

ZAŠTO SU TERAPIJE SA CIJEĐENIM SOKOVIMA OD VOĆA I POVRĆA TOLIKO MOĆNO SREDSTVO ZA ODRŽAVANJE ZDRAVLJA I LIJEČENJE BOLESTI

Sokovi liječe, čiste hrane i podmlađuju

U prirodnoj medicini terapije sa cijedenim sokovima od voća i povrća smatraju se možda najmoćnijim sredstvom za održavanje zdravlja i liječenje bolesti. Te terapije mogu da podrazumijevaju konzumiranje sokova uz post ili bez posta.

Taloženje otrova i deficit hranljivih sastojaka (vitamini, minerali, razne potrebne kiseline...) u organizam, među glavnim su uzrocima većine bolesti savremenog čovjeka. U takvoj situaciji organizam ne može da funkcioniše skladno, i dolazi do raznih poremećaja u krvotoku i organima, a posljedica toga su slabljenje imuniteta, tegobe ili bolesti. Zavisno čemu je čovjek sklon, koliko je zatrovan i šta mu sve nedostaje organizmu, problemi mogu da se jave u vidu zamora, visokog pritiska, migrene, infekcija, brzog starenja, malokrvnosti, gojaznosti, dijabetesa, raka, artritisa, srčanih problema, disbalansa u raznim organima tijela...

Terapije sa sokovima su poželjne upravo zato što se njima rješava i problem taloženja otrova i deficita hranljivih sastojaka.



Kao što smo rekli, tvorac terapija sa sokovima je dr Norman Voker, koji je umro 1984. u 118. godini. Voker kaže da, za razliku od hrane čije varenje može da traje i po nekoliko sati, organizam apsorbira sokove za nekoliko minuta za koliko oni dopijevaju 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...

To se dešava kada se cijede sokovi bogati tim sastojcima (šar-

garepa, cvekla, spanać, kupus, peršun, zelena salata, celer, paprika, jabuka, ananas, kivi, limun, pomorandža, lubenica...) Sa druge strane, sokovi su higijeničari cijelog orgnizma: čiste ga od otpada, toksičnih materija, izbacuju štetne produkte, zato što biljke koje se cijede sadrže antioksidanse i razne antiotrove. Sokovi definitivno liječe, pročišćavaju, nahranjuju, podmlađuju, daju snagu...

Za pripremanje sokova mogu se miješati različite biljke, a i ne moraju. Nije poželjno miješati voće i povrće, osim kada su u pitanju šargarepa i jabuka koje su moguće u svim kombinacijama. Dakle, šargarepa može i sa voćem, a jabuka i sa povrćem.

Svaki čovjek koji ima mogućnosti, trebalo bi da pije dnevno najmanje jednu ili dvije čaše cijedenog soka od voća ili povrća. Sokovi prilično neutrališu i štetne efekte nezdravog načina života, jer, kao što je rečeno, pročišćavaju, nahranjuju...

Ipak, ono što se svima preporučuje je detoksifikacija organizma, odnosno ozbiljnije

pročišćavanje, koje prati i unos hranljivih sastojaka. Najbolji način za to je konzumiranje sokova uz post. Dakle, tokom dana se piju samo sokovi i voda, a ništa se ne jede. Ovakve terapije pokazale su se izuzetno efikasne. Nije u pitanju nikakvo gladovanje, kao kod klasičnog posta, jer se organizam nahranjuje brojnim sastojcima iz sokova, ali se organi odmaraju od varenja i drugih procesa povezanih sa jelom.

Svaki čovjek može pokušati sa ovom terapijom na dan ili dva. Zavisno od problema ili bolesti, terapije sa sokovima uz post mogu da traju pet, sedam, deset, 15, 20, 30 dana. Dnevno treba piti najmanje dva litra soka, kao i najmanje litar i po vode.

Čovjek mora biti oprezan prilikom započinjanja ovakvih terapija, ukoliko ima neku specifičnu bolest. Na primjer, dijabetičari treba da cijede sokove od povrća, a nikako od voća, osim možda kisele jabuke koja se kombinuje sa povrćem, i slično. Nije na odmet konsultovati se sa ljekarom, pogotovo oni kod koji se tečnost zadržava u tijelu.

Nevezano da li se radi o ozbiljnijoj terapiji ili ne, čaša ili dvije cijedenog soka dnevno preporučuje se u svim varijantama.

Sljedeći recepti za cijedene sokove koji se mogu koristiti za terapije sa postom ili bez posta: 1. šargarepa, celer, jabuka; 2. šargarepa, cvekla, jabuka, 3. šargarepa u kombinaciji sa zelenim povrćem, 4. cvekla, paprika, zeleno povrće, jabuke... Količina biljaka se stavlja po želji, stim da u svakom od ovih recepata postoji biljka koja treba da dominira, i to su uglavnom šargarepa ili jabuka. Jabuka utiče i na poboljšanje ukusa soka. Vrlo su dobre i terapije gdje voće dominira. Na primjer, kombinacija limuna, pomorandže, grejpfruta, breskve, kajsijsa... Ili kombinacija grožđa, jabuka i krušaka. Ili pojedinačno svaka od ovih, ali i drugih voćki, poput ananasa, pipuna, lubenice... Dolazi vrijeme lubenice koja je sjajan čistač organizma, bilo kroz jelo ili sok. Lubenica se inače cijedi zajedno sa korom, koja se prethodno dobro ispere.

Ljekari i stručnjaci prirodne medicine preporučuju razne terapijske sokove, zavisno od bolesti ili problema koji su prisutni kod čovjeka, i njihovi recepti će biti objavljeni postepeno u „Vijestima“ u narednom periodu.

Zdravko VUČINIĆ
(prirodnamedicina.org)

