

“Program oporavka dr Milisava Nikolića toplo preporučujem svima. Meni je mnogo pomogao.”

Predrag Mijatović, Real Madrid

“Dugo sam igrao povređen, a samo nekoliko dana primene programa oporavka dr Milisava Nikolića, učinilo je da budem potpuno spreman.”

Miralem Sulejmani, Benfika Lisabon

“Primenom programa oporavka dr Milisava Nikolića otklonio sam zdravstveni problem i dobio više energije.”

Luka Modrić, Real Madrid

“Program oporavka dr Milisava Nikolića mi je mnogo pomogao da rešim zdravstvene probleme koje nisam mogao da rešim ni na jednom drugom mestu.”

Goran Jakšić, svetski i evropski šampion u rvanju

“Naše iskustvo sa brojnim sportistima je da program oporavka dr Milisava Nikolića daje izuzetne rezultate.”

Vlado i Zoran Lemić, menadžeri

Naslov originala
Dodaci u ishrani sportista

Autor
dr Milisav Nikolić

Izdavač
CNS

Prvo izdanje
2014.

Dizajn korica
Vladimir Jajin

www.drmlisavnikolic.com

dr Milisav Nikolić

DODACI

U ISHRANI SPORTISTA

Priručnik za pripremanje i upotrebu
lekovitog bilja i prirodnih dodataka u ishrani

SADRŽAJ

Važnost dodata u ishrani	7
- Šta su “dodaci u ishrani”?	11
Veštački dodaci u ishrani	15
- Suplementi	15
- Kofeinski dodaci	27
- Eksitotoksini	32
- Proteinski dodaci	38
- Univerzalni prerađeni dodatak	43
Prirodni dodaci u ishrani	45
- Energetski dodaci u ishrani	46
- Mladi ječam	47
- Cirkulacija	51
- Terapeutski dodaci u ishrani	46
- Dodaci za jačanje imuniteta	57
- Imuno Tonik	59
- Imuno Plus Ehinacea	62
- Dodaci za čišćenje organizma	64
- Aktivni ugalj	64
- Creva 1	66
- Creva 2	68
- Jetra-žuč	71
- Bubrezi-bešika	74
- Detoks (tinktura)	77
- Detoks (čaj)	81

- Dodaci za poboljšanje rada pojedinih organa i sistema	84
- Srce	85
- Pluća	88
- Mozak	92
- Nervi 1	95
- Nervi 2	98
- Muška formula	101
- Ženska formula	104
- Grlo	107
- Formule za spoljnu upotrebu	110
- Oči	111
- Uho	114
- Sinusi	117
- Usta	119
- Kašna obloga za izvlačenje otrova ..	122
- Kašna obloga za kožu	124
- Ulje za regeneraciju tkiva	127
- Melem za kožu	130
- Zaključak	133
Dodatak 1: Program ozdravljenja organizma	134
Dodatak 2: Prirodno saniranje povreda	149
Dodatak 3: Super hrana	162
Dodatak 4: Lekovite biljke	185
- Bibliografija	191
- O autoru	193

Važnost dodataka u ishrani

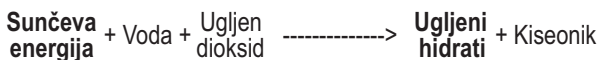
Priroda predstavlja veliki izvor hranljivih i lekovitih sastojaka koje savremeni čovek veoma malo koristi. Kada govorimo o ishrani najčešće mislimo na proteine, masti i ugljene hidrate. Pijaca i prodavnica su ono na šta najčešće pomislimo kada želimo da nabavimo hranu.

Međutim, priroda je prepuna raznolikog bilja, o kojima se malo zna, a koje ne samo da čini svet lepšim, već predstavlja pravu riznicu različitih hranljivih i lekovitih supstanci od kojih možemo imati velike koristi.

Skoro sva energija koju koristimo u ishrani i životu dolazi od sunca. U prirodi postoje čudesne fabrike koje energiju sunca mogu pretvoriti u pakete energije koje čovek može da koristi. Ti paketi energije zovu se

“ugljeni hidrati”. Fabrike za pravljenje ugljenih hidrata jesu biljke, koje preko neverovatnog procesa fotosinteze pakuju sunčevu energiju, kao što je prikazano na donjem dijagramu.

FOTOSINTEZA



Postoji još jedan čudesan proces - ovoga puta u čovekovom telu, koji ove zapakovane pakete energije (ugljene hidrate) pretvara u energiju. U pitanju je proces koji zovemo “varenje”, koji je suprotan procesu fotosinteze, a prikazan je na donjem dijagramu:

VARENJE



Najmanje 80% čovekove ishrane trebalo bi da čine ugljeni hidrati, a maksimalno 10% proteini, i do 10% masti. Međutim, u ishrani jednog sportiste, to nije dovoljno da bi se ostvario maksimalan rezultat. Spor-

tista je vema često izložen napornim treninzima, iscrpljujućim putovanjima, neadekvatnim odmorom, takmičenju pod nepovoljnim vremenskim uslovima, nepravilnoj ishrani i drugim situacijama kada je potrebno delovati na brz i adekvatan način. Nekada je potrebno:

- poboljšati cirkulaciju,
- pojačati imunitet,
- poboljšati dotok kiseonika u mozak,
- očistiti jetru i bubrege da bi se organizam brže oslobodio nepotrebnih izlučevina i da bi se poboljšalo njegovo funkcionisanje,
- opustiti i regenerisati nerve,
- brzo regenerisati povređeni deo tela,
- brzo unaprediti vid i sluh,
- za kratko vreme uneti veće količine ugljenih hidrata, proteina, minerala i vitamina koje organizam traži, itd.

I ovde na scenu stupaju dodaci u ishrani - čudesni svet lekovitog i hranljivog bilja koje se nalazi svuda oko nas, za koje mnogi misle da su tu samo iz estetskog razloga. Poznati stih iz Biblije kaže: "Zapitaj stoku

- naučice te, ili ptice nebeske - kazaće ti, ili se zanimaj za zemlju - naučice te, i ribe će ti morske pripovediti” (Jov 12,7-8).

Poznato je da životinje često pronalaze posebne vrste biljaka u prirodi, kada imaju posebne potrebe u slučaju povreda ili bolesti. Do pre nekoliko decenija, veliki procenat ljudi je živio u prirodi i korišćenje dodataka u ishrani (lekovitog bilja) bilo je poznato mnogima. Poslednjih godina je znanje o tome skoro zamrlo, kao što je to jedan biolog prokomentarisao rečima: “Mi smo prva generacija u istoriji čovečanstva koja će izgubiti više znanja nego što će ga steći. Sva velika znanja o životu u prirodi, koju su naši preci akumulirali tokom vekova, mi smo izgubili i zaboravili.”

Ova knjiga će biti pokušaj da se ožive ta drevna znanja, i da se zajedno sa najnovijim naučnim istraživanjima sportskoj i ostaloj publici približe važne informacije koje mogu dramatično da poboljšaju naše zdravlje i ojačaju naš organizam, naročito u slučaju izlaganju velikim naporima kao

što je to slučaj kod sportista. U tabelama na narednim stranama navedena su neka od brojnih neverovatnih lekovitih i hranljivih svojstava dodataka u ishrani, na bazi lekovitog bilja.

Šta su “dodaci u ishrani”?

Kada kažemo “dodaci u ishrani” najčešće pomislimo na suplemente koji se prodaju u apotekama u vidu mineralnih i vitaminskih tableta. Mnogi sportisti pod “dodacima u ishrani” podrazumevaju razna stimulativna sredstva koja su legalizovana.

U ovoj knjizi ćemo pokazati da su samo **prirodni** dodaci u ishrani prihvatljivi za upotrebu. Kad kažemo “prirodni” pod tim podrazumevamo da se biljke koriste samo u onom obliku u kojem postoje u prirodi, ili da njihovo pripremanje i prerada ne narušavaju odnos hranljivih i lekovitih sastojaka u njima, jer bi narušavanje tog odnosa bilo štetno za konzumiranje. To praktično znači da preporučujemo da se određeni

Dodaci u ishrani - dejstvo (1. deo)

- **adaptogeni** - održavaju sistem uravnoteženim, čuvaju energiju i povećavaju sposobnost da se organizam izbori sa stresom, bilo da je u pitanju fizički, mentalni ili emocionalni. *Primer:* žen šen.
- **adrenalni** - stimuliše rad adrenalnih žlezda i produžava život adrenalnih hormona u telu. *Primeri:* ehinacea, ovas, sladić, žen šen.
- **agonisti** - podstiču i produžavaju dejstvo drugih lekovitih supstanci.
- **alterativi** - podstiču proces varenja, regenerišu tkiva i podstiču zdrave promene u organizmu. *Primeri:* čičak, broćika, kopriva, ehinacea, mahonija, crvena detelina, štavelj, sarsaparila.
- **analgetici** - uklanjaju bol.
- **antacidi** - smanjuju kiselost želuca.
- **anti-artritici** - oslobađaju od upale i bolova u zglobovima i štite zglobove od daljeg propadanja. *Primeri:* divlji ruzmarin, čičak, kleka, divlji jam, vrba.

deo biljke ili kompletna biljka, cela konzumira ili koristi, a ne da se iz biljke izvuče samo jedan sastojak (na primer, neki vitamin, mineral ili drugi hranljivi i lekoviti sastojak) i da se samostalno pakuje u tablete, najčešće uz pomoć veštačkih i štetnih preparata, i tako konzumira.

Pre nego što detaljnije obradimo prirodne dodatke u ishrani, objasnićemo neke od najčešće korišćenih veštačkih dodataka u ishrani, kojima je tržište preplavljeno, a koji se danas u velikim količinama koriste od strane sportista.

Dodaci u ishrani - dejstvo (2. deo)

- **anti-arteriosklerotici** - sprečavaju pojavu otvrdnjavanja krvnih žila (arteriosklerozu), povećavaju njihovu elastičnost, snižavaju holesterol u krvi, povećavaju viskoznost krvi, otklanjaju upalu i deluju kao antioksidanti. *Primeri:* lucerka, artičoka, ljuta paprika, maslačak, beli luk, đumbir, ginko.

- **antibiotici** - uništavaju bakterije i sprečavaju njihov rast. *Primeri:* neven, cimet, karanfilić, ehinacea, eukaliptus, beli luk, ljutić, ren, mahonija, smirna, uva.

- **antikatarali** - smanjuju proizvodnju sluzi. *Primeri:* vidac, beli luk, zlatnica, ljutić, isop, divizma, mahonija, hajdučka trava.

- **antidepresanti** - otklanjaju depresiju. *Primeri:* divlji ruzmarin, damijana, lavanda, ovas, kantarion, verbena.

- **antidoti** - protivotrovi.

- **antiemetici** - protiv povraćanja i mučnina. *Primeri:* kamilica, đumbir, nana.

Veštački dodaci u ishrani

Suplementi

Hrana koju jedemo trebalo bi da bude u onom obliku u kojem postoji u prirodi. U tom slučaju, svi hranljivi sastojci iz hrane biće uravnoteženi i delovaće pozitivno na naš organizam. U slučaju da konzumiramo dodatke (suplemente) u obliku vitaminskih i mineralnih tableta, napravićemo velike probleme svom organizmu jer su vitamini i minerali u takvom obliku neuravnoteženi i naš organizam reaguje na njih na različite nepovoljne načine u vidu bolesti.

Na primer, vitamin B (niacin) deluje kao vitamin u količinama koje postoje u biljkama. Ako ga uzimamo u većim dozama preko tableta, naš organizam ne može da koristi višak tog vitamina koji onda snižava

Dodaci u ishrani - dejstvo (3. deo)

- **antifungicidi** - uništavaju gljivice ili sprečavaju njihov rast. *Primeri:* orah, beli luk, ljutić, mahonija, čajno drvo, hajdučka trava.
- **antihistaminici** - ublažavaju simptome groznice i alergije. *Primeri:* kukuruzna svila, sladić, kopriva.
- **antihidrotici** - sprečavaju prekomerno znojenje. *Primer:* žajfija (pelin).
- **antihipnotici** - sprečavaju spavanje.
- **antiinflamatori** - smanjuju i sprečavaju upale. *Primeri:* anđelika, divlji ružmarin, plava stanićarka, neven, ljuta paprika, kamilica, komorač, ljutić, glog, isop, lavanda, sladić, divizma, bokvica, kantarion, brest, divlji jam, vrba, hajdučka trava.
- **antilitici** - sprečavaju akumulaciju kamena u bubregu. *Primeri:* kukuruzna svila, crvena konopljuša, hortenzija.
- **antioksidanti** - sprečavaju štetno dejstvo slobodnih radikala. *Primeri:* čaparal, đumbir, ginko, žen šen, glog, šareni čkalj.

nivo holesterola i triglicerida, a moguće dodatne komplikacije su čir želuca, dijareja (proliv), izmenjene stope srčanog rada, oboljenje jetre i giht.

Uzimanje vitamina C preko tableta može da izazove kamen u bubregu, dijareju i stomachne grčeve. Oni koji naglo prestanu sa uzimanjem tableta vitamina C u dozama većim od 500 mg dnevno rizikuju od razvijanja nedostatka vitamina C jer telo postaje zavisno od većih doza vitamina, što se često uočava prilikom pranja zuba kada desni krvare.

Vitamine A, D, E i K je teže odstraniti iz tela. Čak i oni koji su uzimali veoma male količine vitamina A u dodacima postali su bolesni. Doza od 25.000 jedinica vitamina A na dan (oko 5 puta veća od potrebne) može da prouzrokuje raznovrsne probleme kao što su problemi sa jetrom, glavobolje, gubitak kose, suva koža, bol u kostima i zglobovima.

Višak vitamina D može da proizvede ozbiljne probleme ometajući ravnotežu kalci-

Dodaci u ishrani - dejstvo (4. deo)

- **antiparaziti** - uništavaju parazite. *Primeri:* crni orah, karanfilić, beli luk, ljutić, mahonija, origano, pelen.
- **antipiretici** - sprečavaju povišenje temperature.
- **antiseptici** - sprečavaju razvoj mikroba (obično na koži). *Primeri:* neven, ljutić, mirika, kleka, hajdučka trava.
- **antispazmatici** - sprečavaju nehotično grčenje mišića. *Primeri:* divlji ruzmarin, kamilica, lobelija, menta, valerijana, divlji jam, hajdučka trava.
- **antitusici** - sprečavaju ili ublažavaju kašalj. *Primeri:* majčina dušica, mak.
- **antitumori** - sprečavaju rast tumora. *Primeri:* srčenjak, čičak, čaparal, ehinacea, beli luk, žen šen, sladić, crvena detelina.
- **antivirotnici** - uništavaju viruse ili sprečavaju njihov rast. *Primeri:* ehinacea, beli luk, isop, sladić.
- **afrodizijaci** - podstiču seksualnu želju. *Primeri:* damijana, žen šen, johiba.

juma u telu, i može da dovede do nagomilavanja kalcijuma u krvi što se može manifestovati od blagih simptoma do onih koji ugrožavaju život - od mučnine, povraćanja, zamora, zbunjenosti do povišenog krvnog pritiska, otkazivanja rada bubrega i kome.

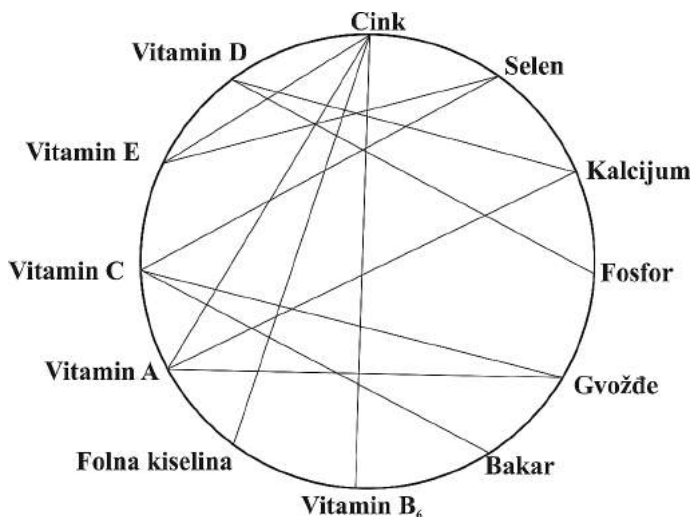
Vitamin E može da bude otrovan u velikim količinama, prouzrokujući probleme sa slabošću i zamorom, kao i mučninu i dijareju.

Takođe, uzimanje većih količina jednog vitamina ili minerala dovodi do poremećaja ravnoteže uzimanja i korišćenja drugih vitamina i minerala. Na primer, ako uzimamo velike količine vitamina C dan za danom, naše telo će povećati upijanje gvožđa, što bi moglo da prouzrokuje druge probleme. Međudejstva drugih minerala i vitamina mogu da izazovu smanjenje upijanja ovih supstanci. Na grafikonu na sledećoj strani može se pogledati 11 odvojenih međudejstava koje postoje između minerala i vitamina.

Dodaci u ishrani - dejstvo (5. deo)

- **astrigenti** - izazivaju grčenje u tkivima, koriste se za sprečavanje krvarenja i pro-liva. *Primeri:* kora bagrema, mirika, cimet, karanfilić, vidac, zlatnica, ljutić, glog, rastavić.
- **bronhodilatatori** - izazivaju opuštanje bronhijalnih mišića što olakšava disanje. *Primeri:* kamilica, lobelija, menta, divlji jam, hajdučka trava.
- **dekongestanti** - smajuju otoke. *Primeri:* mahonija, hajdučka trava.
- **demulcenti** - oporavljaju sluzave membrane organa. *Primeri:* aloja, gavez, kukuruzna svila, lan, sladić, beli slez, ječam, bokvica, brest, štavelj.
- **dezodoransi** - uklanjaju loš miris.
- **diaforetici** - podstiču znojenje, naročito u slučajevima groznice. *Primeri:* mačja trava, lobelija, hajdučka trava, ljuta paprika, đumbir, menta, hajdučka trava.
- **digestanti** - podstiču varenje.

MEĐUDEJSTVA IZMEĐU VITAMINA I MINERALA



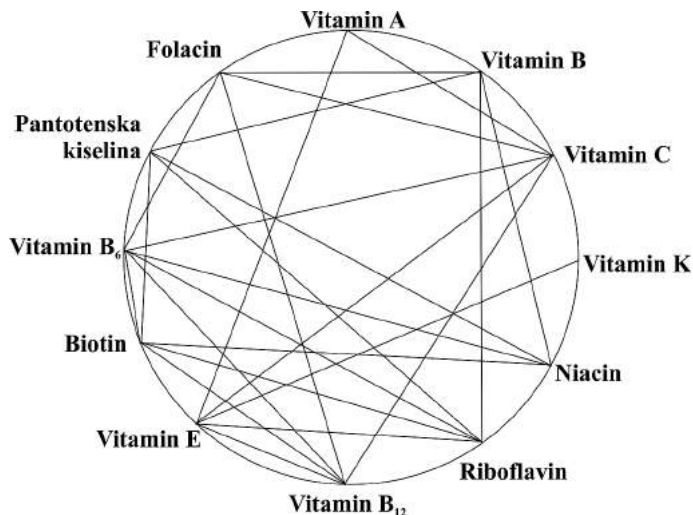
Na sličan način vitamini reaguju međusobno kao što je prikazano na dijagramu na sledećoj strani.

Dijagram prikazuje 12 vitamina i 27 mogućih interakcija. Zapazimo da tri najviše korišćena vitamina u tabletama: A, C i E reaguju jedni sa drugima.

Dodaci u ishrani - dejstvo (6. deo)

- **diuretici** - podstiču mokrenje. *Primeri:* čičak, broćika, kukuruzna svila, maslačak, beli luk, crvena konopljuša, kleka, kopriva, peršun, hajdučka trava.
- **emetici** - podstiču povraćanje. *Primeri:* srčenjak, lobelija.
- **emolijensi** - sprečavaju isušivanje kože.
- **eskpektoransi** - podstiču uklanjanje bronhijalne sluzi iz disajnih puteva. *Primeri:* gavez, sladić, beli slez, brest, srčenjak, lobelija.
- **srčani tonici** - podstiču prirodnu funkciju srca. *Primer:* glog.
- **hemostatici** - sprečavaju krvarenje. *Primeri:* mirika, iđirot, cimet, zdravac, ljutić, uva, hajdučka trava.
- **hepatični** - podstiču rad jetre. *Primeri:* artičoka, čičak, maslačak, sladić, šareni čkalj, mahonija, štavelj.
- **hipnotici** - izazivaju spavanje. *Primeri:* kamilica, hmelj, lavanda, srčenica, verben.

MEĐUDEJSTVA IZMEĐU VITAMINA



Studije pokazuju da ako, na primer, uzimamo tablete vitamina E koje sadrže 1.100 jedinica vitamina E, možemo izazvati negativan efekat kao što je prikazano na gornjem dijagramu. Međutim, ako pojedemo porciju kuvanog kelja dobićemo 13 jedinica vitamina E, ali i niz drugih antioksidanata iz kelja, pa će ukupan efekat antioksidan-

Dodaci u ishrani - dejstvo (7. deo)

- **hipoglikemici** - snižavaju nivo šećera u krvi. *Primeri:* cimet, beli luk, žen šen, kleka, šareni čkalj.

- **hipotenzivi** - snižavaju krvni pritisak. *Primeri:* ljuta paprika, beli luk, đumbir, glog, imela, srčenica, maslina, kapica, valerijana.

- **imunomodulatori** - podstiču rad imunog sistema. *Primeri:* neven, kleka, ehinacea, beli luk, đumbir, ljutić, mahonija, vinobojka.

- **holagogi** - podstiču tok žuči iz žučne kese.

- **holeretici** - isto kao holagogi. *Primeri:* artičoka, mahonija, čičak, maslačak, ljutić, ruzmarin, divlji jam, štavelj.

- **kalmativi** - blago umiruju nerve. *Primeri:* divlji ruzmarin, kamilica, lavanda, srčenica, kantarion, kapica, valerijana.

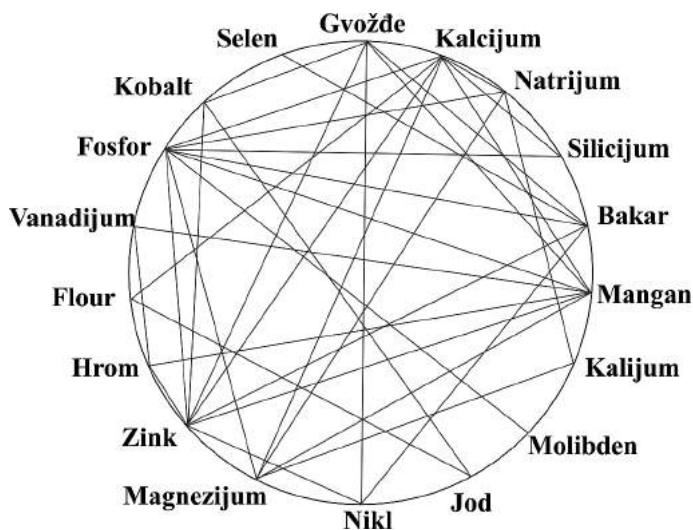
- **karminati** - protiv nadimanja. *Primeri:* anđelika, cimet, komorač, đumbir, kleka, menta.

tnog dejstva biti ekvivalentan 1.100 jedinica koje dobijamo od vitamin E.

Takođe, minerali mogu da reaguju sa drugim mineralima, kao što je prikazano na donjem dijagramu.

Ukoliko vitamine i minerale unosimo preko celih biljaka, u kojima su oni uravnoteženi, do ovakvih problema ne može doći.

MEĐUDEJSTVA IZMEĐU MINERALA



Dodaci u ishrani - dejstvo (8. deo)

- **kontrairitanti** - protiv svraba. *Primeri:* ljuta paprika, beli luk, đumbir, ren, slačica.
- **laksativi** - podstiču pražnjenje creva. *Primeri:* aloja, lan, beli slez, ovas, bokvica, kora bresta, maslačak, štavelj, krušina, krkavina, rabarbara, sena.
- **mukolitici** - smanjuju gustinu sluzi.
- **nervni tonici** - podstiču i hrane nervni sistem. *Primeri:* ovas, kantarion.
- **nervni relaksanti** - opuštaju nervni sistem. *Primeri:* divlji ruzmarin, kamilica, hmelj, lavanda, srčenica, kantarion, kapica, valerijana.
- **palijativi** - otklanjaju simptome bez lečenja bolesti.
- **pektorali** - pomažu kod problema sa plućima.
- **rubefacijenti** - stvaraju iritaciju i crvenilo kože povećanjem protoka krvi u tom delu tela. *Primeri:* ljuta paprika, beli luk, đumbir, ren, slačica.

Kofeinski dodaci

Ono što je zajedničko za sve “crne napitke”, kao što su kafa, crni čaj (ruski, gruzijski i sl), kola i energetske napitke (Red Bull, Ultra Energy, Monster i dr), i čokolada, jeste da sadrže najmanje 100 hemijskih sastojaka koji štetno deluju na čovekovo zdravlje uključujući acetaldehid, sirćetnu kiselinu, amonijak, ugljenik-disulfid, katehol, etanol, metanol, naftalin, fenol i vodonik-sulfid.

Kofein stimuliše sve delove kore mozga. Smrtonosna doza je 10 grama, što predstavlja količinu koja se nalazi u oko 70 šolja kafe. Mnogi ljudi svakog dana uzimaju 10% smrtonosne doze, a čak i jedna šolja kafe sadrži supstance koje ozbiljno narušavaju zdravlje. Žene koje piju samo jednu šolju kafe dnevno izložene su skoro tri puta većem riziku od dobijanja raka bešike u odnosu na žene koje ne piju kafu. Kod trinaest od četrnaest žena koje su pile sedam ili više šolja kafe dnevno tokom trud-

Dodaci u ishrani - dejstvo (9. deo)

- **sedativi** - umirujući agensi.
- **sialagogi** - podstiču stvaranje pljuvačke. *Primeri:* chinacea, bodljikavi jase-nak.
- **sinergisti** - dopunjavaju i pojačavaju dejstvo drugih agenasa.
- **tonici** - hrane tkivo i oporavljaju ga. *Primeri:* glog (za srce), šareni čkalj (za jetru).
- **vazodilatatori** - uzrokuju širenje krv-nih sudova. *Primeri:* ljuta paprika, cimet, beli luk, đumbir, ginko, bodljikavi jase-nak.
- **vaskularni tonici** - hrane i podstiču normalnu funkciju krvnih sudova. *Primeri:* neven, đumbir, ginko, glog.
- **vermifugi** - protiv glista u crevima.
- **vulnerici** - podstiču izlečenje povreda ili umirenje tkiva. *Primeri:* aloja, arnika, neven, mišjakinja, broćika, gavez, bok-vica.

noće, dolazilo je do pobačaja, fetalnih smrti ili mrtvorodenih beba. Povećan rizik se javlja i kod muškaraca.

Kofein deluje kao direktni stimulans srčanog mišića, teži da poveća tok urina remećenjem funkcije bubrega i direktno izaziva širenje krvnih sudova u koži. Kada dođe do srca, umesto širenja, izaziva sužavanje arterija, što je vrlo nepoželjno. Kofein takođe stimuliše produženu moždinu čime pogađa centar za disanje, povećava opterećenje srca ubrzavajući stopu rada i otežava rad srca povećanjem krvnog pritiska, dok istovremeno smanjuje ishranu srca krvlju.

Kada osoba pije crni čaj, kafu, kola i energetske napitke ili jede čokoladu, celokupno tanko crevo može 1200% efikasnije da apsorbuje supstancu, zvanu ciklični AMP, koja proizvodi energiju. Nekome će to zvučati odlično, ali to je donekle kao da sipate benzin u vatru. Za kratko vreme se može dobiti mnogo više energije, ali će zdravlje biti narušeno.

Nemir i nesposobnost osobe da se koncentriše jesu neki od simptoma koji se javljaju samo nekoliko sati nakon prestanka unošenja kofeina. Kofein samo privremeno povećava koncentraciju, dok je ukupni efekat smanjenje sposobnosti koncentracije zbog ometanja mozga i telesnih energetskih sistema, i kratkog trajanja stimulatornog efekta. Takođe, dolazi do slabljenja pamćenja, dok se radna sposobnost takođe smanjuje.

Čokolada podjednako štetno deluje na čovekovo zdravlje kao i drugi “crni napitci” i proizvodi, jer je prepuna štetnih hemijskih supstanci od kojih se naročito ističe teobromin, koji pripada istoj porodici metilksantina u koje spada i kofein.

Kakao je biljka od koje se pravi čokolada, koja je po svom ukusu veoma gorka i u čijoj se preradi koriste velike količine aditiva, izmenjivača ukusa i belog šećera. Pre toga, plodovi ove biljke se ostavljaju na livadama velikih farmi u zemljama “trećeg sveta” gde se odvija proces fermentacije,

ali i zagađenja od strane glodara i insekata kojima je izložen ceo ovaj proces.

Američka državna Agencija za hranu i lekove (FDA) napominje koliko čokolada sme da bude zagađena: “U čokoladi i čokoladnim tečnostima koje se koriste za proizvodnju takvih proizvoda kao što su Heršijeva (Hershey’s) čokolada dozvoljeno je do 120 fragmenata insekata po šolji (227 grama) ili dve dlake glodara po šolji.”

Obična Heršijeva čokolada je teška 20 grama, što znači da svaki put kada jedete tablu čokolade, ona može da sadrži dlaku glodara i 16 delova insekata, a da i dalje ima dozvolu FDA.

Mnogi ljudi veruju da su alergični na čokoladu, a ustvari su alergični na životinjske delove koji se nalaze u njoj.

Važno je zapaziti da svi kofeinski dodaci sadrže eksitotoksine ili otrove nadraživanja koji izuzetno destruktivno deluju na čovekov mozak i nervni sistem u celini, kao i

na druge organe, o čemu ćemo nešto više reći u nastavku.

Eksitotoksini

Tokom mnogo vekova kuvari u Japanu su u svoja jela stavljali jedan poseban sastojak, kako bi poboljšali ukus hrane. U pitanju je sastojak koji je dobijan iz morske trave koja se zove kombu. U 20. veku je iz ove trave izolovan njen glavni hemijski sastojak, poznat pod imenom “monosodijum-glutamat” ili MSG. Ubrzo se proizvodnja MSG-a pretvorila u svetsku industriju koja zarađuje iznose koji se mere milijardama. Pored MSG-a proizvode se i druga jedinjenja koja „poboljšavaju“ ukus hrane, poput „hidrolizovanog biljnog proteina“, koji takođe sadrži MSG. Danas svi giganti prehrambene industrije u svetu dodaju u prerađenu hranu na milione kilograma MSG-a.

Kada je ovo jedinjenje otkriveno, smatralo se da je potpuno bezopasno. Krajem 1960-tih godina objavljena su prva istraživanja

koja su pokazala opasnosti MSG-a. Naučnici su do tada verovali da glutamat mozgu obezbeđuje energiju, pa je urađen eksperiment nad decom sa posebnim potrebama, kojoj su davane velike količine MSG-a, jer su mislili da će tako poboljšati koeficijent inteligencije kod te dece. Međutim, nikakvih pozitivnih rezultata nije bilo.

Godine 1957, naučnici su testirali MSG na mladunčetu miša, u cilju proučavanja jedne vrste očnog oboljenja. Kada su ispitali očna tkiva došli su do šokantnog rezultata: MSG je uništio sve nervne ćelije u unutrašnjim slojevima rožnjače tih životinja, koje predstavljaju receptore za vid.

Ubrzo su urađena nova istraživanja koja ne samo da su potvrdila štetnost MSG-a po zdravlje očiju, već su dokazala i štetnost po mozak. Otkriveno je da samo jedna doza MSG-a uništava ćelije u hipotalamusu - važnom delu mozga.

U to vreme su ljudi širom sveta davali bebama hranu sa ogromnim količinama MSG-a i hidrolizovanog biljnog proteina

(jedinjenje koje sadrži tri vrste ovog otrova). Količina MSG-a u hrani za bebe bila je ista kao i količina MSG-a u hrani koja je davana eksperimentalnim životinjama, a koja je izazvala oštećenja na njihovom mozgu. Eksperimenti su pokazali da su mladunčad bila mnogo ranjivija na otrovno dejstvo MSG-a od starijih životinja. Isto je važno za sve vrste testiranih životinja.

Studije pokazuju da unos tih jakih jedinjenja tokom rane životne faze može izazvati defekte mozga, koji u kasnijim godinama kod dece dovode do otežanog učenja i do problema u ponašanju, uključujući i nasilno ponašanje.

Takođe, zapaženo je da mladunčad eksperimentalnih životinja, kojima je davan MSG, imaju nizak rast, gojazna su, imaju probleme sa reproduktivnim organima i pate od teških poremećaja nekoliko vrsta hormona koji proizvodi hipotalamus.

Nažalost, MSG nije jedini poznati dodatak u ishrani za „poboljšanje ukusa“ koji oštećuje nervni sistem, već postoji mnoštvo

hemijskih jedinjenja koje imaju skoro isti efekat.

Kako deluje MSG i druge slične supstance za “poboljšanje ukusa”? Kada nervne ćelije dođu u kontakt sa ovim supstancama, dolazi do njihovog preteranog nadraživanja, i na taj način do prebrzog prenosa nervnih impulsa. To dovodi do potpune „iscrpljenosti“ nervnih ćelija. Nekoliko sati kasnije, te nervne ćelije iznenada nestaju, upravo zbog preteranog nadraživanja. Zato su naučnici ta jedinjenja nazvali „eksitotoksini“ (excite (engl.) - nadražiti, uzбудiti, toksin - otrov) ili otrovi nadraživanja.

Kada su ova otkrića dospela u javnost, proizvođači prerađene hrane su na ambalažama proizvoda promenili naziv za ove eksitotoksine. Ako na ambalaži nekog proizvoda piše da sadrži „prirodne arome“, to znači da može da sadrži 20-60% MSG-a.

Ovo je klasičan primer kada proizvođači prerađene hrane vole da kažu kako “samo koriste ono što dolazi od biljaka”. Međutim, činjenica je da to što prave dolazi od

biljnih ostataka koji nisu za prodaju, to jest, od đubreta. Otpad od biljaka se kuva u kaci sa kiselinom, nakon čega se vrši “neutralizacija” sa živom sodom. Tako se dobija braon sluz koja isplivava na površini. Ona se skuplja i ostavlja da se osuši, a od dobijenog se pravi prah koji sadrži tri poznata eksitotoksina: glutamat, aspartat i cisteinsku kiselinu. Ovi produkti se zatim dodaju u sve vrste hrane, od tunjevine do hrane za bebe, i od energetske napitaka do hrane za sportiste.

Kao što smo videli, eksitotoksini stimulišu receptore za ukus na jeziku, pa tako poboljšavaju ukus svakog jela u koje se dodaju. Otuda potiče onaj lep ukus kupovnih kekseva, čokolada, supa, gotovih jela, sokova, sosova, zamrznute hrane i dr.

Najpoznatiji i najopasniji eksitotoksini su veštački zaslađivači koji su sastavljeni od 40% eksitotoksina aspartata koji veoma štetno deluje na mozak, i izaziva slična oštećenja nervnih ćelija. Ovaj eksitotoksin se ubacuje u mnoga jela i pića, a studije su

pokazale da su tečni eksitotoksini još otrovniji od drugih oblika, jer se brže upijaju i brže sakupljaju u krvotoku.

Sve je više dokaza da su eksitotoksini glavni uzročnici degenerativnih oboljenja mozga kod odraslih ljudi, kao što su Parkinsonova, Hantingtonova, Lu Gerigova bolest i dr, kod kojih dolazi do polaganog uništenja moždanih ćelija koje su posebno osetljive na eksitotoksine. Pored toga, eksitotoksini su povezani sa šlogom, hipoglikemijskim oštećenjima mozga, epilepsijom, migrenom i drugim oboljenjima.

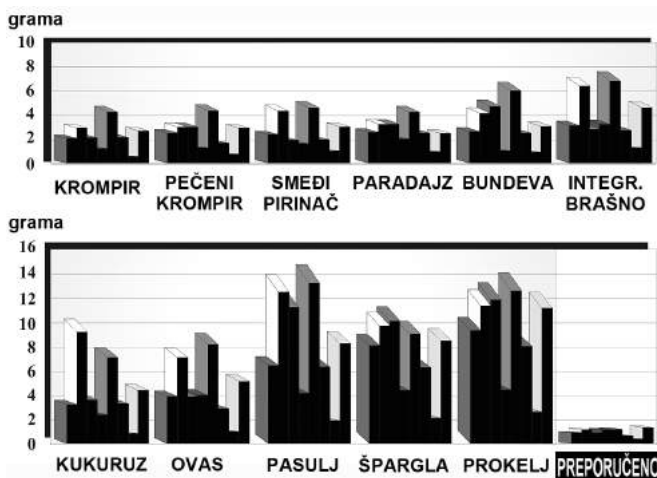
Iz svega navedenog, najtoplije preporučujemo potpuno izbegavanje svih proizvoda za koje postoji sumnja da su na bilo koji način hemijski tretirani, a to su pre svega svi proizvodi spakovani u kesama, kutijama i bocama sa dugim rokom trajanja. Najsigurniji izvori hrane i dodataka u ishrani jesu: voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi i lekovite biljke, koji se konzumiraju sveži ili su prerađeni na poznati način tako da nisu postali otrovni.

Proteinski dodaci

Mnogi sportisti, pored velikog unosa mesa i drugih životinjskih proizvoda, u svojoj ishrani koriste i posebne “proteinske dodatke”. Oni veruju da će veći unos proteina omogućiti brži rast jakih mišića i povećanje izdržljivosti. Ali, istina je suprotna - za kratko vreme će se dobiti velika masa slabih mišića, a izdržljivost će biti dramatično smanjena, dok će kosti postati slabije i sklonost ka povredama i oboljenjima dramatično povećana.

Kada govorimo o proteinima (ili belančevinama) treba znati da su u pitanju složeni molekuli koji su sačinjeni od aminokiselina. Postoji dvadeset aminokiselina koje ljudsko telo koristi za izgradnju proteina. Osam ovih aminokiselina se nazivaju “esencijalne”, jer moraju da se unose ishranom. Ostalih 12 aminokiselina ljudsko telo može da proizvodi.

U donjoj tabeli prikazane su količine ovih osam esencijalnih aminokiselina u biljnim namirnicama koje najčešće koriste osobe koje su na potpuno biljnoj ishrani. Radi upoređenja, u desnom donjem delu tabele nalaze se preporučeni dnevni iznosi ovih aminokiselina. Možemo zapaziti da su iznosi kod svih ovih namirnica daleko viši od preporučenih što jasno ukazuje da raznovrsna i uravnotežena biljna ishrana zadovoljava čovekove potrebe za esencijalnim aminokiselinama.



Drugim rečima, nije potrebno da konzumiramo proteine životinjskog porekla da bismo imali jake mišiće. Svi proteini koje konzumiramo moraju da se u našem organizmu razlože na aminokiseline, pa da se njihovim kombinovanjem stvaraju potrebni proteini. Najbolja opcija za čoveka su definitivno aminokiseline i proteini iz biljaka.

Važno je znati da dnevna potreba za proteinima odraslog čoveka od 75 kg iznosi 30 grama, a ona se može dobiti iz samo četiri kriške hleba od integralnih žitarica.

Jednu od najboljih izjava o ovoj temi dao je ugledni naučnik i nutricionista dr Mark Mesina sa Univerziteta Mičigen koji je radio na američkom Nacionalnom institutu za proučavanje raka u Odseku za ishranu i rak. Pošto je detaljno govorio o ravnoteži aminokiselina u biljnim proizvodima, dao je sledeći zaključak: “Kada ljudi jedu dovoljno žitarica, mahunarki i povrća tokom dana, i kada unose dovoljno kalorija, prak-

tično je nemoguće da im nedostaju proteini.”

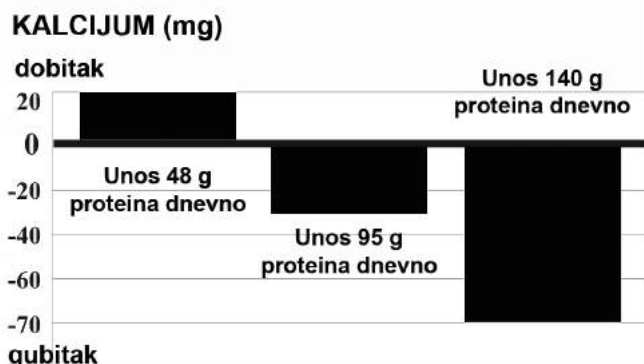
Savremeni čovek se u velikoj meri hrani mesom i unosi u organizam velike količine proteina što izaziva velike probleme i to tamo gde se najmanje očekuje - u slabljenju kostiju. Više istraživanja je potvrdilo da prekomerno konzumiranje proteina izaziva gubitak kalcijuma iz našeg tela, koji je 99% uskladišten u kostima, što dovodi do njihovog slabljenja i sklonosti ka lomu.

U jednom od brojnih istraživanja, zdravim mladim odraslim muškarcima pažljivo je kontrolisana ishrana u periodu od četiri meseca, a naročito unos kalcijuma i proteina. Tokom tog perioda svi oni su konzumirali 1400 mg kalcijuma dnevno, što predstavlja iznos koji danas preporučuje većina savremenih nutricionista, a što je dosta više od američke preporučene dnevne doze koja iznosi 1000 mg. Ispitanici su bili podeljeni u tri grupe - prva je preko ishrane unosila 48 grama proteina dnevno, druga 95 grama (tadašnji američki prosečni

unos je bio 99 grama), a treća 141 gram. A zatim je mereno povećanje ili gubitak kalcijuma u telu svakog od ispitanika analizom količine kalcijuma koji se izbacivao preko urina i stolice.

Kao što se vidi na donjem grafikonu, oni koji su unosili malo proteina (48 grama dnevno) imali su povećanje kalcijuma od 20 mg dnevno, što je uticalo na jačanje njihovih kostiju. Sa druge strane, oni koji su konzumirali previše proteina imali su veliki gubitak kalcijuma - treća grupa je gubila

Ishrana bogata proteinima oduzima telu kalcijum



čak 70 mg kalcijuma dnevno zbog unosa 140 grama proteina u dnevnim obrocima.

Univerzalni prerađeni dodatak

Beli šećer je prerađeni šećer koji je po strukturi prost i nakon konzumiranja brzo ulazi u krvotok i daje odmah energiju organizmu, ali na podjednako štetan način kao proizvodi na bazi kofeina. Najbolji šećer za čoveka je složeni šećer koji se nalazi u biljkama i koji se polako razgrađuje u telu i ulazi u krvotok dajući energiju organizmu tokom dužeg perioda.

Štetnost konzumiranja belog šećera je višestruka, a mi ćemo napomenuti samo njegovo negativno dejstvo na imuni sistem. Studije pokazuju kako sposobnost belih krvnih zrnaca slabi kako korišćenje belog šećera raste. U tabeli na sledećoj strani možemo videti kako kod osoba, koje nisu uzimale beli šećer tokom perioda od 12 sati, svako belo krvno zrnce bi moglo u proseku da uništi 14 bakterija. Ako je ista

Konzumiranje belog šećera i slabljenje imunog sistema	
Broj kašičica šećera	Broj uništenih bakterija
0	14.0
6	10.0
12	5.5
18	2.0
24	1.0

osoba jela količinu šećera u iznosu od 6 čajnih kašičica (pola šolje pudinga), svako belo krvno zrnice bi moglo da uništi samo 10 bakterija, a kada je uzeto 24 kašičica šećera (srednji komad torte ili milk šejk), bela krvna zrnca su bila toliko pogođena da su mogla u proseku da unište samo po jednu bakteriju.

Prirodni dodaci u ishrani

Kao što smo rekli, prirodni dodaci u ishrani su oni koji su uravnoteženi, i to na način kao što postoje u prirodi, ili su njihov oblik i struktura promjenjeni na način da nije narušena navedena uravnoteženost. To znači da kompletne biljke, ili njihove određene delove, možemo jesti sveže, ili ih možemo pripremiti na takav način da njihova hranljiva i lekovita svojstva u velikoj meri zadrže svoje prvobitne odnose koje imaju u svežem stanju.

Prirodne dodatke u ishrani možemo podeliti u dve grupe:

- 1) energetske
- 2) terapijske

Energetski dodaci predstavljaju dopunu ishrani u smislu hranljivih sastojaka, dok terapijski dodaci podstiču rad imunog sis-

tema, čiste organizam, opuštaju i regenerišu nerve, ubrzavaju dotok kiseonika u mozak, poboljšavaju rad naših čula i dr.

Važno je istaći da svi dodaci u ishrani najveći efekat imaju kada su deo programa zdravog načina života. Ukoliko je organizam izložen velikoj količini otrova i lošim navikama, uticaj dodataka može biti zanemarljiv.

Energetski dodaci u ishrani

Ovi dodaci predstavljaju biljke koje su veoma bogate svim hranljivim sastojcima i u malim količinama daju veliku energiju telu. Najpoznatiji energetski dodatak u ishrani je svakako trava od mladog ječma, a zatim trava od mlade pšenice. U ovu grupu dodataka spada i ljuta paprika koja ubrzava protok krvi (cirkulacije) i ubrzava snabdevanje ćelija hranom.

MLADI JEČAM

Trava od mladog ječma se može konzumirati sveža (kao salata), ili osušena (u vidu praha), ili iscedena (u vidu soka). Na tržištu je najčešće dostupna u vidu praha i soka. Studije pokazuju da je hranljiva vrednost trave mladog ječma izuzetno velika. Trava od mladog ječma sadrži:

- preko 250 puta više vitamina A od zelene salate;
- preko 25 puta više kalijuma od banane;
- preko 11 puta više kalcijuma od mleka;
- preko 11 puta više gvožđa od celera;
- preko 2,5 puta više proteina od mesa i 15 puta više od mleka;
- preko 7 puta više vitamina C od pomorandže;
- preko 10 puta više vitamina B₁ od spanaća.

U tabeli na sledećoj strani može se pogledati upoređenje hranljivih vrednosti soka od trave mladog ječma sa drugim namir-

nicama. Sok od trave mladog ječma ima nedostatak što se mora držati u zamrzivaču da se ne bi pokvario, i neprikladan je za

Sadržaj soka od trave mladog ječma upoređen sa ostalim namirnicama

		Vitamini i sastojci na 100 g								
		Karotin	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	B ₆ (mg)	C (mg)	E (mg)	Biotin	Folna kiselina	Pantotenska kis.
	Sok od mlade biljke ječma	52,000	1,29	2,75	0,34	328,8	31,0	48,0	640	2,48
Povrće	Celer	0	1,03	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40
	Salata	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,10
	Spanać	80.000	0,12	0,30	0,10	100	-	0,1	80	0,30
	Crni luk	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10
	Paradajz	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,05
	Kupus	100	0,08	0,5	-	50	-	-	-	-
	Gavez	9.800	0,77	2,20	-	60	-	-	-	-
Voće	Banana	200	0,03	10	0,4	-	10	0,20	0,5	-
	Jabuka	45	0,01	0,01	-	55	-	-	-	-
	Pomorandža	120	0,09	0,02	-	50	-	-	-	-
Žitarice	Pšenično brašno	0	0,30	0,10	0,4	0	2,6	5,0	35	4,5
	Pšenične klice	-	-	-	0,1	-	1,7	0,6	14	0,8
	Oljušteni pirinač	-	-	-	0,3	-	0,4	3,0	10	8,8
	Integralni pirinač	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pirinač u prahu	0	0,18	0,07	-	0	-	-	-	-
	Kravlje mleko	20	0,04	0,15	0,04	2	-	2,0	0,3	0,35
	Riba - losos	0	0,02	0,12	0,3	0	-	10,0	5	0,50

transport. Mi preporučujemo korišćenje praha od trave mladog ječma koja se vrlo jednostavno priprema. Potrebno je seme ječma potopiti u vodi preko noći, a onda ujutru iscediti vodi, i vlažno seme staviti u plastičnu ili staklenu posudu. Uveče i ujut-

Nikotinska kis.	Hlorofil (mg)	Holin (mg)	Minerali								
			Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	P (mg)	Mn (mg)	Zn (mg)
10,6	149,0	260	775	8.880,0	1.108,0	224,7	15,8	1,38	594,3	5,6	7,33
0,4	-	-	28	278	37	9,6	1,4	0,11	45	-	-
0,2	-	-	30	208	21	9,7	0,5	0,15	25	-	-
10	-	-	25	490	98	59,2	3,3	0,26	52	-	-
0,2	-	-	10	137	40	7,6	0,5	0,08	26	-	-
0,8	-	-	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	-	-
0,5	-	-	15	240	45	16,8	0,4	-	22	-	-
1,0	-	-	19	-	-	-	9,0	-	40	-	-
-	8	348	5	41,9	0,4	0,16	23	-	-	-	-
0,1	-	-	8	-	3	-	0,2	-	7	-	-
1,0	-	-	4	-	14	-	0,2	-	12	-	-
4,5	-	-	3,4	361	30	106,0	3,2	0,65	330	-	-
-	-	-	2,7	132	118	1,93	1,93	0,17	111	-	-
-	-	-	6,3	113	3,7	13,1	0,45	0,06	99	-	-
-	-	-	2,2	38	1,3	4,4	0,16	0,02	34	-	-
2,5	-	-	3	24	-	1,5	-	140	-	-	-
-	-	-	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	-	-
-	-	-	500	320	170	20,8	1,2	0,05	320	-	-

ru treba zalivati ovo seme, a zatim procediti vodu, za šta su najprikladnije posude koje imaju male rupe na svom dnu. Nakon 7-10 dana iz semena će isklijati trava visine 8-10 cm koja se treba poseći i osušiti (pored peći ili u dehidratoru). Nakon toga se osušena ječmena trava stavi u blender i pretvori u prah. Prah se obično pakuje u kutije od 80 grama.

Dnevna doza praha trave mladog ječma je tri puta po jedna čajna kašićica. Prah se može popiti sa sokom, čajem ili vodom, a može se dodati u salatu ili obrok. Pošto je prah trave mladog ječma dosta gorak, preporučujemo da se u kutiju od 80 grama ovog praha ubaci 4 grama semena korijandera i 3 grama suvog lista nane, koje takođe treba samleti u prah.

Još jedan dobar energetski dodatak je trava od mlade pšenice, koja se dobija na identičan način kao i trava od mladog ječma.

CIRKULACIJA

Formula za cirkulaciju predstavlja ekstrakt najjače biljke za pokretanje krvi - ljute paprike. Jačina ove biljke potiče od jedinjenja “kapsicin“ koji stupa u reakciju sa našim receptorima i izaziva pokretanje krvi. Iako ova formula, sama po sebi ne stvara energiju, ona podstiče protok krvi i čini da se energija preko hranljivih materija u krvi brže doprema do svih delova tela. Ova formula je odličan dodatak za regeneraciju u pauzama između mečeva.

Takođe, poboljšanjem protoka krvi do obolelog mesta postiže se ishranjivanje obolelog tkiva, jača imuni odgovor i dotok hranljivih materija koji ubrzavaju proces izlečenja.

Ova formula takođe predstavlja najbolje sredstvo za zaustavljanje krvarenja, a odlična je i za otklanjanje bola.

Sastojak ove formule čini **ljuta paprika** koja pored belog luka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste i da podstiče efikasniju borbu imunog sisotema. Osećaj pečenja i temperature koji ona izaziva jeste deo procesa oporavka u kome kapsicin iz ljute paprike poziva ćelije imunog sisitema u jaču borbu protiv neprijatelja. Koristi se na više načina: oralno, u vidu obloga i za ispiranje.

Najbolja vrsta ljute paprike za ovu formulu je paprika čija je ljutina najmanje 150.000 jedinica jačine. U tu svrhu preporučujemo ljute paprike sledećih sorti: habanero, jolokija, afrička ljuta (ptičja) papričica i dr.

Priprema: 300 grama sveže ljute paprike ubaciti u blender i preliti sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litra) i zatvoriti tako da nema prodora vazduha. Ovako pripremljena formula treba da odstoji najmanje 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje (dovoljno je tri puta dnevno). Nakon toga, sadržaj iz tegle pro-

cediti kroz gazu ili belu (nebojenu) krpu, i sipati u staklene bočice od 50 ml ili veće. Dobijena tečnost je tada spremna za upotrebu.

Doziranje: Pije se 30-60 kapi tri puta dnevno, a po potrebi i češće. Može se piti sa vodom, sokom ili čajem.

Rok upotrebe ove tinkture je neograničen.

Ovu i druge biljne formule je najbolje čuvati na sobnoj temperaturi, na tamnom mestu.

Terapeutski dodaci u ishrani

U čovekovom organizmu se odvijaju mnogobrojni procesi. Adekvatan unos energije nije dovoljan da bi organizam pravilno funkcionisao. Potrebno je održati visok nivo koncentracije, adekvatno izbacivanje otrova iz organizma, kvalitetan rad nervnog sistema, dobar protok krvi i limfe, pouzdan rad imunog sistema, besprekorno funkcionisanje naših čula i dr.

U prirodi postoji beskrajna lepeza lekovitih supstanci čijom kombinacijom i upotrebom možemo veoma unaprediti funkcionisanje našeg organizma, naročito u situacijama kada smo izloženi velikim naporima, stresu, neadekvatnim uslovima i svemu ostalom sa čime se savremeni sportista susreće.

Generalno, postoje dva načina kako možemo iskoristiti lekovite biljke kao dodatke u ishrani - preko čaja i tinktura. Kod pripremanja čaja, lekovite biljke prelivamo vrućom vodom koja delimično izvlači iz biljaka njihova lekovita svojstva. Mnogo efikasniji način izvlačenja lekovitih svojstava iz biljaka je ako biljke stavimo u blender zajedno sa sirćetom ili alkoholom, a zatim sve zajedno izblendamo oko pola minute. Dobijenu smesu stavljamo u staklenu teglu koju mućkamo najmanje tri puta dnevno u periodu od najmanje dve sedmice (tinktura će biti jača ako duže stoji, ali dve sedmice je sasvim dovoljno da se obavi proces izvlačenja lekovitih svojstava iz bi-

ljaka). Na ovaj način alkohol izvlači višestruko više lekovitih svojstava iz biljaka nego što je to slučaj sa vrućom vodom (čajem).

Dobijena smesa se zatim cedi kroz gazu ili belu krpu (ofarbana krpa nije poželjna jer njene boje mogu da se oslobode u smesu). Dobijena tečnost tinkture se pakuje u bočice od 50, 100 ili 200 ml, a po potrebi u veće boce.

Preporučuje se korišćenje staklenih bočica i tegli za pripremanje tinktura, a ne plastičnih, pošto alkohol i sirće mogu da reaguju sa plastikom.

Od alkohola se preporučuje čisti alkohol, kao što je votka od 40 ili 45%, koja nema druge hemijske dodatke, što nije slučaj sa viskijem, konjakom i dr. Može se koristiti i domaća rakija koja nije hemijski tretirana. Takođe, može se koristiti čist alkohol od skoro 100% koji se razblažuje sa vodom tako da procenat alkohola bude između 40 i 45%.

Tinkture se konzumiraju u malim količinama, reda veličine nekoliko kapi do nekoliko desetina kapi, u zavisnosti od uzrasta osobe i njegovog zdravstvenog stanja. Za odrasle osobe, koje su teške oko 75 kg, najčešće doze su od 30 do 60 kapi, dok se kod dece i krupnijih osoba doza smanjuje ili povećava proporcionalno njihovoj masi.

Ukoliko neko želi da izbací ove male količine alkohola iz tinktura, može dozu koju uzima da sipa u vrući čaj i alkohol će ispariti.

Rok trajanja ovih formula je neograničen.

U nastavku ćemo detaljnije objasniti kako se pripremaju i koriste različite formule terapijskih dodataka u ishrani.

Dodaci za jačanje imuniteta

U našem organizmu postoji prava armija ćelija koja nas štiti od bakterija, virusa i infekcija. U pitanju su ćelije imunog sistema. Rad imunog sistema može dramatično da oslabi ukoliko smo izloženi stresu, neadekvatnom odmoru, nezdravoj ishrani i dr.

Dodaci za jačanje imuniteta podstiču proizvodnju ćelija imunog sistema i povećavaju njihov broj, kao i hemikalija koje utiču na rad imunog sistema.

Postoje dve formule za jačanje imuniteta:

- 1) Imuno Tonik - standardna formula koja brzo i efikasno deluje.
- 2) Imuno Plus Ehinacea - veoma jaka formula koja se koristi u izuzetnim slučajevima, kao što su teža oboljenja.

U nastavku ćemo detaljnije obraditi obe ove formule - kako se pripremaju i kako se koriste.

IMUNO TONIK

Ovu formulu čini pet biljaka koje su najefikasniji pomagači ne samo imunog, već i krvnog sistema i sistema za varenje, a naročito u borbi protiv virusa, gljivica, bakterija i masnoće u krvi i jetri. U pitanju su sledeće biljke:

- **Beli luk:** Najbolji prirodni antibiotik, razarač kancerogenih i masnih ćelija. Njegov jak ukus i miris potiču od njegovih sumpornih jedinjenja, koja uspešno deluju protiv svih mikroorganizama, čiste jetru i krv, podstiču iskašljavanje i čišćenje pluća.
- **Đumbir:** Pored svog antibakterijskog dejstva đumbir je poznat kao mehanizam za podsticanje cirkulacije, regulisanje rada želuca i jetre, i odličan antioksidant koji izbacuje otrove iz sistema za varenje.
- **Crni luk:** Svojim isparljivim uljima i jedinjenjima poput alicina i glikozida poznat je po smirenju zapaljenskih procesa u or-

ganizmu. Ubrzava oporavak i zalečenje grla i disajnih puteva, a u kombinaciji sa belim lukom formira odličnu zaštitu disajnih puteva, krajnika, krvnih sudova, jetre i creva.

- **Ren:** Koren ove biljke predstavlja jedan od najboljih čistača sinusnih kanala i bronhija. Bogat je vitaminom C koji je važan za jačanje imunog sistema, a svojim uljima pomaže kod problema sa astmom i alergijskim stanjima.

- **Ljuta paprika:** Pored belog luka ova biljka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste poboljšanje cirkulacije, a time povećanje dotoka krvi u oboleli deo tela, čime se podstiče efikasnija borba ćelija imunog sistema. Osećaj pečenja i temperature koji ona izaziva jeste proces izlečenja u kome supstanca kapsicin podstiče ćelije imunog sistema u jaču borbu protiv neprijatelja.

Na tržištu je teško naći veoma ljutu papriku koja najdelotvornije deluje. Bilo bi idealno ako bi se u pripremanju ove formule koristila paprika sorte habanero, af-

rička ljuta papričica ili neka druga veoma ljuta paprika čija ljutina nije ispod 150.000 jedinica ljutine.

Potrebne količine:

- 20 grama belog luka
- 40 grama crnog luka
- 20 grama mlevene ljute paprike
- 80 grama svežeg korena đumbira
- 80 grama svežeg korena rena
- 80 grama sveže (habanero) ljute paprike
- 1 litar jabukovog sirćeta

Sve količine se odnose na sirove biljke, osim mlevene ljute paprike koja je suva.

Priprema: Sve sastojke sitno iseckati i ubaciti u blender. Preliti sa litrom jabukovog sirćeta i blendati oko 20 sekundi. Dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litra) i zatvoriti tako da nema dotoka vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo sirćeta. Ovako pripremljena formula treba da odstoji najmanje 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje (dovoljno je tri puta dnevno). Nakon toga, sadržaj iz tegle procediti kroz gazu ili belu (neobo-

jenu) krpu, i sipati u staklene bočice od 200 ml ili veće. Dobijena tečnost je tada spremna za upotrebu.

Doziranje: Jedna čajna kašičica tri puta dnevno, do jedne supene kašike na svakih pola sata, u zavisnosti od stanja i potrebe. Može se pomešati sa vodom, sokom ili čajem. Dozu kratko zadržati u ustima, pomešati sa pljuvačkom, a zatim progutati. Poželjno je promućkati sadržaj bočice pre upotrebe.

IMUNO PLUS EHINACEA

Ovu imuno formulu čini najmoćnija biljka za jačanje imunog sistema. Ehinacea je jedan od najjačih imuno stimulansa koji je pronađen u prirodi. Jedinjenja ehinacein i ehinakozid direktno stimulišu proizvodnju leukocita, interferona i interleukina poboljšavajući tako svaki aspekt imunog odgovora. Osećaj trnjenja i peckanja u ustima takodje potiče od njenih jedinjenja i znak su pobude naših receptora i krajnika. Važno je istaći da se u pripremi ove formule isključivo koristi koren biljke ehinacee, a ne ostali delovi biljke, jer se upravo u korenu nalaze supstance koje su potrebne.

Potrebne količine:

- 150 grama svežeg korena ehinacee (koren bi trebalo da bude debljine minimalno 4 milimetra). Ako se nema svež koren, može da se koristi i suv.
- 1 litar 40% alkohola, kao što je vodka.

Priprema: Koren oprati i iseckati na sitne delove, zatim staviti u blender i prelitati alkoholom. Blendati 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u staklenu teglu (od 2 litre) i dobro zatvoriti. Tečnost treba da bude u tegli 14 dana uz svakodnevno mućkanje po najmanje tri puta. Nakon toga, tečnost procediti kroz gazu kako bi odstranili krupne ostatke biljke, a dobijenu tečnost sipati u bočice sa čepom koje imaju kapaljku ili pipetu, pošto se formula koristi u kapima.

Doziranje: Konzumira se 40-60 kapi 3-5 puta dnevno, u zavisnosti od stanja i potreba. Tinkтуру je najbolje piti bez mešanja sa vodom, čajem i sokom. Koristi se 14 dana, pa se pravi pauza od 7 dana.

Dodaci za čišćenje organizma

Čist organizam je jedan od glavnih uslova adekvatnog funkcionisanja organizma. Zato je prvi korak u svakom oporavku i jačanju organizma podsticanje na pravilan rad organa za izbacivanje otrova i njihovo čišćenje, a zatim čišćenje i ostalih delova organizma.

AKTIVNI UGALJ

Aktivni ugalj je jedno od najboljih sredstava za upijanje otrova iz organizma, pre svega iz creva. Koristi se u vidu praha koji se pije sa vodom ili sokom. Najpoznatije korišćenje aktivnog uglja je u filterima za vodu. Na tržištu je dostupan u vidu praha, tableta i kapsula.

Aktivni ugalj se dobija kontrolisanim procesom sagorevanja drveta, pri čemu se proces sagorevanja prekida u fazi žara. Ovo se može izvesti stavljanjem žara u sud, koji se

može hermetički zatvoriti (kako ne bi prodirao vazduh koji održava sagorevanje), ili tako što se užareno drvo pokrije limenom pločom (tablom) preko koje se naspe zemlja. Ovako se dobija “aktivni ugalj”, koji se dalje melje u prah.

Ovaj prah od uglja je delotvorniji što je sitnije prerađen. Kao sirovina za dobijanje uglja, može se koristiti drvo lipe, oraha, trešnje, jabuke ili neko drugo drvo.

Kao što smo naveli, aktivni ugalj se koristi kod smetnji u radu sistema za varenje, neprijatnog zadaha, čira na želucu, akutne i hronične upale creva, i drugih oboljenja izazvanih trovanjem.

Doziranje: Uzima se jednom do tri puta dnevno po jedna čajna kašičica praha koji se razmuti u soku ili vodi, ili jedna do dve tablete (ili kapsule) jednom do tri puta dnevno.

CREVA 1

Prvi korak u svakom programu jačanja organizma i njegovog čišćenja jeste pražnjenje debelog creva i podsticanje na pravilan rad, što znači na pravovremeno pražnjenje. Formula "Creva 1" služi kao stimulator mišića debelog creva. Jedinjenja iz biljaka ove formule podstiču redovno pražnjenje creva, jačanje mišića debelog creva, otklanjajući tako zatvor, gasove i nakupljene otrove. Pored zatvora, ova formula rešava probleme sa lenjim crevima (kod onih koji nisu dovoljno aktivni), gasovima, nadutošću i viškom kilograma. Biljnu formulu čini pet lekovitih biljaka:

- **Sena** stimuliše pražnjenje debelog creva i otklanja zatvor. Sadrži antrahinon koji pokreće mišiće creva delujući na nervne završetke creva. Ova biljka je veoma jaka, pa je treba koristiti pažljivo.

- **Krušina** je nešto blaža od sene, ali takođe vrlo korisna biljka sa jedinjenjima antrahi-

nona i modena koja stimulišu izbacivanje fekalnih materija iz creva.

- **Morač** smiruje nadražena tkiva i ublažava grčeve i nadimanje. Koristi se kod lošeg varenja, nadimanja i grčeva u stomaku. Kontroliše eventualno jako dejstvo sene i krušine.

- **Nana** sadrži etarska ulja koja deluju protivupalno na organizam, kako na koži tako i unutar organizma. Sprečava grčeve, gasove i nadimanje prilikom dejstva antrahinona.

Potrebne količine:

- 40 grama lista sene
- 30 grama lista nane
- 50 grama kore krušine
- 50 grama semena morača

Priprema: Sitno samleti sve sastojke i pomešati.

Doziranje: Pije se pola čajne kašičice ovog praha, koji se razmuti sa vodom ili sokom. Pije se uveče, posle večere. Doza se povećava svake sledeće večeri za pola čajne kašičice dok se ne uspostavi redovna stolica.

CREVA 2

Za razliku od formule “Creva 1” koja podstiče creva na pravilan rad i pražnjenje, formula “Creva 2” čisti nagomilane otrove u crevima, naročito one na zidovima creva. Sve biljke iz ove formule su odlični upijači i čistači otrova koji mogu otkloniti preko 3.000 različitih vrsta otrova.

Ova formula se obično koristi nakon korišćenja formule “Creva 1” kada je potrebno detaljno čišćenje creva. Naročito je korisna kod dijareje (proliva), Kronove bolesti i drugih oboljenja koja izazivaju veliku aktivnost creva. Formula sadrži sledeće sastojke:

- **Glina** ima ulogu upijanja masnih naslaga i vezivanja fekalnog materijala. Usporava aktivnost creva pa je nekada potrebno nastaviti uzimanje formule “Creva 1” da bi se izbegao zatvor.

- **Aktivni ugalj** je najbolji upijač otrova u prirodi. Upija sve zaostale otrove, masti i teške metale. Kvalitetan aktivni ugalj je najmoćnije sretstvo za čišćenje creva i ne sme se izostaviti iz ove formule. Upija preko 3.000 poznatih otrova.

- **Morač** (mleveni) smiruje nadražena tkiva i ublažava grčeve i nadimanje. Koristi se kod lošeg varenja, nadimanja, dijareje i grčeva u stomaku.

- **Lan** (mleveni) je prirodni pokretač creva, upija otrove i smiruje nadražene zidove creva. Njegova struktura omogućava da u dodiru sa fekalnim materijalima nabubri i upija otrove iz creva.

Potrebne količine:

- 30 grama gline
- 15 grama aktivnog uglja
- 15 grama mlevenog semena lana
- 15 grama mlevenog semena morača

Priprema: Sitno samleti seme morača i lana, i pomešati ih sa glinom i aktivnim ugljem.

Doziranje: Jednu čajnu kačičicu pomešati sa 1-2 dl soka. Nakon toga popiti 2,5-5 dl vode. Raditi tako 5 puta dnevno.

JETRA - ŽUČ

Formula za jetru i žučnu kesu je kombinacija biljaka koje deluju na poboljšanje svih funkcija ovih organa, a pre svega na njihovo čišćenje. Kod oboljenja jetre ili jetre i žučne kese prvo je potrebno zaštititi jetru od daljeg oštećenja i ubrzati njen proces oporavka, a zatim podstaći cirkulaciju krvi i žuči, rad svih organa za varenje i na kraju ishraniti jetru hranljivim sastojcima i lekovitim supstancama.

Biljke potrebne za ovu formulu su:

- **Šareni čkalj** je najvažnija biljka za jačanje i regeneraciju jetre. Hemijska jedinjenja iz ove biljke štite ćelije jetre od propadanja, ublažavaju upalne procese i tako ubrzavaju proces oporavka.
- **Pelen** svojim gorkim supstancama stimuliše jetru na rad i ubrzava protok žuči kroz žučne kanale. Pelen je ujedno i najbolja bilj-

ka za uništavanje parazita koji se mogu naći u jetri i krvi.

- **Kleka** je pored svojih antireumatskih i diuretskih svojstava poznata i kao biljka koja sanira infekcijske procese, kako u žučnoj kesi, tako i u bubrezima i bešici.

- **Đumbir** pokreće cirkulaciju krvi kroz jetru i stimulise kontrakcije žučne kese.

- **Morač** pomaže odstranjivanje svega što jetra i žučna kesa izbacе, i ublažava grčeve i nadimanje.

- **Lincura** blagotvorno deluje na pankreas i lučenje žučnih kiselina. Ubлаžava probleme sa želucem i varenjem.

- **Maslačak** sadrži sastojke koji ishranjuju ćelije jetre i regulišu njen rad.

Potrebne količine:

- 80 grama semena šarenog čkalja
- 30 grama lista i vrhova biljke pelena
- 20 grama korena lincure
- 15 grama korena maslačka
- 15 grama semena morača
- 15 grama bobica kleke

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliti sa jednim litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litra) i zatvoriti tako da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovako pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje (najmanje tri puta). Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Šareni čkalj i bobice kleke je poželjno izdrobiti u blenderu pre mešanja sa ostalim biljkama i alkoholom, dok je lincuru potrebno iseckati nožem na sitne delove.

Doziranje: Konzumira se 60 kapi tri ili više puta dnevno. Tinkтуру je najbolje piti bez mešanja sa vodom, čajem i sokom da bi efekat formule bio veći.

BUBREZI - BEŠIKA

Bubrezi i bešika su izuzetno važni organi koji, između ostalog služe za čišćenje organizma. Zato je njihova pravilna funkcija od velikog značaja za ceo sistem. Ova formula predstavlja skup najefikasnijih biljaka za čišćenje bubrega i bešike pomoću koje će se izbaciti otrovi, bakterije i smanjiti upalni procesi.

- **Kleka** je pored svojih antireumatskih i diuretskih svojstava poznata i kao biljka koja sanira infekcijske procese, kako u žučnoj kesi tako i u bubrezima i bešici.

- **Peršun.** Koren i lišće peršuna su odlični čistači organizma, a naročito bubrega i mokraćnih kanala. Sadrži puno minerala i vitamina C kojima obogaćuje krv. Da bi imao lekovito dejstvo mora se koristiti u svežem stanju.

- **Rastavić** je još jedan jak urinarni antiseptik, antibiotik i diuretik. U formuli najjače

dejstvo ima kada se koristi u sirovom stanju. Koristi se i kod izbacivanja peska i kamena u bubrežima.

- **Uva** je poznati diuretik i antiseptik pa se koristi kod svih vrsta infekcija mokraćnih kanala i bešike.

- **Čičak.** Koren čička deluje kao protivotrov u svim delovima organizma. Čisti krv i podstiče izlučivanje urina i znoja, a deluje i protivupalno.

Potrebni sastojci:

- 70 grama bobica kleke
- 30 grama lostova uve
- 30 grama korena čička
- 70 grama svežeg lista peršuna
- 30 grama nadzemnog dela rastavića

Priprema. Sve sastojke ubaciti u blender i preliati sa jednim litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litra) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovako pripremljena tinktura treba da

odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumira se tri puta dnevno po 60 kapi. Može se piti sa vodom, čajem ili sokom.

DETOKS (Tinktura)

Tinktura za čišćenje organizma je važna formula u procesu čišćenja organizma (postoji i Detoks čaj). Ovu formulu čine biljke koje podstiču čišćenje krvi, uklanjanje slobodnih radikala, poboljšanje cirkulacije krvi i limfnih tečnosti, i eliminaciju bakterija, virusa i gljivica.

Ovu formulu čine sledeće biljke:

- **Čaparal.** Vrlo moćna biljka i zvanično najjači antioksidans u prirodi. Koristi se kod čišćenja celokupnog organizma, i za jačanje imuniteta.

- **Ljuta paprika** - ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste povećanje dotoka krvi u sve delove tela, čime se podstiče efikasnija ishrana tkiva i borba imunih ćelija. Osećaj pečenja i temperature koji ona izaziva jeste proces izlečenja u kome kapsicin poziva imune ćelije u jaču borbu protiv neprijatelja.

- **Crvena detelina** je ključna biljka u formulama za čišćenje krvi. Sadrži kamaričnu kiselinu koja razređuje krv, i tako obezbeđuje srcu lakši rad, a ćelijama imunog sistema i hranljivim sastojcima lakše kretanje kroz sistem.

- **Lobelija** je dobila ime po svom izuzetno lekovitom jedinjenju „lobelin“ koje ima široku primenu u prirodnom oporavku. Ova biljka se koristi za olakšavanje disanja i iskašljavanja, protiv astme, u smirivanju grčeva, a u većim količinama izaziva povraćanje koje može biti korisno za izbacivanje otpadnih materija iz pluća.

- **Beli luk.** Najbolji prirodni antibiotik, razarač kancerogenih i masnih ćelija. Njegov jak ukus i miris potiču od njegovih sumpornih jedinjenja, koja uništavaju sve mikroorganizme, čiste jetru i krv, podstiču iskašljavanje i čišćenje pluća.

- **Imela** je biljka za razređivanje guste krvi. Sprečava lepljenje krvnih pločica i stvaranje ugrušaka čime pomaže kretanje krvnih ćelija i olakšava rad srčanom mišiću. Ko-

risti se kod problema sa visokim krvnim pritiskom i ostalih oboljenja krvi i srca.

- **Čičak** koren čička deluje kao protivotrov u svim delovima organizma. Čisti krv i podstiče izlučivanje urina i znoja; deluje protivupalno.

- **Štavelj** je još jedna od odličnih biljaka za čišćenje organizma koja podstiče čišćenje žuči, čisti krv i eliminiše otrove putem kože i mokraće.

Potrebni sastojci:

- 40 grama lostova čaparala
- 40 grama cvetova crvene deteline
- 20 grama cvetova lobelije
- 20 grama nadzemnog dela štavelja
- 20 grama lostova i mladih grančica imele
- 30 grama ljute paprike
- 20 grama belog luka
- 20 grama korena čička

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliti sa litrom vodke. Blendirati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema

prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovakvo pripremljena formula treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumira se 60 kapi 4 puta dnevno, a po potrebi i češće.

DETOKS (Čaj)

Čaj za čišćenje organizma koristi se samostalno ili u kombinaciji sa tinkturama Jetražuč, Bubrezi-bešika i Detoks. Naročito je koristan u programu otklanjanja kamena i peska u bubrežima i žučnoj kesi.

Detoks čaj je mešavina bilja koje pospešuju proces varenja, rad jetre, čišćenje bubrega i bešike, otklanjanja otrove iz digestivnog sistema itd. Koristi se u procesu jačanja i lečenja organizma, hidriranja, podsticaja znojenja i eliminacije otrova iz jetre, bubrega i bešike.

Koriste se sledeće biljke u ovoj formuli:

- **Kleka** je pored svojih antireumatskih i diuretskih svojstava poznata i kao biljka koja sanira infekcijske procese, kako u žučnoj kesi tako i u bubrežima i bešici.
- **Morač** pomaže u odstranjivanju svega što jetra i žučna kesa izbace, i ublažava grčeve i nadimanje.

- **Pelen** svojim gorkim supstancama stimulise jetru na rad i ubrzava protok žuči kroz žučne kanale. Pelen je ujedno i najbolja biljka za uništavanje parazita koji se mogu naći u jetri i u krvi.

- **Maslačak** sadrži sastojke koji ishranjuju ćelije jetre i regulišu njen rad. Njegova jedinjenja čestvuju u čišćenju krvi i podstiču znojenje.

- **Uva** je dobro poznati diuretik i antiseptik pa se koristi kod svih vrsta infekcija mokraćnih kanala i bešike.

- **Čičak**. Koren čička deluje kao protivotrov u svim delovima organizma. Čisti krv i podstiče izlučivanje urina i znoja; a deluje protivupalno.

- **Nana** ima osvežavajuće i umirujuće dejstvo na kompletan organizam. Smiruje grčeve i nadutost, i regulise varenje.

Potrebni sastojci:

- 40 grama ploda kleke
- 40 grama semena morača
- 30 grama korena i lista maslačka

- 30 grama korena čička
- 20 grama listova i vrhova biljke pelena
- 20 grama listova uve
- 20 g listova nane

Doziranje: U pola litre ključale vode sipati jednu supenu kašiku čaja i sačekati da odstoji 10-20 minuta. Pije se jedna do dve šolje čaja tri puta dnevno, a po potrebi i više. U čaj se može sipati 60-120 kapi tinkture formule Detoks, Jetra-žuč ili Bubrezi-besika u zavisnosti od potrebe.

Dodaci za poboljšanje rada pojedinih organa i sistema

Dodaci u ishrani naročito mogu da pomognu u boljem radu pojedinih organa, kao što su srce, pluća, mozak, nervni sistem i dr, i uspostavljanju pravilnog rada celog organizma.

Idealno je da formule za srce, pluća, mozak i dr. budu praćene formulama za čišćenje organizma i jačanje imuniteta, jer će na taj način efekat biti najveći. Organe u našem telu trebamo posmatrati kao deo sistema celog organizma, i njihov pravilan rad zavisi od pravilnog rada svih ostalih organa i pojedinih sistema. Na taj način će biti ostvarena maksimalna efikasnost svakog od njih.

SRCE

Pravilna funkcija srca je od vitalnog značaja naročito kod sportista koji su izloženi velikim naporima, što podrazumeva naročita opterećenja srca. U biljnu formulu za srce ulaze biljke za čišćenje krvi, poboljšanje cirkulacije i direktno jačanje srčanog mišića. Ova formula obezbeđuje redu krv, pokretljivije ćelije imunog sistema i stabilniji srčani ritam.

Biljke koje ulaze u ovu formulu su sledeće:

- **Glog** je najbolja biljka za jačanje srca i otklanjanje srčanih problema. Potrebno je koristiti svež plod gloga.
- **Ljuta paprika.** Pored belog luka ova biljka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste povećanje dotoka krvi u određeni deo tela, čime se podstiče efikasnija borba ćelija imunog sistema i ishrana tkiva.

- **Crvena detelina** je ključna biljka u formulama za čišćenje krvi. Sadrži kamaričnu kiselinu koja razređuje krv, obezbeđujući lakši rad srca, a imunim ćelijama i hranljivim sastojcima lakše kretanje kroz sistem.

- **Beli luk** predstavlja najbolji prirodni antibiotik, razarač kancerogenih i masnih ćelija. Njegov jak ukus i miris potiče od sumpornih jedinjenja, koja uništavaju sve mikroorganizme, čiste jetru i krv, podstiču iskašljavanje i čišćenje pluća.

- **Đumbir.** Pored antibakterijskog dejstva đumbir je poznat kao pokretač cirkulacije, regulator rada želuca i jetre, i odličan antioksidans koji izbacuje otrove iz sistema za varenje.

Potrebni sastojci:

- 80 grama gloga (svežeg ploda)
- 60 grama cvetova crvene deteline
- 15 grama belog luka
- 40 grama korena đumbira
- 40 grama ljute paprike

Sve sastojke ubaciti u blender i prelići sa jednim litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tećnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ova-ko pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energićno mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tećnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumira se 60-120 kapi 4-6 puta dnevno, u zavisnosti od stanja i potrebe. Moće se piti sa vodom, sokom ili ćajem.

PLUĆA

Podsticanje boljeg rada sistema za disanje je važan aspekt svakog sportiste. Ova formula sadrži kombinaciju biljaka koje pomažu izbacivanje otpadnih materija iz pluća, olakšavaju iskašljavanje i smiruju upalne procese zalečujući tako plućno tkivo. Takođe, ova formula sadrži biljke koje umiruju iritirajući bolni kašalj i ublažavaju grčeve.

Formula se sastoji od sledećih biljaka:

- **Lobelija** je dobila ime po svom izuzetno lekovitom jedinjenju „lobelin“ koje ima široku primenu u prirodnom oporavku. Ova biljka se koristi za olakšavanje disanja i iskašljavanja, protiv astme, u smirivanju grčeva, a u većim količinama izaziva povraćanje koje može biti korisno za izbacivanje otpadnih materija iz pluća.

- **Podbel** takođe predstavlja biljku koja se naročito koristi za pobošljanje rada pluća. Koristi se za jačanje funkcija sistema za di-

sanje, kao i kod mnogih vrsta plućnih problema, kao što su astma, upala pluća i ždrela, tuberkuloza i dr. Njegove sluzaste materije i jedinjenja pomažu kod smanjenja grčeva.

- **Divizma** je neizostavna i vrlo moćna biljka za jačanje pluća i otklanjanje disajnih tegoba. Sadrži sluzaste materije, tanin, etarska ulja i karotenoide. Predstavlja moćno sredstvo protiv upala, a koristi se i kod lečenja rana, hemoroida, upale creva i čireva.

- **Sladić** je vrlo lekovita biljka koja ima raznoliku primenu. Njegova jedinjenja deluju ne samo blagotvorno na pluća, već se koriste i kod problema sa želucem i kod svih upalnih procesa. Umiruje upaljenu sluzokožu, podstiče iskašljavanje i reguliše rad hormona.

- **Majčina dušica** je poznata po svom umirujućem dejstvu mada ima široku primenu u medicini. Sadrži mnoga lekovita jedinjenja koja umiruju kašalj i olakšavaju disanje i iskašljavanje. Koristi se takođe za

ublažavanje različitih disajnih problema, velikog kašlja, upale bronhija, astme i dr.

- **Ulje mente** je važan deo plućne formule. Lekovitost biljnih ulja je dobro poznata, a naročito ulja mente. Svojim isparljivim jedinjenjima uništava bakterije, smiruje disajna tkiva, osvežava dah i otvara bronhije. Koristi se i kod upalnih procesa na koži, glavobolja, poboljšanja apetita itd.

- **Plućnjak** sadrži supstance koje deluju na umekšavanje tkiva pa olakšavaju disanje i podstiču iskašljavanje. Koristi se kod gripa i bronhitisa, a može se koristiti i u obliku čaja.

- **Morač** pomaže odstranjivanje otpadnih materija iz sistema za disanje, a svojim uljima deluje smirujuće na iritirana tkiva.

Potrebni sastojci:

- 30 grama cvetova lobelije
- 20 grama cvetova divizme
- 20 grama korena sladića
- 20 grama listova i cvetova podbela
- 10 grama nadzemnog dela plućnjaka

- 15 grama nadzemnog dela majčine dušice
- 10 g eteričnog ulja od mente

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i prelitati sa jednim litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi, pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovako pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumirati 60 kapi 4 puta dnevno, a po potrebi i češće. Tinkтуру je najbolje piti bez mešanja sa vodom, čajem i sokom da bi se ostvario najveći efekat dejstva lekovitog bilja.

MOZAK

Biljna formula za mozak se koristi za podsticanje moždane cirkulacije, dotok kiseonika i hranljivih materija do mozga, kao i regeneraciju moždanih i nervnih ćelija i tkiva.

U pripremi formule koriste se sledeće biljke:

- **Ginko** je biljka čiji list sadrži supstance koje poboljšavaju cirkulaciju i snabdevanje mozga kiseonikom i hranljivim materijama. Smanjuje mogućnost nastanka tromba i oštećenja nervnih ćelija.
- **Ruzmarin** sadrži eterična ulja, smolu i tanin koji poboljšavaju krvotok. Širi krvne sudove i reguliše krvni pritisak.
- **Idirot** je prepoznatljiv koren po svom lepom mirisu koji potiče od njegovih eteričnih ulja. Deluje lekovito na ceo sistem za varenje, kao i na jetru i pankreas, stimuli-

šući usporeni metabolizam i protok krvi kroz sistem.

- **Kola** deluje na mnoga tkiva, a najviše na krv i kičmenu moždinu. Regeneriše nerve i hrani mozak. Koristi se i kod najtežih oboljenja, kao što su moždani tumori i nervna oboljenja.

- **Ljuta paprika.** Pored belog luka ova biljka ima ključnu ulogu u svim procesima izlečenja. Uloga ljute paprike jeste povećanje dotoka krvi u sve delove tela, čime se podstiče efikasnija ishrana i rad ćelija imunog sistema.

Potrebni sastojci:

- 80 grama lista ginka
- 40 grama korena idirota
- 40 grama nadzemnog dela ruzmarina
- 30 grama listova kole
- 30 grama ljute paprike

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliterati sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema

prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ova-ko pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumirati 70-140 kapi 3 puta dnevno. Tinkтуру je najbolje piti bez mešanja sa vodom, čajem i sokom. Pro-mućkati pre upotrebe.

NERVI 1

Nervna formula broj 1 predstavlja kombinaciju biljaka koje opuštaju nervni sistem. Biljke iz ove formule pomažu kod problema nesanice, nervoze, depresije i nervne napetosti.

U formuli se koriste sledeće biljke:

- **Kantarion** je najpoznatiji antidepresiv među biljkama. Vekovima se koristi za opuštanje tela i lečenje nesanice i nervne napetosti. Sadrži mnoga aktivna jedinjenja među kojima i valerijansku kiselinu, holin i glikozide.
- **Odoljen** (valerijana) je još jedna biljka koja ima umirujuća dejstva na nervni sistem. Svojim eteričnim uljima i izovalerijanskom kiselinom podstiče smirenje nerava i ublažava stanja izazvana stresom.
- **Hmelj** je biljka koja je naročito korisna za žene. Sadrži hormonske supstance slične estrogenu pa je vrlo koristan u regulaciji

hormonske ravnoteže. Pored toga vrlo je dobar prirodni sedativ, jača nerve otklanjajući napetost, pa je nezaobilazan sastojak u formulama za nerve.

- **Divlji jam** je verovatno jedna od najboljih biljaka za regulaciju hormona. Sadrži supstance slične progesteronu pa se koristi i kod terapija vezanih za problem plodnosti, menopauze i poboljšanja raspoloženja.

- **Lobelija** je dobila ime po svom izuzetno lekovitom jedinjenju "lobelin" koje ima široku primenu u prirodnom oporavku. Ova biljka se koristi za olakšavanje iskašljavanja, otklanja grčeve i opušta organizam uklanjajući tako nervnu napetost.

Potrebni sastojci:

- 50 grama korena odoljena
- 30 grama cvetova lobelije
- 20 grama cvetova hmelja
- 20 grama korena divljeg jama
- 20 grama cvetova kantariona

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliterati sa litrom vodke. Blendati oko 20

sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovakvo pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumira se 60 kapi 3 do 6 puta na dan, a u slučaju težih stanja 120 kapi 6 puta na dan.

NERVI 2

Za razliku od formule “Nervi 1”, ova formula predstavlja kombinaciju najboljih stimulativnih biljaka kojom se stimulišu i obnavljaju oštećeni nervi, pune se energijom i omogućava im se lakši protok impulsa i nervnu komunikaciju u celom organizmu.

Biljke koje čine ovu formulu su sledeće:

- **Kapica** je jedna od odličnih nervno stimulativnih biljaka. Ona je ključna u stimulanju i obnovi oštećenih nerava jer poboljšava komunikaciju među nervnim ćelijama.

- **Kola** deluje na mnoga tkiva, a najviše na krv i kičmenu moždinu. Regeneriše nerve i hrani mozak.

- **Ovas** je poznat po sposobnosti regeneracije celog organizma. Stimuliše nerve, ishranjuje jetru, pomaže kod sniženja šećera u krvi. Veoma je bogat vitaminima B

grupe koji deluju na nervne i moždane funkcije.

- **Celer** je poznati antioksidans čija lekovita jedinjenja poboljšavaju krvnu sliku, pomažu u oporavku bubrega i nerava. Veoma je bogat kompleksom B vitamina koji jača nerve i moždane funkcije.

- **Ruzmarin** sadrži eterična ulja, smolu i tanin koji poboljšavaju krvotok. Šireći krvne sudove brže dovodi hranljive materije do mozga i reguliše krvni pritisak.

Potrebni sastojci:

- 50 grama cvetova i nadzemnog dela kapipe
- 40 grama semena ovsa
- 20 grama cvetova kantariona
- 10 grama listova kole
- 10 grama nadzemnog dela ruzmarina

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i prelitati sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo

gusta treba dodati još malo alkohola. Ova-ko pripremljena tinktura treba da odstojii 14 dana uz svakodnevno energično muć-kanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: 60 kapi 4 do 6 puta na dan, kod težih stanja 120 kapi 6 puta na dan.

MUŠKA FORMULA

Muška formula je sačinjena od biljaka čija jedinjenja regulišu pravilan rad muških hormona i otklanjaju eventualne hormonske poremećaje i probleme reproduktivnih organa kod muškaraca. Može se koristiti u slučajevima uvećane ili oslabljene prostate, lošeg protoka urina, impotencije i dr. Formula podstiče proizvodnju spermatozoida i pomaže kod steriliteta.

U ovoj formuli se koriste sledeće biljke:

- **Testerasta palma** je jedna od najefikasnijih biljaka za jačanje funkcija prostate. Sadrži supstance koje vrši regulaciju hormona zaduženih za osnovne funkcije reproduktivnih organa.
- **Žen šen** se hiljadama godina koristi za jačanje organizma i lečenje mnogih oboljenja. Koren ove biljke uspešno normalizuje mnoge poremećene funkcije, naročito

reproduktivnih organa: poboljšava cirkulaciju i potenciju.

- **Kopriva** ima mnoga lekovita svojstva. Korisna je za čišćenje krvi, regulaciju šećera u krvi i poboljšanje rada reproduktivnih i mokraćnih organa, kao i otklanjanje njihove upale.

- **Uva** je poznati diuretik i antiseptik pa se koristi kod svih vrsta infekcija mokraćnih i reproduktivnih organa.

- **Kola** deluje na mnoga tkiva, regeneriše nerve i hrani mozak. Koristi se kao diuretik i sredstvo za regulisanje rada hormona.

- **Dumbir** pored antibakterijskog dejstva poznat je i kao pokretač cirkulacije, što je veoma važno za pravilan rad muških reproduktivnih organa.

Potrebni sastojci:

- 40 grama korena žen šena
- 20 grama plodova testeraste palme
- 20 grama korena koprive
- 20 grama listova uve
- 20 grama listova kole

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliterati sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovakom pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumirati 60 kapi 3 puta dnevno, a po potrebi i 6 puta.

ŽENSKA FORMULA

Ova formula predstavlja kombinaciju najboljih biljaka koje utiču na rad ženskih hormona. To se postiže tako što se hormoni dovode u ravnotežu poboljšanjem komunikacije između endokrinih organa u mozgu i jajnih ćelija. Ovom formulom se podstiče normalan mesečni ciklus, usporava starenje i ublažavaju simptomi predmenstrualnog sindroma i menopauze.

Ova formula sadrži sledeće biljke:

- **Anđelika** sadrži supstance koje deluju kao sedativi. Smanjuje menstrualne bolove, reguliše mesečne cikluse i poboljšava proizvodnju mleka kod dojilja.
- **Divlji jam** je verovatno jedna od najboljih biljaka za regulaciju hormona. Sadrži supstance slične progesteronu pa se koristi i kod terapija vezanih za problem plodnosti, menopauze i poboljšanja raspoloženja.

- **Odoljen** (valerijana) je još jedna biljka koja ima smirujuća dejstva na nervni sistem. Svojim eteričnim uljima i drugim supstancama podstiče smirenje nerava ublažavajući stanja izazvana stresom.

- **Hmelj** je biljka koja je naročito korisna za žene. Sadrži hormonske supstance slične estrogenu pa je vrlo koristan u regulaciji hormonske ravnoteže. Pored toga vrlo je dobar prirodni sedativ i jača nerve otklanjajući napetost.

- **Kleka** je pored svojih antireumatskih i diuretskih svojstava poznata i kao biljka koja sanira infekcijske procese i poremećaje u menstrualnom ciklusu.

- **Uva** je poznati diuretik i antiseptik pa se koristi kod svih vrsta infekcija mokraćnih i reproduktivnih organa.

- **Sladić** je vrlo lekovita biljka koja ima primenu u raznim slučajevima. Svojim jedinstvenostima deluje ne samo kod plućnih problema, problema sa želucem i kod svih upalnih procesa, već reguliše i rad hormona.

Potrebni sastojci:

- 60 grama korena anđelike
- 60 grama korena divljeg jama
- 30 grama korena sladića
- 20 grama korena odoljena
- 20 grama listova uve
- 15 grama plodova kleke
- 15 grama cvetova hmelja

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliterati sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ova-ko pripremljena tinktura treba da odstojii 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Konzumirati 60 kapi 3 puta dnevno, a u slučaju težih stanja i do 300 kapi 3 puta dnevno.

GRLO

Formula za grlo predstavlja mešavinu biljaka koje uništavaju mikroorganizme u ustima i grlu, smiruju upalu, podstiču cirkulaciju i pojačavaju rad imunog sistema. Veoma je koristan kod gripa, prehlade, angine, bolova pri gutanju i upale ždrela. Koristi se u vidu spreja.

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su sledeće:

- **Ehinacea** je verovatno najjači stimulator imunog sistema koji je pronađen u prirodi. Jedinjenja iz ove biljke direktno stimulišu proizvodnju leukocita, interferona i interleukina poboljšavajući tako svaki aspekt imunog odgovora. Osećaj trnjenja i peckanja u ustima takođe potiče od njenih jedinjenja i znak su pobude receptora i krajnika.

- **Beli luk** predstavlja najbolji prirodni antibiotik, koji uništava kancerogene i masne

ćelije. Njegov jak ukus i miris potiču od njegovih sumpornih jedinjenja koja uništavaju sve mikroorganizme, čiste jetru i krv, podstiču iskašljavanje i čišćenje pluća.

- **Ljuta paprika.** Pored belog luka ova biljka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste da poveća dotoka krvi u sve delove tela, čime se podstiče efikasnija borba imunog sistema. Osećaj pečenja i temperature koji ona izaziva predstavlja deo procesa oporavka u kome kapsicin podstiče ćelije imunog sistema u jaču borbu protiv neprijatelja.

- **Ulje mente** ima moćna lekovita svojstva i širok spektar primene. Svojim isparljivim jedinjenjima ubija bakterije, smiruje tkivo, osvežava dah i otvara bronhije. Koristi se i kod upalnih procesa na koži, glavobolje, poboljšanja apetita i dr.

Potrebni sastojci:

- 60 grama korena ehinacee
- 30 grama belog luka
- 30 grama ljute paprike

- 10 mililitara ulja mente

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliterati sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovakom pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje. Pakuje se u bočice sa sprejom.

Doziranje: Naprskati grlo više puta u toku dana, po potrebi.

Formule za spoljnu upotrebu

Pored dodataka u ishrani, obradićemo i formule koje se koriste za spoljnu upotrebu, dakle ne koriste se u ishrani. U pitanju su vrlo korisni preparati koji doprinose boljem funkcionisanju celog sistema.

U pitanju su formule koje poboljšavaju funkcije naših čula, pre svega vida, sluha, mirisa i ukusa, kao i formule koje se primenjuju kao obloge i podstiču izvlačenje otrova preko kože, regenerišu tkivo, naročito u slučaju povreda izazvanih spoljnim agensom, poboljšavaju cirkulaciju i na druge načine deluju da do oporavka brže dođe.

oči

Formula za oči je vrlo moćno sredstvo za poboljšanje očne cirkulacije, smanjenje iritacije i otklanjanje nečistoća iz očiju. Mešavina biljaka iz ove tinkture obezbeđuje otpušenje suznih kanala, dezinfekciju oka, otklanjanje upale i bolji vid.

U ovoj formuli se koriste sledeće biljke:

- **Vidac** deluje protiv upala i ima najveću primenu kod upala sluzokože očiju i nosa, mada se može koristiti i za oporavak drugih organa. Ova biljka čisti očne kapke i obnavlja sluzokožu oka. Koristan je i kod nosnih čireva i upala nosne sluznice.
- **Divizma** sadrži sluzaste materije i ulja, i predstavlja vrlo moćan agens protiv upala, a koristi se i kod lečenja rana, hemoroida, upale creva i čireva.
- **Neven** sprečava upale, omekšava tkivo i deluje umirujuće. Koristi se takođe kod čireva, opekotina i zarastanja rana.

- **Morač** pomaže odstranjivanje otpadnih materija iz sistema, a svojim uljima deluje smirujuće na iritirana tkiva.

- **Ljuta paprika** ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka jer povećava dotok krvi u sve delove tela, čime se podstiče ishrana tkiva i dejstvo ćelija imunog sistema.

Potrebni sastojci:

- 80 grama nadzemnog dela vidca
- 30 grama cvetova divizme
- 20 grama semena morača
- 20 grama cvetova nevena
- 30 grama ljute paprike

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliterati sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovakvo pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: U 2,5 decilitra vode rastvoriti 10 kapi ove formule. Stavljati 3 do 6 puta dnevno po jednu kap u svako oko. Po potrebi, smanjiti količinu vode i tako pojačati dejstvo formule.

UHO

Formula za uho je formula koja deluje na nerve uha, njihovu regeneraciju i na taj način poboljšava sluh.

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su sledeće:

- **Divlji ruzmarin** je biljka koja ima umirujuće dejstvo, kako na nerve, tako i na mišiće. Pored toga, deluje blagotvorno na rad srca i krvnih sudova.

- **Plava staničarka** je još jedna biljka koja deluje umirujuće na nervni sistem i može se koristiti i kod težih problema vezanih za nervni sistem.

- **Plava verbena** deluje opuštajuće na nervni sistem, a veoma je korisna u otklanjanju bolova u uhu, zglobovima i drugim organima.

- **Kapica** je jedna od odličnih nervno stimulativnih biljaka. Ona je ključna u stimulisanju i obnovi oštećenih nerava jer po-

boljšava komunikaciju među nervnim ćelijama.

- **Lobelija** je dobila ime po svom izuzetno lekovitom jedinjenju „lobelin“ koje ima široku primenu u prirodnom oporavku. Ova biljka ima umirujuće dejstvo, a može se koristiti za izbacivanje otpadnih materija iz pluća.

Potrebni sastojci:

- 50 grama nadzemnog dela divljeg ružmarina
- 50 grama korena plave staničarke
- 50 grama cvetova i nadzemnog dela plave verbene
- 50 grama cvetova i nadzemnog dela kapiće
- 50 grama cvetova lobelije

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliti sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovakvo pripremljena tinktura treba da odstoji

14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Stavlja se jedna do tri kapi u obolelo uho tri puta dnevno, a može se i piti 70 kapi 3 do 5 puta dnevno, po potrebi i više.

SINUSI

Problemi sa sinusima su najčešće izazvani usled infekcije. Pored programa čišćenja i jačanja celog organizma, ova formula naročito pomaže u otklanjanju problema sa sinusima.

U ovoj formuli koriste se sledeće biljke:

- **Mirika** je biljka koja deluje umirujuće, otklanja bol, a u isto vreme deluje protiv bakterija, virusa i gljivica, i olakšava disanje.
- **Ljutić** se najčešće koristi kod prehlada i infekcija disajnih organa, a takođe se koristi i kod problema sa crevima, kao i kod infekcija mokraćnih kanala.
- **Beli luk.** Najbolji prirodni antibiotik. Njegov jak ukus i miris potiču od njegovih sumpornih jedinjenja, koja uspešno deluju protiv svih vrsta mikroorganizama.
- **Ljuta paprika.** Pored belog luka ova biljka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste poboljš-

šanje cirkulacije, a time povećanje dotoka krvi u oboleli deo tela, čime se podstiče efikasnija borba ćelija imunog sistema. Osećaj pečenja i temperature koji ona izaziva jeste proces izlečenja u kome supstanca kapsicin podstiče ćelije imunog sistema u jaču borbu protiv neprijatelja.

Potrebni sastojci:

- 90 grama belog luka u prahu
- 50 grama ljute aleve paprike
- 30 grama korena mirike u prahu
- 20 grama korena ljutića u prahu

Proprema: Sve sastojke pomešati.

Doziranje: 3 do 6 puta dnevno ušmrkati u svaku nozdrvu prstohvat praha ove formule.

USTA

Formula za usta se koristi kod opšte higijene usne duplje. Osvežava dah, podstiče cirkulaciju u desnim, otklanja afte i druge bakterijske infekcije, i smanjuje mogućnost pojave karijesa.

U ovoj formuli se koriste sledeće biljke:

- **Ehinacea** je verovatno najjači stimulans imunog sistema koji je pronađen u prirodi.
- **Majčina dušica** je poznata po svom umirujućem dejstvu mada ima široku primenu u medicini. Sadrži mnoga lekovita jedinjenja koja umiruju iritiranu sluzokožu i sprečavaju kašalj.
- **Sladić** je biljka koja ima raznovrsnu primenu. Njegova jedinjenja deluju ne samo kod problema sa plućima, već i kod problema sa želucem i kod svih upalnih procesa. Umiruje upaljenu sluzokožu, podstiče iskašljavanje i reguliše rad hormona.

- **Ljuta paprika** pored belog luka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste povećanje dotoka krvi u sve delove tela, čime se podstiče efikasnija ishrana organa i rad imunog sistema.

- **Ulje mente** ima velika lekovita svojstva i široku primene. Svojim isparljivim jedinjenjima uništava bakterije, smiruje tkivo, osvežava dah i otvara bronhije. Koristi se i kod upalnih procesa na koži, glavobolje, poboljšanja apetita i dr.

- **Ulje čajnog drveta** ima osvežavajuća i jaka antibakterijska i antigljivična svojstva. Veoma se primenjuje u slučajevima iritacije kože, ekcema i gljivičnih oboljenja, kao i kod inhalacije i ispiranja usta.

Potrebni sastojci:

- 50 grama korena ehinacee
- 30 grama nadzemnog dela majčine dušice
- 20 grama korena sladića
- 30 grama ljute paprike
- 10 mililitara ulja mente
- 10 mililitara ulja čajnog drveta

Priprema: Sve sastojke ubaciti u blender i preliti sa litrom vodke. Blendati oko 20 sekundi pa dobijenu tečnost sipati u veću staklenu teglu (2 litre) i zatvoriti da nema prodora vazduha. Ako je smesa mnogo gusta treba dodati još malo alkohola. Ovakvo pripremljena tinktura treba da odstoji 14 dana uz svakodnevno energično mućkanje. Nakon toga procediti kroz gazu i dobijena tečnost je spremna za korišćenje.

Doziranje: Staviti u usta dve supene kašike ove formule, mućkati u ustima oko dva minuta, i ispljunuti. Ne gutati. Koristiti po potrebi.

KAŠNA OBLOGA ZA IZVLAČENJE OTROVA

U medicini se koža ponekad naziva “trećim bubregom” jer se preko nje izbacuju otrovi iz organizma. Preko kože se mogu stavljati posebne vrste obloga za izvlačenje otrova iz raznih organa - jetre, bubrega, mozga i dr. Kašna obloga je jedan od najboljih načina za izvlačenje otrova preko kože.

Za ovu formulu potrebni su sledeći sastojci:

- **Bentonit glina** je odlično sredstvo za izvlačenje otrova iz tela, kao i za spoljnu higijenu.
- **Aktivni ugalj** predstavlja najčešće korišćeno sredstvo za upijanje otrova.
- **Đumbir:** Pored svog antibakterijskog dejstva đumbir je poznat kao mehanizam za podsticanje cirkulacije, i odličan antioksidant koji će izbacuje otrove iz sistema za varenje.

- **Beli luk.** Najbolji prirodni antibiotik. Njegov jak ukus i miris potiču od njegovih sumpornih jedinjenja, koja uspešno deluju protiv svih vrsta mikroorganizama.

- **Ljuta paprita.** Pored belog luka ova biljka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste poboljšanje cirkulacije, a time povećanje dotoka krvi u oboleli deo tela, čime se podstiče efikasnija borba ćelija imunog sistema.

Potrebni sastojci:

- 90 grama bentonit gline
- 20 grama aktivnog uglja
- 10 grama korena đumbira u prahu
- 10 grama belog luka u prahu
- 10 grama ljute paprike u prahu

Priprema: Sve sastojke pomešati.

Doziranje: Praškastu smesu pomešati sa 2 dl vode i 2 dl sirćeta tako da smesa bude dovoljno gusta da može da se namaže preko kože. Može se pričvrstiti za kožu zavojem. Tako držati oblogu preko noći ili preko dana nekoliko sati, a zatim isprati vodom. Koristiti jednom dnevno ili češće.

KAŠNA OBLOGA ZA KOŽU

Za razliku od kašne obloge za izvlačenje otrova iz dubinskih tkiva ova obloga se koristi kod upala i drugih oboljenja kože. Ovom oblogom se vrši regeneracija kože, njeno čišćenje i ozdravljenje.

Sastojci koji se koriste u ovoj formuli su:

- **Bentonit glina** je odlično sredstvo za izvlačenje otrova iz tela, kao i za spoljnu higijenu.
- **Aktivni ugalj** predstavlja najčešće korišćeno sredstvo za upijanje otrova.
- **Bokvica** je biljka koja zaustavlja krvarenje, ubrzava zarastanje, sprečava upalu i smiruje bol. Takođe, ima mehanizam da hladi i odmara deo tela na koji se nanosi.
- **Crvena detelina** je ključna biljka u formulama za čišćenje krvi. Sadrži kamaričnu kiselinu koja razređuje krv, i tako obezbeđuje srcu lakši rad, a ćelijama imunog sis-

tema i hranljivim sastojcima lakše kretanje kroz sistem.

- **Gavez** je odlična biljka koja omogućava stvaranje novih ćelija tamo gde postoje rane i ozlede, odnosno posekotine, ispucalost i sportske povrede. Veoma je koristan kod gihta, kostobolje i drugih sličnih problema.

- **Ulje čajnog drveta** ima osvežavajuća i jaka antibakterijska i antigljivična svojstva. Veoma se primenjuje u slučajevima iritacije kože, ekcema i gljivičnih oboljenja, kao i kod inhalacije i ispiranja usta.

Potrebni sastojci:

- 180 grama bentonit gline
- 10 grama aktivnog uglja
- 15 grama samlevenih listova bokvice
- 15 grama samlevenih cvetova crvene deteline
- 15 grama samlevenog korena gaveza
- 5 mililitara eteričnog ulja od čajnog drveta

Priprema: Sve suve sastojke pomešati, a ulje od čajnog drveta držati u bočici dok se obloga ne upotrebi.

Doziranje: Praškastu smesu, zajedno sa uljem od čajnog drveta, pomešati sa 2 dl vode i 2 dl sirćeta tako da smesa bude dovoljno gusta da može da se namaže preko kože. Može se pričvrstiti za kožu zavojem. Tako držati oblogu preko noći ili preko dana nekoliko sati, a zatim isprati vodom. Koristiti jednom dnevno ili češće.

ULJE ZA REGENERACIJU TKIVA

Ulje za regeneraciju tkiva predstavlja najefikasniji prirodni regeneratorski povređenog tkiva, kostiju, tetiva i mišića. Biljke koje sadrži ova formula potiču hlađenje, cirkulaciju i regeneraciju dubinskog tkiva. Ova formula je korisna kod svih vrsta sportskih povreda, uganuća, istegnuća, preloma, iščašenja, modrica i artritičnih bolova.

Ovu formulu sačinjavaju sledeći sastojci:

- **Zimzelen** sadrži 95% salicilne kiseline koja je najbolji lek protiv artritisa, otoka i bolova. Stimuliše protok krvi pri čemu se otklanja bol i smanjuje otok.
- **Kristali mentola** hlade kožu i oteklo tkivo čime sprečavaju širenje otoka i bola, dok **ulje mente** sprečava eventualne iritacije i infekcije tkiva.
- **Maslinovo ulje** je baza svakog melema. Ono je samo po sebi lekovito jer ishranjuje

kožu, a ujedno uklanja svrab i perutanje. Služi i kao razblaživač jakih eteričnih ulja.

- **Neven** sprečava upalu, omekšava tkivo i deluje umirujuće. Koristi se kod čireva, opekotina i zarastanja rana.

- **Kantarion** se koristi za umirenje iritiranog tkiva, zalečenje rana i čireva na koži i sluzokoži. Koristi se i kod opekotina.

- **Ljuta paprika** ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste povećanje dotoka krvi u oboleli deo tela, čime se podstiče efikasnija ishrana tkiva i aktivnost imunog sistema.

Potrebni sastojci:

- 250 mililitara ulja zimzelena
- 125 mililitara maslinovog ulja
- 90 grama kristala mentola
- 20 grama cvetova kantariona
- 20 grama cvetova nevena
- 20 grama suve ljute paprike
- 10 mililitara ulja mente

Priprema: Pomešati ulja i rastopljene kristale mentola, a biljke pomešati i izblendati

da budu usitnjene. Preliti ih sa uljem i zatvoriti teglu da smesa stoji tri sedmice uz svakodnevno mućkanje. Nakon toga procediti ulje kako bi se što bolje odstranili ostaci biljaka. Dobijeno ulje se može koristiti u tečnom stanju, a može se i pomešati sa voskom kako bi dobili čvrstu smesu. Zagrejati ulje na oko 40 stepeni, u jednoj posudi, dok je pčelinji vosak (oko 80 ml) potrebno otopiti u drugoj posudi, a zatim ga pomešati sa dobijenim lekovitim uljem. Tako dobijenu smesu sipati u teglice i pustiti da se ohladi.

Doziranje: Ulje se po potrebi utrljava u kožu, na oboleli deo tela, sa snažnim masiranjem.

MELEM ZA KOŽU

Melem za kožu se dobija mešavinom određenih vrste biljaka, maslinovog ulja (služi kao baza) i pčelinjeg voska koji vezuje tečnost, i melem čini čvrstim. Ovaj melem je mešavina biljaka za izvlačenje otrova iz kože, zarastanje rana, opekotine, ekceme, alergije i poderotine na koži.

Ovu formuli čine sledeći sastojci:

- **Maslinovo ulje** je baza svakog melema. Ono je samo po sebi lekovito jer ishranjuje kožu, a ujedno uklanja svrab i perutanje. Služi i kao razblaživač jakih eteričnih ulja.
- **Neven** sprečava upalu, omekšava tkivo i deluje umirujuće. Koristi se kod čireva, opekotina i zarastanja rana.
- **Kantarion** se koristi za umirenje iritiranog tkiva, isceljenje rana i čireva na koži i sluzokoži. Koristi se i kod opekotina.
- **Gavez** je jedna od najlekovitijih biljaka u prirodi i njegova primena je velika u medi-

cini. Jedan je od najboljih lekova za zaceljivanje tkiva, zarastanje rana izazvanih opekotinama, posekotinama i upalama.

- **Rusa** se koristi kod najtežih oboljenja kože, žuljeva, uboja, bradavica, težeg oblika herpesa i dr.

- **Hajdučka trava** ima umirujuće dejstvo, sprečava upalu, deluje kao dezinfekciono sredstvo. Koristi se kod opekotina, gnojnih rana, čireva, ekcema, i u vidu kupke ili obloga.

- **Čičak** deluje kao protivotrov u svim delovima organizma. Čisti kožu i podstiče izlučivanje otrova; deluje protivupalno.

- **Ulje čajnog drveta** ima osvežavajuća i jaka antibakterijska i antigljivična svojstva. Ima široku primenu u medicini, od iritacije kože, ekcema i gljivičnih oboljenja, pa do inhalacije i ispiranja usta

Potrebni sastojci:

- 800 mililitara maslinovog ulja
- 50 grama korena gaveza
- 20 grama cvetova kantariona

- 20 grama nadzemnog dela ruse
- 20 grama cvetova i nadzemnog dela hajdučke trave
- 20 grama korena čička
- 20 grama cvetova nevena
- 10 mililitara ulja čajnog drveta

Priprema: Biljke pomešati i izblendati da budu usitnjene. Preliti ih sa 800 ml maslinovog ulja, pa dodati ulje čajnog drveta. Sve staviti u teglu, zatvoriti teglu i ostaviti da stoji tri sedmice uz svakodnevno mućkanje. Nakon toga procediti ulje kako bi se što bolje odstranili ostaci biljaka. Dobijeno ulje je potrebno zagrejati na oko 50 stepeni, u jednoj posudi, dok je pčelinji vosak (oko 80 ml) potrebno otopiti u drugoj posudi, a zatim ga pomešati sa dobijenim lekovitim uljem. Tako dobijenu smesu sipati u teglice i pustiti da se ohladi.

Doziranje: Krema se po potrebi utrljava u kožu, na oboleli deo tela.

Zaključak

Dodaci u ishrani su samo “dodaci”. Oni mogu zaista mnogo da pomognu ukoliko se organizmu omogući adekvatan tretman kroz pravilnu ishranu, odmor i druge aspekte oporavka. Dodaci u ishrani su kao krov u građevini čovekovog zdravlja, dok temelj i zidove čine dobre životne navike.

U našim prethodnim knjigama - “Čudo izlečenja”, “Ishrana za sportiste” i “Oporavak sportista” govorili smo o dobrim navikama koje bi svaki sportista trebao da upražnjava. U dodacima ove knjige daćemo uputstva kako se organizam može oporaviti na prirodan način, i kako se fizičke povrede, čak i one najteže, mogu sanirati na prirodan način bez operativnog zahvata. U poslednjem dodatku mogu se pogledati neki od najboljih recepata za pripremanje “super hrane” - zdrave i ukusne hrane.

Program ozdravljenja organizma

Uzrok povrede sportista u najvećem broju slučajeva nije dobijen udarac, već nedovoljna pripremljenost. Pod tim ne podrazumevamo nedovoljnu istreniranost igrača, već pre svega slabost organizma da se odupre velikom naporu. Ova slabost proističe iz nedovoljne oporavljenosti igrača kroz nezdravu ishranu i neadekvatan fizički i duhovni odmor.

Kao što smo naveli, nezdrava ishrana dovodi do zakiseljavanja organizma i nedostatka hranljivih sastojaka potrebnih ćelijama, čime telo postaje slabije, i samim tim sklonije povredama. To se naročito odnosi na kosti koje u procesu zakiseljavanja organizma gube svoje rezerve kalcijuma i tako postaju slabije i sklonije povredama. Po sličnom obrascu dolazi do povreda mišića i drugih delova tela.

Kada je već došlo do povrede nije potrebno samo vratiti povređenu kost na svoje mesto, otkloniti lošu inervaciju iz kičme ili melemima ojačati mišić, pripoj mišića i kost. Potrebno je očistiti i ojačati organizam, i dovesti ga u stanje velike otpornosti na povrede. U slučaju kvalitetno očišćenog i nahranjenog organizma, i pravilno istreniranog, mogućnost povrede je jako mala, skoro nemoguća.

Proces oporavka povređenog sportiste odvija se u tri koraka:

- 1) fizičko saniranje povrede, koje najčešće podrazumeva vraćanje povređene kosti, grupe kostiju ili pršljena u pravilan položaj
- 2) započinjanje procesa regeneracije povređenog dela tela pomoću adekvatnih melemata i zdrave ishrane
- 3) jačanje povređenog dela tela, nakon završetka procesa regeneracije, kroz adekvatan trening

U sledećem poglavlju ćemo nešto više reći o fizičkom saniranju povreda i regeneraciji

pomoću melema, a u nastavku ćemo dati detaljnije instrukcije o tome kako regenerirati organizma kroz adekvatnu ishranu i čišćenje.

Čišćenje organizma

Pod “čišćenjem” podrazumevamo fizičko uklanjanje otrova iz tela i unos najboljih hranljivih i lekovitih sastojaka koji jačaju, leče i regenerišu organizam.

1. korak. Početak svakog ozbiljnog programa čišćenja organizma započinje čišćenjem debelog creva. Debelo crevo je najčešće prepuno zaostalih ostataka hrane koji trule u njemu i stvaranju otrovnu sredinu u organizmu. Ovo se može očekivati kod svih koje se pretežno hrane namirnicama životinjskog porekla, a takva je ogromna većina sportista.

Najlakši način za čišćenje debelog creva je konzumiranjem jednog litra mlake vode u koju se razmuti sok od jednog ceđenog limuna i jedna supena kašika morske soli.

Ova slana voda se pije ujutru, nakon ustajanja, i preporučljivo je da se popije u periodu od 5-10 minuta. Dakle, potrebno je malo se isforsirati da se popije ova slana voda, što će dovesti do trenutne potrebe odlaska u toalet i velike nužde, kojih može biti nekoliko u kratkom vremenskom periodu. Na taj način će debelo crevo biti temeljno očišćeno.

Ovaj proces čišćenja debelog creva može se ponoviti do pet dana zaredom, ujutru nakon ustajanja. (Čišćenje slanom vodom se ne primenjuje samo kod osoba koje imaju probleme sa srcem i bubrezima.)

U retkim slučajevima slana voda neće trenutno izazvati veliku nuždu. To se dešava kod osoba koja imaju takozvana “lenja creva” što je redak slučaj kod sportista. Tada je potrebno koristiti biljnu formulu “Creva 1”, na bazi biljke sene, koja će podstaći rad creva i njihovo pražnjenje.

Nakon jutarnjeg ispijanja slane vode započinje konzumiranje ceđenih sokova koji se piju u dozama od 2,5 dl na svakih sat

vremena. Pije se 2 - 4 litre soka dnevno i ne konzumira se nikakva druga hrana. Može se jedino piti čista negazirana voda u količini koju osoba želi. Ceđeni sokovi se piju najmanje 5 dana, a preporučuje se 10 dana. Kod težih povreda preporučuje se svih 30 dana.

U danima kada se konzumiraju samo sokovi osoba neće osećati glad, a svrha konzumiranja samo sokova jeste da se energija koja bi se potrošila za varenje hrane upotrebi za čišćenje i jačanje organizma. Sokovi se praktično ne vare i direktno idu u krvotok čime se vrši ušteda energije.

Najbolji sokovi za čišćenje i jačanje organizma su:

- sok od nekoliko šargarepa i jedne jabuke
- sok od 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke
- sok od nekoliko jabuka
- sok od nekoliko pomorandži
- sok od grožđa

U slučaju upale creva ili dijareje (proliva) preporučuje se da se u sok, tri puta dnevno, ubaci jedna čajna kašičica drvenog (aktivnog) uglja u prahu ili tableti koji predstavlja moćno sredstvo za upijanje otrova i njihovo izbacivanje iz tela.

Takođe se preporučuje da se u periodu pijenja sokova tri puta dnevno ubacuje u sok jedna čajna kašičica praha od trave mladog ječma. Trava mladog ječma je poznata kao veliki izvor hranljivih materija - mnogo veći od bilo koje namirnice koju pronalazimo u prirodi.

Sokovi se piju polako, tako što se uzme jedan gutljaj, promućka u ustima, i zatim proguta. Na isti način se uzima sledeći gutljaj i tako redom.

Nakon završetka konzumiranja samo sokova, prelazi se na sirovu biljnu hranu koja se konzumira u obrocima tri puta dnevno. Neki od recepata za pripremanje ukusne sirove biljne hrane mogu se pogledati u dodatku ove knjige.

Od početka procesa oporavka, u periodu od najmanje dve sedmice (a po potrebi i mesec dana) veoma se preporučuje konzumiranje biljnih preparata (tinktura) koje su zasnovane na lekovitom bilju. Ovi preparati predstavljaju koncentrisane lekovite sastojke najpoznatijih lekovitih biljaka.

Lekovite biljke je generalno moguće koristiti u vidu čaja, tinktura i obloga. U slučaju čaja, biljka se stavlja u vruću vodu i lekovite supstance iz biljke izlaze u vruću vodu koja se zatim pije. U slučaju tinktura, lekovita biljka (ili više njih) se stavlja u blender i dodaje se alkohol, a zatim se cela smesa miksa, tako da alkohol dopire do najsitnijih delova biljke i mnogo snažnije izvlači lekovite supstance iz biljke od vruće vode.

Kod tinkture je koncentracija lekovitih supstanci biljke neuporedivo veća od one kod čaja i konzumira se u kapima koje se sipaju u sok ili vodu.

U klasičnom programu čišćenja organizma preporučuju se sledeće tinkture:

- Imuno Tonik - za jačanje imuniteta
(- Imuno Plus - za jačanje imuniteta, ova jača formula se uzima po potrebi)
- Jetra-žuč - za čišćenje jetre i žuči
- Bubrezi-bešika - za čišćenje bugrega i bešike
- Detoks - za čišćenje celog tela, naročito krvi
- Cirkulacija - za podsticanje kretanja krvi po celom telu, a samim tim i hranljivih sastojaka i drugih vitalnih agenasa za funkcionisanje organizma

Tinkture se obično piju tri puta dnevno - ujutru, u podne, i uveče, u razmacima od nekoliko minuta. Najpre se u pola decilitra vode ili soka nakaplje jedna od tinktura i popije. Zatim se nakon nekoliko minuta, po istom obrascu, nakapa sledeća tinktura i popije, i tako redom sve preostale tinkture.

Tokom dana se preporučuje tuširanje toplom i hladnom vodom za poboljšanje cirkulacije. Najpre se telo izloži jedan minut što toplijoj vodi (tušu), a odmah zatim je-

dan minut hladnoj vodi. Postupak se ponavlja 7 puta naizmenično (ukupno 14 ponavljanja - 7 puta toplo i 7 puta hladno tuširanje). Ovaj postupak tuširanja se može ponoviti nekoliko puta dnevno.

Za poboljšanje cirkulacije je takođe veoma korisna masaža, koju može svako da obavi, jednostavnim pritiskanjem i masiranjem određenih delova tela.

Za masažu i čišćenje organizma je preporučljivo korišćenje četke za kožu koja se može koristiti pre i posle tuširanja.

Čišćenje jetre i bubrega se takođe može vršiti pomoću sokova.

Čišćenje jetre sokovima. Ovo čišćenje se vrši pomoću sokova koji se piju ujutru, u periodu od sedam dana, i koje čine:

- 250 ml ceđenog soka (limun, pomorandža, grejpfrut ili mandarina)
- 250 ml vode
- 1 - 4 češnja belog luka
- 1 - 4 supene kašike maslinovog ulja
- 2,5 cm korena đumbira (ako se ima)

Prvog jutra se u blender sipa 250 ml navedenog soka, 250 ml vode, i **samo jedan** češanj belog luka i **samo jedna** čajna kašičica maslinovog ulja (i 2,5 cm korena đumbira, ako se ima). Sve se izmiksa i popije.

Drugog jutra se koristi ista mešavina, samo što se dodaju dva češnja belog luka i dve čajne kašičice maslinovog ulja.

Trećeg jutra se povećava na tri češnja belog luka i tri čajne kašičice maslinovog ulja, a četvrtog na četiri, i ova maksimalna doza belog luka i maslinovog ulja se pije sve do sedmog dana.

Nakon perioda od sedam dana čišćenja jetre sokovima, prelazi se na period od sedam dana čišćenja bubrega sokovima.

Čišćenje bubrega sokovima. Ovo čišćenje se vrši pomoću soka koji se pije ujutru, u periodu od sedam dana, i kojeg čine:

- 1 - 2 iscedena limuna
- 0,5 - 1 litar vode
- 1/4 kašičice ljute aleve paprike
- med, javorov sirup (po želji)

U slučajevima težeg oštećenja jetre i slabljenja imunog sistema potrebno je koristiti metod klistiranja kafom i metod tople kade.

Klistiranje kafom. Ovaj metod se koristi za čišćenje jetre preko zida debelog creva. Primjenjuje se tako što se u litar proključale vode stave tri čajne kašičice kafe (oko 45 grama) i kuva 15 minuta. Zatim se u posebnoj posudi 2,5 dl ove kafe razblaži sa 7,5 dl obične negazirane vode da bi se dobio jedan litar razblažene kafe.

Ovaj rastvor se preko opreme za klistiranje ubacuje u debelo crevo (oprema za klistiranje se može nabaviti u svakoj apoteci). Osoba leži na desnoj strani i preko cevi ubacuje polako, uz pomoć slavine na crevu, ceo sadržaj u debelo crevo. Vrh creva se namaže vazelinom da bi lakše ušao u debelo crevo. Potrebno je najmanje 12 minuta (idealno je 15 minuta) ležati na desnom boku dok rastvor kafe preko zida debelog creva vrši čišćenje jetre.

Ova tehnika se može primenjivati nekoliko puta dnevno.

Topla kada. Ovom metodom se veštački podiže telesna temperatura i tako stimuliše rad imunog sistema. Kadu je potrebno napuniti što toplijom vodom (toliko toplom da se osoba ne opeče). U vodu se stavlja jedna šaka ljute aleve paprike, najljuće koja je dostupna. Pored kade treba pripremiti litar što toplijeg čaja.

Osoba koja koristi ovaj tretman treba da namaže svoje bradavice i genitalije vazelinom zbog zaštite od ljute paprike. Zatim ulazi u toplu vodu.

Tokom boravka u toploj vodi osoba pije topao čaj i na taj način veštački zagreva svoje telo i spolja i iznutra. Poznato je da podizanje telesne temperature za jedan stepen Celzijusa povećava brzinu kretanja belih krvnih zrnaca (agensa imunog sistema) četiri puta, čime se sposobnost imunog sistema da uništava klice i mikroorganizme povećava takođe četiri puta. Povećanje temperature tela za dva stepena povećava

ovu brzinu “na kvadrat”, dakle 16 puta, kao i sposobnost imunog sistema za dejstvo isto toliko.

U kadi je potrebno boraviti što je moguće duže, 10-20 minuta, a tokom tog perioda poželjno je da neko pomaže osobi u kadi tako što bi mu hladnim peškirom masirao čelo.

Nakon što osoba u kadi proceni da joj postaje neprijatno u toploj vodi, potrebno je da se ispusti voda iz kade, a da se osoba kratko istušira prohladnom vodom, obriše, obuče pidžamu i legne u krevet, dobro pokrivena sa nekoliko ćebadi ili jorganom da joj bude toplo i prijatno. Na ovaj način osoba odmara 45-60 minuta, nakon čega može da ustane iz kreveta.

Ovaj tretman se može primenjivati po potrebi, najčešće jednom dnevno.

U najkraćem, program čišćenja organizma bi izgledao ovako:

1. Ujutru čišćenje debelog creva slanom vodom, u periodu 1-5 dana.

2. Nakon čišćenja creva sledi konzumiranje sokova na svakih sat vremena tokom celog dana u dozama od 2,5 dl. Osoba može da konzumira manje ili veće doze u skladu sa svojim mogućnostima. Sokovi se piju 5-10 dana, a u težim slučajevima do 30 dana. Tokom perioda na sokovima osoba neće osećati glad.

3. Sa prvim sokom, od ranog jutra, uzimaju se tinkture tri puta dnevno - ujutru, u podne, i uveče, u skladu sa instrukcijama na bočici. Tinkture se uzimaju najmanje dve sedmice, a po potrebi i duže.

4. U istim vremenskim razmacima - ujutru, u podne, i uveče, uzima se po jedna čajna kašičica praha od trave mladog ječma. Mladi ječam se može konzumirati stalno, i nakon potpunog ozdravljenja, jer predstavlja prirodan dodatak ishrani koji je prirodno uravnotežen (za razliku od vitamina i minerala u tabletama).

5. Nakon perioda konzumiranja samo sokova prelazi se na čvrstu sirovu biljnu hranu u obrocima tri puta dnevno. Sokove je

i tada dozvoljeno konzumirati, ali isključivo pre jela. Ukoliko je čvrsti obrok zasnovan na voću, preporučuje se konzumiranje voćnih sokova, a ukoliko je čvrsti obrok zasnovan na povrću preporučuje se konzumiranje sokova od povrća.

U nastavku ćemo nešto više reći o fizičkom saniranu povreda i programu regeneracije korišćenjem melema i adekvatnog treninga.

Prirodno saniranje povreda

Tehnike koje preporučujemo za fizičko saniranje povreda jesu neinvazivne tehnike (koje ne uključuju operacije i korišćenje hirurške opreme) zasnovane na tehnikama masaže i korišćenja mehaničkih pomagala, kao i posebnih prirodnih melema. Svi melemi koji se koriste prilikom lečenja su 100% prirodni i bezbedni za bilo koji anti-doping test.

Tokom i nakon primene tehnika otklanjanja fizičkih povreda potrebno je da povređena osoba bude na programu čišćenja organizma, koji je opisan u prethodnom poglavlju. Nakon perioda fizičke neaktivnosti, zbog oporavka i regeneracije povređenog dela tela, potrebno je provesti vreme u nekom centru za oporavak gde bi pod nadzorom stručnog lica bio primenjen program adekvatnog treninga i vraćanja

snage mišića, kao i svih privremeno oslabljenih delova tela.

Povrede stopala

Pod ovom vrstom povrede podrazumevamo povrede koštanog sistema i ligamenata, tetiva, žuljeve i urastanje noktiju.

Povrede koštanog sistema su uganuća, lomovi i deformiteti (ravna stopala i čukljevi). Ukoliko se kod **uganuća** reaguje u prva dva do tri dana nakon povređivanja, stopalo se namešta na poseban način, stavlja se poseban melem koji stoji sedam dana i osoba je spremna za trenažni proces. Ukoliko se ne reaguje sa tretmanom na vreme potrebno je izvršiti posebnu pripremu stopala tokom perioda od 24 sata, nakon čega se stopalo namešta na poseban način i stavlja se posebno pripremljeni melem koji služi za regeneraciju ligamenata.

Proces oporavka traje u zavisnosti od oštećenja ligamenata. Postoji istegnuće ligamenata prvog i drugog stepena, kao i tre-

ćeg stepena, odnosno kidanje ligamenata. Proces oporavka pokidanog ligamenta traje 6 do 7 sedmica bez operacije i post-operativnog procesa, tako da povređena osoba može odmah nakon toga da krene u trenažni proces.

Kod **lomova** se posebnom metodom nameštaju povređene kosti, stavljaju se posebne longete i melemi koji se menjaju na svaka tri dana, 7 do 10 puta, nakon čega povređena osoba može da uđe u trenažni proces.

Kod **ravnih stopala** razlikujemo stečena i urođena. Kod stečenih ravnih stopala se obično daje preporuka za posebne vežbe i adekvatnu ishranu, i vrlo često je uzrok u povredi kičme i neadekvatnoj inervaciji, što se otklanja posebnim tehnikama masaže.

Kod urođenih ravnih stopala gležanjska kost potiskuje petnu kost i gura je unazad. Posebnom metodom se kosti vraćaju na svoja mesta, stavlja se poseban melem i longeta ispod i sa strane stopala, koji se menjaju na svakih sedam dana, i u zavis-

nosti od vrste deformiteta oporavak traje 3 do 7 sedmica.

Uzrok pojave **čukljeva** može biti nepravilna ishrana i problem u kičmi (vezano za inervaciju). Proces oporavka se izvodi tako što se najpre rešava problem inervacije, a zatim se obolelo mesto priprema u periodu od 24 sata. Posebnom metodom se vrši nameštanje čuklja i postavlja se poseban melem i longeta koji će otkloniti zglobove deformitete i zategnuti opušteni ligament koji je doveo do problema sa čukljem. Melemi se menjaju na svakih 7 dana, a proces oporavka traje 6 do 7 sedmica.

Tetive povezuju mišiće sa kostima. Postoje **povrede tetiva** prvog, drugog i trećeg stepena. Najčešća povreda je povreda Ahilove tetive. U zavisnosti od težine povrede, problem sa Ahilovom tetivom se rešava u periodu od 6 do 7 sedmica, čak i u slučaju kada je tetiva pokidana (treći stepen) i kada razmak između pokidanih delova iznosi i preko 5 cm.

Treći stepen povrede se rešava tako što se noga pripremi u periodu od 24 sata, a nakon toga se posebnom metodom (ručnom tehnikom) tetiva spaja, stavlja se poseban melem i longete koji se menjaju na svakih sedam dana, tokom perioda od 6 do 7 sedmica. Nakon toga osoba je spremna za normalan trening.

Problem sa **žuljevima** se rešava tako što se nose tanke sportske vunene čarape koje neće dovesti do pojave žuljeva. Preporučujemo da se ovakve čarape nabave kod lokalnih proizvođača.

Glavni uzrok **urastanja noktiju** je nepravilno sečenje noktiju. Nokti trebaju da se seku ravno, a ne u polukrugu. Ukoliko je došlo do urastanja potrebno je da se po sredini nokta, turpijom, izbrusi nokat što šire, od vrha prsta do mesta izrastanja nokta. Turpijanje treba izvršiti vrlo pažljivo da se ne povredi živac, ali dovoljno duboko da bi se nokat na prirodan način suzio i izrastao pravilno. Ovaj tretman se može obaviti samostalno ili kod lokalnog pedikira. De-

lovi nokta koji su urali su obično zagnojani i potrebno je da se dezinfikuju nekim prirodnim sredstvom, kao i da se provetravaju da bi bili suvi (može hladnim fenom). Nakon turpijanja nokta i njegove dezinfekcije više nema pritiska na bolno mesto i osoba može odmah da trenira.

Povreda skočnog zgloba

Postoje povrede prvog, drugog i trećeg stepena. Problem može biti u vidu istegnuća ligamenata ili pucanja ligamenata i kostiju. Zvanični metod lečenja istegnutog ligamenta je njegovo zalečenje, ali on i dalje ostaje istegnut i njegov oporavak na takav način ne može da se postigne ni putem treninga, tako da je sklonost ka ponovnoj povredi veoma velika, što predstavlja i veliki psihološki problem za osobu jer ima stalan strah od povrede.

Naša metoda rešavanja ovog problema drugog i trećeg stepena sastoji se u pripremanju noge u periodu od 24 sata, ukoliko

povreda dugo traje. Nakon toga se vrši nameštanje zgloba, postavljaju se posebni melemi i longete, i osoba ne sme da staje na povređenu nogu već mora da se kreće uz pomoć štaka u periodu od 6 do 7 sedmica. Melemi se menjaju na svakih sedam dana. Nakon perioda od 6 do 7 sedmica osoba je spremna da uđe u trenažni proces.

Povrede kolena

Najčešće povrede kolena su: povrede meniskusa, povrede ukrštenih ligamenata, povrede ostalih ligamenata, oštećenje hrskavice kolena, pucanje ligamenata i lom kolena. Kod svih ovih povreda dolazi do stvaranja vode i ciste u kolenu.

U procesu lečenja, koleno se najpre pripremi u periodu od 24 sata. Nakon toga se namešta u pravilan položaj, stavljaju se posebni melemi u zavisnosti od težine povrede. Ako je u pitanju povreda meniskusa onda se melemi fokusiraju na meniskus ili

ako je povreda ligamenata, naročito pucanje ukrštenih ligamenata (povreda trećeg stepena), onda se melemi fokusiraju na ligamente. Nakon toga se stavljaju longete. Povređena osoba ne sme da se oslanja na koleno i mora da hoda uz pomoć štaka u periodu od 6 do 7 sedmica. Nakon tog perioda može odmah da uđe u trenažni proces. Na sličan način se rešavaju sve povrede kolena, uključujući i one najteže.

Povrede prepona i kuka

Kod povrede prepona povređena osoba mora da leži u krevetu neprekidno tri do četiri sedmice u zavisnosti od težine povrede. Najpre se namešta zglob kuka, a zatim se osoba stavlja u ležeći položaj za regeneraciju prepona. Kolena se fiksiraju posebnom metodom i stavljaju se posebni melemi koji se menjaju na svakih 5 dana. Nakon ovog perioda lečenja osoba može da uđe u trenažni proces. Na ovaj način se u potpunosti rešavaju najteži oblici povreda prepona, kao i povrede koje je osoba

dugo vukla. Kod lakših povreda prepona, izlečenje traje od jednog do sedam dana.

U slučaju iščašenja ili loma kuka, ili oštećenja glave kuka, najpre se vrši nameštanje zgloba kuka i povređene kosti, a nakon toga se stavljaju posebni melemi i kolena se fiksiraju na poseban način, dok pacijent mora da bude u ležećem položaju. Melemi se menjaju na svaka tri dana, a pacijent mora da leži mesec, do mesec i po dana u zavisnosti od povrede. Nakon toga, pacijent je spreman da uđe u trenažni proces.

Trbušna kila (bruh)

Problem se rešava tako što se na povređeno tkivo postave posebni melemi koji vrše regeneraciju pokidanih mišića. Melemi se menjaju na tri dana. Oporavak traje jednu do tri sedmice.

Povrede šake

Najčešće dolazi do iščašenja ili loma zgloba šake. Takođe, česte povrede šake su povrede ligamenata (prvi, drugi i treći stepen) i povreda nerava (koji su najčešće povezani sa problemom u kičmi).

Lečenje se vrši nameštanjem povređenog zgloba, postavljanjem posebnih melema, a zatim posebnih longeta. Melemi se menjaju na 5 do 7 dana, a proces izlečenja traje 5 do 7 sedmica u zavisnosti od težine povrede.

Problemi sa nervima (trnjenje prstiju) se rešavaju otklanjanjem uzroka problema koji su najčešće u šaci, laktu, ramenu ili kičmi.

Povrede lakta

Postoje razne povrede lakta, a najčešće su povrede ligamenata (prvi, drugi i treći stepen) i problemi sa nervima koji najčešće dovode do takozvanog “teniskog lakta”.

Povrede ligamenata, uključujući i kidanje istih, rešavaju se tako što se najpre namesti povređeni deo, a zatim se stavljaju posebni melemi i longete. Melemi se menjaju na svakih sedam dana, a proces lečenja traje 6 do 7 sedmica, u zavisnosti od težine povrede.

Kod “teniskog lakta” najpre se namešta vratni deo kičme koji inervise lakat, a zatim se rešava problem obolelog lakta njegovim nameštanjem posebnom metodom i stavljanjem posebnog melema. Osoba nakon sedam dana može da uđe u trenažni proces.

Povrede ramena

U pitanju je najpokretljiviji zglob koji se često povređuje. Najčešće su povrede ligamenata (prvog, drugog i trećeg stepena) i problemi sa nervima. Povrede ligamenata se rešavaju nameštanjem povređenog dela, postavljanje specijalnih longeta i melema. Melemi se menjaju na svakih 6 do 7 dana,

u periodu od 5 do 7 sedmica. Nakon toga, osoba je spremna za trening.

U slučaju problema sa nervima, vrši se lečenje vratnog dela kičme i oporavak nerava ramena.

Povrede mišića

Sve povrede mišića, kao što su istegnuće, pucanje, hematomi, stari i novi ožiljci, leče se utrljavanjem posebnih melema za svaku vrstu povrede. Lečenje traje od jednog do sedam dana.

Povrede kičme

Najčešće povrede kičme su uklještenje nerava, povrede diska i deformiteti kičme. Često su problemi sa drugim organima povezani sa problemima kičme. Svi problemi sa kičmom se uspešno rešavaju posebnim tehnikama, a proces izlečenja traje od jedne do sedam sedmica u zavisnosti od težine povrede.

Sportska oprema

Da bi se povećala izdržljivost i sprečile povrede preporučujemo: sportske vunene čarape, pamučne majice i steznike za testise.

Kao što smo napomenuli, sportske vunene čarape štite od pojave žuljeva. U pitanju su čarape od tanke vune, koje izgledom i debljinom u potpunosti podsećaju na pamučne čarape koje sportisti nose.

Pamučne majice je potrebno nositi uz telo, ispod dresa, da bi se znoj upijao i zatim isparavao, a ne slivao niz telo. Na taj način se usporava proces dehidracije tela.

Steznici za testise su predstavljeni elastičnim donjim vešom nalik biciklističkom šorcu, koji sprečavaju spadanje testisa.

Super hrana

Hrana koju jedemo bi trebala da zadovolji dva aspekta - da bude 1) zdrava i 2) ukusna. Kad kažemo “zdrava” podrazumevamo da zadovoljava sve potrebe organizma. U ovom dodatku obradićemo neke od najukusnijih recepata poznatih jela, ali na zdrav način, koji imaju osobinu da su energetski veoma jaki i da nas drže sitim po više sati. U pitanju su obroci koji se lako pripremaju, mogu se nositi sa sobom i mogu se pripremiti i konzumirati u svakoj prilici i na svakom mestu.

SUPER OBROK

(slatka verzija)

Sastojci:

- 100 g ovsenih pahuljica
- 100 g pšeničnih pahuljica
- 50 g ječmenih pahuljica
- 50 g raženih pahuljica
- 50 g lešnika
- 50 g badema
- 50 g suncokreta
- 50 g susama
- 50 g lana
- 50 g rogača
- 5 g korijandera
- 2 g cimeta
- 2 g nane
- 1 g zvezdanog anisa

Priprema:

Pomešati sve žitarice, orašaste plodove i semenke, staviti ih zajedno u jači blender, i samleti što sitnije u prah. Rogač i začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za

mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dobija se 600 g slatkog super obroka u prahu, koji može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumacija:

Staviti u blender dve-tri supene kašike praha, dodati 2 dl vode, krušku, bananu, i tri supene kašike šumskog voća (jagoda, kupina, malina, borovnica), ili bilo koju drugu kombinaciju sa voćem po želji. Zatim, sve sastojke izblendajte jedan minut u šejk.

SUPER OBROK

(slana verzija)

Sastojci:

- 150 g raženih pahuljica
- 100 g ovsenih pahuljica
- 100 g integralnog kornfleksa
- 100 g pšeničnih klica
- 50 g badema
- 50 g susama
- 50 g suncokreta
- 3 g majčine dušice
- 2 g origana
- 2 g bosiljka
- 9 g soli

Priprema:

Pomešati sve žitarice, orašaste plodove i semenke, staviti ih zajedno u jači blender, i samleti što sitnije u prah. Začine dodatno samleti, što sitnije, u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dobija se 600 g slanog super obroka u prahu, koji

može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumacija:

Staviti u blender dve-tri supene kašike praha, dodati 2 dl vode, paradajz, krastavac, šargarepu, par listića svežeg peršuna, ili bilo koju drugu kombinaciju sa povrćem po želji. Zatim, sve sastojke izblendajte jedan minut u šejk.

DETOKS ŠEJK

Sastojci:

- 150 g ovsenih pahuljica
- 100 g ječmenih pahuljica
- 50 g badema
- 150 g lanenog semena
- 50 g bundevinog semena
- 50 g suncokreta
- 50 g suve borovnice
- 4 kesice čaja od jabuka
- 4,5 g cimeta
- 2 g đumbira u prahu
- 3 g korijandera

Priprema:

Pomešati sve žitarice, orašaste plodove i semenke, staviti ih zajedno u jači blender, i samleti što sitnije u prah. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dodati suhu borovnicu i promešati. Dobija se 600 g detosk šejka u prahu, koji može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumiranje:

Staviti u blender dve-tri supene kašike praha, dodati 2 dl vode, jednu iseckanu krušku, i tri supene kašike šumskog voća (jagoda, kupina, malina, borovnica), ili drugog voća po izboru, svežeg ili smrznutog. Zatim, sve sastojke izblendajte jedan minut u šejk.

ENERGETSKI ŠEJK

Sastojci:

- 100 g ovsenih pahuljica
- 100 g ječmenih pahuljica
- 50 g badema
- 50 g lešnika
- 100 g lana
- 25 g suncokreta
- 25 g bundevinog semena
- 50 g fruktoze
- 50 g suvog grožđa
- 50 g suve borovnice
- 0,5 g zelenog kardamoma
- 1 g nane
- 5 g korijandera

Priprema:

Pomešati sve žitarice, orašaste plodove, i semenke, staviti ih zajedno u jači blender, i samleti što sitnije u prah. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dodati fruktozu, suhu borovnicu, suvo grožđe, i

promješati. Dobija se 600 g energetskog šejka u prahu, koji može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumiranje:

Staviti u blender dve-tri supene kašike praha iz ove kutije, dodajte 2 dl vode, i 1) bananu, i 4 supene kašike šumskog voća; ili 2) krušku, jabuku, komad bundeve, i jednu kašiku šumskog voća, ili bilo koje drugo sveže ili smrznuto voće po izboru. Zatim, sve sastojke izblendajte jedan minut u šejk.

VELNES ŠEJK

Sastojci:

- 100 g ovsenih pahuljica
- 100 g raženih pahuljica
- 100 g integralnog kornfleksa
- 100 g pšeničnih klica
- 50 g oraha
- 100 g lana
- 50 g susama
- 5 g korijandera
- 5 g klinčića (karanfilića)
- 2 g nane

Priprema:

Pomešati sve žitarice, orašaste plodove, i semenke, staviti ih zajedno u jači blender, i samleti što sitnije u prah. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dobija se 600 g velnes šejka u prahu, koji može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumiranje:

Staviti u blender dve-tri supene kašike praha, dodati 2 dl vode, jednu iseckanu krušku, sok od pola limuna, jednu pomorandžu, komad ananasa. Po želji dodajte i jednu kašiku meda. Ili možete dodati 2-4 vrste voća po izboru. Zatim, sve sastojke izblendajte jedan minut u šejk.

ANTICELULIT ŠEJK

Sastojci:

- 200 g ovsenih pahuljica
- 150 g pšeničnih mekinja
- 50 g suncokreta
- 150 g lana
- 50 g susama
- 1 g đumbira u prahu
- 5 g nane
- 4 g suve sitne koprive
- 4 kesice čaja od lipe
- 1 g suve sitne žalfije
- 1,5 g cimeta

Priprema:

Pomešati sve žitarice, orašaste plodove i semenke, staviti ih zajedno u jači blender, i samleti što sitnije u prah. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dobija se 600 g anticelulit šejka u prahu, koji može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumiranje:

Staviti u blender dve-tri supene kašike praha, dodati 2 dl vode, i 1) voćna kombinacija: sok od 1/2 limuna, pomorandžu, jabuku, dve supene kašike malina, kašičicu meda, ili 2) povrćna kombinacija: šargarepu, paradajz, 1/2 krastavca, par listića svežeg peršuna. Ili voće i povrće po izboru. Zatim, sve sastojke izblendati jedan minut u šejk.

SIROVI INTEGRALNI HLEB

Sastojci:

- 200 g integralnog pšeničnog brašna
- 150 g ovsenih pahuljica
- 100 g lana
- 2 g majčine dušice
- 8 g kima
- 10 g sušenog crnog luka u prahu
- 8 g soli
- 4 kašike hladno ceđenog ulja

Priprema:

U veću činiju usuti brašno. Pomešati ovas i lan, i zajedno samleti u jačem blenderu što sitnije u prah. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati.

Dodati ulje, i uz lagano dodavanje tople vode zamesiti klasično testo za hleb (bez upotrebe kvasca). Razvući testo oklagijom, i nožem izrezati jednake tanke komade za hlebove.

Poređati u dehidrator i sušiti na 40 stepeni nekoliko sati dok se hlebovi skroz ne osuše iznutra.

Konzumacija:

Dehidrirani hleb može da stoji 4-5 dana. Možete ga zamrznuti i tako mu produžiti rok trajanja na par meseci. Odmrznuti hleb se može jesti odmah, bez ikakve termičke obrade. Možete ga malo podgrejati u rerni ili dehidratoru.

SIROVE BILJNE PLJESKAVICE

Sastojci:

- 300 g ovsenih pahuljica
- 100 g lana
- 20 g sušenog crnog luka u prahu
- 10 g sušenog belog luka u prahu
- 6 g kima
- 2 g majčine dušice
- 5 g slatke aleve paprike
- 8 g soli
- 4 kašike hladno ceđenog ulja
- Za klasične pljeskavice dodati još 4 g mirrodije.
- Za pikantne pljeskavice dodati još 3 g ljute aleve paprike.

Priprema:

Pomešati ovas i lan, i zajedno samleti u jačem blenderu što sitnije u prah. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati.

Dodati ulje, i uz lagano dodavanje tople vode zamesiti gušću smesu. Rukom obliko-

vati tanje pljeskavice od 100 g. Poređati ih u dehidrator i sušiti na 40 stepeni nekoliko sati dok se pljeksavice skroz ne osuše iznutra.

Konzumacija:

Pljeskavice je najbolje konzumirati sa salatom, i nekim prelivom ili sosom. Pljeskavice mogu da stoje 4-5 dana. Možete ih zamrznuti i tako im produžiti rok trajanja na par meseci. Odmrznute pljeskavice se mogu jesti odmah, bez ikakve termičke obrade. Možete ih malo dodatno podgrejati u rerni ili dehidratoru.

PRELIV ZA SALATU

Sastojci:

- 70 g ovsenih pahuljica
- 60 g lana
- 60 g suncokreta
- 60 g bundevinog semena
- 2 g origana
- 1 g mirođije
- 6 g soli

Priprema:

Žitarice i semenke samleti u blenderu. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dobija se 250 g preлива za salatu u prahu, koji može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumacija:

Staviti u blender tri-četiri supene kašike praha, dodati 2 dl vode, dve kašike hladno ceđenog ulja, sok od pola limuna, i izblendati u preliv. Napraviti salatu po želji i preliv staviti preko salate, i malo promešati.

BILJNA PAŠTETA

Sastojci:

- 40 g ovsenih pahuljica
- 50 g lana
- 40 g suncokreta
- 20 g bundevinog semena
- 2,5 g sušenog crnog luka u prahu
- 0,5 g sušenog belog luka u prahu
- 1 g mirođije
- 1 g blage aleve paprike
- 5 g soli

Priprema:

Samleti žitarice i semenke u blenderu, a zatim i začine, i sve pomešati i posoliti. Dobija se 150 g paštete u prahu, koja može stajati na suvom nekoliko meseci.

Konzumacija:

U činiju stavite 3 kašike praha iz ove kutije, dve kašike hladno ceđenog ulja, vodu do željene gustine, mešajte kašikom, ili u blenderu izblendajte u paštetu, koja može stajati u frižideru tri dana.

DETOKS SUPA

Sastojci:

- 60 g ovsenih pahuljica
- 20 g bundevinog semena
- 25 g susama
- 25 g lana
- 20 g suncokreta
- 2 g sušenog crnog luka u prahu
- 0,5 g sušenog belog luka u prahu
- 1 g mirođije
- 1 g origana
- 3 g soli

Priprema:

Pomešati ovas, bundevino seme, susam, lan i suncokret, staviti ih zajedno u jači blender, i samleti što sitnije u prah. Začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dobija se 150 g supe u prahu, koja može stajati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumacija:

Staviti jednu-dve pune supene kašike praha u blender, dodati 2 dl tople vode, pola kras-tavca, komad brokule, 1 paradajz, 3 supene kašike maslinovog ulja, jednu kašičicu sitno iseckanog svežeg peršuna, prstohvat mor-ske soli. Sve izblendati u blenderu u supu.

SLATKI KREM

Sastojci:

- 15 g ovsenih pahuljica
- 40 g lana
- 15 g lešnika
- 40 g rogača
- 40 g fruktoze
- 3 g korijandera
- 1 g cimeta

Priprema:

Samleti žitarice i lešnik u blenderu. Dodati fruktozu. Rogač i začine dodatno samleti što sitnije u dodatku za mlevenje začina, dodati ih, i dobro izmešati. Dobija se 150 g krema u prahu, koji može stojati u zatvorenoj posudi nekoliko meseci.

Konzumacija:

U činiju staviti 3 kašike praha iz ove kutije, dodati vodu do željene gustine, mešati kašikom, ili u blenderu izmiksati u krem. Može stajati u frižideru 3 dana nakon pripreme.

BILJNO MLEKO

Sastojci:

- 80 g ovsenih pahuljica
- 80 g kokosovog brašna
- 80 g fruktoze
- 10 g susama

Priprema:

U jačem blenderu samleti ovas i susam što sitnije u prah. U dodatku za mlevenje začina samleti u prah što sitnije kokosovo brašno. Dodati fruktozu, i sve sastojke dobro izmešati. Dobija se 250 g mleka u prahu, koje može stajati nekoliko meseci.

Konzumacija:

Stavite u blender dve kašike praha, dodajte 2 dl vode, i 1 minut izblendajte u mleko. Procediti po želji.

Lekovite biljke

U ovom dodatku dat je spisak najpoznatijih lekovitih biljaka i njihovi latinski nazivi.

- afrička ljuta (ptičja) papričica (*Capsicum annum*)
- anđelika (*Angelica sinensis*)
- arnika (*Arnica montana*)
- beli slez (*Althaea officinalis*)
- biber (*Piper nigrum*)
- bodljikavi jasenak (*Zanthoxylum fagara*)
- bokvica (*Plantago major*)
- božikovina (*Ilex aquifolium*)
- brđanka (*Arnica montana*)
- brest (*Ulmus rubra*)
- broćika (*Galium aparine*)
- celer (*Apium graveolens*)
- cimet (*Cinnamomum zeylanicum*)
- crni orah (*Juglans nigra*)
- crvena detelina (*Trifolium pratense*)

- crvena konopljuša (*Eutrochium purpureum*)
- čajno drvo (*Melaleuca alternifolia*)
- čaparal (*Larrea tridentata*)
- čičak (*Arctium lappa*)
- damijana (*Turnera diffusa*)
- divizma (*Verbascum thapsus*)
- divlja salata (*Lactuca virosa*)
- divlji jam (*Dioscorea villosa*)
- divlji ovas (*Avena fatua* L.)
- divlji ruzmarin (*Cimicifuga racemosa*)
- đumbir (*Zingiber officinale*)
- efedra (*Ephedra sinica*)
- ehinacea (*Echinacea purpurea*)
- eukaliptus (*Eucalyptus*)
- gavez (*Symphytum officinale*)
- ginko (*Ginkgo biloba*)
- glog (*Crataegus oxyacantha*)
- gotu kola (*Centella asiatica*)
- habanero (*Capsicum chinense*)
- hajdučka trava (*Achillea millefolium*)
- hmelj (*Humulus lupulus*)
- hortenzija (*Hydrangea macrophylla*)
- hrast (*Quercus alba*)
- idirod (*Acorus calamus*)

- imela (*Viscum album*)
- jasenak (*Zanthoxylum fagara*)
- javor (*Acer platanoides*)
- ječam (*Hordeum vulgare*)
- johiba (*Pausinystalia yohimbe*)
- kantarion (*Hypericum perforatum*)
- kapica (*Scutellaria lateriflora*)
- karanfilic (*Syzygium aromaticum*)
- kardamon (*Elettaria cardamomum*)
- kinin (*Cinchona succirubra*)
- kleka (*Juniperis monosperma*)
- kola (*Cola acuminata*)
- komorač (*Foeniculum vulgare*)
- kopriva (*Urtica dioica*)
- konopljika (*Vitex agnus-castus*)
- krkavina (*Rhamnus purshiana*)
- kruščica (*Chimaphila umbellata*)
- krušina (*Rhamnus frangula*)
- lan (*Linum usitatissimum*)
- lavanda (*Lavandula anjustifolia*)
- lažni jednorog (*Chamaelirium luteum*)
- lincura (*Gentiana macrophylla*)
- lobelija (*Lobelia inflata*)
- lucerka (*Medicago sativa*)
- ljutić (*Hydrastis canadensis*)

- mačja trava (*Nepeta cataria*)
- mahonija (*Mahonia aquifolium*)
- mak (*Papaver somniferum*)
- malina (*Rubus idaeus*)
- marihuana (*Cannabis sativa*)
- maslačak (*Taraxacum officinale*)
- maslina (*Olea europaea*)
- medunika (*Filipendula ulmaria*)
- medveđe grožđe, uva (*Arctostaphylos uva ursi*)
- meksički čaj (*Dysphania ambrosioides*)
- mirika (*Myrica cerifera*)
- mišjakinja (*Stellaria media*)
- nana (*Mentha x piperita*)
- neven (*Calendula officinalis*)
- odoljen (*Valeriana officinalis*)
- orah (*Juglans regia*)
- ovas (*Avena sativa*)
- pasiflora (*Passiflora incarnata*)
- pasulj (*Phaseolus vulgaris*)
- pelen (*Artemisia absinthium*)
- peršun (*Petroselinum hortense*)
- pikina (*Capsicum annuum*)
- pitoma nana (*Mentha x piperita*)
- planinska breskva (*Myrica rubra*)

- plava stanićarka (*Caulophyllum thalictroides*)
- plava verbena (*Verbena hastata*)
- pšenica (*Triticum* spp.)
- rabarbara (*Rheum palmatum*)
- rastavić (*Equisetum arvense*)
- ren (*Armoracia rusticana*)
- ricinus (*Ricinus communis*)
- rotkva (*Raphanus sativus*)
- ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*)
- sarsaparila (*Smilax officinalis*)
- sena (*Senna alexandrina*)
- sibirski žen šen (*Eleutherococcus senticosus*)
- slačica (*Brassica juncea*)
- sladić (*Glycyrrhiza glabra*)
- smirna (*Commiphora myrrha*)
- srčenica (*Leonurus cardiaca*)
- srčenjak (*Sanguinaria canadensis*)
- šareni čkalj (*Silybum marianum*)
- šimširika (*Berberis vulgaris*)
- štavelj (*Rumex crispus*)
- tahebo (*Tabebuia impetiginosa*)
- testerasta palma (*Serenoa repens*)
- tuja (*Thuja standishii*)

- tvorov kupus (*Lysichiton americanum*)
- uva (*Arctostaphylos uva ursi*)
- vidac (*Euphrasia officinalis*)
- vinka (*Vinca rosea*)
- vinobojka (*Phytolacca decandra*)
- vrba (*Salix alba*)
- zdravac (*Geranium dissectum*)
- zimzelen (*Gaultheria procumbens*)
- zlatnica (*Solidago virga-aurea*)
- žen šen (*Panax ginseng*)
- žutika (*Berberis vulgaris*)

Bibliografija

- Zakoni zdravlja i izlečenja, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2008.
- Moć ishrane, dr Kolin Kembel. Metafizika, Beograd, 2009.
- Lečenje neizlečivih bolesti, dr Ričard Šulc. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Moć zdravlja, dr Hans Dil. Metafizika, Beograd, 2009.
- Prirodna medicina, dr Donald Miler. Metafizika, Beograd, 2009.
- Smrt iz tanjira, dr Robert Elez. Metafizika, Beograd, 2008.
- Izlaz iz depresije, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2009.
- Načela zdravog života, dr Pol Volk. Metafizika, Beograd, 2008.
- Zdrava ishrana, dr Pamplona Rodžer. Metafizika, Beograd, 2008.
- Kako unaprediti mozak, dr Elden Čalmers. Metafizika, Beograd, 2009.

- Vodič za prirodni porođaj, Ina Mej Gas-kin, RM Press, Banjaluka, 2014.
- Otrovi sa velikim K - slučaj protiv kafe i drugih braon napitaka, dr Agata Treš. Metafizika, Beograd, 2008.
- Mistična medicina - Kakve opasnosti kriju akupunktura, akupresura, homeopatija i druge srodne veštine, dr Voren Pitera. CNS, Sacramento, 2007.

O autoru

Dr Milisav Nikolić rođen je 25. aprila 1957. godine u Čačku, Srbija. Završio je Fakultet za fizičko vaspitanje, diplomirao na medicini sporta i doktorirao na Institutu za prirodnu medicinu, SAD. Radi kao profesor na Institutu za prirodnu medicinu.

Nosilac je crnog pojasa u karateu sedmi dan. Prvi je selektor fudokan reprezentacije Jugoslavije. Osvajač je evropskog prvenstva i svetskog kupa. Bio je trener nemačke reprezentacije u karateu.

Bio je saradnik Sportske akademije Beograd. Objavljivao je više naučnih radova iz medicine sporta. Bio je direktor sportske akademije, istureno odeljenje Čačak, kao i direktor sportskog saveza Čačak. Jedan je od osnivača karate kluba Borac iz Čačka i osvajač prve zlatne medalje za klub. Za svoj rad na polju medicine dobio je nagradu "Rudolf Virhof" Evropske akademije nauka (Europäische Akademie der Naturwissenschaften).

Autor je knjiga “Čudo izlečenja”, “Ishrana za sportiste”, “Oporavak sportista” i “Dodaci u ishrani sportista”.

U periodu od 12 godina vodio je privatnu ordinaciju u Čačku. Najveće rezultate u medicini ostvario je na sledećim poljima:

Izlečenje kičme neinvazivnom terapijom:

- protruzija diska
- prolaps diska
- ekstruzija diska
- deformiteti

Izlečenje sportskih povreda neinvazivnom terapijom:

- ukršteni ligament kolena
- meniskus
- skočni zglob
- prepona
- teniski lakat
- rame
- šaka
- ravno stopalo
- tetive
- ligamenti
- mišići

Preporučujemo

Preporučujemo dodatke ishrani i biljne preparate prema originalnim receptima dr Milisava Nikolića: za jačanje imuniteta, poboljšanje cirkulacije, jačanje srca i mozga, balans hormona, unapređenje vida i sluha, čišćenje organizma i dr.



www.drmlisavnikolic.com



FAKULTET ZA PRIRODNU MEDICINU

online

Postanite:

-  **Diplomirani lekar prirodne medicine**
-  **Magistar prirodne medicine**
-  **Doktor prirodne medicine**
-  **Nutricionista**
-  **Herbalista**

www.institutpm.com
www.zakonizdravlja.com