

**Norman W. Walker**

**SVEŽI  
ZELENJAVNI IN  
SADNI SOKOVI**

**Prevedla  
Božena Ambrozius**



4. ponatis **2006**

# VSEBINA

<b><i>Sveži zelenjavni in sadni sokovi</i></b>	<b>7</b>
<b><i>Česa primanjkuje vašemu telesu?</i></b>	<b>9</b>
<b><i>Zakaj ne bi zelenjave kar jedli?</i></b>	<b>13</b>
<b><i>Kuhana hrana</i></b>	<b>15</b>
<b><i>Moj prvi korenčkov sok</i></b>	<b>17</b>
<b><i>Sokovi niso koncentrirana hrana</i></b>	<b>18</b>
<b><i>Kako se v tem zastrupljenem svetu zavarujemo pred pesticidi in razpršili</i></b>	<b>21</b>
<b><i>Zelenjavni sokovi - uporaba in učinki</i></b>	<b>25</b>
<b><i>Koliko soka je varno popiti?</i></b>	<b>25</b>
<b><i>Lucerna - Lucernin sok, stran 28 - Belušev sok stran 31 - Pesni sok, stran 32 - Mešanica korenčkovega, pesnega soka in kokosovega mleka, stran 34 - Korenčkov, pesni</i></b>	

*in kumarični sok, stran 34 - Sok brstičnega ohrovt, stran 37 - Zeljni sok, stran 38 - Surovi korenčkov sok, stran 39 - Zelenin sok, stran 46 - Kumarični sok, stran 50 - Regratov sok, stran 51 - Sok endivije, stran 52 - Sok sladkega komarčka, stran 54 - Česnov sok, stran 54 - Hrenova omaka, stran 55 - Sok topinamburja, stran 56 - Ohrovtov sok - Kelp, stran 57 - Porov sok - Sok zelene solate, stran 59 - Sok romanske solate, stran 61 - Sok gorčičnih poganjkov - Čebulni sok, stran 62 - Papajin sok, stran 63 - Peteršiljev sok, stran 64 - Surova kalijeva juha, stran 65 - Pastinakov sok, stran 66 - Sok zelene paprike, stran 66 - Krompirjev sok, stran 67 - Redkvin sok, stran 68 - Rabarbarin sok, stran 69 - Sok kislega zelja - Sok ščitaste kislice - Špinačni sok, stran 70 - Oksalna kislina, stran 73 - Paradižnikov sok - Sok stročjega fižola, stran 75 - Sok repe, stran 77 - Sok vodne kreše, stran 79*

## ***Še nekaj življenjsko pomembnih vprašanj***

<i>Ste prehlajeni, kajne?</i>	<b>81</b>
<i>Vaše endokrine žleze</i>	<b>84</b>
<i>Kis</i>	<b>85</b>
<i>O mleku</i>	<b>87</b>
<i>Naravni porod</i>	<b>90</b>
<i>Ali sokovi pomagajo pri celjenju kosti?</i>	<b>94</b>
<i>Starši in otroci</i>	<b>96</b>
<i>Stvari, ki si jih je treba zapomniti</i>	<b>98</b>
<i>Razstrupite se</i>	<b>100</b>

<b><i>Zelenjavni in sadni sokovi ter njihova uporaba v zdravljenju posameznih bolezni</i></b>	<b>103</b>
<b><i>Seznam sokov</i></b>	<b>106</b>
<b><i>Sestava mešanih sokov</i></b>	<b>109</b>
<b><i>Preglednica vsebnosti zelenjave</i></b>	<b>115</b>
<b><i>Preglednica vsebnosti sadja</i></b>	<b>121</b>
<b><i>Bolezni in sokovi</i></b>	<b>127</b>
<b><i>Zapiski:</i></b>	<b>167</b>

# SVEŽI ZELENJAVNI IN SADNI SOKOVI

**L**judje so se šele v zadnjih dveh stoletjih začeli zavedati, da je stanje človeškega telesa neločljivo povezano s **kakovostjo** hrane in tem, koliko ustreza potrebam telesa. Skrivnostno delovanje človekovega organizma postaja postopoma vse bolj razumljivo. Ravno tako spoznavamo, kako telo uporablja minerale in vitamine, ki so sestavni del hrane.

Skorajda neverjetni so učinki zdravega hranjenja, ki olajšuje odpravljanje različnih telesnih motenj in bolezni. To še zlasti velja za terapijo s sokovi. Človek, ki danes ne pozna prehranske in krepilne vrednosti svežih zelenjavnih in sadnih sokov, je strašansko neveden.

V začetku tega stoletja so sveži zelenjavni in sadni sokovi dobili mesto, kakršno jim pripada. Dobro poučeni ljudje - tako strokovnjaki kot nestrokovnjaki - se danes vsekakor zavedajo njihove vrednosti. Taki sokovi so zelo učinkoviti, ker se ta tekoča hrana, potem ko smo mineralne sestavine in destilirano vodo ločili od vlaknin, prebavi že v nekaj minutah. Drugače pa zahtevajo prebavni procesi veliko časa in napora - tudi po več ur - da bi ločili mineralne sestavine od vlaknin. Za procese prebavljanja cele zelenjave in sadja potrebujemo mnogo

energije, do nje pa moramo priti s hrano. Obroka zaužite čvrste hrane tako ne moremo izkoristiti le kot hranivo, pač pa tudi kot gorivo za proces prebave in presnove.

To dejstvo ponuja odgovor na vprašanje, ki se pogosto postavlja: zakaj ne bi jedli zelenjave in sadja **v celoti**, takih kot so, namesto da delamo iz njih sokove? Vlaknine namreč v resnici nimajo prehranske vrednosti, čeprav izpolnjujejo zelo koristen in resnično smotrni namen - delujejo kot črevesna metla. Le-te jemlje debelo črevo kot grob material in jih kot takega uporablja, čeprav prispejo vanj razgrajene v mikroskopsko majhne delce, potem ko so potovale skozi želodec, dvanajstnik in končno skozi več kot 7,5 metra dolgo tanko črevo. Brez teh grobih vlaknin debelo črevo, z njim pa tudi telo v celoti, ne more ohranjati zdravja.

Zato je nujno, da vsebuje uravnotežena prehrana, kakršno moramo uživati prav vsak dan svojega življenja, kot glavno jed solato, sestavljeno iz različnih vrst zelenjave - **surove zelenjave!** Da bi vas vodil pri izbiri in pripravi takih solat, sem napisal knjigo *A GUIDE TO DIET & SALADS* (Vodnik zdrave prehrane s solatami); v starejših izdajah je delo imelo naslov *DIET & SALAD SUGGESTIONS*.

Kot odgovor na številne prošnje po dodatnih informacijah glede vsebnosti mineralov v različnih živilih smo novi izdaji dodali priložo, ki vsebuje analizo najbolj znanih in najpogosteje uporabljenih živil.

Poudariti moram, da takorekoč ni mogoče vzgojiti **popolnega** pridelka iz **vsakega** semena. Na rast rastlin namreč vpliva mnogo dejavnikov, ki se včasih tudi izrazito razlikujejo od vrta do vrta, od njive do njive.

Poleg tega obstaja danes pri skoraj vsaki vrtnini mnogo različkov. Vzemimo na primer korenček: poznamo sorti nantes in flacker, pa berlinsko in pariško sorto. Vsaka teh sort ima nekoliko drugačno rudninsko sestavo, ne razlikujejo pa se toliko, da ne bi več sodile h korenčku. Podobno je z drugimi vrstami zelenjave.

Zaradi spremenljivih ravninskih razmer (prsti, podnebja, kraja rasti in

metode, ki jo uporabljamo pri vzgoji rastlin), veljajo analitične informacije o živilih le kot splošne smernice.

Vse dokler uvrščamo v svojo prehrano pester izbor zelenjave, nam ni treba skrbeti, ali bomo prejeli vse rudnine in vitamine, s katerimi želimo oskrbeti svoje telo.

Če si lahko priskrbimo biološko pridelano hrano, smo v mnogo boljšem položaju, kot če uživamo katerokoli drugo hrano, ne glede na njeno kakovost. Navsezadnje pa **moramo** jesti, da bi prehranili svoj organizem. Nesmiselno je, da smo fanatični in pretirano sitni zaradi slabe kakovosti hrane, ki jo dobimo v blagovnicah. Če pa je zavest o tem pregloboko zasidrana v nas, potem bi se bilo najbolj modro preseliti na deželo, kjer bomo lahko sami pridelovali hrano zase. Prav s to mislijo sem tudi napisal knjigo BACK TO THE LAND FOR SELFPRESERVATION (Nazaj k zemlji za samohranitev).

Na splošno bi rekel takole: če ste odvisni od nakupovanja hrane, pa na trgu ni mogoče kupiti natanko take, kakršno želite, vzemite najboljše od tega, kar JE na voljo, in se zahvalite Bogu, da to LAHKO dobite.

Ne glede na to, ali kupujete zelenjavo za solato ali za sok, zmeraj izberite tisto, ki je najbolj sveža in najbolj kakovostna.

## **ČESA PRIMANJKUJE VAŠEMU TELESU?**

Vem, da je takrat, ko ne popijem dovolj svežega presnega zelenjavnega soka, zelo verjetno, da v mojem telesu ne bo vseh potrebnih **encimov**.

Kako pa je z vami?

Le vi sami ste odgovorni za to, kako hranite svoje telo. Največ vredna sestavina vaše hrane je **življenje**.

Vaše telo sestavljajo milijarde mikroskopsko majhnih celic. Ves vaš obstoj je odvisen od njih. Celice pa potrebujejo hrano - živo, aktivno hrano. In le od vas samih je odvisno, ali bo posledica vaše prehrane dobra prehranjenost ali pa podhranjenost!

## **Encimi**

Poglavitni ključ učinkovite prehrane vašega telesa je življenje, ki je v vaši hrani, ter tiste neotipljive sestavine, ki so znane kot encimi.

Ali povedano drugače: življenjski princip, ki je znan pod imenom encim, je tisti element, ki omogoči telesu, da je prehranjeno in živo; skrit je v semenih, v kaljenju in rasti rastlin.

Encime so opisali kot celostne **substance**, ki nam omogočajo, da hrano prebavimo in jo vsrkamo v kri. Rečeno je tudi, da encimi **prebavijo** raka. Da bi to lahko počeli, bi morali imeti nekakšno telo, nekakšen fizični ali materialni organizem. Tega pa nimajo, tako kot nima lastne snovi elektrika s svojimi fazami, z napetostjo v voltih, jakostjo v amperih in močjo v vatih, pač pa aktivira snovi - vendar ni njihov sestavni del. Encimi torej niso "snovi". Encimi so neotipljivi **princip** kozmične življenjske energije (in ne substanca), ki je globoko vključen v akcijo in dejavnost vsakega atoma v našem telesu, v vsem rastlinju in v vsaki drugi obliki življenja.

Ko nam bo to postalo povsem jasno, si bomo za zmeraj zapomnili, zakaj moramo izbirati hrano inteligentno in pravilno in zakaj mora ostati surova, zakaj je ne smemo kuhati ali kako drugače obdelati.

Ne moremo imeti hkrati življenja in smrti, pa naj gre za naše telo, za rastline, sadeže, oreščke ali semena. Kjer je življenje, tam so encimi.

Encimi so občutljivi za temperature nad 47°C. Nad 48°C postanejo počasni, tako kot postane leno in sproščeno naše telo v topli kopeli. Pri 54°C je njihovo življenje uničeno. Mrtvi so.

V semenih encimi mirujejo in v določenih razmerah lahko ostanejo v takem stanju stotine in tisoče let.

Zanimivo je, da so trupla prazgodovinskih živali, ki so v trenutku zmrznile v katastrofalnih zmrzalih pred kakimi 50.000 leti in so jih našli na najbolj severnih območjih zemlje, v Sibiriji in drugih z ledom pokritih območjih, vsebovala encime, ki so postali dejavni takoj, ko se je



odtaljeno meso segrelo na telesno temperaturo. Encimi se torej brez izgub ohranijo pri zelo nizkih temperaturah.

Življenja kot takega ne moremo pojasniti, zato opisujemo encime kot princip kozmične energije ali vibracije, ki omogoča ali podpira kemijsko delovanje ali spremembe v atomih in molekulah, ne da bi se v tem procesu oni sami uničili ali izrabili.

Povedano drugače: encimi so katalizatorji in kot taki **podpirajo** delovanje ali spremembe, ne da bi ob tem spremenili svoje stanje.

Po tem kratkem pojasnilu boste lažje razumeli, kako pomembno je, da premišljeno izbirate hrano, s katero nameravate prehraniti svoje telo - pa naj bo surova ali pripravljena. Tako boste čim hitreje in učinkoviteje nahranili celice in tkiva svojega telesa.

Veliki zakon življenja je dopolnjevanje, obnavljanje. Če ne jemo, umremo. Prav tako umremo (pred tem pa še krepko trpimo), če ne uživamo hrane, ki bi nas primerno prehranila.

Če dajemo svojemu telesu vsak dan snovi, iz katerih je sestavljeno, lahko ohranjamo popolno zdravje, seveda pod pogojem, da posvetimo dovolj pozornosti svojemu umu in duhu - drugima dvema deloma našega bitja.

Če hkrati dovoljujemo, da nas obsedajo zamere, strahovi, frustracije in negativna stanja uma, lahko jemo hrano, ki kar najbolj koristi organizmu, pa to ne bo obvarovalo našega telesa pred propadanjem.

Zdravje je brez dvoma temelj za zadovoljstvo v življenju.

Vse, od domačih radosti do poklicnih uspehov, gradimo na temelju celostnosti in vitalnosti telesa.

Prehrana mora biti vitalna in organska. Take morajo biti soli in rudninske snovi, da jih telo lahko uporabi za ustvarjanje in obnavljanje svojih celic in tkiv.

Sončni žarki pošiljajo rastlinskemu svetu milijarde atomov, s katerimi aktivirajo encime; s to silo spreminjajo neorganske elemente v organske elemente za hrano, ki vsebuje življenje.

Po zaslugi znanstvenega raziskovanja zmoremo danes vsako živilo

razčleniti in natanko ugotoviti, katere prvine vsebuje; s tem jih lahko uskladimo tako, da najboljše zadovoljijo telesne potrebe.

Naše telo sestavlja mnogo kemijskih elementov. Poglavitni so tile:

kisik	kalcij	natrij	klor
ogljik	fosfor	magnezij	fluor
vodik	kalij	železo	silicij
dušik	žveplo	jod	mangan

Telo se le ob nezgodah lahko popravlja od zunaj, sicer pa se mora nenehno popravljati in obnavljati od znotraj. Če krvni obtok, celice in vlakna, organi in žleze teh elementov ne vsebujejo v pravih razmerjih ali če kateregakoli primanjkuje, tedaj telo izgubi ravnotežje in razvije se stanje, ki mu pravimo toksemija. Toksemija pa pomeni čisto navadno zastrupitev.

Da bi znova pridobili uravnoteženo zdravje in ga nato ohranili, mora večji del hrane, ki jo zaužijemo, vsebovati žive, vitalne, organske sestavine. Take sestavine najdemo v sveži surovi zelenjavi, sadju, oreščkih in semenih.

Eden izmed najpomembnejših elementov je kisik. Izgubi se takoj, ko začnemo hrano kuhati. Encimi se uničijo pri 54°C in večina življenjske sile, ki bi jo potrebovali za prehranitev, je s tem izgubljena.

Dejstvo, da so celi rodovi živeli tako rekoč brez presne hrane in da tudi v našem času živijo milijoni in milijoni ljudi, ki komajda kdaj pojedjo kaj drugega kot kuhano hrano, še ne dokazuje, da je njihovo ostajanje pri življenju (bilo) posledica uživanja kuhane hrane. V resnici je njihovo stanje dekadentno - to potrjuje toksičnost njihovih teles. Zakaj bi sicer bile bolnišnične zmogljivosti večno premajhne? Zakaj bi sicer leto za letom prodali tisoče in tisoče ton sredstev proti bolečinam? Od kod sicer taka pogostost težav s srcem, sladkorne bolezni, raka, emfizema, prezgodnje senilnosti in prezgodnjega umiranja?

Stvarnik je dal človeškemu telesu neverjetno mero tolerance do telesne kazni. Ko užijemo karkoli, kar "ni dobro" za nas ali kar ni v

skladu z našimi prehranskimi potrebami in ravnotežjem, trpimo. Bolečina in krči so naravna kazen, ki nas posvari, da smo naredili korak proti eni nešteti tegob, ki pestijo človeštvo.

Taka kazen se morda ne bo pokazala prav takoj, ali pa ne bo takoj očitna in zaradi čudovite tolerance našega telesa bodo morda minili dnevi, meseci ali celo leta, preden bomo občutili daljnosežne posledice našega kršenja zakonov Narave.

Ko pa končno odkrijemo naravna sredstva, s katerimi si lahko znova pridobimo zdravje in ga obdržimo v polnem sijaju, in ko z vsakodnevnim upoštevanjem našega odkritja doživimo blaženost, se zavemo, kako čudno in usmiljenja vredno je dejstvo, da tako veliko ljudi o tem noče niti slišati, temveč počasi tonejo globlje in globlje v toksemično dekadenco. Pa vendar bi bilo le nekaj preučevanja, pa seveda trden značaj in skrb za zdravo črevesje dovolj, da bi se brez težav ognili prezgodnjemu in pogosto bolečemu propadanju.

## **ZAKAJ NE BI ZELENJAVE KAR JEDLI?**

Če bi človek ne poznal načel, na katerih temelji uporaba svežih surovih zelenjavnih in sadnih sokov, bi seveda vprašal: "Zakaj ne bi pojedli **cele** zelenjave in sadja, namesto da iztisnemo sok in vlaknine zavržemo?"

Odgovor je preprost: čvrsta hrana se prebavlja več ur, preden so njene hranilne snovi končno dostopne našim celicam in telesnim tkivom. Toda vlaknine, ki sicer nimajo takorekoč nobene prehranske vrednosti, delujejo med peristaltično dejavnostjo črevesja kot črevesna metla, zato je treba poleg sokov, ki jih pijemo, uživati tudi čvrsto surovo hrano. Sok brez vlaknin se izjemno hitro prebavi in asimilira, včasih že v nekaj minutah, za to pa je potreben le najmanjši napor prebavit.

Znano je na primer, da je med zelenjavo zéljena tista hrana, ki zaradi visoke vsebnosti natrijevega klorida najbolj uravnoveša učinke skrajne vročine. Če bi jo jedli, bi za prebavo potrebovali toliko časa, da bi nas

močna vročina zmagala, še preden bi mogla pokazati svoj blagodejni učinek. Če pa spijemo kozarec ali pol litra njenega svežega surovega soka, so učinki takoj opazni. S tem sem si pogosto pomagal v pasji vročini Arizone.

Zelenjava in sadje vsebujeta veliko vlaknin. V režah med njimi se skrivajo atomi in molekule, ki so za nas življenjsko pomembne prehranske sestavine. Prav ti atomi in molekule ter njihovi encimi so tiste sestavine svežih surovih sokov, ki pripomorejo, da se celice, tkiva, žleze, organi in vsak del telesa nadvse hitro nahranijo.

Tudi vlaknine v zelenjavi in sadju imajo svojo vrednost. Če uživamo surovo, nekuhano in neobdelano hrano, delujejo vlaknine v njej kot črvesna metla. Močna vročina med kuhanjem uniči življenje v hrani. Vlaknine, ki so na vročini izgubile svoj magnetizem, ostanejo brez življenja; mrtve delujejo kot krpa za pranje poda, ki pobriše stene črvesja, a pri tem na njih vse prepegosto pusti tanko plast umazanije. Ta se sčasoma kopiči, gnije in povzroči toksemijo. Debelo črevo postane mlahavo in iznakaženo. Posledice tega - zapeko, črvesne krče, divertikulozo in druge nevšečnosti - še predobro poznamo.

S sokovi, ki jih iztisnemo iz sveže surove zelenjave in sadja, lahko oskrbimo vse celice in telesna tkiva s potrebnimi elementi in prehranskimi encimi, in to v obliki, ki je najlažja za prebavo in asimilacijo.

Kot ste opazili, sem govoril o prehranskih encimih. Ta izraz se nanaša na encime v hrani. Celice in tkiva pa imajo tudi svoje encime, ki pomagajo in sodelujejo v prebavi in presnovi naše hrane. Poleg tega pa ima vsak atom in molekula, ki sestavlja naše telo, nadvse izdatno zalogo encimov.

V zraku, ki ga vdihujemo, je na primer 20% kisika in 80% dušika. V zraku, ki ga izdihujemo, pa sta predvsem ogljikova kislina in ogljikov dioksid. Kaj se zgodi z dušikom?

Pri dihanju se dogaja tole: v trenutku, ko zrak doseže grozdaste mešičke v notranjščini naših pljuč - alveole, se aktivirata dve najpomembnejši vrsti encimov v njih. Ena vrsta encimov, ki jim pravimo

oksidaze, izloči iz zraka kisik, druga vrsta, nitraze, pa dušik. Z dejavnostjo encimov preide kisik v kri in po njej v vse telo, dušik pa preide z "encimi prevozniki" v telo za nastajanje beljakovin.

V ustih, želodcu, črevesju in celotnem organizmu imamo brez števila encimov. Več kot ducat različnih vrst encimov sodeluje v prebavi in presnovi hrane, skupaj z encimi, ki jih v svojih atomih in molekulah vsebuje že sama hrana.

## **KUHANA HRANA**

Če le občasno pojedete kaj kuhanega, vam to praviloma ne bi smelo škoditi, pod pogojem, da hkrati pojedete tudi dovolj surove hrane. Nikar pa ne jejte cvrte hrane. Danes živimo v atomski dobi; če se upočasnjujemo s pogostim uživanjem kuhane hrane, ustvarjamo v sebi telesni in duševni konflikt, to pa je prizadetost, ki zavira tok našega življenja.

Sokovi, ki jih pridobimo iz svežega surovega sadja in zelenjave, oskrbijo naše celice z vsemi hranilnimi snovmi, ki jih potrebujejo, in to tako, da jih lahko kar najhitreje asimilirajo.

Zapomniti si velja: čeprav kuhana ali drugače obdelana hrana lahko vzdržuje življenje, pa to še ne pomeni, da lahko tudi obnavlja atome, ki dajejo našemu telesu življenjsko silo. Prav nasprotno: stalno uživanje take hrane neogibno privede do vse večjega izrojevanja celic in tkiv.

Ni zdravila, ki bi oskrbelo krvni obtok s snovmi, potrebnimi za stalno obnavljanje ali temeljito prenovo telesa.

Človek lahko poje tudi štiri ali pet obilnih obrokov na dan, pa bo telo še vedno stradalo, če iz hrane ne bo dobivalo življenjsko pomembnih snovi in če bo ravnotežje encimov porušeno.

Sadni sokovi so čistilci našega organizma. Toda sadje, iz katerega jih pridobivamo, mora biti zrelo. Jabolko na dan nas bo resnično obvarovalo bolezni, če bomo ob njem pojedli še veliko drugih surovih živil. Vendar ne pozabite, da sadja, razen dveh ali treh izjem, nikoli ne

smemo jesti v obroku, ki vsebuje tudi škrobe ali sladkorje. Dovolj raznoliko sadje bo oskrbelo telo z vsemi ogljikovimi hidrati in sladkorjem, ki jih potrebuje.

Zelenjavni sokovi so graditelji in regeneratorji telesa. Vsebujejo vse aminokisliline, rudnine, soli, encime in vitamine, ki jih telo potrebuje - vendar le, če jih uporabljamo sveže, surove in brez konzervansov, in če so bili pravilno iztisnjeni.

Kar velja za vse najdragocenejše stvari v življenju, velja tudi za zelenjavo. Njen vitalni del, ki je največ vreden, najteže dosežemo, saj se skriva v vlakninah. Od tod potreba po temeljitem žvečenju surove zelenjave.

Človeku je namenjena surova hrana. Vendar pa ne more vsakdo spremeniti svoje dolgoletne navade - da bi prenehal uživati večinoma ali povsem kuhano in devitalizirano hrano in namesto nje začel uživati le surova živila. Taka nenadna sprememba lahko povzroči motnje. Čeprav so te motnje morda le znamenje zdravljenja, jih človek sam ne razume. Tedaj je modro povprašati za nasvet koga, ki ima izkušnje z reakcijami, kakršne se lahko pojavijo ob takih spremembah. Vemo, da je za tak korak in za vztrajanje pri novem načinu življenja potrebna velika duševna in prebavna moč, toda vredno se je potruditi.

Sveži presni zelenjavni sokovi so seveda potrebni tudi kot dopolnilo katerikoli prehrani, čeprav se ne ravnamo po nobenem posebnem načinu prehranjevanja, pač pa pojemo vse, kar nam le zadiši.

Če se hranimo brez kakršnegakoli reda, so taki sokovi za nas še toliko bolj življenjsko pomembni, saj bodo prav ti priskrbeli telesu žive elemente in vitamine, ki jih s kuhano in obdelano hrano ne dobi dovolj.

Brez dodatka sokov pa je tudi povsem presna prehrana prav tako nepopolna. Presenetljivo velik delež atomov iz presnih živil se namreč porabi kot gorivo prebavnih organov, ko od tri do pet ur po obroku prebavljajo in presnavljajo hrano. Ti atomi ponudijo telesu le manjši

delež hranilnih snovi za obnovo celic in tkiv, večina pa se porabi kot gorivo.

Pri pitju surovih zelenjavnih sokov je stvar povsem drugačna. Prebavimo jih v desetih do petnajstih minutah in jih tako rekoč v celoti uporabimo za prehrano ter obnovo celic in tkiv, žlez in telesnih organov. Učinki so očitni, saj je celotni proces prebave in presnove opravljen kar najhitreje in najučinkoviteje ter z najmanjšim mogočim naporom prebavil.

Ne glede na to, kako so bili iztisnjeni sokovi, ki jih pijete, je pomembno, da so vsak dan sveži. Seveda velja, da bo sok tem bolj učinkovit, čim bolj temeljito smo ga iztisnili.

## **MOJ PRVI KORENČKOV SOK**

V svojih prvih poskusih sem strgal korenček s čimerkoli, da sem le dobil mehko kašo, iz katere sem nato skozi kos tkanine izcedil sok. Ko sem odkril, kako čudodelen je ta tako preprosto pridobljeni sok, sem si želel privoščiti večje količine. Zato sem poskušal najti hitrejši in manj naporen način spreminjanja korenčka v kašo. Kaj kmalu sem ugotovil, da je čas pri pripravi in uživanju soka pomemben dejavnik; če soka ne uporabimo nemudoma, namreč fermentira in se pokvari.

Sčasoma sem odkril napravo, ki tako rekoč v trenutku zmelje zelenjavo v kašo, nadvse podobno jabolčni. Z mletjem se reže med celicami vlaknin razprejo, iz njih pa se sprostijo atomi in molekule soka. S hidravlično stiskalnico sem lahko iz take kaše iztisnil tako rekoč ves sok. Kakovost tako pridobljenega soka je neprimerno boljša kot kakovost soka, ki ga pridobimo kakorkoli drugače.

Takle mlinček in hidravlična stiskalnica sta seveda draga oprema.\*

---

\* V ZDA stane oprema za stiskanje, ki jo dr. Walker najbolj priporoča (komplet mlina - trituratorja - in hidravlične stiskalnice) približno 2000 dolarjev. Vendar je po izkušnjah dr. Walkerja zadovoljiva tudi kakovost sokov, ki jih pridobimo s centrifugalnim sokovnikom. (Op.prev.)

Toda ne razmišljajte o tem kot o izdatku, pač pa raje kot o **naložbi** v zdravje, ki se bo kmalu sama izplačala!

Sokovnike na centrifugo, ki so se pred nekaj leti pojavili na trgu, so doslej že izpopolnili in dobiti je mogoče nekaj precej dobrih modelov. Primerni so za potovanja in za omejen prostor v majhnih stanovanjih. Mnogo ljudi s pridom pije tudi tako pripravljene sokove. Sokove moramo piti vsak dan, ne glede na to, kako smo jih iztisnili. Dolgoročno pa se vendarle izkaže, da je najcenejši tisti sok, ki zagotavlja najboljše učinke.

Vsakršen svež presni sok je boljši kot nikakršen.

Vsak sok moramo nemudoma uporabiti, če ga ne iztisnemo iz vlaken tako temeljito, kolikor je s tehničnimi pomagali sploh mogoče. Sok, ki ga pridobimo s centrifugo, namreč zelo hitro oksidira in se pokvari zaradi vročine, ki nastaja ob trenju.

V svojih poskusih sem ugotovil, da se strupena razpršila zadržijo v vlakninah zelenjave in ne preidejo v čisti sok.

## **SOKOVI NISO KONCENTRIRANA HRANA**

Stvarnik nam je dal živila za hrano in za zdravilo. Zato je povsem naravno, da se ob uporabi hrane zavedamo obeh ciljev.

Nesmiselno je govoriti, da so sokovi koncentrirana hrana. Nič ni bolj daleč od resnice. Koncentrirana hrana je izsušena hrana, tista, v kateri ni več vode. Sokovi pa so zelo tekoča hrana, ki vsebuje predvsem organsko vodo najboljše kakovosti, v kateri so hranilni atomi in molekule v mikroskopski velikosti. Prav tega so naše celice in tkiva najbolj lačne!

Če hočemo pridobiti "popoln" sok, je pomembno, da vlakna na pravi način zmeljemo - le tako namreč lahko življenjsko pomembni elementi preidejo v tekočino.

Raziskave avtorja te knjige, enega pionirjev sočenja surove zelenjave, kažejo, da je za kakovosten sok predvsem treba pravilno zmleti vlakna. Iz tako pridobljene kaše je nato treba sok iztisniti s hidravlično ali njej



enakovredno stiskalnico. Sicer je povsem mogoče, da vitamini, encimi in celotna količina življenjsko pomembnih elementov iz zelenjave ne bo prešla v sok.

Presne zelenjavne sokove človeško telo z lahkoto in hitro asimilira. Ker so organska oziroma živa hrana, tudi presenetljivo hitro prenovijo vse telo.

V svojem naravnem stanju sveži presni zelenjavni sokovi nikakor niso koncentrirana hrana ali zdravilo. V resnici so eno izmed najmanj koncentriranih, pa kljub temu najbolj hranilnih živil.

Da bi odpravili nesmiselne pomisleke o koncentriranosti teh živil, naj vam pojasnimo, koliko bolj od sokov so koncentrirane te vrste živil, ki jih brezskrbno uživamo: soja in sojina moka sta koncentrirani 870% bolj kot korenčkov sok in 940% bolj kot zelenin sok. Pokovka (popcorn) je 2100% bolj koncentrirana kot korenčkov sok in 2300% bolj koncentrirana kot sok zelene. Beli sladkor je 4200% bolj koncentriran od korenčkovega soka, od soka zelene pa 4600%.

Ko se zavemo, kako strahovita je koncentracija teh živil, če jo primerjamo s sokovi, lahko zaslutimo, kaj je v resnici tisto, kar ustvarja v telesu kislo reakcijo, ko jemo izdelke iz soje, pokovko, sladkor in podobno hrano.

Če potrebujete še prepričljivejši dokaz, da ti sokovi niso koncentrirani in s tem nevarni, primerjajte korenčkov sok s svežim, nerazredčenim kravjim mlekom. Če pogledamo kemijsko sestavo teh dveh živil, vidimo, da sta po količini vsebovane vode skorajda identični. Koncentriranost nekega živila pa se določa prav na podlagi deleža vode, ki jo vsebuje.

Seveda pa bi bilo paradokсно primerjati kravje mleko in korenček kakorkoli drugače. Med vsemi živil, ki jih uporabljamo, kravje mleko najbrž tvori največ sluzi. Vsebuje izredno veliko kazeina - vsebuje ga kakih 300% več kot materino mleko. (Kazein je stranski proizvod mleka in je eno najtrdnjših lepil za lepljenje lesa.) Tu tiči eden od razlogov, da so otroci, ki pijejo veliko mleka, tako zasluženi, da jim tako pogosto teče iz nosa in se jih lotevajo prehladi, imajo težave z mandlji, polipi v

nosu in bronhiji - medtem ko je korenčkov sok eden izmed najboljših pomočnikov pri odstranjevanju sluzi!

To ogromno nastajanje sluzi v telesu, ki nastane zaradi pitja velikih količin kravjega mleka, seveda ni omejeno le na mladino, temveč se pojavlja tudi pri odraslih. Učinki sluzi pa bodo po vsej verjetnosti pri odraslem človeku mnogo bolj pogubni, saj odrasli z leti izgubljajo prožnost, značilno za otroke in mladino.

Od otroštva do visoke starosti lahko prebavi človek eno samo vrsto mleka - surovo kozje mleko. Če potrebuje mleko, naj pije le to.

Surovo kozje mleko ne tvori sluzi. Če se po pitju pokaže kaj sluzi, jo ponavadi lahko pripišemo poprejšnjemu pretiranemu uživanju škrobov in sladkorjev, ne pa kozjemu mleku. Kozje mleko moramo uživati **surovo**, ne smemo ga segrevati prek 47°C, niti ga pasterizirati.

Za otroke je seveda najboljše materino mleko. Takoj za njim je po ustreznosti kozje mleko. Koristno je, če mu dodamo nekaj svežega surovega korenčkovega soka. Kozje mleko pravzaprav smemo dodati kateremukoli svežemu presnemu zelenjavnemu soku. Več o mleku bomo povedali kasneje.

Ko uporabljamo sveže presne zelenjavne in sadne sokove, se moramo zmeraj zavedati, da kakovost sokov vpliva na to, kako zdravilni bodo.

Če iztisnemo sokove iz zelenjave ali sadja na nepopoln način, dobimo vitalno organsko vodo, ki je sicer še vedno dobrodejna, vendar pa je njena učinkovitost zmanjšana. V njej ni vitaminov in encimov, ki so ostali v vlakninah in kaši.

Vsak del našega telesa je sestavljen iz mikroskopsko majhnih celic, ki vsebujejo prej naštete elemente. Celice se stalno izrabljajo, zato jih moramo obnavljati. Za to potrebujemo vitalno, organsko hrano, ki vsebuje obilo živih organskih rudnin in soli.

Prehrana, ki jo v celoti ali pretežno sestavljajo devitalizirana živila, uničuje celice, to pa pripelje v oslabeledost ali bolezni.

Da bi se takemu stanju ognili, moramo oskrbovati telo s hrano, v

kateri je obilo živih sestavin. Ko celice propadajo ali propadejo, je treba organizem temeljito prečistiti in prenoviti. Naravna pot do izvirnega stanja je temeljito čiščenje organizma in ponovna izgradnja s presnimi zelenjavnimi sokovi.

Povsem nedvomno je dokazano, da telo najhitreje in najbolj trajno oskrbimo z elementi, ki mu jih primanjkuje, če obogatimo naše obroke s presnimi zelenjavnimi sokovi. Ta knjiga naj vam bo vodnik pri uporabi pravilno iztisnjenih sokov.

## **KAKO SE V TEM ZASTRUPLEM SVETU ZAVARUJEMO PRED PESTICIDI IN RAZPRŠILI**

Glede pesticidov v naši zelenjavi in sadju obstaja malo znano dejstvo, s katerim bi morali v današnjih časih seznaniti čim več ljudi.

Ugotovili smo, da nam pesticidi in razpršila, ki jih zaužijemo v zelenjavi in sadju, škodujejo. Toda vedeti moramo, da se ti strupi v zelenjavi in sadju vežejo na **vlaknine**. Encimi, atomi in molekule so nanje "alergični" in se ne mešajo z njimi.

Dobro je znano, da sta neuravnoteženost elementov in njihova nezadostnost v naravnih živilih neposredno odvisni od primanjkljajev v prsti, v kateri te pridelke gojimo.

Če je prst, v kateri gojimo zelenjavo in sadje, v kakršnikoli meri zaradi pomanjkljivega ali napačnega kompostiranja oziroma gnojenja devitalizirana, bo vsaki rastlini, ki zraste v taki zemlji, primanjkovalo vitalnih dejavnikov, in sicer v neposrednem razmerju s pomanjkanjem hranilnih dejavnikov v sami prsti.

Dalje, če uporabljamo razpršila in pesticide, bodo tudi v najboljši prsti prešli v rastline in njihove korenine - vendar jih bodo vlaknine v rastlinah in koreninah popolnoma vsrkale. Rastline bodo še dalje rastle in uspevale - seveda ne zaradi strupov, temveč kljub temu, da smo jih uporabili. Zakaj? Ker bodo encimi, atomi in molekule nepretrgoma nadaljevali svoje delo, kljub temu da bodo vlaknine nasičene s strupi.

V takih razmerah se pojavi vprašanje: kako priti do encimov, atomov in molekul, ki so v naši zelenjavi, ne da bi morali uporabiti zastrupljene vlaknine? Navsezadnje so prav ti encimi, atomi in molekule tiste hranilne snovi, ki jih potrebujemo, vlaknine pa nimajo tako rekoč nobene hranilne vrednosti.

Odgovor je preprost: če zelenjavo zmeljemo, se celice vlaknin razprejo in elementi se sprostijo. Nastane kaša, ki je skoraj tako fina kot jabolčna kaša. Ti elementi se prav tako ne mešajo s toksini, kot se olje ne meša z vodo. Zato bodo njihove lastnosti ostale deviške, saj se ne bodo pomešali z zmletimi vlakninami.

S stiskanjem mlete kaše skozi primerno cedilo ali tkanino se sok, ki vsebuje encime, atome in molekule, loči od vlaknin in strupov, ki le-te prežemajo.

Naši smo torej svoj odgovor na to, kako se ogniti onesnaženosti, ki je prizadela živila po vsej naši deželi.

Četudi je uporaba električnega mlina - trituratorja - in hidravlične stiskalnice bolj priporočljiva, pa lahko uporabimo tudi centrifugalni sokovnik. Čeprav takšen sokovnik ne more izločiti VSEH encimov, atomov in molekul, pa njegov filter prepreči vlakninam, da bi se primešale iztisnjenemu soku. Z njim torej dobimo sok, v katerem ni nobenih s trupi nasičenih vlaknin.

Naprava, znana kot mešalnik (utekočinjevalnik) ali "blender", ni najprimernejša za sočenje. Resda zelenjavo naseklja, kolikor hočemo na drobno, toda v kaši ostane vse, kar je bilo v rastlini.

Mešalnike (utekočinjevalnike) v naši kuhinji s pridom uporabljamo za pripravo prelivov, posladkov in podobnega. V te namene so kot nalašč.

Zelenjavo in druga živila nakupujemo v katerikoli trgovini, blagovnici ali trgovini z zdravo hrano. Izbirajmo vedno le najbolj sveža živila najboljše kakovosti. Noben prihranek v ceni ne more nadomestiti izgube v kakovosti. Dolgoročno se prej ali slej zmeraj pokaže, da je bolj varno, pa tudi gospodarnejše kupovati dražja živila.

Zdi se nam, da so se ob tem, ko smo dvignili vibracije naše hrane na njihovo najvišjo mogočo raven, naši blagoslovi pomnožili mnogo bolj, kot si zaslužimo. V naših odkritjih nas vodi roka Vsemogočnega. Tu vam jih predajamo.