

U 12 KORAKA DO SIROVE HRANE

KAKO SE RIJEŠITI OVISNOSTI O KUHANOJ HRANI
VICTORIA BOUTENKO



Prvo izdanje U 12 koraka do sirove hrane (objavljeno 2000.) bilo je izvrsno. Drugo izdanje je *maestralno*. U posljednjih šest godina Victoria Boutenko uvela je posve nov pristup prehrani i postala pravi guru 'žive' hrane. Omogućila nam je da se do u tančine upoznamo sa svim prednostima sirove hrane.

Premda je prvenstvena namjena ove knjige da nam pomogne shvatiti kakvim se opasnostima izlažemo jedući kuhanu hranu, Victoria ovdje opširno govori i o blagotvornom djelovanju sirove hrane na naše fizičko i psihičko zdravlje.

— dr. Gabriel Cousens

«Senzacionalno! Svi razlozi u prilog životu na sirovoj hrani objašnjeni sažeto i na jednom mjestu. Obvezatno štivo za sve one koji žele biti vitalniji, sretniji i uspješniji u životu.» **VICTOR M. VIEIRA**, doktor kiropraktike, član Međunarodne akademije za kliničku akupunkturu.

«Čudesna knjiga puna korisnih informacija za ljude koji žele doznati više o odnosu između hranjivih sastojaka u prehrani i našeg zdravlja. Victoria Boutenko postavlja bitna pitanja i istražuje sve putove koji bi je mogli dovesti do novih odgovora. Zaključci do kojih je ovdje došla izuzetno su vrijedni, često iznenađujući i uvijek poučni.» **MELVYN L. ISCOVE**, dr. med.

«Zamislite što bi se dogodilo u našem društvu kad bi ljudi preuzeli odgovornost za vlastito zdravlje i dobrobit. Knjiga Victorije Boutenko dobra je podloga za jedan takav pomak u našem razmišljanju i u našem svakodnevnom životu.» **JEANNETTE VOS**, doktor pedagogije, koautorica knjiga *Revolucija u učenju* i *Nova revolucija u učenju*.



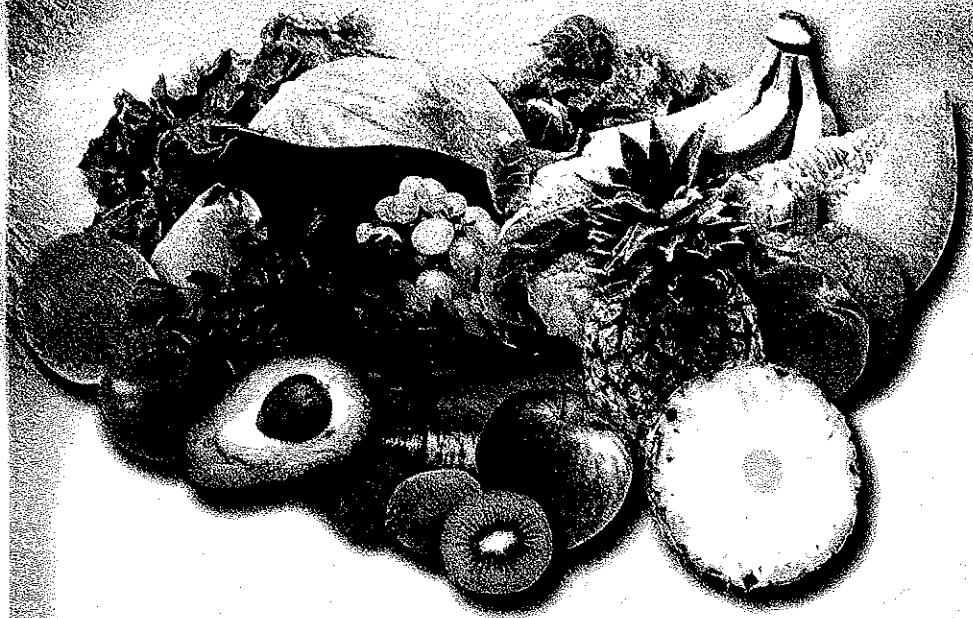
U 12 KORAKA
DO SIROVE HRANE

VICTORIA BOUTENKO



U 12 KORAKA DO SIROVE HRANE

KAKO SE RIJEŠITI OVISNOSTI O KUHANOJ HRANI



VICTORIA BOUTENKO

Pohvale knjizi *U 12 koraka do sirove hrane*

^Započinjući od vlastitih opažanja i iskustava, koje dopunjava opsežnim znanstvenim istraživanjima, Victoria Boutenko nam nudi obilje informacija koje stavljaju pod upitnik mnoga dosadašnja razmišljanja o ljudskoj prehrani. Toplopreporučam ovu veoma zanimljivu knjigu.»

- Vance M. Logan, dr. med.

«Ovaje knjiga Biblija za sirove vegane.»

- Ralph Anderson, biokemičar

*^Temeljnost znanstvenog istraživanja Victorije Boutenko i jasnoća kojom je dobivene rezultate ovdje predstavila doista je osvježavajući. Ona je u ovoj knjizi, počevši od praktičnih uputa za primjenu režima sirove prehrane, preko opsežnog popisa zdravih navika koje treba usvojiti da bi se postiglo optimalno zdravlje, pa do istraživanja podsvjesnih psiholoških i duhovnih kočnica, koje nas mogu spriječiti u provođenju čak i najbolje smišljenog programa sirove prehrane, uspjela pokriti sve važne teme. Preporučit ću ovu knjigu svojim pacijentima, studentima, svojoj obitelji i prijateljima.**

- Ritamarie Loscalzo, doktor kiropraktike, mr. sci.

«Zahvaljujući Victorijinoj knjizi U12 koraka do sirove hrane, moja obitelj i ja imamo mnogo više od života nego što smo mogli i sanjati, a imamo i više životne energije. Život na sirovoj hrani, najbolji je život.»

- Linda Bruno, travarica, higijeničarka debelog crijeva, iridoiog

U 12 KORAKA DO SIROVE HRANE

Kako se riješiti ovisnosti o kuhanoj hrani

VICTORIA BOUTENKO

TELEdisk, 2008.

*Biblioteka
SVJETLOST*

*Nakladnik
TELEdisk d.o.o.*

*Naslov originala
12 Steps to Raw Food*

*Copyright © 2000., 2002., 2007., Victoria Boutenko
Copyright za Hrvatsku - TELEdisk d.o.o.*

*Urednik biblioteke
Darko Imenjak*

Prijevod

Zdenka Drucalović

*Lektura
Prof. Kristina Stojanović
Dizajn korica i grafička obrada
VladartDesign*

*Tisak
Denona d.o.o.*

ISBN 978-953-7039-66-0

*CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i
sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 675086*

*Mojoj majci Valentin! Bulgakovoj
i mome ocu Valeriju Gladkiju,
koje volim i koji mi jako nedostaju,
i koji su za me i sada, kad ih više
nema, najveće nadahnuće.*

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati bilo kakvim mehaničkim, fotografskim ili elektronskim postupkom niti se smije pohraniti u povratni sustav, prenositi, prevoditi na neki drugi jezik ili na bilo koji način kopirati za javnu ili privatnu uporabu bez dozvole Izdavača

Zahvale

Zahvaljujem svojoj obitelji na ljubavi, strpljenju i podršci koja mi je bila osobito potrebna dok sam pisala ovu knjigu.

Moja najdublja zahvalnost pripada mom anđelu-pomoćniku Christopheru Sabatiniju, koji je na nekoliko mjeseci preuzeo sve poslove u mom uredu i tako mi omogućio da se bavim kreativnim radom.

Posebno zahvaljujem svom prijatelju Edu Kelloggu, doktoru biokemije, koji je redigirao poglavlja u kojima se navode znanstveni podaci.

Smatram se posebno sretnom što imam prijatelje koji su bili spremni provesti sate i sate, ponekad i cijele noći, uređujući moj rukopis, to su: Victoria Bidwell, Laura Hamilton, Christopher Sabatini, Robert V. Grater, Verawnika Clay i Caryne Palmer.

I naposljetku, želim izraziti svoju zahvalnost Phyllis Lin, Lonny i Carmen Doi, Grahamu W. Boyesu i Pameli Joy, koji su mi svojom velikodušnom financijskom potporom omogućili da se mogu posvetiti pisanju.

Hvala vam, dragi prijatelji. Želim vam svima puno zdravlja, veselja, ljubavi i uspjeha u životu!

Sadržaj

Predgovor drugom izdanju	8
Napomena autorice	13
Prvi dio - Zašto sirova hrana?	15
Poglavlje 1. - Gdje je započela moja potraga	17
Poglavlje 2. - Što je nedostajalo u našem programu sirove prehrane?	27
Poglavlje 3. - Oda zelenom kašastom soku	29
Poglavlje 4. - Suvremena znanost istražuje ne- kuhanje	39
Poglavlje 5. - Što je to život?	50
Poglavlje 6. - Vaše tijelo nikada ne griješi	55
Poglavlje 7. - Što je jeo pračovjek	62
Poglavlje 8. - Praktičnost nasuprot zdravlju	71
Poglavlje 9. - Kako se hrani moja obitelj	76
Poglavlje 10. - Bakterije- genijalan izum prirode	81
Poglavlje 11. - A što je s kukcima?	87
Drugi dio - Čovjekova ovisnost o kuhanoj hrani	93
Poglavlje 12. - Je li doista riječ o ovisnosti?	95
Poglavlje 13. - Koliko je važno biti 100% sirov?	100
Poglavlje 14. - Ovisnost o svakodnevnim namirnicama	106
Poglavlje 15. - Traženje utjehe u kuhanoj hrani	116
Poglavlje 16. - Zadovoljavanje unutarnje gladi	121
Treći dio - Kako se osloboditi ovisnosti o kuhanoj hrani	127
Korak 1. - Postati svjestan problema	129
Korak 2. - Hraniti tijelo tako da nestane neodoljiva potreba za hranom	139
Korak 3. - Stjecanje osnovnih vještina i nabava opreme	143
Korak 4. - Volim te, bez obzira na ono što jedeš	156
Korak 5. - Izbjegavanje iskušenja	168
Korak 6. - Osiguravanje podrške	175
Korak 7. - Zahvalnost i opraštanje	180
Korak 8. - Ostvarivanje snova	185
Korak 9. - Prihvatanje drugih zdravih navika	192
Korak 10. - Postizanje bistrine uma	204
Korak 11. - U potrazi za duhovnim poslanjem	209
Korak 12. - Pružanje podrške drugima	215
Četvrti dio - Recepti	221
Bilješke	240
Bibliografija	257
Kazalo	260
O autorici	272

Predgovor drugom izdanju

Prvo izdanje ove knjige (objavljeno 2000.) bilo je izvrsno. Drugo izdanje je *maestralno*. U posljednjih šest godina Victoria Boutenko uvela je posve nov pristup prehrani i postala pravi guru 'žive' hrane. Omogućila nam je da se do u tančine upoznamo sa svim prednostima sirove hrane. Njezina istraživanja o značaju zelenja u ljudskoj prehrani posebno su zanimljiva i predstavljaju pravu prekretnicu u pokretu za 'živu' hranu. Njezina knjiga o zelenim kašastim sokovima od velike je koristi za ljude na prijelaznom režimu prehrane čije je probavni sustav oslabljen, ali i kao opća podrška za sve one koji zelenje uzimaju barem jedanput dnevno. Victoria ističe veliku važnost zelenja, objašnjavajući kako je sama, dodavanjem dostatne količine zelenja svom režimu sirove prehrane, uspjela popraviti svoje zdravstveno stanje. Victoria je uspjela izvrsno objasniti važnost sirove hrane. Snaga njezine knjige nije samo u opsežnim novim istraživanjima o prednostima sirove hrane nego i u savršenoj jasnoći misli koja prosijava kroz ove stranice - u jasnoći njezine vlastite duše. Victoria o svojim iskustvima i saznanjima o sirovoj prehrani kao načinu života govori s nevjerojatnim žarom i posve otvoreno. Što se znanstvene strane tiče, knjiga je dopunjena zanimljivim, tek odnedavno dostupnim podacima - tu je, primjerice, njezino izvanredno istraživanje o tome kako su ljudi sa sirove, uglavnom veganske, prehrane (slične onoj kod čimpanza) postupno prešli na prehranu mesom.

Od posebna je značaja Victorijin prikaz rezultata znanstvenih istraživanja o krajnjim proizvodima uznapredovale glikoksida-

cije (AGE), s obzirom na veliku ulogu AGE-a u degenerativnim procesima, do kojih dolazi zbog pretjerane količine šećera u organizmu. Visoka razina AGE-a u prehrani može dovesti do neurodegenerativnih i kardiovaskularnih oboljenja, kao i do otkazivanja bubrega. Kao što možemo vidjeti kod dijabetesa, AGE-i su doslovce uzrok ubrzanog procesa starenja.

Ova je knjiga dobro potkrijepljena znanstvenom dokumentacijom, zahvaljujući opsežnim istraživanjima što ih je autorica provela u mnogobrojnim znanstvenim časopisima. Među ostalim istraživanjima s kojima nas Victoria upoznaje u ovoj knjizi, neobično je važno ono o akrilamidima - karcinogenim tvarima koje se povezuje s kuhanim škrobom. To je danas postao globalni problem, jer akrilamidi, kako se čini, kod ljudi izazivaju rak. Kuhanjem i termičkom obradom mesa i ribe stvaraju se, uz razne druge mutagene i karcinogene tvari, i heterociklički amini. Očito je dakle da ćemo, budemo li hranu jeli sirovu, izbjeći sve ove otrove.

Victoria pred javnost iznosi i mnoge druge znanstvene podatke koji govore o sastojcima u sirovoj hrani koji su za zdravlje itekako korisni, kao što su fitokemikalije, antioksidansi i mnogi drugi. Primjerice, molekule resveratrola mogu aktivirati gene ljudske dugovječnosti, a falkarinol u sirovoj mrkvi pomaže u prevenciji i liječenju raka.

Povrh toga, knjiga *U 12 koraka do sirove hrane* znači prekretnicu u pokretu za 'živu' hranu. Jedan važan problem, kojemu u ovoj knjizi Victoria prilazi s prirođenom joj skromnošću i mudrošću, jest činjenica da su neki ljudi, iz raznih razloga koji se ovdje navode, ovisni o kuhanj hrani. Upravo zbog te ovisnosti prelazak na režim sirove prehrane ljudima teško pada. Victoria je u svom programu 'U 12 koraka' pristupila rješavanju toga problema na otvoren i lako razumljiv način. Za prelazak na režim sirove prehrane ljudima je potrebna snažna podrška okoline, ali i program, načinjen s puno obzira i suo-

sjecanja, koji će im pomoći da ostanu pri svojoj odluci. Ova knjiga *U 12 koraka do sirove hrane* bit će im pritom od velike pomoći. Victoria je svoj program 'U 12 koraka' ispunila mnoštvom doista praktičnih uputa, pokazujući pritom veliko razumijevanje za ljude koji se u prijelaznom razdoblju susreću s mnogim teškoćama.

Kad sam 2000. g. pročitao ovu knjigu i o njoj razgovarao s Victorijom nisam imao pojam da se tako teško riješiti ovisnosti o kuhanoj hrani. Zahvaljujem Victoriji što me je u tome prosvjetlila. Drago mi je što je ova knjiga objavljena i pozivam sve koji posjećuju naš Centar za pomlađivanje 'Drvo života' (centar 'žive' hrane i oaza za duhovnu obnovu, smješten u južnoj Arizoni, u kojemu sam upravitelj) da ju pročitaju. Ovo drugo izdanje mnogo dublje zahvaća u temu i ja ga svim svojim namještenicima preporučam kao obvezatno štivo jer će im pomoći da svima, koji imaju problema sa prelaskom na sirovu hranu, u buduću pristupaju s više razumijevanja i suosjećanja. Victorijina prirođena skromnost i mudrost čine ovu knjigu još vrijednijom. Time što otvoreno govori o teškoćama s kojima su se ona i njezina obitelj susretali u prijelaznom razdoblju, autorica je ovoj knjizi dala osobni pečat i uvjerljivost. Victoria je ovdje osvijetlila i razne utjecaje kojima je čovjek izložen kao što su civilizacijsko okruženje, društveni pritisci, programiranje od rođenja i privlačna snaga kuhane hrane kao sredstva ovisnosti, a potom nam ponudila nekoliko načina na koje to možemo uspješno promijeniti. Priče o poteškoćama s kojima se morala boriti njezina obitelj, koju je to iskustvo zbližilo i pomoglo joj da se razvije na duhovnom planu, mogu biti poticaj za cijelu ljudsku zajednicu, bilo da je riječ o duhovnom životu ili o životu na sirovoj prehrani.

Premda je prvenstvena namjena ove knjige da nam pomogne shvatiti kakvim se opasnostima izlažemo jedući kuhanu hranu, Victoria ovdje opširno govori i o blagotvornom djelovanju

sirove hrane na naše fizičko i psihičko zdravlje. Ona nam prenosi svoja iskustva o pripremi jela od sirove hrane, s posebnim naglaskom na njezinim zelenim kašastim sokovima. Ali pritom ne nudi samo gotove recepte, nego nas potiče da pustimo mašti na volju i sami kreiramo jela koja će nas najviše zadovoljiti. Kao velika poznavatelj i ca sirove hrane, Victoria pomaže čitatelju da se dobro upozna sa svim, pa i najmanjim potankostima u procesu prijelaza na režim sirove prehrane. I ona, baš kao i mi u 'Drvu života', inzistira na tome da jela od sirovih namirnica budu ukusna, osobito na početku, kad je ljudima za što bezbolniji prijelaz potrebna psihološka utjeha koju im pruža gurmanski začinjena hrana. Istodobno, međutim, ističe i ono što poklonici sirove hrane naposljetku nauče: što dulje živiš na sirovoj hrani to će ti ova gurmanska komponenta biti manje važna, osim možda na zabavama. Victoria ljudima daje dragulje za koje se oni mogu uhvatiti i pomoću kojih mogu uspješno postati 'sirovi'.

Druga zasluga ove knjige je što ona pomaže ljudima da postanu sami svoji najbolji stručnjaci. Kako autorica ističe, na polju nutricionizma vlada velika zbrka, bila riječ o 'živoj' ili kojoj dugoj hrani, a Victoria se trudi da ljude ohrabri da - nakon što obave detoksikaciju - počnu osluškivati signale koje im šalje vlastito tijelo, jer će tako uvijek točno znati što je u kojem trenutku za zdravlje njihova organizma najpotrebnije.

Ova je knjiga doista značajno djelo i menije osobito drago što mi se pružila prilika da napišem predgovor Drugom izdanju. Zdušno je preporučam svakomu tko pomaže ljudima da prijeđu na režim sirove prehrane, svakomu tko drži tečajeve iz sirove prehrane i svakom simpatizeru 'žive' hrane kojemu treba podrška. Victorijina knjiga predstavlja najkorisniji, najpoučniji i najmudriji doprinos pokretu za sirovu hranu u posljednjih nekoliko godina. Zahvalan sam joj na pionirskom radu i na njezinu velikom znanju i iskustvu koje je s nama podijelila.

Želim vam dobro zdravlje, sreću i duhovno zadovoljstvo.

- Gabriel Cousens, dr. med.

Diploma Američkog odbora za holističku medicinu

Diploma ayurvedske medicine

Upravitelj Centra za pomlađivanje 'Drvo života'

Autor knjiga: *Spiritual Nutrition, Conscious Eating i Rainbow Green*

Live Food Cuisine.

Napomena autorice

Čvrsto vjerujem da smo svi stvoreni da budemo zdravi, da su naša prekrasna tijela savršena i da bolest nije normalno stanje. A ipak, koliko savršeno zdravih ljudi poznajete? Shvaćam da naše zdravlje i vitalnost uvelike ovise o prehrani. Većina nas ima kakvu-takvu predodžbu o tome koja je hrana zdrava, odnosno koja nam daje dovoljno životne energije. Ja zdravlje izravno povezujem s osjećajem fizičke lakoće, dobrim raspoloženjem i bistrinom uma, ali i s najvažnijim od svega, s količinom životne energije koja je dovoljna za ostvarenje mojih *snova*. Još se sjećam razdoblja kad mi je, zbog bolesti, život bio gotovo posve lišen radosti; bolest je iscrpila svu moju životnu energiju i spriječila me da se bavim aktivnostima koje su me mogle usrećiti i ispuniti mi život.

U našem društvu vlada uvjerenje da su mnoge bolesti neizlječive. Tvrdim da je takvo uvjerenje posljedica naše ovisnosti o nezdravoj hrani i osjećaja da nismo u stanju promijeniti svoje prehrambene navike. Nažalost, liječnici ni na koji način ne mogu nadomjestiti ono što nam nedostaje u prehrani premda čine sve što je u njihovoj moći.

Svaki dan susrećem ljude koji očajnički pokušavaju popraviti svoj način prehrane, ali nisu u stanju promijeniti svoje navike. Uvijek se iznova zatiču kako jedu ono što su Čvrsto odlučili izbjegavati. Nakon mnogo eksperimentiranja i istraživanja došla sam do zaključka da se ove ovisnosti moguće osloboditi te da, promjenom prehrambenih navika, možemo uvelike poboljšati svoje zdravstveno stanje.

Tijekom posljednjih dvanaest godina održala sam na tisuće tečaja i radionica diljem svijeta. Primam na tisuće pisama u kojima mi se ljudi, koji primjenjuju moje tehnike za uspješan prelazak na zdraviju hranu, zahvaljuju. U ovom popraavljenom i proširenom izdanju knjige *U12 koraka do sirove hrane*, dopunila sam svoj rad rezultatima najnovijih znanstvenih istraživanja; dodala sam još pokoji primjer iz vlastita iskustva; pokušala sam objasniti povijest nastanka ljudske ovisnosti o hrani; a na kraju sam uključila i svoje najuspješnije tehnike za rješavanje svakodnevnih problema, zajedno sa svojim najboljim receptima.

Uživajte u čitanju, jedva čekam da se susretnemo negdje na soku!

Neka Vam je nazdravlje!

Victoria

ZAŠTO SIROVA HRANA?

Poglavlje 1.

GDJE JE ZAPOČELA MOJA POTRAGA

«Molite, i dat će vam se! Tražite, i naći ćete! Kucajte, i otvorit će vam se!»

-Mat. 7,7

Mi u obitelji znamo u šali reći kako smo imali sreće da se svi razbolimo u isto vrijeme, ali one davne 1993. godine naši nam zdravstveni problemi nisu nipošto bili šaljivi. Sve četvoro (moj suprug, naše dvoje djece i ja) bili smo nasmrt bolesni. Meni je bilo tek trideset osam godina a već mi je bila dijagnosticirana bolest od koje je umro i moj otac, srčana aritmija, odnosno nepravilan rad srca. Zbog loše cirkulacije noge su mi bile stalno otečene, težila sam gotovo 130 kilograma, a i dalje sam dobivala na težini. Noću mi je često trnula lijeva ruka, bojala sam se da ću umrijeti i da će moja djeca ostati bez majke. Sjećam se kako sam neprestano bila umorna i bezvoljna. Konačno mi je liječnica rekla da za moje zdravlje ne može više ništa učiniti. Rekla je doslovno: «Mislim da vam sada preostaje jedino da se molite.»

Moj suprug Igor stalno je pobolijevao, još od najranijega djetinjstva. U ranoj mladosti, sa sedamnaest godina, već je bio preživio devet kirurških zahvata. Budući da je bolovao od progresivne hipertireoze i kroničnog reumatskog artritisa, u dobi od trideset i osam godina bio je totalna ruševina. Za kišnih dana ja sam mu morala vezivati cipele jer se njegova artritična kičma nije htjela saviti. Igorov srčani ritam penjao se iznad 140 otkucaja u minuti,

za sunčanih dana oči su mu suzile a ruke drhtale. Patio je od kronične iscrpljenosti i stalno trpio bolove. Liječnik mu je rekao kako se mora pomiriti s činjenicom da će ostatak života provesti u invalidskim kolicima.

Naša kći Valja rođena je s astmom i alergijama. Bila je bljedunjava djevojčica nezdrava izgleda, osuđena na sjedilački način života; ako bi potrčala ili skočila uhvatio bi je kašalj i počinjala se gušiti. Te 1993. godine, kad joj je bilo osam godina, Valja se gotovo svake noći budila zbog kašlja koji nije prestajao sve dok je Igor ne bi izmasirao.

I konačno, našem sinu Sergeju, kojemu je bilo devet godina, otkriven je dijabetes. U trenutku kad su nam liječnici priopćili da će Sergej morati prijeći na inzulin naši su se računi za lijekove, zdravstveno osiguranje, liječničke preglede i recepte već kretali između dvije i četiri tisuće dolara mjesečno.

Igor i ja bili smo u šoku. Moja baka, dijabetičarka, nedavno je bila umrla od prevelike doze inzulina. Nisam htjela ni pomisliti na to da se Sergeja podvrgne liječenju tako opasnim lijekom. Sjećam se kako sam cijelu tu noć proplakala u kuhinji, ponavljajući u sebi: «Bože, zašto kažnjavaš moju obitelj? Što smo skrivili? Koliko toga još možemo podnijeti? Zašto nam se zdravlje, usprkos svim našim naporima, stalno pogoršava?» I neprestano sam sebi ponavljala: »Ne mogu ga staviti na inzulin. Jednostavno, ne mogu.»

Ujutro sam otišla u medicinsku knjižnicu i provjerila što u knjigama piše o dijabetesu. Sve su objašnjavale da će od injekcija inzulina Sergeju vremenom oslabjeti vid, a mogu mu zakazati i bubrezi. Tada je moj strah od inzulina postao još veći. Nisam znala što da poduzmem, pa sam se odlučila za taktiku odgađanja. Nadala sam se da ću Sergejevo liječenje inzulinom moći odgoditi za dva tjedna ili više, te da ću za to vrijeme uspjati naći drugo rješenje. Moja je baka često govorila: «Tražite, i naći ćete!». S tim riječima u srcu, počela sam zdušno tražiti neko drugo rješenje.

Sve sam to vrijeme držala oči i u uši širom otvorene. Svakoga koga bih susrela pitala sam o alternativnom liječenju dijabetesa. Nakon što sam mnoge nepoznate ljude tako zaskočila na ulici, zaključila sam da ima smisla pitati samo one koji djeluju zdravo. Ubrzo sam postala pravi stručnjak u uočavanju takvih osoba i usput razvila vlastiti pristup. Najprije bih takvoj osobi zdrava izgleda rekla: «0, vi upravo blistate od zdravlja.» Obično bi se ta osoba samo nasmiješila i odgovorila: «Hvala!» Onda bih postavila pitanje o dijabetesu. Isprva sam bila lak plijen trgovačkih putnika, pa sam u tjedan dana znala skupiti po cio snop posjetnica predstavnika raznih tvrtki što prodaju dodatke prehrani ili nude alternativna liječenja. Nisam imala pojma što zapravo tražim, ali nastavila sam s potragom.

U roku od dva mjeseca čudo se dogodilo! Providnost me je dovela do zagovornice sirove hrane koja je u to vrijeme živjela u Coloradu. Elizabeth je stajala ispred mene u redu pred šalterom u banci udaljenoj samo dvije ulice od moga stana. Kad sam je pogledala, prvi sam se put na vlastite oči uvjerila što to znači kad ljudi za nekoga kažu da ima «blstav ten»! Rekla sam joj da se divim njezinu zdravu izgledu i upitala:

«Mislite li da se dijabetes može izliječiti prirodnim sredstvima?»

Obasjala me smiješkom i odgovorila:

«Naravno!»

«Zašto ste tako sigurni?» - živo me je zanimalo.

«Zato što sam prije dvadeset godina izliječila rak debelog crijeva, i to četvrtoga stupnja.» - objasnila je Elizabeth.

«Ali to nije isto što i dijabetes!» - pobunila sam se.

«Isto je, sve je to isto.» - odlučno me je ispravila Elizabeth.

«Smijem li vas pozvati na ručak, pa da malo porazgovaramo o tome?» - zamolila sam.

«Hvala, ja tu hranu ne jedem, no rado ću odgovoriti na vaša pitanja.» - ljubazno je pristala Elizabeth.

Tako smo Elizabeth i ja sjele pred banku a ona mi je počela pričati o sirovoj hrani, za koju sam tada prvi put čula. Isprva sam bila razočarana. Ja sam tražila neko ozbiljnije rješenje. Bila sam spremna naporno raditi i platiti bilo koji iznos za neku čudotvornu travu ili terapiju. Sirova mi je hrana zvučala jednostavno smiješno - odveć pojednostavljeno. Već sam i prije čula za sirovu hranu, ali nisam bila tako naivna da u to povjerujem. I zato sam zapitala Elizabeth:

«Vjerujete li vi stvarno da ljudi mogu živjeti samo od voća, povrća, orašastih plodova i zrnja, i to prijesnoga?!»

Elizabeth je u prilog svoje tvrdnje iznijela tri nepobitna argumenta:

«Prvo, životinje ne kuhaju; drugo, ja već dvadeset godina jedem isključivo sirovu hranu i izliječila sam rak debelog crijeva i treće, nitko se od nas nije rodio sa štednjakom obješenim o pupkovicu.»

Ova objašnjenja bila su sve samo ne znanstvena, ali meni nije padalo na pamet ništa čime bih ih pobila. Osim toga, snažno me se dojmio Elizabethin mladenački izgled i očajnički sam željela da se svi u mojoj obitelji počnu bolje osjećati. Elizabeth mi je posudila knjigu o sirovoj hrani i dala svoj telefonski broj. Otišla sam kući i bacila se na čitanje.

Željela bih naglasiti kako je 1993. godine bilo objavljeno tek nekoliko knjiga o sirovoj hrani, a i te niste mogli kupiti u knjižarama, nego samo izravno od autora. Brzo sam pročitala knjigu koju mi je Elizabeth posudila i odjednom su mi se prednosti sirove hrane učinile očiglednima. A onda sam se uplašila. Pomislila sam: «Sada ću se morati odreći i posljednjega zadovoljstva u životu.» A istodobno sam jedva čekala da iskušam dijetu na bazi sirove hrane i vidim hoće li djelovati.

Igor je primijetio da sam uzbuđena. Pitao me je što čitam.

«Dušo», odgovorila sam, «mislim da sam našla nešto što će pomoći našem sinu: dijeta na bazi sirove hrane! Nisam, međutim,

sigurna da će on to moći sam. Igore, što misliš, bismo U to mogli pokušali svi zajedno, samo nekoliko tjedana, da vidimo kako djeluje, molim te?»

Igor je doslovce poludio.

«Ja sam Rus i ne mogu živjeti od hrane za zečeve. Ja radim fizičke poslove. Volim svoj ruski boršč sa svinjetinom! Osim toga, hrana ujedinjuje obitelj. Večera je jedino vrijeme kad se naša obitelj nađe na okupu. Sada ti od nas zahtijevaš da se okupljamo oko sirove mrkve?! Razmisli malo. Čovjek mora četrnaest godina studirati kako bi postao liječnik! Misliš li ti da znaš više od liječnika? Sjeti se samo silnih milijuna dolara što ih država ulaže u medicinska istraživanja. Hoćeš mi reći kako oni ništa ne znaju, a ti znaš? Da je takvo jednostavno liječenje moguće, liječnici bi ga već odavno primjenjivali. Znaš koliko te volim. No ako si odlučila krenuti na ovu suludu dijetu, znaj da time dovodiš u opasnost naš brak.»

Bila sam razočarana, ali odlučila sam se vratiti na temu sirove hrane u nekom zgodnijem trenutku.

Jednoga se jutra moj suprug probudio u užasnom stanju. Na vratu mu se bila pojavila velika otekline, imao je jake bolove i nije mogao govoriti. Odvezla sam ga u bolnicu. Nakon što je pogledao Igorove krvne nalaze, liječnik mu je rekao:

«Morat ćete na operaciju. Vaša štitnjača je u lošem stanju i treba je odstraniti.*

Igor se tomu odlučno usprotivio:

«Ja sam prošao već devet kirurških zahvata. Nijedan mi nije pomogao i odlučio sam da se više nikada neću podvrgnuti nijednoj operaciji.»

«Ova operacija je apsolutno nužna.» - uvjeravao ga je liječnik.

«Što ako je ipak odbijem?» - pitao je Igor prkosno.

«Onda ćete umrijeti.» - mirno je odvratio liječnik.

«Kako brzo?» -animalo je Igora.

«Vjerojatno za manje od dva mjeseca.» - glasila je liječnikova prognoza.

«U tom ću slučaju radije prijeći na sirovu hranu!» - objavio je Igor.

Otišli smo kući. Pojma nismo imali da će taj dan - 21. siječnja 1994. - obilježiti prekretnicu u zdravstvenom stanju naše obitelji. Kasnije toga dana moj suprug, naše dvoje djece i ja prešli smo na nov način prehrane i otada jedemo isključivo sirovu hranu. Međutim, dok smo se vozili kući iz bolnice, ne znajući kakva nas budućnost očekuje, složili smo se da ćemo dva tjedna pokušati jesti sirovu hranu i onda vidjeti hoće li nam se zdravlje za to vrijeme iole poboljšati.

Nekoliko sati kasnije, kad se Igor odvezao na posao, ja sam otišla u kuhinju. Bilo mi je posve jasno da se čovjeku samo jedanput u životu pruža prilika za takvu korjenitu promjenu. Zato sam se odlučno bacila na posao. Pomno sam pregledala hranu što smo je držali u hladnjaku i po kuhinjskim ormarićima i otkrila da u kući gotovo pa i nemamo sirove hrane. Sve mora nestati! Uzela sam čvrstu vreću za smeće i pobacala u nju sve mahunarke, tjesteninu, žitarice, rižu, gotove obroke, sladolede na štapiću, slatko vrhnje, kruh, umake, sir i limenke tunjevine. Sljedeći su na redu bili aparat za kavu, toster i stroj za rezance. Na kraju sam isključila štednjak i pokrila ga velikom daskom za rezanje. Sada je naša kuhinja izgledala kao da se selimo. Jedini predmet koji je ostao na radnoj plohi bila je naša golema, skupa mikrovalna pećnica. Dok smo živjeli u Rusiji nismo mogli imati mikrovalnu pećnicu jer su ruski znanstvenici otkrili da su mikrovalne pećnice veoma štetne po zdravlje pa su one u Rusiji bile zabranjene. Posljedica toga bila je da smo, odmah po dolasku u Sjedinjene Države, kupili jednu poveliku. Sada sam buljila u tu mikrovalnu pećnicu i shvatila da ne znam što bih s njom. Sjetila sam se svih slasnih sendviča sa sirom, voćnih pita i ostalih «čuda» što sam ih u njoj znala peći. Tada sam pomislila na Sergeja i njegov dijabetes. Nipošto, ni pod kojim uvjetom, nisam željela da on prijeđe na inzulin. Uzela sam stoga čekić i razbila staklena vrata svoje mikrovalke. Potom sam

je odnijela u garažu. Pokupila sam sve naše, posve nove lonce i tave (koje sam bila dobila za Božić) i iznijela ih na pločnik pred kućom, odakle su za nekoliko minuta nestali. Nakon toga sam odjurila do mjesnog supermarketa.

U to vrijeme nisam imala pojma da postoje već pripremljena jela od sirove hrane. Nisam imala pojma što ljubitelji sirove hrane zapravo jedu, budući da, osim Elizabeth koja se hranila jednostavno, nijednoga nisam poznavala. Nikad do tada nisam čula za krekere od dehidriranih lanenih sjemenki, za mlijeko od orašatih plodova, sir od sjemenki ili za prijesne kolače. Za mene je sirova hrana uglavnom značila salate. Osim toga, došla sam iz Rusije, gdje se svježe voće i povrće može nabaviti samo ljeti. Bili smo naviknuti jesti krumpir, meso, tijesto, mnogo mliječnih proizvoda i, tu i tamo, malo voća. Nismo običavali jesti salate, a moja obitelj nije baš voljela ni povrće. Zbog svega toga ja sam, što se kupnje tiče, uglavnom bila ograničena na dio s voćem u odjeljku s poljoprivrednim proizvodima. A i ondje smo, zbog naših skromnih primanja, obično kupovali samo jabuke, naranče i banane. I tako sam napunila kolica s ta tri artikla.

Kad su djeca došla iz škole a Igor s posla pitah su što ima za večeru. Odgovorila sam neka pogledaju u hladnjak. Djeca nisu mogla vjerovati svojim očima.

«Gdje su naša gotova jela? Kamo je nestao sav sladoled?» - pitah su izbezumljeno.

Sergej je odlučno izjavio:

«Radije ću cijeloga života dobivati injekcije inzulina nego se ovako suludo hraniti.» Odbili su jesti i otišli svako u svoju sobu gledati video.

Igor je pojeo nekoliko banana, ali se žalio da je od njih još gladniji. Taj smo dan imali puno vremena. Sjećam se kako smo šetali iz jedne sobe u drugu i stalno pogledavali na sat. Tada sam prvi put shvatila koliko sam vremena trošila na razmišljanje o hrani, na planiranje obroka i kuhanje, na jelo i na čišćenje nakon jela.

Mučila nas je glad, osjećali smo se nelagodno, nekako nestvarno i izgubljeno. Pokušali smo gledati televiziju, ali reklame s pečenim pilićima bile su nam nepodnošljive. Jedva smo nekako izdržali do devet sati. Budući da zbog prazna želuca nisam mogla zaspati, cijelu sam noć slušala korake u kuhinji i zvukove otvaranja i zatvaranja ladica.

Ujutro smo se probudili neuobičajeno rano i okupili u kuhinji. Na radnoj plohi zapazila sam hrpu kora od banana i naranči. Valja nam je priznala da te noći nijednom nije zakašljala. Sjećam se da sam joj rekla:

«To je samo slučajnost, ova sirova hrana ne može tako brzo djelovati.» Sergej si je izmjerio šećer. I dalje je bio visok, ali *ipak* niži nego proteklih nekoliko tjedana. Igor i ja osjećah smo da imamo više energije, bili smo nekako poletniji i općenito bolje raspoloženi. Ali smo bili i strašno gladni.

Nikada nikome nisam rekla da je prijelaz na sirovu hranu lagan. Nama je, zapravo, izuzetno teško pao. Naša su tijela tražila hranu na koju smo bili naviknuli. Prvih nekoliko tjedana neprekidno sam, u svakom svom budnom trenutku, maštala o pecivu sa sirnim namazom, o toploj juhi, o čokoladi i čipsu. Noću sam, u snu, pod jastukom tražila pomfrit. Iz obiteljskog budžeta otuđila sam dva dolara koja sam stalno držala u džepu. Moj tajni plan bio je da, jednoga dana kad ostanem pola sata sama, otrčim u restoran na uglu, kupim vruću *pizzu* sa sirom, na brzinu je pojedem, a da me pritom nitko ne vidi, vratim se kući i nastavim jesti sirovu hranu. Srećom, tih pola sata nikada nije došlo.

U međuvremenu su se počele događati promjene nabolje. Valja noću više nije kašljala i više nije imala napade gušenja. Sergejev se šećer postupno stabilizirao. Oteklina na Igorovu vratu splasnula je. Bilo se normaliziralo, a simptomi hipertireoze svakim su danom bivali sve manje uočljivi. Ja sam zapazila da mi je odjeća, čak i netom oprana, postala prevelika. To se nikada prije nije dogodilo. Bila sam uzbuđena! Svako jutro trčala sam do zrcala i pomno

prebrojavala bore koje su jedna za drugom nestajale. Lice mi je nesumnjivo izgledalo bolje i mlađe svakim danom ovog sirovog življenja.

Nakon mjesec dana uzimanja sirove hrane Sergej me je upitao zašto mora mjeriti količinu šećera u krvi svaka tri sata ako je sada stalno u granicama normale. Rekla sam mu neka je mjeri samo jedanput dnevno, i to ujutro. Broj otkucaja Igorova srca pao je na 90 u minuti, tako nizak nije bio godinama. Valja je sada u školi mogla pretrčati osamsto metara a da ne zakašlje. Ja sam izgubila sedam kilograma. Svi smo primijetili da imamo mnogo više energije. Ja sam pak imala viška energije te sam, umjesto da hodam, stalno trčala! Trčala sam od parkirališta do dućana, a ondje od police do police, kod kuće sam trčala uza i niza stube. Morali smo pod hitno smisliti nekakve vježbe na koje bismo potrošili sav taj visak energije.

Jedanput sam negdje pročitala da je za dijabetičare trčanje imperativ¹. Autor u knjizi objašnjava da mišići pri kretanju proizvode dodatni inzulin. Odlučili smo stoga da se svi zajedno počnemo baviti *joggingom*. Upravo zahvaljujući novom načinu prehrane i redovitom *joggingu* kod Sergeja se količina šećera u krvi napokon stabilizirala. Od onoga dana kad smo počeli jesti sirovu hranu pa do danas, kod njega se nikada više nisu pojavili nikakvi simptomi dijabetesa.

Kako bih ohrabrila svoju djecu da nastave trčati odlučila sam cijelu obitelj prijaviti na natjecanje u trčanju. Budući da nikada prije nismo trčali, izabrala sam najkraću utrku koju sam mogla pronaći. Bila je to utrka «Prvi koraci» na tisuću metara koja se održavala u denverskom parku Washington. Stigavši na start, našli smo se okruženi malom djecom, ali Sergej i Valja kao da to uopće nisu zamjećivali. Crveni u licu i zadihani, nas četvoro stigli smo do cilja. Ondje nas je oduševljeno pozdravila gomila roditelja, a svaki od nas dobio je po medalju za «Prvo mjesto u dobnoj skupini» - bile su to prve nagrade za atletiku u našem životu. Moja

su djeca bila tako sretna da medalje nisu skidala cijeli tjedan, čak su i spavala s njima. Molili su me da ih prijavim za sudjelovanje na još kojoj utrci, što sam i učinila. Otada smo se utrkiivali gotovo svaki vikend.

Te godine, na Dan palih, četiri mjeseca nakon što smo bili prešli na sirovu hranu, istrčali smo, u društvu s još četrdeset tisuća trkača, utrku na deset tisuća metara. Budući da smo trčali uz bok ljudima koji su pucali od zdravlja i od kojih su mnogi biliiskusni trkači, teško nam je bilo povjerovati da smo, svega četiri mjeseca ranije, sebe smatrali neizlječivim slučajevima. Svi smo na cilj stigli sa zadovoljavajućim vremenom, i pritom uopće nismo bili umorni. Nakon istrčane utrke otišli smo na planinarenje u obližnja brda. Sada više nije bilo dvojbe da je naše zdravstveno stanje izravno povezano s novim načinom prehrane, a ja sam napokon bila sigurna da ne bolujem ni od kakve smrtonosne bolesti, jer kako bih mogla, ako sam na umoru, trčati deset tisuća metara?

Sa zadovoljstvom smo zaključni da nam se, u veoma kratkom roku, zdravstveno stanje popravilo te da smo čak i zdraviji nego prije. U namjeri da priču o svojem začudnom izlječenju podijelimo sa što više ljudi te da i druge potaknemo da pokušaju s ovim načinom prehrane, objavili smo knjigu *Sirova obitelj* (v. bibliografiju na kraju ove knjige).

Poglavlje 2.

ŠTO JE NEDOSTAJALO U NAŠEM PROGRAMU SIROVE PREHRANE?

«Pogreške širom otvaraju vrata otkrićima.»

- James Joyce

Dok je bila na režimu sirove prehrane, moja je obitelj upadala u mnoge provalije. Nakon nekoliko godina na isključivo sirovoj hrani, svi smo se osjećali kao da smo dosegli razinu na kojoj naš proces ozdravljenja ne samo da više ne napreduje, već počinje i nazadovati. Nakon što smo otprilike sedam godina proveli jedući isključivo sirovu hranu, počeli smo - isprva povremeno a potom sve češće i češće - osjećati nezadovoljstvo tim načinom prehrane. Ja sam nakon svakog obroka počela osjećati težinu u želucu, osobito nakon salate s preljevom. Zbog toga sam počela jesti manje zelenog povrća a više voća i orašastih plodova. Počela sam se debljati. Moj je suprug počeo naglo sijedjeti.

Članovi moje obitelji bili su zbunjeni našom dijetom i sve su se češće pitali: «Što bismo trebali jesti?». Bilo je čudnih dana kad smo bili gladni a nije nam se jelo ništa od onoga što nam je bilo «propisano»: povrće, voće, orašasti plodovi, zrnje, sjemenje, klice ili suho voće. Salate (s preljevom) bile su veoma ukusne, ah od njih smo se osjećali umorno i pospano. Osjećah smo se prevarenima. Sjećam se da je Igor, kad god bi pogledao u hladnjak, teško uzdisao: «Kad bi me barem nešto od ovoga privlačilo.» Ta razdoblja nisu dugo trajala. Krivili smo za to stres ili prejedanje, a želju

za jelom povratili bismo gladovanjem, vježbanjem, pješačenjem i sličnim fizičkim aktivnostima. U mojoj obitelji svi vjeruju kako je sirova hrana *jedini put*. Zato se stalno međusobno hrabrimo i smišljamo uvijek nove trikove koji će nam pomoći da izdržimo na tom režimu prehrane. Mnogi naši prijatelji priznali su nam da su i sami imali slična iskustva te da su, u trenutku kad je kod njih došlo do zasićenja, prestali jesti isključivo sirovu hranu i počeli u svoju prehranu ubacivati kuhane obroke. Moja je obitelj, zahvaljujući stalnoj uzajamnoj podršci, ipak nastavila jesti isključivo sirovu hranu.

Mene je, međutim, počelo mučiti jedno goruće pitanje: «Nedostaje li nešto našem načinu prehrane?» Odgovor je uvijek bio isti: «Ne. Ništa ne može biti bolje od sirove hrane. Ovaj nam je način prehrane spasio život.»

Ali kod nas su se, iako tek u naznakama, ipak počeli pojavljivati neželjeni znakovi ne tako savršena zdravlja. Bih su to jedva primjetni simptomi kao što su madež na ruci ili nekoliko sijedih vlasi u kosi, ali naveli su nas da posumnjamo u savršenost našeg tadašnjeg režima sirove prehrane. No kad su se moja djeca počela žaliti i na sve veću osjetljivost zuba, moja je zabrinutost dosegla vrhunac i ja više ni o čemu drugom nisam mogla misliti nego o toj zdravstvenoj zagonetki. Sve sam oko sebe izludila stalnim raspravama o tome što bi u našoj prehrani moglo nedostajati.

Poglavlje 3.

ODA ZELENOM KAŠASTOM SOKU

«i doda Bog: 'Evo, dajem vam sve bilje... po svoj zemlji... neka vam bude za hranu'.»

- Knjiga Postanka 1,29

S velikim žarom krenula sam u potragu, skupljajući podatke o svim postojećim namirnicama namijenjenima ljudskoj prehrani. Kao što je govorila moja baka: «Tražite, i naći ćete!». Nakon mnogobrojnih pokušaja, konačno sam našla pravi odgovor. Bilo je to u kolovozu 2004., deset godina nakon što je moja obitelj prešla na sirovu hranu i tri godine nakon što smo bili dosegli razinu zasićenosti.

Pronašla sam jednu posebnu skupinu namirnica koje svojim hranjivim sastojcima mogu zadovoljiti sve potrebe ljudskog organizma - *zelenje*. Istina je da mi u našoj obitelji nismo jeli dovoljno zelenja. Štoviše, nismo ga ni voljeli. Znali smo da je zelenje važno, ah nikada se zapravo nismo potrudili doznati koliko bi zelenja naša sirova prehrana trebala sadržavati. Općenita je preporuka bila da ga se jede što više. Kako bih doznala koliko zelenja trebamo jesti, odlučila sam proučiti prehrambene navike čimpanza, budući da su to jedni od najbližih čovjekovih rođaka. Prehrana čimpanza sastoji se od 40 % zelenja; to bi za nas ljude bile otprilike dvije vezice zelenja na dan.

U svojem sam istraživanju uočila kako čimpanze doista *vole* zelenje. Sjećam se kad sam promatrala čimpanze u zoološkom vrtu

i vidjela kako se uzbude kad dobiju svježu granu bagrema, mlado palmino lišće ili kelj. Gledajući ih, dobila sam volju da i sama pojedem malo bagremova lišća s obhznjeg grma. Iskreno, meni to zeleno lišće nije bilo nimalo ukusno, pa sam s tim uvijek imala muke: jesti zelenje smatrala sam svojom dužnošću. Rekla bih sebi: «Moram pojesti svoju količinu zelenja.» Nekih bih dana «varala» tako što bih zelenje izmiksala. Na brzinu bih iskapila čašu zelenog soka i smatrala da sam nekoliko dana mirna. Ili bih načiniла ukusan sirovi umak i njime začinila zelenje. I to je bio jedan od načina da u zelenju uživam. Ali nisam se mogla zamisliti kako sjedim i žvačem šaku za šakom kelja ih špinata, onako bez ičega. Provjerila sam hranjivost desetine vrsta zelenja i sa zadovoljstvom otkrila da je zelenje bogato gotovo svim bitnim mineralima i vitaminima koji se nalaze na popisu Američke državne akademije dijetetike (USDA) (United States Dietary Academy), kao i bjelančevinama. To me je uvjerilo da je za ljudsku prehranu zelenje najvažnije. Još sam jedino morala pronaći način da u njemu uživam, dovoljno da ga mogu pojesti u količini koja je potrebna za održavanje savršenog zdravlja!

Nakon što sam se dugo pokušavala prisiliti da pojedem velike količine zelenja, ili s preljevom kao salatu, ih bez ičega, naposljetku sam otkrila da ga moj organizam ne podnosi. Dvije šalice takvog nasjeckanog zelenja kod mene bi odmah izazvale ih žgaravicu ili mučninu.

Jednog me je dana, dok sam proučavala neku knjigu iz biologije, odjednom zainteresirala neobično otporna građa biljaka. Shvatila sam da celuloza, kao glavni sastojak biljnih stanica, ima jednu od najčvršćih molekularnih struktura na našem planetu. Zeljaste biljke imaju više vrijednih hranjivih sastojaka od bilo koje druge skupine namirnica, ali svi ti hranjivi sastojci pohranjeni su u biljnim stanicama. Te su stanice, budući da o njima ovisi opstanak biljke, građene od veoma otporna materijala. Žilave stabljike i listovi omogućuju lisnatom bilju da odoli naletima vjetra i kiše.

Lisnato bilje glavna je hrana mnogih životinja. **Ali da bi se iz stanica oslobodili svi hranjivi sastojci koji su u njima pohranjeni, potrebno je razbiti staničnu opnu.** Razbiti ove žilave stanice nije lako. To je glavni razlog zašto prehrambene potrebe našeg organizma ne mogu biti zadovoljene ako zelenje koje jedemo dobro ne sažvačemo. Jednostavnim jezikom rečeno, zelenje moramo sažvakati do kraja kako bismo od njega nešto imali.

Osim toga, da bi naš organizam mogao probaviti minerale i vitamine koje smo žvakanjem oslobodili iz stanica, moramo imati visok koncentrat želučane kiseline s pH faktorom između 1 i 2.

Ova dva uvjeta moraju biti zadovoljena kako bi apsorpcija hranjivih tvari iz zelenja uopće bila moguća. Značilo je to da moji pokušaji sa zelenjem nisu uspjeli zato što ga, ili nisam dovoljno žvakala, ih u želucu nisam imala dovoljno solne kiseline. To je kod mene uzrokovalo neugodne simptome loše probave zbog kojih mi se zelenje općenito gadilo.

Danas su ljudi, koji već desetljećima uglavnom jedu industrijski prerađenu hranu, naprosto zaboravili normalno žvakati¹. Kod nekih se čeljust toliko suzila pa i kad povade umnjake, još uvijek moraju nositi ortodontski aparat, kako im zubi ne bi rasli jedni preko drugih². Nekima su čeljusni mišići već toliko oslabjeli te nisu više u stanju dobro prožvakati tvrda vlakna. Često sam od svoga zubara slušala kako bih trebala biti obazrivija prema svojim zubima; kako tvrdo voće ne bih trebala gristi, nego da mrkve i jabuke radije naribam. A osim ovih, po zdravlje pogubnih stanja, mnogi ljudi imaju i usta puna plomba i mostova ili su čak krezubi. Zbog ovakvih i sličnih smetnji, žvakanjem usitniti zelenje do potrebne konzistencije postalo je ljudima gotovo nemoguće.

S toga sam razloga ja odlučila svoje «žvakanje» zelenja prepustiti mikseru *Vita-Mix*^{al}. Prvo sam izmiksala glavicu kelja s vodom.

alželim objasniti da Vita-Mix nije običan mikser poput onih koje možete naći u svakoj prodavaonici. Zovu ga i «visokobrzinski mikser» jer ima brzinu i do 4000 m/sek! To znači da njegovi noževi uopće ne moraju biti oštri, mogu biti obični tupi komadi metala, a da ipak može pretvoriti u tekućinu čak i nešto tako tvrdo kao što je komad drva. Kako bi to mogao postići, Vita-Mix ima motor od 2 ks. Svaki običan mikser mogao bi mljeti tvrde celulozne sastojke bilja samo dok su mu noževi oštri, a njima se već i nakon par banana motor pregrije. Prije jedanaest godina, nakon što mi je pregorjelo nekoliko miksera, na nekom seoskom sajmu napokon sam kupila Vita-Mix. Još ga imam i radi kao nov.-

Mislila sam ovako: «Jednostavno ću zatvoriti oči, začepiti nos i popiti.» Ali kad sam digla poklopac istog sam ga trenutka i spustila, jer mi se od jaka vonja na zelenu pšenicu odmah smučilo. Ta tamnozelena, gotovo crna smjesa bila je apsolutno nejestiva. Napregnuvši malo mozak, dodala sam u to nekoliko banana i sve izmiksala. I u tom je trenutku počela čarolija! Polako sam, sa stanovitom strepnjom, podigla poklopac i pomirisala i, na moje najveće iznenađenje, svjetlozeleni je pripravak mirisao veoma ugodno. Oprezno sam malo otpila i oduševila se. Bio je više nego ukusan! Nije bio ni odveć sladak, ni odveć trpak; nikada u životu nisam nešto slično okusila, a moglo se opisati jednom riječju - «svjezina».

U sljedeća četiri sata popila sam cijelu količinu dobivenu od jedne glavice kelja, četiri banane i litre vode. Osjećala sam se divno i pripremila sam si još. Bila sam užasno ponosna na sebe kad sam shvatila da sam, prvi put u životu, pojela čak dvije glavice kelja u jednom danu. Osim toga, pojela sam ih bez kapi ulja i bez soli! A pritom sam još i uživala. Želudac mi je bio miran, a ja sam bila presretna što sam postigla svoj cilj.

Rješenje moje dileme oko zelenja bilo je neočekivano jednostavno. Da bi se uživalo u ovako pripremljenom zelenju bilo je potrebno doista malo vremena pa sam, naravno, i sljedećih dana nastavila eksperimentirati s voćem i zelenjem.

Moram, međutim, priznati da ovo izmiksano zelénje za mene nije bila novost.

Prije jedanaest godina, na predavanjima koja smo moja obitelj i ja pohađali u Kreativnom zdravstvenom institutu (CHI) u Michiganu, upoznali smo se s izuzetno ljekovitim svojstvima krepke juhe od izmiksane prokulice, klica, avokada i jabuke. Ovu juhu izmislila je dr. Ann Wigmore koja je, prva u dvadesetom stoljeću, počela promicati «Život na 'živoj' hrani».³² Premda su nam stalno ponavljali kako je krepka juha izuzetno zdrava, većina gostiju na Institutu nije, zbog njezina odvratna

okusa, bila u stanju progutati više od nekoliko žlica te krepke juhe.

Ja sam bila oduševljena slušajući mnoge ljude koji su, na temelju vlastita iskustva, mogli posvjedočiti o ljekovitosti krepke juhe. Kad sam se vratila kući očajnički sam se bacila na eksperimentiranje s krepkom juhom, pokušavajući joj popraviti okus, jer sam željela da i moja obitelj ima koristi od njezina blagotvornog djelovanja. Moj posljednji pokušaj da popravim krepku juhu završio je jednoga dana kad sam čula Valju kako više Sergeju u stražnjem dvorištu: «Bježi! Mama opet priprema onu zelenu bljuzgu!»

Unatoč svim dokazima o ljekovitim svojstvima krepke juhe, ustanovila sam, na žalost, da se ni mnogi drugi, kojima je zbilja bila potrebna i koji su je željeli jesti, nisu mogli natjerati da je redovno konzumiraju.

Nevjerojatno mi je da sam ipak, jedanaest godina nakon svog prvog susreta s krepkom juhom, kad sam na nju već bila posve zaboravila, sama opet nadošla na istu ideju o miksanju zelenja, premda sam krenula iz posve drugog smjera. Kad sam počela piti svoj zeleni kašasti sok nisam to nikome spominjala jer nisam očekivala neki poseban učinak. Budući da u to vrijeme nisam imala većih zdravstvenih poteškoća cilj mi nije bio da postignem neke dramatične promjene. Jednostavno nisam željela prerano ostarjeli. Međutim, otprilike mjesec dana nakon što sam počela piti zeleni kašasti sok, dva madeža i jedna bradavica, koje sam imala od djetinjstva, jednostavno su se osušili i otpali. Imala sam energije kao nikada prije, pa sam odlučila to svoje iskustvo podijeliti s obitelji i prijateljima. Nokti su mi postali čvršći, vid oštrije, a u ustima sam imala divan okus, čak i ujutro pri buđenju (prekrasan osjećaj koji me je podsjetio na mladost).

Moj se san napokon ostvario! Svaki sam dan uživala u velikim količinama zelenja. Osjećala sam se lakšom, a imala sam i sve više energije. Ukus mi se počeo mijenjati. Otkrila sam da mi je organizam toliko željan zelenja te sam se nekoliko tjedana hranila

a2Dr. Ann Wigmore, doktor bogoslovlja, (1909.-1993.), humanistica, prosvjetna radnica i spisateljica. Dr. Ann Wigmore osmislila je i promicala "Život na 'živoj' hrani".

gotovo isključivo zelenim kašastim sokovima. Obično voće i povrće postali su mi mnogo privlačniji, a moja potreba za masnom hranom drastično se smanjila. Više nisam upotrebljavala sol, ah ni morske alge.

Jednom u Kaliforniji, dok smo suprug i ja šetali nekom stazicom obraslom u travu, meni su, pri pogledu na tamnozeleno, sočne stabljike divljeg sljeza, kojega je uz stazu bilo u izobilju, odjednom počele ići sline. Osjetila sam neodoljivu želju da ih uberem i pojedem. Opisala sam taj svoj osjećaj Igoru koji je pozorno odslušao, ali se nije osobito uzbudio. Već je bio uočio da se ja u posljednje vrijeme drukčije hranim. Umjesto da si pripremim golemu salatu od sitno nasjeckana povrća, velikog avokada, morske soli, puno crvenoga luka i maslinovog ulja, nasjeckala bih glavicu salate i rajčicu, nakapala malo limunova soka, bacala bih se na to s velikim užitkom i, prevrćući očima, zadovoljno mljackala. Nimalo mi nije nedostajala nekadašnja hrana: bila sam posve zadovoljna što se hranim ovako jednostavno. Sada sam bila sigurna da svoj organizam možemo naučiti da osjeća neodoljivu potrebu za zelenjem!

Začudilo me je, međutim, nešto drugo. Prije bih, kad sam bila umorna, osjećala neodoljivu želju za nezdravom hranom. Kad bismo, primjerice, bih na putu i proveli noć u avionu ili bismo cijelu noć vozili, osjećala sam strašnu želju za teškom sirovom hranom, pa čak i za nekom pravom, ruskom kuhanom hranom iz svog djetinjstva, koju nisam okusila više od deset godina. Ovim se napadima neodoljive želje naprosto nisam mogla oduprijeti i redovito bih si pripremila neku kaloričnu sirovu hranu kao što su sir od sjemenki s krekerima ih bih se najela orašastih plodova, ponekad i kasno navečer. Od mnogih sam čula da su imali slična iskustva. Slično je bilo i kad bih se kasno vratila iz ureda, često i poslije 22 sata, te sam, sretna što teme s posla mogu zamijeniti nekim lakšim temama, provodila večer čitajući ih gledajući kakvu zgodnu video-snimku! Ako sam si pritom dopustila da zgra-

bim jabuku ili šaku orašastih plodova, nastavila bih grickati u beskraj i ne bih uopće osjetila nikakvo zadovoljstvo. Čak i ako bih se, uz silan napor volje, uspjela suzdržati od hrane, cijelo bi me vrijeme mučio osjećaj nezadovoljstva a misli su mi se stalno vraćale na hranu.

Kad sam počela piti zelene kašaste sokove odmah sam zamijetila da se ta neodoljiva želja za hranom izgubila. To je bio trenutak kad je suprug doista uočio promjenu u mom ponašanju. Navečer, nakon naporna radnoga dana, on bi i dalje osjećao potrebu da nešto pojede dok sam ja bila opuštena i zadovoljna time što čitam knjigu ili naprosto razgovaram. Kad je Igor vidio da sam ja navečer mirna i zadovoljna i da mi se zdravstveno stanje zamjetno poboljšalo, i sam je počeo piti zelene kašaste sokove. Počeo je tako što bi me zamolio za šalicu «tog nečeg zelenog» kad bih ga sebi pripremala.

Ubrzo smo, kako Igor tako i ja, mogli reći da se doista osjećamo pomlađeni. Nismo više osjećali neodoljivu želju za teškom hranom. Nakon samo dva mjeseca pijenja kašastih sokova Igorovi su brkovi i brada počeli tamnjeti, što mu je vratilo mladenački izgled iz vremena našeg prvog susreta.

Igor je bio tako oduševljen svojim izgledom da je ubrzo postao prvak zelene kašice u našoj obitelji. Ustajao je rano i svaki dan pripremao oko dvanaest litara zelenog kašastog soka: četiri za mene, četiri za sebe i po dvije za Sergeja i Valju. Djeca su ovaj ukusan zeleni napitak s užitkom uključila u svoju dnevnu prehranu, premda su oboje već bih posve zdravi. Ubrzo su otkrili još neke prednosti pijenja zelenog kašastog soka: osjećali su manju potrebu za snom, probava im se poboljšala, nokti očvrstnuli i, što je najvažnije, poboljšalo im se stanje zuba i zubnoga mesa.

Otada više nisam mogla zamisliti život bez svojih zelenih kašastih sokova, oni su postali temeljem mog režima prehrane. Osim kašastih sokova jela sam i kreker od prešanih lanenih sjemen-

ki, salate, voće, a povremeno, i sjemenke ili orašaste plodove. Kako bih u svakom trenutku mogla pripremiti svježi kašasti sok, kupila sam još jedan mikser *Vita-Mix* za ured. Kad god bi mi u ured došli prijatelji ili stranke, kraj mog su kompjutera mogli vidjeti veliku šalicu punu zelene tekućine. Uvijek bih im ponudila da kušaju neko moje novo otkriće. Na moje najveće zadovoljstvo, svima se to svidalo, bez obzira na njihove različite prehrambene navike. Svidalo se čak i našem poštaru.

Nadahnuta takvim toplim prijemom napisala sam članak o svom novom iskustvu i poslala ga na sve e-mail adrese iz svog adresara. Odaziv je bio velik i na moju su adresu, gotovo odmah, počela pristizati zainteresirana pitanja mojih mnogobrojnih prijatelja, bivših studenata i klijenata. Ubrzo je broj ljudi koji piju zelene kašaste sokove narastao do pravog «zelenog vaia», a on svakim danom sve brže raste. Oslanjajući se na vlastita istraživanja, usudila bih se ustvrditi da hranjivi sastojci u zelenim kašastim sokovima mogu u potpunosti zadovoljiti sve potrebe ljudskog organizma. Ovdje ću navesti samo deset od mnogobrojnih prednosti zelenog kašastog soka.

PREDNOSTI ZELENH KAŠASTIH SOKOVA

1. Zeleni su kašasti sokovi veoma hranjivi. Moja je preporuka da se započne sa 60% zrelog, organski uzgojenog voća pomiješanog sa 40% organski uzgojenog zelenja, te da se udio zelenja postupno povećava dok se ne postigne omjer 60% prema 40% u korist zelenja.

2. Zeleni su kašasti sokovi lako probavljivi. Usitnjavanjem zelenja i voća u mikseru razbijaju se opne biljnih stanica, što našem organizmu olakšava apsorpciju vrijednih hranjivih sastojaka. Probava zelenih kašastih sokova doslovce počinje već u ustima.

3. Zeleni su kašasti sokovi, za razliku od bistrih, kompletna hrana, budući da još uvijek sadrže celulozna vlakna. Celulozna vlakna potiču probavu u probavnom traktu.

4. Zeleni su kašasti sokovi neobično ukusna hrana, primjerena svakoj životnoj dobi. Premda u njima voćni okus prevladava, zelenje daje ravnotežu slatkome okusu voća i dodaje mu pikantnu notu. Čak i ljudi koji su na standardnoj američkoj prehrani uživaju u okusu zelenih kašastih sokova. Obično su jako iznenađeni što nešto tako zeleno može biti toliko ukusno.

5. Zeleni su kašasti sokovi bogati klorofilom. Molekula klorofila veoma je slična molekuli ljudske krvi. Prema učenju dr. Ann VVigmore, uzimanje klorofila putem zelenih kašastih sokova ravno je primanju transfuzije zdrave krvi: Mnogi ljudi ne jedu dovoljno zelenja, čak ni oni koji su na režimu sirove prehrane. Ako dnevno popijete dvije do tri šalice zelenog kašastog soka vaš će organizam dobiti dovoljno zelenja da se prehrani, a svi će dnevni hranjivi sastojci biti dobro apsorbirani i asimilirani.

6. Priprema zelenih kašastih sokova jednostavna je i nakon nje nema puno čišćenja. Po tome se ona razlikuje od pripreme rijetkog soka od zelenja koja zahtijeva puno vremena i nakon koje ostaje mnogo otpada, što cijelu stvar dodatno poskupljuje. Mnogi ljudi prestanu redovno piti rijetki sok od zelenja upravo iz tih razloga. Za pripremu jedne šalice zelenog kašastog soka treba manje od pet minuta, uključivši i čišćenje.

7. Zelene kašaste sokove vole djeca svih uzrasta, čak i ona najmanja, od šest mjeseci naviše. Naravno, treba paziti i postupno povećavati udio kašastih sokova u dječjoj prehrani kako bi se organizam dojenčeta ili djeteta naviknuo na visok postotak hranjivih tvari u tekućem obliku.

8. Uzimanjem zelenja u obliku zelenih kašastih sokova uvelike ćete smanjiti dnevni unos masnoća i soli u organizam.

9. Redovitim pijenjem zelenih kašastih sokova razvit ćete naviku da jedete zelenje. Nakon što se nekoliko tjedana hrani zelenim kašastim sokovima, većina ljudi počinje osjećati potrebu za zelenjem i u njemu sve više uživa. Mnogim ljudima, a djeci osobito, pojesti dovoljno zelenja u hrani predstavlja velik problem.

10. Premda su uvijek najbolji svježi, zeleni se kašasti sokovi na niskoj temperaturi mogu držati i do tri dana, što vam može dobro doći ako ste na poslu ili na putu.

U Četvrtom dijelu ove knjige naći ćete neke recepte za pripremu zelenih kašastih sokova. Počnite piti zelene kašaste sokove i s užitkom otkrijte mnogobrojne prednosti ovog ukusnog i hranjivog dodatka vašem jelovniku. Još mnogo zanimljivih podataka o zelenim kašastim sokovima možete naći u mojoj drugoj knjizi *Zeleno za zdravlje* (TELEdisk, 2007).

Poglavlje 4.

SUVREMENA ZNANOST ISTRAŽUJE NE KUHANJE

«Sve istine lako je pojmiti kad ih čovjek otkrije; samo ih treba otkriti.»

-Galileo Galilei

Igor i ja često raspravljamo o nedvojbenim prednostima dijetе na bazi sirove hrane i uvijek se pitamo zašto se o njoj tako malo zna. Nakon što smo sate i dane proveli po bolnicama, shvatili smo da i mnogi drugi pate od bolesti sličnih našima. Njih bismo željeli upoznati sa spoznajama do kojih smo došli.

Budući da se profesionalno bavim prosvjetnim radom i da duboko suosjećam s onima koji imaju zdravstvenih problema, počela sam držati tečajeve na kojima sam polaznicima pokušala prenijeti iskustva svoje obitelji s dijetom na bazi sirove hrane. Bilo je mnogo zainteresiranih koji su pokušali prijeći na ovaj način prehrane. Ali mnoge je polaznike zabrinjavalo to što teorija o sirovoj hrani nije znanstveno bolje utemeljena. Pročitala sam sve knjige o ovom režimu prehrane koje sam mogla pronaći, posjetila većinu postojećih centara za sirovu hranu u Sjevernoj Americi i pohađala tečajeve o sirovoj i živoj hrani kad god je to bilo moguće. Za tečajeve koje sam držala bili su mi potrebni svi znanstveni podaci do kojih se moglo doći. Međutim, tih davnih 1990-tih znanstvenih podataka o prednostima sirove hrane bilo je veoma malo. Oni do kojih se moglo doći temeljili su se uglavnom na neprovjerenim pričama i osobnim opažanjima. Na svojim sam tečajevima poku-

šavala objasniti teoriju na kojoj se osniva režim sirove prehrane, služeći se logikom, zdravim razumom i pozitivnim primjerima. Svjesna činjenice da milijuni ljudi pate od istih bolesti od kojih je bolovala i moja obitelj, bila sam visoko motivirana da i druge podučim o prednostima sirove hrane. Polaznike svojih tečajeva pokušavala sam nagovoriti da barem nakratko pokušaju s djetetom na bazi sirove hrane kako bi i sami osjetili njezino blagotvorno djelovanje. Dok je jednima ovakav pristup bio prihvatljiv, drugi su očekivali da za to dobiju i znanstvenu potvrdu.

Znanstvena istraživanja o sirovoj prehrani, koja se danas provode posvuda u svijetu, imaju dva glavna polazišta. Prvo je otkriće brojnih hranjivih tvari koje se nalaze jedino u voću, povrću, zelenju, orašastim plodovima i sjemenkama. Drugo je znanstveno potvrđeno otkriće o štetnom djelovanju termičke obrade na hranu.

Po mome je mišljenju osobito važno upravo otkriće «novih» korisnih elemenata u svježim poljoprivrednim proizvodima. Jedan je takav primjer i falkarinol, otkriven u sirovoj mrkvi. U proteklom desetljeću znanstvenici su uočili da svježja, sirova mrkva možda pomaže u zaustavljanju širenja nekih vrsta raka. Premda kod nekih pacijenata oboljelih od raka, kojima su liječnici prepisali vitamin A ili beta-karoten, nije zamijećeno nikakvo značajnije poboljšanje. Godine 2003. danski su znanstvenici napokon uspjeli iz mrkve izolirati falkarinol. Otkrili su također da se razina falkarinola već pri najmanjem zagrijavanju mrkve, dakle i pri blanširanju, smanjuje na polovicu¹.

Drugi takav važan hranjivi sastojak, resveratrol, mogao bi znatno produžiti ljudski vijek, jer bi se njime mogle spriječiti ili liječiti mnoge bolesti vezane uz starenje. Resveratrol se nalazi u grožđu, lišću vinove loze, crvenom vinu i maslinovom ulju, kao i u nekom drugom povrću. Znanstvenici su otkrili da molekule resveratrola aktiviraju skupine enzima odgovorne za životni vijek brojnih živih organizama, uključujući i ljudski.

Još jedna vrsta hranjivih sastojaka korisnih za ljudsko zdravlje su tzv. fitokemikalije koje potiču rad imunskog sustava, uništavaju štetne bakterije i viruse, ublažavaju upalne procese, te pomažu u liječenju i prevenciji raka, kardiovaskularnih bolesti i svih drugih oboljenja koja ugrožavaju zdravlje i fizički opstanak jedinke. Procjenjuje se da je do sada identificirano najmanje pet tisuća fitokemikalija, ah velik ih je postotak i dalje nepoznat. Mnoge od tih fitokemikalija voću i povrću daju boju. Na primjer, lutein daje žutu boju kukuruzu. Od likopena je rajčica crvena. Karoten daje narančastu boju mrkvi. Antocijanin je odgovoran za plavu boju borovnice, i.t.d.. Mnogim znanstvenim studijama potvrđeno je da fitokemikalije iz svježeg voća i povrća mogu znatno smanjiti opasnost od raka².

Ovi novi znanstveni podaci jasno pokazuju prednost sirove, veganske prehrane. U medicinskim časopisima i na internetu sada se mogu naći brojne znanstvene studije u kojima se dokazuje škodljivost kuhane hrane, osobito ako se namirnice pripremaju na visokim temperaturama. Odabrala sam nekoliko zaključaka iz različitih znanstvenih studija provedenih na uglednim sveučilištima.

«Laboratorijskom analizom sastojaka **kuhanog ili industrijski obrađenog mesa i ribe** ... nedvojbeno je dokazano da su heterociklični amini (HCA) i policiklični aromatični ugljikohidrati (PAH) koji nastaju termičkom obradom **mutageni i karcinogeni**³».

«Do stvaranja akrilamida dolazi kad se namirnice bogate škrobom izlože visokim temperaturama, dok se u nekuhanjoj hrani njegova nazočnost ne može otkriti. Akrilamid je 'ljudski karcinogen' ... Analize su pokazale **da je akrilamid prisutan u zabrinjavajućem velikom broju živežnih namirnica, od kojih se mnoge smatraju osnovnom hranom** kao što su, primjerice, čips, pomfrit, pečeni

krumpir, keksi, kruh i mješavine žitnih pahuljica. Akrilamid u hrani globalni je problem koji zahtjeva međunarodnu akciju⁴.»

«Od jedanaest znanstvenih studija o sirovom i kuhanom povrću njih devet pokazuju statistički značajan, **obrnuto proporcionalan odnos obolijevanja od (raznih vrsta) raka i zastupljenosti sirovog povrća** u prehrani... Mogući mehanizmi kojima termička obrada utječe na taj odnos unosa povrća i rizika od raka uključuju i sprječavanje asimilacije nekih hranjivih tvari, uništenje enzima probave kao i promjene u strukturi i probavljivosti same hrane⁵.»

«**Zagrijavanjem, kod masti** dolazi do mjerljivih promjena njihovih kemijskih i fizičkih svojstava. Visoke temperature koriste se u industrijskoj preradi hrane, kao što je slučaj pri hidrogenizaciji ulja ih prženju kod pripreme gotovih obroka. Kod laboratorijskih životinja ... davanje koncentrata iz termički oksidiranih masti **uzrokovalo je oštećenje stanica srca, jetara i bubrega**⁶.

«**Izlaganje mesa visokim temperaturama** i na duže vrijeme uzrokuje pojavu heterocikličnih amina i drugih mutagena. Za te se mutagene spojeve pretpostavlja da **povećavaju rizik od raka debelog crijeva**. Redovito unošenje mutagena iz mesa pripremljena na visokim temperaturama moglo bi se povezati s visokim rizikom od distalnog adenoma debelog crijeva⁷.»

«U pregledu znanstvene literature o odnosu između konzumiranja povrća i voća i rizika od raka, sažeti su rezultati 206 znanstvenih istraživanja s područja humane i 22 s područja animalne epidemiologije. Dokazi o preventivnom djelovanju voća i povrća, koje se postiže njihovom redovnom konzumacijom, podudaraju se na oba područja kada je riječ o raku želuca, jednjaka, pluća, usne šupljine i grla, stjenke maternice, gušterače i debelog crijeva.

Tip povrća koje se najčešće spominje **kao zaštita od raka jest sirovo povrće**.

... Tvari prisutne u povrću i voću koje bi mogle pomoći u zaštiti od raka, kao i mehanizam njihova djelovanja, ovdje su također kratko obuhvaćene; spominju se: ditiolioni, izotiocijanati, indol-3-karbinol, spojevi iz češnjaka, izoflavoni, inhibitori protaza, saponini, ntosteroli, inozitol-heksafosfat, vitamin C, D-limonen, lutein, folna kiselina, beta-karoten, likopen, selen, vitamin E, tlavonoidi, dijetna vlakna. Raspravlja se i o unosu voća i povrća koji se u Sjedinjenim Državama svodi u prosjeku na 3,4 obroka dnevno, kao i o mogućem učinku povećana dnevnog unosa voća i povrća na prevenciju kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, moždanog udara, pretilosti, hernija i očne mrežnice. **Dijetetičarima se savjetuje da osobama koje traže njihovu pomoć svakako preporuče povećan dnevni unos voća i povrća**⁸.»

«Ankete o prehranbenim navikama, provedene u Sjedinjenim Državama, pokazuju da manje od 12% Amerikanaca, kako djece tako i odraslih, dostižu preporučenu dnevnu dozu vitamina C. Ispostavilo se da je takav način prehrane jedan od važnih suuzročnika zakrečenja pluća ... i astme ... (Nova) istraživanja trebala bi biti usmjerena na podjednako izazovna strateška pitanja, odnosno, na **pronalaženje djelotvornih metoda kojima bi se ljudi uvjerilo da povećaju udio svježeg voća i povrća u svojoj prehrani**⁹.»

«Skupina znanstvenika provela je istraživanje na 3718 ispitanika starijih od 65 godina u sklopu projekta 'Zdravlje i starenje' (Chicago Health and Ageing Project), provedenog u Chicagu. Mjerenjem mentalnih sposobnosti na kraju šestogodišnjeg praćenja ispostavilo se da su stariji ljudi, koji su dnevno jeli više od dva obroka povrća, oko pet godina mentalno mlađi od svojih vršnjaka koji su jeli malo povrća, ili ga uopće nisu jeli. Pri čemu se ze-

ljasto povrće poput špinata, kelja i raštike pokazalo najdjelotvornijim¹⁰.»

Osim akrilamida, HCA, PHA i drugih mutagena i karcinogena, znanstvenici su u svakodnevnoj hrani otkrili još jednu veliku **skupinu posebno štetnih tvari koje nastaju pri zagrijavanju**. U procesu kuhanja glukoza se veže uz proteine, pri čemu se stvaraju neprirodno zgusnuti kompleksi, poznati kao krajnji produkti uznapredovale glikoksidacije ih AGE (*Advanced Glycoxidation End Products*). Ti su kemijski procesi poznati i kao Mallardove reakcije. AGE ima patološku strukturu u kojoj su šećeri i amino-kiseline međusobno čvrsto **povezani u nerazgradiv spoj**. Drži se da nijedna druga molekula nema tako pokretljivu strukturu i tako veliku sposobnost toksičnog djelovanja na proteine kao AGE. Novija istraživanja na ljudima potvrdila su da se oko 10% od AGE-a, koji se unesu hranom, u organizmu apsorbira¹¹.

Zbog AGE dolazi do kemijske reakcije poprečnog povezivanja lanaca atoma u krvnim žilama, srčanom mišiću i u očnim lećama, što dovodi do progresivnog gubitka elastičnosti tkiva. Svi mišići u tijelu, uključujući i srčani, gube svoju elastičnost. Stvaranje AGE i poprečnih atomskih veza uzrokovanih AGE-om ne-enzimski su procesi i *nisu reverzibilni*, jer na njih enzimi, koji su sposobni razbiti druge proteinske veze, ne djeluju. Molekule AGE-a razaraju normalnu proteinsku strukturu, koče fiziološku funkciju proteina i uzrokuju ireverzibilna oštećenja vitalnih organa. AGE izaziva upalne procese, osobito kod dijabetesa ili kod neurodegenerativnih i kardiovaskularnih oboljenja, a uzrokuje i otkazivanje bubrega¹².

Kardiovaskularne smetnje izazvane AGE-om uključuju arteriosklerozu, visoki tlak, moždani i srčani udar, te smanjenu elastičnost tetiva i ligamenata. Kod dijabetičara uočena je znatno veća količina AGE-a, koji se u organizmu stvaraju zahvaljujući visokoj razini šećera u krvi. To je razlog što se arterioskleroza, visoki tlak, moždani udar i srčani zastoj često pojavljuju kao komplikacije

kod dijabetesa. Za dijabetes kažu i da je, zapravo, samo oblik ubrzanog procesa starenja¹³.

Možda ćete se iznenaditi ako vam kažem kako se većina nas s AGE-om susreće svakodnevno. AGE je odgovoran za boju, okus i strukturu kuhane hrane; od njega hrana postaje tvrđa i gubi svoju prirodnu boju; od njega, primjerice, pečena purica postaje zlatnosmeđa, a preprženi kruh potamni. AGE se, kao žutosmeđi pigment pojavljuje u očnoj leći kod nekih ljudi. Zahvaljujući nakupljanju AGE-a, kristalići u očnoj leći postupno dobivaju žutosmeđu boju¹⁴. Znatnija aloimulacija AGE-a može se pojaviti i u vidu jetrenih, odnosno staračkih pjega, koje se uglavnom javljaju na dijelovima kože što su izloženi suncu, a povezuju se s procesom starenja¹⁵.

Postoji izravna povezanost između unosa AGE-a putem hrane i ubrzanog procesa starenja. Što više AGE-a apsorbiramo iz hrane to ćemo više naškoditi svom zdravlju. Na Odjelu za eksperimentalni dijabetes i starenje pri Katedri za gerontologiju na Medicinskom fakultetu Mount Sinai u New Yorku analizirano je preko 250 raznih namirnica s namjerom da se utvrdi njihov sadržaj AGE-a. Utvrđeno je tako da je količina AGE-a prisutna u svim kategorijama namirnica izravno povezana s temperaturom kuhanja, dužinom kuhanja i prisutnošću vlage. Pri pečenju na žaru i prženju utvrđen je najveći porast razine AGE-a, dok je pri kuhanju ta razina bila najniža. Kao što ćete vidjeti u Tabeli 1, količina AGE-a u većini svježih namirnica relativno je mala. Goleme količine AGE-a stvaraju se pri visokim temperaturama.

Rezultati ovih ispitivanja pokazuju da kuhana jela mogu biti značajan izvor AGE-a koji za nas predstavljaju stalan faktor rizika budući da mogu izazvati kardiovaskularne smetnje, oštećenje bubrega i druga oboljenja¹⁶. Izvorni dokument s rezultatima istraživanja veoma je opširan i sadrži podatke o svojstvima 250 različitih namirnica, pripremljenih na nekoliko raznih načina. Ovdje sam, ilustracije radi, izabrala po nekoliko namirnica iz svake skupine:

TABELA 1. Sadržaj molekula krajnjih proizvoda uznapredovale glikoksidacije (AGE) u odabranim namirnicama

Naziv namirnice	Porcija (g/ml)	AGE/porcija (kU/po porcij)*
Jabuka, sirova	100	13
Jabuka, pečena	100	45
Banana	100	9
<i>Cantaloupe</i>	100	20
Rajčica, sirova	100	23
Sok od naranče, svježe iscijeđen	250	1
Sok od naranče, u tetrapaku	250	14
Avokado	30	473
Maslac	5	1324
Mazivi sir, Philadelphia	30	3265
Maslac od kikirikija, rafiniran	30	2255
Majoneza	5	470
Hrenovka goveda, kuhana 7 min	90	6736
Hrenovka goveda, na roštilju 5 min.	90	10243
Pileća prsa bez kože, sirova	90	692
Pileća prsa bez kože, kuhana 1 sat	90	1011
Pileća prsa bez kože, pržena 8 min.	90	6651
Pastrva, sirova	90	705
Pastrva, pržena 25 min.	90	1924
Sir Parmezan, nariban	15	2535
Tom, sirov	90	709
Tofu, pirjan	90	3447

Naziv namirnice	Porcija (g/ml)	AGE/porcija (kU/po porcij)*
Pšenično slatko vrhnje, instant	175	189
Tijesto, kuhano 8 min.	100	112
Tijesto, kuhano 12 min.	100	245
Tijesto sa sirom, zapečeno	100	4047
Krumpir, bijeli kuhan 25 min.	100	17
Krumpir, bijeli pržen kod kuće	100	694
Krumpir, bijeli pržen u restoranu brze hrane	100	1522
<i>Chips</i> , industrijske proizvodnje	30	865
Čokoladni kolačići, industrijski	30	505
Ječmeni kolačić s grožđicama	30	411
Krekeri sa sirom	30	549
Napitak od kaka, tetrapak	250	656
Mlijeko, punomasno	250	12
Mlijeko, nemasno	250	1
Mlijeko, nemasno, mikrovalka 1 min.	250	5
Mlijeko, nemasno, mikrovalka 2 min.	250	19
Mlijeko, nemasno, mikrovalka 3 min.	250	86
Zamjena za majčino mlijeko, dojenčad	30	146
Majčino mlijeko, svježe	30	2
<i>Pizza</i> , tanko tijesto	100	6825
Topli sendvič sa sirom	100	4333

Ova vrijedna znanstvena studija pokazuje razornu moć kuhanja, osobito na visokim temperaturama, te kako ona, sa svakom dodatnom minutom zagrijavanja, drastično raste. Kuhanjem na visokim temperaturama u našoj se hrani stvara značajna količina AGE-a, štetnih tvari koje ubrzavaju starenje i od kojih se možemo razboljeti.

Znanstvenici koji proučavaju AGE u svojim studijama navode da je stvaranje AGE-a i poprečnih atomskih veza uzrokovanih AGE-om u normalnim uvjetima ireverzibilan proces. Međutim, na temelju vlastitih iskustava i promatranja, ja vjerujem da se AGE i poprečni spojevi atoma nastali njegovim djelovanjem ipak dadu - barem djelomice - razgraditi, tako da se u prehrani poveća omjer svježeg voća i povrća i istodobno smanji unos masti. Osobno poznajem ljude kojima su se jetrene pjege znatno smanjile nakon što su nekoliko mjeseci jeli pretežito sirovu hranu. Jedno drugo istraživanje pokazalo je da se, skratimo li vrijeme i snizimo temperaturu kuhanja hrane koju pacijenti uzimaju, može znatno smanjiti količina AGE u krvi i tako usporiti napredovanje arterioskleroze, dijabetesa i bubrežnih bolesti¹⁷.

Pretpostavljam da će za mnoge moje čitateljice i čitatelje sve ove izričito negativne činjenice o posljedicama kuhanja hrane biti pravo iznenađenje, možda čak i šok. Doista, kako je moguće da jedna tako općeprihvaćena navika kao što je kuhanje hrane bude toliko škodljiva? Što se u stvari događa s našom hranom kada je kuhamo, parimo ili pečemo?

Važno je shvatiti da proces pripreme hrane, bilo da pečemo finu pitu od jabuka ili da samo nekoliko minuta kuhamo jaje, uključuje *izlaganje namirnica temperaturi*. Iz kemije znamo da pri djelovanju topline na materiju dolazi do *endotermičkih kemijskih reakcija*. Sve kemijske reakcije uključuju stvaranje ili razbijanje atomskih veza. To znači da u procesu kuhanja molekule u 'namirnici dobivaju ili gube atome i time poprimaju posve druga svojstva, postaju druge molekule. Primjerice, svježi *yam* bogat je

vitaminima A, C, E, K i B/6/, kao i kalcijem, fosforom, natrijem, magnezijem, te proteinima i ugljikohidratima.

Ti su hranjivi sastojci neobično korisni za ljudski organizam. Kako kuhanje utječe na hranjive sastojke u *yamu*⁷. Prema dr. Gabrielu Cousensu¹⁸, 50% proteina kuhanjem postaje neiskoristivo, kuhanjem se uništava 60-70% vitamina te dramatično smanjuje količina ostalih, za zdravlje korisnih, hranjivih sastojaka. Na mjestu uništenih hranjivih sastojaka najčešće ćemo naći akrilamid, AGE i druge sastojke koji mogu uzrokovati različita degenerativna oboljenja.

Znanstvenike diljem svijeta zabrinula su ova najnovija otkrića o kuhanju namirnica. Godine 2003. prof. Vincenzo Fogliano iz Italije predložio je da se na europskoj razini pokrene istraživanje o utjecaju što ga kuhanje namirnica može imati na ljudsko zdravlje. Dvadeset sedam europskih zemalja potpisalo je taj sporazum pod radnim naslovom: «Termički obrađena hrana: moguće posljedice po zdravlje¹⁹.» Zemlje sudionice uplatile su trideset milijuna eura u zakladu za ovo istraživanje, koje se sada paralelno provodi na brojnim europskim sveučilištima.

Poglavlje 5.

ŠTO JE TO ŽIVOT?

«Gdje ima ljubavi ima i života.»

- Mahatma Gandhi

Koji je najvažniji sastojak ljudske prehrane? Jesu li to proteini? Ugljikohidrati? Masti? Vitamini? Minerali? Sve su ove komponente bitne, ah ja smatram kako je najvažniji sastojak ljudske prehrane *život*. Unosimo li kuhanjem namirnica više života u svoju obroke? Nažalost, upravo suprotno: kuhanjem nepovratno uništavamo život u našoj hrani.

Za ilustraciju ćemo uzeti dvije sjemenke badema. Jedna je sjemenka sirova, druga prepržena. Na prvi pogled one se ne razlikuju i mnogi će nutricionisti tvrditi kako sadrže jednaku količinu hranjivih sastojaka. Ipak, hajdemo te dvije sjemenke staviti u plodnu zemlju i pričekajmo neko vrijeme. Ona prepržena ubrzo će istrnuti, ah sirova bademova sjemenka neće. Mudra, mala sirova koštica uspijet će ostati netaknuta do proljeća. Kad voda iz otopljena snijega otkoči inhibitore, ona će se raspuknuti i bademova će sjemenka početi rasti i izrast će u veliko, lijepo drvo koje će svake godine rađati tisućama novih badema. Iz prepržene bademove sjemenke nikada ništa neće izrasti.

Očigledno, između sirovog i preprženog badema postoji golema razlika. Ta razlika jednako je bitna kao i razlika između *života* i *smrti*. Zamislite da negdje u svom organizmu trebate jedan točno određen hranjivi sastojak. Biste li željeli taj hranjivi sastojak

dobiti iz badema u kojemu nema života ih iz onoga Čija je svaka stanica ispunjena životom?

Svatko od nas je živ. Svi mislimo da o životu znamo sve. Ipak, znamo li mi *stoje život zapravo*? Ovo je pitanje više nego složeno - na njega, u stvari, nema odgovora. Upravo tako, do dana današnjega, univerzalna definicija «života» nije postavljena. Većina znanstvenika uglavnom prihvaća da je «život karakteristično stanje organizama koji pokazuju sljedeća zajednička svojstva:

- građeni su od stanica;
- glavni su im sastojci ugljik i voda, u složenim spojevima;
- imaju metabolizam;
- imaju sposobnost rasta;
- reagiraju na podražaje;
- razmnožavaju se;
- imaju sposobnost prilagodbe kroz prirodnu selekciju.

Svaka jedinka s gore navedenim svojstvima smatra se živom¹.»

Uvjerena sam da je ova definicija, sa znanstvenoga gledišta, točna. Za mene je, međutim, život nešto mnogo uzbudljivije od jedinke koja reagira na podražaje i ima sposobnost rasta. Evo kakvo je moje osobno poimanje značenja riječi «život».

Kako znam da sam živa? Ne po tome što se krećem, jer i automobili se kreću, premda nisu živi. Ne po tome što dišem, jer i usisavač za prašinu također «diše». Ne po tome što se smiješim, u svakoj prodavaonici igračaka naći ćete igračke koje se smiješe. Smatram da pitanje «Što je to život?» pripada u područje mistike i da život ne podliježe nikakvim znanstvenim mjerilima.

Ja svoju «živost» spoznajem kroz osjećaje koji dolaze iznutra. Vlastitu prisutnost osjećam u svome tijelu. Ja osjećam da jesam život u svome tijelu. Meni je do toga života stalo više nego do samoga moga tijela, jer neće me biti briga za moje tijelo nakon što moj život završi. Ja svoje tijelo cijenim samo dode dok je u njemu moj život.

Sljedeće «jednostavno» pitanje jest: «*Gdje* se u mojem tijelu nalazi život?» Je li on samo u mojoj glavi, u mojem srcu, u mojim prstima ili samo u onim dijelovima tijela koji se kreću? Osjećam da je život posvuda u mojem tijelu, u svakoj od 75 bilijuna mojih sićušnih stanica.

Ja vidim život kako izbija iz ljudskog pogleda. Kaže se da su «oči prozori duše». Zašto se, dok nekoga gledamo u oči, uvijek osjećamo pomalo nelagodno? Ja, recimo, lutku mogu gledati u oči bez imalo nelagode. Ali kad čovjeku pogledam u oči, u meni će se nedvojbeno pokrenuti neki osjećaj, ponekad čak i veoma snažan. Znam da očima mogu mnogo toga osjetiti. Mogu, primjerice, uvijek osjetiti gleda li me neka osoba iz velike udaljenosti, možda s druge strane nogometnog igrališta, ih ne gleda. Mnogo sam se puta pitala kako je to moguće? Ta, zjenica ljudskoga oka sićušna je poput slova u knjizi. I premda ne mogu čitati knjigu s druge strane nogometnog igrališta, s apsolutnom sigurnošću mogu reći gleda li me neki prijatelj s te udaljenosti, zato što ću pri susretu naših pogleda osjetiti povezanost s tom osobom. Svijest da u sebi nosim tako veličanstvenu moć koja se zove «život» ispunja me radošću i zahvalnošću.

Život je u svakoj pojedinoj stanici našega tijela, a možda čak i izvan njega. Jedanput smo moj suprug i ja sudjelovali na nekom specijaliziranom sajmu zdravlja u Kanadi. Ubrzo nakon dolaska otkrili smo štand za «naprednu fotografiju» gdje ste mogli dobiti fotografiju elektromagnetskog polja cijeloga tijela snimljenu posebnom kamerom. I Igor i ja dah smo si načiniti te snimke. Bili smo zapanjeni otkrićem da je na fotografijama naša energija zauzimala mnogo više prostora od naših fizičkih tijela, a izgledala je poput pravilno oblikovana, ovalna oblaka. Nakon što smo proveli dva duga, naporna dana na izložbi, otišli smo da nas ponovno snime. Ovaj smo put bih razočarani jer je nas energetski oblak bio mnogo manji i više nije bio pravilna oblika. Iz tog sam zaključila da se naša životna energija, ovisno o onome što radimo i kako živimo, neprekidno mijenja.

Iz biologije znamo da sićušne organele unutar biljnih stanica, zvane «mitohondriji», razbijaju molekule ugljikohidrata i šećera kako ih pretvaraju u energiju. Te su organele žive i neprekidno zaposlene, ah samo dok je i biljka živa, nipošto nakon što je skuhamo. Zato je hrana, koja u sebi sadrži život, za ljude od neprocjenjive koristi. Od mnogih sam čula daje prva promjena koju su kod sebe osjetili, kad su prestali jesti kuhanu hranu, bio dramatičan porast energije.

Divlje životinje nagoni se priklanjaju svježijoj hrani, hrani sa više života. Koze, zečevi i konji uvijek će, ukoliko mogu birati, između sijena i svježe trave, izabrati travu. U prirodi možemo naći bezbroj stvorenja koja žive isključivo od žive hrane. Primjerice, gusjenica sa otoka Maui hrani se isključivo živim puževima. Većina paukova jede isključivo žive muhe i sitne kukce i nikada ne bi pojela uginulog insekta. Ako ste ikada imali za kućnog ljubimca guštera, znate da bi gušteri prije uginuli od gladi nego pojeli mrtvog kukca, čak ni ako je upravo ulovljen. Gepard se hrani isključivo svježim mesom, pojede taman toliko da utaži glad.

Naravno, postoje i životinje kao što su lešinari, muhe i drugi strvinari koji se hrane trulom hranom, uključujući i meso. Međutim, čak ni te životinje svoju hranu ne kuhaju. One također dobivaju život iz te hrane, ali na drugi način – u obliku mikroorganizama. Njihov je organizam prilagođen probavljanju hrane koja trune. Ta stvorenja obično imaju izuzetno visoku koncentraciju želučane kiseline koja im služi za ubijanje patogenih bakterija.

Divlja stvorenja koja jedu svoju prirodnu hranu rijetko obolijevaju od degenerativnih bolesti. Za razliku od pripitomljenih životinja kod kojih gotovo da možete očekivati da će oboljeti od raka, dijabetesa, artritisa i drugih bolesti tipičnih za ljude na standardnoj američkoj prehrani. Sve veći broj veterinara tvrdi kako je danas gotova hrana za kućne ljubimce glavni uzrok obolijevanja i prerane smrti kod pasa i mačaka. U prosincu 1995. godine u britanskom je veterinarskom časopisu objavljena znanstvena studija

u kojoj se tvrdi da gotova hrana za kućne ljubimce slabi imunitet i oštećuje jetra, bubrege, srce i ostale organe. Ovo istraživanje, koje je prvi proveo dr. Tom Lonsdale, ponovilo je i Australsko veterinarsko društvo i došlo do istih rezultata².

Dr. Gyorgy Kollath iz Karlove bolnice u Stockholmu predvodio je jedno slično istraživanje na životinjama. Kad su mladim životinjama davali kuhanu i industrijski obrađenu hranu one su isprva izgledale zdravo. Međutim, kad su iste životinje odrasle, počele su starjeti mnogo brže nego što je prirodno, a pokazivale su i simptome kroničnih degenerativnih bolesti. Životinje u kontrolnoj skupini, koje su odrasle na sirovoj hrani, starjele su mnogo sporije i kod njih nisu otkrivene degenerativne promjene. U prirodi vidimo da divlje životinje jedu isključivo sirovu hranu bogatu enzimima i nisu podložne degenerativnim oboljenjima od kojih pate ljudi³.

Vjerujem kako je došlo vrijeme da napokon prepoznamo *najvažniji* sastojak naše prehrane - život - tu nevidljivu, ali neprocjenjivu vrednotu, i njegovu važnost za naše zdravlje.

Poglavlje 6.

VAŠE TIJELO NIKADA NE GRIJEŠI

«Naše fizičko tijelo posjeduje mudrost koja nama, što ga nastanjujemo, nedostaje. Mi mu dajemo posve besmislene naredbe.»

-Henry Miller

Ne bi li bilo sjajno kad bi se vaš automobil, kad god se pokvari, sam popravio? To vam zacijelo zvuči fantastično, ali vaše divno tijelo upravo to može! Kad se porežete, krv ispere prljavštinu i zapečati ranu; koža počinje brže rasti i već za nekoliko dana vašoj povredi nema ni traga. Progutate li nešto otrovno, vaš će se organizam pobrinuti da pomoću proljeva ili povraćanja neželjenu tvar što prije izbaci iz sebe. U slučaju povrede naše tijelo točno zna kako će samo sebe najbolje popraviti.

Svako živo biće predano radi na svom preživljavanju, na produženju vlastita života do maksimuma. Svaki će organizam dati sve od sebe kako bi se prilagodio svakoj promjeni u okolini, a sve u svrhu vlastita opstanka. Ovo se čudo naziva Zakon o samoodržanju. Taj zakon vrijedi oduvijek i zauvijek će vrijediti. Za njega ima beskrajno mnogo dokaza koji se mogu vidjeti u svakoj vlati trave što se s mukom probija kroz beton, u svakom kuniću koji prema godišnjem dobu mijenja boju krzna i u svakom ljudskom biću koje uspješno preživljava u današnjem svijetu punom uvijek novih izazova. Uvijek se iznova iznenadim kad shvatim da taj zakon, na razne načine, upravlja ponašanjem svakoga od nas.

Kad jednom shvatimo o čemu taj važan zakon govori, prestajemo strahovati od toga da bi se naše tijelo, iz nekog tajanstvenog razloga, moglo razboljeti te da bi nas ta bolest mogla ubiti. Naše tijelo predano skrbi o našem preživljavanju, ne o našoj smrti. Simptomi bolesnih stanja, koje organizam sam razvija, kao što su kašalj, kihanje, vrućica, bol i visok krvni pritisak, zapravo su nastojanja tijela da preživi. I pravo je čudo kad nakon uzimanja lijeka ozdravimo, jer najvjerojatnije nismo ozdravili od lijeka, nego usprkos njemu. Žalosti me činjenica što tu pogrešnu predodžbu o liječenju dijele čak i mnogi pripadnici zdravstvene struke, voljela bih da znanstvenici više razmišljaju o tome kako da svom organizmu pomognemo da se sam izliječi od bolesti, umjesto da liječimo njegove simptome. Uklanjajući simptome bolesti, mi zapravo osuđujemo pametne poteze svoga mudrog tijela.

U skladu sa Zakonom o održanju vrsta, naše se tijelo neprekidno prilagođava promjenama u svojoj okolini, uključivši i one štetne kao što su zagađenje, radijacija, buka, nedostatak Sunčeva svjetla i.t.d.. Po istom se načelu naše tijelo moralo prilagoditi i unosu štetnih sastojaka iz hrane: jednostavno je razvilo nov obrazac ponašanja koji mu omogućuje da se na najbolji mogući način nosi s novonastalom situacijom. Taj rtovi obrazac ponašanja može brzo prerasti u naviku, što ne zna da vaše natprosječno inteligentno tijelo osjeća neodoljivu potrebu za štetnim tvarima, već da se jednostavno priviknulo na otrove. Meni je zadivljujuće, gotovo nevjerovatno, što ljudsko tijelo uspijeva preživjeti usprkos mnogobrojnim štetnim utjecajima kojima je danas izloženo. Spomenimo samo pušenje, drogiranje ili pretrpavanje štetnom hranom zasićenom kemikalijama. Sve veći broj ljudi znatan dio života provodi u zatvorenom prostoru, bez svježeg zraka i Sunčeva svjetla, gdje nepokretno sjede, okruženi elektromagnetskim poljima visoke voltaže i radijacijom te udišu ustajao, zagađen zrak. Svakodnevno se tuširaju vodom punom fluora i klora, izloženi su stalnom stresu i t.d., a povrhu svega stječu i bezbroj sitnih

navika kao što su nošenje visokih potpetica i šminkanje, spavanje na mekoj podlozi, nošenje tamnih naočala, ispijanje kave, konzumiranje slatkiša i mnoge druge, koje na prvi pogled izgledaju bezazlene, a zapravo nam dodatno opterećuju organizam. Trebale su mi godine da shvatim da su mnoge navike, koje su mi s ljubavlju usadili još u djetinjstvu, zapravo štetne. I moram priznati da sam u međuvremenu promijenila toliko tih općeprihvaćenih navika te ih se ovdje, ponešto i iz straha da ne izgubim kredibilitet, ne usuđujem sve ni nabrojati. Mogu, međutim, reći da sam, upravo zahvaljujući tim promjenama, mnogo zdravija i da mi je život ljepši.

Danas je život postao toliko zamršen da smo prinuđeni skupo plaćati razne tečajeve, radionice i seminare kako bismo stekli osnovna znanja koja su svakoj životinji prirodna. Više nisu najpopularniji tečajevi s temama kao što su, recimo, «Ima li života na Marsu?» ili «Kako postati milijunaš», već oni na kojima se uče osnovne stvari, primjerice, kako i što jesti, kako spavati, kako pravilno trčati i kako se opustiti. Potreban nam je netko da nas nauči kako da uspravno stojimo, kako da pravilno sjedimo, kako da vidimo bez naočala, kako da vježbamo i kako da spontano izrazimo svoje osjećaje. Obraćamo se profesionalcima da nas upute koliko vode da pijemo, kako ča dišemo, čak i kako da obavljamo nuždu. Nekoć su nam sve te stvari bile prirodne. Pokušavam si predočiti kako je izgledao život prirodnog ljudskog bića, ali mi ne uspijeva.

Svatko od nas živi s tisućama prilagodbi što ih je naše tijelo moralo proći kako bismo uopće preživjeli. Za svaku od njih plaćamo sve lošijim zdravljem i sve kraćim životnim vijekom. Do boljeg zdravlja možemo doći samo kroz oslobađanje organizma od tereta prilagodbe. Koliko god bio malen, svaki naš korak u smjeru prirodnog života znači pozitivan pomak. Sigurno ćemo se bolje osjećati ako, primjerice, jedemo više voća i povrća, noću spavamo kod otvorena prozora, nosimo odjeću od prirodnih materijala,

pijemo negaziranu vodu, vježbamo, redovito se izlažemo suncu, ako se ne susprežemo od kihanja, zijevanja ili od protezanja, te ako izbjegavamo stresne situacije. Bolje ćemo se osjećati i ako isključimo električne aparate, kad nisu u uporabi, i odmorimo-se od štetnog elektromagnetskog zračenja, ako smanjimo uporabu sapuna i kemikalija, ako kupujemo organski uzgojeno voće i povrće te izvršimo druge sitne zahvate, uključivši i «obradu» mikrovalke čekićem.

Nitko, međutim, u svoj život ne bi trebao unositi ovako drastične promjene samo zato što to preporuča neki autoritet. Uvijek pri tom treba pratiti reakcije vlastitog tijela. Ako se osjećate bolje, nastavite. Ja sam se, na primjer, prije spavanja običavala dobro najesti. Kad sam večeru počela jesti ranije, najmanje dva sata prije spavanja, odmah sam počela bolje spavati. Moj organizam pokazao mi je da mu ta promjena odgovara i ja sam usvojila tu novu naviku. Uvidjela sam da već i te male promijene dobro djeluju na moje zdravlje i raspoloženje.

Ponekad se naš organizam tako grčevito drži svojih štetnih navika, te mora proći dosta vremena da se pomaci nabolje, kad s tim navikama prekinemo, uopće osjete. Osobno sam nekoć, primjerice, voljela spavati na mekanom madracu. Onda sam pročitala neki članak u kojemu se opisuju prednosti spavanja na tvrdoj površini. Pokušala sam spavati na podu, ali sam se budila s takvim bolovima u leđima da sam odmah odustala. Mnogo godina kasnije bila sam na jednom izletu u brdima, gdje sam mjesec dana spavala na zemlji. Tako sam slatko spavala, kao nikada u životu. Otada spavam na tvrdoj podlozi. Štoviše, danas me od spavanja na mekanom bole leđa.

Savjetujem vam, dakle, da se uvijek oslanjate na vlastitu intuiciju, na vlastiti instinkt i vlastito iskustvo. Ne bih željela da nešto činite samo zato što vam netko koga smatraju stručnjakom - uključujući tu i mene - tako kaže. Svatko od nas posebna je jedinka s različitim tjelesnim potrebama. Svatko je za sebe najbolji stručnjak.

Pokušajmo s eksperimentom. Ukoliko ste danas otišli na štand s organskom hranom i izabrali ondje jedno voće, što bi to bilo? Kruška, jabuka, naranča, smokva, papaja, banana, grožđe, avokado, mango ili trešnja? Mislite li da bi svatko tko čita ovu knjigu izabrao isto voće? Najvjerojatnije ne bi. Svatko je od nas drukčiji. Vaše tijelo najbolje zna što mu je potrebno. Sutra ćete možda poželjeti neko drugo voće ili nešto novo. Dopustite svome tijelu da vas vodi.

Vaše je tijelo uvijek spremno djelovati u vašu korist. Zamislimo da čestica prašine leti prema vašem desnom oku. Na koje ćete oko zažmiriti? Na desno, dakako. Ne može se dogoditi da, zabunom, umjesto na desno oko, zažmiriti na lijevo, jer vaše tijelo nikada ne griješi. Mi smo stvoreni savršenima. Kad podcjenjujemo mudrost prirode, kad ne slušamo poruke koje nam šalje tijelo, zapadamo u nevolje. Uzmimo, primjerice, vrućicu. Uvjerena sam da vrućica, ako ju je moje tijelo izazvalo, nečemu služi. Znanstvenici smatraju da se organizam, podizanjem tjelesne temperature, brani od patogenih uzročnika upalnih procesa, čineći im boravak u našem organizmu neugodnim. Koji je uobičajen odgovor na vrućicu u našoj kulturi? Aspirin. Imamo li mi manjak aspirina u krvi? Zašto uzimamo aspirin? Aspirin blokira djelovanje enzima i može prouzročiti krvarenje u gastroenterološkom sustavu¹. Naše tijelo ne očekuje od nas tako okrutan postupak, ali se, bez obzira na to, nastavlja boriti za naše preživljavanje. Nakon što smo uzeli aspirin, organizam svoje snage, angažirane na procesu ozdravljenja, smjesti preusmjerava na eliminiranje aspirina iz organizma, jer uvijek se prvo bavi otklanjanjem najveće prijetnje. Kad je riječ o aspirinu, organizam je tu prinuđen uložiti golem napor, od kojega se često toliko iscrpi te mu čak i održavanje normalne tjelesne temperature predstavlja problem.

AH, kao da to nije dovoljno, kad osjetimo da su nam snage na izmaku mi se, po dobrom starom običaju, nastojimo okrijepiti teškom hranom, primjerice pilećom juhom. Najčešće nam se, me-

đutim, događa da, kad smo bolesni, izgubimo tek. Poruka koju nam tijelo šalje glasi: «Ne jedi!» Međutim, mi svejedno mislimo da trebamo jesti kako bismo «povratili snagu». I ja sam svoju djecu, kad su imala vrućicu, hranila pilećom juhom. U većini slučajeva hranu nisu bili u stanju zadržati. Reagirajući na unošenje hrane u fazi «Ne jedi!», bolestan organizam nastoji izbaciti hranu iz želuca, kako bi što više energije mogao uposliti na procesu ozdravljenja. Probavljanje teške hrane ozbiljno bi iscrpilo zalihe energije koja je bitna za ozdravljenje. Suradnja s vlastitim tijelom uvijek je najkraći put do zdravlja. Umjesto da suzbijamo vrućicu, trebali bismo jesti lakšu hranu i što više se odmarati te tako pomoći svom organizmu da sačuva što više energije.

Drugi primjer podjednako korisnog (premda neugodnog) simptoma jest proljev. Prema znanstvenim istraživanjima², proljev je obrambeni mehanizam kojim organizam pokušava smanjiti na minimum vrijeme dodira između uzročnika crijevnih zaraza, ili unesenog otrova, i sluznice crijeva.

Dok ovo pišem, prisjećam se kako sam prije i sama često imala simptome kao što su vrućica i proljev. Ali, otkako sam počela živjeti prirodnijim načinom života, već godinama nisam bila bolesna. Uzimajući lijekove kako bismo suzbili vrućicu, proljev ih druge simptome, radimo protiv vlastita tijela koje, u svojoj prevelikoj mudrosti, nikada ne griješi. Slušajući pažljivo vlastito tijelo, svi možemo doznati što trebamo učiniti kako bismo se bolje osjećali.

Željela bih vam ispričati priču o tome kako sam ja počela osluškivati svoje tijelo. Prije nekoliko godina, otprilike dva mjeseca nakon što je moja obitelj prešla na sirovu prehranu, djeca su počela osjećati želju za raznim voćem. Sergej je uglavnom želio jesti mango i borovnice, dok je Valja željela masline, grejpfrut i smokve. Kad bih Sergeju dala mango, začas bi ga pojeo i odmah tražio još. Otišla sam dakle i kupila pet kila manga, računajući da će mu trajati cijeli tjedan. Sve je pojeo u jednom danu, i to zajedno s lju-

skom, i potom izjavio: «Šteta što toga manga nema više!» Isto se dogodilo i s borovnicama. Kupila sam mu kilu borovnica i cijelu ju je odjednom pojeo.

Valji su se sviđale smokve. Tražila je da joj kupim svježih smokava, suhih smokava, crnih smokava, zelenih smokava. Smokava joj nikada nije bilo dosta, ah voljela je i masline i grejpfrut.

Toga smo ljeta posjetili dr. Bernarda Jensena, kliničkog nutricionista svjetskog glasa. Pitala sam dr. Jensena što bi Sergej trebao jesti kako bi se izliječio od dijabetesa. Dr. Jensen je pogledao u svoje knjige i rekao mi da je za Sergeja najbolje da jede mango i borovnice. Bila sam zapanjena. Pitala sam ga zatim što bi Valja trebala jesti da izliječi astmu. Odgovorio je: «Smokve, masline i grejpfrut.» Nisam mogla vjerovati svojim ušima. Rekla sam: «To je upravo ono što moja djeca stalno traže!» Dr. Jensen me je tada upitao što *ja* najradije jedem. Odgovorila sam da zapravo i ne znam, budući da uvijek jedem ono što je na rasprodaji.

Dr. Jensen mi je pomogao da shvatim kako naš organizam osjeća prirodnu potrebu za hranom koja pomaže pri ozdravljenju. Mlada dječja tijela uspostavila su s djecom vezu brže nego što je moj jadni, zbunjeni, odrasli organizam to mogao sa mnom. Suprug i ja otada smo obraćali više pozornosti na ono što nam naša tijela poručuju, pa smo već nakon nekoliko tjedana točno znali što želimo jesti.

Danas svatko u mojoj obitelji jede nešto drugo, čak i kad sjedimo za istim stolom. Sada znam, kad osjetimo potrebu da pojedemo nešto *zdravo* (ne kavu ili krafnu) to znači da su našem organizmu potrebni posve određeni, hranjivi sastojci.

Ljudsko tijelo divno je i mudro, mnogo mudrije no što možemo zamisliti. Zapamtite: *vaše tijelo nikada ne griješi.*

Poglavlje 7.

ŠTO JE JEO PRAČOVJEK

«Povijest nas uči svemu, čak i budućnosti.»

- Alphonse de Lamartine

Jednom davno, kad sam još bila mala djevojčica, otac me je poveo sa sobom na jedno arheološko nalazište u blizini Azovskog mora. Ondje su znanstvenici radili na iskopinama starog grčkog grada Tanaisa iz 5. stoljeća pr. Kr. S iznenađenjem smo otkrili da se taj drevni grad nalazi duboko pod zemljom. U posljednjih dvadeset i pet stoljeća postupno ga je prekrio sloj od gotovo deset metara zemlje. Da stignemo do njegovih uskih uličica i sićušnih kamenih nastamba okruženih kamenim ogradama, morali smo se spustiti mnogim stubama. Tanais je bio izvrsno očuvan i bilo ga je lako zamisliti napućena ljudima. Bila sam kao opčinjena osjećajem fizičkog dodira s prethistorijskim životom.

Osim same šetnje ulicama Tanaisa dopušteno nam je bilo dotaknuti i neke upravo iskopane artefakte. Mnogo malih, razbijenih i nevažnih komadića grnčarije ostalo je, nakon što su ih arheolozi temeljito proučili, ležati na nalazištu. Pronašli smo mnoštvo sitnih fragmenata keramičkih posuda prekrivenih čudnim uzorcima. Nikada neću zaboraviti jednu okaminu ribe veoma neobičnog oblika, koja je djelovala kao da je nedavno osušena. Odmah sam tu, dvije tisuće i petsto godina staru, ribu poželjela ponijeti sa sobom u školu, ah čim sam je taknula vršcima prstiju ona se pretvorila u prah.

Ponovno sam, ne tako davno, sličnu opčinjenost osjetila čitajući o nešto recentnijim arheološkim otkrićima. U članku se govorilo o trinaest najstarijih ljudskih kostura iskopanih u Istočnoj Africi'. Znanstvenici su utvrdili da su stari 3,6 milijuna godina i nazvali ih «prvom obitelji». Tim su hominidima kosti prstiju bile zakrivljene, što znači da su ta stvorenja bila spretni penjači. Zubna im je caklina bila izuzetno čvrsta, a kutnjaci široki i četvrtasti, što je tipično za stvorenja koja se hrane lisnatim biljem². Znanstvenici vjeruju da su ti praljudi većinu vremena provodili u krošnjama drveća koje im je pružalo zaštitu od grabežljivaca i osiguravalo dovoljnu količinu zelenog lišća - to je bio razlog njihove prilagodbe na život na drveću.

Ti praljudi, poznati kao australopitekusi, živjeli su u Istočnoj Africi. U to je doba područje Istočne Afrike bilo pokriveno tropskom prašumom. Meni je posve logično što su naši preci živjeli u tropima budući da su im velika količina padalina, visoka vlažnost i visoke temperature tijekom cijele godine osiguravali obilje hrane. Od ljudi što su proputovali tropske prašume čula sam nevjerovatne priče o bezbrojnim vrstama voća, najrazličitijih oblika, veličina i boja. Kod nekih vrsta voća plodovi čak rastu izravno iz debla. U tropskim prašumama ima gotovo tri stotine vrsta voćaka, a većina njih je samonikla.

Slatko, sočno voće privlači ne samo ptice i sisavce nego i ribe, kad se plod otkotrlja u vodu. Zahvaljujući obilju voća, većina kopnenih životinja u tropskim prašumama živi u krošnjama drveća. Ondje gore takvo je obilje voća te neke od njih nikada i ne silaze na šumsko tlo. (Ja bih, kunem se, mogla tako živjeti, samo kad bih gore mogla smjestiti svoje računalu!)

Na temelju svog istraživanja zaključila sam da se pračovjekova prehrana *u početku* sastojala od:

- voća svih mogućih vrsta, kojega je bilo u izobilju;
- zelenog lišća, jer su mnoge tropske biljke zimzelene i imaju veliko lišće, koje je većinom jestivo i izuzetno hranjivo;

- cvjetova, jer većina voćaka ima lijepe, šarene cvjetove koji su slatki i hranjivi;
- sjemenki i orašastih plodova, jer su važan izvor proteina;
- kukaca, jer 90% svih životinjskih vrsta u prašumi čine upravo kukci, od kojih je većina jestiva - prvi obroci kukaca dolazili su zajedno s voćem³;
- kore drveta, jer tropsko drveće ima izuzetno tanku i glatku koru koja je često jestiva i ugodna okusa (jedan takav primjer je cimet).

Pračovjek, koji je bio mnogo inteligentniji od ostalih stanovnika tropske prašume, znao je koja hrana ima veću hranjivu vrijednost i skupljao ju je za sebe, ostavljajući onu manje vrijednu ostalim vrstama. Budući da je bio bolje ishranjen brže se razmnožavao. Što je broj hominida više rastao to se više osjećala nestašica hrane. Kako je biljne hrane bilo sve manje i manje, pračovjek je prvo počeo jesti sitne životinje, a potom prešao i na one veće. Velika većina životinjskih vrsta na našem planetu ima snažnu nagonsku potrebu da zaštiti svoje izvore hrane, odnosno svoj životni prostor. I u svakodnevnom živom nailazimo na životinje kod kojih se taj nagon za očuvanjem vlastitog životnog prostora održao. Nedavno sam posjetila jednu farmu kokoši u Kaliforniji i silno se začudila što je svim kokošima bio odrezan vrh kljuna. Farmeri su mi objasnili da se kokoši, ukoliko nemaju dovoljno prostora, međusobno krvoločno ključaju - do istrebljenja. Vidjela sam i sama kako se kokoši, premda otupjela kljuna, međusobno stalno napadaju i da mnoge od njih krvare. Sjećam se kako sam kao dijete promatrala kokoši u bakinu stražnjem dvorištu. One su imale dovoljno prostora i nikada nisu jedna drugu ključale. Jednom sam sudjelovala na seminaru o ponašanju divljih čimpanza. Predavač je bio dr. Hogan Sherrow koji je antropologiju doktorirao na Sveučilištu Yale. Pričao nam je kako je neko vrijeme

živio u afričkoj tropskoj prašumi gdje je promatrao ponašanje tih životinja. Čimpanze su u svom svakodnevnom životu ostavljale dojam brižnih i pitomih stvorenja, ali to nipošto nije bio slučaj kada se radilo o obrani životnog prostora. Otprilike jednom u deset dana mužjaci čimpanze odlazili bi na «obilazak» duž granica svog «posjeda» i nemilosrdno ubijali svakog pripadnika neke druge obitelji čimpanza, kojeg bi zatekli unutar tih granica. Pretpostavljam da su se i praljudi, kad je u pitanju bio njihov životni prostor, ponašali jednako borbeno.

Kako je broj hominida stalno rastao i njihova je potreba za hranom bila sve veća. Tijekom tri milijuna godina, isprva neiscrpni, izvori hrane postajali su sve siromašniji, a na području Istočne i Središnje Afrike došlo je do zabrinjavajuće prenapučenosti hominidima. Naposljetku su bili primorani napustiti prašumu i raseliti se na sve strane. Do vremena pojave *Homo sapiensa*, prije oko 120 tisuća godina, naši su se preci već bili preselili što na Srednji istok, što u Južnu Afriku, što u Europu i Središnju Aziju, a na kraju i u Novi Svijet. Ta je seoba trajala stoljećima. Znanstvenici procjenjuju da se to preseljavanje u nove postojbine događalo brzinom od oko dva kilometra u osam godina⁴.

Što su se naši preci više udaljavali od tropskog pojasa, kvalitetna biljna hrana postajala je sve oskudnija, a količina joj je sve više ovisila o godišnjem dobu. Kao i sva ostala živa bića koja imaju sposobnost prilagodbe i pračovjek se, kako bi preživio, morao prilagoditi novonastalim životnim uvjetima: novoj klimi i novim izvorima hrane koji su mu tada bili dostupni. U mnogim sam raspravama slušala nagađanja o tome je li pračovjek jeo meso ili nije. Naravno da ga je jeo. Svatko bi od nas, da se nađe u sličnim, neumoljivim uvjetima, jeo meso.

Danas slušamo priče o preživljavanju planinara, letača na zmajevima, lovaca ili slobodnih penjača na stijeni koji su se izgubili u divljini. Iz njihovih priča doznajemo da su ti ljudi, kako bi preživjeli, bili prinuđeni jesti kukce, guštere, sirovu ribu, gljive

a, ponekad, i vlastite cipele. Većina njih uspjela je na taj način preživjeti tek nekoliko tjedana. Praljudi, međutim, koji su živjeli prije 200.000 godina, morali su se iz godine u godinu boriti da prežive duge, hladne, zimske mjesece, i tako stoljećima. Prolazili su kroz duga razdoblja gladi, a mnogi od njih umirali su od neishranjenosti. Jasno je da su hominidi, kako bi preživjeli, morali jesti sve što im je bilo na dohvat, sve što gmiže, leti, trči ili pliva. Uloviti pticu (i pokupiti njezina jaja), kukca ih neku drugu sitnu životinju bilo je mnogo lakše nego uloviti koju krupniju životinju, jedino što te sitne životinje nisu bile dovoljne ni za jednu osobu, a kamoli za cijelo pleme. Jedna krupnija ubijena životinja osiguravala je hranu većoj skupini ljudi i po nekoliko dana. To je primitivnog čovjeka nagnalo da usavrši svoju lovačku tehniku.

Međutim, pračovjek se uvijek, kad god je to bilo moguće, nagoni vraćao biljnoj hrani, jer bilje je, osobito ono lisnato, prvobitni izvor ljudske prehrane, što je danas i znanstveno dokazano.³³ Osim toga, sakupljanje bilja nije bilo ni tako naporno ni tako opasno kao lov. Primitivni ljudi sakupljali su i jeli mnogo vrsta biljaka, njihovo lišće, korijenje, plodove, sjemenke ili koru: zeljasto i gomoljasto bilje, voće, orašaste plodove, sjemenke, bobice, cvjetove, gljive, klice, koru drveća, morske alge i drugo. Teško možemo i zamisliti koliko su različitoga bilja jeh, možda na tisuće vrsta. Profesor antropologije Daniel Moerman u svojoj knjizi *Autohtona američka etnobotanika* (*Native American Ethnobotany*), nabrojao je 1649 vrsta jestivog bilja kojim su se hranili samo američki starosjedički narodi⁵. Zbog toga primitivne ljude ne zovemo samo «lovci» nego i «sakupljačima» jer oni su doista bili lovci-sakupljači. Pokušavajući si predložiti prve ljude kako otkrivaju zrnje a potom i kruh, zamislila sam sebe, prije 200 tisuća godina, kako promrzla, uplašena, bosonoga i gladna hodam Šumom, bez ikakve hrane ha vidiku. Što bih u toj situaciji učinila? Nakon uzaludna traganja za kukcima, vjerojatno bih počela pretraživati šumsko tlo. Možda bih u travi pronašla kakve suhe sjemenke. Sigurno bih ih kušala

da vidim kakav im je okus. Bolje i suhe sjemenke nego ništa. Jedino što se neke od njih ne bi dale prožvakati. Možda bih se dosjetila pa uzela kamen, smrvila sjemenke i tako ih učinila jestivima. Ukoliko bih to slučajno učinila dok pada kiša, za neko bih vrijeme shvatila da smrvljene sjemenke pomiješane s vodom imaju bolji okus. Ponavljala bih to i ponavljala sve dok ne bih izumila palentu, kruh, kašu i ostala jela od žitarica. Tisućama godina ljudi su svoj «kruh» jeh prijesan. Prvi kruh nije bio drugo do li smrvljeno sjemenje pomiješano s vođom i «ispečeno» na kamenu koji je ugrijalo sunce. Budući da su, kad je u pitanju konzerviranje biljne hrane, mogućnosti primitivnih ljudi bile ograničene, oni su u dugim, zimskim razdobljima bili prinuđeni loviti više. Nagađam kako su meso uglavnom jeli muškarci, jer žene, koje su gotovo stalno bile ili trudne ih su dojile, nisu mogle često odlaziti u lov (kao što to nisu mogla ni djeca). Ako se nisu mogle najesti od otpadaka koje su im ostavljali muškarci, žene su morale ići u potragu za biljnom hranom čak i zimi, kad je ona oskudna i manje hranjive vrijednosti.

Zanimljiva je činjenica da se ratarstvom čovjek počeo baviti više od četiri tisuće godina prije no što je počeo pripitomljivati životinje, premda je uzgajanje bilja bio mnogo složeniji proces od pripitomljavanja životinja. Praljudi grablje i lopate nisu kupovale u željezariji niti su imali sredstva za natapanje polja, a sakupljene sjemenke bilo je teško sačuvati od glodavaca i ptica. Ipak su nekad uspijevali orati, sijati, plijeviti, zalijevati, brati, prenositi i tako dalje, mnogo prije nego što su počeli pripitomljivati životinje. U usporedbi s tim, uloviti nekoliko divljih jarića i pripitomiti ih nije moglo biti osobito teško.

Unatoč svemu, prvi tragovi koji upućuju na ratarski način života pronađeni su čak 11.000 godina pr. Kr, no čovjek je s uzgojem bilja najvjerojatnije počeo i ranije, dok je, kako se čini, životinje počeo pripitomljivati tek oko 7.000 g. pr. Kr, dakle više od 4000 godina kasnije.

a Pogledati Poglavlje 4. ove knjige.

To znači da je biljna hrana vjerojatno bila najvažnija komponenta prehrane naših predaka. Antropološka su istraživanja dokazala da je kod drevnih naroda, s obzirom na veliku površinu na kojoj se ratarstvo istodobno pojavilo, biljna hrana bila na visokoj cijeni. Već se 11.000 godine (pr. Kr.) srp od zašiljena kremena upotrebljavao za košnju divljeg žita⁶. Prije osam tisuća godina u drevnom su Egiptu uzgajali divlju pšenicu i ječam⁷. Istodobno su drevni ratari na području današnje Švicarske uzgajali leću, a na otoku Kreti bademe⁸. Prije sedam tisuća godina u Srednjoj Americi počeli su uzgajati bundevu, papriku, avokado i šćir. Prije pet tisuća godina Kinezi su počeli uzgajati soju⁹. Već su tada u svojoj kuhinji upotrebljavali tri stotine i šezdeset pet raznih začinskih trava (što je približno deset puta više od onoga što možete naći na popisu poljoprivrednih proizvoda u mojoj mjesnoj prodavaonice zdrave hrane)¹⁰. Prije četiri tisuće godina ratari iz Mezopotamije uzgajali su crveni luk, repu, grah, poriluk, zelenu salatu i češnjak¹¹.

Od tih drevnih vremena pa do danas bilje je - posebno ono zeljasto - uvijek bilo važan sastojak ljudske prehrane, osobito siromašnije populacije. Seljaci su se uglavnom hranili zelenjem. Ruski književni klasik Lav Tolstoj u svom romanu *Rat i mir* napisao je da «Ruski seljak ne gladije kad nema kruha, nego kad nema lobode¹².» (Loboda se danas smatra korovom)

Drugi se sličan primjer može naći kod njemačkog pjesnika Johanna "Volfanga Goethea koji primjećuje: «Seljaci posvuda jedu čičak¹³.»

Na ruskome i bugarskome jeziku osoba koja prodaje povrće zove se «zelenčik», što znači prodavač zelenja. Danas je ta riječ posve pala u zaborav, može se još pronaći jedino u starim knjigama i rječnicima. Činjenica da se još nalazi u rječnicima ukazuje na to da je razmjerno nedavno izišla iz uporabe. Iz klasične literature znam da su «zelenčiki» još prije nepunih sto pedeset godina bili itekako zaposleni, a danas su izumrli.

Mogli bi se pronaći i mnogi drugi primjeri koji neizravno upućuju na istaknuto mjesto koje je razno sirovo bilje zauzimalo u prehrani naših predaka sve do prije nekoliko stoljeća, kada se konzumacija kuhane hrane počela dramatično povećavati. Stoljećima su ljudi meso, vjerojatno zbog privlačna ukusa i zasićenosti, smatrali najzdravijom hranom. Većina si meso, međutim, nije mogla priuštiti i jela ga je tek povremeno. Samo pripadnici viših društvenih slojeva mogli su uživati u svakodnevnoj hrani životinjskog podrijetla - divljači, ribi, svinjetini, ovčetini ih u piletini i jajima - gotovo svakodnevno, stoga su često bili pretili i patili od raznih degenerativnih oboljenja. No čak su i najbogatiji među njima jeli velike količine voća, povrća i zelenja spravljene na razne načine, što zorno prikazuje ovaj srednjovjekovni recept za salatu¹⁴.

Recept za salatu:

Uzmi peršinova lišća, kadulje, mladog češnjaka, ljutike, ločike, poriluka, špinata, boražine, metvice, jaglaca, ljubičice, mladog crvenog luka, koromača i vrtne potočarke, mrvice, ružmarina i tušnja sve stavi pod vodu i dobro operi. Oguli sve i očisti od peteljki i si. Sve nakidaj na male komadiće i promiješaj dobro sa sirovim uljem, dodaj ocat i sol te posluži¹⁵.

Ovaj recept datira iz četrnaestog stoljeća i prvi je te vrste na engleskome jeziku. Većina takvih recepata napisana je za gozbe pripadnika visokih slojeva. Prema strogim pravilima koja su vladala za srednjovjekovnim stolom, jelovnici su uključivali i prevažan «red posluživanja» prema kojemu je većina ukućana imala pravo na prvo jelo, a rafiniranija su se jela posluživala samo onima na višem položaju. Zanimljivo je, međutim, što se posve prirodnim smatralo da se kao prvo jelo poslužuje salata, koja sadrži najviše hranjivih sastojaka, a ona teža, masna i slatka jela, ostavljaju se za kraj.

Osim što su se ljeti hranili svježim voćem i povrćem, u srednjem su vijeku ljudi u podrumu spremali zalihe voća i povrća za zimu.

Kiselili su velike količine kupusa, marinirali gljive i kiselili rajčice, krastavce, mrkve, jabuke, repu, brusnice, češnjak, pa čak i lubenice. Tako konzervirano povrće držali su u drvenim kacama u podrumu. Svi su odreda, i oni bogatiji i oni siromašniji, za zimu spremali krumpir, suhe gljive, osušene začinske trave, jabuke, orašaste plodove i suho voće. Imali su i zalihe osušene ribe, mesa i slanine. Važan izvor vitamina bio im je i fermentirani sok raznog voća, bobica i grožđa u bačvicama. Većina hrane u njimovim podrumima bila je sirova.

Poglavlje 8.

PRAKTIČNOST NASUPROT ZDRAVLJU

«Skuhala bih večeru, ali ne mogu naći otvarač za konzerve!«

- Autorica nepoznata

Naši su preci više od tri milijuna godina jeli isključivo sirovu hranu. Kad se pračovjek, prije otprilike 790.000 godina, naučio koristiti vatrom¹, nije odmah počeo kuhati. Vatra je za pračovjeka tisućama godina značila toplinu, svjetlo i zaštitu od divljih zvijeri. Logičan je zaključak da vatru uopće nije koristio za kuhanje sve do kraja sakupljačko-lovačkoga razdoblja jer bi je u tom slučaju ili morao nositi sa sobom, ili je svaki dan ponovno paliti. Pri čemu lovac-sakupljač nije sa sobom mogao nositi baš ništa, pa tako ni hranu koju bi navečer skuhao: za prijenos, naime, nije imao ništa, osim vlastita tijela. Pračovjek je morao uvijek biti spreman da potrči ih se nekamo uzvere. Osobito je opasno bilo nositi sa sobom meso jer je ono moglo privući divlje zvijeri.

Da se zapali nova vatra, pogotovo za loša vremena, potrebno je mnogo vremena i truda. Mnogo sam puta na izletima s obitelji i sama pokušala zapaliti vatru s pomoću kremena: samo mi je za potpalu triješčica trebalo po sat i više vremena. Nakon toga treba naložiti veliku vatru dovoljnu za kuhanje, za što je potreban još dodatan sat ili dva. Ja mislim da su praljudi ipak tijekom dana jeli hranu onako kako bi je nalazili i da nisu imali kuhani ručak i večeru. Rekla bih da je kuhana hrana, i nakon što su se skrasili na stalnim boravištima i počeli živjeti sjedilačkim životom, kod

njih još uvijek rijetka pojava sve dok, oko 5.000 godine pr. Kr, nije izumljeno kameno ognjište.

Čak i nakon toga kuhanje će se još stoljećima smatrati luksuzom zbog velikog truda koji je trebalo uložiti da se dođe do ogrjevnog drva, koje je tisućama godina bilo jedinog gorivo. Teško je povjerovati da su domaćice i kuharice vatru na svom ognjištu morale paliti kresanjem kremen a kremen, ili trljanjem drva o drvo, sve do 1827. kad je engleski kemičar John Walker izumio žigice. Uzimajući u obzir sve te silne prepreke, nije nikakvo čudo što je kuhana hrana bila najskuplja i što se smatrala vrjednijom.

Drevni narodi (kao, uostalom, i mnogi suvremeni!) nisu ništa znali o sastojcima zdrave prehrane. Vjerovali su kako je najkukšnija i najprivlačnija hrana ujedno i najzdravija. Kroz cijelu povijest čovječanstva genijalni umovi poput Anaksagore, Hipokrata i Leonarda da Vinci ja nudili su ljudima svoje briljantne teorije, koje se uglavnom nisu uzimale ozbiljno.

Tisućama godina praljudi su jeli pretežito sirovu hranu koju su birali slijedeći isključivo vlastiti nagon, zbog čega je njihova prehrana bila zdrava. Upravo zahvaljujući tome uspjeli su preživjeti milijunima godina, usprkos nestašicama, divljim zvijerima i drastičnim klimatskim promjenama.

Danas znamo da je proces kuhanja kemijska reakcija pri kojoj se mijenja sastav namirnica. Kuhanjem se dakle stvaraju toksične molekule koje mogu djelovati kao stimulansi, izazivajući kod nas lažnu potrebu za nekom određenom hranom. Kad su ljudi u svojoj prehrani počeli povećavati udio kuhane hrane, oni su to činili slušajući svoje tijelo, a ne svoje nagone. To ih je postupno dovelo do opće neishranjenosti. Neke skupine ljudi koje su se hranile uglavnom kuhanom ili prerađenom hranom oboljevale su od opasnih bolesti kao što su skorbut, rahitis, beriberi i pelagra. Te su bolesti još donedavno odnosile na tisuće ljudskih života. Primjerice, od pelagre je 1915. godine, samo u Sjedinjenim Državama, umrlo deset tisuća ljudi².

Dok su se, u najvećem dijelu svoje povijesti, ljudi hranili prvenstveno sirovom, biljnom hranom, razvojem civilizacije taj se način prehrane ubrzano počinje mijenjati. Najdramatičniji skok potrošnje kuhane i prerađene hrane dogodio se razmjeno nedavno, krajem osamnaestog i početkom devetnaestoga stoljeća, kada je došlo do naglog industrijskog razvoja i to na tri važna proizvodna područja istodobno.

- U kasnom osamnaestom stoljeću švicarski je mlinar izumio mehanički čelični valjak kojim se pojednostavila meljava žita. Što je dovelo do masovne proizvodnje bijelog brašna. Godine 1784. američki izumitelj Oliver Evans izumio je automatski mlin za žito³.
- Godine 1813. britanski kemičar Edward Charles Howard otkrio je metodu rafiniranja šećera⁴.
- U devetnaestom stoljeću započelo se s industrijskom proizvodnjom konzervirane hrane. Napoleon je bio prvi koji je objavio natječaj za najbolju konzerviranu hranu za vojsku. Godine 1795. Francuz Nicholas Appert zaslužio je nagradu od 12.000 franaka, izumivši postupak konzerviranja mesa i povrća u smolom zapečaćenim staklenkama. Isprva je to bila strogo čuvana vojna tajna, ali ubrzo se za nju doznalo i s druge strane kanala La Manche. Godine 1810. Englez Peter Durand patentirao je uporabu metalnih posuda za konzerviranje, a godinu dana kasnije već je radilo nekoliko tvornica konzervi. Vojske što su se sukobile kod Waterlooa već su imale zalihe konzervirane hrane.

Potražnja za konzerviranom hranom bila je golema. Tehnologija konzerviranja hrane velikom se brzinom razvijala, te je do 1860. vrijeme potrebno za pripremu jedne konzerve skraćeno sa šest sati na trideset minuta⁵. Ubrzo je konzervirana hrana u limenkama ušla u široku uporabu. Limenke od čelika presvučena koštitom i danas su u uporabi. U postupku konzerviranja namirnica se najprije dobro prokuhavaju, a potom im se dodaju razni

konzervansi i sol kako bi se produžila trajnost konzerve. Trajnost takve konzervirane hrane obično je dvije godine, pa i više.

Ove su izume svi redom prihvatili: kupci, koji su cijenili njihovu praktičnost i niže cijene; trgovci, zbog prilike za bolju zaradu te vlasti, jer im je to omogućilo da narod opskrbe jeftinijom hranom. Tijekom devetnaestoga stoljeća u prehrani većine ljudi, osobito u razvijenijim zemljama, udio visokorafinirane, prerađene hrane počeo se drastično povećavati, dok se, istodobno, udio zdrave hrane, bogate hranjivim sastojcima, sve više smanjivao.

Koliko god se divila brojnim korisnim i genijalnim otkrićima što ih je donijela industrijska revolucija, ipak smatram da je ovako radikalna promjena u ljudskoj prehrani bila izrazito štetna. I naš nagon za samoodržanjem i naše životne navike koje su se stjecale kroz tisuće generacija izgubili su se praktički preko noći. Dok je ljudski organizam ostao nepromijenjen, prehrana se naglo i drastično promijenila.

U međuvremenu su ta beživotna jela u sjajnim limenkama, napuhani bijeli kruh i različite, lijepo upakirane, prehrambene prerađevine postali silno popularni, ali razlog tome nisu samo njihova niska cijena i praktičnosti, nego i činjenica da su postali simbolima napretka čovječanstva.

Nove prehrambene prerađevine oslobodile su žene od svakodnevnih dugih sati kuhanja pa čak i od dojenja. Prvi put u ljudskoj povijesti novorođenčad se hrani zamjenom za majčino mlijeko, za koju se vjeruje da je jednako dobra, ako ne i bolja od njega. Gotovo sva hrana za odrasle također se pretvorila u svoju zamjenu. Umjesto prirodno hranjivih plodova zemlje, ljudi su se počeli hraniti svakovrsnim jelima u limenkama (otvaraju se posebnim otvaračem za limenke), nakon čega dolaze razni sirevi i kobasice na kriškama snježnobijela kruha, a sve završava velikom količinom slatkiša iz privlačnih, šarenih omota.

Nikakvo čudo što se istodobno stopa smrtnosti od raka toliko povećala, a učestalost drugih degenerativnih oboljenja skočila

nebu pod oblake. Do 1900. godine od 100.000 ljudi njih 64 umiralo je od raka. Te, ionako, velike brojke nastavljaju rasti pa će se do 2000. godine povećati za tri. puta⁶. U Sjedinjenim Državama rak je, u nekoliko posljednjih godina, pretekao srčane bolesti i postao uzrok smrtnosti broj jedan. Američko društvo za borbu protiv raka procijenilo je da će u 2006. godini kod 1.399.790 žena i muškaraca biti dijagnosticiran rak, te da će, u istoj toj 2006., njih 564.830 od njega i umrijeti⁷.

U dvadesetom stoljeću nutricionizam se, u više zemalja istodobno, počinje profilirati kao znanost. Nakon što je 1912. definiran opći pojam vitamina⁸, a 1931. otkriven vitamin C, znanstvenici se sve više počinju baviti ljudskom prehranom. U prvoj polovici dvadesetoga stoljeća programi javne prehrane, u skladu s pretpostavkom da je «uvijek bolje previše nego premalo», ljudima uglavnom preporučuju povećanje unosa praktički svih namirnica u uobičajenoj prehrani⁹. Svi su bili itekako iznenađeni kad se ustanovilo da se «u vrijeme Drugog svjetskog rata, kada su zalihe hrane, osobito mesa, u Europi bile strogo ograničene, pojava nekih oboljenja općenito smanjila»¹⁰.

Znanost o ljudskoj prehrani veoma je mlada, mlada od jednog stoljeća, ah se veoma brzo razvija. Gotovo svakodnevno čujemo o (za nas) novim, a ipak životno važnim hranjivim tvarima. Ljudi stoljećima nisu znali koji su sastojci hrane bitni za njihovo zdravlje. Mnogi su smatrali da je hrana zdrava ako nam prija. Takvo neznanje odnijelo je nebrojene živote. Dok si, naprotiv, dobro uravnoteženom prehranom svi možemo osigurati optimalno zdravstveno stanje. I unatoč tomu, i dalje jedemo tone i tone visokoprerađene hrane, danas više no ikada u ljudskoj povijesti. A najgore od svega je što mi tu svoju prerađenu hranu toliko volimo te je pretpostavljamo prirodnim plodovima zemlje. A to dovodi do ovisnosti o kuhanoj hrani. Uvjerena sam da o našoj sposobnosti da se te ovisnosti oslobodimo ovisi budućnost čovječanstva.

Poglavlje 9.

KAKO SE HRANI MOJA OBITELJ

«U ovom tanjuru s hranom ja vidim cio svemir koji podržava moje postojanje.»

- Zenbudistički blagoslov jela

Je li skupo držati se režima sirove prehrane? I jest i nije. Dopustite da objasnim. Kako tu ne bi bilo nikakve zabune, ja ću evo, izvući svoje račune i sve troškove potanko objasniti. Za svoju četveročlanu obitelj trošim u prosjeku 45 dolara na dan. To je 1350 dolara mjesečno, ali podijeljeno sa četiri ispada svega 338 dolara po osobi. Željela bih objasniti da mi toliko novca trošimo na hranu ne zato što smo jako bogati, nego zato što nemamo zdravstveno osiguranje, a zdravlje za nas ima apsolutan prioritet pred svim ostalim našim potrebama. Moja je čvrsta odluka da *ne* štedim novac kad je u pitanju prehrana. Znam da se moram adekvatno hraniti, ne samo zato da bih mogla normalno funkcionirati danas nego i zato što moram nadoknaditi sve ono vrijeme u prošlosti kada je moj organizam bio loše hranjen. Prije ću se odlučiti za smanjenje ostalih troškova: za namještaj, odjeću, sredstva za čišćenje, za skupa kola i, naravno, za zdravstveno osiguranje.

Bilo je razdoblja kada moja obitelj nije imala mnogo novca. Ne-koć smo naš četvoro dvije godine živjeli s ukupnim mjesečnim primanjima od 900 dolara. U to su bili uključeni osiguranje automobila, benzin i svi naši ostali troškovi. Moja se djeca rado sjećaju Božića 1997. kad je Valja na poklon dobila vrpču za kosu, a

Sergej olovku. Iz nekog razloga taj im je blagdan ostao u ljepšem sjećanju od ostalih. Čak i tada smo se hranili sirovom hranom visoke hranjive vrijednosti. Pronašli smo mnoštvo načina da dođemo do kvalitetnih plodova zemlje uz minimalan ili nikakav trošak; jednostavno smo provodili više vremena izabirući ili skupljajući plodove zemlje, umjesto da ih kupujemo. Igor je za naš kombi načinio posebnu prikolicu s dva velika hladnjaka u kojoj smo uzgajali klice u staklenkama. Na taj smo način stalno imali obilje svježih klica koje nisu praktički ništa koštale. Obilazili smo razne uzgajivače organskog voća i povrća, nudeći im pomoć u zamjenu za svježe voće i povrće. Organske proizvode kupovali smo i na sniženju u prodavaonicama zdrave hrane. Naučili smo odlaziti na tržnice pred kraj dana kako bismo od farmera dobili, namirnice po nižoj cijeni. Sudjelujući na raznim grupnim izletima pod vodstvom stručnjaka, naučili smo hranu tražiti u prirodi te smo veći dio godine brali samoniklo jestivo bilje. Odlazili smo u berbe gdje smo mogli sami brati, i brali sve - od krastavaca do bresaka. Osim toga, odlazili smo pomagati u berbi vlasnicima voćnjaka koji ih nisu imali vremena sami obrati. Mnoge je ljude zanimalo što ćemo učiniti s tolikim voćem i nemalo bi se iznenadili kad bi čuli da su dragun ili trešnje važan sastojak naše prehrane. Susreli smo putem mnoge obitelji koje su živjele u velikim vilama, ali su se jako loše hranile. Mi smo možda bili siromašni ali, bogami, hranili smo se kao kraljevi i kraljice, ili, možda bolje, kao «obrazovani kraljevi i kraljice».

Danas svi radimo i sretni smo što svu hranu možemo kupovati u prodavaonicama zdrave hrane ili izravno od farmera. Ja se osobito trudim da nabavljam samo najkvalitetnije, svježije organsko voće i povrće, ako je moguće sezonsko i s mjesnih farmi. U toplo godišnje doba većinu namirnica kupujemo izravno od farmera. Ja obožavam razgovarati s uzgajivačima organske hrane, za mene su oni pravi junaci koji su se dušom i tijelom posvetili prirodnoj obradi zemlje, usprkos golemom trudu koji

je potrebno u to uložiti i brojnim poteškoćama s kojima se svakodnevno susreću.

Sretna sam što u blizini svog stana imam prodavaonicu zdrave hrane u koju svaki drugi dan (ili tri puta tjedno) odlazim po hranu za svoju obitelj. Moj suprug i djeca rado mi pomažu, ali uglavnom hranu kupujem ja. Redovito sobom ponesem nekoliko platnenih torbi koje napunim namirnicama. Zimi tjedno kupim sanduk jabuka ih krušaka, kako bismo u kući uvijek imali svježeg organskog voća. Kupujući na veliko uštedim do dvadeset posto od cijene.

Kad sam počela piti zeleni kašasti sok otišla sam na zelenu tržnicu i razgovarala s najmanje deset farmera. Svakome sam od njih ponudila 20 dolara da mi sljedećeg tjedna donese veliku kutiju samoniklog jestivog bilja. Uvjerena sam da je divlje jestivo bilje naša prava i najbolja hrana. Dva su farmera pokazala zanimanje za moj prijedlog. Otada mi obojica svakog tjedna donose mišjakinju, koprivu, lobodu, čičak, trputac, maslačak, tušanj i mnoštvo drugog jestivog korova. Zahvaljujući ovakvoj opskrbi najhranjivijim zelenjem, od travnja do listopada više ne kupujem namirnice u dućanu. Ohrabreni mojom podrškom, ovi su farmeri divlje jestivo bilje ponudili i našoj lokalnoj zadruzi i sa zadovoljstvom mogu reći da sam to hranjivo zelenje ondje vidjela.

U zimskim mjesecima obično kupim po osam vezica (za dva dana) raznog zelenja u dućanu. Tu bude: maslačka, kelja, strička, špinata, raznih zelenih salata, lišća korijandera, peršina, ljutike, raštike, rikule, endivije i mnogo drugog. Jedanput tjedno kupujem vrećicu mladog miješanog zelenja. Za dvodnevne potrebe svoje obitelji obično kupim dvanaest avokada, osam zrelih, svjetložutih limuna i jedan grozd banana.

Smatram da voće koje se nudi u prodavaonicama nije savršeno zato što je ubrano zeleno. Smeta mi također što više ne mogu uživati u grožđu s košticama. Ja uvijek izabirem voće koje je najzrelije, ponekad čak pitam prodavača ima li nešto još zrelije u

skladištu. Redovito kupujem po pola kilograma od nekoliko vrsta voća; to mogu biti mango, ananas, papaja, grejpfrut, kivi, smokve, dragun ili neko drugo sezonsko voće. Uvijek kupujem mnogo bobica, budući da su one rjeđe hibridi, da su zrelije od drugog voća i da su bogate mnogim bitnim hranjivim tvarima. Gotovo nikada ne kupujem lubenicu, osim u sezoni, jer sam navikla kupovati samo najbolje lubenice iz organskog uzgoja izravno od farmera. Obično kupim i tuce zrelih rajčica, dva do tri tvrda krastavca i nekoliko crvenih ih žutih svježih paprika. Nikada ne kupujem zelene svježe paprike jer one nisu zrele. Jedanput-dvaput mjesečno kupim mrkve ili cikle kako bih je naribala u salatu. Otprilike jedanput mjesečno kupim paket datulja, i svaki put izaberem drugog proizvođača.

Otprilike svaka dva mjeseca naručim vreću od 2,5 kilograma suncokretovih sjemenki i 2,5 kilograma badema, 1 kilogram kaduljinih sjemenki i 12,5 kilograma lanenih sjemenki (zvuči puno, ali mi velik dio krekeri od lanenih sjemenki podijelimo s prijateljima).

Ne kupujem ni čokoladu ni sirovo zrnje čokolade. Kao što ne kupujem ni sol, umjesto koje upotrebljavam morske trave: kelp, dulse, nori, arame i druge. Ne kupujem nikakvo ulje, budući da smo ga prije nekog vremena posve prestali upotrebljavati. Ipak, ne mogu jamčiti da ćemo se ulja zauvijek odreći. U obitelji slijedimo vlastitu intuiciju radije nego savjete drugih. Umjesto iz ulja, masti pokušavamo dobiti na prirodniji način, primjerice iz kokosa, avokada, povremeno iz duriana i, manji dio, iz sjemenki i orašastih plodova.

Ljudi nas često pitaju što jedemo tijekom dana. Reći ću vam što ja jedem.

Svako jutro oko 8 sati za doručak popijem litru zelenog kašastog soka. Oko podne, ako se sjetim, pojedem malo voća. Inače sam toliko zaokupljena poslom koji doista volim, te redovito posve zaboravim na jelo.

Kod nas je tradicija, gotovo obred, pojesti zelenu juhu s prijateljima i obitelji svaki dan u Četrnaest sati. Bilo u mom uredu bilo kod kuće, netko od nas na brzinu u mikseru *Vita-Mix* pripremi zelenu juhu koja se sastoji od svega četiri sastojka. Ta je juha nevjerojatno zasitna i moj je glavni dnevni obrok.

Kada u devetnaest sati dođem kući popijem još jedan zeleni kašasti sok, uz koji pojedem ih zdjelicu zelenja i povrća, bez ikakva začina ili zdjelicu voća. Druga varijanta večere je jedna zdjelica od 4 dl bobica preliveanih žlicom maslaca od sirovih badema, koje meljemo sami. Doista bih voljela da ne jedem više ništa, međutim ipak kasnije navečer pojedem jabuku ih dvije.

Molim vas da ove informacije shvatite samo kao prenošenje iskustva, a ne kao preporuku. Molim vas također da me ne pokušavate imitirati - uvijek imajte na umu daje meni trebalo dvanaest godina da bih došla do ovog načina prehrane, te da se on i dalje stalno mijenja. Slijedite svoj unutarnji glas i ponašajte se prema sebi kao da ste visokoobrazovani kraljevi i kraljice.

Poglavlje 10.

BAKTERIJE - GENIJALAN IZUM PRIRODE

«Krajnje je vrijeme da malo bolje pogledamo Kraljevstvo Bakterija, s velikim početnim slovima. Jer to je, biološki rečeno, doista Kraljevstvo, i to drevna kraljevska loza, a raznolikost i evolutivna snaga njegovih stanovnika zaslužuje prije kraljevski tretman nego li gađenje».

-Trudy Wassenaar, doktor molekularne biologije

Želim s vama podijeliti divljenje i poštovanje koje osjećam prema bakterijama. Možda ćete ih i vi, nakon što pročitate ovo poglavlje, više poštovati. Bakterije su najveći svjetski prerađivači otpada. Prerađujući sve organske tvari u plodnu zemlju, bakterije beskoristan otpad pretvaraju u izvor svih elemenata. Bakterije su jedinstvena pojava, one su i sićušne i goleme istodobno. Manje od ijedne žive stanice, bakterije svoje redove mogu začas ojačati tako što će se razmnožiti u milijarde novih. Svaka se bakterija može, u samo 24 sata, razmnožiti u 16 milijuna novih bakterija¹. One dakle, ovisno o tome trebaju li razgraditi deset uginulih slonova ili jednog uginulog mrava, u svojim redovima uvijek raspolažu dovoljnim brojem vojnika i nijedan proces truljenja neće se morati odgoditi zbog nedostatka tih sićušnih stvorova. Bakterije su genijalan izum prirode i njezin dar svima nama. Mi neprekidno nastojimo uništiti što više bakterija možemo, zato što ne razumijemo njihovu svrhu na Zemlji. Pokušajmo zamisliti život bez bakterija. Posvuda oko nas bilo bi samo kamenje, bez ijednog ko-

madića plodnog tla na kojemu bismo mogli uzgajati hranu. Bih bismo okruženi naslagama mrtvog drveća, životinja, ptica, kukaca, zmija, ljudi ili drugih organskih tvari. Bila bi to prava brda smeća!

Možda ste uočili da bakterije, u prirodnom ciklusu truljenja, ne uzrokuju neugodan vonj. U šumi nitko ne skuplja otpalo hšće niti pokapa uginule životinje, sve naprosto ostane ležati ondje gdje se zateklo. Izmet ptica i životinja ostaje ondje gdje je pao. Očekivah biste da šuma neugodno vonja. A ipak, kad ste posljednji put bili u šumi, je li loše vonjala? Kladim se da ćete odgovoriti niječno. Zapravo, kad se nađemo u šumi obično duboko udahnemo i kažemo: «0, kako divno miriši!» Ako dakle bakterije ne proizvode smrad u prirodnom šumskom okruženju, zašto se onda truljenje uvijek povezuje sa smradom?

Zdravo tlo sadrži veliki postotak «dobrih» bakterija. Prijateljske bakterije proizvode mnogo neophodnih hranjivih tvari za biljke koje na tom tlu rastu. Ovim je «dobrim» ih aerobnim bakterijama za rast i opstanak potreban kisik. «Dobre» bakterije uspijevaju u tlu bogatom organskim tvarima, kao što su dijelovi biljaka i uginulih životinja. Kada dođe do pomanjkanja kisika ili organskih tvari u tlu, «loše» bakterije preuzimaju vlast i počnu se množiti, uzrokujući krajnje neugodan vonj. Ove patogene bakterije su anaerobne i ne podnose kisik u plinovitom stanju. Premda patogene bakterije proizvode smrad, a mogu uzrokovati i razne bolesti, one pritom ispunjavaju svrhu koju im je priroda namijenila. Zato u prirodi postoji ravnoteža između «dobrih» i «loših» bakterija, uz znatnu prevlast onih «dobrih». «Dobre» bakterije mogu se, međutim, uništiti na razne načine: otrovnim sredstvima kao što su umjetna gnojiva i pesticidi u tlu, ih pak antibioticima, neishranjenošću, prejedanjem, stresom i t.d. u ljudskom organizmu.

To je razlog što, u civiliziranom okruženju, bakterije proizvode neugodan vonj.

Bakterije se silno muče s razgradnjom neprirodnih tvari koje mi stvaramo. Želite li provjeriti ovu tvrdnju sami možete izvesti pokus. Stavite otpatke sirovog voća i povrća u vaš kompost. Vidjet ćete da će istrunuti i razgraditi se bez neugodna vonja. Sada u svoj kompost dodajte nešto kuhane hrane, kuhane tjestenine, pileće juhe ili pire krumpir. Nakon nekoliko dana osjetit ćete kako se iz komposta širi neugodan miris. Taj vonj mogao bi biti tako snažan da bi se i vaši susjedi mogli na njega požaliti.

Bakterije igraju važnu ulogu u uzgoju poljoprivrednih kultura. Glavna razlika između organskog i klasičnog vrtlarstva je u tome što se «u klasičnom vrtlarstvu nastoji prihraniti biljke, a u organskom se hrane mikroorganizmi u tlu².» Ili, jednostavno rečeno, klasični poljoprivrednici zanemaruju mikroorganizme u tlu i brinu se isključivo o tome da biljku opskrbe kalijem, dušikom i drugim kemikalijama, dok se oni koji se bave organskim uzgojem brinu o tome da nahrane živa stvorenja u tlu, koja potom opskrbljuju biljke uravnoteženom prehranom. Kao što ni ljudi ne mogu preživjeti uzimajući umjesto hrane kemikalije, tako ni mikroorganizmi u tlu ne mogu preživjeti kad ih se hrani isključivo umjetnim gnojivom. Kad se svi mikroorganizmi unište kemikalijama, plodno se tlo pretvara u prašinu. Nijedna biljka, ma koliko joj mi dodavali kemikalija, neće uspijevati u prašini.

Mi se biljkama hranimo, preko njih primamo hranjive sastojke koje su proizveli mikroorganizmi u tlu. Što je više organske tvari ili «humusa» prisutno u tlu, to hrana, koja je na tom tlu uzgojena, ima veću prehrambenu vrijednost. Mi ljudi naslijedili smo silna prostranstva divna, plodnog tla s bilijunima korisnih mikroorganizama što u njemu sretno žive. U svojoj uspješnici *Tajne plodnog tla*, Peter Tompkins i Christopher Bird kažu: «Ukupna težina svih mikrobioloških organizama na Zemlji dvadeset i pet puta je veća od ukupne težine njezina životinjskog svijeta; svako jutro dobro obrađene zemlje sadrži čak do pola tone živih

mikroorganizama i po tonu gujavica koje na dan mogu izlučiti tonu probavljenog humusa³.

Zahvaljujući našoj tehnološki «naprednoj» obradi zemlje većina plodnog tla na poljoprivrednim farmama u Sjedinjenim Državama sadrži manje od 2% organske tvari, dok je nekoć, prije kemijske ere, ta količina bila od 60% do 100%. Ih, kako tvrdi David Blume, ekološki biolog i stručnjak za perma-uzgoj: «Većina prvoklasnog poljoprivrednog zemljišta sretno je ako u svom sastavu dosegne 2% organske tvari - što je granična crta između živog i mrtvog tla⁴.» Primjenom perma tehnike pri uzgoju poljoprivrednih kultura David Blume uspio je, u svega nekoliko godina, u krajnje osiromašeno tlo koje se sastojalo od, poput cementa tvrde ilovače, podići razinu organske tvari na 25%. To je polje dalo urod «8 puta veći od uroda koji je, prema USDA, moguće postići po četvornoj stopi⁵.»

Tlo se ne može hraniti kemikalijama jer «kemija nije isto što i biologija⁶.» Drugim riječima, umjetnom gnojivu nedostaju živi enzimi koji svojim djelovanjem od obične zemlje stvaraju plodno tlo.

Jednako zanimljiva je i činjenica da sva živa bića posjeduju snažan imunitet koji bakterijama prijeći ulazak u organizam, sve dok je taj organizam, bila to biljka, životinja ili čovjek, živ. Bakterija ne može razgraditi ništa što je još živo. Primjerice, divovske sekvoje mogu doživjeti i više od dvije tisuće godina, a ipak ne trunu. Njihovo je korijenje uvijek u tlu, a ipak ga bakterije ne napadaju. Međutim, istoga časa kad stablo umre, bakterije ulaze kako bi ga vratile na njegov početak - u tlo. Bakterije mogu razlikovati što je živo a što mrtvo, a njih zanima samo mrtva tvar,

U prirodi se mogu često vidjeti slučajevi kad razni paraziti napadaju biljke i životinje oslabljena imuniteta. Primjerice, mahovina, imela i lišaj ne žive na snažnom, zdravom drveću. Zdravo, uravnoteženo tlo u organskim vrtovima rađa zdrave, otporne biljke, koje su same u stanju puževe i kukce držati na sigurnoj udaljeno-

sti. U šumi, parazitske gljive rastu uglavnom na srušenim deblima i umirućem drveću. Isto tako, ni bakterije ni paraziti ne žive na zdravim organizmima. Budući da je imunitet jedina postojeća obrana od nametnika, zašto sve svoje napore umjesto na uništavanje bakterija ne usmjerimo ka jačanju imuniteta? Isto vrijedi za sve nametnike. Ako se pobrinemo da nam je tijelo čisto, zdravo i dobro ishranjeno, nametnici neće moći živjeti u našem tjelesnom okruženju, pa nas čak ni komarči neće gristi.

Održavanje osobne higijene neobično je važno, premda bakterije nikada nećemo uspjeti posve ukloniti iz naše blizine, bez obzira koliko čistili i kemikalija na to trošili. Uz silan napor, stroge propise i velika novčana ulaganja danas smo uspjeli gotovo potpuno spriječiti širenje bakterija u javnim nužnicima.

Postoje specijalni aparati za sušenje ruku i sofisticirani poklopci za WC školjku. Čovjek može proći cijelim prostorom javnog nužnika i obaviti sve potrebno, a da ništa ne dotakne. A ipak još uvijek ima mnogo mjesta gdje se ljudi mogu susresti s «lošim» bakterijama, s kojih se one ne mogu ukloniti. To su, primjerice, ručke kolica u samoposlugama, kvake na vratima, pisalice u poštanskim uredima i bankama, držači u javnim prometnim sredstvima, rukohvati pomičnih stepenica, novac, pribor u restoranima sa samoposlugom, bankovni automati i još mnoga druga, uključivši i razne posude za čuvanje hrane kao što su limenke, kantice i kutije. U usporedbi s ovom, za nas preteškom zadaćom koju smo preuzeli, da uništimo sve «loše» bakterije u svom okolišu, jačanje vlastitog imuniteta čini se mnogo razboritijim i lakšim zadatkom.

Paradoksalno je ipak, što svi antibakterijski preparati koje unosimo u svoj organizam uništavaju ne samo «loše» bakterije nego i «dobre» mikroorganizme, koji našem prirodnom obrambenom mehanizmu pomažu u borbi protiv «loših» bakterija. Osobno smatram da je takav naš pristup problemu više štetan nego koristan. Za mene je to isto kao da odrežeš prst samo zato što u njemu imaš trn. Bolje bi nam, međutim, bilo da strahujemo od naših

sredstava za čišćenje jer se većina njih svodi na otrovne kemikalije. Bacterije nam ne mogu nauditi držimo li se prirodnih zakona, ali kemikalije će nas, ne budemo li drastično smanjili njihovu uporabu, na kraju *sigurno* ubiti. Stoga, ukoliko strahujemo od zaraznih bolesti najbolje što možemo učiniti jest da svoj imunosni sustav ojačamo zdravom prehranom, redovitim vježbanjem, primjenom tehnika za opuštanje i drugih prirodnih načina liječenja.

Poglavlje 11.

A ŠTO JE S KUKCIMA?

»Jednostavna, čista istina rijetko je čista, a nikada jednostavna.«

-Oscar Wilde

U ovom trenutku osobno nisam ni za ni protiv toga da se jedu kukci. Ipak, smatrala bih da sam prevelik idealist kad se ne bih dotaknula i ove teme. To mi pitanje, osim toga, stalno postavljaju na svim mojim predavanjima. Odlučila sam stoga, premda sam sama već dugo godina veganka i premda mi se gadi i sama pomisao na to da jedem kukce, podijeliti s vama ono što o tome znam.

Ono što svakako ovdje treba istaknuti jest činjenica da su se gotovo sve ljudske skupine, ili plemena, u povijesti hranile kukcima. Gotovo svi stari narodi, uključujući i prastanovnike Sjeverne Amerike, kukce su smatrali vrijednim izvorom hrane. Nekima od njih kukci su bih pitanje preživljavanja, a nekima poslastica¹.

Prema istraživanjima Sveučilišta Purdue², još danas 80% ljudi na svijetu svjesno i redovito jede kukce, a 100% njih jede ih nesvjesno, odnosno ne znajući. Na svijetu žive 1462 vrste jestivih kukaca. Jela od raznih vrsta kukaca poslužuju se u gurmanskim restoranima u Japanu, Francuskoj, Tajvanu, Australiji, Novom Zelandu, Tajlandu i u drugim zemljama. Jestivi kukci stoljećima su bili i ostali tradicionalna hrana stanovnika Afrike, Azije, Australije i Južne Amerike³. Prastanovnici Južne Afrike hranili su se najra-

zličitijim vrstama kukaca, uključivši gusjenice, skakavce, šturke, mrave, termite i žohare⁴. I danas mnogi ljudi jedu potočne rakove, jastoge, rakovice i kozice koji, baš kao i kukci, pripadaju porodici člankonožaca.

O povijesnim razdobljima u kojima su se ljudi hranili kukcima sačuvano je mnogo podataka:

- * Stari Grci i Rimljani hranili su se kukcima. Plinije Stariji, rimski političar i književnik (o. 23.-79.), u svom djelu *Prirodnoznanstvo (Historia naturalis)* piše kako su rimski patriciji silno voljeli jesti žohare othranjene na brašnu i vinu⁵.
- Aristotel, grčki filozof (384.-332. pr. Kr.), u jednom svom djelu govori o tome kada je najbolje vrijeme za skupljanje cvrčaka: «Nakon što larva cvrčka, zakukuljena pod zemljom, dostigne svoju punu veličinu i postane ličinka, ali još nije probila ovojnici, tada je ona najukusnija. Isprva su za jelo bolji mužjaci, ali nakon parenja su ukusnije ženke, koje su tada pune bijelih jajasaca⁶.»
- Stari zavjet potiče kršćane i Židove da jedu skakavce, žohare i zričke (Lev. 11,21-23). Za Sv. Ivana Krstitelja kaže se da je u pustinji preživio jedući skakavce i med (Mat. 3,4).

Kukci se smatraju najuspješnijom skupinom u životinjskom carstvu. Više od 80% svih živućih životinja su kukci. Poznato je oko milijun vrsta kukaca, a najmanje 7000 novih vrsta biva otkriveno i opisano svake godine. Glavni razlozi njihove uspješnosti su sljedeći: imaju sposobnost preživljavanja i prilagodbe u najrazličitijim okruženjima; imaju veliku sposobnost razmnožavanja; mogu se prehraniti različitim vrstama hrane, a brzina kojom se kreću daje im prednost pred većinom prirodnih neprijatelja⁷.

William F. Lyon s Državnog sveučilišta Ohio o tome kaže:

Kad bi Amerikanci mogli podnijeti da u hrani koju jedu ima malo više kukaca, farmeri bi mogli znatno smanjiti količinu pesticida koja im je potrebna svake godine. Bolje je jesti više kukaca a manje pesticida. Kada bi Državna uprava za hranu i lijekove (U. S. Food and Drug Administration) podvostručila dopustivu količinu kukaca i njihovih ostataka u žitaricama, američki bi farmeri morali koristiti znatno manje pesticida godišnje. Prije pedeset godina bilo je posve normalno da jabuka u sebi ima crva, da su mahune nagrizene od žiška i da je leptir izgrizao rupice u lišću kupusa. Većina Amerikanaca ionako ne zna da svake godine pojede između pola kilograma i kilogram raznih kukaca. Ti su kukci nevidljivi jer su, samljeveni u sitne čestice, dospjeli u džem od jagoda, maslac od kikirikija, umak za tijesto, umak od jabuka, smrznute brokule i si. Ti djelići kukaca nekima od tih proizvoda povećavaju prehrambenu vrijednost⁸.

Profesor Lyon upozorava na to da su «mnogi kukci čišći od drugih životinja. Primjerice, skakavac i zričak jedu svježe zeleno bilje, dok se rakovica, jastog i potočni rak, poput strvinara, hrane svakojakim pokvarenim i trulim tvarima s morskog ili riječnog dna. Prema Američkom entomološkom društvu, termiti, skakavci, gusjenice, pipe, kućne muhe i paukovi su, uzme li se u obzir njihova težina, bolji izvor proteina od govedine, pilettine, svinjetine ili janjetine. Kukci, osim toga, sadrže malo kolesterola i malo masti⁹.»

Prema dr. Josephu Mercoli, autoru knjige *Sveobuhvatni zdravstveni program (Total Health Program)* i još nekolicine drugih popularnih knjiga: « Mnogi kukci sadrže vitamin B₁₂... primjerice, pet vrsta termita sadrže velike količine vitamina B₁₂ (.455-3.21 u/u)¹⁰. «Usporedimo to s dnevnom dozom vitamina B₁₂ koja prema pre-

poruci USDA-e za odraslu osobu iznosi 2,8 mikrograma na dan¹¹. Ovo nam može pomoći da shvatimo kako je pračovjek dolazio do vitamina B₁₂ ne oviseći pritom o velikim količinama mesa. Godine 2002. dvadeset se ljudi natjecalo za nagradu od 50.000 dolara, u *raity showu* 'Posljednji junak'. Jedan od njihovih zadataka bio je da pojedu zdjelicu punu crva i kornjaša. U razgovoru nakon emisije sudionici su ispričali kako su bili iznenađeni što im se okus tih kukaca zapravo svidio i da bi ih rado ponovno jeli. Zapravo, sve što jedemo sadrži u sebi kukce (ili njihove dijelove), zbog toga postoje čak i službeni propisi o maksimalnoj dozvoljenoj količini dijelova kukaca u namirnicama. Prema važećim propisima, u Sjedinjenim Državama dozvoljena količina je 75 djelića kukaca na 50 gr pšeničnog brašna, dva crvića na 100 g umaka od rajčice, 20 crvića na limenku konzerviranih gljiva, 60 djelića kukaca na 100 g maslaca od kikirikija i td.¹². Ove su količine dopuštene jer je apsolutno nemoguće uzgajati biljke na otvorenom, pobrati plodove i tehnološki ih obraditi tako da u njima nema nikakvih ostataka životinjskog podrijetla. Kad ne bi postojali takvi propisi o dopuštenoj količini ostataka životinjskog podrijetla kod nekih prehrambenih proizvoda bilo bi nužno protiv kukaca, glodavaca i drugih prirodnih nametnika provesti još intenzivniju primjenu kemijskih sredstava. Takva alternativa, međutim, nije prihvatljiva jer bi opasnost po zdravlje potrošača, zbog štetnog djelovanja ostataka tih kemikalija, bila mnogo veća, u usporedbi s ovim, estetski odbojnim, ali u biti bezazlenim prirodnim nedostacima. «S obzirom na široku uporabu pesticida u industrijskoj poljoprivredi, očito je da čovjek naš planet, oslobađajući ga od kukaca, truje, umjesto da kukce jede, a umjetna kemijska sredstva drži što dalje od biljaka kojima se hrani¹³.»

Kako kaže Gene DeFoliart, profesor *emeritus* entomologije na Sveučilištu Wisconsin-Madison: «Mi smo, u svojoj posvemašnjoj

zaokupljenosti stokom, uništili vegetaciju na našem planetu. Kad je riječ o pretvaranju biomase u protein, kukci su mnogo učinkovitiji¹⁴.« Uzgoj kukaca mnogo se bolje isplati od uzgoja stoke. Pedeset kilograma stočne hrane daje 5 kilograma govedine, dok ista količina hrane daje čak 22 kilograma cvrčaka.¹⁵ Pretpostavljam da su se predrasude prema kukcima na Zapadu rodile nakon otkrića bakterija. Kad su se u javnosti proširili strah i gađenje prema mikrobima, ti su se osjećaji prenijeli i na kukce. Budući da sam već dugo godina veganka, odlučila sam upitati prijatelje, koje redovito susrećem na našim veganskim sastancima, što oni o tome misle. Treba li kukce jesti ih ne treba? To je potaknulo živahnu raspravu na kojoj su se čula najrazličitija mišljenja. Isprva su svi govorili kako ne bismo smjeli nanositi bol nijednom živom stvoru. Ali, kad smo tu temu osvijetlili sa svih strana, moj je prijatelj Mike izišao s neočekivanim idejama. Kad bi ljudi jeli kukce:

- Morah bi smanjiti primjenu pesticida, pa bi se uništavalo manje kukaca.
- Potrošačima se kukci u prehrambenim proizvodima, kao što su voće i povrće, tijesto ili čokolada, ne bi gadili, zahvaljujući čemu bi u svojoj hrani mogli očekivati i maje pesticida.
- Ne-vegetarijanci bi trošili manje mesa životinja, koje imaju živčani sustav i stoga mnogo više pate.
- Eko-uzgajivači, koji sa biljaka u veganskim vrtovima ručno skidaju velike količine raznih kornjaša, mogli bi svoje kukce jesti ili ih prodavati, umjesto da ih uništavaju.

Ukratko, kad bi ljudi na Zapadu *osjećali manje odbojnosti* prema kukcima, od toga bi koristile imale mnoge veće životinje, pa i sami kukci, u širem smislu, pomoglo bi to i održanju ekološke ravnoteže, a da o mogućem blagotvornom učinku na ljudsko zdravlje i ne govorimo.

**ČOVJEKOVA
OVISNOST
O KUHANJOJ
HRANI**

Poglavlje 12.

JE LI DOISTA RIJEČ O OVISNOSTI?

«Neskloni smo povjerovati u ono što bi nas, ako u to povjerujemo, moglo povrijediti.»

- Ovidije, rimski pjesnik - 43.-18. pr. Kr.

Kad se moja obitelj odlučila prijeći na sirovu hranu iznenadila sam se koliko mi je bilo teško držati se strogo samo sirove hrane, osobito u prva dva tjedna. Isprva sam mislila da je razlog toj neodoljivoj potrebi za kuhanom hranom jednostavno moja ljubav prema domaćoj kuhinji. Patila sam za kuhanom hranom otprilike dva mjeseca, a onda sam, malo po malo, počela zaboravljati na kuhane poslastice i sa zadovoljstvom prihvatila naš novi način prehrane. I moj suprug je prolazio muke slične mojima, te je i njemu trebalo dva mjeseca da prihvati režim sirove prehrane. Čini se, međutim, da se preobraćenje naše djece na sirovu prehranu dogodilo ipak mnogo brže i da je bilo manje bolno od našega.

Kasnije, kad sam počela držati tečajeve o sirovoj hrani, otkrila sam da prelazak na sirovu prehranu većini ljudi teško pada. Činilo se nelogičnim. S jedne strane mnogi su željeli naučiti nešto o režimu sirove prehrane i moja su predavanja bila dobro posjećena. S druge pak strane, polaznici mojih tečajeva priznali su mi kako je za njih nevjerojatno teško izdržati na sirovoj hrani već 1 jedan ili dva dana. Nelogično je, što mi pritom svi stalno ponavljam kako uživaju dok jedu sirovu hranu, od koje se osjećaju «puni energije i mlađi no ikad», ali da ne uspijevaju ostati na tom

režimu prehrane zbog neodoljive potrebe za kuhanom hranom koja ih veoma brzo počne mučiti. Sjećam se, primjerice, dviju sestara koje su obje болоvale od hipoglikemije. Odmah su se silno oduševile idejom sirove hrane, te su me zamolile da ostanem s njima poslije predavanja i pomognem im sastaviti dijetni plan. Ali, već sutradan, kad sam slučajno naletjela na njih u prodavaonici zdrave hrane, sestre su me pozdravile lamanjem glave, skrivajući pri tom ruke iza leđa. Dok su prolazile jednoj je iz ruke ispao ... čajni kolačić s maslacem. Očigledno su podcijenile moć tih kolačića s maslacem.

Kako bih provjerila kakav uspjeh imaju moja predavanja, među polaznicima sam provela malu anketu. Bila sam nemalo iznenađena kad sam otkrila daje, samo mjesec dana nakon predavanja, još samo 2% polaznika jelo 80% ih više sirove hrane. U nevjerici sam odlučila ponoviti anketu, i to u siječnju, neposredno nakon blagdana. Naravno, više nitko od polaznika nije bio na sirovoj hrani.

Isprva sam zaključila da sam tomu kriva ja i da bih, kao dobar učitelj, trebala svoje tečajeve učiniti privlačnijima. Dala sam sve od sebe da predavanja budu što zabavnija. Na satovima sam pjevala ruske pjesme, pričala viceve i nudila svoje najuspjelije pripravke od sirovih namirnica. Bez obzira na sve, rezultat je opet bio isti: većina onih što su se prijavili na moj tečaj uživala je u sirovoj hrani, ah nije na njoj mogla ostati.

Jednoga me je dana moj prijatelj Garry pozvao na sastanak Kluba anonimnih alkoholičara. Nikada prije nisam bila na takvom sastanku i duboko me dirnula iskrenost kojom su ti ljudi govorili o svojoj ovisnosti. Na tom mi je sastanku prvi put pala na pamet pomisao kako možda postoji i ovisnost o kuhanoj hrani. Zapravo, kad kuhana hrana ne bi izazivala ovisnost, ljudi bi ponekad mogli preskočiti kuhane obroke i živjeti dan ili dva samo na sirovoj hrani. To ljudima, međutim, nikada ne uspijeva, osim ako se ne izgube u prašumi ih im se ne dogodi nešto jednako dramatično.

Kao što ni pušaču ne prođe ni jedan dan bez cigarete, tako i oni koji su navikli na kuhanu hranu osjećaju potrebu da pojedu barem jedan kuhani obrok dnevno. Nikakvo čudo što većina ljudi vjeruje da je kuhana hrana bitna za ljudsko zdravlje.

Nakon što sam o svemu malo porazmislila, otišla sam u knjižnicu i prelistala tridesetak knjiga o ovisnostima. Knjižničarke su me sažaljivo gledale. Vjerojatno su zaključile kako me muče gadni problemi.

U tim sam knjigama pronašla mnogo korisnih podataka. Doznala sam da ljudi s nekom ovisnošću pate od neodoljive potrebe da uzmu neku posve određenu tvar, premda su svjesni teških fizičkih ili psihičkih posljedica koje ona izaziva. Otkrila sam da su tri glavna simptoma ovisnosti sljedeća:

- poricanje postojanja problema;
- osjećaj da vam je ta tvar potrebna za normalno funkcioniranje;
- zloraba te tvari (alkohol, hrana, duhan i si.)¹.

Ovaj opis odnosa ovisnika prema sredstvu ovisnosti podsjetio me je na moj odnos prema kuhanoj hrani. Sada sam shvatila zašto mi je prelazak na sirovu hranu tako teško pao. Shvatila sam da uzrok mojih patnji nije bio u tome što jedem sirovu hranu, već u tome što *ne jedem* kuhanu. A da moja neodoljiva potreba za kuhanim obrocima nije bila drugo do li posljedica odricanja od kuhane hrane. Sada mi je bilo jasno zašto moja predavanja nisu imala većeg učinka. Ja sam razmišljala samo o prednostima sirove hrane i kako da priprelim što ukusnija sirova jela, a propustila sam objasniti najvažnije o ovisnosti koju kuhana hrana kod nas izaziva. Morala sam dakle smisliti neke praktične tehnike koje bi mojim učenicima pomogle da se oslobode svoje neodoljive potrebe za kuhanom hranom.

Odlučila sam stoga osmisлити program koji sam nazvala «12 koraka do sirove hrane». Naravno, kuhana hrana je nešto drukčija od droge i alkohola. Primjerice, ako pojedete *pizzu* ili kolač to neće stubokom promijeniti vaše ponašanje, ali svakodnevno konzumiranje kuhane hrane može vam ozbiljno narušiti zdravlje. Nadalje, konzumiranje kuhane hrane još nije prepoznato kao ovisnost, štoviše, pripada među društveno prihvaćena ponašanja. Zato se moj program ipak razlikuje od programa Anonimnih alkoholičara. Mnogo sam razgovarala s članovima raznih klubova koji provode takve 'programe u 12 koraka', osobito s ljudima iz Kluba anonimnih žderača. Ovi su mi razgovori pomogli da osmislim mnoge tehnike za rješavanje svakodnevnih problema, koje otada uspješno primjenjujem u svojim radionicama.

Moja prva radionica pod naslovom 'U 12 koraka do sirove hrane' održana je u Portlandu, Oregon, u prosincu 1999. godine. Mjesec dana nakon te radionice nazvala sam sve polaznike. Bila sam silno uzbuđena kad sam doznala da je, usprkos blagdanima, svih četrdeset i troje sudionika nastavilo jesti uglavnom sirovu hranu. Otada sam, što u Sjedinjenim Državama, što u inozemstvu, održala 192 radionice pod naslovom 'U 12 koraka do sirove hrane'. Te su radionice postale toliko popularne te sam u dvorani znala imati i više od stotinu polaznika, ponekad čak i dvije stotine. Ovaj program predavanja pokazao se mnogo učinkovitijim od mojih prvih predavanja o prednostima sirove hrane. Silno me razveselilo kad sam, vrativši se nakon godinu dana u jedan od tih gradova, doznala da su moji učenici još uvijek na 100%-tnoj sirovoj hrani, a moram priznati da se to na njima i vidjelo: izgledali kao svoja vlastita mlađa braća i sestre.

Te radionice 'U 12 koraka do sirove hrane' postale su doista važne, ne samo mojim učenicima nego i meni. Naša okupljanja nisu nikada imala za cilj samo poduku, mi na njima doživljavamo pravo ozdravljenje i prosvjetljenje. Kao što vjerojatno pretpostavljate, moji učenici i ja, za vrijeme tih vikenda, iskreno smo razgovarali

o svojim najintimnijim razmišljanjima o osjetljivim pitanjima u vezi s prehranom. Te su mi ispovijesti pomogle da mnogo toga shvatim. Obično smo se, nakon takvih iskrenih razgovora, svi počeli osjećati kao jedna velika obitelj, čak smo, u šali, jedni druge oslovljavali sa sirovi brate/sestro'. Neobično mi je stoga drago što sam uspjela naći vremena da ovu knjigu ponovno napišem i dopunim je nekim doista vrijednim idejama, na koje sam nadošla tijekom mnogih godina podučavanja.

Poglavlje 13.

KOLIKO JE VAŽNO BITI 100% 'SIROV?

«Jesti je nužnost, ali inteligentno jesti je umjetnost».

- La Rochefoucauld

Držati se 100%-tnog režima sirove prehrane izuzetno je korisno za ljudsko zdravlje i zato je važno. Međutim, nije uvijek moguće jesti isključivo sirovu hranu. S obzirom da sam odrasla u Rusiji i da sam, u međuvremenu, posjetila mnoge zemlje, mogu vam reći da je za mnoge jesti 100% -tnu sirovu vegansku hranu čisti *luksuz*. Osobno se smatram sretnom što sam u mogućnosti hraniti se na taj način. Ja sam svoje knjige, primjerice, prevela na ruski, ah nisam ih mogla objaviti u Rusiji, jer se ondje mnoge vrste voća, povrća, a osobito onog zelenoga, ne mogu naći, čak ni ljeti. Začudilo me je što je današnjim Rusima kelj, koji potječe iz Rusije, posve nepoznata biljka. U ruskoj verziji svoje knjige zovem ga 'divlji kupus', što je možda zbunjujuće, ali bolje ime nisam mogla smisliti.

Uočila sam, također, da se ljudi ne uspijevaju pridržavati ovog načina prehrane i zbog raznih drugih razloga, bez obzira žive li u bogatim ili siromašnim zemljama. Nabrojat ću samo neke ozbiljnije razloge koji čovjeku otežavaju provedbu dijete sa sirovom hranom:

- ako je ovisan o drugima ili je invalid;
- ako je zadužen za pripremanje kuhanih obroka za druge članove obitelji;

- ako mora jesti hranu koju mu drugi pripremaju;
- ako radi u restoranu ili nekom drugom poslu vezanom uz hranu;
- ako teško dolazi do svježih poljoprivrednih proizvoda;
- ako putuje sa skupinom koja ima organizirane, uglavnom kuhane, obroke;
- ako je u bolnici, stacionaru, u ratu ih u zatvoru.

Pod pritiskom vlastitih ograničenja ljudi me često pitaju koliko je nastojanje da budu na 100%-tnoj sirovoj hrani doista važno. Ja imam dva različita savjeta za dva glavna tipa ljudi: za one koji su ovisni o hrani i za one koji jedu normalno. Uvijek savjetujem ljudima da se, prema sljedećim definicijama, sami odluče kojemu od ova dva tipa pripadaju:

- *Ovisnik o hrani* je osoba koja jede više nego što joj je potrebno ih više nego što želi, ne odazivajući se na signale koje joj šalje želudac kad je prazan, nego iz posve drugih razloga.
- *Osoba koja jede normalno* je ona koja jede kad je gladna i prestaje jesti kad je sita¹.

Ako mislite da ste negdje između ove dvije kategorije odaberite skupinu koja vam se čini bližom.

Uvjerena sam da će samo osobe «koje jedu normalno» uspjeti ostati na sirovoj hrani te da se, čak i ako ponekad u svoju prehranu ubace malu porciju kuhane hrane, neće više vratiti klasičnoj prehrani. Ne kažem da to preporučujem; ali moje je mišljenje da će osobama *koje jedu normalno* povremeno konzumiranje kuhane hrane najmanje naškoditi, budući da su u stanju obuzdati svoj nagon za hranjenjem.

Ovisnicima o hrani ozbiljno preporučam da se 100% pridržavaju režima sirove prehrane, jednostavno zato što će im to biti mnogo lakše izdržati. Pratila sam desetke ovisnika o hrani kako poku-

šavaju ostati na kombinaciji od 80% sirove i 20% kuhane hrane. Gledala sam te jadne ljude kako skaču sa 80% sirove na 80% kuhane hrane i natrag, kako ih, budući da se nisu u stanju držati nekog određenog plana prehrane, muči stalan osjećaj krivnje i vječna zabrinutost za vlastito zdravlje. Istodobno mogu reći da sam u bezbroj slučajeva uočila da su ovisnici o hrani, nakon prelaska na sirovu hranu, uspješno održavali zdrav način prehrane, pazeći da se ne prejedaju i da u pauzama između obroka ništa ne grickaju. Većina jela od sirovih namirnica, za razliku od mnogih kuhanih jela, nema osobito privlačan okus. Susrela sam mnoge ljude koji su u jednom obroku mogli pojesti i po nekoliko *pizza*, ali nikada nisam susrela nikoga tko bi odjednom mogao pojesti nekoliko velikih zdjela salate. Čak i u slučaju da se dogodi prejedanje sirovom hranom, to je mnogo manje štetno od prejedanja kuhanom hranom. Budući da sam i sama ovisnik o hrani, uvijek sam zavidjela osobama koje jedu normalno i često se osjećala bespomoćnom kad bi me uhvatila poznata neodoljivih potreba za hranom. Otkako sam na 100% sirovoj prehrani moje su se prehrambene navike uvelike popravile, a posve mi se promijenio i način života.

Često me pitaju kako je moguće da samo 1% kuhane hrane u našoj prehrani može biti tako škodljiv. Ja sam uvjerena da ćemo, ako si dozvolimo taj 1%, time otvoriti vrata našoj sklonosti da udovoljimo svojim željama kada nas obuzmu. Prema podacima Kluba anonimnih alkoholičara, naša sklonost prejedanju dolazi do izražaja u trenucima kad osjetimo glad, ljutnju, usamljenost, umor ih potištenost. Odreći se i posljednjih 1% kuhane hrane u svom režimu prehrane znači zatvoriti vrata kuhanoj hrani zauvijek. Kad zatvorimo vrata kuhanoj hrani, zatvorili smo vrata iskušenju. Dokle god smo na 99%-tnoj sirovoj prehrani ostajemo izloženi iskušenjima i dopuštamo si ono što želimo, kada to zaželimo. Susrela sam mnoge ljude koji su uložili golem napor da postignu tu razinu od 99% sirove hrane u svojoj prehrani, a onda se, mjesec

dana kasnije, potpuno vratili na kuhanu hranu. Ovaj sićušni 1% može nas stalno vraćati kuhanoj hrani. Držim da je ovdje takozvani 'nagli prekid' mnogo lakši način. Istina, čovjek će možda prvih nekoliko mjeseci prolaziti kroz strašne muke jer će mu svako iskušenje uzrokovati patnju. Ali već nakon dva mjeseca život postaje lakši.

Iz razgovora s mnogima na sirovom programu prehrane došla sam do zaključka da nisu sva kuhana jela jednako opasna, kad je u pitanju/poticanje neprirodne želje za jelom. Trebate se svakako držati što dalje od svih začinja kuhanih jela, od kojih vam ide slina na usta, kao i od vaših omiljenih 'zalogaj čića'. Ova jela, bez obzira na unesenu količinu, mogu u vas probuditi snažnu potrebu da pojedete još. Gledala sam ljude kako prekidaju s programom sirove prehrane nakon samo jednog malog zalogaja neke kuhane poslastice, nakon što su se uspješno pridržavali programa sirove prehrane mjesecima, čak i godinama.

Istodobno ne bih nipošto željela da netko postane paranoidan zbog povremenog uzimanja male količine kuhane hrane, osobito ako ta nije povezano s kakvim 'nostalgičnim' sjećanjima. Primjerice, od nekoliko kapi ekstrakta vanilije u nekom desertu, jednog lista pržene alge nori, od žlice *misa* ili prstohvata jestiva kvasca zacijelo nećete osjetiti neodoljivu potrebu za kuhanom hranom; organizam se lako nosi s takvim povremenim kuhanim sastojcima. To je slično kao kod liječena alkoholičara kojemu se neće ništa dogoditi ako pojede prženu ribu u umaku od vina ili čokoladnu kocku s rumom.

Uvjerena sam kako je pridržavanje 100%-tnog programa sirove prehrane stvar osobnog izbora. I sama imam nekoliko bliskih prijatelja i rođaka kojima bi, znam pouzdano, prilagodba na program sirove prehrane bila gotovo nemoguća. Morali bi se, naime, odreći većine onoga za što, prema njihovu mišljenju, vrijedi živjeti. Povremeno sam im znala pokloniti neku zgodnu vegansku knjigu ili posuđe za kuhanje na pari, želeći ih potaknuti da prijeđu na

laganiju prehranu. Uočila sam da se služe i knjigama i posuđem i da im ovaj zdraviji način prehrane dobro čini. Istodobno, svi moji prijatelji znaju da ću im, budu li ikada zaželjeli promijeniti svoj način života, rado u tome pomoći.

Uvijek sam mislila da čovjek svoj način prehrane formira kroz cijeli život. U svojim istraživanjima naišla sam na neke znanstvene radove koji govore o usvajanju navika u djetinjstvu. Nemalo sam se iznenadila doznajući da «Okus majčina mlijeka određuje djetetov kasniji ukus².» Međutim, kad je riječ o *prehrambenim navikama*, djetetu se one najdublje usjeku za vrijeme odvikavanja od majčina mlijeka. To vrijeme naziva se 'osjetljivo razdoblje' ih 'kritično razdoblje'³ i traje između dva i tri mjeseca, za koje vrijeme u mozgu djeteta nastaje dubok otisak' na temelju djetetova doživljaja onoga što samo jede, ali i onoga što vidi da drugi oko njega jedu, osobito majka. Taj je otisak praktički neizbrisiv: «Samo kritično razdoblje ... traje veoma kratko, ali dojmovi koji dijete stekne o onome što se oko njega događa u tom razdoblju ... ostaje *do kraja života* i teško će se dati *izbrisati* nekim kasnijim iskustvima⁴.*

Tako se stvaraju prehrambene navike koje od nas čine vegetarijance, obožavatelje mesa-i-krumpira ih neke druge hrane. Isto tako, ovisno o vrsti hrane s kojom smo se susretali u svom osjetljivom razdoblju, možemo jesti normalno, a možemo postati i ovisnici o hrani. Čini se gotovo nevjerojatnim da tako kratko razdoblje od šezdeset do devedeset dana oblikuje naše prehrambene navike za cijeli život. Ovaj mehanizam ostavljanja otiska doista je mudar način da se održimo kao vrsta, budući da dijete, zahvaljujući njemu, nasljeđuje najpotrebnije znanje - o tome kako se hraniti - i to od najbrižnije osobe na svijetu - majke. Na svoju nesreću, ljudi su danas napustili prirodan način života. Učinivši to, izopačili su najgenijalniji zakon prirode i prednosti doživotnog zdravog načina prehrane pretvorili u frustrirajući začarani krug vječne ovisnosti o hrani. Usađene u najranijem djetinjstvu, pogu-

bne prehrambene navike mnogim ljudima ugrožavaju zdravlje i život. Prema statistikama, danas je već 58 milijuna Amerikanaca pretilo⁵, a ta brojka i dalje raste. Znanstvene studije o stvaranju otisaka jasno ukazuju na to da ćemo se već postojeće pretilosti jako teško riješiti. Imali smo prilike vidjeti kako se ovisnici o hrani očajnički trude da promijene svoje prehrambene navike. Neki se od njih utječu čak i najdrastičnijim rješenjima, poput smanjenja želuca kirurškim putem, kao krajnjoj mjeri kojom se količina hrane koju osoba može probaviti ograniči na način da se kirurški odstrani veći dio želuca i 25 cm tankog crijeva. Tu se, međutim, pokazuje da je priroda jača od snage ljudske volje. Čak i nakon što su si dali smanjiti želudac, mnogi se pacijenti ne drže dijete koju im je liječnik preporučio, počnu opet pretjerivati u jelu i, u roku od pet godina, povrate svoju prijašnju težinu⁶. Drugim riječima, otisci nastali u djetinjstvu borit će se za svoja prava do kraja. U međuvremenu, mnogi su se ljudi uspjeli riješiti pretilosti prihvativši program sirove hrane i druge prirodne načine liječenja. Moja prijateljica Angela Stokes izgubila je, na primjer, 65 kilograma. Ona se riješila bolesne pretilosti prešavši na program sirove hrane, s naglaskom na zelenju⁷.

Moje je mišljenje da je pretilost, u većini slučajeva, mnogo lakše spriječiti nego liječiti. Kad se voda iz slavine počne prolijevati po podu, hoćemo li nastaviti brisati pod ih ćemo zatvoriti ventil? Umjesto da sve svoje napore usmjeravamo na liječenje već postojeće pretilosti, potrudimo se radije da svojoj djeci pomognemo da usvoje zdrave prehrambene navike. Obratimo pozornost na prehrambenu vrijednost i količinu hrane koju dajemo svojoj maloj djeci, osobito u njihovom 'osjetljivom razdoblju'. A u svrhu stvaranja zdravih prehrambenih navika kod naše djece vodimo uvijek računa i o hrani koju će ona vidjeti na našem tanjuru.

Poglavlje 14.

OVISNOST O SVAKODNEVNIM NAMIRNICAMA

«Ne zanima me ljubav - meni je draža čokolada¹.»

- Pripisuje se Sandri J. Dykes

Smatram da je ovisnost o kuhanoj hrani najokrutnija od svih ovisnosti zato što je izazivaju čovjeku najmilije namirnice, njegove najveće svjetinje. Mislim da od svih svakodnevnih namirnica kruh, mlijeko, šećer i sol vjerojatno najlakše stvaraju ovisnost. Zvuči paradoksalno, ali upravo je to razlog što se te namirnice upotrebljavaju tisućama godina i što su postale bitan dio ljudskog života i kulture. Nikada se u povijesti nije dogodilo da bi se, nakon otkrića nekog novog sredstva ovisnosti, čovjek njega dragovoljno odrekao; naprotiv njegova bi se uporaba redovito proširila na sve veći krug ljudi. To je razlogom što sva sredstva ovisnosti, bez obzira je li riječ o duhanu, o marihuani, čokoladi ili nečem drugom, jednom otkrivena, ubrzo dopru do svih krajeva svijeta. Zato danas i poznajemo toliki broj sredstava ovisnosti, koja ubijaju na tisuće ljudi i predstavljaju golem društveni problem. Do sada smo već nakupili toliko namirnica koje izazivaju ovisnost, te se u svojim prehrambenim navikama uglavnom ravnamo prema količini užitka koje nam hrana pruža, a ne prema njezinoj hranjivosti.

S naglim razvitkom novih tehnologija znanstvenici svakim danom otkrivaju sve veći broj čestica raznih novih tvari prisutnih u prehrambenim proizvodima, uključujući tu i brojne tvari koje izazivaju ovisnost, čak i u posve običnim namirnicama kao što je šećer.

Slatkiši su ukusni jer se, kad ih jedemo, doslovce osjećamo dobro: slatkiši u tijelu izazivaju osjećaj ugone. «Istraživanja pokazuju da su receptori za slatko u ustima povezani s određenim centrima u mozgu koji oslobađaju endogene opijate - prirodne, kemijske spojeve slične morfiju, koji stvaraju osjećaj ugone i zadovoljstva. Već i sam okus slatkoga dovoljan je da u mozgu aktivira centre za ugodu¹.» To je razlog što većina ljudi rado uzima hranu koja sadrži šećer, kao što su čokolada, bomboni, sladoled, *Coca-cola*, kolači i td. Bijeli šećer (ih saharoza) neprirodna je molekula potpuno lišena svake hranjive vrijednosti. Istodobno je bijeli šećer pravi koncentrat energije i često se o njemu govori kao o izvoru «praznih kalorija». Nakon duljeg vremena, stalan unos velikih količina rafiniranog šećera može dovesti do 'pothranjenosti', što znači da imamo dovoljno energije da organizam nahranimo, ali nam nedostaju neke druge bitne hranjive tvari. To može uzrokovati pothranjenost čak i kod osoba prekomjerne težine.

Osim što jede bijeli šećer, većina ljudi konzumira i saharozu iz kuhanog povrća bogatog škrobom. «U procesu kuhanja slatkog krumpira... gotovo se sav škrob pretvara u šećer. Zato bi o slatkom krumpiru trebao prestati razmišljati kao o povrću bogatu škrobom, budući da se on u ljudskoj prehrani ponaša prije kao šećer nego kao škrob\» Povrće bogato škrobom kao što su krumpir, tikvica, mrkva, brokula i drugo, u kuhanom obliku znači samo dodatni šećer u našoj prehrani.

Bijeli kruh, žitarice i tijesto, te druge namirnice od bijeloga brašna također sadrže mnogo saharoze³. Imajući na umu da su ova tri izvora šećera najomiljeniji dio tipične ljudske prehrane, naš je dnevni unos šećera izuzetno visok, posebice uzmemo li u obzir da se i uporaba samog šećera u posljednjih stotinu godina povećala za 4,2 puta⁴.

Ljudski se organizam pokušava snaći s tako golemim unosom šećera tako što, neposredno nakon uzimanja hrane, povećava proizvodnju inzulina³. Takav pretjerani unos šećera neizbježno

dovodi do bolesnog stanja poznatog kao hipoglikemija, s trajno povišenom razinom inzulina u krvi, koju organizam mora održavati kako bi bio uvijek spreman za nov unos šećera. Taj stalni dotok dodatnog inzulina u krv izaziva nenormalno nisku razinu šećera u krvi. Hipoglikemija ugrožava mozak kojemu je za rad potrebna stalna opskrba glukozom. Ljudi s hipoglikemijom imaju stalnu potrebu za slatkim ne bi li podigli razinu šećera u krvi. Njihovi pokušaji da prestanu jesti nakon razmjerno malog unosa hrane obično propadaju zbog nezajažljive želje za jelom koju u njih potiče, inzulinom izazvana, hipoglikemija, pa to opet završava nekontroliranim prejedanjem. Kao što vidite, konzumiranje šećera u obliku saharoze neizbježno vodi u ovisnost o šećeru.

Znamo, međutim, da naše tijelo bez šećera ne može funkcionirati. Jednostavni šećeri iz voća i meda veoma su lako probavljivi, iz njih organizam dobiva i energiju i druge vrijedne hranjive sastojke. Unos ovih prirodnih šećera ne izaziva hipoglikemijsku reakciju u tijelu.

Nedavno smo moja kći Valja i ja provele zanimljivo istraživanje. Odlučile smo istražiti za kojim namirnicama ljudi najviše osjećaju potrebu kada su pod stresom. Anketirali smo šezdeset ljudi s posebno pripremljenim pitanjima. Većina - njih 52-oje - od 60 anketiranih, odgovorila je da u stresnim situacijama najviše osjećaju potrebu za slatkim. Mene je, međutim, više zanimalo novo, posve neočekivano otkriće do kojeg smo došli u ovoj anketi. Otkrili smo, naime, da postoji snažna veza između odgoja što su ga ti ljudi dobili u djetinjstvu i njihove reakcije na stres:

- Ispitanici koji su odrasli na klasičnom načinu prehrane priznali su neodoljivu potrebu za kolačima, pitama, keksima, bombonima i drugim po zdravlje riskantnim slatkišima.
- Ispitanici koji su odrasli na vegetarijanskoj prehrani osjećali su neodoljivu potrebu za grožđicama, datuljama i ostalim suhim voćem, kao i za nekim laganim vegetarijanskim desertima

kao što su veganski čajni kolačići od integralnog žita ili štapići od sladića.

- Mali broj ispitanika odrastao je na programu sirove hrane. Bilo mi je osobito drago kad sam čula da oni u teškim trenucima osjećaju neodoljivu potrebu za slatkim voćem kao što su grozde, banane ili smokve.

Ovo me je istraživanje podsjetilo na važnu ulogu odgoja u stvaranju naših doživotnih prehrambenih navika. Moje su najdraže uspomenice iz djetinjstva nerazdvojno vezane uz slike zajedničkog blagovanja za obiteljskim stolom. Kad pogledamo neku namirnicu, želja da je pojedemo izvire iz našeg sjećanja o prethodnom iskustvu s tom namirnicom. Ugodna sjećanja mogu kod nas ponovno probuditi neodoljivu potrebu za određenom namirnicom i želju da ponovno proživimo ugodne trenutke. Ja se, primjerice, svaki put kad vidim reklamu za palačinke, i danas sjetim svog djetinjstva i nedjeljnih jutara kad me je budio miris majčinih svježih pečeni palačinki, prehvaćenih rastopljenim maslacem. S nježnošću čuvam ta sjećanja, ah svaki put kad mi prođu kroz glavu, načas osjetim bol. Odjednom se nađem razapeta između podsvjesne potrebe da ponovno doživim te slatke trenutke iz prošlosti i pomisli na to kako nikada više neću okusiti palačinke, budući da već godinama jedem isključivo sirovu hranu. Nevjerojatno je koliko snažnih emocija može pokrenuti već sama pomisao na hranu. Pitala sam svoju kćer je li koja od njezinih sretnih uspomena iz djetinjstva vezana uz hranu. Sa smiješkom se počela prisjećati kako smo u Michiganu brali divno grožđe, i kako je u Kaliforniji dragun bio nevjerojatno sladak, pa ga se čak i naša basetica Dashka tako prejela da se nije mogla micati, i kakav je bio okus našeg prvog *duriana* itd. Očito je dakle da su ljudi programirani tako da u stresnoj situaciji osjećaju potrebu za slatkim, ali to slatko ne mora biti bijeli šećer. Svježe voće je savršeno gorivo, puno hranjivih sastojaka i nema nikakve škodljive posljedice.

Kad sam počela prikupljati znanstvene podatke o kruhu doživjela sam pravi šok, upravo me je zaboljelo kad sam otkrila kako snažnu ovisnost izaziva kruh. Ja sam veći dio svog života provela u Rusiji gdje se kruh smatra svetinjom. Ondje nikada na podu ili na ulici nećete naći niti komadić odbačena kruha; baciti kruh značilo bi pokazati nepoštovanje prema svima onima koji su iskusili nestašicu kruha, primjerice za vrijeme blokade Lenjingrada. U skladu s prastarom tradicijom, u Rusiji svaka nova vlada narodu najprije obeća ono najvažnije, da će mu osigurati dovoljno kruha. Kruh je od pamtivijeka većini ljudi glavna hrana. U Sjedinjenim Državama studeni je određen kao Nacionalni mjesec kruha, čime se priznanje iznimna važnosti ovog prehranbenog proizvoda. «Vise od 75 milijuna Amerikanaca uživa svakodnevno u kriški preprženog kruha... Amerikanci zapravo toliko ljube svoj tost, da se gotovo 10% odraslih ispitanika izjasnilo kako bi ujutro radije pojeli tost nego imali snošaj. Više od polovice anketiranih ujutro bi izabralo tost radije nego neki slatkiš, a gotovo 40% njih, radije, nego cokoladu.»

Jeste li se ikada zapitali zašto je kruh toliko omiljen? Možda je teško povjerovati, ali znanstvenim istraživanjem dokazano je da, čak i u prijesnim žitaricama, ima sastojaka koji izazivaju ovisnost:

- «Novi opioidni peptid izoliran je iz... pšeničnog glutena. Taj peptid nazvan je gluten egzorfīn C'.»
- «... laboratorijske analize peptida dobivenih iz proteina pšeničnog glutena pokazuju da imaju opioidno djelovanje⁸.»
- «Gluten egzorfīni iz pšenice *normalno* dopiru do receptora za opijate u središnjem živčanom sustavu i potiču njihov rad⁹.»

Znanstvenici su izmjerili količinu opijata u pšenici: «0,5 mg najaktivnijih peptida odgovara 1 nM (nanomola) morfija¹⁰.» Premda je količina od 1 nM tek morfij u tragovima, njegovo djelovanje na

središnji živčani sustav nije zanemarivo. Količina od 1 nM morfija može se, primjerice, usporediti s količinom opijata u našim hormonima, kao što je, recimo, endorfin, koje proizvodi sam organizam, a služe za smirivanje boli ili za stvaranje osjećaja ugođe i zadovoljstva. Treba pritom imati na umu i to da je riječ o količini opijata dobivenoj iz veoma male kohČine pšenice.

Osim što izazivaju ovisnost, opioidni peptidi iz pšenice znatno utječu i na funkcioniranje hormona: «... davno je poznato da opioidni peptidi, preko klasičnih receptora za opijate, uzrokuju osjetne promjene u izlučivanju hormona hipofize, kako u životinja tako i u ljudi¹¹.»

Sada mi je jasno zašto je kruh tako omiljeno sredstvo preživljavanja. Zahvaljujući visokom sadržaju šećera čak i najmanji komadić kruha daje čovjeku energiju za mnogo sati rada. Kruh istodobno ima i snažan umirujući učinak, zahvaljujući opojnim sastojcima koji kod onih što ga jedu izaziva osjećaj ugođe. Osim toga, opioidni peptidi prodiru i u stjenke crijeva i usporavaju probavu, što uzrokuje naš osjećaj sitosti. Upravo zbog toga se ljudi naviknuti na kruh bez njega teško mogu zasititi.

Međutim, kruh, osobito njegove bijele varijante, nije hranjiva namirnica. Zato se većina vrsta kruha na tržištu obogaćuje sintetičkim vitaminima i mineralima. Poljoprivredne proizvode koji su stvarno hranjivi nije potrebno ničim obogaćivati. Nikada, primjerice, nisam vidjela neki celer ih mango obogaćen vitaminima. Pšenica ne sadrži ni vitamin C, ni vitamin B₁₂ a ni fi-karoten¹². U zemljama gdje se prehrana bazira na žitaricama, ljudi pate od nedostatka minerala, vitamina kao i od pothranjenosti, koja je ondje uobičajena pojava. Dvije od najtežih avitaminoza koje uzrokuje nedostatak B vitamina (pelagra i beriberi) gotovo se isključivo povezuju s pretjeranim konzumiranjem žitarica¹³. Ja, osim toga, smatram upitnom biološku iskoristivost većine hranjivih sastojaka u sirovom zrnu nakon što ono bude samljeveno, rafinirano i ispečeno.

Umjesto da kuhamo pšenicu i druge žitarice trebali bismo ih pustiti da isključaju. Klice su živa hrana «obogaćena» sunčevom svjetlošću. Proklijale žitarice sadrže manje masnoća nego prije klijanja, ali zato imaju mnogo više vitamina i minerala. Većina mojih čitatelja sjeća se kad su se, potkraj devedesetih, počele širiti glasine na temu Y2K. Dok su ostali punih ostave svim vrstama konzervi, moja je obitelj kupila samo jedan poljoprivredni proizvod - vreću organski uzgojene pšenice. Izračunata sam da će mojoj četveročlanoj obitelji ta vreća pšenice od 25 kilograma trajati otprilike godinu dana budemo li se hranili pšeničnim klicama.

Meso, perad i riba još su jedna kategorija namirnica koja sadrži opioidne peptide.¹⁴ Prije nekog vremena, dok sam još svakodnevno jela životinjsku hranu, sjećam se da su mi riba i meso na žaru bili najdraža hrana. Čitajući neke od novijih studija o mesu ostala sam zapanjena istraživanjem prof. Matsumota s japanskog Sveučilišta Kanazawa¹⁵. Uz opioidne peptide, AGE i druge toksine, meso na žaru sadrži još dvije toksične tvari:

- 2-amino-9H-pirido[2,3-b]indol;
- 2-amino-3-metil-9H-pirido[2,3-b]indol.

Ove toksične čestice (skraćeno 'AC' i 'MeAC') normalno se nalaze u dimu cigarete. Profesor Matsumoto utvrdio je da je u mesu na žaru koncentracija ovih tvari, koje izazivaju ovisnost, mnogo veća nego u cigaretama. Prema ovim istraživanjima, 1g mesa na žaru sadrži 650.8 ng AC-a i 63.5 ng MeAc-a, što je otprilike jednako količini iz 8 cigareta. Koncentrat dima iz jedne cigarete sadrži 79.7 ng AC-a i 6.2 ng MeAc-a. To znači da količina toksina koji stvaraju ovisnost, u razmjeni maloj porciji od 100 g mesa na žaru, odgovara onoj u 800 komada cigareta! Nije čudo što je meso na žaru uvijek bilo među najtraženijim poslasticama, još od vremena kad se čovjek za pripremanje hrane počeo koristiti vatrom.

Iz istoga razloga ljudi više vole pržene orašate plodove od prijesnih, prženo povrće više od salate i preprženi kruh više od običnoga. Tako pržimo zrna kakaovca da dobijemo čokoladu, a i kavu spravljamo od prženih zrnaca. Neki uživaju u okusu prepržene ekspres kave, drugi više vole *cappuccino*, što je ista ekspres kava s dodatkom pjenušava mlijeka.

Mlijeko je također prehrambeni proizvod koji izaziva ovisnost. Mlijeko svih sisavaca, dakle i ljudsko, u sebi prirodno sadrži opioidne peptide: «Pokazalo se da ljudski i goveđi kazeini u svojoj izvornoj strukturi sadrže peptide s opioidnim djelovanjem ... koji su prisutni u mlijeku svih do sada istraženih vrsta sisavaca, a glavni je sastojak u miceliju ljudskog kazeina. On je odgovoran za 30% od ukupne količine proteina i 70% kazeina u mlijeku»⁶.

Prisutnost sastojaka u mlijeku koji izazivaju ovisnost na prirodan način pomaže stvaranju snažnije emocionalne veze između majke i djeteta. Takva je veza od životne važnosti za dijete jer jamči da će dijete, ili životinjsko mladunče, uvijek rado uzimati hranu (mlijeko) najbogatiju hranjivim sastojcima, da će više spavati i da će se u tom najosjetljivijem razdoblju svoga života uvijek držati majke. Čim je dijete sposobno samo uzimati hranu i nije mu više potrebna stalna majčinska skrb, počinje njegovo odvikavanje od majčina mlijeka. Nakon što prestane piti majčino mlijeko većina sisavaca nikada više neće okusiti mlijeko, niti ono majčino, niti ono drugih životinja. Jedino će ljudska vrsta nastaviti piti mlijeko raznih životinja i tijekom cijelog života jesti razne druge mliječne proizvode.

Zahvaljujući prisutnosti opijata u mlijeku kod ljudi koji nastavljaju uzimati mlijeko i mliječne proizvode razvija se ovisnost o njima, osobito o siru koji je koncentrat svih mliječnih sastojaka. Gotovo sve vrste sira sadrže još jedan sastojak koji izaziva ovisnost, a to je sol. Stalno slušam ljude kako je za njih sir namirnica koje će se najteže odreći.

Shvaćam da je mlijeko stoljećima bilo hrana milijuni ljudi koji možda bez njega ne bi preživjeli. Ja i danas znam za poneko rusko selo u tajgi gdje nema ni ceste ni dućana. U takvim uvjetima život ljudi tijekom dugih zima ovisi o kravi. To, međutim, ne znači da bi mlijeko trebalo biti omiljena hrana onima koji imaju pristup namirnicama s više hranjivih sastojaka.

Većina ljudi u svako jelo stavlja sol. Premda nam je natrij *doista* neophodan za prijenos živčanih podražaja u mozgu kao i za pravilan rad mišića, do pomanjkanja natrija u našem organizmu teško može doći. Natrijeve soli nalaze se, naime, u velikim količinama u tlu i sve biljke koje rastu na tom tlu sadrže dovoljno natrija. Nije ga, dakle, potrebno dodavati u hranu.

Ne bismo uopće trebali strahovati od pomanjkanja natrija, prije od viška. Dok naše dnevne potrebe natrija iznose 50 mg, prosječan odrastao čovjek konzumira 5000 mg, sto puta više nego što je potrebno¹⁷. Sklonost prema soli ovisnost je jednaka onoj o alkoholu, duhanu, šećeru ili kofeinu. Iz vlastitog iskustva znam da se lakše potpuno odreći soli nego li ograničiti uporabu. Zapamtite, molim vas, da sva kupovna gotova hrana već sadrži sol. Kako se radi o neprirodnom spoju, natrijev klorid toliko oštećuje okusne pupoljke na jeziku koji prepoznaju slano da mi više nismo sposobni osjetiti prirodan okus hrane. Kad se čovjek odluči prestati upotrebljavati sol, obično je potrebno dva do tri dana da nam, isprva bljutavo, jelo postane nevjerojatno ukusno. Zato ja volim jesti neslano. Iz istoga razloga smatram i da ćemo si uklanjanjem soli iz prehrane uvelike olakšati prijelaz na režim sirove prehrane.

Kruh, šećer, meso, mlijeko i sol stoljećima su glavni sastojci ljudske prehrane i mi smo se na njih naviknuli. Priznajem da su ti prehrambeni proizvodi odigrali veliku ulogu u našoj prošlosti. Ove namirnice, osobito žitarice, ljudskom su rodu omogućile opstanak na ovom planetu, a zaslužni su, napokon, i za golem tehnološki i industrijski razvoj civilizacije u kojoj danas živimo.

Brojna znanstvena istraživanja pokazuju nam, **meto™**.d a c o vjek ima na raspolaganju i namirnice s više hranjivih sastojaka **OstaLa**, danas na svijetu žive milijuni ljudi koji imaju sreće da **S i n a** sva hrana koju poželev. Ne vidim nikakva razloga *2 li* ljudi i dalje jedu hranu namijenjenu pukom prezrhavanju. Nikome ne treba kabanica po sunčanom danu.

Poglavlje 15.

TRAŽENJE UTJEHE U KUHAÑOJ HRANI

«Sreća ovisi isključivo o ležernom doručku.»

-JohnGunther

«Postoje četiri osnovne skupine namirnica: mliječna čokolada, crna čokolada, bijela čokolada i čokoladni bomboni.»

- Autor nepoznat

Sastojci u kuhanoj hrani koji izazivaju ovisnost kod čovjeka mogu razviti fizičku ovisnost o toj hrani. Fizička je ovisnost, međutim, samo 'vrh ledene sante'. To što tražimo oslonac u hrani koja izaziva ovisnost znak je da imamo neke duboko potisnute potrebe na psihološkoj i duhovnoj razini.

Psihološka ili mentalna ovisnost o kuhanoj hrani posljedica je stalne izloženosti stresu i naše navike da se uz hranu opuštamo.

Svi živimo u svijetu punom stresa. Stres doživljavamo posvuda: u školi, na poslu, kod kuće, u prometu, pa čak i kad nešto slavimo. Nažalost, naši roditelji i odgajatelji nisu nas naučili kako da se ispravno nosimo sa stresom. Umjesto toga, naučili su nas da u stresnim situacijama jedemo.

- «Plačeš, srce? Evo ti lizalica.»
- «Dušo, nemoj biti tužna, hajdemo pojesti malo sladoleda.»
- «Život je gorak, zasladimo ga s malo čokolade.»
- «Prolaziš kroz teško razdoblje, zaslužio si da se počastiš.»
- «Moraš se opustiti i pojesti nešto toplo.»

Veza između stresa i hranjenja duboko je usađena u našu psihu. U trenutcima uzbuđenja naš probavni sustav automatski proizvodi probavne sokove zbog čega osjećamo snažan poriv da nešto pojedemo. Izmislili smo čak i takozvanu 'hranu za rješenje'. Očigledno je danas život toliko naporan da nam je utjeha postala mnogo važnijom od ishrane.

U mjesnom supermarketu pogledala sam u debeli katalog hrane i zaključila da približno 90% svih prehrambenih proizvoda u prodavaonici pripada skupini namirnica za rješenje, dok svega oko 10% otpada na doista hranjive namirnice.

'Hrana' i 'hranjivost' više nisu sinonimi. Svjesno ili nesvjesno, većina nas ne jede zbog ishrane. Kad se, primjerice, divimo zamamnim jelima izloženima na odjelu s delikatesnom hranom kažemo li sebi: «Gle, onaj kalij u kolaču od sira upravo me izaziva da ga kupim!» Kad bismo jeli samo zato da zadovoljimo potrebe organizma za hranjivim tvarima nikada ne bismo ni okusili tako škodljiva jela kao što su razni slatkiši, *chips*, kokice *fiipizza*. Nitko od nas ne pati od pomanjkanja/zee u krvi, a ipak je ona jedno od najomiljenijih jela. Kokice nemaju nikakvu hranjivu vrijednost, ah nas tješe kad je film dosadan. *Chips* je pun soh i zasićenih masnoća, ah nam pomaže da ostanemo budni dok vozimo. Od hrane najčešće očekujemo da nas zadovolji i utješi, rijetko mislimo o njezinoj hranjivoj vrijednosti.

Prema *VfardNetu* (jednom od online rječnika) 'rješenje' znači 'oslobađanje od briga'¹. Tražeći podatke o tome koju bi hranu većina ljudi svrstala u kategoriju oslobađanja od briga, naišla sam na popis koji je objavio BBC², od deset najutješnijih namirnica u Velikoj Britaniji. Kao što vidite izabrane namirnice nisu osobito hranjive:

1. čokolada
2. šalica čaja
3. tost

4. sladoled
5. kobasice, jaja, *chips* i grah
6. kobasice i pire od krumpira
7. juha
8. voćna pita
9. puding
10. nabujak od riže

Uzimati hranu s ciljem rješavanja emotivnih problema, smirenja napetosti ili popunjavanja emotivne praznine postalo je posve uobičajeno. Mnogi restorani, ljetovališta i knjige kuharskih recepata reklamiraju svoju hranu kao 'umirujuću'. A ipak je glavna svrha hranjenja opskrba organizma hranjivim sastojcima. Jedino uzimanje hrane bogate hranjivim sastojcima jamči dobro zdravlje. Tu ne može biti kompromisa. Ako već moramo živjeti u svijetu punom stresa, pokušajmo barem iznaći tehnike za borbu protiv stresa koje se neće temeljiti na uzimanju hrane s umirujućim djelovanjem.

Osobno držim da je šetnja izvrstan prirodni način borbe protiv stresa. Ako ne volite hodati možete se baviti nekim drugim oblikom rekreacije. Meni je najdraže hodanje jer je to kretanje koje je čovjeku prirodno, a korisno je kako za dušu tako i za tijelo. Hodanjem se rješavamo stresa, ono tijelu pomaže da se oslobodi napetosti i nagomilane frustracije jer potiče izlučivanje endorfina – jedne od onih kemikalija koje u našem mozgu izazivaju osjećaj ugođaja. Uočila sam da su vlasnici pasa koji svoje pse svakodnevno izvode u šetnju obično smirene, uravnotežene osobe. Kad je jedna moja prijateljica izgubila psa i dalje je, po običaju, svaki dan odlazila u šetnju kao da je pas još s njom. Prema tome, redovito vodite svoga psa u šetnju, čak i ako ga nemate.

Sva zdrava djeca, kad su pod pritiskom, osjećaju prirodnu potrebu za hodanjem ili trčanjem. Roditelje često nervira kad im djeca u skućenim prostorima u kojima danas svi živimo trče i skaču

uokolo. Zato svoju djecu, sigurnosti radi, vežemo u hodalice, automobilska sjedala i kolica u supermarketima. A protiv stresa im nudimo slastice.

Kad sam bila dijete roditelji su mi bili tako siromašni da sam imala samo jednu haljinicu u kojoj sam odlazila i u školu. Ah usprkos siromaštvu, uvijek se silno pazilo da u kući imamo dovoljno kruha, mlijeka, jaja, sira, mesa, čak i kolača, s vremena na vrijeme. Dobro se hraniti bilo je jako važno, a zacijelo i ugodno. Sjećam se da sam, čitajući knjigu ih gledajući televiziju, uvijek nešto žvakala. Ta mi je navika ostala sve do danas. Kad god čitam ih gledam televiziju ruka mi automatski traži nešto za grickanje, a slina se počne skupljati u ustima. Ponekad uspijem zatamiti tu neodoljivu potrebu za hranom, ali često ipak pojedem neku jabuku ili gricnem neko povrće.

Imala sam sreće da upoznam tako izuzetne osobe kao što su moji prijatelji Vanessa i Johnatan, koji kao da nisu sentimentalno vezani uz hranu. Rekli su mi da njihove majke nisu hranu stavljale u središte njihova života. Jonathana majka nikada nije zvala da dođe jesti ako je bio zauzet igranjem. Ona je računala da je u životu igranje mnogo važnije od jela. Zahvaljujući tome danas se njegov život ne vrti isključivo oko hrane. On kaže da može provesti sate i sate a da i ne pomisli na hranu. Vanessa se baš i ne sjeća kakav okus imaju čokolada, losos, bijeli kruh ili *Coca-cola*. Ona je odrasla na veganskoj prehrani. Katkada bi je u gostima ponudili kakvom drugom hranom, ali nakon što bi je kušala redovito bi odlučila pričekati s jelom dok se ne vrati kući, jer majčina joj je hrana bila mnogo ukusnija. Vanessa se uvijek čudila što njezini prijatelji misle upravo suprotno.

Većina ljudi ne može zamisliti život bez slasnih kuhanih obroka. Zbog toga su početnici na režimu sirove prehrane često u potrazi za sirovim jelima koja okusom podsjećaju na njihova omiljena kuhana jela. Mnogi sirovi recepti imaju imena kao što su *ne-burrito* \ 'lažna čokolada', 'lažni-sendvič-od-tunjevine' i slična. Sirova

hrana, međutim, ne sadrži tvari koje izazivaju ovisnost i stoga vas ne može osloboditi briga' Zato slatkiši od rogača ne mogu posve zadovoljiti našu neodoljivu potrebu za čokoladom. Čak kad nam uspije postići da sirovo jelo dobije izvanredan okus, ono ni tada neće moći zadovoljiti naše emotivne potrebe. Samo nam u jednom slučaju sirova hrana može doista pružiti užitek i zadovoljstvo, a to je kad smo doista gladni. Onima dakle, koji su navikli cijeli dan nešto grickati, sirova hrana ne može pružiti željeni osjećaj ugođe. Upravo zato je neobično važno da si svatko pronađe nešto drugo čime će se boriti protiv stresa a da to ne bude hrana, osobito ako se odluči prijeći na sirovu prehranu. Znam i previše ljudi koji su se dugo vremena uspješno držali režima sirove prehrane, a onda su, zbog toga što se nisu bili sposobni nositi sa stresom, odjednom od njega odustali. Neki od mojih prijatelja priznali su da im se, povratkom na kuhanu hranu, stresno stanje još više pogoršalo, osjećali su da im je naglo pala tjelesna energija, postali su bezvoljni i nepokretni. S druge strane, primjena neke od tehnika za ovladavanje stresom mogla im je pomoći da prežive emotivnu krizu i bez odustajanja od programa sirove hrane.

Poglavlje 16.

ZADOVOLJAVANJE UNUTARNJE GLADI

«Sreća je sposobnost da osjetimo beskrajnu ljepotu svakoga trenutka.»

- Igor Boutenko

Već smo raspravljali o ovisnosti o kuhanoj hrani na fizičkoj i psihološkoj razini. Sada bih željela govoriti o razini na kojoj je ovisnost najteže prevladati, a to je duhovna razina. Kako se možemo boriti protiv osjećaja duhovne praznine?

Mnogi od polaznika mojih tečajeva rekli su mi da često jedu kako bi otupili nepodnošljiv osjećaj emotivne praznine koji ih muči. Žalili su se također kako njihovi pokušaji da tu prazninu i depresiju ispune hranom samo još produbljuju taj bezdan. Jasno mi je da taj osjećaj duhovne praznine i depresija imaju mnogo toga zajedničkog. Navest ću neke statističke podatke o depresiji:

- Od depresivnih poremećaja godišnje oboli otprilike 18,8 milijuna odraslih Amerikanaca ili oko 9,5% ukupnog sta novništva starijeg od 18 godina¹.
- Svatko će prije ih kasnije u životu biti pogođen depresijom - vlastitom ili tuđom - kažu službene statistike u Australiji. (Statistički podaci o depresiji u Australiji odgovaraju onima u Sjedinjenim Državama i Ujedinjenom Kraljevstvu)².
- Porast broja slučajeva depresije kod djece dosegao je stopu od nevjerojatnih 23% godišnje³.
- 30% žena pati od depresije. Prije se mislilo da je postotak

oboljelih među muškom populacijom upola manji, ali nove su procjene znatno više⁴.

- 15% oboljelih od depresije počinio će samoubojstvo⁵.
- Godine 2002. u Sjedinjenim Državama samoubojstvo je počinilo 31.655 osoba (njih otprilike 11 na 100.000 stanovnika)⁶.
- Antidepresivi imaju jednako djelovanje (ili slabije) od placeba⁷⁻⁸.

Kao što vidite, depresija, koja oduzima život milijunima, jedan je od najvećih problema našega doba. Mnogi psihoanalitičari smatraju da se depresija najbolje liječi njegovanjem duhovnih vrednota, pronalaženjem vlastitog životnog cilja, te razmjenom tih iskustava s drugima^{9,10}.

Većina poznatih programa 'U 12 koraka' - kao što su oni namijenjeni alkoholičarima, narkomanima ih osobama prekomjerne težine - po svojoj su prirodi programi duhovne obnove, pa ukoliko se «usvoje kao način života, mogu odagnati opsesivnu potrebu za određenim sredstvom ovisnosti i pomoći patniku da postane sretna, društveno korisna i zdrava osoba¹¹.» U Sjedinjenim Državama svaki od najmanje jedanaest tisuća programa za liječenje ovisnosti uvodi svoje korisnike u neki oblik duhovnosti¹².

U nekima od tih Programa za oslobađanje od ovisnosti u 12 koraka, alkoholičara ih nekog drugog ovisnika pokušava se navesti da prizna kako ima problem, da se za pomoć obrati višoj sili (ili 'Bogu, onako kako ga mi shvaćamo'), da se popravi, da moli i meditira. Neki pak programi nude alternativne oblike duhovnosti, poput *yoge*, Islama ili religija izvornih naroda Sjeverne Amerike. Postoje i programi koji ovisnike potiču da slijede vlastitu religiju. Riječ «duhovni» izvedenica je od riječi «duh», koja odgovara latinskoj riječi *spiritus*, dakle - dah. I kod nas se, uostalom, kaže da život ulazi u ljudsko tijelo s prvim, a napušta ga s posljednjim dahom. Prema *Websterovom rječniku*, riječ 'duhovni' znači «svojestvo ili stanje bivstva¹³.» Duhovnost se, dakle, ne može svesti na

puko vjerovanje, jer vjerom samom ne postiže se duhovno *stanje bivstva*, premda vjera može (i često to čini) pomoći čovjeku da otkrije vlastite duhovne vrijednosti, kroz samopotvrđivanje.

Čvrsto vjerujem da su svi ljudi duhovna bića. Kad zanemari svoj duhovni život, čovjeka vrlo često počnu mučiti sumnje u smisao ljudskog postojanja. Posljedica je gubitak volje za život i potonuće u depresiju. Posve je sigurno da nikakva pilula ne može takvoj osobi uliti vjeru u život. Upravo se zato uspješno liječenje ovisnosti ne temelji ni na lijekovima ni na snazi volje nego na duhovnoj obnovi.

Na žalost, mnogo je beskrajnih kontroverzi oko liječenja utemeljenog na vjeri, od sukoba između znanosti i duhovnosti do skepticizma prema duhovnosti u stilu 'New Agea' (koju mnogi od ovih programa promiču), pa do rasprava o ustavnosti sudskih odluka o prisilnom liječenju kojima se ovisnik upućuje na liječenje prema navodno vjerskim programima¹⁴. Ako je naš cilj pomoći ljudima da prestanu patiti trebam bismo se usredotočiti više na rezultate a manje na vrednovanje pojedinih vjerskih uvjerenja. Kad bi se ideju duhovnosti uspjelo izdici iznad znanstveno-teorijske i obredne razine, odnosno, na viši misaoni stupanj, mnogo bi se većem broju ljudi omogućilo da prigrli ideju duhovnosti.

Čak i pronalaženje duhovnog utemeljenja ne može nam jamčiti da utjeha u vjeri neće vremenom izblijedjeti. Iz prve ruke znam da osjećaj duševne praznine često pogađa i one koji su duhovnost univerzuma prepoznali kao realitet. Od mnogih sam prijatelja čula da im je najteže bilo sačuvati vjeru u situacijama u kojima su se susretali s nekom velikom životnom nepravdom. Vjerujem da su svi ljudi u početku bili dobre i obzirne osobe. U svojoj knjizi *Svjetlija strana ljudske prirode* Alfie Kohn, na temelju stotina nevjerojatno zanimljivih radova s područja psihologije, sociologije, ekonomije i biologije, uvjerljivo pokazuje da mi mnogo više suosjećamo s drugima no što si sami priznajemo, i da se sve naše velikodušne geste ipak ne mogu svesti na puki vlastiti interes. Kohn

također ističe kako ljudi već u najranijoj dobi pokazuju zanimanje za tuđu nesreću, te da su jedine životinje koje mogu odabrati da na svijet gledaju iz perspektive nekog drugog bića¹⁵. Ja ljudsko suosjećanje otkrivam kad god odem u kino. Gledajući publiku kako duboko proživljava sve ono što se događa potpunim neznancima na platnu, otkrivamo koliko smo svi mi zapravo osjetljivi na tuđu bol i radost. Ako glavni lik pati vidjet ćete, ako se okrenete prema publici, more tužnih i uplakanih lica, dok se za vrijeme nekog veselog filma gledatelji obično smiješe i odlaze kući dobro raspoloženi.

Danas se u svijetu stalno nešto događa. Suočeni s lavinom loših vijesti, mogli bismo pomisliti da je svijet prema nama nepravedan. Nepravde koje svuda oko sebe gledamo pogubno djeluju na naše emocije i na naš razum. Ostanemo li zbog toga bez svojih ideala osjećat ćemo se poput siročadi što gladuje za duhovnom hranom. Tada pokušavamo pojesti neko slasno, umirujuće jelo, ali to nam ne pomaže jer duša nam i dalje gladuje.

Istodobno u univerzumu koji nas okružuje postoje i viša pravda, i viša sila, i viša ljubavi viša ljepota. On se odražava u svakom ljudskom biću i u svakom, i najmanjem, djeliću prirode. Promatranje odraza tog nevidljivog ali moćnog duhovnog carstva uvijek mi pomaže da obnovim vlastitu snagu, ravnotežu i osjećaj unutarnjeg zadovoljstva. Poruku iz duhovnog univerzuma može nam prenijeti nečiji topao pogled, nečiji nježan dodir, poljubac djeteta ili neodoljiva ljupkost kakva šteneta. Slična iskustva podsjećaju nas na to da materijalna sila nije jedina moć na svijetu. Ne mogu riječima opisati što se zapravo događa u tim trenucima. Ali, otkako sam naučila obraćati više pozornosti na te *male* epizode u svom životu, znam da više ne zapadam u emocionalne krize i da me više ne progoni osjećaj nemoći. Uspjela sam, štoviše, postići vlastito stanje ravnoteže u kojem osjećam duboku povezanost s vlastitim unutarnjim bićem kao i s mudrošću i snagom duhovnog svijeta. Znam da svatko ima

drugo ime za tu dragocjenu duhovnu snagu. Ja držim da samo ime nije toliko važno kao istinska svijest o tome da je svaki čovjek duhovno biće.

**KAKO SE
OSLOBODITI
OVISNOSTI
O KUHANJOJ
HRANI**

Korak 1.

POSTATI SVJESTAN PROBLEMA

« Upoznat ćete istinu, a istina će vas osloboditi. »

- Ivan 8,32

Prvi, a vjerojatno i najteži, korak jest da sami sebe dobro upoznate, da pokušate otkriti postoji li kod vas ovisnost o kuhanoj hrani, da procijenite stupanj te ovisnosti i da priznate kako s tim imate problema. Ne možemo rješavati problem ako ne znamo kakav je. Točna dijagnoza veoma je važna. Zamislite da vam je auto stao nasred mosta. Zacijelo ne biste počeli mijenjati kotače ili rastavljati motor prije no što uopće utvrdite gdje je kvar. Vjerojatno biste najradije nekome platili samo da vam postavi dijagnozu.

Isto se događa i kad ljudi osjete potrebu da prestanu jesti neku hranu, a nisu svjesni da su o toj hrani ovisni, nego problem pokušavaju riješiti pomoću pogrešnog alata i stoga su im izgledi za uspjeh mali. Kako bih vam pomogla da utvrdite jeste li u stanju sami dovesti u red svoje prehrambene navike, sastavila sam poseban upitnik.

UPITNIK ZA OVISNOST O HRANI

Molim vas da odgovorite s 'da' ili 'W' na svako od sljedećih pitanja. Želite li odgovoriti 'ponekad' ili 'možda' ili 'rijetko' odgovorite s 'da'. Molim vas da budete iskreni.

1. Ako niste gladni, a netko vam ponudi vaše omiljeno jelo, hoćete li prihvatiti?

2. Ako znate da nije uputno jesti prije spavanja, a na stolu je neko slasno jelo, hoćete li ga posjeti?
3. Jedete li više nego inače kad ste pod stresom?
4. Nastavljate li jesti sve dok ne napunite želudac?
5. Jedete li kad vam je dosadno?
6. Zamjećujete li imena restorana čak i kad niste gladni?
7. Kad vas pozovu na besplatnu večeru, prihvatite li uvijek poziv?
8. Prejedete li se svaki put kad jedete u restoranima sa švedskim stolom?
9. Jeste li ikada prekršili obećanje koje ste dali sebi da nećete jesti prije spavanja?
10. Biste li posljednjih 10 dolara potrošili na svoju omiljenu hranu?
11. Nagrađujete li se za svoje uspjehe hranom?
12. Pojedete li i višak hrane, samo da se ne baci?
13. Ako znate da ćete se od neke hrane u kojoj zbilja uživate kasnije loše osjećati, hoćete li je ipak posjeti?

Ako ste na tri ili više pitanja odgovorili s 'da' znači da biste mogli biti ovisnik o kuhanoj hrani.

Čak i osobe koje su na sirovoj prehrani znaju na više od tri pitanja odgovoriti s 'da'. Većina ljudi još mjesecima, pa čak i godinama, nakon prelaska na sirovu prehranu i dalje na hranu gleda kao na sredstvo za postizanje ugone. Nakon toga, malo po malo, počinju otkrivati druge izvore ugone i zadovoljstva, i nakon nekog vremena hrana više neće biti u žiži njihova zanimanja.

Kod ovog prvog koraka samo tražimo pokazatelje koji bi upućivali na našu ovisnost o određenom načinu prehrane. Uočite li neki znak, molim vas promatrajte svoje ponašanje bez donošenja sudova, bez osjećaja krivnje ili kajanja. Ovaj program nije načinjen sa svrhom potkopavanja vašeg samopoštovanja, nego da vam pomogne pri pronalaženju najboljeg načina za borbu

protiv vaših prehrambenih navika, s krajnjim ciljem izgradnje zdravog odnosa prema hrani. To je samo prvi korak.

Ovdje za vas imam još jedan upitnik. Odgovorite, molim vas, na sljedeća tri pitanja. Neobično je važno da to učinite bez razmišljanja i iskreno. Još je bolje ako na ova pitanja odgovorite u nazočnosti prijatelja.

1. Jeste li se ikada u životu prejeli? Da ili ne?

2. Je li vam se svidjelo kako ste se osjećali poslije toga?

Da ili ne?

3. Možete li mi u ovom trenutku obećati da to više nećete ponoviti?

Da ih ne?

Da budem posve iskrena, još nisam upoznala sretnicu ili sretnika koji se nikada u životu nije prejeo. Ako vi ne pripadate u tu kategoriju prisjetite se, molim vas, do u pojedinosti kako ste se osjećali nakon nekog obilnog obroka? Možda vam se nije svidjelo kako ste se nakon toga osjećali. Vjerojatno ste se osjećali kao da u želucu imate ciglu, noću su vas mučile more, a ujutro ste se probudili podbuh. Možda ste se čak i zakleli da se više nikada nećete prejesti. Ali ako vas upitam hoćete li to ponoviti, vi ćete vjerojatno odgovoriti 'Da!'.

Često se ponašamo kao da nam je hrana jedino zadovoljstvo. Za proslavu rođendana, godišnjica i drugih prigoda organiziramo velike i raskošne zabave. Kad dođemo na rođendansku proslavu očekujemo da nas pristojno nahrane. Što biste vi pomislili o nekoj zabavi na kojoj nema jela?

'Hrana' je postala istoznačnica za 'proslavu' i uživanje'. Za prazničke večere planiramo poseban jelovnik, trošimo dodatni novac i pripremamo posebno ukusna jela. Imamo čak i cijeli arsenal posebnih, prazničnih jela kao što su torte, čokoladne kocke, sladoled i razni slatkiši, zajedno s dugim popisom predjela. Često se unaprijed veselimo jelu, kao da je to najvažniji dio cijele proslave.

Pokušavamo ne misliti na to kako ćemo se osjećati sljedećeg jutra.

Posve je prirodno da se nakon velike zabave osjećamo umorno, pospano, čak bolesno. U većini slučajeva pokušavamo to stanje popraviti kavom ili lijekovima. Ipak nas ta muka neće spriječiti da planiramo sljedeću blagdansku večeru. Ovakvo iracionalno ponašanje jasno ukazuje na to da je većina ljudi nesposobna da drži pod nadzorom vlastite prehrane, odnosno, da se uhvati u koštac sa svojom ovisnošću.

Kako biste bolje shvatili koje su vrste bili izazovi s kojima ste se možda susretali kad ste pokušavali ostati na režimu zdrave prehrane, dopustite da osvjetlimo neke od vaših ranijih iskustava s hranom.

1. Jeste li ikada pokušali prestati jesti neku određenu namirnicu (kruh, čokoladu, meso, kokice, sladoled, kavu, sir, šećer i si.)?
Da ili ne?
2. Jest li tu namirnicu pokušali prestati jesti u više navrata?
Da ili ne?
3. Ako jeste, možete li se sjetiti zašto ste to morali pokušati više odjedanput?

Prestati jesti neku namirnicu nije jednostavno kao što se čini, čak i u slučaju da vam ugrožava život. Svi znamo da se neki ljudi podvrgavaju po život opasnim operacijama, daju si kirurškim putem smanjiti želudac, uzimaju dijetetske preparate sumnjive vrijednosti ili puše opasne sastojke kako bi smanjili apetit. Milijuni drugih prisiljavaju se na povraćanje nakon što se najedu, ih po nekoliko dana piju samo vodu, čime se samo opet vraćaju na početak. Kad ovisnost o kuhanoj hrani ne bi postojala, ove drastične mjere bile bi posve nepotrebne.

Jednom sam devet mjeseci pomagala na Kreativnom zdravstvenom institutu (Creative Health Institute - CHI) u Michiganu. U tom su razdoblju kroz program Instituta prošle 132 osobe oboljele od raka. Svima je njima bila propisana stroga dijeta na bazi

sirove hrane s naglaskom na zelenju i klicama (dijetu je osmislila dr. Ann Wigmore - vidi Poglavlje 3.). Većina oboljelih osjećala se bolje već nakon nekoliko tjedana. Tumori su se počeli povlačiti, a i subjektivno su se bolje osjećali. Neki od njih počeli su čak tražiti novi posao, a neki su se odlučili upisati na studij. Nakon što su se naši pacijenti vratili kući još su se neko vrijeme držali svoje dijetete. Ali kad su došli praznici, svi su je odmah prekinuli. Svi su ti ljudi umrli jer nisu mogli izdržati na režimu sirove prehrane. Ostavili su iz sebe djecu i svoje voljene jer se nisu bili u stanju oduprijeti neodoljivoj želji za kuhanom hranom. Svakoga sam od njih poznavala osobno. Učila sam ih kako da uzgajaju klice i piju sok od mlade pšenice. Razgovarala sam s njihovim obiteljima koje su ih u svemu podupirale jer su vidjele da je kod njihovih dragih došlo do poboljšanja zdravstvenog stanja. U sjećanju mi je posebno ostala Cynthia, tridesetogodišnja učiteljica koja je imala zdušnu potporu cijele obitelji. Njezina su je tri sina preklinjali: «Mama, mi ćemo ti raditi sok. Samo ostani na dijeti sa sirovom hranom, samo ostani na životu.» Suprug joj je govorio: «Ostani na sirovoj hrani i mi ćemo jesti s tobom.» Ona na sirovoj hrani jednostavno nije mogla izdržati. Rak se vratio. Prije smrti Cynthia mi je poslala poruku: «Hvala Vam!».

Ove priče pokazuju da je ovisnost o kuhanoj hrani često jača od straha od smrti. Jača je od straha od bolesti, bez obzira na bol i patnju. Kad shvatimo kolika je snaga ovisnosti koju kuhana hrana može izazvati, lakše ćemo tu ovisnost pobijediti. Sljedeća vježba pomoći će vam da otkrijete još neke svoje prehrane navike koje nisu uvijek očigledne.

Na novoj stranici svoje bilježnice navedite po sjećanju najmanje pet slučajeva kad ste od drugih skrivali što jedete.

U tome će vam možda pomoći ono što su o tome napisali neki od polaznika mojih radionica:

Erica: Za Noć vještica pokušala sam, kad su djeca otišla u školu, pojesti dio njihovih slatkiša «da djeca ne jedu toliko šećera».

Matt: Već sam se šest mjeseci trudio jesti isključivo sirovu hranu. Onda me je posjetila sestra i donijela mi moje najdraže krafne umotane u celofan. Usred noći, dok su svi spavali, otišao sam u kuhinju i odlučio jednu pojesti. Celofan je toliko glasno šušкао da sam se bojao da ću probuditi cijelu kuću. Ipak sam uspio pojesti tri krafne i ostati neprimjećen.

Helen: Nikada ne kupujem kuhanu hranu, ali kad idem u supermarket skoknem do odjela sa slatkišima i ondje ukradem jedan bombon. Katkada napravim krug po supermarketu, pa se vratim po još jedan.

Tony: Moja supruga i ja već smo se tri mjeseca strogo držali režima sirove prehrane. Onda je jednoga dana moj kolega s posla donio za ručak *pizzu*. Do mene je dopro njezin miris i nisam na nju više mogao prestati misliti. Tako sam poslije posla na putu kući svratio u *yizzeriju* i kupio si krišku *pizze*. Nisam želio da moja supruga dozna da sam pojeo *pizzu* jer sam se bojao da bi onda i ona zaželjela pojesti komadić. Tako sam se na putu kući zaustavio i bacio papirnatu vrećicu u koju je bila zapakirana. Poslije sam imao užasno neugodan okus u ustima i uopće mi nije onako prijalo kao što sam očekivao.

Ann: Bila sam na sirovoj hrani mjesec dana, a moj suprug me u tome nije podupirao. Stalno mi se rugao. Moja je odlučnost oslabila i odjednom sam poželjela pojesti čajni kolačić s maslacem. Odlučila sam pojesti jedan, ali nisam željela da to itko dozna, stoga sam se odvezla do jedne poznate pekarnice na drugom kraju grada. Kupila sam čajni kolačić i odmah ga ondje pojela, osvrćući se oko sebe u strahu da me netko ne vidi. Bacila sam papirnatu vrećicu, ali sam zaboravila na mrvicu na svom tamnom kišnom ogrtaču. Kad sam došla kući suprug me je odmah zaskočio pitanjem: «Ann, pojela si čajni kolačić?»

Povikala sam bijesno: «JeT ti to mene špijuniraš?»

Odgovorio je: «Imaš mrvicu na kišnom kaputu!»

Tad sam se zarumenjela od stida.

Rebecca: Pozvala sam Viktoriju da nakon radionice dođe malo k nama u goste. Odlučila sam stoga očistiti smočnicu. Imala sam ondje nekoliko kutija žitarica koje nisu bile sirove pa nisam željela da ih ona vidi.

Ingrid: Sada sam već gotovo godinu dana na režimu sirove prehrane. Otprilike jednom mjesečno zaželim se prženih krumpira koji se kupuju pakirani u kutiji u obližnjoj delikatesnoj radnji. Kupim ih i stavim pod sjedalo u autu. Potom odlazim pokupiti svoga sina iz vrtića. Duga je to vožnja do kuće, oko trideset minuta, i ja obično ne mogu dočekati da dođem kući, a ne želim da sin vidi da jedem pržene krumpire jer će tražiti da dam i njemu, a znam da su za njega škodljivi. Budući da je svezan u dječjem sjedalu iza mene, ja nekako uspijevam jesti a da on to ne vidi i tako smažem cijelu kutiju prije no što stignemo do kuće. Osjećam se pritom tako glupo, a osim toga mi se i prsti zamaste pa poslije moram čistiti volan. Ali to se, iz nekog neobjašnjivog razloga, ipak stalno ponavlja.

Jessica: U uredu, na dnu ladice svog radnog stola držim čokoladne bombone skrivene iza hrpe raznih papira. Jedem ih kad nitko ne gleda.

Lucy: Šest mjeseci sam isključivo na sirovoj hrani i moja me obitelj u tome podržava. Zato su mi, kad smo se našli na obiteljskom okupljanju, dopustili da pripremim vlastiti obrok i nisu me silili da jedem s njima. Bilo mi je jako teško gledati svoja omiljena jela iz djetinjstva koja, premda veganska, nisu bila sirova, ali sam im uspjela odoljeti. Zato sam usred noći otišla u kuhinju gdje sam našla neke ostatke od ručka, koje sam pohlepno progutala. Nakon toga sam se vratila u krevet.

Bob: Nekoć sam bio izvrstan vegetarijanski kuhar. Zato su me, nakon što sam već bio dva mjeseca na sirovoj hrani, prijatelji zamolili da im pripremim svoje najuspješnije jelo - okruglice od sira

s krem umakom od gljiva. Bio je to rođendan mog najboljeg prijatelja, pa sam odlučio prihvatiti. Na sam rođendan ujutro počeo sam kuhati. Dok sam čekao da se okruglice skuham, odlučio sam probati umak da vidim kako je uspio. Probao sam ga i probao sve dok od njega nije ostalo praktički ništa. Dok su moji prijatelji jeli okruglice bez umaka stalno su ponavljali kako su dobre i kako bi bilo divno da uz njih postoji i umak.

Ja ovu vježbu radim na mnogim svojim radionicama. Nakon svakog takvog priznanja pitam ostale iz skupine: «Koliko se vas može prepoznati u ovoj priči?» Gotovo svi polaznici dignu ruku. Smatram ovu vježbu korisnom za prepoznavanje raznih obrazaca ponašanja koji imaju veze s hranjenjem. Ova će nam vježba poslužiti da ocijenimo u kojoj smo mjeri ovisni o određenoj vrsti hrane, jer nam pomaže da shvatimo kako nas je upravo ta neodoljiva potreba za posve određenom hranom natjerala na takvo neprihvatljivo ponašanje kao što su skrivanje, laganje, čak i krađa hrane. Važno je da uvijek prepoznamo vlastitu motivaciju iza svakog takvog ponašanja i da budemo svjesni kako je riječ o ozbiljnoj ovisnosti.

Uočila sam da mnogim polaznicima veliko olakšanje donosi spoznaja da se takvi pokušaji prikrivanja vlastitih prehrambenih navika događaju i drugima. Većina ljudi pokušava, prije ih kasnije, prijeći na neku zdraviju prehranu, ali najmanje jedanput doživi neuspjeh. Mnogi zbog toga počnu podsvjesno vjerovati da za to nisu sposobni i da im je bolje da se okane ćorava posla. Uvjerena sam kako je svaki osjećaj krivnje nepotreban i štetan. Umjesto da gubimo vrijeme na osjećaj krivnje, počnimo poduzimati korake da se tih loših navika oslobodimo.

Počnimo pratiti svoje postupke, osobito svoj način razmišljanja. Obratimo, za početak, pozornost na to kako odabiremo namirnice. Možda u prodavaonici zdrave hrane vidimo organski uzgojen mango a cijena mu je «Majko moja!» 2,99 dolara po komadu.

Često pomislimo - «Kako je to skupo!». Onda se uputimo u delicatesni odjel i vidimo svježe pecivo po 2,99 dolara i kažemo: «Gle, kako je jeftino, baš sam gladna!» Uvelike će nam koristiti ako otkrijemo koji mentalni proces nas tjera da izaberemo svježe pecivo male hranjivosti umjesto hranjivog voća. Možda žudimo za trenutnim užitkom, ili pokušavamo popuniti neku unutarnju prazninu, pa nam taj mango neće pružiti očekivano zadovoljstvo, a svježe pecivo hoće. Prema istraživanju provedenom na Sveučilištu Cornell, ovisnici osjećaju snažnu potrebu za određenim sredstvom ovisnosti, ne zbog toga da osjete užitak, ili da se omame, nego zato da se osjete *zadovoljenima*, ili jednostavno da mogu normalno funkcionirati¹. Ako je to razlog zbog kojega biramo svježe pecivo, onda nam je bolje da to što prije shvatimo.

Proces osvješćivanja vlastite ovisnosti može biti tako bolan te ga mnogi opisuju kao 'dosizanje samog dna'. Možda ste čuli da neka osoba mora 'doseći samo dno' kako bi se oslobodila ovisnosti. Možda poznajete nekoga tko je godinama pio alkohol, tko si je uništio zdravlje, izgubio obitelj i posao, i koga su njegovi voljeni preklinjali da prestane, ali on to nije mogao. Onda, iznenada, taj netko 'dosegne samo dno' i čudo se dogodi: odjednom se otrijezni i postane dobar. Jeste li se ikada zapitali Što ima u tom samom dnu' što mu daje toliku moć? Ja sam uvijek mislila da dosizanje 'samoga dna' ima veze s dubinom nečijeg očaja ili čak s blizinom smrti. Onda sam uočila da svatko dođe do svoga 'dna' u različitom stadiju ovisnosti. Neki ljudi obole od emfizema pluća, prije no što prestanu pušiti, neki se uspiju riješiti ovisnosti već u početnom stadiju, a neki ostanu bez svega i umru, a da je se nikada nisu oslobodili. To znači da stanje u kojemu smo 'dosegli samo dno' nema veze s bolešću ili očajem, nego s nečim posve drugim. Kakav je to čarobni štapić koji ljude vraća punini života?

Čudotvorna preobrazba nastupa kad osoba postane dokraja svjesna svoga problema i više je nije strah to drugima priznati. Zato je priznanje ovisnosti bit svih 'Programa u 12 koraka'. Čovjek često

mora propatiti cijeli život prije nego li shvati koji je njegov pravi problem. Neki se ljudi boje priznati istinu, drugi pak ne shvaćaju zašto je to tako važno. Vjerojatno ste čuh alkoholičara kako govori: «Mogu prestati piti kad god zaželim. Ja pijem samo zato da se opustim.» Ih ste možda čuli pušača gdje izjavljuje: «Mogao bih se odreći cigarete, ali ja u njoj uživam i nemam nikakvih zdravstvenih problema.»

Ta nespремnost da se prizna istina zove *se poricanje*. Svi mi znamo da su pušenje i konzumiranje alkohola škodljivi, ali osobe u fazi poricanja odbijaju priznati tu očiglednu činjenicu, što kod njih dovodi do daljnjeg gubitka orijentacije. S druge pak strane, priznanje istine donosi nam olakšanje i uklanjanje sve nejasnoće. Priznamo li postojanje problema, to će nam pomoći da steknemo jasniju predodžbu o onome što nam je činiti i dati nam snage za naš sljedeći korak. Nije potrebno čekati da padnemo u najdublji očaj kako bismo nešto počeli mijenjati - što prije 'dosegnemo dno' to bolje.

Kad postavimo točnu dijagnozu možemo započeti s promjenom nabolje. Snaga leži u poznavanju samoga sebe.

Korak 2.

HRANITI TIJELO TAKO DA NESTANE NEODOLJIVE POTREBE ZA HRANOM

«Onaj tko uzima lijeka zanemaruje propisanu dijetu pljuje na liječnikovo znanje.»

- Kineska poslovice

Posljednjih dvjesto godina ljudi jedu sve veće količine visoko rafiniranih namirnica kojima su uništeni svih hranjivi sastojci. Posljedica toga je da su mnogi ljudi kronično pothranjeni. To je razlogom što su, unatoč nesumnjivu napretku medicine, današnje statistike o ljudskom zdravlju porazne: «Prema predviđanju službenih analitičara, Sjedinjene Države u sljedećem će desetljeću na svakih pet dolara potrošiti jedan za zdravstvenu skrb ... Tako će do 2005. godine ukupan nacionalni budžet za zdravstvo premašiti 4 bilijuna dolara¹.»

Uvjerena sam da je glavni uzrok epidemije degenerativnih oboljenja, kojoj smo danas svjedoci, dugotrajan neadekvatan način prehrane stanovništva. Učestalost pojava degenerativnih oboljenja i pretilosti posebice zabrinjava u razvijenim zemljama, gdje ljudi jedu velike količine rafiniranih namirnica.

Kako bi se borio s lošom ishranjenošću naš organizam razvija dodatnu potrebu za hranom zbog čega imamo stalan osjećaj gladi. Naše stanice «vape» za hranjivim tvarima koje su nam potrebne. Nažalost, mi na taj vapaj odgovaramo uzimajući još više rafinirane hrane, što dalje dovodi do sve veće pothranjenosti, sve

veće ovisnosti o industrijski obrađenoj hrani, sve veće potrebe za jelom i naposljetku do kompulzivnog uzimanja hrane. Svakom tko je uhvaćen u ovaj začarani krug i pati od stalnog osjećaja gladi, prijelaz na sirovu hranu mora se činiti nevjerojatno teškim. Zbog toga vam preporučam da dobro nahranite svoj organizam nekoliko tjedana prije no što prijeđete na režim sirove prehrane. Po mome mišljenju, zelenje je apsolutno najhranjivija namirnica na svijetu. Miksanje je slično žvakanju, stoga kašasta hrana može dramatično poboljšati vaše zdravstveno stanje. Nakon što se usitne u snažnom mikseru s velikim brojem okretaja čestice hrane postaju idealne za asimilaciju. Zato je zelena kašica najbolja hrana kad je u pitanju brzo obnavljanje hranjivih tvari u našem organizmu. Na ovaj ćete se način brzo oporaviti od posljedica neadekvatne prehrane, manje ćete osjećati nezdravu potrebu za hranom i bit ćete spremniji za prijelaz na režim sirove prehrane, odnosno na potpuno nov način života. U nekim slučajevima prirodni dodaci prehrani mogu biti od koristi, no ja bih vas ipak upozorila da pravu hranu ne zamjenjujete nikakvim dodacima. Redovitim uzimanjem cjelovitih namirnica bogatih hranjivim sastojcima smanjit ćete nezdravu potrebu za hranom i olakšati si prijelaz na nov režim prehrane.

Toplo vam preporučam redovito konzumiranje zelenih kašastih sokova, bez obzira jeste li na kuhanoj ili na sirovoj hrani. Znam mnoge slučajeve kad su ljudi uspjeli uvelike poboljšati svoje zdravstveno stanje, dodajući svakodnevnoj prehrani izmiksano zelenje. Po mojim saznanjima, najbolji se rezultati postižu ako se uobičajeni doručak zamijeni 1 litrom zelenog kašastog soka.

Ovo što slijedi svjedočanstva su ljudi koji su, pijući zeleni kašasti sok, svoju nezdravu želju za hranom uspjeh smanjiti ili su je se posve riješili.

«Moj dečko i ja polako smo napredovali prema 'živoj' hrani, ali silno smo se pritom patili. Onda smo počeli piti te zelene kašaste sokove. I sada, kad se moja nezdrava potreba zatiranom smanjila,

kad sam se riješila gljivica na nožnim prstima, a moje su akne daleka prošlost... mnogo smo zadovoljniji, smireniji i uživamo u našim dnevnim obrocima zelenih kašastih sokova. Oni su dramatično promijenili život moje obitelji. Svakome bih preporučila da pije zelene kašaste sokove.» - Natalie

«Posljednjih dvadeset godina pokušavam živjeti na prirodnijoj hrani i moje se zdravlje doista osjetno popravilo. Međutim, i dalje sam patio za nezdravom hranom ... sve dok nisam otkrio zelene kašaste sokove. Sada sam se posve oslobodio nezdrave potrebe za hranom!* - Robin

«Prihvativši Victorijin savjet, dodao sam mnogo zelenja u svoje voćne kašice i već prvi dan moja je nezdrava potreba za hranom prestala. Naprosto je više nije bilo. Kao da mi je netko 'prekidač za hranu' u glavi jednostavno okrenuo na 'ugašeno'. Očigledno je moj organizam sve te godine vapijao za mineralima: čim sam počeo jesti zelenje te je neodoljive potrebe za hranom nestalo. Napokon sam počeo mršavjeti!» - Robert

«Moja supruga i ja iskreno se radujemo promjenama što se događaju u našem tijelu! Pripremite si nekoliko puta zeleni kašasti sok i vidjet ćete kako vaša nezdrava potreba za hranom nestaje. To je tajna mršavljenja!» - Mark

«Zeleni kašasti sokovi su izvrsni. Da, ja i inače volim zelenje, ali osobno sam se uvjerila kako i oni koji nisu ljubitelji zelenja doista uživaju u zelenim kašastim sokovima koje im pripremam. Isti ti ljudi, koji se inače hrane na standardan američki način, sada redovito traže velike obroke sirova voća i povrća. Nesumnjivo najlakši način da čovjek promijeni život!» - Laura B.

Nastavite dodavati zelene kašaste sokove u svoju uobičajenu prehranu sve dok ne primijetite da osjećate prirodnu želju za salatom, voćem i drugom sirovom hranom. Kad uočite da je nezdrava želja za vašim omiljenim kuhanim jelima oslabila i da se s njom možete nositi, možete se smatrati spremnima za prijelaz na sirovu hranu.

Na kraju ove knjige naći ćete nekoliko ukusnih recepata za pripremu zelenih kašastih sokova. Molim vas, imajte na umu da su ti recepti samo polazišta za vaše daljnje kreacije. Slobodno zamijenite navedeno voće i povrće nekim drugim kako biste povećali raznolikost.

Korak 3.

STJECANJE OSNOVNIH VJEŠTINA I NABAVA OPREME

«Kuhanje je poput ljubavi. Treba mu se ili potpuno posvetiti ili odustati.»

- Harriet van Horne

Ako ste se ozbiljno odlučili za sirovu hranu kao za svoj glavni način prehrane, stjecanje vještina u pripremi sirove hrane nevjerojatno je važno. Uopće nije važno imate li u svojoj ulici restoran sa sirovom hranom, ili je li vaš partner vrhunski stručnjak za pripremu sirove hrane. Na temelju dugogodišnjeg iskustva došla sam do zaključka da svatko tko je na sirovoj hrani, a očekuje da mu netko drugi priprema dnevne obroke, ima manje izgleda da, u nepredviđenim životnim situacijama, izdrži na režimu sirove prehrane.

Ja sam na tisuće i tisuće ljudi naučila pripremati prave poslastice od sirovih namirnica, stoga znam da je većina nas sposobna razmjerno brzo i lako naučiti osnovne vještine u sirovoj kuhinji.

Najprije bih željela objasniti zašto je to znanje toliko važno. Ljudi na klasičnoj kuhanoj hrani jedu manje-više iste stvari svaki dan. Bili to, primjerice, biftek ili gulaš, hamburger ili roštilj, uvijek je riječ o istoj govedini, premda su jela naizgled različita. Čak i kad govedinu zamijenite piletinom, svinjetinom ili ribom, opet je riječ o mesu koje ima sličan okus, teksturu i prehrambenu vrijednost (razlikuje se možda u količini masnoća koja može varirati ovisno o kvaliteti mesa). Kladila bih se da većina potrošača ne bi

uočila razliku između govedine, svinjetine, piletine ili hrenovke u tijestu, pa čak ni razliku između piletine i odreska od tofua, kad bi bili jednako začinjani.

Namirnice koje se jedu kao prilog mesu kao što je prženi ili pečeni krumpir, pire od krumpira, riža, tijesto ili kruh, sastoje se većim dijelom od ugljikohidrata i masti, pa su i oni veoma slična okusa i prehrambene vrijednosti. Dakako, dodavanjem sirovog povrća našem bismo obroku znatno poboljšali prehrambenu vrijednost, no to je, nažalost, još uvijek rijedak slučaj: «Kad su, prema jednom istraživanju o prehrambenim navikama provedenom 2005. godine, Amerikanci jeli vani, najčešće su naručivali hamburgere, pržene krumpiriće i *pizzu*. Onaj, recimo, zdraviji izbor salate kao priloga bio je tek na 4. mjesto kod žena, a na 5. mjestu kod muškaraca*».

Pritom u ovoj zemlji postoji doista velik izbor svježih poljoprivrednih proizvoda. Svaki supermarket u Sjedinjenim Državama nudi i do 130 raznih vrsta voća i 196 vrsta povrća tijekom cijele godine². I svaka od tih silnih vrsta sirovog, nekuhanog povrća, zelenja, voća, orašastih plodova i sjemenki ima vlastiti, neponovljiv okus.

Da bi skuhaio neki neobičan specijalitet od tako jednoličnih sastojaka kao što su meso i krumpir čovjek stvarno mora biti iskusan i darovit kuhar. Poznati gurmanski okus kuhane hrane obično se postiže dodavanjem složenih kombinacija začinskog bilja i drugih začina, bez kojih bi jelo bilo neukusno. Većini potrošača, kojima uglavnom te sposobnosti nedostaju, na raspolaganju su mnogobrojna gotova jela koja se prodaju u supermarketima. Kako bi se održala niska cijena hrane, glavni začini u tim su gotovim obrocima svedeni na sol i papar. A kako bi se produžio vijek trajanja dodaju se još i razni konzervansi. Tipična prehrana gradskog stanovništva u industrijaliziranim zemljama sastoji se prvenstveno od kombinacije gotovih jela i polupripremljenih, zapakiranih namirnica. Pri čemu se tek 1/3 jela u kućnoj radinosti priprema od sirovih namirnica³.»

Za razliku od toga, priprema jela od sirovih namirnica zahtijeva samo najosnovnija znanja, a okus sirove hrane nije određen začинима nego najčešće različitim prirodnim okusima povrća, zelenja, voća, orašastih plodova, raznog jestivog bilja itd. Uzmite, primjerice, recept iz ove knjige koji smo nazvali 'Ne mogu vjerovati da je to običan kupus'. Za taj su recept potrebna samo tri sastojka: kupus, ulje i sol. A ipak sam to jelo nudila na brojnim okupljanjima s velikim uspjehom, i to gostima s raznim prehrambenim navikama, pa čak i svojim rođacima, mesojedima, koji su veliki sladokusci. Svima se silno svidjelo. Stalno gledam kako se ljudi ugodno iznenađuju kad otkriju da i jela iz sirove kuhinje mogu biti prava poslastica.

Danas ljudi kad se umore od dosadna okusa kuhane hrane i žele pojesti neko ukusno, nostalgično, domaće ili autentično jelo sve češće odlaze u restorane: «Godine 2005. u Sjedinjenim Državama bilo je 925.000 restorana u kojima je posluženo preko 70 milijardi obroka. Sa svojih 12,5 milijuna zaposlenih, ta je privredna grana najveći poslodavac, ako se ne računa sama država⁴.»

Televizijska kompanija ABC News objavila je da: «Amerikanci sve češće jedu u restoranima. Statistike pokazuju da prosječna obitelj čak 40% kućnog budžeta namijenjenoga ishrani potroši u restoranima⁵.»

Pri čemu hrana u većini restorana nema u sebi ničega 'nostalgичnog, domaćeg ili autentičnog. Zbog velikog poskupljenja kvalitetnih namirnica, visokih plaća profesionalnih šefova kuhinje i velike konkurencije u ugostiteljstvu, sve veći broj restorana počeo je nuditi takozvanu brzu hranu. Shjedi statistika za svega tri lanca restorana brze hrane:

- Ukupan broj restorana *Subway* u SAD-u u srpnju 2006. godine bio je 20.000⁶.
- Ukupan broj prodajnih mjesta *McDonalds* u SAD-u u 2005. godini bio je 12.658⁷.
- Ukupan broj restorana *Wendy* u SAD-u u 2005. godini bio je 5.840⁸.

Budući da sam dugo godina bila na kuhanoj, a da sam sada na sirovoj hrani, imala sam priliku usporediti ta dva načina prehrane. Uočila sam da ta dva različita obrasca hranjenja od mog organizma zahtijevaju da funkcionira na dva razhčita načina. Naime, kad sam jela uglavnom kuhanu hranu gotovo nikada nisam uspijevala zadovoljiti potrebe svog organizma za hranjivim sastojcima. Zato moje odluke o tome koliko ću hrane pojesti u jednom obroku nisu ovisile o količini hranjivih sastojaka koje on sadrži, nego o mom osjećaju sitosti i o tome jesam li uspjela zadovoljiti svoju neodoljivu potrebu za hranom o kojoj sam tada bila ovisnik. Otkako je sirova hrana postala mojim životnim izborom, moja potreba za hranom često nestane dok sam još usred obroka i osjetim da sam sita i zadovoljna, premda *nemam* osjećaj da mi je želudac pun.

Postoji, osim toga, velika razlika između motiva kojima se u izboru hrane vode oni na režimu sirove prehrane i oni na kuhanoj hrani. Otkrila sam tu razliku kad sam, na jednom od svojih tečajeva, radila anketu s 40-tak polaznika od kojih su neki bili na sirovoj, a neki na kuhanoj hrani. Svakome od njih postavila sam jednostavno pitanje: «Koje je vaše omiljeno jelo?» Većina onih na kuhanoj hrani znah su točno koje im je jelo najdraže, sa svim potankostima: primjerice, s kojim je umakom ono najbolje ih u kojem se restoranu poslužuje. Iznenadilo me je, međutim, što su svi ispitanici na režimu sirove prehrane naveli na desetke svojih najdražih jela od voća, povrća, bobica, orašastog voća itd. Usto su mnogi od njih spomenuli da se njihova najdraža jela stalno mijenjaju, dok su drugi uživali samo u sezonskim namirnicama.

Zaključila sam da su ljudi koji jedu uglavnom kuhanu hranu motivirani u izboru hrane ukusom jela, svojom možebitnom ovisnošću o određenoj hrani i, u doista rijetkim slučajevima, potrebom njihovog organizma za hranjivim sastojcima.

Nadam se da ćete nakon svih izloženih činjenica i zaključaka razumjeti zašto je tako silno važno za svakoga tko je na režimu sirove prehrane da bude u stanju pripremiti vlastiti obrok.

Uočila sam da većina ljudi koji primjenjuju režim sirove prehrane prolaze kroz ova tri stadija:

1. Prijelazna razina. U tom razdoblju, koje može trajati od nekoliko mjeseci do nekoliko godina, ljudi jedu mnogo takozvanih «sirovih specijaliteta» koji obično sadrže velike količine orašastih plodova, ulja i začina i nisu pripremljena prema pravilima o kombiniranju namirnica.^{*1} Takvi sirovi specijaliteti obično svojim imenom i izgledom podsjećaju na omiljena kuhana jela. Tako su, primjerice, izmišljeni *ne-frwrrfto* ili *medoled*. S mnogim ćete se takvim jelima susresti u restoranima sa sirovom hranom i na festivalima sirove hrane. U ovoj fazi za nas hrana, zbog svoje zasitnosti i privlačna okusa, još uvijek ima umirujuću funkciju i stoga nam takva jela pomažu da se riješimo ovisnosti o kuhanoj hrani. U ovoj fazi mnogi osjećaju neodoljivu potrebu za krekerima od lanenih sjemenki i drugim dehidriranim namirnicama. Ne morate naučiti pripremati mnogo vrsta specijaliteta, osim ako to ne želite, ali ja vam toplo preporučam da naučite tri do četiri temeljna recepta.

2. Faza salate. U određenom trenutku svog života na sirovoj hrani osjetit ćete prirodnu potrebu za jednostavnijim jelima za razliku od onih teških gurmanskih pripravaka. Od tog trenutka salata će, malo po malo, postati glavna okosnica vaše prehrane i ostat će to godinama. Nebrojene varijante salate, s dodatkom voća i orašastih plodova ili sjemenki, u potpunosti će zadovoljiti vašu potrebu za kalorijama, hranjivim sastojcima i pružiti vam osjećaj ugone.

3. Faza zdravih namirnica. Ljudi do ove faze obično stižu nakon što dugu niz godina žive na sirovoj hrani. U ovoj fazi posve spontano početak će vam se jesti sve više zdravih namirnica. Razvit ćete snažnu sklonost prema zreloom sezonskom voću i povrću visoke prehrambene vrijednosti. Vjerojatno ćete posve prestati upotrebljavati ulje, zaslađivače i dehidrirane namirnice, ili ćete njihovu uporabu svesti na minimum. Uvijek ćete osjećati potrebu upravo za onom hranom koju vaše organizam treba i jest ćete je s najvećom

^{*1} O pravilnom kombiniranju namirnica prvi je, još početkom 20. stoljeća, pisao William Howard Hay. On savjetuje da se *neke* namirnice jedu odvojeno, a neke zajedno, ali samo u posve određenim jelima.)

ćim užitkom. Za sada mi nije poznato postoji li, nakon ove, još koja faza.

Nemojte žuriti i nemojte nasilu prelaziti iz faze u fazu, bolje je da u tome slijedite intuiciju vlastitog tijela. Tako ćete zadovoljno živjeti na režimu sirove prehrane.

Ovdje se u devet točaka objašnjava zašto je važno da u pripremi sirovih obroka budete samostalni:

- Uvijek ćete se adekvatno hraniti, bez obzira gdje se nalazili.
- Moći ćete režim prehrane prilagoditi vlastitim potrebama i tako osigurati da vam organizam uvijek dobiva ono što mu je potrebno.
- Uvijek ćete jesti ukusnu hranu po vlastitu izboru.
- Moći ćete brzo i lako prilagoditi svoj režim prehrane svakoj sljedećoj fazi.
- Svojim ukusno pripremljenim specijalitetima moći ćete ugodno iznenaditi svoje goste i privući više prijatelja-istomišljenika u svoje društvo.
- Steći ćete ugled među poklonicima sirove i veganske prehrane.
- Hranit ćete se jeftinije.
- Nećete, kad je riječ o hrani, morati ovisiti o drugima.
- Možete i druge naučiti umijeću pripremanja sirove hrane.

Počnite s nabavkom kuhinjskog pribora nužnog za pripremu sirove hrane. Slijedi popis kuhinjskog pribora omiljenog u mojoj obitelji:

• **Mikser *Vita-mix***

Nakon mnogo godina pripremanja jelà od sirovih namirnica i iskušavanja raznih miksera, zaključili smo da je Vita-mix najbolji. Ima veliku snagu i pouzdan je. Ovaj 'teškaš' među mikserima može i cjepanicu pretvoriti u kašu.

• **Sokovnik *Champion***

Za pravljenje sokova, pirea, pašteta i sladoleda rabimo višenamjenski sokovnik *Champion*. *Champion* je veoma praktičan jer je jednostavan za uporabu i lako se čisti.

• **Kvizinar (*Cuisinart*)**

Ovaj je univerzalni kuhinjski aparat najbolji jer traje vječno i ima visokokvalitetne noževe koje nije potrebno oštiriti. Kvizar usitnjava i tvrdo povrće i orašaste plodove i sjemenke s kojima se drugi takvi aparati muče.

• **Dehidrator *Excalibur***

Namaje taj dehidrator zgodan jer suši krekere, kekse i povrće ujednačeno i temeljito. Spretan je jer se otvara sprijeda i ima termostatski koji možete podesiti i za niže temperature. Preporučamo vam verziju s devet ladica, čak i ako ste sami, jer se nikome, zacijelo, ne isplati sušiti svaki dan po šačicu krekerâ.

• **Vreća za rrdijeko/Vreća za kljanje**

Mi te vreće rabimo za pravljenje mhjeka od orašastih plodova ili sjemenki, ah i za uzgajanje klica raznih sjemenki i zrnja. Takvu vreću za mlijeko možete sami napraviti od ili je možete naručiti od nas na našoj internetskoj adresi: www.rawfamily.com.

Počnite se koristiti svojom novom opremom. Nikada nećete postati šef za sirova jela, ako samo gledati kako rade iskusni šefovi kuhinje, jer to je isto kao da želite naučiti plivati gledajući plivačko natjecanje na Olimpijadi. Izaberite jedan ili dva recepta, kupite potrebne sastojke i počnite vježbati. Ako vaša kreacija otprve i ne uspije uvijek je možete baciti u kompost. Sve će se gujavice - iz susjedstva sjatiti u vašem vrtu, privučene vašom izvrsnom kuhinjom.

Sjećam se koliko mi je trebalo da nagovorim svog supruga da mi pomogne u pripremi povrtnih pljeskavica. Igor se bojao da će upropastiti sastojke. Razmišljao je ovako: «S pravim je mesom bilo jednostavno, odrezao si komad i bacio ga na ulje. Ali sada se

od mene očekuje da kreiram 'meso' od mrkve, i to bez krave?» Bezbroj je puta gledao kako pripremam pljeskavicu «živih» namirnica, ali bio je uvjeren da je to za njega previše složen zadatak. Jednoga dana našli smo se u nezgodnoj situaciji kad se na večeri, za koju su nas bili unajmili da pripremimo hranu, pojavilo previše ljudi. Ja sam bila zauzeta pripremanjem juhe. Netko je trebao pripremiti povrtne pljeskavice, i Igor tu nije imao izbora. Pa je to i učinio. Dovršio je sve čak i prije nego što je juha bila gotova. Otada ja više nikada nisam pripremala povrtne pljeskavice jer je Igor to preuzeo na sebe. Sada to u našoj obitelji zovemo Igorove pljeskavice'.

Igor je nakon toga počeo sve više uživati u pripremi jela od sirove hrane. Kreirao je mnogo vlastitih recepata. Njegovi 'ruski boro-dinski krekeri' stekli su svjetsku slavu (zovu ih i Igorovi krekeri' pa ih pod tim imenom možete naći i u ovoj knjizi). Na Islandu je Igor pokazivao kako se radi sirovi sendvič. Stavio je povrtnu pljeskavicu na kreker i ukrasio sve zelenim lišćem i rajčicom. Kad su ljudi kušali njegove sendviče bili su iznenađeni njihovim dobrim okusom. Jedna je žena oduševljeno uskliknula: «Za ovaj se sendvič isplati živjeti!»

U ovom poglavlju dat ću vam važne upute za pripremu gurmanskih jela u ovoj prvoj fazi vašeg života na sirovoj hrani. Ne vjerujem da će bilo tko trebati moje upute za sljedeće faze jer nakon nekoliko mjeseci života na sirovoj hrani većina vas će sa zadovoljstvom pripremati vlastite obroke.

Mnogi sastojci kuhanih jela imaju uvijek isti okus. Šećer, primjerice, uvijek ima sladak okus, brašno ima okus po brašnu, a sol je uvijek slana. Kad je riječ o sastojcima jela od sirove hrane, tu nećete naći ni dva limuna ista okusa. Jedan je veći i ima više soka, drugi pak ima deblju koru i manje je kiseo. Kuhani kukuruz, kuhane tikvice, kuhani grašak i ostalo kuhano povrće imaju gotovo isti okus i potreban im je dodatak, u najmanju ruku ulja i soli. U usporedbi s tim, sirovi kukuruz, tikvica, grašak i drugo sirovo

povrće imaju svaki svoj vlastiti, neponovljiv okus i nemoguće ih je pobrkati.

Zato kod pripreme jela od sirovih namirnica držati se strogo recepta ne znači nužno i uspjeti. Kad ja pripremam sirovo jelo, recepti mi služe samo za orijentaciju. Na kraju se, kako bih dotjerala okus, uvijek koristim metodom pet okusa'. Pravilo je da u jelu svaki od njih mora biti zastupljen. Tih pet okusa su: *slatko, kiselo, slano, ljuto i gorko*. Ako je ovih pet okusa u vašem jelu dobro izbalansirano, jelo će tako djelovati na okusne pupoljke na jeziku, te ćete ga doživjeti kao ukusno.

U prirodi, sve voće i povrće već ima izbalansiran taj spoj okusa. Međutim, okusni pupoljci na našem jeziku, zbog dugogodišnjeg dodira s kuhanom hranom punom začina, posve su otupjeli. To je razlog što mi, dokle god jedemo kuhanu hranu, ne možemo osjetiti sve suptilne nijanse prirodnih okusa u sirovom voću i povrću. Budući da se okusni pupoljci na jeziku u razdoblju našeg prelaska na sirovu hranu oporavljaju, mi počinjemo uživati u jednostavnijim namirnicama. Oni, koji svakodnevno pripremaju sirova jela sa sigurnošću mogu reći nedostaje li jelu koji sastojak već nakon jednoga ih dva kusanja. Ostali pak moraju svježe pripremljeno jelo kušati i do pet puta, postavljajući si svaki puta veoma jednostavna pitanja: «Je li dovoljno ljuto? Je li dovoljno slano? Je li dovoljno slatko? Je li dovoljno gorko?» Tih pet okusa ne moraju biti jako izraženi nego tek toliko koliko je za određeno jelo potrebno. Primjerice, najizraženiji okusi kod povrtne pljeskavice trebali bi biti slatko, ljuto i slano, s tek malom naznakom kiselog i gorkog, ali svi moraju biti zastupljeni. Inače će povrtna pljeskavica biti bljutava.

Kad pripremate neko jelo i obavite svoju prvu rundu od pet kusanja, vidjet ćete da dva ih tri okusa obično nedostaju. Dodajte sastojke s okusima koji nedostaju, promiješajte ponovno i počnite drugu rundu od pet kusanja. Nastavite tako dok pet glavnih okusa ne bude dobro izbalansirano. Taj se proces zove «popravljanje

okusa». U početku to popravljjanje može potrajati. Nemojte se obeshrabriti, upornom ćete vježbom postići bolje vrijeme. Istodobno će vaša jela od sirovih namirnica postati nenadmašna.

Slijedi popis predloženih sastojaka u kojima je zastupljeno spomenutih pet okusa. Molim vas, pustite mašti na volju ovo je tek djelić onoga što vam naš planet nudi. Mnoge biljke imaju velik raspon okusa, ali su jedan ih dva među njima dominantni. Molim vas, također, da upotrijebite zdrav razum i da vaniliju ne stavljate u juhe ni češnjak u torte.

Za kiseo okus dodajte: limun, brusnicu, rabarbaru, vlasak, kiseljak, rajčicu, kiseli kupus, jogurt od orašastih plodova ih sjemenki ih jabučni ocat.

Za sladak okus dodajte: suho voće kao što su smokve, datulje, šljive, grožđice; svježe voće kao što su zrele banane, mango, breskve, kruške, sok od jabuka, sok od naranče, nektar od sirove agave ili med.

Za ljut okus dodajte: češnjak ili crveni luk, mladi ih stari, đumbir, lišće ih sjemenke gorušice, hren, rotkvicu, mljevenu crvenu papriku, morske alge i/ih začinsko bilje - svježe ili osušeno - kao što su bosiljak, kopar, korijandar, ružmarin, cimet, muškatni orah, vaniliju i paprenu metvicu.

Za slan okus dodajte: celer, korijandar, kopar, lišće peršina ih morske trave kao što su dulse, kelp, nori, arame ili morsku sol.

Za gorak okus dodajte: lišće peršina i celera, salatu endiviju, češnjak, crveni luk, maslačak, list lovora, kadulju, začini za pečenu piletinu ili mljevenu crvenu papriku.

Uvjerena sam da se dobro pripremljena jela od sirovih namirnica u svakom pogledu mogu usporediti s kompliciranim kuhanim jelima, a često su jela od sirovih namirnica i ukusnija. Sama sam odavno ljudima prestala govoriti da je moja hrana sirova, još od one svadbe za koju sam bila unajmljena da priprelim hranu. Par koji se trebao vjenčati nije izričito tražio da se servira sirova hrana,

a ja se, u silnoj želji da dobijem taj posao, nisam baš gurala da im neke stvari pojasnim. U svakom sam slučaju bila uvjerena da će mojom hranom biti zadovoljni, bez obzira jesu li svoje goste namjeravali počastiti kuhanom ili sirovom hranom. Uživala sam pripremajući i ukrašavajući trokatnu svadbenu tortu od sirovih sastojaka. Pripremila sam mnoštvo sitnih zalagajčića za hladni bife, raznobojna osvježavajuća pića, veliku salatu s nekoliko vrsta preljeva te pljeskavice od mljevenih orašastih plodova. Sjećam se kako smo moja kći i ja satima iscrtavale rešetke po tim pljeskavicama, ne bi li izgledale kao da su pripremljene na roštilju.

Onda je prijem počeo. Došlo je pedesetak gostiju i gotovo cijeli sat nikome ništa nije bilo čudno. Onda su ljudi počeli postavljati pitanja i pozvali su šefa kuhinje (mene) u salu za jelo. Kad sam se pojavila, upitali su me: «Jesu li to neki ruski specijaliteti? Kakve ste začine upotrijebili? Vaša hrana je doista izvrsna, ali nešto slično nismo nikada kušali!»

Pogledala sam tu skupinu od pedeset ljudi i shvatila da bi ih spoznaja da je sva hrana sirova odveć šokirala. Gledali su me upitno. Upitala sam ih: «Biste li došli sa mnom u kuhinju? Pokazat ću vam kako to pripremam.»

Kuhinja se ispunila znatiželjnim gostima, a ja sam pred njima na brzinu pripremila dva jela: paštetu od orašastih plodova i voćni kup. Svi su bili zadivljeni brzinom, jednostavnošću i sjajnim rezultatom. U tom su času svi zaboravili i na mladu i na mladoženju te počeli postavljati pitanja. Žene su na brzinu vadile kemijske olovke iz džepova svojih supruga i počele zapisivati na salvetama, pri čemu im je kao podloga poslužilo rame prve susjede, neprestano provjeravajući: «Koliko ste rekli da ide limuna?» Jedan punašan muškarac htio je znati: «Možete li moju ženu naučiti pripremati tu hranu?» Krajem tog tjedna održala sam golemu radionicu koju su uglavnom popunili gosti s tog vjenčanja.

Tijekom godina provedenih na sirovoj hrani svaki član moje obitelji naučio je brzo pripremati ukusna jela. Oslanjajući se na

dugogodišnje iskustvo, razvili smo jednostavne tehnike kojima uspješno podučavamo i druge obitelji koje su na sirovoj hrani. Ovdje je navedeno pet formula koje su nevjerojatno jednostavne, moglo bi se gotovo reći, primitivne. One će svakome pomoći da brzo pripremi ukusne, jednostavne i jeftine gurmanske specijalitete od sirovih namirnica.

Temeljna formula za ukusnu juhu

Osnova

Pet okusa

Nešto što će plivati (naribana mrkva ili neko drugo korjenasto povrće, komadići avokada ili drugog povrća, nasjeckani peršin ih druge začinske trave)

Osnovni sastojci za juhu uvijek su isti:

1 šalica vode

1 stapka celera

1 jušna žlica maslinovog ulja

Izmiksajete sve u mikseru, osim komadića koji trebaju plivati u juhi; njih dodajte na kraju. Ja se ovom jednostavnom formulom služim u pripremi svih juha.

Dobije se 2 šalice juhe

Temeljna formula za Slasnu pljeskavicu od orašastih plodova

1 šalica bilo kojih orašastih plodova

1 šalica bilo kojeg povrća

1 jušna žlica ulja kojim ćete sve povezati

Pet okusa

Samljeti u mikseru

Napomena: Ako želite masniju pljeskavicu stavite više orašastih plodova. Za lakšu pljeskavicu stavite više povrća.

Dobije se 2 šalice smjese za pljeskavicu

Temeljna formula za tijesto za slatke štapiće ili za kolače

1 šalica orašastih plodova

1 šalica bilo kojeg suhog voća

1 jušna žlica ulja kojom ćete sve povezati

Sameljite u mikseru. Od dobivene mase oblikujte štapiće ih je koristite kao slojeve za kolač.

Dobije se 2 šalice fine mase za tijesto

Temeljna formula za fini preljev za salate

$\frac{1}{2}$ šalice vode

2 jušne žlice maslinovog ulja

Pet jakih okusa

Dobro izmiksati.

Dobije se 2 šalice finog prelijeva

Temeljna formula za fino mlijeko od orašastih plodova ili od sjemenki

$\frac{1}{2}$ šalice orašastih plodova ili sjemenki, potopiti preko noći u vodi i dobro ocijediti

1 šalica vode

1 jušna žlica zaslađivača (po želji)

Dobro izmiksati i ocijediti u vreći za mlijeko. Za «obrano» mlijeko staviti više vode.

Korak 4.

VOLIM TE, BEZ OBZIRA NA ONO ŠTO JEDEŠ

«Konja možeš dovesti do vode, ali ga ne možeš natjerati da pije.»

- John Heywood, *Poslovice*

Na jednoj od svojih radionica postavila sam polaznicima pitanje: «Kako se osjećate kad vam netko govori što da radite?»

Većina nas je vjerojatno još od djetinjstva bezbroj puta slušala neželjene savjete. Sjetite se kad ste bili djeca pa su vam mama i tata govorili: «Stalno si na ulici, morala bi malo više citati.» Pokušajte se prisjetiti kako ste se osjećali u takvim trenucima. Jeste li odmah osjetih kako vas knjiga neodoljivo privlači? Jeste li rekli: «0, hvala ti, dragi tatice, idem odmah uzeti knjigu!»? Vjerojatnije je da ste u sebi osjetili pobunu i ljutnju i sigurno niste odmah pojurili, uzeli knjigu, sjeli i počeli čitati. A zacijelo se možete prisjetiti i trenutka kad vam je prijateljica rekla nešto kao: «Trebala bi početi s džogingom. Strašno si se udebljala.» Ih: «Doista bi trebala prestati pušiti. Moraš misliti na svoju djecu.» Kakva je bila vaša reakcija? Jesu li vam ti savjeti pomogli? Vjerojatno nisu. Navest ću ovdje reakcije polaznika mojih radionica na 'korisne savjete drugih ljudi.

Nancy: Pristojno bih se nasmiješila, ali ne bih poslušala, naravno.

Mike: To me uvijek razljuti i osjećam se uvrijeđenim.

Dorothy: Osjećam kao da se pred nekim moram opravdavati, a to najviše mrzim.

Bryan: Postajem sarkastičan.

Jane: To me redovito povrijedi, uvrijedi i rasrdi.

Whitney: Ne slušam tuđe savjete, jer nije na drugima da odlučuju umjesto mene. Osjećam otpor.

George: Smješkam se, ali se pravim lud.

Cynthia: Mrzim kad me se na nešto prisiljava i kad zbog toga dolazim u situaciju da moram lagati.

Wendy: Ja volim svakome ugoditi. Doista žehm učiniti što od mene traže, ah naposljetku uvijek nešto smuljam i to me ljuti.

Seath: Ja bih tu osobu najradije ubio!

Carla: Od toga dobijem napadaj depresije, i to zna potrajati.

Sam: Kad mi netko kaže da bih kod sebe trebao nešto promijeniti, ni za živu glavu neću ga poslušati, premda znam da je u pravu, a onda me još muči i to što znam da bih trebao nešto učini, a ipak to ne činim.

Ryan: Doživljavam to kao kritiku i osjećam se manje vrijednim.

Linda: Osjećam kao da netko mnome želi upravljati i odmah pružam otpor.

Kao što vidite, kad nam netko da na znanje da bolje od nas zna što je za naše dobro mi se najčešće naljutimo ili uvrijedimo. Osjećamo da nas te osobe gnjave, u nama se stvara otpor pa te osobe i njihove savjete počnemo izbjegavati. Doživljavamo to kao napad na sebe, osjećamo se povrijeđeno i nelagodno.

Upravo bi se tako osjećali naši prijatelji i članovi naše obitelji kad bismo im pokušah savjetovati da jedu više sirove hrane. Na isti način najava nekog člana obitelji da prelazi na sirovu hranu može za ostatak obitelji biti veoma neugodna. Kuhana hrana je nešto što većina nas poznaje i smatra normalnim, nešto što se u našoj kulturi očekuje. Želimo li zaista da oni koje volimo osjećaju prema nama otpor, da se osjećaju isključeni iz našeg života, ljuti

i uvrijeđeni? Jer oni bi se najvjerojatnije upravo tako osjećali da im jednoga dana kažemo: «Ja od danas prelazim na sirovu hranu i nemoj više preda mnom jesti to svoje smeće! Muka mi je već i od samog pogleda na to!»

Ja bih vam preporučila posve suprotan pristup. Kad odlučite prijeći na sirovu hranu razgovarajte sa svojom obitelji. Objasnite im: «Znate, dragi moji, tu se ne radi o vama. Režim sirove prehrane sam odabrala/odabrao za sebe. Ne tražim od vas da i vi jedete sirovu hranu. Vi, što se mene tiče, možete mirno nastaviti jesti svoje omiljene bifteke. Volim vas onakve kakvi jeste. Ja sam ona/onaj koji se želi promijeniti. To s vama nenia nikakve veze. Ne očekujem od vas da mi se pridružite, da pokažete bilo kakvo zanimanje, čak ni da kušate moju hranu.» Kad budete sa svojom obitelji razgovarali na taj način, vidjet ćete kako će odahnuti s olakšanjem.

Katkada svoje drage možemo navesti da se osjećaju nelagodno čak i bez riječi. Neki od nas mogu to učini i stanovitim pogledom koji zna biti i rječitiji od samih riječi. Tako mi je, primjerice, jedna od polaznica mojih tečajeva rekla: »Moja se obitelj ljuti na mene zbog toga što sam prešla na režim sirove prehrane, premda nikada nikoga nisam tjerala da jede sirovu hranu. Moj je suprug već trideset godina vegan. Sin mi ima dvanaest godina. Oni od mene i dalje traže da im kuham. Kad kuham za njih redovito prekinem sa svojim režimom sirove prehrane. Osjećam da u njima nemam podršku. Moj sin stalno pravi viceve na račun toga što svoj sirovi kolač moram jesti žlicom.»

Odgovorila sam joj: «Možda vi činite nešto što ih nervira, a da toga niste ni svjesni. Pratite svoje postupke i pokušajte otkriti što je to. Nemojte gledati druge. Pazite na ono što sami radite i čime svoju obitelj okrećete protiv sebe.»

Sljedeći tjedan došla je na predavanje i rekla: «Imali ste pravo. Uхватила sam se u nekoliko navrata kako ih podbadam tamo gdje ih najviše boli. Ili kažem nešto što ih povrijedi, ih napravim neku

gadljivu grimasu ili se pak držim po strani. Promijenila sam svoj odnos prema obitelji i sada je među nama sve opet u najboljem redu, i sve se to dogodilo u ciglih tjedan dana. Kad sam ja počela prihvaćati njih i oni su počeli prihvaćate mene. Sada mi suprug ujutro priprema sok i čak mi ga donosi u krevet. Sada kaže: «Dušo, hoću da ostaneš na svojoj sirovoj hrani.» Odjednom je u mojem domu opet zavladao mir, a moj sin je spreman kušati sve što pripremim.»

Ja za život zarađujem podučavajući ljude o režimu sirove prehrane, i sama sam već godinama isključivo na sirovoj hrani. Ali prije dvadeset godina, dok sam još bila na klasičnoj prehrani, imala sam prijatelja koji je bio na režimu sirove prehrane. Još se sjećam kako su me njegove primjedbe nervirale. Jednom je moj stariji sin Stephan bio u bolnici radi neke manje operacije. Moj prijatelj, poklonik sirove hrane, izrazio je svoje čuđenje što sam dopustila da do toga dođe. I danas mi je još neugodno kad se sjetim kako sam zbog te primjedbe bila bijesna na svog prijatelja. Tada još nisam bila spremna.

Drugi je primjer moja prijateljica Tina iz Denvera. Ona ima velikih zdravstvenih problema. Provela je mjeseci i mjeseci u bolnici na tretmanima koji su za nju bili izrazito bolni. Kad smo joj došli u posjet vidjela je što Igor i ja jedemo i počelo ju je to zanimati. Pitala me je: »Možeš li mi pokazati kako se ta hrana priprema? Spremna sam to pokušati jer za dva tjedna imam zakazanu operaciju debelog crijeva koju bih rado izbjegla.« Već za nekoliko dana počela se osjećati bolje i uspjela je izbjeći operaciju. Tina je shvatila da za nju postoje samo dvije mogućnosti: sirova hrana i operacija, život i zdravlje ili kuhana hrana, operacija i mogući smrtni ishod. Tina je odabrala život. U to vrijeme Tinino je četvero djece živjelo uglavnom od brze hrane, a suprug uživao u votki, bifteku, svinjskim odrescima i u svinjskoj masti koju je mazao na kruh. Tina svojoj obitelji nije rekla da prelazi na sirovu hranu. Nastavila je kuhati za njih kao obično. Rekla mi je: «Držat ću to za sebe.»

Složila sam se s njom i rekla joj: «Nemoj im to ni spominjati. Nemoj ih time uzrujavati. Samo neka tebe puste da radiš svoje. Reci im da od njih ništa ne očekuješ.» Tina svojima nije ništa rekla o svom novom načinu prehrane.

Prošla je godina dana. Opet smo prolazili kroz Denver i zaustavili smo se da ih posjetimo. Odmah sam uočila da se Tinin suprug Sam nevjerovatno promijenio. Pitala sam ga: «Sam, što se događa? Promijenio si se.» Odgovorio mi je sa smiješkom: «Već sam mjesec dana isključivo na sirovoj hrani. I djeca su na sirovoj hrani, također.»

«Pa što se, zaboga, dogodilo?», upitala sam u nevjerici.

Sam mi je odlučio ispričati kako je počeo jesti sirovu hranu. Prije otprilike mjesec dana otišao je po Tinu na posao. Stigao je malo ranije, pa je sjeo preko puta njezina radnog stola i čekao. Gledajući suprugu kako radi, zamijetio je da zapravo izvrsno izgleda. Zapazio je da klijenti s njom koketiraju. Odjednom ju je počeo gledati drugim očima. Vidio je da izgleda mnogo zdravije i doista privlačno. Odjednom je osjetio da joj nije dorastao. Rekao mi je: «Odjurio sam u toalet i pogledao se u zrcalo. Vidio sam kesice ispod očiju, podbuhlo lice i raščupanu sijedu kosu. Raskopčao sam košulju i ugledao staračke mrlje na svojim prsima. Pomislio sam kako sa mnom, zacijelo, nitko ne bi želio koketirati!» Priznao mi je kako je u tom trenutku shvatio da Tina s godinama postaje sve zdravija i ljepša, a on sve stariji. Sam je odlučio da nešto mora promijeniti kako bi održao korak sa svojom suprugom. Rekao mi je: «Na putu kući zamolio sam je da mi pomogne da i ja prijeđem na sirovu hranu.»

Tina je s velikim zadovoljstvom pomogla svom suprug. Rekla mi je kako su i djeca, čim je Sam prešao na novi režim prehrane, sama odlučila prijeći na sirovu hranu. Kći joj je smršavjela i postala prava ljepotica, a nedavno se prijavila i na audiciju u mjesnom kazalištu. Čitav život ove obitelji promijenio se najbolje. Tina mi je rekla da je osjetila Božji poziv, i da su se u njihovu

životu otada počele događati divne stvari. Tina je veoma mudra žena. Ona svojoj obitelji nije držala prodike o sirovoj hrani. Sama je pripremala svoju hranu i u njoj uživala, a da od obitelji nije pritom očekivala ništa. Njezino se tijelo počelo oporavljati od bolesti i obitelj je na njoj uočila te promjene. Naposljetku je cijela obitelj odlučila slijediti njezin dobar primjer.

Mogla bih se prisjetiti brojnih primjera koji pokazuju koliko je važno da živimo u miru s onima koji jedu kuhanu hranu. Ako ne shvatimo važnost toga moglo bi nam se dogoditi da se mir oko nas pretvori u ratno stanje. Mi s ovim načinom prehrane možemo ljude oko sebe nervirati. Ah možemo, isto tako, svjesno odabrati da živimo u miru s onima koji nas okružuju. Tek tada se čuda mogu početi događati. Nemamo nikakvo pravo uređivati tuđe živote. Nemamo nikakvo pravo da od drugih očekujemo da se promijene ako na to još nisu spremni. Naprotiv, naša je dužnost da drugim objasnimo kako od njih ne očekujemo da se mijenjaju. To ne znači da se ubuduće obitelj neće okupljati uz zajedničku večeru. Zašto ne bi? Možete svom partneru reći: «Dušo, hajdemo pripremiti obiteljsku večeru. Ti donesi svoje svinjske odreske ja ću donijeti svoje punjene paprike. Razgovarat ćemo o događajima proteklog dana i uživati u zajednički prevedenoj večeri.» Napokon, u obitelji je najvažnija ljubav. U obitelji nije najvažnije hranjenje. Kada naši voljeni znaju da od njih ne očekujemo ništa, mogu se opustiti. Mogu nam biti podrška, a da pri tom nemaju osjećaj da se moraju mijenjati pod svaku cijenu. Mi smo svoju odluku donijeli za sebe, za što smo imali neki ozbiljan razlog. Mi smo za sebe donijeli pravu odluku, ali ona ne mora biti dobra za svakoga.

Međutim, kad sam ja prelazila na sirovu hranu učinila sam upravo suprotno od ovoga što vam danas savjetujem. Išla sam naokolo i svima govorila kako trebaju prijeći na sirovu hranu. Neko sam vrijeme progonila debeljuškaste gospode u robnoj kući *Safeway*, pokušavajući im objasniti kako je zapravo lako izgubiti kile. Bila

sam toliko uzbuđena zdravim promjenama koje je moja obitelj doživjela, što me je posve zanimalo. Stekla sam mnogo neprijatelja prije no što sam shvatila da svatko mora pronaći vlastiti način i vlastiti životni put.

Ako mi poštujemo prava drugih, onda možemo tražiti njihovu podršku. Moramo pritom biti iskreni i ne smijemo se bojati reći: «Ljubavi, trebam tvoju pomoć. Trebam tvoju podršku. Moram početi jesti sirovu hranu iz zdravstvenih razloga, osjećam se kao da se raspadam. Kad jedem sirovu hranu osjećam se jačom i moja je ljubav prema tebi jača. Molim te, pomogni mi. Ne očekujem od tebe da jedeš sirovu hranu. Imam ideju. Bi li mi nedjeljom, umjesto čokolade, mogao kupiti jedan zreli mango? Ah usrećit ćeš me i s bilo kojim drugim egzotičnim voćem. Beskrajno sam ti zahvalna na pažnji kojom me okružuješ. Učinio bi mi veliku uslugu kad bi one kolačiće što ih držiš na stoliću u dnevnoj sobi odsada držao u kabini svog kamiona, da ih ja, u trenutku slabosti, ne bih pojela. Tvoja mi podrška doista mnogo znači.»

Nemojte se bojati pokazati da ste ranjivi i recite svojoj obitelji i bliskim prijateljima: «Slušajte, potrebna mi je vaša pomoć. Za mene i za moje zdravlje sada je važno da prijeđem na sirovu hranu. Bez vaše pomoći neću u tome uspjeti. Podržite me u tome, nemojte mi nuditi nikakva kuhana jela. Vi možete jesti što god hoćete, ali meni to, molim vas, nemojte nuditi.» Drugo je tražiti od nekoga podršku a drugo savjetovati mu da prijeđe na režim sirove prehrane.

Millie je također dobar primjer. Kad su kod Millie otkrili rak dojke počela je jesti sirovu hranu. Cijela njezina obitelj (tri odrasla sina i suprug) bila je protiv toga, mrzila je i samu riječ «sirov». Onda se Millie upisala u radionicu 'U 12 koraka do sirove hrane'. Držeći se koraka broj 4, dala se na posao i posve promijenila svoj način komuniciranja s obitelji. Nekoliko tjedana nakon tečaja primila sam od nje *e-mail* poruku. U njoj je stajalo: «Moj se suprug počeo mnome ponositi! Sve sjajno funkcionira. Moji u obi-

telji sada shvaćaju da mi je potrebna njihova podrška.» Objasnila je svojoj obitelji da joj je potrebna njihova pomoć da pobijedi rak, a budući da nije od njih tražila da prijeđu na sirovu hranu, oni se nisu osjećali pod pritiskom. Istodobno im je bilo drago što joj mogu nekako pomoći.

Bez obzira na to koliko bismo mi bih sretni da i ostatak naše obitelji ima koristi od uzimanja sirove hrane, možemo donositi životne odluke samo za jedno osobu na svijetu - samo za sebe. Nije naše da donosimo odluke u ime supruge ih djece, čak i ako umiru od raka. Naučila sam tu lekciju kad je moja majka umirala od raka kostiju, kad sam odletjela čak u Rusiju s namjerom da je stavim na režim sirove prehrane kako bi preživjela. Ja sam u to uložila silan trud: odlazila sam na zelenu tržnicu po povrće i po cijeli dan od njega pripremala zelene kašaste sokove. Treći dan, čim sam otišla na tržnicu, majka je šapnula mome bratu: «Sine, možeš li mi napraviti kajganu. Umirem od gladi!» Kad sam se vratila, majčina je soba bila ispunjena mirisom pečenih jaja. Brat mi je rekao: «Ne želim ti lagati, ona me je to zamolila.» U tom trenutku shvatila sam kako sam zapravo bila okrutna prema svojoj jadnoj majci. Kako nije bila spremna, moje joj je navaljivanje prouzročilo samo još više patnje. Već smo raspravljali o tome kako se osjećamo kad nam netko pokušava nametnuti nešto na što nismo spremni.

Poznajem mladića iz Seattlea koji mi je rekao da mu je žao njegove majke koja trpi strašne bolove. Rekao mi je da su on i majka najbliži prijatelji. Povjerio mi je: «Volio bih da prijeđe na sirovu hranu da ne mora toliko patiti.»

Pitala sam ga: «Znaš li da ćeš ona možda još više patiti ako osjeti da nije dorasla tvojim očekivanjima?»

Odgovorio mi je: «Nikada na to nisam pomislio.» Nakon što je malo razmislio otišao je kući i rekao majci: «Znaš, što se mene tiče, ja ti neću zamjeriti ako ne prihvatiš moj režim sirove prehrane.» Za nekoliko dana nazvao me je i rekao: «Dogodilo se čudo. Mama želi pokušati sa sirovom hranom!»

Kad ljude nitko ne prisiljava da promijene svoj način prehrane i kad se ne osjećaju ugroženima, i kad ih nitko ne osuđuje zbog onoga što jedu, oni često iznenada sami zažele poboljšati svoje prehrambene navike. Ako naučimo živjeti u miru s ljudima koji jedu kuhanu hranu sigurno ćemo lakše postići da nam, umjesto otpora, pruže podršku.

Susretala sam ljude koji su počeli nagovarati druge da prijeđu na režim sirove prehrane prije no što su to oni sami učinili. Takav je bio slučaj s Lindom. Nakon što je odslušala samo jedno predavanje o sirovoj hrani, Linda je od svog momka Jima tražila da prijeđe na program sirove prehrane. Kad je došla na sljedeće predavanje žalila se kako je Jim ne podržava. Nekako je uspjela dovući Jima na moje zadnje predavanje. Do tada je on već bio razvio takav otpor prema sirovoj hrani da je sjeo u najudaljeniji kut dvorane. Međutim, nakon što je odslušao predavanje, Jima je sirova hrana počela zanimati. Dva mjeseca kasnije Jim me je nazvao i rekao da je već dva mjeseca na sirovoj hrani, ah da Linda nije izdržala, nego se vratila kuhanj hrani. Da ironije bude veća, Jim se počeo viđati s drugom ženom koju je upoznao na jednom od okupljanja poklonika sirove hrane.

Kad pripremate svoj obrok od sirovih namirnica, koji namjeravate jesti u krugu obitelji, nemojte da vam se na tanjuru nađe samo vezica nekog zelenja. Vaši bi vas u obitelji mogli početi žaliti, jer bi mislili da ste prikraćeni za užitak koji pruža hrana. Pripremite si, umjesto toga, neki gurmanski specijalitet privlačna izgleda. Nakon nekog vremena vaši će voljeni i sami osjetiti želju da kušaju vašu hranu, kad već tako privlačno izgleda. Kad budu okusili vašu sirovu kreaciju možda će reći: «Nije ni tako loše.»

A što je s djecom u vašoj obitelji za koju vi trebate pripremati obroke? U većini slučajeva mi smo svoju djecu već učinili ovisnicima o kuhanj hrani, i zato s njima moramo imati strpljenja. U nekim je slučajevima bolje postupno povećavati udio sirove hrane u kuhanim obrocima. Savjetujem vam da u kući uvijek imate do-

voljno sirovog voća i povrća od kojega u svakom trenutku možete pripremiti slastan zalagajčić. Naučite pripremati sirovi sladoled, mlijeko od orašastih plodova, frape od mlijeka od orašastih plodova, kašaste sokove, razne slatkiše i kolače od sirovih sastojaka i raznu drugu zdravu dječju hranu. Pokažite svojoj djeci da sirova hrana može biti ukusan obrok. Pozovite ih da zajedno s vama pripremaju sirovu hranu. Kupite im jeftini mikser na rasprodaji rabljenih stvari. Ali najvažnije od svega, budite dobar primjer i nemojte/oko sirove hrane dizati veliku buku. Sjetite se da djeca uče promatrajući odrasle. Dajte im da osjete kako za vašim obiteljskim stolom vladaju sloga i ljubav.

Ljudi me često pitaju kako da ne uvrijede rodbinu, koja svoju ljubav iskazuje kroz hranu. Ako odbiješ njihovu hranu, oni bi mogli pomisliti da ih odbacujete ili da im uskraćujete poštovanje. Na to pitanje uvijek odgovaram: «Sljedeći put ću na predavanje donijeti bocu votke i ako je ne budete popili ondje na licu mjesta, nadržavljajući podignutim čašicama, ja ću se, kao rođena Ruskinja, smatrati uvrijeđenom.» Uvjerena sam da bi većina vas u takvoj situaciji lako našla načina da odbije moju ponudu, a da me pri tom ne uvrijedi. Ako ste i dalje u dilemi, evo još nekoliko savjeta koji će vam pomoći da kažete 'Ne', a da pritom nikoga ne uvrijedite. Ako nam ljudi u znak svoje ljubavi donose hranu zacijelo bi ih najviše usrećilo da pokažemo kako njihov dar iskreno cijenimo. Prema čudesnom postupku nazvanom 'Tehnika nenasilne komunikacije'¹, najbolji način na koji možemo izraziti svoje poštovanje jest pokazati duboku zahvalnost i opisati što doista osjećajmo. Na primjer, Johnu je njegova teta donije pitu od jabuka koju je on nekoć obožavao. Sama ju je ispekla. Shjede dva moguća scenarija:

Scenarij 1.

John: «Što si mi to donijela? O, ne, to ne smijem jesti! Kuhano je i puno šećera. Ja tu hranu više ne jedem, zar ne znaš?! Ljudi koji

takve stvari jedu oboljevaju. Zašto? Jer im pečeno tijesto začepi crijeva. To je kao da jedeš ljepilo! Ne želim te uvrijediti, ali moram ti reći istinu. Tetice, zašto plačeš?»

Scenarij 2.

John: «Tetice, što si mi to donijela? O, to je tvoja slavna pita od jabuka! Duboko sam dirnut tvojom pažnjom. Zacijelo si potrošila mnogo novca i vremena kako bi me razveselila. Zbilja se osjećam polaskanim. Puno ti hvala! Molim te uđi, izvoli sjesti, moram ti ispričati sve o svom novom načinu prehrane. Osjećam da imam mnogo više energije. Sljedeći put kad budeš trebala pomoć u vrtu svakako me pozovi, sada mogu mnogo više raditi. Hoćeš li kušati malo mlijeka od badema? Baš mi je drago što si došla.»

Za razliku od razgovora u prvom scenariju koji bi zacijelo ostavio gorak okus kod oba sudionika, iskrena zahvalnost koju je John pokazao u drugome otvara mu mogućnost da teti objasni svoje motive a da je pritom ne ražalosti. Budući da je teti očito do Johna stalo, sigurno bi joj bilo drago da čuje da se u životu njezina nećaka događaju pozitivne promjene.

Kad sam bila u posjetu mojima u Rusiji i odbila jesti tradicionalna ruska jela, moji su se rođaci neko vrijeme osjećali uvrijeđenima, ah kad su shvatili koliko je sirova hrana bitna za mene i za moje zdravlje, više se nisu vrijeđali. Pokazala sam im svoje slike prije prelaska na režim sirove prehrane. Potvrdili su da izgledam bolje otkako sam na toj 'hrani za zečeve*'. Nisu me mogli ni zamisliti u tako dobrom izdanju. *Ako* u obitelji ima ljubavi uvijek ćemo pronaći prikladne riječi da objasnimo svoje stavove i da nas drugi čuju. Ljudska su bića po naravi čudna i lako ih je za nešto zainteresirati. Uočila sam da ljudi najradije sami nalaze odgovore na svoja pitanja. Možda je najlakši način da pomognemo drugima da probudimo njihovu znatiželju. Napokon, mi druge ne možemo mijenjati. Jedina osoba koju mogu doista promijeniti sam ja

sama. I budući da nad sobom imam neograničenu vlast, vidim pred sobom bezbrojne mogućnosti za vlastito uzdizanje. Kad bi svatko od nas nastavio raditi na osobnom uzdizanju, svi zajedno mogli bismo promijeniti svijet.

Korak 5.

IZBJEGAVANJE ISKUŠENJA

«Ne pobjeđujemo planine, nego sami sebe.»

-Sir Edmund Hillary

Prema rječniku *Merriam-Webster Online Dictionary* riječ 'iskušenje' znači 'želju da učiniš ili posjeduješ nešto što znaš da bi trebao *izbjegavat*?'. U značenju riječi 'iskušenje' očito ima protuslovlja: žarko želimo nešto što je za nas loše. Kako je tako nešto uopće moguće?

Pokušajmo razmotriti iskušenje da jedemo nezdravu hranu. Većina ljudi svjesna je da nezdrava prehrana nužno završava patnjom, bolešću, pa čak i preranom smrću. Te posljedice zvuče strašno, zar ne? Pa što onda tjera mnoge od nas da svjesno jedemo nezdravu hranu? Tajna je u onom kratkotrajnom, neposrednom užitku što ga osjećamo jedući pojedina jela, dok posljedice dolaze mnogo kasnije, Često i nakon mnogo godina.

Iskušenja su vjerojatno najveći izazov u ljudskom životu. Koliko god nestvarna, iskušenja imaju golemu moć nad mnogim ljudima. Nikakvo čudo što mnoge svjetske religije iskušenje smatraju đavoljim djelom. Bezbroj sam puta gledala kako zbog jednog jedinog zalagajčića nekog jela uz koje su sentimentalno vezani, ljudi bacaju u vodu mjesec i mjesec truda uloženog u privikavanje na zdravu prehranu.

Budući da golema većina svjetskog stanovništva živi na kuhanoj hrani, prihvaćanje sirove prehrane kao novog načina života za

svakoga predstavlja izazov u vidu svakojakih iskušenja. Takve napaсти mogu učas poremetiti sve naše planove o zdravoj prehrani, ako im se na pravi način ne odupremo. Na temelju dugogodišnjeg iskustva koje sam stekla promatrajući ljude i pomažući im da izdrže na režimu sirove prehrane, stekla sam čvrsto uvjerenje da se protiv iskušenja ne može boriti isključivo pukom snagom volje. Iz tog sam razloga osmislila strategiju koja je pomogla meni, ali i mnogim drugim ljudima.

Brojni psiholozi smatraju daje prvi i najvažniji korak u borbi protiv iskušenja određivanje glavnog dugoročnog cilja svakog pot-hvata. Morate, dakle, najprije odrediti što zapravo svojim prela-skom na režim sirove prehrane želite postići. Možda pred sobom imate više ciljeva kao što su gubitak težine, pojačanje tjelesne energije, liječenje neke bolesti i tako dalje. Istraživanja, međutim, jasno pokazuju da ćete, ako si postavite *jedan* glavni dugoročni cilj, moći usredotočiti svu svoju pozornost na postizanje te odre-đene svrhe, što će vam pomoći da se lakše odreknete kratkotraj-nih, trenutačnih užitaka².

Savjetujem vam, osim toga, da dobro proanalizirate motive koji su vas naveh da se počnete zdravo hraniti, te da jasno osvijestite koji je to cilj koji vas najviše motivira da prihvatite režim sirove prehrane i koji će vas i dalje - još dugi niz godina - motivirati i pomoći vam da se oduprete svim iskušenjima na svom putu.

Nezgoda s iskušenjima je ta što nas ona odvrćaju od svjesnog življenja. Naša je egzistencija izložena stalnim, opakim nasrta-jima iskušenja. Neka od tih iskušenja na nas tako snažno utje-ču te ih često brkamo s našim glavnim životnim ciljevima. Ja sam, primjerice, upoznala mnoge ljude koji su čvrsto vjerovali da im je životni cilj posjedovati televizor, zabavljati se što je više moguće i/ili imati mnogo novca. Za mene su sve te stvari samo velika iskušenja, dok je naš pravi životni cilj duhovne prirode - i svakome je od nas suđeno da ga sam otkrije. Vjerujem da svaki čovjek ima istinsku zadaću u životu i da je ta zadaća pomaganje

drugim ljudima. Mislim da je pronalaženje vlastite životne svrhe *najdragocjeniji* dar za svako ljudsko biće. Kad imamo svrhu znamo u kojem smjeru treba ići naš život i, dok se približavamo tom zadanom cilju, osjećamo se sretno i ispunjeno. I obratno, ako još nismo pronašli svrhu života krećemo se u krug, počinjemo se osjećati beskorisnima i zapadamo u depresiju.

Dobro fizičko zdravlje može nam uvelike koristiti kako pri pronalaženju svrhe života tako i pri njezinu postizanju, u suprotnom ćemo, umjesto da pomažemo drugima, mi biti ti kojima je pomoć potrebna. Naše tijelo, naša duša i naš duh jedina su sredstva na koja u životu možemo računati; bez njih ne možemo ništa, bez njih ne možemo ostvariti svoje ciljeve. Ako se, dakle, pobrinemo da budemo što boljeg zdravlja i naša će životna zadaća biti bolje obavljena. Ljudi koji imaju priliku popraviti svoje zdravstveno stanje tako što će jesti zdravu hranu možda će otkriti da time dobivaju mnogo više nego što je samo fizičko zdravlje.

Uzimajući sve rečeno u obzir, pozivam vas da sada razmislite o svim mogućim životnim zadaćama koje ćete moći obaviti, držeći se zdravog načina života, i da si jednu od njih postavite za svoj najvažniji cilj. Želim naglasiti kako «prijelaz na režim sirove prehrane» sam po sebi nije *cilj*, već prije *sredstvo* za postizanje *cilja*. Napišite koji je vaš *glavni cilj*. Pročitajte to naglas. Zvuči li vam vaš *glavni cilj* uzbudljivo? Savjetujem vam da svoj *glavni cilj* naučite na pamet i ponavljate to kao da izgovarate prisegu, kad god vam zatreba ohrabrenje. Nadam se da će vam taj cilj dati snage, pružati ohrabrenje i nadahnuće u godinama koje su pred vama.

Rado bih vas uputila u još jednu uspješnu taktiku u borbi protiv iskušenja. Sljedeća vježba pomoći će vam da prepoznate ona mjesta i trenutke u svakodnevnom životu kod kojih trebate biti na oprezu i spremni na neko iskušenje. Stavite na popis sva moguća iskušenja koja bi vas mogla omesti u ostvarenju vašega *glavnog cilja*. Pokušajte se prisjetiti svih mjesta na kojima ste u posljednjih nekoliko tjedana bih izvrnuti iskušenju i popišite

ih, čak i ako vam za to treba nekoliko stranica. Kako bih vam pomogla da prepoznate gdje vas iskušenja sve vrebaju, dat ću vam nekoliko primjera s popisa što su ga načinili polaznici mojih radionica:

- miris kave u knjižari
- pauza za ručak na poslu
- automati za osvježavajuće napitke u predvorju
- reklame
- prijatelji koji jedu čokoladu
- mamino kuhanje
- vratiti se gladan s posla nakon 5 sati
- besplatni uzorci hrane u supermarketu
- besplatni bomboni u mojoj banci
- prolazak kraj auto-restorana
- ulazak u benzinsku postaju
- odlazak na zabavu
- kokice u kinu
- činjenica da sam jedini u kući na sirovoj hrani

S obzirom na golemu opasnost koju predstavlja svako, pa i najmanje, iskušenje važno je da u svakom trenutku budete spremni na napad'. U svakom slučaju, pokušajte izbjeći iskušenje kad god je to moguće. Svu primamljivu hranu izbacite iz svoje kuće, iz svoga ureda ih iz automobila. Nemojte u kući držati skrivene zalihe svog najdražeg kuhanog jela jer će vas pomisao na to stalno progoniti, sve dok tu hranu ne pojedete, i onemogućiti vam da se opustite ili usredotočite na svoj posao. Kad smo gladni, srditi, usamljeni ili potišteni često mislimo da će nam neka omiljena hrana pomoći da ublažimo te osjećaje.

Pokušajte, barem prvih nekoliko mjeseci, ne gledati reklame. Kad proizvođači reklamiraju brzu hranu uvijek prikazuju situacije u kojima se svi smješkaju. Nigdje se ne spominju štetne posljedice takvog načina prehrane kao što su bolest, prekomjerna težina ili depresivnost. Većina reklama kuhanu hranu povezuje sa zaba-

vom i druženjem. Reklamni stručnjaci nastoje stvoriti sliku koja sugerira da ćemo, budemo li jeli njihove proizvode, biti sretni i ispunjeni kao ljudi koji se pojavljuju u reklamnom oglasu. Svi mi dobro znamo da su reklame rađene s glumcima, ali ipak nas neodoljivo privlače i hrana i *ugodač* u tim reklamama:

Sada uz svako iskušenje koje ste naveli napišite i strategiju koju ćete protiv njega koristiti. Pokušajte iskušenja zamijeniti nekom vama ugodnom aktivnošću, bolje nego da aktivnost koja vas dovodi u iskušenje jednostavno izbrišete iz svog života (što ionako najčešće nije moguće). Pripremite posebnu strategiju za borbu protiv iskušenja koja ne možete izbjeći. Budite u tome realistični i nemojte se odveć pouzdavati u svoju snagu volje. Dolje navodim neke od strategija koje su smislili polaznici mojih radionica:

- Miris kave u knjižari: *Naručivat ću knjige preko Interneta.*
- Pauza za ručak u uredu: *Donosit ću sa sobom velik, slantan sirovi ručak.*
- Automati za osvježavajuće napitke: *Recitirat ću neku poeziju dok kraj njih prolazim:*
- Reklame na televiziji: *Gledat ću samo video-filmove.*
- Reklame u časopisima: *Zamoliti ću nekoga da iz časopisa iskida stranice s reklamnim oglasima, prije no što ga počnem čitati.*
- Prijatelji koji jedu čokoladu: *Jest ću za to vrijeme voće ili ću u sebi ponavljati svoju prisegu.*
- Mamino kuhanje: *Naučit ću mamu pripremati sirovu hranu, kupiti ću joj mikser.*
- Vratiti se gladan s posla poslije 5 sati: *Pustiti ću si neku lijepu glazbu.*
- Besplatni uzorci hrane u supermarketu: *Napunit ću usta grožđicama.*
- Besplatni bomboni u mojoj banci: *Počet ću se koristiti novčanim automatima.*
- Prolazak kraj auto-restorana: *Vraćat ću se kući nekim drugim putem.*

- Ulazak u benzinsku postaju: *Plaćat ću vani kreditnom karticom.*
- Odlazak na zabavu: *Za sada ću odbijati pozive. Kad se budem osjećao sigurnijim, nosit ću hranu sa sobom na zabavu.*
- Kokice u kinu: *Donijet ću u kino vrećicu suhoga voća i povrća.*
- Činjenica da sam jedini u kući na sirovu hranu: *Načinit ću od jednog dijela kuhinje zonu slobodnu od iskušenja.*

Odricanje od malih zadovoljstava može, osobito u početku, biti frustrirajuće. Pokušajte se usredotočiti na pozitivan aspekt svog prelaska na režim sirove prehrane. Kad odlučite ne otići na zabavu, prisjetite se uvijek da time dobivate nešto mnogo vrijednije od kratkotrajnog užitka u hrani. Međutim, dok jedete zdravu hranu možete trajno uživati mnogobrojne, neprocjenjive prednosti dobrog zdravlja: u vitalnoj energiji, bistrini uma, u zdravom tenu, mirisnom dahu, boljem vidu i u mnoštvo drugih. I, što je najvažnije, sve ste bliže i bliže svom *glavnom cilju*.

Istraživanja su pokazala da će se, ako svakodnevno, uporno izbjegavamo iskušenja koja nas okružuju, kod nas naposljetku razviti podsvjesni mehanizam koji će nam omogućiti da ih više ne primjećujemo³.

Kad budete razvili dostatnu rezistenciju na iskušenja možete opet odlaziti u restorane sami ili, još bolje, s prijateljima. Možete sa sobom ponijeti vlastiti preljev, možda koji sirovi kreker ih malo sjemenih klica kojima ćete salatu začiniti.

Kako bi vam izlasci bih što zabavniji i što manje komplicirani savjetujem vam da se opskrbite 'restoranskom karticom'. Tu karticu izmislio je prije mnogo godina moj prijatelj Jonathan Weber, i otada je izvrsno poslužila tisućama onih što su na sirovu hranu. Svoju 'restoransku karticu' možete načiniti u veličine obične posjetnice. Pokažite je konobarici kad naručujete jelo. Kad jedem vani, ta me kartica uvijek spašava od nepotrebnih komplikacija. Umjesto da konobarici u beskraj objašnjavam što mogu a što ne

moгу jesti, ja joj jednostavno pružim karticu. Pokazalo se da je takav pristup većini šefova kuhinje od koristi i da rado prihvaćaju priliku da se iskažu. Zahvaljujući mojoj Vestoranskoj kartici* naručena jela redovito su privlačna izgleda i ukusna. Načinite više takvih kartica i podijelite ih prijateljima. Kad konobarice izvijeste svoje šefove o sve većem broju ljudi koji naručuju sirovu hranu, sirova jela pojavit će se na meniju još većeg broja restorana.

JONATHANOVA KARTICA

JEDEM SAMO SIROVU, NEKUHANU HRANU

Želio bih salatu ih platu od povrća u kojima su isključivo svježe, nekuhane namirnice:

zelena salata	rajčica	avokado	mrkva
tikvice	klice	krastavac	celer
brokula	ljutika	kupus	crveni luk
cvjetača	peršin	rotkva	kelj
špinat	korijandar	rikula	cikla
gljive	korabica	svježa paprika	stričak

Unaprijed zahvaljujem na dobroj volji i trudu!

Nakon što ste nekoliko mjeseci proveli na sirovoj hrani i svjesno se hvatali u koštac s mnogobrojnim iskušenjima uočit ćete da polako prestajete obraćati pozornost kako na restorane tako i na kuhanu hranu općenito. Možda ćete steći i pogrešan dojam da je vaše ovisnosti o kuhanoj hrani nestalo i možda ćete *doći u iskušenje* da pojedete ih barem kušate samo jedan mah, najmanji komadić nečega. Vidjela sam mnoge koji su zbog jednog takvog zalogaja nehotice prekinuli s režimom sirove prehrane. Savjetujem vam da pokušate potpuno zaboraviti na kuhane poslastice i da se, umjesto toga, čvrsto držite svojih planova i nastavite napredovati prema svom *glavnom cilju*.

Korak 6.

OSIGURAVANJE PODRŠKE

«Čovjek je dijete svog okruženja.»

- Shinkhi Suzuki

Čovjek je izvrgnut raznim iskušenjima otkako je svijeta i vijeka ili barem od trenutka kad je prvi put osjetio užitak. Veliki grčki pjesnik Homer iskovaio je savršenu metaforu za iskušenje - sirene. U grčkoj mitologiji sirena je biće s glavom žene i tijelom ptice a živi na stjenovitim otocima. Svojom zanosnom pjesmom sirene bi namamile mornare da se brodom približe stijenama oko otoka, gdje ih je čekala sigurna propast. U svom epu *Odiseja* Homer opisuje kako je glavni junak Odisej lukavstvom i uz podršku svojih mornara uspio pobijediti sirene (iskušnja). Upozoren na zavodničke sklonosti raspjevanih sirena, Odisej je spasio svoje brodove i posadu od njihove fatalne pjesme. Dok su prolazili kraj otoka na kojima su sirene živjele, naredio je svojim mornarima da sebi uha začepi voskom, a njega da zavežu za jarbol jer je htio čuti njihov prekrasan poj. Kad im se Odisejevo brodovlje počelo približavati sirene su zapjevale, a riječi njihove pjesme bile su još zavodljivije od melodije. Svakomu koji k njima dođe obećavale su podariti znanje, mudrost i bistar um. Odisejevo srce kidalo se od čežnje, ali užad ga je čvrsto stezala, a brod je brzo otplovio u sigurne vode¹.

Mislim daje ova priča veoma poučna. Sumnjam da bi Odisej ostao na brodu da nije bio vezan za jarbol. Da nije bilo čvrsta užeta koje

ga je u tome sprječavalo, bio bi slijedio sirene i poginuo, kao i svi prije njega. Takvom se iskušenju nije mogao oduprijeti samom snagom volje. Pretpostavljam da je Odisej, kao pravi epski junak, imao neobično snažnu volju. A ipak je zapovjedio svojim mornarima da ga zavežu. To je svima nama važna poruka: čovjeku, da bi se othrvao iskušenju, nije dovoljno samo junaštvo. On osim toga mora biti i dovoljno mudar i da traži pomoć. U trenucima kad smo izvrnuti velikom iskušenju trebali bismo zatražiti pomoć izvana, od drugog čovjeka ili skupine ljudi. Moramo se dati na vrijeme 'zavezati za jarbol⁵, prije no što se 'nađemo pred otokom sirena*. Odnosno, moramo tražiti podršku drugih kako bismo se othrvali velikom iskušenju.

Savjetujem vam da iskoristite svu podršku koja vam se nudi. Evo i nekoliko ideja koje početnik može iskoristiti kako bi si osigurao podršku.

Odlazite na okupljanja na kojima se priprema sirova hrana ili, još bolje, organizirajte takva okupljanja u vlastitom domu. Imat ćete možda malo više posla s čišćenjem stana, potrošiti malo više energije i vremena, ah podrška koju ćete dobiti neusporedivo je vrijednija. Glavne prednosti takvih okupljanja su u tome što su besplatna i što svatko ima priliku pripremiti, ukrasiti i poslužiti jelo koje želi. U Ashlandu u Oregonu, gdje sada živim, redovito organiziramo takva okupljanja s pripremanjem sirove hrane u vlastitim domovima, a jednom mjesečno imamo i veliko okupljanje na kojem se priprema sirova hrana i koje je otvoreno za sve zainteresirane.

Drugi način da si osigurate podršku jest da organizirate tjedne večere u stilu 'juha i salata za 5 dolara. Kupite bilo koji poljoprivredni proizvod na rasprodaji, pripremite velik lonac juhe, nasjeckajte nešto povrća i načinite vrč preljeva za salatu. Potom pozovite ljude iz vaše mjesne zajednice da svrate k vama na večeru. Polijepite letke u mjesnoj prodavaonici zdrave hrane i stavite oglas u novine. Možete to raditi jedanput tjedno uvijek u isto vrijeme,

recimo, srijedom između 17 i 19 sati. Stavite na stol staklenku za dobrovoljne priloge. Ovakva okupljanja imaju mnogobrojne prednosti: ljudi se ne moraju brinuti što će pripremiti za večeru, jedu vani u ugodnom društvu a da ne moraju davati napojnicu konobaru, cijena je pristupačna, mogu si priuštiti da povedu i prijatelje, a domaćin nešto malo i zaradi. Mi u Ashlandu takva okupljanja već dugo uspješno organiziramo.

Počnite držati tečajeve o sirovoj hrani. Ako ne želite podučavati teoriju možete podučavati pripremanje hrane. Već nakon dva tjedna na sirovoj hrani bit ćete zacijelo u stanju pripremiti barem nekoliko jela, primjerice, mlijeko od badema ih 'živu' juhu, preljev za salate i si. Podučite i druge kako se pripremaju ta osnovna jela. Možete to naplaćivati ih pak podučavati besplatno, jer, prijetite se, to radite kako biste si osigurali podršku.

Pretplatite se na časopise specijalizirane za sirovu prehranu. Oni obično donose vijesti o novinama u pristupu temi sirove prehrane i puni su svježih ideja. Tu ćete se susresti s mnoštvom autora čija će vas osobna razmišljanja i iskustva ohrabriti. Ovi časopisi specijalizirani za sirovu prehranu bit će vam nevjerojatna podrška. Ja ih uvijek pročitam od korica do korica.

Pretražujte po internetu. Ima mnoštvo stranica posvećenih 'živoj* hrani. Na mnogima od njih naći ćete i osobne oglase, forume ili *chatove* na kojima možete susresti nekog istomišljenika koji je na sirovoj hrani ih pronaći neku zajednicu poklonika sirove prehrane u svojoj blizini. Slijedi popis nekih popularnih internetskih stranica:

- <http://www.goneraw.com>
- <http://www.living-food.net>
- <http://www.rawfamily.com>
- <http://www.rawlivingfoodresources.com>
- <http://www.naturesrawenergy.com>
- <http://www.treeoflife.nu>
- <http://www.arnoldsway.com>

- <http://Raw.RawGirls.com>
- <http://www.rawfoodtalk.com>

Savjetujem također da se prijavite i na nekoliko *e-newsletters-a*. Navest ću nekoliko adresa na kojima možete naći one najkorisnije:

- <http://www.arnoldsway.com>
- <http://www.TheGardenDiet.com>
- <http://www.rawfamily.com>
- <http://www.alokhealth.com>
- <http://www.chidiet.com>

Pohađajte predavanja o sirovoj hrani, ah ne samo zato da slušate predavača nego i radi toga da razgovarate s ostalim polaznicima - nisam sigurna što je od toga važnije! Iz istoga razloga ja rado odlazim na festivale sirove hrane gdje za cijenu jedne ulaznice možete slušati mnoge renomirane predavače, ali i sudjelovati u zanimljivim i nadasve korisnim razgovorima s tisućama drugih sudionika, možete zajedno s njima uživati u vrhunski pripremljenim jelima, a ponekad i pronaći nove prijatelje sličnih životnih nazora ili sa sličnim zdravstvenim problemima. Slijedi popis nekih popularnih sajmovi sirove hrane:

- Vibrant Living Expo, godišnji, Kalifornija, SAD; za dodatne informacije nazovite: 707-964-2420 ili posjetite: www.RawFoodChef.com
- Raw Spirit Retreat, godišnji, Oregon, SAD, za dodatne informacije zovite: 503-650-447.
- The Fresh Festival, godišnji, Velika Britanija. Za dodatne informacije posjetite: <http://www.fresh-network.com/festival/indx.htm>.
- Raw Food; Međunarodni festival poklonika sirove hrane, godišnji, Costa Rica. Za dodatne informacije posjetite: www.rawworld.org.
- Raw Spirit Festival, godišnji, Arizona, SAD. Za dodatne infor-

macije nazovite: 928-708-0784; 928-284-0759 ili 928-776-1497. Kako biste se okružili ljudima koji vas podržavaju, održavajte bliske fizičke kontakte s ljudima i skupinama čiji su ciljevi slični vašem *glavnom cilju* i koji vam, na bilo koji način, mogu pomoći da ostanete na zdravoj prehrani. Primjerice, upisom u mjesni klub za džoging doći ćete u dodir s trkačima kojima je također stalo do zdravlja, pa će vam i oni, premda neizravno, pružiti podršku. Mogli biste se uključiti u neke od skupnih aktivnosti koje okupljaju ljude čiji interesi su slični ili bliski vašima. Oni mogu ojačati vašu motivaciju i osigurati vam okruženje u kojemu su iskušenja rijetka, ih ih uopće nema. Ovdje je popis raznih ideja na koje su došli polaznici mojih radionica:

- Učlanite se u mjesnu Organizaciju katoličke mladeži (YMCA).
- Posjećujte jedanput tjedno zelenu tržnicu.
- Uključite se u rad mjesne poljoprivredne zadruge.
- Sudjelujte u radu mjesnog ogranka Zelene akcije.
- Posjetite jedanput godišnje neki sajam sirove hrane.
- Načinite ekološki vrt u svom stražnjem dvorištu.
- Kupite godišnju ulaznicu za bazen.
- Upišite se *n&fitness*.
- « Upišite se na tečaj masaže.
- Uključite se u ručno branje voća na mjesnoj eko-farmi.
- Sudjelujte na veganskim okupljanjima na kojima se priprema hrana.

Ako ste na režimu sirove prehrane a nemate ničiju podršku osjećat ćete se kao da ste jedini na svijetu na sirovoj hrani ili kao da ste neki čudak. Istodobno će vam podrška makar samo jedne osobe dati osjećaj kao daje sav svijet već prešao na ovaj način prehrane. Zapamtite da time što se držite režima sirove prehrane i vi također pružate potporu drugima.

Korak 7.

ZAHVALNOST I OPRAŠTANJE

«Zahvalnost nije samo najveća među vrlinama, već i majka svih ostalih.»

- Ciceron

Kad se odlučimo za režim sirove prehrane vjerojatno ćemo osjećati da si time uskraćujemo neke od najdražih navika, osobito ako pritom gledamo druge kako uživaju u kuhanim poslasticama koje su bile i naša omiljena jela. Ako smo u tom trenutku gladni, srditi, usamljeni ili potišteni to može dodatno pogoršati naše muke. Željela bih vam reći nešto o metodi koja vam može pomoći da zauvijek uklonite taj osjećaj uskrate iz svog života.

Svatko od nas drukčije gleda na život. Jedni smatraju da je živjeti sve teže, osobito kad pomislimo na prirodne katastrofe koje nas sve češće pogađaju, ili na aktualnu političku situaciju. Drugi se životu raduju i drže da ga je vrijedno proživjeti. Ja sam isprva vjerovala da naš stav prema životu određuje količina materijalnih dobara koju posjedujemo. Kasnije sam, međutim, upoznala mnoge siromašne ljude koji su bili zadovoljni svojim životom i bogataše koji su bili duboko nesretni. Gledajući mnoge ljude kako se grčevito bore da zgrnu materijalno bogatstvo (uključivši i mene osobno), osjetila sam silnu želju da pokušam otkriti o čemu zapravo ovisi ljudska sreća. Ubrzo sam došla do zaključka da postoje dva posve oprečna pristupa: materijalistički pristup i pristup zahvalnosti.

Materijalistički pristup životu zajamčeno vodi do nezadovoljstva i frustracije, budući da u zgrtanju materijalnih dobara nema nikakve objektivne granice. Ne postoji utvrđena mjera kojom bi se moglo točno odrediti kada je 'dosta'. A istodobno nam samo ona malobrojna dobra što služe za zadovoljavanje osnovnih potreba, kao što su hrana odjeća i krov nad glavom, mogu pružiti zamjetan osjećaj zadovoljstva. Većina materijalnih dobara, koja ne ulaze u te osnovne potrebe, svome vlasniku pružaju veoma malo zadovoljstva.

Nasuprot tomu, pristup zahvalnosti neizbježno nas dovodi do spoznaje o neograničenim bogatstvima koja život za svakoga od nas ima u pričuvi. Zahvalni su ljudi obično sretniji, optimističniji, zadovoljniji svojim životom nego njihovi, manje zahvalni, neistomišljenici. Michael E. McCullough, profesor s Floride, na temelju svojih eksperimenata došao je do zaključka da osjećaj zahvalnosti dovodi do poboljšanja psihičkog pa čak i fizičkog zdravlja¹.

McCulloughovo pionirsko istraživanje pokazuje da su «oni, koji su odveć zaokupljeni zgrtanjem materijalnih dobara i koji stjecanje bogatstva i materijalnih dobara pretpostavljaju kvalitetnim ljudskim odnosima, sudjelovanju u životu zajednice i duhovnim vrijednostima - najčešće nesretni ljudi. Oni su redovito nezadovoljni životom i skloni su na nj gledati s izrazito negativne strane. Kod njih postoji velik rizik od obolijevanja od raznih mentalnih bolesti. Nasuprot tomu, oni zahvalni - oni, koji su uvijek spremni priznati da im život neprekidno obogaćuju dobronamjerni postupci drugih - često su veoma sretni ljudi. Oni na život gledaju s pozitivne strane i uglavnom su njime zadovoljni².»

U psihologiji se navode tri glavna razloga koji čovjeka nagone na zgrtanje materijalnih dobara:

1. osjećaj nesigurnosti koji se kod čovjeka stvara ako nisu zadovoljene njegove osnovne psihološke potrebe kao što su osjećaj sigurnosti, vlastite vrijednosti i pripadanja.

2. **nedostatak samopouzdanja** od kojega često pate djeca razvedenih roditelja.
3. materijalističke teme koje su preplavile suvremeno društvo u obliku **reldamnih poruka** koje, djelujući na podsvijest, navode ljude da prihvate vrijednosne kriterije prema kojima je novac mjerilo svih stvari. Televizija nam, primjerice, često servira nerealno uljepšanu sliku svijeta, te se mnogima vlastiti život, s njom u usporedbi, čini jadnim³.

Zbog neprekidne izloženosti beskrajnoj kohčini reklamnih poruka i zbog financijskih problema s kojima se moraju stalno boriti, mnogi od nas počinju na život gledati samo s materijalne strane. Prema McCulloughovim istraživanjima, pristup zahvalnosti Životno je načelo koje čovjeka može oslobodi težnje za materijalnim dobrima⁴.

Pozivam vas da istinitost ove tvrdnje o snazi zahvalnosti provjerite u nekoj od vlastitih životnih situacija. U nastavku ću prikazati dva različita pristupa pri promatranju nekoga tko pred nama jede neku kuhanu poslasticu:

Materijalistički pristup:

Kakav je to božanski miris? O, ne! To je pizza/ Pogledaj kako samo u njoj uživa. Zašto i ja ne smijem u njoj uživati? Zar sam ja isposnik? Ne izgleda mi kao da će ovaj čas umrijeti. Je li moguće da ja nikada više neću smjeti uživati u tim divnim jelima? O, kako je taj čovjek sretan! Jadanja, kakopatim. O, taj miomiris... tjeramisuze na oči. Budi u meni tolike drage uspomene na najljepše doba mog života. Sada je sve to prošlost. Eh, da.

Pristup zahvalnosti:

Ovaj mi je miris neobično poznat. Hej, pa to je pizza/ Koliko sam ih u životu pojeo! Više no što možeš i sanjati. Sada je vrijeme da malo pripazim na zdravlje. Da, sada mi je zdravlje najvažnije. Svi ovi što sada jedu pizzu i sami će, kad za to dođe vrijeme, sa zadovoljstvom otkriti zdrav način prehrane. Ja sam zahvalan što sam već sada na režimu zdrave prehrane. Doista se bolje osjećam. Strašno mi je

drago da neću opet biti bolestan. Za petnaest minuta sam kod kuće. Što imam u hladnjaku? Onih par avokada što sam ih jučer kupio trebali bi danas biti dovoljno zreli. Trebat će mi samo nekoliko minuta da priprelim guacamole s limunom, rajčicama i jalapenom. Joj, već mi ide slina na usta! Imam i svježije zelene salate, rajčica i jedan veliki organski uzgojen mango koji je tako ukusan i hranjiv. Jedva čekam svoju sirovu večeru nakon koje se osjećam dobro i tako lagano. Doista sam zahvalan na svemu što sirova hrana čini za moje tijelo i dušu. Zbilja imam sreće! Život je pravi blagoslov.

Vježbanje zahvalnosti najučinkovitija je meni poznata tehnika svladavanja svakodnevnih poteškoća. Kako bismo razvili osjećaj zahvalnosti moramo vježbati jednu jednostavnu radnju: uočavanje pozitivne strane svega što nam se u životu događa. Najbolji način za to je vođenje dnevnika zahvalnosti. Kupite si bilježnicu i svaki danu u nju pribilježite od tri do pet događaja kod kojih ste osjetili zahvalnost. Moje je mišljenje da bismo trebali biti zahvalni ne samo na svemu dobrom što nam se događa već i na onom lošem. Često upravo najbolniji događaji u našem živom oblikuju one osobine našeg značaja koje kod sebe najviše cijenimo. Poznajem čovjeka koji je dnevnik zahvalnosti vodio deset godina. Tvrdio je da mu je, zahvaljujući tom dnevniku, nekoć nesretan život postao lijep. Drugi ljudi vode dnevnik zahvalnosti sve dok im se, u podsvijesti, osjećaj zahvalnosti ne ustali kao psihološki obrazac ponašanja. Jedan je eksperiment pokazao da kod ispitanika pisanje takvih bilješki zahvalnosti dovodi do ubrzanja visokofrekventnih impulsa koje srce šalje u mozak.

Sljedeća vježba pomoći će vam da pratite veliku promjenu svojih osjećaja koju ćete doživjeti nakon što počnete primjenjivati načelo zahvalnosti.

Sada odmah napišite, ili izgovorite, tri stvari za koje osjećate zahvalnost i pozorno pratite kako se osjećate. Opišite usmeno ili pismeno svoje osjećaje.

Osjećaj zahvalnosti ide ruku pod ruku s opraštanjem. Zahvalni ljudi koji su život navikli gledati s vedrije strane najspremniji su suosjećati s osobom koja ih je povrijedila i u stanju su joj oprostiti.

Gatlopove ankete pokazuju da je 94% Amerikanaca bar jednom u životu molilo nekoga za oprost⁶. Čini se, dakle, da je opraštanje gotovo svakome od nas važno. Da bismo u životu bili sretni jednako je bitno da naučimo opraštati kao i da naučimo biti zahvalni. Opraštanje od nas zahtijeva da se odrekemo starih mržnji i negativnog mišljenja koje imamo o osobi koja nas je uvrijedila, a ponekad treba moći osjetiti zahvalnost i za bolnu lekciju koju smo naučili. Opraštanje neutralizirati naš negativan osjećaj ogorčenosti, a može ga čak pretvoriti i u pozitivnu emociju koja će nam pomoći da se osjećamo sretnijima.

Osim što pozitivno djeluje na našu psihu, opraštanje nam donosi i bolje fizičko zdravlje. Znanstvenici su nedavno otkrili da kod ljudi, dok ponovno proživljavaju neku pretrpljenu uvredu, dolazi do kratkotrajnog povećanja kortizola, što može izazvati nagle promjene raspoloženja, gubitak motivacije, gubitak mišićne mase i apetita⁷. Zato želja za osvetom ih ponovno proživljavanje pretrpljenih uvreda mogu ozbiljno ugroziti vašu odluku da ostanete na režimu sirove prehrane i tako zaustaviti i sam proces vašeg ozdravljenja. S druge pak strane, primjena načela zahvalnosti i opraštanja može vam život na sirovoj hrani učiniti ugodnijim i zacijelo će blagotvorno djelovati na vaše zdravlje, raspoloženje i život općenito.

Korak 8.

OSTVARIVANJE SNOVA

«Usudi se živjeti životom o kojemu si sanjao.»

- Ralph Waldo Emerson

Poklonici sirove hrane često kažu da sirova hrana nije samo režim prehrane nego i način života, budući da mijenja većinu naših životnih stavova. Osim što blagotvorno djeluje na naše zdravlje, režim sirove prehrane nagrađuje nas s više vremena, više energije i s više novca.

Vrijeme. Možda ćete najviše vremena uštedjeti time što se nećete razboljeti i više nećete morati odlaziti liječniku, ni sada ni u budućnosti. Dodatna dva do tri sata dnevno dobit ćete zbog toga što vam više neće trebati toliko sati noćnog sna i što nećete više spavati poslije ručka. Vaša treća velika ušteda bit će na vremenu potrebnom za pripremu hrane.

Doista nevjerojatno, ah mnogi misle da za pripremu sirove hrane treba mnogo vremena. Po mom mišljenju najviše će vam vremena biti potrebno da se naučite koristiti opremom: mikser, višenamjenski kuhinjski aparat, sokovnik i dehidrator. Za samu pripremu, u većini slučajeva, treba tek nekoliko minuta. Sirova kuhinja posve isključuje dugotrajne postupke kao što su prethodno zagrijavanje pećnice, pečenje, prokuhavanje, parenje, prženje, pirjanje i, naravno, pranje suđa i ribanje masnih tava, lonaca i ploče štednjaka. Vaš blistavo čist štednjak odsad će mirno stajati

u kutu kuhinje, netaknut i uvijek savršeno čist, prekriven velikom daskom za rezanje na kojoj su posložene staklenke s klicama. Za pranje suda također je potrebno samo nekoliko minuta.

Neki se ljudi boje da postupci poput dehidriranja i uzgajanja klica dugo traju. To, međutim, uopće nije slučaj. Istina je da krekerima za sušenje treba dvadeset i četiri sata, ali mi za to vrijeme ne trebamo sjediti kraj njih i čekati. Da bi se umijesilo tijesto i oblikovali krekeri treba otprilike pola sata, uključujući čišćenje. Dok je dehidrator uključen možemo raditi što nas je volja - otići prošetati ili raditi nešto drugo zabavno - krekeri neće zagorjeti. S uzgajanjem klica je slično: samo klijanje traje dva do tri dana, ali za potapanje sjemenki u vodu i mijenjanje vode, svakih otprilike dvanaest sati, treba dvije do tri minute.

Većina jela od sirovih namirnica gotova je za nekoliko minuta. Primjerice, za pripremu sirove juhe u mikseru treba približno šezdeset sekundi, plus sjeckanje i čišćenje. Ako imate snažan mikser, u njemu ne smijete ništa miksati dulje od dvije minute, u protivnom će se tekućina u njemu odveć zagrijati.

Dakako, pripremanje jela od sirovih namirnica može potrajati i duže dok ste početnik. Možda niste stručnjak za guljenje i sjeckanje, možda će vam se recepti činiti nejasnima ili odveć složenima. Ali uvjeravam vas da ćete, budete li uporno vježbah, ubrzo svladati sva umijeća pravoga šefa kuhinje; recepti će vam se činiti jednostavnima, a opremom ćete rukovati automatski (kao što vozite auto), a već za nekoliko tjedana postat ćete prvak u guljenju i sjeckanju.

Uštedjet ćete još vremena zahvaljujući mnogim drugim vidovima vašega sirovog života. Trebat će vam tako manje vremena za odlazak u kupovinu, budući da sada sve kupujete na istom odjelu. Možda ćete morati kupovati manje nove odjeće jer će sada vaše zdravo tijelo izgledati dobro u svakoj odjeći. Na poslu, dok drugi idu na pauzu za ručak ili za pušenje, vi možete to vrijeme iskoristiti za neku zdravu fizičku aktivnost, možda za šetnju. Osim

svega što smo spomenuli, vjerojatno ćete i cijeli proces starenja odgoditi za nekoliko godina. To bi moglo značiti da imate deset ili petnaest godina života više na raspolaganju.

Naposlijetku, otkrit ćete da vam je um postao bistriji i brže ćete donositi odluke. Ja sam uočila da mi treba manje vremena za rješavanje uredskih poslova. Lakše se koncentriram i zato mogu brže obaviti svaki posao. Bilo da radim u vrtu, pišem članak za novine, čistim kuću ih radim u uredu, sada mogu raditi satima a da mi uopće ne treba odmor. Kad zaposlim mlade ljude koji su na kuhanoj hrani, vidim da se prebrzo umaraju i da im je potrebna pauza. Zaključila sam da ja, zahvaljujući režimu sirove prehrane, premda sam prešla pedesetu, imam više energije od mlađih ljudi koji su uglavnom na kuhanoj hrani.

Energija. Prije dosta godina, kad sam još jela kuhanu hranu navijala bih svoju budilicu da dva puta zvoni kako bih se mogla polako probuditi jer se nikada, bez obzira koliko spavala, nisam budila svježa. Kad god je budilica zazvonila, meni bi došlo da je razbijem. Izvukla bih se iz kreveta sat i pol prije svojih jutarnjih sastanaka jer sam morala nakovrčati kosu, našminkati se, odjenuti, namirisati i staviti dezodorans, popiti kavu i tko zna što sve ne. Znam samo da nikada nisam otišla niti na najkraću šetnju. Izgledala sam pospano i osjećala se umornom. Sada se mogu probuditi doslovce petnaest minuta prije izlaska iz kuće, a osjećam se svježije i puna sam energije. Osim toga, više mi ne treba budilica, čak je niti nemam! Sunce jutro ispuni svjetlošću, ja otvorim oči i odmah sam budna, obično mnogo prije zakazanih sastanaka i uvijek imam vremena otići prošetati.

Društvo je ustrojeno na način da ljudi najproduktivniji dio dana moraju provesti na poslu, to je razdoblje od 9 sati ujutro do 17 sati poslijepodne. Nakon osmosatnog radnog dana ljudi su većinom iscrpljeni i jedino još mogu gledati televiziju, jesti i kod kuće se odmarati. Za razliku od njih, ljudi koji su na režimu sirove pre-

hrane, čak i samo nekoliko tjedana, tvrde da su na kraju svog radnog dana jednako svježi kao i ujutro. Neki od njih nastavljaju intenzivno raditi još nekoliko sati.

Prije no što je moja obitelj prešla na sirovu hranu moj suprug Igor u svom je rehabilitacijskom centru imao troje zaposlenih. Oni su čistih, skupljali otpalo lišće, kosili travnjak, sadili cvijeće, istovarivali i cijepali drvo za saunu, usisavali sobe, prali posteljinu, slagali ručnike i pripremali osvježavajuća pića za klijente. Poslije svega dva mjeseca provedenih na režimu sirove prehrane Igor je sve preuzeo na sebe jer je imao dovoljno energije da sve te poslove obavlja sam.

Za svoj 49. rođendan Igor je na poklon dobio dvije prečke za sklekove. Isprva nije bio osobito oduševljen. Ispričao nam je kako je sa šesnaest godina sanjao o tome da zadivi neku ljepoticu time što će napraviti sto sklekova odjednom. Unatoč intenzivnom vježbanju i potrošnji velike količine bjelančevina, mladi je Igor uspio napraviti najviše sedamdeset sklekova. Nakon tako naporne vježbe ruke bi mu se tresle i sve ga je boljelo. Zato se Igor odrekao sklekova i nije ih radio više od trideset godina. Sada se pitao koliko bi sklekova mogao napraviti na ovim prečkama. Bio je uvjeren da ih neće napraviti više od desetak. Sljedećeg jutra odlučio je to provjeriti. Napravio je pedeset sklekova već u prvom pokušaju, ustao je i optrčao krug oko prečki. Onda ih je napravio još pedeset, i još pedeset. Nakon tri sata došla sam mu reći da moramo krenuti kući. Igor je još uvijek radio sklekove i ljutio se na mene što sam ga prekinula jer mu je još malo nedostajalo do tisuću!

Otada Igor svoje prečke nosi uvijek sa sobom. Radi sklekove na benzinskoj postaji dok toči benzin, i na parkiralištu dok čeka da se vratim iz kupovine. Još uvijek pokušava otkriti koji mu je maksimalni rezultat. Kad mu dosade sklekovi preskače preko užeta, i to satima. Uvjerena sam da će mnogi svjetski rekordi biti srušeni kada atletičari olimpijci otkriju sirovu hranu.

Novac. Prije no što je moja obitelj prešla na sirovu hranu trošili smo stotine, ponekad i tisuće, dolara na liječnike i zubare, na lijekove i medicinska pomagala, te na zdravstveno osiguranje. Tu treba uzeti u obzir i dnevnice koje smo izgubili zbog bolovanja. Kad bih sada uzela najniži iznos tih troškova i pomnožila ga s godinama koje smo proveli na režimu sirove prehrane dobila bih lijepu svoticu od mnogo tisuća dolara. Svih tih godina nismo plaćali nikakvo zdravstveno osiguranje, zato si i možemo priuštiti organski uzgojenu papaju i ananas.

Osim ovih velikih ušteda možete još dodatno uštedjeti i tako što ćete si pojednostaviti život. Primjerice, nakon što nekoliko mjeseci provedete na režimu sirove prehrane možete prijeći na jednostavnija jela i tako trošiti manje na hranu. Možete odlučiti isključiti grijanje i spavati kod otvorena prozora. Možete odlučiti rabiti manje kemijskih sredstava za čišćenje i istodobno se odreći raznih osvježivača zraka, dezodoransa i kozmetičkih sredstava. Već smo govorili o tome kako ljudi mogu uštedjeti na vremenu i energiji hraneći se sirovom hranom. Te uštede, ukoliko to želite, možete pretvoriti u novac.

Kao što vidite, višak vremena, energije i novca dodatna su nagrada za vaš prelazak na režim sirove prehrane. Za razliku od toga, sjećam se da sam, u vrijeme dok sam još bila uglavnom na kuhanoj hrani, stalno patila od pomanjkanja vremena, energije i novca. Živjela sam u začaranom krugu: zbog nedostatka novca morala sam više raditi, što sam više radila manje mi je energije ostajalo za kreativan rad i rekreaciju. Emocionalno iscrpljena od takvog dosadnog života bila sam preumorna da se bavim nečim kreativnim, pa sam sve češće jela. Kako bih platila hranu koja me je mogla zadovoljiti, morala sam još više raditi, i tako dalje. Bila sam vječno iscrpljena i nezadovoljna.

Prelazak na sirovu hranu pokazao se kao višeznačan poklon svakom članu moje obitelji. Poznajem mnoge ljude čiji se način života prelaskom na sirovu hranu u mnogim aspektima dramatično

promijenio. Primjerice, moja prijateljica Rhonda, majka četvero djece, bila je trgovac nekretninama. Nakon što je prešla na sirovu hranu završila je školu za primalje, isprva se time bavila iz hobija, a potom joj je to postalo glavno zanimanje. Sada Rhonda podučava trudnice o zdravoj prehrani i pomaže majkama da na svijet donesu zdravu djecu. Ona tvrdi kako je za nju prelazak na sirovu hranu značio otvaranje jednog novog, mnogo sadržajnijeg poglavlja u živom.

Čvrsto vjerujem da prelaskom na režim sirove prehrane svaka osoba dobiva jedinstvenu priliku da ostvari svoje najskrivenije snove. U ovom Koraku, koji smo nazvali 'Ostvarivanje snova', riječ je o pripremanju za veliki pomak prema životu u kojemu ćete ostvariti sve svoje težnje. Mislim da je važno isplanirati način na koji ćete utrošiti darovano vam vrijeme, energiju i novac. Ma koliko nevjerojatno to zvučalo, ah višak vremena može nam predstavljati problem. Polaznici mojih radionica često kažu kako ne znaju što bi s viškom vremena. Dosadno im je pa stalno zavaruju u hladnjak jer stalno misle samo na jelo. Međutim, čovjek ne može pojesti pola kile badema, ipak to nisu kokice, niti može pojesti toliko grožđica koliko je prije znao pojesti napolitanki. Sirova je hrana mnogo bogatija hranjivim tvarima, stoga i zasitnija. Posljedica toga je da se ljudi više ne mogu zabaviti jedući, kao što su običavali. Počinju se osjećati uskraćenima za zabavu koju su nalazili u stalnom grickanju i ubrzo se skidaju s režima sirove prehrane. Pronalaženje nekih drugih zabavnih aktivnosti čini se kao jedino rješenje za ovoj problem.

Evo još jedne tipične priče. Kad je Jennifer shvatila da ima višak vremena bilo joj je teško ne misliti na hranu. Opisala mi je kako bi se ujutro budila puna energije, prošetala psa, obilazila po kući tražeći nešto što bi mogla raditi, podrezala grm u vrtu, uključila perilicu rublja, malo se razgibavala, malo gledala televiziju, a onda bi pogledala na sat i otkrila da je tek 8.30 ujutro. To je Jennifer posve zbunilo, više nije znala što da počne sa sobom. Za

razliku od nje, mnogi mi ljudi kažu kako cijelog života imaju neki san, ali nikada nisu imali dovoljno ni vremena, ni energije ni novca da ga ostvare.

Ako sami ne znate koju biste aktivnost izabrali, obratite pozornost na ono što rade drugi i što ih nadahnjuje. Najvažnije je da pokušate pronaći aktivnosti koje su korisne za vašu bližu zajednicu i ekološki prihvatljive. U potragu za nadahnućem otidite do mjesnog župnog dvora, mjesne srednje škole ili rekreacijskog centra i pogledajte što vas ondje najviše privlači. Pročitajte, molim vas, popis onoga o čemu su sanjali polaznici mojih tečajevima:

- Posaditi mnogo voćaka u svom gradu
- Napisati knjigu
- Naučiti čitati i pisati djecu iz susjedstva
- Pripremati sirovu hranu za velike zabave
- Skrbiti se o životinjama
- Naučiti graditi kuće od kukuruznih klipova
- Baviti se slikanjem
- Naučiti jezik znakova
- Otići na dugo pješačenje s prijateljem
- Zasaditi eko-povrtnjak
- Izrađivati lutke i slati ih djeci u siromašnim zemljama
- Volontirati u crkvi
- Provesti se biciklom kroz Sjedinjene Države s ciljem skupljanja sredstava za dobrotvorne svrhe
- Učiti pjevanje i pjevati na mjesnim priredbama
- Baviti se proučavanjem geološke strukture svoje regije
- Pjevati u crkvenom zboru

Ustrajemo U na režimu sirove prehrane u svakom ćemo pogledu biti na dobitku. Osim što će nam se popraviti zdravstveno stanje imat ćemo i više vremena, više energije i više novca. Tim se blagodatima možete koristiti prema vlastitu izboru. Možda će vam ono što izaberete promijeniti život, a možda će pridonijeti i naporima da se promijeni cijeli svijet. Neka vam se svi snovi ostvare!

Korak 9.

PRIHVAĆANJE DRUGIH ZDRAVIH NAVIKA

«Bolešću se priroda osvećuje onima koji krše njezine zakone.»

- **Charles Simmons**

Osim načina prehrane, koji je ključni čimbenik ljudskog zdravlja, ima još mnogo drugih važnih aspekata o kojima ono ovisi. Smatram kako je za postizanje optimalnog zdravlja potrebno sljedeće:

- Redovito vježbanje
- Boravak na sunčevu svjetlu
- Zdrav san
- Pravilno disanje
- Pijenje čiste, negazirane vode
- Upravljanje stresom
- Čeličenje tijela hladnom vodom

Redovito vježbanje

Proučivši navike i zdravstveno stanje 17.000 sredovječnih i starijih muškaraca, znanstvenici sa sveučilišta Harvard i Stanford prvi su put mogli znanstveno dokazati da čak i minimalno redovito vježbanje produžava životni vijek¹.

Ako se kao ljudski naraštaj računa raspon od dvadeset godina, znači da je od 10000. godine pr. Kr. do danas bilo svega petsto ljudskih naraštaja. Mi smo, dakle, naš sadašnji genski kod naslijedili od svojih predaka koji su živjeli prije mnogo tisuća godina.

Ako naš način života ne uključuje i fizičke aktivnosti, naše će se tijelo protiv njega pobuniti. Živimo li sjedilačkim, neaktivnim načinom života tijelo će nam oslabiti i možemo se ozbiljno razboljeti, čak i ako se pravilno hranimo. Ako, dakle, možete barem trideset minuta dnevno posvetiti vježbanju ili nekoj drugoj fizičkoj aktivnosti, osjetit ćete neke ili sve od ovdje navedenih blagodati:

- Porast životne energije
- Bolji metabolizam
- Povećanje mišićne mase
- Smanjenje stresa
- Veće samopouzdanje
- Smanjenje masnoća u organizmu
- Smanjenje rizika od brojnih ozbiljnih oboljenja, kao što su rak, srčane bolesti, artritis, Šećerna bolest i osteoporoza.
- Bolja cirkulacija

Sunčeva svjetlost. Liječnici i iscjelitelji stoljećima se služe sunčevom svjetlošću (poznatom kao 'helioterapija') u liječenju mnogih zdravstvenih tegoba. Znanstvena istraživanja pokazuju da je sunčeva svjetlost djelotvoran lijek protiv rahitisa, osteoporoze, akni, ekcema, psorijaze, postnatalne žutice i depresije. Bez sunčeve energije koja život znači vjerojatnost da ćemo umrijeti od raka trideset je puta veća².

U nekom medicinskom časopisu naišla sam na jedan članak u kojemu se raspravlja o blagodatima umjerenog izlaganja suncu. U jednom eksperimentu, u kojemu je sudjelovalo tisuću dvjesto djece koja su u različitom stupnju bila izložena sunčevoj svjetlosti, u skupini koja je bila izložena umjerenom količini sunčeve svjetlosti obolijevanje od šećerne bolesti smanjeno je za 80% u usporedbi s kontrolnom skupinom. Ovim je pokusom dokazano da vitamin D iz ribljeg ulja ne može zamijeniti sunčevu svjetlost³.

Prema jednom članku u dnevniku *Washington Post*: «Mnogi Amerikanci, osobito Afroamerikanci, vjerojatno pate od neotkrivenog pomanjkanja ključne hranjive tvari, vitamina D, što pove-

ćava rizik od koštanih i brojnih drugih oboljenja. Neki podaci ukazuju na to da se s pomanjkanjem vitamina D mogu povezati i mnogi oblici raka, visoki krvni tlak, depresija i poremećaji u funkcioniranju imuno sustava, kao što su multipla skleroza, reumatski artritis i šećerna bolest⁴.»

Moramo se redovito izlagati sunčevu svjetlu jer ono na naš organizam ima blagotvorno djelovanje:

- Snižava kolesterol
- Snižava krvni tlak
- Potiče rad štitnjače
- Potiče rad imunološkog sustava
- Potiče proizvodnju inzulina
- Poboljšava elastičnost srčanog mišića

Svakome bih preporučila da, ako je moguće, svakodnevno barem trideset do šezdeset minuta provede na suncu, to vrijedi osobito za one koji rade u zatvorenim prostorijama i pod umjetnom rasvjetom. Moram vas, međutim, upozoriti da se klonite sunca kad je najjače: ljeti, oko podneva, osobito u područjima uz ekvator ili na velikim nadmorskim visinama.

Zdrav san. Naš mudar i dalekovidan Stvoritelj, stvarajući čovjeka predvidio je da će se on kasnije odati raznim porocima i uništavati si zdravlje tijekom dana. U svojoj prevelikoj mudrosti Stvoritelj nas je stoga blagoslovio potrebom za čudesnim noćnim počinom, te nas san, bez obzira što tijekom dana činili, noću sprječava da nastavimo sa svojim bezumnim ponašanjem. Noću se svi mi nekoliko sati moramo ispružiti i odspavati. Dok spavamo ne možemo se ni opijati, ni pušiti niti se prejedati. Bez obzira koliko nautili svom zdravlju tijekom dana, naše će se tijelo preko noći oporaviti.

Kako bi samo sebe izliječilo, naše tijelo tijekom noći nastoji postići homeostazu. Međutim, mi ljudi uspijevamo si svojim neo-

dgovornim ponašanjem tijekom dana toliko nauditi da nam već i noćni odmor postaje upitan. Najčešće uopće nismo svjesni koliko sitnice mogu naškoditi našem zdravlju. Rado bih vam, stoga, dala nekoliko korisnih savjeta.

1. Kad god možete spavajte na otvorenom: svježi zrak bogat je negativno nabijenim ionima. Visoka razina negativnih iona, po mišljenju mnogih znanstvenika, blagotvorno djeluje na ljudski organizam, pomaže da se opustimo, ublažava posljedice umora, stresa; nervoze, depresije i napetosti⁵. Ja i moja obitelj pokušavamo spavati na otvorenom cijele godine. Moj suprug je podigao straga u našem dvorištu neko zdanje, nešto između vrtnog paviljona i hambara, s velikim, neostakljenim prozorima, s velikim otvorenim vratima i još jednim otvorom neposredno pod krovom. Ondje moja obitelj spava kad smo kod kuće. Ako ne pada kiša ne spavamo ondje, spavamo vani na ravnom krovu kuće, pod zvjezdanim nebom.

2. Dajte vremena svom energetsom polju da se oporavi. Naše energetske polje obuhvaća još oko metar prostora oko našeg tijela i ima oblik golema jajeta. Ovo energetske polje naša je kolijevka ozdravljenja. Noću sve štete bivaju popravljene, ali to se neće dogoditi ako kraj glave držimo budilicu ih nam je u spavaćoj sobi uključen kompjuter. Svaki električni aparat okružen je vlastitim magnetskim poljem koje se prostire na više od metra oko njega. Kad su ta dva polja s električnim nabojem u doticaju naše se tijelo ne može u potpunosti oporaviti. Osobno uvijek isključim sve električne aparate ako sam prinuđena spavati u zatvorenom prostoru. Pazim također i na hladnjake, mikrovalke ih druge snažne aparate koji su možda uključeni u susjednoj prostoriji jer zid od dasaka ne može zaustaviti ta štetna zračenja.

3. Spavajte na tvrdoj podlozi: naše se tijelo noću mora ispružiti. Sve kosti i zglobovi mogu se dobro protegnuti samo ako spavamo na tvrdoj podlozi. To je osobito važno za kralježnicu. Danju je kralježnica u nepravilnom položaju: dok vozimo auto, dok

sjedimo pred računalom ili gledamo televiziju položaj kraljeznice toliko je loš da do nekih kralješaka ne dolazi ni dovoljno spinalne tekućine, ni dovoljno krvi obogaćene kisikom. Cijela moja obitelj najradije spava ili na tvrdom krevetu ili na podu, u vrećama za spavanje. Trebali biste nas vidjeti kad smo na putu kako u hotelima spavamo na podu oko golemog bračnog kreveta. Ukoliko smo ipak prinuđeni spavati na mekom krevetu ujutro se budimo s glavoboljom, bolovima po cijelom tijelu i neodmoreni.

4. Ne idite u postelju puna želuca. Nastojte posljednji dnevni obrok pojesti barem dva do tri sata prije spavanja i pobrinite se da to bude nešto lagano što će prije no što legnete već biti probavljeno.

5. Naučite spavati goli: svaka odjeća, ma kako prostrana bila, ometa pravilnu cirkulaciju. Osobito je škodljivo spavati u spavaćici od sintetičkog materijala zato što sintetika privlači statički elektricitet koji ometa protok naše tjelesne energije.

6. Noću spavajte: nije nikakvo čudo što se kod nas noćne smjene zovu i 'grobiljanske'. Veoma je važno spavati noću. Ljudsko je tijelo usklađeno s kretanjem zvijezda i svemira, i svaki organ odmara se u drugo vrijeme dana. Primjerice, nadbubrežna žlijezda najbolje se odmara između 23 sata i 1 sat ujutro. To je vrijeme kad nas počinje hvatati san i trebaju nam šalice kave, glasna glazba ili jaka rasvjeta da bismo uopće ostali budni. Ako smo navikli ostajati budni poslije 23 sata naša će se nadbubrežna žlijezda na kraju istrošiti, a mi ćemo zbog toga cijeli dan biti pospani i umorni. Takva dugogodišnja navika kasnog liježanja može izazvati nesanicu i depresiju.

Meni je posve jasno da svi mi vodimo veoma užurban život i da nam se te sitnice mogu činiti nevažnima. Savjetujem vam da, držeći se ovih nekoliko jednostavnih uputa, popravite uvjete u kojima spavate i vidjet ćete da će vam se kvaliteta sna popraviti. Ja doista naporno radim, ima dana kad se navečer osjećam posve

iscrpljenom. Vodim, međutim, računa o tome kako spavam i ujutro se budim osvježena, puna energije i dobro raspoložena.

Pravilno disanje. Kisik je bitan za naš krvožilni i dišni sustav. Dok dišemo kisik, koji pritom ulazi u naša pluća, hrani organizam i čisti krv, odnoseći sobom otrovne otpadne čestice iz našeg krvotoka. Prema Michaelu Whiteu, koji je osmislio Tehniku za vježbanje pravilnog disanja, «dišni sustav odgovoran je za otklanjanje 70% metaboličkog otpada.» Nepravilno disanje može usporiti ovaj proces pročišćavanja i uzrokovati gomilanje otpadnih tvari u krvotoku, što može izazvati mnoga ozbiljna oboljenja.

Nakon godina istraživanja White tvrdi: «Većina ljudi ne zna dišati. Obično zadržavaju dah ili dišu previsoko iz grudnog koša, ili pak dišu plitko i nepravilno. Ove su navike nesvjesno usvojene, slučajno nastale ili usađene u djetinjstvu na emotivnoj razini. Neki 'tipični' načini disanja mogu biti reakcija na tjeskobu, izazvanu fiziološkim ili psihološkim stresom⁶.»

Kako biste provjerili vlastiti ritam disanja, sjednite na neko mirno mjesto i opustite se na minutu ili dvije. Položite ispruženu ruku oko 2,5 cm iznad pupka. Zatvorite oči. Dišite normalno i ne pokušavajte utjecati ni na koji način na svoj uobičajeni ritam disanja. Pratite kako vam se, dok udišete i izdišete, trbuh diže i spušta. Ako dišete pravilno trebali biste uočiti kako vam se ruka, koju držite na trbuhu, podiže i spušta u ritmu disanja.

Abdominalno disanje pravilan je način disanja. Ako vam se, dok dišete, pomiče grudni koš, a nema za to nekih zdravstvenih razloga, to znači da dišete plitko i nepravilno.

Počnite pratiti svoje disanje. Kad god se uhvatite kako zadržavate dah, dišete nepravilno ili ubrzano, vratite se abdominalnom disanju.

Pijenje Čiste, negazirane vode. Dovoljna količina vode u ljudskom tijelu uvjet je za normalno funkcioniranje svih organa. Dvi-

je trećine ljudskog tijela sastoji se od vode. Bez nje čovjek umire već za nekoliko dana. Voda čini do 95 % našeg mozga, 82 % krvi i 90 % pluća. Nakon opsežnih istraživanja o ulozi vode u ljudskom organizmu, dr. Ferevdoon Batmanghelidj otkrio je da je kronična dehidracija uzrokom mnogih bolesnih stanja kao što su astma, razne alergije, artritis, angina, migrena, visoki tlak, visoki kolesterol, sindrom kronične iscrpljenosti, multipla skleroza, depresija, lažna glad i starački dijabetes⁷. Voda je važna za zdravo funkcioniranje organizma jer:

- daje više energije
- potiče metabolizam
- ublažava glavobolju i vrtoglavicu
- pomaže pri skidanju viška kilograma
- potiče probavu i ubrzava proces pretvaranja hrane u energiju
- ubrzava izbacivanje otpadnih tvari
- podmazuje zglobove
- regulira tjelesnu toplinu

Uzimajući u obzir da sirovo voće i povrće sadrži razmjerno veliku količinu vode, ako ste na režimu sirove prehrane ne morate piti osam čaša vode na dan, osim ako ne jedete jako slano, ako ne živite u suhom podneblju i/ili ako se ne bavite dugotrajnim i napornim fizičkim aktivnostima. Ja obično popijem oko četiri čaše vode na dan. Ponekad, kad dnevno popijem dvije ili tri litre zelenog kašastog soka, vode pijem veoma malo ili je uopće ne pijem. Naravno, voda koju pijete mora biti negazirana i zdrava.

Upravljanje stresom. Kad smo zabrinuti ih smo pod stresom naše tijelo na fiziološkoj razini reagira jednako kao životinjsko, samo što mi konfliktne situacije ne rješavamo na isti način - borbom ili bijegom. Mi ćemo se, međutim, ako se mehanizam kojim reagiramo na stres prečesto aktivira, nakon nekog vremena doslovce razboljeti. U svojoj uspješnici *Zašto zebre nemaju čir na*

želucu dr. Robert Sapolsky objašnjava kako dugotrajna izloženost stresu uzrokuje ili intenzivira cijeli niz fizičkih i mentalnih oboljenja, uključivši depresiju, čir na želucu, kolitis, srčane i mnoge druge bolesti⁸.

Kao što sam već spomenula, osobno hodaње smatram izvrsnim prirodnim načinom borbe protiv stresa. Ne volite li hodati možete pokušati s nekim drugim fizičkim aktivnostima. Ja najradije hodam jer je hodaње najprirodnije čovjekovo kretaње i dobro je za naše kako psihičko tako i fizičko zdravlje. Hodaњem se oslobađamo stresa jer ono potiče izlučivanje endorfina, tvari sličnih morfiju, koje u mozgu izazivaju osjećaj ugođe, i na taj nas način oslobađaju napetosti i nezadovoljstva koje u sebi nakupljamo. Međutim, na vlastiti doživljaj stresa često možemo i utjecati, možemo ga ili promijeniti ili potpuno izbjeći ih barem svesti na najmanju moguću mjeru. Nabrojat ću neke od postupaka kojima možete utjecati na intenzitet stresa:

- Naučite prepoznavati vlastite reakcije na stres.
- Imajte više povjerenja u sebe.
- Usredotočite se na svoje dobre strane i sposobnosti.
- Izbjegavajte nepotrebno natjecanje.
- Prepoznajte i prihvatite svoja ograničenja. Sjetite se da je svaki čovjek jedinstven i drukčiji od drugih.
- Razgovarajte o svojim brigama i problemima s prijateljima ili drugim osobama od povjerenja.
- Naučite mudro iskoristiti svoje vrijeme.
- Vježbajte tehnike opuštanja. Recimo, kad ste napeti, pokušajte nekoliko minuta disati ritmički, to vam može pomoći da se opustite⁹.

Čeličenje tijela hladnom vodom. U prošlosti su se ljudi kupali isključivo u hladnoj vodi, osim u rijetkim prilikama kad bi naišli na termalne izvore. I danas ima još mnogo mjesta na svijetu gdje ljudi za osobnu higijenu imaju na raspolaganju samo hladnu vodu.

Stari Grci poznavali su terapijska svojstva hladne vode. Kad su, 700 godina pr. Kr, izumili prve sustave za zagrijavanje vode, hladnom su se vodom i dalje koristili u terapijske svrhe. Spartanci, za koje je zdravlje bilo jedno od najvažnijih pitanja, kupanje u toploj vodi držali su nemuževnim; oni su se, da bi očeličili tijelo, redovito kupali u hladnoj vodi¹⁰.

U Finskoj se u 1. stoljeću uobičajilo da ljudi nakon znojenja u sauni skoče u ledenu vodu rijeke ili jezera. U Rusiji se u IX. stoljeću skokom u ledenu vodu obavljalo obredno 'Čišćenje'. Čeličenje tijela kupanjem u hladnoj vodi stoljetna je ruska tradicija koja se održala sve do danas¹¹.

Kupanje u ledenoj vodi tako je duboko ukorijenjeno u ruskoj tradicijskoj kulturi da danas postoji čak i Savez društava za čeličenje organizma i zimsko kupanje na državnoj razini. Osim toga, u Moskvi se održava i godišnji znanstveni skup posvećen istraživanju djelovanja hladne vode na ljudski organizam. U Rusiji postoji nekoliko znanstvenih instituta, osobito u Sibiru, koji se već desetljećima bave proučavanjem djelovanja niskih temperatura na ljudsko zdravlje. Htjela bih ovdje reći nešto o rezultatima do kojih su došli.

Maksimalan učinak na zdravlje postiže se ako se tijelo uroni na jednu do dvije minute u vodu čija je temperatura *ispod* 12 °C (53 °F)¹². Za vrijeme trenutnog uranjanja tijela u hladnu vodu kapilare u koži naglo se stegnu, tjerajući veliku količinu krvi u unutarnost organizma. To uzrokuje reaktiviranje unutarnjih kapilara od kojih su, u dobi od trideset godina, zbog loše cirkulacije i nezdrava načina života mnoge već atrofirale. Regeneracijom velikog dijela kapilara našim će organima biti osigurana bolja opskrba hranjivim tvarima, nužnima za njihov normalan rad i obnavljanje. Upravo tom masivnom obnavljanju kapilarne cirkulacije oni što se kupaju u hladnoj vodi mogu zahvaliti svoj mladenački izgled¹³. U Staroj Grčkoj taj se postupak zvao 'prirodna gimnastika za krvne žile'.

Mnoga su znanstvena istraživanja pokazala da se, unutar petnaest sekundi od izlaganja krajnje niskim temperaturama, u tijelu oslobađa golema količina topline koja se stvara transformacijom neurona, pojavom koja je poznata kao 'trenutačno oslobađanje topline'. Zbog toga, bez obzira na prvotni šok koji može biti izuzetno bolan, zimski kupaci (zovu ih i polarni medvjedi) gotovo odmah nakon uranjanja osjećaju kako ih prožima ugodna toplota koja izaziva potpuno opuštanje cijeloga tijela¹⁴. Ovaj način relaksacije jedinstven je i ne može se usporediti ni s jednim drugim.

Ruski znanstvenici dokazali su da ta kombinacija naglog hladnog šoka i topline koja nakon njega shjedi potiče organizam da pronađe oboljele stanice i uništi ih, te da se na taj način zaustavlja napredovanje mnogih patoloških procesa u jetrima, bubrezima i srcu, ah i nekih tegoba psihičke naravi¹⁵.

Poslije hladne kupke površina kože napuni se negativnim ionima. Ruski akademik i znanstvenik Alexander Chizhevsky smatra da je taj negativni naboj izuzetno važan za nas organizam u kojem inače pozitivni naboj često prevladava¹⁶.

Čehćenje tijela hladnom vodom ubrzava izmjenu tvari. Na taj se način organizam brže oslobađa slobodnih radikala, teških metala, nitrata i pesticida. Što je još važnije, to se čišćenje odvija preko kože i pluća, čime se smanjuje opterećenje bubrega¹⁷.

I naposljetku, kupanje u hladnoj vodi dramatično jača imunitet. Dok se nastojimo zaštititi od prirodne hladnoće i vrućine, održavajući svoje tijelo pomoću raznih klima uređaja, grijalica i odjeće uvijek na istoj temperaturi, sprječavamo djelovanje našeg prirodnog sustava toplinske regulacije. Uvjereni smo kako na taj način skrbimo za udobnost i zdravlje svog tijela, ah to nije točno. Izloženo niskim temperaturama, ljudsko tijelo nenaviklo samo regulirati unutarnju temperaturu gubi tjelesnu toplinu otprilike trideset puta brže nego tijelo očeličeno hladnom vodom¹⁸. Posljedica toga je da se čovjek može razboljeti već i od najmanje promjene vanjske temperature: ako, recimo, provede pet minuta duže na vjetru ih ako pokisne.

Mi, međutim, nikada nismo do kraja istražili ljudske mogućnosti. Bila sam izvan sebe od oduševljenja kad sam pročitala članak o novom sportu nazvanom 'aquice': plivanje u ledenoj vodi koje je posljednjih godina postalo veoma popularno u Rusiji, Japanu, Češkoj, Kini i drugim zemljama. Stotine natjecatelja sudjeluje u maratonskom plivanju u ledenim vodama koje obično traje satima. Na primjer, čim je 19. ožujka 2006. debeo led na rijeci Moskvi počeo pucati, dvadeset ekipa iz raznih krajeva Rusije zaplivalo je u utrci na 100 kilometara. Ekipe su se sastojale od po četiri plivača, odnosno plivačice, koji su se izmjenjivali plivajući do cilja. Rekordno vrijeme na 100 km bilo je 42 sata i 45 minuta! Najduža dionica bila 7000 metara. Za postizanje tako očeličena tijela potrebno je nekoliko godina stalnog vježbanja¹⁹.

Plivanje u hladnoj vodi u svijetu je sve popularnije, pa tako i u Sjevernoj Americi. Danas u državi New York postoje brojni klubovi 'Polarnih medvjeda' gdje se okuplja na stotine ljudi koji se bave ovom zdravom sportskom aktivnošću.

Jedan od najvećih klubova 'Polarnih medvjeda' na ovom kontinentu nalazi se u Vancouveru, a ima na tisuće članova. Na primjer, 2128 članova toga kluba zaplivalo je zajedno u ledenom oceanu, slaveći dolazak nove 2000. godine²⁰.

Moj suprug Igor bio je 1980-tih predsjednik kluba 'Polarni medvjed' u Moskvi, svakog jutra prije posla vodio je cijelu našu obitelj na plivanje u smrznutim jezerima i rijekama, čak i za vrijeme moje trudnoće i dojenja. Sjećam se da smo se bili toliko navikli na te ledene kupke da nismo ni jedan dan mogli bez njih. Ako bismo ma i jedan dan propustili svoje ledene kupke svi smo osjećali kao da nam nešto nedostaje, a djeca su loše spavala i bila cendrava. Ja sam pak imala osjećaj da mi je taj dan propao.

Zimsko kupanje sjajna je metoda čeličenja tijela i dobar način da se organizam napuni dodatnom energijom. Statistike pokazuju da oni koji se bave zimskim phvanjem čak *šezdeset puta* rjeđe obolijevaju od raznih prehlada²¹. Kao terapijska metoda, zimsko

plivanje može izliječiti mnoge bolesti, uključivši artritis, visoki tlak, tuberkulozu, dijabetes tipa 2, kronična oboljenja probavnog sustava, razne upalne procese, neredovitost u menstrualnom ciklusu, dermatitis i mnoge druge. Naravno, prije no što skoči u ledenu rijeku, svatko mora potražiti točne upute ili u svom mjesnom klubu 'Polarni medvjed' ili u literaturi.

Pojedini znanstvenici sumnjaju u to da je izlaganje ljudskog tijela niskim i visokim temperaturama zdravo. Ja sam pak uvjerena da je ova aktivnost za ljudsko zdravlje jednako korisna kao vježbanje ili post. Na primjer, ako se nakon džogiranja osjećamo umorni, to ne znači da zbog toga trebamo prestati trčati. Praksa, kao i znanstvena istraživanja, pokazali su da se baš ljudi koji pomoću grijalica, klima uređaja i tople odjeće održavaju svoje tijelo na uvijek istoj temperaturi, imaju manje životne energije te da im je životni vijek kraći²². Većina stogodišnjaka živi u planinama gdje su velike temperaturne razlike neizbježne.

Unatoč uvriježenu mišljenju, u zimskom se plivanju može doista uživati. Nakon skoka u ledenu vodu osjećam se tako dobro i tako osvježeno i zbilja ne znam s čim bi se taj užitak uopće mogao usporediti. Moja obitelj svake Nove Godine ujutro već tradicionalno odlazi na plivanje. Igor je s plivanjem u ledenoj vodi upoznao mnoge Amerikance. Mnogi od gostiju u našim odmaralištima u Ashlandu iskušali su skakanje u hladu vodu i rekli nam da su se poslije osjećali nevjerojatno puni energije i da im je to bilo ugodno iskustvo.

Korak 10.

POSTIZANJE BISTRINE UMA

«Bistar um znači i bistre osjećaje; zato velik i bistar um ljubi strasno i jasno vidi što ljubi.»

- Blaise Pascal

Smatram da je bistar um naš najveći dar. Kad kažem 'bistar um*' ne mislim pritom na 'sposobnost razumijevanja značenja riječi ili znanstvenih definicija' ili na 'bogatstvo rječnika'. Za mene imati 'bistar um' znači 'biti sposoban vidjeti stvari onakvima kakve one jesu, biti sposoban razlučiti istinu od zablude i točno poznavati svoje želje i svoje potrebe.»

Meni je režim sirove prehrane pomogao da postignem bistrinu uma. Samim tim što sam počela jesti sirovu hranu prestala sam biti tipičan pripadnik društva, budući da većina ljudi na svijetu vjeruje da je kuhana hrana zdrava. Moj način života i navike stalno se mijenjaju. Moj se način života razlikuje od načina života većine ljudi. Često sam prinuđena sama donositi veoma ozbiljne odluke. Isprva me je ta odgovornost za vlastite odluke pomalo plašila. Povremeno me je od toga hvatala panika pa bih potražila gotove odgovore od 'stručnjaka! Ali u svijetu sirove hrane' ne postoje pravi stručnjaci. Svi smo mi pioniri. S vremenom sam otkrila da samostalno donošenje odluka i nije tako opasno i da posljedice ne moraju nužno biti pogubne, od čega sam prije strahovala. Naprotiv, to što sam samostalno donosila odluke pokazalo se sigurnijim, pružalo mi je više zadovoljstva i donosilo bolje rezultate.

Cijelo se moje poimanje života počelo mijenjati. Mnoga moja dotadašnja uvjerenja počela su mi djelovati lažno. Neka moja uvriježena shvaćanja posve su izgubila smisao, a mjesto mog nekadašnjeg znanja zauzela je *bistrina uma*. Uvijek sam, primjerice, vjerovala da se sve što je na tanjuru mora pojesti, zato što djeca u Kini i Africi umiru od gladi. Odjednom mi je sinulo kako od toga što se ja prejedam ta jadna djeca nemaju ništa. Još jedno od mojih, naizgled Čvrstih, uvjerenja bilo je da prvo moram ugoditi svima drugima, pa tek onda sebi. Jednoga mi je dana odjednom sinulo da je jedna od mojih glavnih zadaća u životu da usrećim sebe.

Sada mi je teško shvatiti kako sam do svoje trideset i osme godine mogla živjeti bez bistrine uma. Bila sam uvjerenja da sam nespособna iznjedrati neku novu misao, ili posve sama doći do nekog novog zaključka. Bila sam sigurna da do pametnih ideja mogu doći jedino ako ih negdje pročitam ili čujem od drugih, silno pametnih ljudi. Trudila sam se da akumuliram znanje, prikupljajući mnoštvo profesionalnih mišljenja, pamteći podatke i statistike. Sastavljala sam svoja predavanja i članke iz tuđih predavanja i knjiga. Moja ideja 'mudrosti' i 'inteligencije' svodila se na to da treba «imati u glavi najveći mogući broj podataka». Vjerovala sam u ustaljeni klišej: 'Znanje je moć'. Istodobno mi nikako nije bilo jasno zašto su moja predavanja slabo posjećena, a moji članci dosadni čak i meni. Obeshrabrena time, izgubila sam zanimanje za predavanja i pisanje i prestala sam se time baviti.

Kasnije, kad sam počela jasnije sagledavati stvari i kad sam osjetila potrebu da neka od svojih saznanja podijelim s drugima, bila sam silno iznenađena pozornošću kojom su me ljudi slušali, što prije nikada nije bio slučaj. Moje slušateljstvo i ja doživjeli smo pravo nadahnuće, zaljubila sam se u podučavanje. Zahvalna sam što danas jasno vidim da nikakvo *znanje ne može zamijeniti bistrinu uma*. Znanje ne znači čak ni informiranost. Znanje je samo nečije mišljenje. Bistrina uma znači sposobnost da život vidimo

onakvim kakav jest, a da naš um nije pritom zamagljen znanjem. Nagomilano znanje često nas sprječava da postignemo bistrinu uma. Sretna sam što je moj um danas bistar i što mogu jasno misliti. Moj život više ne ovisi o odlukama raznih stručnjaka ih autoriteta. Ja danas točno znam što trebam jesti i piti, kako spavati, što odjenuti i što čitati. A znam i odgovor na najvažnije od svih pitanja: «Što želim postići u životu?»

Ne vjerujem da nam može koristiti ono što drugi umjesto nas vide ili misle, premda nas ponekad mogu nadahnuti njihove ideje. Einstein je, primjerice, rekao svijetu: «Sve je relativno.» Kad o tome bolje razmislim, postaje mi jasno da je moje vlastito gledište jedini pristup realnosti u koji se mogu pouzdati.

Veoma često brkamo *bistrinu uma* s razmetanjem velikim riječima'. Pokušat ću to objasniti. Ako ja, recimo, naučim napamet cijeli udžbenik anatomije, pa sam čak u stanju nešto od toga i prepričati, to još uvijek ne znači da je meni jasno sve o funkcioniranju ljudskog tijela. Većina nas posjeduje mnogo znanja, ali malo nas posjeduje *bistrinu uma*. Ako to dvoje ne umijemo razlikovati, radije ćemo izabrati znanje nego bistrinu uma. Bistrinu uma postići ćemo ako budemo pomno pratili suptilne promjene koje će se dogoditi u našim osjećajima i dojmovima kad svijet oko sebe počnemo promatrati otvorenih očiju, bez skrivanja iza lijepih iluzija. Bistar um omogućava nam da se sa svakom situacijom nosimo na najbolji mogući način.

Samo bistrim umom možemo spoznati duhovnu prirodu ljudskih bića. On nam omogućuje da osjetimo povezanost sa svim živim stvorenjima i vodi nas do istinske sreće. Kad smo istinski sretni ne tražimo zadovoljstva. Samo nesretni ljudi u stalnoj su potrazi za zadovoljstvima. Sreća je sastavni dio prirodnog zakona.

Kako biste postigli bistrinu uma možete vježbati oslobađanje od predrasuda. Svi mi tijekom života nakupimo mnoštvo predrasuda koje zamagljuju um- 'Imati predrasude' znači 'imati čvrste stavove koji su se oblikovali u prošlosti'. 'Osloboditi se predrasuda'¹

znači 'iznova stvarati predodžbe o stvarima ih idejama svaki puta kad se s njima susretnemo'. Drugim riječima, 'biti bez predrasuda znači 'živjeti u sadašnjosti'. Primjerice, kad smo mi počeh živjeti u podnožju planine isprva smo se, pri svakom pogledu na nju, divili njezinoj ljepoti. Nakon nekog vremena tako smo se na tu planinu navikli te je više jednostavno nismo vidjeli. Stvorili smo o njoj ustaljeni sud, odnosno predrasudu. Ljudi koji su nam dolazili u goste tu bi planinu odmah uočili, jer o njoj nisu imali unaprijed stvoreno mišljenje. Uvijek su nam govorili: «Živite na tako čarobnom mjestu!» U svojoj planini možemo opet uživati tek ako je svaki dan budemo gledali novim očima.

Kako bismo se uspješno riješili predrasuda moramo biti u stanju kod sebe prepoznati ustaljene sudove koje smo bez razmišljanja prihvatili kao istinite:

- Uvijek sam mislio/mislila da životinje ne osjećaju bol.
- Uvijek sam mislio/mislila da je neuspjeh nešto loše.
- Uvijek sam se stidio/stidjela svog siromaštva.
- Uvijek sam se stidio/stidjela što su mi roditelji jako bogati.
- Uvijek sam mislio/mislila da su muškarci pametniji od žena.
- Uvijek sam mislio/mislila da moram svaki dan piti mlijeko kako bih dobio/dobila dovoljno kalcija.
- Uvijek sam mislio/mislila da se moram javiti svaki puta kad telefon zazvoni.
- Uvijek sam mislio/mislila da moram puno jesti da narastem.
- Uvijek sam mislio/mislila da, želim li uspjeti u životu, moram imati vlastitu karijeru.
- Uvijek sam mislio/mislila da je ženi mjesto u kuhinji.
- Uvijek sam mislio/mislila da je *dužnost* mog učitelja da mi ulije pamet u glavu.
- Uvijek sam mislio/mislila da će me novac učiniti sretnim.
- Uvijek sam mislio/mislila da djecu treba gledati, a ne slušati.
- Uvijek sam mislio/mislila da su u Školi najvažnije dobre ocjene.

- Uvijek sam mislio/mislila da moram piti želim li se družiti.
- Uvijek sam mislio/mislila da su drugim ljudima kad su nesretni potrebni moji savjeti.

Kad počnemo preispitivati te predrasude koje su nas pratile kroz cijeli život može nam se dogoditi da otkrijemo kako većina njih više ne odgovara našim današnjim pogledima na svijet. Tada će nam tek postati jasno u kolikoj su mjeri te predrasude oblikovale naš život i učinile od nas bespomoćne i nezadovoljne ljude. Dobro je jedino to što se protiv tih predrasuda ne trebamo boriti, dovoljno je da ih prepoznamo. Onoga časa kad smo uočili pogrešku u razmišljanju, nje će nestati i naš će se um razbistriti. Imati bistar um znači posjedovati dragocjenu sposobnost da stvarnost vidimo onakvom kakva ona jest, a ne iskrivljenu predrasudama.

Koraku.

U POTRAZI ZA DUHOVNIM POSLANJEM

«Današnji svijet pati više od gladi za ljubavlju i lijepom riječi nego od gladi za kruhom.»

- Majka Tereza

Svi smo mi duhovna bića. Znam to zbog toga što, svaki put kad nekoga pogledam u oči, osjetim s njim duhovnu povezanost. Ah tu neobjašnjivu i nemjerljivu energiju ne osjećamo samo kod ljudskih bića, iste te duboke vibracije osjećamo i u dodiru sa životinjama i biljkama. Jeste li kada, primjerice, promatrah kako vlat trave probija sebi put kroz debele naslage zemlje, ilovače ih stijene? Teško je povjerovati da tako nježna biljka može probiti nizzgled neprobojnu površinu. Ja za tu pojavu ne mogu naći nikakvo drugo objašnjenje osim nevidljive, a ipak moćne energije koju u sebi ima klica koja se bori da preživi, bez obzira ne sve prepreke. Sva živa stvorenja međusobno su povezana, svi mi međusobno komuniciramo pomoću različitih energija i vibracija. Sjetite se samo kanadskih gusaka koje su u stanju preletjeti nevjerovatne udaljenosti i stid do posve određenoga jezera a da pritom nika-da ne pogriješe. Uvijek sam se divila njihovoj sposobnosti da se orijentiraju bez kompasa ili kakvih drugih pomagala, koristeći se samo vlastitim, nevjerovatnim nagonom. Drugi se primjer temelji na mojim iskustvima s psima. Oni uvijek nagonski osjete kad ih se božite. Imaju sposobnost da vam prenesu svoje trenutno raspoloženje i tako vas upozore da točno znaju kako se osjećate. Imam

i nekoliko veoma upečatljivih iskustava s mačkama. Znam da su one male i prilično bezopasne životinje, ah znalo mi se dogoditi da me neka mačka, čak i prije no što se odlučim ispružiti ruku da je pogladim, snažnim valom energije upozori da joj ne prilazim - a da se pri tom nije ni nakostriješila ni zafrktala. Spominjem ove primjere kako bih vam pokazala da se svatko od nas neprekidno susreće s energijama koje, premda nevidljive, imaju veoma snažno djelovanje.

Zašto nam je dana tako silna energija? Vjerujem da nam je ta moć dana radi neke više svrhe ili poslanja. Vjerujem da svako ljudsko biće ima neko poslanje u životu. Vjerujem također da je ispunjenje tog poslanja najvažnija svrha ljudskog postojanja, jedini način da čovjek *najviše* što može pridonese dobrobiti čovječanstva u cjelini. Ljudi koji su u tome uspjeh u povijesti će ostati zapamćeni kao istinski predvodnici u svojoj struci.

Kako otkriti koje je naše poslanje u životu? Mislim da ćemo to najlakše doznati tako što ćemo se potruditi da otkrijemo kakve su naše sposobnosti i za što imamo dara. Svaki je čovjek za nešto nadaren. Ja već više od dvadeset godina radim kao namještenica ili direktorica u raznim tvrtkama, i otkrila sam da svaki od mojih zaposlenika ima za nešto dara. Radila sam s velikim brojem ljudi i nikada nisam naišla na nekoga tko nema dara baš ni za što. Nakon što se s ljudima bolje upoznam, redovito otkrijem da su mnogo nadareniji nego što sam mislila. Svatko od nas očito je nadaren na drugi način i ima drugo poslanje u životu.

Moj suprug, primjerice, voli masirati. On u kamionu uvijek ima nekoliko sklopivih stolova za masažu. Igoru uopće nije važno hoće li biti plaćen. Masiranje je njegova velika strast. Stalno traži nekoga koga bi izmasirao. Ako Igor i ja radimo zajedno na nekom projektu on će se nekoliko puta na dan ponuditi da me izmasira. Ako pristanem, masirat će me dok mu ne kažem da je dosta, a i onda će mu biti žao što mora prestati. Igor može satima govoriti o tome kako obožava dodirivati ljude i osjećati njihovu energiju.

Zanimljivo je da ne može masirati svakoga nego smo određene osobe s kojima osjeća povezanost. To je razlog što se Igor ne bavi masažom profesionalno. Njegove sesije masaže nevjerojatan su doživljaj i zbog njih je nadaleko poznat. Ponekad, kad me Igor izmasira, pokušam i ja na svoj nevješt način izmasirati njega, ali rijetko u tome uspijem. Jedno vrijeme sam se ozbiljno trudila naučiti masirati, ali za to nemam dovoljno snage, umorim se već nakon nekoliko minuta i postane mi dosadno. Koliko god cijenila njegov rad, osobno uopće ne volim masirati. Ni za kakve me novce ne bi mogh natjerati da masiram.

Ja silno volim iskreno razgovarati s ljudima. Dok slušam neko drugo ljudsko biće zaboravim na vrijeme, hranu ili san. Igor se divi mojemu strpljenju s ljudima, čega ja uopće nisam svjesna. Uvijek kaže da nema tih novaca koji bi ga natjerali da «satima sluša uvijek iste priče». Nas dvoje živimo zajedno mnogo godina i imamo mnogo toga zajedničkog, ali nijedno se od nas nije zbog toga moralo odreći vlastitih životnih sklonosti.

Prava je sreća što smo suprug i ja našli načina da za život zarađujemo radeći ono što volimo. Trebale su nam godine da shvatimo da je u životu mnogo važnije raditi ono što voliš od količine novca koju pri tom zarađuješ. Morali smo naučiti živjeti s manje novca, ali zadovoljstvo koje osjećamo dok radimo ono što volimo mnogo nam je važnije od novca.

U novinama često čitam o ljudima koji ne vole svoj posao. Cijeli dan pate, brojeći sate i minute do ručka, do pauze, do kraja radnog dana. Cijeli svoj život provode u čekanju, u čekanju *kraja*. Zašto ljudi ne mogu raditi ono što vole? Mislim da sam otkrila dva glavna razloga:

1. Ljudi ne znaju što bi voljeli raditi.
2. Ljudi smatraju da su njihove životne sklonosti nevažne.

U oba slučaja ljudi najčešće rade nešto što ne vole, nadajući se da će se onome što vole moći posvetiti kad odu u mirovinu. Ih

pak rade ono što vole, ali se svojom nadarenošću koriste u pogrešne svrhe, te se umjesto stvaranjem bave razaranjem. Primjerice, imam prijatelja koji je izvanredan trgovac. On tvrdi da bi mogao prodavati led Eskimima. Očito je veoma nadaren kad uspijeva navesti ljude da kupe ono što im ne treba. Uvjerena sam da je njegovo pravo poslanje da ljude potiče, da ih nadahnjuje. Rekla sam mu da bi bio sjajan kao učitelj ih kao voditelj programa za motiviranje, da bi mogao poticati ljude da rade nešto lijepo, nešto kreativno. Kad je to čuo zaplakao je i priznao da je oduvijek sanjao da postane učitelj, ali da se boji siromaštva. Jedna moja prijateljica darovita je slikarica. Njezine su slike jedinstvene i prelijepe, diraju čovjeka ravno u srce. Međutim, ona već godinama nije naslikala nijednu sliku jer može više zaraditi dizajniranjem reklama i promotivnih plakata.

Kad gledam ljude koji se bave destruktivnim poslovima i zanimanjima, proizvođači po okoliš štetne proizvode, natapajući plodno obradivo tlo štetnim kemikalijama, prodajući šecernu vunu po zabavnim parkovima, snimajući porno filmove i radeći bezbrojne druge besmislene i štetne stvari, postaje mi jasno da ti ljudi jednostavno ne shvaćaju koliko je važno da čovjek slijedi svoje poslanje. Ako jedna vlat trave ima toliko snage da se može probiti na površinu tla, koliko tek potencijalnu snagu ima čovjek koji se posveti nekom cilju.

Koliko se ljudi možete sjetiti od svih onih koji su svojim djelovanjem pokrenuli pozitivne promjene u cijelom svijetu? Na primjer: Martin Luther King jr., Mahatma Gandhi, Byron Katie, Jiddu Krishnamurti, Lav Tolstoj, Majka Tereza, Eckhart Tolle, Paul McCartney itd. Svi su oni bili žarko predani ispunjenju svoga životnog poslanja. Uvjerena sam da svatko od naš, u svakom trenutku svog života, može početi ispunjavati svoje poslanje i tako pomoći da naš svijet postane ljepši.

Upravo zato što smo mi ljudi duhovna bića naša duhovna poslanja mnogo su važnija za naš duhovni život od zgrtanja novca

za druge, neduhovne, potrebe. Ako ne težimo postizanju svojih istinskih ciljeva, naša će se duša razboljeti i početak će nas mučiti dosada i osjećaj ispraznosti. Još od najranijeg djetinjstva mnogi su od nas s vremena na vrijeme osjetili dosadu. To se često događa kad smo prinuđeni raditi nešto što ne volimo, ih kad nismo u mogućnosti raditi ono što žarko želimo. Postoji golema razlika između zabavnih aktivnosti, kao što su gledanje televizije ili posjećivanje zabavnih parkova, i onih aktivnosti koje potiču naš duhovni razvoj kao što je, recimo, kreativan rad na poslu za koji smo nadareni. Dok se nakon takvog kreativnog rada osjećamo puni snage, nadahnuti i ispunjeni, odgledavši film često se osjećamo kao isprani i još nam je dosadnije. Pokušavamo naći nešto što će nam pomoći da ublažimo osjećaj besmislenosti i ispraznosti. Ako dugo živimo tako odvojeni od svog životnog poslanja u duši će nam se opasno nagomilati negativni osjećaji. Osjećati ćemo se izgubljenima, usamljenima, mučiti će nas dosada i činit će nam se da život nema smisla. Često za te patnje okrivljujemo teškoće s kojima se u životu susrećemo kao što su usamljenost, gorka ljubavna iskustva, dugovi, bolest i si. Duševne patnje mogu biti gore od fizičkih i s vremenom mogu postati neizdržive. Većina samoubojstava događa se zbog duševnih, a ne zbog fizičkih patnji. Samo u SAD-u dvadeset i osam milijuna ljudi svakodnevno uzima anti-depresive jer bez njih ne može živjeti¹. Pri čemu je ustavno pravo svakoga čovjeka da bude sretan.

Pozivam vas da pomno pratite što osjećate dok obavljate različite zadatke i da prepustite svojim sklonostima da vas vode kroz život. Možete li se, na primjer, sjetiti jeste li ikada toliko uživali u onom što radite da ste potpuno zaboravili na vrijeme, preskočili ručak i uopće vas nije briga što drugi o vama misle? Ako jeste, to je vjerojatno bilo nešto što biste češće trebali raditi u životu. Duhovno buđenje provlači se kroz sve programe 'U 12 koraka' za koje znam. Odricanje od kuhane hrane nije iznimka. Ako prestanete jesti kuhanu hranu, a pri tom nastavite patiti od usamljenosti i dosade,

vaš bijeg od duševnih boli neće uspjeti i vi ćete, u nemogućnosti da se suočite s prazninom, staru ovisnost jednostavno zamijeniti nekom novom kao što su odlasci u kupovinu, kockanje, gledanje televizije, pretjerani rad i si. Upravo sam zato nekoliko koraka u ovom programu posvetila duhovnoj obnovi.

Korak 12.

PRUŽANJE PODRŠKE DRUGIMA

«Nema boljega načina da zahvalite Bogu što vam je dao vid od pomaganja onima koji žive u mraku.»

- Helen Keller

Gotovo se nitko ne sjeća svog prvog susreta s režimom sirove prehrane, recimo, onog trenutka kad nam je netko od prijatelja ispričao o svom novom načinu života. Možda su nas riječi te osobe dovoljno nadahnule da se i sami upišemo na tečaj o sirovoj prehrani koji je držao neki poznati predavač. Kasnije se više i ne sjećamo komu bismo za to zapravo trebali zahvaliti. Molim vas, pokušajte se sjetiti prve osobe koja vam je spomenula sirovu hranu. Pošaljite toj osobi pismo zahvalnosti. Moj prvi susret sa sirovom hranom dogodio se dok sam čekala u redu pred šalterom u banci. Ondje sam susrela Elizabeth čije prezime uopće ne znam. Željela bih se ovdje posebno zahvaliti svim 'prvim osobama' na svijetu koje obavljaju 'prizemne' poslove, koje se nigdje ne spominju, koje za to ne dobivaju nagrade i nisu za to plaćene. Cijenim te ljude zbog njihove želje da pomognu drugima. Oni stalno, uvijek iznova, moraju odgovarati na ista pitanja: «Odakle dobivate bjelančevine?» ili «Vi, znači; jedete sirovo meso?» ili «Zar se nikada ne zaželite *pizzel** Ja za Život zarađujem pišući knjige i držeći tečajeve o sirovoj prehrani i pouzdano znam da ih ne bih imala kome držati kad ne bi bilo 'terenskog rada' koji obavljaju ovi entuzijasti.

Sada se i *vama* pruža prilika da dadete podršku drugima. Sada je na vama red da budete strpljivi i prenesete svoje znanje i iskustvo drugima. Ali da budem jasna, to nipošto ne znači kako vas potičem da svakoga koga sretnete odmah zaskočite s radikalnom koncepcijom sirove prehrane. Kad kažem 'dati podršku' ne mislim pritom da biste trebali nekomu stubokom izmijeniti život, mislim na 'bacanje sjemena na plodno tlo', odnosno na pomaganje onima koji su i sami u potrazi za prirodnijim načinom života. Ljudi često, nakon nekog predavanja o prednostima sirove prehrane, pokušavaju teške bolesnike, osobito one oboljele od raka, preobratiti na ovaj način prehrane. Zovu me telefonom sa zahtjevom: «Svakako morate razgovarati s tom osobom. Ona ima rak!» Pretpostavljaju da su teško bolesni ljudi spremni na neku promjenu. Moje osobno iskustvo govori mi daje upravo suprotno. Ukoliko ljudi nisu počeli mijenjati svoje životne navike i prije no što su se ozbiljno razboljeli, mala je vjerojatnost da će to učiniti dok su pod budnom paskom liječnika. Ja vam savjetujem da pokušate pomoći onima koji su spremni promijeniti svoje životne navike.

Najbolji način da ljude upoznate s programom sirove prehrane (da posijete sjeme) jest da im poslužite neko od slasnih sirovih jela. Prijetite se prvog sirovog jela koje je vas oduševilo. Sjećate li se još kako ste pomislili da biste se doista mogli tako hraniti? Je li vam to iskustvo doista nešto značilo? Čini se da je ukusna sirova hrana prekretnica u životu većine ljudi. Možda put do srca doista ide kroz želudac.

'Davanje podrške drugima - korak je kojim ćete, dok dajete podršku drugima, istodobno pomoći i sebi. Ovaj će vam korak biti od pomoći na više načina. Prvo i najvažnije, njime ćete snažno potvrditi ispravnost svog uvjerenja i osnažiti vlastiti način života, time što ćete svoja iskustva podijeliti s prijateljima. Drugo, uvijek je najbolje učiti podučavajući druge. I naposljetku, što više poklonika sirove hrane na našem planetu to bolje, ne samo za njih nego i za vas. Primjerice, ne bi li bilo sjajno kad biste svugdje na svijetu

mogli jesti u restoranu sa sirovom hranom? Kad bi u avionu mogli odabrati sirovi meni? Kad bi svom djetetu mogli dati dolar za sirovi ručak u školi? Kad biste na reklamnim panoima mogli pročitati: «Jeste li danas već pojeli svoj sladoled od banane?» umjesto «Kupite ovdje jeftinu hrenovku u tijestu!»? Zamislite da više, bez obzira gdje se našli, ne morate stalno objašnjavati što je to sirova hrana. Zamislite sokovnik umjesto aparata za kavu u svakom uredu, paketiće klica u svakom supermarketu To sada zvuči kao bajka, a ipak, mi smo oni koji je mogu pretvoriti u stvarnost.

Drugi važan način pružanja podrške početnicima u pokretu za sirovu hranu jest pripremanje ukusnih jela na okupljanjima poklonika sirove hrane. Na takvim okupljanjima možete mnoge upoznati s ukusnim sirovim jelima i tako doista utjecati na ljude da donesu odluke koje će im primijeniti život. Čak i ako sami u ovom trenutku jedete jednostavna jela, na okupljanjima gdje se priprema sirova hrana nemojte se pojaviti sa samo par listova kelja. Predlažem vam da si uzmete malo vremena, da potrošite dodatnih 10 do 15 dolara i pripremite neko oku privlačno i ukusno jelo. Sjećam se jednoga od prvih takvih okupljanja u svom životu na koji su sudionici donijeli jednostavne salate i zdjele svježeg voća. Jedino 'komplicirano* jelo bile su narezane banane u koje su bile zabodene čačkalice. Bilo je ondje i novih ljudi koje je zanimala sirova hrana i meni ih je bilo žao kad sam vidjela njihova razočarana lica. Otada se uvijek potrudim da na ta okupljanja donesem dva-tri specijaliteta.

Prisjetite se, molim vas, svoje prve učiteljice ili učitelja koji su vas uputili u program sirove prehrane. Po Čemu su ta učiteljica ili taj učitelj bili posebni? Jesu li ona ili on bili dobri govornici? Jeste li osjećali kao da su vam ona ili on prijatelji i da im možete vjerovati? Sjetite se ponekad sa zahvalnošću te učiteljice ili učitelja koji su vas dirnuli u srce.

Sada je možda došao red i na *vas* da i sami postanete učiteljima. Od mnogih sam poklonika sirove prehrane čula kako bi želje-

li postati učitelji. Ja sam uvjeren da je svaki čovjek na svijetu potencijalni učitelj, kad iskreno voli ono što radi. Tada im nije potrebna nikakva reklama, jer oni koji to žele, slijedit će ih na njihovu putu. Dok podučavate trudite se da one koji vas slušaju nadahnete, a ne da ih zaplašite, jer strah je izuzetno negativna emocija. Iz iskustva znam daje dijeta potaknuta strahom kratkotrajna te da može potrajati najviše nekoliko dana.

Uvijek sam mislila da se pri podučavanju ljudi većinom služe primjerima, sada znam da se služe *isključivo* primjerima. Željela bih i vas potaknuti da postanete, i ostanete, živim primjerom. Što mislite, na koliko ćete ljudi pozitivno utjecati već samim time što se zdravo hranite? Mislite na sve one ljude s kojima svakodnevno dolazite u dodir: sve svoje susjede, rodbinu, suradnike na poslu i ljude koji vas vide kako kupujete i jedete zdravu hranu. Blagajnica u vašem mjesnom supermarketu mogla bi vas pitati: »Vi imate konja?» A vi biste mogli odgovoriti: «Ne, ali zato imam sokovnik». Blagajnica bi se na to mogla zamisliti: «Možda bih ga i ja mogla nabaviti.» Čak bi i drugi kupci, vidjevši vaša kolica puna zeleno-ljubičasto-crvenog šarenila, mogli odjuriti natrag na odjel voća i povrća i zgrabiti dodatnu glavicu zelene salate. Kad vaša djeca dođu u školu i kažu učiteljici: «Mi kod kuće salatu jedemo svaki dan», ne utječu li oni time i na učiteljicu? Ako vas vaš susjed stalno poziva na roštilj, a vi se redovito pojavite s pladnjem 'povrtne pljeskavice' i sirovim kolačem, i on će neizbježno u svoju prehranu početi uključivati više svježih namirnica.

Vaši suradnici na poslu možda za ručak jedu brzu hranu. Oni će, međutim, brzo zamijetiti vaše privlačne sirove zalogajčiće, kao i to kako vi, nakon pauze za ručak, izgledate svježije, dok su oni možda umorni i pospani. Ljudi u glavi uvijek podsvjesno povezuju zdrav izgled sa zdravim načinom prehrane. Vaš će ih primjer potaknuti da počnu više misliti na svoje zdravlje.

Vaši bi vam rođaci mogli predstavljati najtvrdi orah. Oni neće oklijevati da vam kažu što misle. Ali vi se nemojte dati odmah

obeshrabriti. S njima ćete možda imati malo više muke, ah će oni istodobno na vas biti ponosni i čak vas pitati za savjet, osobito ako vide da ste uporni. Sjećam se kako me je otac znao ljutito napadati i optuživati kad god bih mu preko telefona spomenula sirovu hranu. Tek ću kasnije od svoje tetke doznati, na svoje najveće zaprepaštenje, da je otac, odmah nakon razgovora sa mnom, nazvao nju i pohvalio se da je u svoju prehranu uveo čak 50% sirove hrane i pri tom s velikim ponosom spomenuo svoju kćer. Jedan moj drugi rođak svaki put kad spomenem dobre strane sirove prehrane napravi tako gadljivu grimasu te osjećam kao da me ismijava. A nakon toga mi njegova žena kaže kako je za ručak tražio salatu od sirovog povrća. Prve negativne reakcije obično dolaze od vaših najmilijih koji se tako pokušavaju obraniti od nepoznatoga. Kao što ste naučili u Koraku br. 4, nastojite sami pružiti dobar primjer, umjesto da pokušate promijeniti druge.

Kad postanete živi primjer za način života na sirovoj prehrani vi ćete doslovce utjecati na tisuće ljudi. Uzmite mene za primjer, što bi bilo da nisam prešla na režim sirove prehrane? Što bi se dogodilo sa svim mojim kasnijim učenicima? Mnogi od mojih bivših učenika danas zarađuju za život držeći tečajeve iz sirove prehrane. Nikad se ne zna kada će sjeme koje ste posijali proklijati, prolistati i naposljetku procvasti i time nadahnuti druge. Na koliko ljudi vi u svom životu možete, izravno ili neizravno, utjecati? Na kraju, uvjeren sam, i na cijeli planet. *Nije li, dakle, vrijedno pokušati?*

RECEPTI

Zeleni kašasti sokovi «sirove obitelji»

Ovdje ćete naći pet recepata za zelene kašaste sokove. To je tek nekoliko osnovnih ideja koje vam mogu poslužiti za vaše vlastite zelene kreacije. Slobodno navedene sastojke zamijenite svojim izborom zelenja i voća. Dobar tek!

Jabuka-kelj-limun

4 jabuke

1/2 limuna (samo sok)

5 listova kelja (odstranite bijele dijelove peteljki zbog boljeg okusa)

2 šalice vode

Breskva- špinat

6 bresaka

2 šake listova špinata

2 šalice vode

Mango-jestivo samoniklo biljke

2 manga

1 šaka jestivog samoniklog bilja (kao što su loboda, kopriva, tušanj i si.)

2 šalice vode

Jagode-banane-zelena salata

1 šalica jagoda

2 banane

1 manja glavica zelene salate

2 šalice vode

Kruška-stričak-metvica

4 zrele kruške

5 listova strička

1/2 vezice svježe metvice

2 šalice vode

Zelena juha „sirova obitelj”

1 velika šaka zelenia (kelj, špinat, stričak ih drugog)

1 svježa paprika sa sjemenkama (ili 2 rajčice ili 1 krastavac)

Sok od 2-3 limuna

1/2 velikog avokada [ili jedan mali]

Dodajte vode koliko je potrebno i izmiksajte do željene gustoće.

Mi ovu juhu rado jedemo s lišćem dulse, naribanom mrkvom ili klicama

Valjina nevjerojatno divna, izuzetno ukusna, sasvim posebna, zelena juha od špinata

3 mala avokada (ili jedan osobito veliki)

2 svježe paprike

1/2 vezice lišća korijandra

1/2 vezice špinata

2 mala limuna (oguljena bez sjemenki)

2 šahce negazirane vode

1 mala ljuta papričica

1/2 žličice morske sob' (po želji)

Sve sastojke stavite u mikser *Vita-Mix* i dobro izmiksajte. Kad su sastojci dobro izmiksani izlijte juhu u veliku zdjelu. Dodajte sitno nasjeckanoga bijelog ili crvenog kupusa i svježe ili sušene listove dulse.

Količina za 6 osoba.

Pravi ruski boršč

Sve sastojke dobro izmiksajte u mikseru.

2 šalice vode

3 cikle

1 mali korijen đumbira (narezan na ploške)

1-2 velika češnja bijeloga luka

5-6 listova lovora

Izlijte juhu u veliku zdjelu.

Izmiksajte kratko (oko 30 sek.) sljedeće sastojke:

2 šalice vode

2 mrkve

2 stabljike celera

2 žličice jabučnog octa

3-4 naranče, oguljene bez sjemenki (sjemenke daju gorčinu)

1 žličica sirovog nektara od agave

1/2 šalice maslinovog ulja

morske soli (po želji)

Dodajte 1/2 šalice lješnjaka i brzo izmiksajte na maloj brzini, da lješnjaci usitne, ali da se ne pretvore u kašu.

Dodajte u zdjelu u kojoj je juha i promiješajte.

Narežite na kockice ili naribajte:

1/2 glavice kupusa

1-2 mrkve

1 vezicu peršina

Dodajte i to u zdjelu s juhom. Promiješajte i poslužite.

Količina za 7-10 osoba.

Temeljni recept za *chowder*

Izmiksajte 1 šalicu oraha s 1 šalicom vode tako da dobijete žitku masu.

Dodajte sljedeće sastojke:

1 šalicu vode

1/2 šalice maslinovog ulja

2-3 datulje, bez koštica

1 šalicu nasjeckanog peršina

Ljute papričice (po želji)

1-2 češnja bijelog luka

morske soli (po želji)

Sada kad ste dobili osnovnu smjesu za *chowder*, izaberite okus i dodajte:

- za okus *chowdera* od školjaka: dodajte mljevenu, osušenu algu dulse

- za okus brokula: usitnjene brokule

- za okus gljiva: vaše omiljene gljive, svježe ili sušene.

- za okus rajčice: nasjeckane rajčice

- za okus mrkve: naribanu mrkvu

- za okus kukuruza: svježi kukuruz u zrnu ili smrznuti

- za okus graška: svježi ih smrznuti grašak.

Posipajte na kraju nasjeckanim peršinom i poslužite.

Količina za 5 osoba.

Chili

U mikseru izmiksajte sljedeće sastojke:

1 šalicu vode

2 šalice svježih rajčica, nasjeckanih

1/2 šalice datulja ili groždica

1 šalicu na suncu osušenih rajčica

1 šalicu dehidriranih gljiva (po želji)

1-2 velike žlice maslinovog ulja

1-2 velike žlice soka od limete ili limuna

Ljute papričice (po želji)

2 češnja bijelog luka

1 vezicu bosiljka

Dodajte 25 dkg klica graha, graška ili leće. Nemojte miksati!

Pospite sušenim peršinom i poslužite.

Količina-za 5-7 osoba.

Gazpacho

Izmiksajte sljedeće sastojke u mikseru dok ne dobijete kašicu:

Vi šahce vode

2 velike žlice maslinovog ulja

5 velikih zrelih rajčica

2 češnja bijelog luka ili ljute papričice (po želji)

5-7 datulja, bez koštica (mogu biti i grožđice)

Vi šahce sok od limuna

Vz žličice morske soli (po želji)

1 vezicu svježeg bosiljka

Sada ste dobili tekući dio za *gazpacho*.

Nasjeckajte sljedeće povrće na sitne kockice:

1 veliki avokado

1 svježu papriku srednje veličine

5 stapki celera

1 mali crveni luk (po želji)

Izmiješate sve sastojke u zdjeli i posipajte svježim nasjeckanim peršinom.

Količina za 4-5 osoba.

Ne mogu vjerovati da je to obično zelje

1 glavica bijelog kupusa

2 velike žlice maslinovog ulja

1 žličica soh

1 sok od jednog limuna (po želji)

1 velika žlica jestivog kvasca (po želji)

Izmiješajte sve sastojke u zdjeli i ukasite svojom najdražom začinskom biljkom.

Količina za 5 osoba.

Igorovi krekeri

Prvo u mikseru *Vita-Mix* sameljite 2 šahce lanenih sjemenki (posuda mora biti potpuno suha).

Potom izmiksajte zajedno:

1 šalicu vode

3 velike mrkve, nasjeckane

3 stapke celera, nasjeckanog

4 Češnja bijelog luka (srednje veličine)

2 rajčice (po želji)

1 žhčicu kima

1 žhčicu sjemenki korijandera

1 žhčicu morske soh (po želji)

Samljevene lanene sjemenke umiješajte ručno u dobivenu smjesu.

Pokrijte tijesto čistom krpom i ostavite da odstoji na sobnoj temperaturi preko noći da malo fermentira.

Koristeći se špatulom, tijesto ravnomjerno razmazite po neprijanjaćem limu (ladica aparata za dehidriranje)

Razrežite ga na četverokute željene veličine.

Ako želite da krekeri imaju okus kruha, dehidrirajte ih dovoljno dugo da se osuše, ali ne toliko da postanu hrskavi. Sušite duže, ako želite hrskave krekeri koji će se držati nekoliko mjeseci.

Količina za 25 do 32 krekeri.

«Žtve» povrtne pljeskavice

Sameljite u mikseru 500 g svojih omiljenih orašastih plodova. Premjestite samljevenu smjesu u zdjelu. Izmiješate potom sljedeće sastojke, pa i njih sameljite u mikseru:

500 g mrkve (ih kaše od mrkve, Što vam je ostala kad ste radili sok)

1 srednji crveni luk

1 veliku žlicu zaslaćivača (nektar od agave, datulje, grožđice)

1 veliku žlicu ulja

1-2 velike žlice začina za piletinu (ili nekog drugog biljnog začina)

morske soli (po želji)

Ako dobivena masa nije dovoljno gusta dodajte joj dva do tri sljedeća dodatka za zgušnjavanje: sušenog kopra, bijelog luka u prahu, listiće suhog crvenog luka, sušenog peršina, samljevenih lanenih sjemenki.

Oblikujte pljeskavice, kotlete ili medaljone i pospite ih mljevenom paprikom neposredno prije posluživanja.

Napomena: Ako želite „riblje” pljeskavice dodajte smjesi morske alge (dulse, kelp i si.).

Količina za 10 osoba.

«Žive» pljeskavice, nemasna verzija

Sameljite u mikseru 500 g. suncokretovih sjemenki.

U velikoj zdjeli ručno dobro pomiješajte samljevene suncokretove sjemenke sa sljedećim sastojcima:

1 kg kaše od mrkve (ostatak od cijedenja soka ili naribane pa istisnute)

1 kg kaše od celera (ostatak od cijedenja soka ih naribane i istisnute)

1 srednji crveni luk (nariban i istisnut)

2 velike žlice zaslaćivača (nektar agave, jako zrele banane ili grožđice izmiksane s malo vode da se dobije gusta masa)

3 limuna (iscijeđena)

3 velike žlice maslinovog ulja

1 -2 ljute papričice ih neki drugi ljuti začini (po želji)

1 žličica začina za piletinu

Vi žličice morske soli (po želji)

Dobro izmiješajte. Morat ćete malo eksperimentirati dok ne dobijete željenu gustoću smjese. Oblikujte u pljeskavice. Poslužite na listovima zelene salate, na krekerima ili uz salatu.

Ova se smjesa u hladnjaku može držati najmanje tjedan dana.

Količina za 24 pljeskavice.

«Živi» prženi krumpirići

Ogulite i jednu veliku *jicama* i narežite je na štapiće tako da nalikuje prženim krumpirićima.

Pomiješajte u zdjeli sa:

1 velikom žlicom crvenog luka u prahu

2 velike žlice maslinovog ulja

1 velika žlica mljevene crvene paprike
morskom soli (po želji)

Preporučamo vam da «žive» pržene krumpiriće servirate s umakom od rajčice s bosiljkom. (Vidi u nastavku).

Količina za 5 osoba.

Umak od rajčice s bosiljkom

Izmiksajte 2 šalice svježe nasjeckanih rajčica.

Dodajte rajčicama sljedeće sastojke i miksajte dalje:

1 šalicu na suncu osušenih rajčica

³/₄ šalice nasjeckanog svježeg bosiljka

Sok 1 srednjeg limuna

2 velike žlice maslinovog ulja

4 datulje (ili nešto groždica)

1-2 češnja bijelog luka

Količina za 9 osoba.

«Ziva» pizza

Priprema tijesta:

Sameljite 2 šalice lanenih sjemenki u mikseru *Vita-Mix* (posuda mora biti suha) ili u mlincu za kavu.

Izmiksajte zajedno:

3 stapke celera, nasjeckane

2 srednje rajčice

1 šalicu vode

1 veliki crveni luk, nasjeckan

1 žličicu morske soli (po želji)

Ručno umiješajte samljevene lanene sjemenke u smjesu za tijesto. Spatulom razmazite tijesto po neprijanjajućoj površini. Razrežite na četvorine željene veličine. Dehidrirajte samo dok se ne osuši, jer ne smije postati hrskavo.

Namaz:

Izmiksajte sljedeće sastojke s posve malo vode:

2 šalice suncokretovih sjemenki

¹/₂ šalice na suncu osušenih rajčica

¹/₂ šalice groždica

Sok od 1 srednjeg limuna

2 velike žlice maslinovog ulja

1 veliku žhcu osušenog bosiljka

Sve ulijte u zdjelu i dodajte:

1 veliku žlicu suhog crvenog luka u listićima

1 veliku žhcu suhog bijelog luka

2 velike žlice jestivog kvasca

1 veliku žhcu *misa*

Sve dobro promiješajte.

Priprema pizze:

Dobivenim premazom pokrijte tijesto. Ukrasite naribanim *jamom** nasjeckanim *cherry* rajčicama, nasjeckanim gljivama, nasjeckanim maslinama i nasjeckanim peršinovim listom.

Količina za 12 „trokutića” *pizze*.

Nori roladice

Za ovoj recept treba vam:

5 listova sirove alge nori

Smjesa za punjenje;

¹/₂ šalice oraha

2 šalice suncokretovih sjemenki, natopljenih preko noći

3 češnja bijelog luka

1 šalica nasjeckanog celerovog lista

1 žličica morske soli (po želji)

2 velike žlice maslinovog ulja

¹/₂ šalice soka od limuna

1 žličica *curryja* u prahu (ih drugog začina prema izboru)

Narežite sljedeće sastojke na duge, tanke rezance:

¹/₂ avokada

¹/₂ velike svježe paprike

2 mlada crvena luka

Miksajte sve sastojke u mikseru dok ne dobijete žitku masu. Nanesite sloj ovog punjenja na list alge nori i na to dodajte fino narezano povrće. Načinite roladice.

(Napomena: Da vam se listovi alge nori ne bi otvarali možete im rubove malo namazati vodom, limunom, sokom od rajčice ili naranče.)

Ostavite nori roladice da 10 minuta odstoje i onda ih narežite na šnitice debljine 5 cm.

Količina za 15-20 nori roladica

Sir od orašastih plodova ili sjemenki

2 šalice bilo kojih orašastih plodova ili sjemenki, natopljenih preko noći

1 *Vi* šalice vode

Orašaste plodove ili sjemenke natopite preko noći u vodu. Ocijedite i isperite. Stavite u mikser s jednom šalicom vode i izmiksajte dobro tako da dobijete finu kremu. Ulijte u vreću za klijanje (da se ocijedi sirutka) i ostavite 8-12 sati na sobnoj temperaturi da fermentira.

Premjestite sir u zdjelu, dodajte svoje omiljene začine i dobro promiješajte. Kao začine u ovom siru možete koristiti bilo koji od navedenih: bijeli luk, sok od limuna, nasjeckani svježi korijandar, *curry* u prahu, nasjeckani svježi ili sušeni list peršina, nasjeckani svježi ili sušeni kopar, na suncu sušene rajčice, nasjeckanu ljutiku, bosiljak, maslinovo ulje ili morsku sol.

Dobiva se *Vi* litre smjese. Drži se najmanje 7 dana u dobro zatvorenoj posudi u hladnjaku.

Valjin sir od badema sa začinima

U zdjeli pomiješajte sljedeće sastojke:

2 šalice nezaslađene kaše od badema (ostatak nakon cijeđenja bademova mlijeka)

2 velike žlice maslinovog ulja

Vi šalice soka od limuna

Vi žličice morske soli (po želji)

A šahce svježeg ih suhog kopra

Vi šalice na kockice nasjeckanog crvenog luka

Vi šalice na kockice nasjeckane svježe crvene paprike

Ukrasite *cherry* rajčicama.

Količina za 6 osoba.

Sunčani namaz

2 šahce suncokretovih sjemenki, natopljenih preko noći

Vi šahce oraha

1 šalice nasjeckanog celera

2 velike žlice maslinovog ulja

Vi šahce soka od limuna

1 velika žlica suhog bosiljka

2 češnja bijelog luka

1 *Vi* žličice morske soli (po želji)

Miksajte sastojke u mikseru dok ne dobijete glatku masu.

Dajte mašti na volju i poslužite namaz na krekerima, umotan u listove kupusa ili kao nadjev za svježe paprike.

Količina za 12 osoba.

Sergejev hummus

U mikseru izmiksajte sljedeće sastojke:

2 šalice *garbanzo* graha, s jednodnevnim klicama

1 šalicu nasjeckanih rajčica

1 šalicu nasjeckanog celera

2 velike žlice maslinovog ulja

1-2 velike žlice (suhoga) ih 1 šalica svježeg kopra ili bosiljka

1-2 velike žlice soka od limete ili limuna

ljute papričice (po želji)

morske soli (po želji)

2-3 češnja bijelog luka

Prije posluživanja pospite suhim peršinovim listom.

Količina za 5-7 osoba.

Temeljni recept za kolačePodloga za kolač:

Dobro pomiješajte sljedeće sastojke:

1 šalicu samljevenih orašastih plodova ili sjemenki

1 veliku žlicu ulja

1 veliku žlicu sirovog nektara od agave

Po želji:

Vi šalice nasjeckanog ili smravljenog suhog voća ili bobica, ih **Vi** šalice suhog voća natopljenog u vodi 1-2 sata, a potom samljevenog

1 žličica vanilije

Vi žličice orašćića

Vi žličice brašna od rogača

kora od 4 mandarinke, dobro samljevena

Ako smjesa nije dovoljno gusta dodajte u avanu usitnjenog kokosa. Na ravnoj podlozi oblikujte podlogu za kolač.

Namaz:

Dobro izmiksajte sljedeće sastojke; ako je potrebno, razrijedite žličicom vode:

Vi šalice svježeg ili smrznutog voća

Vi šalice orašastih plodova

2 velike žlice maslinovog ulja

2-3 velike žlice sirovog nektara od agave

Sok od 1 limuna

1 žličica vanilije

Ovom smjesom ravnomjerno premažite podlogu za kolač. Ukrasite voćem, bobicama ili orašastim plodovima. Dajte svome kolaču ime. Ohladite u hladnjaku.

Količina za 12 osoba.

Sergejev kolač «San od mladog kokosa»

Ovaj kolač pobijedio je na Festivalu sirovih jela u Portlandu.

Podloga za kolač:

1 šalica sirovih, nenatopljenih oraha

Vi šalice vaših najdražih datulja bez koštice

Vi šalice mlijeka od mladog kokosa

4 velike žlice brašna od sirovog rogača

1 mala papaja

U mikseru dobro izmiksajte orahe i datulje da dobijete glatku smjesu. Umiješajte rogač i vodu od kokosa. Razvucite jedan sloj kore na pladnju. Poslažite ploške papaje na prvi sloj kore. Pokrijte ga drugim slojem od oraha i datulja.

Preljev:

1 šalica mesa mladog kokosa

Vode, dovoljno da dobijete gust preljev

1 velika žlica sirovog nektara od agave

Sve dobro izmiksajte u mikseru *Vita-Mix*. Prelijte preko kolača.

Ukrasite kriškama voća i oraštim plodovima.

Količina za 12 osoba.

Ne-čokoladni kolač**Podloga:**

Dobro izmiješajte sljedeće sastojke:

1 šalicu samljevenih orašastih plodova

1 šalicu groždica

1 šalicu brašna od sirovog rogača

1 šalicu suhих šljiva, 1-2 sata natopljenih u vodi i samljevenih

1 veliku žlicu ulja

1 žhčicu arome karamela

1 žličicu vanilije

1/2 žličice oraščića

Kora od 4 mandarinke, dobro samljevana

Na ravnoj podlozi razvucite tijesto u sloj debljine 2,5 centimetra.

Između slojeva kore namažite smjesu od samljevenih suhих šljiva (načinite slojeva koliko god želite).

Preljev:

Dobro izmiksajte sljedeće sastojke; dodajte, ako je potrebno, žličicu vode:

1 šalicu mesa zrelog avokada

1 žličicu maslinovog ulja

3 žličice sirovog nektara od agave

Sok od 1 srednjeg limuna

1 žličicu vanilije

4-5 velikih žlica brašna od sirovog rogača

Smjesom ravnomjerno premažite posljednji sloj kolača, ili se za to poslužite tuljcem za ukrašavanje. Ukrasite voćem, bobicama ih oraštim plodovima. Ohladite.

Količina za 12 osoba.

Sergejeve nevjerojatne kuglice

1 šalica oraha

1/2 šalice vaših najdražih datulja bez koštica

1/2 šalice vode od mladog kokosa

4 velike žlice brašna od sirovog rogača

Miksajte orahe i datulje dok ne dobijete glatku masu.

Pomiješajte brašno od rogača s vodom od kokosa. Od smjese oblikujte kuglice i uvaljajte u brašno od rogača. Ukrasite voćem po vlastitom izboru.

Količina za 8-12 kuglica.

Alline pogačice od brusnica

2 šalice naribanih jabuka

2 šalice kaše od mrkve (ostatak nakon cijedenja soka)

2 šalice groždica ili nasjeckanih datulja

1 šalica brusnica (svježih ili suhих)

2 šalice badema, samljevenih

1 šalica lanenih sjemenki izmiksana s 1 šalicom vode

2 velike žlice sirovog nektara od agave

3 velike žlice maslinovog ulja

Izmiješajte ručno. Morat ćete malo eksperimentirati dok ne dobijete željenu gustoću smjese. Pomoću žlice za sladoled oblikujte pogačice i složite ih na neprijanjajuću podlogu. Dehidrirajte na temperaturi od 105-115° otprilike 4 sata na jednoj strani potom ih okrenite i sušite još oko 3 sata na drugoj.

Količina za 24 pogačica.-

Sergejevi kolačići od tikvica

4 šalice oguljenih tikvica, nasjeckanih na komadiće srednje veličine.

1 šalica groždica

Sok od jedne naranče

1/2 žličice oraščića

1 žličica cimeta

3 velike žlice sirovog nektara od agave

Izmiksajte nasjeckane tikvice u mikseru i pretresite u zdjelu. Potom izmiksajte groždice i sok od naranče i dodajte smjesi u zdjeli. Dodajte ostale sastojke u zdjelu i dobro promiješajte.

Uzmite žlicu za sladoled da dobijete pravilne kuglice i poslažite kuglice na neprijanjajući lim. Spljoštite svaki kolačić na debljinu od oko 4 cm. Namjestite dehidrator na 105° i ostavite ih da se suše 12-15 sati.

Količina za 7 do 11 kolačića.

Kolačići od sezama

Ovo je najbolji način da se iskoristi sva kasa od sezamovih sjemenki koja vam je ostala nakon što ste iz njih iscijedili mlijeko.

5 šalina kaše od sezamovih sjemenki

2 šalice groždica

Sok od jedne naranče

2 velike žlice sirovog nektara od agave

Mak u zrnu za ukras.

Izmiksajte groždice i sok od naranče u mikseru dok ne dobijete pire. Dodajte u zdjelu s kašom od sezamovih sjemenki. Dodajte nektar od agave i dobro promiješajte.

Špatulom raširite smjesu po neprijanjajućem limu i izrežite na kockice. Posipajte makom u zrnu i stavite u dehidrator na 105°. Sušite 12-15 sati ih dok ne bude suho.

Količina za 15-20 kolačića.

Jutarnje žitarice

Natopite 1 šalicu ječmene prekrupе preko noći.

Izmiksajte s 1 šalicom vode.

Dodajte 1/4 šalice datulja bez koštica (ili upotrijebite groždice) i izmiksajte.

Dodajte 1 žličicu ulja (po želji).

Dodajte morske soli (po želji).

Ukrasite svježim voćem i bobicama i poslužite.

Količina za 3 osobe.

Mlijeko od orašastih plodova ili sjemenki

1 šahca bilo kojih orašastih plodova ili sjemenki natopljena preko noći u vodi

2 šalice negazirane vode

2-3 datulje

1/4 žličice morske soli (po želji)

Dobro izmiksajte sve sastojke dok ne dobijete glatku smjesu.

Procijedite smjesu kroz posebnu vrećicu za mlijeko od orašastih plodova ili kroz vrećicu za kljanje.

Ulijte u staklenku.

Količina za 4 osobe.

Bilješke

Prvi dio

Zašto sirova hrana?

Poglavlje 1.

1. J. Whittaker, *Reversing diabetes*. New York: Warner Books, 1990.

Poglavlje 3.

1. Weston A. Price, *Nutrition and physical degeneration*, 6th edition. La Mesa, CA: The Price-Pottenger Nutrition Foundation, Inc., 2003.
2. *ibid.*

Poglavlje 4.

1. Više informacija potražite na adresi: Lars Christensen, Department of Food Science, Research Centre Aarslev, Denmark. Tel.: +45 8999 3367; e-mail: LarsP.Christensen@agrsci.dk.

2. A. Waladkhani, M. Clemens, "Effect of dietary phytochemicals on cancer development" *International Journal of Molecular Medicine*, Germany 1998.
3. R. Sinha et al., "Development of a food frequency questionnaire module and databases for compounds in cooked and processed meats", *Acta Physiol Scand* 130(3):467-74 (July 1987). Nutrition Epidemiology Branch, Division of Cancer, Epidemiology and Genetics, National Cancer Institute, Bethesda, MD 20892-7273, USA. sinhar@nih.gov.
4. Summary - *Acrylamide in heat-processed foods*. Livsmedelsverket, Swedish National Food Administration, Stockholm, April 2002.
5. L. Link, J. Potter, "Diseases associated with raw versus cooked vegetables and cancer risk", *Cancer Epidemiology Biomarkers Preview* 13(9):1422-35 (September 2004).
6. J. Alexander, "Chemical and biological properties related to toxicity of heated fats", *Environ Health* 7(1):125-38 (January 1981).
7. K. Wu, "Meat mutagens and risk of distal colon adenoma in a cohort of U.S. men", *Cancer Epidemiology Biomarkers Preview* 15(6):1120-25 (June 2006).
8. K Steinmetz, J. Potter, *Vegetables, fruit, and cancer prevention: a review*. World Cancer Research Fund, London, England.
9. I. Romieu, C. Trenga, *Diet and obstructive lung disease*. Pan American Health Organization and National Institute of Public Health, Center for Population Studies, Cuernavaca, Morelos, Mexico.

10. M. Morris et al., "Associations of vegetable and fruit consumption with age-related cognitive change" *Neurology* 67:1370-76 (2006).
11. T. Goldberg, MS RD, et al., "Advanced glycoxidation end products in commonly consumed foods", *American Dietetic Assoc Journal* 105(4):647 (April 2005).
12. Ravachandran Ramasamy et al., *Advanced glycation end products and RAGE: a common thread in aging, diabetes, neurodegeneration, and inflammation*. Department of Pathology, Columbia University Medical Center, New York, March 7, 2005.
13. C. Borek, PhD, "AGE breakers", *LE Magazine*, August 2001.
14. E Tessier, "Structure and mechanism of formation of human lens fluorophore \M-\", *JBiol Chem* 274(30):20796-20804 (July 23, 1999).
15. Glutathione (GSH) http://www.vitimmune.com/l-skin-antioxidants_letter.htm.
16. T. Goldberg et al. Vidi gore bilješku 11.
17. J. Uribarri, M. Peppas, W. Cai, T. Goldberg, M. Lu, H. Vlassara, "Restriction of glycotoxins markedly reduces AGE toxins in renal failure patients", *J Am Soc Nephrol* 14:728-31 (2003).
18. G. Cousens, MD, MD (H). EWellness articles with Dr. Cousens. <http://www.treeoflife.nu/artides.html>.
19. http://awi.vlaanderen.be/documenten/COST_927_MoU_TA_3rd.pdf.

Poglavlje 5.

1. Wikipedia, the free encyclopedia on the Internet, <http://en.wikipedia.org/wiki/Life>.
2. Dr. Tom Lonsdale, "Optimum animal nutrition and complementary and alternative therapies in veterinary medicine", *British Journal of Small Animal Practice* (December 1995). <http://www.shirleys-wellness-cafe.com>.
3. <http://www.shirleys-wellness-cafe.com>.

Poglavlje 6.

1. *The dangers of aspirin & NSAIDs*. American College of Gastroenterology. Bethesda, MD, 2006.
2. Coordinating Center for Infectious Diseases, Division of Bacterial and Mycotic Diseases. Atlanta, GA, publikacija od 24.10.2005.

Poglavlje 7.

1. Human prehistory, an exhibition. *Anistoriton, History, Archaeology and Art History* (an electronic journal), 2005. <http://users.hol.gr/~dilos/prehis.htm>.
2. N. Boauz, *Quarry: closing in on the missing link*. New York: The Free Press, 1993.
3. "Rainforest", Microsoft' Encarta® online encyclopedia 2006, <http://encarta.msn.com> © 1997-2006 Microsoft Corporation.
4. D. Johanson, B. Edgar, *From Lucy to language*. New York: Simon & Schuster, 1996.

5. D. Moerman, *Native american ethnobotany*. Portland, OR: TimberPress, 1998.
6. Tallyrand, *History of cooking*. New Zealand: Tallyrand's Culinary Fare, 2005.
7. <http://www.clover.okstate.edu/fourth/aitc/lessons/extras/facts/wheat.html#history>.
8. T. D. Price, *Europe's first farmers*. Madison, WI: University of Wisconsin, 2000.
9. Kansas Foundation for Agriculture in Classroom, KSU, 2004.
10. Tallyrand, *History of cooking*. Vidi gore bilješku 6.
11. <http://history.enotes.com/guides/history-topics>.
12. L. Tolstoi, *War and peace*. New York: Classic Books, 2003.
13. J. Goethe, *Italian journey: 1786-1788*. New York: Penguin Classics, 1992.
14. C. Hieatt, *Curie on Inglysch: middle English recipes: English culinary manuscripts of the fourteenth century*. Oxford, UK: Early English Text Society, 1985.
15. Preveo James L. Matterer, *Gode cookery*. Clinton, PA: Gode Cookery Recipe Collection, 2005. <http://www.godecookery.com>.
3. Tallyrand, *History of cooking*. New Zealand: Tallyrand's Culinary Fare, 2005.
4. Wikipedia, the free encyclopedia on the Internet, <http://en.wikipedia.org/wiki/Sugar>.
5. Wikipedia, the free encyclopedia on the Internet, <http://en.wikipedia.org/wiki/Canning>.
6. *U.S. news and world report*, December 27, 1999.
7. <http://seer.cancer.gov>.
8. Benjamin Harrow, *Casimtr Funk: pioneer in vitamins and hormones*. New York: Dodd, Mead 8c Company, 1955.
9. K. Carpenter, *A short history of nutritional science*. Bristol, UK: The British Journal of Nutrition, 2003.
10. H. Magee, "Application of nutrition to public health: some lessons of the war. 1946", *British Med Journal*, 1(4447):475-482 (March 30, 1946).

Poglavlje 8.

1. P. Rincorn, *Early human fire skills revealed*. BBC News, 2006. <http://news.bbc.co.Uk/go/pr/fr/-/2/hi/science/nature/3670017.stm>.
2. <http://www.hbci.com/~wenonah/new/howfindv.htm>.

Poglavlje 10.

1. Wikipedia, the free encyclopedia on the Internet, <http://en.wikipedia.org/wflci/SoilJufe>.
2. Vyapaka Dasa, organic farm inspector, *It ain't just dirt!* Canada, 2005. <http://www.hkrl.com/soils.html>.
3. P. Tompkins, C. Bird, *Secrets of the soil*. Anchorage, AK: Earthpulse Press Inc., 2002.
4. D. Blume, "Food and permaculture" Article at: http://www.permaculmre.com/permaculture/About_Permaculture/food.shtml.
5. *ibid*.

6. L. Kervran, *Biological transmutations*. London: Crosby Lockwood, 1972.

Poglavlje 11.

1. W. Price, D.D.S., *Nutrition and physical degeneration*. La Mesa, CA: The Price-Pottenger Nutrition Foundation, Inc., 2003.
2. T. Turpin, entomologist. *Bug du jour*. "Down the garden path". Cooperative Extension Service, Purdue University, IN, 2004.
3. J. Allotey, "Utilization of useful insects as food source". Department of Biological Sciences, University of Botswana, Private Bag 0022, Gaborone, Botswana. <http://www.ajfand.net/Issue-V-files/IssueV-Short%20Communication%20-%20Allotey.htm>.
4. M. Gelfand, *Diet and tradition in an African culture*. Edinburgh, UK: Livingstone, 1971.
5. http://news.nationalgeographic.com/news/2004/07/0715/040715_tv insectfood.html.
6. S. Guynup, N. Ruggia, *For most people, eating bugs is only natural*. National Geographic Channel, July 15, 2004. http://news.nationalgeographic.com/news/2004/07/0715/040715_tv insectfood.html.
7. R. Kumar, *Insect pests of agriculture in Papua New Guinea. Part I: principles and practice. Pests of tree crops and stored products*. UPNG Printery, Waigani, 2001: 723. <http://www.ajfand.net/Issue-V-nles/IssueV-Short%20Communication%20-%20Auotey.htm>.

8. W. Lyon, *Insects as human food (Microlivestock)*, Ohio State University, Extension fact sheet, Entomology, HYG-2160-96. Columbus, OH, 1996.
9. ibid.
10. Dr. Joseph Mercola, "Vitamin B-12: are you getting it?" http://www.mercola.com/2002/jan/30/vitamin_B-12_a.htm.
11. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2003. USDA nutrient database for standard reference, Release 16. Nutrient Data Laboratory home page, http://www.nal.usda.gov/fhnc/cgi-bin/nut_search.pl.
12. "The food defect action levels: current levels for natural or unavoidable defects for human use that present no health hazard". U.S. Department of Health & Human Services, 1989.
13. S. Guynup, N. Ruggia, *For most people, eating bugs is only natural*. Vidi gore bilješku 6.
14. ibid.
15. ibid.

Drugi dio

Čovjekova ovisnost o kuhanoj hrani

Poglavlje 12.

1. Weil Medical College of Cornell University, New York, 2006, izvještaj o istraživanju na njihovoj internetskoj stranici: "Addiction, substance dependence".

Poglavlje 13.

1. Hirschmann, C. Munter, *Overcoming overeating*. Robbinsdale, MN: Fawcett, 1998.
2. L. Eliot, *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. New York: Bantam Books, 1999.
3. E. Hess, *Imprinting*. New York: D. Van Nostrand Company, 1973.
4. ibid.
5. Wellness International Network Ltd - <http://web.winltd.com>.
6. R. Hohen, "Weight loss brings hope", *Argus Leader*, December 8, 2002. Sioux Falls, North Dakota.
7. <http://www.rawreform.com>.

Poglavlje 14.

1. L. Eliot, *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. New York: Bantam Books, 1999.
2. H. C. Gore, "Formation of maltose in sweet potatoes on cooking", *Industrial and Engineering Chemistry*, Vol. 15, No. 9 (1923), Washington, DC.
3. J. Higdon, *Glycemic index and glycemic load*, Oregon State University, 2005.
4. United States Department of Agriculture, <http://www.usda.gov/fact-book/chapter2.htm>.
5. A. Kaplan, *Medical issues and the eating disorders*. New York: Brunner/Mazel, 1993.

6. "Toasting the toaster: the original comfort food remains a breakfast staple for Americans". Study conducted by Grain Foods Foundation in 2005. Rochester, NY. <http://www.grainpower.org>.
7. S. Fukudome "Gluten exorphin C: a novel opioid peptide derived from wheat gluten", *FEBS Letters* 316(1):17-19 (1993).
8. F. Huebner, "Demonstration of high opioid-like activity in isolated peptides from wheat gluten hydrolysates", *Peptides* 5(6):1139-47(1984).
9. E. Usdin et al., *Endorphins in mental health research*. New York Oxford University Press, 1970.
10. F Huebner. Vidi gore biljesku 8.
11. G. FanciuUi et al., "Prolactin and growth hormone response to intracerebroventricular administration of the food opioid peptide gluten exorphin B5 in rats", *Life sciences* 4(71):20 (2002), <http://www.pubmed.gov>.
12. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2006. USDA national nutrient database for standard reference, release 19. Nutrient Data Laboratory home page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.
13. L. Cordain, *Cereal grains: humanity's double-edged sword*. Fort Collins, CO: Department of Exercise and Sport Science, Colorado State University, 1999.
14. M Froetschel, *Bioactive peptides in Digesta that regulate gastrointestinal function and intake*. Athens, GA: Department of Animal and Dairy Science, University of Georgia, Athens, 2006.

15. T. Matsumoto, "Determination of mutagens, amino-alpha-carbolines in grilled foods and cigarette smoke condensate", *Cancer Letters* 12((1-2):105-10 (March 1981).
16. M. Kampa et al., "Identification of a novel opioid peptide (Tyr-Val-Pro-Phe-Pro) derived from human α_{s1} casein (α_{s1} -casomorphin), and α_{s1} -casomorphin amide", *Biochemical Journal* 319:903-08 (1996). Printed in Great Britain.
17. R. Kennedy, MD, *Addiction to salt* <http://www.medical-library.net>.

Poglavlje 15.

1. <http://wordnet.princeton.edu>.
2. http://www.bbc.co.uk/food/tv_and_radio/favouritefood.index.shtml

Poglavlje 16.

1. National Institute of Mental Health (NIMH), 2006, nimhinfo@nih.gov.
2. Australian Institute of Health and Welfare, *National health priority areas. Mental Health: a report focusing on depression*, 1998.
3. Harvard University - istraživanje objavljeno u *Harvard Mental Health Newsletter*, February 2002.
4. World Health Organization (WHO) - izvještaj citiran na BBC-Online, 9. siječnja 2001.
5. Agency for Healthcare Research and Quality, *National Healthcare Quality Report*, 2003.

6. K. Kochanek et al., "Deaths: final data for 2002", *National Vital Statistics Reports* 12; 53(5):1-115 (October 2004).
7. T. Walsh et al., "Placebo response in studies of major depression: variable, substantial, and growing", *JAMA* 287:1840-47 (April 2002).
8. I. Kirsch, PhD, D. Antonuccio, PhD, "Antidepressants versus placebos: meaningful advantages are lacking", *Psychiatric Times* 19:9 (2004).
9. B. Murray, "Getting to the essential 'we' in wellness" *Monitor on Psychology* 33(10) (November 2002).
10. H. Koenig et al., "Modeling the cross-sectional relationships between religion, physical health, social support, and depressive symptoms" *American Journal of Geriatric Psychiatry* 5:131 A3 (1997).
11. *Twelve steps and twelve traditions*. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1990.
12. <http://www.recoveringnurses.org>.
13. *Merriam-Webster's Dictionary*, <http://www.m-w.com>.
14. C. Ringwald, *The soul of recovery: uncovering the spiritual dimension in the treatment of addictions*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
15. A. Kohn, *The brighter side of human nature: altruism and empathy in everyday life*. New York: Basic Books, 1992.

Treći dio

Kako se riješiti ovisnosti o kuhanoj hrani (u 12 koraka)

Korak 1.

1. Weil Medical College of Cornell University, New York, 2006, izvještaj o istraživanju na njihovoj internetskoj stranici: "Addiction, substance dependence"

Korak 2.

1. What's new in health: February 2006 archives. <http://www.foxnews.com/story/0,2933,185717,00.html>.

Korak 3.

1. CBS news, "Report: Restaurants should go on diet" Washington, June 2, 2006. <http://www.cbsnews.com>.
2. USDA, "Fruit and tree nuts situation and outlook yearbook" 2000, i "Vegetables and specialties situation and outlook yearbook", 2000. <http://www.ers.usda.gov>.
3. E. Sloan, "News release, Institute of Food Technologists" *Food Technology*, January 6, 2006.
4. National Restaurant Association. "Restaurant industry fact sheet 2006". <http://www.restaurant.org>.
5. S. Nelson, ABC news homepage, "Good morning America", August 8, 2005. <http://abcnews.go.com>.
6. K. Kane, Market leadership. Franchise International, October 2006. <http://www.franchise-international.net>.

7. National Restaurant Association. Vidi gore bilješku 4.

8. <http://www.wendys-invest.com/ne/wen092104.php>.

Korak 4.

1. M. Rosenberg, *Nonviolent communication: a language of life*. Encinitas, CA: Puddledancer Press, 2003.

Korak 5.

1. *Merriam-Webster online dictionary*, <http://www.m-w.com>.
2. Y. Zhang, A. Fishbach, "The dilution model: how additional goals undermine the perceived instrumentality of a shared path" *Journal of Personality and Social Psychology*, University of Chicago, 2006.
3. A. Fishbach, J. Shah, "Self control in action: implicit dispositions toward goals and away from temptations" *Journal of Personality and Social Psychology*, University of Chicago, 2006.

Korak 6.

1. Homer, *The Odyssey*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1998.

Korak 7.

1. A. Emmons, M. McCullough, *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press, 2004.

2. E. Polak, M. McCullough, "Is gratitude an alternative to materialism?", *Journal of Happiness Studies*, 2006, DOI 10.1007/s10902-005-3649-5.
3. T. Kasser, *The high price of materialism*. Cambridge, MA: The MIT Press, 2002.
4. M. McCullough, S. Kilpatrick, R. Emmons, D. Larson, "Is gratitude a moral affect?" *Psychological Bulletin* 127 (2001).
5. J. Hughes, C. Stoney, "Depressed mood is related to high-frequency heart rate variability during stressors" *Psychosomatic Medicine* 62:796-803 (2000).
6. M. McCullough, S. Sandage, E. Worthington, *To forgive is human: how to put your past in the past*. Downers Grove, IL: Inter Varsity Press, 1997.
7. M. McCullough, P. Orsulak, A. Brandon, L. Akers, "Rumination, fear and **Cortisol**: an in vivo study of interpersonal transgressions" *Health Psychology*, 2006.
5. E. Kellogg, "Air ions: their possible biological significance and effects", / *Bioelectricity* 3 (1984).
6. M. White, *The way you breathe can make you sick or make you well*. E-knjiga. Dostupna na adresi: <http://www.breathing.com>.
7. F. Batmanghelidj, *Your body's many cries for water*. Falls Church, VA: Global Health Solutions, 1997.
8. R. Sapolsky, *Why zebras don't get ulcers*. New York: Owl Books, 2004.
9. *How to reduce stress: suggestions to college students*. State University of New York at Buffalo. [http://ub-counseling.buffalo.edu/stress-management, shtml](http://ub-counseling.buffalo.edu/stress-management.shtml).
10. <http://www.victorianturkishbath.org/2HISTORY/3CLOSER.htm>.
11. A.B. Grenader, "Impact of cold tempering and winter swimming on human organism", Second Scientific and methodological Conference on Cold Tempering and Winter Swimming, Minsk, 1967. (na ruskom jeziku)
12. Kondakova-Varlamova, *Methods of tempering procedures*, 1980., (na ruskom jeziku)
13. G. Malakhov, *Tempering and healing with water*. Moskva: Stalker Publishing, 2006 (na ruskom jeziku).
14. E. Maistrakh, *Physiological pathology of cooling of human organism*. Moskva: Medicine Publishing, 1975 (na ruskom jeziku)
15. A. Kolgushkin, *Tempering*. Moskva: Ripol Classic Publishing, 1997 (na ruskom jeziku).
16. A. Chizevsky, *The terrestrial echo of solar storms*. Moscow: Mysl Publishing, 1976. Prevedeno na engleski).

Korak9.

1. R. Lyons, "Scientists find even mild exercise prolongs life", *The New York Times*, July 27, 1984.
2. J. McDougall, "Sunny days, keeping those clouds away". <http://www.drmcDougall.com>.
3. A. Vasquez, G. Manso, J. Cannell, "The clinical importance of vitamin D: a paradigm shift with implications for all healthcare providers" *Alternative Therapies in Health and Medicine* 10 (5):28-36; quiz 37,94 (Sep-Oct 2004).
4. R. Stein, "Vitamin D deficiency called major health risk", *Washington Post*, May 21, 2004.

17. A. Baranov, V. Kidalov, *Healing with cold*. Kemerovo, Russia: Astrel Publishing, 2000 (na ruskom jeziku).
18. M. Aleksandrov, *Human safety on the sea*. St. Petersburg, Russia: Sudostroenie Publishing, 1983 (na ruskom jeziku).
19. V. Grebyonkin, "Report of the President of The Federation of Tempering and Water Swimriing". <http://umcsa.narod.ru/rus/index.htm>
20. Vancouver Polar Bear Swim Club, <http://www.city.vancouver.bc.ca/parks/events/polarbear>.
21. R. Zhbankov, *The tasks and perspectives of cold tempering and winter swimming*. Second Scientific and Methodological Conference on Cold Tempering and Winter Swimming, Minski, 1967 (na ruskom jeziku).
22. *ibid.*

KorakII.

1. D. Trebichavska, *Depression*. Phoenix, 2005. <http://www.healthtransformations.net/depression.htm>

Bibliografija

- Batmanghelidj, F. *Your body's many cries for water*. Falls Church, VA: Global Health Solutions, 1997.
- Boauz, N. *Quarry: closing in on the missing link*. New York: The Free Press, 1993.
- Boutenko, V. *Green for life*. Ashland, OR: Raw Family Publishing, 2005.
- Boutenko, V., Boutenko I., Boutenko, S., Boutenko, V. *Raw family: a true story of awakening*. Ashland, OR: Raw Family Publishing, 2005.
- Eliot, L. *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. New York: Bantam Books, 1999.
- Emmons, A., McCullough, M. *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Fuller, R. *Critical path*. New York: St. Martins Press, 1981.
- Goethe, J. *Italian journey:1786-1788*. New York: Penguin Classics, 1992.
- Hess, E. *Imprinting*. New York: D. Van Nostrand Company, 1973.

- Hirschmann, J.R., Munter, C. *Overcoming overeating*. Robbinsdale, MN: Fawcett, 1998.
- Homer, *The Odissey*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1998.
- Johanson, D., Edgar, B. *From Lucy to language*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Kaplan, A. *Medical issues and the eating disorders*. New York: Brunner/Mazel, 1993.
- Kervran, L, *Biological transmutations*. London: Crosby Lockwood, 1972.
- Kohn, A. *The brighter side of human nature: altruism and empathy in everyday life*. New York: Basic Books, 1992.
- McCullough, M. *Forgiveness: theory, research, and practice*. New York: Guilford Press, 2000.
- McCullough, M., Sandage, S., Worthington, E. *To forgive is human: how to put your past in the past*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1997.
- Moerman, D. *Native american ethnobotany*. Portland, OR: Timber Press, 1998.
- Murray, B. *Creating optimism*. New York: McGraw-Hill, 2004.
- Post, S., et al. *Altruism & love*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003.
- Price, W. *Nutrition and physical degeneration*, 6th edition. La Mesa, CA: The Price-Pottenger Nutrition Foundation, Inc., 2003.
- Ringwald, C. *The soul of recovery: uncovering the spiritual dimension in the treatment of addictions*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Rosenberg, M. *Nonviolent communication: a language of life*. Encinitas, CA: Puddledancer Press, 2003.
- Sapolsky, R. *Why zebras don't get ulcers*. New York: Owl Books, 2004.
- Stokes, A. *Raw reform: revealing the physical changes*, <http://www.rawreform.com>, 2006.
- Tolstoi, L. *War and peace*. New York: Classic Books, 2003.
- Tompkins, P., Bird, C. *Secrets of the soil*. Anchorage, AK: Earthpulse Press Inc., 2002.
- Twelve steps and twelve traditions*. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1990.
- Whittaker, J. *Reversing diabetes*. New York: Warner Books, 1990.

Kazalo

A

AGE (Krajnji proizvodi uznapredovale glikoksidacije), 44-49
 Akrilamid, 41-42, 44, 49
 Alergije, 18, 198
 Alline pogačice od brusnica, 237
 Antocijanin, 41
 Appert, Nicholas, 73
 Artritis, 17, 53, 193, 194, 198, 203
 Astma, 18, 43, 61, 198
 Avokado, 223, 226, 231, 236

B

Bademi, 232, 237
 Bakterije, 81-86
 Banana-jagoda-zelena salata, zeleni kašasti sok, 222
 Bird Christopher, 83
 Bistrina uma, 204-208
 Blume, David, 84
 Borovnice, 41
 Boršč, pravi ruski, 224
 Brašno, bijelo, 73, 107
 Breskva-špinat, zeleni kašasti sok, 222
 Brokule, 225
 Brusnice, pogačice od, 237
 Brza hrana, 145
 Butmanghelidj, Fereydoon, 198

C

Celer, 224, 226, 227, 228, 230, 231, 233, 234
 Celuloza, 30
 Chili, 225-26
 Chizhevsky, Alexander, 201
 Chowder, temeljni recept, 225
 Cikla, 224
 Ciljevi, određivanje, 169-73
 Cousens, Gabriel, 49

Č

Časopisi, specijalizirani, 177
 Čeličenje tijela hladnom vodom, 192-202
 Čimpanze, 29, 64

D

Datulje, 225-26, 230, 235-36, 237, 239
 DeFoliart, Gene, 90
 Degenerativni procesi, 49, 53-54, 74, 139
 Dehidracija, 198
 Dehidratori, 149
 Depresija, 121-122, 193
 Dijabetes, 43-45
 Disanje, 197
 Djeca, 105, 118-19
 Dodaci, prehrani, 140
 Događanja, 176-178
 Duhovnost, 121-25
 Durance, Peter, 73

E

Endotermičke kemijske reakcije, 48
 Energetsko polje, 52-53, 195-96

Energija, 187-91

Evans, Oliver, 73

Excalibur, dehidrator, 149

F

Falkarinol, 9, 40

Festivali, 176-178

Fitokemikalije, 41

Fogliano, Vincenzo, 49

G

Garbanzo grah, 234

Gazpacho, 226

Glad, unutarinja, 121-26

Gljive, 225-26

Grah, 234

Grašak, 225

Groznica, 59

Grožde, 40

Groždice, 225, 228, 230, 236, 238, 239

H

Hay, William Howard, 147

HCA (heterociklični amini), 41

Helioterapia, 193

Hipertireoza, 17, 24

Hipoglikemija, 108

Hodanje, 118, 199

Howard, Edward Charles, 73

Hrana za kućne ljubimce, 53

Hummus, Sergejev, 234

I

Igorovi krekeri, 227

Imunosni sustav, 85-86

Industrijski obrađena hrana, 73-74, 139

Internetske stranice, 177-78

Inzulin, 18, 107

Ioni, negativno nabijeni, 195, 201

Iskušenja, 168-74, 175-76

J

Jabuke, 222, 237

Jagoda-banana-zelena salata, zeleni kašasti sok, 222

Ječam, 239

Jensen, Bernard, 61

Jetrene pjege, 45, 48

Jicama, 229

Juhe, 32, 154, 223, 224, 225, 226

Jutarnje žitarice, 239

K

Kardiovaskularne bolesti, 9, 41-44

Karoten, 40, 41

Kašasti sokovi, *vidi* Zeleni kašasti sokovi

Kelj-jabuka-limun, zeleni kašasti sok, 222

Kisik, 196

Klice,

Klorom, 37

Kohn, Alrie, 123

Kokos, San od mladog kokosa, Sergejev kolač, 235-36

Kolači, 155, 234-36

Kollath, Gyorgy, 54

Kombiniranje namirnica, 147

Konzervirana hrana, 73-74

Konzervirana hrana, 73-74
 Krastvaci, 223
 Kreativni zdravstveni institut (CHI), 32,132
 Krekeri, Igorovi, 227
 Kreпка juha, 32-33
 Kruh, 66-67,107,110-112
 Kruška-striČak-metvica, zeleni kašasti sok, 223
 Kughce, Sergejeve nevjerojatne, 237
 Kuhana hrana, monotonija, 145-46
 Kuhana hrana, opasnost po zdravlje, 41,44-49,74-75
 Kuhana hrana, povijest, 71-75
 Kuhana hrana, prehrana životinja, 54
 Kuhana hrana, prema sirovoj, 147-48
 Kuhana hrana, traženje utjehe u, 116-120
 Kuhana hrana, *vidi i* Ovisnost o kuhanoj hrani,
 Kuhana hrana, zanemarive količine, 101
 Kuhana hrana, živjeti u miru s potrošačima, 158
 Kukci, 87-91
 Kukuruz, 41, 225
 Kupus, 223-24, 227
 Kvisinar, 149

L

Lanene sjemenke, 227, 230, 237
 Likopen, 41
 Lonsdale, Tom, 54
 Lutein, 41
 Lyon, William, 88
 Ljubav, hrana kao znak, 165-67

M

Mango-jestivo samoniklo bilje, zeleni kašasti sok, 222
 Masti, 79-80

McCullough, Michael E., 181
 Mercola, Joseph, 88
 Meso, 65,67,112
 Mikser, 148
 Mikseri, 31,148
 Mitohondriji, 53
 Mliječni proizvodi, 113-114
 Mlijeko, 155
 Moerman, Daniel, 66
 Mrkva, 40,41,154,224,225,227,228-29,237
 Multipla skleroza, 194,198

N

Namaz, sunčani, 233
 Naranča, 224, 238
 Natrij, 114
 Ne mogu vjerovati da je to običan kupus, 227
 Ne, naučiti reći, 165-67
 Ne-čokoladni kolač, 236
 Nesigurnost, 181
 Nori roladice, 231
 Normalnijelci, 101
 Novac, 76-77,189
 Nutricionizam, znanost, 75

O

Okupljanja poklonika sirove hrane, 176,217
 Okusi, balansiranje pet glavnih, 151-52
 Opioidni peptidi, 110-11,113
 Opraštanje, 184
 Oprema, 148-49
 Opskrba namirnicama, 77-80
 Orašasti plodovi, *vidi i* orašasti plodovi pojedinačno, 154-55,

232, 234-35, 236-37, 239

Oraščić, 234

Organsko vrtnarstvo/uzgoj bilja, 77, 82-84

Ovisnici o hrani, 73-74

Ovisnost o kuhanoj hrani, nezdrava potreba, 95-99

Ovisnost o kuhanoj hrani, osvješćivanje problema, 129-138

Ovisnost o kuhanoj hrani, psihološka, 116-120

Ovisnost, 106-115

P

PAH (policiklički aromatski ugljikohidrati), 41

Papaja, 235

Paprika, svježa, 223, 226, 227, 231, 233-34

Pesticidi, 89, 90, 91

Pizza, živa, 230-31

Pljeskavica

Podrška, davanje, 215-219

Podrška, osiguravanje, 158, 175-79

Podučavanje, 177, 218-19

Pogačice, Alline od brusnica, 237

Polarni medvjed, klubovi, 201, 202, 203

Poricanje, 97, 138

Poslanje, životno, 210-13

Potreba za hranom, neodoljiva, 34-35, 56, 95-97, 102-103, 119, 133, 136-141

Povrće, *vidi i* povrće pojedinačno, 40, 41, 107, 144, 154

Praljudi, 62-70

Pravi ruski boršč, 224

Praznina, osjećaj, 121, 123

Predavanja, 178

Predrasude, oslobađanje od, 206-207

Prehrambene navike životinja, 53-54

Prehrambene navike, mijenjanje, 129-33

Prehrambene navike, reakcija na stres, 116-119

Prehrambene navike, skrivanje, 133-36

Prehrambene navike, štetne, 105

Prehrambene navike, usvajanje, 104

Prejedaње, 102-108, 130-31

Pretilost, 43, 105, 139

Programi U 12 koraka, 98, 122, 137

Proljev, 60

Prženi krumpirići, 'živi', 229

R

Radionice, U 12 koraka do sirove hrane, 98

Rajčica, 230

Rak, 132-33

Ratarstvo, 67-68, 83

Ratarstvo/uzgoj bilja, 67, 79, 83

Reklamne poruke, 182

Restorani, 145, 173

Resveratrol, 40

Rogač, 234, 235, 236-37

S

Salate, 69, 147, 155

Samoodržanje, Zakon * 55-56

Samopouzdanje, nedostatak, 182

Sapolskv, Robert > 199

Savjet, neželjeni, 156-57, 161-62, 163-64

Sergejev hummus, 234

Sergejev kolač 'San od mladog kokosa', 235

Sergejeve nevjerojatne kuglice, 237

Sergejevi kolačići od tikvice*, 238

Sezam, kolačići, 238

Sir, 232, 233

Sirova obitelj, zelena juha, 223
 Sirova obitelj, zeleni kašasti sokovi, 222
 Sirova prehrana, 100%, 100-105
 Sirova prehrana, blagodati, 17, 185-91
 Sirova prehrana, glavni cilj, 169-74
 Sirova prehrana, iskušenja, 168-74
 Sirova prehrana, moguće zamke, 27-28
 Sirova prehrana, opskrba namirnicama, 77-80
 Sirova prehrana, posebni uvjeti, 100-10
 Sirova prehrana, predaka, 62-73
 Sirova prehrana, prelazak na, 22-24, 95-96
 Sirova prehrana, prvi susret sa, 215-16
 Sirova prehrana, reakcije drugih, 156-67
 Sirova prehrana, svladavanje osnovnih vještina, 143-44, 148, 149-55
 Sirova prehrana, trošak, 76-77, 189-90
 Sirova prehrana, u odnosu na kuhanu, 143-44
 Sirova prehrana, utjeha, 120
 Sirova prehrana, znanstvena podloga, 39-49
 Sjemenke, *vidi i* sjemenke pojedinačno, 155, 228, 232, 234-35, 239
 Slatkiši, 155
 Snovi, ostvarivanje, 190
 Sokovnici, 148
 Sokovnik Champion, 149
 Sol, 114
 Spavanje, 57, 194-96
 Starenje, 44, 187
 Stres, 108-109
 Stričak-kruška-metvica, zeleni kašasti sok, 223
 Suncokretove sjemenke, 228
 Sunčeva svjetlost, 192-94
 Suosjećanje, 123-24

Š

Šećer, 73, 106-107
 Šljive, suhe, 236
 Špinat, 223

T

Temeljni recept za Chowder, 225
 Temeljni recept za kolače, 234-35
 Temeljni recepti, 154-55
 Tijelo, mudrost, 55-61
 Tikvice, Sergejevi kolačići od *, 238
 Tlak, visoki, 44, 194, 198, 203
 Tlo, plodno, 82-84
 Tompkins, Peter, 83
 Trčanje, 25

U

Ulja, 79
 Umak, rajčica s bosiljkom, 230
 Usvajanje navika, 104-105
 Ušteda vremena, 185-86
 Utješna hrana, 116-20
 Uzgoj bilja, 83

V

Valjin sir od badema sa začinima, 232
 Valjina nevjerojatno divna juha od špinata, 223
 Vatra, 71-72
 Vitamini, 40, 89-90, 193
 Vita-Mix, mikseri, 148
 Vježbe, 25-26, 118, 199
 Vlakna, 31
 Voće, *vidi i* pojedinačno voće, 40, 41, 77-78, 155

Voda, 197-98

Vreće za klijanje, 149

Vrećice za mlijeko, 149

W

Walker, John, 72

Weber, Jonathan, 173

White, Michael, 197

Wigmore, Ann, 32, 37, 133

Z

Zabave, 131-32

Zahvalnost, 180-84

Zeleni kašasti sokovi, blagodati, 35-39, 140

Zeleni kašasti sokovi, Jabuka-kelj-limun, 222

Zeleni kašasti sokovi, Jagoda-banana-zelena salata, 222

Zeleni kašasti sokovi, Mango-jestivo samoniklo bilje, 222

Zeleni kašasti sokovi, nezdrava potreba za hranom i, 140-41

Zeleni kašasti sokovi, odnos voća i zelenja, 36

Zelenje, izmiksano, 31-33, 140

Zelenje, neodoljiva potreba za, 34-35

Zelenje, potrebna količina, 29, 30

Zelenje, samoniklo, 77-78

Zelenje, stanična građa, 30-31

Zelenje, važnost, 29-30, 140

Zelenje, *vidi i* Zeleni kašasti sokovi

Zelenje, Zelenajuha sirove obitelji, 223

Ž

Žitarice, 67, 107-114

Žitarice, jutarnje, 239

Živa pizza, 230-31

Žive pljeskavice, nemasna verzija, 228-29

Žive povrtne pljeskavice, 228

Živi prženi krumpirići, 229

Život, definicija, 51

Život, gdje se nalazi, 52

Život, pristup, 180-184

Život, u odnosu na smrt, 50-51

Život, važnost u namirnicama, 50-52

Žvakanje, 31

0 autorici

Victoria Boutenko održava predavanja o sirovoj hrani na Sveučilištu South Oregon, a kao rezultat njenih učenja diljem svijeta su nastale brojne zajednice ljudi koji jedu sirovu hranu. Victoria i njezina obitelj žive na 100% sirovoj prehrani od 1994., i svo četvero izliječilo se od neizlječivih bolesti. Prelazak Victorijine obitelji na sirovu prehranu opisan je u knjizi *Raw Family* (Sirova obitelj), ali njezine najuspješnije knjige su *Zeleno za zdravlje* i *1712 koraka do sirove hrane*. Njeno dvoje djece napisalo je knjigu s izvrsnim receptima od sirovih namirnica pod naslovom *Eating without Heating* (Jesti bez zagrijavanja).