

# ZDRAV ŽIVOT



**PRIRODNI NAČIN ŽIVOTA**  
ZA POSTIZANJE I OČUVANJE SAVRŠENOG  
ZDRAVLJA I DOBROBITI

Ben Klassen & Arnold DeVries, 1982.  
Prijevod: [Kreativistički pokret Hrvatska](#), 2011.

## Sadržaj:

Uvod.....	3
1. Potraga za mladošću.....	6
2. Mit o napretku medicine .....	9
3. Higijenski sustav.....	13
4. Priroda bolesti .....	17
5. Hrana civilizacije.....	21
6. Hrana primitivnog čovjeka .....	30
7. Ne kuhajte namirnice.....	46
8. Prehrana frutarijanaca .....	56
9. Kako planirati svoja jela.....	71
10. Najbolji izvori vitamina i minerala .....	78
11. Tlo i hrana .....	84
12. Glavno ozdravljujuće djelovanje prirode .....	92
13. Vrijednost helioterapije .....	107
14. Izgradnja snage i zdravlja vježbanjem.....	119
15. Neka česta oboljenja .....	124
16. Zašto izgubiti svoje zube? .....	143
17. Bolji vid bez naočala.....	147
18. Stvaranje jakih stopala .....	151
19. Zadržite svoju kosu.....	156
20. Potrebe dojenčadi i djece u razvoju.....	159
21. Ako želite postići ljepotu, morate postići zdravlje.....	165
22. Eugenika i preživljavanje Bijele rase .....	171

## Uvod

Pojam "Zdrav život" sam učinio vrlo važnim aspektom religije i programa Kreativističkog pokreta. Riječ "zdrav" dolazi iz latinske riječi "salubris" koja znači "zdravo; korisno; iskoristivo; ispravno; snažno." Websterov rječnik englesku inačicu za riječ "zdravo" definira kao: 1. povoljno za nešto, ili što promiče zdravlje ili dobrostanje; osnažujuće; 2. duhovno korisno; pogodno za dobre rezultate. U ovom kontekstu, u kojem se u potpunosti promiče zdravlje i dobrostanje Bijele rase, koristimo ovaj pojam, u njegovom istinskom doslovnom smislu.

Mi, iz Kreativističkog pokreta želimo razlikovati taj pojam od "Prirodne higijene" koju popularno koriste desetljećima zdravstveni praktičari koji su se posvetili ovoj vrijednoj znanosti i umijeću. Obje discipline su velikim dijelom iste, ali mi preferiramo koristiti naziv Zdrav život, iz dva razloga (a) idemo korak dalje od prirodne higijene i uključujemo eugeniku kao vitalan dio naše filozofije i pod (b), kao što sam objasnio u Bibliji bijelog čovjeka, "Prirodna higijena" nije najbolji izbor riječi za opisivanje onoga o čemu je ovdje riječ. Ništa manje želimo naglasiti da dugujemo puno i da se jako zahvaljujemo istraživačkom radu prirodne higijene i onim čuvenim ljudima koji su doprinijeli tome, i izgradili najvrjedniju od svih filozofija zdravlja.

Religija i program Kreativističkog pokreta temeljno su sadržani u dvije knjige. Vječna religija prirode je prva od njih, a druga je Biblija bijelog čovjeka. Temeljna težnja te religije je preživljavanje, širenje i napredovanje Bijele rase i samo Bijele rase. Zajedno ove dvije knjige čine svete knjige Kreativizma.

Vječna religija prirode prva je objavljena, 1973. godine. U drugoj knjizi, Bibliji bijelog čovjeka (objavljenoj 1981.) povećavamo i širimo svoju religiju kako bi još više prigrlili područja poput fizičkog zdravlja, mentalnog zdravlja, prehrane, posta, okoline i čuvanja našeg produktivnog tla, teme koje nisu dotaknute u prvoj knjizi. Među tim temama u drugoj knjizi, gotovo je devet poglavlja posvećeno temi zdravog življenja. Ona obuhvaćaju sve aspekte života punoga zdravlja, kako postati zdrav i kako zadržati to zdravlje jednom kada se postigne.

Ovih devet poglavlja također izlažu o medicinskoj i farmaceutskoj prijeviri, o tome kako se medicinska profesija postavila kao polureligiozna autokracija, moćna zatvorena mašinerija koja diktira dogmu i doktrinu; o tome kako uz pomoć vlade uspješno koristi nepoštedne metode kojima žele spriječiti druge u sudjelovanju u njihovom strahovito unosnom reketu. Sve ovo radi iz sebičnih novčanih pobuda, za svoju korist a na štetu javnosti koja dugo pati.

U pojmu živjeti zdravo imamo potpuno drugačiji pristup problemu zdravlja. Ustvari, kategorično tvrdimo da ne bi niti imali zdravstvenih problema da nismo ignoriranjem i glupošću stvorili te probleme sami. To radimo zbog savjeta i poticanja od strane naše ortodoksne medicinske struke koja nas truje lijekovima, preparatima i kemikalijama, svime što je strano našem tijelu i otrovno našem sustavu. Nadalje povećavamo problem lošom prehranom i lošim izborom jela, uništavajući hranjive elemente čak i u dobrim jelima, unoseći s osakaćenom hranom velike količine konzervansa, aditiva i drugih kemikalija, što su sve čisti otrovi.

U devet poglavlja Biblije bijelog čovjeka koja govore o temi zdravog života, većinu ovih informacija smo saželi u najkraći mogući oblik, kako bi se sačuvao prostor, jer smo imali toliko drugih tema za pokriti. Sve što smo u biti napravili u Bibliji bijelog čovjeka jest pokazati u kojem smjeru treba ići, koje su vrijednosti ispravne, a koje treba izbjegavati. Ni u kojem slučaju namjera nije bila tu temu dobro razraditi, jer nam prostor to nije dopuštao. Ipak, obećali smo kako ćemo temu proširiti u drugoj knjizi.

U ovoj knjizi, Zdrav život, činimo upravo to. Širimo se na temu zdravlja u većim detaljima. U potpunosti je u skladu s kraćim poglavljima u Bibliji bijeloga čovjeka, no ne zalazi u druga vitalna područja u koja smo ulazili u toj knjizi.

Osim ovog uvoda i zadnjeg poglavlja o eugenici, koje sam ja napisao, ostatak teksta napisao je Arnold DeVries, koji je sabrao svoja istraživanja u odličnu knjigu naziva "Fontana mladosti". Toliko je logična, shvatljiva, i potpuno temeljena na vječnim zakonima prirode, da ju prihvaćamo kao dio našeg vlastitog programa zdravog uma u zdravom tijelu u zdravom društvu u zdravom okolišu.

Kako bi definirali naš program Zdrav život osvrnuti ćemo se na 14 temeljnih točaka kako su navedene u Bibliji bijelog čovjeka. Tih 14 točaka su:

1. Vjerujemo u življenje u skladu sa našim biološkim nasljeđem i u harmoniji sa Zakonima Prirode.
2. To podrazumijeva konzumiranje svježih, zdrave hrane u svom prirodnom stanju kakvog nam ga je priroda podarila. Ne smije biti kuhano, pečeno, konzervirano ili obrađeno na bilo koji drugi način. To nadalje znači da mora biti organski uzgojeno, bez uporabe kemikalija.
3. Život u čistom i zdravom okolišu – svjež, nezagađen zrak; čista voda; i korisna terapija koju dobivamo direktnim izlaganjem zrakama sunca svaki dan.
4. Neki oblik napornog fizičkog treninga nekoliko puta tjedno.
5. Odmor i relaksacija, mentalna i fizička, uključujući čvrst i učinkovit san.
6. Neka vrsta rekreacije koja će goditi našem osjećaju uspjeha.
7. Osjećaj svrhovitosti, sigurnosti i povjerenja koji bi hranili naš osjećaj uspjeha i osjećaja da živimo dobar život. Moramo imati ciljeve i moramo biti motivirani.
8. Uspostava kontrole nad smjerom kojim se kreće naš život i posao.
9. Društveni život u okvirima naše kreativističke religije, bijelog društva i socijalna interakcija s našim bijelim rasnim drugovima. Mi smo socijalne životinje.
10. Zdravo izražavanje naših seksualnih instikata.
11. Život u ugodnom i zdravom okruženju.
12. Ne vjerujemo da "lijekovi", tablete ili kemikalije liječe ili da imaju ikakvu terapeutsku vrijednost. Zapravo vjerujemo da su otrovni za ljudsko tijelo. Nadalje, iz istog razloga, ne vjerujemo u uporabu vitamina, minerala, enzimskih dodataka, niti u uporabu umjetnih boja za hranu, konzervatora, niti rafinirane ili fragmentirane hrane.

13. Snažno vjerujemo u post kao najbolji način da oslobodimo tijelo od nakupljenih otrova i toksina. Uvjereni smo da je post najprirodniji i najučinkovitiji način da tijelo pobijedi razne bolesti i vrati se u zdravo stanje.
14. Život u eugeničkom bijelom društvu i njegova promocija. To znači da vodimo posebnu brigu o tome da ne samo osiguramo postojanje naše dragocjene Bijele rase, nego da iz nje odstranimo neprilagođene, kako bi svaka generacija postigla višu i zdraviju razinu, fizički i mentalno.

S obzirom da DeVries nije bio rasno osviješten i s obzirom da vjerujemo kako eugenika (tj. rasno zdravlje) mora biti integralni dio svakog programa zdravlja (kako je navedeno u točki 14), uključio sam dodatni materijal na temu eugenike kao zaključno poglavlje ove knjige.

Dakle vjerujemo da su sve ove četiri komponente: zdrav um, zdravo tijelo, zdravo društvo i zdrav okoliš, bitni dijelovi sveukupne cjeline i od vitalnog interesa za življenje zdravog života.

U Kreativizmu, pod kojim je imenom naša religija poznata, zato obuhvaćamo cijeli spektar življenja. Mi vjerujemo da ne postoji zdrav um ili zdravo tijelo, ili zdrava rasa, ili zdravo društvo ako je ijedan vitalan dio cijele strukture bolestan. Iz tog razloga smo našu religiju proglasili četverodimenzionalnom – u kojoj smo odlučni da sve aspekte onoga što je potrebno za preživljavanje, širenje i napredovanje Bijele rase – najdragocjeniju vrijednost na licu zemlje – učinimo zdravima.

Ben Klassen, Pontifex Maximus  
Osnivač, Kreativistički pokret  
Rujan 1981.

## 1. Potraga za mladošću: San postaje stvarnost

Diljem svijeta mladost je nešto u čijoj potrazi sudjeluju gotovo svi. Nudi šarm, ljepotu, zdravlje i sreću onima koji ju imaju. Uvijek traži nove senzacije, nove vizije, nove avanture, nove romanse, nove misli i nove ideje. Mladost šarmira svijet svojim odvažnim, bezbrižnim stavom i odobrava iznimna iskušenja života. Ona traži promjenu i smije se neuspjesima. Veže ju se sa najvišom fizičkom vitalnošću i umnim entuzijazmom. Uistinu, mladost je vidljivi simbol radosti postojanja. Stoji na pijedestalu, iznad svega ostaloga.

Odlaskom mladosti dolazi tragedija starosti. Kako naše tkivo postaje staro gubimo našu vitalnost. Susrećemo se sa razaranjima degenerativnih bolesti i gledamo kako naša ljepota polako blijedi. Oči gube svoju iskru, koža se bora, kosa postaje sijeda ili ispada, zubi se kvare, udovi postaju slabi i degeneriramo u gnjusnu lutkicu našeg bivšeg sebe. Niti um tomu ne može pobjeći. Gubimo svoj entuzijazam za život. Naši mentalni procesi otupe. Više ne možemo jasno razmišljati. Povlačimo se u kolotečinu konvencionalnoga i izbjegavamo promjenu. Brinemo i bjesnimo nad našim neuspjesima i zaboravljamo što je sreća. Život gubi svoj smisao. Umjesto da ostane prilika za stvaranje novih zadovoljstava, on postaje dosadna epizoda koju progone sjećanja na dane koji su prošli. Slavu mladosti i tragediju stare dobi ljudi su uvijek primjećivali. Urođena žudnja za sjajnom mladošću uvijek je vladala superiorno. Svi smatraju da njihova mladost vrijedi najviše; svi smo ushićeni osjećajem mladosti. Nitko ju ne bi dao za nikakvu naknadu, i jednom, kada postane prošlost, gotovo svi bi dali bilo što, samo da ju dobiju natrag. To je jedina stvar koju svi cijenimo ako ju još uvijek imamo, ili koju želimo, ako ju nemamo. Ako si mlad, nema toga što bi zamijenio za svoju mladost; ako si star vjerojatno ne postoji ništa što ne bi dao kako bi opet postao mlad.

Žudnja za mladošću uvijek je bila vezana uz očaravajući san o fontani mladosti. Uvijek je postojala nada da će jednoga dana netko naći eliksir mladosti i života. Tijekom svog postojanja ljudi su tražili nadaleko i naširoko po tlu zemlje, po kraljevstvu biljaka i u tkivima životinja – u nadi da će naći misterioznu tvar koja će im omogućiti stanje kontinuirane mladosti do dana smrti. Slavni Ponce de Leon plovio je Atlantikom u Novi Svijet kako bi našao bajkovitu fontanu mladosti. Ipak, on, poput alkemista i čarobnjaka koji su mu prethodili (ipak na drugačije načine), nije uspio. Svijetu generalno fontana mladosti još uvijek ostaje mit i san, ideja s malo temelja u stvarnosti.

Ljudi su dosada izgubili sva očekivanja o otkrivanju metode kojom bi sačuvali svoju mladost i u starijoj dobi. Sigurno, da postoje i koje metode za to, netko bi ih dosada već otkrio. Zašto pokušavati nemoguće? Na kraju krajeva, nitko nikada nije svoju mladost održao beskonačnom – barem nismo nikoga takvoga još vidjeli. Od nekih dvije milijarde ljudi na svijetu, izgleda da svi pate od razaranja stare dobi. Nije li zakon prirode da svi oblici animalnog života moraju postajati stariji kako ulaze u zreliju dob?

Takvo je uobičajeno mišljenje. Na prvu se možda čini logičko i razumno, ali boljim istraživanjem shvaćamo da je to vrlo netočno i neznanstveno. Suprotno popularnom uvjerenju, starost nije opće pravilo u prirodi. Ustvari, izgleda da neke životinje uopće ne stare. Ogromne

vodene kornjače na otoku Mauricijusu jednako izgledaju i jednako su vitalne u dobi od 150 godina kao i kad su bile kao mlade. Jedan od čovjekovih najbližih rođaka, čimpanze, dok žive u svojim rodnim bespućima Afrike, ne pokazuju znakove starenja u zrelim godinama. Kao opće pravilo, većina životinja u divljini malo se mijenjaju s vremenom, ali nikada u tolikoj mjeri kao ljudi. Obično su zdravi i jaki u svojim zrelim godinama. Ako bi posjetili šumu ne biste mislili kako su stare životinje slabe, oronule i gotovo bespomoćne. Naprotiv, vjerojatno ne biste uspjeli razlikovati stare od mladih. I onda, ako biste proučili te životinje pronašli biste malo ili nimalo fizioloških razlika između njihovog tkiva i onoga mlađih životinja. I više od toga, ako bi se uputili na izolirana područja zemlje našli biste primitivne rase koje svoju mladost održavaju puno duljom od civiliziranih ljudi.

Shvatiti ćete kako im u potpunosti fale mnogi od uobičajenih simptoma starosti.

Ne, starost nije neizbježna. Fontana mladosti, koja se dugo smatrala mitom, sada dobiva notu stvarnosti. Postaje sve jasnije da se snaga i zdravlje mogu održavati u starijoj dobi. Simptomi ostarjelosti i maloumnosti, daleko od toga da su neizbježni dijelovi starog života, već su potpuno nepotrebni. Mladost može biti izvanredno očuvana, s dobrim životnim navikama; bilo koje promjene koje se s vremenom pojavljuju ne trebaju biti velike niti iole blizu onima kojima svjedočimo.

U današnjem svijetu primjećujemo kako ostarjelost i "civilizacija" idu ruku pod ruku. U čistoj prirodi mladost se očuva gotovo do smrti. Očito mora postojati neki faktor ili faktori u našem modernom načinu života koji stvaraju starost. Ne radi se o tome da sa samom civilizacijom nešto ne valja. Naša težnja bi uvijek trebala biti stvoriti viši stupanj civilizacije, ali taj nam faktor ne bi smio oduzimati prednosti mladosti koju bi cijenili u prirodi. Stvarno, u civilizaciji bi ti uzroci lošega zdravlja i užurbane starosti trebali biti pronađeni i iskorijenjeni.

Mladost i zdravlje idu ruku pod ruku. To jest, samo u fiziološkom stanju mladosti je moguće zdravlje. Onaj tko je star ne može biti zdrav. U čuvanju svoje mladosti također dobivaš priliku za stjecanjem dobroga zdravlja i možeš biti slobodan od bolesti. I obrnuto, samo očuvanjem zdravlja možeš očuvati svoju mladost. Borba za zdravljem je slična borbi za mladošću i izvodi se na jednake načine. Ako težite ka jednome, težiti ćete i ka drugome. Ako razumijete jedno shvatiti ćete i drugo.

Mladost i zdravlje, kao najvažnije stvari koje postoje, praktički neprocjenjive, bi trebale dobiti najpažljivija istraživanja i pažnju; ali medicina kao "znanost" proučava bolesti, ne zdravlje, i nije zainteresirana za uvjete koji preferiraju savršeno zdravlje. Niti medicinski znanstvenici ne smatraju da je očuvanje mladosti vrijedno ozbiljnoga istraživanja. Ipak, mladost i zdravlje nisu u potpunosti zanemareni. Razvoj higijenskog sustava u Americi omogućio nam je znanost o življenju koja se bavi dizanjem zdravlja na najviši mogući stupanj, time smanjujući bolesti i starost na najniži mogući minimum.

Ova knjiga govori o Higijenskom sustavu. Uz ovu se priču veže i ona iz drugih područja znanosti koja se bave zdravljem i bolestima, jer je higijenski sustav u temelju vezan uz potragu

za stalnim zdravljem. Nadalje, morate prepoznati nedostatke konvencionalnih pristupa prije nego što budete mogli shvatiti važnost potrage za učinkovitijim načinima vraćanja i održavanja zdravlja na visokom stupnju. Samo kroz jasnu sliku prirode bolesti i prihvaćene oblike liječenja možete zamisliti ulogu koju prirodna higijena ima za odigrati u svijetu koji je zdrav i mladolik.

Ova priča nije samo rasprava o već poznatome. Ističe novi način istraživanja koji nam može omogućiti da naučimo više o uzrocima starenja i bolesti. Pruža nam, uz indicaciju o tome što bi za nas bilo dobro, da istražujemo i proučavamo u budućnosti. Mišljenja su eliminirana koliko god je moguće – ovo je presuda znanosti.



## 2. Mit o napretku medicine: Istražujući najveći povijesni promašaj

Od svih područja koja se bave eliminacijom bolesti, medicinska “znanost” ima gotovo potpuni monopol. Najviše je prihvaćena i ima glavnu poziciju diljem svijeta. Ne samo da je jedna od najstarijih praksi, već ima i najveći dio sredstava za istraživanja. Prema tome trebala je učiniti veliki napredak – barem puno veći od njezinih minuskulnih konkurenata.

Da je medicinska “znanost” bila vrlo uspješna, mišljenje je većine ljudi. Navodno je smanjila ljudska oboljenja od bolesti, našla lijekove za mnoge kronične bolesti i pronašla načine za prevenciju od mnogih drugih. Jednako tomu, postoji tvrdnja kako je medicina odgovorna za povećani životni vijek posljednjih godina. Generalno govoreći, napredak medicine je, u očima javnosti, ustanovljena činjenica.

Prava slika je puno drugačija od one koja je zadobila odobravanje javnosti. Ne pokazuje da je medicina stvarno podignula standard općeg zdravlja. Stavlja pod upitnik sve medicinske metode i značaj tisuća godina medicinske prakse. Nadalje, otkriva da je medicina većinom prihvaćena na slijepu vjeru, da nema stvarnih dokaza o njezinoj vrijednosti.

Dostupan je niz činjenica koje opravdavaju ovo nepriznavanje sposobnosti medicine. Možda su najveći primjerci njezinih promašaja upravo ovdje u Sjedinjenim Državama. To je nacija koja ima najveću medicinsku službu, najviše doktora i najviše bolnica. Ako je medicina sposobna dati dobre rezultate igdje, onda je tu trebala. Ali nešto pažljivog promatranja pokazuje da nije uspjela u ispunjenju svoje svrhe.

Najčešće spominjana pobjeda medicinske prakse rezultirala je iz njezine borbe s takozvanim zaraznim bolestima. Statistički podaci prilično jasno pokazuju da imamo manje tih bolesti nego oni prije, ali za to se medicini ne treba pripisivati zasluga. Medicinski napori u sprječavanju tih bolesti preuzeli su oblik injekcija seruma i vakcina; ipak, istraživanje o stopama bolesti ne ukazuje da je stopa takozvanih zaraznih bolesti smanjena davanjem tih injekcija. Ustvari, u nekim slučajevima ta stopa i raste s rastućom upotrebom seruma i vakcina. Očito postoji drugi uzrok, koji postoji izvan medicinske prakse, a odgovoran je za smanjenu stopu bolesti. On može biti u obliku poboljšanih prehrambenih navika ili neke druge promjene u američkom načinu života. U jednu stvar možemo biti sigurni; takozvana pobjeda medicine nad tim bolestima nikada nije ni postojala.

Učestalost degenerativnih bolesti u Americi danas, te stopa porasta koju imaju u posljednjih pedeset godina, je nešto što nije općepoznato. Javnosti nisu date stvarne činjenice. Nije bilo nikakve pobjede nad najučestalijim degenerativnim bolestima poput problema sa srcem, aritmijom, reumatizmom, aterosklerozom, rakom, dijabetesom i tako dalje. Iako se to generalno ne priznaje, ove su bolesti daleko češće danas nego ikada prije. U zadnjih pedeset godina ludilo je poraslo za 400 posto; epilepsija za 300 posto; dijabetes za 1800 posto; i rak za 308 posto. Ovaj uporni porast se nastavlja godinu za godinom unatoč najvećoj medicinskoj službi, koja uključuje poslove 145.000 doktora, 280.000 sestara, i 60.000 farmaceuta. Ili bi se možda trebalo

reći kako se javlja zbog ove službe, jer je stopa porasta proporcionalna porastu uporabe lijekova, seruma i vakcina za prevenciju ili sprječavanje akutne bolesti.

Tjelesni pregledi 22.000.000 muškaraca u dobi između 18 i 45 u Drugom svjetskom ratu jednako su tako otkrili neuspjeh medicine. Od ukupnog broja, 11.000.000, ili točno 50 posto, bilo je odbačeno iz fizičkih razloga. Ovo je bio puno viši postotak odbijenih od onoga koji se pojavio u Prvom svjetskom ratu. Postotak neuroza udvostručio se od 1917., a količina propadajućih zubiju povećala se četiri puta. Gotovo jedna trećina svih odbijenih patila su od slabog psihičkog zdravlja. Važno je reći kako je vojska pregledala upravo američku mušku mladež. Ako je stanje mladeži i skupina srednje dobi Amerike tako jadno, onda je stanje starijih skupina ljudi uistinu bijedno. Posljednji Svjetski rat, suprotno popularnom mišljenju, nije pokazao povećanu medicinsku učinkovitost. Prije je bio samo još jedan prikaz neuspjeha medicinske struke.

Dr. Parran, opći kirurg u Službi javnog zdravstva Sjedinjenih Država, proučavao je 2.660.000 osoba, predstavljajući svaku dobnu skupinu i ekonomski status – presjek naše populacije – i čineći zapise zdravstvenog stanja te skupine. Pod pretpostavkom da je uzorak reprezentativan za Američku populaciju, zaključio je da svakoga dana, jedan od dvadeset ljudi je previše bolestan kako bi pohađao nastavu, išao na posao ili sudjelovao na uobičajenim dužnostima; da u prosjeku svaki muškarac, žena, i dijete u Americi pati od desetodnevnog nesposobnosti svake godine; da je prosječni dječak sedam dana u godini u krevetu zbog bolesti, a prosječni stariji muškarac 35 dana svake godine; da je 6.000.000 ljudi bolesno svaki dan, a 42 posto njih pate od ateroskleroze, bolesti srca, reumatizma, ili oboljenja živaca; da je 500.000 ljudi slijepo, 65.000 potpuno gluho; još 75.000 ih je gluhonijemo i 1.000.000 trajni invalidi. To su zdravstveni statistički podaci bolesnog naroda, nacije koja proporcionalno pati od puno više oboljenja nego najprimitivnije rase koje nikada nisu vidjele bolnicu ili se upoznale sa medicinskom “znanosti”. Dr. Parran najvećim krivcem za zdravstvene probleme Amerikanaca smatra loš smještaj, opasnost u zanimanjima, i nestabilnost tržišta rada. Ali sve to su samo sekundarni uzroci. Medicinska struka mora preuzeti stvarnu krivnju. S praktički neograničenim sredstvima na raspolaganju, nije uspjela osigurati visok standard javnog zdravstva.

Visok postotak bolesti među djecom rijetko se shvaća ozbiljno. Odbor za obrazovanje Sjedinjenih Država izjavio je kako 400.000 djece u Americi boluje od psihosomatskih bolesti; 1.000.000 ima razne vrste tuberkuloze; 10.000.000 pokazuje povećane limfne žlijezde; 1.000.000 ima iskrivljenu kralježnicu; 4.000.000 pati od neishranjenosti; 10.000.000 ima nesavršene zube a 15.000.000 pokazuje fizičke defekte ove ili one vrste. Kada je dr. Alexander T. MacNichol, iz New Yorka, pregledao 10.000 djece školske dobi u tom gradu, došao je do zaključka kako 35 posto boluje od srčanih mana; 15 posto ima neki psihički poremećaj; 60 posto ima anemiju; 27 posto tuberkulozu, i 20 posto je imalo oštećenja kralježnice. Zaključio je kako bi se, ako bi se sva ta boleljiva djeca maknula iz škola, dvije trećine škola u New Yorku moralo zatvoriti. Statistike pokazuju da u Clevelandu, u Ohio, 981.000 djece ima prepoznatljive fizičke defekte. U Washingtonu, D.C., punih 90 posto djece, u vrijeme kada kreću u školu, pokazuje slične defekte. U Chicagu su pregledi školske djece pokazali kako 86.000 ima defekte vezane za zube i nepce; 10.000 ima anemiju; 10.000 ima povećane limfne žlijezde; 25.000 ima oslabljen vid; 6.000 je pogođeno plućnim bolestima; 4.000 ima kožne bolesti; i 1.000 do 2.000 ima

neurotske poremećaje. Među primitivnim rasama bi se trebalo jako dugo tražiti da bi se našla čak i jedna skupina sa zdravstvenim izvješćem poput ovoga. Mi smo nacija slabića i fizioloških bogalja. Čak i mlada djeca, koja bi trebala pokazati najbolje fizičko stanje, pate od jedne do druge bolesti. Za zdravo dijete, bez ikakvih bolesti, se gotovo i ne zna.

Medicinski autoriteti ponosno su ukazali na nedavni porast životnog vijeka čovjeka. Rečeno je kako je to izvrstan primjer napretka medicine. Živimo puno dulje od naših predaka; nema sumnje u to. Ali porast duljine života nema ništa s medicinom. Dapače, pojavio se unatoč medicini. Danas prosječan čovjek, star 35 godina, može očekivati nešto dulji život od svoga djeda, koji je, u istoj dobi mogao očekivati da će živjeti. Životni vijek se jedva, ako i uopće povisio za osobe srednje dobi. Pad stope dojenačkog mortaliteta bio je gotovo jedino odgovoran za povećani životni vijek. Prije se za dojenčad brinulo na način koji je u svakom pogledu pogodio visokim stopama smrtnosti. Danas je njihova briga još uvijek loša, ali se u nekim aspektima puno popravila, osobito glede prehrane. Povećana upotreba voćnih sokova i povrća za dojenčad je možda učinila više od ičega drugoga za smanjenje smrtnost dojenčadi i time se produljio prosječni životni vijek. Ipak, definitivno nije medicina ta koja je preporučila novu prehranu za dojenčad. Isprva je medicinska "znanost" osudila voće i povrće opasnim za zdravlje. Zatim, kada je upotreba tih namirnica postala uobičajena, medicinski autoriteti napustili su svoja stajališta, priznali kako voće i povrće treba koristiti u prehrani dojenčadi i preuzeli zaslugu za uvođenje te promjene! Povezan uz kontinuiranu degeneraciju američkog naroda je i rastući postotak deformacija lica. Proučavanja primitivnih rasa upućuje na to da manjak ljepote, posebno u licu, treba biti smatran bolešću koja uvijek može biti spriječena podizanjem zdravlja roditelja na visok stupanj. To osigurava rođenje novorođenčadi s normalnom strukturom lica. Među civiliziranim rasama, deformacije na licu su uglavnom deformirani zubni lukovi, stegnute nosnice i defektna struktura čeljusti. Danas je upitno da li se preko 5 posto američkog naroda približilo normalnom visokom standardu ljepote koji je karakterističan za zdrave članove svake rase.

Medicinska "znanost" nije praktički ništa učinila kako bi smanjila "potrebu" za plastičnim operacijama. U stvari, situacije zbog kojih se tvrdi kako je potrebna operacija postaju sve češće no ikada, a korištenje operacija povećalo se za puno puta od početka ovog stoljeća. U stvari, njihov porast je direktno proporcionalan s porastom broja kirurga. Uistinu je rijetka osoba koja nije obavila neku vrstu operacije. Operacije za uklanjanje krajnika i slijepog crijeva brojčano su se povećale nevjerojatnom stopom rasta. A indikacije za budućnost nemaju notu optimizma. Tvrdi se kako će se potreba za operacijom povećavati.

Ne samo da je medicinska "znanost" podbacila u svojim naporima u prevenciji od bolesti; bila je jednako neuspješna u svom pokušaju da eliminiira bolest, kada se pojavi. Statistike pokazuju kako se više pacijenata oporavlja od akutnih oboljenja bez medicinske pomoći, nego s najskupljom medicinskom pomoći. To ukazuje na činjenicu da je "medicinska pomoć" kužna, a ne blagotvorna. Stopa smrtnosti tijekom epidemije gripe u Prvom svjetskom ratu bila je vrlo visoka za one pacijente koji su se podvrgnuli medicinskom liječenju, ali za one koji su dopustili da bolest ide svojim tokom stopa smrtnosti gotovo nije ni postojala. Stopa smrtnosti u slučajevima upale slijepog crijeva je nekoliko puta veća kod obavljanja trenutne operacije nego

kada operacije nema. Nadalje, komplikacije koje nastaju kasnije kod onih koji su uklonili ovaj organ za pročišćavanje ukazuje kako je iznimno nepromišljeno ukloniti slijepo crijevo. Neliječenje daje bolje rezultate od medicinskog tretmana, koji je obično i bolan.

Nema dokaza koji ukazuju da je danas manje bolesti nego što je bilo prije tisuću godina. Nema dokaza koji ukazuju kako su moderni načini liječenja većine bolesti uopće učinkovitiji od onih koje su provodili čarobnjaci tamnog doba ili vještici doktori primitivnih plemena. Nema dokaza koji ukazuju da živimo dulje od starih Grka ili isto koliko i mnoge primitivne rase današnjice. Sva istraživanja pokazuju da mi u Americi, sa svim našim liječnicima i velikim bolnicama, obolijevamo od mnogo više bolesti nego rase u najnazadnijim dijelovima svijeta. Krećemo se unatrag, a ne naprijed. Medicinski napredak je samo plod mašte.

U konačnoj prosudbi svemu se mora suditi po rezultatima koje daje. Ako funkcionira i daje željene rezultate, vrijedno je, ali ako to nije slučaj onda se društvo treba zabrinuti. Ovo se može primijeniti na medicinu. Nije dala željene rezultate. Njezino djelovanje je samo jedan veliki konstantni neuspjeh. Ono što je potrebno učiniti u ovom slučaju jest okrenuti se nečemu konstruktivnome. Čineći tako nemamo što za izgubiti, osim naše bolesti. A možemo steći dobro zdravlje.

To ne znači da moramo odbaciti sve što je došlo iz medicinske struke. Ali znači da moramo odbaciti veliku većinu njezinih metoda. Lijekovi mogu biti odbačeni u potpunosti; najmanje 99% svih operacijskih zahvata može biti odbačeno kao štetnih. Ostatak, koristan samo u slučajevima rana i nesreća, biti će možda naš jedini podsjetnik na doba medicine.

Umjesto traženja pomoći od liječnika naši će ljudi, ako su već nepromišljeno navukli neku bolest na sebe, potražiti pomoć u prirodnim lijekovima kao što to čine životinje. Prvenstveno to znači pribjeći postu ako se ne osjećaju dobro. Možda će način brige za tijelo koji neće prouzročiti bolest s vremenom postati opće prihvaćena navika.

### **3. Higijenski sustav: Porijeklo i razvoj isključivo znanstvenog zdravstvenog sustava**

Nakon što smo vidjeli nedostatke medicinske “znanosti” možemo započeti svoju potragu kroz “medicinu bez lijekova” sa njezinim “neuobičajenim” školama ozdravljenja. To nas vodi do kiropraktike, osteopatije, alternativne medicine, kršćanske znanosti, fizikalne medicine i drugih. Ovo su najpoznatije ne-medicinske škole koje se bave brigom za bolesne. One uistinu jesu izvor tržišnog natjecanja za sve ugroženiju medicinsku struku.

Naše praćenje ovih škola nudi malo nade za optimizmom. U praktički svakom slučaju pronalazimo prije neuspjeh nego uspjeh. Uz rijetke iznimke, gledamo pacijente kako stalno idu nizbrdo unatoč opsežnim liječenjima. U osteopatiji pronalazimo sustav masaže i manipulacije koji tretira samo krajnje točke bolesti, i zato ne uspijeva otkloniti uzrok. Kiropraktičari imaju sličan pristup, osim što se njihove manipulacije usmjeravaju na kralježnicu. Kiropraktičari se nikada nisu potrudili razjasniti zašto i u odsustvu bolesti postoje subluksacije kralježnice i zašto je bolest često prisutna u odsustvu tih subluksacija. Nikada nisu uspjeli povezati uzrok s posljedicom, a s obzirom na tu činjenicu prirodno je očekivati neuspjeh njihovih struka. Alternativna medicina se također temelji na ublažavanju boli bez lijekova. Alternativni medicinar je preuzeo nekoliko metoda za liječenje simptoma od svake od tih drugih škola i iskombinirao ih sa strujom, stvaranjem umjetne groznice, pročišćavanjem debelog crijeva sa vodom, hidroterapijom, tvoreći time sustav terapijskih gluposti. Fizikalna medicina je jednostavno alternativna medicina pod novim imenom i boljom reputacijom. Kršćanska znanost je sustav terapijskih apstrakcija koje se temelje prije na metafizici nego znanosti. Industrija “zdrave hrane”, koja je s razvojem počela u kasnim dvadesetima kao pokušaj da se javnost opskrbi s nerafiniranim namirnicama, evoluirala je u “iscjeliteljsku školu” s brojnim predavačima i takozvanim nutricionistima koji dijele savjete o brizi i tretmanu praktički svih dobro poznatih bolesti. Sveiscjeliteljski elementi u ovom su slučaju vitamini i mineralne tablete, kapsule i koncentрати – sve dokazani neuspjesi u smislu uspostavljanja zdravlja ili iskorjenjivanja bolesti.

U rijetkim slučajevima, možda u 1 ili 2 posto zaposlenih, uspijevaju nešto postići manipulativnom terapijom, pogotovo ako se primjeni na kralježnicu. Uzimajući u obzir ovu iznimku, općenito područje medicine bez lijekova možemo odbaciti zbog neučinkovitosti i nemogućnosti da bude praktično. Samo je pridonijelo konfuziji koju je medicina započela. Postiglo je određenu popularnost samo zato što je ortodoksna struka podbacila. Kao supstitut za medicinu nije prihvatljivo, jer se jednostavno zamijenio jedan oblik prikrivanja simptoma s drugim. Prikriveni uzroci bolesti ostavljeni su netaknutima; uistinu, nisu čak niti traženi. Istina o neuspjesima medicine bez lijekova ne bi nas trebala iznenaditi; trebalo ju je i očekivati.

Situacija ipak nije tako crna kako se možda čini. Srećom, postoji sustav koji se pokazao vrlo učinkovitim za nadvladavanje bolesti, vraćanja i održavanja zdravlja. Razlikuje se od škola medicine, kiropraktike, osteopatije i drugih sektori i sustava, kako u teoriji tako i u praksi. Bavi se otklanjanjem uzroka bolesti, dok se drugi bave otklanjanjem krajnjih točaka bolesti. U tom smislu pripada sam po sebi u izdvojenju klasu. Dijametralno je suprotan svim drugim školama liječenja.

Ova neobična znanost o liječenju poznata je kao Higijenski sustav. Razvijen je prije nešto više od stoljeća u Sjedinjenim Državama, razvili su ga dr. Isaac Jennings, dr. Russell Thacker Trall, i Sylvester Graham. Ova trojica muškaraca svoje koncepte o zdravlju i bolesti predstavili su kroz niz publikacija. One uključuju: dr. Jennings – Reforma medicine, Filozofija ljudskog života, Drvo života ili ljudska degeneracija, njezina priroda i njezin spas temeljeni na uzdignutim principima ortopatije; dr. Trall – Higijenski sustav, Hidropatska enciklopedija, Priručnik o higijeni, Seksualna fiziologija, Popularna fiziologija, Hidropatija za sve, Majčin higijenski priručnik, Znanstveni temelj vegetarijanstva, Probava i dispepsija, Bolesti grla i pluća, Alkoholna kontroverza, Hidropatska kuharica, Ilustrirana obiteljska vježbaonica, i druge; Sylvester Graham – Zdravlje preko pravilne prehrane i vježbe, Knjiga prirode, Predavanja o znanosti ljudskog života. Ove publikacije bile su temelji rane higijenske prakse. Također su pružili i temelj za razvoj higijenskog sustava u budućnosti.

Nakon smrti Jenningsa, Tralla i Grahama, drugi su preuzeli njihovu baklju i nastavili razvoj higijenskog sustava. Napravili su određeni broj sanatorija diljem Amerike, gdje su nastavljali posao primjenjivanja higijenskih metoda u liječenju bolesti. Znanje dobiveno tim iskustvom stvorilo je nove temelje za novi niz publikacija koje se povremeno puštaju u opticaj u raznim vremenskim razmacima sve do danas. Liječeni ispitanici odražavaju napredak rastuće škole higijenskog sustava. Među tim publikacijama su i slijedeći naslovi: dr. James C. Jackson – Kako liječiti bolesne bez medikamenata, Higijenski lijekovi ili znanost naspram nagađanja i prirodna metoda liječenja bolesnih; dr. Robed Walter – Nutritivan lijek, Higijenska hidropatija, Egzaktna znanost o zdravlju, Veliki životni zakon, Filozofija reforme zdravstva, Obrana higijenskog liječenja, Kako su izliječeni bolesni ljudi, Lijekovi kao uzroci bolesti; Felix L. Oswald – Biblija prirode, Tijelo i um, Tjelesni odgoj i post, Hidroterapija i vježba; George H. Taylor – Paraliza i drugi problemi živčanog sustava, Obrazloženje švedskog pokreta Lijek; dr. William A. Alcott – Život i zdravlje ili zakoni i sredstva fizičke kulture; dr. Sussana W. Dodds – Medicina bez lijekova; Charles E. Page – Prirodni lijek; Emmet Densmore – Kako priroda liječi, Prirodni lijek potrošnje; dr. Edward Hooker Dewey – Bez-doručka, Liječenje postom, Izvorna znanost življenja; dr. George S. Weger – Nastanak i kontrola bolesti; dr. John H. Tilden – Kritika medicinske struke, Narušeno zdravlje, Više o toksemiji; Herbert M. Shelton – Higijenski sustav (sedam svezaka). Ovi radovi, samo dio onih koji su objavljeni, napravili su veliki utjecaj na razvoj higijenskog sustava u ovakav kakav je sada kao eminentna znanost života. Većina tih publikacija više se ne tiska; od autora je živ još samo Herbert M. Shelton.

Iako je higijenski sustav nastao još prije cijelog stoljeća, sada se tek razvio u svoju poziciju uistinu znanstvenog načina života. U svojoj modernoj fazi on je proizvod akumuliranoga znanja kojega su sakupljali higijenisti prošlo stoljeće. Nikada nije samo tako otkriven, već jednostavno razvijan godinu za godinom kroz kontinuirano iskustvo i zapažanja. Higijenski sustav 19. stoljeća očito nije bio toliko snažan kao ovaj danas. Imao je iste temeljne pretpostavke, ali još je dolazilo vrijeme da se praktična primjena usavrši. Ustvari, još uvijek se može poboljšati. Ipak, otkoračali smo većim dijelom puta. Divno zdravlje, i kod mladih i kod starih, sada je moguće. Higijenski sustav dobio je jednu veliku bitku donoseći svijetu istinsku znanost.

Od vremena Jenningsa, Tralla i Grahama higijenski sustav je bio žrtvom mnogih napada. Njegovi predstavnici uvijek su bili prozivani luđacima i blebetavcima. Mnogi od njih su služili zatvorske kazne i bili teško novčano kažnjeni zbog primjenjivanja higijenskih metoda u liječenju bolesti. Na druge bi pak nahrtila gomila ljudi dok su držali predavanja. Pobune su obično poticala komercijalna poduzeća koja su u higijenskom sustavu vidjela opasnost za svoje prikrivene interese.

Medicinska “znanost” je bila osobito aktivna u borbi protiv ovakve znanosti o liječenju. Uvijek je o higijenistima govorila kao o blebetalima, i često ih sprječavala u obavljanju praktičnoga rada. Ipak, nikada nije napravila službena istraživanja da vidi rezultate higijenskog rada. Medicinska je struka u higijenskom sustavu, kao i druga komercijalna poduzeća, vidjela opasnost za svoje financijske interese. To je bez dvojbe dijelom bio razlog za njegov antagonistički stav. Da je higijenska praksa bila komercijalno profitabilna, možda bi ju preuzela medicinska struka.

Nema higijenskih praktičara koji bi bili školovani kao takvi. Jedini higijenisti su medicinski liječnici ili liječnici koji ne liječe medikamentima, a koji su napustili prakticiranje svojih zvanja i preuzeli one higijenskog sustava. Dr. Trall je napravio jedini koledž koji je obučavao studente za zvanje higijenista, i to je kratko trajalo. Nije uspostavio higijenski sustav kao profesiju, nego su ljudi dobivali naziv dr., nakon diplomiranja. Kao legalizirana profesija higijenski sustav nikada nije zapravo postojao. Higijenisti su uvijek kada bi praktično radili morali to raditi pod maskom medicine, kiropraktike, ili neke druge “iscjeliteljske umjetnosti.”

Takvo stanje nije poželjno jer limitira broj higijenista na vrlo malu brojku. Ipak, to ne sprječava većinu ljudi u praktičnoj primjeni higijenskog sustava. Ova znanost o zdravlju razlikuje se od svih ostalih u smislu da njezina primjena obično ne treba profesionalan nadzor. Njezina jednostavnost i sigurnost čine ju učinkovitim alatom u rukama laika. Profesionalni status bio bi vrijedan samo zbog istraživanja i mogućnosti educiranja. Jednom kada bi se znanje higijenskog sustava proširilo moglo bi se (uz rijetke iznimke) primjenjivati samostalno. Postojeća potreba za velikim brojem profesionalnih higijenista tada bi nestala. Profesija bi ostala, ali u puno manjem obliku.

Higijenski sustav nema ništa veći utjecaj danas nego što je imao stoljeće prije. Ustvari, njegova sadašnja situacija je da je pred zaboravom. To ipak nije odraz njegove vrijednosti. Vrijeme reakcije na važna otkrića često se protegne i na stotine godina. Običaj i tradicija prejaki su da bi dopustili trenutnu praktičnu primjenu higijenskog sustava na nacionalnoj razini. Čak i istraživanje u trenutnim okolnostima je previše za očekivati.

Higijenska literatura posljednjeg stoljeća (čiji je samo mali dio spomenut ovdje) nije posljednja riječ znanosti. Nije potpuno slobodna od predrasuda koje su zatrovale veći dio svih sačuvanih djela. Ovo se priznaje otvoreno. No ipak, ako iz literature uzmemo samo činjenice koje se temelje na eksperimentu, iskustvu i zapažanju, i to troje iskombiniramo sa znanjem koje dolazi iz drugih izvora, posjedovati ćemo zdravstvenu znanost neupitne vrijednosti. Tada bi možda mogli imati higijenski sustav u svom čistom, neuprljanom obliku, slobodnog od vječnih istina filozofskog rasuđivanja, i temeljenog na dokazanim činjenicama moderne znanosti.

Potrebno je na slijedećim stranicama opisati detaljno sve faze higijenskog sustava. One su opisane po svom logičkom redoslijedu, i ako ih se po tome slijedi, omogućiti će se najdublje moguće razumijevanje. Higijenski sustav, kako se u daljnjem tekstu navodi, to nije samo još jedna umjetnost iscjeljivanja: to je jedina istinska znanost iscjeljenja, jedina nada koju bolesni imaju.



## 4. Priroda bolesti: Kako se tijelo samo liječi

Od najranijih vremena ljudi su bili u raznim zabludama glede uzroka i prirode bolesti. Ali uvijek su ljudi vjerovali kako se bolest sastoji od entiteta koji je “napadao” ili “provaljivao” u tijelo. Uvijek su ljudi bolest smatrali nekom vrstom zlog entiteta koji vreba nad njima. Nikada nisu znali kako zapravo bolest napada tijelo; samo su pretpostavili da se o tome radi. Primitivni ljudi mislili su da je to možda zla sila u obliku duhova. Moderni ljudi pripisuju zlu silu klicama i/ili virusima. Ali oba koncepta su suštinski jednaka. Temelje se na ideji da je bolest “krivo djelovanje” i zato mora biti istjerano iz tijela. Ovaj koncept je oslobodio rat protiv “neprijatelja koji napada” i uvijek uzima sve veće i veće ljudske resurse.

Rođenjem higijenskog sustava uzdignuo se novi pogled na bolest, onaj koji se radikalno razlikovao od svih koji su mu prethodili. Ovaj pogled smatra bolest intrinzičnom tjelesnom silom koja se razvija jer postoji potreba za njom. Oni koji su formulirali taj pogled nisu govorili o bolesti kao da napada tijelo. Nisu govorili o navodnoj potrebi za tjeranjem nasilnog neprijatelja. Nisu, za razliku od medicinara u to vrijeme, govorili o pobjeđivanju zlih duhova koji su nepravedno napali osobu. Dapače, Higijenisti su bolest smatrali ključnom funkcijom za djelovanje tijela, koja je konstruktivna i koja pomaže. Higijenistima je bolest “ispravno djelovanje” koje je tijelo samo pokrenulo za dobrobit ljudskih funkcija. Zato se s takvim djelovanjem radije treba surađivati nego se protiv njega boriti.

Kada je dr. Jennings prvi put iznio ovakvo novo poimanje stvari, dočekalo ga je puno skepticizma i osude kako od strane medicinara, tako i alternativnih liječnika i njima sličnih. Ipak, kada se praksa temeljena na tom konceptu pokazala potpuno ispravnom; kada je ova nova praksa bila toliko učinkovita da se škole “izlječenja” tomu nisu niti mogle nadati, skepticizam i osuda, barem među nekim liječnicima su nestali. Takvi su usvojili njezinu praksu. Time je rođen istinski higijenski pokret. Prijašnje teorije o “krivom djelovanju” postale su dokazivo pogrešne. Kao hipoteza i doktrina koncept “zle sile” izgubio je dosta tla pod nogama. Higijenske reforme time pokrenute izazvale su podizanje standarda zdravlja.

Higijenisti su “dobro djelovanje” bolesti zvali “ortopatija” ili ispravno djelovanje. Tu riječ je prvi izustio dr. Isaac Jennings kako bi izrazio svoja opažanja “Priroda je uvijek ispravna – kreće se u pravom smjeru.” Ortopatija je vodeći princip kod svih patoloških bolesti. Upravlja načinom kojim se ponašaju psihološke aktivnosti tijela. To djelovanje uvijek stvara bolest tada kada postoji potreba za njome. Bolest je reverzibilno i zacjeljujuće djelovanje, a ne zlosutna sila.

### TOKSEMIJA

Nisu, kao što bi netko na prvu mogao pretpostaviti, bakterije ili virusi oni koji stvaraju potrebu za bolešću. Oni mogu postojati istodobno s bolešću, ali nikada nisu uzrok. Bolest se generalno temelji na spoju patološkog tereta i nedostatka hranjivih tvari.

Koncept po kojemu tijelo odbacuje toksične terete ili patološki materijal nazvan je Toksemija. Toksini su tvari koje, kada su u organizmu u dovoljnim količinama, ometaju tjelesne funkcije i

time narušavaju zdravlje. Oni su sinonimi otrovima, otpadnim tvarima ili bilo kojoj drugoj destruktivnoj ili kongestivnoj tvari. Toksini se razlikuju po stupnju štete koju čine. Neki u malim količinama mogu biti bezopasni, i normalan su tjelesni otpad koji će izaći iz tijela. Ali ako ostanu, onda su štetni i ometaju normalne funkcije. Drugi toksini mogu biti i zlokobniji i prouzročiti smrt ako ih se nađe makar u tragovima. Toksemija je prisutnost dovoljne količine toksičnih tvari u krvi i tkivu, tolike da može ometati rad bilo kojeg dijela tijela. Kriza koju pokreće tijelo kako bi eliminiralo taj toksični teret naziva se bolest.

Postoji određena količina toksina u tijelu cijelo vrijeme, čak i tijekom optimalnog stanja zdravlja. Aktivnost stanica, koja uključuje apsorpciju namirnica kao i pripadne metaboličke radnje, i stalna gradnja i uništavanje novih stanica stvaraju otpade koji su toksični ako se ne eliminiraju. Pod normalnim okolnostima, kada je način života dobar i eliminacija je učinkovita i dostatna, toksični otpadi stanične aktivnosti ne nakupljaju se u količinama koje bi bile dovoljne za ometanje tjelesnih funkcija. Ako je eliminacija loša onda se taj otpad nakuplja u takvim količinama da može narušavati tjelesne funkcije. U tom trenutku tijelo pokreće krizu koja je nastala iz toksemije. To je ono što higijenisti nazivaju bolešću.

Krajnji produkti metabolizma smatraju se glavnim izvorima toksemije, iako postoje drugi izvori koje treba spomenuti. Jedan od njih je prekomjerna razgradnja namirnica zbog fermentacije i truljenja u probavnom traktu. Ta razgradnja uvijek stvara toksine kada se konzumiraju neprikladne ili nefiziološke kombinacije namirnica. Pod nepovoljnim uvjetima, uključujući i prisutnost visoko fermentirajućih namirnica i namirnica sklonih truljenju, probavni trakt postaje ključajuća septička jama toksičnih tvari.

Zatim se toksini unose u tijelo i u obliku lijekova, seruma, vakcina, nečistoga zraka i hrane, itd. Medicinsko liječenje je često veliki izvor toksina. Moderne namirnice često sadrže toksične tvari. Tijelo ih može eliminirati prije nego što načine štetu, ili mogu biti apsorbirani putem krvi i remetiti normalne tjelesne aktivnosti. Zato tijelo može biti preplavljeno toksičnim teretom koji tako postaje izvor bolesti. Također se mora napomenuti da toksini iz nečistoga zraka ulaze u pluća i prenose se krvlju i pridonose toksičnom teretu.

Organskoj toksemiji higijenisti pridaju puno pozornosti, ali uvijek je sekundarna toksemiji ona koja proizlazi iz loše eliminacije otpadnih metaboličkih produkata, pretjeranog raspadanja namirnica u probavnom traktu, i unosa toksičnih tvari. Organi koji postaju preopterećeni toksičnom tvari ne uspijevaju funkcionirati i tako uzrokuju da tijelo pokreće krizu. Rezultirajuće hitno djelovanje tijela da očisti pogođene organe rezultira "grozničavom aktivnošću." Ova neobična usmjerenost na pogođeni organ naziva se organska toksemija, zapravo rijetko korišteni pojam. Krizu poznajemo uz sufiks "itis" ili kao "infekciju". Kriza uzrokovana toksinima temelj je za ono što nazivamo bolešću.

Blisko vezano uz toksemiju je poremećena inervacija (poremećen rad opskrbe organa ili tkiva živcima također poznato kao umor živaca). Za učinkovitu eliminaciju mora postojati dovoljno dobar rad živaca. Kada je isti poremećen, onda je i eliminacija utoliko manje učinkovita. To zauzvrat onemogućava tijelu obavljanje osnovnih zadataka. Time nastaje akumulacija toksina

koja opet dodatno iscrpljuje živce. Rezultat je zloslutni ponavljajući kružni proces u kojem se toksini progresivno nakupljaju dok ne dođe do toksemije – krizna točka na kojoj tijelo prekine svoj normalan rad i svu svoju preostalu energiju posveti eliminaciji štetnog toksičnog tereta.

## **NEDOSTATAK HRANJIVIH TVARI**

Deficit vitamina i minerala također su usko vezani uz toksemiju. Ako je namjera opskrbljivati živce dostatno kako bi funkcionirali na najvišem nivou onda prehrana mora sadržavati sve esencijalne elemente. Bez dovoljne količine potrebnih hranjivih tvari tjelesne funkcije su poremećene jer ih trebaju za rad, što pogoduje pojavi inervacije i toksemije. Tjelesne stanice se ne uspijevaju adekvatno osloboditi krajnjih produkata metabolizma ako im se ne da adekvatna količina hranjivih sastojaka. Ako su 'pothranjene', oslabe i dopuste zadržavanje krajnjih produkata metabolizma. Da se toksemija pojavljuje u takvoj situaciji najbolje se vidi iz činjenice da se takozvane bolesti deficita, uključujući anemiju i propadanje zubi, oporavljaju puno brže ako se posti nego kada se uvede pravila dijeta. Kod deficita to očito vrijedi.

## **BOLEST – POTREBAN PRIJATELJ**

Nisu toksemija i deficiti u prehrani samo po sebi ono što čini bolest. Prije je to pokušaj tijela da ispravi ta stanja, ili, ako je to nemoguće da im se prilagodi, što se naziva bolešću. Prvo je obično slučaj kod akutnih bolesti; posljednje je često slučaj u kroničnim bolestima. Akutno oboljenje je u suštini napredovanje eliminacije toksina. Kada se toksini uklone poboljšava se apsorpcija. Elementi namirnica se upotrebljavaju puno učinkovitije kada se tijelo oslobodi svog prevelikog toksičnoga tereta. Uz ovo povećano odsustvo toksina javlja se i opći povratni proces. Tijelo pokušava povratiti tjelesne funkcije na normalno stanje, nakon što se eliminiraju štetni faktori. Bolest je uvijek tjelesna kriza i usmjerena je na svoju dobrobit.

Inflamacija je tipična za većinu bolesti. Pojavljuje se u tkivima čije je funkcioniranje narušeno akumuliranim toksičnim materijalom. Inflamacija je fundamentalno dio procesa eliminacije. To je nasilan pokušaj tkiva da se riješi toksina koji ometaju normalan rad. "Itis" je inflamacija. Tako je apendicitis upala slijepog crijeva; tonsilitis je upala krajnik, bronhitis je upala bronhija; peritonitis je upala potrbušnice, a kolitis je upala debeloga crijeva. "Itis" je samo sufiks koji se dodaje nazivu organa kojega se smatra upaljenime – a u stvari otečenim zbog krvi i tekućina u grozničavom pokušaju da se uklone toksični tereti.

Vrućica kao opće tjelesno stanje je također konstruktivne prirode. Pojavljuje se kada postoji definitivna potreba za time. To je pokušaj tijela da eliminira toksine i unormali tjelesne funkcije.

## **BAKTERIJE**

Uloga bakterija u stvaranju bolesti vrlo je mala. Bakterije nikada nisu glavni uzrok; ustvari, one se obično pojavljuju u tijelu nakon što se bolest već razvila. Generalno ponašanje i toksičnost raznih bakterija ovisi uglavnom o njihovoj okolini. Bezopasne bakterije mogu postati loše i toksične kada se nađu u određenim uvjetima. S druge strane, i "najopasnija" ili najlošija

bakterija postaje bezopasna kada se nađe u okolini koja nije toksična. *Micrococcus tetragenus* se kao primjer, pod laboratorijskim istraživanjem promijenio u petnaest različitih oblika kada mu se mijenjala hrana u intervalima. Klice su strvinari. Oni žive od mrtvih tvari. Uistinu zdravo tkivo nije podložno takozvanim bakterijskim napadima. Tek nakon što su stanice istrovanе gotovo do uništenja, dolaze na scenu bakterije.

Milijuni zdravi ljudi koji sada žive, u sebi nose klice difterije, pneumonije, tuberkuloze, i drugih takozvanih zaraznih bolesti. Isto tako velik postotak ljudi razvija te bolesti uz potpuno odsustvo klica koje su ih navodno prouzročile. Te činjenice dovode u pitanje teoriju o klicama kao uzroku bolesti. Pronalazimo da se bolesti pojavljuju bez svog navodnog uzroka i da navodni uzroci klice postoje bez da prouzroče dotične bolesti. To je kao da imate bezuzročne posljedice i bezposljedične uzroke. Cijela teorija o nastanku bolesti preko klica graniči s okultizmom i metafizikom. Ima znanstvenu vrijednost jednako koliko i gatanje iz dlana, astrologija i mistična filozofija. Zbog toga medicinski umovi sve više i više naginju prema konceptu "virusa" kao uzroka bolesti. No i to je, ustvari, čista voodoo glupost.

Čak i da se pretpostavi, za svaki slučaj, da bakterije uzrokuju bolesti, ne možemo ih smatrati neprijateljima života i zdravlja. Njihovo djelovanje pod takvim okolnostima bi jedino moglo biti u vidu poticanja krize eliminacije. Čineći to ponašale bi se prijateljski, a ne neprijateljski. Ako bi bakterije ubrzavale eliminaciju, neka ih imamo i više onda. Teško da bi stvorile bolest u odsustvu toksemije, a ako ne bi bila toksemija prisutna, surađivale bi s tijelom – tijelo i bakterije žive u simbiozi. Naravno, uz prisustvo toksične okoline, bakterije će stvarati toksine. Ovo je komplicirajući faktor u bolesti. U ovom obliku bi bakterije bile sve osim korisne. Ipak, njihova moć pokretanja bolesti u čistom zdravom tijelu još uvijek ne postoji. Još uvijek ih se ne može smatrati primarnim uzrokom bolesti.

Higijenski sustav zato odbacuje teoriju o klicama kao uzrocima bolesti. Temelji svoj rad nad principom ispravnog tjelesnog djelovanja pri oboljenju. Težnja u svim slučajevima oboljenja je surađivati s tijelom u tom djelovanju; stvoriti uvjete pod kojima tijelo može postupati na najbolji način.

Shvaćanjem prirode bolesti moramo težiti k izbjegavanju, uklanjanju i uništenju uzroka bolesti. Moramo utvrditi utjecaje i faktore zdravlja i iste njegovati. Ako higijenski sistem može uspjeti u tome i načiniti praktičan pristup od svojih pronalazaka, bolest će postati stvar prošlosti. Bolest će biti prijatelj kojeg više nećemo trebati.

Uzroci toksemije su brojni. Na sreću, ne moramo ih utvrđivati. Jedino što trebamo jest usvojiti našu ispravnu ljudsku prehranu, izlagati svoja tijela suncu koliko je potrebno, udisati svjež i čist zrak, adekvatno odmarati i spavati, unositi u svoje tijelo samo čistu vodu, održavati emocionalnu ravnotežu – ukratko, moramo se pridržavati esencijalnih utjecaja i čimbenika zdravlja. Ako se pažljivo držimo zdravih rituala, mi ćemo, kao što su i životinje, instinktivno izbjeći uzroke toksemije koji dovode do krize bolesti. Ako živimo zdravo biti ćemo oslobođeni od bolesti. Imati ćemo dobro zdravlje i ono što iz njega proizlazi: dug život i produljenu mladost.

## **5. Hrana civilizacije: Kako moderna hrana uzrokuje prije bolest nego zdravlje**

Najvažnija pojedinost koju radimo je jedenje. Hrana nije važna samo što nam pruža užitak. Njezina stvarna vrijednost očituje se u snabdijevanju tijela proteinima, ugljikohidratima, mastima, vitaminima, mineralima i drugim hranjivim faktorima koje trebamo za život. Ipak, nisu sva jela jednaka; neka snabdijevaju tim tvarima u pravim omjerima ali neka ne. Gdje jedno jelo može pomagati pri izgradnji jakog zdravog tijela, drugo može biti izvor toksemije koja za ishod ima bolest. Nije u potpunosti točno “ono si što jedeš”, ali ima puno više istine u tome nego što ljudi misle. Hrana igra glavnu ulogu u zdravlju tijela. Ako patiš od toksemije i deficita hranjivih tvari možeš biti siguran da je za to odgovoran prvenstveno loš način prehrane. Ako, s druge strane, imaš dobro zdravlje i dobru snagu, izdržljivost i bogatstvo energije godinu za godinom, ti si nedvojbeno jedan od nekolicine koji se odlučio na praktičnu primjenu znanosti o prehrani.

Namirnice o kojima će se ovdje raspravljati one su koje razlikuju prehranu civiliziranih rasa od onih primitivnih naroda. To je striktno hrana moderne civilizacije. Rasprava će se primarno voditi oko hranjivosti te hrane, uz njezinu tendenciju ka stvaranju toksemije. Time će njihova povezanost s bolešću vrlo brzo postati očita. Uspjeti ćete odrediti kakvo će, ako uopće i hoće, imati mjesto u vašoj prehrani.

### **SOL**

Uloga koju sol igra u modernom načinu prehrane opasna je. Nekoliko desetljeća ranije njezina primjena bila je primarno na kuhanoj hrani, osobito mesu. No sada ju ljudi stavljaju gotovo na svu hranu. Čak se i sirovo voće i povrće, poput jabuka, rajčica, dinja, grejpa, celera i luka često soli. Kao rezultat, tijelo dobiva veliku količinu te soli. I ono što je najgore, tijelo dobiva sol u neorganskom obliku koji ju čini neupotrebljivom za sve životinjske vrste.

Glavna zamjerka na sol je činjenica da remeti normalnu probavu hrane. Pepsin, enzim nađen u klorovodičnoj kiselini želuca, esencijalan je za probavu proteina. Kada se koristi sol, samo se oko pola uobičajene količine pepsina luči. Očito pod takvim uvjetima, probava proteinske hrane je ili nepotpuna ili prespora. Rezultat je pretjerano truljenje proteina, koji, u mnogim slučajevima, uzrokuju probavne smetnje.

Dobro je poznata činjenica među higijenistima koji su tražili uzrok edema da je sol glavni krivac za nastanak bolesti. Sol stvar edem jer iritira tkivo – zadržavanje vode je obrambena reakcija tijela da zadrži sol u slabijoj koncentraciji čime štiti tkivo od štete. U mnogim slučajevima edem nestaje nedugo nakon što se prestane konzumirati sol. Edem sam po sebi služi fiziološkoj svrsi – sprječava jaki kontakt soli sa stanicama kojima šteti.

Često se tvrdi kako je sol esencijalna za održavanje života. Ipak, nema dostupne informacije koja bi podržala taj stav. Istina je da cijele rase (primitivne), danas uopće ne koriste sol i nisu ju koristile tijekom cijele povijesti. Da je sol esencijalna te bi rase odavno izumrle. Činjenica da one

nisu samo prilično žive, već su puno zdravije od ostalih rasa, mogla bi ukazati na to da je navodna “nužnost” soli komercijalno smišljena inovacija ili čisto plod mašte.

Gotovo svi su čuli priče o tome kako divlje životinje traže slane lizalice. Ipak, uz rijetke iznimke, ove priče se ne temelje na činjenicama. Iskusni lovac koji većinu svoga vremena provodi u divljini punoj života stvarno bi se iznenadio ako bi vidio životinje kako se koriste slanim lizalicama. Zna se da nekoliko divljih životinja povremeno koriste iste na nekoliko mjesta gdje postoje te lizalice. Ali to je toliko rijetko da nije ni vrijedno spomena. Jelen je jedan od tih rijetkih životinja koji je viđen kako konzumira sol, ali većina jelena koji žive blizu takvih lizalica ne rade to. Većina jelena i životinjske populacije općenito ne žive ni blizu slanim lizalicama. Životinjska upotreba soli čini se da je abnormalna jednako kao i kod ljudi. Većina životinja odbija sol ako im se ponudi. A mnoge životinje, ako progutaju sol, ubrzo nakon toga umru.

Pojavilo se puno propagande nedavnih godina o preporuci korištenja soli po toplom vremenu. Tvrdnja je kako tijelo gubi puno soli pri znojenju, i da se to mora nadomjestiti konzumacijom dodatnih količina soli. Inače će navodno doći do slabosti i nesposobnosti za obavljanje normalnih aktivnosti. Zato je tvorničkim radnicima savjetovano da uzimaju tablete soli kada je vani vruće. Za one koji nisu uzimali te tablete rečeno je kako su postali nezainteresirani i da njihov posao ne ispunjava norme. Točan motiv iza svih tih tvrdnji nije jasan. Ipak, nije u interesu onih koji namjeravaju konzumirati sol. Najgore toksične reakcije često slijede upotrebu slanih tableta. Često bi se tvornički radnici prilično razboljeli nakon njihove konzumacije. Povraćanje i loša probava su izgleda najčešće kontraindikacije – tijelo odbacuje nepoželjnu i nepotrebnu supstancu. A što se tiče osposobljavanja pojedinca da se bolje nosi sa vrućinom, ljudi se nisu složili da one to čine. Neki govore o fantastičnim poboljšanjima, dok drugi tvrde kako te tablete soli nemaju očiti učinak na sposobnost radnika da se suprotstave vrućini. Činjenica da mnogo primitivnih plemena iz tropskih područja, koji ne koriste sol, nisu osjetljivi na vrućinu, dok se bijeli narod koji konzumira sol stalno žali na vrućinu, izgleda ukazuje na to da iza reklame “jesti više soli kada je vruće” stoji neki komercijalan motiv.

Ljudi nedvojbeno ne bi jeli sol da ih se tako nije naučilo. Jednako tako, kada su već razvili tu naviku mora ih se i naučiti da se od toga odviknu. Želja za solju je stečena. Kada se sol privremeno makne iz prehrane potreba za njom brzo nestaje. Samo prvih par tjedana ili mjeseci nakon što se sol prestane koristiti ostaje želja za njome. Nakon toga okus soli postaje odbojan.

## **RAFINIRANI ŠEĆER**

Do posljednjih godina devetnaestoga stoljeća gotovo sav šećer korišten je u svom smeđem, nerafiniranom stanju. Dobivan je na plantažama šećerne trske i slan direktno na tržište. Zatim su se pojavile rafinerije. Smišljen je plan da se javnost okrene protiv smeđeg šećera i tako rafinerije stvore profit na svom šećeru koji je proizvođen. Ako bi se mogla stvoriti potražnja za rafiniranim šećerom, proizvođači bi doslovno bili prisiljeni poslati svoj sirovi materijal u ruke prerađivača.

Kampanja oglašavanja počela je 1898. Prenošena je glasina od obale do obale kako smeđi šećer sadrži “odvratne insekte” koji su uzrokovali “odvratne bolesti.” Slika insekta povećana 200

puta bila je na svakoj reklami. Na njoj je bilo izgledom strašno biće opisano kao križanac guštera i uši. Prijevarena je bila vrlo učinkovita. Kućanice su postale prestravljene samo na pomisao da koriste smeđi šećer. Potražnja za prerađenim, "čistim" šećerom, stvorena je gotovo preko noći.

Izmišljanje čudovišta gušter-uš indirektno je jako doprinijelo smanjenju stupnja zdravlja javnosti i podizanju broja dijabetičara u Americi, na ogroman broj. Tijekom procesa prerade šećerna trska se topi, tretira vapnom, pročišćava, uklanja se boja u cilindrima, kristalizira tijekom isparavanja i time se granulira. Rezultat je proizvod koji je potpuno devitaminiziran i demineraliziran. Ne sadrži gotovo niti jedan vitalan element esencijalan za zdravlje i život. I da je potpun, cijeli šećer, u pitanju, činjenica da mora biti stvoren kuhanjem čini ga neprikladnim za ljudsku konzumaciju.

Ništa nije loše s šećerom samim po sebi. Naša želja za slatkime je prirodna. Tijelo treba i mora veći dio ugljikohidrata dobiti u obliku šećera.

Ipak, ne treba rafinirane oblike šećera, i sirupe kao što su u suvremenoj prodaji. Šećeri bi trebali biti konzumirani u svom prirodnom stanju, kada su bogati vitaminima i mineralima. Sirova šećerna trska i svježe zrelo voće pružaju šećer u njegovom najboljem obliku. To je hrana za zdravlje koju je stvorila priroda. Ona zadovoljava prirodnu tjelesnu želju za slatkime.

Bijeli rafinirani šećer mora biti na mjestu jednog od najvažnijih izvora bolesti. Jednostavno opterećuje tijelo s toliko mrtvog ugljika, posve lišenog principa vitalnosti potrebnog svakom ljudskom biću. Zato je štetan zbog onoga što ne čini, prije nego zbog onoga što čini. Svrha hrane je opskrbljivati tijelo, ne samo s proteinima, mastima ili ugljikohidratima, već i s mineralima i vitaminima. Hrana koja to ne ispunjava je deficitna; kada se koristi kao veći dio prehrane, ne ispunjavaju se zahtjevi koje tijelo ima. Primjenjujući taj kriterij na rafinirani šećer dolazimo do zaključka da takva hrana u potpunosti ne zadovoljava, te ne može ispuniti najvažnije prehrambene zahtjeve. Šećer ne samo da je deficitan nego još i oduzima tijelu hranjive tvari koje su potrebne da bi tijelo istog metaboliziralo i s njime se ophodilo.

## **PASTERIZIRANO MLIJEKO**

Pasterizirano mlijeko je još jedna umjetna namirnica. Toliko se često danas koristi da se niti ne uzima u obzir da nešto s njome ne valja. Liječnici, nutricionisti i domaći ekonomisti, svi ju preporučuju. Prva stvar koju djeca nauče u školi jest da nikada ne bi trebali dodirnuti neobrađeno mlijeko. Govori mu se o velikom otkriću pasterizacije i kako ona sprječava bolesti. Nakon što istu informaciju dobije i u kasnijoj edukaciji, ne uspijeva dovesti u pitanje vrijednost pasterizacije. Na nju gleda kao na nešto što je davnih dana dokazano da je ispravno.

Svrha pasterizacije je ubiti bakterije. Nitko ne treba dovoditi u pitanje njezinu sposobnost za to. Ali da li je moć ubijanja klica ipak toliko vrijedna? I da li su klice sve što se uništi pasterizacijom? Uistinu, ako uzmemo u obzir stvarne rezultate korištenja pasteriziranog mlijeka moramo dati negativan odgovor na ova pitanja. Jer ti rezultati nisu nešto što bi se poželjelo.

Većina životinja nakon dječje dobi neće piti mlijeko. Oni koji hoće ne žude za pasteriziranim mlijekom. To je bezbroj puta pokazano u mnogim eksperimentima. Bijeli štakori, glavne životinje na kojima se testira, imaju bolje zdravlje ako im se da neobrađeno mlijeko. Mačići generalno postanu bolesni i umru ako im se daje samo pasterizirano mlijeko. Puno sporije rastu kada koriste pasterizirano nego što rastu kada koriste neobrađeno mlijeko. Kod eksperimenata na životinjama do sada provedenima izgleda nema razlike u tom pravilu: neobrađeno je mlijeko bolje od pasteriziranoga glede dobrog utjecaja na zdravlje i rast.

Ljudi u biti jednako reaguju na sirovo i pasterizirano mlijeko kao i životinje. Uz sve druge iste faktore, ljudi koji koriste neobrađeno mlijeko generalno manje oboljevaju od onih koji koriste pasterizirano. Stopa mortaliteta je obično najviša u gradovima u kojima se koristi pasterizirano mlijeko. U tri najveće bolnice u Torontu, Kanadi, nastao je veliki porast stope smrtnosti nakon što je zabranjeno neobrađeno mlijeko. Učestalost rahitisa narasla je za 100% u Baltimoreu, Maryland, kada je u tom gradu pasterizirano mlijeko zamijenilo neobrađeno mlijeko kao hranu za dojenčad. Te činjenice same po sebi nisu dokaz da mlijeko ne bi trebalo biti pasterizirano, ali su sigurno dokaz da ne bi trebalo biti korišteno.

Ako se uzmu u obzir cijele rase, dolazimo do zaključka da oni koji imaju najbolji fizički razvoj ne koriste mlijeko uopće! A gdje se koristi neobrađeno mlijeko umjesto pasteriziranoga, fizički je razvoj bolji. Osobito je vrijedno spomenuti da obično ne oboljevaju od bolesti koje bakterije u neobrađenom mlijeku navodno uzrokuju. Tuberkuloza se u medicinskim krugovima smatra vrlo čestom uz upotrebu neobrađenoga mlijeka. Ali postoje mnoge izolirane skupine ljudi u tropskim područjima jednako kao i na umjerenj klimi koje su uvijek koristile neobrađeno mlijeko i nisu razvili tuberkulozu. Dok se gotovo svi slučajevi tuberkuloze razvijaju među konzumentima pasteriziranoga mlijeka. Čak i ako neobrađeno mlijeko sadrži neke takozvane klice koje mogu uzrokovati bolesti, to nije razlog da ga se odbaci. Klice u neobrađenome mlijeku, ako su ikada poticale oboljenja, čine to samo kod pojedinaca čije je stanje takvo da je potrebna bolest kako bi se povratilo normalno funkcioniranje.

Prava zamjerka pasteriziranome mlijeku je što je izgubilo neke od esencijalnih elemenata koji su originalno bili prisutni. Pasterizacija je destruktivan proces. Uništava klice i s njima enzime i vitamine, te remeti druge hranjive tvari. Tijelo teže apsorbira kalcij. Glavni vitamin koji djelomično ili potpuno nestane pasterizacijom je vitamin C. To su priznali svi autoriteti, ali tvrde kako se taj gubitak vitamina C može nadomjestiti dodatkom soka od naranče prehrani. Ali sigurno je puno zdravije ako se taj vitamin dobiva i iz mlijeka i iz narančinog soka, nego samo iz soka. Ne zanima nas uzimanje samo dostatne količine vitamina C da bi spriječili očite znakove deficita. Za optimalno zdravlje trebamo više od takozvanih minimalnih zahtjeva za vitaminima koje pruža nekoliko vrsta "zaštitnih" namirnica. Sve naše namirnice bi trebale biti "zaštitne" u smislu da opskrbljuju bogatstvom hranjivih tvari. Pasterizirano mlijeko ne daje tih vitalnih elemenata u adekvatnim količinama.

Upotreba pasteriziranog mlijeka daje modernim mljekarima lažni osjećaj sigurnosti. Misle da mogu uzeti mlijeko od nezdravih krava, postupati s njime neoprezno u nečistoj okolini, i onda ga učiniti sigurnim za piće pasterizacijom. Ništa ne može nadoknaditi neprikladnu brigu o mliječnim



kravama. Moderne mljekarske metode uključuju hranjenje stoke forsiranom prehranom koja se većinom sastoji od visoko proteinskih namirnica koje trebaju poticati proizvodnju mlijeka, držanje u stajama u kojima nikada ne vide sunca, te trovanje tuberkulinom i drugim injekcijama. Krave trebaju svjež zrak, dovoljno sunca, i obilje svježih trava. Uz te uvjete će proizvoditi dobro mlijeko, i mlijeko će ostati dobro ako mu se dopusti da zadrži svoje vitalne elemente, odnosno ako ga se ne pasterizira.

Ljudima je najbolje ako nikada nisu dotaknuli kravlje mlijeko, neobrađeno ili obrađeno. Čak niti dojenčad ne bi trebala uzimati kravlje mlijeko osim ako ljudsko mlijeko uopće nije dostupno.

## **RAFINIRANI ZRNATI PROIZVODI**

Razmatranja koja će nadalje biti navedena nadjačana su jednom glavnom stvari koja se mora uzeti u obzir: ljudi u ni u kom pogledu nisu zrnoredi.

Primarne namirnice većine civilizacija danas su bijeli kruh i drugi proizvodi načinjeni od bijeloga brašna. U Americi su te namirnice korištene gotovo pri svakome jelu. Bijeli kruh je nazivan "osloncem života", a bijelo brašno se smatra dobrom, hranjivom namirnicom. Uz visoku preporuku od većine liječnika, ovi proizvodi se naširoko upotrebljavaju u svim bolnicama.

Jedno od najvažnijih otkrića na području znanstvenog nutricionizma je bilo to da je bijelo brašno gotovo u potpunosti bez vitamina, minerala i drugih esencijalnih nutritivnih faktora. To je, ispravno govoreći, "mrtva" hrana. Proizvodi napravljeni od bijelog brašna ni u kom se pogledu ne mogu smatrati zdravom hranom. Oni samo opterećuju tijelo smjesom koja uzrokuje zatvor i koja nema vitalne elemente potrebne za dobro zdravlje. Još gore, tijelo mora dati veliki dio svojih vitalnih nutrijenata metabolizaciji kako bi se iskoristilo bijelo brašno.

Cijelo zrno pšenice je puno poželjnije i sadrži mnogo vitamina i minerala. Ali suvremeni ljudi rijetko koriste kruh i žitarice načinjene od cijeloga zrna. Prvo se miču vanjski slojevi pšenice. Time se uklanja većina njezinih vitamina, minerala i vlaknatost. Taj vanjski sloj se ili baca ili se daje domaćim životinjama. Zatim se uklanja klica pšenice. Time se uklanja jedan od najbogatijih poznatih izvora vitamina E. Pšenica se dalje obrađuje, a kada je taj proces gotov, uklonjeni su gotovo svi minerali i vitamini. Brašno se tada koristi za pravljenje kruha. Mlinari i pekari često u brašno, kruh i žitarice dodaju dva ili tri od nekih 25 nutrijenata koji su do tada uklonjeni. Zatim te proizvode nazivaju "obogaćenima" dok su zapravo još uvijek itekako osiromašeni. Gore od toga je što ta "obogaćenost" dolazi u sintetičkom i anorganskom obliku koji je umjesto da je nutritivan, otrovan.

Komercijalni proizvodi od bijeloga brašna su i više nego hrana koja ne hrani. Često su to primarni izvori štetnih toksina i sastojaka upitne vrijednosti, poput želatine u prahu, želatinoznog škroba, propionske kiseline, plastično vrhnje, škrobna "punila", umjetna bojila, nadomjesci za voćne kiseline, nepročišćeno kokosovo ulje, odstajali konzervirani žumanjci i arapska guma. Čak su i lijekovi na ispitivanju, poput fenolftaleina, pronađeni u proizvodima od bijeloga brašna. Većina komercijalnih pekarni nisu izvor zdrave prehrane. Još uvijek smatraju da je korištenje

zdravih sastojaka i neisplativo i nepotrebno. Ortodoksni se nutricionistički znanstvenik često opravdava pekarsku proizvodnju bijeloga kruha na temelju izlike kako proizvod od cijeloga zrna često napadnu crvi i kukci. Kako je rekao prof. E.V. McCollum: "Postoje dobri i zdravi komercijalni razlozi zašto bi većina ljudi trebala jesti bijeli kruh. Najsigurniji je i najekonomičniji način transporta rafiniranoga bijeloga brašna sve do konzumenta u obliku kruha, nego što je ako se koristi cjelozrnato brašno jer ono ima tendenciju pokvariti se puno brže." Niži oblici životinjskog života ne napadaju bijelo brašno i bijeli kruh, jer ih ta hrana ne održava. Trebaju životnu hranu bogatu mineralima, vitaminima i drugim nutrijentima kako bi živjeli. A ljudi ne čine iznimku u tom pravilu. Ništa više se nećemo uspjati održati na proizvodima od bijeloga brašna, nego što će se održati primitivne štetočine.

Mnoge ljude se vara sa mekim, blijedim, anemičnim, takozvanim kruhom od cjelovitih žitarica, koje se sada može vidjeti u mnogim trgovinama. Takav kruh rijetko je kada napravljen od cjeloznatog brašna i sigurno nije bez štetnih sastojaka koji se mogu naći u proizvodima od bijelog brašna. Testiranja takvih kruhova pokazala su da često sadrže tek 30 posto cjeloznatog brašna, dok ostatak otpada na bijelo brašno.

Bijela riža generalno prolazi kroz isti proces kao i pšenica. Smeđa, nerafinirana riža, je dobar izvor vitamina i minerala, ali bijela, rafinirana riža koju koriste civilizirane nacije je beživotna hrana. Maknuta joj je vanjska ovojnica, u kojoj se nalazi većina vitalnih elemenata. Ono što ostane ne sadrži dovoljno vitamina i minerala da bi se smatralo zdravom hranom.

## **ZAČINI**

Začini tvore nezdravi dio većine modernih načina prehrana. To nisu namirnice namijenjene podizanju zdravlja, jer ne samo da ima nedostaje niz vitamina i minerala, već su vrlo iritantne i za probavni trakt i za krvne žile. Ustvari ono što tražimo u začinima je iritirajući i stimulirajući efekt.

Kako bi se zaštitili od začina, krvne nam se žile očvršćuju i debljaju, stvarajući bolest znanu kao ateroskleroza. Glede toga, na gorušicu (senf) postoji osobit prigovor. Kada se doda u prehranu životinjama krvne im žile počinju otvrdnjavati unutar par mjeseci. Eksperimenti na zečevima su pokazali kako drugi začim, papar, ima tendenciju skraćivanja vijeka života, otvrdnjavanje jetre, zagušenje bubrega i degeneraciju stanica. Mnogi začini, uključujući hren, su miješani s vinskim octom. U takvim slučajevima bilo bi jako mudro suzdržati se od konzumacije istih, zbog njihove štetnosti.

## **KAVA, ČAJ I KAKAO**

Kava se naveliko koristi zbog svog stimulativnog učinka. Ipak, upravo je ta karakteristika loša. Pretjerana stimulacija pijenjem kave na kraju rezultira slabošću, kao i svaka druga pretjerana stimulacija. Posljedična depresija je uvijek jednaka originalnoj količini stimulacije.

Kofein je otrov koji se nalazi u kavi. U malim dozama nije vjerojatno da će prouzročiti trenutnu smrt. On je više ponaša kao spori otrov. Kofein je uzrok mnogim srčanim bolestima, ulcerima i visokom krvnom tlaku, i vjerojatno doprinosi razvoju mnogih drugih bolesti. Srčani bolovi često su nestajali nakon što bi se iz prehrane eliminirala kava. Ulceri se po volji mogu stvoriti kod bijelih štakora ako se životinjama daje dovoljna količina kofeina. Krvni tlak je znao pasti za 20 jedinica kada bi se prestalo s konzumacijom kave. Te činjenice govore same za sebe. Prilično jasno pokazuju kako kava ne pogoduje zdravlju. Naprotiv, može uništiti zdravlje.

Čaj narušava zdravlje zbog teina i taninske kiseline koje sadrži. Tein je esencijalno isti otrovni alkaloid kao kofein. Za taninsku kiselinu se smatra kako stvara zatvor zbog svoje oporosti. Također se smatra da zaustavlja probavne sokove. Ipak, najveća zamjerka je što ima tendenciju uništiti neke stanice, te potaknuti veliku stopu razdvajanja i multipliciranja drugih stanica. Trebalo bi uz to zapamtiti da je veliko razdvajanje stanica i multiplikacija česti simptom raka. Majke koje osjećaju kako svojoj djeci ne bi trebale dati kavu, često im daju umjesto toga kakao. One nedvojbeno imaju dobre namjere, ali što se tiče zdravlja njihove djece mogle su im isto dati i kavu. Jer kakao sadrži otrov teobromin koji je otrovan alkaloid gotovo identičan kafeinu. Eksperimenti na životinjama pokazuju kako su rezultati za oba ta otrova identična, osim što je teobromin smrtonosan u manjim količinama.

## **ALKOHOLNI NAPITCI**

Uloga koju alkoholna pića imaju u civilizaciji pokazana je činjenicom da se na njih troše godišnje milijarde dolara u Sjedinjenim Državama, a slično je i kod drugih civiliziranih nacija. Glavni efekti alkohola, bili konzumirani u velikim ili malim dozama, su oštećenje staničnih regulacijskih mehanizama koje za posljedicu ima degenerativne potomke, poremećaji jetre, slabljenje krvnih žila, uništavanje stanica, propadanje srčanog tkiva, uz najčešće uništenje moždanih stanica i živčanih stanica koja rezultiraju značajnom dezorganizacijom mišićne aktivnosti.

Alkohol nikada nije blagotvoran za zdravlje. Stvara samo loše posljedice. Njegovo navodno dobro djelovanje na probavu samo je mit. S obzirom da dijelom sprječava spajanje želučanih sokova sa hranom, narušava tijek probave. Ako tomu dodamo činjenicu da alkohol ima utjecaj na hranidbu tjelesnih stanica, postaje jasno da, umjesto da pomažu tijelu na ijedan način, sva alkoholna pića imaju tendenciju smanjiti fiziološku učinkovitost i stvoriti bolest.

## **BEZALKOHOLNA PIĆA**

Soda fountain je poznata američka institucija. Pokrovitelji su joj ljudi svih godina, ali većinom osobito mlada djeca u razvoju. Bezalkoholna pića poput cole, đumbirov sok, narančada, sok od grožđa, itd., postala su nacionalna pića. Njihova velika popularnost daje im veliki utjecaj na zdravlje javnosti.

Najčešće su ova pića napravljena većim dijelom od rafiniranog šećera, mineralnih kiselina, umjetnih okusa i katranovih boja. Ona spadaju u naše najumjetnije namirnice, s obzirom da su u

potpunosti bez prirodnih šećera i prirodnih voćnih aroma. Njihova nutritivna vrijednost je ništavna, što ih stavlja na mjesto najneprirodnijih progutanih tvari. Neka bezalkoholna pića, uključujući cole, sadrže priličnu količinu kofeina kao dodatak ostalim štetnim sastojcima. Njihovi su pogubni učinci čak i izraženiji od onih kod kave. Cole omogućuju "Pauzu koja osvježava" zbog svoje rastuće stimulativnosti, posljedica iritacije nastale unosom otrova, kofeina. Energija se povećano troši, čime se snižava vitalnost. Ovo potpomaže inervaciju i toksemiju.

## **ŽELATINA**

Želatina se sve više upotrebljava kao rezultat oglašavanja koje ju promovira kao stvaratelja snage i energije. Tvrdi se da je njezina navodna vrijednost u dijetalnoj prehrani ta što sadrži aminokiseline. Ipak, ta tvrdnja se ne temelji na činjenicama; očito je stvorena komercijalnom inspiracijom.

Gotovo sve namirnice sadrže neke aminokiseline i mnoge od njih su daleko bolji izvori za to od želatine. Želatina je stvarno očajan izvor aminokiselina i ne sadrži ih sve kao što većina jezgričastog voća i sjemenja sadrži. Ako ćemo tvrditi kako želatina ima terapijski učinak zbog nešto sadržaja aminokiselina onda moramo takvome smatrati sve namirnice.

Želatina, kako se danas prodaje, je obično miješana s rafiniranim šećerom, umjetnim okusima i ekstraktima boja. U tom obliku miješa se s vodom i služi kao desert. Čisti proizvod, čista želatina, je dovoljno štetna, ali komercijalna, s umjetnim okusima i skuhanom smjesom još je štetnija. Manjak vitamina i minerala, uz to sadržaj toksičnih tvari, ukazuju kako ne može biti prihvaćena kao prikladna za ljudsku uporabu.

## **SLADOLED**

Trgovački sladoled može se razlikovati od drugih vrsta sladoleda u smislu da je gotovo općenito načinjen od kemikalija i beskorisnih sastojaka. To su konzervirano mlijeko, mlijeko u prahu, sirup, rafinirani šećer, ekstrakti boja i okusa. Ljudi obično misle kako je sladoled većim dijelom napravljen od slatkog vrhnja. No trgovački sladoled često sadrži jedva 7% vrhnja i ta mala količina je vjerojatno pasterizirana. U nekim slučajevima se sladoledu dodaje otpadni materijal iz klaonice, salo i loj. Ako se konzumira sladoled trebao bi se sastojati od svježega voća pomiješanoga prema ukusu. Takav sladoled je još uvijek daleko od dobre hrane, ali bilo bi puno poželjnije to nego proizvod komercijalnih trgovaca.

## **KONZERVIRANA HRANA**

S velikim naprecima tijekom prošlih nekoliko desetljeća u suvremenoj tehnici proizvodnje hrane pojavila se prekomjerna proizvodnja i upotreba konzervirane hrane. Domaćice su u takvoj hrani vidjele priliku da sačuvaju izvjestan dio vremena, a proizvođači priliku za većom zaradom. Ta kombinacija učinila je vadičep i otvarač za konzerve glavnim alatima u modernoj kuhinji. Konzervirano voće i povrće sada su uvelike zamijenili svježije artikle u svim restoranima,

kafeterijama i domaćinstvima. Oni su zapravo zauzeli poziciju odmah kraj rafiniranih zrnatih proizvoda kao glavne namirnice moderne prehrane.

Kada se povrće i meso kuhaju dva ili tri sata, izgube veći dio svoje nutritivne vrijednosti, i mnogi njihovi elementi pretvore se u otrovan pepeo. Kada se povrće kuha u parnom loncu gubitak je izvjestan zbog intenzivne topline koja se primjenjuje. Kiselo voće izgubi većinu svog vitamina C i drugih nutrijenata tijekom procesa kuhanja. Ipak, ovo je samo početak. Gubici se nastavljaju i dok je namirnica skladištena. Većina konzerviranih namirnica ne konzumira se mjesecima, ili godinama nakon konzerviranja. Tijekom tog vremena njihova vrijednost kontinuirano propada. Kada se konačno konzumiraju, one su već potpuno devitalizirane i nesposobne opskrbiti tijelo adekvatnom količinom potrebnih elemenata. Dodatno su još i često teško zasoljene; u slučaju konzerviranog voća, kao zaslađivač se često koristi rafinirani šećer. To u nikom pogledu nisu zdrave namirnice. Nisu sposobne održavati život na visokom stupnju, koji omogućava dobar fizički razvoj i dobro zdravlje.

Sigurno je, prema provjeri svih dokaza, da je većina jela današnje civilizacije prije namijenjena uništenju zdravlja nego izgradnji zdravlja. Ono uključuje sve proizvode od bijeloga brašna, prerađene žitarice, začine, sol, čaj, kavu, bezalkoholna pića, obrađenu rižu, vinski ocat, rafinirani šećer, kakao, konzerviranu hranu, hranu prženu na ulju, kukuruznu kašu, hranu čuvanu sumporom ili natrijevim benzoatom, mast, mortadelu, salamu, ukiseljenu ribu i suhomesnate proizvode. Ovdje nije bilo riječi o svim tim namirnicama pojedinačno, ali s gledišta higijenista, sve su nepoželjne. Najistaknutije su u stvaranju toksemije, nedostataka i posljedične bolesti. U svakom programu poboljšanja zdravlja njihova eliminacija iz prehrane je prvi zahtjev.

Postoje i druge štetne namirnice koje nisu ovdje spomenute – gomila njih. Suvremena hrana je ono što civiliziranu prehranu razlikuje od primitivne prehrane. To je hrana koju smo istražili. Kasnije ćemo vidjeti da i neke primitivne načine prehrane treba kritički ispitati. Čak će i one u nekim aspektima pokazati kao nesavršene, iako u puno manjoj mjeri od "civilizirane" hrane.

Problem prehrane najbolje se rješava konzumacijom naše biološki ispravne prehrane i ignoriranjem svega drugoga – odbacivanjem toga u potpunosti.

## **6. Hrana primitivnog čovjeka: Zašto primitivni ljudi imaju bolje zdravlje i fizički razvoj od civiliziranih rasa**

Kao civilizirani ljudi ponosni smo na svoja dostignuća. Ukazujemo na naše nebodere, automobile, zrakoplove, kuće, gradove, tvornice, itd. kao dokaze našeg bogatijega života. To je sve divno i krasno. Trebali bi biti ponosni na te stvari. Ali također moramo priznati kako smo spali na nivo niži od primitivnog čovjeka u jednom pogledu – puno smo podložniji oboljenju od njega. Primitivac nije nužno savršeni primjerak zdravlja. Učinak mu je možda slabiji od mnogih divljih životinja, ali puno mu je bolje nego njegovom civiliziranoj braći. Njegova usporedna imunost na bolesti koje su uobičajene u gotovo svim civiliziranim društvima zaslužuje posebnu pažnju.

Svi dostupni dokazi upućuju na to da je bolje zdravlje primitivnog čovjeka rezultat njegovih prehrambenih navika, jer bolesti podlegne jednako brzo kao i suvremen čovjek kada konzumira suvremenu hranu, i u usporedbi je zdrav samo dok koristi svoj način prehrane. Naše znanje o primitivnom načinu života ni po čemu nije maleno. Mnogi su znanstvenici pomno istraživali primitivne rase, kako u pogledu njihovog fizičkog stanja, tako i njihovih prehrambenih te drugih životnih navika. Možda je najopsežnija istraživanja primitivnih rasa proveo Weston A. Price iz Clevelanda, Ohio, koji je proučavao skupine u Africi, Novom Zelandu, Južnoj Americi, Sjevernoj Kanadi i drugim područjima. Njegove publikacije na tu temu puno nam govore. Pickerill je napravio važna istraživanja među Maorima na Novom Zelandu. Orr i Gilks iz Engleske naučili su mnogo promatrajući afrička plemena, a drugi znanstvenici, antropolozi, putnici i istraživači također su provodili slična istraživanja u različitim dijelovima svijeta.

Treba napomenuti da u raspravama o primitivnim rasama, više pažnje je češće posvećeno zubnim karijesima (propadanju zubi) nego drugim specifičnim bolestima. Jedan vrlo dobar razlog za to je da znamo više o stanju zubi primitivaca nego što znamo o stanju drugih dijelova njegovog tijela. To je osobito točno za primitivne rase koje su postojale i u prastarim vremenima. Ustvari, naše znanje o njihovom zdravlju ograničeno je prvenstveno na stanje njihovih zubi i kostiju, jer su njihovi ostaci kostura (uključujući naravno zube) obično naš jedini trag, i očito oni ne mogu ukazati na prisutnost akutnih i kroničnih bolesti koje pogađaju samo druge dijelove tijela. S obzirom na to ipak, ne smije se smetnuti s uma kako dobri zubi često nisu indikator savršenog zdravlja u svim pojedinim slučajevima. Ali u pravilu su rase ili druge veće skupine ljudi s malo i bez zubnih oštećenja u puno boljoj fizičkoj kondiciji i ne pate od toliko degenerativnih bolesti kao oni sa zubnim oštećenjima.

Zubi također zaslužuju posebnu pažnju jer, među civiliziranim rasama, propadanje zubi je najrasprostranjenija degenerativna bolest. Eliminacija tog propadanja bi sama po sebi bila velika pobjeda. Zubi su među najbitnijim tjelesnim strukturama vezanima i za zdravlje i za izgled. Naša težnja bi trebala biti očuvati ih za vrijeme trajanja života.

## DREVNI EGIPĆANI

Prvi među drevnim rasama su Egipćani. Ti ljudi su ostavili prilično cjelovit zapis glede svoje prehrane i stupnja propadanja zubi. Brojne mumije nađene u Egiptu pričaju cijelu priču; uistinu, otkrivaju jednako toliko o drevnim egipatskim prehrambenim navikama koliko bi mogli otkriti i pisani dokazi, jer su ne samo zubi već i sadržaj probavnog trakta dobro očuvani.

Oko 4000 godina p.n.e. Egipćani su imali gotovo savršene zube, kako je pokazano činjenicom da nije nađen dokaz o zubnom karijesu u zubima očuvanima iz tog vremena. Njihova prehrana uključivala je razno meso, mlijeko, jaja, žitarice, voće, povrće i orašaste plodove. Zatim je došlo do promjene, barem za aristokraciju. Više od 500 njihovih kostura, iskopanih iz drevnog vladarskog groblja kod piramida u Gizi, pokazuju propadanje zubi u najgorim oblicima. Uz dokaze povećanog propadanja zubi aristokracije u to vrijeme (3700 do 3000 godina p.n.e.), postojali su i dokazi o promjeni njihove prehrane – u modi više nije bilo priprosto povrće i zrnje. Ali siromasi, u nemogućnosti da si priušte išta drugo, nastavili su jesti svoju jednostavnu, prirodnu hranu. Nastavili su imati zdrave zube, i dobro formirane zubne lukove.

## AMERIČKI INDIJANCI

Ovdje na sjevernoameričkom kontinentu imamo, kao dodatak dokazima skupljenima od Indijanaca čiji su ostaci kostiju bili dostupni za istraživanje, i dokaze skupljene od onih koji su živjeli u periodu otkada je bijeli čovjek kročio u Ameriku. Prvi su nam dali izvrsne podatke o stanju zubi u tim ranim vremenima; drugi, dostupni za osobna promatranja u različitim okolnostima i uvjetima, ispričali su priču o promjenama u njihovom fizičkom stanju koje su se dogodile otprilike kada su se promijenile i njihove životne navike, osobito prehrana.

Veličanstvena građa, snaga i izdržljivost američkog Indijanca u ranim danima – tko nije o njima čuo priče? Putnici i istraživači su nam također dočarali inspirirajuću sliku o zdravlju crvenog čovjeka, i esencijalne činjenice (možda ne sve nijanse) potvrdili su povjesničari i znanstvenici. Ali ta je slika rapidno bljedila. Više ne srećemo snažnoga Indijanca iz prošlosti. Njegovo mjesto zauzeo je tipičan bolehljivi Indijanac današnjice. Da, evo upadljivog primjera (očitoga svima, jer je među nama) o utjecaju suvremene hrane na fizičko stanje primitivne rase.

Među najpoznatijima od prijašnjih Indijanaca bili su Siouxi, neustrašivi ratnici koji su lutali velikim ravnicama. Njihova prehrana sastojala se uglavnom od mesa, ne samo mišića, nego cijele životinje, i organa i krvi. Također su konzumirali i ponešto povrća. Na takvoj prehrani ostali su jaka i otporna rasa. Ispitivanja lubanja Siouxa tog vremena pokazala su da su njihovi zubi bili u gotovo 100 posto slučajeva bez karijesa.

Nakon što se Siouxe prebacilo u rezervate slika se promijenila. Uobičajene namirnice suvremene civilizacije dominirale su njihovom prehranom: mišićno tkivo, bijeli kruh, rafinirane žitarice, bijeli šećer i kava. Uskoro su propadanje zubi, iskrivljene noge, problemi s očima i sljepoća postali vrlo česti. U jednom rezervatu 85% smrti bilo je rezultat tuberkuloze ili druge bolesti dišnog sustava. Niti je trebalo dugo da se ova promjena dogodi – često je bila potrebna

samo jedna generacija. Moćni Siouxi, nezastrašeni niti jednim neprijateljem u bitci, pobijeđeni su novom vrstom neprijatelja – neadekvatnom prehranom.

Seminole Indijanci iz Floride iskusili su zdravstveno pogoršanje slično onome Siouxa. Ustvari, u puno pogleda je čak i gore. Lubanje iz pretcivilizacijskog doba pokazuju jedno od najboljih stanja ikada nađenih glede stanja zubi – “u nekoliko stotina lubanja za niti jedan jedini zub nije utvrđeno kako pokazuje znakove propadanja,” objašnjava dr. Price. Dodatno, sami kosturi pokazali su “neobično dobar fizički razvoj i odsustvo degeneracija na zglobovima.”

Današnji Seminole Indijanci koji se petljaju sa suvremenim ljudima i konzumiraju njihovu rafiniranu hranu, pate od široke palete bolesti. Četrdeset posto trulih zubi je njihovo sadašnje stanje. Također pate od mnogo degenerativnih bolesti, osobito su skloni artritisu. S druge strane postoje izolirane skupine koje žive u Evergladesu i na močvarnom području Cypress na Floridi. Još uvijek konzumiraju prirodne namirnice i njihovo zdravlje je u izvrsnom stanju. Propadanje zubi kod njih svodi se na tek oko 4 posto.

Glede Indijanaca koji su živjeli na područjima pacifičke obale znamo samo malo glede njihove podložnosti većini bolesti. Ali znamo da su imali praktički savršene zube. U Muzeju prirodoslovlja u Washingtonu D.C., prikazano je puno lubanja tih Indijanaca. Od tisuće zubi u tim lubanjama gotovo nijedan ne pokazuje znakove propadanja.

Od ostalih Indijanaca koji su nam na raspolaganje ostavili svoje ostatke su Algonquini iz Kentuckyja, Arikare iz gornjeg Missouri Valleyja, i razna plemena iz Winsconsina. Njihova je prehrana ponešto varirala ali obično se sastojala od povrća, voća, orašastih plodova i zrnja, uz umjerene količine mesa i u nekim slučajevima ribe.

Lubanje tih skupina pokazuju odlično zdravstveno stanje zubi, ali ipak, propadanje zubi među njima je ponešto veće nego kod Siouxa i Seminola. Treba napomenuti kako su ova plemena koristila više zrnja, što je činjenica koja ukazuje da je to uzročnik zubnog propadanja, ako se češće konzumira i nije dobro izbalansirana umjerenom količinom drugih namirnica.

Ovo stajalište nadalje potvrđuju rezultati od Zuni Indijanaca sa jugozapada Sjedinjenih Država čija se prehrana sastojala uglavnom od zrnja, osobito kukuruza, uz nekoliko vrsta povrća i samo povremene konzumacije mesa, kada je lov bio dobar. Oni su patili od zubnih problema možda više od ijednog indijanskog plemena. Čak 75 posto njihovih lubanja pokazuje dokaze zubnih karijesa.

U sjevernoj Kanadi ima primitivnih Indijanaca praktički potpuno izoliranih, kao i onih koji su se manje više civilizirali. Opsežnim putovanjem tom regijom dr. Price shvatio je kako je stupanj zubnog propadanja stalno povezan s istim stupnjem kontakta s civilizacijom i time konzumacijom suvremene hrane.

Iz nužde, puno izoliraniji Indijanci moraju živjeti uglavnom od divljih životinja koje ulove, jer im klima ne omogućava puno više od toga. Ali oni se ne ograničavaju na mišićne dijelove svog



ulova: jedu gotovo sve dijelove životinje, uključujući i vitalne organe. Ova tipična skupina Indijanaca pri ispitivanju je pokazala perfektno oblikovane zubne lukove i propadanje zubi u samo 0.16 posto slučajeva. U svakom slučaju skupina koje su konzumirale modernije namirnice bila je prisutnost i većeg propadanja zubi, toliko da je 40 posto zubi bilo pogođeno time.

Zubno propadanje nije bilo jedina bolest koja je uslijedila civiliziranjem. Artritis, tuberkuloza i druga oboljenja nepoznata izoliranim skupinama pojavljivale su se kod onih koji su konzumirali rafiniranu hranu.

Također je bila i uočljiva smanjena učinkovitost i sposobnost reprodukcije Indijanki koje su živjele od moderniziranih namirnica. Prema dr. Davisu, šefu bolnice u indijanskom rezervatu u Brantfordu, u Ontariju, porođaj nije bio veliki problem niti mučenje njezinoj primitivnijoj sestri. Jednostavno bi uzela svoj šal i otišla van u grmlje, sama ili s nekime, rodila dijete i vratila se u kolibu. Ali sniženo zdravstveno stanje moderniziranih Indijanki, koje konzumiraju obrađenu hranu, čini porodiljstvo najvećim problemom u bolnici. Dugi periodi bolova kod trudova, težak i bolan porod, koji često zahtijeva kiruršku intervenciju – to se događa kod moderniziranih Indijanki.

Dr. Josef Roming, iz vladine bolnice u Anchorageu na Aljasci, primjetio je potpuno odsustvo malignosti kod primitivnih Indijanaca i Eskima. Tuberkuloza je česta, ali iskustvo je pokazalo doktoru Romigu da kada pacijenti dođu na liječenje te bolesti, najbolji savjet koji im može dati jest da se vrate na svoju primitivnu prehranu. Ako se taj savjet ispoštuje rezultat je obično ozdravljenje.

Takvo pogoršanje zdravlja opetovano se javlja u rezervatima, školama, itd., u Kanadi i Aljasci. Kada su Indijanci napustili svoje primitivne životne navike i prihvatili modernu prehranu, uskoro su počeli patiti od problema sa zubima, tuberkuloze, artritisa i cijeloga niza drugih bolesti koje su evidentne u civiliziranim zemljama.

Nutricioniste je dugo intrigirala činjenica kako Indijanci iz sjeverne Kanade ne pate od skorbuta (devit aminoze) na prehrani koja se sastojala od tako malo voća i povrća koji bi im pružali vitamin C. Meso, koje čini veći dio prehrane tih ljudi navodno ne sadrži vitamin C. To je također zbunjivalo i dr. Pricea neko vrijeme. Ipak, otkrio je kako su činjeni posebni naporbi kako bi se uvelo u prehranu svakoga člana skupine, nadbubrežne žlijezde te želudac svih ubijenih losova. S obzirom da su jako bogati vitaminom C spriječila se devit aminoza. Konzumiranjem svih dijelova životinje Indijanci su bili sposobni spriječiti mnoge bolesti koje bi se inače nedvojbena razvile.

Ako se uzme u obzir južna Amerika i peruanski Indijanci koji i danas žive uz obalu, u Andama i u amazonskim džunglama, primjećujemo kako oni koji još uvijek koriste domaće namirnice iskazuju neobično dobro zdravlje i imaju izvrsne zube. Golema snaga primitivnih Indijanaca iz područja Anda je gotovo nevjerojatna. Sposobni su nositi 90 do 130 kilograma tereta cijeli dan bez da se kasnije loše osjećaju. A često takve terete prenose dan za danom. Također su sposobni izdržati ekstremnu hladnoću. Ipak, među peruanskim Indijancima koji konzumiraju

moderne namirnice nalazimo puno bolesti. Osobito su podložni zubnim bolestima u najgorim oblicima. Također ne posjeduju pravilne oblike lica kao primitivni Indijanci. To je uvelike zbog deformiranih zubnih lukova.

## ESKIMI

Iako je većina Eskima na Aljasci promijenila svoje životne navike, posebno prehrambene, kako bi se prilagodili civilizaciji bijelog čovjeka, postoje još neke primitivne izolirane skupine koje su nastavile slijediti svoj stari način života. Prvo ćemo pogledati njih.

Primitivni Eskim živi uglavnom od tuljana i raznih vrsta ribe koje može pribaviti iz vodenih prostranstava Aljaske. Tijekom kratke ljetne sezone također konzumira bobice, cvjetove određenih biljaka i kiselkaste trave, kao i morske trave, koje pohranjuje u kolikim god količinama može u tuljanovom salu za upotrebu na zimu. Sjevernoamerički sob, riblja jaja, ptičja jaja i orašasti plodovi koji rastu na tlu također su dio njegove prehrane.

Kao što je slučaj s mnogim drugim primitivnim rasama koje su prvenstveno mesožderi, Eskimi nisu osobito izbirljivi glede stupnja svježine hrane. U proljeće skupljaju velike količine pačjih jaja, jedu koliko ih je volja, i ostatak spremaju da ih mogu konzumirati kada požele. Kada ih se iskopa iz tla mjesecima kasnije naravno da više nisu svježja.

Ali ono što mi smatramo "lošim" ništa ne znači Eskimima. Pokvarena su jaja njima delikatesa. I isto vrijedi i za meso. Uklone peraje, repove, glave i iznutrice iz ribe i takvu ju pohrane u velike rupe u tlo. Kada je truljenje već uznapredovalo Eskimi uklone zemlju i odvoje meso koje se pretvorilo u homogeniziranu smjesu. Smrad truleži te hrane oduševljava eskimski njuh; taj okus se smatra nenadmašnim.

Spomenuto je kako određena plemena koja žive u sjevernoj Kanadi uvijek jedu žlijezde i stijenke drugog želuca losa za preventivu od devitaminoze. Interesantno je napomenuti kako Eskimi jednako tako imaju animalni izvor vitamina C – određene slojeve kože jedne od vrsta kitova. S drugim dijelovima jedu se i organi velikih morskih životinja. Normalno se konzumira i salo tuljana.

Primitivan Eskim sa svojom prirodnom prehranom ne živi dugo kao druge primitivne rase, nije tako dobro razvijen i stari prerano. Takva je situacija prilično neizbježna, ako se uzme u obzir kako mu je prehrana neujednačena. Tijekom nekih mjeseci uopće nisu dostupne biljke. A konzumacija starog trulog mesa i jaja vjerojatno ne pomažu situaciji. Ipak važno je napomenuti kako su Eskimi na svojoj defektnoj prehrani u boljem stanju nego oni Eskimi koji koriste moderne namirnice poput bijeloga kruha, zaslađene konzervirane hrane, kave, čaja, slatkiša itd. Primitivan Eskim nema degenerativne bolesti koje uobičajeno pogađaju civilizirane rase i ima praktički savršene zube. Dodatno osim što gotovo nema karijesa ima također dobro oblikovane zubne lukove.

Eskim koji koristi modernu hranu predstavlja prilično drugačije stanje. Njegovo opće zdravlje uvelike je sniženo, s učestalom tuberkulozom. Propadanje zubi, bolesni desni i loše oblikovani zubni lukovi uz pripadajuće deformirane strukture lica postalo je za njega uobičajeno. U posljednjih 75 godina populacija Eskima na Aljasci smanjila se za oko 50 posto, što je činjenica zbog koje se izgleda opravdano može tvrditi kako je malo rasa u toj mjeri kao Eskimi patilo zbog utjecaja moderne prehrane. Mnogi se pribojavaju da ako se nešto radikalno ne učini, bliži se nestanak ove rase.

## SUVREMENI LJUDI EUROPE I AZIJE

Sada ćemo se osvrnuti na suvremene ljude Europe i Azije. Prvo, u Europi uviđamo da u nekim izoliranim područjima Švicarske žive skupine ljudi koji ne upotrebljavaju modernu hranu. Ta područja uključuju dolinu Lötschental, i neke doline na većim nadmorskim visinama, između Italije i doline Rhône. Glavni gradovi u potonjem području su Grächen, Vispertimen i Ayer.

Oko 2000 Švicaraca žive u prelijepoj dolini Lötschental. Proizvode gotovo sve svoje namirnice i proizvode sami. Prehrana tih ljudi sastoji se uglavnom od svježeg mlijeka, sira i raženog kruha s konzumacijom mesa jednom tjedno. Na takvoj prehrani ljudi održavaju visok stupanj imunosti na bolesti. Niti jedan slučaj tuberkuloze nikada nije prijavljen u povijesti te doline.

Ljudi iz Vispertimena imaju prehranu sličnu kao oni u Lötschental dolini osim što dodatno u prehrani koriste vinogradarske proizvode. Propadanje zubi među tim ljudima praktički nije zabilježeno, osim kod onih pojedinaca koji su napuštali grad na nekoliko godina. Upotreba moderne hrane tijekom tog vremena obično je imala za posljedicu nastanak zubnih karijesa. Ljepotu tih prirodnih Švicaraca, koji žive na nerafiniranim namirnicama, promatrači su opisali kao nenadmašnu u odnosu na druge ljude koji žive na umjerenj klimi. Deformacije lica tolikog broja civiliziranih ljudi koji žive od moderniziranih namirnica kod njih nisu prisutne.

Ljudi u ostalim dijelovima Švicarske koji žive na uobičajenoj civilizacijskoj prehrani nemaju takav imunitet na bolesti kao Švicarci Lötschental doline i drugih izoliranih područja. U Švicarskoj se iznova i iznova prijavljuje sve rasprostranjenija gušavost, zubni problemi i tuberkuloza. Superiorno fizičko stanje izoliranih Švicaraca kao kontrast jadnom fizičkom stanju moderniziranih Švicaraca prilično jasno pokazuje posljedice uobičajene suvremene prehrane.

Za manje imućne seljake na Balkanu dugo je već poznato da posjeduju bolje zdravlje nego Amerikanci ili drugi civilizirani narodi. (Moguće je da su promjene u prehrani i drugim životnim navikama tijekom Drugog svjetskog rata to promijenile.) Generalno žive dulje i imaju bolje zube. U svakom od ovih slučajeva korišteno je vrlo malo moderniziranih namirnica, glavna namirnica je crni kruh, ostale mlijeko i mliječni proizvodi uz voće i povrće koji se jedu redovito.

Zdravstveno stanje tih ljudi, nakon što dođu u Ameriku i počnu konzumirati našu moderniziranu hranu, rapidno se narušava. Doktori, socijalni radnici i nutricionisti u našim velikim gradovima, impresionirani su činjenicom da propadanje zubi i druge bolesti postanu uobičajene

među njima već unutar nekoliko godina. Dr. H.P. Cross utvrdio je da je 96 posto djece koje je imigriralo iz južne Europe u ovu zemlju imalo prilično zdrave zube. Ali nakon nekoliko provedenih godina ovdje, primijetio je kako su im zubi počeli propadati, u nekim slučajevima u zabrinjavajućem intenzitetu. Da je pojačano propadanje zubi rezultat konzumacije modernije hrane zaključak je kojega se mora smatrati najvjerojatnijim.

Ipak, čak ni seljaci iz Balkana i Italije, koji koriste neke, ali ne puno rafiniranih namirnica, nisu toliko zdravi kao izolirani Švicarci, koji ih uopće ne koriste. Uistinu izolirani Švicarci mogu biti inspiracija svojim manje zdravim susjedima; oni su najjača i najljepša rasa današnje Europe.

Proučavajući Aziju primjećuje se da su stvarno primitivne skupine tog kontinenta prvenstveno plemena suptropskih područja, osobito Indije. Ovdje nam Sikhi, Pathani, Mahratti, Hunze, Bengali, Madrassi i druge rase daju primjere rezultata različitog načina prehrane.

Od svih rasa, nijedna nije ravna Hunzama i izoliranim himalajskim skupinama u pogledu snage, izdržljivosti i sposobnosti neobolijevanja. Hunze se često smatra najzdravijima od svih naroda. Žive neobično dugo i održavaju svoj izgled mladolikijime puno dulje od civiliziranih rasa. U dobi od 80 godina muškarci još uvijek igraju polo, jedan od njihovih omiljenih sportova. Ne smatraju nikakvim problemom prehodati dnevno po 90 kilometara.

Neke od bolesti koje pogađaju Hunze su traumatske lezije, sive mreže i folikularni konjunktivitis. Uobičajene civilizacijske bolesti potpuno su odsutne ili se javljaju toliko rijetko da nisu niti vrijedne spomena. Ova neobično visoka imunost na bolesti, u kombinaciji sa savršenim fizičkim razvojem i cjeloživotnom energičnošću, čini Hunze velikim izazovom za znanstvenike još otkada ih je po prvi puta promatrao Robert McCarrison, bivši direktor Britanske medicinske službe u Indiji, tijekom početka ovoga stoljeća.

Prehrana Hunzi zahtijeva puno pozornosti u potrazi za razlozima njihovog izvrsnog zdravlja. Činjenica da u njihovoj prehrani uopće nema moderniziranih namirnica indicira da je superiorna prehrana vjerojatno taj odlučujući faktor. Voće (osobito sušene marelice), povrće, cijelo zrnje (pšenica, ječam i kukuruz), mlijeko, maslac i ponešto kozjeg mesa jedine su namirnice koje se koriste. Prehrana je uistinu jednostavna, i sastoji se od namirnica konzumiranih u gotovo nepromijenjenom stanju, dok su još svježije i time sadrže bogatstvo vitamina i minerala.

McCarrison je također živio prilično dugo među određenim izoliranim rasama u udaljenim dijelovima Himalaje. Priča tamo je bila slična onoj na koju je naišao kod Hunzi. Tijekom intervala od devet godina povezanosti s tim ljudima, McCarrison nije našao slučajeve dispepsije, upale slijepog crijeva, kolitisa ili raka. Jedino kada je trebao pružiti medicinsku pomoć bilo je kod slučajeva liječenja hernije i sveprisutnih parazita. Uobičajene civilizacijske bolesti nisu bile prisutne ili su se vrlo rijetko pojavljivale. Ljudi su posjedovali savršena fizička obilježja, bili neobično plodni, živjeli jako dugo, i očuvali znakove mladosti do svoje starosti. Prehrana ovdje bila je slična onoj Hunzi, osim što je umjesto kozjeg mesa sadržavala jaja. U svim slučajevima konzumiralo se voće, povrće, cjelovito zrnje i mlijeko.

Druge rase sjeverne Indije za koje je zapažen dobar fizički razvoj bile su Sikhi, Pathani i Mahrattasi. Dok su ti ljudi visoki, jaki i vrlo otporni na bolesti, njihovi su susjedi na jugu u području Bengala i Madrasa slabi, tihi, tromi, loše razvijeni i vrlo skloni svim vrstama bolesti. Omjeri specifičnih bolesti u Madrasu naspram Punjab regiji sjeverne Indije (gdje su naseljeni Sikhi, Pathani i Mahrattasi) su, kako slijedi: peptički ulkus, 58:1; tuberkuloza, 2:1; guba, 10:1; beri-beri, 100:1; reumatizam, 5:1; rak, 3,5:1; rahitis, 4:1; dijabetes, 3:1; mentalna oboljenja, 3:1; srčana oboljenja, 4:1; nefritis, 10:1; oblići, 20:1; proljev i dizenterija, 2:1; malnutriciona oboljenja (izuzev beri-beri-ja), 2:1. Kada se te brojke sveukupno sagledaju nalazimo da, u prosjeku, Madras bolest pogađa šest puta više nego njegove susjede prema sjeveru. Ako uzmemo u obzir da ljudi iz Madrasa ne obolijevaju ništa više od ljudi iz Engleske i Walesa i da su Amerikanci u tek nešto boljem stanju od Engleza, izvrsno stanje rasa sjeverne Indije postaje samo po sebi jasno.

Pri uspoređivanju prehrana tih rasa saznajemo da isto vrijedi i svugdje drugdje. Rase koje su najzdravije su one koje koriste najmanje rafinirane namirnice; rase koje su slabe i nedovoljno razvijene one su koje konzumiraju moderne civilizacijske namirnice. Prehrana Sikha, Pathana i Mahrattasa sastoji se od cjeloznatih kolačića (chapattis), mlijeka, mliječnih proizvoda (pročišćeni maslac ili ghee, sir i mlaćenica), dhal (leća), meso, i male količine voća i povrća. Na području Madrasa i Bengala glavna namirnica je rafinirana bijela riža. Meso, mlijeko, voće i povrće se koriste, ali u jako malim količinama. To da je superiorna prehrana koju su usvojile rase sjeverne Indije odgovorna za njihovo bolje zdravlje i da je neadekvatna prehrana koju su usvojili ljudi iz središnje i južne Indije odgovorna za njihovo loše zdravlje, prihvaćeno je od strane nutricionističkih autoriteta diljem svijeta.

Prehrana Kineza često je isticana kao defektna u mnogo aspekata. To stajalište definitivno nije bez opravdanja. Prvo, nema dovoljne količine hrane da bi se nahranila velika populacija; drugo, čak i kada su dostupne dovoljne količine hrane prehrana nije ujednačena, s pretjeranom upotrebom riže. Nadalje, ta je riža obično rafinirana i time osiromašena od mnogih svojih prirodnih vitamina i minerala.

Možda se čini kao paradoks ali novi dokazi podržavaju tvrdnju kako su u nekim poluprimitivnim dijelovima Kine seljaci na prehrani koja je superiorna mnogim modernim načinima prehrane civiliziranih razvijenih zemalja. Objašnjenje leži u činjenici da dok se na tim područjima konzumira više povrća, voća i zrna soje, ekstremno moderne prehrane sastoje se uglavnom od rafinirane i prerađene hrane.

Dr. G.W.Lasker, sa harvardske medicinske škole pokazao je da unatoč nedostacima kineske prehrane, kvarenje zubi u Kini rjeđe je nego u Americi, i da su "Kinezi barem na jedan način oštećeni zbog kontakta sa zapadnom civilizacijom; time što im se kvare zubi, i to proporcionalno stupnju kontakta." Kineski imigranti, odrasli u Kini, imaju u prosjeku, tek upola manje karijesa za razliku od Kineza koji su rođeni i odrasli u Americi. Jednako tomu, Kinez rođen u Americi koji se vrati u Kinu i provede većinu svog života tamo ima manje zubnih problema nego oni koji ostaju ovdje.

U svrhu našeg istraživanja osobito je značajno što "Imigranti iz najmodernijih zajednica, osobito Hong Konga, pokazuju najveće zubne probleme." Zatim je također primijećeno da Kinezi u ruralnim krajevima i manjim selima imaju puno bolje opće zdravstveno stanje i dužu životnu dob u većem broju nego oni koji žive u gradovima. Uz taj kontrast u zdravlju i dugovječnosti ide i kontrast u prehrani Kineza: više neprerađene hrane, voća i povrća u ruralnim dijelovima i manjim selima naspram modernizirane hrane u gradovima.

## AFRIČKA PLEMENA

Pri promatranju afričkih plemena koja su sačuvala svoje narodne običaje nalazimo da su uspjeli održati visok stupanj imunosti na mnoge degenerativne bolesti. U isto vrijeme mora se napomenuti kako imigrantska bijela populacija, koja živi na svojim moderniziranim namirnicama, pati od uobičajenog skupa bolesti. Ta usporedba dovodi normalnu osobu do zaključka da namirnica koje urođenici jedu moraju na neki način biti dio boljeg postignutoga zdravlja. Činjenica da primitivci razviju mnoge degenerativne bolesti kada se prilagode modernom načinu života (osobito modernom načinu prehrane) također ukazuje da njihovo bolje zdravlje nije posljedica rasne pripadnosti (kao što su neki pretpostavljali) već njihovog načina života.

Većina naroda u Africi pripadaju jednoj ili dvjema skupinama, ratarskim plemenima, poput Kikuyuja i Watusija, i stočarskim plemenima poput Masaija, Neursa i Muhimama. Ratarska plemena općenito koriste ograničeni broj namirnica, kao glavno kukuruz, banane, slatke krumpire i proso. Stočarska plemena koriste manje količine povrća i uglavnom im se prehrana bazira na mesu, krvi i mlijeku životinja. Od tih plemena, oni koji konzumiraju životinjske namirnice su u boljem fizičkom stanju, ako ne zato što koriste više životinjskih namirnica, onda zato jer konzumiraju tu hranu na puno prirodniji način. Teški kolači, poput tijesta i pahuljice načinjene od zrnja, koje rade ta ratarska plemena, daleko su od prirodnih jela. Stočarska plemena su jača, puno otpornija i daleko razvijenija od ratarskih plemena. Među stočarskim plemenima koja nastanjuju područja uz Nil nije neuobičajeno pronaći ženu visoku preko 180 cm i muškarca preko 2 metra.

Što se tiče propadanja zubi među afričkim plemenima, to značajno varira. Masai, Neuri i Muhimi općenito posjeduju gotovo savršene zube s malo ili bez propadanja i bez neuobičajenih zubnih promjena. Ustvari, neka plemena koja su istraživana nisu uopće pokazivala zubne karijese, a zubni lukovi su bili savršeno formirani. Ipak, kod ratarskih plemena situacija nije tako dobra. Propadanje zubi u njihovom slučaju u prosjeku iznosi oko 5 posto. To je puno bolji prosjek nego onaj bijele populacije Afrike, ali nije onoliko nizak koliki bi trebao biti uz dobru prehranu.

Za neka afrička plemena koja konzumiraju samo svoju narodnu hranu tvrdi se kako posjeduju jedinstveni imunitet na mnoge bolesti kao i na propadanje zubi. Dr. Anderson, šef glavne bolnice na području Kenije, izjavio je kako su među urođenicima iznimno rijetke zloćudne bolesti. Nije također vidio nijednog urođenika sa upalom slijepog crijeva, problemima sa žučnom vrećicom, cistitisom ili čirom na dvanaesteru. Oboljenja su najčešća među plemenima koja imaju pristup

modernim namirnicama. Osobito su skloni propadanju zubi, a struktura lica im se u većini slučajeva deformira.

Bijela populacija Afrike čini sve predostrožnosti kako bi se zaštitili od brojnih tropskih bolesti. Nikada neće dotaknuti kožu koju nose urođenici jer se govori kako ta koža sadrži uši koje mogu prenijeti mnoge opasne infekcijske bolesti. Jednako tome, prokuhavaju svu vodu za piće i obično dobro prokuhavaju svu hranu kako bi ubili eventualno prisutne bakterije. No ipak, urođenike, koji konzumiraju puno nekuhanih namirnica i koji nose tu kožu zaraženu s ušima, manje pogađaju infekcijske bolesti nego bijelu populaciju. To je uistinu snažan dokaz da njihov način života nudi neugodniju okolinu takozvanim bakterijama koje izazivaju bolesti, od našeg načina života. Puno negroidne populacije Afrike do sada je već prihvatilo prehranu s moderniziranim namirnicama. Zbog toga sada polako nestaju i budućnost im je svakakva osim svijetla. Možemo izumiranje mnogih afričkih plemena smatrati vjerojatnim u budućnosti, osim ako se odlučno ne vrate svojim narodnim prehrambenim navikama.

## **AUSTRALSKI ABORIDŽINI**

Australski Aboridžini žive u okolini u kojoj su uvjeti za bujan biljni i životinjski svijet vrlo nepovoljni. Na većem dijelu kontinenta kiše napada manje od 25 cm godišnje, a to je nedovoljno da osigura bogatstvo hrane. Ali unatoč negativnim i zahtjevnim uvjetima, Aboridžini su uspjeli održati odličan fizički razvoj i superiorno zdravlje.

Kao i među mnogim drugim primitivnim plemenima, fizička kondicija, velika snaga i dobra izdržljivost preduvjeti su za poštovanje među članovima skupine. Dobro zdravlje je među idealom kojem svi teže. Mlađi muškarci moraju proći kroz niz testova kojima trebaju demonstrirati svoju izdržljivost, prije nego što smiju sjesti na sastancima vijeća ili postati članovi vijeća. Hodanje tijekom dva ili tri dana kroz pustinju bez hrane dio je takvih testova.

Od osobite važnosti su stanje zubiju Aboridžina, očiju, kose i strukture lica. Zubi su prilično dobri, samo 4.3 posto pokazuje propadanje. Zubni lukovi su također u većini slučajeva dobro formirani. Uz dobru zubnu sliku generalno se nalazi dobro razvijeno lice uz samo ponešto deformacija. Oči tih primitivaca toliko su moćne da su dugo već izvor znatiželje među putnicima. Često primitivci javljaju o viđenju zvijezda koje bijelci uopće ne mogu vidjeti. Primitivci također vide životinje na više od kilometra koje drugi ne mogu vidjeti dok se puno više ne približe. Aboridžini generalno imaju dobar rast kose. Osobito je značajno napomenuti kako taj rast generalno ostaje tijekom njihovog života. Čelavost je iznimno rijetka čak i među najstarijim članovima te skupine.

Sa ovakvom slikom o zdravlju australskih Aboridžina na umu razmotrimo njihovu prehranu. Kao što je već spomenuto, hranu na ovakvom klimatskom području nije lako naći. Zato je vještina lova vrlo bitna stavka. Naoružani kopljem, domoroci puno vremena troše na lov bilo kojih životinja, osobito klokana. Uz životinje jedu i ptičja jaja i biljne namirnice poput bobica, sjemenja trave, peteljki i lišća.

Kod domorodaca koji su napustili svoj uobičajeni način života pronalazimo puno drugačiju situaciju glede njihovog fizičkog stanja – još jednu instancu degeneracije. I uvijek vezano uz tu degeneraciju nalazimo kako su domaće namirnice zamijenjene modernima poput bijeloga kruha, bijeloga šećera, konzerviranih namirnica i kave.

U rezervatima se konzumira osobito puno rafiniranih proizvoda. Shodno tome smatramo važnom činjenicu da Aboridžini u tim rezervatima pate od teškog propadanja zubi; čak ih oko 40 do 50 posto ima zubne karijese. To je povezano s porastom i drugih bolesti. Tuberkuloza se vrlo brzo razvija u mnogim slučajevima. Aboridžin jednostavno nije sposoban ostati zdrav kada koristi konvencionalne namirnice civilizacije. Tek kada mu se daju neobrađene namirnice ostaje relativno zdrav i imun na većinu bolesti.

## **OTOČANI U TORESSOVOM PROLAZU**

U Toressovom prolazu, na sjeveru Australije, postoji niz malih otoka, od kojih svaki ima populaciju od nekoliko stotina do nekoliko tisuća ljudi. Neki od tih otoka su modernizirani, a neki su ostali izolirani od većeg kontakta s civilizacijom. Urođenici, kada im nije dostupna nabava modernih namirnica, žive u okruženju koji je na svaki način poticajan za najviši stupanj zdravlja. Klima je suptropska, što omogućava urođenicima da iskoriste prednost korisnih i zdravih zraka sunca. Kiše ima u izobilju, zbog čega nastaje luksuzan rast biljnog života koji daje mnogo korijenja, zelenja, i voća za hranu. Također, morska životinjska hrana obilna je u svim slučajevima.

Obitavajući u tako dobroj okolini uz svoje izvore prirodnih namirnica, otočani u Toressovom prolazu održavaju takav nivo zdravlja koji je rijetko postignut ili nadmašen od bilo koje druge rase. Dr. J. R. Nimmo, liječnik zadužen za četiri tisuće tih otočana objavio je da nije uočio niti jedan slučaj zloćudnog oboljenja u cijeloj skupini tijekom trinaest godina koliko je s njima. Tijekom istog perioda proveo je, kao nužnost, nekoliko desetaka kirurških operacija među nekoliko stotina članova bijele populacije na otocima. Bijelci su naravno koristili moderne namirnice dok su urođenici koristili samo svoju ribu, voće i biljke. Propadanje zubi među tim urođenicima iznosi manje od jedan posto. Zubni lukovi su široki i dobro oblikovani u gotovo svim slučajevima. Zdravlje i zadovoljstvo je realnost za ove ljude.

U suprotnosti odličnom fizičkom stanju urođenika koji konzumiraju samo prirodnu hranu stoji vrlo jadno fizičko stanje otočana koji koriste uobičajenu hranu moderne civilizacije. To se osobito iskazuje preko stanja zubi. Količina zubnog propadanja i abnormalnih zubnih lukova varira direktno proporcionalno onom vremenu koliko se već na otoku prodaju proizvodi od bijelog brašna, bijele riže, rafinirani šećer, zašećerene konzervirane namirnice i slično. Više od 20 posto ima problema sa zubima na otoku Badu, a više od 40 posto abnormalno oblikovanih zubnih lukova ima populacija na otoku Hammond. Urođenici obaju otoka koriste vladine dućane s namirnicama.



## **NOVOZELANDSKI MAORI**

Maori, koji žive na Novom Zelandu dugo su isticani zbog svog superiornog stanja. Istraživanja lubanja drevnih Maora pokazuju kako je bio pokvaren samo jedan na svakih 2000 zubi. To je jedan od najnižih postotaka zubnog propadanja ikada nađen u nekoj rasi. Maori koji danas žive na svojim domaćim namirnicama jednako tome imaju gotovo savršene zube. Imaju izvanrednu građu i većina njih održavaju dobru figuru do poodmakle dobi.

Urođenička maorska prehrana uključuje umjerene količine morske hrane, kako biljnog tako i životinjskog porijekla. Školjke i morsko bilje zvano kelp (alge, morska trava) čine vrlo važan dio prehrane. Morska paprat velike nutritivne vrijednosti koristi se na mnoge načine.

Maori koji koriste modernizirane namirnice tragično pate zbog učestalosti bolesti. Njihovi zubi rapidno propadaju i ne posjeduju ljepotu koju posjeduju drugi Maori. Također je primijećeno da su Maori koji koriste svoje prirodne namirnice veseli, bezbrižni ljudi koji izgleda nikada nemaju loše trenutke, dok je modernizirana skupina postala letargična i lijena. Izgleda da im fali duh i entuzijazam koji je zadužen za postizanje sretnog života. I na psihički, kao i na fizički način, njihova ih je neadekvatna prehrana oštetila.

## **OTOČANI TIHOG OCEANA**

Među najpoznatijim otočanima Tihog oceana su Polinezijci. Oni nastanjuju mnoge otoke južnog i središnjeg Tihog oceana, uključujući Havajske otoke, Cook otoke, Tonga otoke, Marquesa otoke, Tahiti, i otoke Samoa skupine. Svi su visoki i dobre tjelesne građe, a njihov ten sličan je onome osunčanih euroljana. Kada ih je bijelac otkrio Polinezijci su bili zdrava, sretna rasa ljudi koji su posjedovali prekrasna tijela i ugodne proporcije. Ustvari, ljepota lica i građe urođenika, uz njihovu sreću i zdravlje uzrokovalo je da mnogi rani pomorci govore o tim otocima kao o Rajskom vrtu.

Originalno se populacija Marquese otoka sastojala od 100.000 zdravih urođenika. Zatim je na otoke uvedena velika raznolikost moderniziranih namirnica. Gotovo trenutačno nakon toga postale su uobičajene velike epidemije boginja i ospica. Velik broj urođenika umro je od upale pluća. Propadanje zubi naraslo je na gotovo 40 posto. Populacija urođenika sada se svela na 2000. Uz izuzetak nekoliko njih koji još konzumiraju svoju prirodnu hranu, izumiranje ove male skupine djeluje sada kao samo pitanje vremena.

Tahiti je vjerojatno najpoznatiji otok koji nastanjuju Polinezijci. Otkada su donešene moderne namirnice populacija se smanjila sa 200.000 na 10.000. Nekoliko urođenika koji još uvijek žive isključivo na prirodnim namirnicama imaju dobro zdravlje uz gotovo potpuno odsustvo zubnih karijesa, dok je preko 30 posto zubi modernih Polinezijaca Tahitija odumrlo.

Naseljenici Tongan otoka izgleda imaju veću sreću od svojih susjeda. Osim kratkog perioda nakon Prvog svjetskoga rata na otoke je stiglo vrlo malo uvezenih namirnica. Zbog toga je izvrsno zdravlje općenito pravilo među tim ljudima. Propadanje zubi, nakon što se podiglo na

33,4 posto na području luke gdje su namirnice uvezene, palo je na 0,6 posto kada se povratila urođenička prehrana. Tongan otočani su dosta visoki iako to nije nužno zbog njihove upotrebe prirodnih namirnica. Samoanci i Havajci su također imali dobar fizički razvoj uz jako malo oboljenja dok god su koristili svoje prirodne namirnice. S uvozom rafiniranih proizvoda razvili su se mnogi znakovi degeneracije, a propadanje zubi naraslo je s 0,3 posto na 18,7 posto na području Samoe.

Basil C. Thompson je tijekom svog posjeta na području Polinezije primijetio kako gotovo svako dijete prije ili kasnije dobije kožnu bolest poznatu kao frambeziju. Zatim je ispitao engleskog trgovca dr. Heada, o zastupljenosti frambezije i drugih bolesti na otocima kada ih je prvi put posjetio. Dr. Head je izjavio kako je prije dolaska samoanskih učitelja frambezija bila prilično nepoznata i da su ljudi tada umirali prije od starosti nego neke specifične bolesti. Jaki kašalj i boginje navodno nisu postojali. Thompson je također napomenuo u svojim putovanjima kako prijašnje polinezijske žene nisu nikada bile neplodne a sada često jesu.

Robert Louis Stevenson išao je na dulje putovanje po polinezijskim otocima i zapitao se zašto je zdravlje urođenika tako loše tada, a prije je bilo toliko superiorno. Često je pisao o njihovoj velikoj stopi smrtnosti, o epidemijama koje su ih uklonile u velikim brojevima, i o lošem psihičkom stanju ljudi. Dok su ljudi prije bili ljubitelji pjesme, veselja, igara, smijeha, plivanja i plesanja sada su postali deprimirani i nezainteresirani. Nisu htjeli plesati, niti pjevati te su činili očajnu skupinu. Njihov glavni strah bio je strah od smrti dok su primjećivali kako njihova rasa rapidno izumire. Stevenson nije bio znanstvenik i malo je znao o prehrani. Tako nikada nije otkrio stvaran uzrok njihovoj propasti – upotrebu rafinirane, devitalizirane hrane koju upotrebljavaju od dolaska bijelca.

Izvorna prehrana Polinezijaca, ona koja se koristila prije dolaska bijelca i koju još koriste izolirane skupine danas ponešto je slična onoj u Toressovom prolazu. Životinjska morska hrana, i sirova i kuhana, uz obilje voća i povrća dominira njihovom prehranom. Sirova cijela riba, pojedena odmah po vađenju iz mora najdraža je stvar nekim stotinama Polinezijaca na Maequese otocima. A pod cijelom ribom se misli upravo to. To uključuje i glavu i iznutrice. Jedva se išta baci. Na nekim otocima se koriste i perad i divlje svinje kao dodatak ribi ili nadomjestak ribi. Podzemne peći vrućeg kamelja korištene su za kuhanje hrane. "Poi", jelo načinjeno kuhanjem biljke taro i dopuštanjem da to fermentira 24 sata, osobito je popularno među nekim Polinezijcima, osobito onima sa Havajskog otočja. Slatki krumpir i šećerna trska također su prilično popularni. Kako postoji obilje tropskog voća diljem otoka, imaju široku upotrebu.

Mnogi otoci Tihog oceana nastanjeni su drugom rasom zvanom Melazijanci. Ovi ljudi su nižega rasta od Polinezijaca i imaju tamnu kožu s dugom kovrčavom kosom. Prije su oni bili kanibali i teško su dobar primjer veselih drugih otočana Tihog oceana. Njihovi životi uključivali su puno praznovjerja koje je njihovo društvo učinilo vrstom rigidnom diktatorstva.

Unatoč prilično nepoželjnim aspektima melazijanskog načina života u mnogim pogledima, ti ljudi su izvanredno zdravi. Oni su uistinu puno ljepša rasa od tamnopusih rasa drugih otoka, a

imaju samo ponekad deformacije lica. Njihovi zubi često imaju mrlje zbog betel oraha kojeg žvaču ali generalno im se ne kvare. Zubni lukovi su im gotovo u potpunosti dobro oblikovani.

Prehrana primitivnih Melazijanaca obično je ponešto slična onoj Polinezijaca, iako kuhaju dosta svojih namirnica i koriste manje ribe a više svinjskog mesa od Polinezijaca. U nekim slučajevima, osobito na solomonskim otocima izbor hrane je prilično ograničen. Devedeset posto prehrane otočana Solomona sastoji se od biljke taro. S tako ograničenom prehranom fizičko stanje očito ne može biti na najvišem mogućem nivou. Ipak, bolje je od onakvog kakvog pruža moderan način prehrane. U borbi za otoke Solomona u Drugom svjetskom ratu naši su vojnici bili zapanjeni jačinom osjetila urođenika. Sluh i vid bili su neviđeno bolji nego kod naših vojnika. U izvješću koji se tiče tih ljudi, Douglas L. Oliver utvrđuje u časopisu Natural History iz studenoga 1942., kako "Mladi i stari pokazuju mladoliku energiju kada se pleše ples krštenja. Žene su nevjerojatno vitalne i naporno rade." Nadalje ističe kako "Ples (na slavljinama) može potrajati i po 18 sati, bez prekidanja." Mogli bi očekivati kako bi pri raznolikijoj prehrani njihovo fizičko stanje bilo još bolje.

Modernizirani Malezijanci vrlo su podložni bolestima. Preko 30 posto njihovih zubi generalno je propalo, a zubni lukovi rijetko kada su dobro formirani. Prepoznatljivost lica i ljepota primitivnih Melanezijaca izgubi se s upotrebom rafiniranih namirnica. Suicid postaje prilično čest kod moderniziranih Melanezijaca, a kao glavni razlog tomu navodi se zubobolja. Ne koriste hranu koja održava zdravlje u dobrom stanju i time zdravlje zubi, a nemaju kao mi zubare na raspolaganju kada se pojavi bol.

## **SADRŽAJ VITAMINA I MINERALA U PRIMITIVNIM NAMIRNICAMA**

Zanimljivo je napomenuti kako prehrane najprimitivnijih rasa sadrže nekoliko puta više vitamina i minerala od naše modernizirane prehrane. Dok primitivne prehrane sadrže najmanje četiri puta više od minimalne količine mnogih potrebnih minerala i vitamina, moderni oblici prehrane ne uspijevaju ispuniti čak ni minimalne zahtjeve. Vjerojatno su ti veći postoci vitalnih elemenata u prehrani primitivaca ono što je uvelike odgovorno za njihovo dobro zdravlje. Možemo biti sigurni da primitivac koji koristi svoje prirodne namirnice rijetko, ako i ikada, pati od bolesti deficita.

Dugujemo svoje znanje o vitaminima i mineralima u prehrani primitivaca dr. Priceu. U svojim putovanjima radio je kemijske analize hrane svake primitivne skupine koju je posjetio. Kao rezultat toga on nam može dati slijedeće statističke podatke o udjelu vitamina i minerala u prehrani primitivaca u usporedbi s vrijednostima koje daje tipična moderna prehrana civilizacije. Brojevi dani u različitim stupcima pokazuju u kojoj mjeri se traženi element pojavljuju u određenoj prehrani primitivaca i modernoj prehrani. Na primjer, vidljivo je kako prehrana australskog Aboridžina sadrži u odnosu na modernu prehranu 4,6 puta više kalcija, 17 puta više magnezija, 50,6 puta više željeza, 6,2 puta više fosfora i 10 puta više količine vitamina koji pomažu pri razgradnji masti. Ostatak podataka također je jasno čitljiv.

RASA	KALCIJ	MAGNEZIJ	ŽELJEZO	FOSFOR	VITAMINI
Australski Aboridžini	4,6	17	50,6	6,2	10
Novozelandski Maori	6,2	23,4	23,4	6,9	10
Melanezijci	5,7	24,4	22,4	6,4	10
Polinezijci	5,6	28,5	18,6	7,2	10
Stočarska plemena unutrašnjosti Afrike	7,5	19,1	16	8,2	10
Ratarska plemena unutrašnjosti Afrike	3,5	5,4	16,6	4,1	10
Eskimi	5,4	7,9	5,5	5	10
Indijanci sjeverne Kanade	5,8	4,3	2,7	5,8	10
Obalni peruanski Indijanci	6,6	13,6	5,1	5,5	10
Peruanski Indijanci s Anda	5	13,6	29,3	5,5	10
Izolirani Švicarci	3,7	2,5	3,1	2,2	10
Kelti	3,7	1,3	1	2,3	10

Dodatno je objavljeno kako je odnos joda u hrani Eskima u odnosu na modernu hranu 49 puta veći, a bakra 1,8 puta. Za Indijance sjeverne Kanade odnos porasta za jod bio je 8,8 puta veći, a za bakar 1,5 puta. Glede vitamina dobrih za razgradnju masti vidljivo je povećanje i 10 puta u svakom slučaju, iako je često odnos bio i veći. Kako dr. Price nije napomenuo koliko veći, ovdje to onda ne može biti naznačeno. Također je nađena puno veća količina vitamina topljivih u vodi u primitivnim prehranama nego današnjima.

Veći udio vitamina i minerala u prehrani zdravijih primitivnih plemena u odnosu na druga plemena iste rase također treba spomenuti. U svom putovanju u Kanadu i na Aljasku dr. Price istražio je pleme Indijanaca još uvijek nedotaknuto modernim načinima prehrane, koje je imalo stopu od samo 0,16 posto propalih zubi. Drugo pleme, čije se propadanje zubi približavalo 21,5 posto, također je bilo ispitano. Posljednje pleme je usvojilo neke (ali ne sve) prehrambene navike civiliziranog čovjeka. Kada su ispitane prehrane ova dva plemena, kod one prehrane plemena s manje zubnih problema uvidjelo se kako sadrži daleko više minerala od one drugog plemena. Bolja prehrana sadržavala je 83 posto više bakra i 76 posto više magnezija nego druga prehrana.

## PRAKTIČNA PRIMJENA

Prezentacija sveukupne slike primitivnih rasa, od Eskima sa sjevera do Polinezijaca i Melanezijaca Tihog oceana, otkriva, bolje od ičega, inferiornost devitalizirane, rafinirane hrane u komercijalnom opticaju. Unatoč takvom dokazu uistinu je iznenađujuće kako gotovo svi medicinski liječnici i sveučilišni nutricionisti nastavljaju preporučati takve namirnice. Cjelokupno pitanje glede konzumacije rafinirane, obrađene, postarale, konzervirane i na ostale načine uništene hrane tako je u potpunosti riješeno iskustvom s primitivcima u usporedbi s nama, da to teško može ostati pitanje za raspravu.

Nema sumnje da bi se zdravlje civiliziranih rasa moglo poboljšati do stupnja odgovarajućeg onome najzdravijih primitivnih rasa, ako bi i oni koristili najbolje primitivne namirnice. Jednostavnim zaustavljanjem proizvodnje mnoge modernizirane hrane i povećanjem upotrebe neobrađenih namirnica zdravlje cijele nacije moglo bi se podignuti na puno viši nivo, automatski rješavajući mnoge probleme kojima se sada bave naši doktori i zubari. Ljepota lica postala bi opće pravilo prije nego iznimka. Propadanje zubi i mnoge druge degenerativne bolesti ili bi prestale postojati ili bi postale toliko rijetke da ne bi zadavale veliku brigu. Mladost bi bila produljena, kao i sam vijek trajanja života. Nadalje, period kronološki stare dobi prestao bi se uglavnom sastojati od degenerativnih bolesti, slabosti i nezadovoljstva. Stari bi bili puno zdraviji i jači nego što su sada.

Iskustva primitivaca podržavaju sve tvrdnje koje su napravljene protiv moderniziranih namirnica sa stajališta svog udjela vitamina i minerala, udjela toksičnih elemenata i tendencije za razvijanjem bolesti. Primitivac je živući dokaz da su modernizirane namirnice među najnepoželjnijim elementima za zdravlje. Ali ovo ne znači nužno prehranu jednaku onoj najzdravijih primitivaca pod svaku cijenu. Možemo ići dalje nego što su primitivci uspjeli. Možemo još više unaprijediti njihovu prehranu. Primitivci su nas naučili da ne koristimo modernizirane namirnice. Ali dodatno nutricionističko znanje, iz drugih izvora, nam govori kako treba uvesti i dodatne promjene kako bi se osiguralo optimalno zdravlje. Primitivac je možda stigao do pola puta između konvencionalne prehrane koja uzrokuje bolesti, do idealne prehrane.

## **7. Ne kuhajte namirnice: Kako proces kuhanja loše djeluje na vaše zdravlje i vitalnost**

Kuhane namirnice su uvijek smatrane blagoslovom za čovječanstvo. Kada je čovjek prvo naučio koristiti vatru pretpostavlja se da je ubrzo to primijenio na namirnice kako bi ih učinio ukusnijima, a kuhanje se još uvijek smatra vrijednime iz tog razloga. Dodatno, tvrdi se kako se povećanjem raznolikosti namirnica koje su nam jestive, procesom kuhanja povećava raznolikost vitamina, minerala i drugih elemenata. Također, kuhanje navodno hranu čini lakše probavljivom i time zdravijom. Ova stajališta su dugo branili ortodoksni dijetetičari i doktori. Ali kada ih analiziramo sa stajališta znanosti, dolazimo do zaključaka koji su vrlo daleko od konvencionalnih stajališta.

Sylvester Graham je bio prvi važni higijenist koji je usmjerio pozornost na neke od loših strana kuhanja. Iako nije inzistirao da njegovi sljedbenici uvijek žive isključivo od sirove hrane, naglašavao je činjenicu kako je “umjetni proces kuhanja odlučno i često vrlo neprijateljski, ne samo za fiziološke interese probavnih organa, već i za cijeli ljudski sustav.” Graham je vidio, još prije preko stotinu godina, ono što ortodoksan svijet tek sada počinje vidjeti. Nije nudio nikakve nejasne filozofske teorije o relativnoj vrijednosti kuhane i nekuhane hrane, već se poveo čisto za znanost o fiziologiji kako bi došao do svojih činjenica.

Grahama treba pohvaliti zbog njegovog znanstvenog pristupa pitanju kuhane hrane, nešto što ne možemo reći za mnoge njegove sljedbenike. S njegovom smrću nastupila je i smrt znanstvene dijetetike sa početka i sredine devetnaestog stoljeća. Ponovno rođenje pokreta sirove hrane pod inspiracijom njemačkog pisca, Adolpha Justa (direktora Junborna u planinskoj regiji Hartz u Stapelburgu u Njemačkoj), temeljilo se na filozofiji, religiji i etici. Just nije imao nimalo poštovanja prema znanosti i smatrao je “glasove prirode jedinom pravom vodiljom za život.” Protivio se procesu kuhanja, ne zbog neke znanstvene informacije koju je posjedovao, već isključivo zato što to nije bilo u skladu s Prirodnim planom.

George J. Drews, Julian P. Thomas i Eugene Christian slijedili su Justa kao zagovaratelji prehrane na sirovoj hrani. Nisu se priklanjali Justovoj filozofiji obožavanja prirode, ali nisu ni uspjeli podržati sirovu prehranu znanstvenim dokazima. Ostavljeno je higijenistima današnjice da uvedu sirovu ili gotovo sirovu prehranu uspješno u većem broju slučajeva i time pokažu njezinu učinkovitost. Ipak, čak niti ovi slučajevi nisu privukli pažnju ortodoksne znanosti. Oni koji su se njima bavili su predobro poznati po svom metafizičkom i filozofskom pristupu svim temama glede zdravlja i bolesti. Mnogi znanstvenici smatraju prehranu sirovim namirnicama planovima za tropskom kolonizacijom onih koji žele eliminirati ne samo medicinsku “znanost” i kuhanu hranu nego i samu civilizaciju. Radovi dr. G. R. Clementa i njegovih satelita, iako izvrsni u nekim dijelovima, su kroz svoje anticivilizacijske doktrine, pokretu za sirovu hranu dali aureolu pomodarstva. No sirova prehrana u očima svih koji poštuju znanstvene metode mora biti opravdana. To se mora analizirati isključivo s realnog stajališta. Praktični rezultati eksperimenata s hranjenjem i iskustavima kako ljudi, tako i nižih životinja, moraju biti naše vodilje. Samo oni mogu odlučiti o krajnjoj vrijednosti prehrane na isključivo sirovim namirnicama.

## UČINCI KUHANJA

Savršeno prirodne nekuhane namirnice uvijek sadrže optimalne količine vitamina i minerala. Ne zna se za proces kojim bi se ti elementi, u svom organskom obliku, mogli dodali namirnicama. Priroda daje gotov proizvod; a što se tiče vitamina i minerala, ne može biti poboljšan. Svaka promjena koju učinimo u kemijskom sastavu sirove hrane, prema tome biti će destruktivna a ne konstruktivna. Ne može pridonositi vrijednosti hrane; može ju samo umanjiti.

Kuhanje uvijek mijenja kemijski sastav hrane. Neminovno uzrokuje destrukciju vitamina i minerala. Neki se elementi lakše uništavaju nego drugi. Vitamini A i C se puno brže unište toplinom. Vitamin D nestaje iz hrane već čim voda prvi put zakuha. Sastavnice skupine B vitamina se djelomično ili potpuno unište. Znatne količine riboflavina, jedna trećina pantotenske kiseline, umjerene količine piridoksina, 72 posto biotina, 50 posto inozitola, većina folne kiseline, većina tiamina i jedna trećina do jedne polovine niacina izgube se u procesu kuhanja. Od minerala fosfor, jod i sumpor se izgube prvi. Naravno gubitak nije uvijek potpun; ako je period kuhanja vrlo kratak, uništiti će se samo jedna četvrtina do jedne polovine elemenata. Produljeno kuhanje može uzrokovati gubitak većine ili svih određenih elemenata. Prosječan gubitak, kada se koriste uobičajene metode kuhanja, je oko 50 posto minerala i vitamina originalno prisutnih u hrani.

Iz ovih činjenica očito je kako je sva kuhana hrana devitalizirana i u nemogućnosti dati tijelu maksimalne količine minerala i vitamina. Nisu to nužno "mrtve" namirnice, jer nisu u potpunosti bez vitalnih elemenata. U ovom se pogledu razlikuju od rafiniranog šećera i brašna, koji su ili gotovo ili u potpunosti bez minerala i vitamina. Ipak, razlika je samo u stupnju, jer i uobičajeno kuhana hrana i rafinirana hrana su osiromašene; uzet im je velik postotak elemenata koji su esencijalni za održavanje života. Rafinirani proizvodi ne mogu uopće održati život: prehrana na bijelom brašnu i vodi dovodi do smrti brže od potpunog posta, kuhana hrana je nešto bolja: ona će održavati život određeno vrijeme ali na niskom stupnju. Često, kada se da kao jedini izvor prehrane eksperimentalnim životinjama, drži ih na životu samo nekoliko mjeseci. Očito se po tome može zaključiti kako gubitak minerala i vitamina tijekom procesa kuhanja nije beznačajan. Sigurno je kako je to znatno umanjilo kvalitetu hrane. Mora mu se dati istaknuta pozicija kao uzroku lošeg zdravlja.

Drugo po važnosti nakon uništenja minerala i vitamina je uništenje vlakana tijekom procesa kuhanja. Kada se kuhaju biljke njihov sirovi celulozni materijal se slama i omekšava. To možda ponešto olakšava probavu, ali s velikom cijenom. Određena količina vlakana u hrani je esencijalna za normalnu eliminaciju. Osigurava ubrzano kretanje hrane kroz probavni trakt i time sprječava zastajanje hrane u debelom i tankom crijevu. Kuhane namirnice imaju tendenciju zagušivanja probavnog trakta. Ostaju tako dugo u tijelu, raspadajući se i truleći, da njihovi krajnji proizvodi toksini postaju puno jači. Umjesto da prođu kroz tijelo unutar 10 do 24 sati, kuhane namirnice često ostaju u tijelu nekoliko dana; do trenutka kada se izbacuju smrad raspadanja je već vrlo jak.

Kombinacija uništenja minerala, vitamina i vlakna uništava one koji konzumiraju kuhane namirnice. Nakon toga su kemijski deficiti i općenita toksemija neizbježni. Specifične bolesti se javljaju. To je neizbježno. Kemijska neravnoteža je sigurna, a s njom je zdravlje nemoguće.

## **ŽIVOTINJE NABOLJE ŽIVE OD SIROVE HRANE**

Superiornost samo sirove prehrane najbolje je uočljiva ako se u obzir uzme izvrsno fizičko stanje nepripitomljenih životinja diljem svijeta. Kao što svi znaju, ove životinje žive od hrane koja je u potpunosti prirodna, hrane koja nije ni u kom pogledu mijenjana upotrebom vatre. A što se tiče bolesti kod tih životinja – pa, uz rijetke iznimke, nema ih. Diljem divlje prirode vidljivo je obilje dobrog zdravlja. Ako se ljudi ne upliću u njihovo postojanje, divlje životinje obično prođu kroz cijeli život bez da obole od ičega. Nekoliko patoloških simptoma nađenih među divljim životinjama vjerojatno su posljedica nečiste hrane, nedostatka hrane, slučajnih parazita ili faktora potpuno nevezanih s hranom. Možemo biti sigurni da nema bolesti deficita u divljini. Patologija koja se pojavljuje uvelike je posljedica prirodnih opasnosti neciviliziranog i divljeg života. Toliko se rijetko javlja da ne izaziva pozornost. Uistinu, patologija životinjskog svijeta prije je primjetljiva po svojoj odsutnosti nego po svojoj prisutnosti.

Da je dobro zdravlje divljeg životinjskog svijeta uglavnom posljedica njihove prehrane, činjenica je nad kojom ne stoji upitnik niti sumnja, jer se ono smanjuje kao i ono čovjeka čim se počne konzumirati čovjekova konvencionalna hrana. Ljubimci, koji jedu dobrim dijelom kuhanu hranu rijetko su zdravi. Životinje u cirkusu i zoološkim vrtovima, koje hrane uglavnom kuhanom hranom, pate od mnogo više bolesti i žive vrlo kratko. Lavovi pate od svih mogućih bolesti i imaju kratak životni vijek kada im se prehrana svede na kuhano meso umjesto sirovog, a kada im se daje sirovo lavovi povrate svoje zdravlje i žive normalnim životnim vijekom.

Viši primati su osobito skloni oboljenju zbog kuhane hrane. Babuni žive u dobrom zdravlju na nekuhanim namirnicama 25 do 30 godina, ali ako ih se hrani kuhanim namirnicama počnu obolijevati od mnogih bolesti, uključujući gubitak dlake, poteškoće s dišnim sustavom i probavne poremećaje. Dodatno, njihov životni vijek se smanjuje, ne prelazeći nikada 15 do 20 godina. Prema Dyaksu iz Bornea, orangutan u divljini živi punih 40 do 50 godina dulje od čovjeka. U zatočeništvu mu se daje konzervirano voće, kruh, čaj i kava te druge kuhane namirnice. Pod tim uvjetima nikada ne živi dugo, obično puno kraće nego čovjek. U zatočeništvu su bolesti česte i uključuju većinu onih koje pogađaju čovjeka. Najčešće bolesti su bronhijalna upala pluća, tuberkuloza, tifusna vrućica, peritonitis, hipertrofija jetre, iznurenost, gubitak dlake, probavni paraziti, prehlade, upale pluća, boginje, šarlah, gripa, kolera, čirevi na jeziku i skeletne bolesti. U cjelini, ovi primati reagiraju na prilično jednak način kao i čovjek na kuhanu hranu. Njihovi su životi jako skraćeni, a vrste i jačine bolesti od kojih pate odgovaraju onima koje se mogu naći u svakoj liječničkoj ambulanti.

Domaće životinje (ne uključujući ljubimce) su u puno boljem stanju glede zdravlja od čovjeka. Na svaku bolest koja ih pogađa njihovi se vlasnici bore s dvanaest bolesti. Dvanaest naprema jedan je prilično veliki omjer ali brojke ne lažu. Zašto su baš pripitomiene domaće životinje toliko zdravije od njega tema je za raspravu ali dokazi izgleda upućuju na njihovu bolju prehranu.



Domaće životinje dobivaju puno sirove hrane. Krava će cijelo ljeto živjeti gotovo u potpunosti na travi, a čak i kada je zima jede većinu hrane sirovu. Isto vrijedi za mnoge druge životinje na farmama. Što ih se više hrani s prirodnim, nekuhanim namirnicama, to više pokazuju bolje zdravlje.

Svi eksperimenti na životinjama koji su do sada provedeni ističu ovu očitu superiornost prehrane sirovim namirnicama. Eksperimenti s mačkama na primjer, su pokazali kako se one jako loše nose s prehranom koja je ograničena na pasterizirano mlijeko i kuhano meso. Postaju učestalo bolesne, i do treće generacije umru prije nego što dosegnu zrelost. Bolesti koje njih pogađaju s ovakvom prehranom su loši zubi, nerazvijenost, iskrivljene noge, paraliza, konvulzivni napadi, rahitis, iskrivljenje kralježnice, rahitična rebra, povećano debelo crijevo, bronhitis, infiltracija masti na mišićima, premale kosti degeneracijom živčanih ganglija motornih stanica i mlohavo tkivo. S druge strane, mačke jako dobro podnose prehranu sa sirovim mesom i svježim mlijekom. Uživaju u dobrom zdravlju. Dr. E. M. Pottenger i D.G. Simonsen saznali su u svojim eksperimentima s mačkama (objavljeno u izdanju 39., Transactions, AM. Therapeutic Soc., 1939.) da ove životinje održavaju najbolje zdravlje i razvoj na prehrani od sirovog životinjskog mesa. Imaju velike lubanje, grudni koš, i kosti. Tijela su im velika i duga, a zubni lukovi široki i dobro oblikovani. Izvrsno zdravlje i odsustvo bolesti općenito je pravilo među tim mačkama.

Pokuse s zamorcima, kako bi se utvrdili učinci kuhane hrane, proveo je dr. O. Stiner, istražitelj Švicarskog odbora za zdravlje u Bernu, Švicarskoj. Dr. Stiner je veliku skupinu tih životinja stavio na prehranu koju normalno imaju (sijeno, zob, mrkve, voda) koja se generalno konzumira sirova, ali je u ovom slučaju kuhana u parnom loncu. Velik broj bolesti pojavio se kratko nakon primjene kuhanih namirnica. Zubi su postali toliko mekši da ih se moglo odrezati sa škarama. Razvio se gangrenozni gingivitis, a čeljust je omekšala i deformirala se dok se nisu preklopili zubi pa se nije ni mogla zatvoriti na uobičajen način. Žlijezde slinovnice su obolile pa su životinje razvile i gušavost i anemiju. U određenim slučajevima su njihovoj prehrani dodavane po dvije žličice pasteriziranog mlijeka svaki dan, što je rezultiralo drugom ozbiljnom bolešću, artritismom. Većina zamoraca umrla je zbog pomanjkanja vitamina, a manji broj od raka pluća.

Bijeli štakori, glavne pokusne životinje nutricionističkih znanstvenika, također su bolje reagirale na sirovu hranu. Gospodin Robert McCarrison je ovo jasno pokazao. Ovaj istaknuti znanstvenik stavio je preko tisuću albino štakora na prehranu koja se sastojala od sirovog kupusa, sirove mrkve, neobrađenog mlijeka, sirovog mesa, cjelozrnatog brašna, svježeg maslaca, beskvasnog kruha i proklijalog bengalskog zrnja. Na toj prehrani s gotovo svom sirovom hranom svi su štakori ostali zdravi, nije bilo prirodnih smrti među odraslim primjercima, nije bilo smrti novorođenčadi, a sve su majke podizale svoje mlade. Nakon 2 godine i 3 mjeseca 1189 štakora je autopsirano i jedini tračak bolesti pronađen je bila povremena cista u jetri, za koju se pretpostavlja da je nastala zbog grickanja slamnate postelje u kojoj su bili.

McCarrison je također veliku skupinu štakora stavio na različite tipove prehrane koje koriste ljudi u Indiji u velikom broju. Te se prehrane sastoje uvelike od kuhane hrane i služe kao primjer prehrane mnogih Amerikanaca i Engleza kao i ljudi Indije. Rezultat su bili prilično drugačiji od

onih dobivenih od štakora hranjenih uglavnom sirovom hranom. Preko 2000 ovih je autopsirano, čime je potvrđena prisutnost velikog broja bolesti. Neke od njih su tuberkuloza, artritis, upala pluća, nefritis, želučani ulkusi, peptički ulkusi, povećanje žlijezda, upale očiju, anemija, gubitak dlake, pokvareni zubi, bolesni krajnici, bolesti bubrega, bolesti crijeva, bolesti želuca i oboljenja živaca.

Kao dodatak pokusima na štakorima, McCarrison je izveo eksperiment na 20 majmuna, potvrđujući opet superiornost sirove hrane. Majmuni su bili zarobljeni na svojim prirodnim staništima gdje su oduvijek živjeli od sirovih namirnica. Temeljita ispitivanja pokazala su da su svi majmuni osim jednog bili u savršenom stanju. Izuzetak je bio rezultat ozljede dobivene prilikom zarobljavanja jednog majmuna. Devet majmuna je odmah stavljeno na prehranu od sirovih namirnica, uključujući pšenični kruh, mlijeko, orašaste plodove s tla, svježe gomolje, svježi maslac, plantaine i vodu. Šestorici su dani obrađeni kruh, kuhana riža, kuhano mlijeko, kuhani orašasti plodovi, svježi gomolji i voda. Drugoj petorici je dan sličan asortiman kuhane hrane, svježih gomolja i vode, uz dodatak male količine svježeg maslaca. Glede majmuna hranjenih samo na sirovim namirnicama McCarrison kaže: “zadržali su dobro zdravlje, uz izuzetak napada žutice kod nekih od njih; to se smatra posljedicom naglog pomanjkanja fizičke aktivnosti, kao i preobilnog davanja majmunskih oraha koji u početnim fazama nisu bili ograničeni na 10 grama. Žutica je ispravljena svođenjem prehrane na mlijeko i banane na nekoliko dana, i dodavanjem magnezij sulfata u vodu. Nakon oporavka koji se dogodio u svim slučajevima, prehrana koja je iznad opisana, nastavljena je bez povratka žutice ili pojavljivanja ikakvih njezinih simptoma.”

Majmuni kojima je dan asortiman kuhane hrane nisu bili u tako dobrom stanju. Svaki od njih umro je unutar 43 do 100 dana. Prosječna duljina života onih kojima se davala kuhana hrana uz gomolje bila je 65 dana. Oni kojima je dopuštena mala količina maslaca svaki dan živjeli su u prosjeku 69 dana. Obdukcijски nalaz tih majmuna pokazuje prisutnost velikog broja bolesti i fizikalnih abnormalnosti uključujući širenje želuca, želučani katar, čireve na želucu, karcinom želuca, katar dvanaesnika, degeneracije – sluznice, tankog crijeva, promjene glede funkcije probave u jejunumu i ileumu, napuhavanje tankog crijeva, atrofija i stanjenje stijenki tankog crijeva, kolitis, napuhavanje debelog crijeva, atrofija potrbušnice. Mnoge od ovih bolesti se nisu pojavile samo u jednom ili dvaju majmuna, već prije u velikom broju njih. Mora se istaknuti da su ove tri skupine majmuna, jedna grupa hranjena samo sirovom hranom, i druge grupe hranjene uglavnom kuhanom hranom, dobivale jednake količine fizičke aktivnosti, sunca, svježeg zraka i sličnoga. Jedini odlučujući faktor glede bolesti i duljine življenja bila je hrana, a jedina važna razlika glede hrane je bila po pitanju pripreme, kuhana ili sirova, u kojem je obliku konzumirana. Zato se mora pretpostaviti da je kuhana hrana ono što je prouzročilo fizičko propadanje dviju grupa majmuna i da je sirova hrana ono odgovorno za dobro zdravlje preostale skupine. Činjenica da majmuni imaju više fizičke sličnosti s čovjekom od ostalih pokusnih životinja – bijelih štakora, miševa, zamoraca i zečeva – daje ovim eksperimentima najveći značaj.

## ISKUSTVO LJUDI

Kada uzmemo u obzir sve dokaze postaje jasno da je među praktički svim životinjama prehrana koja se sastoji od sirovih namirnica imala blagotvorno djelovanje. Te životinje na sirovoj prehrani praktički nisu oboljevale, ako se čovjek u većoj mjeri ne bi uplitao u druge aspekte njihovih života. Ali što je s čovjekom? Da li njega pokreće poseban skup pravila koja ne vrijede za tisuće vrsta drugih životinja? Ne, ako smo spremni prihvatiti biološku podlogu. Isti fizikalni zakoni koji vrijede za sve životinje također vrijede uvelike i za čovjeka. Njegova iskustva s kuhanom i nekuhanom hranom odgovaraju vrlo blisko onima životinja. Kako se ove životinje razboljevaju na kuhanoj hrani, tako i čovjek. Kako izvrsno žive na potpuno sirovoj hrani, tako i čovjek živi.

Nema primitivnih rasa koje žive isključivo na sirovoj hrani iako ju većina njih konzumira u puno većoj mjeri nego civilizirane rase. Za Eskime se često govori kako žive na nekuhanom mesu ali te tvrdnje su neutemeljene. Samo manji dio eskimske hrane jede se nekuhan; većina mesa korištena za hranu ili se peče ili kuha. S druge strane mnogi od najzdravijih primitivaca, poput Polinezijaca s Marqueses otoka uvijek konzumiraju svu svoju morsku hranu (ribu) niti na koji način obrađenu. Ali ne želimo se zadovoljiti stanjem zdravlja koji imaju čak i najzdraviji primitivci. Želimo najviši fizički razvoj koji je moguće postići. Mnoge primitivne skupine imaju savršene zube, iskazuju neobično visok stupanj ljepote, i imuni su na mnoge bolesti koje su prilično česte u civiliziranim zemljama. Održavaju svoju mladost duljom nego drugi ljudi i često žive duže. No ipak, oni su nedvojbeno nedovoljno zdravi i nedovoljno imuni koliko bi mogli biti pod idealnijim životnim uvjetima. Bila bi dobra stvar kada bi civilizirani ljudi postali zdravi kao primitivci ali bi također bilo bolje kada bi otišli korak dalje i izgradili tijela koja su čak i imunija na bolest i starost. Na kraju krajeva, stupanj zdravlja u divljem životinjskom carstvu iznad je onog kojeg posjeduju primitivci. Fiziološko starenje je u prosjeku najsporije kod divljih životinja. Bilo bi bolje da postavimo za naš cilj postizanje nivoa zdravlja jednakog onome kao kod tih životinja, nego onome kod primitivaca.

To ne znači da nam iskustva primitivaca nisu značajna. Bogatstvo informacija glede posljedica rafinirane, modernizirane hrane dobiveno je preko ispitivanja primitivnih rasa. Ali ne bi trebali stati ovdje; ima još puno novih spoznaja o prehrani povrh ovih što smo dobili od primitivaca. Ako se svo dostupno znanje na tu temu uzme u obzir možemo izgraditi bolja tijela od onih kakva imaju primitivci u bilo kojoj zemlji.

U južnoj Kaliforniji, osobito na području Los Angelesa, postoji dosta ljudi koji žive isključivo na sirovoj hrani, općenito biljnog porijekla. U jednom je trenutku pokret za sirovu hranu bio toliko popularan u Los Angelesu da je tamo radila posebna kafeterija koja je posluživala samo nekuhano voće, povrće i orašaste plodove. "Sirovnjaci" Los Angelesa, kako su ih često nazivali, vrednuju voće iznad svega ostalog. Povrće i orasi čine manji dio njihove prehrane.

Prije puno godina prof. Jaffra, sa Sveučilišta južne Kalifornije istraživao je te ljude. Došao je do spoznaje da su izvrsnoga zdravlja i ne oboljevaju od prehlada i drugih bolesti. I djeca i odrasli imali su manju masu od prosjeka i u prosjeku su djeca po visini bila niža. Prof. Jaffra to je

nazvao znakom pothranjenosti ali ne možemo podržati njegovo stajalište. Ne može se pretpostaviti da su ti koji jedu sirovo manjih dimenzija kao niti da su drugi ljudi većih dimenzija. Dobro zdravlje je bitna stvar, neovisno o težini i visini.

I rezultati drugih istraživanja nad tim ljudima u južnoj Kaliforniji slažu se sa onima prof. Jaffre (osim zaključaka glede težine i visine). Općenito, došlo se do zaključka kako je većina tih ljudi prešla na sirovu hranu tek nakon što su godinama patili zbog lošeg zdravlja. Mnoge su pogodile degenerativne bolesti koje su opetovano od strane medicine proglašavane neizlječivima. Ali unatoč toj činjenici stekli su nevjerojatno zdravlje i imunitet na bolest na sirovoj hrani. Obično jesu ispod prosjeka glede težine ali to ne smeta njihovom dobrom zdravlju niti ih čini podložnima bolestima. Jednu stvar je uvijek bilo vrlo lako primijetiti: oni koji su se prilagodili sirovoj hrani imaju puno bolji imunitet na bolesti od onih koji su se prilagodili prehrani kakvu koriste najzdraviji primitivci. Koliko god primitivna prehrana bila dobra, ne može, niti u slučaju čovjeka niti kod životinja, dati zdravstveno stanje odgovarajuće onome koje se postiže samo na sirovoj hrani.

Arnold Estes iz Los Angelesa, Kalifornije, nekada je bio vrlo aktivan glede promoviranja prehrane na sirovoj hrani. Objavio je jednu od najpoznatijih knjiga na tu temu kao i mjesečni časopis. Estes je od prehrane na nekuhanome napravio praktičnu primjenu ne samo na sebi već i na desetero svoje djece. Čineći to svijetu je dao jedan od najboljih primjera kako se učinkovito može primijeniti sirova hrana na čovjeka. Čak i u usporedbi sa zdravom primitivnom djecom Estesova su na prvom mjestu. Desetero djece, svi savršenog zdravlja, snažni i izdržljivi, uz nepostojeću povijest bolesti; to je slika koju vidimo. A važna stvar je da to iskustvo Estesova može ponoviti svatko tko slijedi njegov primjer. Estes je pokazao da većina čovjekovih nutritivnih zahtjeva nisu posebni. Temeljno su isti kao i oni drugih životinja. Čovjek nikada nije imao posebne fizičke potrebe koje se primjenjuju samo na njega. Ne može izbjeći posljedice korištenja kuhane hrane ništa više nego štakor, zec, zamorac, pas, mačka ili majmun.

## ZAMJERKE

U prošlih nekoliko godina nekoliko zamjerki je navedeno na sirovu prehranu. Prva i najvažnija se tiče pitanja probavljivosti. Smatra se da je čovjek živio na kuhanome tisućama godinama. Tijekom tog razdoblja navodno je izgubio sposobnost za probavljanjem sirove hrane bez da mu to izazove neugodu ili iritaciju u probavnom traktu. Te namirnice su smatrane uzrokom nadutosti, kolitisa i čireva.

Čovjek se hranio kuhanime tijekom velikog dijela svoje povijesti. Čak i pekinški čovjek, koji je živio prije 500.000 do 1.000.000 godina, vjerojatno se hranio kuhanim mesom kako se pretpostavlja zbog brojnih pogorjelih životinjskih kostiju nađenih blizu njegovih skeletalnih ostataka. Ipak, to ne znači da bi mi trebali raditi jednako; niti to znači da je naš probavni trakt do sada već dobro naviknut na kuhanu hranu. Najviše probavnih bolesti danas nalazi se među onima koji najviše koriste kuhanu hranu. Civilizirani ljudi svijeta prekuhavaju svoju hranu vrlo temeljito dok sva tvrdoća ne omekša i hrana bude sve samo ne iritirajuća. Ali istovremeno su vrlo podložni na čireve i kolitis, bolesti koje su rijetke ili nisu ni nađene među primitivnim rasama koje uvelike žive na sirovoj hrani. Ljudi koji pate od teških probavnih smetnji postili su do

oporavka i nakon toga krenuli na trajnu prehranu sirovime, bez povratka bolesti. Ipak, samo privremeni rezultati se dobiju u slučajevima kada se nakon posta primjeni prehrana mekanim, kuhanim namirnicama. Iritantna svojstva sirove hrane su imaginarna. Te namirnice sprječavaju kolitis i čireve, prije nego da ih stvaraju.

Istina je da neki ljudi osjećaju nelagodno s probavom (najčešće u obliku plinova) kada prijeđu na sirovu prehranu. Ali praktički u svakom slučaju to je zbog nedovoljnog žvakanja hrane. Sirova hrana bi trebala biti dobro prožvakana sve dok se potpuno ne stopi sa slinom i postane tekuća, ili barem dok se ne usitni na vrlo male djeliće. Ako se tako postupi neće izazivati nelagodu i lako će se probaviti. Prva faza probave počinje u ustima i neće dobro završiti bez dobrog žvakanja.

Druga primjedba na sirovu hranu je kako su nekuhane namirnice neukusne. Kuhanje se smatra nužnim da se većina namirnica učini ukusnima. Tvrdi se kako sirova hrana uništava užitak pri jedenju. Zato bi bila nepraktična čak i da je najzdravija prehrana.

Čovjekov izbor hrane uvelike je određen navikom, običajem i tradicijom. Voli kuhane namirnice jer ih je oduvijek jeo. Ali onima čiji receptori u ustima nisu bili zatrpani civiliziranom prehranom, kuhana hrana nije nešto osobito. Možda možemo sirovo meso smatrati najneukusnijim od namirnica, ali svaki otočan Tihog oceana, koji je još na svojoj urođenoj prehrani, napravio bi veliku scenu ako bi pokušali skuhati njegovu ribu. Njemu je cijela, sirova, tek ubijena riba prava delikatesa.

Necivilizirani ljudi koji cijelo svoje djetinjstvo žive na sirovoj hrani moraju se postepeno prilagođavati na kuhanu hranu. U novinama je dana 7.12.1930. objavljen slučaj mladog novorođenčeta kojeg je zarobio veliki babun u Africi. Trinaest godina od tada ovaj mladi čovjek živio je s babunima u njihovoj divljoj okolini. U dobi od četrnaest godina zarobili su ga lovci i vratili njegovoj majci. Vrlo brzo je zapaženo da je dječak "nevjerojatno snažan," jer je mogao koristiti skoro 7 kila težak kovački čekić u kovačnici i okretati teški tokarski stroj cijeli dan bez najmanje umora. Majka ga nikada nije uspjela natjerati da jede kuhanu hranu. On živi na sirovom povrću i voću, sirovoj ribi i jajima, te onakvim insektima i kukcima koje može uhvatiti i pojesti žive.

Sličan slučaj, a tiče se iskustava "ženskog Tarzana" pronađene u šumi Karpata, objavljen je u novinama 3.3.1935. Ova divlja djevojka zarobljena je u udaljenom okrugu gdje obitavaju medvjedi, vukovi i divlje svinje. Pri zatočenju jako se borila s velikim brojem mišićavih drvosječa i iskazivala "nadljudsku snagu." Istraga je pokazala da se djevojka zove Joanna Mandrilia, koja je nestala sa svoje farme nekoliko godina prije. Odvedena u prihvatilište, odbijala je svu pripremljenu hranu, ali je konzumirala s oduševljenjem cvjetove, biljke i travu. Kao u slučaju babunskog djeteta, sirovoj hrani je davala nedvojbenu prednost nad onom kuhanom.

U 1940. godini Ernie Pyle je objavio slučaj mladog djeteta koje je živjelo osamljeno u džunglama El Salvadora u dobi od druge do pete godine. Tijekom tog vremena živjelo je od ribe, tropskog voća i biljaka. Nakon što su ga ulovili javljeno je kako "ne želi jesti kuhanu hranu", a obožava konzumirati sirovo meso i sirovo voće. Također se zna za incident 14 godina starog

“dječaka gazele” o kojem je objavljeno u novinama 28.8.1946., s odličnim fizičkim karakteristikama i sposobnošću za nevjerojatnim fizičkim radnjama. (Dok su se lovci vozili u džipu, našli su dječaka kako živi s gazelama u sirijskoj pustinji, rekli su kako je trčao brzinom od preko 80 km/h.) Dječak je zadovoljstvo pronašao u prehrani koja se sastojala isključivo od trave, korijenja i vode. Čak i nakon odvođenja u prihvatilište dječak je radije pasao na travnjaku prihvatilišta nego konzumirao hranu koja je bila kuhana.

Ove slučajeve se tu spomenulo jer pokazuju ulogu koju igra navika pri izboru hrane. Možemo se istrenirati da nam se sviđa sirova hrana jednako kao što smo se istrenirali da volimo kuhano u prošlosti. Ustvari, možemo na sirovoj hrani uživati više nego u bilo kojoj drugoj ikada. Neupitna je činjenica među promatračima da oni koji žive isključivo na sirovoj hrani često uživaju jednako konzumirajući dio sirovog sočnog voća kao i netko u najprobranijim kolačima. Sa stajališta okusa sirovo je jednako ili superiorno nad ičime drugime.

Naravno postoje neke namirnice poput određenih sjemenki i povrća koji nikada nisu ukusni dok se ne skuha. Ali takve namirnice nisu neophodne. Postoji stotine i stotine namirnica koje su najukusnije u svom sirovom stanju. Ta velika raznolikost odbacuje ideju da moramo nastaviti jesti one namirnice koje zahtijevaju kuhanje.

Možda je najbrža metoda privikavanja na okus sirove hrane post. Mnogi koji su se kontinuirano žalili kako im sirova hrana ne odgovara, postili su nekoliko dana i tada primijetili da im daje sve što su mogli poželjeti. Izopačeni apetit često se normalizira za vrijeme posta. Žudnja za mnogim kuhanim namirnicama civilizacije gubi se, a jača želja za prirodnom, nekuhanom hranom. To ne znači da nećete više moći uživati u svim namirnicama nakon posta, ali znači da ćete vjerojatno vidjeti kako je sirova hrana, sama po sebi, savršeno zadovoljavajuća.

## KONAČNO RJEŠENJE

Odluka o tome da li bi ili ne bi čovjek trebao konzumirati sirovu hranu očita je sama po sebi. Dokazi su u zaključku toliko na strani prehrane potpuno sirovim namirnicama, da to pitanje teško može biti dalje tema rasprave. Aksiom svih znanstvenih dijetetičara je: što je hrana bliža svom prirodnom, nekuhanom, nepromijenjenom stanju, bolja je za održavanje života. Priroda čovjeku i drugim životinjama daje hranu u obliku koji je u skladu s tjelesnim potrebama. Njezina hrana se ne može nadmašiti.

Najveće otkriće svih vremena je bilo vatra, kada je čovjek shvatio princip sagorijevanja napravio je prvi korak ka sadašnjoj visoko industrijaliziranoj civilizaciji. Ali to nije bilo sve; otkrićem vatre nastao je i prvi veliki val bolesti kod čovjeka. Da je čovjek upotrebu vatre ograničio na tehničku upotrebu i zaštitu danas bi bili zdrava rasa sa svijetlom evolucijskom budućnošću. Ali kako stvari sada stoje, antropolozi često ne oklijevaju u predviđanju vjerojatnog izumiranja ljudske rase. Može se reći da je najveći pojedini uzrok degeneracije u čovjeku upotreba vatre u pripremi hrane. Ako nas čovjekov evolucijski put stvarno odvede “nizbrdo” do izumiranja, za to će biti najviše kriva kuhana hrana. Ako održi svoje postojanje kao jaka, zdrava životinja, to će nedvojbeno biti posljedica veće uporabe sirove hrane.

Ne može se zaniijekati da je kratko kuhanje i kuhanje na pari manje destruktivno od uobičajenih metoda. Ali to ne može biti korišteno kao logična izlika za kuhanjem. Na kraju krajeva, zapravo nema takve stvari poput znanstvenog kuhanja. Takozvane znanstvene metode su većinom jednostavno kompromisi. Vrijedne su samo u smislu da manje smanjuju nutritivnost namirnica nego konvencionalno kuhanje. Moramo prestati s kuhanjem potpuno, i prestati tražiti nadomjestke.

Potpuno sirova prehrana idealna je za čovjeka. Tu činjenicu moraju prepoznati svi oni koji se nadaju da će slijediti racionalan sustav terapijke ili zdrav način života. Doktor, kao i laik, moraju staviti veliki naglasak na sirovu hranu. Štednjak mora biti odbačen kao dio mračnog doba čovjekove dijetetičke povijesti. Potreba u životinjskom svijetu za prirodnom, nekuhanom hranom ustanovljena je tijekom milijardu godina prehrambenih navika. Čovjek ne može, u svom vrlo kratkom postojanju na zemlji, mijenjati tu naviku. Svaki pokušaj za time biti će dočekan fizičkom degeneracijom, ranim starenjem i skraćenim životnim vijekom. Ne može se doći do niti jednog drugog zaključka temeljenog na znanstvenim analizama.

## 8. Prehrana frutarijanaca: Planiranje savršenog nutricionističkog sustava

Stoljećima su postojali pokreti, organizacije i skupine koje su pokušavale dokazati kako čovjek ne bi trebao koristiti meso u svojoj prehrani. Jednako tome uvijek je bilo puno njih koji su tvrdili kako nikakvu hranu životinjskog porijekla, čak niti mlijeko niti jaja, čovjek ne bi trebao konzumirati. Drugi su se našli na pola puta i osudili meso i jaja ali dopustili mlijeko. Prva klasa, oni koji se protive samo mesu, često se nazivaju lacto-ovo vegetarijanci. Druga klasa, oni koji se protive jajima kao i mesu, ali dopuštaju mlijeko u prehrani, su lacto vegetarijanci. Treća klasa, koja koristi samo hranu biljnog porijekla su strogi vegetarijanci.

Motivi koji potiču inicijativu za aktivnosti tih raznih oblika vegetarijanstva temelje se na spoju etike, filozofije, religije i znanosti. Neki vegetarijanci se mesu kao hrani protive zbog ubijanja životinja. Ubijanje smatraju nemoralnim i kažu kako uključuje previše okrutnosti. Drugi, koji koriste vjerski argument, tvrde kako Biblija govori u korist isključivoj prehrani na biljkama. Nekoliko vegetarijanaca se protive jajima i mlijeku jer se konzumacija toga kao ljudske hrane navodno kosi s normalnim planovima Prirode. Tvrde da smo korištenjem tih namirnica postali paraziti kokoši i krave. Povremeno se može naći vegetarijanca koji vjeruje da jedenjem mesa čovjek razvija tendenciju prema okrutnosti, koja uzrokuje rat. I zadnje ali ne manje bitno, postoje vegetarijanci koji inzistiraju da bi trebali živjeti samo od potrošnih dijelova biljki. Tvrde da bi se naše navike jedenja trebale prilagoditi "simbioznoj normi" Prirode, što zahtijeva suradnju, a ne uništavanje biljaka i životinja. Ti vegetarijanci ne preporučuju korjenasto povrće poput luka i mrkvi, jer korištenjem njih uništava se cijela biljka.

Vegetarijanski pokret bio je osuđen na propast od početka jer se vođe nisu uspjeli dogovoriti oko toga od čega se sastoji prehrana normalnog vegetarijanca, s obzirom da su ubacili etiku, filozofiju i religiju u nešto što bi trebalo biti čista znanost. Ljudi su vrlo često voljni živjeti od biljaka kako bi zadržali svoje zdravlje, ali manje su zainteresirani za to zbog dobrote prema životinjama ili hranjenja prema biblijskim uputstvima, ili zbog takozvanih zakona simbioze. Isto su tako znanstvenici zainteresirani za biljnu hranu dok god se to tiče razvoja bolesti, ali ne dok se tiče moralnih pitanja upotrebe namirnica životinjskog porijekla. I sve je to odlično. Etika, filozofija i religija ne bi se trebale miješati u modernu znanost o prehrani. Higijensko vrednovanje bilo koje prehrane koja isključuje jednu ili više namirnica životinjskog porijekla trebalo bi se provesti isključivo znanstvenim metodama.

Kada se okrenemo znanosti vidimo da je prehrana na bilju vrlo učinkovita. Uistinu, najveći broj dokaza izgleda podržava stajalište da nikakve namirnice životinjskog porijekla nisu potrebne ljudskom tijelu i da potpomažu bolesti. Ali to ne znači da će bilo koja prehrana temeljena na biljkama moći održati dobro zdravlje. Ustvari većina njih neće. Prehrane mnogih strogih vegetarijanaca vrlo su loše uravnotežene i ni na koji način ne potiču zdravlje. Često vode u fizičko stanje koje je inferiorno onome kod ljudi koji koriste miješanu prehranu s biljkama i životinjama.



Stvarno zdravi biljojedi – oni koji imaju najrazvijenija tijela i koji su vrlo imuni na bolesti – su frutarijanci. Njihova prehrana sastoji se od proizvoda biljnog svijeta koji su vrlo ukusni i odgovaraju našem okusu u svom prirodnom nekuhanom stanju. Kako su voće, povrće i orašasti plodovi namirnice koje spadaju u tu kategoriju na najidealniji način, oni su također primarne namirnice frutarijanaca. Strogi vegetarijanci se po prehrani od frutarijanaca razlikuju uglavnom po dominantnim žitaricama, kruhu i korjenastom škrobnom povrću, dok se prehrana frutarijanaca uglavnom sastoji od voća. Većina vegetarijanaca se čak niti ne približi idealu voće-povrće-orašasti plodovi. Njihova prehrana ne smije se miješati s onom frutarijanaca.

Na prvi pogled frutarijanska prehrana se možda čini na granici s bajkom. Zahtijeva revolucionarne promjene u uobičajenom načinu prehrane. Ali neovisno o tome, sa stajališta znanosti, frutarijanska prehrana je idealna za čovjeka. Ovo je najbolje vidljivo kada uzmemo u obzir čovjekovu anatomiju, njegove potrebe za proteinima, ugljikohidratima, alkalnost tjelesnih tekućina i posljedice specifičnih namirnica životinjskog porijekla na ljudsko tijelo.

## USPOREDNA ANATOMIJA

Prvo razmotrimo vezu između prehrambenih navika i anatomije različitih životinja. Životinje se može podijeliti u nekoliko skupina prema njihovim prehrambenim navikama. To su biljojedi, mesojedi, znojed, svejedi i voćojedi. Biljojedi jedu biljke. Najbolje im je na grubljim biljkama, gomoljima i raznim vrstama trava. Krava, konj, ovca, jelen pripadaju toj skupini. Mesojedi su one koje žive uglavnom ili u potpunosti od mesa i uključuju životinje poput lisice, vuka, lava, i tigra. Znojed su životinje koje uvelike žive na žitaricama i zrnju te svim oblicima sjemenja trave. Radi se uglavnom o pticama. Ipak, samo nekoliko ptica su strogi znojed, jer se dodatno uz zrnje i sjemenje hrane bogatstvom insekata i crva. Svejedi koriste miješanu prehranu koja se sastoji i od životinjskog mesa kao i mnogih vrsta biljaka. Voćojedi žive od voća, orašastih plodova, nježnih mladica, korijenja, pupoljaka i listova biljaka. Njihova je prehrana uistinu frutarijanska ili vrlo blizu njoj. Među voćojede spadaju pripadnici porodice viših primata (kao i neki niži primati) uključujući čimpanzu, gorilu, orangutana i gibona. U rijetkim okolnostima (vjerojatno za vrijeme oskudice u hrani) gibbon, a moguće i neki drugi viši primati, mogu pojesti nekoliko ptičjih jaja ili insekata, ali njihova uobičajena prehrana ostaje temeljena na voću, bilju i orašastim plodovima.

Sada je problem odrediti u koju od ovih skupina spada čovjek. Na prvu bi se moglo pomisliti da je čovjek po prirodi svejed, jer prilično jednako jede namirnice životinjskog i biljnog porijekla. Ali pobliže istraživanje otkriva kako čovjekova anatomija uopće ne odgovara onoj svejeda. Niti odgovara onoj mesojeda, biljojeda ili znojeda. Sa svakog stajališta čovjek najbližu vezu ima sa voćojedima. Njegov probavni trakt i struktura kostura slična je onoj viših primata i vrlo različita od onih drugih životinja.

Prirodnjaci su uvijek tvrdili da su normalne prehrambene navike životinja neraskidivo vezane uz uzorak zubala. Paleontolozi su klasificirali prehrambene navike prapovijesnih životinjskih fosila prema broju i tipu zubiju koje su te životinje imale. Svaki od pet različitih oblika animalnog života ima svoj osobit uzorak zubala, a vrijedno je spomenuti kako ljudski zubi blisko odgovaraju onim čovjekolikih majmuna i potpuno se razlikuju i po broju i obliku od onih drugih životinja.

Gorila, čimpanza i orangutan imaju po 32 zuba. Oni uključuju 12 kutnjaka, 8 pretkutnjaka, 8 sjekutića i 4 očnjaka, točno u jednakom redu i broju kao oni čovjeka. Istina je kako čovjek posjeduje male očnjake, ali to ga ne čini mesožderom kao što bi mnogi pomislili. Čak i čovjekoliki majmuni imaju očnjake, zapravo i veće nego čovjek. Posjedovanje očnjaka očito ne podrazumijeva nužno jedenje mesa jer inače ne bi pronašli takve životinje a da imaju prehrambene navike vezane uz voće. Osim ako ne želimo uzeti u obzir pronalazke paleontologa i antropologa, moramo smatrati čovjekove zube dokazom da je voćojed.

Tanko crijevo svih viših primata je puno dulje, u odnosu na duljinu tijela nego ono mesoždera. Probavni trakt čovjeka je otprilike 12 puta duži od duljine njegovog tijela; onaj mesoždera je tri do četiri puta veći od duljine tijela. Različite duljine služe različitoj svrsi. Što je trakt kraći, to se brže hrana izbacuje i manje je vremena za truljenje. Što je trakt dulji, tim dulje hrana ostaje u tijelu i ima više vremena da se dobro probavi.

Kada meso jednu mesožderi ono prođe kroz probavni trakt prije nego što raspadanje uznapreduje. Zato se stvori tek nešto malo toksina od raspadanja. Možda je jedan od razloga što mnoge predatorske ptice žive tako nevjerojatno dugo upravo posljedica njihovih probavnih traktova, koji su među najkraćima u životinjskom svijetu. Njihov izmet gotovo i ne sadrži bakterije, što znači da dolazi do jako malo truljenja.

Voćojedi, uključujući i čovjeka, imaju probavni trakt kroz koji životinjsko meso ne može proći bez uznapređovalog raspadanja. Bogata bakterijska flora i jak smrad izmeta onih koji jedu meso dokaz je velike količine truljenja koje se dogodilo. Čovjekov probavni trakt prilagođen je voću, povrću i orašastim plodovima. Te namirnice ostaju u tijelu dovoljno dugo da se omogući dobra probava ali uz malo truljenja. Tada u izmetu frutarijanaca bude malo ili nema bakterijske flore.

Također je vrijedno spomenuti velike razlike u želucima raznih životinjskih skupina. Želudac svake skupine je izgleda napravljen i razvijen prema prirodi hrane koja se konzumira. Želudac čovjeka podijeljen je na ulazne i izlazne dijelove, a unutrašnjost je pokrivena naborima zvanim valovi. Želudac mesojeda i svejeda je jednostavan, poput okrugle vreće, bez nabora. Želudac biljojeda je s druge strane vrlo kompliciran, poprečno polegnut u abdomen, podijeljen u tri do sedam odjeljka (obično tri ili četiri). Svaki pojedinačan tip želuca prilagođen je određenim vrstama hrane. Jednostavan želudac mesojeda dobro je prilagođen probavljanju životinjskog mesa, ali ni u kom pogledu nije sposoban probaviti grube trave biljojeda. Ljudski želudac može vrlo lako baratati s voćem, mekim biljkama i orašastim plodovima, ali ne uspijeva se tako dobro nositi sa svim drugim vrstama namirnica. Želudac biljojeda je posebno prilagođen na probavu grublje trave i bilja. Svaki oblik želuca ima svoja probavna ograničenja, i ne smijemo pokušavati prelaziti ta ograničenja, ako želimo i očekujemo nakon toga imati najbolje zdravlje.

Prirodnjaci, anatomi i zoolozi jednoglasno se slažu oko te teme glede utjecaja na čovjekovo mjesto u prirodi i njegovog normalnog prehrambenog karaktera. Linnaeus je čovjeka svrstao u red primata zbog njegove sličnosti u anatomiji s drugim životinjama te skupine. Rekao je da organizam čovjeka, u usporedbi s onim drugih životinja, pokazuje kako "voće i sočno povrće tvore njegovu najprirodniju hranu." Huxley, proslavljeni britanski naturalist, pri određivanju

točnog čovjekovog mjesta u redu primata, tvrdio je kako bez obzira koji "sustavi organa bili promatrani, usporedba razlika niza majmuna vodi do jednog i jednakog rezultata – toga da su strukturne razlike koje dijele čovjeka od gorile ili čimpanze ne tako velike poput onih koje dijele gorilu od nižih vrsta majmuna." Njemački naturalist Haechel, prihvaća tu tvrdnju i tvrdi kako je čovjek "bliži višim majmunima nego oni najnižim majmunima."

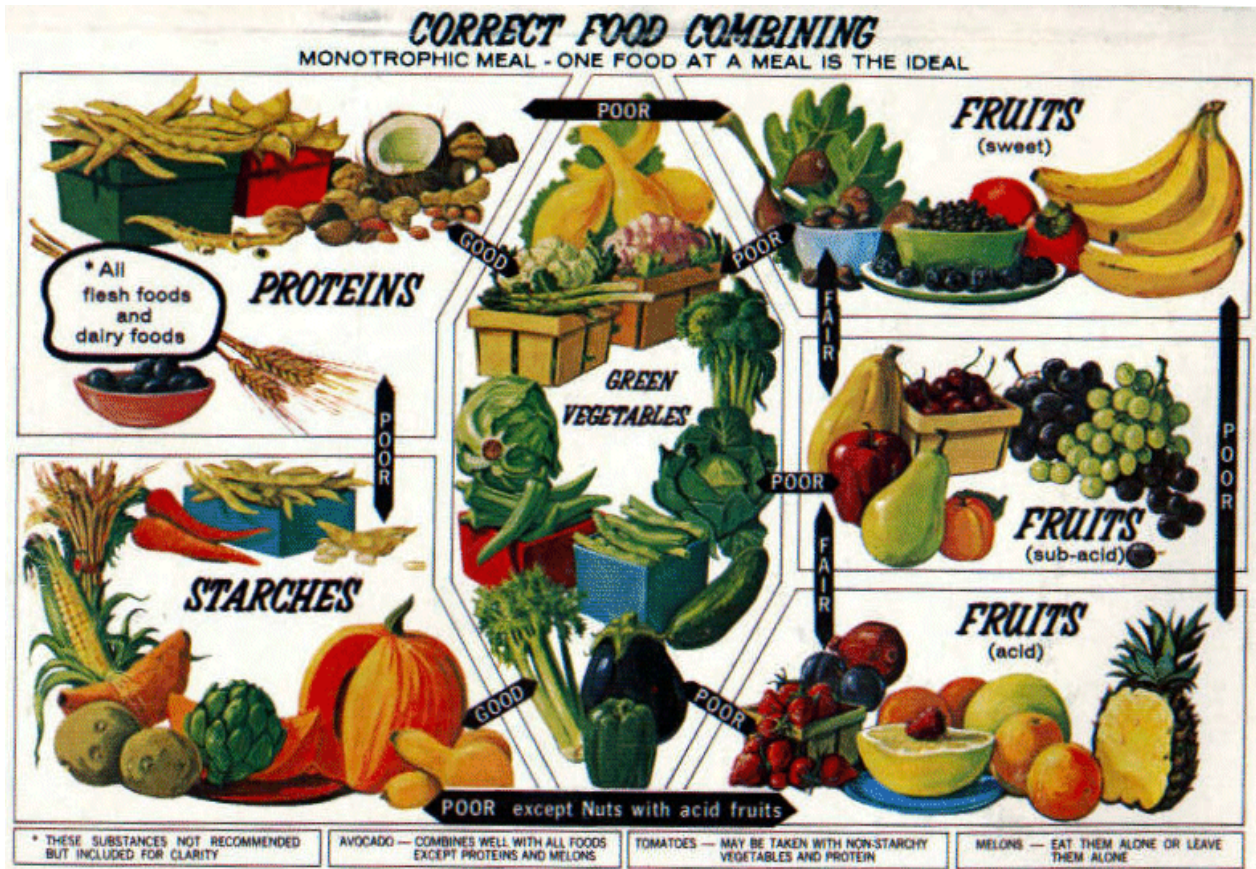
Cuvier je u svoje vrijeme bio možda najveći autoritet glede usporedne anatomije. Osvrćući se na čovjekovu prehrambenu prirodu izjavio je: "Prirodna hrana čovjeka je prema tome, sudeći po njegovoj anatomiji, izgleda voće, povrće, korijenje i drugi dijelovi sočnog povrća – a njegove ruke su prilagođene tako da može takvu hranu pribaviti. Njegove kratke i umjereno jake čeljusti s jedne strane, i očnjaci jednake veličine s ostalim zubima, i kutnjaci s druge strane, ne dozvoljavaju mu niti da se hrani travom niti da proždire meso, osim ako se te namirnice prethodno ne bi pripremile kuhanjem."

Thomas Bell, predavač o anatomiji u bolnici Guy u Londonu, u svom radu Fiziološka istraživanja prirodne hrane čovjeka prema karakteru njegovih zubi, izjavio je – "Mišljenje koje namjeravam dati nije bilo oblikovano nesmotreno, niti bez kako ih ja smatram čvrstih temelja. Nije, kako ja smatram, pretjerano izjaviti, da svaka činjenica vezana uz organizaciju čovjeka, ide u smjeru dokazivanja da je čovjek izvorno bio voćojed, i time vjerojatno tropski, ili u blizini, prema svojoj geografskoj situaciji. To mišljenje principijelno je dobiveno iz obilježja njegovih zubi i probavnih organa, kao i iz karaktera njegove kože i cjelokupne strukture njegovih ekstremiteta. Ako se analogija može ikako smatrati argumentom, u potpunosti je na strani teme koju sam upravo započeo. One životinje čiji zubi i probavna struktura najbliže odgovaraju našima, točnije, čovjekolikim majmunima i majmunima općenito, nedvojbeno su voćojedi."

Drugi anatomi slijede slično stajalište, prof. Lawrence, engleski anatom kaže: "Bilo da uzmemo u obzir zube, čeljust ili same organe probave, ljudska struktura blisko slični onoj majmuna, od kojih su svi u svom prirodnom obliku potpuni voćojedi." Sir E. Ray Lankester nastavlja svojom izjavom govoreći o čovjeku kao "s izvorom nastanka vjerojatno na istoku, u toploj ali ne tropskoj klimi, koji se hranio na bogatom i obilnom voću, a sada se postupno raširio po cijelom svijetu, i ne pokazuje ikakvu materijalnu promjenu strukture – nikakvu promjenu toliko veliku da be se onemogućilo rasno miješanje ljudi." Dr. Richard Lehne, nakon iscrpne usporedno-anatomske studije, svoje je zaključke sumirao u slijedeće riječi: "prilično drugačije od fizioloških pronalazaka nutricionističke znanosti, koja se stalno mijenjaju i uvijek su u nedefiniranome stanju, komparativna anatomija može dokazati – i milijunima godina stari dokumenti paleozoologije ju podržavaju – da ljudske osobine u svom idealnom obliku imaju čisto frutarijanski karakter."

Na slijedećoj stranici je reproducirana tablica iz knjige Kako priroda liječi, koju je napisao 1892. godine Emmet Densmore. Unatoč ranom nastanku tablice, prije više od pola stoljeća, činjenice koje su predstavljene vrijede i dan danas kao i onda, te bi trebale jednom zauvijek odagnati ikakvu sumnju o čovjekovom frutarijanskom podrijetlu. Naše osnovno znanje glede komparativne anatomije sakupljeno je u devetnaestom stoljeću preko radova naturalista poput

Darwina, Huxleyja, Haekela i drugih. Činjenice dane u tablici u potpunosti su u suglasnosti s otkrićima tih ljudi, kao i onih naturalista i komparativnih anatoma današnjice.



Moglo bi se spomenuti, vezano za tablicu, kako je klasifikacija čovjekove prehrane i urina izgleda napravljena u suglasnosti s njegovom strukturom i fiziologijom prije nego s nečime što je moguće sresti u civiliziranom svijetu. Dobro je poznato da čovjek trenutno ne živi od voća i orašastih plodova i da njegov urin nije alkalni, ali s obzirom da čovjekova struktura i fiziologija pretpostavljaju uporabu prehrane na voću, i s obzirom da takva prehrana stvara alkalni urin, klasifikacije su očito napravljene uzimajući to u obzir.

Nema potrebe da se ovdje ide u potpune detalje glede svakog aspekta komparativne anatomije. Dano je dovoljno činjenica koje upućuju da čovjek treba biti u klasi frutarijanaca. U svakom pogledu – karakteristikama zubi, obliku želuca, duljini tankog crijeva, položaju mliječnih žlijezda, veličini žlijezda slinovnica, veličini jetre, vrsti posteljice, obliku ekstremiteta itd., itd., čovjek predstavlja vrhunskog voćojeda. U ničemu osobito ne slični niti mesojedima, niti biljojedima ili svejedima.

Uvijek medicinski pisci kao i vegetarijanci upadaju u istu zabludu pri određivanju čovjekovog prehranbenog karaktera. Gotovo u pravilu životinjsko carstvo dijele na dvije ili tri različite skupine – mesojede, biljojede i povremeno svejede. Medicinari ustraju u dokazivanju kako se

čovjekova anatomija razlikuje od one biljojeda. Vegetarijanci s druge strane poduzimaju sve napore kako bi istaknuli razlike između čovjeka te mesojeda i svejeda. Obje grupe su naravno neuspješne. Jednostavno je pokazati kako se čovjek razlikuje od biljojeda, i jednako lako je dokazati koliko se razlikuje od mesojeda i svejeda. Ali ono što medicinari ne uspijevaju istaknuti jest razliku između čovjeka i mesoždera, a vegetarijanci razliku između čovjeka i biljojeda. Obje grupe u potpunosti ne uspijevaju prepoznati uopće postojanje razreda voćojeda. Izgleda da su nesvjesni temeljnih pronalazaka paleontologije, antropologije i zoologije. Kao rezultat toga njihove analize moraju biti nepotpune, a njihovi zaključci netočni.

Činjenice glede komparativne anatomije pokazuju pogrešnost pokušavanja primjenjivanja na čovjeka rezultate pokusa jedenja mesa kod bijelih štakora (što konstantno rade sveučilišni ispitivači). Također pokazuju pogrešnost pokušavanja dokazivanja toga da ako neka određena skupina mesojeda, svejeda ili biljojeda dobro reagira na određenu prehranu mora nužno ista odgovarati i čovjeku. Svaka životinjska skupina ima svoje prehrambene potrebe i ograničenja, određena uvelike anatomijom životinje.

Čovjekovo mjesto u prirodi je jasno. Njegov evolucijski napredak dao mu je tijelo slično onome drugih voćojeda. Kao i njegovi bliski rođaci ima anatomsku strukturu koja diktira potrebu korištenja voća, mekog bilja i orašastih plodova kao svoje temeljne namirnice.

## **PITANJE PROTEINA**

Bjelančevine su građene od 21 aminokiselina. Za devet od njih je dokazano da su esencijalne za održavanje života i rasta. Nekoliko drugih su "povoljne" u smislu da ako ih životinje koriste biti će im još bolje. Proteini koji sadrže sve esencijalne aminokiseline kao i one povoljne, zovu se kompletnima ili prvoklasnima. Namirnica koja sadrži kompletne proteine održavati će život i rast čak i ako se samo ona koristi kao izvor proteina u prehrani. Namirnice koje sadrže nepotpune proteine same po sebi neće održavati život i rast.

Često se tvrdi kako težina dobivanja kompletnih proteina na frutarijanskoj prehrani čini takvu prehranu opasnom, osim ako ju ne nadgleda stručnjak. Ali to baš i nije tako. Dijete koje živi na frutarijanskoj prehrani teško može izbjeći dovoljne količine kompletnih proteina ako je jednostavno upotrebljavao biljne namirnice prema svom vlastitom instinktu. Na kraju krajeva postoji bogatstvo biljnih namirnica koje nas opskrbljuju s kompletnim proteinima najviše biološke vrijednosti. Istraživači Cajoria, Van Slyke i Osborn zaključno su pokazali kako je protein većine orašastih plodova među najboljim oblicima i da sadrži sve esencijalne i povoljne aminokiseline. Među tim plodovima koji u sebi sadrže potpune proteine su bijeli orah, obični orah, lješnjaci, brazilski orah, engleski orah, crni orah, bademi, pinjoli, kesteni i kokos.

Dodatno uz to što su potpuni, proteini većine oraha su vrlo visoke biološke kvalitete. Istraživanja na Sveučilištu Yale i istraživački rad dr. Hooblera, sa detroitske ginekologije i porodništva, oboje pokazuju superiornost orašastih proteina. Metode u istraživanju koje je koristio dr. Hoobler uključivale su najdelikatniji biološki test proteina hrane i pokazao je kako

protein oraha ne samo daje veću nutritivnu vrijednost od mesa, mlijeka i jaja, nego i da je puno učinkovitiji od kombinacije životinjskih proteina.

Kokosov globulin je možda najbolji od proteina oraha. Johns, Finks i Pacel, iz Laboratorija za istraživanje proteina, spoznali su da ovaj protein uzrokuje natprirodan rast kod mladih štakora, kada se koristi kao jedini protein u prehrani. Drugim riječima, štakori su rasli puno brže nego na mesu, jajima, mlijeku ili bilo kojoj drugoj namirnici s puno proteina. McCandish i Weaver su također došli do spoznaja kako je protein kokosa nadmoćan onima u ostalim namirnicama, i tvrde kako je jelo od kokosa puno vrijednije od jela od soje. Kako je soja prema biološkoj vrijednosti jednaka bilo kojem od životinjskih proteina, to bi značilo da je protein kokosa sam po sebi isto na tom mjestu i da je možda najbolji poznati protein.

Frutarijanac ne treba brinuti da neće dobiti dovoljno proteina. Svaki dobro uravnotežen izbor biljnih namirnica treba zadovoljiti tjelesnu potrebu za proteinima u potpunosti; ustvari, učiniti će to puno bolje nego prehrana sveždera, jer osigurava upravo onoliko proteina koliko je potrebno.

Svi dostupni dokazi ukazuju kako prehrana s malo proteina biljnog porijekla najbolje pogoduje zdravlju. U 19. stoljeću dva velika njemačka znanstvenika, Justus Freiherr von Liebig i Karl von Voight, izveli su eksperimente kako bi odredili koliko je svaki dan tijelu potrebno proteina. Liebig je pretpostavio, s obzirom da su mišići uvelike građeni od proteina, da bi trebali biti na prehrani koja je tim faktorom jako bogata. Kasnije je Voight izveo eksperimente na psima, što ga je navelo da vjeruje kako su ljudske dnevne potrebe 118 grama.

Sada je poznato da zaključci Liebiga i Voighta nisu ispravni. Mišići mogu biti izgrađeni biljnom hranom koja je relativno siromašna proteinima, jednako kao i mesom. A pokusi sa psima koje je izveo Voight teško se mogu primijeniti na ljudska bića, jer se zahtjevi za proteinima pasa i drugih mesoždera razlikuju od onih voćojeda.

Najnovija saznanja govore kako dnevne tjelesne potrebe za proteinima variraju između 22 do 30 grama. Te procjene temelje se na eksperimentima s ljudima. Prof. Henry Sherman sa Sveučilišta Colombia dnevne potrebe procjenjuje na 30 do 50 grama, ali vjerojatno je da su druge procjene, koje uključuju one švedskog znanstvenika Ragnera Berga puno točnije. Ipak, čak niti 30 do 50 grama proteina nije puno. Lako bi se osigurali prehranom na biljnoj bazi.

Dr. Mikkel Hindhede iz Danske je napravio prvu veliku primjenu prehrane s malo proteina na cijeloj naciji. Tijekom Prvog svjetskog rata taj je doktor bio administrator hrane za Dansku. U pokušaju da spriječi nedostatak hrane uvelike je smanjio proizvodnju stoke i biljnom hranom je hranio ljude radije nego životinje. U prosjeku samo 10 posto vrijednosti biljnih namirnica se povratu u obliku mlijeka, jaja i životinjskog mesa, po čemu je jasno kako je, sa strane prehrane, ovo predstavljalo veliku uštedu. Ali Hindhede je s vremenom otkrio kako je smanjena upotreba životinjskih namirnica značila puno više od toga. Unutar perioda od jedne godine stopa smrtnosti smanjila se 40 posto. Dodatno je populacija Danske bila puno otpornija na bolesti. Kada se Europom proširila velika epidemija gripe zaobišla je samo Dansku. Druge nacije, koje su koristile

svoje visoko proteinske prehrane, koje su se sastojale većinom od namirnica životinjskog porijekla uvelike su patile. Tisuće ljudi im je umrlo.

Orasi su bogati proteinima, ali u prehrani frutarijanaca se ne koriste u toj mjeri da mogu biti suvišni tijelu. Uobičajene želje frutarijanaca za raznolikošću biljnih namirnica ne fokusiraju se ništa osobito na orahe. Voće je glavna hrana za uporabu, a želja za orašastim plodovima je u skladu s tjelesnom potrebom za proteinima. Meso, jaja, mlijeko i sir – to su sve visoko proteinske namirnice koje nisu potrebne. Njihov višak proteina ponaša se kao teret u tijelu i podržava razvoj bolesti.

## **NAJBOLJI IZVOR UGLJIKOHIDRATA**

Dodatno uz osiguravanje tijelu najidealnije količine proteina frutarijanska prehrana također osigurava i dostatne količine ugljikohidrata u obliku koji je tijelu najpovoljniji. Ugljikohidrati se dijele u dva razreda, škrob i šećere. Prije nego što škrob tijelo može apsorbirati u krvi mora proći dugi proces u probavljanju koji ga mijenja u oblik šećera. Taj šećer predstavlja škrob u stanju potpune probavljivosti i tijelo ga gotovo odmah može koristiti.

Šećere, poput onih koje se može naći u slatkom voću poput datulja, banana, grejpa, japanske jabuke i slično, praktički ne treba prethodno probavljati. To su najbolji ugljikohidrati. Umjesto da prolaze dug proces probave poput škroba spremni su za potpunu apsorpciju uz vrlo malo potrebnog rada probave. Ovo je sa stajališta dostupne tjelesne energije najekonomičnije, jer koliko se energije ne potroši u procesu probave toliko se može iskoristiti za nešto drugo. Probavljanje škroba uključuje nepotrebno gubljenje energije tijela. Koliko je samo bolje dobiti ugljikohidrate u obliku voćnih šećera koji se brzo i spremno apsorbiraju i prihvaćaju s minimalnim naporom.

Primarni izvori ugljikohidrata u konvencionalnoj prehrani su zrnati proizvodi i korjenasto povrće. Te namirnice su pune škroba i ako ih se dobro ne prokuha (što uzrokuje veliki gubitak minerala i vitamina) sadrže malo ili nimalo šećera. Ipak, čak i nakon procesa kuhanja ugljikohidratima iz tih namirnica treba puno probavljanja. U slučaju zrnja kuhanje mijenja ali malo škrob i nikada ga ne mijenja u šećer. Za korjenasto povrće poput bijelih krumpira malo je bolja situacija. Nakon što ih se skuha, njihov škrob treba nešto manje probavljati nego u slučaju sirovog škroba. Ipak, ni u kom pogledu nije ekvivalentan šećerima nađenima u voću.

U frutarijanskoj prehrani upotreba škroba stavlja se na minimum. Primaran izvor šećera je svježe zrelo voće. Udio šećera većine sočnog voća varira od 10 do 20 posto, dok najslađe voće poput datulja i suhih smokava često sadrži i do 70 posto čistog šećera. Smatra se kako su banane škrobna namirnica, ali stvarno svježa banana gotovo i ne sadrži škrob. U procesu dozrijevanja škrob se pretvara u šećer. Primarni škrob nađen u frutarijanskoj prehrani je onaj povrća i u manjoj mjeri nekih oraha. U cjelini frutarijanska dijeta sadrži malo škroba, tek mali djelić onoga koji se koristi u vegetarijanskoj ili konvencionalnoj prehrani. Ali nam zato daje bogate količine ugljikohidrata i to u njihovom najboljem obliku, u šećeru.

## SMANJENA LUŽNATOST

Kako bi se zadržalo najbolje moguće zdravlje normalna alkalnost tjelesnih tekućina ne smije se znatnije smanjiti. Sve tjelesne stanice kupaju se u alkalnim tekućinama; tek u stanju smrti ove tekućine mogu postati kiselina. Ipak, čak i najmanje smanjena lužnatost tih tekućina može ometati tjelesne funkcije. Za pacijenta koji pati od smanjenja alkalnosti kaže se da pati od hipoalkalnosti, ili kako se češće kaže, acidoze. Njegova krv i druge tjelesne tekućine nisu kisele ali posjeduju višu kiselost i smanjenu lužnatost.

Hipoalkalnost tjelesnih tekućina poznati je uzrok toksemije s rezultirajućim oboljenjem. Dodatno uvelike iscrpljuje alkalne mineralne rezerve. Tijelo koristi alkalne mineralne soli kako bi neutraliziralo kiseline, i ako se tim kiselinama dopusti da se previše akumuliraju alkalni minerali biti će iz tkiva povučeni kako bi služili svojoj svrsi. Mnoge bolesti deficita upravo nastaju iz takvih uzroka. Količina kiselina je prevelika i alkalne rezerve ih nisu sposobne neutralizirati. Ako tijelo samo ne uspije iz rezerva povući dovoljno tih elemenata, nastaje progresivno zasićenje tijela kiselinom, uistinu toksično stanje. Pod svakim okolnostima žrtva mora patiti. Ili u njegovom tijelu nema vitalnih minerala ili je zatrovano prevelikom količinom kiselina.

Potrebno je sada shvatiti kako kiseline same po sebi nisu štetne osim ako ih se ne nalazi u prevelikim količinama. Dok god tjelesne rezerve lužnatih soli mogu neutralizirati te kiseline nema štete. Ali konvencionalna prehrana ne omogućuje tijelu da sakupi dovoljnu količinu tih soli, niti sprječava razvoj pretjeranih kiselih elemenata. Rafinirane namirnice generalno su osiromašene od svih alkalnih minerala te tako ostavljaju prostora razvitku kiselina nakon što se unesu u tijelo. Meso, sir, jaja, gotovo sve žitarice i većina orašastih plodova – su sve takve namirnice. Alkalne namirnice su mlijeko i gotovo svo voće i povrće, glavne iznimke su suhe šljive, svježe šljive i brusnice. Normalan odnos alkalnih elemenata naspram kiselina u tijelu je 80:20 posto, i jednak bi se omjer trebao primjeniti na korištenu prehranu. Ako je najmanje 80 posto korištenih namirnica formirano prvenstveno od alkalnih minerala onda bi alkalne rezerve trebale biti normalne i tijelo neće morati te elemente tražiti u tkivu kako bi neutraliziralo kiseline. Također, ako kiselasta hrana bude činila manje od 20 posto, broj alkalnih elemenata koji trebaju neutralizirati kiseline će također biti mali i pod takvim uvjetima bi tijelo trebalo moći dobro funkcionirati. Ne pati zbog pretjerane količine kiselina i održava alkalnu rezervu koja uklanja potrebu žrtvovanja alkalnih elemenata u tkivu.

Niti prosječna stroga vegetarijanska niti konvencionalna svežderska prehrana ne omogućavaju alkalitet niti unose elemente u ispravnom omjeru. Obje prehrane nemaju dovoljno alkaliteta i uključuju korištenje velikog broja namirnica bogatim kiselinama. Vegetarijanac koji po običaju unosi previše žitarica i kruha s isključenjem alkalitetnog voća, osuđen je patiti u određenoj mjeri od hipoalkaliniteta. Prehrana sveždera uključuje puno kiselih namirnica poput mesa, sira i jaja, kao i kiselastih biljki, te ne uspijeva ni u kom slučaju osigurati tijelu dovoljno alkalnih elemenata koje treba. Dodatno prehrana sveždera sadrži previše proteina. Krajnji produkti pretjerane količine proteina su mokraćna kiselina, fosforna kiselina, dušična kiselina i sumporna kiselina. Sve one trebaju biti neutralizirane prije nego što ih se eliminira iz tijela.



Savršena prehrana sa stajališta ispravnog odnosa alkaliteta i kiselosti je frutarijanska prehrana. To je jedina prehrana koja daje uz bogatstvo alkalitetnih elemenata i male količine kiselih elemenata. Glavni dio frutarijanske prehrane sastoji se od voća i povrća koji daju alkalitetne elemente. Manji dio frutarijanske prehrane sadrži orašaste plodove. Oni daju kisele elemente. Frutarijanska prehrana ne obiluje proteinima što također pomaže u sprječavanju hipoalkaliteta. Kako bi zadržali ispravni omjer između alkalnih i kiselih elemenata u svojoj frutarijanskoj prehrani, ne treba provjeravati svaki zalogaj hrane koji jedete kako bi se uvjerali da ne dobivate previše kiselih elemenata. Priroda se za to prilično dobro brine. Generalno, uobičajeni prohtjevi frutarijanaca instinktivno pozivaju na uporabu većeg broja alkalnih namirnica i puno manje drugih. Vjerojatno svaki frutarijanac koji svu svu hranu konzumira sirovu ima prilično blizak omjer alkaliteta i kiselosti onome 80:20, bilo da činio neke posebne napore za to ili ne. Naginjanje prema alkalitetnoj hrani u frutarijanstvu služi fiziološkim potrebama i praktički osigurava frutarijanca od hipoalkaliteta. Stvara mu rezerve alkaliteta dovoljne za sve postojeće potrebe i također mu daje dovoljne količine kiselih elemenata.

## **KAKO MESO SMANJUJE IZDRŽLJIVOST**

Eksperimenti prof. Irvinga Fishera, sa Sveučilišta Yale dosada su najopsežniji za koje se zna, u pogledu veze između konzumacije mesa i izdržljivosti. U tim je eksperimentima sudjelovalo 49 osoba, lacto-ovo vegetarijanaca i mesojeda. Mnogi od mesojeda spadaju u najbolje sportaše na Sveučilištu. Među vegetarijancima je bilo sportaša, kao i liječnika i sestara iz sanatorija Battle Crekk, vegetarijanske institucije.

Provedena su tri testa izdržljivosti – I. Držanje ruku horizontalno koliko je moguće, II. Vježbe dubokog spuštanja u koljenima, III. Podizanje noge dok se leži na leđima.

Rezultati prvog testa bili su potpuna pobjeda vegetarijanaca. Samo dvojica od mesojeda držala su svoje ruke u horizontalnom položaju 15 minuta; niti jedan to nije uspio raditi 30 minuta. Dvadeset i dvojica od 32 vegetarijanca držala je svoje ruke u tom položaju 15 minuta ili duže: od tih je devet to uspjelo činiti preko sata, četvorica preko dva sata i jedan od njih prešao tri sata. U podizanju noge najbolji rezultat je postigao mesojed, iako, kada su se sabrali podaci svih natjecatelja, uočena je tek mala razlika između promatranih skupina.

Duboko spuštanje u koljenima pokazalo je najuvjerljivije rezultate. Tek tri od devet mesojeda koji su ušli u natjecanje učinili su preko 325 spuštanja i nijedan od njih preko 2.000 spuštanja. Sedamnaest od 22 vegetarijanca učinilo je preko 325 spuštanja, a dvojica od njih prešli su granicu od 2.000. Najveći broj spuštanja među mesojedima bio je 1.292. Jedan od mesojeda onesvijestio se radeći ta spuštanja; nekoliko drugih bilo je toliko oslabljeno da ih se moralo nositi niz stepenice teretane, a nekoliko ih je bilo toliko iscrpljeno i u bolnom stanju da su im za oporavak bili potrebni dani. Vegetarijanci su pokazivali puno manje negativnih simptoma. Oberg, medicinska sestra vegetarijanka koja je napravila preko 2.000 spuštanja, osjetila je samo laganu bol, a jedan od vegetarijanaca je nakon vježbi spuštanja otišao na dugu šetnju i trčanje na traci u teretani.

Ovi eksperimenti prilično jasno pokazuju da jedenje mesa smanjuje izdržljivost ali ne upućuju na to kakve učinke imaju druge namirnice životinjskog porijekla – mlijeko i jaja. Kakogod, ovi testovi su od velikog značaja i čine dodatan dokaz da meso ne bi trebalo biti dio ljudske prehrane. Čak i lacto-ovo vegetarijanci, čija je prehrana daleko od dobro uravnotežene, imaju veću izdržljivost od mesojeda. Prilično je vjerojatno da bi i frutarijanci pokazali bolje rezultate od vegetarijanaca u eksperimentima na Yaleu.

## OTROVI MESA

U životinjskom tijelu se u svako vrijeme proizvodi određena količina toksina kao rezultat metaboličkih procesa. Oni se lako izbacuju kada je životinja živa. Ipak, kada nastupi smrt, eliminacija tih tvari je onemogućena i toksini koji su bili u tkivu ostaju tamo. Dodatno, još se više toksina proizvede od vremena prestanka rada srca, do vremena stvarne smrti tkiva kada nastupi mrtvačka ukočenost. Tada se stvaraju toksini preko procesa raspadanja. Milijuni bakterija truljenja razvijaju se u tkivu životinje, i množe se u sve brojnije i brojnije bakterije dok meso visi u prodavaonici dok se djelomično ne raspadne i omekša. "Dobro odstajalo" meso je stvarno trulo meso koje se pretvorilo u toksično pod utjecajem rasta bakterija.

Karakter otrova nađenih u mesu sada je dobro poznat. Kemijski sastav izlučevina životinjskog tkiva sličan je onom urina. Kako je prof. Halliburton, veliki engleski kemičar rekao, "Goveđi čaj je ništa drugo nego goveđi urin u šalici za čaj." Zamorci bi uvijek razvili nefritis i obično umrli unutar 50 dana nakon što bi im se davale potkožne injekcije sarina, jedne od sastavnica izlučevine mesa. Drugi od tih sastavnica je kreatin, drugačiji otrov. Količina tog materijala nađenog u goveđem čaju je prema pokojnom prof. Gautieru, dovoljna da prouzrokuje smrt devet zamoraca ako im se da potkožnim injekcijama. Čak i mesožderi poput pasa brzo razvijaju bolest ako im se daje tek 18 grama slavnog Liebigovog ekstrakta govedine svaki dan. Prema riječima Legendre, buljon je "istinska otopina otrova." Obično nemasno meso prirodno sadrži sve otrove koje se može naći u mesnim ekstraktima, iako u manjim količinama. Ipak, loši učinci zbog uporabe istoga jednako su neminovni, uz jedinu razliku da je potreban puno veći period vremena da se to dogodi.

Mokraćna kiselina je najčešći poznati toksin iz mesa. Još otkada je magistar i doktor medicine Alexander Haig iz Engleske pokazao da je pretjeranost tog materijala u krvi uvijek bila povezana sa smanjenom propusnošću kapilara, osobito u bubrezima, higijenisti su se oprezno suzdržali od uporabe mesa. Mokraćna kiselina je ne samo otrov; već njezina tendencija prema smanjivanju cirkulacije i time metabolizma, uzrokuje nedovoljnu eliminaciju svih oblika otpadnih produkata iz tkiva tijela. Činjenica da je meso glavni izvor mokraćne kiseline ne znači ništa mesožderima, jer je njihova jetra sposobna uništiti i detoksicirati deset puta više ovog materijala nego jetra čovjeka. Samo uobičajeni voćojedi i biljojedi pate zbog viška mokraćne kiseline kada konzumiraju životinjsko meso. Sveučilišni nutricionistički znanstvenici smiju se ideji prema kojoj meso ne bi trebalo jesti jer sadrži mokraćnu kiselinu. Tvrde kako određene biljne namirnice poput gljiva, šparoga, čaja, kave i kakaa također sadrže izvjesne količine tog toksina. To je nedvojbeno istinito ali to definitivno ne znači da je mokraćna kiselina bezopasna, nego znači samo da bi se trebali suzdržati od korištenja izvora iste i u određenom povrcu.

Bubrezi i jetra najviše pate zbog mesnih otrova. Čak i mesožderi često pate od bolesti bubrega. Nije slučajnost što su bubrezi tih životinja univerzalno izbjegavani kao hrana; niti je slučajnost da je, kada je dr. Fox pregledao sve životinje, kroz dugi period vremena, koje su umrle u zoološkom vrtu Philadelphije, kronična bolest bubrega i arterija bila ograničena uglavnom na mesoždere i da su kronične vaskularne i bubrežne lezije bile ograničene isključivo na te životinje. Prema istraživačima rad bubrega se udvostruči i poveća jedenjem mesa. Bunge je pokazao da je jetra previše stimulirana kada se konzumira meso i da kao rezultat toga nastaje hiperprodukcija tog organa ili ferment koji uzrokuje pretjeranu oksidaciju i posljedični gubitak energije i izdržljivosti.

## PARAZITI

Frutarijanac nije samo u prednosti jer ne sudjeluje u konzumaciji toksina na mesu; također uspijeva izbjeći opasnost od zaraze parazitima. Profesor George D. Williams, sa Sveučilišta Washington, hidrirajući dehidrirano tkivo eskimskih mumija našao je veliki broj jajašaca trakavice, što ukazuje na prisutnost infekcije parazitima među tim ljudima. Vrlo je vjerojatno da su Eskimi današnjice, koji žive uglavnom od životinjskog mesa (u određenoj količini sirovog) isto pogođeni u određenoj mjeri tim parazitima. Crijeva bez parazita uglavnom se nalaze među životinjama biljojedima. Otprilike 81 posto cjelokupne količine ribe koja je ispitana (od kojih je većina mesožderska) zaraženo je parazitima 50 različitih vrsti.

Trihina i trakavica su dva glavna parazita koja preko mesa dođu u ljudsko tijelo. Trihina dolazi iz svinjetine, trakavica iz svinjetine, govedine i ribe. Od tih parazita trihina je najopasnija, rezultirajući najčešće smrću. Ako se meso dobro skuha svi paraziti koji su postojali biti će ubijeni. Ali kada se meso tako pripremi gubi veliki dio svojih vitamina i minerala i ne može održavati život bez puno bolesti, čak i kod mesoždera. Ako trebamo birati između mesa koje je sirovo i sadrži parazite, i dobro prokuhanoga mesa bez parazita, bilo bi najbolje izabrati sirovi proizvod. Ipak, bolji je plan u potpunosti odbaciti meso; i time eliminirati opasnost od parazita i također kuhanu hranu koja vodi oboljenju.

## JAJA

Često je mišljenje kod većine autoriteta da ako prehrana koja isključuje meso treba biti dobra onda se mora koristiti velika uporaba drugih animalnih namirnica poput jaja i mlijeka. U stvarnosti takva mišljenja nisu utemeljena. Mi u jajima ne nalazimo sadržaj koji je nešto superiorniji mesu. Istina je da jaja ne sadrže mnoge toksine koje meso sadrži. Ne sadrže milijune bakterija truljenja iz mesa; niti su (osim u rijetkim slučajevima) zaražena parazitima. No ipak ne mogu se smatrati namirnicom prilagođenom za ljudsku uporabu.

Jedna od najvećih zamjerki na jaja je njihov visok sadržaj kolesterola, smolasti materijal od kojeg nastaju žučni kamenci. Normalno krv sadrži oko jedan gram kolesterola. Kada postoji žučni kamenac ta količina znatno naraste. Jaje sadrži oko 0,25 grama kolesterola. Kada se jaja

konzumiraju u velikim količinama sadržaj kolesterola u krvi raste, te raste i tendencija razvitka žučnih kamenaca i mogućih drugih bolesti.

Bjelanjak je najštetniji dio jajeta. Abderhalden je otkrio kako na bijeli dio jajeta ne utječe pepsin, a Okada je otkrio da sokovi gušterače i žuči također nužno ne djeluju na tu namirnicu. Čak 30 do 50 posto bjelanjka jajeta prolazi kroz probavni trakt neprobavljeno. Prema Vernonu, Hetinu i prof. Baylissu sa Sveučilišta u Londonu, sirovi bijeli sadržaj jaja remeti djelovanje probavnih sokova. Ta tvar se uništava tijekom dugog kuhanja ali ostatak je gori od originalne nevolje. Dugo kuhanje još više produžava probavljivost bjelanjka jajeta. Također dolazi do uništenja vitamina i minerala koji uklanjaju sve zdrave kvalitete koje je jaje možda izvorno posjedovalo.

Jaja se jednako jako raspadaju u probavnom traktu kao i meso. Steinitz je otkrio kako bijeli sadržaj sirovih jaja kada bi se dao psima često bi uzrokovao povraćanje i proljev. U jednom slučaju, kada je 5 bjelanjaka dano 7 kilograma teškom psu stolica je imala vrlo jak smrad i sadržavala je puno sluzi upućujući ne samo na veliko raspadanje nego i na infekciju. Bjelanjci puno lakše trunu nego žumanjci jer uvelike ostaju neprobavljeni u tankom i debelom crijevu, gdje se žumanjci lako probave i apsorbiraju prije nego truljenje uznapreduje.

Jaja su nedvojbeno glavni uzrok Brightove bolesti i drugih oblika bolesti bubrega. Zdrav bubreg nikada ne propušta albumin. Ako se ta tvar nađe u urinu to je dokaz da su bubrezi oštećeni. Ustvari albumin u urinu je prvi simptom koji doktor traži kada odlučuje da li je bilo oštećenja tkiva na bubrezima. Vrijedi spomenuti da nakon velike uporabe bjelanjaka kroz duži period često slijedi pronalazak albumina u urinu. To su pratili i Steinnitz i Claude Bernard. Kao rezultat liječnici obično savjetuju pacijentima s bolestima bubrega da ili prestanu jesti jaja ili da ih jedu vrlo umjereno. Ipak, puno praktičniji savjet bio bi nikada niti ne steći naviku jedenja jaja i tako ukloniti važan uzrok bolesti bubrega.

## **MLIJEKO I SIR**

Nutricionisti, potrošački stručnjaci, doktori, oglašivači i javno zdravstvo, svi preporučuju mlijeko kao jednu savršenu namirnicu; jednu neophodnu namirnicu koju definitivno moramo imati, bez koje ne možemo imati jake kosti, zdrave zube, učinkovitost živčanog sustava, dobru bogatu krv, zadovoljavajući mišićni tonus, snagu i energiju. Javnost se navodi da misli kako je litra mlijeka dnevno osnova dobrog zdravlja; da je njihova osnovna dužnost prema njihovoj djeci natjerati ih na ovaj ili onaj način da piju što više mlijeka. "Definitivna ozdravljujuća svojstva" mlijeka ističu se iznova i iznova.

Ovakve ekstravagantne tvrdnje o vrijednosti mlijeka očito imaju čistu ekonomsku bazu. Nema dokaza koji upućuju na to da je mlijeko neophodna namirnica. Baš suprotno, sve upućuje na činjenicu da je mlijeko suviše odraslima, da je u svim vrstama sisavaca njegova potreba ograničena na novorođenče. Niti jedna divlja životinja ne konzumira mlijeko nakon što prođe period sisanja. Mlijeko je savršeno prilagođeno za mlado novorođenče i vrsta mlijeka koja najbolje odgovara toj svrsi je ono od iste vrste. Kravlje mlijeko najbolje odgovara teletu; kozje

kozliću; ovčje janjetu: i samo ljudsko mlijeko majke najbolje odgovara mladom djetetu. Konzumacija mlijeka čini osnovu života sisavca ali samo dok traje period sisanja.

Čovjek uvelike pati zbog konzumacije mlijeka u odrasloj dobi. U želucu odrasle osobe mlijeko često poprima oblik gumenih grudica koje ometaju probavu. Teški slučajevi zatvora kao i katar, zadah iz usta, i druge bolesti često slijede iz pretjerane uporabe te namirnice. Mnogi su otkrili kako samo trebaju prestati piti mlijeko da bi se riješili tih nevolja. Posebno je kod katarata nosne šupljine i grla vidljiva ova sklonost ka oboljenju od mlijeka. Mnogi higijenisti tvrdili su kako je konzumacija velikih količina mlijeka najvažniji uzrok te bolesti, i iako to nije u potpunosti dokazano, puno dokaza stoji iza tog stajališta. Svatko tko je usporedio učinke prehrana bez mlijeka i prehrana koje uključuju dnevnu količinu od litre mlijeka shvatili su kako mlijeko (i proizvodi od mlijeka), teško posjeduje "definitivna ozdravljajuća svojstva", a prije je samo po sebi uzrok nemalog broja bolesti.

Jedino kada mlijeko poboljšava zdravlje je onda kada se dodaje u prehranu koja je beznadno neadekvatna prema mnogim esencijalnim nutritivnim elementima. Kada nije dostupna raznolikost biljnih namirnica, osobito sirovog voća i orašastih plodova, kao u slučaju izoliranih Švicaraca i određenih drugih primitivnih skupina, savjetuje se dodatak mlijeka kako bi se dobili minerali, vitamini i prvoklasni proteini kojih bi inače falilo. Ali dobro uravnotežena frutarijanska prehrana osigurava adekvatne količine minerala, vitamina i prvoklasnih proteina kao i sve drugo što je esencijalno u prehrani. Ne treba joj dodavati mlijeko niti ijednu drugu namirnicu životinjskog porijekla. Ustvari dodaci će prije biti štetni nego korisni.

Što je ovdje rečeno u vezi mlijeka odnosi se jednako ili i više na sir. Ta namirnica je jednostavno koncentrirano mlijeko, i uz to što utjelovljuje sve one najgore odlike proizvoda od kojeg je načinjen, obično je i vrlo zasoljen. Sir koji je dozrijeva kroz duži period sadrži milijune bakterija truljenja i u stanju je raspadanja. Od svih proizvoda od mlijeka ovo je najgori.

## **IDEALNA PREHRANA**

Ako se u obzir uzmu sve činjenice otprije postaje očito kako namirnice biljnog porijekla nisu samo sposobne održavati život kada se koriste kao jedini izvori nutritivnih tvari nego također održavaju život na način koji omogućuje najbolji fizički razvoj i najveću slobodu od bolesti. Čovjek je voćojed i najbolje funkcionira na frutarijanskoj prehrani. Kroz svoju povijest izgleda da je koristio i druge prehrane, ali na njima nije najbolje živio. Preživio je, istina, ali mi želimo nešto više od pukog preživljavanja. Želimo optimalno zdravlje, ono najviše što se može postići. Da bi to postigli moramo prepoznati naše prehrambene potrebe a one pozivaju na frutarijansku prehranu.

S frutarijanskom prehranom dobivaš priliku uzdići se iznad zdravstvenih standarda primitivaca. Prepoznavanjem veće vrijednosti frutarijanskog načina prehrane nije umanjena superiornost prehrane primitivaca nad konvencionalnom civiliziranih rasa; frutarijanska ti prehrana jednostavno omogućava da kreneš korak dalje od primitivaca. Daje ti prednost ne

samo zbog nerafiniranih namirnica nego i zbog sustava jedenja koji eliminira upotrebu namirnica životinjskog porijekla koje stvaraju bolesti.

U planiranju savršene prehrane dva fundamentalna principa moraju biti misao vodilja. Samo prirodne, nepromijenjene, neobrađene, nekuhane, nerafinirane namirnice trebaju biti korištene, i te moraju biti odabrane iz biljnog carstva. Sirove biljne namirnice idealne su za čovjeka. Održavati će život na najvišem mogućem nivou i omogućiti će najveću slobodu od bolesti. Čvrsto pravilo trebalo bi biti nikada ne jesti namirnicu koja je kuhana ili dobivena od bilo čega osim biljaka. Oni koji slijede to pravilo učinili su najveći samostalan korak u potrazi za načinom života koji će njihovu fiziološku mladost držati najduljom mogućom.

## 9. Kako planirati svoja jela: Higijenske metode pripreme namirnica i uravnoteživanje jela

Još od dana Homera u staroj Grčkoj, napisan je savjet o umjetnosti pripremanja namirnica kako bi ih se učinilo najukusnijima. Homer je opisao grčke metode kuhanja mesa ali nije dao baš neki pravi kulinarski savjet. Deipnosophist Atene bio je temeljna kuharica starog svijeta. Nudio je raznolikost vina i jela, pomiješanih s puno poezije i razgovora, uključujući i pisanja slavne Sappho.

Ipak, Rimljanima je ostavljeno da umjetnosti kuhanja daju prvoklasnu reputaciju. Cijeli život Rimljana centriran je oko uživanja u okusu. Ovi ljudi živjeli su kako bi jeli u najdoslovnijem mogućem smislu. Svijetu su dali neke od najboljih instrukcija oko protumjera za posljedice prejedanja nakon što su tu praksu učinili nacionalnom institucijom. Tipična rimska gozba bila je mješavina proždrljivosti i nalijevanja, a posljednje je bilo osnovni lijek za ono prethodno.

U mračnom dobu cijela umjetnost kuhanja završila je u loncu zajedno sa svime ostalime. Ovo ipak nije neki gubitak; nije bilo ničega u starom načinu kuhanja vrijednoga spasa. Ponovno rođenje interesa za kuharske recepte na kraju četrnaestog stoljeća temeljeno je na principima starih Rimljana; prejedanje je bilo ohrabrivano a namirnice preporučane prema svom okusu, neovisno o tome kakav učinak mogu imati na probavne organe. Do sedamnaestog stoljeća svaka renomirana kuharica imala je dodatak u kojem su dane detaljne instrukcije za postupanje sa lošim učincima otežane probave, zatvorom i gihtom, bolestima koje su bile prepoznate kao posljedica prejedanja i upotrebe bogate, vrlo začinjene hrane. Autor svake kuharice osjećao se dužnim objasniti kako se boriti s tim posljedicama koje su njegovi recepti i jelovnici poticali.

S početkom dvadesetog stoljeća autori su izbacili dijelove o patologiji i medicinskim savjetima iz svojih kuharica. Ljudi su počeli jesti malo razumnije; salate su dobile novo mjesto na jelovnicima, a uz debljanje i proširivanje struka išlo je i društveno odbacivanje. Ipak, poboljšanja u kuharicama bila su od malo značaja; recepti i jelovnici još uvijek nisu bili temeljeni na dostupnim nutricionističkim spoznajama. Niti su dan danas. Moderne kuharice nude recepte koje niti na jedan način nisu poželjne sa stajališta higijenista. Generalno uključuju namirnice poput bijelog brašna, masti, sa šećerom, začинима, soli i octom kao osnovnim sastojcima, i napravljeni su kako bi potpuno apelirali na uvrnuti okus konzumenta, bez imalo osvrtu na nutritivne potrebe tijela.

Nešto bolji su možda takozvani uravnoteženi jelovnici sveučilišnih istraživača koji su godinama govorili o ničem drugo osim "zaštitnim namirnicama." Ti jelovnici uključuju kavu, čaj, sol, bijeli šećer, bijeli kruh te druge štetne namirnice. Od konvencionalnih jelovnika ih se najbolje može razlikovati po činjenici da uključuju veće količine mlijeka, voća i povrća. To je poboljšanje, ali tek neznatno; sa stajališta higijenista malo vrijedi. S razvojem "industrije zdrave hrane" došla je i nova umjetnost kuhanja koja je isključivala iz recepata rafinirane namirnice. To je bilo drugo poboljšanje: dopuštala je uporabu primitivnog načina prehrane. Objavljen je veliki broj kuharica koje su slijedile takav plan prehrane. Cijelo zrnje, sojina brašna, sirovi šećer, med, melasa bez sumpora, sol iz povrća, maslac, ulja od povrća i bilje preporučani su prije drugih namirnica.

Voće, povrće, cjelozrnat kruh, meso, mlijeko i jaja osnovne su namirnice jelovnika. To je sve odlično za one koji su zadovoljni s polumjerama. Ali higijenisti to moraju odbaciti kao previše konzervativno. Potrebna je radikalna revolucija u načinu pripreme hrane.

Niti jedna kuharica ne može se temeljiti na modernoj znanosti o prehrani. Kuhanje samo po sebi mora biti odbačeno kao način pripreme hrane, potrebna je nova kulinarska umjetnost, bazirana na pripremi sirove hrane. U kuhinji štednjak trebaju zamijeniti ribež, sjeckalica, nož, sokovnik i blender. Namirnice moraju biti ukusne ali ne treba ih ni kuhati niti rafinirati da bi ih takvima učinilo. Ovdje ćete pronaći recepte i jelovnike koji pozivaju na uporabu najboljih vrsta namirnica, onih biljnog porijekla, u obliku u kojem ih se nalazi u prirodi. Tek je mali broj naveden. Ali mogu vam poslužiti kao primjer za sve namirnice koje pripremate. Uz malo eksperimentiranja moći ćete stvoriti mnoga primamljiva jela koja će biti i zdrava i izvrsna po okusu. Stotine i stotine slasnih namirnica biljnog porijekla, i tisuće vrsta tih namirnica stvaraju jela kojima nema ravnih po pitanju arome i okusa. Istina je da većina tih namirnica još nije dostupna u većini područja na svijetu, ali obično postoji dovoljna raznolikost kako bi se osigurala uspješna primjena frutarijanske prehrane. Kako bude rasla potražnja za većim i raznolikijim količinama svih vrsta biljnih namirnica, tako će biti dostupne i nove pošiljke. Moderne transportne mogućnosti omogućuju prevoženje biljnih namirnica u sva područja Sjedinjenih Država i nude potencijalnu dostavu restoranima, kafeterijama, domaćicama, bolnicama i sanatorijima raznolikost voća, povrća i orašastih plodova tijekom svakog godišnjeg doba. Postojeći nedostatak većine tih namirnica u sjevernim državama tijekom zimskih mjeseci samo je rezultat slabije potražnje javnosti.

Tropsko voće, osobito, je rijetkost u većini regija umjerene klime. Gotovo nitko ne može dobiti raznolikost tih namirnica tijekom svih godišnjih doba. Čak i u tropskim područjima kultura voća je nerazvijena i tropsko voće je oskudno. Naseljenici suptropskih područja poput Floride, južne Kalifornije i Mediterana mogu koristiti barem neko tropsko voće koje je često dostupno na tim područjima. Ali ipak, zasad će se većina stanovnika Sjedinjenih Država morati zadovoljiti s onime što imaju. Banane, narandže, grejp, limun, limeta, datulje, smokve i mango – to je jedino tropsko i suptropsko voće trenutno dostupno u većini država. U budućnosti ipak, ako potražnja naraste, možemo očekivati veću raznolikost tropskog voća i povrća na tržnicama. Među brojnim voćem koje je pogodno za transport do umjerenih klimatskih zona su: cashew jabuke, ljuskasta anona, zvjezdasta jabuka, rose jabuka, imbus, zlatne jabuke, crvena mombina, žuta mombina, cherimoyje, Annona muricata, llama, soncoyje, papaje, slatke granadile, ljubičaste granadile, velike granadile, trešnja, japanske mušmule, manzanile, ikake, guave ananasa, guave jagode, pitange, feijoe, jaboticabe, Eugenia brasiliensis, Litchi chinensis, longani, rambutani, sapodile, sapote, kanistele, kaki, Garcinia mangostana, Artocarpus heterophyllus, duriani, tune, karise, karambole.

Neke od ovih voćnih namirnica mogu rasti u suptropskim regijama Sjedinjenih Država. S obzirom da su čovjekova najukusnija hrana, proširivanje njihove uporabe najhitnija je potreba današnjice.



Recepte i jelovnike koji uključuju umjerenu količinu tropskog voća treba smatrati superiornima u odnosu na druge glede zdravlja kao i ukusnosti. Čovjek je tropska životinja, i iako može dobro živjeti u umjerenim klimatskim zonama uz umjetnu pomoć odjeće i modernih metoda grijanja stanova, najbolje mu je i dalje u tropskim područjima, otkuda je vjerojatno i započeo svoju evoluciju. Jednako tomu, namirnice s tog područja su najprimjerenije za održavanje ljudskog života. Velika raznolikost i bogatstvo u kojem se nalaze dostaje čovjekovim potrebama na najdivniji način. To ne znači da su tropi nužan preduvjet dobrom zdravlju, niti to znači da biljna hrana narasla u umjerenj klimatskoj zoni nije od velikog značaja. To samo znači da bi se trebali potruditi izbalansirati našu prehranu s tropskim voćem, radije nego da se ograničimo na standardno voće, povrće i orahe iz naše umjerene klime. Zapamtite, raznolikost u prehrani uvijek doprinosi vrijednosti prehrane, uz uvjet da povećana raznolikost uključuje samo zdravu hranu. Ograničeni izbor biljnih namirnica (do određene granice) može proizvesti dobro zdravlje. Superioran je i moderniziranoj i primitivnoj prehrani, ali nikada neće biti jednak prehrani koja uključuje jela iz umjerene zone kombinirana sa velikom raznolikošću tropskih voća, oraaha i biljaka.

## **DODAJTE SOKOVE OD POVRĆA U SVOJU PREHRANU**

Ako imate električni sokovnik za povrće svoja jela možete učiniti još ukusnijima. Ovi sokovnici se mogu nabaviti u raznim dućanima s kućanskim aparatima i dućanima sa zdravom hranom. Omogućavaju vam da napravite najukusnije sokove od ne samo povrća, već i iz breskvi, jabuka, kruški i borovnica. Mnogi sokovi povrća su ukusni u svojom nemiješanom obliku dok drugi trebaju biti miješani s dodatnim sokovima. Malo eksperimentiranja omogućiti će vam da pronađete upravo kombinaciju koja vam je najprivlačnija. Slijedeće je dano kao primjer:

1. Mrkve
2. Mrkve i celer
3. Mrkve, celer, špinat i peršin
4. Krastavci i grejp
5. Repa i ananas
6. Repa i jabuke
7. Zelena paprika, celer i limunov sok
8. Mrkve i jabuke
9. Mrkve, celer i jabuke
10. Mrkve, celer i peršin
11. Jagode
12. Maline
13. Jabuke
14. Kruške
15. Breskve
16. Ananas
17. Celer

## **BLENDER**

Postoji također niz dobrih napitaka koji se mogu napraviti s blenderom. Ovaj električni aparat omogućava vam da napravite najukusnije preljeve za salate svojom sposobnošću polu-likvificiranja namirnica poput banana i avokada. Uklanja potrebu gnječenja tih namirnica rukom i čini ih pogodnima za preljev. Dodatno omogućava likvificiranje salata, oraha i drugih namirnica za ljude kojima je teško žvakati zbog loših zubi.

## **UKLANJANJE ARSENA IZ HRANE**

U pravljenju salata, sokova i usitnjenih jela budite sigurni da koristite savršeno čiste namirnice. Nabavljajte nešpricano voće i povrće ako je moguće. Ipak, ako su bili špricani savjetuje se da ih se opere u 1 postotnoj otopini klorovodične kiseline sa tri litre vode ili mješavinom 10 postotne otopine klorovodične kiseline sa 9 litara vode. Mješavina kasnije može biti korištena za više pranja i trebala bi biti obnovljena svakih tri dana. Dobro isperite voće i povrće nakon korištenja otopine klorovodične kiseline. Dobra je ideja uzgajati voće i povrće u vlastitom vrtu ako je moguće, jer tada možete biti sigurni da nisu špricani arsenom, i ne trebate se mučiti otopinom klorovodične kiseline. (Vinski ocat se također može koristiti za čišćenje.)

## **ODABIR NAMIRNICA**

Uz slijedeće recepte i jelovnike koji služe kao primjeri trebali biste moći slijediti zdravi plan prehrane. Napominje se kako salate i jela koja se preporučuju sadrže veliku raznolikost namirnica. Samo par ljudi gdje su sve te namirnice dostupne moći će slijediti ove recepte bez ikakvih promjena. Ipak, to ne sprječava većinu da ih praktično primjeni. Nude se samo kao vodič za bolji način prehrane. Predstavljaju stupanj izvrsnosti kojemu biste se trebali približiti onoliko koliko vam raznolikost i opća ponuda namirnica dopuštaju. Nemojte se uzrujati ako ne možete nabaviti sve spomenute namirnice. Uvijek se mogu naći zamjene; ovo nisu neophodne namirnice. Samo opće razrede namirnica, voće, zeleno bilje i orahe, treba uključiti u svaki jelovnik. Dobra je ideja uključiti najmanje jednu namirnicu od svakog od tih razreda u prehranu svaki dan.

Ograničenje po razredima radi se samo u eliminacijskim dijetama. Zapamtite da se ne radi samo o tome što jedete već i kako jedete. Sve namirnice sirove frutarijanske prehrane trebalo bi dobro prožvakati; trebalo bi ih se jesti samo kada postoji definitivna želja za hranom i nikada u prisutnosti velike mentalne i fizičke rastresenosti. Neće vam škoditi ako propustite tu i tamo obrok ali prejedanje čak i sa biljnom hranom definitivno je štetno. Uporaba namirnica u ovim receptima za salate i jelovnicima, ako je vezana uz dobro žvakanje, stvarnu glad i umjerenost u količini, gradi najbolje zdravlje. Daje vam najveće moguće osiguranje od bolesti i starosti.

## SALATE

### SALATA OD CELERA I ORAHA

- 4 stabljike celera, narezane
- 1 zelena paprika, mljevena
- Peršin
- 2 velike rajčice
- ½ šalice naribanih oraha

Narežite rajčice na male komade i pomiješajte ih s celerom i zelenom paprikom. Dodajte mješavinu naranče i limunovog soka kao preljev. Iskoristite listove zelene salate kao postolje za ovu salatu i pospite s naribanim orasima. Ukrasite peršinom.

### SALATA OD JABUKA

- 1 ½ šalice jabuka narezanih na kockice
- 1 šalica banana narezanih na kockice
- 1 šalica narezanog celera
- ½ šalice grožđica

Pomiješajte sastojke i poslužite u košaricama od zelene salate.

### AVOKADO IZNENAĐENJE

- 1 veliki zreli avokado
- ½ šalice narezanog celera
- 3 kriške svježeg ananasa
- ¼ šalice sjeckanih badema

Narežite avokado i ananas na kockice te pomiješajte sastojke.

### SALATA OD AVOKADA I NARANDŽE

- 2 šalice avokada narezanog na kockice
- 1 šalica narezanog celera
- 4 naranče

Narežite naranče i pomiješajte ih s avokadom i celerom. Poslužite na hrskavom zelenom povrću bez preljeva.

### SALATA OD AVOKADA I ANANASA

- 2 narezana avokada
- 1 narezani grejp
- 1 narezani ananas
- 2 narezane jabuke

Smjestite kriške voća na listove zelene salate.

### **BRAZILSKA SALATA**

- 1 šalica nasjeckanog ananasa
- 1/2 šalica brazilskih oraha
- 1/2 šalica narezanog celera

Nasjeckajte brazilске orahe na male komadiće i pomiješajte sve sastojke. Dodajte listove peršina i endivije. Poslužite na zelenim listovima.

### **SALATA OD BANANA I DATULJA**

- 1 šalica nasjeckanih datulja
- 1 šalica celera narezanog na kockice
- 2 šalice banana narezanih na kockice

Pomiješajte sastojke i poslužite na svježim zelenim listovima, ako je moguće na zelenoj salati.

### **VOĆNO KUPUSNI MIX**

- 1 glavica kupusa, isjeckanog
- 3 šalice ananasa narezanog na kriške
- 2 jabuke narezane na kockice
- 1 šalica narezanog celera

Pomiješajte sve sastojke i poslužite na svježim listovima rumunjske salate.

### **MANGO UŽITAK**

- 2 manga
- 2 jabuke
- 2 banane
- 1 šalica datulja

Izrežite mango, jabuke i banane na male komadiće; prepolvite datulje na polovice. Pomiješajte sve sastojke.

### **SALATA OD ORAHA I POVRĆA**

- 1 mali svežanj peršina
- 1 šalica narezanih brazilskih oraha
- 1 mala glavica rumunjske salate
- 1 šalica rajčica
- 1/2 šalica narezane slatke paprike

Pomiješajte orahe, rajčicu i papriku. Postavite na listove salate.

### **DUGINA SALATA**

1 mala glavica crvenog kupusa

2 bijele repe

2 mrkve

1 velika cikla

2 čajne žličice peršina

Nasijecite repu, mrkvu, ciklu; usitnite kupus. Složite na narezane listove zelene salate kao da je duga. Pospite mljevenim peršinom.

### **VOĆNE ROLICE**

1 šalica datulja

1 šalica grožđica

1 šalica crnih smokava

Stavite datulje, smokve i grožđice u aparat za mljevenje hrane i protisnite sadržaj u oblik razvučenog tijesta. Narežite.

## **10. Najbolji izvori vitamina i minerala: Pribavljanje potrebnih elemenata u njihovom organskom obliku**

Moderna znanost dokazala je zaključno kako tijelo da bi bilo zdravo zahtijeva raznolikost minerala i vitamina. Pokazala je da sve vrste životinja, uključujući čovjeka, podliježu bolesti ako samo neki od tih elemenata fali u prehrani. Pokazala je da zdravlje diljem životinjskog carstva ovisi o sastavu živog tkiva, i da se taj sastav određuje količinama minerala i vitamina u namirnicama koje se jedu. One rase koje dobivaju najviše tih elemenata preko svoje prehrane posjeduju najveću otpornost na bolest.

Komercijalni interesi brzo su shvatili važnost tih otkrića. Prepoznali su činjenicu da ako su minerali i vitamini toliko važni, javnost će prije ili kasnije početi koristiti namirnice koje ih sadrže u najvećim količinama. Iz tog razvoja farmaceutska i kemijska carstva nisu mogli profitirati. Zato su minerali izolirani i koncentrirani u male tablete, a vitamini stvoreni sintetički i također stavljani u oblik tableta. Tablete su zatim prodavane javnosti kao nadomjesci prirodnih namirnica. Na ovaj način osnovne industrije hrane – one koje proizvode bijelo brašno, proizvode od bijelog brašna, bijeli šećer, rafinirane žitarice i umjetne namirnice svih vrsta – nisu ni najmanje narušene, a kemijska industrija dobila je priliku stvoriti najveći profit. Proizvodnja koncentrata minerala i vitamina postala je sama osnova nekih od tih industrija.

Činjenice glede tih koncentrata nisu u suglasnosti s popularnim mišljenjima i tvrdnjama oglašivača. Proizvodnja i prodaja mineralnih i vitaminskih koncentrata je u praktičnom smislu financijska prijevara. Dnevne potrebe za mineralima i vitaminima ne mogu se nadomjestiti posebnim tabletama, kapsulama i koncentratima. Nikakav specijalni koncentratni pripravak ne može ukloniti potrebu za prirodnim namirnicama. Sa higijenskog stajališta ovi proizvodi su ne samo nepotrebni nego i štetni. Nema mjesta u zdravoj prehrani izoliranim vitaminima i mineralima bilo koje vrste.

Trebate vitamine i minerale. To je dokazana činjenica. Ali nisu svi minerali i vitamini isti. Mineral može biti potreban za ljudsko zdravlje u jednom obliku, a u drugom štetan. A isto vrijedi i za vitamine. Kako dokazi danas pokazuju, ti elementi mogu biti i lijek i otrov. Samo jedan mineral može biti apsolutno esencijalan za zdravlje, dok isti mineral, u drugom obliku, može prouzročiti trenutnu smrt.

### **ORGANSKI I ANORGANSKI MINERALI**

Minerali se dijele na dva različita tipa. Postoje organski minerali koji se nalaze u živoj materiji i anorganski koje nalazimo u tlu, kamenju, pepelu i drugim zemljanim elementima koji nisu živi. Na primjer željezo, kalcij, fosfor i drugi minerali koje se može naći u zelenoj salati, narančama, grožđu, jabukama, orasima, bademima i drugim biljnim namirnicama, su organski. Jednako tako, svi minerali pronađeni u životinjskom mesu ili proizvodima životinjskog porijekla poput mlijeka i jaja su organski. Riječ organsko stvarno se odnosi na ono što je živoće. Riječ anorgansko odnosi se na sirove elemente zemlje koji su nađeni u mrtvim, inertnim masama. Anorganski

minerali su također i oni načinjeni u laboratorijima pretvaranjem namirnica u pepeo i zatim odvajanjem raznih minerala i mineralnih smjesa koji se otpuštaju dok se namirnica razlaže. Minerali u biljnom i životinjskom materijalu organski su samo dok ti materijali zadržavaju određenu sličnost sa svojom živućom strukturom stanica. Nakon smrti propadaju, razdvajaju se na svoje komponente od kojih su načinjeni, otpuštaju se minerali i sve opet postaje dio tla u anorganskom obliku.

Sada se pojavljuje pitanje kako se to točno po strukturi organski minerali razlikuju od anorganskih. To je nešto na što niti jedan kemičar nije uspio odgovoriti. Nemoguće je izolirati organski mineral i to ga učiniti dostupnime za analizu. Sav život postoji u složenoj smjesi. Organski minerali biljke nerazdvojivo su kombinirani jedan s drugim a tako i s vitaminima biljke. Dok god biljka nije pretvorena u pepeo ovi minerali ostaju takvi. Nitko ih ne može razdvojiti. Izoliranje minerala događa se tek kada je struktura biljke potpuno slomljena, a tada mineral više nije u organskom obliku. Moguće je da je jedina razlika između organskog i anorganskog minerala u kombinaciji u kojoj ih se pronalazi. Organska kombinacija možda je sve što razlikuje živu biljku od stanja tla. Život sam po sebi je možda samo stvar kemijske kombinacije. A te kombinacije su možda odlučujući faktor u tome da organskim mineralima daju moć održavanja životinjskog života (ali ne biljnog) i anorganskim mineralima moć održavanja biljnog života (ali ne životinjskog). Ipak, koja bi mogla biti razlika između organskih i anorganskih minerala ovdje nije naša glavna briga. Važna stvar je otkriti razliku u učincima ovih anorganskih i organskih elemenata. Zašto se baš učinci ovih elemenata razlikuju tajna je koju ćemo morati ostaviti Prirodi, barem za sada.

## UČINCI ANORGANSKIH MINERALA

Ljudsko tijelo sastoji se od 16 temeljnih mineralnih elemenata. Dodatno postoje mnogi drugi koji u tijelu postoje samo u tragovima. Njih zovemo elementima u tragovima. Svi ti elementi u tijelu postoje u svom organskom obliku i u takvom obliku su dobiveni od namirnica biljnog i životinjskog porijekla. Prijenos minerala iz namirnica biljnog i životinjskog porijekla čovjeku samo po sebi ukazuje na nužnost minerala u njihovom organskom obliku. Da anorganski minerali mogu održavati život životinje, čovjek bi mogao živjeti od običnog blata umjesto biljaka. Ali čovjek ne može živjeti od blata; niti može živjeti od fino mljevenog kamenja ili pepela, iako oni sadrže sve minerale koje je moguće naći u ljudskom tijelu. Ovi beživotni izvori anorganskog materijala, ako se koriste kao životinjska hrana, ne samo da neće održavati život, već imaju tendenciju i uništiti ga. Kao izvori hrane anorganski minerali su pogodni samo za biljke. Većina čistih, nekombiniranih anorganskih materijala prouzročit će razne simptome bolesti ili trenutačnu smrt ako ih se uzme čak i u malim količinama. Manje od grama anorganskog fosfora fatalna je doza, a tek miligram nekombiniranog anorganskog kalija potreban je za smrt. Anorganski jod i arsen također su dobri lijekovi za one koji žele brzi izlaz iz ovog svijeta. Anorganski arsen korišten je kao sredstvo za suicid i također ubojstva desetljećima. Većina drugih anorganskih minerala manje je otrovna, potrebne su velike doze da bi nastupila smrt. Ipak, jedina razlika kod njih je stupanj štetnosti; svi anorganski materijali su štetni za životinjski život, iako neki više nego drugi.

Medicinska znanost prva je koristila anorganske minerale. Doktori su ih uveli kao lijekove za specifične bolesti. Pacijenti su zbog toga uvelike patili; istina, simptomi su ponekad bili privremeno potisnuti ali mineral je tako samo pojačavao uzrok bolesti. Pacijenti nisu trenutno umrli od tih minerala samo zato što im je doktor prepisao male količine. Što je otrovniji mineral, to ga se u manjim količinama prepisuje, kako bi se doza zadržala ispod fatalne. Možda je nekolicina pacijenata umrla čak i nakon manjih doza, ali većina je uspjela preživjeti. Slijedeći koji su koristili anorganske materijale bili su nutricionistički znanstvenici iz sveučilišnih laboratorija. Ipak, oni su ih koristili za eksperimentalne prije nego medicinske svrhe. U tisućama eksperimenata s bijelim štakorima korišteni su u velikim razmjerima anorganski minerali. Takvi se eksperimenti zapravo još uvijek provode.

Kako bi se naučilo više o učincima deficita minerala znanstvenici su štakore stavili na vrlo ograničenu prehranu kojoj u potpunosti fali određenih esencijalnih minerala. Gotovo uvijek štakori bi se razboljeli, a vrsta bolesti ovisila je o tome kojih je minerala falilo. Znanstvenici bi zatim štakorima dali vrlo male količine minerala koji nedostaje. Kako organski mineral ne može biti izoliran daju im mineral u anorganskom obliku. Ponekad bi se štakori oporavili. Znanstvenik objavi svoje otkriće svijetu, i pripišu se nove moći anorganskog minerala u borbi protiv bolesti. Tada se počne tvrditi kako su anorganski minerali jednako vrijedni kao i organski u sprječavanju bolesti ili kao lijek za bolesti.

Na površini možda se doima da je nutricionistički znanstvenik u pravu – anorganski minerali mogu biti podjednako vrijedni kao organski. Ali pobliže istraživanje daje drugačiju sliku. Štakorima je izgleda anorganski mineral pomogao samo zato što su njihova tijela stimulirana da se odupru unosu otrovne supstance. Ta privremena stimulacija jednaka je vrsta “pomoći” koju osoba dobije kada za glavobolju popije šalicu kave. Unos bilo kakvog otrova u tijelo tjera tijelo da svu svoju energiju usmjeri na suprotstavljanje otrovu. Ova tjelesna obrambena aktivnost brka se sa poboljšanjem, dok se ustvari radi o iscrpljivanju.

Anorganski mineral uvijek je otrov i mora se eliminirati. Napor koji će tijelo uložiti da bi to učinilo iscrpiti će tijelo i rezultirati većom slabošću i bolešću nakon toga. Mora se zapamtiti da su u eksperimentima na štakorima u kojima su promatrane neke navodne koristi, korištene tek neznatne količine anorganskih minerala. Velike količine anorganskih minerala, kakve su normalno prisutne u svom organskom obliku u prirodnim namirnicama, često uzrokuju vrlo toksične reakcije kod štakora. Tolerancija na anorganske minerale vrlo je niska. Dok se 0,64 grama određenog minerala tolerira u svom organskom obliku, u anorganskom će isti uzrokovati ozbiljnu bolest i povremeno čak i smrt.

Nitko nikada nije dokazao da dodavanje anorganskih minerala prehrani poboljšava zdravlje. Uistinu, dokazi upućuju na suprotno. Mineralne tablete koje se prodaju u ljekarnama i prodavaonicama zdrave hrane moraju nužno sadržavati anorganske, a ne organske minerale. Uvijek se brinu pri svojoj proizvodnji da koriste tek onoliko minerala koliko mogu, a da ne dođe do razvoja simptoma na temelju kojih će konzument shvatiti da je otrovan. To zato zahtijeva uporabu tek neznatne količine minerala u svakoj tableti. Ipak, čak i te male količine mogu ozbiljno naštetiti. Samo mala količina anorganskog kalcija sa sintetičkim vitaminom D u prehrani



potrebna je da bi trudnici nastala kalcifikacija bubrega kao i djelomično zatvaranje fontanele u glavi nedonoščeta. Posljednja abnormalnost onemogućava djetetovoj glavi da se formira prema obliku i veličini porođajnog kanala i kao rezultat toga porođaj je vrlo težak i bolan. Unatoč toj činjenici, smatra se najboljim nutricionističkim savjetom preporučiti kombinaciju anorganskog kalcija s vitaminom D trudnicama. Tim ljudima treba kalcija i to puno njega, ali u organskom obliku. Prehrana primitivaca sadrži deset puta minimalne potrebne količine organskog kalcija, ali uz te količine porođaj je vrlo lak i nije bilo kalcifikacije bubrega. Tek u anorganskom obliku, čak i ako se radi o malim količinama, dolazi do tih simptoma. Štetni učinci anorganskog flora na ljudsko tijelo primijećeni su na lokacijama gdje voda sadrži više od 2 ppm tog minerala. Zubi ljudi koji piju tu vodu redovito postaju umrljani i išarani. Dodatno zubi često postaju prozirni (to jest gube svoju normalnu bijelu boju). U istim slučajevima postaju i izdubljeni. Ali zubi nisu sve što pati trovanjem florom. Utječe na cijelo tijelo, s posebnim naglaskom na kosti. Simptomi su često ozbiljni i uključuju, uz probleme sa zubima, okoštavljanje vezivnog tkiva, loš apetit, diurezu, estrusne poremećaje, gubitak težine, anoreksiju, smanjenje koštane gustoće, kao i omekšavanje i stanjenje određenih kostiju. I zapamtite, to je rezultat relativno male količine anorganskog flora. Svaki dan dobivate preko hrane flor ali ne patite zbog toga. Prije profitirate, jer tijelo treba organski flor. Samo anorganski flor stvara simptome bolesti.

Anorganski mineral klor dodaje se u vodu u većini gradova. Klor navodno čisti vodu, ubijajući mnoge vrste bakterija; ali također ubija i ljude. Samo puno sporije. Polako ih se truje godinu za godinom tijekom svog života. Anorganski klor, kada se uzme u većim količinama smrtonosan je. U Prvom svjetskom ratu korišten je za proizvodnju otrovnih plinova. Količina klora u gradskoj vodi nije dovoljna da stvori simptome trenutnog trovanja, ali nedvojbeno doprinosi većini bolesti. Ipak, organski klor pronađen u namirnicama esencijalan je za najbolje zdravlje. Možda je najsmrtonosniji od svih anorganskih minerala jod. Ovaj se element puno godina koristio kao preventiva od gušavosti. Većina današnje soli je jodirana; tj., dodane su joj neznatne količine anorganskog joda. Zalihe vode u većim gradovima još uvijek ne sadrže anorganski jod, ali mnogi pokušavaju dodavanje tog minerala u vodu učiniti standardnom procedurom. Prije nekoliko godina česta praksa je bila dodavanje joda u pitku vodu.

Doktori su tu proceduru snažno preporučali. Ipak, rezultati u praksi nisu bili tako dobri. Čak i samo kap anorganskog jod često stvara najtoksičnije simptome, od kojih su glavni poremećaji probave i kožni osipi. Od trovanja jodom često nastaju ekcemi. A što se tiče stvarnih smrti nastalih zbog uporabe anorganskog joda, češće su nego što se misli. Kapljica anorganskog joda na dan kroz dulji period sama je po sebi, jedini uzrok nekih smrti. Pravi izvor jedinog bezopasnog joda je prirodna hrana. Organski jod pronađen u hrani puno je učinkovitiji od anorganskog joda u sprječavanju gušavosti i ne stvara toksične simptome, čak i kada se koristi u puno većoj mjeri nego što je potrebno. Priča o jodu, kloru, floru i kalciju slična je onoj drugih anorganskih minerala.

Gotovo uvijek ovi se minerali djeluju nadražujuće na živo tkivo. Kada se dodaju normalnom jelovniku, anorganski minerali samo čine dodatne toksine kojih se tijelo mora riješiti. Za svaku bolest za koju se smatra da ju sprječavaju, stvore nekoliko puta više bolesti i to nerijetko ozbiljnije od početne koja se liječila. Za svoje zdravlje izbjegavajte anorganske minerale bilo

kojih oblika. Ne uzimajte mineralne tablete, pilule ili koncentrate ni pod kojim okolnostima. Koristite destiliranu vodu umjesto klorirane gradske ili vode koja sadrži puno flora. Ako ne možete kupovati destiliranu vodu, kupite destilator vode i moći ćete sami uklanjati anorganske minerale iz vode. Dodatno, nikada nemojte koristiti aluminijske posude za kuhanje jer vrlo lako hrđaju i nešto aluminija uvijek prođe u hranu. Koristite biljke koje nisu bile špricane anorganskim arsenom, a ako to nije moguće pobrinite se da skinete sav sadržaj arsena sa biljaka prije nego što ćete ih koristiti. Izbjegavajte natrijev klorid koji je općenito poznat kao kuhinjska sol i budite osobito oprezni da ne koristite jodirani proizvod.

Jednostavno se što je više moguće suzdržite od uporabe svih anorganskih minerala. Nabavite svoje minerale prvenstveno kroz biljno carstvo, ili kao drugo najbolje rješenje, iz životinjskog carstva. Te minerale vaše tijelo može koristiti najučinkovitije. Oni su potpuno adekvatni za prevenciju svih bolesti deficita i neće vas otrovati.

## **SINTETIČKI VITAMINI**

Mnoge od ovih činjenica koje se odnose na minerale također se odnose i na vitamine. Trebate vitamine – mnogo njih. Vitamini su jednako važni za zdravlje kao i minerali. Ipak, trebate ih samo u prirodnom obliku. Vitamini, poput minerala, moraju biti pronađeni u organskoj kombinaciji s drugim elementima. Vrijednost svakog vitamina ovisi o načinu na koji je kombiniran. U svojoj organskoj kombinaciji vitamini ne uzrokuju toksične reakcije; ispunjavaju vaše potrebe na idealan način. Većina vitamina može biti izolirana na isti način kao i minerali. Hrana se mora uništiti do pepela tako da kemičar može izvući vitamine u svom čistom nekombiniranom stanju. Neki od vitamina također mogu biti stvoreni sintetički u laboratoriju. Oni su slični izoliranim vitaminima iz hrane i uzrokuju jednake posljedice. Izolirani vitamini i sintetički vitamini (koji su također izolirani) mogu se usporediti s anorganskim mineralima, a prirodni vitamini organskim mineralima.

Što se tiče toksičnih reakcija koje slijede nakon primjene izoliranih vitamina, kada se stvore sintetički ili se uzmu iz hrane, one nisu toliko teške kao one koje slijede nakon primjene anorganskih minerala. Ali svejedno, ponašaju se kao toksini i uzrokuju bolesti. Vitamini B i D najštetniji su kada se uzimaju u velikim dozama u svom izoliranom stanju.

Sintetički vitamin D prije je uvelike primjenjivan kod liječenja pacijenata s artritismom, ali uskoro je otkriveno da čini veću štetu nego korist. Ako bi se uzeo u manjim količinama ne bi uopće pomagao oko artritisa, nego samo s većim količinama, i to bi rezultiralo s manjim poboljšanjima, a nakon toga pacijent je oštećen na toliko drugih načina da se liječenje više ne smatra praktičnim. Glavni loši učinci uključivali su u tim slučajevima srčane lezije i nakupljanje kalcija u tijelu. Za piridoksin i tiamin, dva pripadnika B kompleks skupine vitamina, poznato je da štete zdravlju ako ih se uzme u većoj količini, a u izoliranom obliku. Piridoksin uzrokuje prerano sijedenje kose; tiamin uzrokuje brojne slučajeve trovanja uključujući hipertireozu, i visok krvni tlak. Kada se u zečeve ubrizgaju velike količine izoliranog vitamina A životinjama koža postaje hrapava, kosti im gube na gustoći, nastaju im unutarnja krvarenja i alopecija. Ljudi mogu reagirati ponešto drugačije ali vrlo je nevjerojatno da im ne bi to štetilo.

Često se tvrdi kako prirodni vitamin A, u obliku u kojem se može naći u hrani, stvara toksične simptome kada prekomjerno koristi hrana bogata tim vitaminom. Ali zapravo nema dokaza za to. Riblje ulje najbogatiji je poznati izvor vitamina A. Kada se konzumira u velikim količinama često se oštećuje srčano tkivo, a također se razvijaju i drugi simptomi bolesti. Ali to nije zbog prisutnosti vitamina A. Riblje ulje je samo po sebi štetno, neovisno o količini vitamina A koju sadrži. Značajno je što uporaba ribljeg ulja koje sadrži jedva 5.000 jedinica vitamina A uzrokuje simptome oštećenja srca, a zeleno i žuto povrće sadrži jednako ili više tog vitamina (u obliku karotena) i stvara samo dobre efekte. Upotreba sintetičkih vitamina u brojnim eksperimentima s ljudima pokazuje da ti elementi niti na koji način ne poboljšavaju zdravlje. U jednom dijelu tih eksperimenata korištene su tri skupine pacijenata. Prvoj su dali sintetičke vitamine; drugoj nisu dani sintetički vitamini; trećoj su dali pilule za koje su rekli kako sadrže sintetičke vitamine ali zapravo ih nisu sadržavale. Pripadnici prve skupine izjavili su kako se osjećaju bolje uz dodatne sintetičke vitamine. Tako se izjasnila i treća skupina. Jedina vrijednost vitamina u ovim slučajevima bila je psihološka. Samo vjerovanje da su uzeli nešto dodatnih vitamina nekim je ljudima dala lažni osjećaj dobrog fizičkog stanja. Ali što se tiče fizičkog poboljšanja na režimu sintetičkih vitamina, nije postojao. Ustvari, kada se sintetički vitamini uzimaju u dovoljnim količinama dulje vrijeme nastaje definitivno narušenje zdravlja. Ako priželjkujete najbolje fizičko stanje ona bi trebali zaboraviti na sintetičke vitamine i anorganske minerale.

Nema zamjena za proizvode koje nam priroda nudi. Vrijednost njezinih namirnica ne može se mjeriti niti ju je moguće nadmašiti ičime što kemičar može proizvesti. Zapamtite, organski minerali i prirodni vitamini prirodne hrane uvijek su dobri. Drugi nikada nisu, i nerijetko su prilično štetni. Kemičar možda može izolirati sve elemente jabuke ali ne može iskombinirati te elemente na način na koji će održavati život. Moramo se osloniti na Staru Majku Prirodu glede proizvodnje svojih namirnica. I to je sve odlično, jer je ona izgleda svladala sintetiziranje i kombiniranje elemenata zemlje preko biljaka, koje ljudskom tijelu daju svu potrebnu njegu.

## 11. Tlo i hrana

### Iscrpljeno tlo: Uzrok biljnog i životinjskog propadanja

Problem tretiranja i uporabe tla dugo se promatra sa stajališta agrikulture. Poljoprivrednike se dugo uči da svojoj zemlji daju posebne kemikalije kako bi imali dobre prinose svojih usjeva. Dobri prinosi smatrani su takvima samo po pitanju novčanika poljoprivrednika. Poljoprivrednici nisu učinili nikakvi napor da nam osiguraju namirnice koje će nam dati tvari koje trebamo za zdravlje. Motiv je uvijek bio zarada, a zarada poljoprivrednika ima malo veze sa vitaminima i mineralima u namirnicama koje uzgaja.

Vidjeli smo kako namirnice primitivaca često sadrže preko 10 puta više vitamina i minerala nego namirnice civiliziranog čovjeka. Visok udio minerala i vitamina u namirnicama primitivaca uvelike je posljedica činjenice da ih jede u svom nerafiniranom stanju. Ali udio ima i to što su njihove namirnice izrasle na plodnom tlu, koje nije u istrošenom stanju. Mnoge namirnice primitivaca rastu na netaknutom tlu. Urođenici na Tihom oceanu koriste bogatstvo divljeg voća koje uzgajaju na plodnom netaknutom tlu šume. Izolirani Švicarci iz doline Loetschental koriste agrikulturnu metodu koja je očuvala plodnost tla stoljećima. Rastući na tako dobrom tlu njihovi su plodovi sigurno bolji i bogatiji vitaminima i mineralima.

Civiliziran čovjek očito može proizvesti samo malo postotak svojih namirnica na neoštećenom tlu. Mora koristiti istu zemlju iznova i iznova. Kada to čini svakim usjevom uklanja puno mineralnog sadržaja tla. Pokušava zamijeniti neke od minerala ali to mu baš ne uspijeva. Tek neznatno mogu poboljšati nutricionističkoj kvaliteti namirnica. Unatoč godinama njihove primjene naše tlo je sve lošije i lošije.

Civiliziran čovjek se također mora nositi i sa erozijom tla. Erozijom tlo gubi mnogo svojih minerala. Minerali se ispiru iz tla u potoke i rijeke i često svoj idući dom nalaze u riječnom koritu ili oceanu. Upotrebom konvencionalnih metoda agrikulture eroziju nije moguće spriječiti. Prije ju se povećava i svake godine postaje sve veći problem.

Uz rastuću propast tla raste i nužnost korištenja insekticida protiv insekata. Razni sprejevi također se koriste kao sredstva zaštite biljke od određenih bolesti. Prijetnja od bolesti i insekata stvarno je ozbiljna. Iznova i iznova pokazivano je kako su materijali korišteni za trovanje insekata ili sprječavanje biljnih oboljenja također otrovni i za čovjeka. Postoji puno medicinskih zapisa smrti koje su rezultirale konzumacijom hrane špricane arsenom, glavnim oblikom insekticida. Insekti izgleda preferiraju nezdrave biljke izrasle na demineraliziranom tlu. Postoji tendencija razvijanja bolesti u istim biljkama. Problem špricanja esencijalno je problem tla.

Ljudsko se zdravlje uništava u jednakoj mjeri u kojoj je i naše tlo uništeno. Dr. Weston Price otkrio je kako stopa smrtnosti za srčane bolesti i upalu pluća varira u skladu s kvalitetom tla. Područja na kojima se najdulje živi obično imaju najlošije tlo i najvišu stopu smrtnosti. Dobro tlo generalno ide uz dobro zdravlje ljudi, a loše tlo uz loše zdravlje ljudi. Povijest rasa i razmjer u

kojem su uništili svoja tla pokazuje to zaključno. Primijećeno je kako se struktura lica mijenja tako da ljepota postaje sve rjeđa, tamo gdje se tlo počne iscrpljivati.

Razlika u mineralima i vitaminima u namirnicama uzgojenima na različitim zemljama nije uopće malena. Sadržaj kalcija hrane uzgojene u Pennsylvaniji i Britanskoj Kolumbiji deset puta je veći od onog hrane uzgojene u Arizoni, jednostavno zbog razlika u tlu. Primijećeno je da fosforni sadržaj pašnjaka također varira ovisno o tlu. U jednoj seriji testova na sijenu, na jednom je području pronađena 60 puta veća koncentracija fosfora nego na drugim mjestima.

Morska vegetacija smatra se superiornim izvorom vitamina i minerala. Iz tog se razloga često prodaje u svom dehidriranom obliku u dućanima zdrave hrane kao nadomjestak prehrani. Općenito, morska vegetacija sadrži 10 do 20 puta više minerala nego povrće uzgojeno na tlu. Razlog je opet u tlu. Morsko tlo nije iscrpljeno. Vegetacija koja se iz njega uzdiže zato je bogata mineralima. Prilično je moguće da se kopnenu vegetaciju učini jednako vrijednom morskoj, kad bi samo mogli povratiti plodnost tla. Ali možemo li to učiniti? Mnogi prominentni znanstvenici tvrde da ne postoje načini da se to učini. Ortodoksna agrikultura ne nudi rješenje. Poljoprivrednik i istraživač ništa vam ne mogu reći o vraćanju izvorne plodnosti iscrpljenom tlu.

Kakogod, slučaj nije tako beznadan kakav se na prvu možda čini. Ustvari sve je osim beznadan. Samo zatvarajući oči na dokaze možemo tvrditi da je nemoguće vratiti plodnost iscrpljenom tlu. U periodu od dvije do pet godina ili možda mrvicu dulje, svako se tlo može oporaviti da bude plodno kao što je izvorno bilo. To nije neka luda teorija. To je dokazana činjenica.

## **PROKLETSTVO PUGA**

Ostavljeno je Edwardu H. Faulkneru da otkrije zašto baš tlo postaje iscrpljeno i kako bi se točno njegova originalna plodnost mogla povratiti. Faulkner, profesor na Sveučilištu u Oklahomi, vratio se na selo kako bi učinio neka neovisna istraživanja na tlu. Umjesto da prihvati tradiciju agrikulture stavio je upitnik na sve i odbacio sve premise i osnove te znanosti. Nakon mnogo proučavanja počeo je sumnjati da bi možda plug mogao biti razlog uništavanja plodnosti zemlje. Primijetio je kako nitko nikada nije ponudio znanstveni razlog za oranje. Oranje je izgleda samo običaj kod zemljoradnika.

Eksperimenti Faulknera na njegovoj vlastitoj farmi (koje je zatim ponovio američki Odjel za poljoprivredu) zaključno su dokazali da plug više od ičega ujteče na iscrpljenje tla. Faulkner je povratio plodnost svom tlu jednostavno tanjurajući u tlo zeleno gnojivo (trulu vegetaciju i biljne ostatke koji prekrivaju većinu Zemljine površine) i prestankom korištenja pluga. Vraćanje plodnosti teško da je i bilo problem. Zapravo je bilo vrlo jednostavno. Nije uključivalo razne vrste gnojiva ili preparata. Prije se radilo o tome da se prestao miješati u posao prirode. Dajte tlu puno prirodnog gnojiva, nemojte ga sprječavati da ga iskoristi i sigurno će ostati plodno. Toliko je to jednostavno.

Kada se zemlja ore gotovo sav zeleni kompost potisne se u tlo nekih 15 do 20 centimetara. Tamo stvori prepreku vodi koja bi se inače trebala podizati preko tla do površine. Zato gornjih 15 do 20 centimetara postaje vrlo suho. Puno kapilarne mreže kojom putuje voda se razlomi. Biljke pate zbog nedostatka vode, a kada je suša mogu u potpunosti uvenuti. Postoji način kako da se to izbjegne. Tek kad zeleni kompost potpuno istrune normalna kapilarnost se može povratiti.

Truljenje vegetacije stvara puno ugljičnog dioksida. Kada vegetacija propada dosta ispod površine, plin se kreće između svih čestica tla, tjerajući tako zrak na površinu. Dušik, koji čini dio zraka na taj način se gubi. A biljke ostaju bez jednog od svojih najvažnijih hranidbenih elemenata.

Kombinacija ugljičnog dioksida i vode stvara ugljičnu kiselinu, jedno od najučinkovitijih otapala biljnih minerala. U prisutnosti ugljične kiseline ti minerali se pretvore u oblik koji biljke mogu iskoristiti. Kada se zemlja ore postaje toliko suha da postoji malo ili nimalo vode s kojom se tada može spojiti ugljični dioksid. Rezultat je manjak ugljične kiseline u tlu i posljedično nedovoljno otpuštanje minerala za biljke.

Zemlju se najčešće ore u ranom proljeću, nakon velikih otapanja, kada je još relativno vlažna i gipka. Dio zemlje koji se odvaja pri oranju sažme se. Kasnije je izložen vjetru i suncu uz koje se pretvara u veliki grumen. Dijelovi za ravnanje razbijaju taj grumen na male komadiće, ali ne popravljaju originalnu štetu. Ti mali komadići samo su ponešto zemlje koja više nije za upotrebu za tu sezonu.

Sitne čestice mulja, gline i pijeska na oranici ne apsorbiraju vodu. Tek nešto vode zadržava se na njihovoj površini; ostatak se kreće između tih čestica. Kretanje vode u i nad tlom nosi sa sobom i sitne čestice. To je poznato kao erozija. U mnogim slučajevima se gubitak cijelog gornjeg bogatog dijela tla odvija preko procesa erozije. Rezultat je vrlo iscrpljeni pokrov koji biljkama ne može pružiti dovoljno vitalnih elemenata koje trebaju.

Oranje zemlje poljoprivrednika čini potpuno ovisnime o vremenu. Ako dođe do neobično obilnih kiša, površina tla potpuno je pokrivena vodom. S druge strane, ako je kiša umjerena ili vrlo oskudna, tlo obično postaje presuho. Voda koja bi se obično zadržala iz prošle sezone nestala je, jer orana zemlja ne može apsorbirati i čuvati puno vode.

Biljke uzgojene na iscrpljenim, oranim zemljama osobito su podložne oboljenjima i napadima insekata. Biljke se u pogledu obolijevanja zbog nedostatka nutritivnih tvari može usporediti s bilo kojim oblikom animalnog života. Orana zemlja, kojoj fali dobra zaliha dostupnih minerala, čini savršen okoliš za razvoj biljnih bolesti. Jednako tako čini savršen okoliš za najezde insekata. Nitko ne zna zašto insekti preferiraju hraniti se bolesnim biljkama ali neupitna je činjenica da je to istina. Možda veća količina minerala i manja količina šećera u stabljikama zdravih biljaka ih čini neukusnima insektima. Ako je ova teorija točna onda to znači da je ljudska rasa uistinu sretna. Jer tada bi bilo moguće izglednjeti insekte poboljšavajući kvalitetu ljudske hrane. Ako damo biljkama idealan životni okoliš, insektima ćemo dati loš životni okoliš. Krajnji rezultat bio bi taj da bi upotreba insekticida bila rijetka ili čak nepostojeća. To bi značilo uklanjanje još jednog

izvora toksina za ljude, s obzirom kako se polako trujemo arsenom i drugim sprejevima za kontrolu biljnih bolesti i insekata.

Iscrpljivanje tla oranjem nužno vodi do manjih prinosa. Uz naše novo shvaćanje o kulturi tla ne čudi nas kako su Kinezi, koji gotovo niti nisu obrađivali tlo strojevima, i Egipćani, koji su tlo miješali savijenim štapom, mogli proizvesti više hrane po jutru zemlje nego Amerikanci ili Britanci sa svom njihovom teškom mašinerijom. Američki zemljoradnik proizvodi samo djelić onoga što bi mogao, jednostavno zato što ore svoju zemlju. Smanjivanjem kvalitete svoje hrane također smanjuje i kvantitetu.

Kao što se moglo i očekivati, udio minerala i vitamina namirnica uzgojenih na oranom tlu nije velik kao što bi trebao biti. Ne možemo očekivati da namirnice na defektnom tlu budu bogate tim elementima. Zemlja ne može davati biljkama minerale koje niti sama ne sadrži. Niti može dati minerale ako ugljična kiselina, koja priprema iste za upotrebu biljkama, nije dostatna. Nastanak vitamina u biljci mora biti poremećen ako je biljka nezdrava. U konačnim analizama moramo se vratiti tlu kako bi pronašli uzrok mnogih naših kemijskih deficita.

## **ZNANSTVENO KULTIVIRANJE TLA**

Tlo, kakvo postoji u netaknutoj prirodi uz bogatstvo rastuće vegetacije, generalno posjeduje najviši stupanj plodnosti. Kontinuirano je prekriven debelim slojevima raspadajuće vegetacije. Također postoji i veliki dio ostataka bilja raspršenog po gornjem sloju tla. To zeleno gnojivo, i u tlu i na površini tla, služi raznim svrhama. Upija nekoliko puta više kišnice nego što bi čisto tlo od blata, pijeska i gline normalno moglo upiti. Erozija se tako smanjuje do zanemarivosti. Nastaje malo ili čak nimalo gubitaka, čak i u vrijeme vrlo obilnih kiša. Tlo miješano sa zelenim kompostom toliko upija vodu da se većina vode zadržava preko dužeg vremenskog perioda, čime se na minimum smanjuje opasnost od suše. Smjesa ugljičnog dioksida i vode u površinskom dijelu tla stvara puno ugljične kiseline, koja mnoge minerale pretvara u oblik koji kasnije biljke mogu koristiti. Saprofitnim bakterijama daje se prilika da dobiju svoj dušik na otvorenom, dok rade u zelenom kompostu, čime se živim biljkama daje potreban nutritivan materijal. Nema poteškoća s kapilarnošću tla. Tvrdih osušenih gruda tla nema. U svakom pogledu tlo je obogaćeno. Biljkama se daje idealna okolina za rast – imaju bogatstvo vitamina i minerala i vrlo su otporne na sve biljne bolesti i štetočine.

Superiornost prirodne metode gnojenja zemlje evidentna je iz svih ovih činjenica. U brizi za naše tlo zdrav razum bi nas trebao usmjeriti prije prema suradnji s prirodom nego prema borbi s prirodom. Znanstvena kultura tla nije novost. Svoje korijene vuče još od prije milijardu godina kada se prva biljka razvila. Mi sada takoreći otkrivamo nešto što smo cijelo vrijeme trebali znati.

Otpribliže 90 do gotovo 100 posto cjelokupne zemlje sastoji se od usitnjene stijene. Ostatak se sastoji od raspadajuće organske tvari koja se dobiva u obliku ostataka biljaka. Usitnjena stijena primaran je izvor minerala za biljke; organske tvari, koje se smanjuju djelovanjem mnoštva organizama u tlu kako bi se likvificirali odumrli dijelovi, sekundaran su izvor. Raspadajuće organske tvari ono je što plodnome tlu daje crnu boju. Kako organske tvari nestaju iz tla boja se

mijenja u svjetliju, a agronomi počinju dijeliti tlo na "vrste" prema boji, teksturi i sličnome. Bogati, crni gornji dio tla zemlje u šumi dubok je 0,3 do 0,9 metara; onaj pašnjaka koji nikada nisu bili orani čak je i nekoliko puta dublji. S druge strane, orane zemlje američkih zemljoradnika izgubile se dosta svog crnila i sadrže samo malu količinu organskih tvari, uz odgovarajuće smanjenje plodnosti.

Vraćanje plodnosti iscrpljenom tlu uspijeva shodno količini organskih tvari koja se dodaje, a tipovi tla kao takvi, prestaju postojati, jer sve vrste tla imaju tendenciju spajati se u jednu slične plodnosti, boje i teksture. Nema posebnog tretmana za razne vrste zemlje; promjene u tretmanu uključuju samo kvantitetu i učestalost; uvođenje više organskih tvari puno brže u nekim slučajevima nego u drugim.

U netaknutoj prirodi biljne ostatke u površnu zemlje uvode crvi, kukci i druge sitne životinje. Te životinje svoju hranu napadaju s oduševljenjem – žvaču biljne ostatke dok ih ukopavaju u tlo, probavljaju ih u koloidne oblike, koji su samo jedan korak od likvificiranog proizvoda kojeg biljka može koristiti, i tada daju svoja vlastita mrtva tijela natrag zemlji. U šumi je u taj proces uključeno čak deset tisuća organizama po jednoj trećini metra kvadratnog. Taj se rad odvija tako brzo da se dodavanjem organskih tvari iscrpljenome tlu plodnost vrati u nekih par godina. Gipka, žućkasta glina transformira se u podatnu, crnu zemlju unutar jedne godine ako ju se prekrije teškim slojem lišća. Naravno samo gornjih nekoliko centimetara se u tako kratko vrijeme može promijeniti, ali kako korjenje većine biljaka dobiva što treba iz gornjeg dijela tla, ova je promjena dostatna da se stvore velike razlike u uvjetima rasta biljaka. U svezi s ovime može se spomenuti da čak i drveće svoje glavne nutritivne vrijednosti uzima iz površine tla – dublje korjenje ponaša se više kao oslonac drvetu nego važan izvor nutrijenata.

Postoje trenutno mnoge dobrostojeće poslovnice koje prodaju vrtnu zemljane crve koji se mogu dodati zemlji i time joj povećati plodnost. Takvo djelovanje, premda prepoznaje važnu ulogu koju imaju crvi kod stvaranja plodnog tla, nije temeljeno na stvarnom shvaćanju biloške aktivnosti u tlu. Nikakav broj zemljanih crvi neće osobito pomoći zemlji kojoj fali organskih tvari. Zemljani crvi takvog tla i sami će biti iscrpljeni i neće moći osigurati potrebnu njegu. U tlu koji sadrži umjerene količine organske tvari vrijedi suprotno. U takvom tlu debeli zemljani crvi automatski se množe u velikom broju htjeli vi to ili ne. Apsolutno nema potrebe "hraniti" tlo zemljanim crvima. Ovi veliki pomagatelji tlu uvijek će biti prisutni ako se slijedi ispravna metoda obrade tla. Brzo ih privlači bilo koje tlo koje u sebi ima bogatstvo organskih tvari na površini.

Organske tvari u obliku zelenog komposta, mogu biti dodane tlu na razne načine. Mogu biti raširene po tlu kao težak prekrivač. Mogu se uzgojiti posebni usjevi bilja za kompost, ili se na tlu mogu ostaviti biljni ostaci nakon žetve prethodnog usjeva. Zemlju se čak u potpunosti može ostaviti da miruje, dopustiti rast divljih trava, što je obično sporija metoda, jer rast obično nije toliko brz i potpun kao kod usjeva na zelenom kompostu. Mrtvi ostaci bilo kojeg oblika biljaka – bili usjevi za gnojivo, ostaci požanjenih usjeva, divljih trava – daju se na kraju svake sezone rasta tlu i doprinose zalihama organskih tvari u njemu.



Svaki od spomenutih oblika zelenog gnojiva može se u zemlju uvesti i obrađivačima tla ako je potrebno pripremiti mjesta za sjeme, i osobito je važan za rast godišnjih zrnatih usjeva. U takvim slučajevima bitno je da se koriste ispravni načini obrade strojevima. Alati koji će biti korišteni u te svrhe moraju se naravno razlikovati u određenoj mjeri prema tlu koje se obrađuje, ali u većini slučajeva rotacijske drljače ispale su najpraktičnije. Kod kamenitog tla i teškog busenja potrebni su teški kultivatori, opremljeni oštrim zupcima za pripremanje tla prije rotacijske drljače, a u rijetkim slučajevima poželjno je i početno oranje kako bi se osigurala dovoljna dubina za kretanje diskova drljače.

Dosada je poljoprivreda bez pluga, uzgoj zelenog usjeva za gnojivo, uz potonje unošenje u tlo uz pomoć diskova, bila aktualna najčešće u uzgoju zrnja, i u određenoj mjeri u uzgoju povrća. Briga o voćnjaku sa višegodišnjem drvećem, grmljem i sitnim biljkama nije ista kao i kod pripremanja zemlje za sadnju godišnjih usjeva zrnja. Prekrivanje tla teškim slojem pokrova, barem desetak centimetara debelim, i održavanje tog sloja tijekom godine bila je najčešća metoda vraćanja plodnosti tlu voćnjaka, i vjerojatno će ista metoda biti korištena za vraćanje plodnosti zemlji s drvećem koje daje orašaste plodove. Pokrov stvara novi gornji sloj u samo jednu ili dvije sezone. Ova metoda brzo uklanja mnoge biljne bolesti i napasnike koje su dugo mučile uzgajatelje voća. Voće dobiva novu razinu ukusnosti, s bogatim okusima i najboljom kvalitetom. Bezukusnog voća koje je tako često danas, nema kada se slijedi ovaj oblik kultiviranja tla.

Dali će se koristiti zeleni kompostni usjevi ili pokrov kako bi se stvorilo plodno tlo također ovisi o mjeri uzgajanja. Kada treba povratiti plodnost velikog područja zemlje, općenito je najpraktičnije uzgojiti zelenu bilje za kompost koji će tlu dati mnogo biljnih ostataka u kratkom vremenskom roku. Ovo je jednostavnije i uključuje manje rada nego skupljanje biljnih ostataka posvuda i postavljanje na zemlju u obliku pokrova. S druge strane, ako se radi o malim vrtovima, s ručnom obradom umjesto strojeva, generalno je najpraktičnije koristiti pokrov. U takvim slučajevima je obično dostupna dovoljna količina biljnih ostataka u obliku suhe trave, lišća, grančica i sličnoga za pokrov koji će omogućiti vraćanje plodnosti tla.

Eksperimenti su zaključno pokazali da nikakvo gnojivo osim zelenog komposta nije potrebno kako bi se tlo opet učinilo plodnime. Životinjski ostaci, koloidalni minerali, lava, pepeo, kosti, vapno, fosforna kiselina i kalij, svi su nepotrebni ako se tlu osigura dovoljna količina zelenog komposta. Ustvari određena kemijska gnojiva uništavaju zemljane crve i time remete proces propadanja organskih tvari u tlu. Takva gnojiva su sve osim dobra i smanjuju vrijeme oporavka tla. Raspadajuća vegetacija bogata je svim mineralima koje zemljoradnici pokušavaju nadomjestiti umjetnim gnojivima. Ona je sama po sebi, potpuno gnojivo.

Zastupnici "organskog vrtlarenja" s upotrebom komposta ove činjenice dovode u pitanje, tvrdeći kako su animalni ostaci ili bilo kakav drugi animalan materijal nužan kako bi tlo bilo u savršenom stanju. Također u pitanje dovode da li zeleni kompost ili animalan kompost može ili ne može biti uspješno korišten kao gnojivo ako prvo nije dovoljno trunuo u kompostnoj hrpi. Zapravo rezultati komposta na hrpi prilično su jednaki kao oni kod komposta na površini. Ustvari izgleda da postoje određene prednosti dopuštanja biljnom ostatku da istrune u i na tlu, radije

nego u kompostnim hrapama, jer inače ne bi smatrali potrebnime dodavati životinjske produkte kompostnim hrapama. Prilično je moguće da postoje kompenzirajući faktori u tlu koji propadanje zelenog otpadnog bilja na površini čine puno boljime od propadanja u kompostnim hrapama.

One koji se zalažu za kompost kako bi vratili plodnost tlu također treba podsjetiti da se propadanje životinjskih produkata u tlu odvija dodavali se oni u obliku gnojiva ili ne. Veliki skup insekata i crvi tla sam po sebi kontinuirano umire i rađa se. Propadanje tih organizama odvija se istovremeno sa propadanjem biljnih ostataka i doprinosi zalihama sekundarnih izvora minerala za korijenje biljaka. Dajući tlu zeleno gnojivo ne možemo izbjeći posljedični razvoj životinjskog svijeta, koji zatim umire i doprinosi propadanju organskih tvari u tlu.

Očito je da je čovjek sam stvorio svoje probleme sa zemljom. Jednostavno promatranje zdravog, luksuznog rasta na neoranim ravninama i šumama pokazuje to prilično jasno. Čovjek može ubrzati prirodnu metodu kultiviranja tla ali ne može ju poboljšati. Povijest znanosti o agrikulturni zapravo je povijest ljudskih pokušaja uplitanja u prirodnu metodu gnojenja zemlje. Što je veće uplitanje to je zemljoradnik mislio da je metoda uspješnija. Kada je konačno došao do točke da je pronašao način kako da ore zemlju dublje no ikada, smatrao je to novom metodom i velikim napretkom u poljoprivredi. Kako su njegove biljke imale sve manje vitamina i minerala sve napore je uložio kako bi promijenio i umiješao se u prirodan plan oporavljanja zemlje. Današnja agrikultura teško se uopće može smatrati znanošću. Sada se dovodi u pitanje praktičnost oranja do dubine od jednog metra s novom opremom napravljenom za tu svrhu. Glavna svrha toga je stvoriti tlo koje nam daje namirnice koje sadrže samo neznatnu količinu inače potrebne količine vitamina i minerala. Indirektno, moderna znanost o agrikulturni, kakvu se definira na gotovo svim sveučilištima i kakva se prakticira na farmama, smanjuje standard zdravlja cijele nacije.

## **IZGLEDI ZA BUDUĆNOST**

Ono što je prije svega potrebno je znanost o agrikulturni koja se bavi proizvodnjom voća, povrća i drugih namirnica sa ciljem postizanja kvalitete prije nego ičega drugoga. Namjera bi trebala biti stvoriti namirnice koje ne trebaju biti špricane otrovnim arsenom, i koje mogu ispuniti sve potrebe čovjeka za mineralima i vitaminima. Kultiviranje tla je uz higijenu vezano više no išta drugo. Trebalo bi biti promatrano sa stajališta njegovih učinaka na ljudsko zdravlje radije nego sa stajališta utjecaja na ikoje posebno komercijalno poduzeće. To ne znači da farmer ili itko drugi treba patiti pod ovakim racionalnim poljoprivrednim sustavom. To samo znači da proizvodnja namirnica za jelo treba biti provođena za korist svih onih koji se istima koriste, i da financijska dobrobit nijedne posebne poljoprivredne skupine ne treba ovisiti o nikakvoj posebnoj praksi koja se igrom slučaja koristi. Da li ovo poziva na stavljanje poljoprivrede u čisto funkcionalnu svrhu ili ne, može biti tema nekih rasprava. Kakogod, jedno je sigurno. Mora postojati radikalna revolucija cijele poljoprivredne prakse ako se namjerava učiniti dostupnima namirnice koje sadrže adekvatne količine nutritivnih elemenata. Bez toga ne može postojati nešto poput optimalnog zdravlja za naciju kao cjelinu.

Agrikulturna reforma mora se provesti na nacionalnoj skali ako svi misle profitirati njome. Gradski stanovnici su ovisni o poljoprivrednicima glede proizvodnje njihovih namirnica. Ne mogu imati namirnice sa plodnog tla, bogate mineralima i nešpricane ako poljoprivrednici takve ne uzgajaju. A naponi nekolicine farmera od malog su značaja ako ostatak inzistira slijediti agrikulturnu ortodoksnost. Planirani program agrikulturne reforme s primjenom na cijelu naciju jedino je rješenje.

Dok se takva reforma ne započne morati ćete nastaviti jesti namirnice uzgajane na iscrpljenom tlu – tj., ako nemate svoj vrt. A to je još jedan razlog za upotrebu prirodne prehrane. Čak i ako nerafinirana, nekuhana hrana koju jedete ne sadrži količinu vitamina i minerala koju bi trebala, to je još uvijek vaš najbolji izvor tih elemenata i najbolja hrana. Iscrpljivanje tla vas još više primorava da koristite namirnice koje nisu izgubile ništa od svojih vitamina i minerala, kroz procese kuhanja i rafiniranja. Ne možete si priuštiti rizik lišenosti tih elemenata ništa veći nego što morate. Možda ne možete nabaviti najbolje namirnice, ali one koje nabavljate uvijek možete konzumirati u njihovom najboljem stanju, kako bi što više zadovoljili nutritivne potrebe tijela.

## **12. Glavno ozdravljajuće djelovanje prirode: Kako tijelo ozdravljuje postom**

Možda je najveće otkriće posljednjeg stoljeća na području higijene bilo ono o postu kao lijeku protiv bolesti. Kroz povijest mnogo je ljudi postilo povremeno iz vjerskih razloga. Njihova težnja bila je pročistiti dušu, a ne tijelo. Post je nekada činio standardni obred triju velikih religija: kršćanstva, budizma i islama. Za Krista je rečeno da je postio 40 dana i 40 noći. Gdje god se budizam proširio post je ostao u praksi. Muslimani imaju svoj mjesec "ramazana" svake godine tijekom kojega poste svaki dan od izlaska do zalaska sunca. Čak imamo spoznaje kako je post bio vjerski ritual mnogih najranijih plemena Indijanaca sjeverne i južne Amerike.

Znanstvenici ne znaju ništa o vezi posta i nečega zvanog duša. Ipak, otkrili su da je post vrlo važan u borbi protiv bolesti, da je uistinu najbrži i najučinkovitiji način za to. Često se naziva "brzim putem do zdravlja" i preporuča se onima koji žele postati dobro u najkraćem mogućem roku.

Post, u svojoj modernoj fazi svoje korijene vuče s početka 19. stoljeća, s higijenistima koji su u to vrijeme živjeli. Dr. Jennings ponešto je znao o postu, ali nije ga ekstenzivno primjenjivao. Sylvester Graham često je preporučao suzdržavanje od hrane na nekoliko obroka. Isto vrijedi i za neke higijeniste koji su slijedili Grahama, uključujući dr. Roberta Waltera i dr. Pagea. Ipak, ostavljeno je dr. Henryju S. Tanneru i dr. Edwardu Hooker Deweyju da otkriju koliko vrijedan post može biti. Njih se obično smatra očevima znanstvenog posta i s pravom zaslužuju taj naziv.

Upotreba posta za eliminaciju bolesti uglavnom je bila ograničena na higijeniste. Ortodokсна medicina uvijek je osuđivala post iako nije provela nikakva istraživanja da utvrdi njegovu vrijednost. Ideja posta kao sredstva za eliminaciju bolesti medicinskom umu je previše fantastična da bi ju se uzelo u obzir. Postavljena je na njihovu listu "hirova" u nadi kako će nestati sama od sebe.

Unatoč tom stavu higijenisti su nastavili koristiti post u sve većem broju slučajeva i uvijek s dobrim konačnim rezultatima. To je postao temelj cijele higijenske prakse i to je glavna mjera koju higijenisti poduzimaju kako bi uklonili bolest. Iako ga medicinari nastavljaju ignorirati, post ostaje najbolji prirodni način da se tijelu dopusti cijeljenje; i on je možda jedina nada za bolesne ljude.

### **DEFINICIJA POSTA**

Prije nego što shvatite dobre učinke koji se mogu postići postom morate dobiti jasnu sliku o tome što post zapravo jest. Često se može čuti za post na voću, post na voćnim sokovima, post na vodi, post na mlijeku i za mnoge druge vrste posta. Takva neznanstvena terminologija vodi u zbrku i rezultira mnogim krivim zaključcima glede prave prirode posta. Post je suzdržavanje od konzumacije hrane. To se jasno mora razumjeti. Ne znači apstinenciju od vode. Ne sastoji se od prehrane na voćnim sokovima. Niti na mlijeku. Nije sinonim za gladovanje. Post je jednostavno

apstinencija od hrane na duži ili kraći vremenski period (ovisno o stanju pacijenta) dok se ne dostigne period gladovanja. Tijekom gladovanja također postoji apstinencija od hrane, ali ostaju temeljne razlike između posta i gladovanja.

## **ZAŠTO BISTE TREBALI POSTITI**

Glavna svrha posta je eliminirati nakupine toksina u tijelu. Eliminiranje toksemije, koja je osnovni uzrok bolesti, najvažnija je ako se želi povratiti zdravlje. Eliminacijom toksemije post vraća zdravlje. Obično se veliki dio dostupne energije tijela troši na probavljanje i asimiliranje. Tijekom posta, kada se ne jede hrana, energija koji bi se inače trošila na te funkcije može se koristiti u svrhe eliminacije.

Tijekom svakog posta procesi eliminacije se ubrzavaju. Katarne eliminacije uvelike su povećane. Dah postaje vrlo neugodan kao rezultat povećane eliminacije kroz pluća. Često postoji i ekstremni smrad tijela, koji vjerojatno rezultira iz većih napora kože za eliminacijom. Toksičnost urina povećana je zbog dodatnih toksina koji se izbacuju kroz bubrege. U nekim slučajevima doslovno goleme količine toksičnog materijala eliminiraju se iz probavnog trakta povraćanjem. Drugi toksini su vjerojatno nestali u tijelu procesima koji još nisu poznati. Generalno govoreći tijelo prolazi kroz detaljno čišćenje. Daje mu se čist temelj za rad i izgradnju.

Uzroci toksemije su mnogi, ali moramo se ponuditi učiniti više od ispravljanja uzroka kako bi eliminirali toksemiju kada nastupi. Na primjer, toksemiju može proizvesti prehrana kojoj fali vitamina i minerala, čiji manjak može naštetiti eliminaciji, ali iz toga ne slijedi nužno da će prehrana bogata tim elementima sigurno eliminirati nakupljene toksine u tijelu. Priznajemo da ispravna prehrana omogućava tijelu eliminaciju mnogih prekomjernih toksina, ali u slučajevima gdje se bolest duboko ukorijenila, uključujući velike količine toksina, obično je potreban post.

Možda je najvažniji sekundaran faktor kojeg se treba uzeti u obzir pomlađivanje koje se pojavljuje tijekom posta. Dobro je poznata činjenica da je degeneracija tkiva obično vezana uz starenje i bolest, dok tkivo koje je, sa fiziološkog stajališta, pomlađeno obično se veže uz mladost i zdravlje. Da se pomlađivanje tkiva pojavljuje tijekom posta uistinu je dokazano. Britanski znanstvenik prof. Huxley, pokazao je kako povremeni post uvelike može produljiti životni vijek nižim oblicima životinja, i vjerojatno je da bi se isto dogodilo i s čovjekom, iako ne u takvoj mjeri.

Prof. Huxley je uzeo nekoliko crvi, izolirao jednoga od ostalih, i stavio ga na povremeni post. Preostalim crvima dana je ista hrana kao i izoliranom crvu ali oni nisu periodično postili. Značajno je što je izolirani crv živio 19 puta dulje od drugih. Prof. Child sa Sveučilišta u Chicagu stavio je neke stare crve na post sve dok se značajno nisu smanjili po veličini. Kada ih se počelo hraniti i kako su opet počeli rasti bili su sa fiziološkog stajališta nikada mlađi. U mnogim drugim oblicima animalnog života uočena je jednaka pomlađenost kao rezultat posta. Postoje neke vrste koje kroz svoj životni vijek prođu kroz tri do četiri tjedna. Ipak, kada su zbog pomanjkanja hrane prisiljeni postiti u intervalima, često ostaju mladi i aktivni i do 3 godine.

Naravno pomlađivanje se kod čovjeka ne pojavljuje u istoj mjeri kao kod nižih životinja. Ipak, pojavljuje se, kako su pokazali dr. Carlson i dr. Kunde sa Sveučilišta u Chicagu. Ovi doktori stavili su 40 godina starog muškarca na 14-dnevni post. Na kraju posta njegova tkiva bila su u istom fiziološkom stanju kao ona 14 godina starog dječaka. Fiziološko stanje tkiva Mahatme Ghandija, indijskog vođe, u dobi od 64 godine ustanovljeno je kao slično onome prosječnoga muškarca u starosti od 40 godina. Treba zapamtiti u ovom kontekstu kako je Ghandi poznat po svojim brojnim postovima.

Eksperimenti u Hull biološkom laboratoriju na Sveučilištu u Chicagu pokazali su da post stvara trajno poboljšanje metabolizma. U tim eksperimentima i psi i ljudi postili su duži period. U postu od 30 do 40 dana uočeno je poboljšanje metabolizma za pet do šest posto. Lošiji metabolizam obično je vezan uz starost. Post tada, nudeći mogućnost pomlađivanja podizanjem metabolizma, postaje neprijatelj fiziološkog starenja.

Post je najbolja poznata metoda davanja odmora organima tijela. Ograničena prehrana može učiniti istu stvar ali ne u tako velikim razmjerima. Mnogi organi su previše iscrpljeni, uvelike zbog prejedanja i jedenja neprimjerene hrane. Produljeno iscrpljivanje organa vodi u lošu eliminaciju i sniženu učinkovitost. Na postu se organu daje prilika da se oporavi, da povрати svoje vitalne moći i svoju normalnu funkciju učinkovitosti.

Autoliza je rastapanje ili probavljanje tkiva raznim fermentiranjima koja nastaju u tjelesnim stanicama. Autolizom se miču tijekom posta mnoge abnormalne izrasline. Raspadanje izraslina, popraćeno njihovom apsorpcijom, primijećeno je iznova i iznova tijekom posta. Tumori veliki poput grejpa nestali su na duljim postovima. Tumori veliki poput guščjeg jajeta nestaju na postu duljine nekoliko tjedana. Male izrasline veličine graška obično nestaju nakon tri do četiri dana posta. Autoliza abnormalnih izraslina tijekom posta promatrana je u tisućama slučajeva u Europi i Americi.

Nesposobnost asimilacije nedvojbeno je odgovorna za brojne deficite vitamina i minerala u raznim dijelovima tijela. Na primjer, velik uzrok mnogih slučajeva anemije nije zapravo manjak željeza u hrani, već prije manjak sposobnosti tijela za kompletnom asimilacijom željeza kojega se može naći u hrani. To je dokazano činjenicom da na postu, kada asimilacija tijela anemičnog pacijenta ojača, krv se rapidno poboljša. Tijekom posta željezo koje se nije potpuno asimiliralo, koje je pohranjeno u tijelu, uzima krv i koristi. U nekim slučajevima stanje željeza u krvi se dvostruko poboljša na postu. Pothranjenost je često posljedica tjelesne nesposobnosti asimiliranja. Na postu asimilacija jača, čime se omogućava brzo dobivanje na težini kada se hrana opet počne konzumirati.

Snaga probave mora biti velika ako želimo izvući najveću dobit iz naših namirnica. Oslabljenu probavnu moć obično slijedi loše zdravlje. Probavnim organima se daje odmor na postu i dopušta im se da se oporave i dobiju na snazi. Ljudi koji imaju slabu probavu obično nemaju problema s probavljanjem hrane nakon posta dostatne duljine trajanja, uz također i primjenu primjerene prehrane nakon posta.

Umne sposobnosti također se povećavaju na postu. Pamćenje postaje nevjerovatno jasno, a mentalne aktivnosti i procesi izoštrljeniji su. Upotreba posta kod mentalno oboljelih slučajeva dala je nevjerovatne rezultate. Čak se ludilo u nekim slučajevima može pobijediti. Mozak i živčani sustav očito se regeneriraju postom jednako kao i drugi dijelovi tijela.

## UČINKOVITOST POSTA

U odlučivanju da li postiti ili ne, ono što želite prije svega znati jest što možete očekivati u pogledu rezultata. Jednostavno pitanje, "Da li funkcionira?" vjerojatno je glavno pitanje u vašim umovima. U određivanju ultimativne vrijednosti ičega moramo se koristiti tim pitanjem kao vodičem. Ako post funkcionira, ako daje željeni rezultat, onda ćemo mu dati potrebnu pozornost. Ako se ne postignu željeni rezultati onda se ne trebamo zamarati s time. Post bi trebao biti promatran striktno sa stajališta svoje učinkovitosti.

Dr. Herbert M. Shelton, iz San Antonia, Teksas, imao je više praktičnog znanja o postu nego ikoli drugi živući čovjek. Proveo je preko 20.000 postova, mijenjajući duljinu trajanja s nekoliko dana na mnogo mjeseci. Njegovi pacijenti uvelike čine one koji su pokušali sve ostalo, medicinu, kirurgiju, kiropraktiku itd. – sve bez koristi. Odlučili su da će pokušati postiti kao posljednje što mogu.

Bolesti srca, čirevi, kolitis, astma, problemi sa sinusima, tumori i artritis česta su oboljenja njegovih pacijenata. S takvim materijalom doktor je napravio nevjerovatne rezultate. Objavljuje kako je 95 posto pacijenata u njegovoj zdravstvenoj školi povratilo zdravlje, a oni koji su dugo pratili njegove pacijente ne poriču točnost te brojke. Tek nekoliko pacijenata koji napuste zdravstvenu školu nakon punog tretmana ne tvrdi da je puno profitiralo ili se potpuno oporavilo.

Rezultati posta u drugim lječilištima i na zdravstvenim institutima diljem Amerike također su bili vrlo povoljni. Zapisi o pacijentima u klinici Berghoftz u Milwaukeeu (do smrti osnivača 1941.) otkrivaju osobitu učinkovitost posta. Iskustva pokojnog Williama Howarda Hayja, dok je bio direktor velikog sanatorija na Pocono Haven uključuju među ostalime nadzor 400 pacijenata na postu, a koji su болоvali od upale crijeva. U devetnaest slučajeva slijepo crijevo je već bilo puknulo. No ipak, potpun oporavak nastupio je u svakom slučaju. Ni u kom slučaju se nije pribjeglo operaciji. Pokojni dr. J.M. Tilden iz Denvera, Colorado, osnivač zdravstvenog instituta u kojem je post uobičajeno prakticiran, i pokojni dr. G.S. Weger iz Redlandsa, Kalifornije, opetovano su svojim velikim iskustvom dokazivali nevjerovatnu učinkovitost posta. Rezultati koje su skupili bili su pozitivni kao i oni dr. Hayja. Uspjeh Linde Burfield Hazzard, čije je iskustvo sa postom pokrivalo gotovo 2.500 pacijenata, dobio je veliku pažnju u higijenskim krugovima.

Istaknuti američki pisac, Upton Sinclair iz Pasadene, Kalifornija, dao je neke vrlo povoljne statističke podatke glede posta. Objavio je zahtjev u nacionalnom časopisu da oni koji su postili napišu svoje rezultate. Pitanja su bila slijedeća:

1. Koliko ste puta postili?
2. Po koliko dana?

3. Od kakvih tegoba ste patili?
4. Da li je te tegobe ikada dijagnosticirao regularni liječnik? Ako je, dajte ime i adresu liječnika.
5. Da li smatrate da ste profitirali postom? Ako da, na koji način?
6. Koliko je potrajala ta postignuta dobrobit?
7. Smatrate li da ste definitivno izliječeni?
8. Smatrate li da vam je definitivno nanесena šteta? Ako da, na koji način?
9. Da li vas je od kraja posta pregledao ikoji regularni liječnik? Ako je, dajte ime i adresu.
10. Da li pristajete da se vaši osobni podaci citiraju za dobrobit ostalih?

Ukupno 117 ljudi je pisalo Sinclairu. Svi su postili jednom ili više puta. Ukupan broj postova bio je 277, a prosječan broj dana po postu bio je šest. Devedeset postova prešlo je četiri dana po duljini trajanja, a šest postova je bilo u trajanju od 30 dana ili dulje. Od onih koji su pisali Sinclairu 100 ih je javilo o koristi. Od 17 njih kojima post nije pomogao, oko polovice ih je reklo da je razlog za neuspjeh pogrešno prekinut post, a neki su to učinili prilično očitim u svojim pismima. Također, treba se napomenuti da od onih kojima post nije pomogao, gotovo nitko nije postio više od nekoliko dana. U onim slučajevima gdje se bolest vratila nakon oporavka stečenim na postu, pola je kao razlog tomu navelo pogrešnu prehranu, a ostatak je indirektno rekao to isto u svojim pismima.

Slijedeći popis daje imena bolesti koje su djelomično ili potpuno riješene postom. Broj nakon svake bolesti upućuje na broj pacijenata koji su patili od te bolesti, odnosno koliko ih je pobijedilo tu bolest.

Neuroze – 27  
 Zatvor – 14  
 Prehlade – 8  
 Katar – 6  
 Neurastenija – 6  
 Reumatizam – 5  
 Bronhijalne tegobe – 5  
 Glavobolje – 5  
 Problemi s jetrom – 5  
 Opća iznurenost – 5  
 Tuberkuloza – 4  
 Anemija – 3  
 Loša cirkulacije – 3  
 Upala slijepog crijeva – 3  
 Višak mokraćne kiseline – 2  
 Sifilis – 1  
 Skrofuloza – 1  
 Rak – 1  
 Trovanje plinom – 1  
 Nesanica – 1



Gripa – 1  
Problemi sa srčanim zaliskom – 1  
Upale pluća – 1  
Epilepsija – 1  
Astma – 1  
Išijas – 1  
Lokomotorna ataksija – 1  
Trovanje krvi – 1  
Zimica i vrućica – 1  
Ulcerozna noga – 1

Istaknuti će se da iako je 100 pojedinaca govorilo o dobrobiti posta, 116 bolesti je prijavljeno. To je zbog činjenice da su neki od pacijenata patili od više no jedne bolesti. Njihov ukupan oporavak podignuo je broj izliječenih bolesti iznad broja pacijenata.

Postovi o kojima je objavljivao Sinclair odvijali su se prije puno godina, kada su znanje glede ispravnog provođenja posta, i način života nakon njega, bili u mnogim pogledima neadekvatni. Čak i u takvim uvjetima, postotak pacijenata koji su tvrdili da post blagotvorno djeluje na njih bio je neobično velik. Statistički podaci ukazuju da viši postotak oporavaka od raznih bolesti nastaje kao rezultat posta, nego bilo koje terapijske mjere, bilo medicinske ili ne-medicinske.

Mnoge takozvane neizlječive bolesti s kojima se medicina ne zna nositi, spremno se rješavaju postom. Uzmimo gubu kao primjer. Kolonije gubavaca zadržane su pod medicinskim nadzorom ali oporavak od gube u takvim kolonijama ekstremno je rijedak. Ipak, u tek 21 dana posta guba se potpuno izliječila. Srčane bolesti i rak, dvije od najčešćih degenerativnih bolesti za koje medicinska znanost uspijeva učiniti malo ili nimalo, često se rješavaju postom ako se ne dopusti da bolest previše uznapreduje. Leukemija i Brightova bolest, dugo smatrane neizlječivima, dobro odgovaraju na post.

Ne bi upotrebu posta trebali ograničiti na liječenje određenih bolesti. Većina bolesti koje su sada česte u civiliziranim društvima učinkovito su tretirane postom, i vjerojatno je da će tih nekoliko još neliječenih također dobro reagirati na ovaj iscjeliteljski medij. Gotovo sve akutne bolesti, katar, problemi sa sinusima, tuberkuloza, bolesti probave, zatvor, parodontoza, akne, dječja paraliza, ulceri, kolitis, hemoroidi i anemija, kao i brojne druge bolesti, rješavaju se ili ublažavaju postom. Post nije lijek za sve ljudske bolesti ali najbliži je od onoga što je poznato tomu. Ne potiskuje bolesti već jednostavno uklanja potrebu za njima.

## **POSTITI NIJE TEŠKO**

Ideja o apstinenciji od hrane na nekoliko tjedana nezamisliva je onima koji još nisu postili. Osjetili su bol gladi koji bi uslijedio zbog propuštenog jednog ili dvaju obroka i stekli dojam da takva glad traje tijekom cijelog dugog posta. Spoznaja da glad obično postoji samo tijekom prvih par dana posta trebala bi ukloniti ideje kako je navodno teško postiti. Kada je odsutna glad apstinencija od hrane nije osobito teška. Naravno, pojave se u nekim slučajevima neki neugodni

simptomi poput opće slabosti, glavobolja, bolova u leđima, mučnina i povraćanje. Ali svejedno, postiti nije niti približno teško kako se često zamišlja. Sigurno se ne može mjeriti s mučenjem prolaska kroz medicinski tretman i boli koju izaziva nastavljena bolest.

## **NEMA OPASNOSTI**

Uobičajeno je prihvaćeno mišljenje laika i ortodoksnih liječnika također da je post jako opasan. Ljudima je rečeno kako riskiraju svoje živote ako prestanu uzimati hranu. U stvarnosti post uopće nije opasan. Nema zapisa o jednoj jedinoj smrti nastaloj kao rezultat dobro provedenog posta. Ljudi su umirali dok su postili ali te smrti nisu bile posljedice posta. Prije su bile posljedice prisutnosti organske bolesti. Od 2.500 pacijenata koji su postili, od Linde Burfield Hazzard, osamnaest ih je umrlo. U svakom slučaju provedena je obdukcija kako bi se uvidjela odgovornost za smrt. U niti jednom slučaju nije utvrđeno da je smrt nastupila zbog posta. Uvijek je bila prisutna organska bolest koja je, prema medicinarima, sama uzrokovala smrt.

Kada ljudi poste obično su u posljednjim stadijima degeneracije. Većina njih pokušala je sve – lijekove, operacije, osteopatiju, kiropraktiku i slično – sve za ništa. Konačno, kao posljednjem izlazu pribjegavaju postu. Mnogi su vrlo blizu smrti kada počnu postiti. Prilično je očigledno da će neki od njih umrijeti postili ili ne. Jednostavno je predaleko otišlo, i ništa, čak niti post, neće spriječiti njihovu smrt. U takvim slučajevima pogriješno je staviti odgovornost za smrt na post. Za tisuće ljudi koji umiru u bolnicama govori se kako su umrli unatoč “svemu što su liječnici uspjeli učiniti.” Ali kada netko umre za vrijeme posta, post se smatra odgovornime sve dok obdukcija ne dokaže pravi razlog smrti.

Tisuće ljudi povrate zdravlje dok poste. O njima se zna malo ili nimalo. Njihovi nevjerojatni oporavci ne dobivaju publicitet. Ali neka samo jedna osoba umre za vrijeme posta i medicinski autoriteti će podići uzbunu. Govoriti će o doktoru koji je “izgladnio svog pacijenta na smrt.” Obdukcija se zahtijeva kako bi se utvrdila odgovornost za smrt, a reputacija doktora je praktički uništena.

## **PRIMJEDBE NA POST**

Primjedbe na post dolaze u potpunosti iz medicinskih krugova. Uz njihovu stalnu primjedbu da je post opasan, kažu kako post:

1. Slabi srce.
2. Uzrokuje atrofiju želuca.
3. Zaustavlja srce.
4. Uzrokuje da probavni sokovi probavljaju želudac.
5. Izaziva bolesti deficita.
6. Protivi se našim prirodnim instinktima.
7. Uzrokuje degeneraciju tjelesnih stanica.
8. Slabi tijelo i time smanjuje otpor prema bolesti.
9. Uzrokuje propadanje zubi.
10. Uzrokuje edeme.

Niti jedna od tih primjedbi na post nije održiva u svjetlu istinskog razuma i praktičnog iskustva. Značajno je da su one ograničene potpuno na one ljude koji imaju malo ili nimalo iskustva s postom. S obzirom da je situacija takva te primjedbe ne treba uzimati previše ozbiljno. Ipak, bilo bi dobro dotaknuti svaku od njih ukratko za dobrobit onih koji nemaju znanja o postu otprije i onih koji su bili žrtve medicinskih dezinformacija.

Nema autentičnih zapisa o ijednom slučaju slabljenja srca ili zastajanja srca kao rezultata posta. Srcu zapravo post koristi. Daje mu odmor i dozvoljava mu da dobije novu snagu. Mnogi pacijenti s ozbiljnim srčanim problemima potpuno su se oporavili na postu. Ako post šteti srcu onda ne bi mogli očekivati da će se dogoditi takvi oporavci.

Želudac ne atrofira za vrijeme posta niti probavni sokovi ne probavljaju želudac. Izvor suprotnog stajališta nije poznat. Ipak, to sigurno nisu bili rezultati iskustva s postom. Vjerojatnije je da su takva stajališta počela kao pretpostavke, koje je kasnije medicinska znanost iskoristila kao municiju za borbu protiv posta.

Što se tiče bolesti deficita, one se za vrijeme posta ne pojavljuju; barem niti jedan higijenist nije uočio da se iste razvijaju. Tvrdnje da post stvara te bolesti proizašle su iz istraživanja defektnih vrsta prehrana kojima nedostaje velika raznolikost minerala i vitamina. Smatra se da ako prehrana stvara bolesti deficita one zapravo za vrijeme posta nestaju. Vitamine i minerale pohranjene u raznim organima uzima krv i koristi. Dok je prije posta općenita fiziološka neefikasnost, usljed toksemije, ovaj proces sprječavala.

Post je instinktivan među praktički svim divljim životinjama. U slučaju povremene bolesti, ili ozbiljne ozljede od nesreće ili borbe, one poste dok oporavak nije potpun. Čak i pripitomljene životinje često odbijaju svu hranu kada su bolesne. Među ljudima također, post je potpuno u skladu s prirodnim instinktima. Kada postoji akutna bolest obično ne postoji želja za hranom, a kada se post uvede zbog kronične bolesti, glad nestaje nakon prvih par dana.

Zato uistinu ne možemo reći da se post protivi našim prirodnim instinktima. Uistinu, jedenje u odsustvu prave gladi protivi se normalnim instinktima svih životinja.

Ipak, ne koristimo se ovim činjenicama kao argumentom za ili protiv posta. Znanost, radije nego instinkt osnovni je vodič kojeg se koristi pri određivanju vrijednosti specifične zdravstvene mjere. Nekoliko činjenica danih ovdje ponuđeno je jednostavno kako bi se pokazala pogrešnost vjerovanja da je post protivan prirodnim instinktima.

Tvrdnja da tjelesne stanice i tkivo degeneriraju tijekom posta rezultira iz zamjenjivanja posta sa gladovanjem. Degeneracija tkiva životinja u posljednjim stadijima gladovanja promatrana je i to je dovelo do vjerovanja da je post opasan. Degeneracija tkiva ne pojavljuje se dok se tjelesne rezerve hrane ne iscrpe, a pravilno izveden post ne ide iza te točke. Tijekom posta se pojavljuje pomlađivanje, a ne degeneracija.

Istina je da su pacijenti na postu slabiji nego inače, ali nema dokaza koji upućuju na to da ta privremena slabost smanjuje njihov otpor na bolesti ili oštećuje zdravlje na bilo koji način. Otpor na bolest zapravo se povećava tijekom posta i ostaje trajan ako se nakon toga uvede ispravan način života. Privremenu slabost tijekom posta slijedi neobično velika snaga. Pacijenti koji su bili toliko slabi da su jedva hodali postali su jaki i sportaške građe nakon posta.

Propadanje zubi je prije zaustavljeno nego prouzročeno postom. Stalno higijenisti primjećuju kako se stanje zubi popravlja tijekom posta. Često klimavi zubi postaju opet čvrsto fiksirani. Laboratorijski istraživači također se slažu da post ne šteti zubima, čak i kada post prijeđe u fazu gladovanja.

Prije nekoliko godina laboranti na Sveučilištu u Chicagu stavili su brojne pacijente na post na soli i vodi. Dana im je samo voda i sol, ništa drugo. Kod svih ispitanika su se razvili edemi. Kao rezultat toga pretpostavljeno je kako je post uzrok edema u svakom slučaju. Nitko ne treba opovrgavati činjenicu da sol ima tendenciju stvaranja edema. Higijenisti su bili prvi koji su tvrdili da je upotrebu soli često pratilo nakupljanje vode u tkivu. Na postu koji se sastoji od soli i vode trebalo bi se i očekivati da će u tkivima nastati višak vode. Prirodno je da se tijelo želi zaštititi protiv nadražujućeg učinka soli tako da ju zadržava u otopini, čak i ako to podrazumijeva pretjeranu količinu vode u tkivu. Ova primjedba nije u vezi posta nego u vezi uporabe soli. Edem se ne stvara kada se u postu ne daje sol. Nakon vrlo dugih postova bez soli zna uslijediti privremeni edem, ali to je toliko rijetko i vjerojatno je da nastaje uslijed prevelike unešene količine hrane odmah nakon posta.

## **POST ZA VRIJEME POSEBNIH PERIODA ŽIVOTA**

Nema dobnih barijera za post. I stariji pojedinci i mlada djeca postili su uz veliku naknadnu korist. Čak i dojenčad može biti stavljena na kraći post, a postoje slučajevi kada djeca stara dvije ili tri godine poste nekoliko tjedana. Jedini periodi života kada se post ne preporuča jesu trudnoća i dojenje. Post zaustavlja izlučivanje mlijeka i tako sprječava majku da doji dijete. Tijekom trudnoće kratki post kojim se želi riješiti akutna bolest dopušta se, ali ne bi trebalo provoditi dugi post.

## **SIMPTOMI NA POSTU**

Znanje o simptomima na postu trebali bi steći svi oni koji planiraju postiti. Dignuta je nepotrebna dreka kada pacijenti nisu znali što očekivati pa bi postali prestrašeni i na najblaže simptome. Najmanje nekoliko neugodnih simptoma pojavljuju se gotovo pri svakom postu. Treba ih očekivati i ne treba se zbog njih previše brinuti.

Tijekom prvih dva do pet dana (obično tri dana) postoji velika želja za hranom. Ipak, tada želja nestaje; glad jednostavno prestaje postojati. Zatim se javlja gađenje prema svakoj vrsti hrane, a povraćanje se može pojaviti povremeno na izgled ili miris hrane. U ovoj fazi post postaje prilično lak i obično ostaje takav do samog kraja kada se vrati glad. Jedan na svakih 40 pacijenata ostaje gladan tijekom cijelog posta. Razlog tomu nije poznat.

U gotovo svakom postu jezik postaje prekriven presvlakom, dah vrlo neugodan, i u ustima se razvija loš okus. Ova stanja počnu obično nakon drugog ili trećeg dana i ostaju kroz cijelo trajanje posta dok se glad ne vrati.

Kada postoji akutna bolest, s vrućicom, temperatura pada na normalnu na postu. Kada je temperatura ispod normalne na početku posta, postupno se diže na normalnu i ostaje takva. U rijetkim slučajevima, kada ne postoji akutna bolest, temperatura se digne iznad normalne na postu.

Puls je obično normalan tijekom posta. Može se dići čak do 120, a u nekim slučajevima padne nisko do 40, iako takvi ekstremi naravno nisu česti.

Većina pacijenata na postu ne spava više od 4 – 6 sati dnevno iako ovo nije uvijek pravilo. Upravo suprotno se javlja u nekim slučajevima u kojima se čak i 20 sati dnevno troši na san.

Povraćanje, pljuvanje, kožni problemi, glavobolje, bolovi u leđima, vrtoglavice, štucavica, nesvjestice, slabost, grlobolja, lagane prehlade, grčevi i proljev, povremeno se pojavljuju privremeno na nekim postovima. Iako su neki od tih simptoma neugodni, nisu razlog za dizanje uzbune, a neki od njih, poput povraćanja, kožnih problema, prehlade i proljeva, zapravo ubrzavaju eliminaciju. Neki pacijenti uopće ne iskuse takve simptome i ne osjete neugodu, dok je kod drugih suprotno točno.

Nekim simptomima posta treba dati veliku pozornost. Među tima su delirij povezan s palpatornošću srca; rad srca koji nije takav zbog pritiska i shodno tome ga nije moguće izliječiti klizmom; trajni, vrlo brz ili vrlo spor ili pak vrlo nepravilan puls; ekstremna slabost pri kojoj pacijent ne može sam hodati ili to čini jako teško; ili nagli pad tjelesne temperature. Kada se ti simptomi pojave najbolje je prekinuti post. Također, kada se pacijent ekstremno boji nastavka posta onda ga je najbolje ne nastaviti.

Većina pojedinaca iskuse malo ili nimalo rada crijeva tijekom posta. Ovo ne treba izazivati brigu. Rad crijeva brzo se povraća nakon posta.

Dok se posti treba očekivati brz gubitak mase. Količina koja se gubi razlikuje se po slučajevima, s pretilim pojedincima koji masu gube najbrže. Tijekom prvih dana posta gubitak je najbrži, obično od pola kile do kilu dnevno. Prema kraju posta gubljenje mase svede se prilično ispod pola kile dnevno. Prosjek uzet među velikim skupinama pacijenata na postu tijekom svih faza posta pokazuju da je prosječan gubitak mase oko pola kile dnevno.

## **ŠTO TREBA IMATI NA UMU DOK SE POSTI**

Prilično je očito da dok postite ne možete nastaviti živjeti na uobičajen način. Morate svom tijelu dati posebnu pažnju. To ne znači potpuno zaustavljanje svih normalnih aktivnosti, ali određene promjene moraju se načiniti kako bi se tijelu omogućilo da zadrži svoju energiju.

Tijekom posta odmor se uvelike preporuča. Idealan post je provesti barem većinu vremena u krevetu. Neki higijenisti traže da njihovi pacijenti ostanu u krevetu kroz cijeli post neovisno o njihovoj snazi i energiji. Takva praksa nije štetna ali također nije ni uvijek potrebna. Tijekom kraćeg posta, kada se ne osjećate osobito slabo, nema primjedbi na lagani rad i možda čak i malo tjelovježbe. Važna stvar ovdje je izbjeći pretjerani napor. Radite malo za vrijeme posta ako se osjećate sposobni za to, ali nemojte ići u ekstreme i previše se iscrpljivati. Neki ljudi poste i nastave raditi kao i obično, ali takvi primjeri sa sobom nose opasnosti.

Sunčanje je vrijedno tijekom posta jednako kao i u bilo koje drugo vrijeme. Ipak, trebalo bi se pobrinuti da se izbjegnu pretjerane količine sunčevog svjetla. Više no jedan pacijent na postu dobio je sunčanicu. Sunčanice nisu završile fatalno ali pokazuju potrebu za oprezom u tom periodu. Duga sunčanja previše će vas oslabiti tijekom posta. Sunčajte se kratko tijekom ranog jutra ili kasnog popodneva radije nego u podne kada je temperatura najviša.

Ne može se previše istaknuti važnost održavanja topline na postu. Zimica na postu ne samo da će biti nelagodna nego i izuzetno opasna. U vremenima ekstremne zimice primijenite umjetnu toplinu i prekinite post. Nema zapisa o pacijentima na postu koji su umrli od pretjerane izloženosti niskim temperaturama, ali higijenisti su uvijek oprezni kako bi izbjegli takva stanja.

Vjerojatno je najkontroverznija tema među autoritetima koliko vode popiti za vrijeme posta. Ima njih koji savjetuju najmanje po četiri litre vode dnevno, i onih koji preporučaju post bez vode. Drugi su stali u sredinu tvrdeći kako žeđ, i samo žeđ, treba biti vodič za to. Ne treba sumnjati da je posljednja tvrdnja ispravna. Četiri ili više litara vode dnevno na postu obično je puno više od pravih potreba, i samo može omesti eliminaciju. Post bez vode osobito je opasan i nikada ga se ne bi smjelo primjenjivati. Nema podatka da je itko bez vode i hrane živio dulje od 17 dana. Određena količina vode esencijalna je na svakom dugom postu. Post bez vode na dva ili tri dana vjerojatno ne šteti, ali dulji post bez vode ne preporuča se. Prava želja za vodom na postu nije velika, ali dostaje svim potrebama. Obično se traži 5 dcl do litre ili dvije litre vode dnevno, ovisno o svakom pojedinom slučaju. Povremeno se mogu pojaviti dani na postu u kojima se vodu niti ne traži, u kojim slučajevima voda niti ne treba biti konzumirana ako duljina trajanja posta nije iznad nekoliko dana. Najbolja voda za post je destilirana voda. Ako ju nije moguće nabaviti, koristite običnu izvorsku vodu, ili ako je jedino rješenje, kloriranu gradsku vodu.

Druga kontroverzna točka je o upotrebi klizmi za vrijeme posta. Ovdje su snage podijeljene, oko 50 posto preporučuje klizme, a drugih 50 posto se protivi tome. Kada se sve činjenice uzmu u obzir, primjena istih djeluje nepotrebna osim ako značajna količina plina u probavnom traktu ne stvara preveliku nelagodu. Klizme umaraju pacijenta previše i imaju tendenciju u budućnosti stvarati zatvor zbog oslabljivanja crijevnog mišića. Mnogi higijenisti istaknuli su kako se rad crijeva povraća puno brže nakon posta ako nisu korištene klizme.

Korištenje tretmana kiropraktike, ispiranja želuca, turskih kupelji, hladnih kupelji, i drugih tretmana opasno je i štetno tijekom posta. Dok postite niste u poziciji trošiti već ionako sniženu vitalnost na takve stvari. Tretmani koji uključuju uporabu seruma, lijekova i cjepiva čak su i štetniji i s obzirom na sve treba ih izbjegavati.

## POTPUNI POST

Točne razlike između posta i gladovanja trebao bi dobro razumjeti svaki pacijent na postu i svaki doktor koji koristi post u svojoj praksi. Žalosno je da su mnogi doktori odlučili primjenjivati post a da niti najmanje ne razumiju da to nije sinonim za gladovanje. Neznanje točnih razlika između tih dviju faza apstinencije od hrane lako može pacijenta dovesti u nepopravljivo stanje, uključujući i smrt.

Tijekom posta tijelo se hrani svojim zalihama hrane. S eliminacijom tih zaliha i s potpunom eliminacijom toksemije počinje period gladovanja, u kojem se procesira i degenerira vitalno tkivo. Post koji traje do tog perioda naziva se "potpunim". Proveo je obnovu, pomlađivanje i čišćenje do samoga kraja.

Postoje neki pacijenti kojima potpuni post nije potreban; drugima bez potpunog posta nije dobro, a oni koji su mršavi i vrlo slabi ne bi uvijek trebali ići na potpuni post. Ovdje nema strogog pravila. Da li bi se post trebao provesti do potpunoga ili ne, ovisi o stanju pacijenta i vrsti prisutne bolesti. Duboko ukorijenjena stanja koja postoje godinama i koja su uznapredovala do krajnjih stadija rijetko se liječe nepotpunim postom. Lagana akutna i kronične bolesti obično nestanu daleko prije nego što se dostigne period gladovanja.

Kada se iscrpe zalihe hrane tijela i toksemija se eliminira pojavljuju se određeni simptomi koji mogu ukazivati na prekid posta. U svakom slučaju pojavljuje se glad i nestaje presvlaka s jezika. Rubovi i vrh jezika prvi se očiste, a ostatak također nedugo nakon njih. Također nestaju loš okus u ustima i neugodni zadah. Puls, temperatura, koji su možda bili abnormalni, postaju normalni. Oči često blistaju, lučenje slina se normalizira, a urin, koji je možda bio bezbojan postaje bistar. Od tih simptoma, glad i čišćenje jezika jedini su sigurni i nepogrješni znakovi koji upućuju da je post gotov. Drugi su obično prisutni, ali u odsustvu gladi i čistog jezika nisu dovoljan razlog za prekidanje posta. Također treba se zapamtiti kako se glad i čist jezik ne pojavljuju uvijek u isto vrijeme. Jedan simptom se može pojaviti nekoliko sati ili više nakon drugog. Pod bilo kakvim uvjetima post treba prekinuti na znak ijednog od tih dvaju simptoma. Ne bi trebalo oklijevati s prekidanjem posta ako postoji nepogrješiva želja za hranom čak i ako jezik nije čist i obrnuto. U rijetkim slučajevima u kojima glad na postu ne nestaje dovoljan će indikator za odlučivanje o prekidu posta biti čišćenje jezika.

Vrijeme potrebno za se post završi varira u slučajevima. Neki ljudi iskuse povratak gladi nakon nekih dva ili tri tjedna dok drugi moraju postiti dva ili tri mjeseca prije nego se to pojavi. Duljina prosječnog potpunog posta je od 20 do 40 dana.

## PREKIDANJE POSTA

Vrlo je važno da se post prekine ispravnom hranom. Ljudi su prekidali post svime i svačime, od odrezaka i kikirikija do sladoleda, i zatim se čudili zašto se previjaju od boli nakon svog prvog obroka. Nakon posta probavni sustav je vrlo osjetljiv na prvu hranu koja se unese. Nasilno će reagirati ako ta hrana nije ispravne vrste.

Oni koji imaju veliko iskustvo s postom slažu se da je post najbolje prekinuti svježim voćnim sokom ili sokom od povrća. Neugoda praktički nikad nije primijećena kada se koriste takve namirnice. Voćni sokovi se generalno preferiraju: sok od naranče, sok od grožđa, sok od grejpa, sok od dinje, sok od ananasa i sok od rajčice su najčešće odabirani sokovi. Post treba prekinuti s pola čaše soka svakih sat vremena ili jednom čašom svakih dva sata tog dana. Prvi sok trebao bi se piti vrlo polako.

Drugog dana se može slijediti isti plan, ili sokovi mogu biti uzimani u manje čestim intervalima. Plan sa tri obroka dnevno može se usvojiti ako se želi uzimati po pola litre soka za svaki obrok. U slijedećim danima veće količine soka se mogu dopustiti, naravno uz oprez ipak, kako bi se izbjegao višak koji bi mogao stvoriti probavnu nelagodu.

Vrijeme trajanja prehrane na sokovima od voća i povrća, ili samo voća, trebalo bi ovisiti o duljini posta. Općenito se savjetuje živjeti na sokovima po jedan dan za svakih pet dana posta. Na primjer, nakon posta od 5 ili manje dana trebao bi slijediti jedan dan prehrane na sokovima; nakon desetodnevnog posta dva dana soka; nakon petnaestodnevnog posta tri dana soka, a nakon dvadesetodnevnog četiri dana soka. Isto pravilo treba se primijeniti na sve postove – što se duže suzdržava od hrane, tim duže bi se trebao konzumirati samo sok.

Ove upute su prije općenite nego specifične. Lagane promjene mogu se učiniti u različitim slučajevima. Neki pacijenti ne trebaju primjenjivati prehranu na sokovima dugo kao drugi koji su postili jednaki vremenski period. Pacijent koji ima povijest slabe probave najduže bi trebao ostati na sokovima i konzumirati ih u najmanjim količinama. Ako se prerano vrati na normalnu prehranu mogu se očekivati određeni probavni problemi. Cilj u svakom slučaju je živjeti na sokovima dok probavni organi ne povrate svoje normalno funkcioniranje.

Nakon kraja prehrane na sokovima mogu se jesti sve vrste voća, povrća i oraha. Lagani prijelaz na normalnu prehranu, toliko često preporučanu, nepotreban je ako se prehrana na sokovima primjeni za zadani vremenski period. Ipak, prvih nekoliko obroka trebali bi biti prilično maleni. Osobito je važno da se izbjegne prejedanje u ovoj fazi.

Neki autoriteti tvrde da bi post trebalo prekinuti sa grubim, tvrdim namirnicama poput cjelopšeničnog Melba tosta i salatama od povrća. Takve namirnice se koriste da "očiste otrove koji su se nakupljali u crijevima tijekom posta." Ako ima otrova i prljavštine u crijevima nakon posta, voćni sokovi će potaknuti njihovu eliminaciju puno učinkovitije nego druge namirnice.

Uporaba prehrane na isključivo mlijeku nekoliko dana ili tjedana nakon posta bila je nekada vrlo popularna ali sada se rijetko upotrebljava. Takva prehrana uklanja mnogo dobrih postignutih stvari na postu. Ima tendenciju stvoriti zatvor, probavne probleme i katarne bolesti. Upotreba mlijeka nakon posta ili u bilo koje drugo vrijeme nije preporučljiva.



## ŽIVOT NAKON POSTA

“Post je uzaludan ako se pacijent vrati svojim starim navikama.” Ovu opasku dr. J. M. Tildena trebaju zapamtiti svi oni koji namjeravaju postiti. Ljudi grade bolesti kroz svoj način života. Post uklanja bolest ali uklanjanje je sigurno trajno samo ako se ne usvoje stare životne navike. Post može osigurati zdravlje ali samo higijensko življenje ga može očuvati.

Prvi zastupnici posta nisu znali praktički ništa od novijih znanja o prehrani i tako su rezultati koje su dobivali bili samo privremeni. Dr. E.H. Dewey, jedan od prvih koji su primijenili post, čvrsto se protivio kiselom voću, koristio tek nekoliko vrsta zelenog povrća i živio uglavnom na kruhu, poslasticama, mlijeku, ribi, jajima i mesu. Dr. Eales je tridesetodnevni post prekinuo s mlijekom u prahu i uskoro jeo jaja i rižu. Piše kako je kratko nakon posta “popio šalicu kave” s prijateljima. Bernarr McFadden je preporučao prekidanje posta s mlijekom i također koristio prehranu na mlijeku tjednima nakon posta. Upton Sinclair je nakon svog prvog posta nastavio s prehranom na mlijeku. Pearson je prvi tjedan nakon jednog od njegovih dugih postova živio na slatkoj čokoladi, kikirikiju i mlijeku u prahu. Prehrambene navike poput tih uklanjaju većinu dobrih stvari postignutih postom.

Mlijeko u prahu, kava, jaja, meso, čokolada i slične namirnice pridonose bolesti, a ne zdravlju. Možemo oprostiti dr. Deweyju i dr. Ealesu za uporabu tih neispravnih namirnica, jer tada kada su oni živjeli većina današnjeg znanja o prehrani nije bila otkrivena. Ali sada je situacija drugačija. Znamo točno koje namirnice uzrokuju bolest a koje zdravlje. Eliminiran je faktor pogađanja. Ne trebamo više odabirati našu hranu pogađanjem; znanost nam je rekla koje se namirnice najbolje i koje će nam pomoći da održimo slobodu od bolesti stečenu na postu.

Na dugom postu čest je veliki gubitak mase sve dok pacijent ne postane vrlo mršav. Naravno to ne izgleda najbolje, pa često postoji velika želja povratiti svu izgublenu masu što je brže moguće nakon posta. Rezultat je česta pretjerana konzumacija mnogih visoko koncentriranih namirnica. Mlijeko, jaja, sir i meso odabrani su jer potpomažu debljanje u najkraćem vremenskom roku. To debljanje je obično brže nego gubitak mase tijekom posta. Unutar nekoliko tjedana cijela kilaža se može povratiti i pacijent je zadovoljan. Ipak, takvo naglo debljanje nije poželjno. Stvara meso koje je nezdravo, mlohavo i puno vode. Uistinu dobro, zdravo meso gradi se polako nakon posta. To se ne postiže nakupljanjem jedne kile dnevno – takvo brzo debljanje upućuje da prehrana mora biti pogrešna. Na frutarijskoj prehrani debljanje je sporije, često ne prelazi 200 grama dnevno. Ali malo strpljenja u ovom slučaju biti će nagrađeno. Omogućiti će vam čvrsto, snažno tijelo. A to je ono što želite, čak i ako je cijena u okviru vremena veća nego što bi inače bila.

Ljudi koji tvrde da trebaju “postiti svakih malo” mogu se usporediti s onima koji potroše cijeli svoj život uklanjajući kišnicu iz svog doma umjesto da poprave krov. Ako trebate postiti u periodičkim intervalima tijekom svog života onda je to zato što vam nije ispravan način života. Jednom kada se ukloni bolest postom više se ne vraća, osim ako ju iznova ne izgradite. Ako povratite zdravlje na dugom postu i živite higijenskim načinom života od onda, nećete morati postiti opet. Periodički postovi nisu štetni ali su nepotrebni onima koji daju potrebnu pažnju hrani,

vježbi, sunčevoj svjetlosti, svježem zraku, mentalnoj uravnoteženosti i sličnome nakon svog prvog posta, uz pretpostavku naravno da je post bio ispravnog trajanja.

Zato zapamtite ove bitne činjenice. Post je dio higijenskog sustava. Ne treba koristiti samo post s velikim nepoštivanjem drugih faza života. Za trajne rezultate treba trajno živjeti higijenski. Učinite svoj post ključnim prekretnicom svog života. Usvojite pravilo da ne odstupate od frutarijanske prehrane i planiranog sustava vježbanja i sunčanja nakon njega. Izgradite zdravlje na postu i zatim ga održavajte osobnim higijenskim načinom života.

### **13. Vrijednost helioterapije: Primjenjujući moć sunca u stjecanju i održavanju najboljeg fizičkog stanja**

Helioterapija je primjena sunčanja kao sredstva za vraćanje zdravlja. Njezino mjesto u higijenskom sustavu od velike je važnosti. Ortodoksni liječnici još uvijek prozivaju one koji se sunčaju, ali ne možemo odbaciti tu temu tako lako. Trikovi terminologije ne mijenjaju zdrave učinke sunčeve svjetlosti. Činjenica je da helioterapija uvijek pomaže u vraćanju zdravlja i u mnogim slučajevima to je najvažnija zdravstvena mjera koju treba primijeniti.

Najentuzijastični zastupnici helioterapije općenito su oni koji su ju primijenili u velikom broju slučajeva. Ovi muškarci svoje su zaključke temeljili uglavnom na svojim vlastitim iskustvima i slijedili su strogo znanstveni pristup toj temi. Njihova glavna briga je učinkovitost helioterapije određene njezinom primjenom u tisućama slučajeva, kojima se pokriva velika raznolikost bolesnih stanja. Uzimajući u obzir najvažnije faze i rezultate ovog rada, možemo odrediti s priličnom točnošću zdravstvenu vrijednost sunčanja i ulogu koju mora imati u modernom načinu života.

#### **POVIJEST**

Prvi zapisi o sunčanju dolaze iz stare Grčke, Egipta, Rima, Babilona, Asirije i Perzije. Egipćani, Babilonci i Asirijci, svi su imali svoje sunčane vrtove, i mnogi od tih ljudi suncu su davali obilježje božanstva. Grci su imali mnoge solarije koje su nazivali heliosima, a najveći od grčkih liječnika, Hipokrat, preporučao je sunčanje i opremio svoje lječilište na otoku Kos s velikim solarijem. Herodot i Filostrat iz Grčke također su isticali veliku vrijednost sunčanja, a Filostrat je tvrdio kako su se svi olimpijski sportaši sunčali. Rimski pisci Galen, Ciceron, Celus i Plinije pričaju o uporabi rimskih solarija. Plinije je dobro poznat po svojoj opasci: "Sol est remediorum maximum" – sunce je najbolji lijek. Čak su i stara germanska plemena primjenjivala sunčanje. Epske germanske pjesme, "Edda", pričaju nam kako su djeca s groznicom stavljana na sunčevu svjetlost na krovove kuća kako bi se oporavili što brže.

U trećem stoljeću trijumf kršćanstva zaustavio je praksu sunčanja diljem Europe. Na preko tisuću godina od onda sunčanje je bilo ograničeno gotovo u potpunosti na Židove i Arape. Kršćani su sunčanje prozvali grijehom i izjednačili s drugim praksama higijenskog sustava.

U drugoj polovici 18. stoljeća, kada je snaga starog dogmatskog kršćanstva slabila, sunčanje je opet vraćeno kao preventivna i zdravstvena mjera liječenja. Waldvogel iz Bohemije preporučao je sunčanje još 1775. Le Peyre i Le Cornte koristili su sunčevu svjetlost za "rane i tumore" 1776., s odličnim rezultatima. 1779. Bertrans je objavio niz eseja "glede utjecaja svjetla na žive organizme." Na početku 19. stoljeća Cauvin, Dobereiner, Girard, Harterive, i Bonnet izveli su brojne eksperimente kako bi odredili učinke sunčevog svjetla. Eksperimenti su pokazali zaključno da je sunčanje vrijedno u tretiranju bolesti i da su ovi muškarci pokušali izgraditi novi terapijski sustav temeljen na upotrebi sunčeve svjetlosti.

Koliko god bio važan rad tih velikih predstavnika sunčanja, nadmašen je onime oca modernog perioda sunčanja, Arnolda Ricklija. Iako Rickli nije bio medicinar razumio je važnost sunčanja jako dobro i napravio veću praktičnu primjenu ove zdravstvene mjere više od ikoga prije. 1855. otvorio je svoje slavno lječilište u Weldes Krai na Jadranskom moru kako bi osigurao "liječenje suncem." Ovdje je sunčanje primijenio u većoj mjeri, a brzi oporavci njegovih pacijenata stvorili su helioterapiju kao temeljno zdravstvenu znanost. Ricklijevo lječilište nastavili je raditi preko pola stoljeća i privlačilo je pacijente iz svih dijelova svijeta. Veliko iskustvo koje je Rickli stekao tijekom 52 godine prakse omogućilo mu je da napiše sedam knjiga na temu svih aspekata helioterapije. Te knjige su prevedene na španjolski, francuski i talijanski ali do sada nema engleskog prijevoda.

Dok je Rickli radio u svom lječilištu, higijeniisti u Americi i Europi također su koristili sunčanje u svojoj praksi. U Njemačkoj dr. Lahman je otvorio svoju slavnu instituciju "Lijek suncem i zrakom," posvećenu isključivo helioterapiji. 1872. Bilz, također Nijemac, počeo je primjenjivati sunčanje u svom lječilištu. Američki higijeniisti držali su korak s njima, a vodili su ih Sylvester Graham i R.T. Trail, pri čemu su obojica sunčanje jako preporučali. Uz Grahama i Traila bili su tu i dr. George H. Taylor, dr. Dio Lewis i dr. James C. Jackson. Dr. Taylor vrlo je učinkovito koristio sunčanje za liječenje tuberkuloze vrata; dr. Lewis je sunčanje primijenio na tretman dispepsije, neuralgije i reumatizma; a dr. Jackson je stotinama svojih pacijenata organizirao sunčanje svakog vedrog dana tijekom ljeta. U pravilu, iskustvo svih higijenista u njihovoj uporabi sunčanja toliko je bilo uspješno da sva pitanja o sumnji u mjesto istoga u higijenskom sustavu nestaju. Dobiveni su dobri rezultati, ne samo za nekoliko bolesti, već za gotovo svaku bolest za koju je korišteno. Nije uvijek bilo lijek samo po sebi, ali otkriveno je kako je esencijalno za pokretanje najbržeg oporavka od većine bolesti. Neke bolesti često su potpuno pobijeđene samo upotrebom sunca.

Najveći živi predstavnik sunčanja je A. Rollier, direktor Instituta helioterapije u Leysin, Švicarskoj. Rollier je imao izvrsnu medicinsku naobrazbu i neko vrijeme radio s Kocherom, proslavljenim kirurgom koji je pokušao izliječiti tuberkulozu kosti i zglobova operacijom. Ta praksa nije bila uspješna: najmanje polovica pacijenata koji su napustili Kochera mogli su se nadati ničemu drugome nego smrti. Rollierov najbolji prijatelj počinio je suicid nakon što mu je Kocher uklonio rameni zglob, koljeni zglob, kuk, prst, i stopalo kako bi spriječio širenje tuberkuloze. Na kraju je Rollierova zaručnica razvila tuberkulozu. Uvidjevši neuspjeh velikog Kochera u borbi protiv ove bolesti Rollier se nije mogao nadati ničemu drugome nego da se možda stalne patnje djevojke završe smrću.

Sa srušenim iluzijama Rollier je odbacio briljantnu kiruršku karijeru, otišao u planine Švicarske i neko vrijeme bio doktor među naseljenicima tog područja. Ali na njegovo iznenađenje, nije im baš trebala pomoć, jer su bili prilično zdravi i živjeli uistinu dugo. Uvijek su govorili Rollieru da "gdje je sunce tamo nije doktor." Rollier, koji je postao doktor da bi ljudima mogao govoriti kako da ozdrave, se našao u poziciji dobivanja savjeta od loše obrazovanih seljaka Švicarske. Prenio je taj savjet svojoj zaručnici i ona ga je slijedila. Nakon što je provela što je više vremena mogla na blistavoj alpskoj sunčevoj svjetlosti potpuno se oporavila. Od dana njezinog oporavka Rollier se posvetio učenju helioterapije.

1903. Rollier je otvorio svoje veliko lječilište u Leusinu, malom gradu u planinama Švicarske. Ovo lječilište bilo je zapravo jedan gigantski solarij vezan uz moderne i potpuno opremljene prostore za sve pacijente. Postupno je tamo došla stalna struja navodno neizlječivih pacijenata, pacijenti koji su bili slabi, mršavi, tuberkulozni i osuđeni na smrt. Rollieru su dani otpaci čovječanstva da radi s njima a pretvorio ih je u primjer savršenog zdravlja. Od nebrojenih tisuća pacijenata koji su se podvrgnuli Rollierovom liječenju suncem većina je potpuno pobijedila svoje bolesti. Tijekom jednog vremenskog perioda, negdje odmah iza Prvog svjetskog rata, 1.746 od 2.167 tuberkuloznih pacijenata koji su bili pod Rollierovom brigom potpuno se oporavilo. Jedini neuspjesi bili su među onima koji su dopustili da tuberkuloza dođe do najnaprednijih stadija. Rollierovo iskustvo stoji kao spomenik onima koji su kroz posljednje stoljeće tvrdili kako sunčanje treba biti dio svih načina iscjeljenja.

## SUNČEVA SVJETLOST I BOLEST

Povijest helioterapije definitivno daje bogate dokaze o njezinoj vrijednosti. Vidjeli smo u prisjećanju na tu povijest kako je učinkovito sunčanje u borbi protiv određenih bolesti, među kojima je glavna tuberkuloza. Ali istražimo malo detaljnije materiju i nađimo postojeću vezu između sunčevog svjetla i općeg uzroka svih bolesti.

Diljem zemlje rast biljaka i životinja ovisi o prisutnosti sunca. Saznajemo kako je život uvijek najbogatiji na tropskom području gdje postoji obilje sunčeve svjetlosti tijekom godine i gdje je intenzitet sunčevih zraka najveći. Na arktičkim područjima gdje ima jako malo svjetlosti život je oskudan ili ga nema. Zatim, kako idemo južno a klima postupno postaje sve toplija, sve vrste života postaju sve brojnije; na ekvatoru dostižu svoj vrhunac. Također treba istaknuti da su biljke i životinje obično puno jače razvijene tamo gdje je klima toplija.

Danski znanstvenik Thorwald Madsen otkrio je da, isto kako se bolji fizički razvoj postiže u tropima, tako i ljudi iz područja umjerene klime postižu najbolje zdravlje tijekom ljetnih mjeseci kada postoji obilje sunčevih zraka. Madsen svoje zaključke temelji na svom istraživanju 37 godina starih danskih medicinskih zapisa. Ovi zapisi neobično su potpuni jer u Danskoj po zakonu liječnik mora prijaviti svaki slučaj infektivne bolesti koju liječi. Statistički podaci koje je dao Madsen pokazuju da bolesti, osobito infektivne, su najčešće tijekom doba kada ljudi dobivaju najmanje sunčeve svjetlosti. Difterija, bronhitis, bronhijalna upala pluća i angina, svima je vrhunac u zimskim mjesecima, a beznačajni postanu tijekom srpnja i kolovoza. Ako se uzme prosjek za sve bolesti, veljača ispada najpoticajniji mjesec za razvoj bolesti; rujn je najbolji sa stajališta javnog zdravstva. Zaključak je neizbježan. Pojava bolesti odgovara količini i intenzitetu sunčeve svjetlosti. Više sunca, manje bolesti; manje sunca, više bolesti.

U liječenju rana koje ne zarastaju, sunčeva svjetlost je od velike važnosti. U Prvom svjetskom ratu tisuće njemačkih vojnika imalo je duboke rane koje jednostavno nisu zacjeljivale unatoč najboljem medicinskom postupanju. Mjesec za mjesecom rane su se nastavile gnojiti i inficirati cijelo tijelo. Ostavljeno je Bernhardu iz Samdena, starom kirurgu koji je odbacio nož zbog sunčeve svjetlost, da pomogne tim nesretnim vojnicima. Prvo je preuzeo 4. Njemački korpus, a prije nego je rat završio osunčavao je navodno neizlječive rane na gotovo cijeloj njemačkoj

vojsci. Njegov uspjeh bio je gotovo fenomenalan. Najgore rane, koje više nisu odgovarale na nijedan oblik antiseptika ili dezinfekata, brzo bi zacijelile pod utjecajem sunčeve svjetlosti. Infekcija je brzo nestala, a tkivo se brzo zatvorilo i zacijelilo kao magijom. Nije mogla biti dana bolja demonstracija superiornosti higijenskog zbrinjavanja inficiranih rana upotrebom sunčeve svjetlosti nego ova.

Vjerojatno nema bolesti, koja se može spriječiti sunčanjem lakše od rahitisa. Uzok rahitisa je manjak vitamina D, a kako je sunce najbolji izvor ovog vitamina gotovo je sigurna preventiva od ove bolesti. Među svim oblicima animalnog života otkrivamo da je sunčeva svjetlost vrlo poticajna za normalan razvoj kostiju. U nizu eksperimenata na Sveučilištu John Hopkins otkriveno je da će dostatna količina sunčeve svjetlosti spriječiti nastanak rahitisa kod štakora iako je prehrana neadekvatna. Istaknuti nutricionistički znanstvenik i pisac, Milo Hastings, stavio je tisuću pilića na prehranu koja je sa stajališta nutricionizma bila gotovo savršena. Držao je te piliće u zatvorenom prostoru tako da nijedan od njih ne bi bio izložen sunčevom svjetlu. Bili su dobro nekoliko tjedana, ali tada su počele nevolje. Počeli su se spoticati i padati te su razvili najteže slučajeve deformacija kostiju; noge su im postale iskrivljene i savijene u najčudnijim oblicima, a stotinu ih je umrlo. Tada je Hastings pustio piliće i dopustio im da uživaju u sunčevoj svjetlosti koliko kog žele. Razvoj rahitisa je stao. Pilići su povratili svoju snagu i mogli su trčati gotovo odmah, iako je naravno većina deformiranih nogu ostala takva.

Ljudi možda nisu baš toliko podložni rahitisu kao pilići, ali oni također prečesto razvijaju deformirane kosti, poput osteomalacije i drugih bolesti kostiju, kada sunce nije dostupno. Dr. E. Amsted, suradnik dr. Rolliera, objavljuje o zavidnom uspjehu liječenja rahitisa suncem, a drugi sunčani doktor, Riedel, je koristio sunčevu svjetlost uspješno za liječenje prijeloma vrata femura, koji nije htio zacijeliti u godinu dana. Jednostavna primjena sunčeve svjetlosti donijela je brz oporavak. Prijelom je savršeno zacijelio s dobrim okoštavanjem.

Kada postoje bolesti koje uključuju bubrege, sunčanje je od osobite važnosti. Rollier je liječio nekoliko slučajeva bolesti bubrega suncem i javlja o dobrim rezultatima. U najtežim slučajevima oporavak nije bio potpun ali pacijenti su živjeli puno dulje nego što bi se inače očekivalo. Pacijenti koji su započeli tretmane suncem prije nego što je bolest dobro uznapredovala iskusili su potpun oporavak. Objašnjenje, općenito dano za moć cijeljenja sunca na bubrezima, je da zagrijavanjem kože dodatna količina krvi stvara vaskularizaciju sedam puta veću od uobičajene. Ova koncentracija krvi, ili hiperanemija, kako se stručno naziva, traje dva puna sata nakon sunčanja i primarno je odgovorna za dobar učinak dobiven na bubrezima. Dodatna količina krvi nedvojbeno ubrzava procese eliminacije nužne za oporavak.

Na kožu osobito dobro utječe sunčanje. Dobro osunčana koža čvrsta je i jaka ali u isto vrijeme ima meku, baršunastu teksturu. Obično nema prištiće niti bilo kakvih nepravilnosti. Dodatno, sunce ima tendenciju izgladivati kožu i uklanjati male bore. Ono je stvarno preduvjet za veću ljepotu.

Medicinski autoriteti popisuju desetine kožnih bolesti koje inače pogađaju civilizirane rase. Treba istaknuti kako oskudno odjevene primitivne rase obično nemaju cijeli taj skup bolesti.

Putnici koji su promatrali i živjeli među nekadašnjim sjevernoameričkim Indijancima izjavili su kako isti nisu patili od praktički nijedne kožne bolesti. Ovo je nedvojbeno bilo djelomično zbog bolje prehrane koju su primjenjivali, ali uvelike i zbog činjenice da su nosili malo odjeće i živjeli većinu svog vremena na svježem zraku i sunčevoj svjetlosti.

Upotreba sunčeve svjetlosti po zimi uvelike povećava tjelesnu otpornost na hladnoću. Na Rollierovom institutu pacijenti su se izlagali suncu zimi kao i ljeti. (Ovo je moguće u planinskim područjima zbog jačeg sunčevog sjaja na višim nadmorskim visinama.) Čak su poslani u snijeg radi igara ali obučeni u samo u male krpice oko kukova. Isprva su im niske temperature malo smetale, ali s vremenom se tijelo privikne na hladnoću i oduševi se na sami dodir svježeg povjetarca. Tijela onih koji su se sunčali sve dok njihova koža nije dobila dobre pigmente izgleda da se bolje zagrijevaju nego što bi inače. Koža Rollierovih pacijenata općenito je topla čak i kada se izloži hladnom zraku. Naravno sve ovo ne znači da bi se trebali sunčati po zimskom vremenu kada je temperatura dobro ispod nule ili preniska da bi na njoj uopće bilo ugodno. Ali pokazuje vrijednost sunčanja po zimskom vremenu kao načina smanjivanja osjetljivosti tijela na hladnoću.

Dodatno, kako se pigmentirana koža učinkovito sama regulira na hladnom vremenu, tako se učinkovito regulira i na toplom ljetnom vremenu. Rollier priznaje ovo i tvrdi da pigmentacija "ne služi samo za zaštitu kože protiv previše nasilne iritacije ultraljubičastih zraka, nego i za regulaciju toplinskog doprinosa sunca." Pigmentirana koža zrači toplinom puno rapidnije i tako je na vrućinama hladnija od nepigmentirane kože.

Sunčeva svjetlost vrijedna je kao katalitičko sredstvo koji stvara određene promjene u kemiji krvi, čime se povećava tjelesna vitalnost. Količina kalcija i fosfora u krvi direktno je proporcionalna količini sunčeve svjetlosti kojoj je tijelo izloženo. Što je veća ta količina veća je i količina kalcija i fosfora koja postaje dostupna tijelu. U samo jednom tjednu sunčanja, sa svakim sunčanjem u trajanju od nekoliko minuta, udio fosfora u krvi zapravo se udvostruči. Smatra se vrlo vjerojatnim da sunčeva svjetlost povećava izlučivanje određenih hormona ili fermenta koji omogućavaju tijelu da koristi određene kemikalije koje inače ne bi moglo koristiti.

Svim oblicima anemije i drugim krvnim poremećajima pomaže sunčanje. Nakon što su Quinke i Behring pokazali da se potrošnja kisika uvelike povećava prisustvom svjetla, higijenisti su, shvaćajući da je potrošnja kisika esencijalna za proizvodnju dodatnog hemoglobina, primijenili upotrebu sunčeve svjetlosti na slučajeve anemije, i uz izvrsne rezultate. Medicinari dr. E. Amstad i Sahli također su istaknuli kako je sunčanje vrijedno u tim slučajevima. Sahli objavljuje kako se udio hemoglobina u krvi djece rijetko zadrži u rasponu 75-80 tijekom programa sunčanja, već se digne na raspon 80-85, često i 90, ponekad 100 a u nekim slučajevima čak 100-105. Dobrobit sunčeve svjetlosti za sve anemične pacijente očita je iz ovog dokaza.

Hodgkinova bolest, koja je povezana s progresivnom anemijom i povećanjem jedne ili više skupina limfnih žlijezda, uvijek je smatrana neizlječivom medicinskim metodama. Tvrdilo se kako je "uzrok nepoznat; bolest je uvijek fatalna, a trajanje iznosi nekoliko mjeseci do nekoliko godina." Ipak, ova bolest dobro reagira na sunčanje. Dr. Amsted izvještava kako je tretiranje

dvaju slučajeva Hodgkinove bolesti sunčanjem rezultiralo oporavkom ili barem u svakom slučaju velikim poboljšanjem. Prvi pacijent je bio mladi dječak čija je bolest uznapredovala. Dijagnostika na Institutu patologije Basela i Berne pokazala je postojanje brojnih limfnih adenoma. Program sunčanja izvođen nešto više od godine dana osigurao je željene rezultate. Dječak je dobio 10 kilograma i s vremenom postao sposoban za najnapornije uspone u planinama. Dokaz o brojnim limfnim adenomima potpuno je nestao. Drugom pacijentu stanje se značajno popravilo ali oporavak nije bio potpun jer su izlaganja suncu bila prekinuta u ranom stadiju.

Nagelo u svojim radovima *Bolesti krvi i Analiza krvi* piše, o vrijednosti sunčanja kod Hodgkinove bolesti: "U određenom broju slučajeva primijenio sam helioterapeutski tretman, i našao sam izrazito vrijednu izravnu insolaciju područja slezene. Promatrao sam iznenađujuće dobre rezultate tijekom osobito sunčanog ljeta 1911.; stalan rast hemoglobina i crvenih krvnih zrnaca, neobično poboljšanje općeg zdravlja i iznenađujuće veliko smanjenje volumena slezene, na koje nije utjecao tretman s x-zrakama." Svi ovi slučajevi prilično jasno pokazuju da je sunce važno u održavanju i povraćanju zdravlja.

Iako je sunčanje vrijedno i kada se samo ono koristi, daleko je vrijednije kada se koristi uz druge higijenske mjere. Nekoliko stvarno velikih zdravstvenih institucija koje primjenjuju sunčanje radi to bez da uz to slijedi dobro isplaniran program prehranbenih savjeta, vježbe i posta. Rollier izbjegava prejedanje, a meso koristi prilično umjereno u svom institutu, ali prehrana koju on primjenjuje daleko je od adekvatne. Higijenske institucije s druge strane, predstavljaju znanstveniji i uravnoteženiji sustav brige za bolesne. Sunčanje se koristi u velikim mjerama, ali uz post (kada je potreban), odgovarajuću prehranu i vježbu. Njihov tretman je najracionalnije naravi od svih. Sunčanje treba smatrati dijelom općeg programa za izgradnju zdravlja radije nego terapijskim sredstvom koji će se koristiti samo u liječenju određenih specifičnih bolesti.

## **SUNCE I ZRAK**

Puno rasprave vodi se oko relativne vrijednosti sunčeve svjetlosti i zraka u primjeni helioterapije. Hipokrat je izgleda stavio najveću važnost na sunce ali je također prepoznao ulogu koju ima zrak, kako se naslućuje iz njegove izjave, "Trčanje u odjeći ima isto svojstvo, ali preveliko je zagrijavanje, tijelo se znoji, dobiva manje boje, jer se tijelo ne čisti zrakom koji struji po njemu, nego vježba stalno u istom zraku." Benjamin Franklin zvao je zračnu kupku "okrepljujućom ili osnažujućom kupkom", a prema njegovim pismima M. Dubourg primjenjivao je tu kupku u svom vlastitom životu svako jutro. Rikli je tvrdio kako je "svjetlo bitnije od svakog drugog prirodnog agensa, i ključno je tamo gdje postoji organski život," ali je također razumio važnost zraka, i kolektivno je smatrao kombinaciju kupke sunca i zraka atmosferskim lijekom. Izjavio je kako je "svrha tretmana zrakom jačanje kože vraćajući joj prirodne funkcije i vitalnost i elastičnost koju je apsorbirala iz svog primitivnog stanja kada je u izravnom kontaktu sa zrakom." Dr. Trail i Sylvester Graham pripisali su vrijednost helioterapije i suncu i zraku.

Puno nedavniji predstavnici helioterapije skupili su više znanstvenih podataka, iako su njihovi zaključci slični onima njihovih prethodnika. Najvažnije je bilo otkriće da kruženje zraka oko golog



tijela može poboljšati metabolizam za čak 50 posto u deset minuta. Iako je tako veliko poboljšanje samo privremeno, istina je, kako je dokazao dr. Leonard Hill da "visoka moć hlađenja ne samo da povećava stvaranje topline tijekom izlaganja već i podiže bazalni metabolizam na viši nivo. Vatra života napravljena je za brže izgaranje." Sir Henry Gauvin došao je do sličnog zaključka i pripisao dio koristi od sunčanja pojačanom metabolizmu kao rezultatu izlaganja zraku. Halstead daje veću važnost zraku nego suncu u slučajevima tuberkuloze žlijezdi i kostiju. Isto tako S. Bangs daje prioritet kupki od zraka, dok prof. Dollinger iz Budimpešte tvrdi da je nemoguće odrediti što je važnije.

Općenito ipak, većina autoriteta stavlja puno veću vrijednost na ultraljubičaste zrake sunca nego na zrak. Znaju za činjenicu da zrak podiže i privremeno metabolizam i bazalni metabolizam, i da omogućuje potpuno disanje kože, čime se sprječava stalno znojenje kože. Ipak, to je, kako oni tvrde, manje bitno od kemijskih promjena koje se pojavljuju kada se tijelo izloži suncu.

## **UMJETNA SUNČEVA SVJETLOST PROTIV PRIRODNE SUNČEVE SVJETLOSTI**

Nakon što je dokazano da je prirodna sunčeva svjetlost vrijedna zdravstvena mjera, pokušavalo se razbiti energiju sunčevog svjetlosnog snopa na svoje sastavnice i koncentrirati iste u nekom obliku kako bi se koristile umjesto prirodnog sunčevog svjetla ili onda kada prirodno sunčevo svjetlo nije dostupno. Danski znanstvenik Niels Finsen bio je prvi koji je radio na tome. Napravio je prvu primjenu umjetne sunčeve svjetlosti u Električnim svjetlima Kopenhagena 1895. Pacijent u ovom slučaju bio je jedan od inženjera kojega je zahvatila navodno neizlječiva kožna tuberkuloza. Finsen je izložio pogođeno područje lica pacijenta svjetlu iz pozitivnog ugljika istosmjerne lampe od 25 ampera, i na svačije iznenađenje, uključujući možda i samog Finsena, tuberkulozni ulcer zacijelio je potpuno nakon nekoliko mjeseci tretiranja.

Ovaj uspješni eksperiment Finsena zadobio je toliko pozornosti da su dva bogata proizvođača, Jorgensen i Hagemann, odlučili izgraditi veliki institut u kojem se može izvesti više eksperimenata kako bi se odlučilo o terapijskoj učinkovitosti umjetne sunčeve svjetlosti. Sam Finsen bio je zadužen za pravi zdravstveni i terapijski rad na institutu. Ogromna ugljična zaobljena istosmjerna lampa korištena je kako bi se osiguralo ultraljubičaste zrake, koje čine temelj iscjeliteljskih kvaliteta sunčevog svjetla. Dodatno uz ugljičnu zaobljenu lampu Finsen je koristio leće od kvarca kako bi koncentrirao najveću moguću količinu svjetla nad pogođenim područjima kože pacijenata. Kožna tuberkuloza bila je jedina bolest liječena na institutu.

Što se tiče rezultata, pa, čak i najkonzervativniji zdravstveni autoriteti morali su priznati Finsenu dobar rad. Prosječno 41 od 100 pacijenata koje je liječio Finsen potpuno se oporavilo. Danas, odgovarajuća stopa oporavka pri oboljenju, kada se liječi higijenski, ne smatra se tako dobrom, ali u Finsenovo vrijeme, kada su svi uzimali zdravo za gotovo da je kožna tuberkuloza neizlječiva, upotreba umjetne sunčeve svjetlosti kao terapijskog sredstva bila je uistinu senzacionalna.

Nakon što je 1904. Finsen umro, drugi danski znanstvenik, Axel Reyn, zadužen je za institut. Isprva nije dobivao bolje rezultate od Finsena. Ali tada je odlučio malo sam istraživati. Umjesto usmjeravanja svjetlosnih zraka samo na tuberkulozne ulcere pacijenata, Reyn je usmjerio zrake na cijelo tijelo. Pružao im je opće sunčanje tijela umjesto samo dijela tijela. Rezultati Reyna glede tih tretmana bili su puno bolji nego oni Finsena. Ustvari, većina pacijenata kojima Finsen nije uspio pomoći oporavila se kada je cijelom tijelu pruženo svjetlo.

Ove Strandberg slijedio je nakon Reyna kao glavni predstavnik umjetnog sunčanja. Ali Strandberg je otišao dalje od Reyna. Koristio je sunčanu lampu ne samo u slučajevima kožne tuberkuloze nego i u puno ukorijenjenijim i ozbiljnijim oblicima poput onih koji pogađaju grlo i pluća. I uistinu, Strandberg je bio vrlo uspješan. Dok je radio u velikom lječilištu koje se specijaliziralo za liječenje tuberkuloze grla i pluća, pokazao je kako te bolesti općenito dobro reagiraju na umjetnu sunčevu svjetlost. Od 65 žrtava tuberkuloze grla koje je Strandberg liječio odmorom, poboljšanom prehranom i ugljičnom zaobljenom sunčanom lampom, samo je četvero umrlo, trojica su se djelomično oporavila, a drugih 58 potpuno.

Ove činjenice pokazuju prilično jasno da umjetna sunčeva svjetlost ima definitivnu vrijednost, ali ne pokazuju da je jednaka ili superiorna prirodnoj sunčevoj svjetlosti. Dok prirodna sunčeva svjetlost ima dokazanu vrijednost, upotreba ugljičnih zaobljenih lampi puno je ograničenija. Znamo da je značajna za tuberkulozu, gubitak kose i rahitis, ali naše znanje ne ide dalje od toga.

I biljke i životinje mogu živjeti samo pod utjecajem umjetne sunčeve svjetlosti, ali ne žive dobro. Biljke ponekad puno brže rastu pod tom lampom, ali nedostaje im čvrstoća i dobar strukturni razvoj u odnosu na druge biljke. Životinjama je definitivno bolje na prirodnoj sunčevoj svjetlosti. Lampa za sunčanje je izgleda u najboljem slučaju relativno jedna zamjena za prirodnu sunčevu svjetlost.

Generalno, umjetna sunčeva svjetlost ne uspijeva potaknuti značajno pigmentiranje kože unatoč pojačanoj i produljenoj upotrebi. Istina je da može izazvati crvenilo, ali to crvenilo kasnije ne prijeđe u tamnu boju, kao kada je tijelo izlagano prirodnoj sunčevoj svjetlosti. To je posljedica samog svjetla iz te lampe prije nego specifične lampe.

Možda je glavna prednost prirodnog sunčevog svjetla činjenica da je dobro uravnoteženo. Uz umjerene ultraljubičaste zrake daje i infracrvene. Svjetlo tih lampi sadrži samo kratke ultraljubičaste zrake koje nadražuju, a u potpunosti izostaju infracrvene zrake. Najkraće ultraljubičaste zrake sunca su 2900 AJ; one kvarcne lampe 1500 do 1800 AJ. Na našu sreću, kratke nadražujuće zrake prirodne sunčeve svjetlosti filtrira atmosfera. Zato, prava sunčeva svjetlost nije štetna za životinjsko tkivo i nije nadražujuća osim ako period izlaganja nije predug prije nego se razvila pigmentacija.

Umjetna sunčeva svjetlost je nedvojbeno bolja nego nikakva sunčeva svjetlost. Ako se dojenčad ne može redovito sunčati onda ih se može tretirati umjetnim lampama, ali je potrebna za to stručna osoba. Također, u određenim slučajevima poput tuberkuloze i gubitka kose isto se može primijeniti takva lampa, ako ne postoji mogućnost izlaganja tijela prirodnoj sunčevoj

svjetlosti. Ipak, uvijek biste trebali pamtiti, da koliko se danas zna, prirodnoj sunčevoj svjetlosti nema premca. Treba ju koristiti prije imitacija sunčeve svjetlosti koje je razvila znanost, jer su one inferiorne u određenim pogledima. Koristite ih ako postoji potreba za njima, ali nemojte misliti da one potpuno zamjenjuju prirodnu sunčevu svjetlost.

## SUNČANJE

Helioterapija nije nešto s čime se trebaju igrati neiskusni i neinformirani. Nije toliko komplicirana da zahtijeva nadzor, ali ju sigurno ne bi trebali primjenjivati laici prije nego što steknu dovoljno znanja o toj tehnici. Previše ljudi si je nanijelo nepotrebnu štetu zbog neopreznog sunčanja. Ozbiljne opekline česta su posljedica krive upotrebe sunčeve svjetlosti.

Možete se sunčati svaki dan potpuno sigurno ako se pridržavate nekoliko jednostavnih pravila. Prvo i najvažnije od njih tiče se principa progresivnosti, dok se koža dobro ne pigmentira. Ovaj princip čini cijelu tehniku izlaganja suncu. U svim higijenskim institucijama sunčanja počinju vrlo postupno. Rollier svojim pacijentima daje nekoliko tjedana da se naviknu na svježi vanjski zrak alpskog područja prije nego što im dopusti prva sunčanja. Zatim, prvog dana su samo stopala i glava izloženi; donji dijelovi nogu izloženi su drugoga dana; bedra trećega dana; abdomen se otkriva četvrtoga dana, a petoga dana se cijelo tijelo izlaže sunčevom svjetlu. Izlaganje s prvog dana svakog dijela tijela povećava se na pet minuta sve dok tijelo dobro ne potamni.

Za pacijente koji pate od tuberkuloze, često u naprednim stadijima, ova procedura je možda poželjna, ali za prosječnu osobu je uključena određena količina nepotrebno opreza. Najbolji plan je početi s petominutnim izlaganjem cijeloga tijela i zatim povećavati trajanje toga po pet minuta svakog dana. To će vam omogućiti da se sunčate po sat vremena unutar samo nekoliko tjedana. Ako imate plavu ili crvenu kosu, ili svijetli ten i plave oči, petominutno povećanje na svakom sunčanju će možda za vas biti previše, a ako imate smeđu kosu napredak kod vas će vjerojatno biti puno brži. Dnevno petominutno povećanje dano je kao prosjek za sve vrste ljudi. Možete lagano mijenjati taj plan, ovisno o osobinama vašega tena. Najvažnija stvar je napredovati brzinom kojom se daju spriječiti opekotine i omogućiti najbrža pigmentacija kože. Jednom kada je vaša koža dobro pigmentirana možete zaboraviti plan napredovanja. Tada možete provoditi sate na suncu svaki dan bez opasnosti od opekotina.

Mnogi su tvrdili kako su određene klime povoljnije za uspješnu primjenu helioterapije. Tropi i alpska područja Švicarske navodno su najbolja za one koji žele imati najveću korist od sunca. Istina je da određena područja daju više sunčeve svjetlosti nego druga. Tropska područja nude mogućnost cjelogodišnjeg sunčanja. U sunčevoj svjetlosti planinskih područja je više ultraljubičastih zraka, a na višim nadmorskim visinama iznad oblaka je prirodno više sunčanih dana. Ali to ne znači da svatko mora ići na tropska područja ili u planine kako bi izvrsno primijenio helioterapiju. Diljem umjerene klimatske zone, bilo na obalama, u dolinama ili ravnicama, postoji niz mjeseci svake godine kada je temperatura dovoljno visoka za sunčanje. Čak i tijekom toplijih dana proljeća ili jeseni sunčanje može biti prakticirano. Nadalje, moguće je izgraditi solarije s posebnom vrstom stakla koje omogućava prodor sunčevih ultraljubičastih

zraka. Solariji ove vrste sunčanje čine mogućim čak i na hladnim zimama Aljaske i Kanade. Ako želite napraviti privatni solarij za upotrebu zimi, potrebno staklo može se nabaviti od svakog dobrog trgovca općenitim građevinskim materijalom. Naravno sunčanje u zatvorenome tijekom zime nije baš jednako vanjskom sunčanju po ljeti. Nedostaje puno svježega zraka, i iako posebno staklo omogućava prodor ultraljubičastih zraka, može filtrirati neke druge ljekovite zrake sunca. Ali ipak, po zimi je upotreba staklenog solarija bolja nego nikakvo sunčanje. Solarij je također superioran u odnosu na lampe koje se često primjenjuju kada temperatura ne dozvoljava vanjsko sunčanje.

Dobar dio nepotrebne gnjavaže nastao je oko sunčanja prije, tijekom ili odmah nakon obroka. Postoje neki koji preporučuju čekanje najmanje tri sata nakon obroka prije sunčanja. Rečeno je kako sunce dovodi krv do površine kože kada bi određena količina dodatne krvi trebala biti usmjerena na probavne organe kako bi se isti mogli pobrinuti za hranu na učinkovit način. Prilično je istinito da je potrebna dodatna količina krvi u probavnim organima nakon teškog obroka. Ali sunčanje ne remeti u značajnoj mjeri tok krvi. Tisuće ljudi se sunčalo prije, tijekom i odmah nakon obroka, i nema autentičnih zapisa o tome da je itko zbog toga patio. Čak niti najblaži tragovi probavnih smetnji nisu uočeni kod sunčanja nakon obroka. Zato se ne zabrinjavajte o vremenskom odnosu između obroka i sunčanja. Možete čak i jesti i sunčati se u isto vrijeme ako želite.

I zatim dolazi pitanje odnosa kose i sunčanja. Oko 50 posto svih koji se sunčaju prekrivaju svoju kosu ručnikom kako bi ju zaštitili od sunca. Ipak, niti jedan od njih ne može dati dobar razlog za to. Mnogi vjerojatno prekrivaju kosu jer se to čini uobičajeno među ljudima koji se sunčaju. Drugi ju prekrivaju jer su čuli glasinu ili pretpostavku kako sunčanje šteti kosi. U stvarnosti, sunce koristi i kosi i skalpu. Prilično drugačije od izazivanja ćelavosti, sunčeva svjetlost uspijeva spriječiti tu bolest i u nekim slučajevima čak potiče rast kose.

Druga zabluda koja je izgleda vrlo česta kod ljudi koji se sunčaju je upotreba raznih oblika ulja koja nanose na kožu. Maslinovo ulje i posebna komercijalna zaštitna ulja najčešće se koriste. Za one koji moraju dugo izlagati tijelo suncu na početku, prije nego je koža dobro pigmentirana, upotreba nekih vrsta ulja na koži može biti poželjna kako bi spriječila opekotine ili ih u nekoj mjeri ublažila. Ipak, kada se koriste na pigmentiranoj koži, ulje ne služi ničemu korisnome i vjerojatno u određenoj mjeri šteti filtrirajući neke od ultraljubičastih zraka sunca. Nadalje, ulje usporava proces pigmentacije. Slijeđenje principa progresivnosti u početnoj fazi sunčanja potpuno uklanja potrebu za uljem i čini upotrebu istoga nepraktičnom i nepoželjnom.

Podigla se određena količina kontroverze oko pitanja dali sunčanje može biti pretjerano nakon što se koža tamnjenjem zaštitila od opekline, ili ne može. Jedna mislilačka škola ne stavlja ograničenje na količinu sunčevih zraka glede korisnosti, i koristi to kao pravilo – što veća količina sunčeve svjetlosti, tim bolje zdravlje. Drugi tvrde da sunčeva svjetlost, kada se koristi u većim količinama, može izazvati depresiju i slabost. Svatko tko je proveo sate i sate pod intenzivnim zrakam podnevnog sunca reći će kako sunce može biti depresivno kao i stimulativno. Previše sunca uzima energiju i privremeno slabi tijelo. Sve se može upotrebljavati pretjerano, pa sunce nije iznimka. Kao i post, prirodne namirnice i vježbanje moraju ostati unutar

određenih ograničenja, pa tako i upotreba sunčeve svjetlosti mora biti ograničena. Najbolji vodič u upotrebi sunčanja je stanje vaših rezervi energije. Sva sunčeva svjetlost koju možete apsorbirati do točke primjetne slabosti je dobra. Kada počnete osjećati definitivni gubitak energije, onda je vrijeme za prestati. Ležati na suncu sve do iznemoglosti vam neće trajno naštetiti, ali je potpuno nepotrebno. Sunčanje je, kada se izvodi unutar granica tjelesnih rezervi energije, užitak. Kada se pretjeruje postaje uzrok stanja nelagodne privremene slabosti. Sama uroda bi trebala usmjerivati promjenu.

U hladnijim satima jutro i kasnijem popodnevju sunčanje teško može biti prekomjerno, ali pod intenzivnom vrućinom podneva mora se uzeti poseban oprez. Najbolji savjet je slijediti primjer mnogih nepripitomljenih životinja, koje ostaju u hladu kada sunce dosegne svoj najjači intenzitet, ali zato uživaju sat za satom na sunčevoj svjetlosti ranog jutro i kasnog poslijepodneva. Rollier također preporučuje sunčanje tijekom hladnijih sati dana. Tijekom ljetnih mjeseci ograničava sunčanje na sate između 6 ujutro i 9 ujutro. Rollier je čini se možda pretjerao svojim savjetom za ranojutarnjim sunčanjem; ipak, to je bolje nego ići suprotnim smjerom i ograničavati svo sunčanje na sredinu dana. Možete svoju sunčevu svjetlost dobiti kada god želite, ali uvijek preferirajte rano jutro i kasno poslijepodne. Onda, kada izlazite u drugo vrijeme, budite umjereni i završite sunčanje prije nego što vrućina postane previše iscrpljujuća.

Godinama ranije prilično čest problem bio je naći dobro mjesto za sunčanje. Plaže i izolirana seoska mjesta bila su dostupna, ali to je bilo sve. Ipak, s postupnim smanjenjem stidljivosti i većom važnosti pridanom sunčanju u posljednje vrijeme, postali su dostupni novi objekti za sunčanje. Y.M.C.A. i drugi atletski klubovi mnogih gradova pretvorili su svoje krovove u solarije. Mjesto namijenjeno toj svrsi u ulici "L" u Bostonu jedno je od najvećih javnih solarija na svijetu. Ima kapacitet za nekoliko tisuća ljudi i namjerava napraviti jednake solarije u svim velikim gradovima. Za one koji ne mare za solarije ostaju plaže, vanjski bazeni, javni parkovi, nudistički parkovi, otvorene verande, krovovi stanova i ravni krovovi koji mogu biti korišteni za sunčanja. Stvarno ne biste trebali imati problema s nalaženjem mjesta za sunčanje. Možda trenutno nisu dostupni najprimjereniji objekti, ali uz malo promišljanja problem se obično rješava.

Ne samo da postoji mnogo mogućnosti za sunčanje danas, već se situacija i poboljšava. Nedvojbeno će doći dan kada će svaki grad imati svoj solarij. Možda će čak javne škole s vremenom imati solarije za dobrobit svojih učenika.

Trebalo bi biti očito da je sunčanje zapravo vrlo jednostavno. Nije potrebna posebna klima, nadzor ili rituali. Bez obzira gdje živite možete uživati u prednostima sunčeve svjetlosti uz malo ili nimalo neugodnosti. I ne morate brinuti niti o opasnosti sunčanja. Nema ih ako se pridržavate važnog pravila progresivnosti. Samo počnite sa sunčanjem postupno i dođite do točke kada možete provesti koliko god vremena želite (naravno unutar granica tjelesne energije). To je temeljna stvar koju treba zapamtiti. Napredujući postupno imati ćete potpune koristi od sunčanja i u isto vrijeme eliminirati mogućnost opekline, s njihovom opasnošću i nelagodom.

Sunčanje bi trebalo biti na važnom mjestu u vašem programu higijenskog načina života. Nije vrijedno kao frutarijanska prehrana glede održavanja zdravlja, i sigurno nije jednako postu glede

povraćanja zdravlja. Ipak, dobar je dodatak drugim higijenskim mjerama. Ono je jedno od "velike četvorke" agenasa higijenskog sustava. Za najbolje zdravstveno stanje trebali biste sunčanje primjenjivati u potpunosti. Puno bolje zdravlje no inače biti će vaša nagrada.

(dobronamjerni savjet prevoditelja: nemojte pretjerivati sa izlaganjem suncu. Govorim iz iskustva, jer jedan član moje obitelji je preko ljeta na moru zbog pretjeranog sunčanja obolio od raka kože. Bijelci su evoluirali u hladnim predjelima i fizički nisu prilagođeni dugom izlaganju suncu. U svim toplim klimama gdje su se bijelci doselili (Australija ...itd) jako je velika učestalost raka kože. Ne bi vam preporučio više od pola sata sunčanja dnevno, i to isključivo rano ujutro ili pak kasno predvečer. U suprotnom se izlažete velikom riziku.)

## **14. Izgradnja snage i zdravlja vježbanjem: Uloga vježbanja u vašem planu zdravog življenja**

Za stvarno zavidno zdravlje, onakvo kakvo omogućuje najbolju snagu i energiju morate vježbati. To je zakon kojega nitko ne može ignorirati bez da ne osjeti posljedice. U svojoj sredini imamo one koji tvrde kako sportaši umiru mladi, i da “golemi, ružni mišići” profesionalno snažnog muškarca nisu povoljni za dug život. Ali istina je da sportaši ne umiru nužno mladi i da mišići “snažnog muškarca” nisu ružni. Dobro razvijeni mišići doprinose izgledu svakoga.

Vježbu ne bi trebalo smatrati posebnim terapijskim sredstvom kojega treba koristiti u borbi protiv svih bolesti, već sredstvom kojim stvara dobro zdravlje. Kada vježbate stimulirate funkcionalne aktivnosti cijeloga tijela. Tok nutritivnih tvari stanicama je povećan, zglobovi tijela postaju puno pokretniji, cirkulacija krvi i drugih fluida se stimulira, tijelu se daje vrlo potrebna dodatna količina kisika zbog pojačanog dubokog disanja, a vitalnim organima stimulira se rad. Vježbom poboljšavate stanje cijeloga tijela.

### **GRČKI IDEAL**

Trebali bismo se osvrnuti ka prošlosti i diviti se starim Grcima glede primjene vježbe. Diljem Grčke bilo je puno vježbaonica u kojima su se ljudi mogli baviti gimnastikom, plivanjem i drugim fizičkim aktivnostima. Grci su najviše poštovali sportaše. Nekoga je moglo zadesiti siromaštvo jednoga dana, ali drugoga dana je mogao postati slavan, bogat i poštovan, ako bi izveo neki veliki atletske podvig. Svake četiri godine Grci su održavali Olimpijske igre, a one su bile prilika za velika slavlja i zabave. Grci su ih smatrali najvažnijim događajima u cijeloj Grčkoj i dali bi gotovo sve kako bi sudjelovali u njima ili im prisustvovali.

Dodatno, fizička kultura bila je misao vodilja u grčkim školama. Ustvari, te su škole više vremena posvećivale poučavanju fizičke kulture nego svim drugim predmetima zajedno. Težnja jednog Grka bila je postići savršenstvo uma i tijela. Smatrao je da to može najbolje postići ako posveti pozornost fizičkoj vježbi, i uistinu je bio vrlo uspješan. Prosječan Grk bio je daleko razvijeniji nego tipičan civiliziran čovjek danas. Stare grčke skulpture i umjetnost jasno pokazuju njegov superioran razvoj. Veći dio grčke umjetnosti bavio se glorificiranjem ljudskoga tijela, a pjesnicima stare Grčke nikada nije dosadilo pjevati o ljepoti njihovih bogova i božica. Jako su obožavali ljepotu koja je bila rezultat davanja pozornosti fizičkoj kulturi.

Bilo bi dobro kada bi se ovdje u Americi pojavio grčki stav prema vježbanju. Trebamo nov način vrednovanja fizičke kulture i tjelesnog usavršavanja. Težnja svakog Amerikanca bi trebala biti izgradnja njegovog tijela, preko vježbe, do višeg stupnja razvoja i ljepote. Trebali bi imati vježbaonice u svakome gradu, kako bi se olakšalo sudjelovanje u vježbama. Fizička kultura bi trebala biti predmet u svim školama. Ukratko, trebali bismo bolji tjelesni razvoj učiniti temeljem našeg života.

## **PROPAST FIZIČKE KULTURE**

Takozvano zlatno doba Grčke nestalo je pojavom kršćanstva. 394. godine poslije Krista, car je naredio da se zatvore sve vježbaonice u Grčkoj. Kršćanstvo, sa svojim iskrivljenim stajalištem prema ljudskom tijelu, nije moglo tolerirati fizičku kulturu. Tako stotinama godina – ustvari, preko tisuću godina – fizičkoj kulturi nije pridana gotovo nikakva pažnja u obrazovnim sustavima zapadnog svijeta. Ljudi nisu uspjeli pridati značajnu pozornost tjelesnoj aktivnosti.

U šesnaestom stoljeću u Njemačkoj i Švedskoj preporodila se fizička kultura. Ali to je uglavnom bilo zbog vojnih potreba. Nijemci su, i u manjoj mjeri Šveđani, smatrali vježbanje nužnim za razvoj snažnih vojnika. S vremenom je njemački i švedski sustav vježbanja (uglavnom trening u vježbaonicama) uvezen u Ameriku i poučavan u nekim školama. Ali konvencionalne škole liječenja, uključujući medicinu, tome nikada nisu dale zasluženu pažnju. Hidropatski koledž dr. Traila iz New Yorka bio je jedina medicinska škola koja je imala jaku provedbu fizičke kulture. I situacija je otprilike jednaka današnjoj. Medicinska škola još uvijek ne smatra fizičku vježbu nečime važnime. Medicinske škole još uvijek ne predaju svojim studentima fizičku kulturu, i vjerojatno manje od jednog postotka liječnika primjenjuje vježbanje u svojoj praksi. Samo je higijenski sustav dao vježbanju istaknutu poziciju.

## **VJEŽBANJE I BOLEST**

Iako je vježbanje vrijedno uglavnom za održavanje zdravlja prije nego za ozdravljenje, postoje neke bolesti zbog kojih treba puno vježbati kako bi nastupio oporavak. Glavne od tih su kila, deformacije kralježnice, dječja paraliza i proširene vene. Praktički je nemoguće ispraviti ikoje iskrivljenje kralježnice ako se ne vježba dulji period vremena. Jedini prirodni lijek kile sastoji se uglavnom od vježbanja. Ne mogu sve vrste kila riješiti vježbanjem, ali mnoge mogu. Žrtve raznih oblika paralize moraju vježbati ako žele vratiti kontrolu nad pogođenim područjima. Naravno, samo vježbanje neće izliječiti paralizu ali to je najvažnija higijenska mjera koju se mora primijeniti. Što se tiče proširenih vena, one se često izliječe samo vježbanjem, iako se najbrži rezultati postižu ako vježbanju prethodi post. Trčanje je najučinkovitija vježba u slučajevima proširenih vena.

## **NEKE VRSTE VJEŽBI**

Sport je poželjan u svakom planu vježbanja. Nogomet, košarka, bejzbol, tenis, plivanje, trčanje i rukomet, svi su vrijedni u razvijanju raznih dijelova tijela. Ali ne bi se trebalo pretpostavljati kako je svaki od njih potpun kao vježba. Sportaši koji se koncentriraju gotovo u potpunosti samo na jednu vrstu sporta ne stječu dobar općenit razvoj. Neki dijelovi tijela su razvijeniji od drugih. Raznolik program, koji uključuje bavljenje različitim sportovima, je najbolji. Možda je sport koji aktivira više dijelova i mišića tijela od ijednog drugog plivanje. Gimnastičke aktivnosti su također dobre za potpuno razvijanje tijela.

Postoje mnogi koji se bave značajnim fizičkim radom i posljedično vjeruju kako ne trebaju dodatno vježbati. Ali jako je malo vrsta poslova, ako ih uopće i ima, koje čine potpun program



vježbanja. Rad nikako ne može razviti tijelo na željeni način. Većina vrsti poslova animira samo neke dijelove tijela većinu vremena, i čak ni ti dijelovi nisu dobro izvježbani. Prave, vrijedne vježbe, sastoje se od više no jednog tjelesnog pokreta. Mnogi ljudi se u svojim dnevnim aktivnostima kontinuirano kreću. Ali njihovi mišići ostaju jadno razvijeni. Najbolja vježba će izazvati stvarni napor. Ako vježbe koje vi radite ne izazivaju veći napor, onda nisu pretjerano vrijedne. A kako većina vrsti fizičkih poslova ne izaziva osobito veliki napor onda su neadekvatni. Ne omogućuju vam vježbe koje trebate kako biste imali najbolje zdravstveno stanje.

Puno je dezinformacija dano proteklih godina glede vrijednosti hodanja kao vježbe. Hodanje je prozvano najboljom od vježbi, onom koja će uvelike poboljšati opće stanje tijela. Ali sa stajališta znanosti, hodanje je od zanemarive vrijednosti. To je dobra vježba za lijene ljude i to je u biti to. Hodanje je zapravo ekvivalentno većini vrsti rada; omogućava jednostavne tjelesne pokrete koji praktički ni nisu naporni. Umjesto pokušaja da prohodate svojim putem do zdravlja trebali biste trčati putem do zdravlja. Trčanje nije potpuna vježba ali može napraviti čuda u stvaranju jakih, dobro razvijenih nogu. Također inducira duboko disanje i dobra je vježba za pluća.

Činjenica da je duboko disanje poželjno ne znači da biste trebali ulaziti u posebne oblike te vježbe. Proteklih godina puno se pisalo o posebnim vježbama disanja koje uključuju udisanje određenog broja udisaja kroz nos i zatim izdisanje istih na usta, i obrnuto. U ovim vježbama se također drži dah u periodičkim intervalima i pokušava se udisani zrak potisnuti u različite dijelove tijela, tako da se skvrčite u neke čudne pozicije. Mnoge takve vježbe potekle su iz Indije i prvo su korištene za stjecanje posebnih mentalnih moći. Bile su dio treninga indijskih predstavnika filozofije "Joge". Sa čisto higijenskog stajališta to posebno disanje, kojim se forsira duboko disanje bez uobičajene fizičke vježbe, ima slabu ili nikakvu vrijednost. Duboko disanje je dobra stvar kada ga tijelo treba, ali je nepotrebno činiti svjestan napor za duboko disanje svih sati dana. Kada postoji potreba za više zraka tijelo to javlja i prirodno se pokreće duboko disanje. U odsustvu tog javljanja tijela korist forsiranog dubokog disanja vrlo je upitna, u najmanju ruku. Vjerojatno ne šteti tijelu, ali mu niti ne pomaže. Najbolje je skup vježbi disanja ostaviti jogijskim filozofima od kojih je to i došlo. Svojim plućima možete dati svu vježbu koju trebaju i dati tijelu sav kisik koji treba uživajući u nekoj dobroj fizičkoj vježbi s vremena na vrijeme.

## **NE DOPUSTITE DA VAS ZAUSTAVI DOB**

Ne postoje dobne skupine ljudi koji ne bi trebali vježbati. Fizička aktivnost će vam pomoći imali vi 10 godina ili 80. Nova medicinska filozofija savjetuje kako se nakon navršenja 40 godina ne bi trebalo vježbati u većoj mjeri. Istina je da su mnogi ljudi, koji žive 40 godina na rafiniranoj, devitaliziranoj hrani, preslabi da bi se uključivali u puno vježbanja. Možda je to razlog koji je medicinske autoritete natjerao da ograniče vježbe na mlade ljude. Ipak, kronološka dob i psihološka dob često ne idu ruku pod ruku. Postoje ljudi koji su u dobi od 60 sa psihološkim stajališta mladi kao oni koji žive tek 30 godina. I nema razloga zašto ti ljudi ne bi trebali vježbati.

Ljudi koji žive na konvencionalnoj prehrani stare prebrzo; preslabi su da bi vježbali u dobi u kojoj bi trebali biti u najboljem fizičkom stanju. Ako upotrebljavate samo prirodne namirnice

možete vježbati u regularnim intervalima tijekom cijeloga života. Hunze iz Indije igraju polo u dobi od 80 godina, i vi možete biti aktivni u toj dobi također ako slijedite ispravan način života. Drugi primitivci također mogu naporno vježbati u svojim poodmaklim godinama.

## **SRCE I VJEŽBANJE**

Često se tvrdilo kako srcu štete naporne vježbe, ali nema dokaza koji upućuju da je to istina. Srcu zapravo koristi i svjetlo i teške vježbe. Takozvano atletičko srce često je prozivano bolesnim srcem kao općenito nađenim među sportašima. Ipak, njihovo srce je tek povećano srce i u ni u kom smislu nije bolesno ili oštećeno. Prirodno je da se mišić srca poveća ako ga se vježba, jednako kao i svaki drugi mišić. A to povećanje je poželjno. Upućuje na bolju razvijenost i jače srce. Postoje neki slučajevi u kojima je povećanje srca povezano uz bolest ali nikada uzrok nije bila vježba. Patološko povećanje srca ne treba miješati s normalnim povećanjem srca koje se vježbalo redovito. Testiranje sportaša pokazalo je da ti ljudi ne boluju od stvarnih bolesti srca ništa više nego drugi ljudi. Ustvari njihova srca su vjerojatno u boljem od prosječnom stanja.

## **DIZANJE UTEGA**

Jedan od najboljih oblika vježbi za razvijanje velike snage i dobrog općenitog razvoja tijela je dizanje utega. To ne samo da razvija i jača ruke, već i razvija snažna ramena, jaka leđa i jake noge. Kada se primjene razne vježbe s utezima i bučicama onda tijelo ima najviše koristi. Pod takvim uvjetima koristi se više mišića i slijedi puno ujednačeniji tjelesni razvoj. Za stvarnu snagu podizanje utega je nezamjenjivo. Stvarno snažni ljudi su obično dizači utega. Također je istinito da oni posjeduju najljepša i najbolje razvijena tijela.

Nemojte pogriješiti pokušavajući steći veliku snagu podizanjem lakih utega. Istina je da morate plan započeti s laganim utezima, ali oni su samo privremeno sredstvo postupne prilagodbe tijela na dizanje utega. Možete podići 4.5 kg mase tisuću puta dnevno, ali to vas neće osposobiti za dizanje 50 kg mase. Sposobnost dizanja težega tereta postizete samo dizanjem takvog tereta. Dizanje manje mase stotinu puta dnevno dati će vam manje snage nego dizanje težeg tereta deset puta dnevno.

Nikad ne zaboravite izravnati leđa dok dižete teški teret. Moći ćete podići samo dio mase sa iskrivljenom kralježnicom nego koliko bi mogli s izravnatom. Čak i iskusni nosač zna da kada kralježnica nije izravnata, gotovo je nemoguće pomaknuti 450 kg težak teret. Udaljen je od tereta za duljinu ruku, rukama se opire o neki dio tereta, a svojim savršeno izravnatim leđima gura, čime opterećuje u potpunosti noge i leđa. Pri dizanju utega trebao bi se primijeniti isti princip.

## **KAKO I KADA VJEŽBATI**

Najvažnije pravilo koje treba u vježbanju zapamtiti je povećati razne pokrete pri napredovanju. Prve vježbe bi trebale biti relativno umjerene i vremenski kratke. Svakog narednog dana možete raditi teže vježbe kroz dulji period vremena. Ako počnete vježbati možda pet do deset minuta dnevno laganim, jednostavnim pokretima, možete postupno, nakon nekoliko

tjedana ili mjeseci, dosegnuti točku kada možete vježbati pola do sat vremena dnevno. Naravno nema obaveznih pravila glede napredovanja. To uvijek mora ovisiti o pojedincu. Neki, koji su uvijek imali razumno jaka tijela, mogu napredovati vrlo brzo. Drugima, osobito onima koji imaju povijest slabosti i bolesti, će možda trebati nekoliko mjeseci prije primjene najtežih oblika vježbi, poput dizanja utega i gimnastike, i primjenjivanja u duljem trajanju.

Najbolje je pravilo napornije vježbe raditi samo pet ili šest dana tjedno. Vježbanje svakog dana bez iznimke vjerojatno neće štetiti ali također neće niti ubrzati rezultate. Stvaran rast mišića događa se između perioda vježbanja kada se mišići odmaraju. Odmaranje mišića jednako je važno kao i opterećivanje mišića. Cijela bit izgradnje tijela sastoji se od izmjenjivanja vježbe i odmora. Ako se kratke periode rade lagane vježbe onda nisu poželjni niti potrebni posebni dani odmora. Ali za najbolju snagu htjeti ćete raditi barem neke od težih vježbi, a pod takvim uvjetima morati će postojati više perioda odmora. Mnogi teške vježbe rade tri do četiri puta tjedno, a drugih dana rade samo lakše vježbe. To je dobar plan i ne zahtijeva posebne dane odmora. Izmjenjivanje dana s kombinacijom lakših i težih vježbi također mišićima daje dovoljan odmor.

Općenito je poželjno, osobito u slučajevima vrlo narušenoga zdravlja, da vježbanju prethodi post. Ovo nije esencijalno ali omogućiti će vam puno brži napredak u vježbanju. Ako dobro pročistite tijelo postom biti ćete u boljoj poziciji za vježbanje. Manje ćete se zamarati i pokreti će vam biti lakši.

Učinite svoj plan vježbanja što je više moguće raznolikim. Tijekom ljetnih mjeseci iskoristite plivanje, tenis i druge sportove na otvorenome. Po zimi je popularno skijanje, kao i klizanje. Uključite se u neke oblike vježbanja u svom vlastitom domu povremeno. Postoje mnoge knjige i časopisi o fizičkoj kulturi koji opisuju stotine takvih vježbi, i čitajući njih možete naučiti brojne pokrete koji su vrijedni. Zatim, ako poželite jaču snagu možete nabaviti bučice ili utege za kućnu uporabu. Također u gotovo svakom velikom gradu postoji najmanje jedna teretana. One su generalno opremljene brojnim spravama koje omogućuju mnoge dobre oblike vježbi.

Iznad svega, ne smatrajte da vježbanje neki težak zadatak koji morate obaviti kako biste imali dobro zdravlje. Gledajte na svoje vrijeme za vježbanje s užitkom, kao što dijete gleda na svoje vrijeme za igru. Za stvarno zdravu osobu to je nešto čemu se treba veseliti. Zdravo mlado tijelo žudi za vježbom; žudi za aktivnošću. Pogledajte svako dijete i vidjeti ćete kako stalno trči, stalno je u pokretu i igra se. Tek u stanju psihološki stare dobi i bolesti ljudi odbacuju vježbanje. Gradite zdravlje kao glavno; eliminirajte toksemiju i remineralizirajte svoje tijelo prirodnom nekuhanom hranom. Tada ćete biti entuzijastični glede vježbanja. Nećete razmišljati o tome da li biste ili ne trebali to raditi. Jednostavno ćete to prihvatiti kao normalno, kao što biste prihvatili i bilo koji oblik zabave ili igre.

## **15. Neka česta oboljenja: Upute za uklanjanje specifičnih oblika bolesti i vraćanje tijela u stanje dobroga zdravlja**

Ispravno govoreći, postoji samo jedna bolest. To je pokušaj tijela da eliminiira toksine, normalizira kemiju, zacijeli tkivo, prilagodi se na nepovoljne uvjete i učini bilo što drugo da poboljša ili očuva funkcionalnost svojih stanica, tkiva i organa. 20 000 bolesti u medicinskom rječniku su tek manifestacije te jedne bolesti. Svaka je nazvana po lokalitetu na kojem se dešava kriza zacjeljenja i po karakteru simptoma koji su vezani uz nju. Ako se držimo nazivlja liječnika govorimo o specifičnim bolestima, ali u isto vrijeme prepoznamo da je svaka pojedina samo manifestacija zacjeljujućeg i prilagođavajućeg djelovanja koje je u suštini jednako u svim dijelovima tijela.

Jedinstvo tisuća bolesti prilično jasno podrazumijeva jedinstvo liječenja. Specifični lijekovi za specifične bolesti pripadaju medicinskoj “znanosti” i ne čine dio higijenskog sustava. Mi imamo jednu jedinstvenu metodu brige za bolesne. Taj plan se temelji na načinu života koji je zauzvrat temeljen na potrebama i ograničenjima ljudskog tijela u razdobljima bolesti. Kako oni variraju do neke granice kod svakog oblika bolesti, ovdje će se dati kratko objašnjenje nekih od najčešćih bolesti, zajedno s uputama s kojima se iste mogu trajno i potpuno izliječiti.

Morate imati na umu da oblici liječenja predloženi za svaku od bolesti ovdje opisanu moraju imati puno sličnosti. U većini bolesnih stanja, post, frutarijanska prehrana i planirani program vježbanja te golo sunčanje temeljne su mjere koje se primjenjuju. Ali primjena istih varira lagano sa svakom bolešću. Nekim bolestima trebaju dulji postovi, nekima kratki; drugima treba promjena prehrane. Mnogima treba najveća moguća primjena vježbe i sunca. Sa svakom bolešću je granica do koje se te zdravstvene mjere primjenjuju nešto drugačija.

Ovdje je također dan opis oblika liječenja koji ne biste trebali primjenjivati u pokušaju ozdravljenja. Općenito, većina medicinskih procedura i “lijekova” ne vraćaju uopće zdravlje; imaju tendenciju narušiti funkcije još više. Zato morate shvatiti svaku od ovih medicinskih metoda. Morate shvatiti da one ne čine dio znanstvene, higijenske brige o bolesnom pacijentu.

### **ZATVOR**

Činjenica da je zatvor najčešći od svih postojećih bolesti, kao i otac mnogih drugih bolesti, razmatrati ćemo ga prvime. Zatvor jednostavno znači začepljenje tankog i debelog crijeva. Vezan je uz abnormalno sporo kretanje stolice kroz probavni trakt, i neredovita pražnjenja. U normalnim uvjetima, kada tijelo funkcionira savršeno i prehrana je idealna, hrana se eliminiira iz debelog crijeva 10 do 24 sata nakon konzumacije. Izmet je mekan, porozan, i nema jakog smrada. Izmet osobe koja ima zatvor često je tvrd, suh i neugodno smrdi.

Hrana obično ostaje u probavnom traktu tri do četiri dana prije izbacivanja. Tijekom tog vremena događa se puno raspadanja i fermentacije. Mnogi toksini se stvaraju i apsorbiraju u krv, a tvrdi ostaci hrane pritišću završetke živaca u crijevu, često stvarajući glavobolje, umor,

mučninu i općenit osjećaj nelagode. Zatvor često vodi u mnoge druge bolesti, od kojih je glavni kolitis. Dok god imate zatvor ne možete očekivati dobro opće zdravlje. Savršena eliminacija je prvi i najvažniji preduvjet za snažno zdravo tijelo.

Tri najvažnija uzroka zatvora su kriva hrana, nedostatak abdominalne vježbe, i neusvajanje prirodnog "čučanj" položaja kada se prazne crijeva. Od njih, kriva hrana zaslužuje najvažnije mjesto. Konvencionalna prehrana sastoji se uglavnom od hrane nalik tijestu koja začepљуje probavni trakt. Dobro ljepilo za tapete može biti napravljeno od brašna i vode. Namirnice koje se sastoje uvelike od tih materijala ponašaju se također kao ljepilo u crijevu. Nikada se ne mogu eliminirati dok ne nastupi puno fermentacije, a često ostaju na stijenkama crijeva gdje ostaju propadati i poticati rast milijuna bakterija i stotina crijevnih glista. Meso, mlijeko, sir i kuhano povrće također imaju tendenciju stvaranja zatvora. Rijetko proputuju kroz tijelo unutar 10 do 24 sata osim ako ih se ne pojede s prevagom sirovog voća i povrća.

Oko 4.5 metra probavnih crijeva nalaze se mnogi mišići koji pomažu u pomicanju hrane kroz probavni trakt. Ako nikada niste vježbali te mišiće postati će slabi; to se ne može izbjeći. Aktivnost stvara snagu i poboljšava funkcioniranje. Neupotreba mišića stvara slabost, a ako se dovede do ekstrema rezultira atrofijom. Rase poput Polinezijaca s Tihog oceana imaju dobru eliminaciju uvelike jer sudjeluju u bezbrojnim plesovima koji na razne načine aktiviraju mišiće torza. Vježba abdomena, ikoje vrste, esencijalna je ako se ne želi narušiti eliminacija.

Većina primitivnih rasa nemaju toalete. Jednostavno čučnu na prirodan način kada osjete crijevnu aktivnost. Taj položaj omogućava sfinkteru na kraju rektuma da snažno izbacuje svu otpadnu materiju. Kada koristite uobičajenu modernu toaletnu dasku sfinkter nije u poziciji inducirati potpuno i cjelovito pražnjenje crijeva. Rezultat je zastajanje hrane u debelom crijevu koje propada i opterećuje osjetljive završetke živaca.

Lijekovi reklamirani za zatvor su brojni. Laksativi sastavljeni od lijekova ili bilja najčešće se koriste. Oni nadražuju stijenke probavnog trakta. Kako bi se zaštitile od toga, stijenke se pune vodom baš kao i oko kada ga iritira neki strani predmet. Izlučivanje dodatnih količina tekućina stvara mekanu stolicu i tako inducira brzu eliminaciju. Privremeno se rezultat čini kao dobar ali dugoročno nije. I kemijski i biljni laksativi nadražuju probavne stijenke u toj mjeri da ako se često koriste, nerijetko stvaraju kolitis i čireve. Također iscrpljuju već oslabljene mišiće probavnog trakta. To je kao tjeranje umornog konja da trči brže, da bi kasnije postao toliko umoran da će se kasnije sve sporije kretati. Jednako tomu, privremena stimulacija koju laksativi stvaraju uzrokuje slabost veću no ikada prije.

Mineralna ulja će inducirati pražnjenje crijeva ali se njihova uporaba ne preporučuje. Vitamini A, D, i K brzo se uništavaju u tom ulju i uklanjaju se izmetom. Noćna sljepoća, simptom deficita vitamina A, često se pronalazi kod onih koji mineralna ulja koriste redovito. Postoje neki dokazi koji upućuju na to da ulje ne samo uklanja vitamine iz namirnica već i uništava neke stanice stijenki probavnog trakta.

E.V. McCollum i J. Ernestine Becker sa John Hopkins Sveučilišta, Victor Heiser i Gaylord Hauser, govore kako je za loše pražnjenje korisna izotonična solna otopina. Nema sumnje da je to bolja metoda za pokretanje rada crijeva od laksativa ali njezina upotreba je daleko od bezazlene. Otopina sadrži oko dvije žličice soli i litru vode i konzumira se ujutro prije doručka. Nadražujući učinci soli na probavne stijenke dovoljno su loši, ali u slučajevima u kojima tijelo apsorbira sol umjesto da prođe direktno kroz probavni trakt, tkivo počne zadržavati vodu i osoba zapravo iskusi jaku nelagodu. Solna otopina je u najboljem slučaju, vrlo jadan lijek za zatvor, i jedan od onih koji često stvara više štete nego koristi. Nikada ne uklanja uzrok zatvora već samo liječi simptome, čime se postižu privremeni rezultati.

Ispiranje crijeva i klizme, toliko često upotrebljavani kod kiropraktičara, prirodnjaka i drugih takvih prirodnih liječnika, nisu samo beskorisni nego i definitivno štetni. Slabe crijevne stijenke navodnjavanjem, i samo doprinose originalnom uzroku. Pružaju samo privremenu ugodu i moraju se svrstati u razred drugih oblika ublažavanja i liječenja simptoma.

Jedini učinkovit način potpunog izlječenja zatvora jednom i zauvijek, bez obzira koliko dugotrajan ili ozbiljan bio, jest ukloniti uzrok bolesti. Prvi uvjet koji treba ispuniti je post koji će probavnim mišićima dati priliku da se odmore i tako povrate svoju normalnu snagu. Nakon posta se treba primjeniti isključivo prirodna prehrana koja omogućava dovoljno sirovih tvari i celuloze u obliku sirovog voća i povrća. Rafinirane proizvode od bijeloga brašna mora se izbjeći pod svaku cijenu. Zatim treba usvojiti plan vježbanja koji će aktivirati mišiće abdomena. Uvijek se mora primjenjivati položaj čučnja tijekom pražnjenja crijeva. Najbolji način je staviti malu kutiju direktno ispred toaletne daske. To bi trebalo biti nešto niže od daske. Stavljajući svoja stopala na tu kutiju trebali biste biti u poziciji najbližoj savršenom čučnju. Ako vam nije dostupna kutija, nagnite se koliko možete kako biste imitirali položaj čučnja. Ako pridate adekvatnu pozornost tim četirima faktorima – postu, uporabi nekuhane hrane, vježbanju abdomena i ispravnoj poziciji za pražnjenje crijeva – izlječiti ćete zatvor u vrlo kratkom vremenu. I zapamtite, ovo je jedina metoda za postizanje rezultata. Lijekovi, tablete, biljke, solne otopine, klizme i slično, su od malo ili nimalo pomoći. Samo higijenski sustav nudi trajni oporavak.

## KOLITIS

Crijevo je obloženo osjetljivim membranskim tkivom. Pod normalnim okolnostima – kada se ne jede nadražujuća hrana, kada tijelo dobiva sve elemente koje treba i nije preplavljeno toksinima – ta stijenka ostaje u dobrom stanju i ne zadaje probleme. Ipak kod moderne prehrane, koja sadrži to što sadrži, mnogi iritabilni elementi, devitalizirane namirnice i toksičan materijal često uzrokuju upalu stijeke, stanje poznato kao kolitis. Kontakt određene tvrde hrane ili kisele sa upaljenim područjem često uzrokuje jaku bol i fizičku nelagodu. Uz kolitis se često veže izmjena zatvora i proljeva, izbacivanje oštećene sluznice s krvlju u stolici, napuhavanje plinovima, gubitak apetita, mučnina, loš z dah, razdražljivost i općenita slabost. Ako se ne liječi kolitis mogu se razviti bolni čirevi na području upale.

Liječnici sve pacijente s kolitisom stavljaju na bezukusnu prehranu od mekih, zdrobljenih namirnica koje neće izazvati bol kada dotaknu upaljeno područje. To su generalno mlijeko,

kreme, poširana jaja, bijeli kruh, rafinirane žitarice i prekuhano pasirano povrće. Ovakva prehrana ne liječi kolitis. U najboljem slučaju privremeno sprječava nešto boli koja obično prati bolest. Ako se takva prehrana nastavi kontinuirano narušava opće zdravlje na razne načine. Kako joj nedostaje dobra količina vitamina i minerala, najčešće se potakne povećanje upaljenog područja. Zatvor postaje puno ozbiljniji no ikada i pacijent prolazi kroz puno patnje bez nade za oporavak.

Postoji jedan lijek i samo jedan lijek za kolitis. To je post. Ništa drugo, čak niti eliminirajuća prehrana, ne može potaknuti potpun oporavak. Postovi u ovim slučajevima moraju nužno biti dugog trajanja. Čak i relativno umjereni slučajevi moraju postiti tri ili četiri tjedna; u najozbiljnijim slučajevima najmanje šest tjedana je često potrebno prije nego što nestane upala i tkivo zacijeli. Tijekom posta trebalo bi se potpuno fizički i psihički odmarati. Nakon posta bi se trebalo redovito sunčati i primjenjivati vježbe za područje abdomena. Prehrana ne bi trebala biti bezukusna, već se sastojati od raznolikosti svježih, nekuhane hrane. Trebalo bi ju primjenjivati trajno ako se želi izbjeći povratak bolesti.

## ULCER

Ulcer je oštećenje nalik krateru na stijenci želuca, dvanaesnika ili tankog crijeva. Razlikuje se po veličini ali rijetko je u promjeru veći od 1.25 cm. To nije lokalna bolest; to je prije samo jedna od manifestacija općih sustavnih oštećenja nastalih zbog loših životnih navika. Želučana kiselina ulceroznog pacijenta uvijek je prekisela i zato uzrokuje stvaranje oštećenja. Pretjerana kiselost nije ograničena samo na želučanu kiselinu već i na cijelo tijelo. Razlog tomu je djelomično konzumacija pretjeranih količina namirnica koje stvaraju kiselu reakciju, namirnica poput žitarica, kruha, mesa, sira, jaja i neprirodnih proizvoda svih vrsti. Nadražujući začini i laksativi vode do ulcera u mnogim slučajevima, a činjenica da se ulcere može stvoriti po volji kod bijelih štakora ako im se daju kofeinski pripravci podržava teoriju da pijenje kave igra određenu ulogu u stvaranju stanja koja potiču razvoj bolesti.

J.C. Meakins u Medicinskoj praksi piše kako je "uzrok peptičkog ulkusa nepoznat." Drugi se doktori slažu, ali to ih ne sprječava da liječe tu bolest. Fali im znanje o uzroku, pa oni liječe simptome. Zastarjela Sippyjeva dijeta, koja se sastojala od konzumacije mlijeka i vrhnja svakih dva sata, nakon koje je slijedila blaga dijeta i anorganski alkalni praškovi, danas se primjenjuje u praktički svakom slučaju. Mlijeko i vrhnje se miješaju s probavnim sokovima pa ublažavaju nadraživanje ulcera. Blaga dijeta je također napravljena na temelju neiritirajućih svojstava, ali je sastavljena uglavnom kiselih tvari i tako samo pridonosi primarnom uzroku ulcera. Alkalni praškovi privremeno neutraliziraju želučanu kiselinu ali također remete probavu i ne uspijevaju ni najmanje ukloniti uzrok. Većina pacijenata se ne uspijeva izliječiti na Sippy dijeti i mnogi od njih pribjegnu operaciji. Kirurg uklanja ulcerozno područje ili pravi novi otvor u želucu, koji kiseline puno brže izvlači i na taj način odmara izvorno ulcerozno mjesto. Pacijent povremeno iskusi neko privremeno olakšanje, ali nakon što se vrati na svoje stare prehrambene navike ulceri se vraćaju ili na izvornom mjestu ili na potpuno novom.

Higijensko liječenje usmjereno je isključivo na uklanjanje uzroka ulcera. Post, koji pogođenom području omogućuje zacjeljivanje, prvi se primjenjuje. U prvih dva do četiri dana posta dolazi često do jake neugode zbog kontakta želučane kiseline s ulcerom; kasnije, kada prestanu želučana izlučivanja, nestaje bol i ne vraća se. Post mora trajati dugo, jednako kao kod kolitisa. Nakon posta se mora primijeniti visoko alkalna frutarijanska prehrana, a to bi trebalo biti kombinirano s planom vježbanja i sunčanja. Pod takvim planom liječenja oporavak se može očekivati u svim osim u najtežim i najnaprednijim slučajevima, iako i kod njih ovo iskustvo dovodi do poboljšanja.

Ako su ulceru dosegli stadij kada se formira ožiljak koji steže dio crijevne ili želučane stijenke do točke kada je bol kontinuirana, može biti učinjeno malo ili ništa. Na sreću ipak, ovo nije čest slučaj i prije je iznimka nego opće pravilo. Ožiljak je obično prisutan ali rijetko steže okolno tkivo u takvoj mjeri da je učinjena nepopravljiva šteta. Izuzev te jedne rijetke iznimke, možemo uvjerljivo očekivati da će se ulcerozni pacijenti potpuno oporaviti pod higijenskim planom liječenja.

## RAK

Rak je zloćudna izraslina povezana s otvrdnjavanjem tkiva, proširenim rastom stanica i neobično brzim množenjem stanica. To je krajnja točka dugog, iscrpljujućeg procesa patološkog razvoja kojemu je uzrok toksemija i kemijski nedostaci.

U pozadini svakog raka je povijest loše prehrane i drugih zlouporaba tijela. Eksperimenti na bijelim štakorima pokazuju da te životinje razviju rak kada ih se hrani namirnicama s manjkom vitamina i minerala. U svijetu primitivnog čovjeka rak je potpuno nepoznat ili vrlo rijetka pojava. Primitivci postaju vrlo podložni raku tek nakon što usvoje moderniziranu prehranu. Samo pripitomljene životinje i divlje životinje u zatočeništvu pogađa rak u nekoj značajnijoj mjeri, a čak su i one manje podložne raku nego čovjek. Promatranja ljudskog i životinjskog života diljem svijeta pokazuje jednu stvar jasno: rak je proizvod modernih životnih navika, uključujući uporabu visoko rafiniranih namirnica. Ne nastaje ako prehrana ostaje relativno prirodna i dobro uravnotežena.

Radij i operacija su glavne metode liječenja koje doktori danas primjenjuju. Radij donekle pomaže u uništavanju bolesnoga tkiva, a male kancerogene izrasline može ukloniti kirurg. Ali rak je sustavska bolest koja uključuje cijelo tijelo. Uništite ili uklonite izrasline ako želite, ali obično će se vratiti na drugom mjestu i vjerojatno u agresivnijem obliku. Mora se zapamtiti da niti radij niti operacija ne uklanjaju uzrok raka. Oni liječe samo patološke posljedice i ne čine apsolutno ništa da bi spriječili ponovni rast u tijelu. Također je uključena i opasnost pri operaciji, opasnost koja ne postoji pod higijenskom metodom liječenja.

U mnogim slučajevima rak se može potpuno i trajno izliječiti. I post i eliminirajuća prehrana su vrijedni, ali prethodno će dati najbrže rezultate i i često uspjeti tamo gdje ostalo ne uspijeva ili omogućava samo djelomičan oporavak. Post treba dugo trajati; beskorisno je očekivati da će kratki post izliječiti tako duboko ukorijenjene bolesti poput raka. Sunčanje bi se trebalo početi



primjenjivati što je prije moguće, a nakon posta bi trebala uslijediti sirova frutarijanska prehrana bez ikakvih odstupanja.

Planirani program vježbe trebao bi se primijeniti čim to dopuste snaga i energija. Tijekom posta kancerogene izrasline biti će apsorbirane, a način života nakon posta spriječiti će povratak bolesti. Samo manjini pacijenata s rakom, onima koji su dopustili raku da se razvija godinu za godinom u svoje najnaprednije faze, ne može pomoći higijenski postupak. Rano liječenje praktički osigurava uspjeh i potpun oporavak.

## DIJABETES

Šećer se mora oksidirati prije nego što ga tijelo može najbolje koristiti. Uz pomoć inzulina, izlučevine gušterače, obično se oksidira u krvi, pri čemu se mijenja u glikogen i prenosi do jetre i mišića gdje se upotrebljava i konačno mijenja u ugljični dioksid i vodu. Gušterača je napravljena od vrlo malih djelića nazvanih langerhansovi otoci. Kada s njima nešto nije u redu, kada su oštećeni ili uništeni, gušterača ne može izlučivati dovoljno inzulina kako bi oksidirala sav pojedeni šećer, višak se akumulira u krvi i s vremenom izađe iz tijela u urin. Pacijent razvije sve vrste neugodnih simptoma – obično gubitak kilaže, glavobolje, depresiju, zatvor, slatkasti zadah, glazirani jezik, suhu kožu i povremeno tendenciju ka parodontozu i krvarećim desnama. Kada zasićenost šećerom u krvi dosegne određenu točku kada urin to više ne može podnijeti, šećer se raspada na tvari zvane ketoni i acetoni. Pacijent zatim ulazi u pretkomačno stanje i komačno stanje, nakon kojega brzo slijedi smrt. Cijeli niz simptoma, od prvog viška šećera u krvi i urinu do stanja kome, poznato je kao dijabetes.

Daytonova medicinska praksa preduvjetima za dijabetes smatraju genetičku predispoziciju, muški spol, odraslu dob, židovsku rasu, pretilost, cerebralnu ili spinalnu bolest ili ozljedu, zarazne bolesti i stres. Tvrde kako je "pravi uzrok nepoznat. Bolest gušterače je vjerojatno bitna." Ovi navodi nisu u skladu s poznatim činjenicama. Potrebna je velika mašta za zamisliti židovsku rasu, odraslu dob, i muški spol kao indirektnu uzroke dijabetesa ili bilo koje druge bolesti. Oslabljeno genetsko naslijeđe zbog deficitarne prehrane roditelja je jedini bitan faktor koji stvara predispoziciju za dijabetes. Direktni uzroci koji aktiviraju predispoziciju u patološki oblik su toksični iritirajući elementi i kemijska neravnoteža nastala iz neprikladnih prehrambenih navika. Bolest gušterače nije uzrok sama po sebi. Ona je samo simptom dijabetesa, krajnja točka dugog procesa patološkog razvoja.

Medicinski neuspjeh u razumijevanju uzroka sa sobom vodi i očekivano neučinkovito liječenje. Jednom dijabetičar, uvijek dijabetičar je osuda u gotovo svim slučajevima. Injekcije inzulina daju se kako bi se omogućila oksidacija šećera, pacijentov život se donekle produži, ali nema potpunog trajnog oporavka nakon toga. Čim se prestane davati inzulin pacijent brzo propada. Prehrana niska šećerima također se primjenjuje ali ništa se ne poduzima kako bi se vratila funkcionalnost gušterače. Maleni langerhansovi otoci nastavljaju propadati i uništavati se s rezultatom da pacijent postupno sve više slabi. Ishod nikada nije povoljan i često završava smrću tijekom kome.

Mogućnost oporavka ovisi o količini funkcionalnosti preostale u gušterači. Ona je pod normalnim uvjetima puno veća nego što je potrebno; zato, čak i ako su neki od langerhansovih otoka uništeni, oporavak može nastupiti. Trenutna potreba je spriječiti uništenje svog preostalog tkiva i dati oslabljenome tkivu odmora kako bi povratilo svoju vitalnost. Post će ovo učiniti najučinkovitije. Omogućiti će oporavak u svim osim najnaprednijim slučajevima, a čak i u tima život obično može biti uvelike produljen. Nikakve inzulinske injekcije se ne bi trebale nikada davati. Nakon posta bi se hrana s visokim udjelom šećera trebala uvoditi u prehranu postupno; treba jesti vrlo malo slatkoga voća poput datulja i sušenih smokvi barem nekoliko tjedana. Nakon toga će normalna frutarijanska prehrana, zajedno s programom sunčanja i vježbanja spriječiti daljnja oštećenja gušterače i druge dijabetske simptome.

## KOŽNE BOLESTI

U medicinskom rječniku ima preko 100 dobro definiranih kožnih bolesti. Većina njih se manifestiraju u obliku malih bubuljica ili erupcija. Akne su najčešće od svih kožnih bolesti, i upala lojnih žlijezdi kože i folikula sitnih dlačica koje su pričvršćene na lojne žlijezde. Centar upaljenog mjesta je mitiser. Oko njega se stvara bubuljica a u krajevima bubuljice obično se stvaraju gnojna mjesta. S vremenom iz svega toga nastane tvrda krastica i otpadne. Upala se zatim povlači i dolazi do oporavka, ali često ostane mali ožiljak ili rupica koja nikada ne odlazi. Upravo taj ožiljak je ono najnepoželjnije, i narušava ljepotu lica.

Opis koji je dan je najčešći oblik akni. Neki drugi oblici su puno ozbiljniji; perzistirajuće akne; akne zbog loše prehrane; skorbut akne, vezane uz krvarenje u koži; hipertrofične akne, nakon prevelikog rasta vezivnog tkiva. Sve su one slične osim u izgledu vanjskih simptoma. Sve su povezane s upalom, imaju slične uzroke i zahtijevaju sličan tretman.

Direktan uzrok akni je prisutnost iritabilnih toksina u i blizu lojnih žlijezdi zbog nemogućnosti tih žlijezdi i ostatka kože da dobiju kemijske elemente koje trebaju iz krvi. Kada koža nije dobro nahranjena, abnormalno velik broj stanica umire. One daju hranu bakterijama koje su zauzvrat sekundaran uzročnik određenih kožnih bolesti. Savršena kemijska ravnoteža pridonosi, više nego išta drugo, očuvanju čiste i zdrave kože.

Medicinsko liječenje akni i drugih oblika kožnih bolesti sastoji se u apliciranju raznih melema, masti i losiona, uz injekcije lijeka i povremeno upotrebu vitamina A u obliku ribljeg ulja i sintetičkog vitamina B. Vanjske primjene i injekcije povremeno potisnu bolest privremeno ali obično dolazi do vraćanja bolesti odmah nakon završetka tretmana. Vitaminski pripravci nemjerljivo su inferiorni prema prirodnim namirnicama. Riblje ulje, iako je bogat izvor vitamina A, daleko je od zdravog proizvoda. Kombinacija vanjskih preparata, injekcija i koncentrata generalno ne uspijeva ukloniti akne trajno i često ne uspijeva osigurati niti privremeno rješenje.

Akne i većina drugih kožnih bolesti mogu se izliječiti brzo i potpuno općenitim programom za izgradnju zdravlja. Trebalo bi se početi s postom tijekom kojega će se postojeće bubuljice apsorbirati a buduće erupcije spriječiti. Male akne nestaju na postu unutar jednog do dva tjedna. Teži oblici i ekcemi zahtijevaju dulji post, često u trajanju do tri ili četiri tjedna. Nakon posta bi se

trebala usvojiti prehrana s prirodnim, nekuhanim namirnicama koje daju koži elemente koji su joj potrebni. Kako bi se ojačala i povećala otpornost kože na naredne bolesti, trebalo bi se sunčati i izlagati zraku redovito. Trebala bi se nositi lagana odjeća i koža bi trebala biti čista cijelo vrijeme.

## **ARTRITIS, REUMATIZAM I GIHT**

Artritis, reumatizam i giht su sve imena istoga stanja i odnose se na upalu zglobova. Reumatizam se također koristi za naglašavanje upale mišićnog tkiva, a giht je ograničen na upaljene zglobove nožnog prsta. Uz upalu je vezan nedostatak sinovijalne tekućine koja je obično prisutna u zglobovima. Obično su također prisutne teške inkrustacije minerala u zglobovima, a one najčešće otežavaju pokretljivost i uzrokuju ukočenost. Sva ova stanja mogu biti akutna ili kronična. U akutnoj fazi ih prati vrućica i ozbiljnije su i bolnije. U mnogim slučajevima akutni artritis postaje kroničan i širi se od zgloba do zgloba kroz tijelo. S vremenom se mogu uništiti same strukture zglobova.

Bakterija može stvoriti artritis kada tijelu fali vitamina C. Artritis se može inducirati kod bijelih štakora po volji s bakterijskim injekcijama kada životinjama u prehrani nedostaje vitamina C. Ali svi pokušaji da se štakorima stvori artritis kada je njihova prehrana adekvatna u svim pogledima bili su neuspješni. Bakterija je čini se sekundaran uzrok tog stanja u najboljem slučaju. Stvarni skriveni uzrok je prisutnost bolesnoga tkiva koje je opterećeno toksinima. Ovo tkivo daje bakterijama idealno stanište u kojemu mogu raditi svoj posao. Kako bi spriječili artritis morate prestati raditi stvari koje stvaraju toksemiju. Morate prestati jesti devitaliziranu hranu koja uzrokuje manjak sinovijalne tekućine, i morate izbjegavati sav unos anorganskih minerala, uključujući čestu kuhinjsku sol, jer neki od njih imaju tendenciju nakupljanja u zglobovima.

Medicinski autoriteti žarištima za artritis smatraju loše zube, krajnike, žuč, slijepo crijevo, bubrege ili sinuse. U nadi izlječenja artritisa često se pribjegava operaciji. Sinusi se često stružu, a zubi, krajnici, žuč i slijepo crijevo mogu biti uklonjeni. Uz kirurški tretman primjenjuju se razni lijekovi kako bi se ubile bakterije koje navodno uzrokuju artritis. Rezultati ovakvog tretmana nisu baš zadovoljavajući. Nekoliko pacijenata ističe kako su najbolniji simptomi samo privremeno potisnuti; većini pacijenata se uopće ne pomogne time. I bitno je napomenuti da u gotovo svim slučajevima nastaje definitivno oštećenje zdravlja kao rezultat trovanja lijekovima i nepotrebnim uklanjanjem bitnih organa. Unatoč najopsežnijim medicinskim tretmanima još uvijek 6 milijuna ljudi pati od artritisa u Sjedinjenim Državama, i nema indikacije da će se ta brojka smanjiti u budućnosti. Uistinu, neučinkovitost medicinskog tretmana i manjak medicinskog preventivnog znanja može zapravo pomoći u porastu artritisa.

Praktički svi oblici artritisa i slične bolesti mogu brzo biti izliječene (deformacije ne mogu biti ispravljene). Prvi uvjet je dostatan fiziološki odmor koji će omogućiti povlačenje upale i uklanjanje toksičnih nakupina u i oko zglobova. Post ili eliminacijska dijeta biti će najbolji takav odmor. Najbrži rezultati dobiti će se na postu; jedan do tri tjedna su obično potrebni za oporavak. Eliminacijska dijeta djeluje sporije; možda će se morati primjenjivati nekoliko tjedana prije nego se postignu željeni rezultati. Sunčanje bi se trebalo koristiti kao dodatak eliminativnom režimu. S

vježbanjem treba početi čim oporavak omogući kretanje zglobova bez boli ili teškoća. Kada nestanu svi simptomi treba se usvojiti frutarijanska prehrana kako bi izlječenje bilo trajno.

## TUBERKULOZA

Tuberkuloza je stanje karakterizirano generalnim propadanjem tkiva i stvaranjem malih čvorastih izraslina, koje se nazivaju tuberkuli. Može se pojaviti na svakom dijelu tijela, iako su najpodložnija pluća, kosti, bubrezi, bronhijalne cijevi, probavni kanal, mozak i koža. Imena dana svakoj vrsti tuberkuloze nisu indikativne na specifičnu bolest; samo upućuju na mjesto na kojemu se dogodila destrukcija tkiva i stvaranje čvorastih tvorevina.

Uzroci tuberkuloze dugo su bili predmet kontroverze. Medicinski autoriteti krivnju stavljaju na bakteriju koju je otkrio Koch. U svojim Medicinskim dijagnozama Green izjavljuje kako ta bakterija "može biti prisutna u početku, češće kasnije, ili u rijetkim slučajevima odsutna u cijeloj" povijesti tuberkuloznog pacijenta. Očito je ovo čudan oblik bolesti koji obično počinje i povremeno nastavlja cijeli tijek u odsustvu svog uzroka. Ovdje smo čuli ekvivalent bezuzročnoj posljedici. Također, činjenica da milijuni ljudi koji ne iskazuju ikakve simptome tuberkuloze imaju tu bakteriju u sebi, daje nam bezposljedični uzrok. Ovakav način racionalizacije možda je pogodan za medicinu ali nije za higijenski sustav. Moramo dalje tražiti rješenje.

Rase koje još uvijek žive na svojim prirodnim, nerafiniranim namirnicama notorno nemaju tuberkulozu. To vrijedi za indijanska plemena arktičkih područja kao i za otočane Tihog oceana. Ali ti isti primitivci umiru u velikim brojevima od tuberkuloze kada usvoje neprirodnu prehranu civilizacije. Ovo bi moglo ukazivati na to da su možda kemijski deficiti nastali rafiniranjem namirnica i možda toksični otrovi koje je moguće naći u mnogim modernim namirnicama, glavni uzroci tuberkuloze. Uzročni faktori su kemijski prije no bakterijski. U najmanju ruku je bakterija tek sekundaran uzrok.

Bakterije mogu igrati ulogu u destrukciji tkiva ali kemijski deficiti i toksični viškovi su ono što im daje pogodan okoliš za razvoj i pravljenje štete. Možemo uništiti bakteriju tuberkuloze iznova i iznova ali opet ne uspjeti spriječiti tuberkulozu. Ipak, kada živimo na način koji nam omogućuje savršenu kemijsku ravnotežu, prevencija od ove bolesti je osigurana.

Današnje medicinsko liječenje šteti tuberkuloznim pacijentima umjesto da im pomaže. Doktori govore o navodno velikoj šteti koju uzrokuje ta bakterija, i odmah nakon toga preporučuju prehranu koja će im dati savršeni okoliš za razvoj i napredak. Prejedanje, kao i uporaba rafiniranih kruhova, poslastica, kolača i pasteriziranog mlijeka opće je pravilo u medicinskim lječilištima za tuberkulozu diljem Amerike. Periodi odmora u krevetu uz zanemarivanje vježbe su česti. Sunčanju se praktički niti ne uzima u obzir. Rollierov Institut helioterapije u Švicarskoj, je jedna od nekoliko medicinskih ustanova koje se o tuberkuloznim pacijentima relativno dobro brinu. Jednako tako je to jedna od nekoliko ustanova koje se mogu pohvaliti s poviješću oporavaka na koju mogu biti ponosne.

Higijenski tretman tuberkuloze počinje kratkim postom. Duži post je također primjenjivan, ali s obzirom na poteškoće koje određeni tuberkulozni pacijenti doživljavaju glede dobivanja na masi nakon posta, čini ga u ovom trenutku neprimjerenime. Produljena eliminacijska dijeta može biti upotrijebljena umjesto posta ili se može upotrijebiti nakon posta. Kada se vrati na normalnu prehranu trebala bi se sastojati potpuno od nekuhanih namirnica, po mogućnosti onih biljnog svijeta. Sunčanje se savjetuje u svakom slučaju. Prva izlaganja suncu bi trebala biti kratkog trajanja; radi sigurnosti bi napredovanje trebalo biti sporije no inače. Vježbanje je uvijek vrijedno u liječenju tuberkuloze. Prvi pokreti bi trebali biti vrlo umjereni, i dok se ne stekne veće poboljšanje trebale bi se izbjegavati napornije vježbe. Svjež zrak je također važan i trebao bi se iskorištavati u svakoj prilici. Pacijenti bi trebali spavati uz otvorene prozore svaku noć. Temperature ispod ništice bi se trebale izbjegavati koliko je god moguće kod pacijenata s tuberkulozom pluća, jer ekstremna hladnoća može nadražiti pluća. Takvi pacijenti se puno brže mogu oporaviti u toplijoj klimi iako to nije uvijek esencijalno.

Uništeno tkivo očito ne može biti zamijenjeno, bio higijenski sustav primijenjen ili ne. Ipak, daljnje uništenje može biti eliminirano i mogu se učiniti velika poboljšanja zdravlja. Ako imate tuberkulozu sigurno se možete oporaviti u mjeri da živite koristan život, osim ako si niste dopustili da vam je stanje na granici sa smrću. Niti jedan oblik tuberkuloze nije neizlječiv u ranim stadijima. Tek nakon što se tkivo uništilo toliko da organ više ne može funkcionirati, oporavak je neizvjestan ili nemoguć.

## **BOLESTI SRCA**

Postoji cijela raznolikost bolesti srca. Po naravi se nešto razlikuju, ali u svim slučajevima je narušena učinkovitost srca, i osim ako se ne poduzmu posebni koraci liječenja smrt je siguran ishod. Većina uobičajenih poremećaja rada srca vezana je s upalom ili degeneracijom srčanog mišića, otvrdnjavanjem koronarne arterije, sporim ili brzim kucanjem srca, obrastanjem srčanog tkiva (nije uvijek patološko), širenjem srčanog mišića, upalom stijenki srca, masnom degeneracijom srca. Kako priroda srčanih oštećenja varira, tako variraju i simptomi. Ipak, generalno većina pacijenata iskusi lagane do jačih bolova na području srca. Vezan uz njih je nedostatak zraka, osjećaj bliske smrti tijekom svakog napada, i nestabilan puls, povremene periodičke vrućice i opća slabost.

Glavni uzroci bolesti srca su manjak vitamina, iritacija nastala otrovima, manjak vježbe. Srce je prvi organ koji će patiti kada u prehrani nema dovoljno B vitamina. U ljudskim bićima oštećenje srca je stvarano na eksperimentalnim prehranama. Dr. Russell Wilder sa klinike Mayo i dr. Norman Jolliffe sa medicinske škole Cornell su stavili skupine ljudi na prehrane s manjkom vitamina B, i uvidjeli unutar nekoliko tjedana kako su pojedinci počeli doživljavati simptome bolesti srca, uključujući nestabilan puls i gubitak daha. Upotreba namirnica bogatih vitaminom B vratila je srce u normalno stanje. Manjak vitamina C također uzrokuje probleme sa srcem. Kada u prehrani eksperimentalnih životinja nedostaje tog vitamina, njihova srca obično pate na jedan ili drugi način.

Kafein ili kava je stvorila nemali broj srčanih bolesti. Neki pacijenti se oporave samo ako uklone kavu iz svoje prehrane. Lijekovi su također vrlo toksični i imaju tendenciju stvaranja srčanih oštećenja. Salicilati korišteni za liječenje reumatizma su među glavnim krivcima. Doktori često govore o tome kako nakon reumatizma brzo slijede veliki problemi sa srcem, no ne shvaćaju kako je lijek, a ne reumatizam uzročni faktor. Uglavnom kod reumatičnih pacijenata koje se liječi lijekovima slijede komplikacije sa srcem. Toksini koji nastaju zbog loše eliminacije staničnog otpadnog materijala također vjerojatno igraju važnu ulogu u stvaranju bolesti srca. Uz vanjske toksine nadražuju tkivo srca i stvaraju upalu. Snažno, zdravo srce mora se redovito vježbati. Vrlo često kada ljudi žive živote sjedečki, srce pati od nedovoljne upotrebe. Mišići mu slabe, i ako neaktivnost postane ekstrem, može uslijediti degeneracija ili atrofija. Oni koji duhan redovito koriste najviše pate od srčanih problema. Pušenje inducira plitko disanje koje zauzvrat srcu daje najmanju moguću količinu vježbe. Kada dišete duboko srce je u upotrebi i stimulira se za veću aktivnost. Jača i stvara veći otpor na bolesti. Kombinacija sjedilačkog života i pušenja razara čak i najjača srca.

S medicinskog stajališta većina oblika srčanih bolesti su neizlječive. Lijekovi se često koriste kako bi se stekla nada u oporavak, ali to se ne dogodi. Vitaminski i mineralni koncentрати dobivaju novo mjesto u liječenju srčanih problema, i iako su manje štetni za tijelo od lijekova, nisu uspjeli ispuniti očekivanja. Doktori još uvijek ne stavljaju veliku važnost na prehranu pri liječenju bolesti srca. Jedini dobar dio njihovog programa čini se da je njihovo inzistiranje za odmorom pacijenta, ali čak su i ovdje otišli predaleko. Odmor je dobar ali ne kada je pretjeran. Forsirani odmor, uz odsustvo dobro osmišljenog programa vježbanja, je vjerojatno pogoršao oporavak u mnogim slučajevima.

Prvo što je potrebno u svim slučajevima srčanih oboljenja je post. To je najbolja metoda davanja oštećenome srcu odmora kojega toliko treba. Tijekom tog fiziološkog odmora srce jača, upaljeno tkivo se liječi, i vrlo često degenerirano tkivo se normalizira. Na postu bi se srce trebalo nadgledati vrlo pažljivo. Ako se počne ponašati vrlo čudno ili nestabilno post je potrebno prekinuti i umjesto njega uvesti produljenu eliminacijsku dijetu. Nakon posta ili eliminacijske dijete može se usvojiti frutarijanski način prehrane. Trebalo bi obratiti veliku pozornost na to da se sva hrana dobro prožvače i jede umjereno kako bi se spriječilo stvaranje plinova. Kada je plin prisutan ima tendenciju stvaranja pritiska na jetru koja zauzvrat stvara pritisak na srce i time nelagodu, a ako je srce još uvijek slabo, srčani infarkt. Izlaganje suncu bi trebalo biti na redovitoj bazi, a kako se snaga povećava mogu se uvesti vježbe. Prva vježba treba biti vrlo umjerena. Nakon nekoliko mjeseci neprekidnog napretka ili više od toga mogu se uvesti nešto napornije vježbe. Između perioda vježbanja tijelo treba dobiti dovoljno odmora, kako bi se u svakom vrijeme izbjeglo prenaprezanje i zamor.

Mogućnost potpunog oporavka od srčanih bolesti naravno mora ovisiti o mnogo faktora. Praktički svaki oblik ove bolesti može dosegnuti stadij u kojem nema pomoći. Postoje također određena stanja poput proširenja srca, hemoperikardije (krvi u perikardu), i kalcificiranog perikarda, koja obično mogu biti liječena samo djelomično u bilo kojem stadiju. Ali najčešće bolesti srca poput angine pectoris, akutnog miokarditisa, pretjerano stvaranje masti na srcu, endokarditis, i obični perikarditis su među onima koje dobro reagiraju na higijensko liječenje. U

njihovim ranim stadijima može se očekivati potpun oporavak, i čak kada je stanje previše napredovalo da bi se to omogućilo obično dolazi do dovoljnog poboljšanja da se eliminiira većina nelagode i produlji život za više godina.

## DJEČJA PARALIZA

Dječja paraliza je također poznata kao anteriorni poliomijelitis, a karakterizira ju atrofija ili upala motornih jezgara leđne moždine, uz uništenje mišića i odgovarajuće slabljenje. Obično su prvo pogođene ruke. Gube svoju snagu i dobivaju skvrčeni oblik. Često je trzanje i drhtanje u mišićima ruku, ramena, vrata i torza. Postupno se muskularno oštećenje širi dok i same noge ne budu zahvaćene. U rijetkim slučajevima prvi simptomi se primjećuju u donjem dijelu leđa i šire se na druge dijelove tijela s tog područja. Veliki gubitak mišićnoga tkiva uvijek je očit, a u kasnijim stadijima pacijent postaje prilično mršav. Dojenčad i mlađa djeca pogođena su češće od drugih; zato je bolest nazvana dječjom paralizom.

Medicinski autoriteti tvrde da je uzrok dječje paralize i drugih oblika polia neotkrivena vrsta bakterije ili virusa kojeg prenose muhe i drugi insekti. U interesu znanosti bilo bi bolje otkriti postojanje štetnog agensa prije no što ga proglase uzročnikom. Pokušaj uništavanja neotkrivenih bakterija pripada prije svijetu okultizma nego znanstvenim postupcima. Stvaran uzrok dječje paralize je neuravnotežena kemija. Bolest je česta samo u onim područjima gdje se koristi rafinirana hrana s manjkom vitamina i minerala. Kod primitivnih skupina koji još uvijek konzumiraju svoju prirodnu hranu ona je vrlo rijetka ili sveukupno ne postoji. Toksini također igraju ulogu u stvaranju ove bolesti. Paraliza je povremeno posljedica trovanja lijekom, serumom ili cjepivom. Razvija se najčešće nakon što se uklone krajnici (koji neutraliziraju toksine).

Medicinski naponi da se spriječi i potpuno izliječi dječja paraliza i drugi oblici polia obično nisu uspješni. Kemijski sprej poznat kao DDT primjenjuje se kao moderna preventiva, ali on ne samo da ne sprječava bolest, nego je i visoko toksičan za ljudsko tijelo. Javljen je potpun fizički kolaps i ozbiljna oboljenja koja su uslijedila nakon uporabe DDT-a u domovima i javnim umivaonicama zbog polio-epidemije 1945. u Rockfordu.

Ortodoksno medicinsko liječenje ove bolesti uključuje uporabu toksičnih lijekova (najnoviji je neostigmine) i gips, longete i žičane proteze kako bi se ispravile deformacije. Nekoliko pacijenata koji se oporave, oporave se prije unatoč tim tretmanima nego zbog njih. Metoda brige za polio pacijente sestre Kenny je neadekvatna no ipak manje agresivna od ortodoksnog tretmana. Sestra Kenny ne truje svoje pacijente lijekovima i ne muči već oslabljene mišiće stavljajući ih u gipsane kalupe. Ona koristi masažu, vježbu i primjenu tople vode kao temelj svog tretmana. Vježba je nedvojbeno vrijedna ali masaža i voda su jedva polumjere koje vjerojatno uopće ne doprinose oporavku. Sigurno modernizirane namirnice koje sestra Kenny koristi štete umjesto da pomažu pacijentima. Njezina nesposobnost da primjeni helioterapiju ne može se zanemariti. Rezultati sestre Kenny su od 50 do 100 posto bolji od onih liječnika unatoč njezinoj nesposobnosti da pacijente uputi u dobro uravnotežen program zdravog načina života. Velika pomoć koja je dana polio pacijentima njezinom primjenom vježbi indicira koliko više se može učiniti s potpunom primjenom higijenskog sustava.

Post, prirodna prehrana, izlaganje suncu, uz dodatak vježbe, čine temelj higijenskog liječenja dječje paralize. Post bi trebao početi sa znakom prvog simptoma i trebalo bi ga se nastaviti ako je moguće dok god se ne dogodi značajno poboljšanje. Ali to poboljšanje, ako se pojavi za vrijeme posta, nije obično značajno. Stvaran dio posla mora se obaviti nakon posta s jakim programom vježbe i sunčanja. Prve vježbe moraju biti pasivne, znači pokreti moraju biti ostvareni uz pomoć neke druge osobe. Sa svakim pokretom pacijent bi se trebao koncentrirati što je više moguće na svojevolutnu muskularnu aktivnost. S vremenom će biti mogući svojevolutni pokreti pogođenih područja. Mora se paziti da ispočetka pokreti budu vrlo spori i da se nikada ne vježba do točke umora. Suncu bi se trebalo izlagati svaki dan ako je moguće. Prehrana bi trebala biti frutarijanska, radikalno drugačija od one koju primjenjuje sestra Kenny i ortodoksni liječnici, jer njihova prehrana obično uključuje pasterizirano mlijeko, kuhano povrće, bijeli kruh, bijeli šećer, kavu, i druge nepotpune namirnice.

Drugi oblici paralize mogu se liječiti istim metodama. Muskularna distrofija, bolest koja je prouzročila ranu smrt slavnog Loua Gehriga, i koja je u posljednje vrijeme dobila značajan medijski publicitet, bi također trebala dobro reagirati na higijenski tretman. Ako se higijenski plan uvede dovoljno rano, mnogi pacijenti s paralizom mogu očekivati potpun oporavak bez nastalih deformacija, a sigurno većina drugih može očekivati poboljšanje. Svojevolutna muskularna aktivnost obično se može vratiti. Nakon što prođu akutni simptomi i bolest uznapreduje u svoj kronični stadij s očekivanim deformacijama, količina pomoći koju se može dati često je izrazito ograničena. Uništenje mišića se može zaustaviti, može se povratiti određena količina muskularne aktivnosti i život može biti produljen, ali stvarne deformacije ekstremiteta ne mogu uvijek biti ispravljene. Rani tretman daje najbolje izgleda za potpun oporavak.

## **LEUKEMIJA**

Leukemija nije česta bolest ali toliko je općenito krivo shvaćena od strane liječnika i laika također, da zaslužuje da ju se tu spomene. Leukemija je karakterizirana viškom bijelih stanica u krvi, oštećenjem stanica koštane srži i u nekim slučajevima, oštećenjem limfnih žlijezda. Glavni primjetni simptomi su blijeda put, opća slabost, povećan abdomen zbog povećanja slezene, bol u području slezene, povremene probavne smetnje, ponavljajuća groznica i progresivno iscrpljeno stanje. U naprednim stadijima postoji manjak crvenih krvnih stanica i povećana tendencija krvarenja iz membrana u kožu i mozak.

Medicinski autoriteti tvrde da je uzrok leukemije nepoznat. Kakogod, higijenisti su uvijek primjećivali kako je bolest najčešća kod onih čija je prehrana najdefektnija i kod onih koji žive na područjima gdje ima najmanje sunca. Nema razloga da se vjeruje kako leukemija ima drugačije uzroke od drugih krvnih bolesti. Radna funkcija slezene i limfnih žlijezdi kao i koštanih tvari ne uspijeva raditi svoj posao kontrole kemije i organizacije krvi kada ne postoji dovoljno potrebnih vitamina i minerala. Važnost sunčeve svjetlosti u svim stanjima koja pogađaju krv i limfne žlijezde dugo je poznata kod ljudi koji primjenjuju helioterapiju.



Medicinsko liječenje sastoji se od zračenja i injekcija radioaktivnih supstanci poput fosfora. Niti jedan pacijent se tako ne oporavi. Iskusi se privremeno poboljšanje ali bolest uvijek završi smrću. Iz tog razloga se toliko publiciteta daje žrtvama leukemije. Novine svaki dan pišu o nazadovanju i napretku pacijenata s leukemijom, često privlačeći na njih pažnju cijele nacije. Jedini slučajevi leukemije kojima se ne daje novinski publicitet su oni koji su iskusili oporavak, bilo djelomičan ili potpun. Tri istaknuta higijenista, Herbert M. Shelton, George R. Weger i J.M. Tilden, su objavili dobre rezultate u liječenju te bolesti prirodnim metodama. Post je prvi preduvjet. Nakon njega bi trebala slijediti frutarijanska prehrana i program vježbe i izlaganja suncu. Sunčanje bi se trebalo najviše naglasiti. Vježbanje bi trebali primijeniti u skladu s pacijentovom snagom, a napredovanje s vježbama ne bi trebalo biti prebrzo. Ne treba očekivati trenutni oporavak. Leukemija je duboko ukorijenjeno stanje koje zahtijeva dugo liječenje. Malo se može postići unutar nekoliko tjedana ili mjeseci osim ako se s liječenjem nije počelo dok je bolest bila još u najranijim stadijima. Pacijenti s uznapredovalom leukemijom ne mogu se nadati oporavku u manje od šest mjeseci do godine dana. Kada bolest uznapreduje do točke kada potpun oporavak postane nemoguć, onda generalno ostaje istaknuto poboljšanje i značajno produljenje života.

## INFEKCIJE ŽUČNOG MJEHURA

Žučni mjehur je mala membranozna vrećica u obliku kruške smještena odmah ispod jetre. Svrha mu je pohranjivati i prazniti u crijevo, tijekom perioda probave, žuč koju je prethodno izlučila jetra. Žuč nosi vitamine A, D, E i K s crijevnih stijenki u krv. Kada je odsutna ti vitamini nisu apsorbirani već prolaze kroz probavni trakt sa stolicom. Žuč je također nužna za razgradnju masti na vrlo male dijelove na koje mogu djelovati enzimi za razgradnju masti. Kada nedostaje žuči mast ostaje uvelike neprobavljena, nakuplja se oko drugih sitnih čestica hrane i tako onemogućava probavnim enzimima njihovu razgradnju. Konačan rezultat često je puno plina ili druge probavne smetnje.

Kada su unutarnja sluzna membranozna stijenka žučnog mjehura i kanal za žuč upaljeni, malo se žuči šalje u tanko crijevo. Kanal je toliko natečen da adekvatna količina sluzi ne uspijeva proteći kroz njega. Posljedično vitamine A, D, E i K krv ne može apsorbirati i probava je nepotpuna. Gotovo sve žrtve problema sa žučnim mjehurom pate od bolesti oka jer im nedostaje vitamina A. Često pate od loše probave, bolova u području žučnog mjehura, povraćanja, proljeva, lošeg zadaha, zimice, i pretjeranog znojenja. U naprednim stadijima se formiraju kamenci granulacije pijeska do oraha. Uzrokuju malo ili nimalo nelagode ako tamo ostanu, ali češće ti kamenci ulaze u žučni kanal i prolaze u crijevo. Taj prolazak često prate vrlo jaki bolovi, koji nestaju čim kamenci uđu u crijevo.

Medicinsko liječenje infekcija žučnog mjehura i žučnih kamenaca sastoji se u primjeni prehrane s niskim udjelom masti, posebnih žučnih tableta i u naprednijim slučajevima umjetnom drenažom žučnog mjehura ili potpunim uklanjanjem istoga. Niti jedan od tih oblika liječenja ne uklanja stvarne uzroke te bolesti. Oni ne obnavljaju funkciju jetre pa da se izlučivanje žuči u žučni mjehur može normalizirati. Ne uklanjaju nadražujuće toksine koji stvaraju katarzičnu upalu stijenki žučnog mjehura. Žučne tablete i prehrana sa smanjenim masnoćama su u najboljem

slučaju "štaka" oslabljenome žučnom mjehuru, a kirurško odstranjenje ovog organa prati puno opasnosti, mogućnost trovanja od korištene anestezije, i smanjena otpornost na bolest općenito u budućnosti.

Jednostavne infekcije žučnog mjehura i žučnog kanala potpuno se izliječi na postu u trajanju jednog do tri tjedna. Gnoj nestane, upala se povuče i tkivo zaraste tijekom fiziološkog odmora. Ako su se formirali kamenci u žučnom mjehuru potreban je dulji post. Tijekom njega kamenci omekšaju i raspadnu se te prođu kroz kanal u tanko crijevo. S otklanjanjem posljednjeg kamenca nestane sva bol i oporavak je potpun. Bolest se nikada ne vrati ako se prati ispravan način života nakon posta. Preporučuju se prehrana na nekuhanim namirnicama i vježbanje abdomena.

## UPALA CRVULJKA

Crvuljak je mali crvoliki organ na završetku slijepog crijeva. Pod normalnim uvjetima njegova je svrha lučiti sluz u crijevo. Taj fluid se ponaša kao lubrikant i pomaže u stvaranju normalne eliminacije. U odsustvu crvuljka vrlo je moguća konstipacija. Velika većina ljudi koji su uklonili crvuljak imaju konstipaciju iako je do operacije pražnjenje bilo relativno normalno. Crvuljak se uvelike sastoji od limfoidnog tkiva i može djelovati kao pročišćivač i razgrađivač toksina jednako kao i većina drugih limfnih žlijezda tijela.

Njegova funkcija može biti dvostruka: lučenje lubrikanta u crijevo i neutralizacija ili uništavanje toksina. Apendicitis je upala crvuljka. Može biti akutan, kroničan, gangrenozan, ili pogođen peritonitisom i stvaranjem apscesa. U praktički svim slučajevima nastaje zbog iritacije toksinima koji su ušli u tijelo preko hrane i toksinima nastalim zbog narušene eliminacije krajnjih produkata metabolizma. U pozadini apendicitisa je povijest loše prehrane. Higijenski način života stvara imunitet na bolest.

U svim slučajevima bi se trebao očekivati oporavak ako se uvede post na znak prvog simptoma i provede se dok ne prođe vrijeme potrebno crvuljku da se riješi štetnih toksina i zacijeli. Većina slučajeva očisti se potpuno unutar u najgorem slučaju dvotjednog posta. U blažim slučajevima je potrebno samo tjedan dana posta. Ne bi trebali biti korišteni nikakvi laksativi ili klizme. Operacija je potpuno nepotrebna.

Ako je crvuljak puknuo osobito je važno da pacijent počne postiti odmah i da ne ide na operaciju. Stopa smrtnosti u slučajevima akutnog, gangrenoznog, apendicitisa s puknućem uz peritonitis, kada se ne ode na operaciju, je samo 1.43 posto. Trenutne operacije za ista stanja imaju stopu smrtnosti od 10.64 posto. (Referenca na: Journal of the American Medical Association, 5.12.1936., str. 1910.) Tako da imate gotovo osam puta veću šansu da izgubite život ako se operirate. Definitivno je najsigurnije i najsigurnije izbjeći operaciju i okrenuti se ka higijeni. Kada se to učini crvuljak pukne u abdominalnoj šupljini. Ako je otpornost velika rezultirajuća upala stijenki abdomena je kontrolirana formacijom apscesa uz malo ili nimalo opasnosti; ako je otpornost niža, upala se može proširiti na cijelo područje abdomena. Odmaranje na neko vrijeme najbolje će utjecati na povlačenje upale. Ipak, ako se primjeni

operacija, otpornost će se još više smanjiti i infekcija se može nastaviti širiti dok ne nastupi smrt. Rješenje je prema tome očito. Uključuje post sve dok oporavak ne bude potpun.

## **TONZILITIS**

Krajnici ili tonzile su mali klasteri limfoidnog tkiva odmah na završetku usne šupljine. Njihova je svrha filtrirati toksine iz krvi, i izgleda da uvelike potpomažu otpornost tijela na mnoge tipove bolesti. Nakon njihovog uklanjanja slijedi veća podložnost bronhitisu, upali pluća, abnormalnom rastu i sustavskim bolestima. Postoje podaci kako se bulbarni polio razvija pet puta češće kod djece koja imaju uklonjene krajnike.

Uklanjanje tonzila ne samo da oštećuje narednu tjelesnu otpornost na bolest; nego je i operacija opasna. Tonzilarna krvarenja prilično su česta, povremeno se glas uništi, dijelovi inficirane tonzile mogu skliznuti niz grlo i inficirati pluća, a tijekom anestezije može nastupiti smrt. Sve se to može dogoditi tijekom uklanjanja krajnika. Ovo nije bezazlena operacija. Mogu nastupiti strašne komplikacije.

Inficirane tonzile su upaljene tonzile. Upala se pojavljuje kao rezultat viška iritirajućih toksičnih supstanci i zapravo je dokaz cijeljenja. Rafinirana i kuhana hrana, uz manjak sunca, vježbe i svježega zraka temeljni su uzroci svih slučajeva tonzilitisa. Oni stvaraju više toksina nego što je moguće neutralizirati bez razvoja patoloških simptoma.

Iako tonzile ne bi trebalo ukloniti, ne bi trebalo niti dopustiti da ostanu inficirane. Higijenski plan brige bi odmah trebao biti usvojen. Post ili eliminacijska dijeta su generalno esencijalni, iako u većini slučajeva ne trebaju trajati dugo. Na postu ili dijeti upala se povlači i oporavak je potpun. Sunce je također vrlo korisno i skraćuje vrijeme potrebno za oporavak.

## **OBIČNA PREHLADA**

Prehlada je najčešća od svih akutnih bolesti. Uvijek je povezana s upalom membranoznih stijenki prolaza i pojačanim izlučivanjem sluzi koja se generalno izbacuje kroz nos. Ti simptomi su rezultat toksemije i enervacije. Oni koji razvijaju prehlade najčešće žive tako da uglavnom sjede, dobivaju malo ili nimalo sunčeve svjetlosti i žive uglavnom na kuhanim namirnicama. Kada rezultirajući toksini dosegnu nazalnu sluznu membranu razvija se upala kao sredstvo eliminacije toksina. Višak sluzi se luči i prekriva membranu kako bi ju se zaštitilo od toksina. Kada eliminacija završi i membrana se oslobodi od iritabilnog agensa, prehlada nestaje i kaže se da je "protekla očekivano."

Medicinska znanost tvrdi da je uzrok prehlade nepoznat. Bakterije ili virusi su pretpostavljeni uzroci, ali nitko nikada nije dokazao da postoji veza između njih i prehlade. S obzirom da nedostaje znanje o uzroku, doktori ne uspijevaju spriječiti prehladu kao niti ograničiti trajanje prehlade u svim slučajevima. Nakon bacanja ogromnih količina novaca, vremena i energije na istraživanje, medicinski autoriteti znaju o uzroku i liječenju prehlade jednako koliko i prije tisuću

godina. Kako se praktički cijelo njihovo istraživanje svodi na pronalaženje bakterije koja navodno uzrokuje cijelu zbrku, njihov zaključak je osuđen na neuspjeh.

Prehlade se ne dobivaju i ne daju drugima. Nisu posljedica propuha, mokrih stopala ili prevelikom izlaganju kišnom hladnom vremenu. Prehlade često slijede nakon toga ali skriveni uzroci su drugačiji od njih. U najboljem slučaju, takva izlaganja se ponašaju kao inicirajući faktor za eliminacijsku krizu. U toj ulozi je to zapravo dobročinitelj, a ne neprijatelj ili primaran uzročnik.

Prehlada košta Ameriku godišnje 100 milijuna radnih dana i 2 milijarde dolara. Te brojke ukazuju na potrebu načina života koji će spriječiti prehladu i ograničiti njezino trajanje na najkraće moguće vrijeme. Način života koji to može napraviti temelji se na prirodnoj higijeni. Zahtijeva periodično vježbanje, sunčanje i prehranu kao preventivu, a post kao lijek. Prehlada nikada ne postaje kronična ako se otpočetak ne koriste hrana i lijekovi. Post uzrokuje brze oporavke u svim slučajevima. Generalno ograničava trajanje prehlade na tri do pet dana ili manje i uklanja sve mogućnosti opasnih komplikacija. Ako okolnosti ne dozvoljavaju post može se primijeniti eliminacijska dijeta kao drugi izbor, i dati će dobre rezultate.

## SIFILIS

Sifilis je mitološka bolest koju je stvorila medicinska znanost kroz stoljeća velikim naporima. Nastao je u drugom dijelu petnaestog stoljeća. Većina autoriteta tvrdi kako su Kolumbo i njegovi pomorci dobili tu bolest od Indijanaca. Kada su se vratili u Europu, navodno su proširili tu bolest na stanovnike tog kontinenta sve do epidemskih razmjera. Kako godine idu tako se šire sve strašnije i strašnije priče o sifilisu. S vremenom je sifilis postao istinska noćna mora, razvijajući se u nešto nalik snu luđaka s rezultirajućom histeričnom manijom, pretvarajući i doktore i pacijente u sifilomaničare.

Medicinski radovi navode lokalne čireve, natečene limfne žlijezde, srčane bolesti, lokomotornu ataksiju, tumore, herpes, tonzilitis, osip, vrućicu, glavobolje, lošu probavu, gubitak kose, parcijalnu ili potpunu sljepoću, neodređene bolove, reumatizam, povećanu jetru, abdominalni reumatizam, abdominalnu vodenu bolest, moždani udar, Brightovu bolest i leukoplakiju kao najčešće simptome sifilisa, iako i drugi mogu biti prisutni. Ustvari, simptomi sifilisa su zapravo simptomi svake poznate bolesti. Sir William Osier nazvao je sifilis "velikim imitatorom" zbog svoje sposobnosti imitiranja praktički svih bolesti. Uistinu, sifilis je patološka ptica rugalica. Gotovo svi patološki simptomi su mu bili pripisivani. Nema posebnih simptoma koji pripadaju samo njemu. Zato ne može biti definiran ili dijagnostičan na temelju ikojih simptoma koji su igrom slučaja prisutni. U tom se pogledu razlikuje od svih poznatih bolesti; ne pripada u niti jedan razred.

Sićušna bakterija u obliku zavojnice poznata kao spiroheta smatra se uzrokom sifilisa. Ipak, kako napominje dr. Becker u svom djelu Ima ga deset milijuna Amerikanaca, "Nije uvijek moguće naći spirohetu, čak ni u lezijama za koje je dokazano da su sifilitične. Neuspjeh u pronalaženju istih u takvom istraživanju ne znači nužno da lezija nije sifilitična." Onda sifilis ne

može biti dijagnosticiran na temelju pronalaska spiroheta. Te bakterije mogu ali ne moraju biti prisutne. One ne mogu biti specifičan uzrok sifilisa.

1906. godine August von Wassermann i kolege, Bruck i Neisser, objavili su medicinskom svijetu kako su otkrili točnu metodu za otkrivanje sifilisa. Ta je metoda bila poznata kao Wassermannov krvni test. Trebao je otkriti promjene u krvi za koje se smatralo da slijede nakon "infekcije sifilisom". Isprva je nastalo puno entuzijazma oko Wassermanovog testa, ali sada se otvoreno priznaje kako pozitivna reakcija ne znači nužno da osoba ima sifilis; niti je negativna reakcija dovoljan dokaz sam po sebi da osoba nema sifilis. Kaže se da je pozitivna reakcija na Wassermannov test znak sifilisa samo ako su prisutni i drugi dokazi sifilisa. Ti drugi dokazi uključuju prisutnost spirohete u mikroskopiji na tamnom polju, povijest sifilisa u obitelji, i prisutnost abnormalno visokog broja bijelih krvnih stanica u likvoru. Ti dokazi upućuju na sifilis samo ako su svi prisutni. Tako sastavljajući skupinu nedefiniranoga očekujemo da ćemo stići do definiranoga. To je nemogućnost na području znanosti. Skupina nedefiniranoga jednostavno stvara više nedefiniranosti, očito nema točne metode dijagnosticiranja sifilisa. Nitko ne može biti siguran da ima sifilis i nitko ne može biti siguran da ga nema. Ustvari, kao bolest, sifilis ne može biti definiran. Nema specifičnih simptoma koji mu pripadaju i nema metoda kojima bi se utvrdila njegova prisutnost. Sve je igra pogađanja. Sifilis se može nazvati jedino fantazijom; proizvodom mašte.

Medicinski naponi u izlječenju sifilisa usmjereni su na uništenje spirohete i na promjenu krvne reakcije u negativno. Koristi se raznolikost lijekova, uključujući bizmut, anorganski potazij, anorganski jod, anorganski spojevi arsena (od kojih je glavni arsfenamin), živa i penicilin. Najčešći toksični efekti bizmuta su mentalna oboljenja, kožne bolesti, bolesti uha, atrofija žlijezda, loša probava, nervoza, i upaljene membrane; oni žive su nadraživanje i degeneracija bubrega; oni arsfenamina teške kožne upale, mučnina, povraćanje, proljev, srčane bolesti, teško disanje, maligne izrasline, degeneracija jetre, atrofija optičkog živca, žutica, paraliza, ludilo i upala bubrega. Toksični učinci penicilina će nedvojbeno postati poznatiji kada lijek uđe u širu uporabu. Mnogi simptomi takozvanog "kasnog" sifilisa nisu ništa drugo nego toksični učinci lijekova korištenih za tretiranje sifilisa u ranim stadijima. Posljedice tih lijekova osjetiti će se na nacionalnoj razini kada medicinski pokušaji da se testira i tretira sifilis postanu obavezni. S obaveznim liječenjem nastupiti će masovno ubojstvo. Milijuni će izgubiti svoje zdravlje, a tisuće će umrijeti bilo zbog izravnog ili neizravnog trovanja lijekovima.

Nema higijenskog liječenja sifilisa. Liječenje stanja koja ne mogu biti definirana ili dijagnosticirana kao bolesti pripada samo svijetu okultizma. Testovi krvi bi trebali biti zaboravljeni; nitko se ne bi trebao zabrinjavati ako njegova krv daje pozitivnu reakciju i ne bi se trebali činiti naponi da se ubiju spirohete. Simptomi koji bi se mogli povezati sa sifilisom bi se naravno trebali tretirati higijenski, isto kao kada ne bi postojao sifilis. Gradite zdravlje i omogućite tijelu da eliminira simptome bolesti, ako postoje, tako da mu pružite najbolju higijensku brigu. To je najdalje koliko treba ići netko kome je dijagnosticiran sifilis. Ne dopustite da vam pozitivan Wassermannov test pretvori život u noćnu moru. Zapamtite da je sifilis plod mašte. To je pametna izmišljotina koja je uspjela zvesti čak i one koji su ju izmislili. Pripada kategoriji vila, vraga i vukodlaka.

## DRUGE BOLESTI

Ovdje smo se osvrnuli samo na nekoliko češćih bolesti. Ali što vrijedi za njih vrijedi i za veliku većinu drugih bolesti. Zapamtite slijedeće: bolest je samo napor tijela da ispravi ono što ne valja. Dolazi kao prijatelj, ne kao neprijatelj. Ako ju se ne napada i ne potiskuje lijekovima i drugim medicinskim sredstvima, biti će u najboljoj poziciji za dovršenje svog posla obnavljanja i vraćanja zdravlja. Pa onda ne pokušavajte potisnuti bolest. Dopustite joj da ide svojim tokom bez uplitanja toksičnih lijekova ili kirurškog noža.

Ne smijete zaboraviti da hrana također može remetiti tijek bolesti. U svim akutnim bolestima, neovisno o vrsti, post je osnovni preduvjet i trebalo bi ga nastavljati dok se svi simptomi ne povuku, osim ako to ne dopusti dolazak perioda gladovanja. Opasnost od smrti zbog akutnih infekcija poput vodenih kozica, boginja, tifusa, difterije, erizipela, gonoreje, gripe, malarije, bruceloze, zaušnjaka, šarlaha, ospica, upale pluća, hripavca i meningitisa smanjena je na minimum kada se tijekom bolesti ne daju lijekovi ni hrana. Niti jedan higijenist ne očekuje da će izgubiti ijednog pacijenta zbog akutne bolesti ako mu se prethodno nisu davali lijekovi i ako bolest nije još uznapredovala do točke kada se pacijent bori za život. Ali čak i u tim stanjima post će učiniti više od ičega drugoga glede vraćanja normalnog funkcioniranja i očuvanja života. Nema poznatih neizlječivih bolesti; samo neizlječivih pacijenata. Svaka bolest može dosegnuti stadij u kojemu niti jedan oblik liječenja ne može održati život, ali te iste bolesti uvijek mogu biti liječene ako se usvoji higijenski način života prije nego što su degeneracija, uništenje tkiva ili funkcionalna slabost otišli predaleko. Na sreću svi oblici patološkog napretka mogu se zaustaviti, osim u slučajevima najnaprednijih stadija. Nepopravljiva šteta rijetko se javlja tijekom početka ili sredine tijeka bolesti. Uistinu je tek nekoliko pacijenata kojima se nikako ne može pomoći. Osim ako vaše tijelo nije u posljednjim stadijima degeneracije, možete povratiti svoje zdravlje dovoljno da živite sretan, koristan život bez fizičkih problema.

## **16. Zašto izgubiti svoje zube? : Znanstveni plan stomatološke skrbi koji vam osigurava zdrave zube**

Propadanje zubi je najčešća od degenerativnih bolesti. Procijenjeno je da gotovo svi civilizirani ljudi koji poživje do starije dobi dožive propadanje zubi. Osoba sa savršenim zubima tako je rijetka da ju doktori i zubari gledaju s čuđenjem, i često joj se daje novinski publicitet. Čak i kod djece je propadanje zubi često. U mnogim školama čak 90 posto djece u prvom razredu pokazuje dokaze zubnog propadanja, obično u višestrukim oblicima.

Stomatolozi bi trebali učiniti nešto po pitanju tog stanja, situacije. Ali kada se govori o njihovom poslu sprječavanja propadanja zubi, možemo komotno i ne imati zubare. Zubar je prilično vješt u punjenju šupljina, ali to je u biti to. Kada treba uopće ukloniti propadanje on po pitanju toga ne čini ništa. Ne postoji ništa poput znanosti o preventivnoj stomatologiji na našim studijima i sveučilištima. Studente se uči kako popraviti pokvareni zub ali nitko izgleda nije pomislio da ih nauči kako da spriječe pokvareni zub. Očito je ideja previše vizionarska da bi se uzela u obzir u praksi.

### **STOMATOLOŠKE ZABLUDE**

Ortodokсни nutricionistički znanstvenici znaju malo više o zubima od stomatologa, ali čak nam niti oni ne mogu dati stvarne praktične informacije. Govore nam kako zub odumire zbog kiselina koje se stvaraju fermentacijom ugljikohidrata u ustima. Kao dokaz, kažu, pogledajte Eskima; on ima savršene zube i ne koristi praktički niti jednu namirnicu s ugljikohidratima. Naravno, postoje primitivne rase poput onih na Tihom oceanu koje uvelike žive na voću i povrću bogatom ugljikohidratima. A zubi tih rasa jednako su dobri kao oni Eskima. Ustvari, bolji su jer su generalno biserno bijeli (osim kada se žvače betel orah). Isto se ne može reći za zube Eskima. Ali nutricionistički znanstvenici očito nisu svjesni stanja zubi otočana Tihog oceana. Isto tako su izgleda nesvjesni dobrog stanja zubi drugih primitivnih rasa koje žive na hrani s visokim udjelom ugljikohidrata. Čak McCollum i Becker sa John Hopkins Sveučilišta podržavaju teoriju da ugljikohidrati uzrokuju propadanje zubi. Tvrde kako "danas pate ljudi koji se hrane ugljikohidratima," i napominju dalje kako se "svi istraživači slažu da kiseline koje nastaju fermentacijom ugljikohidrata čine primaran uzrok zubnih problema." Ali njihovi zaključci ne vrijede kada se uzmu u obzir svi dokazi glede tog pitanja.

Druga zabluda u koju se često vjeruje glede zubi je da "čisti zub nikada ne propada." Čistoća zubi ima malo ili nimalo veze s propadanjem zubi. Ideja za suprotno je vjerojatno potekla od onih koji proizvode zubnu pastu i četkice. Zubi nekih (ali ni u kom slučaju svih) primitivaca su, blago rečeno, prljavi. Ali ne propadaju. Čisti zubi su dobra stvar sa stajališta estetike. Nitko ne voli izgled prljavih, umrljanih zubi. Ali tvrditi da je čistoća prevencija za propadanje zubi je pogrešno.

Dr. Martha R. Jones, nakon što je dobila svoju diplomu na Sveučilištu u Kaliforniji, provela je brojne eksperimente u zdravstvenom centru na plantaži kraj Honolulua na Havajima. U tim eksperimentima havajski domoroci koji su tada koristili rafinirane namirnice vraćeni su na

prehranu koja se sastojala od njihovih prirodnih namirnica. Slijedom te promjene stanje njihovih zubi izrazito se poboljšalo. Objašnjenje dr. Jones bilo je, s obzirom da su svi drugi čimbenici bili jednaki, visoko alkalitetna prehrana puno bolja za razvoj savršenih zubi od prehrane koja je sadržavala velike količine kiselih elemenata, što je nedvojbeno istinito. Superiornost visoko alkalitetne prehrane iznova je i iznova dokazivana. Ipak, u slučaju ove specifične bolesti – propadanja zubi – ne bi se trebalo misliti kako je visoko alkalitetna prehrana uvijek esencijalna za prevenciju. Primitivni Eskimi koriste samo one namirnice koje stvaraju kiselu reakciju, ali također imaju izvrsne zube. Također, treba istaknuti kako izolirani Švicarci imaju dobre zube a njihova se prehrana sastoji uvelike od cijelog zrnja, većinom od minerala od kojih nastaje kisela reakcija. Ako se ne koristi rafinirana hrana dobri zubi će biti vrlo vjerojatni, iako se pojedje mnogo namirnica s kiselim reakcijom.

Nema sumnje u to da većina civiliziranih rasa koje koriste namirnice s visokim udjelom ugljikohidrata koje stvaraju kisele reakcije imaju loše zube. Ali to ne znači niti da su ugljikohidrati loši niti da je hrana koja stvara kiselu reakciju loša (ako se jedu umjereno). To samo pokazuje da rafinirana hrana puna ugljikohidrata, kojoj nedostaje vitamina i minerala, ne može spriječiti propadanje zubi. Rafinirane namirnice, imale visok udio ugljikohidrata ili ne, su ono što je loše. S druge strane prirodne namirnice poput datulja i sušenih smokvi mogu sadržavati do 70 posto ugljikohidrata i istovremeno poticati izvrsno stanje fizičkog razvoja, uključujući savršene zube. Naravno svaka prehrana može biti previše bogata ugljikohidratima, ali opasnost da će bilo koji pojedinac koji konzumira raznolike prirodne namirnice patiti zbog viška ugljikohidrata je mala.

## **FLOR I ZUBI**

Često se smatra kako bismo trebali koristiti vodu za piće koja sadrži značajne količine flora, jer je taj mineral nužan u izgradnji zdravih zubi. Istaknuto je kako na stotinu lokacija u Sjedinjenim Državama, gdje je sadržaj flora u vodi od 2 ppm do 12 ppm, ljudi imaju manje problema sa zubima od prosjeka. Ali, kako je pokazano u šestom poglavlju, djeca na tim područjima također imaju prošarane, obojane i oslabljene zube zbog flora. Sadržaj flora u vodi mora biti 2 ppm ili manje kako bi se spriječilo bojanje zubi. Kada je prisutan u tako malim količinama, zubi su izgleda manje skloni propadanju, iako razlika nije dovoljno velika da bi se uzimala u obzir. Kada se uzmu u obzir sve činjenice, dodavanje flora vodi za piće ne nudi dobro rješenje za naše zubne probleme. Ako je poželjna veća količina flora, trebalo bi ju uzeti iz prirodnih namirnica. U ovom obliku se nalazi u organskoj kombinaciji s drugim elementima i nema loših strana anorganskog flora u vodi. Za sav flor koji trebamo možemo se pobrinuti preko sirove biljne hrane. Remineralizacija tla preko poboljšanja metoda gnojenja tla omogućila bi proizvodnju namirnica još bogatijima tim elementom.

Prilično je jasno pokazano u ponavljajućim eksperimentima kako će prehrane u kojima nedostaje vitamina A i D, i kalcija i fosfora vrlo vjerojatno loše utjecati na razvoj dobrih zubi. To je mnoge navelo na preporuku upotrebe ribljih ulja koja su bogata vitaminom A i D, te organskog kalcija i fosfora kao prehranske dodatke. Iza takvog savjeta možda stoji dobra namjera, ali odveo nas je u skoro katastrofalne rezultate. Znanstvenici u Velikoj Britaniji otkrili su kako riblja ulja, ako se koriste u većoj mjeri, mogu izazvati degeneraciju srčanog tkiva. Weston A. Price



imao je u svojim eksperimentima na životinjama u Americi slična iskustva. Prilično je vjerojatno da je bolest srca postala tako česta u proteklim godinama djelomično zbog uporabe ulja od bakalara i drugih ribljih ulja. Dobro uravnotežena prehrana na prirodnim namirnicama, uz uporabu sunčanja (koje stvara vitamin D), trebala bi udovoljiti svim potrebama tijela za mineralima i vitaminima u pogledu zdravih zubi. Niti riblja ulja niti kalcij i fosforni suplementi nisu potrebni.

## KONZUMIRAJTE SOK OD AGRUMA

Dr. Milton T. Hanke sa Sveučilišta u Chicagu, jedan je od rijetkih koji su proveli opširne eksperimente kako bi pronašli načine sprječavanja propadanja zubi. Dan mu je objekt u Moosehartu, za nadgledanje prehrane stotine školske djece tog grada. Jednostavnim dodavanjem njihovom jelovniku pola litre soka od naranče i polovice limuna dnevno, uspio je smanjiti propadanje zubi među njima za 50 posto. Dodatno, pojava gingivitisa (to je bolest koja uzrokuje krvarenje, oticanje i upalu desni) uvelike je smanjena. Posljednje iskustvo prilično je važno ako uzmemo u obzir da gingivitis prethodi parodontozi, a da se, prema stomatolozima, više zubi izgubi zbog parodontoze nego od ijednog drugog pojedinačnog uzroka. Općenito se vjeruje kako su sokovi od agruma vrlo učinkoviti u prevenciji od problema sa zubima i desni zbog svog visokog sadržaja vitamina C. Ali iz toga ne slijedi nužno da je sok od naranče ili limuna esencijalan kako bi se imali dobri zubi. Možda bi drugi voćni sokovi, bogati vitaminom C, dali jednako dobre rezultate. Eksperimenti Hankea pokazali su koliko je prehrana važna kao prevencija od zubnih problema. Također ukazuju na to da iako sokovi od agruma nisu esencijalni, mogu se dodati prosječnoj prehrani i dati dobre rezultate.

## ČIŠĆENJE ZUBI

Mnogi će primijetiti, nakon što usvoje prehranu na prirodnim namirnicama, da zube više ne trebaju četkati. Mekana, ljepljiva prehrana civilizacije nedvojbeno potiče stvaranje nečistih zubi. Polinezijske rase Tihog oceana imaju biserno bijele zube dok god ostanu na svojoj prirodnoj prehrani i dok ne žvaču betel orahe. No eto, nikada ih ne četkaju. Većina divljih životinja također ima savršeno čiste zube. Sirove namirnice, osobito sirovo voće i povrće, pomažu u održavanju čistih zubi. Trebalo bi ih uključiti u prehranu maksimalno ako su čisti zubi poželjni. Naravno, ne možemo očekivati da će svi koji jedu ispravno imati savršeno bijele zube. Zubi nekih ljudi zahtijevaju četkanje neovisno o pojedenoj hrani. U tim slučajevima zube se može čistiti mekom krpom ili ih se može četkati mekanom četkicom. Tvrdе četkice se ne bi trebale koristiti jer nadražuju desne i potiču stvaranje gingivitisa. Obična voda je najsigurnije sredstvo za čišćenje, iako neki mogu misliti da je potrebna pasta za zube. U takvim slučajevima bi trebala biti korištena pasta za zube koja ne sadrži otrovna ili iritirajuća sredstva.

Iako se zubni karijesi lako mogu spriječiti ne stvaraju se nužno ako se primjenjuje ispravna prehrana. Postaju ipak, neaktivni; tj., propadanje je zaustavljeno kada se poboljša prehrana. Dr. Hanke je primijetio to u svojim stomatološkim eksperimentima, kao i dr. Price u svojim istraživanjima primitivnih naroda koji su se vratili na svoju prirodnu prehranu nakon privremene uporabe moderniziranih namirnica.

Trebalo bi biti očito svakom promatraču koji je svjestan iskustava primitivnih rasa da nema zubnih problema koji su se sami stvorili. Priroda uvijek teži stvaranju dobro formiranih zubnih likova, kao i savršenih zubi koji ne propadaju. Tek kada remetimo plan prirode uklanjajući vitalne elemente iz svojih namirnica počinjemo doživljavati probleme. Pod takvim uvjetima naši se zubi doslovno izgladnjuju do smrti. Uz bolju prehranu trebali bi trajati dulje i služiti nam dok god živimo.

## **17. Bolji vid bez naočala: Najnovije metode izgradnje savršenog vida bez upotrebe umjetnih pomagala**

Svi želimo dobar vid – oči koje vide jasno, koje su bistre i zrače vitalnošću. Ne želimo patiti od astenopije, niti uživamo u nošenju neatraktivnih i dosadnih naočala. Okulisti i optometristi nam nisu uspjeli dati zdrave oči. Unatoč povećanom broju okulista koji su ušli u javnu službu tijekom posljednjih godina naš vid postaje sve gori i gori. Ali to stanje nije nerješivo. Zahvaljujući radu dr. Williama H. Batesa iz Bolnice za bolesti oka i uha u New Yorku, kao i onima drugih slobodnoumnih doktora i znanstvenika, sada imamo sustav brige o očima koji je nevjerojatno učinkovit, takav da vam može dati izvrstan vid bez uporabe naočala.

Higijenisti su bili prvi koji su shvatili značaj otkrića dr. Batesa. Brzo su primijenili tehnike koje je preporučao, i to s dobrim rezultatima. Pacijent za pacijentom je odbacivao naočale nakon korištenja Batesevog sustava vježbanja očiju nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci. Ali okulisti i optometristi, oni koji bi trebali biti najviše zainteresirani nisu pokazali praktički nimalo interesa za otkrića dr. Batesa. Nastavili su preporučati i prilagođavati naočale svojim pacijentima unatoč sveprisutnim dokazima da su nepotrebne, ako se primjene prirodnije higijenske mjere.

### **KAKO HRANA UTJEČE NA NAŠE OČI**

Razmotrimo sada oči sa stajališta novijeg higijenskog znanja i posljednjih otkrića dr. Batesa. Prvo će pažnju dobiti problem prehrane i njegova veza s vidom. Do Prvog svjetskog rata nije bilo poznato da hrana ima ikakav značajan utjecaj na oči. Ali kada su snage koje su napale Belgiju uzele većinu mliječnih zaliha, i voće i povrće je postalo vrlo nedostupno, mnogi Belgijanci razvili su hemeralopiju, bolje poznatu kao noćna sljepoća.

Puno toga je pokušano kako bi se pobijedila ova bolest, ali uzalud. Zatim je došlo ljeto i njime nove zalihe voća i povrća, zajedno s mliječnim proizvodima, i sljepoća je uskoro nestala. Isprva je to bio misterij ali sada se jasno može objasniti. Voće, povrće i mliječni proizvodi dobar su izvor vitamina A. Proteklih godina više puta je dokazivano eksperimentima da se noćna sljepoća redovito javlja kada nedostaje vitamina A u prehrani. Naravno, vitamin A nije svemogući lijek za svaku bolest očiju i njegov manjak nije uzrok svih očnih problema. No ipak, od većeg je značaja no išta drugo glede određivanja zdravlja očiju. Ako želite dobar vid trebali biste se suzdržati od jedenja onih namirnica koje su izgubile svoj vitamin A modernim metodama pripreme hrane. Koristite mnogo zelenog i žutog povrća, koji su među najboljim izvorima vitamina A.

Značaj vitamina A često je uzrokovao da nutricionisti predvide učinak drugih elemenata na oči. U stvarnosti očima pomaže bogatstvo svih vitamina i minerala. Deficiti kalcija, potazija i natrija, uz vitamin A, su često uzrokovali sljepoću kod životinja. Čim se ti elementi dodaju prehrani životinje povrate vid. Mlada telad postane slijepa ako u prehrani njihove majke nedostaje određenih esencijalnih vitamina i minerala. Kod bolesti zbog deficitarne prehrane poput pelagre nalazimo također upalu mrežnice oka. Dr. Sydenstricker sa Medicinskog sveučilišta Mississippi dokazao je kako manjak riboflavina u prehrani često uzrokuje zamagljen

vid i krvave oči. Dodatno je objavljeno kako manjak riboflavina kod životinja često uzrokuje mrežnicu na oku, i isto se može dogoditi čovjeku. Oči eksperimentalnih životinja također obole kada u prehrani nedostaje vitamina C i D, para-aminobenzoične kiseline, inozitola i određenih aminokiselina. Te činjenice bi trebale same po sebi biti dovoljne i pokazati vam značaj konzumiranja namirnica koje nisu izgubile većinu svojih vitalnih elemenata. Trebali biste koristiti samo sirove namirnice u svojoj prehrani, namirnice koje još uvijek imaju elemente koje oči trebaju. Zapamtite da se vitamin A pri kuhanju lako gubi, da se puno vitamina C gubi kada se mlijeko pasteurizira, i da je rafinirano zrnje izgubilo veći ili cijeli svoj originalni udio riboflavina. Koristite prirodne biljne namirnice ako želite imati dobar vid.

## **SUNCE JE DOBRO ZA VAŠE OČI**

Druga velika potreba očiju je obilje sunca. Ribe koje žive u tamnim špiljama, do kojih svjetlo ne dopire, su slijepe. Njihove oči atrofiraju i u većini slučajeva nestanu. Svjetlo, osobito sunčevo, će ojačati oči. Ako imate tamne naočale, bacite ih, jer vam one više štete nego koriste. Zatim izađite van i pustite da sunce sija na vaše zatvorene vjeđe.

S tim počnite vrlo postupno; prvoga dana je dovoljno nekoliko minuta ili manje. S vremenom ćete moći pustiti da sunce obasjava vaše vjeđe na dulje vrijeme. Kratkotrajno dizanje vjeđi prema suncu je također dobro za oči ali ne bi se trebalo pretjerivati. U početnim stadijima to treptanje bi trebalo raditi u kasnom popodnevju ili ranom jutru kada sunce nije tako jako. Ako slijediti ove upute i date svojim očima potrebnu dozu sunčeve svjetlosti uskoro ćete primijetiti da vam se vid poboljšava i da su vaše oči manje osjetljive na jako svjetlo.

## **ODMARANJE OČIJU**

Najbolja poznata metoda odmaranja umornih, napetih očiju je prekriti ih dlanovima. Stavite dlanove svojih ruku preko oba oka kako biste uklonili svjetlo. Zatim se potpuno opustite i pokušajte ne vidjeti ništa osim tame. Isprva možete vidjeti sivo ili nalete drugih boja. Ali pokušavajte dok ne vidite crno, crno i samo crno. Pokušajte zamisliti crnu kutiju ili neki drugi crni objekt ako će to pomoći. Kada postoji mrežnica prekrivanje dlanovima je osobito vrijedno.

Druga metoda odmaranja umornih, napetih očiju je često treptati. Kada god primijetite i najmanju napetost trepnite očima oko 20 puta. Djeca trepću puno češće od odraslih, a to je jedan od faktora koji im daje bolji vid. Ako imate ozbiljan očni defekt trebali biste treptati puno češće nego inače. Osobito je važno često treptati tijekom čitanja. Nemojte treptati toliko često da vas to ometa u čitanju nego jednostavno povremeno stanite i trepnite nježno desetak ili više puta.

## **VJEŽBE ZA OČI**

Practiciranje vježbi za oči čini temelj cijelog modernog higijenskog sustava očnog treninga. Oči trebaju vježbu isto kao i drugi dijelovi tijela. Kada te vježbe nedostaje mišići i tkiva pričvršćena na očnu jabučicu postanu napeti i ukočeni. Nisu više sposobni služiti učinkovito.

Onda, kada se primjeni program vježbe oka, mišići povrate svoju fleksibilnost, gipkost i koordinaciju. Povećava se tok krvi u oči, dajući im veće količine nutritivnog materijala. Tkivo dobiva bolji tonus i snagu, i nastupa oporavak. Slijedeće vježbe trebali bi raditi svi koji imaju slabe oči. Trepnite nekoliko puta prije pokreta. Treptanje će vam omogućiti da vježbate više i onemogućiti stvaranje boli, osobito kada radite vježbe prvi put.

1. Svojim srednjim prstom vrlo nježno masirajte zatvorene oči kružnim pokretima.
2. Naizmjenice zatvarajte oči vrlo jako i otvarajte ih što jače možete. To radite najmanje 20 puta dnevno. Kada stisnete oči pri zatvaranju vježbaju se i okolna tkiva, a to uvelike pomaže u sprječavanju stvaranja neatraktivnih linija na okolnoj koži. Mišići pričvršćeni na jabučicu također se vježbaju, a žlijezde koje daju alkalitetnu izlučevinu koja oko održava bistrim i čistim se stimuliraju.
3. Gledajte gore i zatim dolje što duže možete. Izmjenjujte pokrete. Ne mičite glavu dok radite to; samo očne jabučice.
4. Gledajte lijevo i zatim desno što dalje možete.
5. Pogledajte gore pa nadesno, zatim dolje pa nalijevo. Promijenite smjer pokreta i pogledajte gore pa nalijevo i dolje pa nadesno.
6. Okrećite očima. Gledajte desno, dolje, lijevo, gore i onda opet desno. Ponavljajte barem 10 puta i promijenite smjer pokreta.
7. Držite olovku ili sličan objekt nekih 20-tak centimetara ispred očiju. Prvo pogledajte kraj olovke na nekoliko sekundi; onda pogledajte neki objekt u daljini. Izmjenjujte najmanje 12 puta.
8. Držite neki objekt nekih 35 cm od očiju. Zatim ga mičite na svaki mogući način – gore, dolje, nadesno, nalijevo, nepravilno ga mičite, pa kružno. Pratite ga pogledom cijelo vrijeme ali ne mičite glavom. To aktivira svih šest važnih očnih mišića.

## **OPĆENITA BRIGA ZA OČI**

Većina stvari za koje nam optometristi govore da štete našim očima, zapravo im koriste. Čitanje tankih slova, čitanje u prigušenom svjetlu, čitanje u automobilu u pokretu, čitanje za vrijeme ležanja – za sve se to tvrdi kako slabi oči. Ipak, u stvarnosti to uopće nije štetno. Možete čitati koliko god tanka slova i zapravo će vam poboljšati vid. Ne možete imati jake oči ako ih tetošite. Oči su napravljene da se koriste, i što se više koriste, unutar određenih granica, to će jače biti.

Sada dolazimo na pitanje naočala. Jedna od prvih stvari koju većina učenika očne gimnastike putaju je: "Hoću li moći odbaciti svoje naočale?" U većini slučajeva naočale se mogu odbaciti; jedine iznimke su oni pojedinci čije oči imaju mehaničke deformacije poput ravnih leća. Jednostavne očne bolesti poput kratkovidnosti i dalekovidnosti brzo reagiraju na očnu gimnastiku. Trebalo bi se zapamtiti da naočale same po sebi nikada ne liječe očne probleme. One su samo pomagala, i što ih se više koristi tim oko postaje slabije. Kako oči slabe naočale se moraju mijenjati. Nove naočale imaju jače leće i oči shodno tome nastavljaju slabiti. Ako pacijent živi dovoljno dugo da bi se taj proces logički završio, može se očekivati sljepoća. Pa ako nosite

naočale i ne patite od mehaničkog očnog defekta prva stvar koju trebate učiniti jest odbaciti ih. Što ih dulje nosite tim će vam teže biti vratiti svoje oči u normalno, zdravo stanje.

Nakon što odbacite svoje naočale počnite s programom očnog treninga koji uključuje pažnju na svaku higijensku mjeru koja dokazano pomaže oku. Prvo krenite na post kako biste poboljšali opće stanje vašeg tijela i tako svojim očima dali bolju šansu za oporavak. Duljina tog posta trebala bi ovisiti o stanju vaših očiju koje se trenutno tretiraju. Ako imajte mreću morati ćete proći kroz dulji post. Drugi očni problemi često ne zahtijevaju dug post. Nakon posta obratite pozornost na svoju prehranu. Zapamtite koristiti samo nekuhane namirnice koje su bogate mineralima i vitaminima. Dajte svojim očima dnevnu dozu sunca, prekrivajte ih dlanovima periodički, trepćite onoliko često koliko možete, i radite sve druge različite vježbe za oči svaki dan. Čineći tako trebali biste primijetiti značajno poboljšanje u svom vidu unutar nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci. Tijekom posta može nastati poboljšanje, a kako budete napredovali s gimnastikom oka primijetiti ćete kako vam oči nikada nisu bile tako jake. Ne očekujte čuda. Neće ih biti. Savršen vid ne dolazi preko noći. Ali na kraju, ako ustrajete u svom radu svaki dan, trebali biste imati normalne, zdrave oči kojima ne trebaju nikakvi umjetni dodaci da bi vidjele lako i jasno.

## **18. Stvaranje jakih stopala: Higijenske metode održavanja zdravlja stopala i ispravljanja slabosti stopala**

U Americi sedam od deset ljudi pati zbog problema sa stopalima. To su spuštene stopala, uvrnuta stopala, bolna stopala, čukljevi, kurje oči, peckanje i svrbež stopala, atletsko stopalo, žuljevi, urasli nokti i preklapanje prstiju. Uistinu je rijetka osoba koja pod stare godine ima jaka stopala. U gotovo svim slučajevima patila je od jedne od vrsta bolesti stopala tijekom svog života. Djeca imaju dobra stopala, a to je tako samo zato što ih godine lošeg postupanja sa stopalima nisu uništile.

Ovo stanje ne nalazimo kod primitivnih naroda. Otočani Tihog oceana daju nam dobar primjer primitivne skupine koja je očuvala savršena stopala stoljećima. Ti ljudi nikada nemaju slaba stopala, ne pate zbog kurjih očiju i čukalja, nemaju spuštene stopala, nemaju deformacije i stopala ih ne peckaju niti ne svrbe. Oni znaju što znači imati zdrava stopala. Otočani Tihog oceana će trčati, hodati i plesati satima. On trči i hoda preko najzahtjevnijih područja bez cipela, njegova stopala su toliko otporna da se ponašaju kao jastučići, koji štite od stijena, sitnog kamenja, grana, grančica i sličnog. Do njegove smrti njegova mu stopala služe učinkovito.

Ove činjenice nas ne trebaju zbunjivati. Bolesti stopala ne muče civilizirane rase bez razloga. Prilično očito postoji nešto u našim načinima života što stvara veliku tendenciju ka uništenju zdravlja stopala. Očito se uključujemo u situacije koje nisu u najboljem interesu za naša stopala. Naša svrha bi trebala biti naći te situacije i ukloniti ih.

### **MODERNA OBUĆA I STOPALA**

Glavna stvar koju civilizirane rase rade, a koja ima tendenciju oštećivanja zdravlja i snage stopala je nošenje obuće. Pogledajmo zašto je to tako. Stopalo se sastoji od 26 kostiju, od kojih su sve normalno u svom ispravnom položaju i fino prilagođene za obavljanje svoje svrhe. Ostaju u svom ispravnom položaju i obavljaju svoju svrhu kada stopalo nije stavljeno u modernu obuću. Hodanje bez obuće omogućava ispravnu raspodjelu tjelesne mase s pete na prednje jastučice, i omogućava kostima i mišićima stopala potpunu slobodu djelovanja. Shodno tomu stopalo ne postaje deformirano; ne postaje slabo; niti ga išta boli ili svrbi.

Kada se nosi moderna obuća stopalo nije u tako dobrom stanju. Prisilno je ukalupljeno. Inače ravna unutarnja linija stopala pogurnuta je prema unutra prema prednjem dijelu stopala. Prsti su često stiskani dok se ne preklope. Kostu su izokrenute u odnosu na svoj uobičajen položaj, a kosti i mišići stopala generalno su ograničeni po pitanju djelovanja. Cijelo to iskrivljenje, ograničenja i deformiteti slabe stopalo. Čine ga podložnim na sve vrste bolesti.

Najveća zamjerka na modernu obuću je visoka peta. Netko je jednom izjavio da je tu petu izumila žena koju su ljubili u čelo. Možemo preispitivati vjerodostojnost priče ali mora se shvatiti da kada je cipela s visokom petom uvedena u modu to nije bilo zato što je to u interesu stopala. Moderna cipela, čak i bez peta, ograničava djelovanje mišića i kosti stopala. S petom je to stanje

još više pogoršano. Cijelo stopalo je izbačeno iz ravnoteže i težina tijela postavljena je na dijelove stopala koji nisu stvoreni za to. Opća struktura moderne cipele, isto tako i one s petom (osobito visokom petom), stvara najveći postotak postojećih problema sa stopalima.

Modernu obuću ispravno se nazvalo "kutijom za znojenje". Cipele koje najviše zaslužuju taj naziv su one koje dosežu do zgloba, vodootporne cipele, kožne cipele sa zatvaračem, i cipele od gume ili s određenim udjelom gume. Sve one sprječavaju apsorpciju i isparavanje znoja. Neugodan smrad platnene obuće s gumenom podlogom koju često nose sportaši nastaje zbog nakupljanja znoja u cipeli. Inače bi ispario ali gumena podloga i čvrsta obloga cipele sprječavaju to. Bolesti zvana atletska stopalo dobila je takvo ime jer su je prvo u većoj mjeri iskusili sportaši. Činjenica da nose gumeno platnenu obuću češće no itko drugi uvelike je odgovorna za njihovu veliku podložnost toj bolesti.

Trebalo bi biti očito iz svih ovih činjenica da si je civiliziran čovjek sam stvorio bolesti stopala. To je učinio stavljajući stopala u obuću koja kontinuirano sprječava normalno funkcioniranje svih kostiju i mišića. S druge strane, primitivci nemaju takvih problema jer ne nose obuću. Kroz svoj život se kreće bos i istovremeno dobiva maksimum od svojih stopala.

Stopala će uvijek ostati u najboljem stanju ako se ne nosi nikakva obuća. Za najoptimalnije zdravlje stopala trebali biste biti bos kada god možete. Oдите na plažu gdje možete uživati u hodanju bos, a da ne kršite društvene običaje. Ili, ako imate hrabrosti prekršiti takve običaje, budite bos većinu dana dok obavljate svoje uobičajene aktivnosti. Ako vam ne smeta što će misliti vaši susjedi ođite u svoje dvorište i hodajte po tlu najmanje 20 minuta dnevno. Kada ste u svom domu imate zlatnu priliku biti bos. Zapamtite: što više hodate bos, bolja će vam i jača stopala biti. Hodanje i trčanje bez obuće su dvije najbolje vježbe. Pružaju kostima i mišićima stopala potrebnu aktivnost, i uvelike će pomoći u borbi protiv loših učinaka moderne obuće koju morate nositi kada to zahtijevaju društvene obaveze.

## **NAJBOLJA OBUĆA**

Iako je sva obuća nepoželjna sa stajališta zdravlja stopala, neke su manje nepoželjne od drugih. Ako većinu svog vremena provodite pod okom javnosti gdje se hodanje bez obuće smatra apsurdom, kupite sandale ili mokasinke za svoja stopala. Također bi bila dobra ideja to učiniti ako radite u uvjetima koji zahtijevaju zaštitu stopala. Mnoge vrste posla, osobito one modernih industrija, zahtijevaju takvu zaštitu. Osim u rijetkim slučajevima, sandale i mokasinke će pružiti stopalima svu potrebnu zaštitu. Dražesne grčke sandale su idealne i ne remete jako pokrete kostiju i mišića. Kada budete nabavljali te sandale sjetite se da trebaju imati najnižu moguću petu. Najbolje mokasinke koje možete kupiti su staromodne indijske mokasinke. One nemaju petu i imaju podlogu mekanu poput gornjeg dijela cipele. Druge mokasinke koje bi se mogle spomenuti su one koje sada često nose tinejđeri. Puno su teže od indijanskih mokasinki, imaju nisku petu i manje fleksibilnu potplatu. Lošije su od indijanskih mokasinki ali opet puno bolje od običnih cipela. Trebale bi vam biti privlačne ako se ne želite previše udaljavati od ustaljenih društvenih običaja. Pri kupovanju cipela zapamtite da što više slobode stopalo ima tim su cipele bolje.



## VJEŽBAJTE SVOJA STOPALA

Ako vam stopala nisu u redu trebali biste raditi posebne vježbe kako bi ih ojačali. Njih ne trebaju raditi osobe koje ne nose modernu obuću. Ali većina nas nosi modernu obuću barem ponekad i trebaju raditi posebne vježbe kako bi se borili protiv loših posljedica. Samo hodanje i trčanje bez obuće će tomu uvelike pomoći, ali za najjača stopala moramo učiniti više od toga. Trebamo vježbe koje će animirati najveći broj mišića stopala i dati im dovoljno brze, usmjerene aktivnosti. U gotovo svakom slučaju slabih stopala, ona su iznemogla zbog nedostatka vježbe. Kada im se svaki dan daje određena količina usmjerene aktivnosti često povrate svoju normalnu snagu i više ne stvaraju osjećaj nelagode. Slijedeće vježbe za stopala mogu se raditi u vašoj vlastitoj sobi uz malo ili nimalo nelagode.

1. Stanite na valjak, i održavajte se svodom, nekoliko trenutaka. Zatim učinite isto s drugim stopalom i nastavite izmjenjivati stopala.
2. Koristeći drveni blok ili knjigu koja je debela od 5 do 7 centimetara, stanite na to tako da vam se prednji dio stopala proteže preko ruba. Prednji dio bloka trebao bi dosezati do prednjeg dijela gležnja. U tom položaju spuštajte i podižite prste. Osobito se potrudite spustiti svaki prst što više i podignuti ga što više. U nekim vježbama mičite male prste niže i više u odnosu na palac. To će aktivirati više mišića stopala.
3. Ostavljajući stopala u istom položaju na bloku kao u vježbi 2, kružite prednjim dijelom stopala. Izmjenjujte vrlo često smjer tog pokreta. To će jako pomoći u jačanju stopala i osobito je dobro za spuštena stopala.
4. Stanite na blok tako da se rub nalazi malo prema naprijed u odnosu na centar svoda s preostalim dijelom stopala pruženim preko ruba. Podignite se na prste, zatim spuštajte petu koliko je moguće. Osim što je dobra za mišiće stopala ova vježba jača listove koji zauzvrat imaju velik utjecaj na stopala.
5. Hodajte na prstima nekoliko minuta. Prvo hodajte naprijed neko vrijeme, zatim natrag. Pri izvršavanju ove vježbe također je dobro usmjeriti prste prema unutra, a petu prema van na nekoliko trenutaka. Zatim radite suprotno i prste usmjerite prema van a pete prema unutra.
6. Hodajte na vanjskim lukovima stopala, zatim na unutarnjim.
7. Hodajte na petama.
8. Sa prstima podignite špekulu ili rupčić.
9. Sjedeći na stolici ili na rubu kreveta, ispružite noge ispred sebe u horizontalnom položaju. Savijte prste prema dolje koliko god je moguće, prema donjem dijelu stopala. Zatim podignite prste što više moguće prema svodu stopala. Dok radite te pokrete omogućite prstima da se šire koliko mogu. To će uvelike ojačati metatarzalni luk.
10. Dok ste u sjedećem položaju s ispruženim nogama, savijte svako stopalo prema unutra i onda prema izvana što jače možete.
11. Dok stojite na jednoj nozi drugu ispružite pod kutem od 45° ili 90°. Ispružite nogu, stopalo i prste koliko možete. Zatim isto učinite i s drugom nogom.
12. Zauzmite sjedeći položaj; postavite stopala na pod sa spojenim petama. Pružite prednje dijelove stopala prema van i podignite ih s poda. Zatim stavite svoje ruke stavite na

unutarnju stranu stopala i gurajte ih prema van što jače možete. U isto vrijeme s unutarnjim dijelom stopala pružajte što veći otpor pritisku ruku.

13. Dok ste u poziciji iz prethodne vježbe, stavite svoje ruke na unutarnji dio stopala i gurajte ih prema unutra. U isto vrijeme s unutarnjim dijelom stopala pružajte što veći otpor pritisku ruku.

14. Dok ste u pozicijama iz vježbi 12 i 13, spojite unutarnje rubove stopala. Kružite prvo jednim stopalom a zatim drugim dok se opirete pokretu suprotnog stopala.

## **BOLESTI STOPALA**

Jedan od najpoznatijih problema sa stopalima su spuštena stopala (ponekad zvana ravnim stopalima). Ovo se stanje javlja kada su mišići i ligamenti koji podržavaju stopalo oslabljeni. Stopalo je okrenuto prema van kod gležnja i prema unutra kod svoda. Kao rezultat toga žrtva prolazi kroz mnogo nelagode. Pete i lukovi ga bole i peckaju; stopalo nakon samo kratkoga hodanja boli ; zglobovi često postaju slabi, i često ga bole leđa, bokovi i bedra.

Spuštena stopala često se mogu ispraviti, ali ne bez najveće moguće primjene svih oblika vježbi za stopala. Ako imate spuštena stopala radite vježbe svaki dan bez izostajanja i neka vam ortoped napravi posebne uloške za vaša stopala ili oko vaših stopala pričvrsti posebne vrpce ili prijanjajuće trake koje će pridržavati stopalo. Nikakve obične cipele sa standardiziranim ulošcima vam ne mogu pomoći. Takve cipele rijetko pridržavaju stopalo i nisu napravljene pojedinačno za svako stopalo. Spušteno stopalo zahtijeva individualan tretman. Zahtijeva potporu koja je napravljena posebno za to.

Tvrda koža i žuljevi na stopalu rezultat su nošenja neprikladne obuće. Stvaraju se kao rezultat pritiska i iritacije i na taj način djeluju obrambeno. Može ih se ukloniti namakanjem stopala u vrućoj vodi redovito i prestankom uporabe modernih vrsta obuće. Kako biste opustili osjetljiva mjesta od pritiska stavite jastučiće oko tvrde kože. Načinite ih od malih okruglih dijelova jelenje kože s rupom izrezanom na sredini kako bi se pritisak prenio na tkivo oko te kože, umjesto da je direktno na njoj. Nakon što namočite stopala pokušajte ukloniti tvrdu kožu ako se opustila i smekšala dovoljno, i trljajte s kamenom za pete. Nemojte dalje namakati stopala nakon što uklonite tvrdu kožu i žuljeve i stopalo vam postane opet zdravo. Vruće kupke su nužne na povremene periode kako bi se omogućilo uklanjanje tvrde kože i žuljeva, ali ako se dulje vrijeme koriste oslabiti će stopalo.

Urasli nokti su rezultat nošenja cipela koje stišću kožu i meso kraj nokta. Rub nokta je potisnut u meso, i izaziva puno boli. Lijek je prestanak nošenja standardne moderne obuće i stavljanje pamučnih jastučića između kože i nokta.

Peckanje i svrbež stopala obično su uzrokovani upotrebom obuće koja ne omogućuje isparavanje znoja. Također ih povremeno uzrokuje opće stanje narušenog zdravlja koje snižava otpornost na kožne bolesti. Rješenje je općeniti program izgradnje zdravlja, uz upotrebu lagane obuće (po mogućnosti perforirane) i česti periodi bosog hodanja. Stanje se brzo popravlja ako se poduzmu te mjere.

Drugi bolni problemi stopala su povećani zglobovi i čukljevi. Nastaju zbog upotrebe obuće koja uzrokuje prevelik pritisak na određene dijelove stopala. Za oporavak je potrebno koristiti obuću koja dozvoljava stopalu najveću moguću slobodu kretanja. Posebna pozornost bi se trebala obratiti na to da palac ima dovoljno mjesta. Zatim bi se naprava od meke gume trebala nositi, kako bi se ispravio iskrivljeni prst.

Može se vidjeti kako je pravo rješenje za praktički sve probleme sa stopalima usvajanje određenih higijenskih postupaka. Ako još uvijek imate dobra stopala, prestanite im štetiti pa nikada nećete morati tražiti rješenja i lijekove u budućnosti. Prevencija od problema sa stopalima važna je stvar. Brinite se o svojim stopalima ispravno tako da ostanu jaka i zdrava dok god živite. Naučite nešto od primitivaca i nosite obuću što je manje moguće. Kada vam društveni običaji nalažu nošenje obuće nosite one koje najmanje štete stopalima. Ako učinite tako nikada se nećete morati mučiti s raznim bolestima stopala koje pogađaju većinu civiliziranih ljudi. Imati ćete stopala koja će vam izvrsno služiti cijelo vrijeme, stopala koja vas nikada neće boliti i mučiti.

## **19. Zadržite svoju kosu: Sprječavanje ćelavosti upotrebom sunčeve svjetlosti i prirodnih namirnica**

Biolozi, pretpostavljajući svijet u budućnosti, zamišljaju naše potomke kao potpuno ćelave ljude s malim, slabim tijelima. To čine s pretpostavkom da ćemo nastaviti naš sadašnji slijed degeneracije. Nema sumnje da je gubitak kose glavni znak te degeneracije, i da postaje sve češći svake godine. Ako se ovaj trend nastavi, naši će potomci biti rasa ćelavih muškaraca, a možda i ćelavih žena. Oni neće biti naši trenutni potomci, nego oni u daljoj budućnosti.

Činjenica da je ćelavost česta samo kod civiliziranih rasa koje koriste devitalizirane namirnice trebala bi odbaciti sve ideje kako je gubitak kose normalan za zdravu osobu. Općenito, najbolji fizički primjerci su oni koji imaju najviše kose. Ovo je istinito i za pojedince i za cijele rase. Ne znači nužno da je dobro zdravlje sigurna preventiva od ćelavosti, ali istina je da je to najčešće slučaj. U rijetkim slučajevima zdravi pojedinci koji žive higijenski način života gube kosu. Razlog tomu je trenutno nepoznat. Ipak, to ne mijenja fundamentalnu činjenicu da su dobro zdravlje i dobar, jak rast kose često povezani.

### **SUNCE POMAŽE U SPRJEČAVANJU ĆELAVOSTI**

Sunčeva svjetlost, i prirodna i umjetna, dokazano je vrijedna u liječenju bolesti skalpa koje uključujuću gubitak kose. To je dokazao još u devetnaestom stoljeću dr. Nagelschmidt iz Berlina u Njemačkoj. Taj je doktor koristio kvarcnu sunčanu lampu u oko 200 slučajeva ćelavosti. Objavio je kako je izliječeno 129 slučajeva, 79 poboljšano, dok dvoma uopće nije pomogla. Treba napomenuti ipak, da se 43 pacijenata povuklo nakon jednog tretmana. Od onih koji su ipak nastavili do kraja 82.5 posto potpuno je izliječeno. Isprva se takva brojka može činiti zaprepašujuća. Ipak, dr. Nagelschmidt smatra se pouzdanim autoritetom i objavio je fotografije mnogih svojih pacijenata prije i nakon tretmana kako bi pokazao da je njegova metoda uspjela dovesti do željenih rezultata.

Dr. Lorand, autor Odgođene starosti, također javlja o uspjehu u tretiranju ćelavosti sa kvarcnom lampom, i tvrdi kako djeluje i prirodna sunčeva svjetlost. U svom osobnom slučaju je primjetio novi rast kose nakon izlaganja skalpa kvarcnoj lampi i prirodnom suncu. Nadalje govori kako misli prema onome što je vidio na Rollierovom institutu za sunčanje u Švicarskoj, da čak i ako skalp nije direktno izložen suncu, rast kose je pojačan i samo ako je ostatak tijela izložen suncu. Iskustva dr. Nagelschmidta i dr. Loranda slična su onima drugih promatrača koji su imali iskustva u liječenju ćelavosti prirodnom i umjetnom sunčevom svjetlošću.

Učinci sunčeve svjetlosti na rast kose trebali bi uputiti na nenošenje šešira tijekom ljetnih mjeseci kada su kosa i skalp izloženi zrakama sunca. Također je dobro suzdržati se od nošenja šešira iz drugih razloga, npr. da mogu djelomično zaustaviti cirkulaciju krvi u skalp. Ali značaj nošenja šešira ne bi se trebao precjenjivati. To nije primarni uzrok ćelavosti. Oni samo doprinose stvarnom uzroku.

## ŠIŠANJE I PRANJE KOSE

Prilično je moguće da duljina kose može utjecati na razmjer gubitka kose. Često se misli kako su kratke frizure preventiva za ćelavost i da stvaraju gušći rast kose. Mnogi su naizgled spasili svoju kosu tako da su ju odrezali jako kratko, podšišali ili obrijali. Ipak, ima puno dokaza koji upućuju na to da je najbolje pustiti kosu da izraste duga i ostane duga. Eksperimenti su pokazali da duga kosa raste puno brže od kratke, tj., nakon što je prošao period stimuliranog rasta nakon kratkog šišanja. Isto tako, istina je da žene zadržavaju kosu dulje od muškaraca, i moguće je da je to djelomično tako zbog činjenice da se ne šišaju tako kratko. Nakon što se sagledaju sve činjenice, ne može se donijeti zaključak oko savjetovanja glede duljine kose. Previše je dokaza na obje strane. To je pitanje na koje moraju odgovoriti istraživanja u budućnosti.

Također se vodi puno rasprave oko toga koliko često treba prati kosu. Stari ljudi s jakom kosom često tvrde kako su kosu očuvali jer ju nisu prali više no jednom u svakom desetljeću. Zatim uz njih ljudi s jednakom kosom govore kako su spriječili ćelavost jer su kosu prali jednom dnevno. Nitko zapravo ne zna koliko često bi se kosa trebala prati. Nitko ne zna da li pranje kose uopće ima ikakve veze s razmjerom opadanja kose. Ipak, sa striktno higijenskog stajališta, teško je razumjeti kako bi čistoća skalpa i kose mogla uzrokovati ćelavost. Ako čistoća uzrokuje ćelavost, onda u tom slučaju prljavština potiče bolje zdravlje. U odsustvu potpunijih informacija bilo bi naj mudrije održavati skalp čistime poput drugih dijelova tijela.

## TRETIRANJE SKALPA

Autoriteti za kosu sada su u Americi omiljeni. Tvrde kako su otkrili uzrok ćelavosti i inzistiraju na tome da mogu to spriječiti i liječiti. Njihove preventive i liječenja uključuju vruća apliciranja, snažne masaže, apliciranje melema i masti, elektrotretmane raznih oblika, i povremeno uporabu kvarcne sunčane lampe. Vruća apliciranja i masaže osmišljene su kako bi pojačale dotok krvi u skalp. Za meleme se kaže da imaju posebna zacjeljujuća svojstva iako nikada nije bilo potpuno jasno što su zapravo. Masti se obično sastoje uglavnom od alkohola i sadrže navodno antiseptičke otopine koje uništavaju neotkrivene bakterije ćelavosti (koje vjerojatno niti ne postoje). Možda je jedina metoda dokazane vrijednosti kvarcna lampa. A ona se toliko rijetko koristi i toliko kratko, da ne može puno pomoći. Metoda očuvanja kose nedavno je postala popularna u Kaliforniji kao rezultat dobrih reklama. Sastoji se od ubrizgavanja nekog masnog materijala pod skalp kako bi se zamijenio onaj koji je kao izgubljen. Govori se kako je upravo gubitak tog materijala primaran uzrok ćelavosti. Kako ljudi često gube kosu bez da gube taj sloj masti, njegov gubitak (ako se uopće i dogodi) ne može se smatrati primarnim uzrokom ćelavosti.

U cjelini, razni tretmani skalpa koje nude specijalisti za to područje nisu niti približno učinkoviti kako se tvrdi. U rijetkim slučajevima imaju neku vrijednost; u većini slučajeva niti pomažu niti odmažu, a u nekoliko slučajeva zapravo mogu ubrzati gubitak kose. Tako bi se tretmani skalpa teško mogli smatrati i mudrom financijskom investicijom, jer jedini učinkoviti dio tih tretmana može se lako izvesti u vlastitom domu, uz malo ili nimalo nelagodnosti. Sastoji se od tretiranja suncem i možda masaže skalpa. Povlačenje kose i apliciranje vrućih ručnika može koristiti.

Ćelavost će bez sumnje postati prilično rijetka kada ljudi zamijene rafiniranu, devitaliziranu hranu civilizacije s prirodnom, nekuhanom hranom, i kada prestanu skrivati svoju kosu i skalp od zraka sunca. Tada će muškarci dobro očuvati svoju kosu, kao žene sada. I specijalisti za skalp i tretmani za skalp postupno će postati nepoželjni. Većina poteškoća oko kose će se završiti, a s njima i neugodna predviđanja biologa koji predviđaju budućnost s ćelavim muškarcima i ženama.

## **20. Potrebe dojenčadi i djece u razvoju: Kako djeci dati dobar životni start koji će im omogućiti da zrelost dočekaju s optimalnim zdravljem**

Diljem cijele divljine, životinje njeguju mlade s razumnom sigurnošću da će dočekati zrelost bez ikakvih bolesti. Ali civilizirana ljudska bića ne nose se s time ni približno dobro. Oni svoje mlade njeguju na način koji će gotovo sigurno njihovo sazrijevanje učiniti bolesnim i fizički nepodobnim. Njihov način brige o dojenčadi pokrenuo je neobično visoku stopu smrtnosti dojenčadi. Čak već u devetnaestom stoljeću prosječno bi jedno od dvoje djece u Europi umrlo prije pete godine. Samo jedno od četiri bi doživjelo dob od 25 godina. Danas je situacija nešto bolja. Većina nas uspijeva doživjeti zrelost. Ipak, stopa smrtnosti dojenčadi i djece, kao i stopa oboljenja dojenčadi i djece, još uvijek je puno viša nego što treba biti. Još je uvijek puno iznad one mnogih primitivnih skupina.

Naravno za ovakvo stanje ne treba kriviti roditelje – jer oni obično ne znaju gotovo ništa glede ispravne brige za svoju djecu. Savjetuje ih se uglavnom s reklamama s radija, novina i časopisa, i s doktorima čije se osnovno znanje sastoji uglavnom od pretpostavki koje su prenošene stoljećima kroz medicinsku praksu do današnjeg dana. Majka se želi brinuti ispravno za svoje dijete. Tek u rijetkim slučajevima potpuno zanemaruje dijete. Ali njezin nedostatak znanja omogućuje da se dijete razboli. Kako je većina savjeta i informacija koje dobiva temeljena na medicinskom filozofiranju i komercijalnim reklamama, njezin neuspjeh u podizanju zdravog djeteta može se i očekivati. Važna stvar je tada, edukacija. Roditelje se mora savjetovati u vezi ispravnog načina brige za njihovo dijete. Moraju im se davati informacije temeljene isključivo na znanju dobivenom od znanosti. Biti će dobro ovdje raspraviti o najvažnijem dijelu tih informacija.

### **BRIGA O DOJENČADI POČINJE PRIJE ROĐENJA**

Briga o dojenčadi počinje prije njegovog rođenja, jer fizičko stanje oca i majke prije začeća ima velik utjecaj na fizičko stanje novorođenog djeteta. Ako su zdravi i dojenče će sigurno biti zdravo. S druge strane, ako su godinama živjeli na rafiniranim, moderniziranim namirnicama i bili tek prosječnog zdravlja, dijete će biti rođeno barem s nekom posljedicom toga. Ako želite zdravo dijete dobro pazite na svoj način života prije začeća i pripazite da i vaš partner učini isto.

Nakon začeća, tijekom prenatalnog perioda, način života majke također je vrlo važan. Tijekom tog perioda nerođeno dijete potpuno ovisi o majci. Ako nedostaje nutritivnih elemenata posegnuti će se za majčinima, ali čak i to ima granice. Dobre životne navike majke omogućiti će dobro, zdravo tkivo djeteta. Ne osiguravaju rođenje savršenog djeteta u svakom pogledu ako je način života prije začeća bio loš, ali ne mogu niti dobre navike prije začeća stvoriti savršeno dijete ako majka za vrijeme trudnoće živi loše. Trudnica bi trebala dobivati dovoljno sunčeve svjetlosti, koje je esencijalno za normalan rast kostiju i zubi dojenčeta. Može raditi lagane vježbe, ali trebala bi izbjegavati napornije vježbe.

Često majčine normalne radne aktivnosti omogućuju svu potrebnu vježbu. U naprednijim stadijima trudnoće trebalo bi se vježbati vrlo oprezno. Trudnica ne bi smjela postiti, osim ako ne

postoji akutna bolest, i čak i tada bi post trebao kratko trajati. Prehrana bi trebala biti bogata vitaminima i mineralima. Rafinirane namirnice, koje su izgubile veći dio svojih vitamina i minerala, trebale bi se izbjegavati. Sirova frutarijanska prehrana idealna je tijekom trudnoće isto kao i u svim drugim razdobljima života.

Ako se budu slijedile ove upute za način života prije i tijekom začeća, rođenje djeteta bi trebalo biti jedva ako i uopće teško, i trebali biste se moći vratiti svojim uobičajenim aktivnostima vrlo brzo nakon poroda. Tijekom prvih dva ili tri dana nakon poroda nema pravog izlučivanja mlijeka, nego se iz grudi izlučuje nešto zvano kolostrum. To će dobro služiti djetetu dok ne dođe uobičajeno mlijeko, jer novorođenče nije jako gladno dok mu priroda ne osigura mlijeko, a tijekom tog perioda često je zadovoljno samo s vodom. Ako dijete ne pokazuje želju za kolostrumom dajte mu vodu dok mlijeko ne dođe.

## **DOJITE SVOJE DIJETE**

Suprotno popularnom mišljenju, dojena djeca imaju puno bolje zdravlje od ostale. Pokazuju puno manju stopu smrtnosti od djece hranjene na bočicu, a njihova otpornost na bolesti puno je viša. To su prilično jasno pokazala iskustva u Centra za brigu o dojenčadi Chicaga u periodu od 1924. do 1929., tijekom kojeg se vremena brinulo o 20.061 dojenčadi. Od toga je 48,5 posto dojeno, 43 posto djelomično dojeno, a 8,5 posto hranjeno potpuno umjetno. Mortalitet djelomično dojene djece bio je gotovo četiri puta veći od onog dojene djece. Kod umjetno hranjene djece situacija je bila još jadnija. Njihov mortalitet je bio čak 56 puta veći od onih dojenih. Nadalje, samo četvero od 9.749 dojene djece je umrlo zbog komplikacija dišnih puteva, dok je 82 od 1.707 umjetno hranjene djece umrlo iz istog razloga. Ovo je samo jedan od mnogih sličnih primjera koji se mogu dati.

Kravlje mlijeko očito nije dobra zamjena za majčino mlijeko kako se misli. Njegov sastav se jako razlikuje od onog majčinog mlijeka i izgleda da ne uspijeva zadovoljiti sve potrebe novorođenog djeteta. Ako vam je stvarno stalo do zdravlja vašeg djeteta dojiti ćete ga redovito. Dojenje je prvo što je esencijalno u higijenskoj brizi za novorođenče.

Kada god je to moguće, period dojenja bi trebao trajati najmanje 20 do 24 mjeseca. Treba dugo da se zubi djeteta razviju dovoljno da može žvakati čvrstu hranu, a dok se ne razviju zahtijeva se striktno tekuća prehrana uglavnom na mlijeku. Dva tjedna nakon rođenja u prehranu djeteta mogu se dodati sokovi od voća i povrća. Radije upotrijebite svježe nekuhane sokove nego one u bocama, i koristite ih što raznolikije. Nemojte svoditi to samo na sokove od naranče ili rajčice kao većina majki, nego uključite u to grejp, dinju, jabuku, bobice, i što god drugo možete nabaviti. Koristite i puno soka od povrća i često ga miješajte s onim od voća kako bi sok bio još ukusniji. Sok od mrkve jedan je od najboljih sokova za bebe, jer je bogat izvor vitamina A. Puno beba voli mješavinu mrkve, špinata, celera i peršina, i to im se može davati vrlo često. Ipak, uvijek budite oprezni kod tako jakih sokova, poput onih od peršina i luka, da ih dajete u malim količinama. Dojenjem djeteta i davanjem tih sokova dati ćete djetetu sav potreban nutritivan materijal kojeg treba. Dijete hranjeno na majčinom mlijeku i sokovima ima savršenu prehranu koja će mu omogućiti najbolje moguće stanje zdravlja.



Mnoge se majke žale kako ne mogu dojiti bebe 20 do 24 mjeseca. To je kažu potpuno neprirodno. Može tako izgledati civiliziranoj ženi, ali kada promatramo primitivne i polu-primitivne rase vidimo da je dugi period dojenja vrlo čest. Egipćanke su često dojile svoju djecu 3 do 4 godine, a postoje dostupni zapisi kako je ta praksa trajala tisućama godina. Sjevernoameričke Indijanke su dojile svoju djecu dvije do tri godine, a gijanske Indijanke južne Amerike tri do četiri godine. Većina Kineskinja doje 2 do 5 godina. Ako se uzmu u obzir primitivne rase u cjelini nalazimo da je period dojenja od 3 godine najčešći. To je vrlo teško razumjeti civiliziranim majkama. Ako mogu dojiti svoje bebe 6 mjeseci misle da je to dovoljno. Tajna dobroga leži u prehrani koju primjenjuju primitivne majke.

Umjesto uporabe rafiniranih namirnica one koriste prirodne, koje sadrže obilje vitamina i minerala koje trebaju dojiljama. Ako želite dojiti svoje dijete preporučeni period, trebali biste koristiti namirnice koje su vrlo hranjive. Približite se sirovoj frutarijanskoj prehrani što je više moguće. Dodatno se pobrinite da su vam grudi potpuno ispražnjene na svakom dojenju. Ako se to ne učini količina mlijeka će se smanjiti neovisno o tome što jeli.

Nemojte oklijevati u dojenju svog djeteta ako ga želite dojiti a zubi su mu se razvili. 20 do 24 mjeseca predstavlja apsolutno minimalan period koliko bi dijete trebalo biti dojeno ili hranjeno drugim mlijekom. Idealan period dojenja vjerojatno je dulji od toga i lako se može produljiti na tri ili četiri godine, ako majčino mlijeko potraje toliko.

Osim što osigurava adekvatnu količinu mlijeka, dobra prehrana poboljšava i kvalitetu mlijeka. Namirnice poput kave, čaja, kakaa, bijele riže, soli i bijelog kruha smanjuju njegovu vrijednost i čine ga deficitnim u pogledu vitamina i minerala koje dojenče treba. Kod svih životinja hranjivost mlijeka odgovara hranjivosti pojedinih namirnica. Isto je tako istina da toksični elementi prisutni u hrani, i mnogi lijekovi, često završe u majčinom mlijeku. Kako biste imali dobro mlijeko za svoju bebu morate poštovati sva pravila higijene. Osobito je važno da koristite najbolje namirnice i suzdržite se od lijekova i drugih toksičnih materijala.

Ako, unatoč ispravnoj primjeni svih higijenskih mjera, ne uspijevate opskrbiti dijete mlijekom, ili ako vaša karijera ili dnevne aktivnosti ne dopuštaju dojenje, zaposlite dojilju. Dojilja može biti bilo koje boje ili rase ali mora biti zdrava. Bolnice ili rodilišta često mogu naći dojilje; ili reklame u novinama povremeno mogu dati rezultate. No, ako nije moguće nabaviti dojilju ili ako vi ne želite zaposliti jednu, možete davati svojoj bebi kravlje mlijeko ili kozje. Takvo je mlijeko inferiorno ali bolje je nego nikakvo. Pri uporabi takvog mlijeka potrudite se da bude neobrađeno. Ako ga nije moguće nabaviti onda koristite pasterizirano. Tijekom prvih 6 mjeseci razrijedite mlijeko s vodom u jednakom omjeru. Nakon toga razrjeđujte mlijeko tako da bude dva puta više mlijeka u odnosu na vodu.

## **DRUGI SAVJETI OKO PREHRANE**

Česta je praksa davati dojenčetu škrobnu hranu vrlo rano u životu. Ali to se ne preporučuje: teško probavljaju škrob. Slina dojenčadi do dvije godine sadrži samo sitne tragove ptijalina,

enzima koji je zadužen za prvu fazu probave škroba. Manjak ptijalina u slini prilično jasno pokazuje da je vrlo neprirodno hraniti dojenčad s hranom s visokim udjelom škroba. Uz to što je djelomično neprobavljiva, često ju treba žvakati, što dojenčad bez zubi teško može. Ako želite svojim bebama davati škrobnu hranu poput cjelozrnatih žitarica, pričekajte dok ne navrší dvije godine.

Sada dolazimo do pitanja u kojoj količini i koliko često treba hraniti dijete. Ovo je kontroverzno pitanje među doktorima. Većina savjetuje 6 do 8 hranjenja dnevno, ali ovo uzrokuje probavljanje viška hrane. Tri hranjenja mlijekom i dva hranjenja sokovima s voćem i povrćem adekvatno je za većinu mališana. Postoje naravno iznimke; nekim bebama treba više hrane nego drugima. Ipak, puno je opasnije prejedanje nego pothranjivanje. Važno je pravilo da vaše dojenče nikada ne bi trebalo biti hranjeno ako nema stvarne gladi. Forsirano hranjenje je nedvojbeno odgovorno za nemali broj bolesti kod dojenčadi. Kada postoji potreba za hranom priroda to javlja izazivanjem osjećaja gladi.

Upotreba ribljeg ulja i umjetnih namirnica za dojenčad vrlo je česta danas ali ne i za pohvaliti. Vaše će dijete dobiti sav vitamin A i D koji mu je potreban ako ga ispravno hranite i izlažete ga suncu. Ulje od bakalara nije potrebno da mu to omogući, i načiniti će više štete nego koristi. Umjetna hrana za dojenčad obično je manjkava u pogledu udjela vitamina i minerala i daleko je od poželjne prehrane. Što se više budete držali prehrane na mlijeku i voćnim sokovima za svoje dijete, tim će ono biti zdravije. Što se manje posebno za djecu proizvedene hrane daje bebi, tim će veća biti njegova otpornost na sve vrste bolesti. Nema zamjene za prirodnu hranu niti u idealnoj prehrani za odrasle niti u idealnoj dječjoj prehrani.

Opće mišljenje medicine jest da proces rasta zubi kod djece djecu čini vrlo podložnom za razne fizičke poremećaje. Govori se kako su osobito sklona razvijanju probavnih smetnji tijekom tog perioda. Nema sumnje kako su ta mišljenja zasnovana na promatranjima dojenčadi koja su hranjena na uobičajen način. Dojenčad tako hranjena često razvijaju priličan broj bolesti, neovisno je li počeo proces rasta zubi ili ne. Ali ispravno hranjeno dojenče nije bolesno tijekom procesa rasta zubi, niti u drugim periodima. Djeca primitivaca koja su hranjena majčinim mlijekom i neobrađenim namirnicama praktički nikada ne umiru zbog rasta zubi, iako doktori smatraju da moderna djeca često tako umiru. Rješenje je dati svom djetetu ispravnu vrstu hrane. Tada će kroz proces rasta zubi proći bez većih znakova nelagode.

## **OPĆA BRIGA O MALOJ DJECI**

Generalna higijenska briga o dojenčadi zapravo je vrlo jednostavna. Uključuje uglavnom, dovoljno svježeg zraka, sunca i čistoće. Dojenče stavite u što prirodniju okolinu. Nemojte ga zamatati u debelu odjeću tijekom toplog vremena; ne zaklanjajte ga od sunca; ne trljajte njegovu nježnu kožu antiseptičkim sapunima; nemojte ga držati u vrućoj, zagušljivoj sobi. Što manje odjeće beba nosi tijekom toplog vremena, tim bolje. A što se tiče svježega zraka, što ga više dobiva tim bolje. Vašem djetetu ne možete pružiti previše svježega zraka tijekom ljetnih mjeseci, no kada je hladno ne bi se smjelo dopustiti da i djetetu bude hladno. Koža djeteta trebala bi se održavati čistom cijelo vrijeme, a obična voda obično je jedino sredstvo koje je potrebno za

čišćenje. Ponekad, ako se koža ne može potpuno očistiti samo vodom može se upotrijebiti i sapun, ali sapun ima tendenciju iritirati kožu mnoge djece. Ne bi ga se trebalo koristiti prečesto. Sunce će jako koristiti vašem djetetu. Počnite s pet minuta dnevno i postupno povećajte trajanje izlaganja. Uz primjenu tih mjera i upotrebu ispravne prehrane, vaše će dijete biti vitalno i zdravo.

Žalosno je da se većina malih muških beba obrezuje. Obrezivanje je počelo kao religiozni obred. Još uvijek je praznovjerni obred kod mnogih afričkih plemena. Znanstvena vrijednost obrezivanja zapravo ne postoji. Navodno snižava nečiju podložnost na bolesti tog područja, no dokaze za to nije moguće pronaći. Kako obrezivanje uključuje kiruršku intervenciju, to je priličan šok za osjetljiv živčani sustav malog djeteta. Anestezija to može spriječiti, ali njezini loši utjecaji na živčani sustav su ipak daleko štetniji za zdravlje. Zapravo nema dobrog opravdanja za obrezivanje. Biti ćete mudri ako ne dopustite da vaše dijete postane dio ove operacije. Neće mu koristiti ali može mu štetiti na razne načine.

## DIJETE U RAZVOJU

Briga o djetetu nakon dobi od dvije godine gotovo je jednako važna kao i ona prije te dobi. Dijete u razvoju treba puno svježega zraka i sunca, baš kao i dojenče. Dodatno bi trebao puno vježbati i igrati se na zraku svaki dan. Glede prehrane djeteta u razvoju, ona bi trebala biti što je više moguće prirodnija. Većini djece daju se slatkiši, sladoled, ukiseljeno povrće, bijeli krekeri, keksi i sendviči od bijeloga kruha kada god požele. Često prezalogaje između obroka s hranom koja zapravo ni nema hranjivu vrijednost. Kao rezultat toga ta djeca postaju bolesna. Gotovo nijedno ne prođe kroz period od cijele godine bez neke akutne bolesti. Hripavac, ospice, šarlah, difterija, upale pluća i zaušnjaci – to su sve česte bolesti kod djece, ne zato što su navodno vrlo zarazne, već zbog načina na koji se djecu hrani.

Ako želite očuvati zdravlje svog djeteta i omogućiti mu da do zrelosti dođe s izvrsnim zdravljem, držite ga podalje od uobičajenog načina prehrane. Prije svega, nemojte davati djetetu litru pasteriziranog mlijeka i kuhano meso svakog dana, kako se često preporučuje. Rafinirane žitarice tako često reklamirane za djecu trebalo bi izbjegavati uvijek. Djeci je najbolje na prehrani koja ne sadrži značajnije po prirodnom sastavu izmijenjene namirnice. Oni također jednako dobro mogu koristiti nekuhanu prehranu koja se preporučala za odrasle. Dajte svom djetetu dva ili tri cjelovita obroka dnevno, a ako bude gladno u međuvremenu, dajte mu svježe voće ili povrće radije nego uobičajene kekere, bijeli kruh ili kekse. Čineći to dati ćete svom djetetu veliku prednost u životu, onu koja se temelji na stanju zdravlja, koje je iznadprosječno.

Uistinu zdravo dijete je puno energije. Stalno se želi igrati i skakati. Njegove oči sjaje; koža mu je čista i zrači dobrim zdravljem; dobro je formirano i nema kroničnih ili akutnih bolesti. Takvo dijete može biti vaše dijete. Vi možete biti instrument oblikovanja savršenoga života svog djeteta. Kako biste to učinili, morate primijeniti naše postojeće znanje o higijeni. To ne zahtijeva nikakve komplicirane procedure, već samo nadziranje prehrane vašeg djeteta i primjenu drugih zdravstvenih mjera. Higijenska briga o djetetu vratiti će vam se višestruko na razne pozitivne načine. Na kraju krajeva, majčino najveće blago obično su njezina djeca, a ono što se radi za

njih ne radi se uzalud. Nema ništa sitnog ili nebitnog u stvaranju i oblikovanju života koji predstavlja higijenski ideal, savršenstvo uma i zdravlja.

## **21. Ako želite postići ljepotu, morate postići zdravlje: Higijenski put ka ljepoti lica i tijela**

Vidjeli smo da su stari Grci bili strastveni ljubitelji fizičke vježbe. Također su bili ljubitelji ljepote i bez sumnje je jedan razlog zašto su vježbali toliko bio kako bi bili ljepši. Grčki ideal je bio savršenstvo uma i tijela, a ljepota je bila nužan dio takvog savršenstva. Grci su nedvojbeno bili daleko ljepša rasa od nas. Nastojali su kopirati radove umjetnika i skulptura koje su bile česte u staroj Grčkoj. Ti radovi su bili glavni primjeri prirodne ljepote.

Kako je fizička kultura postala nepopularna s dolaskom srednjeg vijeka, tako je i ljepota postala rijetka. Kršćani iz tog perioda kontinuirano su ismijavali ljepotu. Kako je rasla moć iracionalnog asketizma, tako je slabila moć ljepote. Klement Aleksandrijski izrazio je srednjovjekovno stajalište kada je, glede žena, izjavio: "Neka u potpunosti bude pokrivena, osim ako je kod kuće. Jer takav način odijevanja je grob, i štiti ju od pogleda. I nikada neće posustati ona koja svoje lice obavija skromnošću i šalom; niti će druge pozvati u grijeh otkrivajući se." Tertulija se složio s Klementom u njegovoj izjavi da "Prirodna ljepota mora biti uništena prikrivanjem i nemarom, jer je opasna za pogled promatrača." Ipak, čak niti ova dogma potpune prirodne izopačenosti nije uspjela stvoriti stanovništvo koje je preferiralo unakaženost naspram prirodne ljepote. Želja za ljepotom je izgleda instinktivna kod svakoga, želja koju snažna propaganda ili asketizam ne mogu uništiti. Muškarci će uvijek težiti dobivanju ljubavi od prelijepa žene, a žene će uvijek biti očarane osobinama zgodnog muškarca. Ali ljepota nije vezana samo uz seks. Pod bilo kojim okolnostima, dobro oblikovano tijelo, sklad i profinjenost osobine su kojima se treba diviti.

U Americi, kao i kod većine drugih civiliziranih nacija ljepota je prilična rijetkost. Htjeli mi to priznati ili ne, samo je manjina naše populacije uistinu lijepa. Većina ima neku vrstu unakaženosti lica, kao i deformacije drugih dijelova tijela. Pretilost, pothranjenost, ćelavost, loš ten, deformiran abdomen, loše držanje, mršave noge, previše ili premalo razvijene grudi, deformirane oči, deformirani zubi i izrazi lica koji pokazuju bolesno stanje česti su u civiliziranim zemljama i ne pripadaju ljepoti. Potpuno odsustvo takvih defekata je nepoznato.

Uz rijetkost ljepote nalazimo i prerano starenje, koje uzrokuje uništenje ljepote, ma koliko god prije toga ona bila izražena. Do navršetka 30. godine nestaje sjaj s njezinih obraza, i iz njenih očiju. Više nema poleta u njezinom koraku, njezina prethodno prekrasna kosa može sijediti, zubi često postanu umrljani ili ih dosta otpadne. Ukratko, njezina ljepota nestane. Ljepota kratko traje kod civiliziranih nacija. Ako preživi 10 godina nakon zrelosti onda je to odlično.

### **UČITE OD PRIMITIVACA**

Među primitivnim rasama koje ne koriste modernizirane namirnice ljepota se često zadržava puno dulje. Štoviše, standardi ljepote primitivaca puno su viši nego oni civiliziranih skupina. Najzdraviji primitivci, oni koji su uvijek koristili neobrađene namirnice, generalno imaju malo, ako uopće, tjelesnih deformacija. Obično nemaju stegnute nosnice, premale ili prevelike čeljusti,

deformirane zubne lukove, ispale zube, oči u križ, nerazvijena tijela i druge ružne karakteristike. Ali to vrijedi samo za one koji ne koriste rafinirane namirnice. Primitivci koji koriste bijeli kruh, bijeli šećer, rafiniranu rižu, kavu, čaj i rafinirane žitarice, jednako su podložni deformacijama kao i civilizirane rase.

Iskustva primitivaca trebala bi nam pružiti vrijednu lekciju. Trebala bi nam pokazati veliku vrijednost usvajanja ispravne prehrane, ako želimo stvoriti ljepotu. Fizička nakaznost zapravo je bolest, bolest koju je lako spriječiti. Hunze iz Indije dobri su primjeri rase koja ne gubi svoju ljepotu u ranoj dobi. Slijedite primjer primitivaca ako želite zadržati svoju ljepotu. Živite higijenskim životom i odbacite rafinirane namirnice civilizacije isto kao što biste odbacili otrov. Remineralizirajte i revitaminizirajte svoje tijelo obiljem nekuhanog voća, povrća i orašastih plodova.

Iako se ljepota koju sada posjedujete lako može očuvati kroz dulji vremenski period, malo se može učiniti po pitanju otklanjanja deformacija koje postoje od rođenja. Plastični kirurg ponekad može pomoći ali čak i njegov rad ima velika ograničenja. Ipak, nisu svi toliko jako deformirani da bi morali jako ograničavati svoj način života. Većina ljudi posjeduje dovoljno naslijeđene ljepote da može živjeti korisne, sretne živote, i ako žele i obogatiti ljepotu koju već imaju. To doprinosi svačijem izgledu. Žena sa savršenim osobinama može malo ponuditi ako je njezina vitalnost na niskom stupnju i ako njezine oči pokazuju znakove lošeg zdravlja. S druge strane, žena s nekim laganim fizičkim defektom može biti prilično atraktivna ako predstavlja sliku nadmoćnog zdravlja, s bistrim sjajnim očima, glatkim baršunastim tenom i bogatom vitalnošću. Ako gradite zdravlje dobro ćete utjecati na svoj izgled. Moći ćete poboljšati ljepotu koju sada posjedujete.

## **LJEPOTA VAŠE DJECE**

Nemojte se zabrinjavati samo sa svojom ljepotom. Ako imate djecu, dajte im namirnice koje će poboljšavati njihov izgled, a ako namjeravate biti otac ili majka u budućnosti uvijek pribjegavajte higijenskom načinu života. Vjerojatnost da će vaša djeca imati fizičke deformacije biti će manja ako imaju dobro naslijeđe – tj., ako ćete vi živjeti ispravno godinama prije začeca i rođenja. Osobito je važno da se tijekom trudnoće ispravno živi, jer tijekom tog perioda hrana koju trudnica pojede ima velik utjecaj na dijete. Čak i savršeno naslijeđe neće biti značajno ako se tijekom trudnoće konzumiraju devitalizirane namirnice. Naravno, u nekim slučajevima se rađaju djeca s relativno savršenim osobinama, a s roditeljima koji žive najnehigijenskim načinom života. Ali zašto sve to ostaviti sreći kada si možete osigurati rođenje prekrasne djece samo ako poštujete neka jednostavna pravila higijene? I zapamtite da ona uključuju više od prehrambenih pravila. Sunčanje je također važno jer osigurava vitamin D koji je trudnicama osobito potreban.

## **PAZITE NA SVOJU TEŽINU**

Vjerojatno je glavni uzrok manjka ljepote pretilost. Doslovno je nemoguće posjedovati veći stupanj ljepote ako ste dopustili da vam stas prekrivaju teški slojevi sala. Pretiła osoba nije

zdrava. Ne samo da je unakažena zbog viška sala, nego niti ne uspijeva predstavljati dobru vitalnost zbog narušenog zdravlja. Obično izgleda puno starije nego što stvarno jest.

Ako imate previše kilograma, imate ih zato što ste pojeli previše krive hrane. Vaš vam je doktor možda rekao da je to posljedica problema sa žlijezdama, ali zapamtite da su uzroci pretilosti i problema sa žlijezdama vrlo slični. Nema sumnje da mnogo pretilih ljudi ima problema sa žlijezdama, ali one ne stvaraju višak tjelesne mase ništa više nego što višak tjelesne mase stvara probleme s žlijezdama. Zaboravite na lijekove za liječenje žlijezdi i preparate svih vrsta glede gubljenja mase. Moguće je da tako smršavite ali ćete si istovremeno uništiti zdravlje. Postoji samo jedan način znanstvenog mršavljenja i to je higijenski način.

Osobito je moderno kod doktora i određenih nutricionista preporučati prehranu s malo kalorija za pretile. Pacijentima je rečeno da jedu sve što žele ali da paze na unos kalorija. Visoko koncentrirana hrana poput mesa, jaja, oraha i sličnoga, se dopušta ako ne premašuje broj preporučenih kalorija, što je generalno između 1.000 do 2.000 kalorija dnevno. Sad, prilično je sigurno da ćete smršaviti na takvoj prehrani ali biti će vam teško, i proći će dosta vremena dok vam se masa ne smanji na željenu. Brzi način mršavljenja uključuje puno više od gledanja na kalorije. Sastoji se u eliminiranju svega što sadrži puno proteina, ugljikohidrata, masti, iz prehrane. Ono što vi trebate je eliminacijska prehrana na sočnom voću i povrću koje nema škroba. Ili ako još brže želite smršaviti, izbacite povrće i jedite samo voće. I dok ste na eliminacijskoj prehrani ne morate paziti na kalorije, iako je bolje jesti manje nego previše. Što se manje jede tim će brže biti mršavljenje. Prosječno pretila osoba na eliminacijskoj dijeti izgubi 0,5 do 1,5 kg tjedno, a neki čak i više od toga.

No ipak, mnogi neće biti zadovoljni s gubljenjem samo kile ili dvije po tjednu, pa moraju postiti. Tijekom posta masa se puno brže gubi; obično nestaje oko pola kilograma dnevno. Unutar jednog ili dva mjeseca puno ljudi koji su doslovno prekriveni teškim salom mogu imati opet dobre figure. Post nije samo najbrža metoda mršavljenja; to je također jedna od najsigurnijih metoda.

Svaki plan mršavljenja vježbom je dobar, ali ako nije kombiniran s drugim mjerama, nije od velike koristi. Ljudi su pokušavali vježbati za dobar stas godinama, i mnogi su se zapravo udebljali pokušavajući to. Vježba mora biti kombinirana s ispravnom prehranom, ako se očekuje mršavljenje. Kombinacija eliminacijske dijeta i vježbe je prilično učinkovita.

Jednako nepoželjan kao i višak mase, je manjak mase koji se nalazi kod pothranjenih osoba. Mršavi pojedinac nije lijep. Za ljepotu morate imati stas prekriven čvrstim, zdravim tkivom. Ne trebate slojeve sala; trebate samo dovoljno mišića koji će prekrivati tjelesni kostur kako bi se dobio dobar, zdrav izgled. Kada se tiče težine, nema ničega boljega od normalnoga.

Ipak, normalna težina zdrave osobe ne treba se miješati s težinom prosječne osobe. Prosječni pojedinci koji se koriste u određivanju normalne težine nisu zdravi. Ne možemo doći do zaključka što je ispravna težina ako uzmemo skupinu jedno hranjenih ljudi i napravimo prosjek njihovih težina. Zato se ne zamarajte s grafikonima težine koji pokazuju koliko biste

trebali težiti. Ono što želite je ljepota, dobro popunjeno i dobro oblikovano tijelo. To može biti prilično ispod prosječne težine ljudi vaše visine i dobi, ili prilično iznad. Pitanje težine je individualno i trebalo bi se tako tretirati. Ipak, trebalo bi se spomenuti ovdje da idealna težina može, češće nego suprotno, biti manja od prosječne. Znamo da je najniža stopa smrtnosti kod ljudi koji teže 9 kilograma manje od prosjeka. I kod zdravih životinja generalno nalazimo da nemaju niti 30 grama nepotrebnog viška na svojim tijelima. Lovački pas i trkački konj su u najboljem stanju kada im možete brojati rebra.

Konvencionalne metode dobivanja mase uključuju prejedanje i upotrebu visoko koncentriranih namirnica poput vrhnja, maslinovog ulja, mesa, oraha i jaja. To da ta metoda često uzrokuje dobivanje na masi nije upitno. Ali ne stvara čvrsto, zdravo meso. Bolje je ostati tanak nego natrpati tijelo s viškom hrane koja ima visok udio proteina i ugljikohidrata koji će stvoriti puno masti. Higijenski način debljanja prvenstveno je usmjeren na izgradnju zdravlja. Ako ćete tako postupiti vaša će se masa sama regulirati.

Prvo što morate učiniti ako ste mršavi i nerazvijeni jest postiti. To će možda isprva zvučati nelogično, ali to je jedini pravi znanstveni način za to. Kako biste hranu prerađivali na učinkovit način, prvo morate očistiti temelje na kojima ćete to raditi. To možete postići postom. Sva dobra hrana na svijetu neće vam pomoći ako ju ne možete dobro preraditi, a većina pothranjenih osoba ne može. Mnogi koji se nisu mogli udebljati godinama, su se nakon posta počeli brzo debljati sve dok nisu postali dobro razvijeni.

Prehrana na sirovim namirnicama trebala bi se primijeniti na sve slučajeve. Trebala bi sadržavati pristojne količine zelenog povrća s listovima, oraha, mlijeka orašastih plodova i kokosovog želea (ako je dostupan) uz prevagu voća. S prehranom bi se trebao kombinirati opširan program vježbe. Dizanje utega osobito se preporučuje za stvaranje zdravih mišića na tankom tijelu. To je možda najbolji poznati razvijatelj tijela. Sunčanje je također vrijedno; ustvari, ono samo je često bilo odgovorno za znatna dobivanja mase kod pothranjenih pacijenata. Kombinacija posta, prirodne prehrane, vježbe i sunca je nužna za najbrže rezultate.

## **KOZMETIKA**

Sa zdravljem na visokoj razini, obiljem vitalnosti i dobrim stasom – ne preteškim niti premršavim – biti ćete na maksimalnom stupnju ljepote. Tada će doći na red pitanje kozmetike. Morati ćete odlučiti da li koristiti brojna umjetna pomagala za ljepotu, koja se nude na svim stranama od strane trgovaca i stručnjaka za ljepotu i sličnih, radi ljepšeg izgleda.

Od milijarde dolara koja se godišnje troši na kozmetičke tretmane u Sjedinjenim Državama, mnogi milijuni se potroše na preparate koji su štetni, nadražujući i u mnogim slučajevima otrovni. Losioni, kreme i boje za kosu često sadrže smrtonosne otrove poput arsena i olova, a sadrže također i mnoge nadraživače poput korozivnih sublimirata, salicilne kiseline i karbolne kiseline. Arsen, olovi i bizmut česti su sastojci mnogih pudera za lice. Korozivni sublimirati često se nalaze u losionima za madeže i pjegice.



Sadašnji savezni zakoni ne zabranjuju uporabu otrova u kozmetici. Savezna trgovačka komisija često sprječava proizvođače u reklamiranju svojih proizvoda kao "sigurnih" ali to je to. Nema ovlasti nad prodajom kozmetike. Odluka trgovačke komisije samo je poticaj proizvođačima da izmisle cijeli niz ukrašenih fraza koje će značiti "sigurno" ali neće podleći zakonu.

Boje za kosu su najgore u cijelom nizu kozmetičkih proizvoda. Dobre reklame u javnosti su ostavile dojam kako su ti proizvodi savršeno sigurni. Na primjer, proizvođači čiji proizvod sadrži samo olovni acetat reći će kako njihovi proizvodi ne sadrže srebrni nitrat, parafenildiamin. Proizvođači mogu manipulirati na način da kažu kako nema olova, sumpora i srebra. Oglašivači uvijek mogu izmišljati najučinkovitije načine za manipulaciju ljudi željnih ljepote, a istovremeno ostati izvan nespretnih prstiju zakona.

Može se reći kako otrovi iz kozmetike ne ulaze u tijelo, ali činjenice to ne dokazuju. Medicinski zapisi jasno pokazuju da su najtoksičniji simptomi, poput sljepoće, bolova u truhu, povraćanja, mučnine, gubitka kose, naticanja lica nakon kojeg slijedi izobličenje, rezultat upotrebe razne kozmetike. Naravno, ti se simptomi ne javljaju uvijek, njihovo postojanje je prije iznimka nego opće pravilo. Puno ljudi otrove apsorbira vrlo polako, ustvari toliko polako da nikada ni ne shvate da ih se truje. Patološki simptomi se razvijaju godinama. Kada dosegnu stadij kada se mogu dijagnosticirati, pripisuju se bakterijama, imaginarnim virusima ili nepoznatom uzroku.

Postoje naravno neke marke hladnih krema, pudera za lice i druge kozmetike, koja ne sadrži otrovne supstance. Preparati Elizabeth Ardens, Helene Rubenstein i Dorothy Gray, uz one koje se može naći u trgovinama zdrave hrane, najvjerojatnije su napravljeni od sigurnih sastojaka, iako se to ne može tvrditi sa sigurnošću. U najboljem slučaju nisu štetni; njihova navodna higijenska i ljekovita svojstva čisto su imaginarna.

Higijenski sustav ne može odlučivati da li će se, ili neće, koristiti neotrovna kozmetika. Da li kozmetika poput ruža za usne, pudera, labela i maskare doprinose ljepoti, je čisto stvar mišljenja razvijenih pod običajima i tradicijom određenog naroda u određeno vrijeme. Grana estetike koja se bavi kozmetikom nije znanost, već prije proizvod reklamiranja i konvencija.

Treba ipak napomenuti, da nikakva količina vanjskih tretmana ne može poboljšati ljepotu žene čije je loše zdravlje narušilo izgled očiju, kose, kože, zubi i tijela. Čak i Amerikanac, koji je učen da cijeni namazana lica, govori poetično o nenadmašnoj ljepoti Polinezijki s njihovim savršeno čistim licima. Ako postoji potreba za kozmetikom, sigurno se smanjuje kako raste stupanj prirodne ljepote. Moderni dućani za ljepotu ne mogu dati zamjenu za ljepotu koja dolazi zbog dobrog zdravlja. Samo može doprinijeti toj ljepoti u skladu s današnjim popularnim ukusima.

Novije znanje o higijeni daje ljudima mogućnosti za ljepotu koju nikada prije nisu imali. Omogućava stvaranje rase kod koje je stvarna ljepota uobičajena. U vašim vlastitim slučajevima to znači puno. Ako živite higijenskim životom možete poboljšati svoj izgled; možete biti privlačniji

više no ikada. Istinska ljepota dolazi iznutra; uvelike ju određuje kemija tijela. To je fundamentalna stvar koju treba zapamtiti.

U zaključnoj analizi moramo smatrati ljepotu, zdravlje i mladost blisko povezanim. Koliko ćete očuvati jedno toliko ćete i ostalo. Sirova frutarijanska prehrana, sunce, vježba, svjež zrak, post ako je potreban, i suzdržavanje od lijekova, cjepiva, seruma i drugih toksina – to su primarni uvjeti u vašem pokušaju najduljeg očuvanja mladosti, zdravlja i ljepote. Higijenski način života omogućiti će vam da budete sretni i zdravi i kada budete stari. Osigurati će vam jako, dobro oblikovano tijelo, bez bolesti, čak i kada se budete približavali poodmakloj dobi. Malo će vam se promijeniti izgled tijekom godina, ali nikada nećete postati tako slabi i stari da ostanete bez sve svoje prirodne ljepote. Higijenski sustav vam nudi najbliži pristup fontani mladosti, jedinu metodu življenja koja može jednom zauvijek ukloniti muke starosti.

Trebate izabrati jedan od dva smjera. Jedan vodi u bolest, rano starenje i rani gubitak ljepote. Drugi vodi ka divnom zdravlju, dugom životu, produljenoj mladosti i višem stupnju ljepote. Koji ćete odabrati? O vašoj odluci ovisi izgled ostatka vašega života.

## 22. Eugenika i preživljavanje Bijele rase (napisao osnivač Ben Klassen)

Kreativistički pokret smatra vrlo važnime, da ako želimo da Bijela rasa budućnosti bude zdravija, sretnija i inteligentnija, moramo se zagledati u naše genetsko zdravlje. Ako želimo zdraviju djecu (i odrasle) onda moramo prestati uzgajati i širiti genetički bolesne primjerke. Svi znamo da dobro rađa dobro, a otpad rađa otpad. Sad, zdravi, lijepi i inteligentni roditelji ne stvaraju uvijek djecu koja su njihova slika i prilika, ali po zakonu vjerojatnosti, imati će djecu sličnu njima samima, neki čak i superiorniju, neki ne. Jednako tako, idioti, nepodobnici, mentalni i fizički invalidi, genetički bolesni, će reproducirati svoju tragičnu vrstu kao kugu ne samo u sadašnje društvo nego i u buduće generacije.

Nažalost, kao što sam uvijek isticao u Bibliji bijelog čovjeka (kao i u Vječnoj religiji prirode) današnje društvo je tako pokretano i strukturirano da se inferiorni potiču na jače razmnožavanje od superiornih, a obojene rase na jače razmnožavanje od Bijele rase. Židovsko ustrojstvo moći tako želi, i čini sve u svojoj moći kako bi to omogućilo. (Pogledajte poglavlja 26, 27, 28 i 41 iz Biblije bijelog čovjeka). U prošlim stoljećima (dok još nisu bile tako velike subvencije i socijalne pomoći) je funkcioniralo prirodno uklanjanje inferiornih. Mogli su se razmnožavati, ali njihov broj je bio strogo ograničen zbog njihove nesposobnosti da se prehrane. Kao rezultat toga, crnčuge Afrike, na primjer, nikada nisu povećale svoj broj kroz tisuće godina. Ova degenerativna crna populacija Afričkog kontinenta stabilizirala se sa stupnjem izgladnjenosti i ostala na tome. Sposobnost (ili nesposobnost) proizvodnje hrane bila je ograničavajući faktor. Do dolaska bijelog čovjeka njihova brojčanost se mijenjala vrlo blago, a golemi kontinent nevjerojatno bogat prirodnim resursima održavao je relativno malu populaciju. Nadalje, ta je populacija, po našim standardima živjela kontinuirano u jakom siromaštvu s izgladnjelošću koja je stalno vrebala tim područjem.

Napredna tehnologija Bijele rase promijenila je sve to, na svom području i šire od toga. Izumima koji su nastali kao plod genijalnosti Bijele rase, jedan poljoprivrednik sada može hraniti 50 obitelji dok je prije nekoliko stoljeća mogao prehraniti možda najviše dvije.

Sada smo svi ponosni na genij bijelog čovjeka i na mnoštvo odličnih izuma koje je njegov kreativni um proizveo. Ponosni smo na genije poput Leonarda da Vincija, koji je bio daleko ispred svog vremena; na Edisona koji je gotovo cijelu svoju odraslu dob posvetio stotinama izuma; na Jamesa Watta, koji je napravio prvi parni stroj; na Henryja Forda koji je revolucionizirao tehnike proizvodnje i stavio Ameriku na kotače; na Roberta Fultona, koji je napravio prvi funkcionalni parobrod; na Roberta McCormicka koji je napravio prvi plug za žetvu kojeg je vukao konj i time utrostručio produktivnost prosječnog poljoprivrednika. Svi smo ponosni na Daimlera, Diesela, Marconija, Morseja, Bella i stotine, da, tisuće genija koji su strahovito doprinjeli napretku naše civilizacije i kulture.

Ono najvažnije što se može primijetiti o svim tim genijima je da su bili bijelci – pripadnici Elite prirode – Bijele rase.

Kako sam napomenuo na uvodnim stranicama ove knjige, temeljni cilj naše četverodimenzionalne religije, Kreativizma, je zdrav um u zdravom tijelu u zdravom društvu i zdravom okolišu. Kako bismo živjeli zdravo, sretno i produktivno, nije dovoljno samo težiti fizičkom zdravlju. U svakom slučaju, čak je i fizičko zdravlje nemoguće ako je odsutan ijedan od preostalih tri faktora.

Ne možete imati zdravlje i sreću ako ste mentalno poremećeni. Ne možete ostati zdravi i sretni dugo ako je društvo u kojem živite u metežu i kaosu. Na primjer, koliko dugo može zdrava inteligentna bijela obitelj preživjeti ako živi u sredini Harlema? Ne dugo. Opljačkale bi ju, napale i uskoro pobile divlje crne životinje koje ju okružuju. Recimo da se takva situacija proširi na cijelu naciju, sve dok ne budemo imali državu prepunu crnčugama od zida do zida. Koliko dugo će bijele obitelji preživjeti pod takvim uvjetima? I konačno, tu je okoliš. Kako itko može uspješno pokušati živjeti Zdrav život ako su naš zrak, naša voda, i da, pretjerano veliki dio namirnica, zagađeni otrovnim kemikalijama?

Odgovor je da nitko ne može preživjeti pod takvim uvjetima, a još manje živjeti u miru, zdravlju i sreći, osim i dok sve četiri osnovne stavke naše religije nisu u redu. U Kreativizmu naglašavamo cjelokupno rješenje – cijeli paket. Ne trošimo vrijeme na trivijalnosti, niti na žaljenje na posljedice. Tragamo za temeljnim uzrocima, i zatim za načinima ispravljanja uzroka, ne trčimo za posljedicama.

U Kreativizmu vjerujem kako imamo cjelokupan program, konačno rješenje, krajnju vjeru.

U ovoj knjizi dosada smo dobro prošli kroz tri glavna aspekta naših četiri dimenzija. Govorili smo o mentalnom zdravlju (zdrav um), načinima stjecanja i održavanja superiornog fizičkog zdravlja (zdravo tijelo) i o tome što moramo učiniti kako bismo zadržali čist i održiv okoliš, iako je taj posljednji problem puno detaljnije razrađen u Bibliji bijelog čovjeka (poglavlja 13, 14 i 15). U Vječnoj religiji prirode, kao i u Bibliji bijelog čovjeka uvelike smo se bavili strukturiranjem i izgradnjom zdravog društva. Toliko je poglavlja posvećeno tome u tim dvjema knjigama, da ih ovdje nećemo niti nabrajati.

Ono što želimo naglasiti u ovom posljednjem poglavlju je nešto što mnoge knjige o zdravlju uopće ne žele spomenuti – a to je točka 14 Zdravog života, točnije tema eugenike. Bez svjesnog razumijevanja iste i prihvaćanja njezinih zakona; i ako se ne posvetimo neumornom prakticiranju njezinih principa, sve će se ostalo s vremenom slomiti i za Bijelu rasu završiti tragedijom gigantskih razmjera.

Što mislimo pod pojmom eugenika? Temeljno mislimo na rasno zdravlje. Sve vrste u prirodi prakticiraju ju instinktivno. Sve vrste, bila to krda bizona, jelena, sjevernoameričkog soba, jata patki, temeljno rade dvije stvari kako bi održale genetiku krda ili jata zdravom: (a) Kontinuirano se uništavaju nesposobni kako bi se poboljšao genetski materijal krda ili jata (preživljavanje najjačih), i (b) Ne križaju se s drugim sličnim vrstama, neovisno koliko im one bliske bile.

Razmotrimo prvo proces "uništavanja nesposobnih". Priroda stalno potiče sve vrste da se razvijaju tako da se mogu snaći u neumoljivoj bitci za preživljavanje. Priroda ne gleda nužno na neku vrstu kao poželjniju od druge, bio to morski pas, ili mačka, ili jelen ili orao. Priroda nema miljenika. Svaka vrsta ima na raspolaganju za svoj opstanak i širenje svoje osobine, određene alate, određene prednosti i nedostatke. Koliko dobro svako stvorenje koristi te atribute u neumoljivoj borbi za preživljavanje, ovisi samo o njemu.

Priroda je nemilosrdna u primjeni svojih zakona. Potpuno je indiferentna na to koja će jedinka preživjeti, ili koja vrsta. Priroda kažnjava izumiranjem one vrste, koje se, iako imaju sve što je potrebno, ne bore dovoljno za preživljavanje na zemlji. Ako pogledamo unatrag u geološku i biološku povijest pronalazimo da su stvorenja poput ptice dodo, i dinosaura sada izumrla, kao i milijuni drugih vrsta, i sada su zarobljena u starim stijenama i samo su fosili.

Zato svaka vrsta ili napreduje ili nestaje. One vrste koje još uvijek vidimo snažno prakticiraju eugeniku instinktivno i predmet su brojnih načina probiranja. Na primjer, u krdu bizona deformirano tele će do smrti izgaziti druga telad, ili čak odrasli bizoni. Osjetljivim srcima današnje liberalne generacije to će se možda činiti okrutnime. Ali zapravo, to što se događa teladi velika je usluga krdu. Izbacujući nepodobnog sprječavaju odrastanje istog i zagađivanje zajedničkih gena njegovim defektnim genima. Sprječavaju stvaranje deformiranih i osakaćenih bizona u svom krdu budućnosti i time degeneraciju i vjerojatno izumiranje.

Tom procesu probiranja pomaže velik broj predatora poput vukova, kojota ili puma koji možda vrebaju krdo. Oni također uvelike doprinose zdravlju krda i direktno su uključeni ne samo u preživljavanje grabežljivaca, nego i u preživljavanje krda bizona. Napadajući i obarajući spore, bolešljive, tromе i slabe, uklanjaju genetički nepoželjne i time krdo čine održivim i zdravim, te sposobnijim u borbi za preživljavanje.

Sada dolazimo do točke (b) u procesu eugenike, točnije do održavanja vrste čistom. Kako priroda ne gleda blagonaklono na nesposobne i nepodobne i bezobzirno ih kažnjava izumiranjem, jednako tako priroda gleda na bastardizaciju vrsta, bilo kojih, životinjskih ili ljudskih.

Kada sam još bio dijete, doveden sam na farmu u Saskatchewanu. Nekoliko stotina metara ispod naše štale tekla je voda, do nekih kilometar i pol, i ja sam proveo mnogo sretnih ljeta ploveći na splavu po njoj. Sada je ta voda postala omiljeno mjesto za gnježđenje mnogih vrsta divljih patki koje su doletjele sa sjevera na ljeto, kako bi se tu razmnožavale i podignule slijedeću generaciju. Među njima sam imao priliku promatrati mnoge vrste patki – patke lastarke, patke kržulje, prugastoleđe patke, divlje patke, američke liske, gnjurke i druge koje nisam uspio identificirati. Jednu korisnu lekciju sam naučio od svih ovih raznih vrsta, a to je: lako sve pripadaju porodici patke, svaka se podvrsta parila sa svojom, lastarke s lastarkama, prugastoleđe s prugastoleđima, divlje patke s divljima, i tako dalje. Nikada se nisu miješale, nikada nije bilo križanja gena, unatoč činjenici da su sve patke i unatoč činjenici da su se gnijezdile na istom mjestu. Priroda ne voli križance. Dok su pripitomljene životinje (s obzirom na to da su predugo bile upravljane i ovisne o svojim ljudskim gospodarima) izgubile svoj identitet i instinkte čiste vrste, stvorenja divljine nisu, i vjerno će se pokoravati zakonima prirode.

Ponavljam – priroda mrzi križance. Priroda se zgraža nad miješanjem gena i nemilosrdno odbacuje kao škart evolucije one vrste koje arogantno krše njezine zakone.

Sada dolazimo do ljudskih vrsta i fokusirati ćemo se osobito na Bijelu rasu, isključivo čijom dobrobiti se bavi Kreativizam. Nakon što smo postavili ciljeve Kreativizma u prvom poglavlju Biblije bijelog čovjeka, dolazimo do snažnog principa u drugom poglavlju, točnije, bavimo se temeljno s opstankom, širenjem i napredovanjem Bijele rase. Sve što govorimo, svako mišljenje koje izražavamo, izražavamo kroz oči Bijele rase. Bijela rasa je nadmoćno mjerilo u odnosu na koje promatramo sve ostalo. Zašto? Jer mi jesmo Bijela rasa i priroda za nas ima iste zahtjeve i iste zakone kao i za sva druga stvorenja: **BRINITE SE ZA PREŽIVLJAVANJE I DOBROBIT SVOJE VLASTITE VRSTE.**

Priroda je ipak, učinila puno više od toga za Bijelu rasu. Ustvari, Bijeloj rasi je dala svoje najvrjednije darove. Niti jednom stvorenju koje je postojalo kroz milijarde godina na zemlji priroda nije dala toliko inteligencije, kreativnosti i produktivnosti koliko je dala Bijeloj rasi. Nijedno drugo stvorenje nije zadobilo takvu prevlast, takvu ekskluzivnost, toliko kontrole nad svojim okolišom i sudbinom drugih stvorenja, kao što je zadobila Bijela rasa u modernim vremenima. Bez sumnje, u Bijeloj rasi priroda je stvorila svoje najvrjednije stvorenje, svoju Elitu, bez približno jednakih rivala.

Kao i drugim stvorenjima, priroda nam je, Bijeloj rasi, jasno rekla slijedeće: “Što radite sa svojim darovima i talentima vaša je stvar. Da li ćete preživjeti ili ne kao vrsta također ovisi samo o vama. Da li zanemarujete ili zloupotrebljavate te vrijedne darove koje sam vam dala, to je također, vaša stvar. Ali mogu vam slijedeće obećati: Ako ne budete koristili neobične osobine i prednosti za svoj opstanak i unaprjeđivanje, učiniti ću vas škartom evolucije. Odluka je vaša. Ja sam indiferentna po pitanju vašeg preživljavanja.”

Tragična povijesna činjenica u posljednjoj četvrtini dvadesetog stoljeća je da Bijela rasa ne koristi svoje vrijedne darove, svoje zapanjujuće prednosti, svoju jedinstvenu inteligenciju, u svoju najbolju korist. Jer u geološkoj povijesti ne znamo za stvorenje koje je bilo dovoljno glupo da inferiornim vrstama kaže: “S obzirom da ste slabi, glupi i tromi, mi ćemo vam pomoći. S obzirom da vam je teško, zanemariti ćemo svoju vrstu, odvojiti ćemo naše hrane, naš rad i talente i dati vašoj vrsti tako da se možete množiti i postati brojčano nadmoćni, te tako nas ukloniti s lica zemlje. Ići ćemo čak i dalje od toga. Toliko smo ludo darežljivi, da ćemo pomiješati svoje gene s vašima kako bi poboljšali vaše, iako to znači naše izumiranje.”

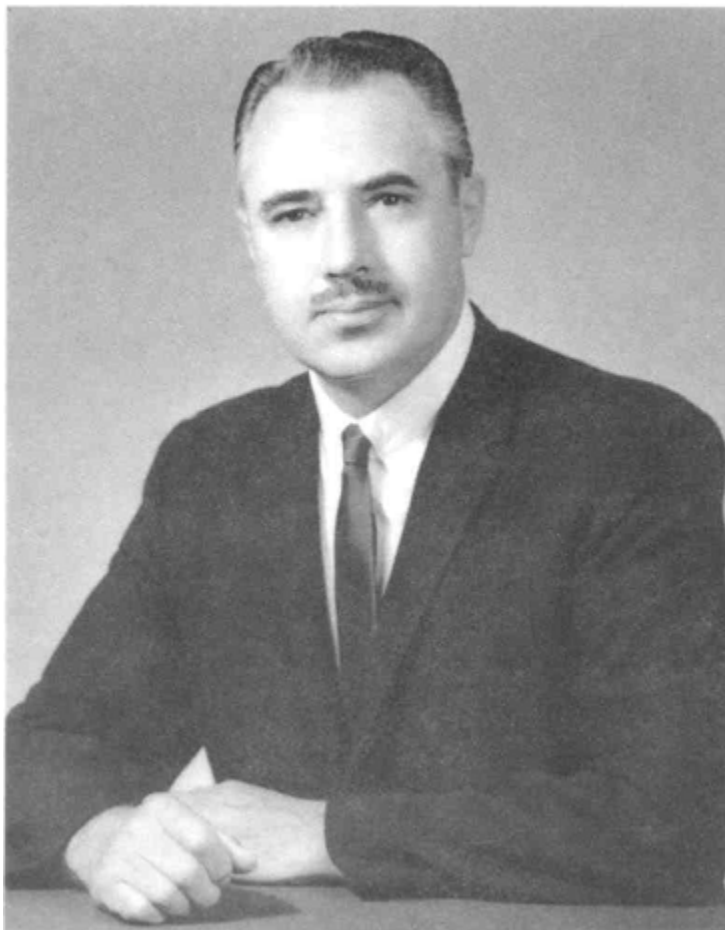
Ne, u tom pogledu niti jedno stvorenje nije zauzelo tako glup stav kao što je Bijela rasa. Možda je najkreativnije, najinteligentnije stvorenje u tehnologiji, znanosti, književnosti, umjetnosti i mnogim drugim područjima koja čine civilizaciju – ali kada dođe do pitanja vlastitog opstanka, unaprjeđenja svoje vrste, održavanja genetskog zdravlja, prepoznavanja prirodnih neprijatelja – u svim tim najvitalnijim aspektima Bijela je rasa zastranila u pogledu prirodnih zakona i gluplja je od nižih patki koje sam promatrao tamo u Kanadi. A za ovo neobzirno ponašanje Bijela rasa počinje ozbiljno plaćati. Ako uskoro ne promijeni svoje ponašanje, priroda će izvršiti svoju konačnu kaznu na Bijeloj rasi – izumiranje. Ovo je sigurno kao i izumiranje ptice dodo i

dinosaure, a taj proces nam se približava nevjerojatnom brzinom, ustvari, kada pogledamo godišnje višemilijunsko preživljavanje drugih vrsta, Bijela rasa možda ima najkraću prognozu u biološkoj povijesti.

Moja namjera ovdje nije ponavljati osnove eugenike. To sam već učinio u Bibliji bijelog čovjeka i ne treba ih ovdje ponavljati. Namjera ove knjige je dvostruka: (a) napraviti plan koji će osigurati nadmoćno zdravlje i (b) učiniti svakog pripadnika Bijele rase svjesnima činjenice da postoje program i religija koji služe cjelovitosti čovjeka, cjelovitosti društva i cjelovitosti okoliša, kako bismo mogli graditi bolji svijet, bolje društvo, bolju rasu i zdravije, sretnije i sposobnije jedinke.

Ostatak naših težnji pronaći ćete u našim dvjema knjigama, Vječnoj religiji prirode i Bibliji bijelog čovjeka. Pročitajte ih, proučite ih i onda ih opet pročitajte. Zatim se bacite na posao – distribuirajte ih, proširite riječ i pomognite u izgradnji boljeg svijeta. Pomozite u ostvarenju najvećeg blagoslova ikada stvorenoga za čovječanstvo u svoj njegovoj burnoj povijesti:

**ZDRAVOGA UMA u ZDRAVOM TIJELU u ZDRAVOM DRUŠTVU u ZDRAVOM OKOLIŠU.**



### **BEN KLASSEN (1918 -1993)**

Utemeljitelj i Pontifex Maximus *World Church Of The Creator*  
(Kreativističkog Pokreta)

Ben Klassen živio je tijekom svog života u četiri zemlje i bio državljanin triju. Rođen je 1918. godine u Rusiji, od strane roditelja njemačkog govornog područja, gdje su on i njegova obitelj bili rane žrtve židovskog komunizma, odakle su se odselili 1924. godine. Odrastao je i obrazovao se u Kanadi, gdje je stekao diplomu inženjera elektrostrojarstva i diplomu menadžera. Bio je farmer, nastavnik u školi, radio u rudarstvu, elektro inženjer, izumitelj, bavio se nekretninama, te obavljao službu u državnoj upravi savezne države Floride.

Nakon što se 1945. godine preselio u Sjedinjene Američke Države, postao je njihov državljanin 1948. godine. Njegovo intenzivno zanimanje za prirodne zakone, rasu i religiju, polariziralo se u novoj religiji za Bijelu rasu, zadatak za koji ga je njegovo raznoliko i obuhvatno životno iskustvo pripremilo.





## [KREATIVISTIČKI POKRET HRVATSKA](http://www.creativitymovement.com/croatia/)

<http://www.creativitymovement.com/croatia/>