

ZAŠTO SU TERAPIJE SA CIJEĐENIM SOKOVIMA TOLIKO MOĆNO SREDSTVO ZA ODRŽAVANJE ZDRAVLJA I LIJEČENJE BOLESTI (4)

Voće najbolje da se jede a povrće da se cijedi i pije

• Sljedeće biljke su poželjne za pravljenje sokova: povrće (šargarepa, cvekla, celer, kupus, brokoli, paprika, kelj, zelena salata, peršun, spanać, krastavac, crna rotkva...), voće (jabuka, lubenica, grožđe, kruška, pomorandža, ananas, kivi, grejfrut, breskva...)

Kao što je poznato, tvorca terapija sa sokovima je **dr Norman Voker**, dok je **dr Maks Gerson** vjerovatno jedan od najboljih ljekara svih vremena koji je sokove koristio kao glavnu terapiju za izlječenje od najtežih bolesti.

Nijedan od njih danas nije živ, ali jeste njihov učenik – **Džej Kordić**, kojeg u Sjedinjenim Američkim Državama popularno zovu „juice-man“. Kordić ima 87 godina, porijeklom je Hrvat, ali je odrastao u SAD, i nekada se profesionalno bavio američkim fudbalom. Kordić se izliječio od raka upravo terapijama Gersona i Vokera, i od tada je postao najveći propagator terapija sa sokovima u Americi. Napisao je brojne knjige, održao na stotine seminara, predavanja, televizijskih emisija...

Ono što je za nas najvažnije je da Kordić tvrdi da bez cijedenih sokova od voća i povrća čovjek ne može da bude zdrav, a kamoli da se liječi od bolesti. On propagira i zdravu biljnu ishranu, odnosno totalno sirovu, ali bez sokova ne može da zamisli funkcionisanje ljudskog organizma.

U prethodnim člancima smo naglasili da sokovi definitivno liječe,



pročišćavaju, nahranjuju, podmlađuju, daju energiju... Zato što su u njima koncentrisani hranljivi sastojci u mnogo većoj mjeri nego u hrani. Na primjer, čovjek u jednom danu ne može da pojede više od nekoliko šargarepa, i to one moraju biti začinjene i kombinovane sa nekim drugim povrćem, da bi bile ukusne za jelo. Sa druge strane, kroz sokove se može popiti i 20 cijedenih šargarepa na dan. Isto je sa drugim povrćem, pa i voćem. Sokovima se na najbrži i

najefikasniji način nadomješćuje nedostatak vitamina, minerala, enzima, raznih potrebnih kiselina i drugih sastojaka u organizmu, a istovremeno utiču na pročišćavanje.

Za razliku od hrane čije varenje može da traje i po nekoliko sati, organizam apsorbira sokove za nekoliko minuta za koliko oni dospjevaju u krvotok, pri čemu nema trošenja energije koja je inače potrebna za varenje.

Džej Kordić kaže da su najvažniji

sokovi od šargarepe, zelenog povrća, cvekla, jabuke, južnog voća... Iako ima 87 godina, Kordić je u izuzetno dobroj formi, i na svom primjeru pokazuje da principi zdravog života koje propagira prirodna medicina daju rezultate.

On kaže da više preferira konzumiranje sokova od povrća nego od voća, ali da više preferira jedenje voća od povrća. Zašto?

Povrće se znatno teže vari kada se jede sirovo, i ne može se puno pojesti u toj formi, osim kada se

kuva ili peče, ali to onda nije najzdravije. Međutim, kada se cijede sokovi od sirovog povrća, onda organizam za par minuta apsorbira sve hranljive sastojke iz povrća, prije svega minerale koji su zaduženi za brojne funkcije i razvoj i održavanje kostiju, mišića, krvi, organa...

Sa druge strane, voće se mnogo lakše vari kada se jede, i bogato je vlaknima koja su neophodna iz više razloga, a prije svega zbog čišćenja crijeva. Mnogo je lakše pojesti nekoliko jabuka, banana ili krušaka, nego nekoliko šargarepa ili druge vrste povrća. Voće, takođe, spada u čistače organizma, i zato ga treba što više jesti. Naravno, sokovi od voća su takođe odlični iz više razloga, a i daju energiju jer sadrže prirodne šećere.

Iako Kordić pravi razliku kod sokova od povrća i voća, on propagira i jedne i druge i to ne treba da zbunjuje ljude, ali savjetuje da je zdravije više piti sokove od povrća nego od voća. Mada ne treba miješati voće i povrće ni kada je u pitanju jelo ni cijedenje sokova. Kod sokova izuzetak su šargarepe i jabuke, koje se mogu miješati i sa voćem i povrćem.

Podrazumijeva se da kupljeno voće i povrće koje se cijedi treba da bude svježije, zrelo i dobro oprano, i to u hladnoj vodi. Ljudi koji nijesu naviknuti na sokove neka počnu sa jednom ili dvije čaše na dan, a kasnije mogu povećavati dozu. Sokovi se piju tokom cijele godine.

U slučaju da se želi ozbiljnije čišćenje i nahranjivanje organizma, ili možda liječenje bolesti, onda su poželjne terapije koje podrazumijevaju konzumiranje do dva litra soka na dan uz post. U ovakvim terapijama najbolje rezultate daju sokovi od različitih vrsta povrća u kombinaciji sa jabukom koja je dobra, između ostalog, i za ukus. Slični i bolji lijek od sokova teško da postoji, a koji organizmu istovremeno daje vitamine, minerale, enzime, potrebne kiseline, fitohemikalije..., i pročišćava ga od nataloženih otrova.

Ljudi su najčešće slabi zbog nedostatka hranljivih sastojaka u tijelu i nataloženih otrova, što se najbolje i najefikasnije nadomješćuje konzumiranjem cijedenih sokova od povrća i voća.

Sljedeće biljke su poželjne za pravljenje sokova: povrće (šargarepa, cvekla, celer, kupus, brokoli, paprika, kelj, zelena salata, peršun, spanać, krastavac, crna rotkva...), voće (jabuka, lubenica, grožđe, kruška, pomorandža, ananas, kivi, grejfrut, breskva...)

Sokove treba cijediti kad god se može, osim ako ne postoji zabrana od ljekara za konzumiranje određenih biljaka ili sokova od tih biljaka zbog eventualne specifičnosti neke bolesti. Ima onih koji ubrzo nakon početka konzumiranja prirodnih cijedenih sokova dobiju glavobolju ili mučninu, ali to je klasičan simptom pročišćavanja organizma i njegovog nahranjivanja nečim što je organizmu nedostajalo, ali su sve to kratkotrajni simptomi.

Zdravko VUČINIĆ
(prirodnamedicina.org)

