

nedjelja, 4. jul 2010.

TERAPIJE SA SOKOVIMA OD VOĆA I POVRĆA SPADAJU U NAJMOĆNIJE ORUŽJE ZA ODRŽAVANJE ZDRAVLJA I LIJEČENJE BOLESTI

Cijedite kad god možete

U proteklih šest mjeseci, koliko se u „Vijestima“ objavljuju tekstovi o prirodnoj medicini, saznali smo šta su osnovna načela zdravog života i kako ih primijeniti. Obuhvatili smo zakone zdravlja generalno, i pojedinačno, kao što su zdrava ishrana, fizička aktivnost, značaj odmora, vode, vazduha i sunca, izbjegavanje stresa, post... Informisali smo se u najkraćem o štetnosti i posljedicama nezdrave ishrane, o otrovima koje većina ljudi unosi u organizam, poput kafe, alkohola, cigareta... Približili smo ljudima, koliko-toliko, šta je to prirodna medicina. Da se tu zapravo ne radi o nečem što je komplikovano, nedostupno, tajno ili sumnjivo, nego jednostavno o prirodnim principima zdravog načina života. To nije nikakva alternativna medicina za šta su potrebne razne tehnike ili peripetije. Prirodna medicina je jednostavno – život, ali je ta terminologija uvedena kako bi se razlikovala od ostalih učenja koja su se u velikoj mjeri pokazala neuspješna.

Vrijeme je da se otvori novo, drugo poglavlje prirodne medicine. I to novo poglavlje podrazumijeva prirodne principe zdravog načina života, ali je u pitanju nešto direktnije i konkretnije na održavanju zdravlja, i, prije svega, na izlječenju bolesti.

Vjerovatno najmoćnije oružje u tom smislu su terapije sa prirodnim cijedenim sokovima od voća i povrća. Nije prvi put da pominjemo terapije sa sokovima, ali sve je to do sada bilo u kratkim intervalima i površno.

Treće i najvažnije poglavlje prirodne medicine, koje bi u perspektivi mogli otvoriti, bilo bi bavljenje bolestima pojedinačno, sa konkretnim predlozima za izlječenje. Da bi došli na taj nivo, moramo proći dva poglavlja, koja obuhvataju informisanje o principima zdravog načina života, preventivnom djelovanju i generalnom korišćenju terapija na unapređenju zdravlja. Te terapije podrazumijevaju pripremanje prirodnih cijedenih sokova od voća i povrća, uz održavanje od hrane ili ne, zavisno od problema koji se tretira i želje za nekim rezultatom.

Tvorac terapija sa sokovima je **dr Norman Voker**, koji je umro 1984. u 118 godini života. Postoje i protivnici njegovog koncepta, pa tvrde da Voker nije živio 118 godina, već oko stotinjak, ali u svakom slučaju radi se o čovjeku koji je na svom primjeru pokazao kako se može biti zdrav, dugovječan i zadržati vitalnost do posljednjeg daha.



Voker, o kome se puno može saznati iz raznih literarura i preko Interneta, je propagirao konzumiranje sirove biljne hrane, ali je kao životno važnije isticao cijedene sokove. Voker je duugo istraživajući došao do zaključka da sokovi imaju terapeutsku važnost, i da je bez njih ne-

zamislivo unapređenje zdravlja ili izlječenje bolesti.

Zašto je to tako? Kao prvo, za razliku od hrane čije varenje može da traje i po nekoliko sati, organizam apsorbuje sokove za nekoliko minuta za koliko oni dospijevaju u krvotok, pri čemu nema trošenja energije koja je

inače potrebna za varenje.

Prema dr Vokeru, sokovi imaju važan zadatak u našem organizmu: sa jedne strane predstavljaju „građevinski“ materijal jer organizam na najbrži i najstabilniji način snabdijevaju svim neophodnim vitaminima, mineralima, aminokiselinama, enzimima, mineralnim solima, prehranjuju krv, regenerišu tkivo... Sa druge strane, sokovi su higijeničari cijelog orgnizma: čiste ga od otpada, toksičnih materija, izbacuju štetne produkte. Čišćenje organizma, odnosno detoksifikacija, smatra se preduslovom dobrog zdravlja i izlječenja bolesti, a ona se ne može na kvalitetan način obaviti bez cijedenih sokova od voća i povrća.

Kako pripremati sokove

Da biste sačuvali i unaprijedili zdravlje koristeći sokove od voća i povrća moramo naučiti i kako da ih spremamo. Kao prvo, potrebno je kupiti sokovnik. Sokovnik nije isto što i blender.

Prije cijedenja soka potrebno je voće ili povrće, zavisno šta koristimo, dobro isprati i zadržati u vodi pola sata ili sat, a za pranje pojedinih biljaka treba koristiti i četku. Podrazumijeva se da kupljene biljke treba da bude što svježije. U sok se cijede i listovi i plodovi, čak i korjenje u pojedinim slučajevima kao što je, na primjer, celer.

Najbolje da se sok pije odmah poslije cijedenja, ili da najkasnije odstoji jedan dan, odnosno do kraja dana tokom kojeg je sok procijeden. Ako se sok odmah ne popije treba ga prosuti u posudu koja se potom stavlja u frižider. Nije dobro piti hladan sok, i zato se preporučuje da malo odstoji na sobnoj temperaturi nakon vadenja iz frižidera i prije konzumiranja.

Voker smatra da se cijedenog soka može piti onoliko koliko se želi, ali da je oko 0,5 do 0,6 litara dnevno najbolja količina. Podrazumijeva se da čovjek uz to jede barem dva puta na dan. Postoje terapije koje podrazumijevaju konzumiranje mnogo većih količina soka dnevno, uz post, odnosno uz potpuno uzdržavanje od jela za određeni period.

Sokovi mogu efikasno da liječe bolesti, bolje od bilo kakvih lijekova. Voker navodi da, na primjer, sok od grejpfruta nas snabdijeva vitaminima i energijom, a istovremeno rastvara neorganski kalcijum koji je glavni krivac za artritis i artrozu. Zatim da sok od šargarepe normalizuje organizam, hrani ga nezamjenljivim vitaminom A, beta-karotinom, mineralima, bori se sa infekcijama, pročišćava organizam, pojačava imunitet... Ovi sokovi, kao i drugi, imaju i mnoge druge efekte, zato cijedite kad god možete i koliko god možete, osim ako ne postoji zabrana od ljekara za konzumiranje određenih biljaka ili sokova od tih biljaka zbog eventualno specifičnosti neke bolesti koju imate. Na primjer, dijabetičarima se ne preporučuju sokovi od voća, osim eventualno cijedenje kisele jabuke u kombinaciji sa povrćem.

Čitaoci „Vijesti“ će u narednom periodu moći mnogo više da saznaju o terapijama sa sokovima, jednostavnim receptima za pripremanje i njihovim efektima na zdravlje.

Zdravko VUČINIĆ
(prirodnamedicina.org)

Da li koža može da požuti?

Postoje mišljenja da sok od šargarepe ne treba piti u većim količinama jer, između ostalog, od njega žuti koža. Sok od šargarepe je možda najzdraviji koji čovjek može piti, i koji bi trebao biti svakodnevnica u našim životima jer je izuzetno ljekovit, ali o tome ćemo detaljnije u narednim nastavcima.

Dr Voker kaže da se pojava žute ili smeđe sjenke

na koži dešava jer upotrebom soka od šargarepe, iz jetre počinje da se izbacuje zaostala žuč i nataložene nečistoće u mnogo većim količinama nego što organi mogu da izbace. Tada se određeni dio žuči i nečistoća izbacuje kroz pore na koži, što je potpuno normalno, i u pitanju su kratkotrajne pojave.