

< СОКОВЕ ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ >

СОК ОТ ЛЮЦЕРНА

< **Люцерната** е изключително ценно бобово растение. То не само е богато с всички основни минерали и химически елементи, влизащи в състава на човешкия организъм, но съдържа много редки елементи, намиращи се дълбоко в почвата, тъй като нейните корени достигат дълбочина до 10-30 метра.

Искам да отбележа особено ценния състав от калций, манган, фосфор, хлор, натрий, калий и силиций. Всички тези елементи са изключително необходими за осигуряването на правилната функция на различните органи на нашия организъм. Макар че люцерната широко се употребява като храна на животните, тя представлява голяма ценност и за човека при употребяване на прясно получен сок.

Ако нямате възможност да се снабдите с прясна люцерна, то е хубаво да се ползват едва прораснали семена, които са също така полезни, особено зимата. >

Растенията удивително преобразяват и съживяват неорганичните /безжизнени/ вещества в живи клетки и тъкани.

Тревопасните животни ядат живи растения. Те приемат в своя организъм жива храна и я превръщат в още по-сложен жив организъм.

От друга страна, растенията – били те зеленчуци, плодове или трева - вземат неорганичните елементи от въздуха и водата, превръщайки ги в живи органични елементи. Те вземат азота и въглеродния двуокис от въздуха; азота, минералните соли от почвата; кислород и водород - от водата. Най-съществените и силни фактори в този процес на преобразуване се явяват ензимите и жизнено необходимите слънчеви лъчи, изработващи хлорофила.

Молекулата на хлорофила се състои от атоми на въглерод, водород, азот и кислород, около един атом на магнезий. Интересно е да се сравни такова разположение на атомите хемоглобин на червените кръвни телца на нашата кръв, които имат подобно разположение на атомите в кръг около атома на желязото вместо единия атом на магнезий при хлорофила. В тази аналогия ние намираме една от тайните, поради което хлорофилът е така ценен за човешкия организъм. **Строгите вегетарианци**, които не ядат зърна и нишесте, а пият много пресни сокове, включвайки и зелевите сокове, са по-здрави, живеят по-продължително, не боледуват, отколкото хората, хранещи се с варена храна като основа и които ядат малко или въобще не ядат сурови зеленчуци или техните сокове.

Едно от най-богатите растения на хлорофил се явява люцерната. При ползване като храна люцерната дава на човека здраве, сила и енергия до дълбока старост, при това съпротивляемостта на организма срещу инфекции е феноменална.

Сокът на прясната люцерна е много силен, затова той трябва да се взема с морковен сок; при това ползата, която се пренася от всеки сок поотделно, се увеличава. Беше отбелязано, че такава комбинация добре помага при болшинството от болестите на артериите и разстройствата, свързани със сърдечната дейност.

Хлорофилът много помага също при разстройства в дихателната система, особено на дробовете и областта на лицевия череп. Причината за развиване на зарази и болезнени състояния на тези празнини, както и бронхиалното и астматично състояния, включително и сенната треска, се явява слузта.

Строгите вегетарианци, които не употребяват кравето мляко, тестени произведения и продукти от концентрирана захар, не страдат от тези болести, особено ако те са избягвали тези храни от детските си години. Всичко казано до тук няма нищо фанатично. Това просто съответствува на здравия смисъл, то е напълно естествено и доказано и потвърдено от експеримента, без да оставя каквито и да са съмнения. **Хора, хранещи се със сурова растителна храна, са в състояние дори в напреднала възраст да се освободят от тези недъзи без помощта на хирургията и лекарствата.**

Трябва да отбележа, че заразяването на кухините на черепа (синусите) е работа на нашите защитници-приятели микробите, които се стремят да помогнат, разрушавайки наслоената там слуз, за да може тя да бъде отстранена от организма. Вместо да се помогне на организма да се очисти от наслоените отрови с помощта на клизми, правят се усилия да "се изсуши" тази слуз (лигавицата на синусите) и "да се свива лигавицата" с помощта на адреналин, епинефрин или някакви други лекарства. Понякога се прилагат дори и сулфамидни лекарства, признати като вирулентни /опасни, отровни, смъртоносни/ и пагубни, без да се вземе под внимание и за последствията и за опасностите от прилагането им. **Но** най-голямата вреда произлиза от това, че отпадъците от колониите микроби и лекарствата остават в "заразените" и околните части на организма, вместо те да бъдат отстранени колкото се може по-бързо.

Нашият организъм притежава **най-съвършената система на почистване**; необходимо е само да бъде поддържана в съвършено състояние и винаги в готовност. **#** Белите ни дробове трябва да бъдат свободни от нечист въздух и тютюнев дим и. т.н.; **#** нашата кожа трябва да бъде винаги в активна форма, за да могат порите да изхвърлят отровите, донесени от лимфата до нея; **#** бъбреците трябва да имат свободно действие без вредното действие и претоварване с алкохол и продукти, съдържащи пикочната киселина; **#** дебелото черво трябва да бъде промивано, за да се отстраняват наслоилите се през 30, 40 и 50 години отпадъци и токсини.

Обаче това е само част от проблема. Клетките и тъканите на целия организъм е необходимо да получават жива храна. Това значи, че ние сме длъжни да се откажем от храната, на която живата енергия е унищожена от огъня или каквато и да е друга

преработка. Вие можете да се ръководите от моята книга "Хранене и салати" със съдържащите се там прости правила и менюта.

Сокът от морковите, от люцерната и марулята /салатата/ попълват необходимото за храненето на корените на космите. Ежедневното използване на тази смес / 0,5 л / много помага за растежа на косата.

СОК ОТ АСПЕРЖИ

Аспержата съдържа сравнително голямо количество алкалоид, известен като асперагин /алкалоидите се намират в живите растения; те съдържат активни жизнени елементи на растението, без които то не може да расте/. Той се състои от въглерод, водород, азот и кислород.

Когато аспержата се сvari или се консервира, то алкалоидът се загубва, тъй като водородът и кислородът се разсейват, а натуралните соли, образуващи съединения с този алкалоид и други елементи, се унищожават.

Сокът на аспержите е много ефективен като мочегонно средство, особено взет със сок от моркови, тъй като може да има силна реакция върху бъбреците, ако се пие отделно. Този сок е полезен при бъбречни заболявания и при възстановяването на болни жлези. При малокръвие и диабет този сок е полезен заедно с други сокове, предназначени за лекуването на тези заболявания / гледай "Болести и рецепти" /.

Тъй като този сок способствува за разпадането на оксаловата киселина в бъбреците и в цялата мускулна система, то той е полезен при ревматизма, нефрита и пр. Като причина на ревматизма се явяват крайните продукти на храносмилането, получаващи се при употребяване на месо и месни продукти, които образуват голямо количество пурини.

Вследствие на това, че човешкият организъм **не е в състояние да я асимилира и усвои така наречените "пълноценни белтъчини"**, съдържащи се в месото и месните продукти, то с прекомерното им употребяване по-голяма част от пикочната киселина се натрупва в мускулите. Постоянното хранене с животински белтъчини пренатоварва бъбреците и другите очистителни органи, в резултат на което все по-малко количество от пикочната киселина се изчиства от организма и съответно все по-голямо количество се отлага (наслоява) в мускулите. Вследствие на това се развива ревматизъм.

Това състояние е една от причините за заболяването на **простатата** жлеза. При такива случаи сокът от аспержи, заедно с моркови, цвекло и краставици помага добре.

СОК ОТ ЦВЕКЛО

Сокът на цвеклото е най-ценен за образуване на червените кръвни телца и въобще за **подобряване състава на кръвта**. Вземане на сока от цвеклото

самостоятелно дори една винена чаша може да предизвика очистителна реакция, а именно: малко виене на свят или повдигане. Опитът ни е показал, че трябва да се започва със смесване, където да преобладава сокът от моркови, а след това да се увеличава постепенно количеството на цвеклото, докато организмът започне да понася по-добре очистващото му действие. Обикновено е достатъчно **1 до 1,5 чаша сок от цвекло два пъти на ден.**

Той особено е полезен за жените, ако се взема минимум 0,5 л. /заедно със сок от моркови/ ежедневно. През време на менструални разстройства сокът на цвеклото е особено полезен, като се пие по малко, не повече от една винена чаша (50 -100 г) 2 или 3 пъти дневно. По време на климактериума тази процедура дава много по-хубав резултат, отколкото израждащото действие на лекарствата или на синтетичните хормони. Кое и да е лекарство или някакво синтетично неорганично химическо вещество не може да даде повече от едно само временно успокоение. След приемането на тези хормони или лекарства често организмът страда от това, че прави усилия да изхвърли тези неорганични вещества. Като последна равносметка страда този, който е вземал лекарствата, а не този, който ги рекламира или препоръчва.

Природата ни е дала на наше разположение естествени способности за търсене на здравето, сили, енергия, живот. Тя също ни е отредила в повече или по-малко разум, способен да възприеме знания. Когато ние ползуваме нашия разум, то природата ни се усмихва, а когато не го ползуваме, то тя се дръпва и седи до нас с безгранично търпение и състрадание заради голямата глупост на нейното създание.

Независимо от това, че съдържанието на желязо в червеното цвекло не е голямо, но заради високите му качества то се явява като великолепно храна за червените кръвни телца. Червеното цвекло съдържа в повече от 50% натрий и само 5% калций. Това съотношение е ценно за поддържане на разтворимостта на калция, особено когато вследствие на ползуване на варената храна в организма се наслоява неорганичен калций в кръвоносните съдове, като например при разширение и втвърдяване на вените или сгъстяване на кръвта, предизвикващи голямо налягане на кръвта и всякакъв друг вид нарушения на сърдечната дейтелност.

Съдържащият се 20% калий в червеното цвекло осигурява изхранването на всички физиологични функции в организма, докато 8% хлор се явява като великолепно очистващо средство за черния дроб, бъбреците и жлъчния мехур, стимулирайки същевременно дейността на лимфата в цялото тяло.

Смес от морковен сок и сок от червено цвекло обезпечава на организма високо съдържание на фосфор и сяра, от една страна, и калий и други алкални елементи - от друга. Всичко това, заедно с високото съдържание на витамин "А", се явява като най-добър естествен строител на кръвните клетки, особено на червените.

СМЕС ОТ СОКА НА МОРКОВ, ЦВЕКЛО И КОКОСОВ ОРЕХ

Тази смес, освен че се явява като мощен строител на организма, служи също и като изключително ефективно почистващо средство на бъбреците и жлъчния мехур. При правилно приготвяне тази смес съдържа в голямо количество **алкални** елементи като калий, натрий, калций и магнезий, много желязо, фосфор, сяра, силиций, и хлор в необходимите съотношения.

СМЕС ОТ СОКОВЕТЕ НА МОРКОВА, ЦВЕКЛОТО И КРАСТАВИЦАТА

Камъните и пясъкът в жлъчния мехур и бъбреците са естествен резултат от затрудненото състояние на организма да изхвърли (отстрани) **неорганичния калций**, натрупан в организма вследствие на употребяването на концентрирано нишесте и захар.

Жлъчният мехур е непосредствено свързан с черния дроб, а с кръвния поток - чрез жлъчния канал и канала на черния дроб. Употребяваната от нас храна се разпада в храносмилателния тракт, а съдържащите се в нея елементи се пренасят чрез кръвта в черния дроб за поредната обработка. **Никакви** концентрирани нишестета от зърнени храни и брашна не могат да бъдат използвани за възстановяване на клетките и тъканите, особено ако те са минали през топлинната обработка на огъня - те са лишени от жизнена сила, защото тези елементи трябва да минат през черния дроб; и сред тези елементи присъствува и калций. Такива молекули на нишестето са неразтворими във водата.

Живият органичен калций е необходим за организма, а такъв калций, който единствен е **РАЗТВОРИМ** във вода, може да бъде получен **САМО** от суровите пресни плодове и зеленчуци и от техните сокове. Този калций преминава през черния дроб и се усвоява напълно.

Калций, който се съдържа във всички концентрирани нишестени храни и захарта, подложен на топлинна обработка, става неорганичен и неразтворим във вода. Затова този неорганичен калций е чужд за организма елемент и поради това при всяка възможност той се отстранява чрез потока на кръвта и лимфата. **Първото удобно място** за отстраняване на неорганичния калций е жлъчният канал, пренасящ го в жлъчния мехур. Следващото удобно място са така наречените мъртви краища на кръвоносните съдове, обикновено в областите на корема, което предизвиква подпухналости, обикновено при ануса /задния проход/, което пък предизвиква хемороиди. Атомите на неорганичния калций, случайно преминаващи през тези части, обикновено стигат и до бъбреците. При постоянно употребяване на **хляб, нишестени и тестени** продукти се увеличава количеството на отложения вече калций и се образува пясък и камъни в тези органи. Чрез многочислени опити е установено, че отстраняването на тези образувания по хирургически път /освен екстремните случаи/ е ненужно и глупаво. Чрез разумно прилагане на естествените способности може да се постигнат добри резултати.

Изпиването на сока от **един лимон** в смес с половин чаша **гореща вода** по няколко пъти на ден **и** половин чаша смес от морковен сок, цвекло и краставичен сок **3 - 4 пъти на ден** помага за изчезването на пясъка и камъните в течение на няколко дни или седмици /в зависимост от размера и количеството на камъните/..

Искам да приведа един от многочислените примери: мъж около 40 години, в течение на 20 години страдал от остри болки. Лекарите са установили камъни в жлъчния мехур, което е било потвърдено и от рентгеновите снимки. Само отвращението му към операциите и страхът са били причина, за да си остане жлъчният мехур там, където е следвало да си седи. Научил за добрите резултати на соковото лечение и прочитайки едно от първите издания на тази книга, той се обърна към мен. Аз му казах, че бързото лечение със сокове може да предизвика усилване на болките, но те ще траят от няколко минути до един час, а след това с преминаването на разтворения калций всичко ще прекрати.

Той започна да пие по 10 -12 чаши с гореща вода, прибавяйки сока от един лимон във всяка чаша вода и около половин литър смес от морковен сок, цвекло и краставичен сок през течение на целия ден. На следващия ден започнаха пристъпи на ужасни болки, продължаващи по 10-15 минути. Към края на седмицата настъпи кризата, през време на която той се търкаляше по пода от болки, но изведнъж болката утихна и много скоро след това камъните бяха изхвърлени, те изглеждаха като кал в урината. На следващия ден той предприе дълго пътешествие – Ню-Йорк, Вашингтон и Канада, заедно с мене и моята кола. Той се чувстваше 20 години по-млад и се учудваше на простите чудодействия на природата. Това не е единичен рлучай. Хиляди и хиляди са хората в целия свят, които с благодарност свидетелствуват за получените от тях добри резултати от суровите сокове на зеленчуците.

Смес от морковения, цвекловия и краставичния сок ни дава едно от най-добрите средства за очистване и лекуване на **жлъчния мехур, черния дроб, бъбреците, както и за простатата и другите полови жлези.**

Не бива да се забравя, че когато се консумират месни продукти, то в организма се образува голямо количество пикочна киселина, която той не е в състояние да елиминира чрез бъбреците, което създава пренапрежение на този орган, а това действува на свой ред и на целия организъм изцяло. Ето защо това съчетание на соковете е неограничено като очистващо средство. През това време е необходимо да се въздържа, макар и временно, от употребяването на концентрирани **захари и нишесте, както също от месо**, за да се даде възможност на организма да се приведе в нормално състояние.

СОК ОТ БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ

Смес от сока на брюкселското зеле с морковен сок, салатен и сока от зелен фасул дава такова съчетание на елементите, които помагат за усилването и възстановяването на подстомашната жлеза. Установено е, че тези сокове са изключително полезни и при **диабета**.

Обаче те принасят полза само при тези случаи, когато от диетата се изключи нишестето и захарта, а червата се почистват от отпадъците чрез клизма.

СОК ОТ ЗЕЛЕ

При употребяване на сока от зелето удивително бързо се придвижва лекуването на язва в дванадесетопръстника. Единственото неудобство, което се явява, е образуването на газове. Със същия успех може да се използва морковеният сок, който е по-приятен на вкус.

Сокът на зелето има **очистващо действие** и бързо намаляващи свойства на теглото. Образуването на газове в червата може да се обясни с това, че сокът на зелето разлага набраните в червата продукти на гниене чрез химическите си реакции. Клизмите помагат не само за отстраняването на газовете, но и продуктите на гниенето, предизвикващи газовете.

Най-ценното в зелевия сок е високото съдържание на сяра и хлор и сравнително високият процент на йода. Съединенията на сярата и хлора **очистват слизестата ципа** на стомаха и червата, но това е само при тези случаи, когато сокът на зелето се ползува без добавяне на сол.

Ако след вземането на зелевия сок се образуват много газове или има някакво друго безпокойство, то може да се дължи и на токсичното състояние на червата. При такива слунаи се препоръчва **преди да се премине** на зелевия сок, **2-3 седмици** да се изпива ежедневно смес от морковен и спаначен сок с правене ежедневно и на клизма. Наблюдава се, че когато червата са в състояние да усвояват добре сока от зелето, то той действа като идеално очистващо средство, особено при прекомерно затлъстяване.

При смес на сока от моркови и зеле се получава великолепен източник на **витамин "С"**, а и като очистващо средство, особено при инфекции на венците, предизвикващо **пиорея**. Но когато зелето се вари, то действието на ензимите, витамините, минералите и солите се унищожава. Петдесет килограма варено или консервирано зеле не може да даде количеството органична храна, което организмът може да усвои от 300 грама сок от суровото зеле, ако е приготвен правилно.

Сокът на зелето много ефективно се приема и при отоци и запек. Тъй като запекът се явява като причина за изриване (обрив), с ползуването на този сок то

изчезва. Ако се добавя сол към сока, то не само се унищожава неговата ценност, но е и вредно.

СОК ОТ СУРОВИ МОРКОВИ

В зависимост от състоянието на човека морковеният сок може да се пие **от 0,5 л. до 3 - 4 л. на ден**. Този сок спомага на целия организъм да се приведе в изправност - нормално състояние. Той е най-богатият източник на витамин **А**, който организмът бързо усвоява. В този сок се съдържа също в голямо количество витамин **В, С, D, и К**. Морковеният сок подобрява апетита, храносмилането и структурата на зъбите.

Майка, която кърми, трябва да пие ежедневно много морковен сок, за да подобри качеството на млякото и му се дадат повече жизнено необходими вещества. При ползуване на достатъчно количество морковен сок през време на бремеността - през последните месеци, намалява възможността за развиване на сепсис при раждането. Ежедневното употребяване на морковения сок до половин литър има много по-голям принос за организма отколкото 12 килограма таблетки калций.

Суровият морковен сок се явява като **естествен разтворител при язви и ракови заболявания**. Той повишава съпротивляемостта на организма срещу инфекции и действа изключително ефективно заедно с надбъбречната жлеза. Той повишава съпротивляемостта срещу инфекции при очите, гърлото, както и в целия организъм. Този сок предпазва нервната система и няма равен на себе си за повишаването на енергиите и силите.

Понякога болестите на черния дроб и червата се предизвикват от отсъствието на някои елементи, които се съдържат в суровия морковен сок. При този случай **почистването на черния дроб** е явно и веществата, които запушват каналите, се разтварят. Често при почистване се отделят толкова много отпадъци, че не е в състояние да бъдат отделени чрез естествените пътища чрез урината и червата, а се отделят в лимфата и се излъчват чрез порите на кожата. Тези отпадъчни материали имат оражжав или жълт пигмент и затова кожата може да се оцвети. Такова побледняване на кожата при пиенето на морковения сок говори за процеси на почистване на черния дроб, което впоследствие минава. Такова побледняване може да се яви и при недоспиване, при липса на почивка и преумора.

Ендокринните жлези, особено надбъбречната и половите жлези се нуждаят от хранителните елементи, съдържащи се в морковения сок. Понякога с пиенето на суровия морковен сок дори се лекува неплодието. Установена е, че причината за неплодието се явява при продължително ползуване на храна, в която атомите и ензимите се унищожават от топлината или пастъризиранието.

Сухата кожа, дерматитът /възпаление на кожата/ и други кожни заболявания също се дължат на недостиг в организма на определени елементи, които се съдържат

в морковите. Същото се отнася и до редица **очни заболявания**, като офталмия, конюнктивит и др.

Когато сокът се приготвя от качествени моркови, то той е богат на живи органични алкални елементи като натрий и калий. Той съдържа също много калций, магнезий, желязо, а живите органични елементи на фосфора, сярата, силиция и хлора великолепно се съчетават с изброените по-горе елементи с въздействието им на човешкия организъм.

Като средство в борбата против язвите и раковите заболявания суровият морковен сок е чудото на нашия век. Обаче е необходимо той да бъде правилно приготвен (добре извлечен от тъканта) и всякаква храна, съдържаща концентрирана захар, нишесте и всякакви тестени произведения, трябва да бъде **напълно изключена**.

Установено е, че една от причините за язвите и раковите образувания е продължителното възбуждане на нервната система особено в детската възраст. Лечението на тези заболявания **трябва да започва** с отстраняването на причината, предизвикваща нервното възбуждане: гняв, страх, завист и пр. – в противен случай и най-ефективното лечение не помага.

Понякога при вземането на голямо количество морковен сок се получават реакции. Това е напълно естествен процес, който показва, че организъмът се чисти. **Морковеният сок е най-добрата органична храна като органична вода, от която полугладните клетки и тъкани на организма се нуждаят.**

Необходимо е да се помни, че когато сме уморени или неспокойни, то в основата причината е в **дебелото черво**. Много от хората нямат и елементарна представа какво е дебелото черво и къде то е разположено. Нашият опит установи, че дебелото черво не може да има нормална дейност ако човекът се храни в основата си само с варена храна. Ето защо е невъзможно да се намери човек у когото дебелото черво да е идеално здраво. Имайки това предвид, ако се чувствувате зле, то първото нещо което трябва да направим е да промием дебелото черво като направим клизма. След това пресните зеленчукови сокове отлично ще го възстановят. Ние установихме, че при тези случаи най-добрата храна **е смес от морковен и спаначен сок**.

Запомнете, че необходимото количество сок на организма зависи от качеството му. Обикновено е необходимо да се пие повече сок при положение, че е получен чрез центрофужна сокоизстисквачка, отколкото чрез стриване и пресуване

Трябва да се запомни завинаги, че соковете са **НАИ-ДОБРАТА ХРАНА** и ако ние се научим да я употребяваме през целия си живот, то продължителността на здравето ще бъде голямо.

Морковеният сок в състава си има такива елементи, които хранят целия организъм, съдействувайки за нормализацията на химическото му равновесие. Този сок храни особено добре оптичната система. Много от младите хора,

кандидатстващи за авиаторското училище, заради лошото си зрение не бяха допуснати до изпити. Само след няколкоседмично употребяване на голямо количество морковен сок, след ново обследване бяха признати за годни.

Не по-малка е ефективността на морковения сок при лечението на язвите и рака. Тъканите, отслабнали от гладуването на клетките, могат да бъдат върнати в по-здравосъстояние чрез приемане на морковения сок в комбинация с подбрана и добре приготвена сурова растителна храна.

Неосведоменият човек обикновено се плаши само от мисълта за тези заболявания, а в действителност да се разберат причините и тяхното развиване е много просто. Вследствие на недостиг на живи атоми в храната, която хората употребяват, особено, през последните няколко поколения, гладните и полугладните клетки в организма, загубили способността си да функционират, те "въстават" и стават неорганизирани. Бидейки не съвсем мъртви, тези клетки се разместват от местата си и започват да се движат по цялото тяло, като намират удобно място за групировка. Тъй като целият организъм по-малко или повече страда от недостига на живи хранителни атоми, то много от частите на организма имат ниска защитна съпротивляемост.

Обаче ние не можем да си дадем заключението, че язвите или ракът са резултат само на физическо несъвършенство. Както вече отбелязахме, тези заболявания, както и други могат да бъдат последици на постоянна нервност, стрес, предизвикани от завист, страх, ненавист, безпокойство и други отрицателни емоции. Още повече ние не бива да пренебрегваме факта, че с неправилното хранене и неумението ни да държим своя организъм чист както вътрешно така и външно, а така също и психически, безусловно може да бъде способстващ фактор.

Имайки пред вид гореказаното, а също основавайки се на някои научни изказвания, ние сме на мнение, че борбата с раковите заболявания не бива да се провежда безконтролно и с разрушителни радиоактивни експерименти и фантастични предположения, а причината да се потърси в недостига на живите органически елементи в храната, която ние ядем. От една страна в търсенето на причината на тези заболявания трябва да бъде разумно насочено **към почистването на организма от шлакове**, щото наслоените отровни субстанции да не препятствуват на лечебния процес на природата. Същевременно следва **организмът да бъде снабдяван обилно с хранителни атоми /компоненти/ за възстановяване /регенерация/ на клетките**, които ще дадат възможност на тъканите да възвърнат отново своята съпротивляемост срещу по-нататъшно разрушение, а след това да продължава регенерацията.

Колкото по-бързо ние разберем, че нито един орган от човешкото тяло, работейки функционира механически или автоматически, а е свързан с целия организъм, толкова по-скоро ще съумеем да контролираме неговите функции. **Ние не знаем каква форма на разум** притежават различните части на нашия организъм и как те действуват, но ние знаем, че някаква вродена форма на разум се стреми да защити

всяка жлеза, кост, нерв и мускул от нашето тяло, без да гледа какво в момента прави човекът, обикновено от невежество, самоунищожавайки се с храната, която ползува.

Търсенето на причините на болестите или каквито и да са безпокойства трябва да ни отведе към бурканите с консервираната храна, към фабриките за брашна, към захарните заводи, към сладкарската промишленост и към заводите за "безалкохолни" напитки. Там ние трябва да изследваме веществата, съдържащи се в мъртвите атоми, което съвременната цивилизация се постара да създаде като хранене за човешкия организъм. Живот и смърт не могат да съществуват на едно място и нито един консервиран продукт, не би трябвало да бъде допуснат за продажба, докато в него не бъде унищожен какъвто и да било живот, тъй като в противен случай той ще започне да гние.

< В пространствата между отделните килийки на целулозата в зеленчуците и плодовете се намират атомите и молекулите на необходимите ни хранителни елементи. Именно тези елементи и съответстващите ги ензими в пресните сурови сокове спомагат за бързото хранене на клетките и тъканите, жлезите и органите на всяка част от нашето тяло. Целулозата също е ценна, защото действа като метла вътре в червата, но когато мине през огън е умъртвена и оставя слой отпадъци по стените на червата – с времето се развива токсемия, дебелото черво става лениво със склонност към колит и т.н. >

Хлябът и хлебните произведения, употребявани за храна, минават през огъня на фурните или през кухнята, които също унищожават всякакъв жив елемент в тях.

Анализирайки храната от тази гледна точка, става очевидно, че независимо от това дали ние можем да се храним със сурова храна или не, то вземането на голямо количество и разнообразни зеленчукови и плодови сокове е необходимо.

Трябва винаги да се помни, че **зеленчуковите сокове са строителният материал на организма, а плодовите сокове очистват организма от продуктите на разпада и от токсините**. Първите съдържат голям процент белтъчни елементи, а последните – голям относителен процент въглехидратни елементи .

Не безинтересно е да се знае, че при хора, хранещи се изключително с прясна растителна храна и разнообразни пресни плодови и зеленчукови сокове, НЕ СЕ РАЗВИВАТ РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ. Многото наблюдения ни показаха, че поразените от рак, преминавайки на сурова растителна храна и сокове, с употребяване на много морковен сок, се подобриха.

Моето мнение е, че научните изследвания трябва да се провеждат в това направление. Вече много години се провеждат изследвания от учени, които търсят помощта на природата. Този факт може да обезпокои някои други учени, но те ще бъдат от изключителна полза за тези, които страдат. Установено беше от нас, а това се надяваме, че ще се потвърди и от цялото човечество, че организмът, прочистен с помощта на промиванията на червата и с употребяването на суровата растителна храна и разнообразните сурови зеленчукови сокове, ще се избави от всички болести.

СОК ОТ ЦЕЛИНА

Най-ценното свойство на суровата целина е съдържащият се в нея голям процент на **“жив”, биологично активен органичен натрий**. Едно от химичните свойства на натрия е поддържането на калция в разтворено състояние, а точно това е необходимо за човешкия организъм.

Суровата целина съдържа четири пъти повече органичен натрий, отколкото калций. Този факт го прави като един от **най-полезните сокове за хора, употребяващи концентрирани захари и нишесте (скорбяла)**. Хлябът, тестените произведения, макароните, оризът, житните растения – всичко се отнася към класа на концентрираното нишесте. Бялата, кафявата и каква да е друга захар, преминала през промишлена обработка,, както и храна, съдържаща захар (включвайки бонбоните, безалкохолните напитки, сладоледът и т.н.), могат да бъдат отнесени към класа на **концентрираните въглехидрати**.

Опитът ни установи, че подобна храна действа разрушително на организма, а продължителното ѝ употребяване води до недостатъчност в храненето, а след това и към заболяване. Ние установихме, че тези концентрирани въглехидрати могат да бъдат причислени към най-разрушителните продукти от храната на нашето "цивилизовано" общество. Никога природата не е имала пред вид да натоварва органите на храносмилането с процеси, които **да превръщат тези продукти в храна за клетките и тъканите**. Резултатът от употребяването на тези продукти ние виждаме в израждането на човешкия организъм до степен на умирање, че човек забравя за своите млади години. Ако се разглежда краткият период на живота 40-60 години, старостта не е нищо друго освен пряко оскръбление на природата. Срамно е да се признае, че ние ядем сами себе си и отиваме преждевременно в гроба, угаждайки на апетита си.

Първо, калцият се явява като един от необходимите елементи в нашата диета, обаче той трябва да бъде биологично активен - ОРГАНИЧЕН. Когато която и да е храна, съдържаща калций, се вари или обработва, както и при въглехидратните продукти, то калцият в тях автоматично се превръща в НЕОРГАНИЧЕН, а тези атоми са неразтворими във вода и не могат да служат за храна на клетките, от които те се нуждаят за своето възстановяване. Независимо от това ензимите, унищожени при температура 57°C и повече, превръщат тези атоми в **мъртво вещество**. В резултат тази храна задръства организма, предизвиква болести като **артрит, диабет, коронарни нарушения (сърце), варикозно разширение на вените, хемороиди, камъни в жлъчния мехур и бъбреците**.

Второ, тези отлагания на неорганичния калций, бидейки мъртво вещество, с течение на времето се увеличава, ако не се предприеме нещо, за да бъде отстранен. Обаче при наличие на биологично активен натрий и при съдействието на други еле-

менти и процеси, описани по-долу, **тези отлагания /наслойки/ могат да бъдат отстранени от организма.**

Натрият играе изключително важна роля във физиологичните процеси в организма. Един от тези най-важни процеси е разреждането на кръвта и лимфата и предотвратяване на по-силното им сгъстяване. При тези случаи ценен е **само ОРГАНИЧНИЯТ** натрий, получен от пресните зеленчукови сокове и някои плодове.

Сухото, горещо време се понася по-леко, ако се изпие чаша пресен сок от целина сутринта и същото количество и през деня, между приемането на храната. Това нормализира температурата на тялото и ние се чувствуваме превъзходно.

Натрият се явява като един от важните елементи за изхвърлянето на въглеродния двуокис от организма. Недостигът на органичен натрий предизвиква бронхиални и белодробни недъзи, които се задълбочават при наличие на чужди вещества като тютюневия дим. Липсата на достатъчно количество органичен натрий става причина за **преждевременна старост**, особено при жените; фактически пушещите жени стареят приблизително с 15 години само за 5 години пушене.

Никотинът в повечето случаи е съществена причина за така наречените "разстроени нерви". Пушенето в никой случай не облекчава това състояние, а обратно, влошава го. Привидното успокоение, което се изпитва при ползуването му, с временното отменяне на умственото напрежение, е за сметка на по-голямото или по-малко постоянно **израждане на тъканите**. Тютюневият дим потиска вкусовите жлези.

Смес от сока на целината с други сокове е изключително полезен и дава феноменален резултат при случаи на **авитаминоза** и при други недъзи. Откриването на действието на тези смеси и рецепти донесе неоценима полза на болни от всички възрасти. При **нервни разстройства**, при разстройства на израждане /дегенерация/ на обвивката на нервите, с употребяването на сока от моркови и целина се помага за възстановяването им. Целината е много богата на магнезий и желязо, което съчетание е много ценно като храна на клетките на кръвта.

Основната причина за много от болестите на нервната и кръвоносна система е **наслояването** в организма на **неорганични минерални елементи и соли**, лишени от жизнена сила, както и успокоителните лекарства. Ако в приетата храна няма достатъчно количество сяра, желязо и калций, но дори ако ги има, но във вид лишен от жизнените им сили - в неорганичен вид, то те могат да предизвикат болести като астма, ревматизъм, хемороиди и др. Наличието в храната на сяра и фосфор в неправилни съотношения може да предизвика остро състояние на раздразнителност, неврастения и дори умопобъркване. Много болести, които досега се обясняваха с голямото количество на пикочна киселина в организма, фактически могат да възникнат вследствие на употребяването на храна, богата на фосфорна киселина, но съдържаща малко сяра.

Сокът от морковите и целината осигуряват идеално съчетание на тези две органични вещества за предотвратяване на тези болести, породени от диспропорцията им, и възстановяване на организма, ако тези болести вече са се развили.

КРАСТАВИЧЕН СОК

Вероятно краставиците са най-доброто мочегонно средство. Същевременно краставицата обладава още много ценни свойства, като подобряване на растенето на косите вследствие на голямото количество на съдържанието на силиций и сяра, особено в съчетание с морковения сок, спаначеният и салатен сок.

Краставицата съдържа повече от 40% калий, 10% натрий, 7,5% калций, 20% фосфор и 7% хлор.

Смесеният сок от моркови и краставици влияе изключително благотворно при ревматични заболявания, тъй като тези болести се явяват като последствие от задържането на пикочна киселина в организма. Ако към тази смес се прибави и сок от цвекло, то процесите се ускоряват.

Високото съдържание на калий в краставицата я прави **много ценна при високо и ниско кръвно налягане.**

Краставичният сок помага и при лошо състояние на зъбите и венците, както и за пиореята. Нашите нокти и косми особено се нуждаят от съчетанието на елементите, което има пресният краставичен сок за предотвратяващо разцепването на ноктите и падането на косите.

При много кожни заболявания добри резултати се постигат с редовно пиене на краставичен сок в съчетание с морковен и салатен. При някои случаи може да се добави към тази смес и малко сок от люцерна - това ускорява ефективността.

СОК ОТ ГЛУХАРЧЕТА

Този сок е един от най-ценните тонизиращи /укрепващи/ средства. Той е необходим **за неутрализирането на свръхкиселинността и за нормализиране на алкалния състав на организма.**

Сокът от глухарче, имайки изключително голям процент калий, калций и натрий, е също най-богат източник на магнезий и желязо.

Магнезий е необходим за укрепване на скелета и препятствува за размекването на костите. Достатъчно количество от органичен магнезий, желязо и калций в храната на бременната жена предотвратяват и загубването и развалянето на зъбите, както и укрепват костите на детето.

Органичният магнезий в правилно съотношение с калция, желязото и сярата, е необходим за образуване на някои от съставните части на кръвта. Магнезий в този вид има обновяваща сила и е един от строителните елементи на клетките на организма, особено на тъканите на белите дробове и нервната система.

Жизнено важен органичен магнезий може да бъде получен само ако той е извлечен от прясно растение в сурово състояние. Органичният магнезий в соковете на зеленчуците е хранително вещество от голяма необходимост.

Обаче не бива да бъде бъркан с магнезиевите препарати защото те са неорганични минерали, пречат за здравето и правилно функциониране на организма. Всичките химически магнезиеви препарати, били те във вид на прах или във вид на мляко, предизвикват в организма отлагания на неорганични наслойки.

Вярно е, че тези препарати могат да дадат бързо действие, но тяхното действие е временно. Последствията от наслояването на такива неорганични вещества в организма могат да имат повече или по-малко разрушителен характер. По-сигурно е да се водим по-думите на мъдреца: "По-добре е да бъдем благоразумни и осторожни, отколкото впоследствие да се каем".

Суровият сок на глухарчето, получен от **листата и корените**, съчетан с морковения сок и сока от листата на ряпата, помага при недъзите на гръбначния стълб и други болести на костите, а също така придава крепкост на зъбите, предотвратява пиорейта и тяхното разрушаване.

СОК ОТ ЦИКОРИЯ

Цикорията е растение с къдрави листа, приличащо на салатата. Цикорията е в близко родство с глухарчето, а и по химически състав са близки. Обаче цикорията има вещества, от които **постоянно се нуждае оптичната система на очите**.

Ако се добави към сока от цикория сок от моркови, магданоз и целина, ние снабдяваме зрителния нерв и мускулната система на очите, което дава удивителен резултат във възстановяване на дефектите на зрението.

Често **ползуването ежедневно от 250 г до 500 г сок в смес** възстановява зрението до нормално за няколко месеца, като очилата стават излишни..

Особено е интересен един случай с една жена от Западна Виржиния на юг от Питсбург. Тя напълно е ослепяла от катаракта след тригодишно безуспешно лечение, като ѝ е било казано, че никога вече няма да вижда. Тя чула за "чудесата" на суровите зеленчукови сокове и беше взета в Питсбург с цел да се направят опити с тази терапия, тъй като в този град имаше хубава фабрика, която приготвяше пресни зеленчукови сокове чрез размачкване и пресуване.

След очистителните процедури тя е минала на хранене само със сурови плодове и зеленчуци /без концентрирани нишестета и захари/ и е пила дневно: 250 г сок от моркови, целина, магданоз и спаначен сок; 250 г морковен сок; 250 г морковен и спаначен сок. Тя върна зрението си за по-малко от година, като можеше да чете вестници и списания с увеличително стъкло.

Сокът на глухарчето е един от богатите източници на витамин А между зелените зеленчуци. Смес от морковен сок, сок от целина и от глухарче е изключително ефективен при астма и сenna треска, когато от диетата се изключат завинаги тези продукти, които са причината за заболяването. Причината е млякото и млечните продукти, концентрираните нишестета и захарта.

Сокът на глухарчето, смесен със сока на целината и магданоза, помага при анемии и функционални разстройства на сърцето, както е и тонизиращо средство за сърцето. Този сок е изключително полезен и за далака.

Сокът на глухарчето почти с всички комбинации с други сокове стимулира секрецията /излъчването/ на жлъчката и затова е полезен при дисфункции както на черния дроб, така и при жлъчния мехур.

СОК ОТ КОПЪР /СЛАДЪК КОПЪР/

Съществуват два вида копър - обикновеният или сладък копър, който се ползува като подправка и флорентински, известен под названието финокио /използуван от италианците и другите латински народи/. Флорентинският дава великолепен сок. Той се отнася към семейството на целината, но сокът му е по-сладък и ароматен.

Сокът на копъра е с висока кръвотворна способност и затова е полезен при менструални нарушения. При такива случаи той успешно се прилага отделно или в смес с морковен сок и сок от цвекло.

СОК ОТ ЧЕСЪН

Макар че този сок има неприятна миризма, той е **полезен за бързото почистване на организма.**

Чесънът е богат на горчиво масло и други почистващи елементи, оказващи извънредно благотворно действие на целия организъм, като се започне със стимулирането на апетита и стимулиране на излъчване на стомашен сок, до подобряване на перисталтиката на червата и усилване на отделянето на урина. Ефирните масла на чесъна са дотолкова силни и вникващи, че те почистват белите дробове и бронхите от набраната слуз. Те също способствуват за **елиминирането на отровите чрез порите на организма.**

Чесновият сок се оказва също много ефективен в борбата с чревните паразити, както и при дизинтерията. Паразитите и бактериите не могат да съществуват и да се размножават ако за тях няма храна. Ако органите на очистването са запълнени с гниещи материали /отпадъци/, то съвсем естествено е там да процъфтяват милиони микроби и ако при това ежедневно ще употребявате месни продукти и всякаква неорганична храна и лекарства, то количеството на шлаковете и отровите в организма ще се увеличава, а с това и микробите и паразитите и бидейки в своята стихия, те ще се размножават още по-бързо.

Това е прекрасно за микробите, но е пагубно за жертвите. Чесновият сок при тези случаи способствува до голяма степен да бъде отстранено това състояние, но за да се изключи причината, която предизвиква това състояние, ние сме принудени да отидем по-далеч. Нашата храна трябва да бъде такава, че да се усвоява максимално с намалени възможности за оставяне на шлакове /отпадъци/ в организма. Това може да бъде постигнато с изобилно и разнообразно употребяване на разнообразни сурови зеленчукови сокове, с добре балансирана сурова храна с растителни продукти.

Трябва да се има пред вид, че ако се получава сок с машинката, то миризмата не може да се отстрани няколко дни.

СОК ОТ ХРЯН

Ние не ползуваме сока на хряна, тъй като неговите ефирни вещества са много силни, затова препоръчваме хряна, настърган въз вид на кашица с добавяне на лимонен сок два пъти на ден по половин чаена лъжичка, на гладно.

Такава смес помага за разлагането на наслоената слуз без да се поврежда слизестата ципа. Приемането на хряна, както е препоръчано по-горе, не дразни бъбреците, жлъчния мехур, слизестата ципа на храносмилателния тракт.

Освен това, кашицата на хряна с лимонен сок е силно мочогонно средство, особено ценно при отоци и воднянка. Като правило, най-удовлетворителните резултати при употребяването на тази кашица се получава, като се смеси сокът на 2-3 лимона със 150 г. хрян.

Гледай главата "Сок от репички".

СОК ОТ АРТИШОК / АНГИНАР / ЗЕМНА КРУША /

Артишокът е богат на алкални минерални елементи, особено калий повече от 50% от всичките минерални елементи, взети заедно.

Артишокът се отнася към вида на слънчогледовите растения и в Италия се отглежда в големи количества. Там е известен под названието Карчиофо или Арчиофо-Джирасол /джирасол - значи слънчоглед/.

В сурово състояние този зеленчук съдържа ензима инсулаза и голямо количество инсулин. Инсулинът е вещество, прилично на нишесте, което се превръща в левулоза под въздействието на ензима енулаза. Затова грудките на артишока могат да се ползват от диабетиците без страх. Сокът му е полезен и вкусен и може да се приема поотделно и смесен с други сокове.

КАФЯВИ ВОДОРАСЛИ

В течение на милиони години от хълмовете и планините дъждовете са смивали почвата и са я отнасяли в моретата и океаните, образувайки там най-плодородната почва на нашата планета. Що се касае до морската растителност, то водораслите са най-ценните допълнителни хранителни продукти. Корените на водораслите понякога достигат до 20 000 - 30 000 фута / фут около 30,5 сантим./ от повърхността, а нейните жлезисти влакна плават на повърхността, където с помощта на ензимите при въздействие на слънчеви лъчи образуват пъпчици и листа. Листата на водораслите са известни под название морска салата на тъмночервената водорасла. Тя се явява като важна допълнителна храна в Шотландия, Ирландия и още други страни. В САЩ и Канада тя е широко ползувана като допълнително диетично хранене, като листата ѝ се изсушават. Тези водорасли са отличен източник на йод. Освен това, в тях се съдържат минерални вещества и елементи, не винаги съдържащи се в обикновените наши зеленчуци.

Като се знае, че във водата се съдържат 59 елемента, лесно е да се оцени значението на морската храна в нашия рацион.

Списъкът на тези 59 елемента е:

АКТИНИЙ	МЕД	НЕПТУНИЙ	СИЛИЦИЙ
АЛУМИНИЙ	ЕРБИЙ	АЗОТ	СРЕБРО
АРГОН	ФЛУОР	ОСМИЙ	СТРОНЦИЙ
АРСЕН	ЗЛАТО	КИСЛОРОД	СЯРА
БАРИЛ	ВОДОРОД	ФОСФОР	ТАНТУЛ
БИСМУТ	ИНДИЙ	ПЛАТИНА	ТАЛИЙ
БОР	ЙОД	ПЛУТОНИЙ	ТОРИЙ
БРОМ	ИРИДИЙ	КАЛИЙ	ТУЛИЙ
КАЛЦИЙ	ЖЕЛЯЗО	РАДИЙ	ОЛОВО
ВЪГЛЕРОД	ЛАНТАН	РЕНИЙ	УРАН
ЦЕЗИЙ	ЛИТИЙ	РУТЕНИЙ	ЦИНК
ЦЕРИЙ	МАГНЕЗИЙ	СКАНДИЙ	ЦИРКОНИЙ
ХЛОР	ОЛОВО	РУБИДИЙ	ИТРИЙ
ХРОМ	МАНГАН	САМАРИЙ	НАТРИЙ
КОБАЛТ	ЖИВАК	СЕЛЕН	

Ползвайки водораслите в умерено количество като допълнителна храна, ние осигуряваме на организма някои микроелементи, които са необходими за здравето, които липсват в зеленчуците и плодовете.

Добавяйки прах от водорасли към калиевата смес на соковете /моркови, целина, магданоз, спанак/, ние ще обогатим тази смес, която е от голяма полза за системите от жлези и особено за щитовидната жлеза.

СОК ОТ ПРАЗ ЛУК

Сокът на празия лук е с по-слаби качества от този на чесъна и лука. Данните за чесъна са близки до тези на сока от празия лук.

СОК ОТ САЛАТА /МАРУЛЯ/

В сока от салатата има много полезни вещества за човешкия организъм. Той съдържа в голямо количество **желязо и магнезий**. Желязото е най-активният елемент в организма и важно е то да бъде често обновявано, повече от който да е друг. Черният дроб и далакът са места, където то се складира и използва от организма при внезапна необходимост, като например за бързо образуване на кръвни телца при загуба на кръв. Освен това запасите от желязо в черния дроб осигуряват минерални елементи за всяка част от организма при критични случаи, като например при кръвотечения, както и при липса на необходимото количество от този елемент в храната в ОРГАНИЧЕН вид.

Запасите на желязо в далака играят роля на електрическа акумулаторна батерия, в която кръвта се презарежда с необходимото електричество за своите нормални функции, без които е невъзможна правилната обмяна на веществата.

Тъй като ефективното действие на солите на магнезия става само при наличие на калций, то съчетанието на тези елементи в салатата правят салатата зеленчук, изключително ценен.

В смес с морковния сок свойствата на салатния сок се обогатяват с витамин А, намиращ се в морковите, както и ценен натрий, способстващ за поддържането на калция в салатата в разтворен вид.

В салатата се съдържа повече от 38% калий , 15% калций, повече от 5% желязо и около 6% магнезий. Салатата съдържа също повече от 9% фосфор, който е един от съставните елементи на мозъка и много сяр, която влиза като състав на хемоглобина и играе роля при окисляването. Много от нервните заболявания се дължат на това, че тези два елемента – фосфорът и сярата – постъпват в организма в НЕОРГАНИЧЕН вид, като например чрез месото и булгурните храни. Магнезият в салатата обладава изключително оживяващи способности, особено за мускулните

тъкани, за мозъка и нервите. Органичните соли на магнезия служат като строителни материали за клетките, главно за нервната система и белодробните тъкани. Те също съдействуват за поддържане на нормално **кръвообръщение**, както и други функции.

Заедно със силиция, които се съдържа в салатата /повече от 8%, сярата и фосфора са необходими за нормалното състояние на кожата, за сухожилията и растенето на косата. Прекаленото количество от тези елементи в храната в неорганичен вид, състоящи се от житни храни и други варени продукти, се явява като причина за недохранването на корените на косите и те започват да падат.

Ежедневното употребяване на смес от сок от **моркови, салатата и спанак** обезпечават храна за нервите и корените на косите.

Друго ефективно съчетание от сокове за подобряване растенето на косите и възстановяването на нормалния им цвят е смес от морковен сок, салатен, зелени чушки и люцерна /гледай главата за сока от люцерна/.

За получаване на сок от салатата по-добре е да се използват тъмнозелените листа, а не бледозелените /вътрешните/ поради това, че първите са по-богати на хлорофил и други жизнено важни елементи, отколкото другите.

Сокът от салатата е много полезен при туберкулоза и **стомашни заболявания**. Той също е мочогонно средство. Поради богатото си съдържание на желязо и други ценни елементи този сок в съчетание с морковения сок се препоръчва на децата /както кърмачета, така и в другата възраст - от биберон/ и дава много добри резултати.

СОК ОТ САЛАТА - РОМЕН

Макар, че салатата ромен се отнася към семейството на салатите, по химически състав тя се различава от обикновената салатата. Родина на тази салатата е остров Кос, намиращ се в гръцкия архипелаг, а във Великобритания е известна под името "Кос салатата".

Сокът от салатата ромен с примес от малко количество прах от водорасли помага за активизиране на кората на надбъбречните жлези в излъчването ѝ на хормона адреналин, необходим за запазването на равновесието в организма. Особено ценна е салатата ромен с високото си съдържание на натрий, които се съдържа в повече от 60% от калия. Това обстоятелство го прави един от най-ценните сокове там, където такова ценно съотношение е особено важно, както е например при бронзовата болест, когато са поразени надбъбречните жлези, изискващи максимално количество органичен натрий и сравнително ниско съдържание на калий за компенсация на недостига на хормона на кората на надбъбречната жлеза.

При лекуването на тази болест са отбелязани положителни резултати, когато пациентът е вземал ежедневно голямо количество пресни сурови сокове, в които е

преобладавало това съотношение на елементите. От храната на болния се е изключвала храна, съдържаща концентрирани нишестета и захар, всякакъв род месо и месни продукти и всички зеленчуци, съдържащи повече калий отколкото натрий. Това обстоятелство намалява избора на зеленчуците и техните сокове, а именно: цвекло, целина, салатата ромен, спанак. В храната на болния се включва: пресен нар, ягоди, домати, смокини, бадеми и буково орехче.

С добавянето на морковен сок се даваха положителни резултати.

Още по-добри резултати се постигат при хранене с изключително сурова растителна храна, с приемане на сокове от гореспоменатите зеленчуци.

СОК ОТ ЛИСТАТА НА ГОРЧИЦАТА /СИНАП/

Листата на синапа са ценни в салатите. Сокът от листата на горчицата съдържат в голямо количество синапено масло, което може да възпали хранителния тракт и бъбреците. В листата на синапа се съдържа в голям процент оксалова киселина, поради което те не бива да се ядат в сварен вид /четете главата за "Оксаловата киселина"/.

Макар че сокът от синапените листа може да причини известно безпокойство, независимо от това в малки количества смесен със сок от моркови, спанак и сок от ряпа, добре действа и помага при хемороиди.

Също както и при кресона /поточарката/, съдържанието на сяра и фосфор в листата на синапа е много високо и тяхното действие е почти идентично върху организма. Гледайте главата "Воден кресон".

СОК ОТ ЛУК

Сокът от лук има малко по-остра миризма от този на чесъна и безусловно се явява като укрепващо здравето средство. Това, което се каза за чесъна, се отнася и за лука.

СОК ОТ ДИНЕВОТО ДЪРВО

Макар че плодът на диневото дърво е плод, а не зеленчук искаме да го споменем заради изключително целебните му качества. Доскоро този плод не беше известен на север, тъй като той расте в тропиците. По форма той напомня на диня или тиква и е различен по големина - от 400 г до десет килограма, дори и повече.

Сокът на този плод съдържа папаин, притежаващ тези свойства, които има и пепсинът. Той съдържа също фибрин, намиращ се почти само в организма на човека и животните. Той лесно се усвоява от стомаха и е особено ценен като средство за съсирване на кръвта.

Зелените му плодове съдържат много повече ензими, активен папаин, отколкото зрелите. Сокът на зелените плодове успешно се прилага за лекуване на чревни разстройства, включвайки язви и по-сериозни случаи, за невероятно кратко време. Често ни се случваше да наблюдаваме как, прилагането му на тежки рани в разтрито състояние, зелените плодове способстваха за удивително бързото им зарастване.

Сокът както на зеленото, така и на зрялото динево дърво е незаменимо средство за лекуването на нарушенията на функциите на организма. Истина е, че природата с този плод ни е надарила с най-забележителното средство за даване на първа помощ при много заболявания.

СОК ОТ МАГДАНОЗ

Магданозът притежава един от най-силно действащите сокове. **Никога не трябва да се пие отделно повече от 30 - 60 грама** от този сок. По-добре е това количество да бъде смесено с морковен, салатен, спаначен или сок от целина.

Суровият сок на магданоза е необходим за кислородния обмен и за поддържане в нормално състояние функциите на надбъбречните жлези и щитовидната жлеза. Елементите, съдържащи се в него, са в такова съотношение, че способствуват за **укрепване на кръвоносните съдове, особено на капилярите и артериите** Този сок е отлично средство при заболявания на **полово-отделителната система** и много голяма помощ оказва при **камъни в бъбреците и пикочния мехур, нефрит, когато има албумин в урината** и други **заболявания на бъбреците**. Той успешно се прилага при водянка. Също е ефективен при всички **заболявания на очите и системи на зрителния нерв**. Изявления на роговицата, катаракта, конюнктивит, офталмия във всичките ѝ стадии или вялост на зеницата, ефективно се лекуват с пиене на суров сок от магданоз, смесен с морковен сок, със сока на целината и цикорията.

Сокът на магданоза, особено в смес със сока на цвекло и моркови, както и с краставичния сок, успешно се прилага при влошаване на менструацията. Спазми, предизвикани от менструални нарушения, много често се прекратяват при редовно приемане на тези сокове. Диетата трябва да изключи концентрираните нишестета, захарта и месните продукти.

СУРОВА КАЛИЕВА "СУПА"

Много са зеленчуците, богати на калий, главно от които са морковите, целината, магданозът и спанакът. За доброто усвояване на калия соковете на тези зеленчуци трябва да бъдат употребявани сурови, без да се разреждат с вода, за да може организмът да поглъща и усвоява калия в неговия натурален вид.

Органичните минерали и соли в тази смес на калиевата "супа" практически обхваща всички елементи, необходими за организма. Той удивително бързо снижава

прекалената киселинност на стомаха. Вероятно няма друга храна за организма, която да е по-пълноценна във всяко отношение, от тази смес. Когато болният не е в състояние да усвои всякаква друга храна, то суровата калиева "супа" е неоценима и само можем да се учудваме, че в болниците и санаториумите не се включва в рациона на болните.

На някои хора не се харесва вкусът на калия в соковете на някои зеленчуци, но трябва да се помни, че когато организмът е изгладнял за живи атоми, крайно е необходим за възстановяването на клетките и тъканите и затова трябва да се примиряваме с неприятния вкус, той не бива да става повод за отказване.

Нито едно лекарство, от която и да е фармакология няма да ви даде живи органични алкални атоми, витамини и хормони, необходими **за възстановяването на организма след болест**. Тази храна най-бързо се доставя на организма от суровите зеленчуци, суровите сокове.

Тъй като атомите, от които се състоят нашите клетки и тъкани, са минерални и химични елементи, а жлезите, органите и целия наш организъм представлява съвкупност от тези атоми, разположени в определен порядък, то ние сме в състояние да установим какви именно съединения от химически и минерални живи елементи в нашата храна могат да съответствуват като храна на нашето тяло.

СОК ОТ ПАЩЪРНАК

Сокът на пъщернака съдържа много малко калций и още по-малко натрий, но той е богат с калий, фосфор, сяра, силиций. Заради малкото му съдържание на калций и натрий, хранителната стойност не е така висока, както при някои други грудки, но целебната му стойност е много висока.

Високото съдържание на силиций и сяра помага да се преодолее чупенето на ноктите. Фосфорът и хлорът са особено полезни за белите дробове и бронхите и този сок е великолепна храна за болни от туберкулоза, при възпалението на дробовете и емфизем.

Големият процент на съдържанието на калий е така ценен за мозъка, че този сок успешно лекува много умствени разстройства.

Всичко това се отнася за градинския пъщернак, но не и за диворастящия, тъй като той съдържа и отровни вещества.

СОК ОТ ЧУШКА /ЗЕЛЕНА/

Този сок съдържа в изобилие силиций, така необходим за ноктите и косите.

В комбинация с морковен сок (от 25% до 50% сок от пиперка) дава великолепни резултати за почистването на кожата от петна.

Хора страдащи от газове в червата, от колики, спазми в червата, получават голямо облекчение при употребяването на 500 г. от този сок и същото количество смес с морковен и спаначен сок ежедневно. **## Следва да се знае, че соковете е най-добре да се пият на гладно в интервал от 2 - 3 часа.**

СОК ОТ КАРТОФИ

Суровият картоф съдържа леко усвоими захари, които при варене се превръщат в нишесте. Хора страдащи от венерически заболявания, а също и склонни към полово възбуждане, не бива да ядат картофи.

Съчетанието на варено месо и картофи усилва действието на соланина /алкалоидна отрова, намираща се в зелените картофи предимно/, които заедно с кристалите на пикочната киселина, идваща при употребяването на месото, може да предизвика и възбуждане на нервите, контролиращи половите органи.

Обаче сокът на суровия картоф е извънредно полезен за отстраняване на петната по кожата. Това се обяснява с високото съдържание на калий, фосфор и хлор. Но тези вещества са полезни и ценни само в суров вид – в суровия картоф, тъй като в този си вид той се състои от органични атоми. Когато картонът се вари, тези вещества се превръщат в неорганични атоми и непригодни като строителен материал за организма.

Пресният суров картоф отгледан без изкуствено подобрители не е много вкусен и много хора го предпочитат като храна. Суровият картофен сок добре почиства организма и особено е полезен в смес с морковения сок.

Сокът от суровия картоф заедно с морковения и сока на целината много добре **помага при нарушения на храносмилането при нервни заболявания, при ишиас и при треска.** При тези случаи ежедневното употребяване на половин литър сок от моркови, цвекло и краставици често дават резултат за много кратък срок, но при условие, че от диетата на болния се **изключат месните и рибни продукти.**

При употреба на смес от морковен, картофен и магданозен сок се оказва особено благотворно действие на болните от емфизем.

Сладкият картоф не се отнася до обикновения картоф. Той съдържа повече въглехидрати във вид на натурални захари от обикновения и три пъти повече калций, два пъти повече натрий, повече от два пъти силиций и четири пъти хлор. Затова **сокът на сладкия картоф е по-ценен** отколкото на обикновения картоф. За разлика от обикновения картоф, който често ТЪРПИ грубо обръщане, трябва да бъдем внимателни, за да изберем сладкия картоф, защото често по него има петна.

СОК ОТ РЕПИЧКИ

Този сок се приготвя от листата и корените на репичката и никога не бива да се пие самостоятелно, защото предизвиква реакция.

В комбинация с морковения сок той спомага за възстановяването на тонуса на слизестите ципи в организма. Действието му е особено ефективно, ако се взема един час след вземането на сок от хрян, описано в съответната глава. Този сок успокоява, изцерява болните и очиства организма от слузта, която е разтворил сокът от хряна. Освен това той способствува за възстановяването на слизестите ципи.

Около една трета от съдържанието на репичката е калий, а от останалите две трети, повече от една трета е натрий. Процентът на съдържанието, както на желязо, така и на магнезий е високо, с което се и обяснява благотворното влияние на сока на репичката на слизестите ципи.

Обикновено в болшинството от случаите не е необходима оперативна намеса при фистулите. С операцията се отстранява определено количество от слузта, но равносметката от операцията в крайна сметка може да бъде отрицателна. За тази цел сокът от лимон и хрян дават отлични резултати. Причината за образуване на слуз е употребяването на прекалено много мляко и млечни продукти, концентрирано нишесте и нишестени произведения .

СОК ОТ РАВЕН

Употребяването на равена нарушава функциите на бъбреците при децата много повече от други фактори. Равенът съдържа голямо количество оксалова киселина, повече от който и да е зеленчук. При готвене тази киселина се превръща в неорганично вещество, което попадайки в организма отлага огромно количество от кристал на оксалова киселина.

Безчислените случаи на заболяванията от ревматизъм могат да се обяснят с употребяването на варен равен. Вследствие на това, че отлагането на кристалите в организма не предизвиква бърза реакция, а действието ѝ е бавно и коварно, последствията никога не се предписват на истинската причина – употребата на равен. Въпросът за оксаловата киселина е така важен, че за нея е отделена самостоятелна глава.

При ползуване на сок от равен в малки количества може да има полза в смес с други сокове, като морковен.

СОК ОТ КИСЕЛО ЗЕЛЕ

Киселото зеле е ферментация в солена вода. Процесът на ферментацията е изключително вреден за организма - за слизестите ципи на храносмилателния тракт. Той също влияе пагубно на кожата, предизвиквайки загрубване. С наличието и на

голямо количество неорганични соли предизвиква раздразване на органите на храносмилането.

СОК ОТ КИСЕЛЕЦ

Сокът на киселеца великолепно помага при възстановяването на вялост на червата. Този зеленчук е богат с оксалатите на калия, което е ценно за човешкия организъм само в органичен вид. **Никога** не бива да се употребява киселецът във **варено състояние**.

СОК ОТ СПАНАК

Спанакът е необходим за цялата ни храносмилателна система, започвайки от стомаха и завършвайки с дебелото черво. Това се е знаело от незапомнени времена. В суровия спанак природата е снабдила човека с великолепни органични вещества за **очистване и възстановяване на функцията на червата и целия тракт**.

Добре приготвеният сок от спанак при ежедневно употребяване до половин литър често може да приведе в нормално състояние запек и в най-тежка форма само в течение на няколко дни или седмици. Прилагане на очистителни за съжаление се практикува без разбиране какво е необходимо за случая. Което и да е химическо или неорганично слабително действа раздразнително, стимулирайки мускулите на червата, за да изхвърли слабителното. Практиката доказва, че навикът да се вземат пургативни лекарства докарва необходимостта да се увеличава тяхната сила, минавайки на все по-силни. Разните пургативни средства се явяват просто като дразнителни, предизвикващи прогресираща дегенерация на червата. В случая има място не лекуването на запек, а вредното състояние на бездействието на тези тъкани, мускули и нерви.

Суровият спаначен сок е извънредно ефективен за очистване и помага за оздравяването не само на долната част на червата, но и на целия храносмилателен тракт.

Друго ценно въздействие на спаначения сок е **върху зъбите и венците**, предотвратяващ пиорейта. Тази болест представлява от себе си в лека форма скорбут и се развива вследствие недостиг именно на тези елементи, които се съдържат в сместа от морковения и спаначения сок. Вследствие на ползуването на варени булгурни храни, рафинирана захар и други непълноценни храни, а също така и недостатъчност на витамин С, се получава кръвотечение от венците и фиброидно разрушаване на зъбната пулпа.

Окончателното изкореняване на това състояние е възможно само при ползуване на сурова храна, натурална растителна храна и ползуване на достатъчно количество морковен и спаначен сок.

Такива **разстройства в организма** като язви на червата, злокачествена анемия, конвулсии, нервни разстройства, нарушения в секретията в бъбречните жлези и щитовидната жлеза, неврити, артрит, абцеси и циреи, отичане на крайниците, склонност към кръвотечения, загуба на сила, ревматични и други болки, нарушения във функцията на сърцето, ниско и високо кръвно налягане на кръвта, нарушения в зрението, главоболие /включвайки и тези, които имат характер на мигрена/, **се явяват** вследствие на наслояване на отпадъци в организма, в долните части на червата, а също и на недостиг на някои елементи в организма, които се съдържат в суровите моркови и спанака. Най-ефективен и бърз способ да бъдат набавени тези елементи на организма е чрез употребяване на пресни сокове най-малко една пинта / пинта = 0,56 л./, като **от диетата обезателно се изключи месото** и всякакви други продукти, които биха замърсявали чистотата на организма.

Спанакът, салатата и кресонът, заедно с морковения сок и зелените пиперки – това са тези зеленчуци, които съдържат в най-голямо количество витамин С и Е. Недостиг на витамин Е в организма е една от причините за аборта, както и за половото безплодие както при жените, така и при мъжете. Много от формите на паралича са вследствие недостиг на витамин Е. Неговият недостиг причинява нарушения и в обменните процеси и в доброто самочувствие.

Спанакът не бива да се яде в никакъв случай във варен вид /освен в тези случаи, ако искаме да си натрупаме кристали от оксалова киселина в бъбреците и да си докараме болки и болести/. Когато спанакът се вари или се консервира, атомите на оксаловата киселина под влияние на високата температура стават неорганични и могат да образуват кристали от **оксалова киселина** в бъбреците. Една от загадките на човешкия организъм е перисталтичното движение. Това движение съществува в храносмилателния канал, в системата на кръвообръщението, в семенните канали и в органите на очистиането, като последователно вълнообразно движение, заставлящо да се движи неговото съдържание. Това движение се състои от серия последователни съкращения и разслабвания на нервите и мускулите; то не става произволно и очевидно автоматически. Обаче съвсем естествено е, че ефективността на перисталтичното движение зависи от тонуса и здравето състояние на нервите и мускулите на каналите.

ОКСАЛОВАТА КИСЕЛИНА е един от важните елементи, необходими за **поддържане на тонуса и стимулиращо перисталтиката**. Съвсем очевидно е, че което и да е произволно движение в организма зависи от наличието на живот в клетките и тъканите на органите. Животът е активен, магнетичен.

Ако важни органи като храносмилането и очистиращите системи или която и да е част от тези органи се **похабява** и отпада, то ефективността на тяхната функция се влошава. Това състояние е резултат само от недостига или от отсъствието на живи

атоми в храната за доставяне на клетките и тъканите. Живата храна – това е храна, съдържаща **живи** органични атоми и ензими, съдържащи се само в суровата храна

В първите глави този въпрос беше поставен и беше изтъкната важността на съотношението на органични и неорганични атоми в нашата храна. Тук въпросът се поставя за оксаловата киселина. Когато храната е сурова, била тя в цялостна форма или само във вид на сок, всеки атом на такава храна е в живо състояние – **ОРГАНИЧЕСКО** и изобилствува с ензими. Затова оксаловата киселина в нашите сурови зеленчуци и в техните сокове **е органична** и поради това е и полезна, а и необходима за физиологичните функции на нашия организъм.

Трябва да кажа, че оксаловата киселина, когато е във варено състояние или някаква друга обработка на храната е определено мъртва – **НЕОРГАНИЧНА**, и като такава не само е вредна, но и **разрушителна**. Оксаловата киселина се съединява с калция. Ако тези две вещества са органични, то това съединение е полезно и конструктивно, тъй като оксаловата киселина способствува за усвояването на калция, като в това време стимулира перисталтичната функция на организма.

Но когато чрез варене и обработване, съдържащата се в храната оксалова киселина, става **НЕОРГАНИЧНА**, то тази киселина **образува съединение с калция**, съдържащ се в другата храна, употребена съвместно, **унищожавайки хранителната ценност на необходими за организма вещества** – това предизвиква сериозен недостиг на калций, а следователно и разрушаване на костната тъкан. Ето защо не трябва да се яде в никакъв случай варен или консервиран спанак. А що се отнася до самата оксалова киселина, то тя, превръщайки се в неорганична /чрез варене и други обработки/, **често образува неорганични кристали от оксалова киселина в бъбреците**.

Необходимо е да отбележа, че минерални вещества в нашата храна, като например желязото, често не могат да бъдат напълно усвоени от организма ако са неорганични, поради варенето на храната и същевременно се препятствува за използването на другите елементи поради химическо въздействие или някакво друго. Така желязото, когато се приема чрез суровия спаначен сок, може да бъде използвано стопроцентово, докато във варено състояние може само да се използва една пета, дори по-малко.

Затова трябва да се помни, че оксаловата киселина е ценен продукт за нашето здраве и ние трябва да я ползуваме ежедневно във вид на прясно приготвени сокове от зеленчуци, които я съдържат, като през това време вашата храна се допълва със сурови зеленчуци във вид на салати.

Оксаловата киселина се **съдържа в най-голямо количество** в органичен вид в пресния спанак, в листата на цвеклото, на ряпата, на синапа, в зелето и широколистния френски киселец.

ДОМАТЕН СОК

Доматеният сок е един от най-широко ползуваните сокове в консервиран вид. Прясно приготвеният доматиен сок е един от най-полезните сокове, имащ **алкална** реакция, **но при условие**, че не се взема едновременно с концентрирано нишесте и захар; в противен случай реакцията става определено **кисела**.

Доматите съдържат голям процент лимонена и ябълчена киселина, както и известен процент оксалова киселина. Тези киселини са полезни и необходими за обменните процеси, ако са в органичен вид. Когато домите се варят или консервират, то тези киселини стават неорганични и като такива те са вредни за организма. Обаче тази вреда не се проявява веднага, а постепенно и незабележимо, след време, при някои случаи образуването на камъните в бъбреците и в пикочния мехур е пряко последствие от употребата на варени или консервирани домати или тяхните сокове, особено ползувани с нишесте и захар.

Пресният доматиен сок е богат на **натрий, калций, калий и магнезий**.

Съществуват много сортове домати и те всички са полезни за ползуване в суров вид, а получените от тях сокове са великолепни и пълноценни.

СОК ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ

Този сок е особено ценен за диабетиците. Диабетът е болест, предизвикана от неправилно хранене, а именно от употребяването на прекомерно много концентрирани нишестета и захари. Тази болест се влошава при употребата на месо и месни продукти.

Ясно е, че инжекциите с инсулин не се явяват като лечебно средство на тази болест. Тя може да бъде придобита вследствие на наследени привички да се употребява голямо количество концентрирани въглехидрати. Употребяването на неорганични, минали през термична обработка, нишестени продукти, а също пастьоризираното или вареното краве мляко са една от причините за развиването на диабета при децата и юношите, а след това и при възрастните.

Инсулинът е вещество, отделяно от подстомашната жлеза, за да даде възможност на организма да използва натуралните захари /но не захарта, приготвена по фабричен начин/ в качеството си на топливо за получаване на енергия. Както вече казахме, организмът може да използва натуралните органични захари, намиращи се изобилно в пресните сурови зеленчуци и плодове. Организмът не може да използва нишестето и захарта като такива и е принуден да ги превръща в "първични" захари. Нишестето се явява като неорганичен продукт, а захарта с получените от нея в организма вещества, разбира се, също са неорганични. Неорганичните вещества не притежават живи ензими. Затова подстомашната жлеза в процеса на превръщането на нишестето в захар се претоварва и получава лишени от живот атоми, съвършено не

притежаваша възстановителни или строителни качества. Всичко това води към заболяване от диабет.

Фактът, че при диабета се натрупват излишни тлъстинни тъкани, се явява следствие на лъжливия стимул на неорганичния инсулин, който не само не изгаря шлаковете, а обратно - способствува за тяхното набиране.

Установено е, че сокът от зеления фасул и от брюкселското зеле съдържа елементи, които **обезпечават излъчване на натурален инсулин** за нуждите на храносмилателните органи

При **диабета** е необходимо да се изключи от диетата всякакво концентрирано нишесте и захари /и разбира се и месните продукти/ и да се изпива **ежедневно** по един литър сокове – смес от моркови, салата, зелен фасул и брюкселско зеле. Освен това е необходимо да се употребява половин литър морковен и спаначен сок - също ежедневно. Препоръчително е да се правят редовно очистителни клизми.

СОК ОТ РЯПА

Нито един зеленчук не съдържа в такъв голям процент калций, както листата на ряпата. Той е повече от 50% от останалите минерали и соли в листата на ряпата, взети заедно.

По тази причина точно този сок е великолепна храна за деца и възрастни, страдащи от размекване на костите и зъбите. Смесвайки този сок с морковен и със сока на глухарчето, ние ще получим едно от най-ефективните средства за укрепване на зъбите и на всички костни тъкани на организма. Много високият процент на магнезий в глухарчето в съчетание с калция в листата на ряпата и елементите от морковения сок придават на костите твърдост и крепкост.

Съдържанието на **калий** в листата на ряпата е също високо, което му придава свойство да увеличава алкалността на организма, особено ако се смеси със сок от целина и морков. Затова той се ползува за понижаване на киселинността на организма. Листата на ряпата съдържат също много натрий и желязо.

Колкото и да ни е чудно, това действително така ще се види на неосведомените хора, но недостигът на калций в организма частично може да бъде предизвикан от употребата на пастьоризираното краве мляко. Разбира се постоянното ползуване на тестени произведения, а също така и захар, също може да предизвика недостиг на калций, макар че тези продукти съдържат висок процент калций, но този калций е неорганичен, както е калцият, от който се приготвя цимента.

Клетките и тъканите на организма не могат да се ползват от атомите на калция за своите строителни цели и затова той се отстранява от организма с кръвообръщението, за да не е пречка за нормалната дейност в организма.

Мястото, където се изхвърлят много от тези неорганични атоми, са краищата на кръвоносните съдове. Тъй като най-удобно място е правото черво, то там постепенно се събират тези отпадъци, които увеличавайки се, причиняват неудобство и болки. Това състояние се нарича хемороиди.

Вследствие на това, че болшинството от хората приемат голямо количество варена неорганична храна, то съвършено естествено е, че поне половината от тези хора имат хемороиди, а вероятно другата половина може би ги имат, но не знаят това. На нас не ни е известен нито един случай на човек, болен с хемороиди, който избягва да употребява тези неорганични продукти за храна през целия си живот. От друга страна, ние сме свидетели на безкрайно число жертви на тази болест, мъчещи се да се излекуват от това естествено бедствие с помощта на инжекции, електрически коагулации и хирургия, не даващи окончателни резултати, тъй като се правят усилия да се отстрани не причината /неорганичната храна/ а нейният резултат.

Като типичен пример искаме да ви цитираме следния случай. Един известен адвокат страдеше от силно напирасци хемороиди . Предложено му беше да изпива **ежедневно по един литър** смес от сок от моркови, спанак, ряпа и кресон и да се храни **изключително със сурови зеленчуци и плодове**. С изтичане на един месец, след щателен медицински преглед, адвокатът с възторг ни заяви, че от хемороидите не е останала и следа.

Това разбира се не е единичен случай. Сместа от тези сокове помага на огромно число хора, страдащи от това заболяване, но когато те строго се придържаха към природното натурално хранене и начин на живот.

СОК ОТ КРЕСОН /ПОТОЧАРКА/

Този сок е изключително богат на сяра, която е повече от една трета от всички минерални елементи и соли в кресона, взети всичките заедно. Около 45% от елементите на кресона образуват киселини /включвайки сярата, фосфора и хлора/. Тъй като този сок е силно очистително средство за червата, то никога не се препоръчва да се ползува отделно, а само в комбинация с други сокове като моркови и целина

От алкалните елементи преобладава калий, малко повече от 20%. Съдържанието на калция е 18%, на магнезия - 5%, а на желязото - 0,25%.

Смес от морковен сок, спаначен и малко салатен, от воден кресон и сок от листа на ряпа съдържа вещества, необходим за нормалното възстановяване на кръвта и особено за подобряване на снабдяването на кръвта с кислород. При **малокръвие**, при **ниско кръвно налягане** и хилавост такава смес се явява, като отлична храна.

Смес от сока на моркови, спанак и листа от ряпа и кресон има свойството да разтваря съсирилия се фибрин на кръвта при хемороидните нарастъци и много други подпухналости.

С ежедневно вземане по един литър от тази смес, при пълно изключване от диетата на тестени, месни продукти и захари, привежда организма в нормално състояние от един месец до шест месеца по естествен път. В случай на хирургическо вмешателство процесът на възстановяването може да продължи много повече. В главата "Сок от ряпа" този въпрос е разгледан по-обстойно.

Сокът на водния кресон е ценна допълнителна храна заедно със сока от морковите, магданоза и картофите при лечението на емфиземата. В тази смес от особена стойност е преобладаващите фосфор и хлор.

< ДА! ВИЕ ИМАТЕ ПРОСТУДА? >

Дишането ви изглежда е затруднено? Вие кихате? Вие чувствувате отпадналост на силите?

Много години изследователите се селят, а и сега още се мъчат да намерят, отделят и опознаят безкрайно малкия неуловим "микроб", който би могъл да бъде обвинен като причина за обикновената простуда. Някъде около средата на 1920 г. учените обявиха, че са "открили микроба", причиняващ простудата, но че този микроб е твърде мъничък и колеблив, за да може да се види и да се "хване" при наличните технически възможности. Но пита се дали наистина са "открили" такъв "микроб"?

С развиването на техниката електронната микроскопия направи такива големи крачки напред, че сега всичко невидимо може да бъде увеличено много хиляди пъти и дори стотици хиляди пъти. Учените все още се утешават, че този "микроб" може да бъде открит, но според мен, изхождайки от всички направени досега изследвания и проведени опити, такъв микроб не е бил открит.

От 1946 г. някои английски учени започнаха "лов" – а вие знаете, че англичаните се славят като добри ловци, за ПРОСТУДНИЯ МИКРОБ или ВИРУС – този, който е причина за появяването на обикновената ПРОСТУДА. До сега с изтичането на толкова много години на изследвания те не бяха в състояние нито да намерят, нито да "култивират" въпросния "микроб". През това време те ткриха около сто вида разни други вируси и бактерии, обаче нито един от тях не беше в състояние да предизвика простуда. Всеки от тези бактерии се хранеше със слуз, отделяща се при обикновената простуда, т.е. те правеха точно тези работи, за които са били създадени, а именно: да разтварят, да разрушават и да ликвидират образуващата се при простудата слуз. Доколкото ми е известно, тези английски "учени" имат научноизследователски стационар, където те приемат желаещи за 10 дни, като им се осигурява безплатна храна и възнаграждение от петдесет шилинга на ден, за да продължават да търсят

същия този вирус, който е ПРИЧИНАТА за простудата. През последните няколко години само няколко човека са заболели от простуда, но този микроб или вирус, виновен за това, не беше намерен.

В действителност такъв микроб не съществува, който е в състояние да предизвика простудата.

Ако набралите се в организма отпадъчни материали не се отстраняват, то те, и това е съвсем естествено, предизвикват брожение и температура. Ако това брожение достигне до висока степен на токсичност, то организмът ни предупреждава с отделянето на слуз и точно това състояние ние наричаме "простуда", това е всичко. Ние все повече и повече отново се убеждаваме, че това предупреждение на организма обикновено се игнорира и ако това продължава така да се прави, то последствията са сериозни. Последствията са дотолкова добре известни, че те съставят цяла медицинска енциклопедия.

Никога не обвинявайте простудата, а по-скоро бъдете благодарни за своевременното предупреждение на организма и се погрижете както се изисква.

Накъсо казано, **простудата е резултат** на усилията на организма да изхвърли набраните отпадъчни субстанции и говори за недостатъчното им и лошо елиминиране. **Дебелото черво се явява като приемник** за всичката тази гнилоч. Токсините се разнасят по цялото тяло, предизвиквайки набиране на нездрава слуз в **синусните кухини**. Голямото количество на шлакове /отпадъци/ в организма съдействува за образуване на слуз, а резултатът от това явление е простудата.

Благоразумният човек е длъжен да се замисли над тези факти и да прави това, което вече правят много и много хора при първите признаци на простудата, а именно: **да прочистят** цялата си храносмилателна система, **да погладуват** 1-2-3 дни, като през това време пият **само вода и пресни плодови сокове**. Това е изключително ефективно за почистване на организма.

Хранене със сурова растителна храна и сокове е най-добрят способ за предотвратяване на събиране и наслояване на отпадъчни материали и слуз в организма.

< ВАШИТЕ ЖЛЕЗИ С ВЪТРЕШНА СЕКРЕЦИЯ >

Човешкият организъм **не може** да функционира без системите на ЖЛЕЗИТЕ С ВЪТРЕШНА СЕКРЕЦИЯ. Жлезите в нашия организъм са активните механизми, вземащи участие във всички функции и процеси, развиващи се в нашия организъм..

Съществуват жлези с вътрешна секреция и с външна секреция. Тези жлези произвеждат в много малки количества вещества, наричани хормони. Хормоните се изработват от жлезите и се вливат обикновено в кръвоносната или лимфатичната системи, а в някои случаи тяхното действие е подобно на образуването на електричен

контакт в едно място, предизвиквайки, спирайки или изменяйки някаква реакция в друга, а може би и в съвсем отдалечено място.

Ендокринна или вътрешна означава, че изработваните **хормони** от жлезите са лишени от изходни канали. Излъчените хормони се предават по осмотичен път през обвивката на жлезата в кръвта и лимфата.

Жлезите с външна секреция са тези, които имат канали, водещи или в кръвта, или в лимфата, или в окръжаващата ги среда. Сливиците и апендиксът са жлези с външна секреция. Първите излъчват своите секрети в гърлото, а апендиксът излъчва своите секрети в дебелото черво. Излъчванията на жлезите са изключително малки.

Както всяка коя да е част от човешкия организъм се нуждае от постоянно получаване храна, същото се отнася и за жлезите, за да се поддържа тяхната функция.

Най-необходимото условие, за да съществуват нашите жлези със запазването на най-ефективната форма на работа, е да се хранят с натуралната сурова растителна храна и сокове и да се научим да управляваме нашите емоции и нашето съзнание.

Изпълнявайки дърбросъвестно тази програма, ние ще получим необходимата ни енергия, за да преживеем пълноценен, щастлив, полезен, радостен и разумен живот.

ЗА ОЦЕТА

Всичко написано до сега в моите публикации относно действието на оцета върху организма се отнася само до белия дестилиран и винен оцет, в който разрушителният елемент е винената киселина.

Обаче, оцет, получен от цели ябълки и неразреден, съдържа ябълчна киселина, необходима за храносмилането. Обикновено се употребява три вида оцет. У нас /в САЩ/ са ябълчният сидър и белият дестилиран оцет. Виненият оцет е разпространен в латинските страни като подправка. Той съдържа, както и белият дестилиран оцет, оцетна киселина.

Белият дестилиран оцет бързо разрушава червените кръвни телца и предизвиква анемия. Той също така нарушава храносмилателните процеси, забавяйки ги и пречейки за правилното усвояване на храната. Този оцет / $C_2H_4O_2$ / е продукт от ферментацията на киселината в алкохолни течности, такива като окисленото вино и солдови разтвори. Те са известни като винен оцет и като солдов оцет. Белият дестилиран оцет е с високо съдържание на оцетна киселина, широко се използва в САЩ.

Оцетът, приготвен от ябълки, съдържа **ябълчена киселина** / $C_2H_6O_5$ /, представляваща натурална органична съставка на ябълката; тя **подобрява храносмилателните процеси**.

Оцет, получен в процес на ферментация от вино, съдържа средно от 3 до 9% оцетна киселина и обикновено малко винена киселина. Известно е, че оцетната киселина е една от причините, предизвикваща цироза на черния дроб, язвен колит и пр.

Ябълчният оцет съдържа ЯБЪЛЧЕНА КИСЕЛИНА, представляваща строителна /конструктивна/ киселина, съединяваща се с алкалните елементи и минерални вещества в организма. Тя образува енергия, отлагаща се в организма във вид на гликоген за използване /за запас/. Вземането на ябълчения оцет в умерени количества е изключително полезно за хората и животните.

Не ми позволява мястото да ви приведа примери за резултатите, получени при използването на този оцет. Той повишава способността на кръвта към съсирване, възстановява нормалния менструален цикъл, **оздравява кръвоносните съдове, а също способствува за образуването на червените кръвни телца.**

Едно от **най-ценните** качества на ябълчения оцет е високото му съдържание на **калий** - елемент, необходим за изработването на запас на организма от енергии, а също така и на хормони и за спокойствието на нервната система. Намирацията се в ябълчения оцет калий лесно се съединява с най-важните елементи в организма, с такива като калций, натрий, желязо, магнезий, хлор, силиций и т.н.

Ябълченият оцет трябва да бъде приготвен от цели ябълки, като се използва и кожата.

Освен всичко до сега казано, ябълченият оцет е удивително антисептично средство. Сложен направо на кожата, той помага премного за оздравяване при кожни заболявания, а също способствува за отстраняване на петна върху кожата.

В Шотландия широко се използва ябълченият оцет при разширени вени, намазвайки поразените места сутрин и вечер и едновременно изпивайки 2 до 3 чаши вода с 2 чаени лъжички ябълчен оцет във всяка чаша. И това се оказва добро средство.

Нашият живот се определя от състоянието на кръвта, която се изработва в **костния мозък**, **активиращ се чрез далака**, и циркулираща по цялата кръвоносна система. Естествен систематичен процес е обновяването на кръвта всеки 28 дни и ако този цикъл е нарушен, то се нарушава и здравето. За поддържане на нормалния цикъл за обновяването на кръвта изключително са ефективни суровите: сокове на зеленчуците и плодовете, а също и ябълковият оцет от **добро качество**.

Ежедневно ползване на две чаени лъжички от ябълков оцет в чаша вода, а при необходимост 2-3 пъти на ден, действуват много добре при кръвотечения през време на менструация, при хемороиди, кръвотечения от носа, от рани и т.н.

Ако има недостиг от солна киселина в храносмилателната система и вследствие на това не се смилат добре белтъчините, то се повишава кръвното налягане. При

вземане на 1 до 3 чаени лъжички ябълков оцет преди ядене се понижава кръвното налягане.

ЗА МЛЯКОТО

При случай на необходимост за ползуване на мляко, освен майчиното, най-полезно за човешкия организъм при всички възрасти е СУРОВОТО КОЗЕ МЯКО.

Млякото в никой случай не трябва да се топли повече от 47°C, защото ензимите се унищожават. По тази причина не бива да се употребява НИКОГА пастьоризирано мляко. Най-добре е да се пие козе мляко веднага след издояването му, а може да бъде запазено в закрит съд в хладилника до два дни.

За децата на първо място е майчиното, а след него е суровото ПРЯСНО КОЗЕ МЛЯКО. Суровото козе мляко е един от най-чистите продукти, докато кравето мляко рядко бива чисто. Кравето мляко образува много слуз, докато козето не я образува.

Явява се въпрос - защо в наше време се употребява малко козе мляко? Често причината е от икономичен характер – кравата дава повече мляко от козата. Най-идеалното разрешение на въпроса е всеки да има един участък земя, да си отглежда плодове и зеленчуци с естествени торове, там да има няколко кошера, 2-3 козички и да си извоюва дълъг, здрав, щастлив и полезен живот. Тази мечта МОЖЕ да бъде осъществена, много я осъществиха, можете и вие да направите същото, необходимо е само да го пожелаете.

Но нека се върнем към проблема на млякото. Помнете, че козата вероятно е най-чистото домашно животно. Нейните очистителни органи са близки до идеалното, откъдето идва и причината за нейния дружелюбен нрав. Козето мляко е малко по-добро от кравето и разбира се по-добро от млякото на майка, която пуши и пие /безалкохолни напитки/.

Бидейки така чисто животно, козата не боледува от туберкулоза, бруцелоза и други болести, от които боледуват кравите. Козето мляко е малко по-добро по качество от кравето; то е по-еднородно, съдържа повече безбелтъчен азот, белтъчините са от по-добро качество с по-високо съдържание на ниацин и тиамин, отколкото която и да е храна. Тиаминът е един от най-важните витаминови групи Б, вземащ участие във всички основни жизнени процеси у човека от раждането му до смъртта. Козето мляко изобилствува с тиамин.

Козето мляко е изключително ефективно при дизентерии при малките деца, което се обяснява с високото съдържание на ниацина.

Още веднъж ви напомняме, не топлете козето мляко повече от 47°C. Претоплено, пастьоризирано или кипнато козето мляко е по-добре да бъде излято в канала, отколкото да се даде на детето. Ако се дава пастьоризирано мляко на козлетата, то те загиват за 6 месеца.

< НЕЩА, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ПОМНЯТ >

БЪДЕТЕ ТЪРПЕЛИВИ !

При възстановяването на организма чрез естествените, природосъобразни способности, много е важно да се помни, че натуралната храна, приемана в суров вид на сокове, предизвиква очистване на целия организъм. Това може да се съпровожда с болки в тези части на тялото, където има нужда да се чисти. Понякога това състояние е доста болезнено. В никой случай не бива да се мисли, че соковете действуват лошо и отрицателно, ако тези сокове са пресни и се вземат в деня на приготвянето им.

Тъкмо обратното – точно това трябва да ни радва и да помним, че **процесът на очистването върви интензивно** и колкото по-рано настъпват тези **неприятни усещания** след употребата на голямо количество сок, **толкова по-добре**, тъй като ние скоро ще се отървем от тях и скоро ще настъпи възстановяването на здравето.

Обаче не следва да се мисли, че това, което е натрупвано във форма на токсини и отпадъчни субстанции, че може да бъде почистено от организма изведнъж. **За това е необходимо време.**

Говори се, че от морковения сок **кожата пожълтява**. Такова изказване говори за непознаване на процесите, ставащи в организма и е лишено от всякакви основания. Това е също така абсурдно, както би се твърдило, че червеният пигмент на цвеклото и зеленият хлорофил на спанака ще преминат през кожата. Процесът, който се развива, е следният: след пиенето на соковете кожата добива жълт или понякога кафеникав цвят, когато черният дроб отстранява застоялата се жлъчка и набраните шлакове в количества, по-големи от възможностите на очистителните органи, поради което те не могат да се справят и тези вещества се отправят към кожата, което е съвсем нормално. Това е явление, което говори за токсичност в организма, и то преминава с продължаването да се вземат сокове.

При случай на преумора, претрениране или недостатъчен сън се наблюдава същото явление, макар че ние знаем, че организъмът ни е в добро състояние. След почивка то изчезва.

При ползуването на суровите сокове от плодове и зеленчуци, когато нашият организъм се очиства от токсини и шлакове, **се развива огромна енергия, подвижност и отлично здраве** и когато това ще се разбере, то критиките на неосведомените скептици ще престанат да ни правят впечатление и да тревожат.

< ДЕТОКСИКАЦИЯ >

Първото условие за оздравяването на организма е неговата абсолютна чистота. И най-малкото задържане или наслявяване на нездрави вещества или някакви шлакове забавят процеса на оздравяването.

Органи на очистване са **дробовите**, порите на **кожата**, **бъбреците** и **червата**.

Потенето - това е действие на потните жлези, които изхвърлят вредните за организма токсини. # Бъбреците отделят крайните продукти от черния дроб от храната и обменните процеси в организма. # Червата отделят не само отпадъците от храната, но и отпадъците от организма във вид на отработени от клетките тъкани, явяващи се вследствие на нашата физическа и умствена дейност. Ако те не се излъчват, то те предизвикват разлагане на белтъчините, водещо към токсемия /отравяне на кръвта/ или към ацидоза /повишаване киселинността/.

Задържане на тези отпадъци в организма нанасят голяма вреда и тяхното излъчване е първата стъпка за постигане на резултати.

Един от най-бързите и ефективни методи за почистване на организма, особено при възрастни хора, е **следният: (ВНИМАНИЕ: не прилагайте този метод на детоксикация при апандисит или при имачи склонност към това. При такива случаи прилагайте клизма 2-3 пъти на ден в течение на една седмица и повече !)**

Сутрин на гладно се изпива една чаша вода с разтворена една супена лъжица **глауберова сол** /натриев сулфат/ в топла вода или студена. Целта на вземането на този разтвор не е за да освободи червата, а по-скоро **да извлече** от всички части на организма, намиращи се там токсини и отпадъци, и да ги отстрани чрез червата. Този разтвор действа **на токсичната лимфа и на отпадъците** точно като **магнит**, който притегля металическите парченца. По този начин тези отпадъци се събират в червата и се елиминират извън организма. Количеството на изхвърлящите се мръсотии може да достигне до три четвърти литъра и повече. Това довежда до **обезводняване** на организма и затова е необходимо да се запълнят липсващите материали с изпиване на **два литра пресен сок от цитрусови плодове, разреден с два литра вода**, за да може да се обсорбира с бързина от организма. Такава смес дава алкална реакция в организма. Тази цитрусова смес се приготвя по следния начин: сокът от четири големи или 6 малки грейпфрута, сока от 2-3 лимона, останалото количество сок се добавя със сок от портокали, за да се получи два литра смес от цитрусовите плодове. Към тези 2 литра се прибавя 2 литра вода.

Тази смес започваме да прием 30 минути след вземането на глауберовата сол и продължаваме да я прием по- малко всеки 20 минути. През целия ден нищо не се яде. **Вечерта**, ако ви е много гладно, можете да вземете портокал или грейпфрут, или чист сок от тях, или малко сок от целина. Преди спане е необходимо да се направи клизма с 2 л вода, в която следва да се добави сокът на 1-2 лимона. Целта на тази клизма е да отстрани от гънките на червата, ако там има изостанали отпадъци.

Такава процедура на детоксикация следва да се прави три дни под ред, в резултат на което организмът ще бъде отделил примерно 13 литра токсична лимфа и заменена със същото количество алкализираща течност. Този процес ускорява алкализирането на организма. На **четвъртия ден** и на **всички** следващи трябва да се премине на зеленчукови сокове и **хранене само със сурови плодове и зеленчуци**.

В случай, че през това време се появи слабост, не бива да ви безпокои. Природата използва енергията на организма за неговото почистване и скоро тя ще се върне след очистването на организма.

СЪДЪРЖАНИЕ...

ЧАСТ I

КАКВО ЛИПСВА ВЪВ ВАШИЯ ОРГАНИЗЪМ

ЗАЩО ДА НЕ СЕ ЯДАТ ЗЕЛЕНЧУЦИ ?

ВАРЕНАТА ХРАНА

В КАКВО КОЛИЧЕСТВО МОГАТ ДА СЕ ПИЯТ СОКОВЕТЕ ?

ПРАКТИКАТА

....

ЧАСТ III

РЕЦЕПТИ

ЧАСТ IV

БОЛЕСТИТЕ И РЕЦЕПТИТЕ

ЧАСТ V

ПОДДЪРЖАНЕ НА КИСЕЛИННО-АЛКАЛНОТО РАВНОВЕСИЕ