati moral. Bez njega, čovečanstvo ne zaslužuje svoje ime.

VI MOJI LEKOVI

PRVI DEO

LEČENJE ČAJEVIMA OD LEKOVITOG BILJA (ČUDOTVORNI ČAJEVI)

Biljke i prirodni elementi mogu mnogo da učine za vas. Da li treba još jednom da se podsetimo da, suprotno hemijskim lekovima koji su vrlo agresivni, lekovi biljnog porekla su blagi i blagotvorni.

Da biste postigli dobre rezultate, treba da ih pripremate tačno prema receptu i da ih često upotrebljavate. Zajedno sa prirodnom ishranom, biljke će vam doneti u punoj meri svoje lekovito dejstvo.

NAČIN PRIPREMANJA

- Čajevi od lekovitog bilja pripremaju se u posudi koja može da se stavi na vatru: od pireksa, emajla, porculana, zemlje, inoksa (nikada od aluminijuma!).

- Količina lekovitog bilja označava se kašikama i količinom koja može da stane među prstima ili u šaku.

- Svi čajevi od lekovitog bilja mogu da se pripreme uoči dana kad se koriste. Pošto su natopljeni u toku noći, oni će biti još aktivniji. Čajevi od lekovitog bilja čuvaju se pored otvorenog prozora ili na terasi, na mestu koje nije toplo.

- Količina bilja je određena za dva dana korišćenja, da bi se što više uštedeo napor.

- Koristite svaki put potrebnu količinu čaja i ostavite da bilje stoji u posudi sve dok ne popijete tečnost.

- Za ozbiljna oštećenja i infekcije, kao što su ona kod jetre ili zatvor, predlaže se više lekovitih čajeva. Treba ih često menjati da se ne bi stvorila navika na njih.

- Svaka bolest traži lečenje od tri nedelje; zatim napravite prekid od jedne nedelje, posle toga možete, eventualno, da pijete neki drugi čaj.

- Biljke su živa bića, kao što je to slučaj i sa glinom, i pojedine se slažu bolje sa našim organizmom nego druge.

Menjajući bilje, na kraju ćemo pronaći ono koje će nam najbolje pomoći u lečenju.

- Ako ste na putovanju, čaj možete pripremiti i pomoću malog električnog aparata od inoksa (vodite računa da njegov otvor bude dovoljno širok).

- Bilje može da se čuva u toku jedne godine. Zato nije potrebno da pravite velike zalihe.

- Bilje ili mešavina različitog bilja čuva se na hladnom mestu u dobro zatvorenoj kutiji sa etiketom na kojoj piše naziv čaja i način upotrebe.

ČAJ ZA MOKRENJE

Dobri rezultati se postižu ako se primenjuje lečenje ovim čajem četiri puta godišnje.

Sastav:

Medvede grožđe (list)	***20 g***
Vres (cvet)	***20 g***
Pirevina (koren)	***20g***
Jagoda (koren)	***20 g***
Kukuruz (svila)	***20 g***
Vijošnica (stablo)	***20 g***
Maslačak (list i koren)	***20 g***
Rastavić (stablo)	***20 g***
Suručica, spirea (list)	***20 g***

Pripremanje za dva dana:

- Stavite dobrih osam supenih kašika ove mešavine u sud koji ide na vatru.
- Prelijte to sa osam velikih čaša vode.
- Pošto čaj proključa, ostavite ga da se polako kuva još tri minuta.
- Skinite sa vatre i poklopite.
- Ostavite tako da stoji 15 minuta.
- Procedite, zatim pijte dve čaše dnevno, dosta vremena posle jela.

PROČIŠČA VANJE BUBREGA

Ovaj čaj od lekovitog bilja dobar je za ispiranje bubrega i izbacivanje kamena, i dobro deluje protiv reumatizma.

Sastav:

Beli sloj ispod kore divlje lipe ***500 g***

Pripremanje za dva dana:

- Stavite dobrih osam supenih kašika belog sloja ispod kore divlje lipe u sud koji ide na vatru.
- Prelijte to sa šest velikih čaša vode.
- Pošto čaj proključa, ostavite ga da se polako kuva još petnaest minuta.
- Skinite s vatre i pokrijte sud.
- Procedite čaj i pijte tri čaše u toku dana (možete ga piti i za vreme obroka).
- Ovo lečenje treba da traje tri nedelje.
- Ponovo pijte ovaj čaj deset dana svakog meseca, u toku tri meseca.

TOPAO OBLOG (KATAPLAZMA) OD CRNOG LUKA - KUPUSA - MEKINJA

Vrlo efikasan za pročišćavanje jetre i "deblokiranje" bubrega.

Sastav:

Kupus	***4 lista***
Crni luk	*3*
Mekinje	*250 g*

Pripremanje:

- Stavite četiri lista kupusa, tri isečena luka i pet šaka mekinja u sud koji ide na vatru.
- Dodajte dovoljno vode da bi se napravila gusta kaša i sve to dobro izmešajte.
- Kuvajte, mešajući, sve dok voda potpuno ne ispari (oko deset minuta).
- Stavite ovu mešavinu na finu gazu; debljina kataplazme treba da bude dva santimetra, a površina veća od površine na koju se privija, odnosno, od mesta koje se leči.
- Presavijte gazu i stavite vrlo toplu kataplazmu, do granice podnošljivosti; vodite računa da se ne opečete.
- Zavijte kataplazmu širokim zavojem (ali da se osećate udobno) i ostavite je da stoji najmanje sat i po. Ako kataplazmu stavljate pre spavanja, ona može da ostane u toku cele noći.
- Posle upotrebe bacite kataplazmu, jer ona može da se upotrebi samo jedanput.

NAJBOLJI ČAJ ZA JETRU

Izvanredan čaj koji treba da imate uvek pored sebe.

Sastav:

Medvede grožđe (list)	*10 g*
Ivanjsko cveće (cvetne krunice)	*10 g*

Crna ribizla (list)	*10 g*
Različak (cvetne krunice)	*10 g*
Rastavić (stablo)	*10 g*
Ružmarin (cvetne krunice)	*10 g*
Neven (cvet)	*10 g*
Artičoka (list)	*20 g*
Mirisna lazarkinja	*30 g*
Slatki koren (sladić-koren)	*30 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri dobre supene kašike mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte iznad toga četiri velike čaše kipuće vode.
- Ostavite da kljuća oko dva minuta.
- Skinite sa vatre i pokrijte.
- Ostavite da tako stoji petnaest minuta.
- Procedite, zatim pijte po jednu čašu, petnaest minuta pred ručak i večeru.

ZAPALJENJE JETRE (HEPA III) I ŽUČNE KESE

Odličan čaj za lečenje zapaljenja jetre i kamena u žuči.

Sastav:

Pelen (cvetne krunice)	*20g*
Petrovac (list)	*20 g*
Veprina, amika (cvet)	*20 g*
Oman (koren)	*20 g*
Različak (cvetne krunice)	*20 g*
Štavelj, pitomka (list)	*20 g*
Maslačak (koren)	*20 g*
Vrbena (stablo)	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite šest supenih kašika ove mešavine u posudu koja ide na vatru.

- Sipajte iznad ove mešavine šest velikih čaša vode.
- Stavite na vatru i sačekajte da provri.
- Skinite sa vatre i pokrijte.
- Ostavite čaj da stoji oko petnaest minuta.
- Procedite i pijte tri čaše dnevno između dva obroka.

UMORNA JETRA

Čaj od lekovitog bilja koji krepi i jača jetru.

Sastav:

Petrovac (cvet)	***10g***
Glog (list)	***10 g***
Proljevak (list)	***10 g***
Slatki koren, sladić (koren)	***10 g***
Ružmarin (list)	***w g***
Artičoka (list)	***20g***
Mirisna lazarkinja (cvet, krunice)	***20 g***
Boldo (list)	***20 g***
Ivanjsko cveće (cvetne krunice)	***20 g***
Maslačak (koren)	***20 g***
Neven (cvet)	***20 g***
Komoretum	***30 g***

Pripremanje za dva dana

- Stavite četiri dobre supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Prelijte sa četiri velike čaše vode.
- Kad proključa, ostavite da ključa još tri minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.
- Pustite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte jednu čašu pred ručak i večeru.

KAMEN U ŽUČI, UMORNA JETRA, ZATVOR

Lek koji je istovremeno efikasan protiv kamena u žuči, postoji mogućnost da ga izbacite, i za pročišćavanje jetre.

Oblažući uljem zidove jetre i žučne kese, ovaj lek reguliše rad creva i bori se protiv zatvora.

Sastav:

- Jedan limun

-Jedna supena kašika maslinovog ulja (prvo cedenje na hladno).

Pripremanje:

- Dobro izmešajte sok od jednog limuna sa jednom supenom kašikom maslinovog ulja.
- Pijte ovu emulziju našte srca (na prazan stomak), petnaest minuta pre doručka.
- Ovo lečenje treba da traje tri nedelje.
- Pauzirajte jednu nedelju.
- Ponovite lečenje tri jutra nedeljno. Ostalih dana ujutru pijte vodu s glinom.

Prirodni lek je blag lek. Lečite se njime naoružani strpljenjem i upornošću. On će dati uvek odlične rezultate.

ČIREVI

Ovaj čaj od lekovitog bilja vrlo je koristan za zarastanje čireva.

Sastav:

Divlji bosiljak	*20 g*
Majoran (stablo)	*20 g*
Matičnjak	*20 g*
Nana (buvlja trava)	*20 g*
Pomorandža (list i cvet)	*20 g*

Vranilova trava, origan (cvetne krunice)	*20 g*
Zimzelen (stablo)	*20 g*
Žalfija (list i cvet)	*20 g*
Vrbena	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri dobre supene kašike ove mešavine u sud koji ide na vatru.
- Sipajte preko ove mešavine četiri velike čaše vode.
- Kad tečnost proključa, ostavite je da vri polako još tri minuta.
- Skinite sa vatre i pokrijte.
- Pustite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Procedite, zatim pijte jednu čašu posle ručka i večere.

AEROFAGIJA (GUTANJE VAZDUHA)

Čaj od lekovitog bilja kome nema ravna za isterivanje gasova iz stomaka.

Sastav:

Divlji bosiljak (list)	*10 g*
Matičnjak (list)	*10g*
Angelika, anđeoski koren (seme)	*25g*
Zeleni anis (seme)	*25g*
Korijandar (seme)	*25g*
Kim (seme)	*25g*
Komorač, morač (seme)	*25g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri pune kafene kašičice ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad tečnost proključa, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.

- Pustite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte jednu čašu posle ručka i večere.
- Ovo lečenje može da se ponovi kad god je potrebno. Možete, takođe ovaj čaj da pijete po deset dana u raznim dobima godine.

OTEŽANO VARENJE I KISELINA

Čaj od lekovitog bilja za poboljšanje varenja i smanjenje gorušice.

Sastav:

Zvezdasti anis, badijana (plod)	***20 g***
Boldo(list)	***20 g***
Majoran (cvetne krunice)	***20 g***
Kamilica (cvet)	***20 g***
Matičnjak (list)	***20 g***
Nana, buvlja trava (cvetne krunice)	***20 g***
Gorka pomorandža (kora)	***20 g***
Sladić(koren)	***20 g***
Žalfija (list i cvet)	***20 g***

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad prokljuca, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite sa vatre i pokrijte.
- Pustite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte jednu čašu posle ručka i večere.

TOPLA LIMUNADA

Topla limunada je dragocena kao pomoć za varenje: smanjuje gasove i kiselinu, štiti od hlađenja i očvršćavanja krvnih sudova.

Sastav:

-Med
- Jedan limun

Pripremanje:

- Stavite kafenu kašičicu meda u solju za čaj.
- Sipajte odozgo pola čaše tople vode.
- Mešajte da biste rastopili med u vodi.
- Iscedite jedan limun i njegov sok sipajte u solju.
- Promešajte i odmah pijte, ali bez žurbe, degustirajući ovaj ukusan napitak.
- Pijte toplu limunadu posle ručka i večere, umesto crne kafe.

ČAJ ZA PROČIŠĆAVANJE I ZA ČIŠĆENJE KRVI

Vrlo dobar čaj od lekovitog bilja za pročišćavanje, koji istovremeno deluje i protiv osipa i svraba

Sastav:

Borac (list)	*10g*
Rastavić	*10g*
Salsparej	*10g*
Sena (listići)	*10g*
Majčina dušica	*10g*
Broć(koren)	*15g*
Slatki koren, sladić (koren)	*15g*
Kantarion (cvetne krunice)	*20 g*
Sapunjača	*20 g*
Krušina (kora)	*30 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri pune supene kašike ove mešavine u sud koji ide na vatru.
- Sipajte odozgo dve velike čaše vode.

- Kad proključa, ostavite da vri polako još tri minuta.
- Skinite s vatre i pokrijte.
- Pustite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Pijte jednu čašu pred odlazak na spavanje.

ZATVORI

Ovaj čaj od lekovitog bilja efikasno se bori protiv zatvora.

Sastav:

Kruŝina (kora)	***20 g***
Crna ribizla (list)	***20 g***
Divlja cikorija (list)	***20 g***
Razvodnik (stabljika)	***20 g***
Beli slez (list)	***20 g***
Crni slez (list)	***20 g***
Kopriva, žara (koren)	***20 g***
Reum, rabarbara (podzemno stablo)	***20 g***
Lipa (cvet)	***20 g***

NABAVLJA SE U APOTECI: Kutija seninih listića.

Pripremanje za dva dana:

- Stavite dve pune supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo dve velike čaše vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još dva minuta.
- Skinite s vatre.
- Dodajte dve kafene kašičice sene i sve promešajte.
- Pokrijte.
- Pustite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Pijte jednu čašu pred spavanje. Možete dodati med.

ZATVOR 2

Spasonosni čaj koji olakšava pražnjenje creva.

Treba ga piti naizmenično sa čajem "zatvor 1" (vidi prethodnu stranu).

Sastav:

Crni slez (cvet i list)	*10 g*
Reum, rabarbara (koren)	*10g*
Krušina (kora)	*20 g*
Divlja cikorija (list)	*20 g*
Pirevina (koren)	*20 g*
Komorač (seme)	*20 g*
Jasen (list)	*20 g*
Višnica (list)	*20 g*
Slatki koren, sladič (koren)	*20 g*
Sapunjača (lišće ili koren)	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite dve pune supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo dve velike čaše vode.
- Kad prokljuca, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.
- Ostavite čaj da odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte ovaj čaj svako veče pred odlazak na spavanje.

SREDSTVO ZA PROČIŠĆAVANJE

Jedno prijatno sredstvo koje treba da upotrebljavate naizmenično sa čajevima za pročišćavanje kako ne biste stvorili naviku na njih.

Sastav:

Krušina (kora)	*100 g*
Suve šljive (mekane)	

Pripremanje:

- Stavite dve kafene kašičice kore od krušine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo jednu veliku čašu vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još dva minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.
- Ostavite čaj da odstoji deset minuta.
- Procedite čaj u čistu posudu i u njega potopite desetak suvih šljiva koje će ostati u toj tečnosti u toku cele noći.
- Sutradan, ujutro, na prazan stomak, pojedite šljive i popijte sok.

ŠEĆERNA BOLEST (DIJABETES)

Jedno pravo olakšanje za dijabetičare (bolesnike od šećerne bolesti).

Sastav:

Petrovac (list)	*20 g*
Eukaliptus (list)	*20 g*
Galega	*20 g*
Geranijum Robert	*20 g*
Pasulj (mahune)	*20 g*
Borovnica (list)	*20 g*
Rastavić (stabljika)	*20 g*
Želudnjak, srčenjak	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri pune supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše kipuće vode.

- Stavite sve na vatru i kad proključa ostavite da polako vri još tri minuta.

- Skinite s vatre i poklopite.

- Ostavite čaj da odstoji petnaest minuta.

- Procedite i pijte dve čaše svakog dana.

- Primenite ovu kuru u toku tri meseca, tako što ćete čaj piti prve tri nedelje u mesecu, a četvrte nedelje praviti pauzu. Zatim ponovo počnite.

HOLESTEROL

Lekovit čaj koji smanjuje povišeni holesterol u krvi.

Sastav:

Sapunjača (list ili koren)	*10 g*
Neven (cvet)	*10g*
Čičak, lopuh (koren)	*20 g*
Medvede grožđe (list)	*20g*
Divlja cikorija (list ili koren)	*20 g*
Pasulj (makune)	*20 g*
Viošnica (stabljika)	*20 g*
Zečja loboda (biljka)	*20 g*
Artičoka (list)	*25g*
Spireja, suručica (list)	*25g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.

- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.

- Kad proključa, ostavite da polako vri još tri minuta.

- Skinite s vatre i poklopite.

- Ostavite čaj da odstoji petnaest minuta.

- Procedite i pijte dve čaše dnevno.

UPALA ZGLOBOVA (ARTRTI) I REUMATIZAM

Za dobro pročišćavanje organizma:

Sastav:

Zečiji žuti trn (cvet)	***15 g***
Venja (bobice)	***15 g***
Borovnica (list)	***15 g***
Rastavić (biljka)	***15 g***
Zova (cvet)	***15 g***
Slatki koren, sladić (koren)	*20 g*
Gorska suručica (cvetne krunice)	*20 g*
Kopriva (cvet)	*30 g*
Sapunjača (list)	*30 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite osam supenih kašika ove mešavine u sud koji ide na vatru.
- Sipajte odozgo šest velikih čaša vode.
- Ostavite na vatri da proključa.
- Skinite s vatre i pokrijte.
- Ostavite čaj da odstoji dok se potpuno ne ohladi.
- Procedite i pijte tri čaše u toku dana.
- Nastavite lečenje mesec dana.
- Po potrebi, ponovite ga četiri puta godišnje, prilikom smena godišnjih doba.

ČIREVII GNOJNE DESNI

Ovaj lek može brzo da umiri bolove prouzrokovane čirevima i zagnojenim desnima.

Sastav:

Jedna suva smokva
Malo mleka

Pripremanje:

- Stavite, isečenu na dva dela, suvu smokvu u sud koji ide na vatru.
- Sipajte odozgo mleko, tako da pokrije smokvu, i kuvajte nekoliko minuta.
- Stavite prerezanu smokvu još dok je topla na apces (čir) i ostavite je tako da stoji dva sata.
- Ponovite ovo previjanje onoliko puta koliko je to potrebno.

REUMA TIČNI BOLOVII DEPRESIJA

Ovo ulje za masažu, koje ublažuje bol, učiniće vam veliku uslugu.

Sastav:

Kamforovo ulje
Beli luk

Pripremanje:

- Ispraznite jednu trećinu bočice sa kamforovim uljem i dodajte na njegovo mesto tečnost koju ste dobili ceđenjem prethodno sitno isečkanog belog luka. Sve dobro izmešajte mučkajući bočicu.
- U toku nervne depresije masirajte leđa i bolne delove ovom mešavinom.
- Masirajte se u pravcu srca.
- S vremena na vreme dodajte beli luk, pošto ste prethodno pretočili kamforovo ulje.

DEKALCIFIKACIJA, UMOR, NERVNA DEPRESIJA
(Jaje - limun)

Ovaj lek je izuzetno efikasan. Možete ga uzimati kad god vam je potreban.

Sastav:

Jedno sveže jaje u ljusci
Dva limuna

Pripremanje:

Uveče:

- Stavite celo jaje (zajedno sa ljuskom koja mora biti dobro oprana) u solju za čaj.
- Iscedite dva limuna.
- Sipajte sok od limuna na jaje tako da ga potpuno prekrije.
- Ostavite da stoji preko cele noći.

Ujutro na prazan stomak:

Izvadite jaje (koje možete normalno da upotrebite za jelo) iz šolje za čaj.

- Dobro promešajte limun i pijte. Nemojte se brinuti zbog belog taloga i sivkaste boje soka od limuna.

LOMLJIVI NOKTI, ZUBNI KARIJES, DEKALCIFIKACIJA

Vrlo aktivan lek, lečenje s njim se može ponoviti nekoliko puta godišnje.

Sastav:

Ulje od semena bundeve

Pripremanje:

- Uzmite svako jutro na prazan stomak jednu kafenu kašičicu ulja od semena bundeve.
- Lečenje ovim uljem treba da traje mesec dana.
- Obnovite kuru u vreme promena godišnjih doba: jesen-zima, zima-proleće, proleće-leto, leto-jesen.

ANEMIJE, SLABOST, DEPRESIJA

Čaj od lekovitog bilja koji "podiže" i snabdeva vaš organizam mineralima.

Sastav:

Crna ribizla (lisi)	***15 g***
Dupčac (cvetne krunice)	***15 g***
Hmelj (plod)	***15 g***
Štavelj, pitomka (koren)	***15 g***
Aš, celer (koren)	***20 g***
Oman	***20 g***
Lavandula	***20 g***
Različak (cvetne krunice)	***25 g***
Mrtva kopriva	***25 g***
Rastavić	***25 g***
Ružmarin (cvetne krunice)	***25 g***

Pripremanje:

- Stavite četiri pune supene kašike ove mešavine u sud koji ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri čaše vode.
- Ostavite da vri tri minuta.
- Skinite s vatre i pokrijte.
- Ostavite čaj da odstoji dvadeset minuta.
- Procedite i pijte jednu čašu za vreme ili petnaest minuta posle glavnih obroka.

NESANICA - NERVI

Ovaj čaj od lekovitog bilja ublažuje nemir, smiruje nerve i obezbeđuje dobar san.

Sastav:

Mirisna lazarkinja (cvetne krunice)	***10 g***
Lavandula (cvet)	***10g***

Pomorandža (pupoljak, list ili cvet)	*10 g*
Vrba (rese)	*10 g*
Badem (list)	*20 g*
Glog(cvet)	*20 g*
Majoran (list)	*20 g*
Matičnjak (list)	*20 g*
Pasiflora (list)	*20 g*
Majčina dušica (list)	*20 g*
Valerijana (koren)	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri pune supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i pokrijte.
- Ostavite čaj da odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte dve čaše u toku dana.

TOPU OBLOG (KATAPLAZMA) MEKINJE - BRŠLJAN

Ovaj oblog sprečava navalu krvi, umiruje bolove i smiruje strepnje.

PRIVTJA SE:

- Na jetru i stomak: za sve probleme organa za varenje i protiv aerofagije.
- Na donji deo stomaka: da bi se umanjili bolovi od menstruacije i fibroma.
- Na bubrege: protiv bolova i za povećanje volumena mokrenja.
- Na grudi i leđa: za lečenje bronhitisa i protiv bolova.
- Na srce: da bi se smirilo uznemirenje srca, ublažio bol i smanjilo lupanje srca.

- Na splet živaca u trbušnoj duplji: da bi se odagnao strah i mora.

Sastav:

Mekinje	***250g***
Brŝljan	***250g***

Pripremanje:

- Stavite pet šaka mekinja i tri dobre šake brŝljanovog lista u posudu koja ide na vatru.
- Dodajte dovoljno vode da bi se napravila gusta kaša, i sve to dobro izmešajte.
- Kuvajte mešajući sve dok voda potpuno ne uvri. Kuvanje treba da traje oko deset minuta.
- Stavite tu mešavinu (debljina treba da bude oko dva santimetra) na gazu koja treba da bude mnogo veća nego deo na koji će biti previjena kataplazma.
- Presavijte gazu i stavite oblog još dok je ova mešavina vruća, do granice podnošljivosti, ali vodite računa da se ne opečete.
- Potom obavijte kataplazmu sa nekim širokim zavojem, po mogućstvu elastičnim da ne bi stezao, i ostavite oblog na bolnom mestu najmanje sat i po. Ako oblog (kataplazmu) stavljate uveče pred spavanje, možete je ostaviti u toku cele noći.
- Kataplazma može da bude stavljena u bilo koje doba dana.
- Bacite kataplazmu posle upotrebe: ona se može upotrebiti samo jedanput.

IŠIJAS

Lek koji daje dobre rezultate za vreme oštrih kriza.

Sastav:

Vidac, očajnica	***60 g***
Medvede grožde	***80g***

Pripremanje za dva dana:

- Stavite tri pune supene kašike očajnice i četiri pune supene kašike medvedeg grožđa u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo šest velikih čaša kipuće vode i pokrijte.
- Ostavite čaj da odstoji dok se potpuno ne ohladi.
- Procedite ga i pijte tri čaše dnevno između obroka.
- Primenite ovo lečenje svaki dan u toku krize i ponovite ga zatim dva dana nedeljno sve dok ne dođe do potpunog ozdravljenja.

POVIŠEN KRVNI PRITISAK - NAVALA KRVI ULICE

Ovaj dragoceni topli oblog (kataplazma) stavlja se u slučaju povišenog krvnog pritiska, da bi se sprečila pretnja od kapi (cerebralne memoragije).

Sastav:

Crni luk

Pripremanje:

- Isecite sitno kilogram crnog luka (odaberite onaj bele boje).
- Podelite isečeni luk na dva dela i stavite ga na dva platna ili dve gaze čija površina treba da bude kao vaše stopalo.
- Pred spavanje privijte ovu kataplazmu na stopala.
- Obavijte noge zavojem da bi se kataplazma dobro držala.
- Sačuvajte kataplazmu u toku cele noći.

SRCE - VISOK PRITISAK

Ovaj lek smiruje srce, poboljšava cirkulaciju i deluje dobro na visok krvni pritisak.

Sastav:

Glog(cvet)	*10 g*
Medvedegrožđe (list)	*10 g*
Ekirđevak	*10 g*
Zečiji trn žuti (cvet)	*15 g*
Ivanjsko cveće (list)	*15 g*
Maslina (list)	*15 g*
Maslačak (koren)	*15 g*
Rusomača, tarčužak	*20 g*
Imela (list)	*20 g*
Vinova loza (list)	*25 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite šest dobrih supenih kašika ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i pokrijte.
- Ostavite čaj da odstoji trideset minuta, ili, još bolje, u toku cele noći.
- Procedite i pijte dve čaše dnevno između obroka.

PRESTANAKMENSTRUACIJE (MENOPAUZA), VALOVI VRUĆINE (VALUNZI) I ZNOJENJE

Ovaj čaj od lekovitog bilja pomaže da nestanu talasi toplote (valunzi) i znojenje za vreme menopauze (ženskog klimaksa).

Sastav:

Glog (cvet)	*10 g*
Kruščina (kora)	*10 g*
Imela (list)	*10 g*
Hajdučka trava (biljka)	*10 g*
Rusomača, tarčužak	*20 g*

Hamamelis (list)	*30 g*
Orah (list)	*30 g*
Žalfija (list)	*30 g*
Vinova loza (list)	*40 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri pune supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad prokljuća, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i pokrijte.
- Ostavite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte jednu čašu ujutro na prazan stomak i pred spavanje.
- Primenite lečenje ovim čajem u toku mesec dana.

HEMOROIDI PROŠIRENE VENE

Ovaj lek poboljšava cirkulaciju i smanjuje hemoroide i proširene vene:

Sastav:

Glog (cvet)	*10 g*
Čičak, repušina (koren)	*10 g*
Kamilica (seme)	*10 g*
Rusomača, tarčužak	*20 g*
Imela (list)	*20 g*
Hamamelis (list)	*20 g*
Miloduh	*20 g*
Hajdučka trava (cvetne krunice)	*20 g*
Dan i noć divlji	*20 g*
Vinova loza (list)	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite dvanaest punih supenih kašika ove mešavine u posudu koja ide na vatru.

- Sipajte odozgo šest velikih čaša vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i pokrijte.
- Ostavite čaj da odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte po želji tri puta dnevno.

BOLNI HEMOROIDI (KUPANJE)

Divno sredstvo da se bolni hemoroidi povuku.

Sastav:

Hrastova kora	***1 kilogram***

Pripremanje za tri kupanja:

- Stavite pet šaka hrastove kore u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo osam velikih čaša vode.
- Kad proključa ostavite da odstoji još petnaest minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.
- Ostavite da se ohladi.
- Procedite trećinu dobijene tečnosti, i zatim je sipajte u hladnu vodu (u kadu za sedenje ili u neku drugu veću posudu). Ostatak ostavite da i dalje stoji zajedno sa korom u pokrivenom sudu.
- Kupajte se ujutru pred doručak, znači na prazan stomak, i to samo do slabina. Za pripremanje ovog kupanja pogledajte "Kupanje u hladnoj vodi".

PROŠIRENE VENE

Odlično sredstvo za one koji pate od proširenih vena.

Sastav:

Imela (list)	***10g***
Rusomača, tarčužak	***20 g***
Kiparis	***20g***

Hamamelis (list)	*20 g*
Divlji kesten	*20 g*
Hajdučka trava	*20 g*
Leska	*20 g*
Orah	*20 g*
Žablja trava	*20 g*
Vinova loza	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri pune supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad prokljuća, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.
- Ostavite čaj da odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte dve čaše dnevno.

ASTMA

Pijte ovaj čaj od lekovitog bilja kad god imate napad astme, ili preventivno.

Sastav:

Majoran (cvetne krunice)	*10g*
Nana (list)	*10g*
Metvica (biljka)	*10g*
Divizma (cvet)	*20 g*
Paprat	*20 g*
Bulka	*20 g*
Eukaliptus (list)	*20 g*
Miloduh (cvetne krunice)	*20 g*
Sivi lišaj	*20 g*
Dobričica	*20 g*
Bor (pupoljak)	*20 g*

Plućnjak	*20 g*
Majčina dušica	*20 g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite četiri pune supene kašike ove smeše u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad prokljuća, ostavite da polako vri još tri minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.
- Ostavite čaj da odstoji petnaest minuta.
- Procedite i pijte dve čaše dnevno, dosta vremena posle jela ili više puta na dan u vreme astmatičnih napada.

VIRUSNE BOLESTI, GROZNICA, ZARASTANJE RANA (Šimšir)

Sastav:

Šimšir (list)	*400 g*

Pripremanje:

- Stavite tri pune supene kašike šimširovog lista u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo tri velike čaše vode.
- Kad prokljuća, ostavite da polako vri još petnaest minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.

Da biste izazvali znojenje, procedite čaj, zatim ga pijte tri puta s prekidima od petnaest minuta.

Ležite u krevet, dobro se pokrijte i stavite termofore da biste se dobro zagrejali.

Da biste se izborili protiv virusnih bolesti kao što su grip, zapaljenje jetre i pojavljivanje sitnih mehuriča na polovini tela praćenih svrabom i neuralgičnim bolom itd., procedite, zatim popijte tri čaše ovog čaja dnevno (što duže posle jela) sve dok traje infekcija.

Da bi se rana dezinfikovala i zarasla, koristite ga kao oblog ili lokalno kupanje.

KAŠALJ IKIJAVICA

Odličan način da se izlečite od kašlja i da ublažite nadražaje bronhija.

Sastav:

Divizma (cvet)	***15g***
Bor (pupoljci)	***15 g***
Paprat	***15 g***
Bulka (cvet)	***15 g***
Eukaliptus (list)	***15 g***
Miloduh (cvetne krunice)	***15 g***
Islandska mahovina	***15 g***
Dobričica (list)	***15 g***
Plućnjak	***15 g***
Podbel (cvet)	***15 g***
Majčica dušica (list)	***15 g***

Pripremanje za dva dana:

- Stavite dobre četiri supene kašike ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Sipajte odozgo četiri velike čaše vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još dva minuta.
- Skinite s vatre i poklopite.
- Ostavite da čaj odstoji petnaest minuta.
- Procedite, zatim pijte dve čaše dnevno.

ČAJ OD MAJČINE DUŠICE

Majčina dušica je izvrsno dezinfekciono sredstvo za organe za varenje i najbolji lek protiv kijavice.

Uzimajte ga za doručak i u toku dana.

Kad ste van kuće, ponesite termos-bocu s čajem od majčine dušice - pravo sredstvo protiv želje za kafom.

Sastav:

Grančice sveže majčine dušice
ili

List osušene majčine dušice

Pripremanje:

- Stavite u čajnik jednu supenu kašiku osušene majčine dušice (kupljene u prodavnici lekovitog bilja) ili dve grančice sveže majčine dušice iz bašte.
- Sipajte odozgo dve velike čaše kipuće vode.
- Ostavite čaj da odstoji deset minuta.
- Procedite i dodajte med ili šećer od šećerne trske.
- Pijte ga za vreme ručka ili preko dana.

UDISANJE LEKOVITE PARE MAJČINE DUŠICE

Moćno sredstvo protiv upale sinusa, zapaljenja nosne sluznice, kijavice.

Sastav:

Grančice sveže majčine dušice
ili
List osušene majčine dušice

Pripremanje:

- Stavite jednu supenu kašiku sušene majčine dušice (koja se može kupiti u prodavnici lekovitog bilja) ili dve grančice sveže majčine dušice iz bašte, u inhalator koji se može kupiti u apoteci.
- Sipajte odozgo čašu i po kipuće vode.
- Stanite iznad inhalatora i pokrijte glavu frotirnim ubrusom.
- Udišite sve dok je voda topla.

- Ponovite ovo udisanje dvaput dnevno.
- Pazite da ne ozebete posle udisanja lekovite pare majčine dušice.

ČAJ ZA MRŠA VLJENJE

Ovaj čaj od lekovitog bilja omogućava da se "istopite" na očigled sveta. Naročito, prestanite da jedete čokoladu u toku ovog lečenja!

Sastav:

Slatki koren, sladić	***10 g***
Pirevina (koren)	***20 g***
Sapunjača (cvet)	***20 g***
Mehurasti okrek (alga)	***20 g***
Ren (list)	*30 g*
Dimljača (biljka)	*30 g*
Spireja, suručica (cvetne krunice)	*30 g*
Žalfija (cvet)	*30 g*
Vinova loza	*30 g*
Krušina (kora)	***40 g***

Pripremanje za dva dana:

- Stavite osam supenih kašika ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Ulijte odozgo šest velikih čaša kipuće vode.
- Pokrijte.
- Ostavite ovu mešavinu da prenoći u vodi.
- Procedite i pijte po tri čaše dnevno.

ČAJ PROTIV CELUUTISA I PROTIV GOJAZNOSTI

Čaj za mršavljenje koji odstranjuje celulitis.

Sastav:

Vres (cvetne krunice)	*25g*
Zova (druga kora)	*25g*
Šimšir (list)	*30 g*
Medvede grožde (list)	*30g*
Ružmarin	*30 g*
Bela vrba (kora)	*40g*

Pripremanje za dva dana:

- Stavite osam supenih kašika ove mešavine u posudu koja ide na vatru.
- Ulijte odozgo šest velikih čaša vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još petnaest minuta.
- Skinite sa vatre i pokrijte.
- Ostavite čaj da odstoji tridest minuta.
- Procedite i pijte tri čaše po želji u toku dana.
- Lečite se ovako po dva dana četiri puta mesečno.
- Ponovite ovu kuru četiri puta godišnje.

ULJE PROTIV CELULitSA I ZA MRŠA VLJENJE

Ovo odlično ulje za masažu smanjuje i odstranjuje celulitis.

Sastav:

Zova (cvet)	*20 g*
Brišljan (list)	*50 g*
Spireja, suručica (biljka)	*50 g*
Mehurasti okrek (alga)	*50 g*

Pripremanje:

- Stavite sve ove biljke u posudu koja ide na vatru.
- Ulijte četiri velike čaše maslinovog ulja (prvo ceđenje na hladno) i dobro sve izmešajte.

- Zagrevajte ovu mešavinu tako što ste posudu u kojoj se ona nalazi stavili u lonac sa vodom koja vri.

- Kad proključa, ostavite da polako vri dva sata i mešajte s vremena na vreme.

- Izvadite posudu iz lonca sa ključalom vodom, dodajte dve pune šake cvetnih listića ruže i dobro promešajte.

- Pokrijte i ostavite da stoji na svežem zraku, nikako u frižideru, nedelju dana.

- Procedite filtriranjem ovu mešavinu, izlijte uljanu tečnost u bocu koju treba dobro zatvoriti.

- Redovno masirajte ovim uljem mesta na kojima imate celulit.

OPADANJE KOSE

Odlično sredstvo da se zaustavi opadanje kose i potpomogne njen ponovni rast.

Sastav:

Šimšir (list)	***20 g***
Ružmarin (list)	***20 g***
Čičak, repuh (koren)	***50 g***
Dragoljub (seme)	***50g***
Kopriva, žara (list)	***50 g***
Majčina dušica (list)	***50 g***

Pripremanje za tri dana:

- Stavite pet supenih kašika ove mešavine u posudu koja ide na vatru

- Ulijte odozgo tri čaše vode.

- Kad proključa, ostavite da polako vri još petnaest minuta.

- Skinite sa vatre i pokrijte.

- Ujutro i uveče, trljajte kožu pod kosom sa pola čaše ove procеđene tečnosti.

- Štipkajte i pomičite kožu pod kosom na glavi, zatim je udarajte površinom četke od prirodne dlake (vidite poglavlje "Za one koji gube kosu").

MASKA ZA LEPOTU OD MEDA

Uspešna za otklanjanje bora.

Sastav za suvu ili normalnu kožu:

- *Šargarepa (sok)*
- *Med, jedna dobra kafena kašičica*
- *Jaje, žumance*
- *Maslinovo ulje, nekoliko kapi*

Sastav za masnu kožu:

- *Krastavac, sok*
- *Med, jedna dobra kafena kašičica*
- *Raženo brašno, dve kafene kašičice*
- *Jaje, žumance*
- *Pola limuna, sok*

Pripremanje:

- Skinite brižljivo šminku.
- Isperite suvu ili normalnu kožu sokom od šargarepe.
- Ostavite da se koža suši nekoliko minuta.

Ili:

- Isperite masnu kožu sokom od krastavca.
- Ostavite da se suši nekoliko minuta.
- Dobro izmešajte sastojke ove maske za suvu kožu ili sastojke maske za masnu kožu.
- Stavite jednu od ovih maski, iste debljine, na lice, ispod očiju i na vrat.
- Držite masku trideset minuta i opustite se.
- Nakvasite rukavicu za kupanje mlakom vodom i skinite masku.
- Nanesite na lice tanak sloj hidrantne kreme.
- Ponovite ovu masku svake nedelje.

MASKA ZA LEPOTU OD GLINE

Odlično sredstvo za osveženje kože na licu.

Sastav za suvu ili normalnu kožu:

Sok od grožđa, pet kafenih kašičica
Glina u prahu, dve kafene kašičice

Sastav za masnu kožu:

Sok od krastavca, pet kafenih kašičica
Glina u prahu, dve kafene kašičice

Pripremanje:

- Sipajte sok od grožđa (a zimi ga zamenite sokom od paradajza) ili sok od krastavca u jednu činijicu.
- Sipajte odozgo glinu u prahu i nemojte mešati. Ostavite da se glina sama rastvori u tečnosti.
- Posle pet minuta, promešajte ovu mešavinu da postane potpuno jednaka. Ako je suviše gusta, dodajte malo vode; ako je retka, dodajte malo gline u prahu.
- Skinite šminku brižljivo.
- Stavite gladak i ravan sloj jedne ili druge maske na vaše lice i vrat.
- Ostavite masku sve dok vam se ne zategnu lice i vrat.
- Nakvasite rukavicu za kupanje i operite sve to jedva mlakom vodom.
- Stavite na lice i vrat tanak sloj hidrantne kreme.

ČUDESNO ULJEZA CRNJENJENA SUNCU

Štiti kožu od crvenila i lakih upala. Čuva kožu od bora i gubljenja svežine.

Sastav:

Lavanda (stablo i cvet)	***10 g***
Crni slez (list)	***10g***

Nana	*10g*
Zova(cvet)	*10 g*
Divizma (cvet)	*20 g*
Pirevina (koren)	*20 g*
Šipak, divlja ruža (bobice)	*20 g*
Beli slez (koren i list)	*20 g*
Kopriva (stablo)	*20 g*
Ruža iz Provena (listići krunice)	*20 g*
Žalfija (list i cvet)	*20 g*
Lipa (cvet)	*20 g*
Vres (cvet)	*30 g*
Krasuljica	*30 g*

Pripremanje za sunčane dane:

- Pažljivo pomešajte sve ove biljke.

- Stavite pola ove smeše u sud koji ćete uneti u lonac sa kipućom vodom.

- Ulijte na to dve čaše bademovog ulja i dve čaše ulja dobijenog od pšeničnih klica koje možete nabaviti u prodavnicama za biološku ishranu.

- Stavite ovu posudu u lonac sa kipućom vodom i ostavite da se kuva dva sata. Mešajte često lekovito bilje koje se nalazi u ulju drvenom varjačom.

- Izvucite posudu iz lonca sa kipućom vodom i pokrijte je. Ostavite na svežem zraku.

- Neka mešavina odstoji deset dana.

- Procedite ulje u bocu, ili ostavite bilje u posudi, a procedite svaki put samo onoliko ulja koliko želite. To možete raditi po sopstvenom izboru.

- Ovim mazite lice i telo uvek pre izlaganja suncu.

SREDSTVO ZA JAČANJE ZUBA

Odlična pasta za zube koja podjednako dobro deluje na zube, desni i sluzokožu usta.

Sastav:

Osušena majčina dušica
Glina u prahu
Osušena nana

Pripremanje:

- U mlinu za kafu samleti majčinu dušicu i nekoliko listova suve nane.
- Pažljivo mešajte (jednake delove nane i majčine dušice) sa zelenom glinom u prahu.
- Ulijte u veliku čašu.
- Nakvasite malo četkicu ovom mešavinom za jačanje i četkajte zube odozgo nadole i odozdo nagore (unutra i spolja).

KUPANJE U HLADNOJ VODI

Ništa ne može bolje da izbaci otpadne materije, ojača organizam i probudi prirodnu odbranu!

Sastav:

Velika emajlirana posuda, od cinka ili plastike.

Pripremanje:

- Napunite ovu posudu hladnom vodom (pustite vodu da teče iz slavine sve dok ne bude potpuno hladna, pre nego što napunite posudu).
- Zagrejte kupatilo i pokrijte se vunenom tkaninom ako vam je hladno.
- Sednite u posudu (a voda treba da vam dopre do slabina) i ostanite tako četiri ili pet minuta.
- Kupajte se svakog jutra ovako, našte srca.
- Izidite iz posude, obrišite se i obucite.

- Označite u posudi tačno visinu vode koja je potrebna za kupanje nekim znakom, da biste izbegli neprijatne poplave vodom.

KUPANJE CELOG TELA NA POMŠENOJ TEMPERATURI: ORAHOV LIST-MEKINJE

- Izvrsno sredstvo za jačanje nervnog sistema.
- Odlično za suzbijanje nervne potištenosti (depresije).
- Sredstvo za jačanje organizma.
- Vrlo korisno za smirivanje suviše napete dece.

Sastav:

Orah (list)	***1 kilogram***
Mekinje	***3 kilograma***
Nerafinirana morska so	***6 kilograma***

Pripremanje:

- Stavite pet dobrih šaka orahovog lišća i 1 kilogram mekinja u platnenu vreću (zatvorenu vrpcom) i stavite sve to u veliku posudu koju ćete staviti na vatru.
- Potom dodajte dvadeset velikih čaša vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još petnaest minuta.
- Sve to ulijte u vodu u kojoj ćete se kupati.
- Dodajte vodi za kupanje dva kilograma nerafinisane morske soli.
- Kupanje započnite na 38°, zatim povisite temperaturu na 40°, dodavanjem vrele vode.
- Ovako se kupajte dvadeset do dvadeset pet minuta, a uz vas neka uvek stoji neko ko može da vam pomogne u slučaju da vam pozli.
- Izađite iz kade i uvijte se u veliki mantil za kupanje, da ne ozebete i da se možete oznojiti.

- Znojite se petnaest do dvadeset minuta, zatim se istrljajte rukavicom za kupanje. Pre nego što zaspite pokrijte se dobro.

PRANJE NOGU IU RUKU SMEŠOM OD ORAHO VOG UŠĆA I MEKINJA

Ovo pranje jača nerve i sprečava znojenje.

Sastav:

Orah (list)	*300g*
Mekinje	*300g*

Pripremanje:

- Stavite dve pregršti mekinja i dve dobre pregršti orahovog lista u pamučnu kesu (zatvorenu vrpcom). Sve to stavite u veliku posudu koja ide na vatru.
- Ulijte dvanaest velikih čaša vode.
- Kad prokljuća, ostavite da polako vri još petnaest minuta.
- Izlijte u posudu namenjenu za pranje nogu.
- Dodajte hladnu vodu, tako da bude podnošljiva za pranje.
- Perite se dvadeset minuta, i to ponavljajte tri nedelje.
-Jedna voda za ovako pranje može da posluži uzastopno dva puta: dovoljno je da je ponovo zagrejete.

PRANJE NOGU U VINOVOJ LOZI

Ovo pranje ubrzava u značajnoj meri krvotok i podstiče razmenu materija.

Kod visokog pritiska, olabavljujući gornji deo tela, doprinosi da se izbegnu neprijatnosti ove bolesti.

Preporučuje se u slučaju kašnjenja menstruacije.

Umanjuje grčeve, osećanje u koži kao da po njoj mile mravi i ukočenost tela.

Sastav:

Vinova loza (list)	*400 g*

Pripremanje:

- Stavite dve šake lista vinove loze u platnenu kesicu, kesicu stavite u veliku posudu koja ide na vatru.
- Ulijte dvanaest velikih čaša vode.
- Kad proključa, ostavite da vri još petnaest minuta.
- Izlijte ovu smešu u posudu određenu za pranje nogu.
- Dodajte hladnu vodu, tako da bude podnošljiva za pranje.
- Perite noge u ovako toploj vodi dvadeset minuta svakog dana; u slučaju hitne potrebe; ova voda za pranje može da posluži uzastopno dva puta: dovoljno je da je ponovo zagrejete.

PRANJE NOGU I RUKU U HRASTOVOJ KORI

Savršeno sredstvo za jačanje opuštenog tkiva i stezanje pora. Vrlo korisno za smanjenje znojenja nogu ili ruku.

Sastav:

Hrast (kora)	*500 g*

Pripremanje:

- Stavite četiri pregršti hrastove kore u pamučnu kesicu zatvorenu vrpcom, kesicu stavite u veliku posudu koja ide na vatru.
- Ulijte na to dvanaest velikih čaša vode.
- Kad proključa, ostavite da polako vri još petnaest minuta.
- Izlijte u posudu namenjenu pranju.
- Dodajte hladnu vodu, da temperatura bude podnošljiva za pranje.
- Perite se svakog dana dvadeset minuta u toku tri nedelje.
- Voda od jednog kupanja može još jednom da posluži: dovoljno je da je ponovo zagrejete.

ZDRAVSTVENI LISTOVI
(Da rezimiramo ...)

POBEDITISTREPNJU

U vreme kad su me napadale krize straha, potražila sam jednostavan lek koji bi mi pomogao.

Posle mnogih pipanja u mraku i lutanja, sa promašajima i uspesima, najzad sam ga našla, paralelno sa promenom načina ishrane.

Od tada su me krize straha napustile.

Ako i vi od njih patite, prvo što treba da učinite jeste da se osamite, da se zatvorite kako vas niko ne bi uznemiravao. Zatim, provetrite dobro mesto u koje ste se povukli.

Sada je red na vas da ovo učinite:

A - Čvrsto sedeći, izvucite svoju kičmu i glavu ka plafonu, a spustite ramena. Jasno je, da govorimo o ramenima. Pogledajte svoja ramena: nisu li uzdignuta? Spustite ih, a podignite glavu (naviknite se, preko dana, da proverite položaj ramena).

Predstavite sebi da je vaša glava krhki sud postavljen u ravnotežu na poslednjem pršljenu kičme, a ne zaboravite da izdužite svoja leđa bez napora.

Istovremeno budite i čvrsti i laki.

B - Stavite ruke u krilo, s dlanovima okrenutim nagore.

C - Usredsredite pažnju na šumove koji dolaze iz okoline -ako vam smetaju, sve dok ne iščeznu iz vašeg polja svesti.

U prostoriju, u kojoj ste se zatvorili, možda prodiru neki šumovi; tišina, zaista, nije uvek moguća, naročito ako se nalazite u restoranu ili na aerodromu. U tom slučaju, ne odbacujte šumove, naviknite se na njih, naučite se da živite s njima.

Koncentrišite se na najmoćnije i najagresivnije decibele. Malopomalo, vi ćete konstatovati da vas ovi šumovi više ne uznemiruju.

Udaljićete ih na dno vaše svesti, gde će postojati a u stvari neće biti prisutni. Tada, i samo tada, moći ćete da se posvetite koncentraciji i pravilnom obavljanju vežbe.

D - Stičite snagu u predelu karlice (sedište čvrsto), opustite se od vrha glave do donjeg dela stomaka. Idite ovim redom: čelo, predeo oko očiju, slepoočnice, nozdrve, bore oko usta, usta i najzad jezik.

Pomislite, dakle, na jezik! Niko nije takav izdajnik kao on! Mi ga nesvesno grčimo! Pogledajte svoj jezik: u kakvom je stanju sada? I šta vam je on to učinio da ga toliko grčite? On to više ne može da podnese.

E - Dišite iz trbuha, pošto će vas jedino ovakvo disanje smiriti (strepnje se gomilaju ako dišete smao vrhom grudnog koša). Ako, kao što je nekada bilo sa mnom, ova objašnjenja na vas ne deluju brzo, postupite kao što sam ja činila: naterala sam sebe da ponavljam glasno ove reči: "Disati znači živeti... Disati znači živeti

Zadržite se na svkaoj reči izgovarajući ih lagano, pa i onda ako u početku ne razumete njihov smisao.

F - Budite svesni kako vam vazduh -bez napora - prolazi kroz obe nozdrve.

G - Dišite što je mogućno "obilnije", u tri uzastopna pokreta i bez napora:

- stomakom,
- rebrima,
- vrhom pluća.

Malo-pomalo, mir će vas obuzeti. Da biste postigli ovaj mir, dišite u "znaku četiri":

- Izdišite lagano, brojeći u sebi: 1, 2.
- Zaustavite se, praznih pluća (bez napora) brojeći: **3, 4.**
- Udišite lagano, brojeći u sebi: 1, 2.
- Zaustavite se, punih pluća (bez blokiranja), brojeći: **3, 4.**

Trenuci odmora nalaze se u svakom intervalu: **3, 4.**

Ponavljajte ovo ritmičko disanje toliko puta koliko je potrebno da biste se oslobodili gasova, toksina i otrovnih misli. Tako

ćete nahraniti ćelije svog tela životvornim kiseonikom koji jača vaš organizam.

Nikad ne zaboravite da dobro disanje omogućuje telu da se očisti, istovremeno jača njegov prirodni imunitet. Izdisanjem, praznimo pluća od gasova, oksidacija i nagomilane masti; udisanjem, ispunjavamo se kiseonikom, suštinskim delom hrane naših organa.

H - Nađite gde bilo hladne vode i dugo kvasite unutrašnji deo laktova, podlaktica, šaka i lica, sve dok ne osetite da vas prožima hladnoća.

Izbrišite se brzo.

I - Pređite stotinak metara idući brzo i stalno dišući snažno, bučno ako je moguće, kao da želite da izbacite svu agresivnost nagomilanu u sebi.

J - Najzad, hranite se ispravno i zdravo. Dovoljno spavajte i dopustite sebi svakog dana nekoliko minuta hodanja i dubokog disanja. (Ako se, i pored napora, krize straha budu često ponavljale, postupajte prema poglavlju "Od usamljenosti do depresije".)

Disanje je zaista čudesno; čak i ako u to ne verujete, nekoliko minuta ovakvog disanja doneće vam olakšanje i hrabrost. U borbi protiv svih nevolja, vazduh koji udišemo je pupčana vrpca koja nas veže za život. Svakim udisajem ova vrpca postaje moćnija, ona je kao most koji nas vodi ka zdravlju.

Jačajte taj most dišući često!

IZLEČITE ZAPALJENJE JETRE

- Prestanite da uzimate svaku čvrstu hranu dok traje temperatura, da biste ostavili organe za varenje na miru.
- Pijte mnogo vode s limunom (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja"), da biste isprali jetru, bubrege i krv.
- Kupajte se u hladnoj vodi do slabina, da biste smanjili temperaturu.

- Uzimajte u toku cele nedelje čaj od šimšira (šimšir je najbolje sredstvo protiv virusa).

- Posle čaja od šimšira, uzimajte specifični čaj za zapaljenje jetre (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja"). Popijte po tri čaše od ovih čajeva, svakog dana između obroka.

- Pročistite jetru privijajući topli oblog (kataplazmu) od crnog luka - kupusa - mekinja (vidite isto poglavlje).

- Ovo primenjujte naizmenično sa kataplazmom od gline na donjem delu trbuha, koja će podstaći odbranu organizma.

- Uzimajte uveče, pred spavanje, čaj za pročišćavanje radi oslobađanja tela od otpadaka i toksina koji su se u njemu nagomilali (vidite isto poglavlje, "zatvor 1").

- Počnite ponovo da se hranite povećavajući količinu obroka.

U početku: salate, voće i presno povrće.

Potom: jogurt, kompote i kuvano povrće.

Zatim: povrće koje sadrži škrob, sireve i jaja.

IZLEČITE ŽUTICU

- Ne uzimajte hranu dok traje visoka temperatura.

- Pijte mnogo vode s limunom, vode s glinom i čajeve od lekovitog bilja.

- Kupajte se u hladnoj vodi do slabina, da biste se spasli prejake temperature.

- Pijte dvaput dnevno "najbolji čaj za jetru" (recept u poglavlju "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

- Preko dana stavljajte topli oblog (kataplazmu) od crnog luka, mekinja i kupusa, na jetru.

- Stavite pred odlazak na spavanje, oblog (kataplazmu) od gline, na donji deo trbuha.

- Popijte pred spavanje čaj za pročišćavanje ("zatvor 2").

- Ponovo počnite da uzimate hranu, ali postepeno.

U početku: salate, voće i sirovo povrće.

Potom: jogurt, kompote i kuvano povrće.

Zatim: povrće koje sadrži puno škroba, sireve i jaja.

POBEDITE TEMPERATURU

- Prestati uzimati hranu.
- Piti mnogo vode, vode s limunom, vode s glinom i čajeve.
- Kupati se u hladnoj vodi do slabina, onoliko puta koliko je potrebno da se oslobodite preterano visoke temperature.
- Izazivajte znojenje pomoću čaja od šimšira, ako temperatura ostaje uporna.

- Uzimajte čaj za pročišćavanje pred odlazak na spavanje.

IZLEČITE DEPRESIJU

A - Pijte na prazan stomak koktel "jaje-limun" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . .").
- Kupajte se svakog jutra u hladnoj vodi do slabina.
- Hranite nervne ćelije zdravom hranom koja ne zagađuje vaš organizam.
- Pojedite pred svaki obrok neko voće.
- Jedite pšenične klice za vreme obroka.
- Pijte između obroka "koktele zdravlja" u soku od povrća (vidite poglavlje "Pesma za bilje" - kokteli zdravlja).
- Pijte pre oba obroka jedan "čaj" da biste poboljšali rad jetre.
- Olakšajte svakodnevno pražnjenje stomaka (ili bolje, svaka dva dana) pomoću čaja od lekovitog bilja.
- Uzimajte pred spavanje čaj protiv nesanice i depresije.
- Masirajte kičmu uveče pre spavanja, mešavinom kamforovog ulja i belog luka.

B - Dišite duboko, što je moguće češće: ritmičko disanje rasteruje depresiju.

C - Trudite se da olakšate prolaz "pozitivnim mislima", čiji životvorni valovi pomažu da ponovo nađemo našu izgubljenu vedrinu.

D - Tri puta nedeljno tuširajte se radi ojačanja (najpre toplom, zatim vrlo toplom, na kraju mlazom ledene vode) . . .
i omogućite sebi "smirujuća kupanja" (39 ili 40 stepeni),

jednom ili dvaput nedeljno, u vodi kojoj ste dodali mešavinu mekinja i orahovog lišća (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . .").

- Hodajte svakog dana i ne zanemarite gimnastiku.

F - Ispunjavajte ovaj program vodeći računa o tome da ne postavljate sebi zadatke koje ne možete izvršiti, već samo one koje ćete moći.

G - Iako ste bolesni i deprimirani (utučeni), pozovite blisko lice u pomoć (u prvo vreme bolesti, teško je delovati sam).

LEČENJE KIJAVICEINAZEBA

Uzimajte čim primetite "grebanje" u grlu:

- dve ampule bakra (oligo-elementi koji se prodaju u apoteci) dva puta dnevno

- velebilje (beladona) 5, dve granule
- fosforno gvožđe 5, dve granule

uzimajte sate dve granule, od jedne i druge ampule, naizmenično

Kupajte se na povišenoj temperaturi radi boljeg znojenja.

Ispirajte nos i sinuse vodom s glinom, slanom vodom ili majčinom dušicom.

Pijte tri dana po šest šolja majčine dušice s medom (stavite u čajnik tri grančice sveže majčine dušice ili jednu supenu kašiku osušene majčine dušice, prelijte sa tri čaše prokljućale vode, neka odstoji deset minuta).

Uzimajte naizmenično, posle tri dana, majčinu dušicu s toplim limunadama zaslađenim medom.

Stavite male obloge od gline, debljine jedan santimetar, na čelo; to činite naizmenično na obraze i na nozdrve, ako se kijavica pretvorila u sinuzitis.

Da biste postali otporni na nazeb i pojačali odbrambeni mehanizam:

- primenjujte svakodnevno vrlo toplo tuširanje, koje se završava mlazom hladne vode;

- žvačite dva puta dnevno dobro opran komad limunove kore, kad je vreme hladno.

IZLEČITE GRIP

- Prestanite da uzimate "čvrstu" hranu dok bolest traje.

- Kupajte se u hladnoj vodi do slabina, da biste smanjili preterano visoku temperaturu.

- Kupajte se u jako toploj vodi, da biste poboljšali znojenje.

- Odmah popijte čaj od lekovitog bilja za pročišćavanje i osveženje krvi, da bi se ubrzalo pražnjenje creva.

- Pijte tri dana čaj od šimšira, najbolje sredstvo protiv virusa, i to tri čaše svakog dana.

- Uveče pijte čaj zvani "umorna jetra" (videti sve u poglavlju: "Lečenje čajevima...").

- Ispirajte nos ili sinuse (po izboru):

vodom s glinom,

slanom vodom (jedna supena kašika nerafinirane morske soli u čaši neprokuvane tople vode),

čaj od majčine dušice (jedna supena kašika sušene majčine dušice i dve čaše kipuće vode).

- Počnite ponovo, postepeno, da uzimate hranu, počinjući uvek voćem i sirovim povrćem.

LEČENJE ZAPALJENJA DESNI

(Pogledajte poglavlje "Spasite svoje zube")

- Četkajte zube i desni "pastom za zube koja ojačava" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

- Žvačite često koren od rena, koji uspešno deluje protiv ogoljenja zuba.

- Sišite svako veče pred spavanje nekoliko komadića zdrobljene gline, čime će se impregnirati vaše desni.

Takođe:

- Lečite se čajevima koji suzbijaju zapaljenje desni (zvani "zapaljenja i reumatizam").

- Naizmenično, lečite se čajevima koji utiču povoljno na jetru ("umorna jetra", u poglavlju "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

- U vreme prelaska iz jednog u drugo godišnje doba, napravite jednu kuru čajem od beljike (sloj ispod kore) divlje lipe (vidite poglavlje "Lečenje čajevima").

SUZBIJANJE DEKALCIFIKACIJE

- Svako jutro, na prazan stomak, popijte koktel "jaje - limun", on će ubrzati kalcifikaciju izuzetno dobro.

- Za vreme doručka, uzmite kafenu kašičicu ulja od bundevinih semenki.

- Pre oba glavna obroka, popijte po jedan "koktel zdravlja", bogat raznim mineralima, od bele repe, šargarepe i kupusa.

- Pre glavnih obroka popijte "najbolji čaj za jetru", koji dobro deluje na jetru i žučnu kesu.

- U toku dana, pijte sok od limuna koji snabdeva organizam kalcijumom, istovremeno poboljšava vene, da budu gipkije.

- Svako veče stavljajte oblog (kataplazmu) od gline na mesto koje treba da se kalcifikuje, da bi se kalcifikacija potpuno obavila.

- Svakog dana, u čorbe, jela od sirovog povrća i jogurt sipajte po pet kafenih kašičica pšeničnih klica; one poboljšavaju opšte stanje i popunjavaju nedostatak najpotrebnijih materija za naš organizam.

- Jedite mnogo voća i sirovog povrća, potpune žitarice, jaja, med, suvo voće i biljne začine.

SAVLADAJTE CELULITIS

- Izbacite iz hrane sve namirnice bogate azotom.
- Hranite se biološkom hranom.
- Dišite duboko po deset minuta više puta dnevno.
- Radite najmanje petnaest minuta gimnastiku, svakog dana.
- Poboljšajte cirkulaciju krvi masiranjem "anticelulitskim uljem".
- Lečite se po deset dana čajevima koji odstranjuju zagađene materije ("artritis i reumatizmi" i "celulitis i gojaznost").
- Četiri puta godišnje lečite se beljikom (sloj ispod kore) divlje lipe. (Svi ovi recepti nalaze se u poglavlju "Lečenje čajevima od lekovitog bilja".)

KAKO PREŽIVETI DANE POSLE PRAZNOVANJA

Da biste otklonili migrenu, izmoždeno lice, podočnjake, ružne bubuljice i nedostatak energije, treba ponovo dati jetri sredstva za bolje dejstvo.

- Hranite se tri dana isključivo voćem i povrćem.
- Uzimajte koktele zdravlja za ojačavanje.
- Pijte mnogo vode, vode s limunom, čajeve od lekovitog bilja i naročito čaj od majčine dušice (ona najbolje dezinfikuje creva).
- Kupajte se u jako zagrejanoj vodi, da biste izazvali znojenje.
- Ubrzajte izbacivanje zagađenih materija čajem koji "pročišćava i koji osvežava krv".
- Nedelju dana uzimajte "najbolji čaj za jetru".
- Druge nedelje nastavite lečenje, da biste očistili bubrege i mokraćne puteve, "čajem za bolje mokrenje".
- Kad je organizam konačno oslobođen štetnih materija, imamo dovoljno energije da damo i našem tenu koji postaje blistav.

POCRNITE LEPO NA SUNCU

- Pre nego što počnete da izlažete kožu suncu, napravite "novu kožu" mažući je dobrom zaštitnom kremom.

- Pre svakog izlaganja suncu, namažite lice i telo "čudesnim uljem za crnjenje" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja".)

- Navikavajte se malo-pomalo na sunce.

- Hranite se zdravo, da ne biste suviše opterećivali jetru.

- Pijte koktele koji pomažu da dobijete bakarnu boju kože.

- Deset dana lečite se čajem za jetru (kad se s njom loše postupa, jetra se sveti dajući vam izmožden ten, mrlje na licu, bubuljiče i crvenilo koji vam kvare provod na godišnjem odmoru). Taj čaj se zove "najbolji čaj za jetru".

- Kad s njom dobro postupate, jetra omogućuje da dobijete bakarnu boju, i to sigurno.

TREĆI DEO

LEČENJE GLINOM
(Čuda gline)

NEKOLIKO BOLESTI KOJE SE LEČE GLINOM

Glina, kao što smo videli, predstavlja čudesni lek koji deluje u mnogim domenima, pod uslovom da se dobro upotrebi.

Oboljenja jetre i žuči. Svako veče, pre polaska na spavanje, stavite na predeo jetra-žuč jednu kataplazmu (oblog), da santimetra debljine, i ostavite je cele noći, ili, najmanje dva sata. Ako ne podnosite hladnu kataplazmu (a ona je daleko najbolja), zagrejte je.

U toku križe, stavljajte dve kataplazme dnevno, što kasnije posle jela. Masirajte često jetru i žuč maslinovim uljem. Ove masaže se čine kružno, u pravcu kazaljke na satu.

Bolovi u stomaku, gastritis, čir, gorušica. Pola sata pre svakog obroka, pijte vodu s glinom (pola kafene kašičice gline na čašu vode, vidite poglavlje "Lečite se glinom").

Pored toga, za vreme bolova, sišite komadiće smrvljene gline i stavite, dva sata posle ili jedan sat pre jela (nikada u trenutku varenja), kataplazmu od hladne gline. Ako upotrebljavate toplu glinu, biće dovoljno da sačekate samo jedan sat posle jela.

Zapaljenje bubrega (nefritis), bubrežne kolike, kamen u bubregu. U toku jedne nedelje, na prazan stomak, pijte vodu s glinom koju ste napravili dan ranije. Sledeće nedelje pijte, takođe na prazan stomak, sok od limuna i maslinovog ulja (jedan limun i kašika maslinovog ulja iz prvog ceđenja na hladno). Svakog dana stavljajte na bubrege dve kataplazme od hladne gline, svaku po dva sata. Ako teško podnosite hladnu glinu, podgrejte je malo.

Da biste ublažili bol, preporučljiva je masaža uljem od kamfora i belog luka (recept vidite u poglavlju "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

Nervoze i depresije. Stavljajte naizmenično mlake kataplazme od gline na potiljak, čelo i kičmu. U toku mesec dana, pijte, na prazan stomaj naizmenično vodu s glinom (pripremljenu dan ranije) i koktel "jaje-limun" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . . ").

Zamor. Mislim da nije suvišno da vam preporučim da se opustite i odmorite.

U toku tri nedelje, na prazan stomak, pijte vodu s glinom; paralelno s njom, držite kuru protiv umora pomoću izabranih "koktela zdravlja".

Artritis. Za vreme jakih napada, stavite na bolne predele tri kataplazme od gline svakog dana. Oblozi treba da budu široki i dosta debeli. Kataplazmu koju stavljate uveče treba da zadržite u toku cele noći. Ako hronično patite od artitisa, najpre stavljajte jednu kataplazmu dnevno i to hladnu. Ako loše podnosite hladnu kataplazmu, zagrejte je malo. Dopunite ovo spoljnje lečenje jednim "unutrašnjim": ujutru, na prazan stomak, i pola sata pre večere, pijte jednu čašu vode s glinom. Da biste ubrzali dejstvo gline i ublažili bol, masirajte bolne predele mešavinom "kamforovo ulje" -beli luk" (dve trećine kamforovog ulja i jedna trećina soka od belog luka).

Migrene. Stavljajte naizmenično kataplazme od gline na čelo i potiljak. Na čelo: stavite vrlo malu kataplazmu od hladne gline (jedva jedan santimetar debljine i držite je jedan sat.

Na potiljak: stavite deblju kataplazmu od hladne gline (ili toplu, ako je podnostite bolje), i držite je dva sata ili duže.

Prilikom obavijanja zavojen povežite potiljak sa čelom, a ne sa vratom, da biste izbegli gušenje.

Grip. U toku dana stavljajte na donji deo stomaka dve ili tri kataplazme od gline, debele i hladne, svaku po dva sata. U slučaju visoke temperature praćene groznicom, prestanite sa uzimanjem svake hrane, ali pijte i kupajte se u hladnoj vodi do slabina (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

Angina. U toku dana stavljajte dva do tri puta hladnu kataplazmu od gline, dva santimetra debljine. Ostavite svaku kataplazmu po dva sata. Posle iščezavanja akutne krize, nastavite i dalje sa lečenjem. Stavljajte jednu kataplazmu ujutru (jedan sat), drugu uveče (zadržite je cele noći). Ako morate u toku dana da radite, ne zaboravite noćnu kataplazmu od gline.

Nekoliko puta na dan ispirajte grlo slanom vodom (jedna supena kašika nerafinirane morske soli u jednoj čaši vruće, ali neproključale, vode) ili vodom s glinom (jedna kafena kašičica gline rastvorene u čaši mlake vode).

Bronhitis. Svaki dan stavljajte jednu kataplazmu od tople gline na grudi, drugu na leđa. Istovremeno, masirajte se uljem od kamfora i belog luka i inhalirajte se čajem od majčine dušice (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

Kijavica, upala sinusa, promuklost. Da biste sprečili ili izlečili kijavicu ili zapaljenje sinusa (sinuzitis) da biste povratili glas - nema boljeg leka od ispiranja nosa i sinusa vodom s glinom. Ja ima iskustva sa tim: ujutru potpuno bez glasa, uveče sam bila na sceni i pevala kao i obično.

U četvrt litra vode (iz česme) dodajte punu kafenu kašičicu gline u prahu. Ostavite da stoji najmanje petnaest minuta. Zatim napunite čašu mlakom ili toplom vodom, tako da njena temperatura odgovara temperaturi vašeg nosa. Promešajte tečnost drvenom kašikom. Stanite iznad lavaboa, sa čašom u ruci i glavom

nagnutom unapred. Prstom zatvorite jednu nozdrvu. Zaronite nos u čašu i udišite polako na drugu nozdrvu. Treba da osetite kako vam se voda s glinom penje polako kroz nozdrvu, zatim silazi u grlo (to je normalno).

Izbacite tu vodu u lavabo, držite stalno zapušenu jednu nozdrvu. Ponovite to desetak puta, a zatim to isto uradite i sa drugom nozdrvom. Završite ispirajući grlo vodom s glinom.

Lumbago, išijas. Svakog dana stavljajte na donji deo leđa dve ili tri hladne kataplazme od gline, ili mlake, i držite svaku tri do četiri sata. Ostanite ležeći u toplom.

Pre nego što stavite kataplazmu, masirajte se uljem od kamfora i belog luka (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

Ekcem. Svakog jutra pijte vodu s glinom, pripremljenu dan ranije. Pijte, takođe, čajeve od lekovitog bilja za "čišćenje i pročišćavanje krvi" deset dana (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja").

Stavljajte na mesta sa ekcemom male slojeve smeše od gline. Ostavite da se osuši na vazduhu, potom je operite slanom vodom (nerafinirana morska so). Ako patite od stalnog i jakog svraba, stavljajte na kožu pomadu od mešavine jednakih delova finog praha gline i bademovog ulja ili masinovog ulja. S vremena na vreme, istrljajte mesto sa ekcemom polovinom limuna.

Gljivično oboljenje noktiju. Pošto su gljivična oboljenja (mikoze) uporna i dugotrajna, često ih je potrebno lečiti i po nekoliko meseci. Stavite smešu od gline na obolela mesta naizmenično sa oblozima od ulja od lavandule. Učinite da prodre između mesa i prstiju pomoću štapića s namotanom vatom na vrhu.

Trljajte unutrašnji i spoljašnji deo noktiju limunovim sokom. Najzad, perite i trljajte često delove napadnute gljivicama čajem od šimšira (vidite poglavlje "Lečenje čajevima . . . ").

Bradavice. Stavite na bradavicu melem napravljen od gline i ostavite ga da deluje sat i po. Ponovite ovaj postupak što češće možete i budite strpljivi. Nastavite s lečenjem u toku nekoliko, pa i više, nedelja.

Ako su bradavice jako izbočene, onda ih trljajte češnjem belog luka koji ste presekli napola - između dva privijanja obloga od gline.

Gnojna zapaljenja tkiva (čirevi, prišt na prstu). Stavite na zapaljeno i gnojno mesto kataplazmu od gline (debljina dva santimetra), tako da ona pokriva centralni deo, ali i periferne delove zapaljenog mesta. Ostavite kataplazmu da deluje sat i po vremena. Ako osećanje toplote postane prejako, odmah zamenite kataplazmu drugom, svezom.

Da biste ubrzali sazrevanje zagnojenog tkiva (apcesa), preporučljivo je, s jedne strane, da sledite neprekidan tretman, s druge, da naizmenično stavljate kataplazme od gline i kataplazme od kuvanog crnog luka dok su još veoma tople. Kataplazma od luka treba da ostane na bolesnom mestu jedan sat. Malo-pomalo gnoj će nestati. Kad bude potpuno iščezao, treba da nastavite sa stavljanjem kataplazmi i da ih držite duže vremena. Prestanite sa lečenjem tek kad rana potpuno sraste, i nastavite vorbu protiv infekcije voćem i sirovim povrćem, kao i vodom s glinom svakog jutra.

Gnojno zapaljenje zuba. Očekujući zakazani sastanak s vašim zubarom, ublažite bol stavljajući na obraz kataplazmu od gline. Treba da bude hladna i da je menjate svaka dva sata. Istovremeno, stavite na zapaljene desni polovinu "suve smokve kuvane nekoliko minuta u mleku" (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja"). Smokva treba da bude onoliko topla koliko najviše možete da podnesete. Menjajte je na jedan sat.

Zapaljenje desni. Perite zube, umesto pastom za zube, glinom u prahu. Ispirajte usta nekoliko puta vodom s glinom i slanom vodom (jedna supena kašika nerafinirane morske soli na jednu čašu mleka ili vrele, nekljućale vode).

Sišite, što je češće moguće, komadiće izmrvljene gline.

Vene. Pripremite ovu tekućinu:

- Stavite u sud koji ide na vatru pedeset grama hrastove kore i pedeset grama lista bokvice.

- Sipajte na to četiri čaše vode i ostavite da vri na tihoj vatri oko trideset minuta.

- Skinite sa vatre i dodajte pedeset grama lista srebrenke.
- Ostavite da čaj odstoji trideset miuta.

Koristite ovaj čaj umesto vode prilikom pripremanja gline. Uzmite rukom hladnu glinu i stavite tanak sloj na veliki deo noge (glina treba da se drži sama, bez zavoja). Posle sat i po, operite oblog od gline i stavite ga ponovo, što češće.

U toku noći, stavite na nogu oblog od ovog čaja i budite istrajni.

Hemoroidi. Stavljajte male hladne kataplazme od gline na hemoroide, na to higijensku maramcicu ili zavoj u obliku slova T.

Ostavite kataplazmu da stoji sat i po, zatim je zamenite novom.

Razne ogrebotine i rane. Glina efikasno leci manje rane. Zahvaljujući njoj nestaju i eventualni ožiljci.

Pre nego što stavite glinu, operite ranu pod mlazom hladne vode da bi tako otišao maksimum nečistoće. Sipajte u prahu glinu na samu kožu i ostavite je da se osuši. Povećajte dozu ako krv nastavi da teče jako (prah će je upiti). Posle toga stavite kataplazmu od hladne gline i ne pokušavajte da izvadite komadiće iz rane (oni mogu da ostanu u rani). Glina će ih izvući na površinu i upiti. Ako ostanu i nakon prve kataplazme, nemojte se uznemiravati: iščeznuće nakon druge ili treće kataplazme. Da ne dodiruje odelo ili neki drugi predmet, zaštite ranu suvim zavojem, ili, još bolje, kataplazmom od gline. Ne brinite se ako u početku lečenja izgleda da se stanje rane pogoršalo: to samo znači da je proces dezinfekcije rane u toku. Menjajte kataplazme na svaka dva sata.

Nastavite sa lečenjem do pojave nove kože, dok rana potpuno ne zaraste.

Inficirane rane. Stavljajte na ranu debele kataplazme od gline i ostavite ih da stoje sat vremena. Noću ranu pokrijte gazom natopljenom u čaj od šimšira (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja"). Nastavite ovo dvostruko lečenje sve dok rana ne bude potpuno zatvorena: tako ćete otkloniti ožiljke.

Posekotine, otoci, male rane. Sipajte na ove rane glinu u prahu. Ponovite ovaj postupak više puta na dan, prethodno uvek dobro isperite ranu od prethodne gline.

Opekotine. Bilo bi dobro da uvek imate kod sebe glinu, kako biste mogli odmah da je upotrebite kad vam zatreba. U stvari, njena efikasnost često je vezana za brzinu intervencije, što je slučaj kad su opekotine u pitanju. Stavite je odmah i ona će ublažite bol, neće biti plikova i postići ćete izlečenje bez posledica i ožiljaka.

Pokrijte izgoreli deo finom gazom, potom stavite kataplazmu od gline koja treba da bude debela i hladna. Ostavite je jedan sat. Ako je bol isuviše jak, menjajte je češće.

Ako se gaza zalepi za opekotinu, ne pokušavajte da je odlepite. Ostavite je i menjajte smao glinu što češće i po danu i u toku noći.

Kad se tkivo obnovi, proredite kataplazme (tri ili četiri u toku dana) i nastavite sve dok ožiljak ne nestane. Ako ste izgoreli ruke ili noge, zaronite ih direktno u kadicu s glinenim blatom i držite tako svaki put po jedan sat.

Uganuće Stavite hladnu i debelu kataplazmu od gline da biste zaustavili navalu krvi; posle dva sata, promenite kataplazmu i nastavite tako ceo dan. Čim se glina osuši, zamenite je odmah.

Uveče stavite debeo sloj gline u kataplazmu i ostavite je sve do jutra.

Gnojne bubuljice. Pripremite smešu od gline i vode. Četkicom s mekom dlakom nanesite glinu na gnojne bubuljice (akne) i ostavite da se suši. Skinite glinu ispirajući lice čistom vodom, zatim stavite losion od limunovog soka. Ako osetite da vam se koža jako zateže, dodajte u sok od limuna nekoliko kapi maslinovog ulja. Preporučujem vam da naizmenično sa glinom stavljate obloge od čaja od šimšira (vidite poglavlje "Lečenje čajevima od lekovitog bilja" - virusne bolesti).

Vrlo efikasno, ovo lečenje mora biti praćeno i jednom internom kurom: ujutru, na prazan stomak, pijte vodu s glinom (koju ste pripremili uveče) i vodite računa da se hranite zdravo.

Bubuljice, bore, fleke i podočnjaci. Stavite glinu direktno na kožu u debelom sloju, ali samo na određena mesta, i ostavite je sat i po. Operite lice i ponovite tretman više puta. Stavite glinu pred spavanje i ostavite je u toku cele noći. Ovaj tretman daje odlične rezultate.

Posledice operacije. Glina vrlo uspešno uklanja ožiljke. Isto tako, uklanja i posledice koje su rezultat nesrećnih slučajeva ili hirurških zahvata.

Počnite lečenje glinom šest nedelja posle operacije. Ako vam odgovara, stavite hladnu glinu na deo koji ste operisali. Ako loše podnosite hladnoću, smlačite glinu i počnite tretman sa vrlo malom kataplazmom, kojoj ćete postepeno povećavati debljinu (sve do dva santimetra i više).

SPISAK BILJAKA PO ABECEDNOM REDU KOJE SE SPOMINJU U KNJIZI RIKE ZARAI "MOJA PRIRODNA MEDICINA"

Angelika - Angelica archangelica
Anis - Pimpinella anisum
Anis zvezdasti, badijan - Illicium verum
Arnika - Arnica montana
Artičoka - Cynara scolimus
Badem - Amygdalus communis
Bela vrba - Salix alba
Bela lipa - Tilia cordata
Bela rada sitna - Chamomilla matricaria
Beli luk - Allium sativum
Beli slez - Althea officinalis
Blagovanj - videti: Miloduh
Bogorodičina trava - videti: Kantarion
Boldo - Peumus boldus
Bor - Pinus silvestris
Borac, boražina - Borrago officinalis
Borovnica - Vaccinium myrtillus
Bosiljak divlji - Calamintha officinalis
Brđanka - Amica montana
Broč - Rubia tinctorum
Bročika - videti: Ivanjsko cveće
Bršljan - Hedera helix
Bulka - Papaver rhoeas
Bundeva bela - Cucurbita pepo
Celer - Apium graveolens
Cikorija - Cichorium intybus
Combretum - Combretum
Crna ribizla - Ribes nigrum
Crni luk - Allium čepa
Crni slez - Malva silvestris
Čempres - Cupressus sempervirens - Oleum cupressi
Čičak - Arctium lappa
Dan i noć - Viola tricolor
Despik, Lavanda - Lavandula officinalis
Dimnjača - Fumaria officinalis
Divizma - Verbascum phlomoides
Divlja ruža - Rosa canina
Divlji bosiljak - Calamintha officinalis
Divlji kesten - Aesculus hippocastanum
Dobričica - Glechoma hederacea
Dragoljub - Tropaeolum majus
Dragušac - videti: Žablja trava
Dulek - Cucurbita pepo
Dupčac - Teucrium chamaedrys
Đurđevak - Convallaria majalis
Eukaliptus - Eucalyptus globulus
Galega, piskavina - Galega officinalis
Glog - Crataegus monogyna

Gospina kosa - Adiantum capillis Veneris
Gospin cvet - videti: Kantarion
Grah - Phaseolus vulgaris
Grožde - Vitis vinifera
Hajdučica, hajdučka trava - Achillea millefolium
Hamamelis, veštičin orah - Hamamelis virginiana
Hisop - videti: Miloduh
Hmelj - Humulus lupulus
Hoču-neču - Capsella bursae pastoris
Hrast - Quercus robur
Imela - Viscum album
Islandski lišaj - Cetraria islandica
Ivanjsko cveće - Galium verum
Jagoda - Fragaria vesca
Jasen - Fraxinus excelsior
Kadulja - Salvia officinalis
Kamilica - Matricaria chamomilla
Kantarion - Hypericum perforatum
Kesten divlji - Aesculus hippocastanum
Kim - Carum carvi
Kiparis - videti: Čempres
Kiselica - Rumex patientia
Kleka, venja - Juniperus communis
Komorač - Foeniculam vulgare
Kopriva - Urtica dioica
Kopriva mrtva - Lamium album
Kopriva žara - Urtica urens
Koriandar - Coriandrum sativum
Krastavac - Cucumis sativus
Kravojac - Angelica archangelica
Krasuljak - Bellis perennis
Krušina - Rhamnus frangula
Kukuruz - Zea mays
Kupus - Brassica oleracea
Lavanda, lavandula - Lavandula officinalis
Lazarkinja - Asperula odorata
Leska - Corylus avellana
Limun - Citrus limonum
Lipa - Tilia platyphullos
Lipa bela - Tilia cordata
Lišaji - Lichenes
Luk beli - Allium sativum
Luk crni - Allium cepa
Macina trava - Valeriana officinalis
Majčina dušica - Thymus serpyllum
Majoran, mažurana - Origanum vulgare
Maslačak - Taraxacum officinale
Maslina - Olea europaea
Matičnjak - Melissa officinalis
Mažurana - Origanum vulgare
Medenika, matočika - Melittis melissophyllum
Medvede grožđe, medvede uši - Arctostaphylos uva ursi
Mesečnjak - gratiola officinalis
Metvica - Mentha pulegium
Miloduh - Hyssopus officinalis
Morač - Foeniculum vulgare
Moravka - Arnica montana
Mrkva - Daucus carota
Mrtva kopriva - Lamium album
Nana pitoma - Mentha piperita
Narandža - Citrus aurantium
Neven - Calendula officinalis
Očajnica - Marrubium vulgare
Odoljen, valerijana - Valeriana officinalis
Okrek mehurovit - Fucus vesiculosus
Oman - Inula helenium

Orah - Juglans regia
Oštrica salsperija - Carex arenaris
Pasiflora - Passiflora incarnata L.
Pasjakovina - Rhamnus frangula
Pasja trava, troskot - Polygonum aviculara
Paskvica, razvodnik - Solanum dulcamara
Pasulj - Phaseolus vulgaris
Pelen - Artemisia absinthium
Petrovac - Agrimonia eupatoria
Pirevina - Agropyrum repens
Piskavica - Galega officinalis
Pitoma kiselica, pitomka - Rumex patientia
Pitoma nana - Mentha piperita
Plučnjak - Pulmonaria officinalis
Podbel - Tussilago farfara
Pomorandža - Citrus aurantium
Preslica, rastavič - Equisetum arvense L.
Proljevak - Gratiola officinalis
Rabarbara - Rheum officinale
Ranjenik - Agrimonia eupatoria
Rastavič - Equisetum arvense L.
Različak - centaurea cyanus
Razvodnik - Solanum dulcamara
Raž - Secale cornatum
Reum - videti: Rabarbara
Ribizla crna - Ribes nigrum
Rusomača, tarčužak, hoču-neču - Capseila bursa pastoris
Ružmarin - rosmarinus officinalis
Salseparija, oštrica - Carex arenaria
Samobajka - Glechoma hederacea
Sapunjača - Saponaria officinalis
Sena - Cassia acutifolia
Sladič - Glycyrhiza glabra
Slez beli - Althea officinalis
Slez crni - Malva silvestris
Smreka - videti: Venja
Sporiš - videti: Hajdučica
Suručica - Filipendula ulmaria
Šargarepa - Dauca carota
Šimšir - Buxus sempervirens
Šipak - Rosa canina
Tarčužak - Capseila bursae pastoris
Troskot - Polygonum aviculare
Valerijana, odoljen - Valeriana officinalis
Venja - Juniperus communis
Veprina - Arnica montana
Veštičin orah - vidi: Hamamelis
Vijošnica - Parietaria officinalis
Vinova loza - Vitis vinifera
Vodopija - Cichorium intybus
Vranilova trava, majorana - Origanum vulgare
Vrba - Salix
Vrba bela - Salix alba
Vrbena - Verbena officinalis
Vres, vresak - Calluna vulgaris
Zdravac - videti: Živa trava
Zečja loboda - Hieracium pilosella
Zelje, pitomka - Rumex patientia
Zimzelen - Vinca minor
Zova - Sambucus nigra
Žablja trava, dragušac - Senecio vulgaris
Žalfija - Salvia officinalis
Žara, kopriva - Urtica urens
Ždraljevina - Galega officinalis
Živa trava - Geranium Robertianum
Žukovina, žutilovka - Genista tinctoria L.

N. B.

SADRŽAJ

PREDGOVOR

OTKRIĆE PRIRODNE MEDICINE 9
Jedan 9- novembar - Rika kreće u rat - Za dobru kalcifikaciju -Simfonija nade - Mali koraci - Balapapa -Čudo prirodne medicine

DOBRO U SVOM TELU

PRIRODNA MEDICINA: APOTEKA U KUHINJI 23
Hit-parada namirnica

PESMA ZA BILJKE 28
"Biljni doktori" - Lečenje sokovima od voća i povrća -Kokteli zdravlja

SEDAMNAEST HILJADA GODINA NAS POSMATRAJU ILI BLAGODETI CRNOG HLEBA 41
"Black is beautiful" - Crni hleb - Nekoliko saveta -Žitarice, hiljadugodišnja hrana

NAŠI PRIJATELJI PROTEINI I UGLJENI HIDRATI 55
Odnos između mesa i dobrih proteina - Odnos između šećera i dobrih ugljenih hidrata

JURE, JURE LIPIDI (MASTI) 65
Ulje: prijatelj koji vam ne želi uvek dobro - O dobrom buteru - Sezame, otvori se: tahina - Ah, bademi! - Masline: radije crne - Jaja: odakle dolazi pile - Sirevi

SAMO JETRU TREBA SPAŠAVATI 74
Devet osobina jetre - Prijatelji jetre su i naši prijatelji. Što se tiče neprijatelja - Zakonik

ZAKON ZDRAVOG ŽIVOTA 83
Zlatna pravila nabavke namirnica - Zlatna pravila kuhinje - Zlatna pravila trpeze - Jelovnik za dobar dan ishrane

JELOVNIK I RECEPTI ZA CELU GODINU 88

LEČITI
KAKO OSTATI NEODOLJIVA POSLE DVANAEST SATI RADA . 115
Živela majčina dušica s medom - Tri programa za vraćanje u formu: ako imate samo pola sata vremena; ako imate četrdeset pet minuta vremena; ako imate jedan sat vremena
SPASITE SVOJE ZUBE 122
ZA ONE KOJI GUBE KOSU 125
Neka krv cirkuliše - Kosa: vežbajmo
KAKO POBEDITI ZNOJENJE 131
Kupanje stopala protiv znojenja
KAKO SPADA TEMPERATURA 133
Temperatura: prolećno čišćenje - Celovita borba protiv temperature
KAKO IZLEČITI ŽUTICU I ZAPALJENJE JETRE 139
Jetra, "mozak utrobe" - Ponovni dokaz: hepatitis
DOLE ZATVOR 146
Od bolesti do zatvora - Zatvor: uzroci i lečenje
LEČITE SE GLINOM 152
Čuda gline - Koju glinu da izaberemo, gde da je previjemo, na koji način i protiv kojih bolesti - Glina u internom lečenju - Glina za spoljnu upotrebu (kataplazme, oblozi, zavoji)
VITAMINI 161
Vitamin i provitamin A - Vitamin B - Vitamin C -Vitamin D -Vitamin E - Vitamin F - Vitamin K - Vitamin P -Vitamin U
DISATI ZNAČI ŽIVETI 167
Vazduh, vaša pupčana vrpca - Pravila dobrog disanja
DOBRO U SVOJOJ GLAVI
S.O.S. USAMLJENOST 173
Jerusalim - Pariz - Sredstva protiv usamljenosti -Život na američki način
KRV KAO MASTILO 180
"Nasleđeno zdravlje"
OD USAMLJENOSTI DO DEPRESIJE 184
Generalna proba - Zatvoreno zbog toksina - Kako se leči nervna depresija - Da ukratko ponovimo
ŽIVEO SVET NAOPAKO 194
Joga i prirodna medicina - Čuda "svece" - Sveca: način upotrebe
OD MOJE MAGIČNE FORMULE DO RAJA 199

Ne tako glupe misli - Ne tako beznačajna priča
MI SMO JEDINI NA SVETU 204
DO STO DVADESETE GODINE 209
OPASNOST SVUDA VREBA 211
MOJI LEKOVI
LEČENJE ČAJEVIMA OD LEKOVITOG BILJA
(ČUDOTVORNI ČAJEVI) 217
ZDRAVSTVENI LISTOVI 255
LEČENJE GLINOM (ČUDA GLINE) 264
SPISAK BOLJAKA SA LATINSKIM IMENIMA 273



Jednog dana, trebalo je da se suprotstavim sudbini. Pokoriti se, značilo je izgubiti sve. Otkrila sam da za lečenje nisu potrebne magične formule, okultne snage ni nadljudska volja: bilo je dovoljno slediti savete PRIRODNE MEDICINE. PRIRODNA MEDICINA mi je omogućila da prohodam onda kad su svi verovali da sam izgubljena zauvek. Ona je ta koja leči žuticu za osam dana, virusni hepatit za osamnaest dana. PRIRODNA MEDICINA leči nervne depresije i daje nadu onima za koje tradicionalna medicina priznaje da je nemoćna. Nisam ja ta koja je izmislila sjajne principe koji se nalaze u ovoj knjizi. Kao vredna pčela, skupljala sam med znanja da bih iz njega izvukla najlepši nektar da ga ponudim vama. Kao što sam se ja izlečila, izlecićete se i vi. Na vama je sada da prenesete ovo znanje onima kojima je potrebno, da bi svako od nas bio korisna karika u ljudskom lancu.

Rita Zara