



## ПОЖЕЛАНИЯ ЗА УСПЕШНО НАЧАЛО !

След революционната за времето мисъл на Жан Жак Русо **“Назад към природата!”** през първата половина на миналия век **единствен д-р Норман Уокър** действително ни показва пътя за природосъобразен начин на живот. Неговият **класически труд “Суровите зеленчукови сокове” (САЩ ) от 1936 г. и допълнен през 1972 г.** служи на човечеството до днес като ръководство за здравословно хранене и за лечение чрез ежедневна употреба на пресни зеленчукови и плодови сокове.

### < ОСНОВНАТА ТЕЗА НА Д-Р НОРМАН УОКЪР >

Натуралните зеленчукови и плодови сокове оказват изключително ценно физиологично действие върху човешкия организъм благодарение на хранителните и вкусовите си качества и специфичния си стимулиращ ефект. Повечето сокове са мощно лечебно средство в диетичното и лечебно хранене.

Редовната употреба на сокове от пресни зеленчуци и плодове стимулира процесите на обмяната на веществата, повишава имунитета на организма срещу инфекции и устойчивостта му в стресови ситуации, активизира доброто храносмилане и съдейства за по-пълното усвояване на хранителните вещества.

**Трябва да се помни, че зеленчуковите сокове са строителният материал на организма, а плодовите сокове очистват организма от продуктите на разпада и от токсините.**

**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.

В този многогодишен труд на д-р Н.Уокър са разгледани **143 болести** и за тях са съставени комбинации от **87 броя рецепти**, от които най-често използваните **сокове** за лечение са под **№ 61** ( при 123 болести ), **№ 30** ( при 108 болести ), **№ 40, № 2, № 1, № 60** и т.н.

Това вероятно би насочило всеки четящ без диагностирана болест спокойно да използва в ежедневието си повечето от тези сокове – **не по-малко от 600 г. на ден, заедно** с максималната употреба целогодишно на пресни зеленчуци и плодове.

( До 1200 г. на ден при изпълнение на режим и правила.)

Така също трябва да се поддържа **киселинно-алкалното равновесие** в организма (**съотношение1:2**), като се използва популярната в целия свят таблица на д-р Н.Уокър.

## **НЕОБХОДИМО Е ВИНАГИ ДА СЕ СЪОБРАЗЯВАМЕ С УСТАНОВЕНИТЕ ПРАВИЛА:**

# В избраните **периоди на лечение** винаги през първия месец да се преминава само на необходимите **сокове** от рецептите, **плодове и зеленчуци**.

# Соковете е по-добре да се пият **на гладно в интервал от 2-3 часа**.

( Обикновено **след 11:00 часа**, т.е. след очистване на стомашно-чревния тракт.)

# Най-много биологично активни вещества (преди всичко **витамини**) се съдържат в прясно изцедените сокове, които **не са престояли** повече от **20 – 25 минути**.

# Храненето да бъде предимно с **един плод през деня**, вместо с няколко.

# Абсолютно необходимо е да се **изкоренят отрицателните емоции – злобата, завистта, ненавистта, страхът и т.н.**

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

\*

## **< ДЕТОКСИКАЦИЯ >**

Първото условие за оздравяването на организма е неговата абсолютна чистота. И най-малкото задържане или наслояване на нездравни 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 способности за почистване на организма, **особено** при възрастни хора, е **следният**: ( **ВНИМАНИЕ**: не прилагайте този метод на детоксикация при апандисит или при имащи склонност към това. При такива случаи прилагайте **клизма 2-3 пъти на ден** с течение на една седмица и повече ! )

**##** Сутрин на гладно се изпива една чаша вода с разтворена една супена лъжица **глауберова сол** - натриев сулфат (или **английска сол**) 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 citrusови плодове, разреден с два литра вода**, за да може да се обсорбира с бързина от организма. Такава смес дава алкална реакция в организма. Тази citrusова 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 citrusовите плодове. Към тези 2 литра се прибавя 2 л. вода.

Тази смес започваме да пием 30 минути след вземането на глауберовата сол и продължаваме да я пием 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 (**изпробвано е и само един ден +**) , в резултат на което организмът ще бъде отделил примерно 13 л. токсична лимфа и заменена със същото количество алкализираща течност. Този процес ускорява алкализирането на организма. На **четвъртия ден** и на **всички** следващи (**до 10 дни**) трябва да се премине на зеленчукови сокове и **хранене само със сурови плодове и зеленчуци**

<< **+ Детоксикацията** може да се проведе и по друг начин: **1.** (седем дни два пъти на ден половин час преди ядене / при суровоядство/ една супена лъжица двойно филтрирана газ за горене) **или 2.** (10 дни само на зеленчукови и плодови сокове). Към тези два начина се прилага и два пъти на ден клизма (дестилирана вода или отвара от лайка) в течение на една седмица. >>

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

## **Практически съвети за началните десетина дни и при захранването:**

- Започват с преустановяване (абсолютно) на мляко, кафе, алкохол, цигари, рафинирана захар и избягване на затормозено мислене, водещо до нервно напрежение и стрес.

- Преминаване към суровоядство (без хляб, млечни продукти, готвено, месо и т.н.); салатите със студено пресован зехтин и без сол. Извършване на детоксикацията (седем – десет дни) и промиването!

- Няколко дни усвояване техниката и употребеното време (часове) за правене – изстискването на пресните зеленчукови сокове – един или два пъти на ден. Прекратяване временно или дълготрайно с лекарствените продукти на фармацията (химията).

- **Захранването** е след 20 – 30 дни само на сокове според нагласата и волята на индивида, като се продължава пиенето на предписаните сокове. Първите 3-4 вечери (18-19 часа) зеленчукова салата без сол (чушка, домати, краставица, маруля) само със студено пресован зехтин. На петата вечер се прибавя лук и две-три маслини. След седмата вечер 6-7 маслини и препечена филийка хляб, а през деня вече умерено плодове. След десетата вечер: картофена, зеленчукова супа, обезмаслена извара и вече малко сол.

\* \* \*

**ДИАБЕТ – 61, 2, 57, 40, 34, 55.** Подстомашната жлеза не е в състояние да усвои въглехидратите поради голямото количество на концентрирани нишестета и захар в храната. Четете главата за "Зелен фасул", където въпросът се отнася до инсулина.

(Рецептите са по реда на тяхната сила, конкретно за болестта!)

**БОЛЕСТИ НА СЪРЦЕТО – 61, 2, 30.** Обикновено то е резултат на запушването на някои кръвоносни съдове, което създава натоварване на сърцето. Сърцето обикновено има големината на юмрук и тежи около 300 г. като при всяко съкращение изтласква 170 г. кръв. Това изглежда малко, но за 24 часа при нормални условия то прекарва 19 000 литра кръв. При нормални условия за 70 години сърцето прави 3 милиарда удара. За да може да издържи такова натоварване, би трябвало да се грижим повече за него, както и за целия си организъм. Кръвта носи със себе си към сърцето всичко, което събира от организма. Молекулите на нишестето, намиращи се в хляба, в тестените произведения, тъй като те са неразтворими във вода, имат тенденцията да затлачат кръвния поток. При такива случаи се създава преголямо налягане и изключително натоварване на сърцето и неговите болести. Налягането на газовете в областта на далака в напречното дебело черво - в лявата му част, също могат да способстват за заболяване на сърцето.

**ХИПЕРТОНИЯ – 61, 2, 30, 15**(само спанак). Болестта говори за замърсяването на кръвоносните съдове. Единственият път, по който отпадъците и токсините могат да попаднат в кръвта са: 1) инжекциите и лекарствата, взети вътрешно; 2) отлагането в кръвта на неорганични субстанции, набрани в резултат на употребяване на варена и консервирана храна, особено концентрирани нишестета и захари; 3) набиране на отпадъчни материали в органите и пътищата на очистиането. При случаи на високо кръвно налягане в някои семейства не следва да се обяснява с наследственост, както много пъти се предполага. Основната причина на кръвното налягане, както показаха изследванията, се явява при ползване на варена и консервирана храна.

**БОЛЕСТИ НА БЪБРЕЦИТЕ – 30, 61, 40, 29, 59.** Това е болезнено състояние вследствие на натрупване на пикочна киселина, дошла като резултат от лошо или недостатъчно елиминиране от организма продуктите на разпад от месни продукти. Основни фактори за болестите на бъбреците са също бирата, виното и концентрираните алкохолни напитки.

Ако ви е препоръчано да вземате соковете поотделно, то придържайте се към указанията. При това соковете от **№ 61** и **№ 2** да се пият всеки ден.

<b>№ на рецепта / продукти</b>	<b>к-во /унции/</b>	<b>к-во / грама /</b>
<b>№ 2</b>		
Морков	7	<b>200</b>
Целина	4	<b>115</b>
Магданоз	2	<b>55</b>
Спанак	3	<b>85</b>
<b>№ 30</b>		
Морков	10	<b>285</b>
Цвекло	3	<b>85</b>
Краставица	3	<b>85</b>
<b>№ 61</b>		
Морков	10	<b>285</b>
Спанак	6	<b>170</b>
<b>№ 40</b>		
Морков	9	<b>255</b>
Целина	5	<b>140</b>

<b>№ на рецепта / продукти</b>	<b>к-во /унции/</b>	<b>к-во / грама /</b>
<b>№ 57</b>		
Морков	6	<b>170</b>
Маруля /салата/	4	<b>115</b>
Зелен фасул	3	<b>85</b>
Брюкселско зеле	3	<b>85</b>
<b>№ 34</b>		
Морков	11	<b>310</b>
Зеле	5	<b>140</b>
<b>№ 55</b>		
Морков	8	<b>225</b>
Маруля /салата/	5	<b>140</b>
Спанак	3	<b>85</b>
<b>№ 59</b>		
Морков	12	<b>340</b>
Магданоз	4	<b>115</b>

( **Внимание** – плюс или минус **5 до 10** грама ! )

## **< ЗА САМИТЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ >**

### **СОК ОТ СУРОВИ МОРКОВИ**

В зависимост от състоянието на човека морковеният сок може да се пие **от 0,5 л. до 3 - 4 л. в 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, Д, Ж /Г/ 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 ползване на достатъчно количество морковен сок през време на бременността - 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 дванадесет 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 оранжев 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 гонади /половите жлези/ се нуждаят от хранителните елементи, съдържащи се в морковения сок. Понякога с пиенето на суровия морковен сок се лекува безплодието. Установена е, че причината за безплодието се явява при продължително ползване на храна, в която атомите и ензимите се унищожават от топлината или пастьоризирането.

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 чувствате 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 де се пие повече сок при положение, че е получен чрез центрофужна сокоизстисквачка, отколкото чрез пресуване

Морковеният сок в състава си има такива елементи, които хранят целия организъм, съдействайки 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 подобрена и добре приготвена сурова растителна храна.

# Неосведоеният 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 препятстват 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 действат, 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 плодвите 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. Многого 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 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. Кое 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 ползването 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 ползване на сурова храна, натурална растителна храна и ползване на достатъчно количество морковен и спаначен сок.

**##** Такива **разстройства в организма** като язви на червата, злокачествена анемия, конвулсии, нервни разстройства, нарушения в секрецията в бъбречните жлези и щитовидната жлеза, неврити, артрит, абсцеси 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 чушки – 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 кръвообращението, в семенните канали и в органите на почистването, 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 почистващите 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 важноста 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.

### **СОК ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ**

Този сок е особено ценен за диабетците. 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 привычки 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 притежаващи 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.

\*

## **ЗА ПРЕВЕНЦИЯ:**

**УМОРЯЕМОСТ – 1, 61, 30.** Тя е признак, че клетките на организма не получават в достатъчно количество живи органични атоми чрез храната, осигуряващи необходимия приток на нова енергия. Уморяемостта е **предшественик на развиваща се болест**. Като следствие се явява разрушаване на клетките на тъканите и постепенно наслояване на продукти от разпада /шлакове/ в организма. Ако те не бъдат отстранени, то това ще направят бактериите. За възстановяване на нормалното състояние на организма най-добрият метод е почивката, сънят, почистване на дебелото черво и употребяване на пресни сурови сокове.

**ПРОСТУДА – 61, 11, 30, 41, 60, / 23 с гореща вода /.** Това е същото, което имаме и при катара, само че в по-слаба форма. Първото нещо, което трябва да се направи, е да се промият червата или клизма, това е необходима стъпка, за да се избавим от простудата. *Детоксикация в течение на 3 дена дава удивителни резултати.* Извън всяко съмнение е, че да се предотврати простудата е най-простото нещо. След почистването на организма от слузта и всякакви други шлакове и преминаване на сурова храна, състояща се от плодове и зеленчуци в комбинация с пресни сокове, причината, която е предизвикала простудата, се

изкоренява, тъй като натуралната храна не образува слюз. Всичките лекарства, ваксини и инжекции носят доходи на тези, които ги препоръчват, но на болния те не доставят никаква полза.

# **Алкалната** вътрешна среда е символ на здраве и осигурява жизнената ефективност на всички органи, намалява необходимостта от белтъчини, дава сила, енергия и е гаранция за дълголетие. За алкализирание на организма способстват катионите: калций, магнезий, калий, натрий.

Силното и дълготрайно **окисляване (киселинност)** на вътрешната среда води до заболявания, вялост и умора. Окисляването се предизвиква от анионите: фосфор, сяра, хлор.

За поддържането на правилен **киселинно-алкален баланс** на храните – препоръчителното съотношение е **1** към **2** части – се ориентирайте по таблицата / изготвена съвместно от д-р Н.Уокър и д-р Р.Поуп - б. п. / за *окисляващите и алкализиращите* свойства на хранителните продукти, където степените са отбелязани чрез символа **□** за **слабо**, **□□** - **средно** **□□□** - **силно** и **□□□□** - **много силно**.

Продукти	Окисляване	Алкализиране
1. Орехи	□	
2. Бадеми		□
3. Фъстъци	□□	
4. Маслини (мариновани)	□□	
5. Ябълки		□□
6. Грозде		□□
7. Натурален гроздов сок		□□
8. Подсладен сок грозде	□□□	
9. Плодове(почти всички)		□□□
10. Плодове (компот)	□□□□	
11. Лимонов сок		□□□
12. Подсладен сок лимон	□□□	
13. Портокалов сок		□□□
14. Зрели банани		□□
15. Вишни	□	
16. Кайсии		□□□
17. Праскови		□□□
18. Пъпеш		□□□
19. Диня		□□□
20. Ягодоплодни (всички)		□□□□□
21. Пшеница ( зърно )	□□	
22. Бял хляб	□□	
23. Черен хляб	□	
24. Ориз	□□	
25. Овесени ядки		□□□
26. Сушен боб	□	
27. Пресен (зелен) боб		□□□
28. Зелени чушки (пипер)		□□□



Продукти	Окисляване	Алкализиране
29. Лук		□□
30. Картофи (небелени)		□□□
31. Зеле		□□□
32. Моркови		□□□□
33. Пресни домати		□□□□
34. Консервирани домати		□□□□
35. Целина		□□□□
36. Прясно цвекло		□□□□
37. Пресен зелен грах		□□
38. Спанак	□□	
39. Зелена салата		□□□□
40. Пресни краставици		□□□□
41. Репички		□□□
42. Карфиол		□□□
43. Тиква (неподсладена)		□
44. Сушени сини сливи		□□
45. Стафиди		□□
46. Сушени смокини		□□□□
47. Пълноценно мляко		□□□
48. Млечна суроватка		□□□
49. Твърдо сирене	□□	
50. Цели яйца	□□□	
51. Белтък	□□□□	
52. Риба	□□□□□	
53. Раци	□□□□	
54. Миди	□□□	
55. Постна шунка	□□	
56. Пилешко месо	□□□	
57. Агнешко месо	□□	
58. Пуешко месо	□□	
59. Нетлъст бекон	□□	
60. Телешко месо	□□□	

Природата ви е надарила с тяло, което е едно истинско ЧУДО, но дайте си отчет как вие се справяте с него. Първо **НАУЧЕТЕ МАТЕРИЯТА**, а след това **ДЕЙСТВАЙТЕ** независимо в какво състояние се намира вашия организъм, той винаги може да бъде ПРОМЕНЕН.

Когато здравето и силите са в отлично състояние, тогава и мозъкът може да работи с яснота и всякакви проблеми и трудности се преодоляват с леснина. Пред вас е целта, която искате да постигнете – **УЧЕТЕ СЕ! ПРЕОБРАЗЕТЕ СЕ-БЕ СИ!** Необходимо е да **ДЕЙСТВАТЕ!**

2006

*С пожелание за дълготрайно здраве,  
Антонио Дим*