

Dr med. Džon Zvicer

# PRIRODNO ČIŠĆENJE ORGANIZMA

Priručnik za veliko čišćenje organizma  
sa pozitivnim uticajem na kancerogene i  
degenerativne bolesti sa 34 recepata.

**Ojačajte vaš imunološki sistem programom zdrave dijete  
na bazi lekovitog samoniklog bilja**

U ovom bogato ilustriranom i lako razumljivom priručniku možete da saznate kako da uz pomoć sekundarnih biljnih materija (fitomaterija), kao što su indol-3-karbinol i sulforafan u klicama (naročito u klicama brokolija), kao i polifenola, flavonoida i ostalih zaštitnih supstanci u lekovitom samoniklom bilju, klicama mikrobilja, fermentisanim sokovima i fermentisanom povrću ojačate vaš imunološki sistem i kako da se zaštitite od degenerativnih bolesti, kao što su hipertenzija, bolesti kardiovaskularnog sistema, kancer, dijabetes i demencija.

Ovo je posebno važno u vremenu u kome hibridno voće i povrće sadrži previše šećera, a premalo hranljivih fitomaterija, a naše okruženje je sve zagađenije pesticidima, đubrivom i drugim zagađivačima okoline.

Petodnevnom terapijskim postom detoksikacije pomoću zdrave ishrane na bazi lekovitog samoniklog bilja, jednostavnom metodom smanjenja kalorija u kombinaciji sa sekundarnim biljnim metabolitima iz

samoniklog lekovitog bilja, fermentisanog povrća i sokova, krepera od klica, kao i organskih minerala i mikroelemenata, moguće je aktivirati i oživeti matične ćelije našeg imunološkog sistema.

Otkrijte korisne savete za uzgoj klica i optimalno mineralizovanog mikrobilja suncokreta uz pomoć ekstrakta algi i naučite kako da, koristeći precizna uputstva recepata, uspešno fermentišete povrće, sokove i napitke, kao što je kombuha.

Detoksikaciju i terapiju degenerativnih oboljenja obogatiće i potpomoći i 34 detaljna i lako razumljiva recepta za pripremu lekovitih sokova, čajeva, koktela, supa, salata i preliva za salate, fermentisanog povrća, kivanog i sirovog indijskog dala, jela od kvarka (švapski sir), kaša i pudinga, krepera i smotuljaka, kolača i sladoleda. Priručnik upotpunjuje priča o lekovitom samoniklom bilju, nekoliko sezonskih kalendara, kao i saveti za čuvanje povrća.

## Ishrana i imunološki sistem

Imunološki sistem, naslage na zidovima krvnih sudova i sekundarne biljne materije

Smanjite opasnost oboljenja od raka, bolesti kardiovaskularnog sistema, dijabetesa, depresije i demencije

Antiangiogeneza i ishrana u lečenju raka i upalnih oboljenja

Antiangiogeneza i strategija detoksikacije kao preventivna mera kod raka dojki

## Petodnevna DETOKS terapija

Terapeutski post detoksikacije pomoću zdrave ishrane na bazi samoniklog lekovitog bilja

Uputstvo za terapeutski post detoksikacijom pomoću zdrave ishrane na bazi samoniklog lekovitog bilja

## 7 Kućna terapija zdravom ishranom na bazi lekovitog samoniklog bilja

- 8 Ne bojte se lekovitog samoniklog bilja!
- 60 Gde se može naći lokalno lekovito samoniklo bilje?
- 22 Uzgoj povrća sa ekstraktom morskih algi
- 68 Mikrobilje suncokreta
- 68 Klice suncokretovih semenki sa ekstraktom algi
- 68 Saveti za uzgoj klica

## 41 Osnovni recepti

- 78 Fermentisani sok od klica smeđeg prosa
- 82 Ruski fermentisani napitak „crveni kvas“
- 84 Fermentisano povrće
- 86 Čaj od kombuhe

## Recepti

### 57

- Osvežavajući napitak od enzima kombuhe 90
- Rumunski fermentisani sok Vitalni napitak 92
- Eliksir od zelenog čaja sa zaštitnim dejstvom 94

## Sokovi i smuti

### 97

### 70

- Sok od bodljikavog čička 98
- Osvežavajući sok od trave i povrća 100
- Osvežavajući sok od trave i povrća 102
- Moćan sok protiv raka 104
- Koktel od limuna i koprive 106
- Koktel od koprive i čia semenja 108
- Superhrana – supa 112
- Boršč od lekovitog samoniklog bilja – supa protiv kancera 116
- Lekovita miso supa sa graškom 118
- Miso supa od mahuna bamije 120

# Sadržaj

Salata od jednozrne pšenice i klica beluga sočiva	122	Orijentalni humus od kinoa		Pregled lekovitog samoniklog bilja	198
Velika salata od lekovitog samoniklog bilja ili hrono salata	124	Veganska varijanta Budvig dijete	165	Pregled Lekovito samoniklo bilje	200
Salata od morskih algi	128	Kaša od heljde i koprive „Kasha“	168	Kulinarско začinsko bilje	200
Niskokalorični preliv za salatu	130	Puding od čia semena	172	Salate i lisnato povrće	200
Preliv za salatu Luna	132	Krekeri od kiselog kupusa i lanenog semena	174	Lišće drveća i voće iz voćnjaka	200
Teks-meks preliv za salatu	134	Smotuljak od lanenog semena i paprike	176	Bobičasto voće	200
Kimči – energetska hrana Korejaca	136	Veganski portobelo mek	178		
Indija – zemlja noćne more za one koji se hrane zdravo?	138	Rođendanska torta od bobičastog voća	182		
Dal od sočiva bogat proteinima	144	Osvežavajući sladoled od borovnica	184		
Ukusan sirovi dal od klica mungo pasulja	150				
Dal od klica mungo pasulja sa heljdom	154	<b>Povrtarstvo i travarstvo</b>	<b>187</b>		
Jelo od kvarka i lanenog ulja po receptu dr Budvig (sa prvoklasnim omega uljem)	156	Sezonski kalendar povrća	188		
Obrok od kvarka i lanenog ulja sa pahuljicama od prehrambenog kvasca	160	Sezonski kalendar voća	190		
Moćan „nuč“ (nooch) doručakVeganski ogurt za doručak – tajni recept!	162	Sezonski kalendar lekovitog samoniklog bilja	191		
Kvark od kinoa	164	Saveti za čuvanje povrća, voća i lekovitog bilja	192		
		Fermentacija	193		
		Sedam moćnih vrsta povrća	194		
		Značajne vrste lekovitog samoniklog bilja	196		

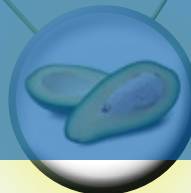
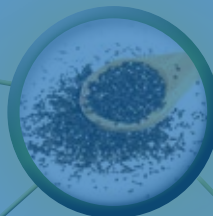








# Ishrana i imunološki sistem



# Imunološki sistem, naslage na zidovima krvnih sudova i sekundarne biljne materije

**Naš imunološki sistem karakteriše veoma složen način funkcionisanja. On je u stanju da pokrene pravu „simfoniju“ mera kako bi naša odgovarajući odgovor na infekcije, parazite, toksine, upale i ćelije koje su se degenerisale.**

## **Kako funkcioniše zdrav imunološki sistem?**

Zdrav imunološki sistem stvara transmitterska jedinjenja kao što su interferon i interleukin, koji uopšteno deluju protivupalno. „Imunološki policajci“, kao što su limfociti, leukociti, makrofazi, ćelije ubice i antitela, uklanjaju stare obolele i degenerisane ćelije, kao i toksine. Oni se staraju za red i stvaraju osnovu za dobro zdravlje. To je urođeni

mehanizam koji može da nas zaštititi od bolesti.

## **„Imunološka policija“ i sekundarne biljne materije iz sveta biljaka**

Pre nego što „imunološka policija“ krene u akciju, imunološki sistem mora da se probudi. Ali, kako to funkcioniše?

Tajna je u sekundarnim biljnim materijama iz sveta prirode. Čovek već najmanje četiri miliona godina živi u simbiozi sa samoniklim biljem. Naši geni su u stanju da prime signale koje biljke emituju posredstvom biljnih materija.

Indol-3-karbinol (I3C) jeste jedna takva biljna supstanca (spada u porodicu fenola) i prisutan je u brokoliju i klicama brokolija. Kako funkcioniše I3C? Indol-3-karbinol se spaja sa imunim ćelijama na zidu creva kako bi ih aktivirao. Bez I3C ili sličnih biljnih materija imune ćelije bi i dalje ostale uspavane. To ne bi nikako bilo dobro za naš imunološki sistem.

Ukoliko je imunološki sistem isuviše slab da bi eliminisao lake

infekcije, često se prepisuju antibiotici. Pacijenti koji redovno konzumiraju autohtono lekovito samoniklo bilje sa mnoštvom njegovih biljnih materija gotovo da nemaju problema sa bakterijama i virusima, mnogi izguraju zimu bez infekcija.

## **Neistražene porodice biljnih materija**

Postoje stotine porodica biljnih materija – mnoge jedva da su istražene, a mogle bi da budu na raspolaganju našem imunološkom sistemu. Doduše, sekundarne biljne materije mogu se naći i u povrću, voću, mahunarkama i začинима, ali najbolji izvor je naše autohtono lekovito samoniklo bilje sa najvećim brojem biljnih materija koje su korisne za naše zdravlje.

Povrće iz prodavnice organske hrane nije istog kvaliteta, jer je skoro u potpunosti prekultivisano! Naši geni su programirani na lekovito samoniklo bilje. Oni primaju signale od sekundarnih biljnih materija koje i biljke i ljudsko telo štite od uljeza koji izazivaju bolesti.



## **Sto hiljada fitomaterija u lekovitom samoniklom bilju nasuprot nekoliko njih u hibridno kultivisanom povrću**

Zašto je lekovito samoniklo bilje poput koprive, maslačka, sedmolista i sl. tako lekovito? To je zbog mnogobrojnih fitomaterija. To je razlog zbog čega je moja terapija zdrave ishrane na bazi lekovitog samoniklog bilja tako delotvorna kod upalnih i degenerativnih bolesti. Procena je da u biljnom svetu, odnosno netaknutoj prirodi postoji oko 100.000 biljnih materija.

U kultivisanim hibridnim sortama povrća i voća može se naći samo mali deo ovih fitomaterija, što predstavlja naročit nedostatak za naš imunološki sistem i zdravlje. Svaka kultivisana biljka znači manje sekundarnih biljnih materija.

### **Važne sekundarne biljne materije i njihovo medicinsko dejstvo:**

*Alkaloidi*  
*Astaksantin*  
*Beta-glukan*

*Karotinoidi*  
*Krizin*  
*Flavonoidi*  
*Defenzin*  
*Polifenoli*

#### **Karotinoidi**

- Smanjuju rizik oboljenja od određenih vrsta raka.
- Deluju kao antioksidansi.
- Utiču na imunološki sistem.
- Smanjuju rizik od oboljenja očiju (degeneracija makule i katarakta).
- Snižavaju rizik od oboljenja kardiovaskularnog sistema.

#### **Flavonoidi**

- Smanjuju rizik oboljenja od određenih vrsta raka.
- Deluju kao antioksidansi.
- Utiču na imunološki sistem.
- Mogu da suzbiju rast bakterija, gljivica i virusa.
- Mogu da inhibiraju zgrušavanje krvi.

#### **Glukosinolati**

- Smanjuju rizik oboljenja od određenih vrsta raka.

#### **Fenolne kiseline**

- Smanjuju rizik oboljenja od određenih vrsta raka.

#### **Fitosteroli**

- Smanjuju nivo holesterina.

#### **Fitoestrogeni**

- Smanjuju rizik oboljenja od određenih vrsta raka.
- Deluju kao antioksidansi.
- Utiču na imunološki sistem.
- Mogu da ojačaju kosti i štite od osteoporoze.
- Snižavaju rizik od oboljenja kardiovaskularnog sistema.

#### **Sulfidi**

- Mogu da suzbiju rast bakterija, gljivica i virusa.
- Mogu da inhibiraju zgrušavanje krvi.
- Smanjuju rizik obolevanja od raka.

#### **Dejstvo sekundarnih biljnih materija**

Sekundarne biljne materije šalju signale imunološkom sistemu kako bi proizveo antitela i imunološke ćelije. One na taj način aktiviraju imunološki odgovor i pre nego što ga upute do žarišta. Bez sekundarnih biljnih materija naš imunološki sistem ne bi aktivirao ovaj odgovor. Zahvaljujući

fitomaterijama imunološki sistem raspolaže dovoljnom snagom, kako bi bolesne i degenerisane ćelije izbacio iz cirkulacije, pre nego što naprave štetu, odnosno izazovu pojavu oboljenja.

Ukoliko je telo mineralizovano sa približno svih 90 organskih minerala i mikroelemenata, metabolizam će proizvesti dovoljno energije. Tu pomažu organski mikrominerali. Rezultat toga je optimalno mineralizovano telo: imaćete mnogo manju želju za slatkijima, čokoladom i skrobom.

### **Zaključak:**

Sekundarne biljne materije u kombinaciji sa organskim mikromineralima obezbeđuju sredstva koji su nam neophodna da se izborimo sa upalama, degenerisanim ćelijama i toksinima. Na taj način je moguća eliminacija produkata razgradnje, bolesnih i degenerisanih ćelija i pre nego što mogu da nastanu deponije i ozbiljno nas razbole.

Toksini mogu da dovedu do prekomerne stimulacije imunološkog sistema, što ima imunosupresivno dejstvo. Ovakva opasna situacija može da nastane kada je telo preplavljeno toksinima. Na primer, to može da se dogodi već prilikom posete pivnici, kada se jedu perece i piletina i pije pivo. E, onda vas pozdravlja glifosat.

Glifosat i drugi pesticidi kontaminiraju veliki broj osnovnih namirnica, čak i pivo. Uostalom, glifosat je u upotrebi na 40% oranica u Nemačkoj. To može da oslabi imunološki sistem i omogućiti nastanak upala i kancerogenih ćelija, pre svega kada se odgovarajućom hranom ne isporučuju sekundarne biljne materije.

Štetne materije, kao što su pesticidi, herbicidi, glifosat, nitrat ili teški metali, poput kadmijuma, kojih u velikim količinama ima u namirnicama, zemljištu i lekovima, mogu da poremete ravnotežu imunološkog sistema i potpomognu stvaranje slobodnih radikala.

Slobodni radikali učestvuju u nastanku upalnih procesa. Zahvaljujući zdravoj hrani na bazi lekovitog samoniklog bilja u mogućnosti smo da naše telo zaštitimo od podivljalih radikala: biofotoni i fitomaterije u samoniklom bilju i klicama mogu da ih zaustave.

Primenom takve ishrane uočavam kako moji pacijenti izgledaju zdravije i mlađe i u stanju su da se na najbolji način odbrane od infekcija, alergija i upala.

### **Održavanje kondicije imunološkog sistema**

Naš imunološki sistem se održava uravnoteženim presnim, vitaminima bogatim, biološki korisnim namirnicama kao i pozitivnim stavovima, kretanjem i zdravim načinom života.

### **Šta znači biološki korisno?**

Da li je to možda povrće iz prodavnice organske hrane? Nažalost, organsko povrće je gotovo u potpunosti hibridno kultivisano, zbog čega se u prodavnicama organske hrane

mogu kupiti gotovo samo hibridne kulture: paradajz, paprika, šargarepa, cvekla, keleraba, tikvice, salate, brokoli, žitarice, raž, spelta, pirinač, kukuruz, razno voće. To pokazuje koliko je u međuvremenu organski sektor industrijalizovan.

### **Zašto ne bi trebalo da kupujemo hibridne kulture?**

Ovi plodovi i sorte povrća nisu u stanju da se razmnožavaju sopstvenim semenom zato što vode poreklo od hibridnih kultura. Stoga su oni sterilni i poljoprivrednici su primorani da svake godine kupuju seme od Monsanto (Monsanto), Bajera (Bayer) i drugih. To je odlično za proizvođače semena, ali loše za naše zdravlje!

### **Koliko je snažna biljka koja je sterilna?**

Koliko energije može da se očekuje od jedne neplodne biljke? Od hibridne biljke koja raste toliko brzo da gotovo i ne stiže da upije mineralne i hranljive materije iz zemlje? Hibridne biljke su loše

mineralizovane i skoro da nisu u stanju da nas zasite! To je i razlog velike želje za slatkišima, čokoladom, čipsom, mesom i suhomesnatim proizvodima.

### **Pogled na profil hranljivih materija hibridnih biljaka**

Hibridne biljke raspoložu tek malim delom sekundarnih biljnih materija i minerala koje u sebi sadrže njihovi rođaci iz starih i potentnih sorti. Samoniklo lekovito bilje sadrži od 5 do 50 puta više hranljivih materija od svih pripitomljenih sorti povrća, bilo da su stare ili hibridne.

Bolje je konzumirati stare sorte i samoniklo lekovito bilje, jer je bolje mineralizovano i sadrži više biljnih materija. Sterilne biljke iz F1 hibridnog semena gotovo da ne mogu da nas zasite zato što su inferiorne. To je razlog što većina vegetarijanaca svakodnevno konzumira mlečne proizvode kao što je sir, kvark (tzv. „švapski sir“, prim. prev.) i jogurt.

### **Šta tačno znači hibrid?**

Kod biljaka i sorti povrća praktikovano je inbred ukrštanje

(ukrštanje između jedinki iste sorte, engl. inbreed, prim. prev.), kako bi se poboljšale određene osobine biljke. To su otpornost, brz rast, veličina, ukus, boja, prinos itd. Međutim, sa svakim uzgojem biljke gube jedan deo sekundarnih biljnih materija. To je, nažalost, neugodna istina. Zašto je to problematično? Zato što naš imunološki sistem predstavlja odraz snage i energije sekundarnih biljnih materija. Naš imunološki sistem zavisi od tih biljnih supstanci kako bi mogao da pruži odgovarajući imunološki odgovor na infekcije, upale i degenerisane ćelije raka.

Tajna je, dakle, u simbiozi biljnih materija i naših gena! Inače bi se stvaranje antitela, leukocita i ćelija ubica (T-ćelija, prim. prev.) usporilo, a imunološki sistem ostao u nekoj vrsti sna, isuviše slab da bi stupio u borbu protiv kancerogenih tumora i upala.

Divlje jabuke sadrže oko 450 više protivupalnih i antikancerogenih fitomaterija od hibridne jabuke „pink lady“, koja se može nabaviti u prodavnicama organske hrane. To je utvrdila Jo Robinson u

svojoj knjizi *Namirnice kao medicina: Kako hrana može da leči*. Ona takođe ukazuje na gubitak sekundarnih biljnih materija, zdravih materija i minerala u uzgajanom povrću, voću i žitaricama.

*„Jabuka na dan i ostaćeš zdrav“* („An apple a day keeps the doctor away“). Ovaj efekat ne bi mogao da se primeni na „pink lady“, jer u ovim veštačkim jabukama jedva da je ostalo nešto lekovito. Zato više cenim divlje jabuke sa zaboravljenih stabala na livadi. One sadrže veoma visok nivo biljnih materija i daleko su ukusnije od svojih rođakinja iz prodavnice organske hrane.

### **Šta možemo da učinimo da dodatno ojačamo svoj imunološki sistem?**

Svaki dan konzumirajte lokalno lekovito samoniklo bilje kao salatu, sok ili koktel. U vezi sa tim pogledajte ukusne recepte u mojim priručnicima. Zahvaljujući svojim fitomaterijama i biofotonima, mikrozeleniš, klice, fermentisani sokovi i fermentisano povrće, kao i



fermentisani krekeri od klica lana takođe mogu da ojačaju imunološki sistem i neutrališu slobodne radikale koji uzrokuju pojavu upala. Organski mikrominerali jačaju imunološki sistem i neutrališu želju za slatkišima i namirnicama punim skroba.

Fitomaterije sulforafan i indol-3-karbinol (I3C) iz klica brokolija sadrže od oko 50 do 100 puta više sekundarnih biljnih materija sulforafana i indol-3-karbinola (I3C) od hibridnog brokolija iz prodavnice organske hrane. Sulforafan ima izrazito

antikancerogeno dejstvo. On može da spreči stvaranje novih krvnih sudova, inače fenomen koji se naziva antiangiogeneza. Na nama je samo da se potrudimo da našem telu obezbedimo obilje sekundarnih biljnih materija. To je dobar razlog zbog čega bi svakodnevno trebalo da konzumiramo lekovito samoniklo bilje i klice brokolija kao salate ili sok.

### **Arterioskleroza kod mladih? Čovek je ono što jede!**

Kalcifikacija krvnih sudova – da li je to oboljenje samo starih ljudi?



Danas je moguće ustanoviti suženje krvnih sudova čak i kod tinejdžera. Naslage plaka i arteriosklerozu sada je moguće registrovati kod svih starosnih grupa.

Zahvaljujući ishrani u kojoj dominiraju proteini životinjskog porekla sa obiljem mesa, suhomesnate prerađevine, jaja i mlečni proizvodi kao i hrana koja sadrži gluten, nastaje višak belančevina koje se talože na pogrešnim mestima u telu. Opasnost se povećava ako se one talože na zidovima krvnih sudova, kao što je istraživački bračni par prof. Lotar Vent utvrdio još pre 70 godina.

Prema bračnom paru Vent, ishrana bogata proteinima životinjskog porekla dovodi do zadebljanja zidova krvnih sudova. Oni su to crno na belo dokumentovali pomoću elektronskog mikroskopa i utvrdili posledice toga, kao što su slabo snabdevanje ćelija hranljivim sastojcima i kiseonikom, visok krvni pritisak, dijabetes melitus tip II, upale i

rak. Nimalo dobri izgledi za one koji se hrane obilno.

### **Njihov zaključak glasi:**

Glavni problem nisu masti i proteini biljnog porekla, već jedino višak proteina životinjskog porekla! To je loša strana dijeta u kojima preovlađuju proteini životinjskog porekla, kao što su Metabolic Balance, Atkins, Paleo i Protein-Power dijeta, kao i brze hrane. Veći broj ovih dijeta preporučuje konzumiranje proteina životinjskog porekla i mlečnih proizvoda za svaki obrok. Ranije je bilo uobičajeno da se meso konzumira samo jednom u nedelji, naravno na nedeljnom ručku. Ljudi nisu bili debeli i konzumirali su pretežno vegetarijansku hranu.

### **Sekundarne biljne materije protiv brze hrane?**

Brza hrana i gotova jela sastoje se 99% od pšenice, raži, pirinča, kukuruza, krompira, soje, mesa, mlečnih proizvoda i jaja, a sadrže i oko 10.000 hemikalija, pesticide, antibiotike i herbicide (glifosat). Životinje se hrane

žitom, uvezenim iz SAD i Južne Amerike\*, koje sadrži visok procenat genetski modifikovanih proizvoda. To je otrov za životinje i ljude koji konzumiraju meso ili mleko.

U hibridno uzgajanim žitaricama gotovo da se ne mogu naći sekundarne biljne materije, isto tako i u pomfritu, listovima ajsberg salate i kriškama paradajza, koji se ponajviše koriste kao ukras za brzu hranu.

### **Šta može da prouzrokuje brza hrana?**

Jedan moj poznanik je sa 40 godina iznenada preminuo od raka, iako se redovno bavio sportom. A šta je bila njegova omiljena hrana? Brza hrana i po mogućnosti bez voća i povrća, osim komadića paradajza i listića salate na burgeru. U Americi je to veoma česta pojava. U međuvremenu je tamo stasala nova generacija mladih koju će njihovi roditelji nadživeti – što je žalosna činjenica.

I ja sam izgubio brojne prijatelje i poznanike: mog najboljeg druga

sa 52 godine, zeta sa 50, tri meni poznate rođake koje su odneli rak i srčana oboljenja, više od desetine ajurveda terapeuta, koji su umrli od posledica raka (da li kao posledica prevelike količine kuvane hrane?).

### **U znanju leži organizovana snaga - zanemarivanje će nas teško kazniti!**

Bolja snabdevenost sekundarnim biljnim materijama i organskim mineralima možda je mogla da spreči pojavu ovih posledica kod mojih prijatelja. Zapostavimo li sekundarne biljne materije, ne bi trebalo da nas začudi ako jednog dana budemo zavisili od antibiotika i vakcina, kao i lekova za razređivanje krvi i lekova koji snižavaju nivo šećera u krvi. U praksi je to čest slučaj.

### **Šta pomaže kod naslaga u krvnim sudovima?**

Visok krvni pritisak, ugrušci krvi, embolije i nedostatak kiseonika dovode do prevelike kiselosti ćelija. Da bi se otklonila ova neravnoteža, koriste se fermentisani sokovi

koji sadrže mlečnu kiselinu, pre svega domaći fermentisani sok sa klicama smeđeg prosa.

Prema dr Johanesu Kulu (Johannes Kuhl), nutricionisti iz 60-ih godina 20. veka, takvi sokovi su izvanredna mera za smanjenje kiselosti i poboljšavaju unošenje kiseonika. Ukoliko ćelijama usled prevelike kiselosti nedostaje kiseonik, ćelije raka počinju da rastu i napreduju.

Lekovito samoniklo bilje, kao što je kopriva, pomaže u uspostavljanju elastičnosti krvnih sudova. Poboļšana mikrocirkulacija je pre svega spas za naš mozak. Svaki drugi 85-godišnjak pati od demencije, a kod 25% 60-godišnjaka degeneracija nervnog sistema je u punom jeku. Ove brojke bi trebalo da nas probude!

### **Da li je spas u terapiji kiseonikom putem infuzije?**

Ovaj postupak može da pomogne samo simptomatski. Bolji pristup predstavlja održiv i dosledan prelazak na zdravu ishranu

na bazi lekovitog samoniklog bilja sa visokim udelom sirove hrane od najmanje 80%, kao i dosta kretanja. U terapeutskom smislu nas može da spasi samo nutritivni optimum. Međutim, ni kretanje nam neće naškoditi.





## Smanjite opasnost oboljenja od raka, bolesti kardiovaskularnog sistema, dijabetesa, depresije i demencije

**U toku svog života otprilike 50% muškaraca dobija dijagnozu raka, kod žena je ta stopa oko 35%, sa tendencijom rasta. Dostigne li se pak duboka starost od 85 godina, šansa da se razvije demencija je gotovo 50%. To su otrežnjujuće brojke koje bi svakog trebalo da probude.**

Osiguravajuća društva takođe ovde vide nove poslove i sada nude nove polise osiguranja kako bi privukle kupce dodatnim uslugama (jednokrevetna soba, lečenje od strane glavnog lekara itd.), ukoliko bi u hitnoj situaciji došlo do pojave raka. Budući da Nemci pridaju veliku važnost tome da budu dobro osigurani, posao bi trebalo da ide dobro.

Bolja zaštita od toga bi bila sprovođenje moje zdrave ishrane na bazi lekovitog samoniklog bilja.

Kulture koje primenjuju sličan način ishrane na bazi vitalnih materija pošteđene su degenerativnih bolesti. Najbolji primer je Dagestan na Kavkazu. Tamo se konzumira različito lekovito samoniklo bilje, a popularni su i razni pčelinji proizvodi. Mnogi ljudi tamo žive do 100 godina i više a da ne obolevaju od kardiovaskularnih bolesti, demencije i raka.

Tokom poslednjih 15 godina intenzivno sam se bavio ovim kulturama kako bih saznao njihove tajne.

Korisnu zaštitu, pre svega, nude hiljade fitonutrijenata iz lekovitog samoniklog bilja, kojih gotovo da više nema u našem prekultivisanom (hibridnom) jestivom povrću. S obzirom na to da oko 80% svih sorti povrća potiču od hibridnog uzgoja, čak i organskog, ne može se očekivati da tikvice, šargarepa i keleraba oslobode brojne

lekovite moći. Stoga bi terapija sokom od ovih vrsta povrća imala malo smisla.

Izrazito uzgajane hibridne biljke sadrže mnogo manje jedinjenja fitonutrijenata od starih sorti. Tako divlja jabuka sadrži znatno više lekovitih moći da obuzda upale i kancer od organske jabuke.

### Zaključak:

Bez uključivanja lekovitog samoniklog bilja i starih sorti povrća u našu ishranu biće teško doći do zdravih fitonutrijenata. Fitonutrijenti su zato tako važni, jer su sposobni da stimulišu imunološki sistem da proizvodi više antitela i antiglobulina kako bi bolje držali upale i ćelije raka pod kontrolom.

Fitonutrijenti deluju poput signala koji pokreću imunološki sistem. Ukoliko nedostaju, imunološki sistem ostaje slab i ćelije raka i slobodni radikali mogu da nanesu štetu. Ne treba zaboraviti da ćelije raka nastaju i kod zdravih ljudi, ali ih imunološki sistem brzo otkriva i uklanja.





Iz tog razloga je dnevno snabdevanje fitonutrijentima iz svežeg lekovitog samoniklog bilja, klica i morskih algi izuzetno bitna i hitna potreba za preživljavanjem. Bez izuzetnih esencijalnih materija iz ovih biljaka, gotovo da nije moguće ojačati imunološki sistem na način da on uspešno obavlja ovaj zadatak.

### **Protivupalne klice brokolija**

Veliki sam pobornik klica i dnevno konzumiram četiri do pet vrsta klica kineskog (mungo) pasulja, beluga sočiva, lanenog semena, leblebije i piskavice. Moj su favorit, pre svega, klice brokolija.

Prema dr Brajanu Klementu (Brian Clement) sa Hipokratovog zdravstvenog instituta

(Hippocrates Health Institute) na Floridi, klice sadrže oko 30 puta više hranljivih materija i proteina nego povrće. Oni su izuzetan izvor biofotona, kako bi obezbedili električnu aktivnost u našim ćelijama i posebno mitohondrijama.

Naročito izdanci brokolija pokazuju najbolja protivupalna

i antikancerogena svojstva. O ovim svojstvima postoji nekoliko studija. Sada čak i lekari raspravljaju o tome na koji bi način njihovi aktivni sastojci mogli klinički da se koriste kod raka i upalnih bolesti.

Brokoli se naširoko smatra super zdravim povrćem, ali nije za svačiji ukus. Sadrži sulforafan, neophodnu vitalnu materiju koja u sebi ima sumpor sa snažnim protivupalnim i antikancerogenim dejstvom. Brokoli može da spreči umnožavanje i metastaziranje ćelija raka. Kada bi sulforafan mogao da se patentira, bio bi to veliki posao na farmaceutskom tržištu. Međutim, aktivna materija iz povrća obično nema veliku podršku.

Ipak, neki naučnici smatraju da je sulforafan jedno od najboljih prirodnih sredstava protiv raka, bez premca i zbog toga što može da napadne ćelije raka u uznapredovaloj fazi.

Klice se naročito preporučuju jer sadrže od oko 30 do 100 puta više sulforafana od brokolija! Jedna

kašika klica brokolija daje jednaku količinu sulforafana kao i 500 grama povrća, što je neverovatan prirast pri klijanju! Stoga je gotovo pravi nemar ne jesti redovno klice brokolija!

Doduše, sulforafan se oslobađa tek prilikom žvakanja, jer zidovi ćelija klica najpre moraju da puknu. Da bi se sulforafan iskoristio, preduslov je intenzivno žvakanje. Terapeutska doza iznosi 30 do 80 mg sulforafana. Ja se trudim da svakoga dana jedem 50 do 80 grama klica brokolija, kako bih stigao do te doze. To mi ne predstavlja poteškoću, jer slasne klice imaju prijatan orašast i blago ljutkast ukus. Najradije ih jedem sa lekovitim samoniklim biljem, u smotuljku od lanenih klica i sa presnom hranom.

### **Zaključak:**

Klice brokolija verovatno su naš najbolji izvor protivupalnog i antikancerogenog sulforafana,



kao i drugih esencijalnih materija i enzima, vitamina i biofotona. Brokoli kao povrće, međutim, ne može da drži korak sa klicama, jer povrće u toku transporta gubi svoju svežinu.

### **Ostale namirnice koje sadrže sulforafan:**

*Kelj  
Beli kupus  
Crveni kupus  
Karfiol  
Prokelj / kelj papučar  
Keleraba*

*Pak Choi / kineski kupus*

*Salatni listovi slačice*

*Rotkva*

*Kres salata*

*Samoniklo lekovito bilje kao što je  
slačica, divlja rotkva i čičak*

Sulforafan može neposredno da utiče na proces deobe ćelija raka tako što deaktivira mikrotubule ćelije raka koje su odgovorne za deobu ćelija. Rezultat toga je da ćelija raka gubi sposobnost deljenja i rast raka se zaustavlja.

Kako se navodi u nekoliko studija, sulforafan se pokazao uspešnim u lečenju od pojedinih vrsta raka. On može da pomogne u uništavanju kancerogenih krvnih ćelija i ćelija kože (melanoma). U eksperimentima na životinjama čak je zaustavio razvoj raka pluća.

Visoka efikasnost sulforafana u sprečavanju metastaziranja raka prostate potvrđena je opsežnom studijom koja je uključivala oko 10.000 pacijenata. Povećanom konzumacijom povrća iz porodice kupusnjača, kao što su brokoli i karfiol, pacijenti su uspeli da se zaštite od širenja raka prostate.

## **Sulforafan kod raka želuca i čira na želucu**

Sulforafan je takođe delotvoran i protiv bakterije *helicobacter pilori*, klice koja može da bude uzročnik čira na želucu i raka želuca. Sulforafan je čak uspeo da onesposobi klice *helicobacterije* koje su već stvorile otpornost na nekoliko antibiotika.

Ovo jedinjenje, koje sadrži sumpor, takođe je pomoglo u sprečavanju širenja raka pankreasa. I to vrste raka koja je izrazito otporna na terapiju.

Posle postavljanja dijagnoze, pacijentu ostaje najviše godinu dana života. Do sada medicina nije uspela da pronađe formulu protiv izrazito agresivnih matičnih kancerogenih ćelija tumora pankreasa. Stoga se ovaj tumor smatra teško izlečivim.

Prema mišljenju prof. dr Ingrid Her (Ingrid Herr) sa Univerziteta u Hajdelbergu (Heidelberg), sulforafan bi mogao da ima presudan uticaj. Ona je uverena

da bi „ishrana mogla da se iskoristi za probijanje terapijske rezistencije matičnih ćelija raka i na taj način terapiju tumora učini delotvornijom“. Hrana kao lek je koncept koji postepeno dobija sve veću pažnju i u medicinskoj struci.

To znači da bi trebalo jesti više brokolija i kupusnjača, tj. povrće iz porodice kupusnjača. Time bi možda matične ćelija raka mogle bolje da se drže pod kontrolom, što je najbolji pristup protiv agresivnog tumora. Po mom mišljenju, još bolje bi bilo konzumirati klice brokolija, jer sadrže od oko 30 do 50 puta više sulforafana od samog povrća brokolija.

Od 2007. Ingrid Her, direktorica radne grupe za onkološku hirurgiju, i njen tim tragaju za načinima da slome otpornost tumora. „U našim eksperimentima, sulforafan razbija otpornost matičnih ćelija tumora“, reči su dr Ingrid Her. Njihova terapeutska ispitivanja na miševima, kao i pilot-studije, koje su tek započete u SAD sa drugim vrstama raka, odvijaju



se vrlo uspešno i sa velikim očekivanjima.

Sulforafan je očito u stanju da zaustavi stvaranje krvnih sudova u tumoru, takođe poznato i kao angiogeneza, kao i rast tumora uopšteno, i to bez neželjenih nuspojava.

„Nedavno je opsežna kanadska studija, koja je uključivala 1.338 pacijenata koji boluju od raka prostate, pokazala da povećana konzumacija brokolija i karfiola može da zaštiti pacijente od metastaziranja tumora“, kaže Ingrid Her. U jednoj drugoj studiji, pacijenti s karcinomom pankreasa takođe bi trebalo da, uz uobičajenu terapiju protiv raka, prime i sulforafan. Ovako bi mogla da izgleda budućnost u lečenju raka.

Ovo je zanimljivo za one koji bi želeli da smršaju: angiogeneza je takođe preduslov za stvaranje masnog tkiva. Bude li uspelo zaustavljanje stvaranja novih krvnih sudova, formiranje masnih ćelija gotovo da neće biti moguće.

Izražena gojaznost (pretilnost, prim. prev.) sa indeksom telesne mase (BMI) iznad 30, kojom je pogođeno 50% svih Amerikanaca, uslovljena je angiogenezom. Da li je možda to razlog što oni koji konzumiraju sirove namirnice sa visokim udelom esencijalnih materija, kao što je sulforafan, i pored visokokalorične ishrane gotovo da ne dobijaju na težini?

Korišćenjem klica brokolija, uspeh studija bi bio još veći. Dobro je poznato da se samo kuvanjem gubi oko dve trećine svih hranljivih sastojaka povrća.

Tome treba dodati i gubitke usled transporta, skladištenja itd. Uporede li se sa povrćem, klice su uvek u prednosti! To je razlog što svakoga dana, pored nekoliko lekovitih samoniklih biljaka, konzumiram četiri do pet vrsta klica. Klice brokolija su uvek tu, naročito zbog njihovog ukusa.

### **Sulforafan kod upala**

U jednoj studiji o artritisu čak je utvrđeno da žene koje posebno vole da konzumiraju povrće iz

porodice kupusnjača znatno manje pate od artritisa od žena koje izbegavaju povrće.

Sulforafan takođe pomaže i protiv bolesti disajnih puteva, kao što su astma, polenska groznica i hronična opstruktivna bolest pluća (HOBP/COPD, prim. prev.). Na to ukazuje istraživački projekat Univerziteta u Kaliforniji (UCLA). Delovanje se verovatno temelji na neutralizaciji slobodnih radikala, koji su uzročnici ovih upalnih bolesti.

Odakle potiču slobodni radikali? Svakim udisajem u našem telu nastaju slobodni radikali kao rezultat oksidacije kiseonika. Ako ima dovoljno antioksidanasa, ne bi trebalo da dođe do oštećenja, jer će slobodni radikali odmah biti neutralisani. To je važna zaštita od fine prašine, ozona i azotnih oksida u našem zagađenom vazduhu!

Takođe se smatra da je sulforafan efikasan protiv zapaljenja nervnog sistema, kao što su Parkinsonova bolest, ALS (amiotrofična lateralna skleroza, prim. prev.) i Alchajmerova bolest. Ove bolesti se takođe