

**MIRKO DJUKIĆ**

**KAKO SE UBIJAMO  
HRANOM, DUVANOM I  
ALKOHOLOM**

2013.

MIRKO DJUKIĆ  
KAKO SE UBIJAMO HRANOM, DUVANOM I ALKOHOLOM

*izdavač*  
Newpress Smederevo

*Za izdavača*  
Aca Simić

*Tiraž*  
500

*Štampa*  
Newpress Smederevo

## KAKO SE UBIJAMO HRANOM, DUVANOM I ALKOHOLOM

Dok sam razmišljao o ovoj knjizi shvatio sam da moram da vam prezentiram koliko naš način života utiče na kvalitet i dužinu naših života, pod kvalitet života podrazumjevam ono šta jedemo, šta pijemo i šta misliko zavisi kakav će nam život biti. Naš život može biti sa savršenim zdravljem, spokojom i dugovječan, ali može biti sa čestim boravcima u bolnici zbog narušenog zdravlja sa mnogo patnje i kratkim životom, izbor je samo nas mi smo odgovorni za to niko nam nije kriv, budite sigurni u to. Koliko dug i kakav život će nam biti krivicu snosimo samo i isključivo mi.

Mnogi pogrešno smatraju da su naši nasledni faktori (genetički faktori) odgovorni na kvalitet života i dužinu naših života to je velika zabluda koja nas ubija jer nas uljuljkava i obmanjuje, a ima samo dva faktora koja nam odredjuju živote:

1. od onoga šta unosimo u naša tijela

2. od onoga šta činimo sa našim tjelima to jest koliko ih izlažemo neprimjerenim fizičkim i psihičkim naporima.

Jednostavan izraz koji uokviruje oba ova koncepta je izraz **način života**. Najvažnije je da što prije shvatimo, da ako ne možemo mjenjati genetiku, **možemo mjenjati način naših života**. Promjene načina života u veliko mogu spriječiti, odložiti ili odgoditi i one bolesti koje su genetikom predodredjene. **Zapamtite genetika puni pištolj a način života repetira i povlači oroz svih naših bolesti.**

## ZAŠTO LJUDI VIŠE BRINU O SVOJIM KOLIMA NEGO O NAČINU SVOG ŽIVOTA

Nikad mi nije bilo jasno zašto većina ljudi više brinu o svojim kolima ili o vikendici ili o nekom svom hobiju, **nego o svojim tijelima i svojim duhovnom stanjima**. Odavno očekujem da čujem nekog da mi kaže, **bog je odredio kad moja kola treba da umru, ne moram da mjenjam ulje, niti vršim bilo kakve popravke, niti idem na tehnički pregled, niti mjenjam gume i ne moram da brinem o tipu goriva koje koristim**. Uvidjate kako da bi dobili što duži vjek automobile potrebna je briga i poduzimanje preventivnih mjera da bi dugo koristili automobile. **Kako je moguće da isto takvu preventivnu brigu nemamo prema načinu korištenja naših tijela i duha to je toliko suludo da neznam kako da objasnim toliku neodgovornost prema nama samima.**

### KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI SMRTI

DALI SMO SE IKAD ZAPITALI kad čujemo da je neko umro od **moždanog udara, srčanog udara, sloga i raka** šta je pravi uzrok smrtonosne bolesti. Znete li da **9 najučestalijih uzroka smrti na svijetском nivou je povezano sa načinom života**, a nikako kako se mislilo da je česti uzrok genetika to je zabluda i opravdanje za lijene i nemarne koji neće da učine ništa da mjenjajući sebe i svoje navike mjenjaju način života.

Znajte da živimo onako i isključivo od onoga kako i šta unosimo u svoja tijela i šta činimo sa svojim tijelima, sad ćete vidjeti zapanjujuće podatke u procentima uzročnike ljudskih patnji sa smrtnim ishodima koji su u 90% slučajeva krivica nas samih.

Od 1,500.000 smrtnih slučajeva daću prikaz osnovnih uzročnika smrti

|  |                 |
|--|-----------------|
| 1. Loša i neadekvatna ishrana i loša fizička aktivnost | 582.000 smrti   |
| 2. Višegodišnje pušenje preko 10 cigareta dnevno       | 468.000 smrti   |
| 3. Konzumiranje alkohola preko 5 čašice 0,5 sedmično   | 180.000 smrti   |
| 4. infektivne bolesti                                  | 90.000 smrti    |
| 5. Otrovnii činioci u zraku i vodi koju koristimo      | 60.000 smrti    |
| 6. Ubistva vatrenim oružjem                            | 35.000 smrti    |
| 7. Bolesti izazvane neprirodnim seksualnim ponašanjem  | 30.000 smrti    |
| 8. Smrt izazvana u saobraćaju                          | 25.000 smrti    |
| 9. Smrt izazvana narkoticima                           | 20.000 smrti    |
| ukupno   | 1,500.000 smrti |

Šta možemo zaključiti na prvi pogled iz gore navedene tabele vrlo važnu i krucijalnu tvrdnju da tri najveća uzroka smrti su zavisna od našeg izbora načina života a to iznosi 1,230.000 smrti se može sprečiti od 1,500.000 smrti a to je preko 80% smrti mi izazovemo svojim neznanjem što nas uopšte ne opravdava i nemarnošću.

JELI VAM JE SAD JASNO ZAŠTO DOKTORI, FARMACEUTI I POGREBNICI TRLJAJU RUKU I KAŽU BIĆE POSLA USKORO KAD NAS VIDE ZADRIGLE SA STOMACIMA KO ŽENA U 9 MJESECU TRUDNOĆE SA CIGARETOM I FLAŠOM ALKOHOLA U RUCI, JER 80% SVIH SMRTI MI SAMI IZAZOVEMO POŽURUJUĆI BOGA DA NAS UZME PRE VREMENA.

## PREKOMJERNA I NEURAVNOTEŽENA ISHRANA

Ono šta jedemo i pijemo predstavlja i predvodi 8 najvećih ljudskih ubica na planeti, 5 ubica su povezani sa jelom, a to su **bolesti srčanih arterija, rak, šlog, dijabetis i arteroskleroza**, preostale 3 ubice se odnose na ono šta pijemo a to su, **ciroza jetre, nesrećni slučajevi i samoubistva izazvana u alkoholi-sanom ili narkotičnom stanju. Napred navedenih 8 stanja prouzrokuje 1,5 milion od 2,1 milona smrti ljudi na planeti, a to je oko 80% od svih smrti a mi smo ih izazvali znajte samo nasavjesnom upotrebom kasike i čaše. Zar to nije zastrašujuće, mi smo sami sebi gore ubice od Hitlera i svih prirodnih katastrofa zajedno.**

Prekomjerna i neuravnotežena ishrana takodje, doprinosi drugim problemima kao što su **povišen krvni pritisak, gojaznost, zubne bolesti, osteoporoza i gastrointestinalne bolesti**. Nadam se da nam je napokon svima jasno da je ishrana najčešći uzrok javljanja svih bolesti i smrti u ljudskom životnom vijeku.

i još nešto nadam se da nam je jasno da ako možemo održavati kola da nam što duže traju, da mnogo više moramo održavati naše tijelo i duh, ako hoćemo da živimo životom dostojnog čovjeka sa svim životnim radostima, a ne tugama patnjama boravcima po bolnicama i apotekamaa na kraju. i vrlo brzo da ne postanemo stanovnici obližnjih grobalja, surovo zar ne ali što pre shvatimo istinu lakše ćemo poduzeti preventivne mjere za naše zdravlje i radost života.

Danas su naučna istraživanja otkrila da veliki dio vodećih uzroka smrti može se preduprediti odgoditi ali pridržavanjem određenih prirodnih zakona potpuno otkloniti ukoliko bi na vrijeme promijenili svoje navike i način života. Daću tabelu gdje se vidi koje bolesti su najveće ljudske ubice

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| 1. Bolesti srca i krvnih sudova | 40% od svih smrti |
| 2. rak                          | 25% od svih smrti |
| 3. bolesti pluća usled pušenja  | 10% od svih smrti |
| 4. ciroza jetre usled alkohola  | 9% od svih smrti  |
| 5. sve ostale smrti             | 16% od svih smrti |

Zar ovo nije dovoljno zastrašujući podatak, a znamo već sad da prve 4 stavke spadaju u naš voljni način života, dali nas neko prisiljava da prekomjerno jedemo pijemo i pušimo. Već sad možemo zaključiti da ukoliko hoćemo zdravo i dugovječno da živimo moramo **odmah i sad mjenjati navike i način upotrebe hrane i pića kao i način upotrebe našeg tijela u fizičkim aktivnostima.**

## PRINCIPI ZA OPTIMALNO ZDRAVLJE

Prikazaću 7 principa za dug i zdrav život

1. spavati 7 do 8 sati svake noći
2. bez jela između obroka
3. redovno doručkovanje
4. održavanje normalne težine
5. redovno vježbanje od 30 do 60 min svakog drugog dana
6. bez alkohola ili do 3 pića sedmično
7. bez cigareta



Šta ste zaključili iz ovog da je sve toliko jednostavno i lako izvodljivo jer sve velike i važne i korisne stvari su obične i JEDNOSTAVNE. Ukoliko neko od vas dragi čitaоче ne poduzme odmah da mu ovi principi budu način i smisao života, biće mu žao kad dodje do komplikacija ZDRAVSTVENIH U BUDUĆNOSTI KOJE OD OVOG TRENUTKA BI BILE IZBJEGNUTE. Da je upražnjavao većinu od ovih navika koje složićete se i najveći skeptici neće reći da su teško ostvarljive.

## KAKO PRAVILNE ŽIVOTNE NAVIKE UTIČU NA ZDRAVLJE I DUŽINU ŽIVOTA

Naučna ispitivanja u dužini od samo 9 godina, složit ćete se da je to relativno mali djelić naših života, pokazala su frapantne podatke koliko mogu da nam produže životni vijek i daju kvalitet našem zdravlju.

Prikazaću tabelu povezanosti dužine života sa upražnjavanjem gore navedenih 7 životnih navika za žene i muškarce u trajanju upražnjavanja od samo 9 godina.

| Broj upražnjavanih navika | procenat smrtnosti muškarca za 9 god | procenat smrtnost žena za 9god |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 7                         | 5,5%                                 | 5,3%                           |
| 6                         | 11 %                                 | 7,7%                           |
| 5                         | 13,4%                                | 8,2%                           |
| 4                         | 14,1%                                | 10,8%                          |
| 0-3                       | 20%                                  | 12,3%                          |

Šta zaključujemo i laiku je sada jasno da ljudi koji su upražnjavali svih 7 navika u period od samo 9 godina 4 puta su manje umirali i vukli se po bolnicama i apotekama od ljudi koji su upražnjavali nijednu ili do 3 navike od sedam gore navedenih. Znači na Vama je da sami odlučite već danas već sad dali će pogrebnik da trlja ruke kad vas vidi ili će mu se izjaloviti posao na duži period. Ukoliko odmah počnete upražnjavati svih 7 gore navedenih navika.

Prikazaću tabelu gdje ćete vidjeti prema srtaosti koliko sebi proizvodavate život ukoliko upražnjavate 7 gore navedenih navika ili ako se ne pridržavate zdravih životnih navika, koliko skraćujete život i pogrebniku pravite unosan biznis.

| Starost | 0-2   | 3     | 4     | 5    | 6    | 7 upražnjavane navike samo 9 god |
|---------|-------|-------|-------|------|------|----------------------------------|
| 20g     | +14,3 | +7,4  | +0,5  | -1,1 | -4,2 | - 9,4                            |
| 30      | +16,9 | + 9,1 | +3    | -0,6 | -4,7 | -11                              |
| 40      | +19,4 | +10,  | +5,4  | -0,1 | -5,2 | -12,9                            |
| 50      | +22   | +12,4 | +7,9  | +0,3 | -5,7 | -14,7                            |
| 60      | +24,5 | +14   | +10,4 | +0,8 | -8,2 | -16,4                            |
| 70      | +27,1 | +15,7 | +12,8 | +1,3 | -6,8 | -18,2                            |



Dragi čitaocē ako se niste naježili od napred navedenog vi upravo popunjavate upražnjene kapacitete nekom pogrebniku, šta smo zaključili da čovjek od 70 god može imati zdravlje i tijelo 52 godišnjaka ako upražnjava 7 gore navedenih životnih principa i navika ili može imati 97 godina ako mu već naprijed spominjani pogrebnik, odavno nije uzeo mjeru ukoliko ne upražnjava zdrave životne navike.

**Drage dame vi ste moje najvjernije čitateljke šta zaključile u svojim pametnim i lijepim glavicama da možete priuštiti Vašim, muževima, momcima da spavaju sa 36 godišnjom vrelom djevojkom sa zmijskim tijelom, i ako imate 50 god jer vaše tjelo i duh će biti na tom nivou ako upražnjavate 7 gore navedenih principa. Ukoliko već sad ne odlučite da ostavite iza sebe loše navike u jelu, duvanu i piću i ako nastavite vas život po inerciji sa celulitom, prevelikom težinom, cigaretama i alkoholom bez fizičkih aktivnosti Vaše jače polovine će spavati pored 72 godišnjeg nosoroga. i onda vam kriv djavo sto je našao onu od 36g gore navedenu a ima isto 50 god kao i Vi, još ima krive noge i velik nos a ne kao NEKAD Vi duge noge ko ibarska magistrala, ali ona u dužem period se pridržavala 7 principa. i vaša ljubav se preselila kod nje. Surovo zar ne ali još danas to možete sprečiti počnite zdravo živjeti i doktore, apoteke i pogrebnike ćete vidjati samo u španskim serijama a svoju jaču polovinu u svom a ne u njenom krevetu.**

## ŠTA JE KVALITET ŽIVOTA

Nažalost samo neke osobe vjeruju da mogu da produže svoje živote mjenjajući životne navike a mnoge koje i vjeruju da mogu ne poduzimaju ništa takvih je nažalost 90% a na veliku sreću pogrebnika. Neke osobe čak kažu da ne vole da produže svoje živote opravdavajući to, mukama, patnjama, tugama, bolestima, raznim životnim preprekama, njih stvarno treba žaliti jer nisu shvatili da 90% svih svojih životnih problema i bolesti mi sami nesvjesno i u neznanju navučemo svojim mislima.



**Čovjek je ono sto misli da jeste, ako misliš da si nesretan i bolestan bićeš još više takav, ali ako misliš da si jak i uporan izići ćeš iz svih problema i bolesti. Sve je u glavi čovjeka jer je jedino misaono biće u kosmosu kome je dato da rasudjuje i odlučuje šta će za sebe odabrati dali bol i tugu ili sreću, zdravlje i ljubav.**

Neki dan mi je jedna osoba rekla ne želim da doživim 70 god starosti, jer ljudi tih godina imaju mnogo problema nikom ne trebaju samo smetaju. U tom trenutku sam je žalio i rekao sam to možeš da kažeš dok ne navršiš 69 vidjećeš da ćeš tad željeti ne 70 već 80 god naročito ako ti je dobro zdravlje jer znam mnogo 85 godišnjaka koji iz sve snage žive svoje zlatne godine ali na vrijeme su se počeli pridržavati 7 principa a znajte ni VAMA DRAGI ČITAOČE NIJE KASNO AKO VEĆ DANAS PODUZMETE DA MJENJATE LOŠE NAVIKE.

**DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK- RUČAK PODJELITE SA PRIJATELJEM, A UŽINE I VEČERU DAJTE NEPRIJATELJU**

Najveće grešku pravimo ako mislimo da preskakanjem doručka utičemo na smanjenje težine a istina je da obavezno doručkovanje bude dio programa koji su naučnici ispitivali čak 70 godina za smanjenje težine. Došlo se do podatka da osobe



od 50 do 94 god imale su veći za 50% rizik od smrti koje nisu doručkovala a užinale, ručale i večerale. Ljudi obično kažu nisam gladan ujutru a kako bi i bio ako je jeo svinjsku koljenicu u 23 sata sinoć uveče, znači ne jedite poslije 6 uveče ili najbolje uopšte ne večeravajte i jedva ćete čekati da svane da doručkujete.

#### MJENJAJTE VREME UZIMANJA OBROKA I SMANJICETE TEZINU

ispitivanja su pokazala da ljudi koji su nastavili da mnogo jedu a da su promjenili vreme obroka gubili su na težini. Ukoliko bi vaš poslednji dnevni obrok bio u 15 sati i ukoliko bi prošlo 7 sati od odlaska u krevet od poslednjeg obroka i ako ste obilno doručkovali i ručali gubili bi na težini.

Prikazujem tabelu smanjenje težine mjenjanjem vremena obroka ne mjenjajući količinu i sadržaj jela.

- Oni koji su jeli samo doručak do 9 sati sve pojeli za taj dan planirano gubili su 4,5 kg mjesečno

- Oni koji su jeli doručak ručak večeru bez užina sve isto kao gore pojeli gubili su 2,1 do 2,7 kg mjesečno

## SVE PREDNOSTI REDOVNOG DORUČKOVANJA

- Redovno doručkovanje smanjuje rizik od srčanih napada i šlogova

Dokazano je da tjelesne ćelije krvne pločice postaju lepljive na krvnim sudovima što može izazvati krvni ugrušak i šlog ukoliko se ne doručkuje na vrijeme to je i dokaz da se većina infarktanih stanja događaju se jutarnjim časovima pre doručkovanja. Osobe koje preskaču doručak su u 2,5 puta u većem riziku od šloga od osoba koje redovno doručkuju.

## JOŠ NEKE PREDNOSTI DORUČKOVANJA

- Poboljšana memorija
- Efikasnije rešavanje svih problema
- Poboljšanje tečnosti govora
- Poboljšan opseg pažnje
- Bolje raspoloženje
- Bolji rezultati učenja

## SAN VJEŽBE I PUŠENJE

Dokazano je da više sna od 9 sati i manje od 6 negativno utiče na smrtnost, kao i nikako i pretjerano vježbanje isti uticaj imaju. O pušenju će biti još riječi do kraja, ono utiče na slablje nje kostiju koje pri i manjeoj povredi pucaju.

Ukoliko se ne spava dovoljno, puši i ne vježba umjereno postoji 2 puta veći rizik od smrti kod muškaraca a čak 2,2 puta veći rizik kod žena.

Ostvarenje zdravstvene koristi pridržavajući se 7 principa i navika je poznato još u biblijskom učenju

**AKO DOBRO UZASLUŠAŠ GLAS GOSPODA SVOJEGA, i UČINIŠ ŠTO JE PRAVO U OČIMA NJEGOVIH, i AKO PRIGNEŠ UHO K ZAPOVJESTIMA NJEGOVIH i UŠČUVAŠ SVE UREDBE NJEGOVE, NIJEDNE BOLESTI KOJE SAM PUSTIO NA MISAIR, NEĆU PUSTITI NA TEBE, JER JA SAM GOSPOD TVOJ i LIJEKAR TVOJ.**

Znači odavno se znalo da poštovanjem određenih principa načina života može da donese zdravstvene i sve druge blagodeti, ali ovi principi u skorije vrijeme moraju ponovo da vaskrsnu inače nam prijete izumiranje za zemlje, netrebaju nam ratovi katastrofe ubićemo se i istrjebiti samo kašikom svojom, duvanom i alkoholom i gledanjem televizije a ne vježbajući dovoljno. Kao što su sve bolesti u Egiptu mogle da se izbjegnu u starim vremenima, deset vodećih uzroka smrti mogu se izbjeći u ovim savremenim vremenima upražnjavajući pravilne zdravstvene principe.

U sledećim poglavljima daću vam informacije da uspješno učinite **što je pravo i tako iskusite od svevišnjeg obećano dobro zdravlje.**

## RAK

Ova riječ unosi strah i užas u sve ljude na svijetu, sem ako nisu biolozi koji proučavaju životinjske vrste koje se tako zovu rakovi.

Dijagnoza raka nije uvijek smrtna presuda, ukoliko ste imali sreću ili pameti za redovne preventivne preglede da se otkrije u ranoj fazi. Često se može liječiti zdravom ishranom, životom u prirodnom okruženju, okretanju duhovnim vrijednostima. Nažalost ako je kasno otkriven u uznapredovaloj fazi on je ubica broj dva na planeti odmah iza srčanih i arterijskih oboljenja. Statistike govori da će uskoro 1 od dva muškarca i 1 od tri žene imati ovu dijagnozu, ukoliko ne mjenjamo životne navike. Trenutno je 1 od 4 smrtna slučaja dijagnoza RAKA. To je dovoljan razlog da se već sad zapitamo kako živimo, većina ljudi se više boji posledica raka, nego smrti od raka a to je još veći razlog da od sad počnemo preventive pravilnom ishranom i uzdržavanju od loših navika.

## KAKO ĆELIJE RAKA POSTAJU KANCEROGENE

Pogledajmo šta RAK stvarno predstavlja, on predstavlja proizvodnju ćelija u tijelu jer svakog minuta 10 miliona ćelija se djeli u našem tijelu. Složeni unutarnji kontrolni mehanizmi obično obezbjeđuju da se svaka od tih ćelijskih deoba obavlja na tačno preciziran način. i u tačno određeno vrijeme. Proces zvani rak počinje kad strane supstance iz spoljašnje sredine (hemikalije u hrani, vodi i vazduhu, radioaktivna zračenja, virusi itd ) udju u tijelo i poremete te kontrolne mehanizme deobe ćelija. Takodje poremećaji koji uzrokuju razvoj RAKA mogu da nastanu kao poremećaj ravnoteže hormona, poremećaj imunog sistema i neke nasledjene mutacije. Bez obzira na faktore koji uzrokuju poremećaj rezultat je isti **jedna ili više ćelija se počnu umnožavati to jest djeliti na neregularan način i ona prenosi karakteristiku neregularnog rasta na svoje potomstvo. Rezultat je kancerogeno tkivo sačinjeno od neispravno podjeljenih ćelija. Jedna od pretpostavki je da ćinoci neregularne sredine indukuju RAK, jer tada oštećuju DNK ćelije koje sadrže sva precizna uputstva za deobu ćelija, kako bi na primjer imali plave oči ili smeđju kosu. Te ćelije zahvaćene rakom zovemo abnormalne takvih ćelija ima svaki dan u našim tjelima, ali naš imuni sistem ih uništava, ali desi se kod pada imuniteta ili drugih poremećaja da ćelije raka izmaknu kontroli. Tada nastaje takozvani tumor. Tu nastaje problem ćelije raka iz većih tumora dospjevaju do krvotoka, ulaze u limfni sistem i u vitalne organe i sve uništavaju pred sobom tad je u većini slučajeva nažalost smrtonosan.**

## PREPOZNAVANJE SIMPTOMA RAKA

Već smo istakli da je rak izliječiv ako se otkrije u ranoj fazi.

Navešću 7 upozoravajući simptoma RAKA

- Povreda koja ne zarasta
- Neobično krvarenje i neobične izlučevine
- Zadebljanja ili grudvice u dojkmama

- Poteškoće pri gutanju
- Vidljive promjene na bradavici ili mladežu
- Uporan kašalj ili promuklost

Većina gore navedenih upozoravajućih simptoma je sama po sebi jasna na primjer, **promjena u navikama pražnjenja crijeva**. Može da se odnosi na dugotrajnu dijareju( proliv) ili zatvor ili promjenu na boju ili veličinu stolice. Krvarenje uključuje takve stvari kao što je rektalno ili neobično vaginalno krvarenje.**Poteškoće pri gutanju**.Mogu da se jave kada vam izgleda kao da hrana ostaje u vašem jednjaku pre nego što ode naniže. Značajna poruka od ovih 7 navedenih signala je ta da je potrebna brza medicinska procjena stanja koja vam može spasiti život.



## RANO OTKRIVANJE RAKA NIZOM PREVENTIVNIH GODIŠNJIH PREGLEDA

Preporučeni testovi za ispitivanje preporučeni od udruženja za prevenciju RAKA

- Rektalni pregled ( 1 godišnje poslije 40 god života)
- Testiranje stolice ( 1 godišnje nakon 50 god starosti)
- Sigmoidoskopija (svakih 3 do 5 god poslije 50 god života)
- Pregled karlice i vaginalni bris (za žene poslije 18 g 3 uzastopne god i prema savjetu ljekara)
- PSA analiza krvi (poslije 50 god 1 godisnje)
- Samostalni pregled grudi ( žene 1 mjesečno nakon 20 god starosti)
- Lekarski pregled grudi (žene svake 3 god od 20 do 40 g posle 1 godišnje)
- Memogramski pregled (žene svake 2 god od 40 do 50 g poslije 1 godisnje)

## FAKTORI KOJI POGODUJU RAZVOJU RAKA

Postoje dve strategije koje će sprečiti započinjanje većine tipova raka i ako je u ranoj fazi začetka favorizuju tijelo da se samo izbori preko imunog sistema.

- Što manji kontakt sa supstancama koje pogoduju razvoju raka
  - Pojačavanje faktora koje tjelu pomažu da pobedi rak
- Jasno je da je najefikasnija metoda izbjegavanje svih faktora koji omogućuju formiranje raka

## DUVAN JE KRIVAC BROJ 1 U STVARANJU POGODNE PODLOGE ZA NASTAJANJE MNOGIH VRSTA RAKA

Povećane stope smrtnosti se može pripisati duvanu samo u evropi umre 170000 ljudi od raka izazvanog duvanskim dimom, a u cjelom svjetu umre 3 miliona ljudi svake god od raka izazvanog duvanskim dimom a to je jednako 1 smrti svakih



10 sekundi. Postoji obilje dokaza da je ubica br 1 duvan, jer u njegovom dimu ima 4000 štetnih supstanci po ljudsko zdravlje, postoje dokazi da tačno određene supstance stvaraju rak pluća, bubrega,bešike i pankreasa a da su povezane sa duvanskim dimom.

Tipovi raka povezani sa duvanom

- Pluća - usne - usta - grlo - grkljan - dušnik - jednjak - stomak
- Jetra - pancreas - besika - bubrezi - grlić materice - leukemija - debelo crijevo - penis - koža

Ne samo da od raka umiru pušači već i nepušači koji su izloženi dimu pušača a radjaju se djeca sa degerativnim stanjima ukoliko su im ili otac ili majke pušili u poslednjih 10 god od začeća javljaju se oštećenja DNK kod novorodjenčadi.

## ALKOHOL KAO UZROČNIK POJAVE RAKA

Postoji mnoštvo dokaza da alcohol uzrokuje višestruko na pojavu raka, jednjaka, rektuma, dojke,jetre, grla i usta. Čak i umjereno uzimanje alkohola od recimo 3 pića sedmično, povećava višestruko rizik od raka dojke kod žena.

Daću tabelu procenta smrtnih slučajeva raka izazvanih alkoholom

- Rak jednjaka 75%
- Rak grkljana 50%
- Rak jetre 50%
- Rak jetre 30%

## NEPRAVILNA ISHRANA OSNOVNI UZROCNICI SVIH VRSTA RAKA

Uticaj ishrane na razvoj raka svih vrsta je ogroman, naša nezdrava hrana višestruko povećava rizike razvoja raka svih vrsta. Procjene pokazuju da naša ishrana utiče na 60% svih smrtnih slučajeva dobijanja razvoja i smrtnog slučaja usled raka koje se pripisuju lošim navikama u jelu.

Kako znamo da loša navika u ishrani ima tako poražavajući uticaj na dobijanje, razvoj i smrt od raka i kako da izvršimo promjene radi prevencije daćemo u sledećem prikazu.

Došlo se do frapantnih podataka kad su se promatrali imigranti koji su iz japana došli da žive u ameriku gdje su promjenili navike u ishrani koje dajemo u sledećoj tabeli koja pokazuje

### **Godišnje stope smrtnosti japanaca koji su počeli da se hrane američkom hranom na 100.000 ljudi**

| tip raka         | japanaci u japanu | japanci u americi |
|------------------|-------------------|-------------------|
| - Debelo crijevo | 78                | 371               |
| - Rectum         | 96                | 297               |
| - Prostate       | 14                | 154               |
| - Dojka          | 335               | 1221              |
| - Materica       | 32                | 407               |
| - Jajnik         | 51                | 160               |
| - Pluća          | 237               | 379               |

Vidite da promjenom načina ishrane japanaca gdje je stopa smrtnosti od raka vrlo niska kad dodju u ameriku i hrane se kao amerikanci oboljevaju višestruko više to je dokaz nezdrava ishrana utiče na razvoj raka

### **PREKOMJERNA UPOTREBA MASTI ŽIVOTINJSKOG PORJEKLA UTRIČE NA RAZVOJ RAKA**

Dokazi su neoborivi da prekomjernom upotrebom masti životinjskog porjekla imamo višestruki rizik od dobijanja nekog od vrsta raka a žene čak 60% veći rizik za dobijanje raka dojke a za 90% veći rizik žene u monopauzi.

Većina stručnjaka predlaže da trebamo izbaciti masti životinjskog porjekla i preći na masti biljnog porjekla, jer biljna hrana ima uopšteno manju količinu zasićenih masnih kiselina i ljudi koji jedu biljnu hranu su pod vrlo niskom nivou rizika od raka svih vrsta.

## MESNA ISHHRANA POVEĆAVA RIZIK OD RAKA

Stručnjaci nam odavno predlažu **izbacite crveno meso, smanjite unos zasićenih masnih kiselina, jedite više povrća i voća**, višestruko ćete poboljšati zdravlje i produžiti život smanjivši rizik od raka svih vrsta.

NAPRED NAVEDENA TABELA POKAZUJE KOLIKO UPOTREBA MESA POVEĆAVA RIZIK ZA DOBIJANJA RAKA PROBAVNIH ORGANA

| Učestalost jedenja svinjetine<br>govedine i jagnjetine | procenat povećanja<br>rizika od raka |
|--|--------------------------------------|
| Manje od 1 mjesečno                                    | 0 %                                  |
| 1 mjesečno do 1 sedmično                               | 39 %                                 |
| 2 do 4 puta sedmično                                   | 50 %                                 |
| 5 do 6 puta sedmično                                   | 84 %                                 |
| 2 i više puta dnevno                                   | 149 %                                |

Šta nam govori tabela gore, da se lagano ali sigurno **ubijamo mesom, vidljivo je ako svaki dan jedemo samo 1 obrok sa mesom da imamo 2,5 puta veći rizik od dobijanja raka.**

Meso sa rostilja je ubica na kvadrat, naj opasnija materija koja izaziva rak je **benzopiren**, on se nalazi u duvanskom dimu ali i na površini mesa pečenog na roštilju, na 1 kilogram roštiljski pečene šnicle nalazi se Benzopirena kao da smo popušili 600 cigareta.

Nekad se smatralo da gvoždje u mesu pozitivno utiče, ali sad zbog neispravne stočne hrane gvoždje u mesu višestruko utiče na razvoj raka debelog crijeva kao i ostalih vrsta raka na probavnim organima. Ovo nas još više uvjerava da što pre moramo preći na biljnu ishranu, ako želimo da živimo zdravo sretno i dugo.

Svima nama nameće se jedno pitanje, **već sam pojeo tone mesa i mesnih preradjevina, dali ima nade za mene, dali ću moći ispraviti štetu koje je meso već nanjelo mom organizmu.**

Istrazivanja pokazuju da promjena navika ishrane vrlo brzo donose ogromne blagodeti čovjekovom zdravlju fizičkom i mentalnom. Zbog čitavog niza načina na koje meso i drugi mesni sastojci utiču na naš organizam mnogi procesi započeti kao negativni mogu se umanjiti ili potpuno usporiti prestankom ili makar smanjenjem uzimanja mesa u ishrani što donosi ogromne blagodeti od istog momenta uzdržavanja od velikih količina mesa i mesnih preradjevina.

### HOLESTEROL JE POVEZAN SA RAKOM

Velikim unošenjem holesterola koje je uzrokovano unosom mesa, jaja, mlijeka i mliječni proizvoda višestruko uvećava rizike od raka najviše jajnika, grkljana i pluća. Recimo žene sa visokim nivoom holesterola imaju 3 puta veći rizik dobijanja raka na jajnicima od žena sa normalnim holesterolom.

### MLIJEČNI PROIZVODI SU POVEZANI SA RAKOM

Veliki broj istraživanja pokazuju da postoji velika osnova za zabrinutost od unosa holesterola sa životinjskim proizvodima kao što su mlijeko, jaja i sir. Smrtonosni rak debelog crijeva, jajnika i prostate, višestruko je uvećan rizik unosom napred navedenih namirnica.

### KAFA JOŠ JEDAN IZVOR KANCEROGENA U ISHRANI

Stručnjaci se još uvijek nadmudruju dali kafa utiče na rizik od raka, nema sumnje dokazano je da ovaj popularni napitak uveliko može pospješiti uslove za dobijanje raka, jer posjeduje hemikalije koje ga pospješuju. Medju takve hemikalije spadaju **metilgloksal, katehol, hlorogena kiselina i nehlorogena kiselina**. mjesta pojave raka koja su povezana sa ispijanjem većih količina kafe dnevno su **bubreg, debelo crijevo, pankreas, dojka i jajnici kod žena**. Zapamtite da oni koji piju dve i više kafa dnevno imaju duplo veći rizik za dobijanje raka bešike, jajnika, bubrega, debelog creva i dojke.



## **SRODNIK KOFEINA NALAZI SE I U ČOKOLADI I NAZIVA SE TEOBROMIN**

Ova supstanca u čokoladi u količini od samo 20 mili grama, a to je jedna čokolada od 50 grama dnevno udvostručuje rizik od raka prostate i drugih vidova raka.

## **VELIKO I NEZAŠTIĆENO IZLAGANJE SUNCU POVEĆAVA RIZIK OD RAKA KOŽE**

Sunčeva svjetlost u velikim dozama povećava rizik od raka kože, oni su u 95% svrstani u dve vrste, prvi je RAK SKVAMOZNIH I BAZALNIH ČELIJA, OBA OVA TIP RAKA SE POVEĆAVAJU ZNAČAJNIM PERIODIMA IZLAGANJU SUNCU U TOKU ŽIVOTA, ALI NA SREĆU OSTAJU NA KOŽI I AKO SE NA VRIJEME UKLONE SMRTNOST JE ZANEMARIVO MALA, drugi tip je MELENOM, OVAJ RAK JE UBICA UKOLIKO SE NE ODSTRANI NA VRIJEME, najčešće se dobija ako imamo česte opekotine od sunca.

## DRUGI AGENSI KOJI IZAZIVAJU RAK

Sledeća tabela koja pokazuje šta sve izaziva rak i čega bi se trebalo u najvećoj mjeri klonuti

- **Duvan – alcohol – višak masti – meso –zasićene masne kiseline – nitrozamini – višak gvoždja – otrovi pri roštiljanju na mesu, BENZOPIREN –PCB – DDT –DDE – jaja – mlijeko – sir – zasićene masne kiseline – toksini – virusi – kafa – prekomjerno izlaganje suncu – azbest – piljevina – višak šećera i soli u ishrani – genitalni puder – genitalni dezodoransi.**

## KAKO MOŽEMO DA OGRANIČIMO LIČNI RIZIK OD DOBIJANJA RAKA

Postoji naz načina izborom zdravih navika da odložimo i izbjegnemo rak. Pošto su kancerogeni svuda oko nas neko od vas će odmahnuti i reći **zaboravi** nikad neću moći da izbjegnem rak pa što onda da se trudim. Ovaj pesimistički stav zamjenjuje dve važne činjenicu. Opasnosti od raka nisu **sve ili ništa fenomen**, jer izlaganje nekolicini kancerogenih supstanci nije isto kao izlaganje ogromnom broju a drugi fenomen, **zašto pokušati** zarnemaruje da naš imuni sistem može pomoći da se borimo protiv manjeg broja kancerogena ukoliko je u odličnom stanju a biće ukoliko se pridržavamo većine dobrih zdravstvenih navika jer može da uništi ćelije raka u početnoj fazi.

## IMUNI SISTEM

Naš imuni sistem ima svoju misiju u našim tijelima, da prepozna i uništi strana tijela pre nego nanese ozbiljnu štetu našim tijelima. Zdrav imuni sistem detektuje organizme koji detektuju bolesti kao što su bakterije, virusi, gljivice i paraziti, obilježava ih gladnim ćelijama imunog sistema, a zatim ih uništava.

Naša jedina dužnost prema imunom sistemu je da biramo način života da održimo njegove odbrambene sposobnosti. Način našeg života određuje dali nas imuni sistem radi na vrhunskom nivou ili je oštećen našim nemarom, nebrigom čak i zloupotrebom. Često se pitamo dali je moguće ojačati naš imuni sistem, tačno je postoji više načina kako možemo ojačati naš imuni sistem. Tri najznačajnija načina za ojačavanje našeg imunog sistema su.

- ishrana
- Vježbanje
- Kontrola stresa

## ISHRANA

Dobro je poznato da vitamin A služi za održavanje sluzokože i za normalan vid, međjutim mnogi neznaju da je vitamin A esecijalan bilo direktno ili indirektno za pravilno funkcionisanje većine naših organa izmedju ostalog za reproduktivne funkcije muškaraca i žena a najviše za očuvanje imunog sistema.

Vitamin A prisutan je u našoj ishrani kao potpun aktivan oblik vitamina koji se zove **provitamin** i predstavlja predkursor jedinjenja koje tijelo može da pretvori u vitamin A. Najpoznatiji predkursor je **beta karotin**. Životinjski proizvodi mogu da budu bogati izvori provitamina A, ali toksični efekat se takodjer može javiti uslijed prevelike količine vitamina A u ovom aktivnom stanju. Beta karotin kao biljna supstanca je bezbjedniji, jer kad je potrebna aktivnost vitamina, a tijelo može lako dag a pretvori u aktivni vitamin A. Za razliku od aktivnog vitamina A beta karotin nikad nije toksičan bez obzira na količinu uzimanja, čak i ako vaša koža postane žuta usled prevelike količine vitamina A.

Životinjski proizvodi koji su bogati provitaminom A često imaju vise štetnih efekata, neki od najbogatijih izvora provitamina A kao što su džigerica, jaja i mlijeko najbolje je izbjegavati jer su prebogat holesterolom.

Veliki broj jedinjenja sličnih beta karotinu nalaze se u voću i povrću, oni se nazivaju karotenoidi i takodje se pretvaraju u vitamin A na bezbedan način, medju neke od njih spadaju i beta kriptoksatin, lutein i likopen. Hrana koja je naročito bogata likopenom je povezana sa prevencijom od raka, likopen daje crvenu boju jagodama i paradajzu. Ispitivanja su pokazala da ljudi koji su jeli kečap maker 1 put sedmično imali su 23% manje šanse da dobiju rak, a ona osoba koja je jela svakodnevno proizvode od paradajza imala je 35% šansu manju da dobije rak. Čemu vitamin A duguju zaštitne efekte, prvo djeluju kao antioksidansi i pomažu da se tijelo oslobodi hemikalija koji se zovu **slobodni radikali**, a koji mogu genetički da oštete normalne ćelije i da postave dobru osnovu za razvoj ćelija raka.

#### NAMJERNICE KOJE IMAJU VISOK NIVO BETA KAROTINA KOJI SE PRETVARA U BEZBEDAN VITAMIN A

- **Krompir oljušten nakon pečenja, - šargarepa kuvana i friška, - bundeva kuvana, - slatki krompir oljušten nakon pečenja, - slatka crvena paprika, - mešano povrće zamrznu-to, - dinja, -spanać kuvan, - kelj kuvan, - repa kuvana, - kaj-sija cijela, - brokule kuvane, - lubenica, - kelj, - salata zelena.**

- Zapažamo da korenasto povrće naročito pogodno beta karotinom, postoji čitav nis srodnika provitamina A u biljnoj hrani koji nisu navedeni na gore navedenoj listi.

- Paradoksalno zvuči sledeće. Beta karotin najviše životinjskog porijekla, kao i mnogi drugi antioksidansi, mogu u stvari da postanu jako štetni slobodni radikali to jest da povećaju proizvodnju slobodnih radikala ukoliko se sami uzimaju u velikim količinama, to isključuje uzimanje provitamina A u pilulama jer tad se stvara kontra efekat. Zato je najbolje uzimati biljni beta karotin u kombinaciji sa vitaminom E i C i drugih antioksidanasa koji se nalaze u prirodnoj naravno biljnoj hrani, gdje sa sadržajem u toj istoj hrani sa beta karotinom čine moćni antioksidativni efekat. Zato zaboravimo unošenje vita-



mina u tabletama jer unosom jednog u većim količinama utiče da se drugi vitamin potroši ili umanjuje njegovo dejstvo sto ima štetne posledice. **Najbolje je jesti biljnu hranu koja je bogata uravnoteženom količinom vitamina, kao i drugih supstanci koje u sprezi sa vitaminima štite od raka, od kojih jos mnoge biljne vrste još nisu otkrivene niti ispitano njihovo pozitivno dejstvo na ljudsko zdravlje.**

#### JEDITE HRANU BOGATU VITAMINOM C I E

Vitamin C i E su takodje hranljive materije i moćni antioksidansi koji isto kao beta karotin štite naše tijelo od raka. Važno je naglasiti da sva ispitavnja o dobrobiti vitamina kao antioksidansa su vršena na ljudima koji su jeli prirodnu biljnu hranu a na pili vitamine iz bočica.

Najbolji izvori vitamina C nalaze se u sledećim namjernicama.

- Slatka crvena paprika sirova, - sok od narandže svež, - prokelj kuvan, - grejfrut, - jagode, - kivi, - narandža, -slatka zelena paprika sirova, - brokule komadi sirovi, - maline, - kupine, - krompir kuvan, - kelj, - paradajz, - kupus sirov, - pečeni krompir ljuštren poslije pečenja, - banane.

Najbolji izvori vitamina E nalaze se u sledećim namjernicama.

- Ulje od sojinih klica, - suncokretovo ulje, - seme sunco-kreta prženo, - puter od badema, - ulje od kanole, - badem, -sojino ulje, - margarine, - šafranikovo ulje, - maslinovo ulje, -borovnica, - slačica, - soja kuvana, - spanać kuvan, - pšenične klice. Preporučena dnevna količina za odraslu osobu vitamina E iznosi 8mg ekvivalenata tokoferola.

Ukoliko u ishrani koristite moćne antioksidanse koji se nalaze u sledećem voću i povrću vaš organizam će imati moćan imuni system koji će se moći izboriti sa svim začetcima raka koji se svakodnevno dešavaju u svim naših tjelima ali naši imuni sistemi nas čuvaju od tih surovih ubica, zato negujmo i pomažimo našem imunom sistemu sledećim namjernicama

## Povrće

- Bjeli luk, - spanać, - prokelj, izdanci lucerke, - brokule, - cvekla, - crvena paprika, - crni luk, kukuruz, - paradajz.

## Voće

- Jagode, - šljive, - narandže, - crno groždje, - kivi, - grejfrut, - bijelo groždje, - banana, - jabuke

## FITHEMIKALIJE

Prirodne hemikalije pronadjene u prirodnoj hrani nazivaju se fitohemikalije, taj izraz se odnosi na hemikalije dobijene iz biljne hrane i nemogu se dobiti iz hrane životinjskog porijekla.

Postoji doslovno na hiljade fitohemikalija koje pomažu smanjenju rizika od rata a još toliko koje još i nisu otkrivene i neznamo za njih ali ih maker i nesvjesno uzimamo ukoliko koristimo raznovrsnu biljnu ishranu

Kako fitohemikalije iz biljne hrane utiču na zaštitu od raka

Postoje dva načina djelovanja, prvi djeluje kao blokirajući agensi a drugi kao supersivni agensi. Prvi djeluju na kancerogene materije blokirajući ih da utiču na tjelesne ćelije uništavanjem njihove aktivnosti nepravilne diobe. Supersivi agensi djeluju direktno na ćelije našeg tijela boreći se sa malignim promjenama koje su mogle da započnu unoseći kancerogene materije.

U sledećoj tabeli sledi lista namernica bogata fitohemikalijama koje sprečavaju nastanak raka

| Namernica    | fitohemikalija |
|--------------|----------------|
| Prokelj      | sinigrin       |
| Brokule      | sulforafan     |
| Brokule      | ditioltioni    |
| Crno groždje | rezveratrol    |
| Potocarka    | PEiTC          |
| Južno voće   | limonin        |

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| Bijeli, crni luk, praziluk | alil sulfide         |
| Soja, mahunarke            | izoflavoni, saponini |
| Soja, mahunarke i          | nhibitori protease   |
| Groždje                    | elagijska kiselina   |
| Voće                       | kafena kiselina      |
| Žitarice                   | pitska kiselina      |

Jedna grupa hrane koja je vrlo bogata faktorima koji štite od raka se naziva Krstašice, a to je kupus, keleraba, kelj, karfijol i prokule. Istraživanja su pokazala da oni koji su jeli makar 1 sedmično kupus ili bilo koju namenicu iz porodice kupusa imali za dve trećine manje šansi da dobiju rak debelog creva i ostalih probavnih bolesti. Indoli su fitohemikalije koje najviše štite od raka i ima ih samo u biljnoj hrani djeluju kao blokirajući agensi i povećavajući količinu enzima debelog crijeva i tako deaktiviraju kancerogene materije i sprečavaju nastanak raka. Ishrana svježim voćem i povrćem drastično smanjuje rizik od određenih tipova raka, oni koji su jeli sveže voće i povrće 2 puta dnevno smanjili su svoj rizik od raka za nevjerojatnih 74%.

Soja, naravno ne modifikovana već prirodna, je jedna od namjernica koja je visoko rangirana kao zaštitnik od dobijanja raka, ona je istinski zlatni rudnik fitohemikalija koje štite od raka.

Drugi zlatni rudnik fitohemikalija koje štite od raka je LUK oni koji su jeli bilo koju vrstu luka 1 do dve glavice svakog drugog dana imali su upola manji rizik od dobijanja raka od onih koji nisu jeli luk.

Nemoj da neko shvati sad ovo bukvalno da treba jesti sendvič od soje, kupusa i luka svaki dan 3 puta i živjećemo sto godina. To su samo primjeri ali najvažnija je redovno uzimanje i raznovrsno uzimanje svježeg voća i povrća da nam to bude način života i životna navika i tad ćemo živjeti zdravo, spokojno, sretno, uspješno i blagorodno jer samo zdrav čovjek može da bude srećan i da ima 1000 želja i ambicija a bolestan nažalost samo jednu želju ima.

## BILJNA VLAKNA

Druga klasa hranljivih materija koji bi drugi uključili u fitohe-mikalije su biljna vlakna, u njih smadaju dijelovi materija koja su otporna u normalnom ljudskom crevnom sistemu, kao što postoji više vrsta različitih vitamina tako postoji više vrsta vlakana. Tu spadaju celuloza, hemiceluloza, lignin, pektini, mucilaze i alkalni polisaharidi. Glavni izvori vlakana u hrani su voće, povrće, mahunarke i integralne žitarice. Dok u mesu, mleku, jajima i širu uopšte nema vlakana, što znači da u hrani životinjskog porijekla nema vlakana koja višestruko umanjuju rizike od raka debelog crijeva i drugih bolesti probavnog trakta.

## SELEN

Selen je mikro mineral koji se nalazi u integralnim žitaricama, ishrana bogata selenom od 200 do 400 mikrograma selena dnevno višestruko umanjuje mogućnost dobijanja raka u unutrašnjim organima. Dok veća nedozvoljena količina selena može da šteti dolazi do opadanja kose noktiju i neprijatnog zadaha iz ustiju.

## VAZNOST ODRŽAVANJA PRAVILNE TJELESNE TEŽINE

Gojaznost je povezana sa rizikom dobijanja većeg broja tipova raka pogotovu kod žena koje su u dobi u ili iza monopa-uze. Rak dojke kod gojaznih žena je 5 puta veći ako su u dobi pre monopa-uze a čak 12 puta veći ako su u dobi u ili iza monopa-uze.

Gojaznost i kod muskaraca ih uvodi u rizike od dobijanja raka za 45% su u većem riziku dok su gojazne žene čak 55% u većem riziku od dobijanja ove opake bolesti.

## REDOVNI OBROCI BEZ MEDJU OBROKA ŠTITE OD RIZIKA DOBIJANJA RAKA

iznenadjujuća tvrdnja naučnika da učestali obroci naročito mesni povećavaju rizike od dobijanja raka

Rizik od dobijanja raka debelog crijeva i rektuma uveliko zavise od broja mesnih obroka dnevno unesenih.

| Obroka na dan | rizik od raka rektuma | rizik od raka debelog crijeva |
|---------------|-----------------------|-------------------------------|
| 2 ili manje   | 1                     | 1                             |
| 3             | 1,7                   | 1,4                           |
| 4 ili više    | 1,9                   | 1,9                           |

Sta nam govori gore navedena tabela da ako jedemo 4 i više pogotovu mesnih obroka dnevno da smo u duplo većem riziku od dobijanja raka od ljudi koji jedu samo 2 puta dnevno.

Većina ljudi ima bolje zdravlje dok jede 2 obroka dnevno, a ne tri, a ako je baš neophodan dok se naviknete na takav režim neka treći obrok bude, zasnovan na povrću jer voće se uveče ne preporučuje, jer se teško vari, ali u svakom slučaju i ono je preporučljivije od mesnog obroka uveče, tad imate sve šanse da postanete nosorog koji hoda, a o riziku od srčanih bolesti i raka da i ne govorimo.

## REDOVNO VJEŽBANJE JE NAJBOLJI PRIJATELJ NAŠEG IMUNOG SISTEMA

Stope smrtnosti od svih bolesti su daleko niže kod redovnih vježbača, istraživanja koja su dokazala da neko ko je sagorio samo do 500 kalorija sedmično na vježbanje ima 60% šanse da dobije rak od onih koji su trošili 2000 kalorija vježbajući sedmično. Pored ishrane i vježbanje treba da bide dio svakodnevne naše rutine življenja ako smo stvarno ozbiljni u smanjenju rizika od raka i svih drugih bolesti.

## HOLESTEROL I NJEGOV UTICAJ NA SRČANA OBOLJENJA I SLOGOVE

Holesterol su prekrivenost krvnih sudova sa masnim arteriosklerotičnim prugama, činjenice su neumoljive poviseni holesterol uništava krvne sudove čak i kod 30 godisnjaka.idealni nivo holesterola je 100 plus godine koje imate, mada kod nas se misli da je do 200 to je velika zabluda.

Podtipovi holesterola su HDL i LDL

Holesterol nikad ne putuje sam kroz naše vene i arterije uvijek putuje sa različitim nosiocima i prenosnicima, gdje svaki tip prenosnika ima svoju gustinu i težinu. Najteži nosači holesterola se nazivaju HDL ili lipoproteini visoke gustine.Neki lakši nosači nazivaju se lipoproteini LDL a jos lakši nazivaju se lipo-



proteini VLDL vrlo niske gustine.HDL nas ustvari štiti od srčanih oboljenja iz razloga što on uklanja holesterol iz arterija i nosi do jetre, gdje se tijelo oslobadja masnih naslaga preko žuči. Visok nivo HDL holesterola nas štiti od infrakta.Treba znati da naša jetra proizvodi sasvim dovoljno holesterola za normalne tjelesne funkcije i da hranom nemo-ramo unositi holesterol.

Ako znamo da se holesterol nalazi u hrani životinjskog porjekla a Da ga uopste nema u hrani biljnog porjekla a to su voće, povrće i orašasto voće. Zaključujemo kojom hranom štitiimo naše krvne sudove i smanjujemo rizik od infarkta i šloga. Treba znati da je holesterol u hrani životinjskog porjekla, za bluda je ako jedemo ribu i piletinu da nema holesterola isti je procenat kao i u svinjetini.

Prikazaću procenat holesterola iz hrane koju jedemo,

- Meso, piletina i riba 35% holesterola, - mast za kuvanje 6%, - žumance 35%, - mliječni proizvodi 16%, - ostalo 8%.

- Šta nam pokazuje tabela da možemo holesterol da umanjimo za 70% samo sa izbacivanjem mesa, pileline, ribe kao i jaja.

#### OPASNOST OD KORIŠTENJA VEĆE KOLIČINE ŠEĆERA I PREVENCIJA OD DIJABETESA

Šta je dijabetes mellitus, to je stanje u kom neodgovarajuća proizvodnja insulin koji reguliše šećer izazove povišen šećer u krvi. Posledica dijabetesa je drastičan rizik od invaliditeta, i čak do 12 puta povećan rizik od smrti. Dijabetes povećava rizik od srčanih oboljenja, gubitka noge ili ruke zbog zacepljenja krvnih sudova, povećava šanse za inekciju bubrega i ostalih organa i vrlo često gubitak vida.

imamo 4 tipa dijabetesa, narasprostranjeniji i najteži dijabetes insulinski zavisan to je tip i, insulinski nezavisan tip ii. Najčešći uzrok dijabetesa tip jedan razaranje ćelija koje proizvode insulin u pankreasu koje su ustvari naš imuni sistem za dijabetes.

Simptomi za otkrivanje dijabetesa tipa i su, **prekomjerno mokrenje, prekomjerna žeđ, prekomjerna glad i prekomjerni apetit često i gubitak težine** kao propratna pojava prekomjernog umora.

## PRINCIPI ISHRANE ZA DIJABETICARE ALI I ZA NE DIJABETIČARE KOJI NE ŽELE POSTATI DIJABETIČARI

Principi ishrane su jednostavni i za sve ljude korisni, što više voća, povrća i integralnih žitarica to bolje, sa umjerenim količinama jezgrastog voća a što manje masti, mesa, mesnih preradjevina, mlijeka, mliječnih preradjevina. Što manje preradjenog šećera to bolje. Dobar doručak malo manje dobar ručak i tanka ili nikakva večera. Ovakvom ishranom dobićete idalnu težinu uz 30 minutno vježbanje svakog dana to postaje vaša navika i stil života.

## UMIRETE ZA CIGARETOM!!!! ODBACITE NAVIKU I ŽIVITE????

Mariji se zavrtjela u glavi ordinacija doktora koji joj je u 42 god saopštio strašnu vjest rak pluća u podmakloj fazi !!!! Marija u stvari nikad nije željela da puši ali počela je u osnovnoj školi jer su to svi dječaci i djevojčice radile a kasnije je postala ovisnik sa par neuspjelih pokušaja prestanka, čula je da poneko i dobije rak ali mislila je zar je važno dali ću ga dobiti od 70 ili 80 god,a nije ni slutila da se to događa i trideset godišnjacima.Od strašne dijagnoze prošlo je samo 4 mjeseca kad je umrla i prestala je da puši poslednja 4 mjeseca svog života ????? žalosno i surovo zar ne !!!! a šta vi o tome mislite dragi čitaoce koji u drugoj ruci držite upaljenu cigaretu, DA SE TO DEŠAVA SAMO DRUGiMA tako je i MARIJA mislila isto kao i Vi???????

Zavisnost od duvanskog dima je najveća pošast savremenog doba gledajući posledice i patnje koji na kraju ostaju na globalnoj svjetskoj populaciji. Biti pušač nije uopšte neko herojstvo tu vam netreba ništa već samo malo sebičnosti prema sebi i ljudima sa kojim živite da im umjesto aure omotavate dim i bez njihove volje uvlačite ih u svijet nikotina. Pa kakvo je herojstvo biti medju 42% svjetske populacije ovisnika od nikotina.Herojstvo je biti prvi i jedini u nečem dobrom **recimo kao naš Djoković u tenisu ili biti naučnik pronać nešto za**



**dobrobit čovječanstva**, trovati sebe i druge to nije neka hrabrost priznaćete. Treba biti **iskren i odgovoran i reći danas je dan kad definitivno ostavljam nikotim i udišem zrak sa 21 % kisika a ne nikotinski dim**. Ako ste to danas odlučili da prestanete a vrijeme pokaže da ste u tome ustrajali, Vi ste jedan od 8 pušača koji je pokušao ali stvarno ostavio jer 7 se vratilo toj pošasti čak i i povećalo količinu popušanih cigareta dnevno.

Ako vam nije dovoljan podatak da od 4 pušača 1 umre od raka pluća ili drugih disajnih organa a ti koji umru manje su živjeli u prosjeku za 21 godinu života. Ako nastavite sa tom pošasti i poslije ovih podataka **Vi ste morbidni mazohista jer maltretirate sebe, a i morbidni sadista jel maltretirate druge oko sebe i sebi i bliužnjima skraćujete život za 21 godinu !!!! Ko je vama dao pravo na to ?????**. Nepušač koji se zdravo hrani i vježba može da očekuje da živi 82 god a 30 godisnji pušač igra ruski rulet sa revolverom koji od 5 mjesta za metak ima 4 metka i ako mu se posreći da preživi živjeće 61 godinu.

ŠTA SE DESILO SA ONIM ZGODNIM PUŠAČIMA SA REKLAMA MALBORA, CAMELA I OSTALIH CIGARETA

- Vein Meklaren, malboro, umro u 51 od raka pluća
- Dženet Sekmen, lucky strike, rak grkljana uklonjen, živ ali ne pomislja da nastavi pušiti
- Dejvid Gerlic, Winston, imao šlog u svojim srednjim 30 tim godinama
- Dejvid Miler, Malboro, mrtav od 1987g od emfizema izazvanog nikotinom
- Vil Tornburi, Camel, mrtav, rak pluća u 56 god

Sjećate li se samo nasmijanih lica ovih duvanskih manekena na televizijskim i novinskim reklamama za cigarete, svi smo im zavidjeli jer su mogli imati svaku djevojku na svijetu, a sad su ili u grobu ili u invalidskim kolicima od polovine njihovih života. **Netreba ih žaliti šta su sijali to su i požnjeli.**

## DESET PRAVILA ZA ODVIKAVANJE OD PUŠENJA BEZ PATNJE

- **Čvrsta volja da prestanete**
- **Ne čuvajte skrivene cigarete u kući**
- **Kad vam dodje želja da zapalite duboko dišite**
- **Svakodnevno vježbanja, trčanje ili hodanje**
- **Više sna**
- **Unošenje što više vode**
- **Plivanje ili više tuširanja tokom dana**
- **izbjegavanje obilnih obroka, začinjjenih obroka i alkohola i kafa**
- **izbjegavanje puš pauza na poslu, udobnih stolica i ljudi koji puše**
- **Ne očekujte da neko ima razumjevanje za muke pri prestanku pušenja**
- **izbacite iz ormara sredstvo za moljce, parafinaske svijeće i sprej za insekte, poželjno tamjenom ukloniti štetna djelovanja ovih sredstava koja utiču na snagu volje.**

Ovo je najmanje što možete učiniti za sebe ali sad ovog trenutka **PRESTAJETE DA PUŠITE ZAUVJEK**, vidite da je lako.

## UMIRETE SA ČAŠICOM

Svi znamo da je alkoholizam ubica drugi po redu odmah iza duvanskog dima, netreba trošiti riječi na notorne alkoholičare koju štetu nanose svojem zdravlju i svojoj okolini. Ali najrasprostranjeniji je vid **PIJEM SAMO U DRUŠTVU** to je ništa manja pošast i ništa manja šteta po zdravlje i okolinu. Ne zaboravimo da samo 3 pića sedmično popijena za 67% smanjuju zaštitne osobine imunog sistema i povećava rizik od raka, dojke i jajnika kod žena a kod muškaraca rak glave i vrata čestim nadraživanjem alkoholom se rizik višestruko uvećava

## ALKOHOL I SEKSUALNE FUNKCIJE

Muškarčine dali ste znali da upotreba alkohola više od 2 čaše dnevno dolazi do **atrofije to jest skupljanja testisa** to dovodi do feminiziranja muskaraca gdje muškarci dobijaju ženske hormone i uvećane grudi. Dugoročna upotreba i manjih količina alkohola dovodi do potpune impotencije uslijed hormonalnih efekata. Zar vam dragi čitaoci ovi rezultati ne djeluju ironično, jer većina muškaraca smatra ako se napiju da su KAZANOVE U KREVETU i da je pijenje alkohola MAČO stvar koja poboljšava muškost.

## ŽIVOTNI KONCEPT # NEWSTART #

Možda zvuči neobično ali životni i zdravstveni koncepti utemeljeni prije više vjekova ponovo vaskrsavaju u ovim turbo, giga, mega, trendovima jer ako se na vratimo korjenima prijeti nam izumiranje za lica zemlje, zbog uništenja okoline i sopstvenih unutrašnjih odbrambenih potencijala.

Šta znači riječ NEWSTART novi početak

- N utricion – ishrana
- E xercice - vježbanje
- W ater - voda
- S unshine - sunčeva svijetlost
- T emperance – umjerenost
- A ir – vazduh
- R est - odmor
- T rust in god - povjerenje u boga

Mnogi već uvidjaju da je svaki od ovih 8 prirodnih lijekova neophodan za sretan i zdrav život da nam zdravi principi budu obaveza i životna navika tako možemo pobijediti sve bolesti i sve tuge koje nam život donosi i stavlja na iskušenja.

Centar života je stomak odnosno želudac, **jer svakodnevno preko želudca unosimo hranu koja nas održava liječi ili lagano ali sigurno ubija, sva hrana koja je kuvana, pečena ili pržena na temperature većoj od 49 stepeni je MRTVA**

**HRANA jer u njoj su postojeći enzimi uništeni.** Takva hrana je i ona koja je pasterizovana i konzervirana jer se pasterizacija izvodi na 80 stepeni celzusa. Dakle kad unesemo mrtvu hranu sa unistenim enzimima, a to je svaka hrana koja je grjana na većoj temperature od 49 st celzusa, da bi se ona svarila u stomaku, uključuju se preko želudčanih žlijezda endogeni enzimi ili fermentini. Unosom mrtve hrane treba da znamo da u želudcu imamo kiselu sredinu, tako da daljnjim prenosom imamo kiselu krv i kiselo tkivo. Što za sledeću posledicu ima, stvaranje Zamora, taloženje kalcijuma u krvnim sudovima i zglobovima, kao i stvaranje predkancerogenih stanja koja mogu da traju i 10 i više godina dok se ne pojavi sam kancer ili ako vam je lakše reći rak na kraju. Endogeni enzimi ili fermentini se luče preko želudčanih žleijezda koji sa starenjem slabi i ljudi postepeno sve manje jedu i život se gasi ako pre toga nije naprasno prekinut rakom ili srčanim udarom ili šlogom.

U toku života jedući mrtvu hranu u našim krvnim sudovima taloži se kalcijum koji za posledicu ima, povećan pritisak, reumu i druge bolesti zglobova. **Ako** u organizam unosimo živu ili prijesnu hranu u želudcu se u roku samo od dan dva mjenja stanje iz kisele sredine prelazi na baznu sredinu i živi enzimi iz sirove hrane se zovu enzogenienzimi. Oni su suvuda u mesu, mlijeku, povrću voću ali u svežem ne kuvanom ne pečenom ne pasterizovanom stanju. **Korištenjem sveže ili žive hrana životni ljudski vjek je projektovan na 120 godina**, kad jedemo pečenu, kuvanu i pasterizovanu hranu mi svoj životni vjek smanjujemo za pola.

**Da bi živjeli zdravo i dugovječno mi u svojoj kuhinji treba da imamo dve osnovne namjernice, LiMUN i MASLiNOVO hladno cjedjeno ulje, kao i povrće celer, cveklu, crnu rotkvu-, mrkvu, kao sve ostalo povrće sem skrobnog povrća (grašak, krompir, kukuruz ).**

**Voće najbolje iz podneblja gdje živimo, meso, tater teleći ili juneći biftek, riba losos i tuna, naravno sve u svežem stanju.** Živu ribu jesti umakanjem u soja sos sa kojim je pomješan

VASABi radi ukusa. Piti vodu ili čaj oko 2 l dnevno, najbolji je čaj od žalfije u koga se dodaje čaj od nane, kantariona i matičnjaka. Neophodno je da svakog dana ujutru imati STOLiCU, ko pije čaj od žalfije ima svaki dan stolicu. Kretanje je veoma važno pa ga treba upražnjavati svaki dan.

**Povrće se uzima odvojeno od voća, a jedno i drugo se uzima odvojeno od sirovog mlijeka, sira iz surutke i grude. Mlijeko, sir i surutku uzimati odvojeno od mesa.**

Velika većina 90% stanovništva se hrani uzimajući ugljene hidrate i hranu koja sadrži bjelančevine, **to je pogubno za naš želudac.**

## KAKO TREBA DA SE HRANIMO

Treba da se hranimo termički neobradjenom hranom voćem i povrćem, ispranim u nekoliko hladnih voda, presnim mlijekom i sirom dobijenim iz presnog mlijeka, surutkom, presnim mesom tartar biftekom, svežom ribom. Osnovni preliv je Limun (nikakvo sirće ne dolazi u obzir ) i maslinovo hladno cijedjeno ulje. **Kuvana i blansirana hrana je izbačena iz jelovnika, kao kuvano i prženo meso i riba je izbačeno iz jelovnika. Kafa bez šećera 1 ili 2 soljice male dnevno je dozvoljena ako baš nemožete bez kafe što bi bilo poželjnije. Čaj sa malo meda i salata bez soli. Biber i drugi začini u manjim količinama. Čaša do 2 crvenog vina uz meso i čaša bijelog uz ribu. NIKAD DA NE ZABORAVIMO STARU IZREKU čaša vina za zdravlje, dve za veselje a 3 na sramotu.** Ako imate zatvor potrebno je masirati donji dio stomaka i popiti čaj od Bekunisa. Poželjno je maker 1 godišnje izvršiti kolon terapiju. Pražnjenje i ispiranje debelog crijeva.

Neredovna stolica odnosno zatvor od nekoliko dana ili duže prvo dovodi do glavobolje, jer se otrovi preko zidova debelog crijeva resorbuju u krvotok i truju krv, prenoseći se cijelim organizmom. Kad imate česte glavobolje zapitajte se koliko imate redovne stolice a ako su stolice izostajale više

dana u dužem periodu to je alarm da možete imati pred kancerogeno stanje, jer česte glavobolje su samo opomena.

Prvo treba steći naviku da svakog jutra imate stolicu, to je znak da organizam besprijekorno funkcioniše, znate li zašto gavran živi dvjesto godina, on ima stolicu više puta u toku dana i ispusta je čak i u letu. Kad bi čovjek imao 3 x dnevno stolicu živio bi 200 godina, znajte da gavran nema glavobolje. Ovo pitanje stolice je vrlo važno, ako mu ne posvetimo dovoljno pažnje znajte da skraćujemo sebi život.

Zapamtite ZIVOT je bašta ako je okopavaš izdržavaće te. Šta čovjek treba da uradi da bi se zdravo hranio. Treba da predje na prijesnu hranu, jer korištenjem termički obradjene hrane mi samo zadovoljavamo čula ukusa a uzimamo otrov kojim uništavamo tijelo. Znajte ako odlučite da se hranite prijesnom i sirovom hranom, voćem, povrćem, žitaricama ali i prijesnim mesom i ribom imaćete nerazumjevanje i dobronamjerne savjete kako je prijesna hrana, puna pesticide i hemikalija koji se neutrališu prženjem, kuvanjem ili pasterizacijom. Tačno je da treba samo dobro u više voda oprati voće i povrće od spoljnih nečistoća i jesti sirovo, jer tako dobijamo žive sirove enzime i baznu sredinu u želudcu. Prijesnom hranom dobijamo svakodnevni pražnjenje to jest redovne dnevne stolice a napred smo objasnili koliko je to važno. Važno je da pijemo svaki dan 2 litre čaja od žalfije pomjesanog sa čajem od nane, kantario-na i matičnjaka taj čaj se još zove brojsov čaj.

Znajte prijesna hrana sve mjenja, osnovni obrok je od povrća, da bi ste ga spremili potrebno je dva artikla hladno cije-djeno maslinovo ulje i limun. Ostalo povrće je ono koje imate u tom trenutku u kuhinji. To može biti luk, paprika, paradajz, kupus, praziluk, tikvice, krastavac, celer, rotkva, mrkva ili cvekla, ili bilo šta drugi sječeno ili rendano i preliveno maslinovim uljem i limunovim soku od 1 limuna, naravno bez soli. Kad kažemo prijesna hrana sve mjenja, to objašnjava promjenu iz kisele sredine u baznu sredinu u želudcu. Kisela to jest otrovana krv i mišićno tkivo već poslije samo 2 dana počinju da se

rehabilituju, egzogeni enzimi iz prijesne ne termički obradivane hrane počnu da jačaju sva tkiva i organe ljudskog tijela i čuva funkciju proizvodnje egzogenih enzima bez kojih nema ljudskog života.

Pored povrća kao osnovnog obroka u ishrani koristimo i voće i to prvo jabuke, jagode i drugo bobičasto voće. Ovo voće ima priortitet a zatim sva ostala voća. Pored povrća i voća u ishrani koristiti se još ali ne svakodnevno sirovo to jest prijesno meso i riba, priprema se kao tartar biftek. Meso se samelje ili sitno isječe i izmješa sa začinima ali uvijek bez soli. Tako pripremljen tartar biftek umjesto na hljeb stavlja se na kolutove luka, paradajza, paprika, rotkvice, tikvice ili bilo kojeg drugog povrća i prelije sa maslinovim uljem i limunovim sokom radi ukusa. Kako se sprema presna riba?. Komadi ribe lososa, tune, orade i drugih vrsta sa soja sosom zaljućemim wasabijem. ishrana prijesnom ribom pod nazivom SASiMi prenjeta je iz Japana po cijelom svijetu pa i kod nas. Nekuvano prijesno koznije mlijeko i od njega napravljen sir, značajni su dodatci gore navedene ishrane, kao i med koji treba koristiti svakodnevno u malim količinama. Pored ovakve ishrane potrebno je svakodnevno vježbanje ili trčanje ili hodanje

## ISHRANA PRIJESNOM HRANOM

- BEZ - soli - šećera - bibera i drugih začina - kafe - alkohola

Nikad mješati voće sa povrćem, a voće koristiti iz našeg podneblja. Najbolje vrijeme za voće je do 12 sati pre ručka, voće se ne vari u želudcu već u tankom crijevu, zato ga treba jesti pre ručka na prazan želudac da bi voće kroz želudac brzo došlo do tankog crijeva, gdje se rastvara. Ukoliko jedemo voće poslije ručka na pun želudac ono ne može da prodje kroz želudac do tankog crijeva, ostaje u želudcu dugo i tu počinje da se razlaže otežavajući želudcu varenje druge hrane, razlažući želudčane kiseline što ima za posledicu da varanje traje neuporedivo duže, tako opreporučuje bespotrebno želudac.

VOĆE koristiti ovim redom. Dijabetičari vrlo malo trebaju koristiti voće zbog šećera u njemu.

- Jabuke -- kruške - šljive - jagode - maline - borovnice - sve ostale vrste

#### OD POVRĆA KORISTITI SVE

- Luk - praziluk - paradajz - paprika - krastavac - celer list i korjen - peršunov list - cvekla - tikvice boranija - mrkva - karfiol - kupus - kelj - ostalo ne pomenuto povrće.

#### IDEALNA TEŽINA I VITKA LINIJA

DALI STE DRŽALI NEKAD NEKU OD DIJETE. Odgovor je naravno DA kao i svi mi.

Dali ste uspjeli dijetom skinuti višak kilograma i održati trajno, odgovor je vjerovatno DA da sam izdržala do kraja. Bilo mi je muka, gladna sam i odustala pre postizanja cilja.

Nažalost poznajem mnogo ljudi a naročito žena koje su konstantno na nekoj dijeti a uvijek gojaznije nego što su bile. Srećne se kad se dokopaju novog recepta gdje obično piše SKIDANJE MNOGO KILOGRAMA ZA MALO DANA I TO JOŠ BEZ MUKE I GLADOVANJA. Gdje to ima!!!!!! naravno nigdje obično takve dijete ne uspejavaju da vas riješe suvišnih kilograma na duži rok. Gledate tv reklame, kupujete razne sprave za vježbe, pokušavate i odustajete. Sprave ostaju spomenici vašoj gluposti i početnoj euforiji na kraju završe na tavanu ili garaži i tamo vam smetaju, a imate i tegove opet ništa.

#### ČUDOTVORNE TABLETE JEDETE KOLIKO HOĆETE A MRŠAVITE

Gledate TV reklame koje su smišljene da vaš prevare, da kupite čudotvorne tabletu ili preparat. Sve su to gnusne laži i prevare koje psiholozi po marketinškim agencijama smišljaju kako prodati šarene laže. Još ste srećni ako ste dobili neku preparat koji sigurno ne skida kilograme ali maker nije opa-





san po vaše zdravlje. Ali znajte sa njima nećete skinuti niti jedan kilogram koji se sutra neće vratiti. U svim slučajevima ostali ste bez novca a često i bez zdravlja to je jedina istina.

Nikad mi neće biti jasno da mi stvarno uvijek pokušavamo i isprobavamo sve moguće pogrešne metode a ono što je sigurno

no i djelotvorno i još neškodljivo previdjamo i izbjegavamo.

Evo primjer **ljudi puše a znaju da u duvanskom dimu ima oko 4000 smrtonosno kancerogenih jedinjenja, ljudi se pogrešno hrane u 99,99% slučajeva a znaju za pogubno djelovanje loše masne hrane na zdravlje.**

Ne pušenje, umjereno pijenje alkohola do 3 čašice sedmično, kafu 1 dnevno, jedenje presne hrane većinom biljnog porijekla je put koji se nikad ne napusta ako hoćemo da imamo, **normalan pritisak, normalan šećer, normalne trigliceride i holesterol, zglobove prstiju i koljena kao pre 20 god.**

**Trčite ili hodajte 6 km najbolje pola pola maker 1 put u dva dana.** Zapamtite da živite samo ako idete napred korak po korak, ali uvijek napred jer nevjerovatna je energija u svima nama. **JEDNOSTAVNOST ŽIVOTA JE U PRIJESNOJ ISHRANI I BIĆETE VJEČNO ZDRAVI I VITKI treba li nam vise??????**

## GLADOVANJE VODOM

### **Ono što nemože da izliječi gladovanje nemože niti 1 lijek.**

Klasično gladovanje traje 21 dan, ali samo uz skupljeno iskustvo od gladovanja prvo od 1 dana a zatim od 10 dana. Osnovni zadatak je pridržavanje režima pijenja vode. Minimum 2 a do 5 litra vode, koja treba da bude sobne temperature. Trećeg dana kad udjete u period povećane ACIDOZE, možete ukljčiti 1 litar gazirane CO2 vode, jer karbonati u mineralnoj smanjuju dejstvo acidozne krize. Mnogo je važno kretanje po parku ili šumi najmanje 14 kilometara dnevno, ljudi koji gladuju u početku ne osjećaju se zdravo, osjećaju SLABOST. Dok hodate najbolje je da se preznojite. Ako ste prvi dan završili bez šetnje drugog dana obavezno krenite u šetnju a tek trećeg će biti ono pravo, brzo hodajte i preznojavajte se.

Uključite tuširanje najmanje ujutru i uveče a dobro je i više puta u toku dana, tuširanje izvoditi naizmjenično toplom i hladnom vodom a završiti ga hladnom vodom po glavi. Sapun ne koristiti obično može 1 u nedelju dana. Obavezno je klistiranje kolon nterapijom u nekoj ordinaciji a može i piti BEKUNiS čaj jeftinije je. Nositi komotnu lanenu ili pamučnu odjeću nikako sintetičku.

**ZAŠTO GLADOVATI ????** **zapamtite !!!!! ONO ŠTO NE MOŽE DA IZLIJEČI GLADOVANJE NEMOŽE NITI JEDAN LIJEKAR NITI LIJEK !!!!!!!**

## POVRATAK NA ISHRANU POSLIJE GLADOVANJA

Prvi dan treba piti čašu soka od povrća ili samo šargarepe ili jabuka na svaka 2 sata naravno SO, ŠEĆER i druge surogate ne koristiti. Drugi dan, salata od 10 do 15 vrsta povrća. Treći dan, voće jabuke, jagode pre podne, a popodne salata od povrća prelivena maslinovim uljem i sokom 1 limuna bez soli naravno.

Od četvrtog dana treba primjeniti redovnu prijesnu ishranu voća, povrća uključujući povremeno prijesno meso i ne-

obrano i sveže mlijeko i sir. Takva hrana treba da bude naš način života i ishrane sve dok dišemo i ljekari i apoteke će biti samo naša neprijatna prošlost a pogrebnici će da bankrotiraju budu li čekali nas.

**NE ZABORAVITE AKO BI POSLIJE GLADOVANJA DOZVOLILI SEBI DA SE PREJEDEMO ODJEDNOM MOGLO BI DOĆI DO ZAPETLJAJA CRIJEVA A NIJE NI SMRT ISKLJUČENA**

## SUVO GLADOVANJE

Tek poslije više iskustava sa gladovanjem na vodi možemo početi i veću i korisniju fazu gladovanja bez ičeg znači i bez vode. Treba početi ovo gladovanje kao kaskadno gladovanje.

**Prvi stepen** - jedan dan bez vode - drugi dan na prijesnoj hrani. pre spavanja napiti se dovoljno vode, a ako izdržite 30 dana dobićete 15 dana suvog gladovanja.

**Drugi stepen** – dva dana bez vode, dva dana na prijesnoj hrani.

Kako izići iz dvodnevnog gladovanja. Treba se napiti. dve do tri čaše vode u malim gutljajima i polako pijući gutljaj po gutljaj za pola sata. Poslije možete uzeti kefir ili kiselo mlijeko, a poslije nekoliko sati možete preći na prijesnu hranu.

**Treći stepen** - tri dana na vodi, tri dana na prijesnoj hrani. Samo da vam kažem da je 3 dana bez vode jako, jako teško.

### **Četvrti stepen - 4 + 4**

Jako teško je bez vode, prividjaju se bazeni, rijeke potoci sa vodom. Koža sa usana i desni se ljuštri. izlaz iz 4 stepena je isti kao iz drugog.

### **Peti stepen - 5 + 5**

Spavati je nemoguće, vapi se za svježim vazduhom, tijelo ispušta neprijatne mirise. Otvaraju se pore na tijelu kroz koje se izbacuju sve štetne materije koje bubrezi nikad nisu mogli da izbace i odstrane. Suva usta, teško pričate, bez želje za jelom. izlazak iz 5 stepena – prvo u malim gutljajima polako piti 2 do tri čaše vode a poslije dva sata kefir ili kiselo mlijeko.



Nakon još dva sata preći na prijesno povrće. Za vrijeme ovog gladovanja najbolje je ne kupati se, ne umivati se, ne prati zube iz razloga da imate sto manji dodir sa tako željenom, vodom, vodom i vodom.

**NA PETOM STEPENU 5 + 5 TIJELO VAM SE OSLOBADJA SVIH OTROVA SVIH ZAPOČETIH KOJE JOS I NEZNATE DA IMATE BOLESTI A SPREČAVA SE I RAK I DIJABETES U POČETNIM FAZAMA**

**Za vrijeme ovog gladovanja unistavaju se virusi kao i stare i bolesne ćelije, tijelo se oslobadja mrtve vode, radioaktivne vode sakupljane u tjelu godinama, koja voidi do preranog starenja i smrti.**

Ako želite postići maksimalni efekat onda gladovanje treba da se sprovede u vrijeme lunarnih ciklusa, kada je gladovanje duže od 14 dana treba ga završiti na kraju izlazak od gladovanja treba da se poklopi sa krajem lunarnog ciklusa.

Dvadesetčetveročasovno gladovanje vodom treba početi poslije doručka a završiti ga pre doručka sledećeg dana.Tri-desetsestočasovno gladovanje vodom treba da počne posle večere i traje celu noć, dan, noć i do doručka trećeg dana. Tek kad se ispraktikuje gladovanje vodom dovoljno dugo tad može da se počne suvo gladovanje.

## ZAŠTO JE GLADOVANJE ISCJELJUJUĆE

Zar vam se ne čini da je ovo gladovanje vodom hrišćanski post,a suvo gladovanje islamski post to jest ramazan. i kao takvo poznato je od davnina da je to lijek za dušu i tijelo kao najstarije prirodno liječenje imali ste prilike vidjeti kako životinje odbijaju hranu, znači da su savladane ozbiljnom bolešću i one gladovanjem pokušavaju iscjeliti svoje tijelo.Takav slučaj je i sa covjekom, jer ako bolesnika hranite vi mu nanosite veću štetu.Ako bolesnik ima visoku temperature i groznicu on sam će automatski gladovati jer što bi i pokušao pojesti on bi povratio, zar to nije iscjeljenje gladovanjem.Stetni produkti godinama skupljani nezdravom hranom se izbacuju samo višednevnim gladovanjem i tako se eliminišu nepotrebne operacije, vadjenja kamena iz žuči i bubrega, liposukcija viška sala, kao započete infekcije i rak, itd.

U toku gladovanja može nastati glavobolja, na trenutak sve je crno pred očima i vrtoglavica. Ne trebate biti zabrinuti jer ovi simptomi su posledica prečišćavanja našeg organizma gdje se na taj način otrovi razgradjuju. **Šta se liječi gladovanjem i hraneći se prijesnom hranom,- anemija - astma - bolesti srca - gojaznost - kičma - čirevi - čir na želudcu - mršavost - nesаница - prostate - reumatizam - šećerna bolest -- sterilitet - upale - zatvor - kamen u žuči i bubrezima, i mnoge druge jos ne otkrivene bolesti.**

## **BROJSOVA TOTALNA TERAPIJA - PRAVILNA ISHRANA NAJVIŠI NIVO**

**Ova terapija traje 42 dana kako se sprovodi, sok od cvekle 300 mililitara, 100ml sok od šangarepe, 33 ml celera,33 ml rotkve, 33 ml sirovog krompira. Ukupno 500 ml soka piti u 2 ili 3 obroka svakog dana. DOBRO ZAPAMTITE OVIH POLA LITRE SOKA VAM JE JEDINA HRANA KOJU KORISTITE DNEVNO U 2 ILI 3 OBROKA ZA 42 DANA, za piće koristiti čaj pripremljen po brojsu. Na pola litre ključale vode staviti punu kašikicu čaja od žalfije, ostaviti da ključa 3 minuta radi eliminisanja eteričnih ulja, zatim skloniti sa vatre.Dodati za 1 prstohvat čaja od nane, kantariona i matičnjaka.Posudu poklopiti i hladiti 10 min.Skloniti poklopac i procediti na cediljku a zatim kroz gazu.Ohlađen čaj piti polako sa razmakom između gutljaja.Polako piti do 10 minuta.Razmak između soka i čaja treba da bude 1 sat.Čaj treba piti 5 do 7 puta po pola litre da se što više izbace otrovi u organizmu godinama nagomilani nepravilnom ishranom.**

## **KAKVU NAM KORIST DONOSI BROJSOVA TOTALNA TERAPIJA U TRAJANJU OD 42 DANA**

Treba imati na umu da čovjeku ili životinji može da se desi da počne da se stvaraju uslovi za nastanak raka, to stanje nazivamo predkancerogeno stanje. Ti procesi mogu da traju i desetinama godina a mi to nikakvim kontrolama nemožemo znati dok se kancer ne pojavi i dijagnostikuje,

## **DALI RAZMIŠLJAMO O TAKVIM SITUACIJAMA I KAKO SE ZAŠTITITI OD RAKA I SRČANOG UDARA**

**Poslije i za vrijeme terapije značajno se smanjuje tjelesna težina, holesterol i trigliceridi dolaze na normalne vrijednosti, moguća predkancerogena stanja se zaustavljaju i uništavanju, povišen šećer i pritisak se normalizuje,ljudi**

koji pate od čira na dva-  
nestopalačnom crevu  
posle 42 dana terapije  
jednostavno nemaju čir,  
već doctor na snimku  
vidi ožiljak koji je ostao  
od čira. Brojsovu totalnu  
terapiju treba obavljati  
1 godišnje i potrbno je  
kliširanje bekunis čajem  
ili kolon terapijom u or-  
dinaciji. Zbog izbacivanja  
otrova potrebno je ima-  
ti svakodnevno redovne  
stolice. U toku terapije  
naše tijelo se oslobadja  
balasta u sebi, prvo ne-  
staju naslage masti zatim  
sve ono strano u tijelu, svi otrovi i sve bolesti, pa i one naj  
opasnije kao što je rak koji obično i neznamo da imamo dok  
ne bude kasno. Brojsova terapija u stvari snabdjeva organi-  
zam enzimima i tako direktno utiče na metabolizam i na iz-  
bacivanje iz organizma loših produkata metabolizma.



#### KAKO SE LIJEČE POJEDINE BOLESTI

ALKOLIZAM - se liječi brojsovom totalnom terapijom od 42dana i nastavlja prijesnom ishranom. Uslov da se iz prostora odstrani naftalin protiv moljaca, parafinske svijeće i sredstva protiv insekata, jer utiču na formiranje slabosti volje. Provjetriti stambeni prostor i dimom od tamjana neutrališite isparenja.

REUMA - se liječi prijesnom hranom, posebno treba piti čaj za bubrege 4 nedelje. Poželjno piti brojsov čaj umjesto vode po želji. izbaciti sve sto utiče na slabost volje.

SEĆERNA BOLEST - Brojsovom totalnom terapijom od 42 dana a poslije jesti prijesnu hranu.

MALENHOLIJA I DRUGE NERVNE I DUŠEVNE BOLESTI KAO I NESANICA - leči se cajem od jabukove ljuske.

LENJA CRIJEVA - se liječe uzimanjem pune viljuske kupusa ribanca a zatim piti pola litre brojsovog čaja na dan.

KAŠALJ - se leči ako pijete čaj od 2 luka sa ljuskom u litri vode 15 min kuvati, caj piti gutljaj po gutljaj rasporedjen na čitav dan.

GASTRITIS - zbog viška želudčane kiseline,leči se uzimanjem masnog sira bez hljeba jer sir pokupi kiselinu.

GLAVOBOLJA - se liječi ako 4 nedelje zaredom svaki dan svakog sata čaj od pelinaa on se pravi tako sto prstohvat pelina stavite u cediljku koju uronite u ključalu vodu.

RAK I OSTALE BOLESTI - liječe se prijesnom hranom a preventive od raka i svih bolesti je brojsova terapija od 42 dana.

Hranu od mesa izbacujemo jer stvara kiseline u krvi, mlijeko i ako životinjskog porjekla ima najbolje bjelancevine ali samo nekuvano i ne pastelizirano.Da podsjetimo mlijeko je bazno pa ono služi kao čistač organizma od opasnih i štetnih kiselina. Sa povrćem se podnose – **jabuke - limun - banana - ananas - bobičasto voće**. Sa povrćem ne podnose se groždje, trešnje, breskve, kajsije, šljive, kruške, pmarandze i smokve. Voće jesti po podne ili ceo dan samo **voće ne mješati ga sa povrćem**.

ZAŠTO SE KAŽE TREBA POLAKO I DUGO ŽVAKATI BILO KOJU HRANU PRIJESNO POVRĆE I VOĆE

Pljuvačka je izuzetno bazna pa onaj koi se pravilno hrani prijesnom hranom nije mu potrebna četkica za zube. Postoje tri para pljuvačkih žlijezda, podjezične, podčeljusne i zausne. Čovjek izluči od 1 do 1,5 litara pljuvačke dnevno. PONOVI MO DUGO ŽVAKANJE HRANE IMA ZA POSLJEDICU PREKO PLJUVAČNIH ŽLIJEZDA DA SE PREČISTI SVIH 6 LITARA ČOVJEČIJE KRVI dnevno.





**Dolazimo do 1 ogromnog paradoksa ljudi koji se hrane mesom, blelančevinama, ugljenim hidratima i još tu hranu ubiju da bude mrtva hrana, kuvanjem, pečenjem, prženjem i pasterizovanjem u današnjim uslovima svijesti NAZIVAJU NORMALNOM ISHRANOM jer se tako nepravilnom i smrtonosnom ishranom hrani 99,99% ljudi na planeti. A potpuno zdrava i bezbjedna prijesna hrana se naziva ALTERNATIVNA I NEISPITANA HRANA jer se nažalost s njom hrani samo 0,01% čovječanstva.**

**ŠTA MISLITE ZAŠTO VAS NEĆE NIKO PODRŽATI, DA SE HRANITE ZDRAVO JEDUĆ PRIJESNU HRANU, DA BUDETE VITKI, DA BUDETE MENTALNO ZDRAVI, DA PO FIZIČKOM STANJU TIJELA OČIŠĆENOG GLADOVANJEM, BITI ZDRAV TOLIKO DA ĆETE IMATI MANJE 20 GOD OD SVOJIH STVARNIH GODINA????** **Odgovor je jednostavan, ovom hranom moći ćete da se hranite mjesečno za 50 evra, nećete dati doktoru niti 1 evro sem eventualno za kolon terapiju povremeno, nećete dati apote-**

**karu niti 1 evro a niko vaš neće dati novac pogrebniku. Znači ovo je višestruka dobit za vas i vaše bližnje na tome neće zaraditi, giga, mega marketi za kupovinu nima nezdrave hrane, neće zaraditi doktori i farmaceuti, niti pogrebnici jer ćete biti potpuno zdravi. KOGA JE BRIGA ZA VAŠE ZDRAVLJE I VAŠU SREĆU KAD VI NE PUNITE DŽEPOVE GORE NAVEDENIM. Zato budite odlučni i jaki da odlučite za zdravlje i još danas preduzmite nešto što vas vodi ZDRAVIM NAVIKAMA.**

#### NAJBOLJE ČUVANA TAJNA ZA SPREČAVANJE FATALNIH BOLESTI

Zamislite da sutra u svim svjetskim informativnim glasili-  
ma objave vjest **pronadjen čudotvorni lijek od srčanih bole-  
sti i raka.** i sastoji se u jednoj piluli. Zar to nije sjajno rekli bi  
ste **tvorac lijeka bi dobio nobelovu nagradu i svjetsku slavu,**  
**čak bi ga predsjednici svih svjetskih sila pozivali u palate da**  
**bude njihov gost. Kompanija koja bi ga proizvodila zaradila**  
**bi milijarde dolara.** Ali zastanimo za moment nepostoji nika-  
kva čarobna pilula za ove fatalne bolesti, niti je na vidiku da će  
u skoroj budućnosti biti pronadjena, i pored toga što se troše  
milijarde dolara na ispitivanja godišnje. Šta zaključujete iz na-  
pred navedenog ??????. **Ja sam našao čarobnu formula, nije-**  
**dan predsjednik me još nije zvao ali i nemora neočekujem**  
**pozive, netražim milijone dolara za svoju čarobnu formula,**  
**spreman sam je podjeliti sa vama u ovoj knjizi koju ste bes-**  
**platno dobili !!!! GDJE TO IMA???? vidite ima ovdje. Formula**  
glasi. **Promjenite vrijeme, vrstu hrane, količinu obroka, vje-**  
**žbajte, ne pušite, ne pijte alkohol više od 3 čaše sedmično,**  
**ne izlažite se pretjerano suncu i ne izlažite se stresu!!!!!! i**  
**vidimo se za 100 godina da zaigramo kolo.??????**

A znate li zasto **nisam i nikad neću biti slavan** a vidite da  
znam formula dugovječnosti i sreće **zato što od moje formule**  
**se neće niko obogatiti neće, niko dobiti političke poene, niko**  
**pobjediti na izborima** a kog je briga za vaš dragi čitaoci jer  
stvarno mislite da u ovom surovom svijetu neko misli na Vas

i želi da vas uputi kako da se riješite patnji, bola, muka, ako dobijete neizlječivu bolest, svi će trljati ruke od doktora, farmaceuta do pogrebnika. Surovo zar ne !!!! Zato ako od ovog trenu niste shvatili niti naučili moju formula i od ovog trenutka niste preduzeli sve da promijenite način i životne navike. **Vi ste stvarno za žaljenje, ovo vam kažem da bi vaš isprovocirao maker me i mrzite ali počnite mjenjati i misli i sve loše navike. Pa ćete doktore bolnice, apoteke i pigrebnike gledati samo u španskim serijama.**

### SNAGA VOLJE I PODSVJEST

Mozak zaslužuje prvenstvo u zaštiti kad shvatite da je u njemu mjesto od koga potiče kvalitet našeg života. To znači kad činim zdrave izbore, moje sposobnosti se poboljšavaju čineći daljnje izbore promjene načina i kvaliteta života još lakšim. Nijedna ćelija moždanog sistema nije toliko jaka koliko je **moć volje. Moć volje možda mislimo ne izgleda da nije toliko važna ali je suštinska. Vidio sam mnoge po bolnicama da umiru samo zato što su izgubili snagu volje za promjenom životnih navika dok ne bude prekasno, Ovog trenutka milijoni ljudi na planeti umiru u svojim posteljama zato što nisu imali snagu volje da na vrijeme promjene načine svojih života i životne navike.**

Postoje **dijabetičari koji nisu imali snagu volje da godinama unazad pravilno jedu, vježbaju i da nadgledaju šećer u krvi, oni su danas nažalost u poslednjim danima svog života jer im otkazuju organi od dugogodišnjeg djelovanja opake bolesti.** Postoje **pušači koji nisu smogli snage da PRESTANU ZAUVJEK sad umiru sa zadnjim stadijumima raka pluća, jednjaka ili usne šupljine.** Postoje mnoge druge osobe **koji nisu na vrijeme promijenili način i navike življenja i nisu svoj krvni pritisak mogli da stabilizuju sad leže onosposobljeni od niza slogova koji su im se dogodili.** Svih napred navedenih problema nebi bilo da su ljudi imali snagu volje da promjene životne navike na vrijeme.

**SAD VAS OSTAVLJAM dragi čitaoci ODLUKA JE NA VAMA  
-hoćete li da živite zdravo, dugo i srećno ili TUŽNO BOLESNO  
I DA UMIRETE SPORO I SA MUKAMA. Samo za to što niste od  
momenta počeli mjenjati vaše životne loše navike.**

## KORIŠĆENA LITERATURA

- An i Danijel Meroa, SMARAGDNA ZEMLJA
- B,D,Bendvik, PLEMIĆ,
- dr. Siniša Stojanović, UMJETNOST MEDITACIJE
- Mirča Elijade, JOGA BESMRTNOST I SLOBODA,
- Parm Han, SKRIVENE SNAGE U ČOVJEKU,
- Dr Ros Parter, SKRIVENA DOBROTA,
- dr Ros Parter, POTPALI VATRU,
- Mira Kirsbaum, SVE SE DEŠAVA SA RAZLOGOM, RODITELJ TiNEJDŽERA,
- Og Mandino, NAJVEĆI TRGOVAC NA SVIJETU 1 i 2
- Randa Burn, TAJNA,
- S.N. Lazarov, DIJAGNOSTIKA KARME,
- Zoran iz Zemuna, IZA OGLEDALA,
- Brus Lipton, BIOLOGIJA VJEROVANJA,
- Valas Vejtls, NAUKA BOGAĆENJA,
- Nill Nidli, NAUKA ZDRAVLJA I IZCJELJENJA,
- Sri Sirmad, SAVRŠENA PITANJA SAVRŠENI ODGOVORI
- dr Rajmod Madi, ŽIVOT POSLIJE ŽIVOTA,
- Pako Raban,PUTOVANJA IZ ŽIVOTA U ŽIVOT,
- DR Mihail Nevton, PUTOVANJE DUŠA, SUDBINA DUŠA,
- Meher Baba, BESEDE,
- dr Sreten Mitrović DOŽIVJETI STOTU,
- Lobsang Rampa, TI ZAUUVJEK,
- Dragiša Milovanović, POMIRITI SE SA SOBOM,
- dr Džozef Marfi MOĆ PODSVJESTI,
- dr Walter Semkiw, PONOVO RODJENI
- dr Frensis S. Kolins BOŽIJI JEZIK



## O AUTORU

Djukić Mirko diplomirani inženjer, završio osnovnu sa 14 god., srednju sa 17god, fakultet sa 21god. i zaradio prvih 15000 tadašnjih njemačkih maraka radeći preko studentskog servisa kopajući kanale i istovarajući cjement i kreč iz kamiona i tim se ponosim jer me je to naučilo da cijenim svoj a i tuđi rad i napravilo me da budem DOBAR ČOVJEK, jer samo dobar čovjek može da napreduje jer na vrijeme shvati da ništa na ovoj planeti i univerzumu nije slučajno i da su svi ključevi zdravlja sreće, spokoja uspjeha i bogatstva samo u našim glavama i mislima. i DA NAM NiKAD NiKO NiJE KRiV ZA SVE STO NAM SE DEŠAVALO U ŽiVOTU SEM NAS SAMiH. Oni koji misle da im je uvijek neko drugi kriv samo opravdavaju sebe za to što nisu htjeli niti znali uzeti svoj života u svoje ruke i upravljat svojom sudsbinom. Mi smo jedina misaona bića u kosmosu kojim je dato dam misle i odlučuju i to je jedina razlika izmedju nas i životinja. Životinje kake, piške i jedu ako čovjek živi da bi samo kakio, piškio i jeo on je gori od zivotinje, jer životinja nema izbor ona čeka da bude zaklana, a čovjeku je dato da misli i odlučuje kojim putem da krene.





**OVU KNJIGU POSVEĆUJEM SVOM SINU DJUKIĆ SRDJANU  
rodjenom 06. 09. 1985. god**

**Hvala ti što si postojao i postojiš vječno jer anđeli nisu  
samo na nebu ti si anđeo na zemlji.**



## SADRŽAJ

|   |    |
|---|----|
| KAKO SE UBIJAMO HRANOM, DUVANOM I ALKOHOLOM   | 3  |
| ZAŠTO LJUDI VIŠE BRINU O SVOJIM KOLIMA NEGO O<br>NAČINU SVOG ŽIVOTA                                 | 4  |
| KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI SMRTI   | 4  |
| PREKOMJERNA I NEURAVNOTEŽENA ISHRANA  | 6  |
| PRINCIPI ZA OPTIMALNO ZDRAVLJE  | 7  |
| KAKO PRAVILNE ŽIVOTNE NAVIKE UTIČU NA ZDRAVLJE I<br>DUŽINU ŽIVOTA                                   | 8  |
| ŠTA JE KVALITET ŽIVOTA  | 9  |
| DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK- RUČAK PODJELITE SA<br>PRIJATELJEM, A UŽINE I VEČERU DAJTE NEPRIJATELJU | 10 |
| MJENJAJTE VREME UZIMANJA OBROKA I SMANJÍCETE<br>TEŽINU  | 11 |
| SVE PREDNOSTI REDOVNOG DORUČKOVANJA   | 12 |
| JOŠ NEKE PREDNOSTI DORUČKOVANJA   | 12 |
| SAN VJEŽBE I PUŠENJE  | 12 |
| RAK   | 13 |
| KAKO ĆELIJE RAKA POSTAJU KANCEROGENE  | 14 |
| PREPOZNAVANJE SIMPTOMA RAKA   | 14 |
| RANO OTKRIVANJE RAKA NIZOM PREVENTIVNIH<br>GODIŠNJIH PREGLEDA                                       | 16 |
| FAKTORI KOJI POGODUJU RAZVOJU RAKA  | 16 |
| DUVAN JE KRIVAC BROJ 1 U STVARANJU POGODNE<br>PODLOGE ZA NASTAJANJE MNOGIH VRSTA RAKA               | 16 |

|  |    |
|--|----|
| ALKOHOL KAO UZROČNIK POJAVE RAKA -----   | 17 |
| NEPRAVILNA ISHRANA OSNOVNI UZROCNICI SVIH VRSTA<br>RAKA -----  | 17 |
| PREKOMJERNA UPOTREBA MASTI ŽIVOTINJSKOG PORJEKLA<br>UTRIČE NA RAZVOJ RAKA -----                                    | 18 |
| MESNA ISHRANA POVEĆAVA RIZIK OD RAKA -----   | 19 |
| NAPRED NAVEDENA TABELA POKAZUJE KOLIKO UPOTREBA<br>MESA POVEĆAVA RIZIK ZA DOBIJANJA RAKA PROBAVNIH<br>ORGANA ----- | 19 |
| HOLESTEROL JE POVEZAN SA RAKOM-----  | 20 |
| MLIJEČNI PROIZVODI SU POVEZANI SA RAKOM -----  | 20 |
| KAFA JOŠ JEDAN IZVOR KANCEROGENA U ISHRANI ---   | 20 |
| SRODNIK KOFEINA NALAZI SE I U ČOKOLADI I NAZIVA SE<br><b>TEOBROMIN</b> -----                                       | 21 |
| DRUGI AGENSI KOJI IZAZIVAJU RAK -----  | 22 |
| KAKO MOŽEMO DA OGRANIČIMO LIČNI RIZIK OD<br>DOBIJANJA RAKA -----   | 22 |
| IMUNI SISTEM -----   | 22 |
| ISHRANA -----  | 23 |
| NAMJERNICE KOJE IMAJU VISOK NIVO BETA KAROTINA<br>KOJI SE PRETVARA U BEZBEDAN VITAMIN A -----                      | 24 |
| JEDITE HRANU BOGATU VITAMINOM C I E -----  | 25 |
| FITOHEMIKA LIJE -----  | 26 |
| BILJNA VLAKNA -----  | 28 |
| SELEN -----  | 28 |
| VAZNOST ODRŽAVANJA PRAVILNE TJELESNE TEŽINE --   | 28 |

|  |    |
|--|----|
| REDOVNI OBROCI BEZ MEDJU OBROKA ŠTITE OD RIZIKA<br>DOBIJANJA RAKA -----                            | 29 |
| REDOVNO VJEŽBANJE JE NAJBOLJI PRIJATELJ NAŠEG<br>IMUNOG SISTEMA -----                              | 29 |
| HOLESTEROL I NJEGOV UTICAJ NA SRČANA OBOLJENJA I<br>SLOGOVE -----                                  | 30 |
| OPASNOST OD KORIŠTENJA VEĆE KOLIČINE ŠEĆERA I<br>PREVENCIJA OD DIJABETESA-----                     | 31 |
| PRINCIPI ISHRANE ZA DIJABETICARE ALI I ZA NE<br>DIJABETIČARE KOJI NE ŽELE POSTATI DIJABETIČARI --- | 32 |
| UMIRETE ZA CIGARETOM!!! ODBACITE NAVIKU I<br>ŽIVITE???? -----                                      | 32 |
| ŠTA SE DESILO SA ONIM ZGODNIM PUŠAČIMA SA<br>REKLAMA MALBORA, CAMELA I OSTALIH CIGARETA ---        | 33 |
| DESET PRAVILA ZA ODVIKAVANJE OD PUŠENJA BEZ<br>PATNJE -----  | 34 |
| UMIRETE SA ČAŠICOM -----   | 34 |
| ALKOHOL I SEKSUALNE FUNKCIJE -----   | 35 |
| ŽIVOTNI KONCEPT # NEWSTART #-----  | 35 |
| KAKO TREBA DA SE HRANIMO -----   | 37 |
| ISHRANA PRIJESNOM HRANOM -----   | 39 |
| OD POVRĆA KORISTITI SVE-----   | 40 |
| IDEALNA TEŽINA I VITKA LINIJA -----  | 40 |
| ČUDOTVORNE TABLETE JEDETE KOLIKO HOĆETE A<br>MRŠAVITE-----   | 40 |
| GLADOVANJE VODOM -----   | 42 |
| POVRATAK NA ISHRANU POSLIJE GLADOVANJA -----   | 42 |

|  |    |
|--|----|
| SUVO GLADOVANJE -----  | 43 |
| ZAŠTO JE GLADOVANJE ISCELJUJUĆE -----  | 45 |
| BROJSOVA TOTALNA TERAPIJA - PRAVILNA ISHRANA<br><b>NAJVIŠI NIVO</b> -----                  | 46 |
| KAKVU NAM KORIST DONOSI BROJSOVA TOTALNA<br>TERAPIJA U TRAJANJU OD 42 DANA -----           | 46 |
| DALI RAZMIŠLJAMO O TAKVIM SITUACIJAMA I KAKO SE<br>ZAŠTITITI OD RAKA I SRČANOG UDARA ----- | 46 |
| KAKO SE LIJEČE POJEDINE BOLESTI -----  | 47 |
| ZAŠTO SE KAŽE TREBA POLAKO I DUGO ŽVAKATI BILO<br>KOJU HRANU PRIJESNO POVRĆE I VOĆE -----  | 48 |
| NAJBOLJE ČUVANA TAJNA ZA SPREČAVANJE FATALNIH<br>BOLESTI -----                             | 50 |
| SNAGA VOLJE I PODSVJEST -----  | 51 |
| KORIŠĆENA LITERATURA -----   | 53 |
| O AUTORU -----   | 55 |

Narudžbe, komentare i sugestije na

tél. +381 63 836 8277

e-mail: [zastonismo@gmail.com](mailto:zastonismo@gmail.com)

[www.zastonismo.com](http://www.zastonismo.com)

CIP -