

# PIJTE SOKOVE, BUDITE ZDRAVI

Dr Norman Voker (*Norman Walker*) je dijetolog, tvorac sistema terapije sokovima ili žive hrane. Ovaj veliki naučnik je živio punih 118 godina (1866–1984) što predstavlja najveću potvrdu i dokaz korisnosti i ispravnosti njegovog sistema. Isto tako, hiljade ljudi može da posvedoči da se izlečilo zahvaljujući njegovim instrukcijama. Među njima je i Džej Kordić (Jay Kordic) koji se izlečio od raka, a kasnije postao blizak saradnik dr Vokera. Svoj doprinos čovečanstvu ovaj naučnik je započeo još krajem prošlog veka u Londonu, kada, je, kao mladić, bio izložen teškom radu i stresu. Ne mogavši da se pomiri s lošim zdravljem i ranom smrću, dr Voker je počeo da se hrani presnom hranom i koristi sveže sokove od voća i povrća. Tokom više od sto godina, Norman Voker je posredstvom istraživanja i ličnog iskustva dokazivao da kvalitetan i dug život idu „ruku pod ruku“. Savremeni nutricionisti i medicinski istraživači tek sada otkrivaju istine koje je dokazivao dr Voker. Među najznačajnijim doprinosima koje je pružio spada i to što je, 1930. god., otkrio terapeutsku važnost svežih sokova. Od tada je postao svetski poznat lider nutricionizma. Dr Voker je veoma popularan u Americi, ne samo zato što je živio 118 godina, a u 102 godini se oženio i dobio sina, već i zbog toga što njegove savete slede, i sistem terapije sokovima primenjuju i velike zvezde poput Džulije Roberts, Šeron Stoun i dr.

„*Hrana mora da bude živa*“, govorio je ovaj poznati američki naučnik, teoretičar i praktičar terapije sokovima. Takvu hranu predstavljaju prvenstveno sokovi od povrća i voća. Zašto baš sokovi, a ne sveži, rumeni, zreli plodovi? Zbog toga – govorio je naučnik – što varenje čvrste hrane traje i po nekoliko časova,

a sokove organizam vari i usvaja vrlo brzo, za samo nekoliko minuta. Pritom, što nije zanemarljivo, na varenje se troši minimalna energija.

Sokovi imaju važan zadatak u našem organizmu: s jedne strane predstavljaju građevinski materijal jer organizam na najbrži i najstabilniji način snabdevaju svim neophodnim aminokiselinama, mineralnim solima, enzimima, vitaminima, prehranjuju krv, regenerišu tkivo. S druge strane, sokovi su higijeničari organizma: čiste ga od otpada, toksičnih materija, a izbacuju štetne produkte.

U kojim količinama čovek treba da pije sok? Doktor Voker smatra: „Onoliko, koliko nam to pruža zadovoljstvo. Ali, za postizanje vidljivih rezultata, smatram da je neophodno popiti najmanje 0,6 l na dan“.

Prirodni sokovi mogu efikasno da izleče najraznovrsnije bolesti, za razliku od mnogobrojnih lekova. Pojedini sokovi podržavaju tonus celog organizma, a neki leče i konkretnu bolest. Npr. sok od grejpfruta nas snabdeva vitaminima, energijom i bodročću, a istovremeno rastvara neorganski kalcijum koji je glavni krivac za artritis i artrozu. Sok od svima nam dostupne šargarepe ne samo što normalizuje organizam, hrani ga nezamenljivim vitaminom A, već se bori i sa infekcijama očiju, grla, disajnih puteva. Nedavno je postalo poznato da značajan antikancerogeni efekat ima sok od paradajza, koji pritom naše srce hrani kalijumom, a koštano tkivo kalcijumom i magnezijumom. Sok od kupusa sadrži karotin i asparaginsku kiselinu. Koristan je protiv želudačnih tegoba i oboljenja dvanaestopalačnog creva. Zato se s pravom može reći da su sokovi najprijatniji, najukusniji i najbezbedniji lek. Ko može da ga odbije?

Ali da bismo organizam zadržali u odličnoj formi, a takođe se naslađivali ukusom omiljenih sokova, neophodno je da

naučimo kako da ih pripremamo. Ovde se pojavljuje još jedno pitanje: da li su konzervisani sokovi takođe korisni kao sveži?

Sve do sada naučnici–dijetolozi nisu došli ni do jednog zaključka. Jedni smatraju da konzervisani sokovi nemaju korisne materije i komponente kojima se mogu pohvaliti prirodni. Koristiti ih u medicinske svrhe – nema smisla. Jedina njihova namena je da se utoli žeđ.

Drugi su uvereni da su konzervisani sokovi takođe korisni zato što u procesu konzervacije praktično ne gube svoja čudesna svojstva, što znači da koristiti ih za ozdravljenje organizma ne samo da je moguće, već je i potrebno.

Naravno, bilo bi lepo podeliti optimizam onih naučnika koji smatraju da su sveži i konzervisani sokovi isti po svom lekovitom efektu na ljudski organizam. Međutim, u praksi je ipak sve malo drugačije. Bez obzira šta tvrde neki naučnici, svima je jasno da su sveži sokovi mnogo korisniji od konzervisanih. Ali, nažalost, ne mogu svi ljudi da priušte sebi svakodnevnu dozu svežeg prirodnog soka, zato što mnogi moraju da slede princip „zlatne sredine“ i da kombinuju upotrebu svežih i konzervisanih sokova. Isto tako, mogu duže da se sačuvaju samo konzervisani sokovi, pa je zato njihova upotreba postala popularna.

Naravno, proces konzervacije ne lišava sokove svih vitamina i korisnih materija, ali značajno menja njihov hemijski sastav – i u vezi s tim, besmisleno ih je koristiti za rešavanje zdravstvenih problema. Zato, u terapiji sokovima koristite isključivo sveže sokove – u protivnom nećete postići neophodan efekat.

Sada ćemo porazgovarati o tome **kako se priprema kvalitetan prirodan sok**. Ovo pitanje povlači nekoliko aspekata. Našu priču o pripremi soka započecemo od toga kako pravilno odabrati i obraditi plodove koji su materijal za pripremu vrednog prirodnog proizvoda.

Razume se, za pripremu sokova potrebna je sirovina, tj. povrće koje mora biti kvalitetno. Ne treba koristiti plodove koji su dostigli zrelost ne u prirodnim, već u kućnim uslovima. Takođe, ne treba koristiti prezrele i prerasle plodove. Stvar je u tome da takvi plodovi ne sadrže korisne komponente radi kojih se upotrebljavaju u medicinske svrhe.

Biraju se samo zdravi plodovi. Jedna malena tačkica može da zarazi celu količinu, te stoga pažljivo birajte ono koje ćete koristiti. Prerada ugnjilog ploda dovodi do toga da se ukusni i hranljivi kvaliteti sokova smanjuju. Pokvaren plod, kao i sok koji je iz njega isceden, može da pričini štetu čovekovom zdravlju.

Kao što je poznato, neki plodovi imaju pojačanu kiselost, zato je neophodno pažljivo izabrati aparate pomoću kojih će sok biti isceden. Poželjno je da sav pribor koji koristite za pripremu soka bude napravljen od drveta, stakla ili nerđajućeg čelika. Posuda treba da bude emajlirana. Ne preporučuje se korišćenje aluminijuma, ili bilo koje druge oksidirajuće posude.

**Da bi se pravilno pripremio sok od povrća, neophodno je pridržavati se sledećih uputstava:**

- 1. Izaberite zdravo povrće; proverite da nema gnjilih delova. Kupujte povrće s niskim sadržajem nitrata. Da biste ga smanjili, perite ga hladnom vodom pomoću četke.*
- 2. Povrće mora biti zrelo, mora imati karakterističnu boju, sa čvrstim jezgrom i (poželjno) s tankom ljuskom (korom).*
- 3. Operite povrće (najmanje dva puta) i ostavite da se voda iscedi s njega.*
- 4. Za pripremu soka koristite samo nož od nerđajućeg čelika i električni sokovnik.*

Da biste organizam održali u odličnoj formi, neophodno je da pijete sveže sokove svakog dana tokom cele godine. Ali, ukoliko nemate takvu mogućnost, pijte konzervisane sokove koji su pravilno obrađeni i čuvani u optimalnim uslovima, jer se tada njihova hranljiva svojstva dobro održavaju, a ukus i aroma praktično ne razlikuju od ukusa i arome svežeg povrća.

# PROČIŠĆENJE ORGANIZMA

Korišćenje velike količine koncentrisanog šećera i skroba štetno deluje na organizam. Proizvodi od brašna spadaju u klasu koncentrisanih skrobova. Beli i drugi šećeri koji su prošli industrijsku preradu, kao i sve namirnice u čiji su sastav uključeni ovi šećeri, spadaju u grupu koncentrisanih ugljenih hidrata.

Dugotrajna upotreba takve hrane dovodi do zagađenosti organizma. Kao posledica toga, dolazi do poremećaja u metabolizmu, pojavljuju se problemi sa varenjem. Da biste se izbacili od svih tih problema koji su se pojavili kao posledica nepravilne ishrane, neophodno je da se što pre pozabavite čišćenjem organizma.

Postoji mnogo načina za čišćenje, ali, s obzirom na to da je u knjizi reč o sokovima, zadržaćemo se na tim čudotvornim prirodnim nasicima.

Za početak vam savetujem da proverite stanje svojih creva. Nekoliko dana (od 3 do 7) pijte sok od kupusa. Ukoliko posle toga počnete da primećujete da vas muče učestali gasovi, osećaj težine, ili bilo koji drugi neprijatni simptomi, to znači samo jedno: vaša creva su se oslobodila od toksina.

Pomoću soka od kupusa smo ustanovili da je crevima potrebno čišćenje, a sledeća etapa je neposredno čišćenje organizma. Najbolju pomoć u ovome će vam pružiti sok od šargarepe.

Za kompletno pročišćenje, potrebno je da svakodnevno, tokom dve–tri nedelje, pijete 2–4 l soka od šargarepe (količina soka zavisi od stepena zagađenosti organizma).

Ponekad je proces čišćenja sokom od šargarepe praćen promenom boje kože. Stvar je u tome da se u procesu pročišćenja može izbaciti tako velika količina nečistoća, s kojom creva i mokraćni kanali ne mogu da se izbore. Naravno, nečistoća tada odlazi u limfu, pa izlazi kroz kožne pore.

Postoji i drugi način pročišćenja sa odličnom smesom sokova od šargarepe i spanaća. Proporcija sokova u smesi je sledeća: 10 delova šargarepe, a spanaća 6 delova. Istina, ovaj način zahteva potpuno isključenje mesa i mesnih prerađevina za vreme čišćenja. Ukoliko ste rešili da postite i imate snažnu volju, možete da pročišćavate organizam na pomenuti način.

Čišćenje organizma takođe možete praktikovati smesom soka od šargarepe i cvekle na sledeći način:

*Potrebno je: 2 čaše svežeg soka od šargarepe, 1 čaša soka od cvekle. Svež sok od šargarepe pomešajte sa sokom od cvekle koji je prethodno odstojao u frižideru 2 sata. Neophodno je piti 1 l soka podeljenog na 5 porcija. Sok pijte u malim gutljajima, lagano.*

Osim toga, preporučuje se da pojedete 150–200 gr celuloze, taloga koji je preostao nakon pripreme soka.

# KORISNA SVOJSTVA SOKOVA OD POVRĆA

U ovom poglavlju ćete se upoznati s korisnim osobinama pojedinih sokova od povrća. Možete izabrati jedan ili drugi sok koji je u određenom trenutku neophodan vašem organizmu.

## **SOK OD KUPUSA**

Jedna od najvrednijih osobina soka od kupusa je to što sadrži u sebi veliku količinu sumpora i hlora koji omogućavaju čišćenje sluzokože želuca i creva. Osim toga, u soku od kupusa sadržan je i veliki procenat joda.

Ovaj sok je veoma efikasan u lečenju čira na dvanaestopalačnom crevu. U slučaju da njegova upotreba izaziva veliko stvaranje gasova, preporučuju se klizme za pročišćenje koje će pomoći da se odstrane gasovi i nečistoće. Takođe, i sok od šargarepe.

Za one koji pate od suviše težine, sok od kupusa je najbolje sredstvo za mršavljenje, jer poseduje odlične pročišćujuće kvalitete koji omogućavaju smanjivanje težine.

Sok od kupusa je veoma efikasan u lečenju tumora. Osim toga, on je odlično sredstvo protiv zatvora. Ukoliko su zatvori osnovni uzrok raznih kožnih problema, npr. osipa, sok od kupusa se koristi i u te svrhe. Ukoliko želite da vaš organizam dobro vari hranu i da imate čistu kožu – pijte sok od kupusa.