

KO STINGA MŪSŲ ORGANIZMUI?

Informacija paimta iš Broniaus Vyšniausko sudarytos knygos „Mokykimės gyventi be vaistų“, 1991 m., Klaipėda. Medžiaga yra versta iš daktaro Normano Vokerio (http://en.wikipedia.org/wiki/Norman_W._Walker) knygos „Šviežios augalų sultys“ – N.W. Walker “Raw Vegetable Juices”.

Štai ką apie žalias daržovių sultis rašo amerikiečių mokslų daktaras Normanas Vokeris.



Aš žinau, kad jeigu neišgersiu pakankamai šviežių daržovių sulčių, mano organizmui trūks svarbios sudėtinės mitybos dalies – enzimų (fermentų).

O kaip jūsų reikalai?

Jūs ir tik jūs pats esate atsakingas už tai, kaip maitinatės. (Jūsų mitybos pagrindas yra gyvybė).

Jūsų organizmas sudarytas iš milijardų mikroskopinių ląstelių. Ir nuo jų priklauso jūsų egzistavimas. Nuo jūsų ir tik nuo jūsų priklauso gerai ar blogai jūsų vartojamas maistas maitina jūsų organizmą.

ENZIMAI

Organizmo efektyvaus maitinimo pagrindas yra GYVYBĖ, esanti jūsų maiste, ir tie nesuvokiami elementai, žinomi kaip **enzimai**.

Kitaip tariant, elementas, suteikiantis organizmui galimybę maitintis ir gyventi, tas elementas, kurio yra augalų sėklose ir daiguose, yra gyvybės pagrindas ir vadinamas enzimu. Enzimas – gyvybės elementas.

Enzimai yra sudėtingos medžiagos, padeda virškinti maistą ir jį įsisavinti. Tvirtinama, kad enzimai “suvirškina” vėžinius darinius. Žinodami tai, suprantame, kodėl mūsų maistas turi būti protingai ir tinkamai parinktas, kodėl jis turi būti žalias ir neapdorotas.

Gyvybė ir mirtis negali egzistuoti vienu metu. Kur gyvybė, ten ir enzimai.

Enzimai jautrūs aukštesnei negu 47°C temperatūrai. Per 49°C enzimai tampa inertiški, kaip ir žmogaus organizmas tampa vangus ir suglebęs karštoje vonioje. 54° C temperatūra enzimus sunaikina.

Sėklose enzimai tarsi miega ir, susidarius palankioms sąlygoms, gali išsaugoti savo ypatybes šimtus bei tūkstančius metų.

Priešistorinių gyvūnų palaikuose, rastuose Tolimojoje Šiaurėje, Sibire bei kitose Žemės dalyse, kur jie buvo staiga užšalę per ledo kataklizmus maždaug prieš 50 tūkstančių metų, aptikta labai daug enzimų. Jie suaktyvėjo, kai tik šių gyvūnų liekanos atitirpo iki kūno temperatūros. Tokiu būdu enzimai gali išsilaikyti žemoje temperatūroje be nuostolių.

Po tokio trumpo paaiškinimo jūs galėsite geriau suvokti, kaip protingai pasirinkti maistą, kuriuo ketinate maitinti savo organizmą, ne tik žalią maistą, bet paruoštą ir vartojamą taip, kad jis kuo greičiau ir efektyviau maitintų jūsų kūno ląsteles bei audinius.

Didysis gyvybės dėsnis yra **atsistatymas**. Jeigu mes nevalgysime, mirsime. Lygiai taip pat, jeigu nevalgysime tokio maisto, kuris turi visapusiškai maitinti organizmą, ne tik mirsime pirma laiko, bet tuo pat metu ir kentėsime.

Kasdien tiekdami organizmui medžiagas, iš kurių jis sudarytas, įgyjame puikią sveikatą su sąlyga, jei pakankamai dėmesio skiriame kitoms mūsų esybėms dalims, o būtent minčiai ir sielai.

Galime valgyti geriausią maistą, bet jis neužkirs kelio organizmui irti, jeigu mus persekios baimė, nerimas, pasipiktinimas, pavydas ir kitos neigiamos emocijos.

Sveikata yra neginčijamas pamatas gyvenimo poreikiams patenkinti. Viskas gyvenime – šeimyniniai džiaugsmas ir kūrybiniai laimėjimai – pagrįsti sveikata ir žvalumu.

Maistas turi būti gyvas arba organiškasis (past. *tam tikros cheminės formos*), taip pat kaip druskos ir mineralinės medžiagos, tam, kad jas galėtų įsisavinti žmogaus organizmas savo ląstelėms bei audiniams atstatyti.

Saulės spinduliai siunčia augalams milijardus kvantų energijos, aktyvindami enzimus, pertvarkydami neorganinius elementus į organinius, kuriuose yra gyvybiškai svarbių mitybos elementų. Mokslo dėka mes dabar pajėgiame išaiškinti ir išanalizuoti elementus, esančius maiste ir subalansuoti juos pagal organizmo poreikius.

Mūsų organizmą sudaro daugelis medžiagų, pagrindinės iš jų yra šios:

DEGUONIS	NATRIS
ANGLIS	MAGNIS
VANDENILIS	GELEŽIS
AZOTAS	JODAS
KALCIS	CHLORAS
FOSFORAS	FLUORAS
KALIS	SILICIS
SIERA	MANGANAS

Jeigu kraujyje, ląstelėse ir audiniuose, organuose ir liaukose bei visose kitose organizmo dalyse nėra reikalingos šių elementų proporcijos arba, jeigu kurio nors iš šių elementų trūksta, pažeidžiama organizmo funkcijų lygsvara ir atsiranda būsenos, vadinamos toksemija, arba paprasčiau tariant – apsinuodijimas.

Sveikatai atstatyti ir palaikyti maistas turi būti sudarytas iš gyvų ir organiško elementų, kurių yra šviežiose žaliose daržovėse ir vaisiuose, riešutuose bei sėklose.

Degūnis – vienas svarbiausių elementų. Verdant maistą, jame esantis degūnis dingsta, enzimai sunaikinami 54° C temperatūroje, ir didelė dalis gyvybinės jėgos, reikalingos mitybai, išsisklaido.

Tai, kad daugelio kartų milijonai žmonių gyvena ir gyvena, vartodami virtą maistą, jokių būdų neįrodo, kad jų egzistavimas – virto maisto vartojimo rezultatas. Iš tikrųjų jie nyksta. Apžvelkime Europos senėjimą. Šitai patvirtina organizmo toksiškumas, nepriklausomai nuo to, žino žmonės tai ar ne. **Kodėl** perpildytos liginės, **kodėl** kasmet parduodama milijonai kilogramų skausmą malšinančių vaistų, **kodėl** tiek daug širdies susirgimų, diabeto, vėžio, amfizemos atvejų, pirmalaikio senėjimo?..

Gamta apdovanojo žmogaus organizmą milžiniška įgimta kantrybe.

Kai valgome tai, kas netinka arba nesuderinama su mūsų organizmo poreikiais ir balansu, kenčiame. Tuo atveju organizmas mus įspėja skausmais ar spazmais, kurie palaipsniui sukelia vieną iš daugybės ligų.

Tokia bausmė gali pasireikšti ne iš karto, bet po daugelio dienų, mėnesių, o galbūt ir metų. Ir tada ateina prigrimties atpildo diena už jos dėsnių pažeidimą.

KODĖL GI NEVALGYTI DARŽOVIŲ?

Žmonės, kurie nežino šviežių, žalių daržovių bei vaisių sulčių vartojimo principų, gali mūsų paklausti: „Kodėl gi nevalgyti daržovių, užuot spaudus iš jų sultis ir išmetus ląstelieną?“

Atsakymas paprastas: *kietam maistui suvirškinti reikia daug valandų. Ląsteliena faktiškai neturi maistinės vertės, ji kaip šluota žarnyno peristaltinio veikimo metu, todėl, geriant sultis, reikia valgyti ir žalią augalinį maistą. Sultis organizmas suvirškina ir įsisavina labai greitai, kartais per kelias minutes, virškinimo sistema tam sunaudoja labai mažai energijos.*

Daržovės ir vaisiai turi daug ląstelių. Tarpuose tarp ląstelių narvelių yra mums reikalingų maistinių elementų atomų ir molekulių. Būtent šie elementai ir juos atitinkantys enzimai šviežiose žaliose sultyse padeda greitai pamaitinti mūsų kūno ląsteles ir audinius, liaukas, organus.

Daržovių ir vaisių ląstelieną taip pat naudinga. Kai mes vartojame žalią ir neapdorotą maistą, ląstelieną veikia kaip vidinė (žarnyno) šluota. Bet kai tas pat maistas verdamas, ugnis sunaikina jo gyvybinę jėgą. Ląstelieną, praradusi savo magnetizmą, būdama negyva, jau veikia kaip plaušinė šluota, einanti per žarnyną, labai dažnai

palikdama šlamo sluoksnį ant žarnyno sienelių. Laikui bėgant šis šlamos kaupiasi, pūva ir sukelia toksemiją. Vėliau storoji žarna tampa nepaslanki, susisukusi, linkusi į kolitą, divertikuliozę bei kitus susirgimus.

Šviežių, žalių daržovių bei vaisių sultys padeda aprūpinti visas organizmo ląsteles ir audinius elementais ir maitinančiais fermentais, kurie jiems reikalingi tokiu pavidalu, kokį geriausiai suvirškina bei įsisavina.

Atkreipkite dėmesį į pavadinimą - **maitinantys fermentai**. Šis terminas apie fermentus, esančius mūsų maiste. Organizmo ląstelės ir audiniai atitinkamai turi daug savo fermentų, kurie padeda virškinti bei įsisavinti maistą.

Pavyzdžiui, ore, kurį įkvepiame, yra maždaug 20 procentų deguonies ir 80 procentų azoto. O iškvepiamą orą daugiausia sudaro anglirūgštės dujos ir anglies rūgštis. Kas atsitinka azotui? Kai tik oras pasiekia mažytes, panašias į vynuogių kekę alveoles, pradeda veikti dvi plaučiuose esančių fermentų grupės. Viena išskiria deguonį, kita azotą. Deguonis kaupiamas, fermentams padedant, kraujas jį išnešioja po visą organizmą, o azotas „transportuojančių“ fermentų dėka patenka į organizmą proteinui pagaminti.

Burnos ertmėje, skrandyje, žarnyne bei visame organizme yra begalė fermentų. Daugiau kaip dvylika jų rūšių virškina bei įsisavina maistą, padeda ir jo atomuose bei molekulėse esantys fermentai.

VIRTAS MAISTAS

Gyvename atomo amžiuje, ir virto maisto vartojimas silpnina mus, sukurdamas fizinį bei protinį konfliktą. O tai savo ruožtu yra gyvenimo normalios tėkmės kliūtis.

Kaip jau buvo pasakyta, žalių šviežių daržovių bei vaisių sultys aprūpina visas organizmo ląsteles reikalingais elementais. Privalome atminti, kad virti ir apdoroti maisto produktai sudaro galimybę egzistuoti, bet tai nereiškia, kad jie pajėgia regeneruoti atomus, suteikiančius organizmui gyvybinės jėgos. Atvirkščiai, nuolat vartojant virtą ir apdorotą maistą, ląstelės ir audiniai išsigimsta.

Galima gerai valgyti keturis ar net penkis kartus per dieną, ir vis dėlto organizmas badaus, jei maiste nebus reikalingų elementų, jei bus pažeista fermentų lygsvara.

Vaisių sultys valo žmogaus organizmą, bet vaisiai turi būti prinokę. Vaisių nepatartina valgyti su maistu, kuris turi krakmolo ir cukraus. Įvairūs vaisiai patys aprūpina organizmą visais būtinais angliavandeniais bei cukrumi.



Daržovių sultys stiprina organizmą. Jos turi visų amino rūgščių, mineralinių druskų, jeigu sultys vartojamos tik šviežios, žalios, be apsaugančių jas nuo gedimo medžiagų, jeigu gerai išspaustos. Mat vertingiausios medžiagos yra giliai ląstelienoje ir jas sunkiau pasiekti, todėl daržoves reikia kramtyti.

Žalias augalinis maistas yra žmogaus maistas, tačiau ne visi pajėgia iš karto pakeisti nuo vaikystės išsisknijusį įprotį valgyti virtą maistą ir pradėti vartoti tik žalią. Tokia staigi permaina gali sukelti nerimą. Nereikia išsigąsti: šis nerimas yra naudinga apsisvalymo reakcija. Tuo atveju protinga pasikonsultuoti su žmogumi, turinčiu tokios reakcijos patirties.

Reikia didelės valios pereiti prie natūralaus maisto, o tai su kaupu atsipirks.

Visais atvejais šviežios, žalios daržovių sultys yra labai reikalingos bet kokiam maistui papildyti. Tai itin svarbu žmonėms, vartojantiems mišrų maistą, nes kaip tik jiems stinga tų gyvų elementų ir vitaminų, kuriuos organizmas gauna iš natūralių šviežių sulčių.

Nėra sveika valgyti tik žalią maistą be įvairių šviežių žalių sulčių: labai didelis procentas atomų, sudarančių maistingas medžiagas žaliuose produktuose, padeda virškinti bei įsisavinti maistą, yra tarsi energijos degalai. Virškinimas paprastai trunka 3-4 arba 5 valandas po valgio. Šie atomai, truputį maitinantys organizmą, daugiausia eikvojami kaip kuras. Ir tik mažas procentas lieka audiniams bei ląstelėms atstatyti.

O kai geriame šviežias daržovių sultis, situacija visiškai kitokia, nes sultys suvirškinamos ir įsisavinamos per 10-15 minučių. Jos beveik visos panaudojamos organizmo ląstelėms, audiniams, liaukoms ir organams maitinti bei atstatyti. Virškinimas ir įsisavinimas baigiasi labai greitai bei efektyviai, minimaliai būna apkrauti virškinimo organai.

SVARBIAUSIA, KAD JŪS TAS SULTIS GERTUMĖT BŪTINAI ŠVIEŽIAS IR KASDIEN.

SULTYS – NEKONCENTRUOTAS MAISTAS

Koncentruotas maistas nebeturi vandens. O sultys yra skystas maistas, kurį dažniausiai sudaro aukščiausios kokybės organinis vanduo, turintis būtent tų atomų ir molekulių, kurių organizmo ląstelėms bei audiniams labiausiai reikia.

Norint gerti „pilnavertes“ sultis, svarbu, kad daržovių ir vaisių ląsteliena būtų gerai ištrinama. Tik tada svarbiausi elementai išsiskiria iš ląstelių. „Pilnavertes“ sultis, kaip organišką gyvą maistą, žmogaus organizmas įsisavina labai sparčiai. Jos nuostabiai atstato organizmą.

Sultys yra vertingiausias maistas. Pavyzdžiui, lygindami morkų sultis su šviežiu karvės pienu, matome, kad vandens tuose dviejuose produktuose yra beveik vienodai.

Žinoma, lyginti karvės pieną su morkų sultimis – absurdiška. Karvės pienas – produktas, daugiausia žmogaus organizme gaminantis gleives. Kazeino karvės piene labai daug, maždaug 300 procentų daugiau negu motinos piene (kazeinas – šalutinis produktas, gaunamas iš pieno, vartojamas kaip geri klijai). Todėl vaikai ir suaugę, geriantys tokį pieną, turi daug gleivių, dažnai kenčia nuo persišaldymo, slogos, tonzilito, adenoidų, pažeidžiami jų bronchai, tuo tarpu morkų sultys yra viena geriausių priemonių organizmui apsivalyti nuo gleivių.

Vartojant karvės pieną, daug gleivių atsiranda ne tik vaikų, bet ir suaugusių organizme. Pastariesiems gleivių sankaupa žymiai pavojingesnė, nes organizmo atsparumas su amžiumi silpnėja.

Jeigu jau labai norisi gerti pieną, tai vienintelis, tinkamas žmogui – nuo vaikystės iki senatvės – yra **ožkos pienas**.

Šviežias ožkos pienas negamina gleivių. Jį galima gerti tik šviežią, pakaitinus per 47°C.

Vaikui geriausiai tinka motinos pienas (žinoma, jei motina valgo natūralų maistą), po jo – ožkos pienas; prie jo galima vartoti žalias morkų sultis arba bet kokias kitas šviežias augalų sultis. O apie pieną mes dar pakalbėsime.

Įvairios žmogaus kūno dalys ir organai yra sudaryti iš mikroskopinių ląstelių, kurios turi anksčiau minėtų elementų. Normaliame žmogaus gyvenime šios ląstelės nuolat miršta ir turi būti atstatytos. Tam reikia valgyti „gyvą“ organinį maistą, turintį daug organinių ir mineralinių medžiagų bei druskų, kurios reikalingos organizmo efektyviai veiklai.

Dieta, kuri daugiausia arba visiškai sudaryta iš gyvybinės jėgos neturinčio maisto, būtinai sukelia šių ląstelių sutrikimus bei ligas. Kad organizmas natūraliai grįžtų į normalią būseną, reikia gerai jį išvalyti ir nuolat jį atstatyti vartojant žalias daržovių sultis, nes jos labai greitai papildoma organizmą trūkstamais elementais.

Toliau pateikiami nurodymai, kaip tinkamai naudoti sultis.

KAIP GALIME APSISAUGOTI NUO ŽEMĖS ŪKYJE NAUDOJAMŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ

Pavyko nustatyti, jog žemės ūkyje prieš kenkėjus vartojamos cheminės medžiagos kaupiasi ląstelienoje, ir tie nuodai veikia daržovių ir vaisių enzimus, atomus ir molekules.

Gerai žinoma, jog natūralių maisto produktų kokybė priklauso nuo dirvos, kur jie augo.

Trindami daržoves, išskiriame iš ląstelienos elementus, išspaudžiame sultis, o nuodingos cheminės medžiagos lieka surištos. Tokios sultys turi visus enzimus, elementų atomus ir molekules, kurių yra vaisiuose bei daržovėse, ir jose nėra chemikalų.

Radome atsakymą į klausimą, kaip išvengti nuodingų cheminių medžiagų. Suprantama, valgydami salotas, negalime garantuoti, kad apsisaugosime nuo chemikalų. Reikia stengtis pirkti daržoves, kurios nebuvo purškiamos chemikalais, geriausia auginti jas patiems.

KIEK GALIMA GERTI SULČIŲ?

Sulčių galima gerti tiek, kiek norisi. Norint pasiekti apčiuopiamų rezultatų, reikia gerti mažiausiai 600 gramų per dieną. Geriausia gerti nuo vieno litro iki keturių litrų per dieną. Juo daugiau geriame sulčių, tuo greičiau pasiekiamo trokštamų rezultatų.

Norvoko miesto maistinės chemijos ir mokslinių tyrimų laboratorijoje nustatyta, jog tik trinant galima iš ląstelienos išskirti visus gyvybiškai svarbius elementus. Tačiau jeigu negalima įsigyti tokio tipo sulčių spaudimo mašinos ar hidraulinio preso, galima naudoti ir paprastą išcentrinę sulčių spaudimo mašiną.

Nedaugelis žino, jog egzistuoja gyvas **organinis** ir **neorganinis** vanduo.

Gamta aprūpino augalus laboratorija, kur neorganinis lietaus ir upių vanduo paverčiamas organiniu vandeniu su gyvais atomais. Vandentiekio vanduo ne tik neorganinis, kuriame mineraliniai elementai visiškai be gyvybės, bet beveik visuose miestuose jis užterštas neorganiniu chloru bei kitomis cheminėmis medžiagomis ir tampa visiškai netinkamas žmogui. Šaltinio vanduo, kaip ir lietaus, taip pat neorganinis.

Vienintelis gyvo organinio vandens šaltinis yra augalai – daržovės ir vaisiai, ir ypač iš jų gaunamos sultys.

Tačiau, kartoju, sultys turi būti žalios, kad išsaugotų savo gyvybines, organines savybes. Jų nereikia virti, apdoroti, konservuoti ar pasterizuoti. Priešingu atveju visi enzimai sunaikinami, o atomai pavirsta neorganiniais arba negyvais atomais.

LIUCERNA

Liucerna – labai vertingas ankštinis augalas. Jis ne tik turi daug pagrindinių mineralų bei cheminių elementų, reikalingų žmogui, bet ir daug retų, esančių giliai dirvoje, nes liucernos šaknys pasiekia 10-30 metrų gylį.

Liucernoje yra daug kalcio, mangano, fosforo, chloro, natrio, kalio ir silicio. Visi šie elementai labai reikalingi, kad gerai dirbtų įvairūs organai. Nors liucerna dažnai vartojama kaip pašarinis augalas, jos šviežios sultys labai vertingos žmogui.

Jeigu nėra galimybių įsigyti šviežios liucernos, reikia valgyti vos sudygusias sėklas, kurios taip pat labai naudingos, ypač žiemą.

LIUCERNOS SULTYS

Augalai stebuklingai neorganines (be gyvybės) medžiagas atgaivina ir paverčia gyvomis ląstelėmis bei audiniais.

Žolėdžiai gyvūnai ėda žalius augalus. Gyvas maistas jų organizmą paverčia sudėtingesniu gyvu organizmu.

Augalai – daržovės, vaisiai ar žolė – ima neorganines medžiagas iš oro ir vandens, paversdami jas gyvais organiniais elementais. Azotą ir anglį ima iš oro; azotą, mineralines medžiagas ir mineralines druskas – iš dirvos; deguonį ir vandenilį – iš vandens.

Esmingiausi ir stipriausi šio proceso veiksniai yra enzimai ir gyvybiškai būtini saulės spinduliai, gaminantys chlorofilą.

Chlorofilo molekulę sudaro anglies, vandenilio, azoto ir deguonies atomai aplink vieną magnio atomą. Įdomu palyginti tokį atomų išsidėstymą su hemoglobinu mūsų kraujo raudonuosiuose kūneliuose, kurio elementų atomai panašiai išsidėstę aplink vieną geležies atomą.

Šioje analogijoje atrandame vieną iš paslapčių, paaiškinančių, kodėl chlorofilas toks vertingas žmogaus organizmui. Griežti vegetarai, kurie nevalgo grūdinių ir krakmolų, bet geria daug šviežių sulčių, yra sveikesni, gyvena žymiai ilgiau, neserga, palyginti su žmonėmis, kurie daugiausia maitinasi virtu maistu, mažai arba visiškai nevalgo žalių daržovių bei negeria sulčių.

Liucerna – vienas iš tų augalų, kuris turi daug chlorofilo. Valgydamas liucerną, žmogus iki gilios senatvės yra sveikas, stiprus bei energingas, o organizmo atsparumas infekcijoms – fenomenalus.

Šviežios liucernos sultys labai aitrūs, todėl jas geriausiai gerti su morkų sultimis: šiuo atveju sultys naudos duoda daugiau. Buvo pastebėta, jog tokia kombinacija gera padeda sergant daugeliu kraujagyslių ligų bei sutrikus širdies veiklai.

Chlorofilas labai padeda pakitus kvėpavimo sistemai, ypač plaučiams ir kt.

Griežti vegetarai, kurie nevarvoja karvės pieno, miltų bei produktų iš konservuoto cukraus, neserga minėtomis ligomis, ypač jeigu jie vengia tokio maisto nuo pat vaikystės. Tai ne fanatizmas, o paprasčiausiai sveikas protas, tai įrodyta eksperimentais, nekeliančiais nė mažiausios abejonės. Žmonės, valgantys žalią augalinį maistą, net senyvo amžiaus, išvengia įvairių ligų be chirurgo ir vaistų.

Mes užsikrečiame mikrobais, kurie ardo susikaupusias gleives taip, kad jas būtų galima pašalinti iš organizmo. Užuot išvalius organizmą nuo susikaupusių atliekų klizma, mėginama „išdžiovinti“ gleives ir „raukšlėti sienelės“ naudojant adrenalina, epinefriną bei kitus vaistus, kartais net sulfamidiniais preparatais, kurie pripažinti mirtinai nuodingais.

Didžiausia žala yra ta, kad mikrobu ir vaistų atliekos lieka „užkrėstose“ ir šalia esančiose organizmo dalyse, užuot pašalinus jas kaip galima greičiau.

Mūsų organizmas turi tobuliausią apsaugos sistemą – reikia tik ją išsaugoti.

Plaučiuose neturi būti užteršto oro, tabako dūmų ir t.t. Oda privalo būti aktyvi, kad jos poros galėtų išmesti nuodus, kuriuos jai atneša limfa; širdis turi dirbti laisvai, jos neturi veikti alkoholis ir produktai, turintys šlapimo rūgštis; storoji žarna turi būti praplauama ir pašalinti iš jos per 30, 40 ir 50 metų susikaupę šlakai bei toksinai.

Tačiau tai tik dalis problemos. Viso organizmo ląstelės ir audiniai turi gauti gyvą organinį maistą. Tai reiškia, kad mums reikia atsisakyti tokio maisto, kurį gydomoji energija sunaikina verdant ar kitaip perdirbant.

Morkų, liucernos ir salotų sultys reikalingos plaukų šaknims maitinti. Kasdien vartojant 0,5 litro šio mišinio, žymiai gali paspartėti plaukų augimas.

ŠPARAGŲ SULTYS



Šparagai turi palyginus daug alkaloido, žinomo kaip asparaginas. Alkaloidai būna gyvuose augaluose. Juose yra aktyvių gyvybinių augalo elementų, be kurių jis negali augti. Juos sudaro anglis, vandenilis, azotas ir deguonis.

Kai šparagai verdami ar konservuojami, šis alkaloidas išnyksta, nes vandenilis ir deguonis išsisklaido, o natūralios druskos ir susidarę šio alkaloido junginiai su kitais elementais yra sunaikinami.

Šparagų sultys labai efektyvios kaip šlapimą varanti priemonė. Ypač su morkų sultimis, nes geriamos vienos gali pakenkti inkstams.

Šios sultys naudingos sergant inkstų ligomis, nesveikoms liaukoms atstatyti. Sergant mažakraujyste ar cukralige šparagų sultys geriamos drauge su kitomis, skirtomis šioms ligoms gydyti (žiūr. „*Ligos ir receptai*“).

Kadangi šparagų sultys padeda ardyti oksalo rūgštis kristalus inkstuose ir raumenyse, jos naudingos sergant reumatu, neuritu ir kt. Reumatą sukelia galutiniai maisto virškinimo produktai, kai žmogus vartoja mėsą bei jos produktus, o šie sudaro daug šlapimo.

Dėl to, kad žmogaus organizmas nepajėgia visiškai suvirškinti ir įsisavinti vadinamų „pilnaverčių baltymų“, kurių yra mėsoje bei jos produktuose, tai be saiko juos vartojant didelė dalis šlapimo rūgštis susikaupia raumenyse.

Nuolat vartojant gyvulinius baltymus, perkraunami inkstai bei kiti šalinimo organai, todėl vis mažiau šlapimo rūgštis pašalinama iš organizmo, vadinasi, daugiau jos įsiurbia raumenys.

Viso to pasekmė yra reumatas.

Gyvulinių baltymų perteklius organizme – viena prostatos liaukos susirgimų priežasčių. Šiuo atveju šparagų sultys kartu su morkų, burokėlių ir agurkų sultimis gerai padeda ją gydyti.

BUROKĖLIŲ SULTYS

Burokėlių sultys turi didžiausią reikšmę raudoniesiems kraujo kūneliams susidaryti ir kraujo sudėčiai gerinti. Moterims jos ypač naudingos, jei geriama mažiausiai 0,5 litro (sumaišius su morkų sultimis) kasdien.



Grynos burokėlių sultys, išgėrus daugiau kaip vieną bokalą iš karto, gali sukelti reakciją, kurią lydės nedidelis galvos svaigimas ar šleikštulys. Patirtis parodė, jog iš pradžių geriau gerti mišinį, kuriame daugiau yra morkų sulčių, o paskui palaipsniui didinti burokėlių sulčių kiekį, kol organizmas prisitaikys prie jų valomojo poveikio. Paprastai užtenka išgerti nuo 1 iki 1,5 stiklinės burokėlių sulčių 2 kartus per dieną.

Sutrikus menstruacijoms, burokėlių sultys ypač naudingos. Tuo laikotarpiu jas reikia gerti nedidelėmis porcijomis, ne daugiau kaip po vieną vyno bokalą (50-100 gramų) du ar tris kartus per dieną. Klimakteriniu laikotarpiu tokia procedūra duoda žymiai daugiau naudos negu vaistai bei sintetiniai hormonai. Bet kokie vaistai ar neorganinės sintetinės cheminės

medžiagos duoda tik laikiną raminantį efektą. Vartojant tokius vaistus ar sintetinius hormonus dažnai kenčiama dėl to, kad organizmas bando pašalinti šias neorganines medžiagas. Nukenčia tas, kas vartoja vaistus, o ne tas, kas juos reklamuoja ar skiria.

Gamta suteikė mums natūralių būdų sveikatai, energijai, jėgai ir gyvybingumui įgyti, davė proto. Kai vadovaujamės savo protu, gamta mums šypsosi, kai jo nepasitelkiame, ji stovi šalia su begaline kantrybe ir užuojauta stebėdamasi, kodėl jos kūrinys yra toks kvailas.

Geležies raudonuosiuose burokėliuose yra nedaug, tačiau ji labai geros kokybės. Geležis – puikus maistas raudoniesiems kraujo kūneliams. Raudonuosiuose burokėliuose yra daugiau kaip 50% natrio ir 5% kalcio. Tas santykis padeda išlaikyti kalcio tirpumą. O tai ypač svarbu, nes, vartojant virtą maistą, kraujagyslėse susikaupia neorganinio kalcio. Dėl to išsiplėčia ar sukietėja venos, sutirštėja kraujas. Savo ruožtu, tai sukelia aukštą kraujo spaudimą arba kitaip sutrikdo širdies veiklą.

Dvidešimt procentų kalio, esančio raudonuosiuose burokėliuose, užtikrina bendrą visų organizmo fiziologinių funkcijų veikimą, aštuoni procentai chloro yra puiki priemonė, valanti kepenis, inkstus, tulžies pūslę. Chloras taipogi skatina limfos veikimą visame kūne.

Sumaišytos morkų ir burokėlių sultys turi daug fosforo ir sieros, kalio bei kitų šarminių elementų. Visa tai, kartu su dideliu kiekiu vitamino „A“, yra geriausias natūralus kraujo ląstelių, ypač raudonųjų kraujo kūnelių statytojas.

MORKŲ, BUROKĖLIŲ IR KOKOSO RIEŠUTŲ SULČIŲ MIŠINYS

Šis mišinys, be kita ko, yra galingas organizmo statytojas, efektyviai valo inkstus bei tulžies pūslę. Teisingai paruoštas šis mišinys turi daug šarminių elementų: kalio, natrio, kalcio bei magnio, daug geležies, fosforo, sieros, silicio ir chloro.

MORKŲ, BUROKĖLIŲ IR AGURKŲ SULČIŲ MIŠINYS

Akmenys ir smėlis tulžies pūslėje bei inkstuose kaupiasi organizmui nepajėgiant išvalyti susikaupusio neorganinio kalcio, kuris atsiranda vartojant koncentruotus krakmolus bei cukrų.

Tulžies pūslė tiesiogiai siejasi su kepenimis, su kraujo apytaka – per tulžies ir kepenų prataką. Visas mūsų vartojamas maistas suvira virškinimo trakte, o jame esančius elementus kraujas išnešioja į kepenis tolesniam apdorojimui. Jokie koncentruoti grūdų ar miltų produktai negali būti visiškai panaudoti ląstelėms bei audiniams atstatyti, ypač jeigu ugnis iš jų atėmė gyvybinę jėgą. Tačiau šie elementai turi praeiti per kepenis. Tarp tų elementų yra ir kalcio. Tokios krakmolo molekulės netirpsta vandenyje.

Gyvas organinis kalcis reikalingas visam organizmui. O toks kalcis – vienintelė kalcio rūšis, kuri tirpsta vandenyje – gali būti gautas tik iš žalių šviežių vaisių ir daržovių bei jų sulčių. Toks kalcis praeina per kepenis ir visiškai įsisavinamas.

Kalcis, kurio yra visuose koncentruotuose krakmoluose ir cukruje, - neorganinis ir vandenyje netirpsta, todėl yra svetimas elementas ir, atsiradus galimybei, iš organizmo pašalinamas. Neorganinį kalcį gali „išmesti“ tulžies srovė, nešanti jį į pūslę. Kita patogi kalcio kaupimosi vieta – vadinamieji kraujagyslių negyvieji galai arba pilvo ertmė. Tai sukelia auglius, o išeinamojoje žarnoje – hemorojų. Neorganinio kalcio atomai, atsitiktinai praeinantys per minėtas ertmes, paprastai pasiekia inkstus.

Pastoviai valgant duoną, kruopas bei miltų produktus, palaipsniui susikaupia neorganinio kalcio – organuose susidaro akmenys bei smėlis.

Bandymais įrodyta, jog šalinti šiuos darinius chirurginiu būdu (išskyrus nepaprastus atvejus), - nereikalinga ir kvaila. Protingai taikant natūralius metodus, galima pasiekti geresnių rezultatų.

Geriant citrinos sultis, sumaišytas su puse stiklinės karšto vandens, kelis kartus per dieną ir pusę stiklinės morkų, burokėlių bei agurkų sulčių 3-4 kartus per dieną, smėlis bei akmenys gali išnykti per kelias dienas ar savaites (priklausomai nuo akmenų kiekio bei dydžio).

Pateiksime tik vieną iš daugybės pavyzdžių: maždaug 40 metų vyras dvidešimt metų kentė aštrius skausmus. Gydytojai nustatė, kad tulžies pūslėje yra akmenų, tai patvirtino ir rentgeno nuotraukos. Sužinojęs sulčių terapijos laimėjimus ir perskaitęs vieną šios knygos leidimą, jis kreipėsi į mane. Aš jam pasakiau, kad greitas gydymas sultimis gali sukelti dar aštresnius skausmus negu tie, kuriuos ji patyrė anksčiau. Bet jie truks nuo kelių minučių iki vienos valandos. O paskui, išėjus ištirpusiam kalciumi, visiškai liausis. Ligonis pradėjo gerti 10-12 stiklinių karšto

vandens, išspausdamas į kiekvieną stiklinę vienos citrinos sultis, ir maždaug pusantro litro morkų, burokėlių ir agurkų sulčių mišinio per dieną. Jau kitą dieną jam atsirado siaubingi skausmo priepuoliai, trunkantys 10-15 minučių. Savaitės pabaigoje prasidėjo krizė, kurios metu jis voliojosi ant grindų nuo begalinio skausmo, bet staiga skausmas nublūgo. Akmenys išėjo lauk. Tą vakarą jis tapo visiškai kitu žmogumi.

Tai ne vienintelis atvejis. Tūkstančiai žmonių visame pasaulyje dėkingi liudijo, kad jiems buvo naudingos žalios daržovių sultys.

Morkų, burokėlių ir agurkų sulčių mišinys yra viena puikiausių priemonių tulžies pūslei, kepenims, inkstams, prostatos, kitoms lytinėms liaukoms valyti bei gydyti.

Reikia atminti, jog valgant mėsos produktus, organizme atsiranda daug šlapimo rūgšties, kurios nepajėgia visiškai pašalinti inkstai. Dėl to šis organas perkraunamas. Tai savo ruožtu veikia visą organizmą. Minėtas sulčių derinys tarnauja apšalymui. Patartina nevirtoti koncentruoto cukraus bei krakmolo, mėsos: reikia padėti organizmui grįžti į normalią būklę. Iš patirties žinome, jog atstatę sveikatą, ją vėl pabloginsime, jei grįšime prie negyvo maisto. Džiugu pažymėti, jog daugelis žmonių nenori grįžti prie vidutinės ar blogesnės sveikatos. Jie įsitikino, jog **dėl sveikatos, žvalumo ir jėgos verta paaukoti maistą, kuris daugiau skanus negu maistingas**.

Vis dėlto sveikas ir maistingas maistas gali būti skaniai paruoštas, jei išmoksime paprasčiausių gamybos metodų. Išnagrinėkite knygą „Mityba ir salotos“.

BRIUSELINIŲ KOPŪSTŲ SULTYS

Briuselio kopūstų mišinys su morkų, salotų ir ankštinių pupelių sultimis turi tokių elementų derinį, kuris padeda sustiprinti bei atstatyti kasos funkcijas. Nustatyta, jog šios sultys labai naudingos gydant cukraligę.

Tačiau jos efektyvios tuomet, kai dieta be koncentruoto krakmolo ir cukraus, o žarnynas nuo susikaupusių šlakų reguliariai valomas klizmomis.

KOPŪSTŲ SULTYS

Kopūstų sultys padeda gydyti dvylikapirštės žarnos opas. Vienintelis nepatogumas – nuolat susidarančios dujos. Taip pat sėkmingai galima vartoti morkų sultis, kurios yra žymiai skanesnės.

Kopūstų sultys turi puikių valomųjų ir svorį mažinančių savybių. Dujų susidarymą žarnyne galima paaiškinti tuo, jog kopūstų sultys chemine reakcija ardo žarnyne susikaupusius puvimo produktus. Klizmos padės pašalinti tiek dujas, tiek jas sukeliančius puvimo produktus.

Vertingiausia kopūstų savybė yra didelis kiekis sieros ir chloro ir gana aukštas jodo procentas. Sieros ir chloro junginys valo skrandžio ir žarnyno gleivinę, bet tik tada, kai kopūstų sultys geriamos žalios, be druskos.

Jeigu išgėrus kopūstų sulčių atsiranda daug dujų ar jaučiamas kitoks sutrikimas, dėl to gali būti kalta nenormali organizmo toksinė būklė. Tokiu atveju prieš geriant didelį kiekį šių sulčių, rekomenduojama išvalyti žarnyną. Reikia gerti kasdien morkų sulčių arba morkų ir špinatų sulčių mišinio (dvi ar tris savaites), kasdien klizma išvalyti žarnyną. Pastebėta, jog žarnynas pajėgia įsisavinti kopūstų sultis, jos veikia kaip ideali valymo priemonė, ypač jei žmogus per daug nutukęs.

Morkų ir kopūstų sulčių mišinys yra puikus vitamino „C“ šaltinis ir apšalymo priemonė, ypač esant dantenu infekcijai. Kopūstus verdant, nyksta fermentai, vitaminai, mineralai ir druskos. Penkiasdešimt kilogramų virtų ar konservuotų kopūstų negali duoti tiek gyvo organinio maisto, kiek organizmas gali įsisavinti iš trijų šimtų gramų žalių kopūstų sulčių, jeigu jos teisingai paruoštos.

Kopūstų sultys labai efektyvios gydant auglius ir vidurių užkietėjimą. Kadangi užkietėjimai yra pagrindinė odos išbėrimų priežastis, tai jie taip pat išnyksta vartojant šias sultis.

Įdėjus druskos į kopūstus ar jų sultis, ne tik panaikinama jų vertė, bet tai ir žalinga.

ŽALIŲ MORKŲ SULTYS



Priklausomai nuo žmogaus būklės, galima gerti nuo 0,5 iki 3 ar 4 litrų žalių morkų sulčių per dieną. Jos padeda pasiekti normalią viso organizmo būseną. Morkų sultys – pagrindinis vitamino „A“ šaltinis; jose taip pat yra daug vitaminų B, C, D, E, Ž, (G) ir K. Morkų sultys gerina apetitą, virškinimą ir dantų struktūrą.

Maitinanti krūtimi motina pienui pagerinti turi kasdien gerti daug morkų sulčių, nes motinos pienas kai kuriomis aplinkybėmis gali negauti gyvybiškai svarbių mitybos elementų. Paskutiniaisiais nėštumo mėnesiais patartina vartoti pakankamai morkų sulčių – sumažėja kraujo užkrėtimo galimybė gimdant. Kasdien geriamos pusė litro morkų sultys suteikia organizmui daugiau naudos negu dvylika kilogramų kalcio tablečių.

Morkų sultys yra natūralus tirpiklis sergant opomis ir vėžiu, didina pasipriešinimą infekcijomis ir veikia labai efektyviai kartu su antinksčio liauka. Jos didina atsparumą akių, gerklės, taipogi tonzilių ir veido daubų bei visų kvėpavimo organų infekcijoms. Šios sultys apsaugo nervų sistemą ir neturi sau lygių, kai reikia padidinti energiją ir jėgą.

Kartais kepenų ir žarnyno ligas sukelia kai kurių morkų sulčių elementų stygius.

Dažnai organizmui apsilvant išsiskiria tiek daug šlako, jog žarnyno ir šlapinimosi kanalai nepajėgia atlaikyti tokios ištirpusio šlako gausybės, ir jis visiškai natūraliai pereina į limfą, kad pasišalintų iš organizmo per odos poras. Šis ištirpęs šlakas turi oranžinio ar geltono pigmento, ir todėl kartais oda gali pablykšti. Tai rodo pasibaigiantį kepenų išsivalymą. Pablyškimas vėliau praeina.

Oda gali pablykšti dėl nemigos, poilsio stokos ar pervargimo.

Endokrininės liaukos, ypač antinksčio ir gonados, reikalauja maistingųjų elementų, esančių žaliose morkų sultyse. Kartais geriant šias sultis, išgydomas nevaisingumas. Nustatyta, jog nevaisingumo priežastimi būna ilgą laiką vartotas maistas, kuriame atomai ir enzimai sunaikinti verdant ar pasterizuojant.

Sausa oda, dermatitas (odos uždegimas) ir kiti odos susirgimai prasideda, kai organizme nepakanka kai kurių mitybos elementų, esančių morkų sultyse. Tą pat galima pasakyti ir apie akių ligas: oftalmiją, konjuktyvitą bei kt.

Iš šviežių, geros kokybės morkų, tinkamai išspaudus sultis, jose yra labai daug gyvų organinių šarminių elementų – natrio ir kalio, daug kalcio, magnio ir geležies, o gyvi organiniai elementai – fosforas, sierra, silicis ir chloras – puikiai derinasi su visais išvardintais elementais.

Kaip kovos prieš opas ir vėžio susirgimus priemonė žalios morkų sultys yra mūsų amžiaus stebuklas, tačiau reikia, kas jos būtų teisingai paruoštos (gerai išspausťos iš laštelienos). Maisto, kuriame yra koncentruoto cukraus, krakmolo, miltų, reikia visiškai atsisakyti.

Nustatyta, jog viena pagrindinių opų ir vėžio susirgimų priežasčių yra ilgalaikis nervų sistemos dirginimas, ypač vaikystėje. Šiuos susirgimus gydyti reikia pradėti pašalinant priežastis, sukeliančias nervinį susijaudinimą (pyktį, baime, pavydą ir t.t.), priešingu atveju nepadės efektyviausi gydymo metodai.

Kartais, išgėrus daug morkų sulčių, prasideda apsilvalymo reakcija ar pasireiškia šioks toks sutrikimas. Tai yra visiškai natūralu ir rodo, jog organizmas pradėjo valytis ir kad morkų sultys yra reikalingiausia tam tikslui priemonė.

Morkų sultys yra geriausias organinis vanduo ir toks maistas, kurio organizmo pusalkanėms laštelėms ir audiniams ypač reikia.

Pagrindinė nuovargio, nerimo ir kitų reiškinų priežastis yra storoji žarna. Mes nustatėme, jog storoji žarna jokiu būdu negali vystytis ir veikti normaliai, jeigu žmogus maitinasi daugiausia arba tik virtu ar kitaip apdorotu maistu. Todėl beveik neįmanoma surasti žmogaus, kurio storoji žarna būtų idealiai sveika. Todėl, jei jaučiamės blogai, pirmiausia reikia kelis kartus praplauti storąją žarną arba pastatyti klizmas. Po to šviežios žalios daržovių sultys efektyviai atliks regeneraciją (atsistatymą). Šiuo atveju geriausias maistas yra morkų ir špinatų sulčių mišinys. Receptai pateikiami knygos pabaigoje.

Organizmui reikalingas sulčių kiekis priklauso nuo jų kokybės. Reikia gerti daugiau sulčių, gautų centrifūgos tipo sulčių spaudimo mašina, o ne gautų trinant ar hidrauliniu presu.

Atminkite kartą ir visam laikui, kad sultys – **geriausias maistas**. Jei vartosime jas nuolat, mūsų sveikas gyvenimas pailgės.

Morkų sultis sudaro junginys tokių elementų, kurie maitina visą organizmą, padėdami normalizuoti jo svorį ir cheminę pusiausvyrą.

Šios sultys itin gerai maitina optinę sistemą. Daugeliui jaunų žmonių, paduodančių pareiškimus į skraidymo mokyklas, dėl blogo regėjimo nebuvo leista laikyti egzaminų. Kelias savaites pagėrę daug šviežių, žalių morkų sulčių, jie vėl buvo ištirti ir pripažinti tinkamais.

Šviežios morkų sultys labai efektyviai padeda gydyti opas ir vėžį. Audiniai, nusilpę nuo lašelių bado ir vadinami opomis bei vėžiniais dariniais, gali būti grąžinti į sveikesnę būseną vartojant morkų sultis kaip pagrindinį maistą. Papildyti jį galima kruopščiai parinktu ir paruoštu žaliu augaliniu maistu.

Neišmanantis žmogus paprastai bijo net minties apie tas ligas, o iš tikrųjų suvokti jų priežastis ir vystymąsi labai paprasta. Maiste trūksta gyvų atomų. Alkanos ir pusalkanės organizmo ląstelės, praradusios sugebėjimą funkcionuoti efektyviai, „sukyla“ ir tampa neorganizuotomis. Būdamos vos ne visiškai mirusios, šios ląstelės pasislenka iš savo vietų ir juda po visą kūną. Suradusios kokią nors vietą, susigrupuoja. Kadangi visas organizmas daugiau ar mažiau kenčia nuo gyvų maisto atomų stygiaus, tai daugelis organizmo dalių turi mažą apsauginį atsparumą.

Tačiau mums nereikia daryti išvados, jog opas ir vėžį sukelia tik fizinis netobulumas. Šis susirgimas, taip pat daug kitų, gali būti pasekmė nuolatinio nervingumo, streso, kurį sukelia pavydas, baimė, neapykanta, nerimas bei kitos neigiamos emocijos. Neteisinga mityba ir nesugebėjimas išlaikyti organizmą kaip galima švaresnį tiek iš vidaus, tiek iš išorės, taip pat psichologiškai, be abejo, taipogi gali tapti skatinančiu veiksniu.

Turėdami šitai galvoje, savo mokslinių ieškojimų pagrindu, manome, jog vėžinių susirgimų priežastis – trūkumas gyvų organinių atomų mūsų maiste. Antra vertus, šių susirgimų terapijos reikia ieškoti protingai, siekiant apvalyti organizmą nuo šlakų, kad susikaupusios nuodingos medžiagos netrukdytų gamtos gydomiesiems procesams. Tuo pat metu reikia aprūpinti organizmą daugybe maistingų atomų (komponentų) atstatyti (regeneruoti) ląstelėms, kurios padeda audiniams iš pradžių pasipriešinti tolesniam irimui, o paskui tęsti regeneraciją.

Juo greičiau suvoksime, kad nė vienas žmogaus organas, dirbdamas neveikia mechaniškai ar automatiškai be ryšio su visu organizmu, tuo greičiau galėsime kontroliuoti savo organizmo funkcijas. Mes nežinome, kokią proto formą turi įvairios mūsų organizmo dalys arba kaip jos veikia, bet žinome, jog kažkokia įgimta proto forma bando apsaugoti kiekvieną mūsų kūno liauką, kaulą, nervą ir raumenį, nepaisant viso to, ką daro žmogus, paprastai iš neišmanymo, naikindamasis maistu, kurį vartoja.

Bet kurios ligos ar sutrikimo priežasčių pirmiausia turime ieškoti dėžutėse su konservuotu maistu, malūnuose, cukraus, konditerijos fabrikuose ir „bealkoholinių“ gėrimų gamyklose. Ten reikia ieškoti medžiagų su negyvais atomais, kurias šiuolaikinė civilizacija bandė sukurti kaip maistą žmogaus organizmui. Gyvybė ir mirtis negali egzistuoti vienu metu, ir nė vieno konservuoto produkto negalima leisti pardavinėti, kol visi gyvybės produktai nebus jame sunaikinti, priešingu atveju jie supus.

Duona ar apdorotos kruopos nevartojamos maistui, nepraejus krosnių ar virtuvės karščio, kuris sunaikina bet kokią gyvą elementą jose.

Analizuojant maistą tuo požiūriu, tampa akivaizdu, jog nepriklausomai nuo to, ar pajėgiame mes dėl aplinkybių gyventi, vartodami žalią gyvą maistą, ar ne, būtina gerti daug ir įvairių žalių daržovių bei vaisių sulčių. Daržovių sultys yra medžiaga organizmui, o vaisių sultys išvalo organizmą nuo irimo produktų ir toksinų. Pirmieji turi daug baltymų, o pastarieji – angliavandenių.

Žmonės, vartojantys tik šviežią augalinį maistą, papildydami jį pakankamu kiekiu įvairių šviežių, žalių daržovių bei vaisių sulčių, **vėžiu neserga**. Stebėjimai parodė, jog ligoniai, sergantys vėžiu, pradėję vartoti žalią augalinį maistą bei sultis, ypač morkų turėjo daug naudos.

Mums atrodo, kad moksliniai ieškojimai turi vykti būtent šia kryptimi. Jau daugelį metų tyrimus atlieka mokslininkai, kurie panaudoja pačią gamtą.

Manome, jog greitai visa žmonija supras, kad valydami organizmą žarnyno praplovimu bei vartodami žalią augalinį maistą ir kasdien šviežias žalias daržovių sultis, mes atsikratysime visų ligų.

SALIERŲ SULTYS

Vertingiausia žalių salierų savybė yra ta, kad juose yra daug (gyvo) biologiškai aktyvaus organinio natrio. Viena natrio cheminė savybė yra išlaikyti ištirpdytą kalcį. Tai kaip tik vyksta žmogaus organizme.

Žaliuose salieruose yra keturgubai daugiau organinio natrio negu kalcio. Todėl jos yra vienos naudingiausių sulčių tiems žmonėms, kurie pastoviai vartoja koncentruotą cukrų ir krakmolus. Duona, sausainiai, tortai, pyragaičiai, makaronai, ryžiai, grūdai, bet koks maistas, pagamintas iš miltų, priklauso konservuotų krakmolų grupei. Baltas, rudas ar kitoks cukrus, apdorotas pramoniniu būdu, taip pat maistas, turintis bet kurios rūšies cukraus (įskaitant saldinius, bealkoholinius gėrimus, ledus ir t.t.), priklauso koncentruotų angliavandenių grupei.

Toks maistas ardo organizmą: ilgalaikis jo vartojimas sukelia mitybos nepakankamumą, o paskui ir daugybę ligų.

Nustatėme, jog koncentruoti angliavandeniai priklauso labiausiai žmogaus organizmą ardantiems maisto produktams. Gamta nesuteikė žmogaus virškinimo organams tokių savybių, kad jie galėtų paversti šiuos, vadinamuosius maisto produktus, naudingais organizmo ląstelėms ir audiniams. Vartojant tokius produktus, žmogaus organizmas išsigimsta. Trumpą 40-60 metų ilgumo gyvenimą vadinti senatve yra ne kas kita, kaip gamtos įžeidimas. Gėda pripažinti, jog nežinome, kaip gyventi, ir neapsunkiname savęs, mokydamiesi pagrindinių savo organizmo atstatymo principų. Reikia pripažinti, kad mes valgome patys save, ir pirma laiko nueiname į kapą, pataikaudami savo apetitui.

Pirma, kalcis yra vienas reikalingiausių žmogaus organizmui elementų. Tačiau jis turi būti biologiškai aktyvus – ORGANINIS. Kai bet koks kalcio turintis maistas verdamas ar kitaip apdorojamas, kalcis automatiškai pavirsta NEORGANINIAIS atomais, kurie netirpsta vandenyje ir negali maitinti ląstelių. Be to, enzimai, sunaikinti 57°C ir aukštesnės temperatūros, paverčia šiuos atomus negyva medžiaga. Todėl toks maistas užkemša organizmą, sukeldamas artritą, cukraligę, koronarinius širdies pažeidimus, venų išsiplėtimą, hemorojų, audindamas akmenis tulžies pūslėje ir inkstuose bei kt.

Antra, šios neorganinio kalcio sankaupos (nuosėdos), būdamos negyvos, laikui bėgant padidėja.

Tačiau jei organizme yra biologiškai aktyvaus organinio natrio, padedant kitiems elementams, šios nuosėdos iš organizmo gali būti pašalintos.

Natris atlieka labai svarbų vaidmenį organizmo fiziologiniuose procesuose. Vienas iš svarbiausių yra kraujo ir limfos skystinimas.

Tačiau šiuo atžvilgiu vertingas tik ORGANINIS natris, gautas iš šviežių daržovių ir kai kurių vaisių.

Tvankų, karštą orą lengviau išverti, išgėrus taurelę šviežių salierų sulčių rytą ir tiek pat dieną tarp valgio. Tai normalizuoja kūno temperatūrą, gerina savijautą.

Natris yra vienas svarbiausių elementų angliarūgštės dujoms iš organizmo šalinti. Dėl organinio natrio stygiaus pradeda negaluoti bronchai ir plaučiai. Nesant pakankamai organinio natrio, pirma laiko ateina senatvė, ypač moterims. Faktiškai rūkančios moterys per penkerius rūkymo metus pasensta maždaug penkiolika metų. Nikotinas didele dalimi yra vadinamųjų „paurusių nervų“ priežastis. Rūkymas jokių būdu nepalengvina šios būklės, o atvirkščiai ją pablogina. Šioks toks apsiramimas rūkant pasiekiamas, laikinai pašalinus protinę įtampą, o dėl to daugiau ar mažiau nuolat išsigimsta audiniai. Tabako dūmai slopina skonio liaukų funkciją.

Salierų sulčių mišinys su kitomis sultimis labai naudingas: pasiekama beveik fenomenalaus rezultato avitaminozės atveju bei sergant kitomis ligomis.

Salierai turi labai daug magnio ir geležies, o būtent toks derinys labai naudingas kaip maistas kraujo ląstelėms. Daugelis nervų ir kraujagyslių sistemos ligų atsiranda, patekus į organizmą neorganiniams mineraliniams elementams ir druskoms per gyvybinės jėgos neturintį maistą bei raminančius vaistus. Jeigu maiste nėra pakankamai sieros, geležies ir kalcio arba net jeigu naudojama daug šių elementų, neturinčių gyvybinės jėgos, neorganiniu pavidalu, gali atsirasti astma, reumatas, hemorojus bei kitos ligos. Jeigu maiste yra neteisingas sieros ir fosforo santykis, gali padidėti irzlumas, atsirasti neurastenija ir net proto sutrikimas. Daugelis ligų, kurios iki šiol aiškinamos pernelyg dideliu šlapimo rūgšties kiekiu organizme, faktiškai gali kilti vartojant maistą, kuriame yra padidintas fosforo rūgšties kiekis ir maža sieros.

Morkų ir salierų sultys užtikrina puikų šių organinių medžiagų derinį, užkerta kelią minėtoms ligoms ir atstato organizmą.

AGURKŲ SULTYS



Matyt, agurkai yra geriausia natūrali šlapimo varymo priemonė. Tačiau turi daug kitų vertingų savybių. Turėdami daug silicio ir sieros, jie gerina plaukų augimą, ypač kai geriama kartu su morkų, špinatų ir salotų sultimis.

Agurkuose yra per 40 procentų kalio, 10 procentų natrio, 7,5 procento kalcio, 20 procentų fosforo ir 7 procentai chloro.

Gerti agurkų sultis kartu su morkų sultimis labai naudinga sergant reumatu, nes tokios ligos – šlapimo rūgšties užsilaikymo organizme pasekmė.

O įpylus į šį mišinį burokėlių sulčių, paspartėja bendras procesas.

Dėl to, kad agurkuose yra daug kalio, jie labai efektyviai padeda esant aukštam ir žemam kraujo spaudimui.

Agurkų sultys stiprina dantis bei dantenas.

Nagams ir plaukams ypač reikalingas elementų derinys, kurio turi šviežios agurkų sultys: jos padeda išvengti nagų skilinėjimo ir plaukų slinkimo.

Gydant daugelį odos ligų, gerų rezultatų buvo pasiekama geriant agurkų sultis su morkų bei salotų sultimis. Kai kuriais atvejais, papildžius šį mišinį nedideliu liucernos kiekiu, procesas paspartėja.

PIENIŲ SULTYS

Šios sultys yra viena vertingiausių tonizuojančių (stiprinančių) priemonių. Jos padeda neutralizuoti didelį rūgštingumą ir normalizuoti organizmo šarminę būklę.

Šios sultys, turinčios labai didelį procentą kalio, kalcio ir natrio, taipogi labai turtingos magniu ir geležimi.

Magnis reikalingas stiprinti skeletui ir užkerta kelią kaulų minkštėjimui. Jeigu moteris nėštumo metu valgys maistą, turintį pakankamai organinio magnio ir kalcio, išvengs dantų gedimo, susijusio su gimdymu, taipogi padės stiprinti vaiko kaulus.

Teisingas organinio magnio derinys su kalciumu, geležimi ir siera reikalingas kai kuriems kraujo ingredientams (sudėtinėms dalims) susidaryti. Tokio pavidalo magnis turi atnaujinimo galios ir yra vienas organizmo ląstelių, ypač plaučių ir nervų sistemos audinių, statybos elementų.

Gyvybiškai svarbus organinis magnis gali būti gautas tik iš šviežių augalų. Ir vartojamas šviežias bei žalias. Tačiau jo nereikia painioti su magnio preparatais, nes tai yra neorganiniai mineralai, trukdantys organizmui teisingai, sveikai funkcionuoti.

Visi magnio cheminiai preparatai, miltelių ar pieno pavidalu, sukelia organizme neorganinių atliekų nuosėdas. Tiesa, šie preparatai gali turėti didesnę ar mažesnę poveikį, tačiau jis laikinas. Tokio neorganinės medžiagos kaupimo organizme pasekmės ateityje gali turėti ardomojo poveikio.

Organinis magnis iš daržovių sulčių organizmui yra labai svarbi medžiaga.

Pienių sultys gaunamos iš lapų ir šaknų. Jos, sumaišytos su morkų ir ropės lapų sultimis, padeda sergant stuburo ir kitomis kaulų ligomis, stiprina dantis.

CIKORIJŲ SULTYS

Cikorijos yra garbanotas augalas, panašus į salotas. Jos labai giminingos pienėms, o cheminė sudėtis maždaug vienoda. Tačiau cikorijos turi maistingų savybių, kurios labai reikalingos akies optinei sistemai.

Įpylę į cikorijų sultis morkų, petražolių ir salierų sulčių, pamaitiname regėjimo nervą ir akies raumenų sistemą. Pasiekiamo gerų rezultatų šalinant regėjimo defektus.

Du šimtai penkiasdešimt, penki šimtai gramų tokių sulčių mišinio kasdien dažnai atstato regėjimą iki normalaus per kelis mėnesius ir daugeliu atveju nebereikia akinių.

Labai įdomus vienos moters iš Vakarų Virdžinijos, netoli Pitsburgo, atvejis. Nuo kataraktos ji visiškai apako, o po trejų metų nesėkmingo gydymo jai buvo pasakyta, kad ji daugiau niekada nebematys.

Moteris girdėjo apie žalių sulčių „stebuklus“ ir buvo atgabenta į Pitsburgą išbandyti sulčių terapijos, nes šiame mieste veikė geras fabrikas, gaminantis šviežias daržovių sultis dideliu „trintuvu“ ir hidrauliniu presu.

Po apšalymo procedūrų ji pradėjo valgyti tik žalius vaisius bei daržoves (be koncentruotų krakmolų ir cukraus) bei kasdien gerti 250 gramų morkų, salierų, petražolių ir pienių sulčių, 250 gramų morkų sulčių, 250 gramų morkų, salierų, petražolių ir špinatų sulčių, 250 gramų – morkų ir špinatų sulčių.

Mažiau kaip per metus jai sugrįžo regėjimas iki tokio laipsnio, kad galėjo skaityti laikraščius ir žurnalus su padidinamuoju stiklu.

Pienės turi labai daug vitamino „A“.

Morkų salierų ir pienių sultys labai efektyviai gydo astmą ir karštligę tuo atveju, kai pašalinamas iš dietos visam laikui pienas bei jo produktai, konservuoti krakmolai ir cukrus.

Pienių sultys, sumaišytos su kitomis, skatina tulžies išsiskyrimą ir todėl yra labai naudingos sutrikus tiek kepenų, tiek tulžies pūslės funkcijai.

SALDŽIŲJŲ KRAPŲ SULTYS

Viena iš krapų rūšių yra ir florentietiški, vadinamieji finekio krapai (juos naudoja italai ir kitos lotynų tautos labai dideliais kiekiais). Iš florentiškų krapų gaunamos puikios sultys. Tie krapai priklauso salierų šeimai, bet jų sultys saldesnės bei aromatingesnės negu salierų.

Krapų sultys turi didelę kraujo atstatymo galią ir todėl jas ypač naudinga gerti sutrikus menstruacijoms. Šiuo atveju jos vartojamos atskirai arba sumaišius su morkų ir burokėlių sultimis.

ČESNAKŲ SULTYS

Nepaisant nemalonaus kvapo, česnakų sultys labai naudingos greitam organizmo apsilvymui.

Česnakai turi daug eterinio aliejaus bei kitų valančių elementų, kurie teigiamai veikia visą organizmą: pradedant apetito žadinimu ir skrandžio sulčių išsiskyrimu iki žarnyno veiklos pagerėjimo. Taipogi didina šlapimo išsiskyrimą.

Česnakų eteriniai aliejai tokie stiprūs ir skvarbūs, kad jie iš plaučių ir bronchų išvalo susikaupusias gleives. Jie padeda per poras išskirti iš organizmo nuodus.

Česnakų sultys labai efektyviai padeda kovoti su žarnyno parazitais, taip pat sergant dizenterija.

Tačiau parazitai ir bakterijos negali egzistuoti ir daugintis, jeigu jiems nėra maisto. Jeigu šalinimo organai užpildyti pūvančiomis atliekomis, tai visiškai natūralu, jog tokioje aplinkoje gali klestėti milijonai mikrobu. O jei kasdien vartojame mėsos produktus, kitą neorganinį maistą bei vaistus, organizme padaugėja šlakų ir nuodų. Mikrobai ir parazitai, turėdami puikias sąlygas, ima daugintis dar sparčiau.

Česnakų sultys labai padeda pašalinti mikrobus ir parazitus. Tačiau kad pašalintume jų atsiradimo priežastį, maistas turi būti toks, kad jį pagal galimybes organizmas maksimaliai įsavintų, neužlaikydamas šlakų (atliekų).

KRIENŲ SULTYS

Mes nevartojame krienų sulčių, nes jų, krienų, eterinės medžiagos labai stiprios. Todėl rekomenduojame vartoti krienus kaip košelę su citrinų sultimis; du kartus per dieną po pusę arbatinio šaukštelio, nevalgius.

Toks mišinys padeda ardyti gleives tose vietose, kur jos kaupiasi, nepažeidžiant gleivinės.

Vartojant krienus taip, kaip buvo pasakyta, nedirginami inkstai, tulžies pūslė ar virškinimo trakto gleivinė.

Be to, krienų košelė su citrinos sultimis gerai varo šlapimą.

Geriausių rezultatų pasiekiamo tada, kai vartojama krienų košelė, pagaminta iš dviejų trijų išspaustų citrinų sulčių ir 150 gramų krienų.

ARTIŠOKŲ SULTYS

Artišokai turi daug šarminių mineralinių elementų, ypač kalio. Jo artišokuose yra per 50 procentų visų mineralinių elementų.

Artišokai priklauso saulėgražiniams augalams ir jų daug auginama Italijoje. Žalios šios daržovės turi daug inulazos ir insulino. Insulinas – medžiaga, panaši į krakmolą, kuri paverčiama lenuleze veikiant inulazos enzimui. Todėl artišokų gumbus diabetikai gali valgyti be baimės. Artišokų sultys labai naudingos ir skanios vienos arba sumaišytos su morkų sultimis.

DARŽINIO KOPŪSTO SULTYS

Daržinio kopūsto cheminė sudėtis tokia pati, kaip ir gūžinio kopūsto. Vadinasi, jų sultis galima gerti taip pat, kaip ir gūžinių kopūstų sultis.

RUDIEJI DUMBLIAI (LAMINARIJOS)

Milijonus metų nuo kalvų ir kalnų, sluoksnis po sluoksnio lietūs plovė dirvą, nešdami ją į jūras ir vandenynus ir sukurdami ten derlingą dirvą.

Jūrų dumbliai yra vertingas papildomas maisto produktas. Dumblių lapai dar vadinami jūros salotomis. Pastarosios yra svarbus papildomas maistas Škotijoje, Airijoje bei kitose šalyse. Jungtinėse Valstijose ir Kanadoje jos plačiai vartojamos džiovintos kaip papildomas dietinis maistas.

Šie dumbliai – puikus organinio jodo šaltinis. Be to, juose yra mineralinių medžiagų ir mikroelementų, ne visada pasitaikančių mūsų daržovėse.

Žinodami, kad jūros vandenyje yra daugiau kaip 59 elementai, galime lengvai suvokti jūros maisto vertę.

59 elementų sąrašas:

Aktinijus	Varis	Neptūnis	Silicis
Aliuminis	Erbis	Azotas	Sidabras
Argonas	Floras	Osmis	Stroncis
Arsenas	Auksas	Deguonis	Siera
Baris	Vandenilis	Fosforas	Tantalas
Bismutas	Indis	Platina	Talis
Boras	Jodas	Plutonis	Tonis
Bromas	Iridis	Kalis	Tulis
Kalcis	Geležis	Radis	Alavas
Anglis	Lantanas	Renis	Uranas
Cezis	Švinas	Rubidis	Itris
Ceris(?)	Litis	Rutenis	Cinkas
Chloras	Magnis	Samaris	Cirkonis
Chromas	Manganas	Skandis	Natris
Kobaltas	Gyvsidabris	Selenas	

Saikingai vartodami dumblius kaip papildomą maistą, aprūpinsime savo organizmą kai kuriais reikalingais mūsų sveikatai mikroelementais, kurių nėra vaisiuose bei daržovėse.

Įbėrę dumblių miltelių į kalio sulčių mišinį (morkos – salierai – petražolės – špinatai), dar labiau praturtinsime šį vertingą maistą, kuris naudingas visai liaukų sistemai ir ypač skydliaukei.

PORŲ SULTYS

Porų sultys silpnesnės negu svogūnų bei česnakų. Pastarųjų teigiamos savybės daug kuo tinka ir porų sultims.

SALOTŲ SULTYS

Salotų sultyse yra daug naudingų žmogaus organizmui medžiagų. Jose pirmiausia gausu geležies ir magnio. Geležis organizme yra aktyviausias elementas, ir svarbu, kad ji atsinaujintų dažniau negu bet kuris kitas. Kepenys ir blužnis kaupia geležį, kurią organizmas naudoja greičiau susidaryti raudoniesiems kraujo kūneliams, kai netenkama daug kraujo. Be viso kito, geležies atsargos kepenyse aprūpina mineraliniais elementais bet kurią organizmo dalį kritiniais atvejais, pavyzdžiui, esant kraujoplūdžiui, taip pat tuomet, kai maiste nėra pakankamai organinės geležies.

Salotose esantis magnis atgaivina raumenų audinius, smegenis ir nervus. Magnio organinės jėgos yra statybinė medžiaga ląstelėms, daugiausia nervų sistemos ir plaučių audiniams. Jos skatina normalią kraujo apytaką ir kitas funkcijas, be kurių neįmanoma sveika medžiagų apykaita.

Kadangi magnio druskos efektyviai veikia tik tuo atveju, jei yra pakankamai kalcio, tai šių elementų derinys salotose ypač vertingas. Sumaišytos su morkų sultimis, salotų sultys praturtėja vitaminu „A“, kurio turi morkos, pasipildo šiek tiek natrio, kuris padeda išlaikyti ištirpusį kalcį.

Salotose yra daugiau kaip 38 procentai kalio, 15 procentų kalcio, per 5 procentus geležies ir maždaug 6 procentai magnio. Salotos turi daugiau kaip 9 procentus fosforo, kuris yra vienas pagrindinių smegenų sudėtinųjų elementų, ir daug sieros. Ši įeina į hemoglobino sudėtį ir atlieka oksiduotojo vaidmenį. Daugelis nervų ligų

atsiranda patekus į organizmą šiems dviem elementams – sierai bei fosforui – **neorganiniu** pavidalu, pavyzdžiui, per mėsą ir kruopas.

Drauge su siliciu, kurio salotose yra daugiau kaip 8 procentai, siera ir fosforas reikalingi odos, sausgyslių normaliai būklei ir plaukų augimui. Jei maiste yra per daug šių elementų neorganiniu pavidalu, plaukų šaknys negauna tinkamo maisto, ir plaukai ima slinkti.

Kasdien geriant morkų, salotų ir špinatų sultis, plaukų nervai ir šaknys gaus pakankamai maisto.

Kitas efektyvus sulčių derinys skatinti plaukų augimą ir gražinti jų natūralią spalvą yra morkų, salotų, žaliųjų pipirų ir liucernos sulčių mišinys.

Salotų sultims gauti geriausiai tinka tamsiai žalios spalvos, o ne blyškiai žali lapai (tai yra vidiniai), nes pirmieji turi žymiai daugiau chlorofilo bei kitų svarbių elementų.

Salotos labai naudingos tiems, kurie serga tuberkulioze ir skrandžio ligomis, varo šlapimą, yra turtingas geležies bei kitų vertingų elementų šaltinis. Šios sultys kartu su morkų sultimis rekomenduojamos vaikams (tiek krūtimi maitinamiems, tiek vyresnio amžiaus) ir duoda efektyvių rezultatų.

ROMENO SALOTŲ SULTYS

Romeno salotos priklauso salotų rūšiai, bet savo chemine sudėtimi visiškai skiriasi nuo ropinių salotų. Romeno salotų tėvynė yra Koso sala, esanti Graikijos salyne.

Romeno salotų sultys, įbėrus į jas nedaug jūros dumblių miltelių, padeda antinksčiams aktyviau išskirti adrenalino hormoną, reikalingą organizmo pusiausvyrai išlaikyti. Ypač daug romeno salotose yra natrio, kuris 60 procentų viršija jame esantį kalį. Dėl to šios sultys padeda gydyti bronzinę ligą, kai būna pažeistos antinksčio liaukos. Tada reikia daug organinio natrio ir palyginti mažai kalio.

Gydant šią ligą, pasiekta teigiamų rezultatų, kai pacientas kasdien gerdavo daug šviežių sulčių, kur vyravo minėtos sudėties elementai. Iš lignonio maisto buvo pašalinti visi koncentruoti krakmolai ir cukrus, bet kokio mėsa ir jos produktai bei visos daržovės, turinčios daugiau kalio negu natrio. Lignonio maistą sudarė švieži granatai, braškės, žemuogės, pomidorai, inžyrai (figos), migdolai, buko riešutai.

GARSTYČIŲ LAPŲ SULTYS

Garstyčių lapų sultyse yra daug aliejaus. Tai gali sukelti virškinimo trakto ir inkstų uždegimą.

Garstyčių lapuose gausu oksalo rūgšties, todėl jokių būdu jų negalima valgyti virtų.

Nors atskirai vartojamos garstyčių lapų sultys gali sukelti kai kurių sutrikimų, vis dėlto nedidelis jų kiekis mišinyje su morkų, špinatų ir ropių sultimis padeda gydyti hemorojų.

Kaip ir pipirnėje, sieros ir fosforo garstyčių lapuose labai daug, ir jų poveikis organizmui beveik identiškas pipirnės poveikiui.

Žiūr. skyrių „Pipirnė“.

SVOGŪNŲ SULTYS

Svogūnų sultys yra ne tokio aitraus kvapo kaip česnakų ir, be abejo, stiprina sveikatą. Tai, kas pasakyta apie česnakus, tinka ir svogūnams.

MELIONO MEDŽIŲ VAISIŲ SULTYS

Nors meliono medžių vaisiai nėra daržovės, vis dėlto turi labai daug gydomųjų savybių. Dar palyginti neseniai šie vaisiai nebuvo žinomi šiaurėje, nes auga tropikuose.

Savo formą jie primena arbūzus ar moliūgus ir būna įvairaus dydžio – nuo keturių šimtų gramų iki dešimties kilogramų ir daugiau.

Šių vaisių sultyse yra papaino, kurio savybės tokios pat kaip pepsino (fermentas). Yra fibrino. Jis lengvai įsisavinamas ir skatina kraujo krešėjimą. Žaliuose, neprinokusiųose vaisiuose yra žymiai daugiau aktyvaus papaino fermentų negu prisirpusiuose. Žalių vaisių sultys gerai gydo žarnyno sutrikimus – opas ir rimtesnes ligas – per labai trumpą laiką.

Dažnai teko stebėti, kaip pridėjus prie žaizdų sutrintų žalių vaisių, jos nepaprastai greitai užgydavo. Meliono medžio žalių ir prinokusių vaisių sultys – nepakeičiama priemonė gydyti bet kokius organizmo funkcijų sutrikimus.

PETRAŽOLIŲ SULTYS

Petražolių sultys – vienos iš stipriausiai veikiančių. Niekada nereikia gerti daugiau kaip 30-60 gramų šių sulčių. Geriau minėtą kiekį sumaišyti su morkų, salotų, špinatų bei salierų sultimis.

Žalios šviežios petražolių sultys turi savybių, reikalingų deguonies apykaitai ir normaliai antinksčių bei skydliaukės veiklai. Jose esantys elementai taip išsidėstę, kad padeda stiprinti kraujagysles, ypač kapiliarus bei arterijas. Šios sultys padeda gydyti šlapimo-lytinį traktą ir pašalinti akmenis iš inkstų ir šlapimo pūslės, padeda sergant nefritu, kai šlapime yra baltųjų, bei reiškiantis kitoms inkstų ligoms. Jos vartojamos vandenligei gydyti.

Petražolių sultis naudinga vartoti sutrikus regėjimo nervo sistemai. Akies ragenos žaizdelės, kataraktas, konjunktivitas, oftalmija visose stadijose buvo efektyviai gydomi geriant žalias petražolių sultis, sumaišytas su morkų ir salierų sultimis.

Petražolių sultys, ypač su burokėlių ar burokėlių-morkų, taip pat su agurkų sultimis, gerina menstruacijas. Spazmai, kuriuos sukelia menstruacijų sutrikimai, labai dažnai išnyksta visiškai, jei šios sultys vartojamos reguliariai. Tuo pat metu nereiktų valgyti koncentruotų krakmolų, cukraus ir mėsos produktų.

ŽALIA KALIO „SRIUBA“

Kai kurios daržovės turi daug kalio. Tai pasakytina apie morkas, salierus, petražoles ir špinatus. Kad geriau organizmas įsisavintų kalį, šių daržovių sultis reikia gerti žalias, neatskiestas, kad kalis į organizmą patektų natūralus.

Šioje kalios „sriuboje“ praktiškai yra visų organizmui reikalingų elementų. Jis nepaprastai greitai sumažina skrandžio rūgštingumą.

Kai ligonis nepajėgia įsisavinti kito maisto, tai žalia kalio „sriuba“ aprūpina organizmą maistingomis medžiagomis ir jį normalizuoja. Sveikstančiam ši „sriuba“ labai vertinga. Blieka stebėtis, kad ligoninėse ir sanatorijose ja kasdien nemaitinami ligoniai.

Kai kuriems žmonėms nepatinka kalio skonis daržovių sultyse. Tačiau reikia atminti, jog kai organizmas yra pasiilgęs gyvų atomų, kurie labai reikalingi ląstelėms ir audiniams atstatyti, tai jau reikia taikstyti su nemalonių skoniu.

Kaip jau minėjome anksčiau, jokie vaistai neduos organizmui gyvų organinių maisto atomų, vitaminų ir hormonų, reikalingų organizmui atsistatyti po ligos. Tokias galimybes teikia šviežios žalios daržovių sultys.

Kadangi atomai, iš kurių sudarytos mūsų ląstelės ir audiniai, yra mineralai ir cheminiai elementai, o liaukos, organai ir visas organizmas yra šių atomų visuma, tai galime nustatyti, kokie būtent cheminių ir mineralinių gyvų elementų junginiai gali maitinti atitinkamas kūno dalis. Tad belieka pasirinkti tinkamą maistą ir sultis.

PASTARNOKŲ SULTYS

Pastarnokų sultyse yra labai mažai kalcio ir dar mažiau natrio, bet užtat jos turi daug kalio, fosforo, sieros, silicio ir chloro. Dėl to, kad jose yra mažai kalcio bei natrio, šių sulčių maistinė nauda menka, bet pastarnokų lapų ir šaknų sulčių gydymo vertė labai didelė.

Didelis silicio ir sieros kiekis padeda sumažinti nagų lūžinėjimą. Fosforas ir chloras itin naudingi plaučiams ir bronchams, vadinasi, šios sultys yra puikus maistas sergantiems tuberkulioze, plaučių uždegimu ir enfizema.

Didelis kalio kiekis labai vertingas smegenims. Pastarnokų sultys sėkmingai naudojamos gydyti protinius sutrikimus. Visa, kas pasakyta, taikoma tik sėjama pastarnokui. Laukinių pastarnokų maistui vartoti negalima, nes juose yra nuodingų komponentų.

PIPIRŲ (ŽALIŲ) SULTYS

Pipirų sultyse gausu silicio, kuris labai reikalingas nagams bei plaukams. Jos taipogi padeda riebalinėms liaukoms ir ašarų kanalams.

Sumaišius pipirų sultis su morkų sultimis (nuo 25 iki 50 procentų pipirų sulčių), galima puikiai valyti odos dėmes.

Žmonėms, kurie kenčia nuo pernelyg didelio dujų susikaupimo, nuo spazmų žarnyne, labai palengvėdavo išgėrus kasdien po penkis šimtus gramų pipirų ir tokį pat kiekį morkų bei špinatų sulčių mišinio. Reikia turėti galvoje, jog sultis geriau gerti nevalgius, dviejų trijų valandų intervalu.

BULVIŲ SULTYS

Žalios bulvės turi lengvai įsisavinamo cukraus, kuris verdant pavirsta krakmolu. Asmenims, sergantiems venerinėmis ligomis, linkusiems į lytinį susijaudinimą bulvių nereikia valgyti.

Virtos mėsos ir bulvių derinys stiprina solanino (alkaloidinių nuodų, kurių daugiau yra žaliose bulvėse) veikimą. Jis kartu su šlapimo rūgšties kristalais gali sukelti besaikį lytinius organus kontroliuojančių nervų sužadinimą.

Tačiau nevirtų bulvių sultys labai naudingos odos dėmėms panaikinti. Tai skatina bulvėse esantis kalis, siera, fosforas ir chloras. Bet šios medžiagos vertingos tik nevirtose bulvėse.

Kai bulvės verda, šios medžiagos pavirsta neorganiniais atomais ir mažai arba visiškai netinkamomis kaip organizmo statybinė medžiaga.

Šviežios, nevirtos bulvės, išaugintos be dirbtinių trąšų, labai skanios, daugelis žmonių mėgsta jas, ir, žinoma, tai geras maistas.

Žalios bulvių sultys gerai išvalo organizmą ir ypač daug naudos duoda geriamos, sumaišius su morkų sultimis.

Nevirtų bulvių sultys kartu su morkų ir salierų sultimis labai padeda įveikti virškinimo sutrikimus, nervų ligas. Tais atvejais kasdien išgeriant po pusę litro morkų, burokėlių ir agurkų sulčių, labai dažnai pasiekiamas teigiamų rezultatų per nepaprastai trumpą laiką su sąlyga, jeigu iš ligonio dietos visiškai pašalinti visi mėsos bei žuvies produktai.

Geriant morkų, bulvių ir petražolių sulčių mišinį, gerai sekasi gydyti sergančius emfizema.

Saldžiosios bulvės botaniškai nepriklauso paprastosios bulvėms. Jose yra žymiai daugiau angliavandenių natūralaus cukraus pavidalu negu paprastose bulvėse, trigubai daugiau kalcio, dvigubai daugiau natrio, daugiau negu dvigubai silicio ir daugiau negu keturgubai chloro. Todėl saldžiųjų bulvių sultys vertingesnės negu paprastųjų. Renkant saldžiąsias bulves, reikia būti atidiems todėl, kad jos dažnai būna papuvusios.

RIDIKŲ SULTYS

Šios sultys gaunamos iš lapų ir šaknų ir jų niekada nereikia gerti atskirai, nes jos sukelia stiprią reakciją. Geriamos su morkų sultimis. Padeda atstatyti organizmo gleivinės tonusą. Jos ypač efektyvios, jeigu gersime valandą po to, kai išgėrėme krienų sulčių. Ridikų ir morkų sultys ramina, gydo skaudulius, išvalo iš organizmo gleives, kurias ištirpdė krienų sultys, padeda atstatyti gleivines.

Maždaug trečdali ridikuose esančių elementų sudaro kalis. O iš likusių dviejų trečdalių daugiau kaip viena sudaro natrio. Geležies ir magnio taip pat nemažai, todėl ridikų sultys labai teigiamai veikia gleivinę.

Gleivės susidaro vartojant pernelyg daug pieno bei jo produktų, konservuotų krakmolo, duonos bei kruopų. Daugeliu atvejų nereikia operacija šalinti gleivių, kurios sukelia fistulas. Chirurginiu būdu nuimamas tam tikras kiekis gleivių, bet efektas gali būti nekoks. Šiuo atveju gerai padeda krienų ir citrinų sultys.

RABARBARŲ SULTYS

Rabarbarai sutrikdo vaikų inkstų veiklą turbūt daugiau negu koks kitas veiksnys. Rabarbaruose yra daug oksalo rūgšties. Verdant ji pavirsta neorganine chemine medžiaga, kuri, patekusi į organizmą, nusodina daugybę oksalo rūgšties kristalų.

Reumatą ir reumatinę karštligę galima paaiškinti tuo, kad žmonės vartojo virtus rabarbarus.

Nusėdę organizme oksalo rūgšties kristalai nesukelia staigios reakcijos, jų veikimas lėtas ir klastingas, bet pasekmės niekada nepriskiriamos tikrajai priežasčiai – virtų rabarbarų vartojimui.

Šiek tiek naudos galima turėti geriant nedaug rabarbarų sulčių, bet tik sumaišytų su kitomis sultimis – morkų, salierų ar vaisių. Niekada nesaldinkite rabarbarų sulčių cukrumi – vartokite medų.

RŪGŠČIŲ KOPŪSTŲ SULTYS

Kopūstų rūgimo (fermentacijos) procesas labai kenksmingas virškinimo trakto gleivinei, kenkia odai, kuri šiurkštėja. Didelis kiekis neorganinės druskos suerzina virškinimo organus.

RŪGŠTYNIŲ SULTYS

Rūgštynių sultys puikiai padeda atstatyti silpnas žarnas.

Šiose daržovėse daug kalio oksalato, kuris naudingas žmogaus organizmui, bet tik organinis. Niekada nereikia valgyti virtų rūgštynių.

Rūgštyinėse yra itin daug geležies ir magnio, kurie nuolat reikalingi kraujui. Jos taip pat turi labai daug valančių elementų – fosforo, sieros ir silicio, kurie reikalingi visoms organizmo dalims nuo galvos iki kojų.

ŠPINATŲ SULTYS



Špinatai labai naudingi virškinimo traktui, pradedant nuo skrandžio ir baigiant storąja žarna. Tai buvo žinoma nuo senų laikų.

Žaliuose špinatuose gamta sukaupe puikią organinę medžiagą žarnyno traktui išvalyti ir jo veiklai atstatyti. Gerai paruoštos nevirtos špinatų sultys, kasdien suvartojant po pusę litro, dažnai gali normalizuoti sunkiausius užkietėjimus per kelias dienas ar savaites. Vidurius liuosuojantys vaistai vartojami nesuvokiant to, kas vyksta iš tikrųjų. Bet kokie cheminiai ar neorganiniai liuosuojantys vaistai suerzina žarnyną, skatina žarnyno raumenis išmesti liuosuojančius.

Liuosuojančios priemonės yra paprasčiausi dirgikliai, sukeltys progresuojančią žarnyno degeneraciją. Nevirtos špinatų sultys padeda efektyviai išsivalyti ir gydyti ne tik apatinę žarnyno dalį, bet ir visą virškinimo traktą.

Špinatai gerai veikia dantis bei dantenas, padėdami išvengti piorėzos. Ši liga yra lengva skorbuto forma, susergama organizme pritrūkus būtent tų elementų, kurių yra morkų ir špinatų sulčių mišinyje. Valgant virtas kruopas, išvalytą cukrų ir kitą nepilnavertį maistą, taip pat, jei trūksta vitamino „C“, ima kraujuoti dantenos, pažeidžiama dantų pulpa.

Galutinai to atsikratyti galima tik valgant žalią natūralų augalinį maistą ir ypač pakankamai geriant morkų ir špinatų sulčių.

Tokie organizmo negalavimai kaip žarnų opos, piktybinė anemija, konvulsijos, nerviniai sutrikimai, antinksčių ir skydliaukės sekrecijos pažeidimas, neuritas, artritas, abscesai ir skauduliai, galūnių sutinimas, polinkis į kraujavimą, jėgų netekimas, reumatiniai ir kiti skausmai, širdies veiklos sutrikimas, žemas ir aukštas kraujo spaudimas, pablogėjęs regėjimas, galvos skausmai (įskaitant tuos, kurie yra migrenos pobūdžio), pirmiausia atsiranda susikaupus organizme atliekoms apatinėje žarnyno dalyje, taip pat, kai organizme stinga kai kurių elementų, esančių žaliuose morkose bei špinatuose. Efektyviausias ir greičiausias būdas šiems elementams pristatyti į organizmą – yra vartoti maždaug po puslitrį šviežių daržovių sulčių kasdien, būtinai pašalinus iš dietos mėsos bei kitus organizmą teršiančius produktus.

Špinatai, salotos ir pipirnės kartu su morkomis ir žaliaisiais pipirais – tai tos daržovės, kuriose yra daugiau vitamino „C“ ir „E“. Kai organizme trūksta vitamino „E“, gali pasitaikyti persileidimų, atsiranda lytinis bejėgiškumas tiek moterims, tiek vyrams. Daugelis paralyžiaus formų taip pat yra vitamino „E“ stygiaus pasekmė. Jo nepakankamumas sutrikdo medžiagų apykaitą ir gerą savijautą apskritai.

Oksalo rūgštis yra toks svarbus žarnyno veiklos elementas, kad paskyrėme jai visą skyrių.

Špinatų jokia būdu negalima valgyti virtų (nebent labai norime sukaupti oksalo rūgšties kristalų inkstuose, kad vėliau mums skaudėtų ir prasidėtų inkstų ligos). Kai špinatai verda ar konservuojami, oksalo rūgšties atomai, veikiami aukštos temperatūros, tampa neorganiniai ir gali sudaryti oksalo rūgšties kristalus inkstuose.

OKSALO RŪGŠTIS

Viena žmogaus organizmo mįslių yra peristaltinis judėjimas. Jis pasireiškia virškinimo kanale, kraujo apytakos sistemoje, sėklų kanalėliuose ir šalinimo organuose: nuolatiniai banguojantys judesiai verčia slinkti savo turinį. Šį judėjimą sudaro nervų ir raumenų susitraukimai bei atsipalaidavimai. Tai vyksta laisvai ir, matyt, visiškai automatiškai. Tačiau akivaizdu, jog peristaltinio veikimo efektyvumas priklauso nuo šių kanalų nervų ir raumenų tonuso bei sveikatos būsenos.

Oksalo rūgštis yra svarbus elementas persitaltikos tonusui palaikyti. Visiškai aišku, jog bet koks savaiminis judėjimas organizme priklauso nuo to, ar organų ląstelėse ir audiniuose yra gyvybės.

Jeigu virškinimo ir šalinimo organai arba bet kuri šių organų dalis sensta ir atmiršta, tai jų veiklos efektyvumas mažėja. Taip atsitinka tada, kai maiste trūksta gyvų atomų. Gyvas maistas – tai maistas, turintis gyvų organinių atomų ir fermentų. Jų yra tik žaliame maiste. Jame kiekvienas atomas yra **gyvas**, t.y. **organinis**, gausus fermentų. Todėl oksalo rūgštis žaliose daržovėse bei jų sultyse – organinė ir tokia yra ne tik naudinga, bet ir būtina mūsų organizmo fiziologinėms funkcijoms.

Tuo tarpu oksalo rūgštis virtame ar kitaip apdorotame maiste yra negyva arba tampa **neorganinė**, tokia ji kenksminga. Oksalo rūgštis lengvai jungiasi su kalciumu. Jeigu šios abi medžiagos organinės, toks derinys yra naudingas ir konstruktyvus, nes oksalo rūgštis padeda įsisavinti kalcį, tuo pat metu skatindama organizmo peristaltinę funkciją.

Bet kai verdant ar kitaip apdorojant maistą oksalo rūgštis tampa **neorganinė**, ji jungiasi su kalciumu, esančiu net kitame maiste, kuris suvalgomas tuo pačiu metu, sunaikindama organizmui reikalingų medžiagų maistinę vertę – tai sukelia kalcio trūkumą, pradeda irti kaulų audinys. Štai kodėl jokia būdu negalima valgyti virtų ar konservuotų špinatų. O pati oksalo rūgštis, pavirtusi neorganinė, dažnai sudaro neorganinius oksalo kristalus inkstuose.

Reikia pažymėti, jog mūsų maisto mineralinių medžiagų, pavyzdžiui, geležies organizmas dažnai negali kaip reikiant įsisavinti, jeigu jie tampa neorganiniais. Antai geležis, esanti šviežiose špinatų sultyse, paprastai organizmo įsisavinama visu šimtu procentų, bet kai špinatai virti – tai tik vienu penktadaliu.

Todėl reikia atminti, kad oksalo rūgštis yra vertingas produktas organizmui. Mums reikėtų kasdien gerti šviežias jos turinčių daržovių sultis, taip pat papildyti savo maistą žaliomis daržovėmis.

Daugiausia oksalo rūgšties yra šviežiose špinatuose, burokėlių, ropių ir garstyčių lapuose, daržiniuose kopūstuose ir plačialapėse prancūziškose rūgštyne.

POMIDORŲ SULTYS



Pomidorų sultys – turbūt vienas plačiausiai vartojamų konservuotų sulčių. Šviežios pomidorų sultys vienos iš tų, kurios duoda daugiausia naudos. Jos sukelia šarminę reakciją, jeigu nėra konservuotų krakmolų ir cukraus; priešingu atveju reakcija bus rūgšti.

Pomidorai turi daug citrinų ir obuolių, šiek tiek oksalo rūgšties. Visos šios rūgštys naudingos ir reikalingos apykaitai tik su sąlyga, jeigu jos yra organinės. Kai pomidorai verdami ar konservuojami, rūgštys tampa neorganinėmis ir yra kenksmingos organizmui. Tačiau ši žala pasireiškia ne iš karto, nepastebimai, laikui bėgant. Kai kuriais atvejais akmenys inkstuose ir šlapimo pūslėje atsiranda vartojant virtus ir konservuotus pomidorus arba jų sultis, ypač su krakmolais ir cukrumi.

Šviežios pomidorų sultys turi daug natrio, kalcio, kalio bei magnio. Yra daug pomidorų rūšių ir visos jos naudingos šviežios ir žalios.

ANKŠTINIŲ PUPELIŲ SULTYS

Šios sultys itin naudingos diabetikams. Cukraligę sukelia neteisinga mityba, būtent besaikis konservuotų krakmolų ir cukraus vartojimas. Ši liga sunkėja valgant mėsą ir jos produktus.

Pripažinta, jog insulino injekcija neišgydo šios ligos. Cukraligė nėra paveldima liga. Tačiau ją gali sukelti įprotis naudoti daug konservuotų angliavandenių. Vartojant neorganinius, virtus miltų bei kruopų produktus, pasterizuotą pieną ar virintą karvės pieną, cukraligė išsivysto vaikams ir paaugliams, o paskui ir suaugusiems.

Insulinas yra medžiaga, kurią išskiria skydliaukė, padėdama organizmui įsisavinti natūralų cukrų (bet ne pagamintą fabrike) kaip kurą energijai gauti. Kaip jau minėjome, organizmas gali panaudoti natūralų organinį cukrų, kurio gausu šviežiose žaliose daržovėse bei vaisiuose. Organizmas negali įsisavinti krakmolo ir cukraus, o turi paversti juos „pirminiu“ cukrumi. Krakmolos – neorganinis produktas, o iš jo gautas cukrus organizme, žinoma, yra neorganinis. Neorganinės medžiagos neturi gyvų fermentų. Todėl skydliaukė, paversdama krakmolą cukrumi, perkraunama ir gauna gyvybės netekusių atomų, visiškai neturinčių atkuriamųjų ar statybinių savybių. Visa tai sukelia cukraligę.

Tas faktas, kad sergant cukralige, kaupiasi nereikalingų riebalinių audinių, rodo, jog blogai veikia neorganinis insulinas, kuris ne tik nesudegina šlakų, bet atvirkščiai, padeda juos kaupti.

Nustatyta, jog antinksčių pupelių ir briuselio kopūstų sultys turi elementų, padedančių išskirti natūralų insuliną virškinimo organų reikmėms.

Sergant cukralige, reikia atsakyti visų koncentruotų krakmolų ir cukraus (žinoma, ir mėsos produktų) bei kasdien išgerti litrą morkų, salotų, ankštinių pupelių ir briuselio kopūstų sulčių mišinio po pusę litro morkų ir špinatų sulčių mišinio. Rekomenduojamos reguliarios išsivalymo klizmos.

ROPIŲ SULTYS

Nė viena daržovė neturi tiek daug kalcio kaip ropių lapai. Kalcis juose daugiau kaip penkiasdešimt procentų viršija visus mineralus ir druskas kartu paėmus.

Todėl šios sultys – puikus maistas vaikams ir žmonėms, kuriems minkštėja kaulai bei dantys. Sumaišę ropių lapų sultis su morkų ir pienių sultimis, gausime vieną efektyviausių priemonių stiprinti dantis ir visus organizmo kaulų audinius. Pienių, ropių lapų ir morkų sulčių mišinys suteikia kaulams kietumo ir tvirtumo.

Kalcio ropių lapuose yra tiek daug, kad šios sultys gali padidinti organizmo šarminę sudėtį, ypač jeigu jas maišysime su salierų ir morkų sultimis. Todėl ropių lapų sultys puikiai padeda mažinti rūgštingumą. Ropių lapai turi daug natrio ir geležies.

Kaip neišmanantiems žmonėms bebūtų keista, kalcio organizme dažnai gali trūkti vartojant pasterizuotą karvės pieną. Žinoma, nuolat vartojant miltinius produktus ir kruopas bei cukrų, taip pat gali pritrūkti kalcio, nors šie produktai ir turi jo daug, bet tas kalcis toks pat neorganinis, kaip ir kalcis, vartojamas cemento gamybai.

Organizmo ląstelės ir audiniai negali panaudoti tokių atomų, ir todėl neorganinis kalcis pašalinamas iš organizmo per kraują, kad netrukdytų normaliai organizmo veiklai.

Vieta, kur „išmetama“ šių neorganinių atomų, yra kraujagyslių galai. Kadangi patogiausia yra tiesioji žarna, ten palaiptams susikaupia šių atliekų, kurios didėdamos „pagimdo“ hemorojų.

Daugelis žmonių gausiai vartoja virtą, neorganinį maistą, tad visiškai natūralu, kad maždaug pusė jų serga hemorojumi ir žino tai, kita pusė turi jį, bet nežino.

Nežinome nė vieno atvejo, kad hemorojumi sirgtų žmonės, kurie vengia vartoti neorganinius maisto produktus. Antra vertus, matome daugybę šios ligos aukų, kurios bando išsigydyti injekcijomis, elektros koaguliacija ir chirurgija ir nepasiekia galutinių rezultatų, nes stengiamasi pašalinti ne ligos priežastį (neorganinis maistas), o jos pasekmę.

Kaip tipišką pavyzdį pateiksime žymaus advokato, turėjusio didelį hemorojų, atvejį. Jam buvo pasiūlyta kasdien išgerti litrą morkų, špinatų, ropių ir pipirinės sulčių bei maitintis tik žaliomis daržovėmis ir vaisiais.

Neprašius nė mėnesiui, advokatas susižavėjęs pareiškė, kad hemorojaus neliko nė pėdsako.

Tai, žinoma, ne vienintelis atvejis. Minėtų sulčių mišiniai padėjo daugybei žmonių, sergančių šia liga, kai jie valgydavo natūralų maistą ir griežtai laikydavosi natūralaus gyvenimo būdo.

PIPIRNĖS SULTYS



Šios sultys turi daug sieros, kuri sudaro daugiau kaip trečdalį visu mineralinių elementų ir pipirnės druskų. Maždaug 45% pipirnės elementų sudaro rūgštis (įskaitant sierą, fosforą ir chlorą). Kadangi šios sultys smarkiai išvalo žarnyną, jų niekada nereikia gerti atskirai, o tik sumaišius su kitomis sultimis, pavyzdžiui, su morkų ar salierų.

Iš šarminių elementų per 20 procentų yra kalio, kalcio – 18, natrio – 8, magnio – 6, geležies – 0,25 procento.

Sumaišius morkų, špinatų, šiek tiek salotų, pipirnės ir ropių lapų sultis, jose esti medžiagų, reikalingų atstatyti kraują ir ypač pagerinti kraujo aprūpinimą deguonimi. Sergant mažakraujyste, turint žemą kraujo

spaudimą, jei žmogus yra labai liesas, toks mišinys yra puikus maistas.

Morkų, špinatų, ropių lapų ir pipirnės sulčių mišinys sugeba ištirpdyti sukrešėjusį kraujo fibriną sergant hemorojumi ar hemoroidinį gumbą bei daugelį kitų auglių.

Kasdien išgeriant litrą šio mišinio, visiškai pašalinus iš valgio raciono miltinius, mėsos produktus bei cukrų, organizmas normalizuojasi per laikotarpį nuo vieno iki šešių mėnesių. Chirurginio įsikišimo atveju atsistatymo procesas gali tęstis ilgiau. Skyriuje „Ropių sultys“ šis klausimas nagrinėjamas detaliau.

Pipirnės sultys – vertingas priedas prie morkų, petražolių ir bulvių sulčių gydyti enfizemą. Šiame sulčių mišinyje itin vertingi fosforas ir chloras.

JŪS PERSIŠALDĖTE – AR NE TAIP?

Jūsų kvėpavimo takai sunkūs? Jūs jaučiate bendrą nusilpimą?

Daug daug metų tyrinėtojai bandė, o ir dabar tebebando, surasti, atskirti ir atpažinti be galo mažą „mikrobą“, kurį būtų galima apkaltinti sukėlus paprastą persišaldymą.

Maždaug 1920 metų viduryje mokslininkai paskelbė, jog „aptiko mikroba“, sukeliantį persišaldymą, bet kad tas mikrobas labai mažas ir jo negalima pamatyti bei „pagauti“ tuo metu egzistavusiais galingiausiais mikroskopais. Ar jie iš tikro „aptiko“ tokį mikroba?



Vystantis technikai, elektronika tiek pažengė į priekį, kad dabar visa, kas buvo nematoma, gali būti padidinta daug tūkstančių ir net šimtus tūkstančių kartų. Mokslininkai vis dar guodžiasi mintimi, jog šis „mikrobą“ gali būti aptiktas, bet, manau, tyrinėjimai ir atlikti bandymai nepatvirtina, kad toks „mikrobą“ buvo aptiktas.

Jau nuo 1946 metų, kai kurie anglų mokslininkai pradėjo medžioti – o jūs žinote, kad anglai garsėja kaip puikūs medžiotojai! – **persišaldymo mikrobą** arba **virusą**, kaltą dėl **paprasciausio persišaldymo**.

Iki šiol, praėjus tiek daug metų, jie nepajėgė surasti tokio mikrobo. Žinoma, per tą laiką jie aptiko maždaug šimtą įvairių mikrobo, virusų ar bakterijų, tačiau nė vienas jų nepajėgė sukelti persišaldymo. Kiekvienas šių mikrobo maitinasi gleivėmis, išsiskiriančiomis esant paprasčiausiam persišaldymui, tai yra, jie kaip tik dirbo tą darbą, kam ir buvo sukurti: tirpdyti, ardyti ir likviduoti persišaldymo atveju atsiradusias gleives.

Kiek man yra žinoma, šie anglų „mokslininkai“ turi mokslinio tyrimo lignonę, į kurią kviečia pageidaujančius pabūti „ligoniais“ dešimčiai dienų, aprūpindami nemokamu maitinimu ir mokėdami jiems penkiasdešimt šilingų per dieną, kad pamėgintų surasti tą mikroba ar virusą, kuris **sukeltų** persišaldymą.

Kol kas tik keli žmonės iš apsilankusių šioje įstaigoje per pastaruosius kelerius metus susirgo persišaldymu, bet mikrobą ar virusą, kaltas dėl to, nesurastas iki šiol.

Iš tikrųjų nėra mikrobo, galinčio sukelti persišaldymą.

Jeigu organizme susikaupusios atliekos nepašalinamos, tai jos, visiškai suprantama, sukelia rūgimą ir temperatūrą. Jeigu toks rūgimas pasiekia pakankamai aukštą toksiškumo laipsnį, organizmas išpėja mus, išskirdamas gleives, ir ši būseną pavadinta „persišaldymu“. Štai ir viskas. Mes ir vėl įsitikinome, kad jeigu šis organizmo išpėjimas ignoruojamas, tai pasekmės būna rimtesnės. Jos tiek gerai žinomos, kad sudaro medicinos enciklopediją.

Niekada nekaltinkite persišaldymo, o greičiau būkite dėkingi už organizmo laiku pasiūstą įspėjimą ir pasirūpinkite tu.

Trumpiau tariant, persišaldymas – pernelyg didelio organizmo atliekų susikaupimo ir nepakankamo bei blogo jų šalinimo rezultatas. Storoji žarna priima visą tą puveną. Toksinai išsivaikšto po visą kūną, susikaupia gleivių sinusinėse daubose. Didelis organizmo atliekų kiekis skatina gleivių susidarymą, o to rezultatas – **persišaldymas**.

Protingas žmogus privalo pagalvoti apie šiuos faktus ir daryti tai, ką daro daugelis pasireiškus pirmiesiems persišaldymo požymiams, o būtent: išvalyti visą virškinimo traktą. Pabadauti dieną ar dvi ir gerti tik vandenį bei šviežias vaisių sultis. Toks metodas padeda labai efektyviai išvalyti organizmą.

Mityba žaliu augaliniu maistu ir sultimis – geriausias būdas išvengti atliekų ir gleivių susikaupimo organizme.

JŪSŲ VIDAUS SEKRECIJOS LIAUKOS

Žmogaus organizmas negali funkcionuoti be **vidaus sekrecijos liaukų** sistemos. Tai aktyvinantys mechanizmai, dalyvaujantys visose funkcijose bei procesuose, kurie vyksta mūsų organizme.

Yra vidaus ir išorinės sekrecijos liaukos. Jos labai mažais kiekiais išskiria medžiagas, vadinamas hormonais. Hormonai gaminami liaukose ir daugiausia išskiriami į kraujotakos ar limfų sistemą.

Endokrininė arba vidaus reiškia, kad hormonai gaminami liaukose, neturintiose pratakų jiems išeiti.

Hormonai išskiriami vidiniu liaukos judesiu per jos sienelę į kraują ir limfą.



Išorės sekrecijos liaukos – tos, kurios turi pratakus, išvedančius jų išskyras arba į kraują ar limfą arba į liauką, supančią aplinką. Migdolų pavidalo liaukos ir apendiksas yra vidaus sekrecijos liaukos. Pirmosios išskiria savo produktą į gerklę, o apendiksas – į storąją žarną.

Vienu kartu hormonų išskiriama tiek mažai, kad, pavyzdžiui, norint gauti maždaug septynis gramus gumbų pavidalo glandos hormono ekstrakto, reikėtų surinkti hormonus daugiau kaip iš 20 000 liaukų.

Kaip ir bet kuri žmogaus organizmo dalis, liaukos turi nuolat gauti maisto, kad pajėgtų efektyviai veikti. Maistas turi būti ypač geras ir sveikas, nes jos atlieka svarbų, sudėtingą ir subtilų darbą.

Būtiniausia sąlyga, kad efektyviai dirbtų mūsų liaukų sistema, - išsaugoti organizmą švarų nuo atliekų ir toksinų, maitinti jį geriausiu natūraliu žaliu augaliniu maistu bei sultimis ir išmokti tobulai valdyti savo sąmonę bei emocijas.

Kruopščiai vykdydami šią programą, gausime reikalingą energiją ir išgyvensime pilnavertį, laimingą, naudingą, linksną bei protingą gyvenimą.

ACTAS

Organizmą žalingai veikia tik baltasis distiliuotas ir vyno actai, kuriuose ardantis elementas dažniausiai yra acto rūgštis.

Tačiau actas, gautas iš obuolių ir neatskiestas, turi **obuolių rūgštis**, kuri reikalinga virškinimui. Paprastai vartojamas trijų rūšių actas. Jungtinėse valstijose obuolių sidras ir baltas distiliuotas actas. Vyno actas paplitęs Lotynų šalyse kaip prieskonis. Jis, kaip ir baltasis distiliuotas actas, turi **acto rūgštis**.

Baltasis distiliuotas actas greitai ardo raudonuosius kraujo kūnelius, sukeldamas anemiją, sutrikdo virškinimo procesus, sulėtindamas juos ir kliudydamas teisingai įsisavinti maistą. Šis actas yra rūgštis rūgimo alkoholiniuose gėrimuose produktas. Yra žinomas vyno ir salyklo actas. Baltasis distiliuotas, turintis daug acto rūgštis, plačiai naudojamas daugelyje šalių.



Actas, pagamintas iš obuolių, turi obuolių rūgštis, kuri yra natūrali organinė obuolių sudėtinė dalis, gerinanti virškinimo procesus.

Actas, gautas rūgstant vynui, vidutiniškai turi nuo trijų iki dešimties procentų acto ir nedaug vyno rūgšties. Yra žinoma, kad acto rūgštis yra viena priežasčių, sukeliančių kepenų cirozę, opinį kolitą ir kt.

Obuolių actas turi **obuolių rūgšties**, kuri yra statybinė rūgštis ir organizme jungiasi su šarminiais elementais bei mineralinėmis medžiagomis. Ji sukuria energiją, kaupiamą organizme glikogeno pavidalu, kad būtų galima panaudoti ateityje. Labai naudinga saikingai vartoti obuolių actą.

Obuolių actas didina kraujo krešėjimą, atstato normalų mėnesinių ciklą, gydo kraujagysles, padeda susidaryti raudoniesiems kraujo kūneliams.

Viena vertingiausių obuolių acto savybių tai, kad turi daug kalio, kuris reikalingas organizmui gaminti energiją, pasiekti nervų sistemos harmoniją ir ramybę. Obuolių acte esantis kalis lengvai jungiasi su svarbiausiais organizmo elementais: kalciumu, geležimi, magniu, chloru, siliciu ir kitais.

Obuolių actą reikia gaminti iš viso obuolio, panaudojant ir žievę.

Be to, kas pasakyta, obuolių actas turi nuostabią antiseptinę savybę. Užpylus obuolių acto ant odos, galima gydyti daugelį ligų, jis padeda pašalinti odos dėmes.

Škotijoje obuolių actas plačiai vartojamas gydyti venų išsiplėtimą. Pažeistos venos per visą ilgį sutepamos, o rytą ir vakare ir tuo pat metu kasdien išgeriama dvi-trys stiklinės vandens, į kiekvieną įpylus du arbatinius šaukštelių obuolių acto. Tai labai padeda!

Jūsų gyvybę nulemia kraujas, kuris gaminamas kaulų smegenyse, aktyvinamas kasoje ir cirkuliuoja po visą kraujo apytakos sistemą. Natūralus, sistemingas procesas yra visiškas kraujo atsinaujinimas kas kiekvienas 28 dienas. Jeigu tas ciklas sutrikdomas, sutrinka ir sveikata.

Kad vyktų normalus kraujo atsinaujinimo ciklas, labai efektyvios žalios daržovių bei vaisių sultys, kokybiškas obuolių actas.

Kasdien išgeriant stiklinę vandens, į kurią įpilta du arbatiniai šaukšteliai obuolių acto (reikalui esant, du tris kartus per dieną), gali sumažėti per didelis kraujospūdis mėnesiniu metu, sergant kraujuojančiu hemorojumi, tekant kraujui iš nosies, turint kraujuojančių žaizdų ir kt.

Jeigu virškinimo sistemoje trūksta druskos rūgšties, ji nepajėgia gerai suvirškinti baltymų, o tai savo ruožtu pakelia kraujo spaudimą. Kasdien vartojant nuo vieno iki trijų arbatinių šaukštelių obuolių acto prieš valgį žymiai sumažėja kraujo spaudimas.

APIE PIENĄ

Tuo atveju, jei reikia vartoti pieną, išskyrus motinos, naudingiausias įvairaus amžiaus žmogaus organizmui yra **ožkos pienas**.

Pieno jokių būdu negalima kaitinti daugiau 47°C, nes esant 54°C fermentai sunaikinami. Dėl šios priežasties niekada negalima vartoti pasterizuoto pieno. Geriausia gerti ožkos pieną čia pat, pamelžus, tačiau jį galima išlaikyti uždarame inde, šaldytuve iki dviejų dienų.

Vaikams geriausias yra motinos pienas, dar ir šviežias ožkos pienas.

Neseniai atkreipiau dėmesį į tokį atsitikimą: mano draugo dvidešimt dviejų mėnesių mergaitė buvo maitinama motinos pienu iki vienerių metų. Per visą tą laiką bei po to mergaitė iš nosies nevarvėjo, ji buvo sveika ir gerai nusiteikusi. Kadangi mano draugas laikė dvi ožkas, kurios nustojo duoti pieną, todėl teko vaikui duoti pasterizuoto pieno iš parduotuvės. Po dviejų dienų mergaitė pradėjo varvėti nosis, ji tapo irzli ir nerami. Tėvas tuoj pat nusipirko dvi naujas ožkas ir ėmė girdyti mergaitę šviežiu pienu.

Visi sutrikimai dingo per dvi dienas.

Tai toli gražu ne vienintelis atvejis.

Ožkos pienas yra vienas švariausių produktų, tuo tarpu karvės pienas retai būna švarus.

Įrodyta, kad karvės pienas pagamina daug gleivių, ožkos pienas jų negamina visiškai.

Kodėl mūsų laikais mažai vartojama ožkos pieno? Priežastis grynai ekonomiška: karvės duoda daugiau pieno negu ožkos.

Apskritai, idealu būtų turėti žemės sklypą, auginti savo vaisius ir daržoves, tręšti organinėmis trąšomis, turėti kelis avilius, dvi tris ožkas ir gyventi ilgą, sveiką, laimingą ir naudingą gyvenimą.

Šią svajonę **galima** įgyvendinti. Ir jūs galite tai padaryti – reikia tik panorėti.

Grižkime prie pieno problemos. Atminkite, kad ožka, matyt, švariausias naminis gyvulys. Jos šalinimo organai beveik idealūs. Ožkos pienas žymiai geresnis už karvės ir, žinoma, už rūkančios ir geriančios motinos pieną.

Būdama švarus gyvulys, ožka neserga tuberkulioze, brucelioze, kitomis ligomis, kuriomis serga karvės.

Ožkos pieno kokybė žymiai geresnė už karvės; jis vienalytiškesnis, turi daugiau nebaltyminio azoto, baltymai geresnės kokybės, turi daugiau niacino ir tiamino negu bet koks kitas maistas.

Ožkos pienas labai efektyvus vaistas nuo viduriavimo mažiems vaikams. Padeda tai, kad ožkos piene yra daug niacino.

Tiaminas yra vienas svarbiausių „B“ grupės vitaminų, dalyvaujančių visuose pagrindiniuose žmogaus gyvenimo procesuose nuo gimimo iki mirties. Ožkos piene tiamino yra labai daug.

Dar kartą primename, nešildykite ožkos pieno daugiau 47°C. perkaitintą, pasterizuotą ar virintą pieną geriau išpilti į kanalizaciją negu duoti vaikui. Jeigu duotume pasterizuotą pieną ožkiukams jie žūtų per šešis mėnesius.

NATŪRALUS GIMDYMAS ERIKAS IŠŠOKO Į BALTĄ PASAULĮ SU ŠAIŽIU RIKSMU

Išsamiai aprašome tai, ką darė Diana Valester Folton savo nėštumo laikotarpiu ir kaip jos vaikas Erikas gerai jautėsi nuo žalio maisto.



Skaitykite ir ateityje darykite taip pat!

„Tai buvo 1966 metų birželį. Aš buvau nėščia. Turėjau gimdyti savo pirmąjį vaiką trisdešimties metų. Iki mokslo metų pabaigos beliko vienas mėnuo, bet mane jau išvargino užsiėmimai mokykloje.

Vieną puikią dieną daržovių salotos, kurias taip mėgau, man pasirodė neskanios kaip medžio pjuvenos ir aš perėjau prie visiškai kitokio maisto, o būtent: pirmąjį, antrąjį ir trečiąjį nėštumo mėnesiais aš nieko nenorėjau

valgyti, išskyrus greipfrutus ir miško riešutus - tris kartus per dieną; ketvirtas,

penktas ir šeštas mėnesiai: be greipfrutų, valgiau ir kitų vaisių - slyvų, kriaušių, obuolių - ir uogų, išaugintų be cheminių trąšų.

Mes perskaitėme, kad aviečių lapų arbata su medumi naudinga nėštumo laikotarpiu, ir todėl prisidžiovinome daug tų lapų. Visą žiemą gėriau aviečių lapų antpilą su medumi ir penkis šimtus gramų morkų sulčių kasdien. Jeigu kartais užsilaikydavo šlapimas, tuojau valgydavau ananasų.

Jaučiausi taip gerai, kad nesilankiau pas gydytoją iki šešių nėštumo mėnesių. Kadangi giminės ir artimieji ėmė nerimauti dėl to, kad nenoriu pasirodyti gydytojui, aš pagaliau sutikau.

Gydytojas mane apžiūrėjo, nusistebėjo stipriu kūdikio širdies plakimu ir tuo, kad aš neturėjau papildomo svorio ir toksiškumo. Jis tikėjo natūraliu gimdymu ir buvo patenkintas mano paprastu natūraliu maistu.

Vaikščiojau kasdien, dariau pratimus natūraliam gimdymui ir dirbau namų ruošos darbus.

Ir pagaliau kovo pirmąjį Erikas išvydo pasaulį šaižiai rėkdamas. Jo galvą dengė tamsūs, ilgi, juodi ir garbanoti plaukai. Plaukai ypač krito į akis, nes daugelis naujagimių mūsų dienomis turi mažai plaukų arba jų visiškai nebūna.

Apie puikią jo odos spalvą kalbėjo gydytojai ir medicinos seserys. Visų nuostabai, aš turėjau jėgų maitinti Eriką krūtimi: iš pradžių pienas bėgo lėtai, bet netrukus iš mano krūties ėmė gausiai veržtis

riebus pienas. Ligoninės maistas, kuris buvo beveik vien virtas, žinoma, manęs nepatenkino, ir aš prašiau duoti man iš virtuvės tik gyvą maistą. Seserys nuolat nerimavo, kad aš negaunu pakankamai baltymų, todėl mane vertė kas trys valandos gerti didžiules stiklines pasterizuoto pieno.

Šį pieną aš išpildavau į kriauklę. Mano vyras ir sesuo kasdien atnešdavo po litrą šviežių morkų sulčių ir maišelį šviežiai išgliaudytų riešutų kaip priedą prie mano paprasto maisto. Man atnešti sausi vaisiai ligoninės personalo buvo paskelbti „pavojingais“, nes - kaip jie sakė - nuo jų vaikas ims viduriuoti. Negalėjau suprasti, kaip sausi vaisiai gali pakenkti vaikui ar man, nes aš juos vartočiau dešimt metų, o vaikas puikiai vystėsi iščiose devynis mėnesius.

Kaip gera buvo sugrįžus namo vėl sėsti prie to maisto, kurį buvau įpratusi valgyti. Aš godžiai puoliau prie džiovintų vaisių ir, suprantama nieko blogo neatsitiko! Šešiasdešimt procentų mano suvartojamo augalinio maisto sudarė vaisiai. Buvau išsigandusi dėl Eriko žarnyno. Penktą dieną po gimimo Erikas pirmą kartą nedaug, normaliai

išsituštino. Jokio užkietėjimo, jokio viduriavimo! Kodėl jis tuštinosi taip retai? Mums tai buvo nesuprantama. Ar netaps tai norma? Kiekvieną kartą, statydama klizmas, stebėjausi. Paslaptis išaiškėjo tada, kai suradome vieną seną knygą apie žindomų kūdikių maitinimą, kur buvo tvirtinama, kad maistą jie įsisavina taip gerai, jog nėra nieko neįprasto, kad naujagimiui savaitę žarnynas gali neveikti. Retas

tuštinimasis tęsėsi tol, kol Erikas maitinosi krūtimi, nes motinos pieną gerai įsisavina organizmas. Šešių mėnesių Erikui davėme morkų sulčių. Pirmasis "kietas" maistas - smulkiai sutrinti bananai ir truputis avokado vaisių, kuriuos jam davėme, kai Erikas buvo devynių mėnesių.

Po to jis pradėjo tuštintis normaliai. Iki metų, be motinos pieno, Erikas dar valgė bananus ir avokado vaisius bei gėrė morkų sultis. Vėliau palaipsniui pradėjome jam duoti mirkytas ir pertrintas per sietelį slyvas, finikus ir abrikosus. Netrukus jis pradėjo valgyti šviežius vaisius.

Kaip pastebėjome, Erikas pats rinkosi sau maistą. Kartais jis valgydavo tik obuolius kelias dienas iš eilės. Paskui pereidavo prie avokado ir t.t. Vienintelis pienas, kurį jis gaudavo, buvo motinos pienas (iki pūstrečių metų). Dabar jis geria morkų sultis, riešutų pieną ir vaisius. Jis niekada nebuvo riebus, jam neišsiskirdavo gleivių, neturėjo didelio pilvo.

Daugelis mano draugių maitino savo vaikus košėmis ir girdė pasterizuotu pienu iš butelių. Nepajėgdami suvirškinti krakmolų, tie vaikai nuolat persišaldydavo, sirgdavo gripu, plaučių uždegimu, alergija, juos išberdavo ir t.t. Mano vaikas nepatyrė viso to, nes vykdėme paprastus, bet tvirtus gamtos įstatymus. 1970 metų gegužį Erikui buvo treji metai. Jo maiste - švieži ir džiovinti vaisiai, šviežios žalios daržovės bei jų sultys, riešutai, sėklos ir medus. Jis gerai išsivystęs protišcai ir fiziškai, kupinas energijos ir labai smalsus.

Esu be galo dėkinga daktaro Volkerio metodui.“

AR SKATINA SULTYS KAULŲ SUAUGIMĄ? ŠTAI IR ATSAKYMAS Į KLAUSIMĄ!

Kanadoje, Kanluno mieste gyvenanti mokytoja Adelė Valester rašo:

„Pagaliau po kelerių metų rengimosi mama ir tėtė išvyko į Europą, o mes stengėmės gerai tvarkytis natūralių maisto produktų parduotuvėje.

Sustreikavo ryšių tarnautojai, iš tėvų negaudavome jokių žinių. Ir staiga, likus dešimčiai dienų iki jų atvykimo, gauname lemtinę telegramą, kurioje jie prašo atsiųsti dar pinigų, pasitikti su automašina ir pasėti dėžėse kviečius. Čia kažkas buvo ne taip! Dešimt dienų praėjo nerimastingai laukiant ir, kai pagaliau jie grįžo namo, sužinojome štai ką: motociklininkas partrenkė mamą tuo metu, kai ji ėjo per gatvę Austrijoje ir sutrupino jai koją. Vienam vietiniam garsiam ortopedui per stebuklą pavyko sustatyti sutrupintus kaulus taip, kad jie galėtų suaugti.

Mama norėjo kaip galima greičiau grįžti namo prie savo žalio maisto ir sulčių, nes iš daugelio atvejų žinojo, jog toks maistas puikiai padeda išgyti.

Praėjus dviem savaitėms po nelaimingo atsitikimo, jie nusprendė grįžti namo, bet austrų gydytojas manė, jog neprotinga net galvoti apie tai. Jis manė, jog mama neištvers skausmų ja pernešant iš vietos į vietą. Tėtė buvo už tai, kad pargabentų mamą namo. Pagaliau gydytojas sutiko. Mama ištvėrė kelionę puikiai, čia jai padėjo tai, kad ji dešimt metų maitinosi daktaro Vokerio metodu, turėjo puikią sveikatą.

Kai tik ji grįžo namo, pradėjome duoti jai sulčių – šimtą gramų kviečių lapų sulčių tris kartus per dieną, taip pat morkų sulčių ir kt. Duodavome daug natūralių vitaminų „C“ ir „E“. Turėjome daug persikų, kriaušių, vynuogių ir obuolių, augančių be cheminių trąšų. Dieną ji reguliariai gaudavo sumaltą sezamo ir saulėgrąžų sėklų mišinį.

Netrukus gydytojas norėjo nedelsiant paimti ją į ligoninę, nes žaizda ėmė pūliuoti. Po ilgų įkalbinėjimų jis sutiko palikti ją namuose, kol sveikata nepablogės. Bet su sąlyga, kad ją reguliariai atvežtų į ligoninę perrišimams. Tai buvo problema.

Mes norėjome dėti ant žaizdos kviečių lapų ir laukės sulčių kompresus, bet per mažą plyšelį gipse, paliktą orui ir tamponams, tai daryti buvo neįmanoma.

Taip tęsėsi tris savaites, vėliau koja pradėjo pastebimai gyti iš vidaus. Tai buvo negirdėtas reiškinys, nes jokie stebuklingi vaistai nebuvo vartojami. Mama



gėrė tik žalias sultis ir valgė kitą natūralų maistą, aprūpinantį organizmą visais užgijimui reikalingais elementais. Būklė ir toliau nuolat gerėjo, apsilankymai ligoninėje ėmė retėti.

Praėjus šešioms mėnesiams, kai buvo nuimtas gipsas, seselės nustebo, kad nebuvo įprasto tokiomis atvejais kvapo. Rentgeno nuotrauka parodė, jog mažasis kaulas suaugo, o didysis – ne, todėl buvo uždėtas gipsas iš naujo. Gydytojas buvo įsitikinęs, kad šis kaulas nesuaugęs ir kad reikės daryti kaulo bei raumenų implantaciją, nes lūžio vietoje buvo daug ištrupų. Be to, suaugimo paviršius buvo didelis, netekta daug kaulų smegenų.

Gydytojas juokais sakė seselėms: „Tai ta ledi, kuri tiki, kad Dievas ir augalinis maistas ją išgydys“. Praėjus dviem mėnesiams, gipsas buvo nuimtas ir paaiškėjo, jog abu kaulai visiškai suaugo. Labiausiai dėl to nustebeš buvo pats gydytojas.

Dabar, praėjus dvidešimt viename mėnesiui nuo nelaimingo atsitikimo, audiniai palaipsniui užpildo randą. Iš pradžių žaizdos vietoje buvo tik kaulas, aprauktas oda. Dabar mama jau vaikšto be lazdos, kasdien eina į mūsų „Sveikatos“ parduotuvę, nusiperka, ko reikia.

Labai ačiū Dievui ir Vokerio metodui“.

TAI KAS BŪTINA ATMINTI

Būkite kantrūs:

Labai svarbu atminti, jog natūralus maistas – sultys – sukelia viso organizmo apsivalymą. Todėl gali prasidėti skausmai toje kūno dalyje, kur vyksta apsivalymas. Jokiu būdu negalima galvoti, jog sultys veikia neigiamai, jeigu jos yra šviežios ir geriamos tą dieną, kai pagamintos.

Atvirkščiai, turime džiaugtis, jog apsivalymas eina sparčiai. Ir tuo anksčiau prasidės tie nemalonūs pojūčiai, išgėrus daug sulčių, tuo geriau, nes šiuo atveju greičiau jų atsikratysime ir greičiau atsistatys sveikata.

Tačiau nereikia galvoti, kad per visą gyvenimą susikaupę toksinai ir šlakai gali būti išvaryti iš organizmo iš karto. Tam reikia laiko.

Sakoma, kad nuo morkų sulčių oda pagelsta. Toks pareiškimas rodo, kad žmogus nesusipažinęs su organizme vykstančiais procesais. Toks sakymas neturi jokio pagrindo. Išėitų, kad ir raudonas burokėlių pigmentas ar žalias špinato chlorofilas gali praeiti per odą. Mat, išgėrus sulčių, oda gelsta ar ruduoja dėl to, jog kepenys varo lauk užsistovėjusią tulžį bei susikaupusius šlakus. Ir varo didesniais kiekiais, negu šalinimo organai pajėgia „apdoroti“, todėl dalis jų pašalinama per odos poras. Tai visiškai normalus dalykas.

Jeigu organizmas toksiškas, toks reiškinys taip pat gali pasitaikyti. Jis praeis, jei sultys ir toliau bus geriamos.

Būna atvejų, kai pervargus, persitreniravus ar nepakankamai išsimiegojus, odos spalva taip pat gali pasikeisti. Tačiau pakankamai pailsėjęs, oda atgauna spalvą.

Bet kokiu atveju, kai mūsų organizmas atsistatys vartojant natūralų žalią maistą ir šviežias žalias daržovių bei vaisių sultis, tapsime labai energingi, judrūs ir turėsime puikią sveikatą, tada bet kokia neinformuotų skeptikų kritika mūsų neįaudins.

DETOKSIKACIJA

Pirmas žingsnis į organizmo pasveikimą yra absoliuti švara. Bet koks nesveikų medžiagų ar bet kokių atliekų susikaupimas ar užsilaikymas jame sulėtina gijimo procesą.

Šalinimo organai yra plaučiai, odos poros, inkstai ir žarnynas.

Prakaitavimas – prakaito liaukų darbas, jos išmeta organizmui kenksmingus toksinus. Inkstai pašalina iš kepenų galutinius maisto ir organizmo medžiagų apykaitos produktus. Žarnynas pašalina ne tik maisto atliekas, bet ir organizmo atliekas – atidirbusias ląsteles bei audinius, kurie yra mūsų fizinės bei protinės veiklos pasekmė. Jeigu jie nepašalinami, pradeda irti baltymai, o tai veda į toksemiją (kraujo apnuodijimą) arba acirozę (rūgštingumo padidėjimą).

Tokiu organizmo atliekų užsilaikymas padaro žymiai daugiau žalos mūsų sveikatai negu paprastai manoma, ir jų pašalinimas yra vienas pirmųjų žingsnių siekiant apčiuopiamų rezultatų.

Greitai ir efektyviai organizmas, ypač suaugusių žmonių, gali apsivalyti taip:

(DĖMESIO: netaikykite šio metodo esant apendicitui ar turint polinkį į jį. Šiuo atveju naudokite klizmas du tris kartus per dieną).

Rytą, nevalgius išgerti stiklinę šilto ar šalto vandens, ištirpinus jame vieną valgomąjį šaukštą glauberio druskos. Šis tirpalas geriamas norint išvaryti iš visų organizmo dalių ten esančius toksinus ir atliekas bei pašalinti juos per žarnyną.

Šis tirpalas veikia toksišką limfą ir atliekas taip, kaip magnetas pritraukia vinis ar metalo pjuvenas. Tokiu būdu atliekos kaupiasi žarnyne ir išvaromos lauk iš organizmo. Išvaromų nešvarumų gali prisirinkti trys keturi litrai ar net daugiau. Dėl to organizmas netenka daug vandens, todėl būtina jį atstatyti. Reikia išgerti du litrus šviežių citrusinių vaisių sulčių, atskiestų dviem litrais vandens. Toks mišinys sukelia organizme šarminę reakciją. Citrusinis mišinys ruošiamas taip: išspaudžiamos keturių didelių (ar šešių vidutinių) greipfrutų ir dviejų didelių (ar trijų vidutinių) citrinų sultys, kad būtų gauti du litrai citrusinių sulčių mišinio, likusį kiekį reikia užpildyti apelsinų sultimis. Į šiuos du litrus sulčių reikia įpilti du litrus vandens.

Pradėti gerti šias sultis praėjus pusvalandžiui po to, kai išgėrėme glauberio druskos tirpalą. Ir gerti kas dvidešimt ar trisdešimt minučių, kol nesibaigs visi keturi litrai.

Visą dieną nieko nevalgyti, bet jeigu vakarop alkis taps nepakenčiamas, galima suvalgyti šiek tiek apelsinų ar greipfrutų vaisių arba išgerti jų sulčių. Galima išgerti šiek tiek salierų sulčių.

Prieš einant miegoti, reikia pastatyti klizmą: į du litrus vos šilto vandens išspausti vienos ar dviejų citrinų sultis.

Tokios klizmos tikslas – pašalinti iš storosios žarnos raukšlių bei plonųjų žarnų atliekas.

Tokią detoksikacijos procedūrą reikia atlikti tris dienas iš eilės, tada iš organizmo bus pašalinta maždaug dvylika litrų toksiškos limfos ir ji bus pakeista tokiu pat kiekiu nušarminančio skysčio.

Tai pagreitina organizmo šarmėjimą.

Ketvirtą dieną reikia pradėti gerti daržovių sultis, valgyti tik žalias daržoves ir vaisius.

Tuo atveju, jeigu per ar po detoksikacijos pasireišk silpnumas, nereikia nerimauti. Gamta išnaudoja organizmo energiją jo apsivalymui, ir netrukus jūs būsite dar energingesnis ir žvallesnis.

ŽALIOS DARŽOVIŲ IR VAISIŲ SULTYS IR JŲ NAUDOJIMAS SPECIFINIŲ LIGŲ GYDYMUI. VAIKAMS IR PAAUGLIAMS VARTOTI SAIKINGAI

Kad lengviau būtų aprašyti sultis, kurias geriausiai tinka vartoti žemiau išvardintoms ligoms gydyti, pateiktas jų kombinacijų sąrašas: prie kiekvienos ligos nurodyti skaičiai atitinkamo recepto numerį sulčių kombinacijų sąraše.

Suaugusieji, norintys gauti gerų rezultatų, turi kelias savaites kasdien gerti mažiausiai po **pusę litro** vienos ar daugiau kombinacijų sulčių.

Sultys kiekvienai ligai nurodytos jų didžiausio efektyvumo tvarka (pabrauktos), o ne tokios efektyvios, bet vis tiek naudingos – paprastu šriftu.

Sergant artritu reikia gerti ne mažiau kaip vieną pintą (0,56 ltr) greipfrutų (receptas Nr.22); vieną pintą morkų su špinatais sulčių (receptas Nr. 61); ne mažiau kaip vieną pintą neatskiestų salierų sulčių (receptas Nr. 6) ir ne mažiau vienos pintos morkų su salierais sulčių (receptas Nr. 37). Pageidautina papildyti viena pinta morkų, burokėlių ir agurkų sulčių. Šias sultis reikia gerti visą dieną su pertraukomis nuo vienos iki dviejų valandų.

Naudinga žinoti, jog maišydami vienas ar kelių rūšių sultis, keičiame kiekvieno mišinio cheminę sudėtį, taip, kad mišinys veikia visiškai kitaip negu kiekviena atskira sulčių rūšis, ir, žinodami šias kombinacijas, galime pasiekti rezultatų, kurie atrodo neįtikėtini kitiems žmonėms.

Parinkdami sultis bei jų mišinius specifinėms ligoms gydyti, turime iširti šios ligos priežastį, kad galėtume ją pašalinti.

Pavyzdžiui, sergant artritu, kurio gydymui pateikėme įvairių efektyvių sulčių receptų, išsiaiškiname, jog jį sukelia nuolatinis **nervų sutrikimas**. Dėl to sąnarių kremzlėse kaupiasi neorganinis kalcis. Kadangi pažeistos kremzlės yra kaip magnetas neorganinio kalcio atomams, tai iš kraujo tas kalcis kaupiasi būtent ten, užuot rinkęsis kitose kūno vietose. Sergant artritu neorganinio kalcio atomai sukietina kremzles ir raiščius, o esant hemorojui, jie sudaro sukrešėjusį kraujo fibriną. Abiem atvejais, vartojant neorganinio kalcio atomų turintį maistą, nekyla nė mažiausio įtarimo, kas gali atsitikti laikui bėgant.

Jeigu jau prasidėjo artritas, jis palaipsniui progresuoja, ir galų gale gali deformuotis kaulai. Vienas efektyviausių elementų, padedančių ištirpinti šį neorganinį kalcį, yra organinė salicilo rūgštis. Kasdien išgeriant po puslitrį ar daugiau šviežių greipfrutų sulčių, ši svetimkūnė medžiaga ištirpsta. Konservuotos sultys nenaudingos.

Tirpstant kalciui ir atsistatant kremzlėms bei sąnariams, būna skausmų.

Tačiau neorganinio kalcio ištirpinimas yra tik pirmas žingsnis į laipsnišką atstatymą, be to, **absoliučiai reikia pašalinti neigiamas emocijas** (pyktį, pavydą, neapykantą, baimę ir taip toliau).



Kad pašalintume neorganinį kalcį iš organizmo, kasdien reikia išgerti pusę litro salierų sulčių. Jose esantis labai didelis procentas natrio padeda išlaikyti ištirpusį kalcį. Kraujo srautas ir limfa nuneša šias atliekas į storąją žarną, o kad palengvėtų šio organo veikimas, reikia gerti po pusę litro morkų ir špinatų sulčių kasdien. Šis sulčių mišinys maitina storosios ir plonųjų žarnų nervus bei raumenis.

Kasdien išgeriamas puslitrus morkų ir salierų sulčių padeda atstatyti kremzles ir sąnarius, o vėliau jie normalizuojasi.

Šie procesai paprastai skausmingi, bet sveikatos labai verta iškentėti visus laikinus nemalonumus. Tai reikalauja iš paciento stiprios valios, ir bendradarbiauti turi visi asmenys, suinteresuoti jo sveikata.

Vaistai, vakcinos, elektra ir daugybė kitų patentuotų bei reklamuotų priemonių nėra naudingos. Numalšinti skausmai nereiškia, jog pašalinta ligos priežastis.

Organizmo išvalymas nuo atliekų ir šlakų bei maitinimas organiniais atomais, kurių yra šviežiose daržovėse bei vaisiuose, būtina atstatys bent dalį prarastos energijos ir gyvybingumo.

Kai vartojamos šviežios daržovės bei jų sultys, rezultatų pasiekama greičiau ir efektyviau. Žinoma, su sąlyga, jeigu bus pašalintos visos neigiamos emocijos.

RECEPTŲ SĄRAŠAS

Šiuos receptus sudarė daktaras N.V. Vokeris Norvoko maistinės chemijos ir mokslinio tyrimo laboratorijoje.

1. Morkos.
2. Kalis (morkos, salierai, petražolės ir špinatai).
3. Burokėliai kartu su lapais.
4. Briuselio kopūstai.
5. Kopūstai.
6. Salierai.
7. Agurkai.
8. Pienės.
9. Cikorija.
10. Žalieji pipirai.
11. Krienai ir citrina.
12. Salotos.
13. Petražolės.
14. Ridikėliai ir jų lapai.
15. Špinatai.
16. Ankštinės pupelės.
17. Ropės ir jų lapai.
18. Pipirnės.
19. Liucernos.
20. Obuoliai.
21. Kokosų riešutai.
22. Greipfrutai.
23. Citrinos.
24. Apelsinai.
25. Granatai.
26. Morkos ir burokėliai.
27. Morkos, obuoliai ir burokėliai.
28. Morkos, burokėliai ir salierai.
29. Morkos, burokėliai ir kokosų riešutai.
30. Morkos, burokėliai ir agurkai.
31. Morkos, burokėliai ir salotos.
32. Morkos, burokėliai, salotos ir ropės.
33. Morkos, burokėliai ir špinatai.
34. Morkos ir kopūstai.
35. Morkos, kopūstai ir salierai.
36. Morkos, kopūstai ir salotos.
37. Morkos ir salierai.
38. Morkos, salierai ir cikorijos.
39. Morkos, salierai ir salotos.
40. Morkos, salierai ir petražolės.
41. Morkos, salierai ir ridikėliai.
42. Morkos, salierai ir špinatai.
43. Morkos, salierai ir ropės.
44. Morkos ir agurkai.
45. Morkos ir pienės.
46. Morkos, pienės ir salotos.
47. Morkos, pienės ir špinatai.
48. Morkos, pienės ir ropės.
49. Morkos ir cikorijos.
50. Morkos, salierai, cikorijos ir petražolės.
51. Morkos ir žalieji pipirai.
52. Morkos ir salotos.
53. Morkos, salotos ir liucernos.
54. Morkos, salotos ir agurkai.
55. Morkos, salotos ir špinatai.

56. Morkos, salotos ir ankštinės pupelės.
57. Morkos, salotos, ankštinės pupelės ir briuselio kopūstai.
58. Morkos, salotos ir ropės.
59. Morkos ir petražolės.
60. Morkos ir ridikėliai.
61. Morkos ir špinatai.
62. Morkos, špinatai, ropės ir pipirnės.
63. Morkos ir ropės.
64. Morkos, ropės ir pipirnės.
65. Morkos ir pipirnės.
66. Morkos ir liucernos.
67. Morkos ir obuoliai.
68. Morkos ir saldieji krapai.
69. Morkos ir kokoso riešutai.
70. Greipfrutai, citrinos ir apelsinai.
71. Morkos ir apelsinai.
72. Morkos ir granatai.
73. Morkos, burokėliai ir granatai.
74. Morkos, salotos ir granatai.
75. Kopūstai ir salierai.
76. Salierai, agurkai, petražolės ir špinatai.
77. Salierai, agurkai ir ropės.
78. Salierai, pienės ir špinatai.
79. Salierai, cikorijos ir petražolės.
80. Salierai, salotos ir špinatai.
81. Salierai, špinatai ir petražolės.
82. Salierai ir ankštinės pupelės.
83. Briuseliai kopūstai ir ankštinės pupelės.
84. Morkos, briuselio kopūstai ir ankštinės pupelės.
85. Morkos, šparagai ir salotos.
86. Morkos, ridikėliai ir pipirnės.
87. Morkos, pastarnokai, bulvės ir pipirnės.

RECEPTAI

Žemiau pateikti receptai yra Norvoko cheminės laboratorijos kruopščių ir brangiai kainuojančių tyrimų rezultatas.

Reikia turėti galvoje, jog patenkinamų rezultatų vartojant šias sultis pasiekama tada, kai jos, sultys, yra gaunamos elektrine „trintuve“ ir hidrauliniu presu. Tokiais prietaisais vitaminai, mineralinės ir kitos gyvybiškai svarbios medžiagos „ištraukiamos“ iš daržovių bei vaisių geriau, o enzimai išsaugomi pilnavertiškesni negu sultyse, gautose kitu būdu.

Jeigu sultys spaudžiamos paprastomis sulčių spaudimo mašinomis, reikia kasdien jų išgerti žymiai daugiau. Vartoti bet kokias sultis, jeigu jos šviežios ir žalios yra geriau, nei negerti jų visiškai.

Mūsų pagrindinis gyvenimo tikslas – įgyti daug žinių ir išmokti jas protingai pritaikyti. Kam mums gyvenimas, net ir ilgas, jeigu negyvensime protingai?

Galime skelbti išmintį, bet negalime priversti žmonių tapti išmintingais. Jeigu yra labai sunku išmokti išsaugoti sveikatą ir pritaikyti žinias, tai lengviausias kelias yra mažiausio pasipriešinimo kelias. Einant tuo keliu, belieka tikėtis, kad mirtis ne už kalnų.

Jeigu atidžiai išnagrinėjome viską, kas buvo pasakyta anksčiau, tai jūsų įsitikinimas ir protas turi padėti eiti natūralaus pasveikimo keliu, kuris daugeliui išgelbėjo gyvybę.

Jeigu pasakyta, kad sultis reikia gerti atskirai, tai reiškia, reikia vadovautis ankstesniais receptais, kur nenurodyti atskirų sulčių dozių kiekio santykiai.

Jeigu pateikiamuose receptuose nenurodyti kai kurie sulčių numeriai, jų reikia ieškoti ankstesniuose receptuose.

Sulčių kiekis pateiktas uncijomis (viena uncija – 28,3 gramo).

Nr. 2

Morkų – 7 uncijos;

Salierų – 4 uncijos;

Petražolių – 2 uncijos;

Špinatų – 3 uncijos;

Nr. 11

Vienos citrinos sultis sumaišyti su keturiomis uncijomis sutrintų krienu.

Nr. 26

Morkos – 13 uncijų;

Burokėliai – 3 uncijos;

Pastaba: reikia panaudoti burokėlius kartu su lapais.

Nr. 27

Morkos – 7 uncijos;

Obuoliai – 6 uncijos;

Burokėliai – 3 uncijos;

Nr. 28

Morkos – 8 uncijos;

Burokėliai – 3 uncijos;

Salierai – 5 uncijos;

Nr. 29

Morkos – 11 uncijų;

Burokėliai – 3 uncijos;
Kokoso riešutai – 2 uncijos;

Nr. 30

Morkos – 10 uncijų;
Burokėliai – 3 uncijos;
Agurkai – 3 uncijos;

Nr. 31

Morkos – 9 uncijos;
Burokėliai – 3 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;

Nr. 32

Morkos – 7 uncijos;
Burokėliai – 3 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;
Ropės – 2 uncijos;

Nr. 33

Morkos – 10 uncijų;
Burokėliai – 3 uncijos;
Špinatai – 3 uncijos;

Nr. 34

Morkos – 11 uncijų;
Kopūstai – 5 uncijos;

Nr. 35

Morkos – 7 uncijos;
Kopūstai – 4 uncijos;
Salierai – 5 uncijos;

Nr. 36

Morkos – 8 uncijos;
Kopūstai – 4 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;

Nr. 37

Morkos – 9 uncijos;
Salierai – 7 uncijos;

Pastaba: vartodami salierų lapus, pakeiskite
proporcijas: 10 uncijų morkų, 6 uncijos salierų.

Nr. 38

Morkos – 9 uncijos;
Salierai – 5 uncijos;
Cikorijos – 2 uncijos;

Nr. 39

Morkos – 7 uncijos;
Salierai – 5 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;

Nr. 40

Morkos – 9 uncijos;
Salierai – 5 uncijos;
Petražolės – 2 uncijos;

Nr. 41

Morkos – 8 uncijos;
Salierai – 5 uncijos;
Ridikėliai – 3 uncijos;

Nr. 42

Morkos – 7 uncijos;
Salierai – 5 uncijos;
Špinatai – 4 uncijos;

Nr. 43

Morkos – 8 uncijos;
Salierai – 6 uncijos;
Ropės – 2 uncijos;

Nr. 44

Morkos – 12 uncijų;
Agurkai – 4 uncijos;

Nr. 45

Morkos – 12 uncijų;
Pienės – 4 uncijos;

Nr. 46

Morkos – 9 uncijos;
Pienės – 3 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;

Nr. 47

Morkos – 10 uncijų;
Pienės – 3 uncijos;
Špinatai – 3 uncijos;

Nr. 48

Morkos – 11 uncijų;
Pienės – 3 uncijos;
Ropės – 2 uncijos;

Nr. 49

Morkos – 13 uncijų;
Cikorijos – 3 uncijos;

Nr. 50

Morkos – 7 uncijos;
Salierai – 5 uncijos;
Cikorijos – 2 uncijos;
Petražolės – 2 uncijos;

Nr. 51

Morkos – 12 uncijų;
Žalieji pipirai – 4 uncijos;

Nr. 52

Morkos – 10 uncijų;
Salotos – 6 uncijos;

Nr. 53

Morkos – 9 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;
Liucernos – 3 uncijos;

Nr. 54

Morkos – 7 uncijos;
Salotos – 5 uncijos;
Agurkai – 4 uncijos;

Nr. 55

Morkos – 8 uncijos;
Salotos – 5 uncijos;
Špinatai – 3 uncijos;

Nr. 56

Morkos – 9 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;
Ankštinės pupelės – 3 uncijos;

Nr. 57

Morkos – 6 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;
Ankštinės pupelės – 3 uncijos;
Briuselio kopūstai - 3 uncijos;

Nr. 58

Morkos – 10 uncijų;
Salotos – 4 uncijos;
Ropės – 2 uncijos;

Nr. 59

Morkos – 12 uncijų;
Petražolės – 4 uncijos;

Nr. 60

Morkos – 11 uncijų;
Ridikėliai – 5 uncijos;

Nr. 61

Morkos – 10 uncijų;
Špinatai – 6 uncijos;

Nr. 62

Morkos – 8 uncijos;
Špinatai – 4 uncijos;
Ropės – 2 uncijos;
Pipirnės – 2 uncijos;

Nr. 63

Morkos – 12 uncijų;
Ropės – 4 uncijos;

Nr. 64

Morkos – 10 uncijų;
Ropės – 3 uncijos;
Pipirnės – 2 uncijos;

Nr. 65

Morkos – 12 uncijų;
Pipirnės – 4 uncijos;

Nr. 66

Morkos – 12 uncijų;
Liucernos – 4 uncijos;

Nr. 67

Morkos – 9 uncijos;
Obuoliai – 7 uncijos;

Nr. 68

Morkos – 9 uncijos;
Saldieji krapai – 7 uncijos;

Nr. 69

Morkos – 13 uncijų;
Kokosų riešutai – 3 uncijos;

Nr. 70

Greipfrutai – 6 uncijos;
Citrinos – 3 uncijos;
Apelsinai – 7 uncijos;

Nr. 71

Morkos – 11 uncijų;
Apelsinai – 5 uncijos;

Nr. 72

Morkos – 11 uncijų;
Granatai – 5 uncijos;

Nr. 73

Morkos – 9 uncijos;
Burokėliai – 3 uncijos;
Granatai – 4 uncijos;

Nr. 74

Morkos – 7 uncijos;
Salotos – 5 uncijos;
Granatai – 4 uncijos;

Nr. 75

Kopūstai – 5 uncijos;
Salierai – 11 uncijų;

Nr. 76

Salierai – 8 uncijos;
Agurkai – 3 uncijos;
Petražolės – 2 uncijos;
Špinatai – 3 uncijos;

Nr. 77

Salierai – 8 uncijos;
Agurkai – 4 uncijos;
Ropės – 2 uncijos;

Nr. 78

Salierai – 8 uncijos;
Pienės – 4 uncijos;
Špinatai – 4 uncijos;

Nr. 79

Salierai – 11 uncijų;
Cikorijos – 3 uncijos;
Petražolės – 2 uncijos;

Nr. 80

Salierai – 7 uncijos;
Salotos – 5 uncijos;
Špinatai – 4 uncijos;

Nr. 81

Salierai – 10 uncijų;
Špinatai – 4 uncijos;
Petražolės – 2 uncijos;

Nr. 82

Salierai – 12 uncijų;
Ankštinės pupelės – 4 uncijos;

Nr. 83

Briuselio kopūstai – 7 uncijos;
Ankštinės pupelės – 9 uncijos;

Nr. 84

Morkos – 6 uncijos;
Briuselio kopūstai – 5 uncijos;
Ankštinės pupelės – 5 uncijos;

Nr. 85

Morkos – 8 uncijos;
Šparagai – 4 uncijos;
Salotos – 4 uncijos;

Nr. 86

Morkos – 8 uncijos;
Ridikėliai – 4 uncijos;

(Uncija: 28,3495 g.)

Pipirnės – 4 uncijos;

Nr. 87

Morkos – 6 uncijos;
Pastarnokai – 4 uncijos;
Bulvės – 4 uncijos;
Pipirnės – 2 uncijos;

Pastaba: reikia naudoti burokėlių, pienių, ridikėlių ir ropių lapus bei šaknis. Ruošiant morkas, reikia nupjauti daugiau kaip centimetrą nuo tos morkos vietos, iš kur prasideda lapai.

Chemikalus nuo daržovių reikia kruopščiai nuplauti šaltu tekančiu vandeniu, reikalui esant panaudoti kietą šepetėlį.

LIGOS IR RECEPTAI

Kai kurie plačiai žinomi įstatymai skelbia, kad infekcines ligas reikia gydyti stebint gydytojui. Mes visada turime ieškoti gydytojo, kuris gydytų ne vaistais, serumais, tabletėmis, o storosios žarnos praplovimu, žaliomis daržovių ir vaisių sultimis, dieta.

Žemiau pateiktos ligos ir atitinkami receptai, kuriais gali vadovautis gydytojai terapeutai, taip pat eiliniai žmonės. Tik gydytojas, turintis patentą gydyti, turi teisę diagnozuoti ligą ir prirašyti vaistų nuo jos. Nepaisant atliktų eksperimentų, šie receptai nepretenduoja į nurodymus. Jie atsirado po gilių tyrimų, kuriuos atliko autoriu, medicinos mokslų daktaras, profesorius R.D. Poupas.

Adenoidai: 61, 1. Ryklės audinių, migdolinių liaukų ir adenoidų uždegimas, kylantis, kai organizme susikaupia pernelyg daug gleivių ir irimo produktų žarnyne. Taip atsitinka vartojant karvės pieną ir be saiko valgant maistą, turintį krakmolo ir cukraus.

Alergija: 61, 30, 1. Fizinis nerimas ar dirginimas atsiranda, kai organizme susilaiko šlakai. Todėl, vartojant atitinkamą maistą, jis sužadina susikaupusius organizme toksinus. Pavyzdžiui, alergija braškėms reiškia, jog šios uogos gali pažadinti organizme esančius nuodus.

Albuminurija: 61, 30, 29, 1, 40, 59. Šlapime būna baltymų.

Angina: 61, 30, 2, 1. Gerklės uždegimas prasideda, kai organizme susikaupia daug irimo produktų ir maisto atliekų. Kai atsiranda pūlinys, vadinasi, atliekos susikaupė migdolinės liaukos srityje. Čia gerai padeda detoksikacija.

Anemija: 61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85. Raudonųjų kraujo kūnelių trūkumą sukelia įprotis vartoti maistą, kuriame kalcis ir kitų medžiagų atomai neturi gyvybės, kaipantai: konservai, krakmolai ir pasterizuotas pienas. Kurį laiką buvo manoma, kad išeitis iš tokios padėties yra kepenų ekstraktas, ir ligoniai anksčiau ar vėliau igyja ligą – ūmų nefritą.

Anurija (apsunkintas šlapinimasis): 30, 40, 29. Ją dažnai sukelia neorganinės oksalo rūgšties kristalai, atsiradę inkstuose ar šlapimo pūslėje. (žiūr. skyrių „Oksalo rūgštis“).

Apopleksija (paralyžius): 61, 62, 2, 28, 39. Paralyžių sukelia kraujo spaudimas smegenyse, atsiradęs dėl kraujagyslių užteršimo: dėl neorganinio kalcio, kuris atsiranda be saiko vartojant krakmolus ir koncentruotą maistą ilgus metus. Viena pagrindinių – apatinėse žarnyno dalyse kaupiasi ir išsiskiria toksinai. Valomosios klizmos ir griežtas žalias augalinis maistas kasdien išgeriant su ir daugiau litrų sulčių duos labai daug naudos.

Apendicitas: 1, 2, 30, 61. Aklosios žarnos uždegimas prasideda storojoje žarnoje susikaupus labai daug atliekų. Akloji žarna yra liauka, gaminanti sekreciją, kuri neutralizuoja storojoje žarnoje puvimą ir bakterijų patogeninį veikimą. Tai gali turėti neigiamos įtakos plonosios žarnos. Akloji žarna yra apsauginė liauka. Norint išvengti beprasmiškos operacijos, gerų rezultatų galima pasiekti dažnomis klizmomis (su 15-20 minučių pertraukomis), kurios pašalina šlakus. Vadinasi, tuo pačiu pašalinamas ir pavojus bei skausmas.

Arterijos, arteriosklerozė ir t.t.: 61, 2, 80, 28, 55. Kai maiste trūksta organinio ir yra per daug neorganinio kalcio, kraujagyslės praranda elastingumą, o kraujas krešėja venose. Neorganinis kalcis elastingas kraujagyslių sienelės paverčia kietais vamzdeliais. Tik pati gamta gali išgydyti šią ligą su sąlyga, jei aktyviai veiks pats ligonis.

Artritas: 22, 61, 6, 37, 30. Tai neorganinio kalcio nuosėdos sąnarių kremzlėse dėl besaikio koncentruotų angliavandenių vartojimo (žiūr. skyrių apie tai).

Astma: 61, 11. Labai apsunkintas kvėpavimas, susikaupus gleivėms bronchų takuose.

Ligoniai, neignoruojuantys GAMTOS dėsnių, be didelio vargo atsisako maisto ir gėrimų, nuo kurių susidaro gleivės. Net visiškai išsigydęs nuo astmos, ligonis gali vėl ja susirgti, jei vartos daug baltos duonos, pieno bei jo produktų. Beveik kiekvienas koncentruotas angliavandenių turintis maistas ir pieno produktai (varškė, sūris ir t.t.) gali sukelti astmą. Astmos priežastis – gleivės. (Skaitykite skyrių apie krienus).

Astigmatizmas: 1, 61, 30, 50. Šią ligą susergama, kai akies optinės sistemos maitinimui pritrūksta organinių atomų, kai susikaupia šlakų organuose bei liaukose, kurios tiesiogiai veikia akis. Kepenys, tulžies pūslė, kasa, skydliaukė ir storoji žarna – tai tie organai ir liaukos, kuriems neefektyviai veikiant, atsiranda įvairių akies optinės sistemos sutrikimų.

Afonija (visiškas balso praradimas): 61, 1, 48, 53.

Acidozė: 61, 30. Toksinė organizmo būseną, kuri atsiranda tada, kai vartojamas maistas, daugiausia sudarytas iš koncentruotų krakmolo, cukraus bei mėsos, storojoje žarnoje susikaupia šlakų ir irimo produktų. Vartoti sodos bikarbonatą šiai būsenai palengvinti neprotinga ir kenksminga, nes ta neorganinė medžiaga, laikui bėgant, gali prasiskverbti į galvos smegenų sritį ir ją pažeisti (paskaitykite skyrių „Špinatų sultys“).

Acidozę gali sukelti ir protiniai sutrikimai: pyktis, nerimas, baimė, pavydas ir t.t. Šiuo atveju būtina dvasinė pusiausvyra. Reikia išmokti **atsipalaiduoti!**

Akių liga: 1, 61, 50. (Skaitykite paragrafą apie kataraktą ir skyrių apie cikorijų sultis).

Baltosios: 61, 11, 30, 2, 40, 41, 60, 59. Moters lytiniuose organuose ir kanaluose susikaupia daug gleivių.

Baltakraujystė (leukozė): 1, 26, 48, 53. Greitai didėjantys baltieji kraujo kūneliai naikina raudonuosius kraujo kūnelius. Taip atsitinka, kai organizme trūksta organinių atomų – žmogaus vartoja daug virto maisto, krakmolo, cukraus, mėsos, nepakankamai žalių vaisių, daržovių ir šviežių sulčių.

Blogas kvapas burnoje: 61. Atsiranda dėl organizme užsilaikančių maisto atliekų. Jas pašalina oksidacija.

Bronchitas: 61, 45, 11, 30, 1, 37, 60, 41. Bronchų vamzdelių uždegimas, kai organizme susikaupia daug gleivių. Taip organizmas mus įspėja. Kai toks įspėjimas ignoruojamas, organizmas gali pakelti savo temperatūrą šiam šlakui pašalinti. Jei ir toliau nepaisysime šio įspėjimo ir nesiimsim valyti savo organizmo, tai gamta apleis mus mikrobais ir bakterijomis, kurie pradės valymą. Tai sukels dar didesnius negalavimus: persišaldymą, gripą ar plaučių uždegimą. Įdomu stebėti, kaip tokie ligoniai greitai sveiksta, praplovus žarnyną klizmomis ar atlikus detoksikaciją (skaitykite skyrių apie detoksikaciją).

Bronzinė liga: 3, 6, 12, 25, 74, 80. Kai organizme nėra organinio natrio ir pernelyg daug susikaupia irimo produktų, sutrinka antinksčių liaukos. Išvirkštas į organizmą papjautų gyvulių liaukų ekstraktas negali išgydyti šios ligos. Daugelis ligonių, laikydamiesi griežtai žalios, augalinės dietos, kurioje buvo daug natrio ir mažai kalio, turėjo daug naudos. Sergant šia liga ypač reikalingos salotos (skaitykite skyrių apie šias daržoves).

Bursitas: 86, 30, 61. Sutrinka sąnarių tepalo sinovijos gamyba. Kasdien valgant avokado vaisius, ši liga išnyks).

Butulizmas: 15, 66. Verdant ant lėtos ugnies maistą, žūdamos butulizmo bakterijos išskiria nuodingas dujas. Stiprių butulizmo nuodų dažnai yra konservuotuose produktuose, kuomet šios bakterijos visiškai nesunaikinamos verdant. Šių nuodų taip pat gali būti dešrelėse, mėsoje bei žuvies produktuose. Apsinuodijus reikia kreiptis į gydytoją.

Nuolat reikia atminti, kad šviežios žalios daržovių sultys yra gyvas maistas, būtinas žmonėms.

Chodžkino liga (limfinės sistemos vėžys): 61, 27, 29, 46. Limfinės migdolinės liaukos patinsta sutrikus blužnies veiklai dėl nepilnaverčio maisto.

Gydant rentgeno ir radioaktyviaisiais spinduliais, galima padaryti nepataisomą žalą. Detoksikacija ir žalias, gerai subalansuotas augalinis maistas bei papildomai geriamos šviežios sultys padeda atsikratyti šios ligos.

Chorėja: 61, 2, 30, 20. Detoksikacija yra pirmasis žingsnis ir pasiekama puikių rezultatų, jeigu toliau maitinamasi šviežiais, žaliais vaisiais, daržovėmis bei riešutais (bet kokiais).

Cistitas: 30, 61, 40, 29, 51. Šlapimo pūslės uždegimas (žiūr. paragrafą „šlapimo pūslės ligos“).

Dantų irimas: 61, 48, 55, 46, 1. Jis prasideda, kai maiste trūksta organinių gyvų atomų, reikalingų dantims maitinti. Pagrindinė priežastis – be saiko vartojami pieno produktai, krakmolai ir cukrus.

Diabetas: 61, 2, 57, 40, 84, 55. Kasa nepajėgia įsisavinti angliavandenių dėl per didelio koncentruoto krakmolo ir cukraus kiekio maiste (skaitykite skyrių apie ankštines pupeles, kur kalbama apie insulino injekcijas).

Diegliai: 61, 30. Skausmai pilvo srityje atsiranda susikaupus šlakams ir dujoms organizme, kai valgome neteisingai suderintą maistą. Vaikai, maitinami žaliu, augaliniu maistu ir sultimis, nejaučia dieglių. Klizmos padeda greitai pašalinti pilvo skausmus.

Difterija: 61, 2, 40, 30, 47. Ligą sukelia difterijos lazdelės. Jų, difterijos lazdelių, maitinimo terpe yra susikaupusios organizme atliekos, kai organizmas nepajėgia jų pašalinti, taip pat ir dėl daugybės neįsisavinto, neorganinio maisto, pirmiausia krakmolo. Šviriame organizme ir kraujyje difterijos lazdelės negali egzistuoti.

Dilgėlinė (vėjaraupiai): 61, 2, 30, 15, 1. Organizme padidintas rūgštingumas, jis stengiasi susinormalizuoti, šalindamas nereikalingas medžiagas per odą (žiūr. „Alergija“).

Dizenterija: 6, 61, 30, 1. Viduriavimas, prasidėjęs susikaupus gleivėms bei kitoms atliekoms. Klizmos, o kartais ir detoksikacija, po to išgeriant per dieną 2-3 litrus šviežių sulčių duoda puikių rezultatų.

Drambliškumas: 61, 30, 32, 40. Limfinių liaukų uždegimas ir užsikimšimas dėl organizme susikaupusių atliekų.

Egzema: 61, 30, 32, 40. Odos uždegimas dėl didelio rūgštingumo limfinėse liaukose. Be to, atliekos šalinamos per odos poras, užuot per inkstus ir žarnyną (skaitykite skyrių apie šunvotes).

Emfizema: 87. (Šis žodis reiškia „išpūsti“). Audiniuose susikaupia oro arba dujų, paprastai plaučiuose, bet gali susikaupiti ir kituose audiniuose, kuriuose paprastai oro neturi būti.

Encefalitas: 16, 30, 40, 37. Galvos smegenų uždegimas sutrikus nervų sistemai. Daugkartinės klizmos, 60 gramų petražolių tris kartus per dieną (ryte, per pietus ir vakare), taip pat nurodytos sultys padeda įveikti ligą (tačiau būtina maitintis žaliu augaliniu maistu).

Epilepsija: 61, 15, 2, 30, 40. Nerviniai spazmai, kuriuos sukelia toksemija ir nervų sistemos badavimas. Tai kartais gali sukelti storojoje žarnoje esančios kirmėlės. Taip atsitiko jaunai 24 metų moteriai. 28 kartus kruopščiai praplovus storąją žarną išėjo daugybė kirmelių. Po dar kelių praplovimų jos storoji žarna visiškai išsivalė, o nuomario priepuoliai daugiau nepasikartojė. Tai gali būti sutapimas, bet panašių atvejų buvo daug.

Fistula: 61, 11, 30, 1. Liga atsiranda, susikaupus organizme daug gleivių, kurios gaminasi vartojant pasterizuotą pieną, krakmolą, cukrų.

Flebitas: 61, 2, 30. Venų uždegimas, susikaupus organizme daug kalcio, krakmolo ir atliekų.

Galvos skausmas: 61, 2, 30, 55, 15. Vienas iš 200 požymių to, kad organizmas perkrautas atliekomis. Organizmas įspėja, jog jį reikia kruopščiai išvalyti, atstatyti normalią kraujo sudėtį ir likviduoti per didelį jo spaudimą galvos srityje.

Galvos skausmas: 30, 61, 2, 1. Šlakams susikaupus, organizmas netenka pusiausvyros (skaitykite skyrių apie detoksikaciją, kuri daug kam padėjo atsikratyti galvos svaigimo).

Gastritas: 61, 15, 30. Sutrikimas dėl per didelio dujų kiekio, atsirandančio maitinantis neteisingai suderintu maistu. Visi miltų gaminiai, kruopos ir cukrus gali sukelti gastritą, o svaigalai tai atlieka greičiau negu bet kuris iš minėtų produktų. karšti padažai, turintys karčiųjų pipirų, garstyčių, acto, taip pat tabakas ir t.t. taipogi sukelia gastritą. Žalias augalinis maistas, labai smulkiai supjaustytas ar permaltas mėsmale, yra žymiai naudingesnis negu virtas.

Geltigė: 61, 30, 29, 40, 1. Ligos priežastis – kepenų perkrovimas, tuomet tulžį limfinė sistema šalina per odos poras.

Gonorėja: 61, 15, 30, 40, 76, 79. Gonorėja susergama, kai lytinių organų srityje dauginasi gonokoko lazdelės. Šios bakterijos veisiasi užterštame kraujyje ir organizmo susikaupusiose atliekose. Prancūzų medikai nustatė, kad gerų rezultatų duoda sandalo medžio aliejus.

Gripas: 61, 11, 2, 30. Gripu susergama, kai organizme susikaupia labai daug maisto atliekų ir apykaitos produktų. Patogeninėms bakterijoms tai geras maistas ir tinkama terpė daugintis. Jos daugiausiai veikia kvėpavimo organus. Pakyla temperatūra, nusilpsta nervų sistema ir visas organizmas.

Grybeliniai kojų susirgimai: 61, 30, 1. Bakterijos dauginasi didžiuliais kiekiais ir tik skatina šios ligos paūmėjimą. Liga nepraeina, kol kojose laikosi padidintas rūgštingumas, o jį skatina storapadė avalynė, trukdanti pašalinti rūgšties toksinus. Jie išsisklaido gerai ventiliuojant kojas.

Gužys (Bazedovo liga): 61, 59, 2. (Geriant sultis pridėti ¼ arbatinio šaukštelio dumblių ar jūros kopūstų miltelių). Kai maiste trūksta organinio maisto, padidėja skydliaukė. Vartoti cheminius jodo preparatus

kenksminga organizmui, nes jie yra neorganiniai ir gali anksčiau ar vėliau pažeisti organizmo audinius. Geriausias organinis jodas yra jūrų dumbliuose ir jūrų kopūstuose (žiūr. skyrių apie jūrų dumblius).

Hemorojus: 62, 61, 2. Kai maistui vartojama per daug duonos, kruopų ir kitų produktų, turinčių krakmolo, tiesiosios žarnos apatinės dalies kraujagyslių negyvuose galuose ima krešėti kraujo fibrinas. Hemorojaus pašalinimas chirurginiu būdu ar elektrine adata yra puikus užsiėmimas visiems, išskyrus pacientą. Recidyvas šiuo atžvilgiu anksčiau ar vėliau neišvengiamas, jeigu nelikviduota priežastis, - būtent atliekos kraujyje.

Hipertonija: 61, 2, 30, 15. Kraujagyslių užteršimo pasekmė. Vienintelis kelias, kuriuo šlakai ir toksinai gali patekti į kraują, yra: 1) injekcijos ir geriami vaistai; 2) neorganinių medžiagų nuosėdos kraujyje, kurios kaupiasi vartojant virtą bei konservuotą maistą, ypač koncentruotą krakmolą ir cukrų; 3) susikaupęs šlakas šalinimo organuose ir takuose. Aukšto kraujo spaudimo kai kuriose šeimose nereikėtų aiškinti paveldimumu, kaip daug kas klaidingai galvoja. Pagrindinė aukšto spaudimo priežastis, kaip parodė tyrimai, yra valgomas virtas ir konservuotas maistas.

Inkstų ligos: 30, 61, 40, 29, 59. (Didelis šlapimo susikaupimas ir t.t.) Atsiranda blogai ir nepakankamai pašalinant iš organizmo mėsos produktų irimo atliekas. Pagrindinis inkstų ligos sukėlėjas taip pat yra alus, vynai ir likeriai.

Inkstų akmenys: 23 (1 citrina karšto vandens stiklinėje), 30, 61, 40, 29, 28, 59. Sukelia neorganinės medžiagos, daugiausia kalcis, esantis koncentruotuose krakmoluose.

Impotencija: 15, 1, 30, 27, 40, 31, 59. Nesugebėjimas atlikti lytinę aktą ir daugintis.

Išsiplėtusi sklerozė: 61, 40, 59, 2, 1. Būseną, kai dėl nervų ir smegenų (galvos ir nugaros) ląstelių badavimo ardoma nervų sistema. Ši liga labai ryškiai įrodo, kokį ardomąjį poveikį turi maistui vartojami krakmolai ir kruopos. Per 50 stebėjimo metų nepasitaikė atvejo, kad visiškai pagyतų ligonis, vartojantis duoną, kruopas ar kitokį krakmolo turintį maistą. Daugelis pamažu pasveikdavo, valgydami tik žalią augalinį maistą ir kasdien išgerdami iki trijų litrų šviežių žalių sulčių, tuo pat metu dažnai praplaudami storąją žarną.

Išvarža: 61, 1, 2, 15, 30. Kokio nors vidaus organo pasislinkimas iš savo normalios vietos visiškai arba iš dalies. Priežastis – nepakankamas organus supančių audinių elastingumas.

Karštligė (aukšta temperatūra): 22, 23, 24. Kai kūno temperatūra pakyla aukščiau normalios. Tai požymis, kad organizmas bando „sudeginti“ susikaupusias atliekas. Kai organizme nėra per didelio atliekų kiekio, ląstelės gerai maitinasi, tada ir aukšta temperatūra nereikalinga. Daug kartų buvo pastebėta, kad detoksikacija ir klizmos per nepaprastai trumpą laiką numušą aukštą temperatūrą iki normalios.

Katalepsija: 61, 2, 40, 30. Blogai maitinant nervų ląstelės sukietėja raumenys.

Kataraktas: 61, 50, 1, 40, 30. Ant akies lęšio atsiranda neskaidri plėvelė (valktis), kai maiste trūksta organinių elementų, kurie maitina akies optinius nervus ir raumenis. Nors operacija kartais laikinai ir palengvina ligą, bet natūralūs metodai, be abejo, duoda didesnes ir ilgesnes naudos negu meistriškiausios operacijos. Žinoma, jeigu nukentėjęs vykdo visus higienos gydytojo reikalavimus (skaitykite skyrių „Cikorijų sultys“).

Kataras: 61, 11, 30, 41, 60. Kai organizmas nepajėgia įsisavinti produktų ir koncentruoto krakmolo, gleivinė išskiria daug išskyrų.

Kepenų cirozė: 1, 61, 30. Valgant maistą, turtingą krakmolu, ypač baltus miltus, perkraunamos kepenys ir kietėja kepenų audiniai.

Kepenų ligos: 30, 61, 1, 29. Atsiranda vartojant daug virtų ir koncentruotų krakmolų, cukraus, riebalų ir mėsos. Alus, vynai ir likeriai taip pat yra pagrindinės kepenų ligų priežastys.

Klimaksas: 61, 32, 73, 30, 2. Bausmė moterims už tai, kad valgo kenksmingą maistą, nesugebantį maitinti kraują ir organus taip, kad jie sparčiai ir visiškai atsistatytų.

Kolitas: 61, 30, 1. Storosios žarnos uždegimas prasideda nuo vidurių užkietėjimų ir nervingumo. Tai, žinoma, sutrikdo maisto virškinimą. Tačiau pagrindinė kolito atsiradimo priežastis – trūkumas gyvo organinio maisto, reikalingo teisingam storosios žarnos funkcionavimui (žiūr. skyrių „Oksalo rūgštis“ ir „Špinatai“). Kartoju, virtas maistas yra sudarytas iš negyvų atomų, kurie nepajėgia maitinti ir atstatyti organizmo ląstelių bei audinių. Turime atminti, jog bet koks pienas skatina gleivių susidarymą. Todėl jį reikia vartoti protingai ir kraštutiniais atvejais. Išaiškinta, kad virtas maistas, užuot normalizavęs storosios žarnos veiklą, duoda atvirkštinį efektą. Gerai sutrintos morkos ir kitos daržovės bei vaisiai, paruoštos šviežios sultys dideliais kiekiais atneš daugiau naudos. Klizmos, sergant kolitu, yra labai naudingos. Prieš klizmas nusistatę tie, kuriems jų labiausiai

reikia, tik jie nėra pakankamai susipažinę su mitybos ir atliekų šalinimo fiziologija. Baimė, kad klizmos tampa įpročiu, taip pat pagrįsta žinių stoka. Švara – ar vidinė, ar išorinė – niekada nekenkia.

Konjuktyvitas: 61, 50, 1, 59. Akies ragenos uždegimas.

Kosulys. Kosint organizmas bando pašalinti gleives iš kvėpavimo takų (skaitykite skyrių „Persišaldymas“). Gerklės skalavimas vien citrinų sultimis arba atskiestomis vandeniu gali susilpninti kosulį.

Kraujagyslių trombozė: 11, 61, 30. (skaitykite apie „Trombozę“).

Krūtinės angina: 61, 2, 30. Širdies raumenų ar vožtuvų liga, kurią sukelia šlakai kraujyje, bet dažnai ji atsiranda ir dėl dujų spaudimo storioje žarnoje.

Kurtumas: 61, 11, 40, 41. Dažnai ligos priežastis yra gleivės klausos kanaluose. Kartais jis atsiranda, kai kaukolėje užspaudžiami nervai ir kraujagyslės, sujungti su klausos organais.

Laringitas: 61, 1, 30, 15. Kvėpavimo stemplės uždegimas, susikaupus šlakams organizme.

Liaukos. Kiekviena organizmo liauka yra atitinkamai susijusi su kita. Liaukos viena kitą skatina, slopina ar koku nors būdu reguliuoja. Kvaila šalinti glandas, nesuvokiant, kaip ta operacija gali paveikti organizmą. Reiktų išmanyti, kaip teisingai maitinti liaukas, kad tarp jų nusistovėtų pusiausvyra. Neprošal taip pat žinoti sultis, kurios efektyviausiai jas maitina.

Lytinių organų ligos: 61, 30, 2, 15, 40, 29, 28. Piknaudžiavimas maistu, kuriame nėra pakankamai organinių maisto medžiagų, taip pat susikaupusios atliekos, skatinančios mikrobo dauginimąsi, gali sukelti lytinių organų uždegimą ir nusilpimą, sutrikdyti jų funkcijas.

Maliarija: 61, 11, 1, 30, 41, 15. Kraujo užteršimo ir per didelio atliekų susikaupimo organizme patologinis rezultatas. Kai žmogus gyvena užterštoje ir nesveikoje aplinkoje, gyvulių parazitai ir mikrobai gali dauginti ir gyventi jo organizme. Kai žmogaus organizmas persotintas chinino, atabrino ir kt. vaistais, reikia detoksikacijos.

Mastoiditas: 61, 32, 2. Gleivių susikaupimas mastoidinėje kaukolės dalyje, už ausies, sukelia uždegimą. Jeigu vaikui duosime daug karvės pieno, ypač pasterizuoto, ir daug baltos duonos, kruopų, sausainių bei kito miltinio maisto, jis gali susirgti mastoiditu.

Geriausias būdas išvengti šios ligos – pašalinti iš raciono tokį maistą (žiūr. paragrafą „Persišaldymas“).

Mažakraujystė: 61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85. Tai raudonųjų kraujo kūnelių nepakankamumas organizme. Atsiranda vartojant konservus, koncentruotą krakmolą, pasterizuotą pieną ir kitus maisto produktus, kuriuose kalcio ir kitų medžiagų atomai yra netekę gyvybės, nes maistas buvo apdorotas aukštoje temperatūroje.

Melancholija: 61, 7, 2, 30, 15, 37. Toksinė organizmo būseną ir išsekinta nervų sistema, sukelianti niūras mintis. Nėra pasitikėjimo savimi.

Meningitas: 61, 30, 2, 1. Susikaupus atliekoms organizme, atsiranda meningokoko bakterijų, kurios minta atliekomis ir dauginasi. Kai organizmas sveikas, bakterijos žūsta nuo maisto stokos arba išeina iš kūno, nepadarydamos jam jokios žalos.

Menstruacija: 61, 59, 30, 68, 2. (žiūr. skyrių „Liaukos“).

Migrena: 61, 2, 30, 15, 47, 37. Užterštas kraujas ir blogai maitinami nervų centrai sukelia stiprių skausmų, paprastai vienoje galvos pusėje. Tokia būseną slečia ir slopina žmogų.

Neuritas: 23, 30, 61, 40. Paprastai atsiranda šlapimo rūgšties kristalams spaudžiant raumenų audinius ir nervus. Tas spaudimas sukelia smarkų skausmą. Viena pagrindinių priežasčių, dėl kurių atsiranda tiek daug šlapimo rūgšties, yra mėsos vartojimas.

Nemiga: 61, 37, 30, 22. Sukelia nervinė įtampa arba didelis organizmo rūgštingumas.

Nemiga: 61, 22, 37, 30. Atsiranda dėl didelės įtampos ir nepakankamo atliekų pašalinimo iš organizmo.

Neuralgija: 61, 37, 30, 40. Smarkus skausmas blogai maitinamo nervo srityje.

Neurastenija: 61, 37, 2, 30, 40, 55. Funkcinė nervų sistemos depresija esant organinių medžiagų stygiui, kuri atsiranda dėl ilgalaikės nervinės įtampos, nerimo, alinančio darbo.

Nefritas: 61, 4, 30, 40, 29, 59. Inkstų uždegimas dėl didelio rūgšties susikaupimo.

Neurozė: 61, 37, 30, 40, 15. Kai kurių nervų centrų sudirginimas, kai trūksta organinio šarmo.

Nevaisingumas: 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48. Jis kartais aiškinamas funkciniu organizmo sutrikimu. Bet paprastai atsiranda ilgus metus vartojant maistą, neturintį gyvų organinių atomų, ir todėl organizme susikaupia atliekų.

Nevirškina skrandis (dispepsija): 61, 1, 2, 30, 15. Ši liga atsiranda dėl didelio rūgštingumo virškinimo trakte.

Nevirškina skrandis: 23 (1 citrina karšto vandens stiklinėje), 61, 1, 30, 15. Blogai virškinami nesiderinantys maisto produktai. Taip dar gali atsitikti, kai valgoma susirūpinus, išsigandus ar esant kitoms neigiamoms emocijoms.

Nėštumas. Be abejo, tai yra svarbiausias dar negimusio kūdikio gyvenimo laikotarpis. Žalingi motinos įpročiai – rūkymas, alkoholio gėrimas – taip pat pieno (ypač pasterizuoto), dideliais kiekiais koncentruotų krakmolo ir cukraus vartojimas nėštumo metu kūdikiui gresia degeneracija ar mineralinių medžiagų stygiumi jo organizme. Motinos idealus maistas yra žali vaisiai ir daržovės. Papildomai dar reikia gerti daug šviežių žalių daržovių sulčių. Jei laikomasi tokio režimo, motina ir vaikas puikiai jaučiasi. Pamėginkite pačios! (skaitykite skyrių apie morkų sultis).

Niežai: 61, 30, 15, 1. Nemaaloni būseną, kurią sukelia kai kurios bakterijos, bandančios išeiti iš organizmo per odos poras. Taip susidaro fistulos, kurios labai niežti.

Nimfomanija: 61, 2, 30, 15, 29, 40. Nenormalus moterų potraukis į lytinį aktą. Tai atsiranda be saiko vartojant aštrius prieskonius, alkoholį, rūkant ir neteisingai derinant maistą. Kartais tai atsitinka dėl organų funkcinio sutrikimo ar fizinio nenormalumo. Lengvai gydoma.

Nuovargis: 1, 61, 30. Požymis, kad organizmo ląstelės iš maisto negauna pakankamai (gyvų) organinių atomų, kurie būtini naujai energijai kurti. Nuovargis yra ligos šauklys. Jo pasekmė – irsta audinių ląstelės ir palaipsniui organizme kaupiasi irimo produktų. Jeigu jų nepašalinsime – šitą padarys bakterijos. Normaliai organizmo būklei atstatyti geriausias metodas yra poilsis, miegas, storosios žarnos išvalymas. Kuo daugiau gerti šviežių sulčių.

Nutukimas: 61, 15, 30, 42. Riebalinių ląstelių ir audinių per didelis susikaupimas apie organus.

Nutukimas: 61, 1 30, 15, 34. Valgant nesuderintą maistą, taip pat daug krakmolo ir cukraus susidaro per daug riebalinių audinių. Kartais taip atsitinka sutrikus liaukų funkcijoms. (Žiūr. paragrafą „Liaukos“). Turime įdomių žinių apie misterį Beningą. Atsisakęs maisto, kuris turi krakmolo ir riebalų, bei svaigalų, įskaitant net vyną, ponas Beningas neteko 20 kg svorio. Jo liemens apimtis sumažėjo 30 cm. praėjus 7 metams, jis parašė tokį laišką: „Aš visiškai įsitikinęs galiu pasakyti ir užtikrinti, jog niekada negyvenau taip gerai, kaip dabar naudodamasis nauju mitybos metodu. Jaučiuosi žymiai geriau, ir fiziškai, ir protiška, man malonu suvokti, kad galiu pats reguliuoti savo sveikatą ir nuotaiką.“

Opos (daugiausia skrandžio): 61, 1, 30, 5, 37, 6. Jos atsiranda vartojant nesuderintą maistą, kuris sukelia rūgimą bei pūvimą. Be to, priežastimi gali būti neigiamos emocijos, nurodytos skyriuje „vėžys ir augliai“.

Orchinas: 30, 61, 40, 25, 37, 59. Vyrų lytinių liaukų (kiaušinėlių) uždegimas. Jį iššaukia didelis pataloginių medžiagų susikaupimas organizme, taip pat iškrypimai.

Osteomielitas: 1, 61, 48, 30, 43. Kaulo audinio irimas, kurį lydi pūliavimas. Kaulas, kaip bet kuris kūno organas, reikalauja gyvo organinio maisto. Be jo ląstelės badauja, kaupiasi atliekos ir kaulai trupa.

Paralyžius: 61, 40, 30, 6. Badaujant nervų centrums, nebeįmanoma kontroliuoti bei koordinuoti raumenų, vykdančių valingus ir nevalingus judesius.

Parezė (pusiau paralyžius): 61, 2, 40, 30, 6, 47. Stingant reikalingo organinio maisto, smegenų centrai nesugeba koordinuoti judesių.

Peritonitas: 61, 11, 30, 41, 60, 23 (karštame vandenyje). Tai tas pats kataras, bet tik silpnesnės formos. Žarnyno praplovimas ar klizmos yra pirmas ir būtinas žingsnis atsikratyti peršalimo. Detoksikacija 3 dienas iš eilės davė puikių rezultatų. Be jokios abejonės, išvengti peršalimo – paprasčiausias dalykas. Reikia išvalyti iš organizmo glaives bei kitus šlakus ir valgyti žalius vaisius ir daržoves. Papildomai reikia gerti šviežių sulčių, ir peršalimą sukiantį priežastis panaikinama, nes natūralus maistas neturi gleivių. Visi vaistai, skiepai ir injekcijos atneša daugiau pelno tiems, kurie juos prirašo, o ligoniams jie neduoda jokios naudos.

Pielitas: 30, 61, 1, 40, 29, 28, 59. Uždegimas dubens ar inkstų srityje, dažniausiai kylantis organizme susikaupus per daug šlapimo rūgšties.

Piorėja: 61, 1, 2, 30. Dantų uždegimas ir dantų klibėjimas dėl per didelio atliekų kiekio visame organizme, taip pat dėl gyvo organinio maisto stokos.

Plaukai: 53, 66 (skaitykite skyrių apie liucernos sultis).

Plaučių uždegimas: 61, 30, 11, 41. Plaučių audinių uždegimas dėl didelio gleivių ir kitų atliekų kiekio organizme. Jis atsiranda vartojant pieną ir daug valgant koncentruoto krakmolo bei cukraus.

Pleuritas: 30, 61, 40. Pleuros uždegimas atsiranda, kai iš organizmo blogai šalinamos atliekos, pakyla temperatūra ir skauda kvėpuojant.

Podagra: 61, 2, 30, 29, 15, 40, 59. Kai be saiko vartojami riebalai, taip pat svaigalai ir kiti dirgikliai, prasideda sąnarių raiščių ir kaulų ar kaulų apvalkalų uždegimas. Podagra ir reumatas beveik dvyniai.

Prolapsas: 61, 2, 30, 40, 15. Tai bet kokio organo pasislinkimas iš savo vietos, sutrikus nervų ir raumenų tonusui dėl neteisingos mitybos.

Psioriazė: 61, 30, 15, 1, 2. Susirgimas, kai bakterijos, besimaitinančios organizmo atliekomis ir toksinais, bando išeiti iš jo per odą, sukeldamos susierzinimą.

Rachitas: 61, 1, 48, 37, 6, 30, 46. Organinio kalcio ir kitų elementų trūkumas sukelia kaulų deformaciją, suminkštėjimą ar lankstumą.

Raupai: 61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55. Organizme susikaupus daug pūvančių atliekų, dauginasi bakterijos, sukeliančios šią ligą, kurios po pirmosios dauginimosi stadijos apleidžia organizmą per odos poras.

Informuotiems žmonėms skiepai prieš šią ligą yra ne tik visiškai nenaudingi, bet ir kelia tam tikrą pavojų. Buvo paskelbta, jog žymiai daugiau žmonių nukentėjo nuo vakcinos, paimitos iš sergančių gyvulių, negu mirė nuo pačios ligos. Kai organizmas apsivalo nuo toksinų ir šlakų ir kai jis maitinasi gyvu organiniu maistu bei dideliu kiekiu šviežių žalių sulčių, tokios bakterijos organizme negali daugintis. Ir todėl jis turi imunitetą šiai ligai.

Reumatas: 23, 30, 61. Mėsa ir mėsos produktai negali būti suvirškinti, nesukaupus organizme daug šlapimo rūgšties. (Skaitykite skyrių apie morkų, burokėlių ir agurkų sultis). Užsilaikydama organizme, ši rūgštis išsisklaido raumenų audiniuose ir anksčiau ar vėliau kristalizuojasi. Aštrūs šlapimo rūgšties kristalai, sergant reumatu, sukelia skausmą.

Rėmuo: 30, 61, 29, 40, 59. Smarkus deginimo jausmas, kurį sukelia neteisingo maisto derinio rūgimas bei puvimas. Vadinasi, organizme yra daug šlapimo rūgšties bei kitų atliekų. Jas būtina pašalinti.

Rinitas: 61, 30, 40, 11. Nosies sienelės uždegimas. Dažniausiai prasideda tada, kai sinusinėse daubose susikaupia daug gleivių.

Rožė: 61, 2, 30, 40. Tas pats, kas ir egzema. Abiejų ligų priežastis ta pati.

Sifilis: 61, 30, 66, 62, 51, 46. Šios ligos pavadinimas kilo nuo organizme esančių bakterijų – blyškiosios spirochetos, kai ji randa sau atitinkamo maisto egzistuoti bei daugintis. Tas jų maistas – atliekos, gaunamos iš krakmolo, mėsos produktų ir pasterizuoto pieno.

Skarlatina: 30, 61, 68, 47, 66. Organizmo „protestas“ prieš irimo produktų ir maisto atliekų kaupimą, kai vartojama labai daug virto ir nepakankamai žalio maisto bei sulčių.

Skausmai nugaroje: 60, 30, 1, 2. Tai gali būti dėl daugelio priežasčių. Geriausia kreiptis į specialistą, kuris žino ir natūralius gydymo metodus ir kaip mechaniškai ištaisyti stuburą. Jis turi nustatyti, ar tas skausmas yra nuo užkietėjimų, ar nuo stuburo iškrypimo ir kt.

Sklerozė: 61, 61, 32, 30. Bet kokio organizmo audinio sukietėjimai (žiūr. „Išsiplėtusi sklerozė“).

Skorbutas: 61, 15, 2, 30, 29. Atsiranda dėl neteisingai subalansuoto maisto, kuriame nepakanka organinių maisto medžiagų.

Smėlis inkstuose: 30, 40, 59, 23 (viena citrina karšto vandens stiklinėje). Neorganinės medžiagos, daugiausia kalcis, esančios duonoje ir kituose koncentruotuose krakmuoluose, nusėda inkstuose.

Spazmai: 61, 30. Pilvo raumenų spazminiai susitraukimai. Skausmus sukelia dujos, susidariusios dėl neteisingos maisto kombinacijos. Raumenų spazmai. Paprastai kyla dėl šlapimo rūgšties pertekliaus.

Spuogai, inkštirai ir t.t.: 61, 1, 55. Nešvarumai, kurių organizmas stengiasi atsikratyti per odą. Tai taip pat ir vienas acidozės pasireiškimų. Nereikia vartoti tepalų, vaistų ir spinduliavimo. Taikyti tik natūralius priežasčių šalinimo metodus.

Sukietėję oksidacijos procesai: 61, 30, 37, 46, 55. Nepakankamai įsisavinamas deguonis, kai organizme mažai organinės geležies.

Sumažėjęs kraujo spaudimas: 61, 2, 30, 1, 29, 15. Vartojant virtą ir konservuotą maistą, taip pat kai maiste nėra šviežių, žalių daržovių sulčių, kurios labai greitai ir efektyviai atstato raudonuosius kraujo kūnelius, susergama šia liga. Viena žemo spaudimo priežasčių – poilsio stoka. Kiekviena miego valanda iki 10 valandos vakaro lygi 2 valandoms rytinio miego. Rūkymas ir alkoholis yra pagrindinės aukšto bei žemo spaudimo priežastys.

Šiltinė: 61, 30, 28, 37, 6. Būseną, kurią sukelia kai kurių organinių elementų stoka organizme, leidžianti daugintis bakterijoms, sukeliančioms pilvaplovės uždegimą.

Širdies ligos: 61, 2, 30. Paprastai prasideda, užsikimšus kai kurioms kraujagyslėms. O jos savo ruožtu perkrauna širdį. Juk širdis yra kumščio dydžio, sveria maždaug 300 gramų, bet vis dėlto kiekvienu susitraukimu išstumia 170 gramų kraujo. Tai, atrodo, nedaug, bet 24 valandas normaliomis sąlygomis ji perpumpuoja 19000 litrų kraujo. Normaliomis sąlygomis per 70 metų širdis padaro 3 milijardus dūžių. Tam, kad ji atlaikytų tokį krūvį, mes turime ja daugiau rūpintis, taip pat ir visu organizmu apskritai. Kraujas neša širdies link viską, ką paima organizme. Duonoje, miltiniuose gaminiuose ir kruopose esančios krakmolo molekulės, neištirpusios vandenyje, turi tendenciją užkimšti kraujo srautą. Šiuo atveju padidėja širdies apkrovimas ir atsiranda jos ligų. Dujų spaudimas blužnies srityje ir skersinės storosios žarnos kairiojoje dalyje taip pat sukelia širdies ligas.

Šlapinimasis (nevalingas) naktį: 30. Šis įprotis turi išnykti sulaukus metų ar dvejų. Bet kai jis nepraeina, vaikams nereikia duoti skysčių po 16 valandos. Apskritai jiems nereikia daug skysčių visą dieną. Pastebėkite laiką, kai jis šlapinasi, ir kiekvieną kartą žadinkite vaiką 10 ar 20 minučių prieš tai. Ir taip darykite tol, kol šlapinimasis netaps valdomu.

Šlapimo pūslės liga: 30, 61. Šis organas paprastai suerzinamas dėl per didelio šlapimo rūgštingumo, kai vartojamas toks maistas, kuris palieka nepakankamai suvirškintas ir ištirpusias rūgščias medžiagas. Pavyzdžiui, šlapimo rūgšties kristalus, kurie susidaro vartojant mėsą, taip pat oksalo rūgšties kristalus, atsirandančius valgant virtus špinatus bei rabarbarus.

Nuolat maitinantis minėtais produktais ir kaupiantis kristalams, gali atsirasti ataugų. Jų pašalinimas deginimu, chirurgine operacija, rentgeno spinduliais ar vaistais nelikviduoja ligos priežasčių. Atvirkščiai – po viso to padėti gali pablogėti. Besaikis koncentruoto krakmolo vartojimas taip pat pablogina būklę. Šlapimo pūslės uždegimas gali sutrikdyti normalų šlapimo išsiskyrimą, pažeisti šlapimo pūslės sienelės. Ši būklė vadinama cistitu. Šlapimo pūslėje gali atsirasti akmenų arba akmenys gali pereiti iš inkstų. (Žiūr. „Inkstų akmenys“). Vyrams daugelis šlapimo pūslės ligų yra susiję su prostata.

Šlapimo sulaikymas: 30, 1, 40, 59. Šlapinantis skauda, dalis šlapimo susilaiko.

Šunvotės: 61, 30, 55. Tai pūlių prisipildę augliai, kuriuos sukelia kraujyje esantys šlakai bei infekcija sukeliančios bakterijos per lytines liaukas ar plaukų maišelius (mazgelius). Naudojama siera ir kiti vaistai gali sukelti pavojingas pasekmes. Šunvotės nėra odos infekcija, o paprasčiausi atliekų produktai (šlakai), kurių organizmas negalėjo išvaryti lauk per pagrindinius šalinimo organus vėlgi dėl neteisingos mitybos ir deramo dėmesio organizmui stokos. Kai organizmas nebepajėgia apsivalyti nuo nuodų ir šlakų per pagrindinius šalinimo organus, į pagalbą ateina didžiausias šalinimo organas – oda ir jos poros.

Tymai: 61, 6, 30, 1, 47. Bakterijos, išeinančios iš organizmo per odą. Tai vienas būdų organizmui apsivalyti natūraliu keliu, ypač vaikystėje.

Toksemija: 61, 30, 37, 15, 40. Apsinuodijimas, kuris kyla arba dėl organizme susikaupusių atliekų arba dėl galutinių irimo produktų, esant labai dideliu rūgštingumui.

Tonzilitas: 61, 30, 1, 2. Migdolinių liaukų perkrovimas, dėl kurio prasideda jų uždegimas. Šios liaukos yra pirmojoje apsaugos linijoje. Jų funkcija kontroliuoti, kad į organizmą neprasiskverbtų pernelyg didelis mikrobo kiekis. Manau, kad šių liaukų pašalinimas yra tarsi kastravimas, ir dažnai paverčia vaiką ar suaugusį individą, panašiu į eunuchą. (Apie tai pranešė gydytojai I. Kalderolis ir Dž. Kalderolis iš Bergamo m. (Italija), surinkę bei išnagrinėję daugiau kaip 30 000 ligos istorijų, kai dirbo Berlyno ir Vienos universitetuose. Aš asmeniškai svarsčiau šį klausimą su daktaru Kalderoliu ir galiu užtikrinti jų duomenų tikslumą. Bendraautoriais buvo daktarai: Pasou, Galé, Kilianas, Jansenas, Albrechtas, Gucmanas, Hoferis, Pilaras, Manšikas).

Trombozė: 62, 2, 61, 30. Tai kraujo krešulio, kuris užkemša kraujagysles, susidarymas. Priežastis – netirpstantis vandenyje krakmolai, kuris patenka į kraują iš duonos, kruopų ir kitų krakmolų, netirpstančių vandenyje.

Tuberkuliozė: 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41. Kai organizme susikaupia daug gleivių, ima daugintis tuberkuliozės lazdelės, kurios ardo audinius. Karvės pienas, tiek šviežias, tiek pasterizuotas, matyt, daugiausia sudaro gleivių. Tokios gleivės yra natūralus maistas minėtoms bakterijoms daugintis. Matyt, daugiau žmonių serga tuberkulioze dėl to, kad vartoja pasterizuotą pieną negu dėl kokios kitos priežasties.

Tulžies pūslės liga: 61, 30, 40. Organizmui kaip reikiant nesuvirškinus riebalų ir prasidėjus rūgimui, iš kepenų blogai išskiriama tulžis. Svaigalai, įskaitant ir alų, sugadina kepenis ir gali chroniškai sutrikdyti virškinimo sistemos funkcijas. Pagrindinė priežastis yra keptas ir riebus maistas.

Tulžies pūslės liga ir akmenys joje: 30, 61, 40, 29, 23 (viena citrina karšto vandens stiklinėje). Virti riebalai ir keptas maistas sutrikdo tulžies pūslės funkcijas. (Skaitykite skyrių apie tulžies pūslės ligas.)

Akmenys ir smėlis tulžies pūslėje atsiranda kaupiantis joje neorganiniam kalciui bei kitoms neorganinėms medžiagoms, kai organizmas nepajėgia jų įsisavinti. Visi krakmolai, duona ir kruopos turi daugybę tokio neorganinio kalcio. Valgant daug tokio maisto, tulžies pūslėje gali atsirasti akmenų bei smėlio. 2-3 savaites gerkite vienos citrinos sultis su stikline nesaldinto karšto vandens kelis kartus per dieną; tuo pat metu gerkite ir aukščiau nurodytas sultis – jos šiuos akmenis ištirpdys.

Gamta nesukūrė žmogaus tam, kad tulžies pūslė būtų šalinama chirurginiu būdu. Tulžies pūslė reikalinga normaliai kepenų veiklai.

Tačiau jeigu mes, nežinodami jos funkcijų, esame pasiryžę leisti operuoti, dėl to turime kaltinti tik save ir nieką kitą.

Uremija: 30, 61, 29, 40, 59. Šlapimas ir kitos šlapimo išskyros kraujyje.

Vaikų paralyžius: dėl blogos medžiagų apykaitos, didelio kiekio virto krakmolo ir cukraus, taip pat trūkstant maiste organinių elementų, organizmas nesugeba atstatyti nugaros smegenų skysčio.

Vaikų paralyžius: 61, 40, 32, 1, 2. Ši liga dar vadinama poliomelitu. Virusas, kuris yra šios ligos priežastis, negali egzistuoti sveikuose audiniuose. Bet jeigu toks virusas prasiskverbė į organizmą, tai sveikas protas pataria neduoti virusui maisto, tai yra sunaikinti ir pašalinti ir organizmo visas atliekas (skaitykite skyrių apie detoksikaciją). Bet kokių atveju, tokios būsenos galima išvengti teisinga mityba, kurią sudaro gyvas, organinis augalinis maistas, neverdamas ir kitaip neapdorojamas. Ši sąlyga būtina organizmo normaliai veiklai atstatyti. Vaistų vartojimas apsunkina ląstelių ir audinių atsistatymą. Esu įsitikinęs, jog vaikų paralyžius greičiau kyla dėl pasterizuoto pieno, cukraus, krakmolo, kruopų ir įvairių gėrimų vartojimo negu dėl kokių nors kitokių priežasčių.

Vandenligė: 61, 30, 11, 40, 29, 59. Organizme susikaupia labai daug vandens, kai jis blogai pašalinamas per inkstus.

Varikozinis venų išsiplėtimas: 61, 2, 30, 62, 15. Vartojant maistą, turintį daug koncentruoto krakmolo ir cukraus, ant venų sienelių nusėda kalkių.

Vėjaraupiai: (žiūrėkite sk. „Dilgėlinė“).

Vėžys: 1, 61. Epitelio ląstelių grupės, badaudamos dėl tinkamo organinio maisto stygiaus, dauginasi koncentruotuose krakmoluose ir mėsishkame maiste. (Žiūr. skyrių „Morkų sultys“). Manau, jog viena vėžio atsiradimo priežasčių yra ilgalaikis nervinis dirginimas.

Viduriavimas: 1, 2. Žarnyno sutrikimas. Organizmas paprastai valo storąją žarną, kai jūs patys to nedarote.

Vidurių užkietėjimas: 61, 15, 30, 1. Ilgai maitinantis virtu maistu storoji žarna prisipildo toksinų, kurie susidaro, kai nebekoordinuojamos storosios ir plonosios žarnų nervų ir raumenų funkcijos. Dėl to susilpnėja žarnyno veikimas. (Atidžiai skaitykite skyrių „Špinatų sultys“ ir „Oksalo rūgštis“).

Žemas kraujo spaudimas. Vartojamas vitaminų neturintis maistas (žiūrėkite paragrafą „Sumažintas kraujo spaudimas“).

Žvynelinė: 61, 30, 15, 1, 2. Bakterijų grupė arba kolonija, besimaitinanti organizmo atliekomis ir nuodais, išeina laukan per odą, sukeldama erzinimą.

Augliai galvos smegenyse: 62, 51, 30, 40. Juos sukelia šlakai kraujyje, sukrešę smegenų kraujagyslėse. Dėl to atsiranda spaudimas kaukolės viduje, sutrinka kalba ir mąstymas arba žmogus negali judėti, priklausomai nuo to, kur yra auglys. Chirurginės operacijos pasekmė – miršta 50 procentų sergančiųjų. Žarnyno praplovimai arba klizmos ir kitos organizmo valymo priemonės neturėtų būti niekinamos.

Augliai (smegenyse, kauluose, kepenyse, pilvaplėvėje): 62, 61, 30, 40. Ataugos, susidarančios vartojant daug koncentruoto neorganinio, daugiausia miltinio maisto. Kitos priežastys, sukeliančios auglius, yra tokia ardanti psichinė būseną, kaip ilgalaikė nervinė įtampa, pyktis, baimė ir t.t.

ATMINTINĖ!

Dabar mes turime reikalingų žinių, kad pradėtume visiškai naują gyvenimą, jeigu jūs, kaip tikisi autorius, perskaitytė šią knygą nuo pradžios iki galo.

Kitas žingsnis yra veiksmas. Jūs galite perskaityti gerą knygą apie kelionę ir pasirinkti vietą, kurią norėtumėte aplankyti, bet kol neturite pinigų kelionei, nepasirinkote transporto ir išvykimo laiko, jūs iš tikrųjų nepajausite šios kelionės realumo ir nepasimėgausite ja. Reikės daug rūpesčių pasiryžti esminei gyvenimo

permainai, ypač kai tai susiję su mūsų per visą gyvenimą susiklosčiusiais mitybos įpročiais, kurie matyt, iš esmės neteisingi.

Užkirsti kelią ligai yra protingas gyvenimo žingsnis, ir visi jauni žmonės, kurie dar sveiki, turi perskaityti šią knygą ir įgyvendinti jos principus savo gyvenime, užuot laukę, kol susirgs, ir jau tada bandys kažką padaryti savo sveikatai atstatyti.

Mes gauname vis daugiau ir daugiau laiškų iš jaunų žmonių, kurie perskaitę šią knygą, visiškai pakeitė gyvenimo kursą.

Neseniai viena simpatinga pora iš Kalifornijos atsiuntė laišką: „Daktare Vokeri, labai ačiū. Jau 6 mėnesiai mes laikomės jūsų dietos, ir permainingos, kurias ji padarė mūsų gyvenime, didžiulės. Nuo to laiko, kai pakeitėm savo maistą, mūsų žindomas kūdikis tapo namų džiaugsmu. Mes maitiname jį tik avokado vaisiais, obuoliais ir morkų sultimis. Jis puikiai auga ir kupinas įgimtos energijos. Telaimina jus Dievas.“

Kitas jaunas žmogus, taip pat iš Kalifornijos, rašo: „Brangus, daktare Vokeri, man 21 metai ir aš esu mitybos reformos naujokas. Savo maistą pradėjau keisti beveik prieš metus. Dabar praktiškai maitinuosi tik žaliais vaisiais ir daržovėmis. Kartais valgau truputį varškės (su vaisių salotomis) ir kartais – riešutų. Nustojau valgyti visus krakmolus (duoną) ir cukrų. Aš – gyvenimo tiesos ieškotojas, tikiu į Dievą ir į gamtinį gydymo metodą. Nerūkau... Esu patyręs komediją su vaistais ir štai kodėl dėkoju Dievui už tai, kad turiu laimę pamatyti tiesos šviesą – gyvenimą per natūralų gyvenimo būdą.“

Šios knygos turinys skirtas **jums**. Ar jums aštuoneri metai, ar aštuoniasdešimt – nesvarbu.

Sveikata yra neginčijamas pagrindas gyvenimo poreikiams patenkinti, laimėjimams, tiek socialiniams, tiek ekonominiams.

Gamta apdovanojo Jus kūnu, kuris yra **stebuklas**. O ką jūs su juo darote?

Iš pradžių išmokite – paskui veikite! Nes, nepriklausomai nuo to, kaip Jūsų organizmas jaučiasi šiuo metu, **jį galima keisti**.

Jei sveikata gera ir turite daug energijos, o Jūsų smegenys pajėgia dirbti aiškiai – bet kokios problemos bei sunkumai lengvai įveikiami.

Ateityje tikslai, kurių **Jūs** turite pasiekti.

MOKYKITĖS!!!

PASIRUOŠKITE!!!

VEIKITE!!!



[Sarmatai](#)