



## JEDITE PO DANU - BOŽANSKA PREHRANA ZA SAVRŠENO ZDRAVLJE I PROBAVU

Zagovornik prehrane sirovim voćem i povrćem, američki pisac bestselera Paul Nison, otkriva ključni element dobrog zdravlja – jesti treba samo za vrijeme dnevnog svjetla

**R**evolucija sirove prehrane dio je zdravstvenog pokreta koji je započeo mnogo prije mog rođenja i sretan sam što mogu biti njegov aktivni i 'glasni' dio. Odrastavši, cijeli sam svoj dosadašnji život posvetio pro-

*Piše: Paul Nison  
(izvadak iz njegove knjige  
The Daylight Diet)*

micanju prehrane kojoj je naglasak na sirovoj hrani, ne samo zato što je to najzdraviji način ishrane, već i zato što mi je takva prehrana vra-

tila zdravlje, dakle i život. A kada se to dogodilo dobio sam priliku da na djelotvoran način pomažem ljudima.

Prošlo je gotovo 10 godina otkad sam objavio svoju prvu knjigu *Život na sirovom (The Raw Life)*. Ona je mnoge potaknula da se okušaju u sirovoj prehrani. Ljudi mi često šalju poruke zahvale za knjigu *Život na sirovom* i govore koliko im je pomogla da krenu na sirovu prehranu. Vrlo je ohrabrujuća spoznaja da je moja knjiga pomogla da se promijene životi brojnih ljudi, a vjerujem da je neke od njih i spasila.

### PROCVAT POKRETA SIROVE PREHRANE

Pokret sirove prehrane doživljava svoj procvat. Sve više ljudi piše knjige o konzumiranju sirove hrane; ljudi razmjenjuju iskustva na internetu o tome kako im je sirova prehrana pomogla, a restorani svoje jelovnike obogaćuju s još više „sirovih opcija“. Koliko god da je prehrana sirovim namirnicama zdrava postoji još mnogo prostora za poboljšanja. Otkad sam se pridružio pokretu sirove prehrane uočio sam problem koji se i nadalje pogoršava, usporedo s rastom popularnosti takve prehrane:

neki ljudi koji su prihvatili „sirovi život“ zbunjeni su glede najboljeg načina takvog života, a postoje i razilaženja i neslaganja o najboljem načinu provedbe takvog režima prehrane, a u cilju postizanja najboljeg mogućeg zdravlja. Pojedinci u tom pokretu promiču način sirove prehrane koji naglasak stavlja na voće; drugi pak kažu da jedenje mnogo voća nije preporučljivo. Zatim imamo one koji zdušno zagovaraju veliki ili pak, s druge strane, što manji udio masnoće u prehrani.

Podjele unutar zdravstvenog pokreta nisu ništa novo. Autori knjiga o zdravlju odvajkada se spore oko toga koji su lijekovi uistinu korisni a koji nisu. Osim toga, stvari nisu uvijek onakve kakvima se čine. Kada sam prvi put pristupio pokretu sirove prehrane takva mi se prehrana činila prilično jednostavna: treba jesti visokokvalitetno, nekuhano voće, povrće, orašaste plodove i sjemenke. Nisam mogao ni zamisliti da ljudi imaju tako različite stavove o tako jednostavnoj prehrani. Očigledno, sve vrste sirove prehrane nisu bile iste. Nastavivši svoj put prema ozdravljenju prihvatio sam da će unutar pokreta sirove prehrane biti određenih razlika i da ću morati pronaći ono što ima najbolji učinak. Kada sam počeo poučavati o sirovoj prehrani moja je poruka bila jasna: jedite sirovo voće, povrće, orašaste plodove i sjemenke, koliko god želite, kada god želite. Dokle god je hrana sirova s vama će sve biti u najboljem redu. No, tijekom godina dosta sam toga naučio, pa je moje sadašnje stajalište poprilično drukčije.

Naučio sam biti otvorena uma, bez predrasuda, a s mojim se razvojem, dok otkrivam što djeluje a što ne, nastavlja razvijati i moja poruka. Tako sam otkrio neke ključne komponente zdrave prehrane koje, čini mi se, mnogi učitelji zdravlja danas zanemaruju. Te ključne komponente čine osnovu ovog teksta.

Svi znamo da je kvaliteta naše hrane vrlo bitna za očuvanje savršenog zdravlja. Konzumiranje sirovog, svježeg i organskog voća i povrća

idealno je u smislu kvalitete. Međutim, izuzetno važna stvar koju se vrlo često ne spominje je *kako* jedemo i *kada* jedemo. Začuđujuće je da, čak i uz ove nevjerojatno jednostavne informacije, ljudi još uvijek neće htjeti promijeniti svoje prehrambene navike. I ne samo to, nikada neće postići najvišu razinu zdravlja na sirovoj prehrani budu li slijedili upute mnogih današnjih učitelja. (Još više

Svi znamo da je kvaliteta naše hrane vrlo bitna za očuvanje savršenog zdravlja. Konzumiranje sirovog, svježeg i organskog voća i povrća idealno je u smislu kvalitete. Međutim, izuzetno važna stvar koju se vrlo često ne spominje je *kako* jedemo i *kada* jedemo

uznemiruje činjenica da ti ljudi uzimaju kao idole učitelje koji poučavaju te pogrešne metode.)

Kamo su nas sve te podjele dovele? Neki ljudi koji jedu sirovu hranu primijetiti će poboljšanje svog zdravstvenog stanja, ali nakon nekoliko godina većina njih bit će bolesnija nego prije. Njihovi će se poremećaji pogoršati jer su, imam takav dojam, posvećeniji konceptu negoli istini. Stoga će biti zbunjeniji u vezi onoga što je istinski zdravije.

## BIBLIJA KAO UDŽBENIK

Oduvijek sam osjećao snažnu želju da pomazem ljudima, a ta se želja još više pojačala nakon što sam godinama patio od upalne crijevne bolesti (UCB). To je točno ono što taj naziv govori:

upala crijeva (debelog). U to vrijeme liječnici nisu imali lijek za tu bolest, a za njim tragaju još i dandanas. Ja sam, pak, otkrio *lijek*, i to čitajući i proučavajući. Poslije mnogih godina boli i patnje, šokiran, utvrdio sam da su pravi uzrok moje bolesti bili moja nezdrava prehrana i način života. Kada sam promijenio svoju prehranu počeo sam nazirati svjetlost na kraju vrlo mračnog tunela. Rekao sam sebi

da ću, kada se iskobeljam iz tog mračna, ostatak života posvetiti pomazućim onima koji pate od bolesti uzrokovanih njihovom prehranom.

Moj zanos i želja da pomazem ljudima doveli su me do ovdje gdje se danas nalazim – poučavam ispravnu



**Bioprotector**  
harmonising health

**Učinkovita zaštita od štetnih zračenja!**

[zračenja podzemnih voda, ruda i rasjeda; Hartmannove i Curryjeve mreže, tehničkih zračenja...]

U ponudi su tri modela:

- za zaštitu životnog prostora
- za osobnu zaštitu
- za zaštitu od zračenja mobitela

Izuzetno efikasno uz pristupačne cijene!

**Znanstveno potvrđeno!**

**Ayurveda**

- Tečajevi vegetarijanskog kuhanja i osnovna ayurvede
- Ayurvedski tretmani za održanje zdravlja
- Ayurvedsko savjetovanje

**Bioprotector d.o.o.**  
01/3633-074 | 095/9023-235  
info@bioprotector.hr | www.bioprotector.hr

prehranu i pišem knjige o zdravlju. Tijekom mog neobičnog puta ka iscjeljenju naučio sam neke stvari o povezanosti zdravlja i probave: što je bolja naša probava, to je bolje naše zdravlje. O toj je povezanosti bilo puno govora u mnogim knjigama tako da to nije nikakva novost, ali u tim knjigama nisam pronalazio upute o tome kako postići najbolju probavu. Do prave sam spoznaje došao kasnije.

Oduvijek sam osjećao snažnu želju da pomazem ljudima, a ta se želja još više pojačala nakon što sam godinama patio od upalne crijevne bolesti. To je točno ono što taj naziv govori: upala crijeva (debelog). U to vrijeme liječnici nisu imali lijek za tu bolest, a za njim tragaju još i dandanas. Ja sam, pak, otkrio *lijek*, i to čitajući i proučavajući

Odakle dolazi to moje otkriće? Jedan od najnevjerojatnijih učitelja o zdravlju kojeg sam ikada susreo, a koji je sada moj veliki prijatelj, je nutricionist dr. Fred Bisci. On zna više o zdravlju od svih ljudi koje sam upoznao. Kada sam se prvi put s njime susreo upitao sam ga kako to da toliko mnogo zna i gdje je sve to naučio. Odgovorio mi je da se ono što je on naučio ne može saznati iz knjiga te da postoji samo jedno mjesto gdje se to znanje može steći.

Primaknuvši se gotovo samom rubu stolca, nestrpljivo sam čekao

da mi kaže gdje se to mjesto nalazi. No, nisam očekivao da ću čuti ono što sam čuo. Dr. Bisci mi je rekao da je kršćanin i da ima bliski odnos s Bogom. Rekao je da je zamolio Boga da ga blagoslovi spoznajom o ljudskom tijelu, zdravlju i iscjeljivanju. Bez ikakve sumnje, njegove su molitve bile uslišane: nikada nisam susreo nikoga tko o tim temama zna više od njega, a svatko tko provede makar i kratko vrijeme u njegovom društvu s time će se nesumnjivo složiti. Ali iznenadilo me je kada sam čuo da mu je to znanje predao Bog. Naposljetku sam i sam poželio pronaći i proučavati takve informacije.

U to vrijeme nisam imao osoban, blizak odnos s Bogom. O Bogu sam imao zbrkana razmišljanja i osjećaje. Ne mogu reći da nisam vjerovao u neku Višu silu, ali o prehrani i iscjeljivanju odlučio sam naučiti iz knjiga o zdravlju koje su napisali stručnjaci, a ne od Boga. Na koncu sam o zdravlju dosta naučio iz knjiga, ali poprilično sam 'fulao' u svojem predviđanju da nešto više o zdravlju neću moći naučiti iz svog odnosa s Bogom.

Nekoliko godina poslije prvog susreta s Fredom Biscijem, i nakon nekoliko neobičnih okolnosti, zainteresirao sam se za čitanje Biblije, po prvi put u životu. Isprva sam samo htio vidjeti što Biblija ima za reći o zdravlju. Na jednom od mojih predavanja netko je bio rekao da u Bibliji ima nekih informacija o prehrani i zdravlju, što je pobudilo moj interes. Nedugo zatim razvio sam svoj posebni bliski odnos s Bogom i prihvatio Ješuu (Isusa) kao svog Spasitelja. Biblija mi je postala najbolja knjiga o zdravlju koju sam ikada pročitao. Počeo sam se moliti za mudrost i zamolio sam Boga da se posluži mnome kao pomagačem ljudi, te da mi pokaže što ljudima promiče iz vida, te da im to otkrije na takav način da i oni sami ugledaju svjetlo. Naposljetku sam od Boga dobio spoznaju o nužnom konzumiranju hrane za dnevne svjetlosti, prije mraka.

## MOJA SPOZNAJA DOBIVENA OD BOGA

Dok sam provodio istraživanja za svoju prethodnu knjigu *Formula zdravlja (The Formula for Health)* uvidio sam da je ono što motivira ljude da promijene svoju prehranu sljedeće:

1. Želja da izliječe neku postojeću bolest
2. Želja da izbjegnju bolest
3. Želja da ostanu mladoliki i da imaju više energije

U knjizi *Formula zdravlja* usredotočio sam se na prva dva faktora i govorio o načinima liječenja i izbjegavanja bolesti.

Ideje iznesene u ovoj knjizi zasigurno će vam pomoći da ostvarite i te ciljeve, ali ona se najviše bavi trećim faktorom na popisu - us-

## STUDIJ AYURVEDE

TROGODIŠNJI DODIPLOMSKI STUDIJ (Bakalaurelat) AYURVEDE U SURADNJI SA FAKULTETOM AYURVEDSKE MEDICINE U LONDONU (COLLEGE OF AYURVEDA U.K.) JEDINIM FAKULTETOM AYURVEDE U EUROPI KOJI JE PRIDRUŽEN MIDDLESEX SVEUCILISTU (MIDDLESEX UNIVERSITY) I TILAK MAHARASTHRA UNIVERSITY, PUNE, INDIA.

U Zagrebu se organizira jedinstveni studij ayurvedske medicine u suradnji sa fakultetom ayurvede iz Londona

### UPISI U TIJEKU

Info na [www.somalata.com](http://www.somalata.com)

Tel 01 3091 613

01 3704014

poravanjem procesa starenja i uživanjem u obilju energije i dobrom zdravlju.

Proputovavši razne zemlje (u godinu dana često sam posjetio više zemalja nego što većina ljudi posjeti za cijeloga života), vidio sam mnoge obrasce konzumiranja hrane. Čini se da je jedna stvar zajednička većini ljudi: ovisni su o prejedanju. Vrlo je malo ljudi koje sam susreo na svojim putovanjima bilo u stanju pridržavati se umjerenosti u jelu.

Proždrljivost je moja stara značica. Većinu svoga života, prije spoznaje dobivene od Boga, i sâm sam bio veliki žderonja. Međutim, za razliku od većine ljudi postao sam mudriji: usvojio sam određenu disciplinu i naučio slušati svoje tijelo. Odlučio sam prestati s tom štetnom ovisnosti. Sjećam se da mi je Fred Bisci prije mnogo vremena rekao da je jedan od ključeva zdrave prehrane sljedeće: „Kada pronađeš isti užitak u *uzdržavanju* od hrane kao i u konzumiranju hrane, to znači da si se riješio ovisnosti o hrani.”

Znam neke ljude koji se prisiljavaju da jedu manje, i koji zbog toga nisu sretni: njima nedostaje užitak prekomjernog uzimanja hrane. Radije će živjeti s bolovima nastalim zbog prežderavanja negoli da se moraju lišiti tog kratkotrajnog zadovoljstva. Međutim, jednom kada shvatite da jedući manje postajete zdraviji konzumiranje manje količine hrane postaje mnogo ugodnije.

Ustanovio sad da kada čovjek zakorači jedan korak unatrag mnogo lakše sagledava širu sliku. Kada ste uhvaćeni u svakodnevnu rutinu popuštanja svojim ovisnostima vaš život postaje gotovo kao neki matriks (matrica). Postaje vam gotovo nemoguće vidjeti što se uistinu zbiva.

Prakticiranje umjerenosti u jelu pomladit će cijelo vaše tijelo i oslo-

boditi vas većine zdravstvenih problema. Vaš bi cilj trebao biti smanjivanje broja obroka koje uzimate i smanjivanje količine hrane u tim obrocima, a da se istovremeno pobrinete da, koliko je moguće, konzumirate najkvalitetniju hranu. Pravi ključ uspjeha je izbjegavanje jela navečer i odlazak na spavanje

Sjećam se da mi je Fred Bisci prije mnogo vremena rekao da je jedan od ključeva zdrave prehrane sljedeće: „Kada pronađeš isti užitak u *uzdržavanju* od hrane kao i u konzumiranju hrane, to znači da si se riješio ovisnosti o hrani.”

praznog želuca. Hrana ne bi trebala biti svakodnevna borba. I sam mogu posvjedočiti da u početku možda neće biti lako, ali da biste u tome doista uspjeli osim prehrane morat ćete promijeniti i svoj način razmišljanja.

#### ODAKLE POČETI?

U početku ne morate učiniti nikakvu promjenu u pogledu vrste svakodnevno konzumirane hrane, učinite samo ovo: ne jedite kasno tijekom dana. Bolje ćete spavati, imat ćete bolju probavu, usporit ćete proces starenja, imat ćete više energije i osjećat ćete se sjajno. Samo prestanite jesti kasno – posebno ako je vani već mrak – pa ćete i sami imati izvanredne rezultate.

Možda to neće biti tako jednostavno kao što

se čini. Kada se prepuštamo pretjeranom konzumiranju hrane to je jedna o najčešćih ovisnosti i, po mojem iskustvu, ona koju je najteže prekinuti. Konzumiranje hrane noću predstavlja još veću ovisnost. Večernje prežderavanje postalo je uobičajeni uzrok pretilosti, raznih poremećaja i bolesti. Postoje čak i

prehrambeni poremećaj nazvan *simptom večernjeg jela* – konzumiranje hrane uglavnom po noći – i jedenje u snu – kada ljudi zapravo jedu dok spavaju a da to i ne znaju.



#### **PREDAVANJE: STEPHEN TUROFF** DUHOVNI ISCIJELITELJ I MAJSTOR MUDROSTI ODRŽATI ĆE: **BREDA VESEL**

U SRBJEDU: 20.10.2010., 10.11.2010., 24.11.2010.

U Osnovnoj školi Ivan Gundulić,  
Gundulićeva 21a, Zagreb

Od 17:30 - 17:55 Predavanje (slobodno)  
Od 18:00 - 19:00 Svjetlosni krug (cijena 100,00Kn)

#### **STEPHEN TUROFF: INDIVIDUALNE TERAPIJE I SVJETLOSNİ KRUGOVI NA BLEDU U CENTRU ITAU**

Četvrtak: 09.12.2010. Individualne terapije, ITAU centar, Bled  
Petak: 10.12.2010. Individualne terapije, ITAU centar, Bled  
Subota: 11.12.2010. Svjetlosni krugovi, ITAU centar, Bled  
Nedjelja: 12.12.2010. Božićni Daršan, Linhartova dvorana Radovljica

Informacije i prijave:  
jasminka@cihlar.biz  
tel. 098-318208  
www.bredazbleda.com

Na svojim predavanjima publici često govorim da postoji razlika između navike i ovisnosti. Navika je nešto što uživamo redovito činiti, ali kada ustanovimo da takvo ponašanje za nas nije dobro možemo ga prekinuti. Ponekad će to potrajati, ali uz veliki trud, naviku ćemo naposljetku iskorijeniti. Ovisnost je pak nešto što uživamo činiti redovito, ali kada otkrijemo da to za nas nije dobro

**Vaš bi cilj trebao biti smanjivanje broja obroka koje uzimate i smanjivanje količine hrane u tim obrocima, a da se istovremeno pobrinete da, koliko je moguće, konzumirate najkvalitetniju hranu. Pravi ključ uspjeha je izbjegavanje jela navečer i odlazak na spavanje praznog želuca**

tražimo opravdanja kako bismo to i dalje činili. Po tome ćemo znati da se radi o ovisnosti, a ne o navici. Naše ovisnosti o hrani moramo preobraziti u navike kojih ćemo se tada lakše riješiti.

Ukoliko nastavite prejedati se, jesti u pogrešno vrijeme i konzumirati nezdravu hranu konzumiranje sirovih namirnica neće vam baš mnogo pomoći u očuvanju zdravlja. Ako cijeli dan pijete svježe napravljene sokove od zelenja i nastavite jesti sve do kasno u noć, ili jedete tone banana dnevno, ili ako vaša prehrana uglavnom uključuje (sirovu) nezdravu hranu, kao što je čokolada, sušeno voće i jela spravljena po nekim receptima sirove hrane, ne biste se trebali suviše iznenaditi kada otkrijete da ne postizete željene rezultate.

#### O AUTORU:

U dobi od 20 godina Paulu Nisonu je dijagnosticirana upalna crijevna bolest također poznata i kao Crohnova bolest i ulcerozni kolitis, poremećaj koji može biti smrtonosan. Njegova potraga za lijekom započela je kod liječni-

ka konvencionalne medicine, ali oni nisu nudili odgovore koje je on tražio. Isprobavši gotovo svaku medicinsku metodu kako bi se oslobodio boli i patnje, Paul je naposljetku otkrio koristi od jednostavnije prehrane. Pojednostavljanje prehrane bio je prvi korak u njegovom izlječenju.

Paul je počeo izostavljati svu nezdravu hranu, tako da mu je preostala samo zdrava hrana poput sirovog,

svakom s upalnom crijevnom bolesti. Paula je sve to potaknulo da pojednostavi svaki aspekt svog života. Uz sasvim novi uvid u izreku „manje je više“, Paul je odlučio napustiti svoj uredski posao u financijskoj industriji na Wall Stretu, napisao je nekoliko knjiga o zdravlju i počeo putovati i održavati predavanja o zdravlju i jednostavnijem življenju. U to doba nije znao da je njegov povratak zdravlju i jednostavnijem načinu života bio tek početak puta koji će ga navesti da preispita vezu između današnjeg užurbanog gradskog života s otužnim i bolesnim stanjem u koje danas zapada vrlo velik broj ljudi.

Njegova istraživanja potaknula su ga da pročita i Bibliju. Paul se sada posvetio proučavanju svetih spisa i življenju po njima, te razvijanju svoga odnosa sa Svevišnjim. Paul se usrdno moli da ljudi spoznaju čudesnu biblijsku poruku o zdravlju te da pobliže upoznaju i shvate svoga Stvoritelja. On zdušno ljude poučava o povezanosti prehrane i zdravlja.

Paul je oženjen s Andreom, a ima ju i kćer Nou Raquel. On i Andrea s podjednakim žarom proučavaju zdravlje, iscjeljivanje i svete spise.

- nastavlja se -



## BOGUMILSKI DUHOVNI FESTIVAL

**TEME:** 1. Gral hrvatskih Bogumila  
2. Duhovnost i praksa Bogumila  
3. Evanđelje Marije Magdalene  
4. Otkrivenje Nove Atlantide

**16. i 17. listopada  
2010.  
10 - 17 sati**

**Zagreb, Česki Dom, Šubićeva 20, velika dvorana**

Tel. 01/ 244 69 09; mob: 092 21 22 697

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

# JEDITE PO DANU – 2. DIO

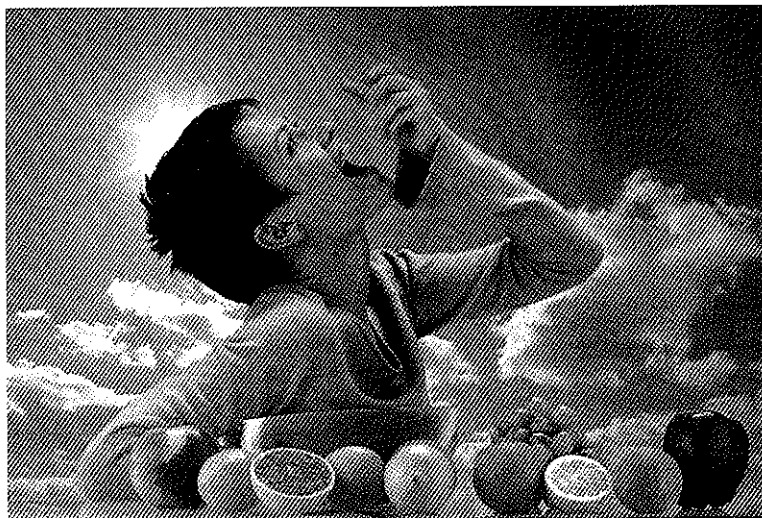
Zagovornik prehrane sirovim voćem i povrćem, američki pisac bestselera Paul Nison, u prošlom broju Svjetlosti otkrio je ključni element dobrog zdravlja – jesti treba samo za vrijeme dnevnog svjetla. U nastavku saznajemo kako su principi prehrane za savršeno zdravlje poznati kroz cijelu povijest čovječanstva

## KADA SE RADI O DOBROJ HRANI, MANJE JE UVIJEK VIŠE

**K**ada naše tijelo tretiramo kako bismo trebali, ono je čudesan stroj.

Mi smo zamišljeni i stvoreni tako da jedemo određene vrste hrane – sirovo, svježe i organsko voće, povrće, orašaste plodove i sjemenke – kako bismo svoje probavne sustave održali funkcionalnim i čistim. Trebale su mi godine da shvatim kako je dobro zdravlje rezultat dobre probave, a da dobru probavu imamo samo kada jedemo ispravno i zdravo.

Kao tinejdžer bio sam se zainteresirao za sport te sam počeo poklanjati veću pažnju onome što jedem. Htio sam biti veći i snažniji, i pretpostavljao sam da se odgovor krije u konzumiranju većih količina hrane. No, tek nakon što mi je, u dobi od 20 godina, dijagnosticirana upalna crijevna bolest (UCB), shvatio sam da sam se bio pridržavao vrlo nezdrave prehrane. Prije bolesti smatrao



gori od bolova prouzročenih bolešću. Odonda sam nadišao to plitko razmišljanje, ali, tada sam bio mlad i naivan, toliko fokusiran na dobru vanjštinu da me nije zanimalo bavljenje nutrinom. Ne mogu reći da je nalaženje lijeka bilo prvo na mojoj listi prioriteta: prvo sam, pod hitno, morao zaustaviti pad težine, popratnu pojavu UCB-a.

Osim toga, morao sam ponovno izgraditi mišićnu masu koju sam bio izgubio zbog pothranjenosti: premda sam jeo, i to mnogo, hranjive tvari nisam mogao asimilirati u potpunosti jer je bolest spriječila moje debelo crijevo da obavlja jedan od njegovih glavnih poslova: metabolizaciju nutrijenata iz hrane. Moje rješenje problema: odlučio sam jesti više hrane, i to kalorijama nabijene obroke. Hrana s visokim udjelom masti i bjelancevina postala je glavni oslonac moje prehrane, ali što sam više jeo to se gorim moje stanje činilo.

## DIGAO SAM RUKE OD SVEGA

Nakon mnogih godina provedenih po bolnicama i iskušavanju lijeka za lijekom bez ikakvog poboljšanja, odlučio sam dići ruke od svega. To se dogodilo na dan kada sam bio u kupaonici, a zahodska školjka bila je puna krvi. Osjećao sam se kao da me netko neprestano udara u trbuh, a bio sam mršav poput čačkalice. Nisam to više mogao izdržati i uhvatio me čisto beznađe. Bio sam pokušao sve poznate metode i više nisam znao što bih. Moj mi je liječnik savjetovao da, nastavi li se stanje pogoršavati, odem na operaciju odstranjivanja debelog crijeva zato što sam, povrh simptoma koje sam već imao, bio izvrgnutiji većem riziku da dobijem rak debelog crijeva. Čuvši liječnikov prijedlog, pomislio

Piše: Paul Nison  
(izvadak iz njegove knjige *The Daylight Diet*)

sam da izgledam dobro, a osjećao sam se odlično. Moja izdržljivost i snaga bili su izvanredni. Nisam obraćao pozornost na svoj rastući trbuh, bubuljičavu kožu i bahato držanje. Ništa me nije smjelo smesti u konzumiranju svega što sam poželio.

Prisjećajući se svojih tinejdžerskih godina sada kada sam mnogo svjesniji, jasno mi je da me je pokretala *stimulacija* a ne izdržljivost – stimulacija koja je potjecala od nezdrave, obrađene, kemikalijama natovarene hrane. Bezbrojna djeca i tinejdžeri naizgled dobro napreduju na nezdravoj hrani, ali naposljetku će šteta kojoj doprinose nadmašiti stimulaciju, što će rezultirati nastankom bolesti.

Najgora noćna mora pojavila se s dijagnozom UCB-a, poremećaja znanog i kao ulcerozni kolitis i Crohnova bolest. Moje je stanje doprinijelo svemu što sam nastojao izbjeći: bio sam vježbao kako bih postao velik i jak, a postajao sam sve slabiji i manji. U jednom razdoblju moja je težina naglo pala na 53,5 kilograma. (Takvo ponižavajuće iskustvo malo me je vratilo na zemlju.) Glavna mi je preokupacija bila kako da izbjegnem simptome bolesti jer nisam htio izgledati mršavo. Mladom je momku žgoljav izgled

sam: 'Ako bi uklanjanje debelog crijeva ublažilo moje bolove, pomoglo mi da dobijem na težini i spasilo me od raka, tada ću o tome pomnije razmisliti.'

U tom periodu života činilo se da mi ništa ne ide od ruke. Osim moje bolesti imao sam i ženu koja mi je u malo čemu bila podrška, koja je, između ostalog, bila uzrujana zbog mog isposničkog izgleda. Imao sam posao kojeg nisam volio i grcao sam u dugovima. Postao sam tako depresivan da sam počeo gubiti svaku nadu te sam se pre-stao truditi da ozdravim.

U tom razdoblju svog života nisam još bio upoznao snagu molitve. Stalno sam postavljao jedno te isto pitanje, nikom određenom: „Zašto se to događa baš meni?” Svim sam se silama trudio ne pasti u depresiju, ali kako se bol pogoršavala, moja je tjeskoba bila sve izrazitija. Te sam noći izašao iz kupaone i legao na krevet. Odlučio sam da ću – budući da sam se to lošije osjećao što sam više jeo – prestati jesti. Nisam se namjeravao izglednijati, no ako bi se to i dogodilo, računao sam da bi i to bilo bolje od života s bolovima i drugim problemima koji su pratili moju bolest.

Tri sam dana pijuckao vrlo male količine vode, ali nisam uzimao nikakvu hranu. Trećega dana primijetio sam da na zahod odlazim rjeđe, a da je krvi manje. Pomislio sam kako je to vrlo zanimljivo, ali više me je zanimalo koliko sam tijekom ta tri dana izgubio na težini pa sam stao na vagu. Pokazalo se da sam zapravo dobio pola kilograma. Opa! Cijelo sam vrijeme pokušavao ozdraviti jedući više, a moje je pravo iscjeljivanje započelo onda kada sam počeo jesti manje. Nije trebalo dugo da shvatim kako ima nešto u tom uzdržavanju od hrane, posebno tijekom razdoblja ispunjenih bolovima i upalom.

## DNEVNA SVJETLOST I PROBAVA

Ali ključna spoznaja dogodila se ubrzo nakon toga. Dr. Fred Bisci mi je jednom rekao da se optički živac aktivira posredstvom sunčeve svjetlosti i da takva stimulacija poboljšava probavu. Kada sunce zađe utjecaj na optički živac je takav da se probava tada usporava.

Shvatio sam da je to jedna izuzetno vrijedna informacija koja je zavrijedila da se njome поближе pozabavim. Mnogo sam vremena proveo čitajući i proučavajući razne knjige o prirodnim metodama očuvanja zdravlja i najboljoj prehrani za čovjeka. Počevši od Biblije, osvrnuo sam se na povijest ne bih li saznao koja je metoda davala najbolje rezultate, kao i najsvrshodniji način konzumiranja hrane u svrhu idealne probave. I uvijek je zaključak bio vrlo jednostavan – božanska prehrana za savršeno zdravlje i probavu obavlja se za vrijeme dnevnog svjetla.

## DOBRE IDEJE, LOŠA DJELA

Čovjek se udaljio od Stvoriteljevog jednostavnog plana konzumiranja hrane: malih količina voća i povrća tijekom dana, prije spuštanja mraka. Danas ljudi najobilniji obrok konzumiraju tijekom večernjih sati, a sastoji se od obimnih porcija mesa i druge nezdrave hrane. Je li ipak

moгуće vratiti se jednostavnoj prehrani za kakvu smo stvoreni i istovremeno obnoviti svoje zdravlje?

Zdravstveno osviješteni pojedinci oduvijek su nastojali uvjeriti one druge da se vrate zdravoj prehrani i prirodnim metodama liječenja: sjevernoamerički Indijanci, pa čak i „Očevi domovine” (SAD-a) oslanjali su se na prirodne načine iscjeljivanja, prepuštajući biljkama i hrani da obave glavninu posla. O tome se govori čak i u biblijskim spisima. Povijest pokazuje da su ljudi u 18. stoljeću tvrdili da postoji veza između konzumiranja hranjivih namirnica i zdravlja. Pisane su knjige, ljudi su se iscjeljivali. Ali nešto je pošlo po zlu. Nešto se, nažalost, nije uspjelo utisnuti u svijest ljudi i sada imamo naciju bolesnih, umrtvljenih ljudi.

## ČITAJMO, SLUŠAJMO I UČIMO

Vrijednost hrane uzimamo zdravo za gotovo. Prejedamo se ne obazirući se na ono što tratimo. Hrana ima vrijednost. Pojedena na pametan način, hrana će doprinijeti našem zdravlju i dugovječnosti. Jedino u doba ekonomske depresije ljudi zastanu i počnu razmišljati o tome kolika je hrana uistinu vrijednost i kako je tužno da je toliko ra-

Kada naše tijelo tretiramo kako bismo trebali, ono je čudesan stroj. Mi smo zamišljeni i stvoreni tako da jedemo određene vrste hrane – sirovo, svježe i organsko voće, povrće, orašaste plodove i sjemenke – kako bismo svoje probavne sustave održali funkcionalnim i čistim

sipamo. Još je i žalosnije to da si hranom možemo – što i činimo – naškoditi, kada ona postaje poput nekog smrtonosnog oružja. Kada se radi o vlastitom zdravlju svatko od nas ima slobodu izbora. Na raspolaganju su nam sve informacije i modeli iz prošlosti na temelju kojih možemo napredovati prema budućnosti, a sve se temelji na našem načinu života.

Zahvaljujući nekolicini velikana iz prošlih vremena još uvijek nam je dostupno precizno znanje o prehrani i zdravlju. Svatko od nas može odabrati hoće li poslušati, učiti i slijediti lekcije tih velikih autora, ili će zanemariti njihove dragocjene savjete i povesti se za masama, ili će (što je još gore) iskriviti njihova učenja i pretvoriti ih u nešto posve različito od njihove prvotne namjere. A evo što velikani zdravlja kažu.

## HIPOKRAT

Prva osoba koja mi pada na pamet je Hipokrat, znan i kao Otac medicine. Tijekom odrastanja dosta sam slušao o tom velikom čovjeku, ali nikada mu nisam poklanjao neku veću pažnju sve dok se nisam razbolio i krenuo tra-

žiti lijek. Tada sam završio na mjestu koje se zvalo Hipokratov zdravstveni institut. Jednostavno, više nisam mogao ignorirati važne savjete o zdravlju koje je Hipokrat davao i o kojima je poučavao. Medicinska zajednica danas je pomalo zastranila, ali njegove ideje datiraju sve tamo od nekih 400 g. pr. Kr. i još uvijek se naširoko koriste na polju prirodnog liječenja.

Hipokrat ima veoma posebno mjesto u mom srcu, ne samo zato što sam se izliječio slijedeći osnovna zdravstvena načela koja je on poučavao, nego i zato što mi je strast postalo poučavanje ljudi o tome da bi hrana – a ne farmaceutski preparati – trebala biti naš lijek.

U vrijeme kada su mnogi za svoje loše zdravlje okrivljavali ne-prehrambene faktore, pojavio se Hipokrat koji je ukazivao na to da je bolest izravna posljedica loše prehrane, loših navika i utjecaja iz okoliša.

Hipokrat je svoja učenja i terapijski pristup zasnivao na iscjeljujućoj snazi prirode. Bio je jedan od prvih koji je poučavao kako tijelo ima moć iscijeliti samo sebe, te da bi liječnik trebao odigrati ulogu skromnog pomagača u tom procesu. Zamisao o prepisivanju opasnih lijekova nije mu se sviđala jer je smatrao da liječnici mogu naškoditi bolesniku ako mu greškom daju neku pogrešnu tvar. S obzirom na to da su krive procjene liječnika danas jedan od vodećih uzroka smrti u bolnicama, nije teško uvidjeti koliko smo zastranili na polju zdravlja. ...

Od svih Hipokratovih učenja najviše mi se dopada njegovo upozorenje o opasnostima od prejedanja: „Ako se oni koji su imali naviku uzimanja jednog obroka dnevno slučajno odluče jesti dva obroka dnevno, uskoro postaju tromi, otežali i žedni.”

## GALEN

Galen je bio istaknut i legendaran (čak i za svojega doba) filozof i istraživač zdravlja koji je napisao više radova od bilo kojeg svog suvremenika. Procjenjuje se da je napisao gotovo 600 djela o anatomiji, fiziologiji i logici, premda je sačuvano manje od njih 200. Znao je raspravljati o Platonu, Aristotelu i stoicima, ali počast je, iznad svega, odavao Hipokratu.

Njegova učenja o sprječavanju bolesti mogu se sažeti u sljedećem navodu: „Čovjek u čijem organizmu nema škodljivih tjelesnih sokova (otpadnih tvari) koji bi mu mogli naštetiti, ne nalazi se u opasnosti da dobije bilo kakvu bolest, osim one nastale djelovanjem mehaničkih vanjskih čimbenika ili zbog zaraze.”

Njegov drugi savjet obuhvaćao je prijedloge koje i danas čujemo od liječnika, nutricionista i suvremenih stručnjaka za zdravlje: vježbajte i jedite jednostavnu i prirodnu hranu koju je lako probaviti. I, povrh svega, ne jedite više negoli vam je potrebno.

Moj sljedeći primjer je čovjek kojeg proučavam već 15-ak godina. On je savršen primjer čudesne iscjeljujuće snage ljudskog tijela kada mu dopustimo da obavi svoj posao i kada mu posao ne otežavamo prejedanjem.

## LUIGI CORNARO

Njegovo je ime Luigi Cornaro, a rođen je 1464. godine. Cornarovi su me radovi snažno nadahnjivali i pomogli mi da shvatim vrijednost umjerenosti u prehrani. Njegova priča započinje kada se je – u dobi od 35 godina, kao mladi plemić koji je jeo obilnu i tešku hranu – razbolio. Srećom, njegov je liječnik znao svoj posao i savjetovao mu je da prestane toliko jesti i da počne uzimati samo manje količine lako probavljive hrane i vina. Kada se Cornarovo zdravlje donekle poboljšalo shvatio je da je njegovo dotadašnje prejedanje uzrokovalo dugoročne zdravstvene probleme.

Cornaro je počeo živjeti, kako ga je nazvao, „umjerenim, skromnim ili jednostavnim životom”. Nakon nekoliko mjeseci provedenih na novom i uzdržanijem prehrambenom režimu njegovo se zdravlje izvanredno poboljšalo.

Cornaro je smatrao da trebamo jesti najlakše probavljivu hranu najbolje kvalitete, ali u manjoj količini. (Zvuči kao moja metoda „Konzumiranja hrane za danjeg svjetla”!) Na takvom načinu prehrane uživao je u savršenom zdravlju sljedećih 65 godina. Većinom bi jeo samo po jedno žumanjce jajeta, juhu od povrća, kruh od cjelovitog brašna, salatu i manje količine lokalno uzgojenog sezonskog voća i povrća.

Cornaro je bio vrlo aktivan sve do svoje smrti u dobi od 102 godine. Njegovo zdravlje tijekom godina uopće nije slabilo. Sva su mu osjetila bila izoštrena, mentalne sposobnosti izvrsne; čak su mu vid i sluh s vremenom postali još bolji. U svojim devedesetima učio je pjevati i jahati te je do kraja vodio vrlo aktivan život. Do svojeg posljednjeg daha vjerovao je da su manji obroci, odnosno uzimanje manje hrane uopće savršeno jamstvo fizičke, mentalne i emocionalne sreće.

## JOHN WESLEY

Što sam više proučavao zdravlje to sam više bio usmjeren i vođen prema Bibliji u kojoj se govori o svježem voću i povrću, prakticiranju umjerenosti u svim stvarima, a osobito prehrani, i gdje se proždrljivost smatra jednim od najvećih grijeha. Kada danas bacim pogled na crkve vidim crkvene vođe s viškom kilograma, bolesne, kako ljudima preporučuju hranu koja u Rajskom vrtu nipošto nije bila spominjana. ...

Od početka biblijskih vremena bilo je predviđeno da jedemo zdravo i u određeno vrijeme. Takvima smo stvoreni. U svojim sam istraživanjima naišao na čovjeka koji je prenosio istu tu poruku prije više od 200 godina.

John Wesley, anglikanski svećenik i kršćanski teolog koji je osnovao pokret evangeličkog metodizma, propovijedao je o vezi između našeg zdravlja, našeg načina života i prehrane, a svoja je gledišta potkrepljivao navodima iz Biblije. Autor je mnogih knjiga o zdravstvenoj reformi. Njegova preporuka za najbolje zdravlje bila je stroga umjerenost u jelu i piću.

**U sljedećem broju: Sylvester Graham, Dr. Dio Lewis, James Caleb Jackson, Ellen White i Arnold Ehret**