



Iskustava izlječenja "neizlečivih bolesnika" napuštenih od medicine, obolelih od raka, dijabetesa, artroze, reumatizma i mnogih drugih bolesti. Svi su se izlečili poštujući uputstva iz knjige "Živeti bez bolesti", na sasvim prirodan i logičan način.

Odziv na koji je naišla knjiga **Živeti bez bolesti** tako je dobar, da su se zahvaljujući njoj izlečile hiljade ljudi, delimično i od teških bolesti, što je kod ukupnog tiraža od preko 100.000 [na nemačkom jeziku] svakako i moguće.

Primili smo mnoštvo pisama zahvalnosti i na stotine svedočanstava o izlječenju, od kojih smo načinili knjižicu utisaka i svedočanstava pod naslovom Zdravlje i za tebe.

Ta knjižica svedočanstava o izlječenju naročito je pogodna za deljenje bolesnim ljudima. Ničim drugim ne možemo bolje uveriti bolesne ljude u lekovitu moć presne hrane, kao uz pomoć svedočanstava izlečenih ljudi. Tih stotinjak svedočanstava načiniće pravi proboj i ostvariće nešto što bismo mogli nazvati "malom revolucijom" u smislu lečenja bolesti. Zdravi moraju da se žrtvuju za bolesne, pa stoga, kao autori, mi svuda tražimo oduševljene pristalice ishrane presnom hranom, koji će pomenutu brošuru preporučivati po bolnicama i po mestima u kojima ljudi žive.

Knjižica ne sadrži samo svedočanstva, već su mnoga od njih praćena i objašnjenjima i poukama. Tu humanu akciju želimo, kao autori, da pokrenemo, u želji da pomognemo što većem broju bolesnih ljudi. Sigurno je da će biti osoba koje će postupiti slično onom bolesniku obolelom od leukemije, koji je već bio na samrti, koji je posle proučavanja naše knjige "**Živeti b**

### ***ez bolesti***

" izašao iz sobe za umiruće bolesnike i, pošto se kod svoje kuće lečio i hranio našom hranom, za šest meseci bio potpuno zdrav.

Neće biti ništa novo ako čujemo da se metodom korišćenja presne hrane leče bolesni ljudi i da posle izlečenja ostaju trajno zdravi. Taj metod bio je poznat još među starim Grcima, a i danas ima naroda koji žive izvan nama poznate civilizacije i koji se prirodno hrane.

Njihovi pripadnici se uopšte ne razboljevaju i doživljavaju duboku starost.

Ako više volite slušati nego čitati ili, možda vam je izgovorena riječ uvjerljivija od napisane, pogledajte ovo:

<http://www.youtube.com/watch?v=AHCsNgCKeuM>

Ljudsko telo u celini, kao i probavni organi životinja, stvoreni su za presnu, prirodnu hranu. Ko nađe put povratka takvoj ishrani, biće pošteđen od bolesti.

Predstavnici zvanične medicine nisu oduševljeni ovim prastarim načinom ishrane, pošto se u takvim uslovima gotovo niko ne bi razboljevao ili, zato što bi bolesnici mogli da pomognu sami sebi, Utoliko više su oduševljeni bolesni ljudi već od trenutka kada upoznaju taj pouzdani način lečenja, kojim čak i "neizlečivi" ponovo mogu da uživaju prednosti dobrog zdravlja.

Svedočanstva o izlečenjima u ovoj brošuri samo su odjek poznate knjige o presnoj hrani "Živeti bez bolesti" (Živa hrana). Verujemo da će i ova brošura naići na tako dobar prijem, kao knjiga "Živeti bez bolesti", koja je doživela brojna izdanja i velike tiraže na različitim jezicima i koja se smatra jednom od najboljih knjiga iz oblasti ishrane i zdravlja uopšte. Zahvaljujući uputama iz te knjige, veliki broj ljudi ponovo je ozdravio, kako od raka, tako i od drugih, tzv. neizlečivih bolesti, ali, svakako, i onih manje opasnih. U ovoj brošuri objavljujemo brojna svedočanstva o izlečenju, jer nam je želja da bolesnim ljudima ulijemo opravdan optimizam.

Još jednom ističemo koliko je značajno i dragoceno da nam što veći broj izlečenih ljudi šalje svoja svedočanstva. Ta svedočanstva dobijamo, na žalost, od veoma malog broja nekadašnjih bolesnika. Većina vrlo brzo zaboravlja dobro koje im se "dogodilo", ili postaju nezahvalni iz nekog samo njima poznatog razloga.

Mnogi ljudi ostaju samo na obećanju. Postupaju prema izreci: "Sluga je obavio svoju dužnost, a sada može da ide." Ako lečenje već ništa nije koštalo, treba bar imati na umu mnoge ljude koji pate od različitih bolesti i na koje bi jedno takvo svedočanstvo delovalo kao melem na ranu, naročito ako je reč o njima samima. Zbog toga molimo sve izlečene da što pre pošalju svoja svedočanstva. Mislite na to šta drugi ljudi sve moraju da žrtvuju a ipak ne dostižu izlečenje jer nisu uklonili uzrok svoje bolesti.

Jedan 88-godišnjak iz južne Amerike, koji i danas dobro igra tenis, pun je hvale za presnu hranu, koju je upoznao pre izvesnog vremena. Njegovo pismo istovremeno iznosi i razlog velikog uspeha knjige "**Živeti bez bolesti**":

"Vaša knjiga '**Živeti bez bolesti**' nesumnjivo je nešto najvrednije u mojoj velikoj biblioteci, zato što celokupan predmet ishrane presnom hranom obrađuje sa svih strana, veoma temeljno, savesno, iscrpno i verodostojno. O tom predmetu bi drugi izdavači štampali čitavu seriju knjiga.

Walter Hordan, Sao Paolo, Brazil

Činjenicu da presna hrana mnogo znači i sportistima, potvrđuje višestruka šampionka Nemačke u tenisu Helga Hesl (Hosl) iz Minhena: "Želim da Vam srdačno zahvalim za ono što ste mi podarili izvanrednom knjigom 'Živeti bez bolesti'. Kako smo se pogrešno hranili upravo mi sportisti! Većinu poraza mogli smo da izbegnemo." Ona, zatim, u drugom pismu, kaže sledeće: "Čemu velika sigurnost u baratanju reketom, kad je celo telo iscrpljeno i izdaje nas kad je najvažnije? Ranije mi je baš nedostajala ta velika izdržljivost koju dobijamo zahvaljujući presnoj hrani." Nešto slično potvrđuje i američki plivač na duge staze, Ros (Roos), koji se

takođe hrani presnom hranom, a koji je, svojevremeno, u Sidneju i Rimu osvojio čak dve zlatne olimpijske medalje. Evo šta on piše: "Uvek kad bismo se približavali cilju i skoro svi već bili iscrpljeni, ja bih se tek oslobodio, odlepio se od ostalih i prvi prošao kroz cilj."

I iz mnogih pisama zahvalnosti od osoba koje su prešle na presnu hranu, može se pročitati da je prva reakcija na nju bila odsustvo umora. Objašnjenja o tome iznećemo kasnije.

Autor knjige "**Živeti bez bolesti**" apsolutno je ubeđen da se presnom hranom, kao jednim sredstvom, može lečiti i izlečiti opaka bolest sida. Međutim, ishrana presnom hranom je crna ovca s kojom ne želimo da imamo posla. Nju nauka nikada neće priznati, niti prihvatiti. Čak i kad bi neki teško oboleli od side ozdravio zahvaljujući korišćenju presne hrane, dogodilo bi se isto kao i u slučajevima raka o tome bi se ćutalo i nastavilo s istraživanjima, kao da se ništa nije dogodilo. Ako se neko hrani samo presnom hranom, više i ne može oboleti jer ono što dovodi do ozdravljenja teško bolesnih ljudi, može višestruko lakše da zaštiti od bolesti. Kad bi korišćenje presne hrane nekim slučajem uzelo maha, veliki koncerni za proizvodnju hrane bi se, zajedno s naukom, našli u bezvídudšnom prostoru. Zdravlje koje bi tako nastupilo, preokrenulo bi tokove života na koji smo navikli.

Da bismo pomogli još mnogim ljudima koji pate od različitih tegoba i bolesti, preporučujemo Vam da što više širite ovu knjigu.

Iskustvo kazuje da o ishrani presnom hranom ružno govore ne samo mnogi lekari, nego u neznanju i sami bolesnici, pa ih u činjenice ne možemo uveriti na drugi način, nego objavljivanjem konkretnih izveštaja o lečenju i svedočanstava izlečenih ljudi.

### **PRVI ZAKON ISHRANE**

Prvi zakon ishrane nalazimo u Svetome pismu. Neki možda ne prihvataju Sveto pismo i ne veruju u stvaranje sveta, jer im više odgovara da imaju majmuna za pretka. Majmun nam, doduše, može poslužiti kao uzor za pravilnu ishranu, ali ga ne želimo za pretka. Stvorivši čoveka. Bog mu je između ostalog dao i prvi zakon ishrane. Taj zakon nije imao nikakve veze s "drvetom poznanja dobra i zla". Evo kako on glasi:

"Evo. dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj

zemlji, i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam

biti za hranu" (knjiga Mojsijeva 1. poglavlje, 29. stih).

Kako je sve što je bilo stvoreno bilo "dobro". Bog se postarao i za savršeno zdravlje svojih stvorenja uz savršenu hranu. Bolest je, zaista, bila nepoznata u svetu u kojem je živio čovek.

Potpuno je razumljivo da je ta hrana bila precizno prilagođena čovekovim organima za varenje. Ono što je za nas bitno, jeste da u Bibliji nigde ne možemo pročitati da je te čovekove organe Bog posle toga menjao ili modifikovao. Mi smo i danas stvoreni za tu ishranu, odnosno za presnu hranu. U prvom, prvobitnom zakonu ishrane, nigde se ne spominju ni kuvanje ni korišćenje mesa.

#### **POSLE ČOVEKOVOG PADA U GREH**

Posle toga čovek je pao u greh, pogazivši time i prvi zakon ishrane. U takvim uslovima i bolest je dobila pristup čoveku. Kao poređenje, zamislimo utomobil u čiji ćemo rezervoar, umesto benzina, za koji je on konstruisan, sipati petrolej. On neće moći pravilno da funkcioniše i ubrzo će otkazati. Slično se dogodilo i čoveku, i bolest se odomaćila u njegovom telu.

U ovom kontekstu uopšte nije važno šta je Bog čoveku kasnije dopustio ili nije dopustio u njegovoj ishrani. Prvobitni zakon nije bio menjan. Tako u Novom zavetu, u Bibliji, nalazimo veoma jednostavne reči:

**"Sve mi je slobodno, ali nije sve na korist" (Korinćanima 10,23).**

Meni, na primer, kuvana hrana nije bila na korist, pošto je kao takva obezvređena, po mojim istraživanjima za dve trećine, pa sam, dok sam je koristio, bio neishranjen i bolestan. Bog je čoveku dao razum a životinji instinkt da prepoznaju šta je zdravo, a šta nije. I starozavetnom proroku Valamu Bog je pustio zlo pošto nije bio poslušan njegovoj naredbi. Tada je sam morao

da trpim posledice.

### **LIČNA ISKUSTVA**

Kuvanje ima tri loše strane. Prvo, čovek je neishranjen. zatim "začepljen", napunjen balasnim, otpadnim materijama i nečistoćama. Neishranjenost nastupa u uslovima punog želuca zbog obezvređenosti hrane, a deponovanje otpadnih materija u organizmu zbog prebogate hrane, ishrane za koju zubi gotovo uopšte nisu potrebni. Mnogi na taj način postaju gojazni. Tako se događa da dragocene mineralne materije postaju otpadne materije. Bog koji je stvorio čoveka imao je sasvim drugačiju zamisao. Hrana koju je čovek imao u svom prvobitnom staništu donosi kraj kako neishranjenosti, tako i taloženju otpadnih materija, a time i bolesti.

Otkako sam pre više od 30 godina prešao na presnu hranu, nisam bio bolestan; nijednom se nisam loše osećao. I našu kćerku odgajili smo na presnoj hrani. Njoj je danas 20 godina; nikada nije primila nijednu vakcinu, a nije bila nikada ni bolesna. U njenom dosadašnjem životu nije bilo ni traga dečijih bolesti ili gripa. Uz hranu kakvu je čovek imao u početku, gotovo je nemoguće razboleti se. Tako je bolest u raju bila nemoguća.

### **ZDRAVLJE KOJE NE PROLAZI**

Ne bojte se više raka, srčanog infarkta ili gripa. To su pojmovi koji su nepoznati onima koji uzimaju samo presnu hranu. Ali, u tim uslovima pošteđeni smo i svih drugih bolesti. Čak i više od toga, naše telo postaje mlađe. Kako je to moguće, saznaćemo kasnije. Ovakva hrana je, ujedno, i najbolje i najjevtinije sredstvo za negovanje lepote, pošto kožu podmlađuje iznutra. Za takvu hranu se ne prave nikakve reklame, jer se na njoj ništa ne zarađuje. A kad nam se još pruži prilika da svom životu dodamo 10 ili 20 godina života, koji će proticati bez staračkih tegoba i dugotrajne senilnosti, zaključujemo da niko više ne treba da okleva s prelaskom na presnu hranu. Neko je rekao da je trajno zdravlje dragocenije od svih bogatstava i blaga na svetu. Kakva je korist od bogatstva, ako smo bolesni?

### **SAN KOJI POSTAJE STVARNOST**

Mi tvrdimo da je ovakvo zdravlje moguće, pa Vas pozivamo da temeljito proučite ovu brošuru. Svako se u to može uveriti samo ako hoće. Svedočanstva o izlečenju koja objavljujemo treba da posluže kao dokaz da ova sila života koja izgrađuje naše telo, može i da leči. Ona daleko nadmašuje mogućnosti svih medikamenata, prirodnih lekovitih sredstava i sredstava za jačanje organizma. Budući da umor prirodno, automatski, nestaje, osoba koja se hrani ovako neće imati potrebu ni za kakvim veštačkim stimulativnim sredstvima kao što su crna kafa, crni čaj, nikotin ili alkohol. Ovi otrovi zavisnosti nisu dostojni čoveka. Korišćenje presne hrane je najbolje sredstvo da se njih oslobodimo.

I čovek koji obavlja teške fizičke poslove dobija odgovor na svoje probleme, jer u tu ishranu, među ostalima, spadaju i očišćeno semenje od suncokreta, semenje od bundeve, ovas i jezgrasto voće, koje možemo koristiti upravo onakve kakvi su, ili pripremljene s drugim vrstama presne hrane. S ovom hranom se meso ne može upoređivati. U njemu, osim belančevina iz druge ruke uništenih kuvanjem, nema ničega vrednog pomena. Takva ishrana dovodi do posledica kao što su bolesti neishranjenosti, rak i umor. Ljudski organi, kao što smo već kazali, uopšte nisu stvoreni za takvu hranu. Ova naša hrana idealna je, takođe, i za neoženjene (neudate) osobe, koje će vrlo brzo osetiti veliku razliku u izdancima za hranu i dobitak u vremenu prilikom pri premanja hrane. On je srećan što više ne mora da riba šerpe i tiganje i što se više ne razboljeva. Bolest nikada nije sudbina, kao što to mnogi misle, već nešto za šta je kriv sam čovek. Svako je kovač svoje sreće. Ovaj san, nema sumnje, može da postane stvarnost. Sami bolesnici stiču novu nadu, pošto lečenje počinje iz temelja.

Pre nego što se, na sledećim stranama ove brošure, upoznamo s preko stotinu svedočanstava o izlečenju, delom i od raka, želimo da radi boljeg razumevanja materije čitaocu objasnimo kako dolazi do izlečenja pomoću presne hrane, i kako bolest uopšte nastaje.

### **PROKLETSTVO KUVANJA**

S kuvanjem je nastala i najveća tragedija ljudskoga roda, jer su se tako, posle čovekovog pada u greh, počele pojavljivati bolesti. Bio je pogažen i prvobitni zakon ishrane, o kojem smo čitali u Svetome pismu. Naučno je dokazano da dve trećine najvažnijih sastojaka hrane, mineralnih materija, zbog toplote kuvanja postaju neupotrebljive za ljudsko telo. Umesto da izgrađuju telo i održavaju njegovo zdravlje, one se pretvaraju u otpadne materije. Posledica je neuhranjenost uz pun želudac, što sa sobom, kao posledicu neadekvatne ishrane, može da donese najrazličitije bolesti. Setimo se brojnih poremećaja kod zuba, kičmenog stuba, zglobova i drugih, kao na primer, dveju bolesti žlezda s unutrašnjim lučenjem šećerne bolesti i gušavosti.

### **KAKO NASTAJE NAŠA HRANA**

Poznato je da biljka uzima hranu iz zemlje i iz vazduha. Reč je o neorganskim mineralima koji dolaze iz kamena, ali i o organskim, živim, iz humusa, zatim imamo azot i ugljendioksid, tačnije ugljeničnu kiselinu iz vazduha. Čovek i životinja ništa od toga ne mogu upotrebiti za hranu. Listovi biljaka predstavljaju male fabrike koje apsorbuju, oživljavaju i pripremaju za nas hranu sve te mrtve materije iz zemlje i vazduha, pri čemu sunčeva svetlost igra značajnu ulogu. Istovremeno biljka raste i razvija se, donoseći plodove. Našim organima za varenje sasvim su tačno prilagođeni korenje, lišće i plodovi. U tim procesima glavnu ulogu igraju enzimi, iskre života koji dolaze od Boga - Stvoritelja svemira, koje čine da biljke rastu i napreduju. Te enzime nazivamo i vegetativnim životom u svakoj živoj materiji.

## **BEZUMLJE KUVANJA**

Strašno je kada uvidimo šta sve čovek sam sebi tovari kuvanjem hrane. Kuvanjem se uništavaju upravo enzimi koje je čoveku Bog podario da bi imao savršeno zdravlje. Veoma važne mineralne materije bez enzima postaju mrtve i beskorisne. Želudac je, doduše, pun; međutim, uništene su sve vrednosti koje se odnose na zdravlje, kao i dve trećine hranljivih vrednosti iz hrane. Kako to da nije uništeno sve? Zato što naš organizam može u nevolji da pomogne sam sebi. Endogeni enzimi iz procesa varenja, prvenstveno oni iz pankreasa, uspevaju da spasu neke od mineralnih materija. Ta pripomoć za nevolju nije, međutim, dovoljna, jer dve trećine hranljivih vrednosti odlaze nepovratno. Bolestima je otvoren pristup. Rak napreduje pošto su uništeni enzimi, koji jedini mogu da ga suzbiju. Za čoveka počinje veoma opasan život.

## **NOVO PROKLETSTVO KUVANJA — TALOŽENJE OTPADNIH MATERIJA**

Svi znamo da se povrće kuvanjem u loncu prilično skupi i da mi, hraneći se na uobičajen način, od te meko skuvane hrane unesemo u sebe obično dva do tri puta više nego što bi trebalo, pošto gotovo i da ne moramo da koristimo zube za žvakanje. Stariji ljudi najčešće uopšte više nemaju sopstvene zube, jer su kuvanjem uništili ono što je potrebno za izgrađivanje i održavanje tih zuba. Kada unosimo dva do tri puta više hrane nego što je potrebno, u telu se taloži srazmerno veća količina otpadnih materija. U uslovima ovakve najezde otpadnih materija, organi za eliminaciju, kao što su bubrezi, ni približno ne mogu da ispune svoj zadatak. Kad se u jednom trenutku u telu nakupi dovoljno otrova, nastaje grip s visokom temperaturom koji služi za čišćenje organizma. To sve može biti i gore. Mali krvni sudovi, naročito oni u srčanom mišiću, postepeno se začepuju, u grudnom košu osećamo napetost, što nazivamo anginom pektoris. Tada već nije daleko trenutak kada će se neki od tih krvnih su-dova potpuno začepiti, što donosi sobom srčani infarkt.

## **NOVA GOMILANJA OTPADNIH MATERIJA**

I u mozgu dolazi do skupljanja različitih štetnih i otpadnih materija u obliku taloženja kiselih materija, što dovodi do zakrečenja arterija, a zatim i do moždanog udara, sa smrtnim ishodom ili bez njega. Najčešće nastupa jednostrana oduzetost. Problemi se javljaju i u sistemu za varenje. Mesna hrana najčešće dovodi do zatvora i procesa raspadanja. U trbuhu se skuplja čitava gomila smeća, što je opasno i nehigijenski. Pošto kuvana hrana u procesu metabolizma uvek izaziva višak kiselina, nastaju čirevi i, na kraju, rak. Jedući preko svake mere, mnogi ljudi pate od gojaznosti, što je još jedna nevolja koju donosi kuvana hrana. Taloženje otpadnih materija u i neishranjenost uzajamno se pomažu da ubiju čoveka na bolan, mučan način, što nikako nije bilo sastavni deo Božijeg plana načinjenog u vreme stvaranja čoveka. Život treba da se okonča bez bolova. Zar je upotreba presne hrane baš tako veliki problem? Probajte! Ako ste gladni u drugim okolnostima ne treba ni jesti svaki zalogaj će biti poslastica.

## **KOLIKI JE NAŠ VEK**



Naš vek traje, dok se ne začepi oni najfiniji krvni sudovi. Presna hrana i beli luk držaće ih u besprekorno čistom stanju do 100 godina. Svaka sledeća generacija živela bi po desetak godina duže. Beli luk se može jesti a da se miris ne oseća, ako ga usitnimo, uvaljamo u ulje i pojedemo zajedno s ostalom hranom. U prodaji se često mogu naći i kapsule belog luka bez mirisa.

### **TRAJNO ZDRAVLJE — MOGUĆE**

Čak nam i Sveto pismo daje uputstva za negovanje dobrog zdravlja i lečenje bolesti. Ako se ne eliminiše uzrok — pogrešna hrana — bolest će se uvek vraćati, bila opaka ili ne.