

# LEČENJE POSTOM I SOKOVIMA

## UVOD

Naš svet je preplavljen hranom. Zahvaljujući međunarodnoj trgovini, hrana iz svih država, iz svakog zemaljskog ćoška, se može naći na vašem tanjiru. Stalno se pojavljuju novi pronalasci: raznorazna jela u neobičnim pakovanjima, pića u čudnim limenkama, genetski modifikovani krastavci, večno zeleni paradjzi, itd. Toliko smo opsednuti hranom i toliko je postala deo našeg socijalnog života da smo zaboravili značaj *nejedenja*. Naš brz život zajedno sa modernom trgovinom i reklamiranjem nam je zamaglila vezu između toga što jedemo i zdravlja. No, i sa svom modernom tehnologijom i dalje nas uništavaju mnoge bolesti za koje savremena medicina nema leka. Rak pluća, debelog creva, srčane bolesti, arteroskleroza, visok pritisak i druge bolesti nisu takoreći postojale pre 60 godina i direktno su povezane sa načinom života i ishranom.

Post je vrlo delotvorna, stara praksa, koja pomaže kod svih modernih bolesti. Ironično je da nešto tako staro može delovati na tako moderne probleme, a opet biti tako zapostavljeno. Ali post je, u stvari, najstariji zdravstveni lek. Pominje se u Bibliji u knjigi Izlaska. Mojsije, Eljav i Isus su postili 40 dana. Isus je takođe postio 40 dana. I dan danas jevreji poste, što je čin kajanja. Hrišćani imaju nešto slično. Muslimani poste tokom Ramazana. Hindusi isto. Platon i Hipokrat su takođe zagovarali post, a egipćani su ga koristili kao lek za sifilis. U modernoj medicini, terapijski post kao metoda lečenja je ponovo uveden 1822g. Uveo ga je Dr. Isaac Jennings.

### Šta je post?

Šta je post, kako funkcioniše i svi detalji oko njega, predmet su ove knjige. Post je jednostavno odmor od hrane. Vrlo je neobično što tako jednostavna praksa deluje na složene bolesti. Ali tačno je! Razlog je taj što naše telo ima sposobnost da se samo leči. Priroda je istovremeno i složena i prosta. Deluje sitnim, neobičnim putevima koje moderna nauka ne može shvatiti. Ako nema prepreka, telo će naći načine da samo izbaci otrove i da se dovede u ravnotežu. Postoji životna sila u nama samima koja može da leči i kada se ona ne troši na fizičku aktivnost, varenje ili na stresiranje, spremna je da pomogne. Post deluje na lekovito na telo jer podstiče izlučivanje otrova iz tela. To je u suštini više prilika da se podmladite nego što je sam lek.

Princip posta je jednostavan: obnavljanje zdravlja pomoću čišćenja. Naše telo ima ograničene mogućnosti da skladišti i/ili da eliminiše nesvarene ili strane materije unete ishranom. Ove materije, ako se ostave da slobodno cirkulišu po telu, predstavljaju pretnju za ćelije i organe i zajednički se nazivaju otrovima. Naša hrana je prepunjena veštačkim bojama, aromama, aditivima, pesticidima, insekticidima i drugim nesvarljivim materijama koje uništavaju naše bubrege, creva, kožu, pluća i jetru. Pošto se otrovi tokom godina akumuliraju lošom ishranom, zagađenim vazduhom/vodom i sl, počinje da ometa proces izlučivanja otrova iz našeg tela. Neki ovo nazivaju bolešću. A ta bolesna osoba je puna otrova iz hrane, olova, arsenika, lekova, nikotina, ćelijskog otpada i ostataka loše kombinovane hrane, ostataka metaboličkih procesa pri varenju kafe, slatkiša i cigareta, prejedanja – da ne pominjemo nepravilnu ishranu. Možete imati glavobolje, probleme sa

očima, loš miris znoja, natečen jezik, zapušten nos. Telo otpušta otrove kako zna i ume. Prehlada je samo otpusni ventil da se oslobode od začepljenja pluća, krv, jetra i limfni sistem. Stres se kombinovan sa ishranom upotpunjuje efekte ove preplavljenosti otrovima time što umanjuje broj impulsa. Nervni sistem ne može adekvatno da snabde razne žlezde i organe potrebnom energijom. Vrtoglavica, zbunjenost, frustracija, gubitak ravnoteže su rezultati. Ako se ne izbace, ovi otrovi će se taložiti u telu i izazvaće hronične bolesti. Post deluje suprotno – on izbacuje nakupljene otrove.

Lepota postava leži u njenoj jednostavnosti. To je jednostavno vežba uzdržavanja. Iako nekima deluje asketski i opasno, njihov pogled je zasnovan na strahovima iz neznanja. Post je bezopasna praksa koju gotovo svako može uraditi. Prihvaćen je u celom svetu i sve najveće religije ga praktikuju. Nasuprot modernom načinu „lečenja“ sa svojim skupim bolnicama, aparatima, laboratorijama, doktorima ..., post je nešto što svako može sam uraditi i to besplatno.

Danas su „in“ zdravstveni klubovi, solarijumi, teretane. Izgleda da svi žele lepo telo. Ali oni žele lepotu kao što žele lep nameštaj. Žele spoljašnu lepotu. Postači takođe žele lepa tela, ali njihov fokus je prvenstveno ka unutrašnjosti.

### **Delimični ili modifikovani postovi**

Strogo govoreći, post predstavlja totalno uzdržavanje od hrane. Oni koji kažu da poste na sokovima u stvari su samo na režimu ograničenog unosa hrane. Tako da, strogo govoreći, to nije pravi post. Ali danas postoje brojne alternativne posta, poput delimičnog posta, jedenja samo jedne vrste hrane, likvitarijanizam...

Pravi post je onaj gde se pije samo voda, eventualno voda sa limunom. Post na sokovima znači da pijete i sokove od voća i povrća uz vodu. Post na voću je kada se jede samo voće. Može se postiti i tako što se jede samo jedna vrsta hrane. Recimo, jedete samo jabuke celog dana. To ne mora biti samo na voću. Likvitarijanizam se zasniva samo na konzumaciji pića bez vlakana. Pored vode i biljnih sokova, tu su i biljni čajevi, supe, bademovo ili mleko drugih orašastih plodova i sl.

Svi ovi modifikovani postovi se nazivaju postovima iz dobrih razloga. Reč „post“ potiče iz starog tevtonskog jezika i izvorno znači „strog“. Ovakvi načini ishrane su zaista strogi u smislu da se drže određenih pravila, ali zbog ishrane ne mogu se zvati postom u „strogom“ smislu reči. ( Namerna igra reči)

Ne bezobzira na značenje, imaju veliku vrednost. Svi čiste telo na neki način. A korisni su i za početnike koji nemaju mnogo samopouzdanja i koji žele da poste, za početak na ovakav način. Takođe su i divan način da se organizam pripremi na pravi post.

# KAKO POČETI

## Pravilna motivacija

Da bi post imao koristi, morate raščistiti koje su vam namere. Ovo vam može zvučati smešno, ali neretko ljudi poste iz pogrešnih razloga. Anoreksija, recimo, je poremećaj u kome čovek bukvalno prestaje da jede da bi postao „zgodniji“ nego što jeste. Oni misle da su predebeli i jednostavno prestaju da jedu do tačke izgladnjivanja. Bulimija je sličan poremećaj. Kod nje ljudi unose velike količine hrane, pa je posle nazor povraća. Mnogi se kolebaju između žderanja i čišćenja i anoreksije. Naravno, oni žele da se očiste, ali konstantno postenje praćeno epizodama žderanja stvara mnogo psihološkog stresa i vrlo malo leči. Očigledno, nijedno nije pravilna motivacija.

Ima i drugih manje drastičnih ali ipak nezdravih razloga za post. Tu su oni koji poste zbog nekakvih imidža. Neki zbog toga misle da su nešto posebno. Ako John posti 30 dana, onda Jay želi da ga pobedi i da posti 40. I ako osetite da vam može podići društveni ugled, post ne služi za tako nešto. On treba da pomogne vašem telu. Čovek treba da se usmeri ka pravim vrednostima da bi post imao efekta. Pravilan post počinje pravilnim stavom prema njemu.

## RAZLOZI ZA POST

*Društveno-politički potez*  
*Duhovni/ lični ciljevi*  
*Lični zdravstveni problemi*  
*„Skidanje“ sa neke hrane*

*Ozbiljni problemi sa zubima*  
*Isceljenje tela*  
*Detoksifikacija*  
*Mršavljenje*

Najuspešni post počinje sa velikom željom koja potiče iz dubine i koja je čvrsto zasnovana na nekoj duhovnoj ili telesnoj potrebi. Najčeći motiv za post je želja za fizičkim izlečenjem. Životinje poste kada su bolesne, pa tako i čoveku post može mnogo pomoći. Umesto da se tovarite lekovima koji ometaju procese autolečenja ili maskiraju simptome potiskujući bol, post će očistiti krv, tkiva i ćelije i tako pružiti istinsko isceljenje. Post ne leči toliko koliko podmlađuje. Iako nije na prvom mestu kao lek za svaku bolest, istorijski gledano, postoji dugačka lista oboljenja koja su pozitivno reagovala na post. Kažemo istorijski, jer ga današnja, alotropska medicina ne priznaje kao validno terapijski postupak. Stoga, nisu se sprovodila istraživanja da bi se pokazale sve dobrobiti posta. Tradicionalno, posti se u slučajevima nekih od sledećih oboljenja:

## OBOLJENJA TRADICIONALNO LEČENA POSTOM

*Alergije*  
*Astma*  
*Bronhitis*  
*Senska groznica*  
*Koprivnjača*  
*Reumatizam*  
*Gojaznost*

*Bolesti kože*  
*Akne*  
*Psorijaza*  
*Čir*

*Problemi sa varenjem*  
*Problemi sa jetrom*

Nesanica  
Migrenske glavobolje  
Zapaljenja  
Arterosklereza  
Visok/ nizak krvni pritisak

Zatvor  
Kamen u žuči  
Proliv  
Tumori

Čak i ako nemate ozbiljnijih problema poput ovih, možete postiti da bi očistili telo i unapredili zdravlje. Ovo je više preventivna mera, nego što je tretman bolesti. Povremeni post omogućuje optimalno zdravlje, kao što čišćenje bojlera jednom godišnje sprečava da se pokvari u zimu. Dakle, u pitanju je čišćenje. Takođe, post daje više energije i produžava život. U eksperimentu gde su miševi postili svaki treći dan, njihov životni vek se povećao za 40 %.

Još jedan čest razlog za post je želja za mršavljenjem. On verovatno daje najbolje rezultate od svih postupaka za mršavljenje, jer se boljitak brzo javlja i vidljiv je. U stvari, sjajan je u borbi protiv zavisnosti od kafe, slatkiša, alkohola, duvana i drugih loših navika. ( Za više informacija o mršavljenju, vidite stranu )

Duhovnost je sledeći najčešći motiv za post. Sama činjenica da ništa ne jedete, a živite, je čudo samo po sebi. Um se pročišćava, telo se smiruje i organizam se dovodi u jedno divno stanje smirenosti i koncentracije. Čak i ako ste agnostik, uživaćete u lepom osećaju koji vam pruža post. On unapređuje mentalne snage i diciplinu, kao i rešenost kada se upuštate u ovakav izazov.

U poslednje vreme, post se koristi kao sredstvo u političke ili društvene aktivnostima. Pošto naša kultura povezuje post sa smrću, ovakav čin je poslednji akt otpora postača.

Post se takođe primenjuje kod zubobolja i oboljenja desni, jer nikome nije do jela kada ima ovakve probleme. Ne jedenje može ublažiti bol i započeti izlečenje.

### **Izaberite pravo vreme i mesto**

Veliko pitanje – *Kada?* Da li ćete post biti uspešan može da zavisi od vremena. Post, zapamtite, podrazumeva čuvanje energije. Ne bi bilo dobro da se krene sa postom ako imate neke važne stvari da obavite. Svaki stresan dan kada se postili će upoloviti dobre efekte koje post pruža. Dakle, 15 dana posta pod stresom je kao da ste postili 10 dana u miru. Kada je u pitanju post, nije važna samo dužina, već i energija. Da, uštedićete energiju ako ne varite hranu, ali ako je traćite na emotivni ili mentalni stres, telo je ne može upotrebiti za isceljenje. Ljudsko telo je vrlo inteligentna mašina. Uvek će se koncentrisati na najhitnije potrebe. Ako se čovek nađe u stanju stresa, mišići se kontrahuju, luči se adrenalin, srce kuca brže i diže se krvni pritisak. Nema vremena se isceljenje. No, ako recimo ležite na nekoj plaži, potpuno opušteni, telo radi na samoizlečenju. Mrtve ćelije i otrovi se eliminišu. Ćelije jetre se obnavljaju. Crevni trakt sa debelim crevom se otarašava neželjenih materija itd.

Odmor je dobro vreme za post. Odmor je i onako vreme za punjenje baterija, ili bi bar trebao to da bude. Umesto da se tada jede što više prirodne hrane i što više boravi u prirodi, danas većina ljudi na odmoru jede raznorazno smeće od hrane, što je jedna od atrakcija.

Izbegavajte da postite ako ste na zimskom odmoru, negde gde je hladno. Kada postite, telo se hladi, jer ga hrana zagreva, što se meri u kalorijama. Proces varenje je poput sagorevanja: stvara toplotu, kao što to čini i vežbanje i sve aktivnosti uopšte. Ako ste neaktivni, pak, biće vam hladnije, a ako ne unosite hranu, biće vam još hladnije. Telo stvara toplotu iz hrane da bi se štitilo od spoljašnjih uticaja. S druge strane, ako je spoljašnja temperatura približno jednaka onoj tela, tada nema potrebe za dodatnom toplotom koju bi pružila hrana. Sunce je divan iscelitelj. Telo se oseća ugodno a sunce odmara i leči telo. Tako je! Kada nema unosa hrane, vaše divno, inteligentno telo stvara vitamin D od sunčeve svetlosti. Poput solarnih ploča, možete proizvesti energiju putem sunca. Ali nemojte preterivati. Ako ste slabi, osnažiće vas, a ako ste iscrpljeni, još više će vas iscrpiti. Evo zašto je more bitno u slučaju odmora: hladni morski povetarac će smanjiti temperaturu i obezbediti hranljivi kiseonik i negativno- jonizovani kiseonik. Čak je i vazduh lekovit! Morski vazduh vas ispunjava velikim količinama hranljivog kiseonika i daje vam velike količine energije.

Naravno, nećete da iskoristite vreme odmora... Kada je onda dobro još da se posti? U osnovi, možete tokom cele godine. Ali, molim vas, izbegavajte vreme stresa i neprijatnosti. Loše vreme za post je, npr, tokom Božića ili Uskrsa. Kako saopštiti vest porodici? „ *Nemoj to shvatiti lično, Mama, nije u pitanju tvoja kuhinja. Samo moram da se očistim od svih onih stvari kojima si me hranila godinama*“. Kako god da to kažete, jednostavno ne ide. Probajte da postite pre svih praznika, proslava, rođendana itd. Postoje izuzeci. Neki vegetarijanci poste na praznike kada se konzumiraju životinje kao izraz saučešća sa njima.

Možda i faktor koji nadomešćuje sve ostale je vaš entuzijizam. Ako ste osećate produhovljenim i da to možete i hoćete, onda je pravo vreme. Poslušajte svoje telo. Osetićete kada je pravo vreme, koje god da je godišnje doba. Ako je to zima, utoplite se i što manje se izlažite hladnoći. Samo zapamtite, stres je ključ. Što se više isključite od svakodnevnih iskušenja, manje će biti stresa. Ako budete mirovali i ne radili mnogo toga, post će brže delovati i brže ćete dostići željene rezultate.

Još jedna stvar. Setite se šta smo rekli vezano za zube i post. U osnovi ovo nije idealno vreme za post, jer zubobolja izaziva dosta stresa i drugih poteškoća. S druge strane, nije ni najbolje vreme za jedenje. Stoga, kad već ne možete da uživate u hrani, što onda ne postiti?

### **Ishrana pred post**

Da bi se telo pripremilo fizički i psihički za izazov posta, potreban je svojevrsni pripremljeni post, kao uvod u pravi post. Pripremljeni post uglavnom traje 1-3 dana. Sami određujete dužinu. Samo treba da obezbedite telu dovoljno vremena da načini prelaz sa čvrste hrane na sokove. Ovo je idealno za one koji nikada nisu postili ili za one koji oklevaju da to učine.

Uobičajena ishrana pred post sadrži kuvano povrće, salate, voće i sokove, prvog dana. Bilo koje namirnice iz ovih grupa su prihvatljive, ali je to i dalje neka vrsta posta jer isključuje žitarice, hlebove, mleko, ribu i meso.

Drugog dana se jedu samo sirove salate, voće i sokovi. Treći dan može biti ograničen samo na voće i sokove. Svaki dan je sve strožiji sve dok ne krenete sa postom. Voće i povrće se, naravno, jedu odvojeno, npr. voće za ručak, a povrće za večeru. Ako ste

ograničeni vremenom, možete se pripremati samo jedan dan, na, recimo, salatama ili voću i sokovima. Uvek imajte u svojoj pripreмној ishrani sokove i vodu zato što su to dva glavna elementa pravog posta.

Još jedan tip pripreмne ishrane može biti ishrana samo jednom vrstom namirnice, o čemu smo pričali ranije. Dan na grožđu bi imao dobre detoksifikujuće rezultate a da pritom uživete u čvrstoj hrani. Umesto grožđa se mogu uzeti lubenice, jabuke i sl. Sve su to sjajne detoksifikujuće namirnice koje su odlična priprema za post. Zbog svojih detoksifikujućih karakteristika, one čak mogu skratiti post. Možete izabrati i prokelj ili zelenu salatu, ali nemojte ~~frankfurters~~! Držite se voća i povrća i po mogućstvu ih jedite sirove. Izbegavajte veštački uzgajene paradajze, zeleni biber, krompir i plavi patlidžan. Smeđi pirinač ne bi bio uključen, jer u pitanju žitarica.

Vi koji ste osetljivi na šećer bi trebali da izbegavate voće. Iako su to divne namirnice koje čiste telo, nemojte ih jesti ako će to izazvati probleme sa nivoom šećera. Kiselo povrće bi moglo da bude rizično za neke. Salate su najsigurnije.

Pripreмni postovi nisu postovi. Čvrsta hrana se unosi i nema mentalnog ili fizičkog odvajanja od hrane. Ipak, vrlo su dobra psiho-fizička priprema a za one koji ne mogu da poste, mogu imati neke detoksifikujuće dobrobiti.

### **Da li se može postiti bez pripreme?**

Zašto da ne? Ako već imate iskustva i samopouzdanja, učinite to. To je kao da uskaćete u more da biste plivali. Ako ste tu već bili, znate šta da očekujete. Biće hladno prvih nekoliko minuta. Ali, ništa novo, već ste to i pre činili. No, ako ste nesiguran plivač, nećete se zaletati, i postepeno ćete se navikavati na vodu. Ovo je uloga pripreмnog posta. Ipak, ima i ljudi koji će odmah uskočiti u vodu bez obzira na sve. Ako ste i vi od ove vrste, samo napred. Vi ste kapetan svog broda i znate šta je najbolje učiniti. Znae koliko ste fizički spremni i da li ste dovoljno disciplinovani za tako nešto. Naravno, iskusan postač zna bolje nego početnik. Dok god ste se pripremili najbolje što znate, dali ste sve od sebe. Ako imate osećaj, sada je najbolje vreme da se krene sa postom.

# KOLIKO DUGO POSTITI

Verovatno već imate neku ideju o tome koliko dugo ćete postiti. Ako bi vam neko predložio da postite 30 dana, možda biste reagovali burno: „Ne, nikako, to nije za mene“. Ili bi odgovor mogao biti: „Svakako, možda i duže...“ U oba slučaja, imaćete predstavu koliko dugo želite da postite.

Dužina posta zavisi od:

*Iskustva u postu*

*Fizičke spremnosti i kondicije*

*Prirode bolesti, ako je ima*

*Prethodne ishrane*

*Mentalnog stava*

*Nivo toksifikacije*

*Rasporeda dnevnih aktivosti i posliva*

*Okoline i vremena*

*Starosnog doba*

## **Kratki postovi**

U osnovi, postoje dve dužine posta: kratki i dugi. Kratak post je sve ispod dve sedmice. Ono što delom određuje dužinu posta je i mogućnost negativnih posledica. Post kraći od dve nedelje će teško ostaviti neke posledice, čak i ako sve uradite pogrešno. S druge strane, 30-dnevni post bi vas mogao dovesti u neprilike ako radite pogrešne stvari tako dugo.

## **Post jednom sedmično**

Praktikovanje jednodnevnih postova je divna navika koja će vam uzvratiti snažnijim imunitetom, dugovečnošću i poletnošću. Pustite organizam da se odmori. Dan za danom vi uporno puniti i puniti bez odmora. Mali radnici unutar vašeg tela stalno dobijaju nove količine hrane s kojima moraju da se izbore i da je rasporede do svih organa prolazeći pritom kroz kilometre krvnih sudova. Radnici su zaslužili dan odmora. I bolje bi vam bilo da ih pustite da se odmore, jer znate kak oćete proći ako oni krenu u štrajk.

Šta je dan bez hrane? Zavisi kako planirate. Može biti od 24 ili 36 sati. Ako traje 24 časa, to znači apstinenciju od hrane, recimo od utorka, kada preskočite večeru, sve dok ne večerate u sredu uveče. Propustili ste 3 obroka i postili otprilike od 6 do 6. To nije težak zadatak, čak i za početnike. Ako se nečim budete zanimali, možda čak nećete ni primetiti. No, telo hoće, i biće vam zahvalno. Ako rešite da postite 36 sati, krenite s njim posle večere u utorak, nemojte jesti ništa u sredu, uveče čvrsto zaspate i u četvrtak ujutru nemojte doručkovati. Ovakvim načinom posta takođe ćete izbeći tri obroka, ali je uključen i period sna. To i nije tako teško, jer od 36 sati, 16 provedete u spavanju. Ovo bi vam moglo pomoći u samodisciplini. Takođe i u detoksifikaciji. Spavanje je period kada se telo odmara i čisti.

Svako može da posti jednom sedmično. Razmislite od prednostima koje on pruža. Ako bi postili ovim tempom, to bi ukupno bila 52 dana godišnje! telo će vam biti zahvalno i živećete duže. Uvek postoji dan kada ga možete uklopiti u svoje planove. Izbegavajte društvena okupljanja koja traže jedenje i zabavu. Ne želite da budete

partibrejker time što ćete postiti u takvim prilikama. Samo bi izgledali čudno. Iako ćete se osećati izuzetno i želeti a sa svetom podelite iskustvo, to se samo vaš ego javlja. Suština posta nije u tome. Zadržite to za sebe. Postite onda kada neće biti puno stresa, aktivnosti ili kontakta sa drugim ljudima. Pokušajte da postite istog dana svake nedelje, plus-minus jedan dan ako je potrebno.

Postoje još neke varijante jednodnevnog posta, kao onaj kada jedete upola manje nego uobičajeno sa dužim razmacima između obroka. Neki rade ovo ne bi li izgubili kilažu.

### **Tri dana i duže**

Sledeći tip kratkog posta je uglavnom onaj trodnevni. Njegova prednost je u tome što se navikli na nejedenje prvog dana, koji je najteži. Lakše je ako ima pripremi post. Ipak, uvek postoji prelazni period, i kad njega pregurate, zašto ne dodati još koji dan i postići bolje rezultate. Trodnevni post je post solidne dužine koji može pružiti dobar odmor, naročito ako ste jeli mnogo u poslednje vreme.

Jednodnevni i trodnevni postovi su vrlo korisni u razbijanju zatvorenih krugova sastavljenih od loše hrane. To je slučaj sa učestalim slavljinama u kojima se mnogi prejedaju. Ako se budete osećali tromo i nepokretno posle jednog takvog niza proslava, probajte da što je pre moguće postite. Videćete takođe da ovakvi postovi vraćaju apetit, tako da, zaista, ponovo možete uživati u jedenju.

### **7 dana – 10 dana- dve nedelje**

Ovakvi duži postovi, i dalje smatrani kratkim, u stvari razvijaju ritam i fiziološki osećaj pravog posta. A nisu ništa teži nego prethodno pominjani! Ako se osećate dobro tokom posta, onda nije ništa naročito teško postiti 7, 10 ili 14 dana. ( Za detalje videti Znati kad treba prestati na str. ).

Najteži period kod posta su prva tri dana kada se telo navikava na nejedenje. To je i fizički, ali i mentalni proces. Fizički, telo se prilagođava da koristi već postojeće rezerve unutar organizma, umesto da pretvara unete kalorije u energiju. Zamislite radnika u kancelariji za radnim stolom koji je pretrpan papirima i projektima, a svakog dana ih stiže sve više i više. On sanja o danu kada će dolazak novih papira prestati da bi mogao da uhvati korak. Kada bi papiri prestali da pristižu, radnik bi imao posla da radi nekoliko nedelja. Ovako funkcioniše i vaš organizam. On ima dovoljno rezervi da vas održi uhranjenim mnogo duže nego što većina ljudi misli. Početak je najteži. To je kao kada se pretrči 5 km. Posle toga dolazi do automatizacije i sve postaje mnogo lakše. Tokom prva 3 dana javiće se osećaj praznoće zbog toga što se stomak navikao da konstantno biva napunjen. Ali, i to će, naravno, prestati. U pitanju je samo prilagođavanje.

Dok post od 1-3 dana omogućava organizmu da „uhvati korak“, post od 7-14 dana omogućava dublje čišćenje ćelija i njihovu regeneraciju. Naravno, neki ljudi nikad neće postiti 30 dana. Ako možete da postite samo nedelju- dve, iskoristite taj period što bolje. Postite barem jednom godišnje. Izaberite doba godine i činite to redovno. Uostalom, efekti dugotrajnog posta se umanjuju vremenom. Ako ste postili 45 dana pre 8 godina, to ima malo uticaja na vaše zdravstveno stanje danas. Morate redovno postiti kao što redovno jedete. Odličan program je dvonedeljni post jednom godišnje.

### **Dugotrajni postovi**

Postovi duži od dve nedelje se uglavnom smatraju dugim postovima i ovde je preporučljivo iskustvo i vodjstvo. Kao i kod svakog putovanja, jedan od prvih i najvažnijih koraka je da se ukloni strah od nepoznatog. Izučite, planirajte i savetujte se. Zdravstveni pregled je neophodan pre dugoročnih postova ako bolujete od neke ozbiljne bolesti. Puno iskustvo se, naravno, može steći jedino samim postom.

Duži postovi pružaju dublji ćelijski oporavak i podmlađivanje i primenjuju se uglavnom u slučaju hroničnih bolesti poput artritisa, astme, arteroskleroze, čireva, psorijaze, tumora, senske groznice, migena, reumatizma, gojaznosti, visokog krvnog pritiska itd. Ovi problemi su duboko ukorenjeni, ali nije nemoguće postiti 30, 45, 60, 75 ili više dana ne bi li se izlečili. Svi problemi neće biti rešeni tokom ovog vremena. Bez obzira koliko vam se post činio dugim, to nije ništa u poređenju sa celim životom koji ste živeli na pogrešan način. U stvari, mnogo puta su potrebne serije postova da biste dosegli dobro zdravlje. Jedan dugačak post će sigurno ublažiti simptome i umanjiti bol u većini slučajeva. Dugoročni postači se često osećaju ponovo rođenim i rado bi menjali 75 ili čak 100 dana hrane za ove spasonosne rezultate.

### **Hemijske promene tokom posta**

Hemijski govoreći, post se deli na 3 faze. Prva tri dana služe da se telo prilagodi. Organizam povećava pH vrednost želuca čineći ga više baznim. On se kontahuje i digestivni trakt se čisti. Iskusićete i dramatičan gubitak viška kilograma. Voda, minerali- pogotovu natrijum i kalijum- i vitamini rastvorljivi u vodi će se dosta izlučivati tokom ranih dana. Gubitak proteina je 75g po dana u početku, kasnije samo 18-20g. Možda se jave glad, glavobolja, vrtoglavica, znojenje, a možda će se potreba za mokrenje često javljati.

Tokom druge faze, jetra se čisti od otrova time što ih izlučuje u krvotok. Možda se jave neke posledice poput mučnine, iscrpljenosti, proliva, upala mišića, nervoze, nedostatka daha, drhtavice... sve simptomi gripa. Jezik će oticati, možda će vam smrdeti iz usta, telo takođe. U osnovi, telo se bori sa otrovima kao da ste ih tek sada uneli. Otrovi napadaju dvaputa: kada ulaze, i kada izlaze. Oni su razni: lekovi, pesticidi, konzervansi, veštačke arome ili produkti kuvanja i lošeg kombinovanja hrane. Proces izlečenja često podrazumeva da vam na početku bude malo lošije, ne bi li vam posle bilo mnogo bolje.

Tokom treće faze dolazi do dubokog ćelijskog čišćenja, otrovi iz krvi se izlučuju, a otpad i talog iz ćelija se izbacuju putem bubrega. U ovoj fazi se mogu javiti kombinovani simptomi prve dve faze praćeni povećanjem energije. Vremenom, dobijate osećaj dobrobiti i sjajnog zdravlja. Ovo je period detoksifikacije organa i regeneracije. Često se javljaju suprostavljene reakcije: euforija ili stres, nervoza ili osećaj mentalne stabilnosti i samopoštovanja.

# POST NA VODI

Pijenje isključivo vode je ono što većina ljudi pomisli kada se pomene post. Ipak, ovakav post nije za svakoga. Post na vodi je težak zadatak koji zahteva strogu kontrolu uslova u kojima se posti.

## Odmor

Odmor je ključna reč ovde. To podrazumeva neaktivnost, uklanjanje od stresa i, ako je moguće, čistu okolinu. Samoća i tišina su idealne ako ih možete obezbediti. Izbegavajte priču, slušanje radija ili televiziju. Nemojte voziti ( reakcije su vam sporije). Kupajte se na suncu. Molite se i pustite da vas Tvorac leči. Birajte čisti, svež vazduh na moru ili planini.

Post uopšte, kao i post na vodi, zahteva potpunu posvećenost odmoru. To je neka vrsta ljudskog zomskog sna. Postojeća energija u organizmu se koristi radi detoksifikacije i podmlađivanja.

## ZAHTEVI KOD POSTA NA VODI

### *Lični*

Zadržite to za sebe  
Izbegavajte TV i radia  
Kupajte se na suncu  
Ležite na travi  
Što više svežeg vazduha  
Puno odmora, bez stresa  
Prethodno iskustvo u postu  
Čitajte duhovnu literaturu

### *Okoline*

Nezagađena okolina  
More ili planina  
Šuma ili selo  
Suptropska klima

Kada ne postite, proces varenja i čišćenja ( katabolizam), se odvija svake noći dok spavate. Post, pak, omogućava kataboličke proces tokom dana. Ovi procesi su onemogućeni tokom dana zbog aktivnosti i stresa. Energija se usmerava u mišiće i sistem za varenje. Oni, zajedno sa mozgom vrše fiziološke procese u kojima se telo troši, dok jetra razgrađuje nepotrebe hemikalije ne bi li se posle izlučile van tela. To je dosta posla za vaše telo!

Seksualne aktivnosti bi trebalo da se izbegavaju tokom posta dok se ne povrati puna snaga. Razlog tome je što se tada energija troši na druge stvari, a ne na ono čemu post služi. Vođenje ljubavi bi moglo da predstavlja samo nepotreban teret.

Hteo bih da naglasim da sam pristalica posta na vodi. Ali, samo za one koji su voljni da rade u datim ograničenjima, pritom omogućujući pravilne uslove. Ako ste od onih koji mogu da poste na vodi, znaćete to. To je gotovo biološka odluka. Post na sokovima vam neće biti potreban. Odmah ćete postiti na vodi. Ovakav post će ili da vam bude lak, ili ga uopšte nećete praktikovati. Većina ljudi danas, u ovom „modernom“ svetu, bira post na sokovima ili neku drugu vrstu. Post na vodi je najbolji za već zdrave ljude koji su živeli prirodno i žele da unaprede svoj fizički i duhovni život. Ako mislite

da je ovakva vrsta posta za vas, prvo prilagodite svoje telo hraneći se isključivo prirodnim namirnicama. Ne zaboravite da pijete dosta vode- barem jednu čašu na svakih sat vremena.

# POST NA SOKOVIMA

## DA LI JE TO UOPŠTE POST?

Najpre treba reći da post na sokovima nije pravi post, već je to u stvari vrsta ishrane bazirana na tečnostima. Efekat ovakvog načina ishrane je da ne jedete čvrstu hranu i gubite kilažu i detoksifikujete se. Nadalje, korišćemo reč post, u tradicionalnom smislu reč kada budemo govorili o ovakvom načinu ishrane.

### Zašto post na sokovima?

Zato što je idealan način da početnici krenu i uđu u štos, a da pritom detoksifikuju svoje telo. Za razliku od post na vodi, post na sokovima vam daje mogućnost i da nešto radite, barem koliko-toliko, da ne morate provesti svoj odmor posteći. Možete ga praktikovati i ako živite u gradu, jer ćete imati dovoljno snage da možda svoje uobičajene poslove obavljate normalnom brzinom i da se nosite sa stresom koji život u gradu nosi sa sobom. Prirodni sokovi su hranljivi eliksiri koji vam daju izdržljivost, bez toga da morate uvoditi neke velike promene u svoj ritam života.

### Koncentracija i asimilacija

Nista nije tako hranljivo kao sok. Zamislite da jedete obrok sačinjen od spanaća, peršuna, prokelja, paradajza, limuna, celera, rotkvica i krastavaca. U običnim okolnostima, bilo bi dobro kad bi 70% toga svarili. Ali, ako se iscedi sok iz ovih namirnica, mogli bismo apsorbovati do 99% hranljivih sastojaka čak i ako imate slabo varenje. U stvari, lepota je u tome što sokovi jedva da uopšte i troše energiju za varenje i zbog toga su oni tako pogodni za post. U sokovima su koncentrisane hranljive vrednosti svedene na nivo jedne čaše, dok se pritom nivo apsorpcije podiže na najviši stepen. Uzmimo, recimo, šargarepe. Za 3 dl soka potrebno je pola kilograma šargarepa. Ipak, da li biste odjednom pojeli toliko šargarepa? Naravno da ne. Ali u soku su sadržani svi enzimi, vitamini rastvorljivi u vodi, minerali i ostali elementi ( ako je sokovnik kvalitetan) i sve to u samo jednoj čaši.

Šta predstavljaju vitaminske tablete? Koncentrisane hranljive elemnte u vidu pilule. Ali da li je sve baš tako? Da bi se dobile tablete, potrebno je da se pređe put od svežeg ploda do krajnjeg proizvoda. Na tom putu koristi se toplota koja uništava ili menja hranljive materije. Takođe se koriste i hemijska sredstva, a moguće je i da sadržaj pilule ne bude prirodan nego sintetičkog porekla. Pri tome se dodaju raznorazni sastojci koji prirodnoj hrani nisu potrebni. To su veštački zaslađivači, stabilizatori, veštačke boje, talk, vezivni elementi itd. Ovo je vrlo daleko od čaše svežeg spanaća. Ako želite da se izlečite, jedeiteživu hranu: sok od živih biljaka.

### Vlakna

Još jedna stvar. Mnogi ljudi se pitaju kolika su vredni sokovi s obzirom na to koliko su pohvala čuli o jedenju celih namirnica. Drugim rečima, vlakna u šargarepi su zdrava. Zašto ih eliminisati?

Jedenje integralnih namirnica je, naravno, nešto što autor ove knjige apsolutno podržava. Ali, sokovi sadrže najvažnije sastojke i laki su za varenje. Vlakna su veoma bitna i treba ih konzumirati sirove. Ali, ovo dvoje se ne isključuju međusobno. Jedite i sveže šargarepe i drugo povrće, kao i sokove. Gledajte na sokove kao na dodatke ili lekove. A kada postite, neka vam budu kao obroci.

# TIPOVI SOKOVA

Post na sokovima se dosta razlikuje od onog na vodi jer sadrži široku lepezu ukusa. Nikada se nećete smoriti dok postite na sokovima. Možda će vam čak biti tako lepo da ćete se zapitati šta vi to uopšte žrtvujete!

## Sveži sokovi od voća

Kada većina nas pomisli na sokove, pomisli na voćne sokove. Najviše konzumirani sok u svetu je onaj od narandže dok ga u stopu prati sok od jabuke. Breskva, grejpfrut, jagoda, borovnica su takođe u vrhu liste. Sok od paradajza je takođe vrlo popularan, koji, iako je tehnički voće, se uglavnom ne svrstava u tu grupu.

Možete piti voćne sokove u bilo koje doba dana. Dobri su ujutru kao doručak, za ručak, ili kao užina posle večere. Gledajte na sokove kao obroke. Pijte ih koliko hoćete. Samo, nemojte piti više nego što možete, kao što ne treba da jedete previše hrane.

Voćne sokove treba mešati sa drugim vrstama sokova u toku dana. Jedan do dva soka u toku dana bi trebali da budu dovoljni. Neki ljudi pokušavaju da ih piju što manje. Sami izaberite koliko želite da pijete.

## Mešavine

Takođe, možete mešati više vrsta voća odjednom. Evo nekoliko sjajnih kombinacija:

*Jabuka i kruška*

*Jabuka, kruška i ananas*

*Narandža i grejpfrut*

*Jabuka i lubenica*

*Jabuka i šljiva*

*Jabuka i brusnica*

*Jabuka i grožđe*

Voće, kao vrsta namirnica, je u osnovi hrana za čišćenje. Zbog svog visokog sadržaja vode, voće pročišćava digestivni trakt, bubrege i krvni sistem. Mnoge vrste voće su odlični rastvarači, naročito južno voće. Limun je najjači, zatim limeta, ananas i grejpfrut. Svi oni imaju detoksifikujućí efekat na jetru i bešiku. Ananas sadrži enzim bromelan koji podstíče sekreciju sone kiseline i olakšava varenje proteina. Grožđe je takođe poznato kao izuzetan čistač. To možete uvek osetiti akopopijete čašu sveže iscedenog soka. Ako je u pitanju organska vrsta, sok je potrebno razblažiti. Jabuke su takođe sjajne unutrašnje „metle“. Ona sadrži malic(?) i galacturonic(?) kiselinu koje pomažu da se uklone nečistoće, kao i pektin koji sprečava truljenje proteina. On ih takođe nežno gura kroz digestivni trakt pri tom ga čišćeći. Mnogi ljudi iz ovog razloga poste na jabukama, kao vid posta na jednoj vrsti namirnica. Brusnica je odličan diuretik číji gorak ukus je veoma lekovit za bubrege. Sok od lubenice je takođe diuretik, naročito ako napravite sok od kore. A zašto da ne? Vaš sokovnik može od ovog nejestivog dela napraviti svež sok. Sok od šljive i sok od kajsije pomaže crevima i urinarnom traktu.

## Voće od kojeg se ne može praviti sok

*Papaja*  
*Kokos*  
*Banana*  
*Jagoda*

*Dinja*  
*Breskva*  
*(Suva) šljiva*  
*Kajsija*

*Avokado*

Šta ovo znači? Sigurno ste već nekada pili sok od papaje, jagode, breskve, ananasa. Ali, nije to u pitanju. Stvar je u tome što se kod ovih sokova pulpa ne odvaja tako lako od soka. Uzmite, recimo, bananu. Na koji način da pokušate, iz sokovnika neće isteći sok od banane. Isto važi i za druge vrste voća ovde navedene. Šta je onda u pitanju? Sok od papaje u stvari uopšte nije sok. Proizvođač meša pulpu papaje sa vodom i veštačkim zaslađivačima i drugim vrstama soka poput onog od jabuke ili grožđa. Sok od kajsije je njena pulpa pomešana sa sokom od jabuke i vodom. Pravi sokovi od jagode ili borovnice nisu isplativi za proizvodnju. Dakle, proizvođači sokova dodaju 70 do 80% soka od jabuke u svoje „sokove od jagoda“. To nisu pravi sokovi već sokovi sa pulpom. Na nekim nalepnicama to i piše: *napitak* od, npr, papaje. Kokosov napitak je takođe mešavina sa vodom i zaslađivačima. Kokosovo mleko je, pak, prirodna, slatka voda koja se formira unutar kokosa. Ono je sjajno i odlično za post, ali je skupo i teško se stornira, pa je najbolje do njega doći čekićem ili nožem.

Lubenica je divna za pravljenje sokova, ali njeni bliski srodnici nisu. Dinja ima mnogo pulpe i ne daje mnogo soka. Sokovi od dinje sa polica sadrže mnogo vlakna i predstavljaju osiromašen plod dinje, nikako prirodan sok. Ni suvo voće ne može nikako dati sok. Ali, možete ih potopiti i uživati u šećerima i drugim hranljivim sastojcima koje ispušta. Samo potopite šoljicu suvog grožđa u 250 ml vode 8 do 10 sati. Ovakav napitak je odličan za post. Ponekad možete suvo grožđe i dvaput natapati.

### **Prirodni sokovi protiv pasterizovanih sokova**

Nemojte da pijete voćne sokove ako ih niste napravili sami. Flaširani sokovi moraju da se pasterizuju da bi mogli da se nalaze na polici. Šta to znači? Pasterizacija je proces uništavanja bakterija i drugih štetnih organizama i agenasa zagrevanjem. Nažalost, sa tim štetnim organizmima uništavaju se i mnogi enzimi i vitamini. Ako postite i ako su vam sokovi jedina hrana, ne možete dozvoliti sebi da ih konzumirate bez ovih esencijalnih elemenata. Nemojte da nasednete na izuzetan ukus ili na veliki asortiman vrsta voća. Iako imaju lep ukus, to su u osnovi mrtve namirnice. Nema živih hranljivih sastojaka – samo šećer, zaslađivači i voda. Čak i ukus i boja takvog soka nije ni blizu prirodnog soka. Koji biste izabrali – sveže iscedeni sok ili onaj iz prodavnice? Ako volite sveži sok od pomorandži, kako će vam se tek svideti onaj od jabuka u odnosu na onaj iz radnje. Sveži sok od jabuka je beo – to je boja kao kada zagrizete jabuku. Flaširani sok je žut zato što vitamini iz jabuke oksiduju u kontaktu sa jabukom. Samo izlaganje hranljivih sastojaka svetlosti i vazduhu dovoljno je da se unište neke od ovih vrednih supstanci. Propustite neku svežu voćku kroz sokovnik i osetite razliku. Ali, često se reklamiraju razni napici, navodno potpuno prirodni. No zapamtite, ne bi bili na polici da su potpuno prirodni. Zbog toga, mnogi proizvođači se koriste raznim trikovima ne bi li obmanuli kupce.

## **Kombinacije sa šargarepom**

Verovatno najpopularnije piće svih pokreta za zdrav život je sok od šargarepe. Nekada, niko praktično nije ni znao za to. Ali, danas je „in“ piti sok od šargarepe. Zbog toga se u gotovo svim barovima može dobiti ovaj biljni sok. U prilog tome da je u pitanju zdravo piće idu i naučne činjenice o dobrobitima konzumiranja sok od šargarepe. Skoro svi znaju da sadrži beta-karotin, oblik vitamina A u šargarepi, koji je sjajan borac protiv raka.

Ali da li je zaista sok od šargarepe toliko dobar. I da, i ne. Dobar je za vas kao što je i šargarepa dobra. Ali, šta je sa svim onim drugim vrstama povrća oko nas. Spanać, peršun, cvekla, biberi, ... svo ovo povrće je hranljivo. Šargarepa je daleko najslađa i neki bi rekli najlepša, ali spanać ima više proteina i vitamina A. Ali, sačekajte trenutak – nemojmo da se svađamo oko svojih omiljenih vrsta povrća! Zašto ih ne bismo mešali zajedno. Evo nekih od tih kombinacija:

## **Kombinacije sa šargarepom**

ŠARGAREPA  
ŠARGAREPA CVEKLA  
ŠARGAREPA CVEKLA ZELENİ BIBER  
ŠARGAREPA CVEKLA ZELENİ BIBER KRSTAVAC  
ŠARGAREPA CVEKLA ZELENİ BIBER KRSTAVAC PERŠUN  
ILI

ŠARGAREPA JABUKA  
ŠARGAREPA JABUKA ALFALFA BILJKE  
ŠARGAREPA JABUKA ALFALFA BILJKE KORA LUBENICE  
ŠARGAREPA JABUKA ALFALFA BILJKE KORA LUBENICE ĐUMBIR

ŠARGAREPA SPANAĆ  
ŠARGAREPA SPANAĆ LIST ŠARGAREPE  
ŠARGAREPA SPANAĆ LIST ŠARGAREPE ALOJA VERA  
ILI

ŠARGAREPA KUPUS... ILI  
ŠARGAREPA SLATKI KROMPIR... ILI  
ŠARGAREPA KUPUS PERŠUN... ILI  
ŠARGAREPA SUNCOKRETOVO SEME... I MNOGE DRUGE...

## **Koliko često – koliko mnogo**

Pijte sok dok ne osetite u stomaku da je dosta. Nema štetnih posledica od ovoga, sem osećaja punog stomaka. Neka uobičajena doza bi bila oko 250ml po porciji. Ali nije neuobičajeno da se popije i do 400ml, pogotovu ako ste žedni. 500 ili 600ml je, pak, mnogo i ako vam se traži tolika količina soka, možda vam telo govori da vi u stvari želite da jedete. Koliko puta dnevno? Jednom – dvaput dnevno je uobičajeno. Ali vi se ne

morate držati toga. Ako vam odgovara, popijte neku kombinaciju sa šargarepom ponekad. Na kraju, zar nema tako mnogo divnih vrsta sokova koje možete izabrati.

### **Slatki sokovi**

Ako volite kombinacije sa šargarepom, kombinujte što više. Ali zapamtite, da kao što mnogo slatkog ne valja dok ne postite, tako je i u slučaju ako ste na postu na sokovima. No ovde leži prednost kombinacija sa šargarepom. Same šargarepe bi bile preslatke. Možete čak i da dobijete zubobolju ili neki drugi problem sa šećerom iako postite. Stoga, budite obazrivi. Telo je sklonije problemima sa šećerom u tom periodu nego kad jedete čvrstu hranu. Mešajte šargarepe sa drugim povrćem, naročito zelenim, da biste razblažili šećer. I to nije sve. Mešanjem vaš organizam dobija na raznolikosti nutritijenata i to je vrlo bitno kod posta. Uzgred, potpuno je u redu da pijete slatke kombinacije kao što je šargarepa, cvekla, jabuka, kora od lubenice, itd. Uvek postoji vreme i mesto za takvo piće i to sve zavisi od vas, od vašeg načina posta. U slučaju preterivanja sa unosom količine šećera možete ugroziti svoje zdravlje i ugroziti svoje šanse za dalji post.

### **Proporcije**

Šta je sa proporcijama? Šargarepe uvek treba da dominiraju. Primer. Od 10 delova, 5 šargarepe, 1 cvekla, 2 jabuke i 2 kore lubenice.

#{ cela stranica je tabela sa prikazom količina nekih nutritijenata, kalorija, minerala...}#

Šta je to? Šargarepe pomešane sa jabukama? Tako je. Iako ih možda ne bismo kombinovali kao čvrste namirnice jer nisu dobra kombinacija, na nivou sokova, to ne mora biti tako kod tečnosti. Zapamtite, sokovi su uglavnom sačinjeni od vode, pa stoga postoji mnogo veći broj mogućnosti. Glavni izuzetak su kisele voćke, poput limuna, narandže i grejpfruta. Kisleline mogu zgrušati druge tečnosti i ovakvo voće se najbolje kombinuje međusobno. Neke kisline, kao što je malična kislina u jabukama, mogu čak da predju granicu između voća i povrća, u jednoj meri, kada govorimo o čvrstoj hrani. Zato su ponekad jabuke deo neke salate od povrća ili se koristi limun, kao poseban dodatak salatama.

### **Dobrobiti kombinacija sa šargarepom**

Sokovi od šargarepe su energetska pića. Pružaju vam kalorije potrebne za obavljanje pojedinih radnji. Zbog svog stimulišućeg efekta, dobri su da se piju ujutru. U zavisnosti od kombinacije, mogu imati doneti razne fiziološke dobrobiti. Cveklin sok je, recimo, sjajan stimulans za jetru, a peršun je dobar u pročišćavanju krvi. Slatki krompir smanjuje kiselost krvi i sadrži enzim koristan za dijabetičare. Kupus je fantastičan kao sok, jer je blagodat protiv čireva i gasova. Krastavac stimuliše bubrege, a peršun je odličan diuretik. Zbog visokog nivoa baznosti koji poseduje, sok od lubenice neutrališe kiseline i izbacuje otrove iz bubrega. Spanać stimuliše pokrete creva.

## **Zeleni sokovi**

Sada napuštamo oblast slatkoće i jarkih boja i ulazimo u ozbiljan svet zelenog povrća. Iako su neke kombinacije sa šargarepom imale u sebi zelenog bilja, ovi sokovi su potpuno zeleni. Zeleni sokovi su lekoviti i smirujući. Oni daju energiju putem opuštanja tela. Ako želite brzu energiju, pijte sokove sa šargarepom. Ali za dugotrajnu energiju pijte zelene sokove. Ako ste iscrpljeni i neodmorni – pijte zeleno. Oni se uglavnom uzimaju uveče. A mogu biti i jaki. Oni su poput nekih koktela čistog zdravlja. Zamislite kako bi ljudi bili zdraviji kada bi se ovo služilo u svim kafićima...

### **Kombinacije sa zelenim povrćem**

CELER SPANAĆ

CELER SPANAĆ PARADAJZ

CELER SPANAĆ PARADAJZ KUPUS

CELER SPANAĆ PARADAJZ KUPUS LIMUN

CELER SPANAĆ PARADAJZ KUPUS LIMUN BELI LUK

CELER SPANAĆ PARADAJZ KUPUS LIMUN BELI LUK ĐUMBIR

CELER SPANAĆ PARADAJZ KUPUS LIMUN BELI LUK ĐUMBIR ...

Ovo je sjajno! Ovo nisu samo čisači krvi, već i mnogo više. Ako ovo nije dovoljno jako za vas, probajte neku drugu kombinaciju. Slobodno dodajte ili oduzmite šta god hoćete. Tu su rotkva, peršun, zeleni biber, zelena salata... A šta je sa tamarijem? Istina je da to nije sok. Ali u pitanju je iscedena tečnost koja se ne ponaša kao čvrsta namirnica. Ovde se više koristi kao dodatak radi ukusa. Natrijum u njemu će pomoći da se reguliše nivo šećera tokom posta, pogotovu ako pijete dosta kombinacija sa šargarepom.

Koliko treba da ih pijem dnevno? Mnogo manje nego onih od šargarepe ili voća. Ova pića su poput koktela. Dovoljna dnevna količina je od 200 – 250 ml. Dovoljno je piti dnevno samo jednu vrstu sokova. Ako vam treba snaga... pijte zelene sokove.

## **Avokado**

Treba da smo zahvalni zbog svih avokada u svetu i zbog svih njegovih vitamina ( A, E, K), esencijalnih aminokiselina, kvalitetnih proteina i divnih ukusa. Ali, ne možete praviti sok od njega. Kao i banana, ni on ne daje nimalo vode.

## **Hlorofil – lek u zelenom povrću**

Hlorofil je jedinjenje formirano od strane hloroplasnih ćelija zelenih biljaka. On čini osnovu lanca ishrane. Bez njega, sav život na Zemlji bi izumro. Neverovatno, ali ova „ krv biljaka“ je strukturalno slična heminu, proteinskom delu hemoglobina koji nosi kiseonik. Glavna razlika između ova dva jedinjenja je što je hlorofil vezan magnezijum, a hemin je vezan gvožđem. Nekoliko anemičnih zečeva se povratilo kad im je ubrizgan hlorofil. Na neki način, telo je u stanju da zameni gvožđe i obnovi krv. Ovo je kao jedna

vrsta transfuzije. Hlorofil iz biljaka podigao je nivo krvnih pločica kod hospitalizovanih pacijenata koji su ga primali.

Hlorofil je dugo vremena bio poznat po svojoj sposobnosti da leči zaražene rane. To je važan lek za krvarenje desni, kanceregone oblasti, afte, gingivitis, čak i za bol u grlu. Hlorofil ima osobinu da se apsorbuje direktno kroz mukozne membrane, naročito one u nosu, grlu i digestivnom traktu. Sjajan je kao ispirać usta i kao pasta za zube, naročito kad se koristi u obliku praška. Njegova jedinstvena karakteristika da ubija anaerobne bakterije ( to su one koje proizvode smrad) je glavni razlog zašto hlorofil neutrališe miris belog luka, znoja i ponaša sa kao antiseptik. Ove bakterije žive bez kiseonika, a bivaju uništene hlorofilnim agensima koji proizvode kiseonik. Dr Oto Warburg, dobitnik Nobelove nagrade za fiziologiju i medicinu, je zaključio da je nedostatak kiseonika, na ćelijskom nivou, jedan od glavnih uzročnika raka. Za razliku od drugih lekova, hlorofil neće postati toksičan ma koliku dozu da ste primili.

Hlorofil takođe pruža zaštitu od nekih manjih količina X-zraka, od bolničke opreme, televizije, monitora, mikotalasnih... Ni jedna oblast nije u potpunosti bez zračenja. Istraživanja na životinjama 1950. g. pokazala su da je hlorofil izlečio izračene jedinke kada je dodat njihovoj ishrani. Jedenje zelenog povrća je odličan izvor hlorofila, ali ga ima još više ako se ono konzumira u vidu zelenog soka. Ipak, najviše ga ima u [#\(wheatgrass\)#](#) možda klasje

Tabela

### Šta je toliko specijalno kod Wheatgrass

Preciscava i obnavlja telo	Isceljuje rane
Povećava produkciju hemoglobina	Uništava bakterije
Smanjuje kiselost krvi	Detoksifikuje ćelijske tečnosti
Čisti debelo crevo	Čisti creva
Čisti jetru	Podiže aktivnost enzima
Neutrališe otrove	Izlučuje teške metale

Oksigeniše ćelije

[#\( Dodatak pri dnu strane\)#](#)

### Zelene biljke – izvor svog života

Sve zelene biljke dobijaju svoju energiju od sunca. One upijaju fotone svetlosti pomoću ćelija zvanih hloroplasti. Kada upiju fotone, hloroplasti počinju da bukvalno plešu na suncu, jer njihovi elektroni postaju ekscitovani. Njihova energija je skladištena poput baterija u vidu ATPa ( adenzin – trifosfat). ATP redukuje ugljendioksid i vodu do kiseonika i ugljenih hidrata. Kiseonik potom napusta list i ispunjava atmosferu, a ugljeni hidrati ostaju kao hrana. I jedno i drugo je osnova za postojanje drugih organizama. Kada bi naučnici mogli da veštački vrše fotosintezu, imali bismo neograničene resurse solarne energije.

## **Wheatgrass – kraljica sokova**

Wheatgrass je popularan sok poznat širom sveta. Za razliku od drugih povrtnih sokova, uzima se u manjim količinama - 30ak ml. Da bi vam prikazao koliko je jak, to bi bilo kao da popijete istu količinu soka od belog luka. Iako je deo familije koju čini više od 9000 biljaka, mahom trava, wheatgrass i njen rodjak #barley#. Ove trave su neke od najboljih izvora hlorofila, ali to je samo početak. Trave sadrže mnoge druge važne pigmentem takođe. Tu su karotenoidi – alfa i (čuveni) beta karotin, ksantofil i zeaksantin, između ostalih. Nažalost, ne možete ih videti jer ih hlorofil sve nadjačava. Beta – karotin, prekursor vitamina A, ima takođe i ulogu u formiranju T- ćelija. Visoki nivoi antioksidanasa su povezani sa smanjenim rizikom oboljavanja od raka i kardiovaskularnih bolesti.

Trave takođe imaju mnogo vitamina E. Imaju njegovu formu, rastvorljivu u vodi, koja se zove tokoferol sucinat koja ima sposobnost da povećava proizvodnju prolaktina i hormona rasta u hipofizi. Trave su bogate i vitaminom K, koji je zadužen za zgrušavanje. Sokovi od trava neutrališu dejstva mutagenih supstanci, koje potiču od raznih hemikalija i aditiva.

Dr. T. Shibamoto sa Kalifornijskog univerziteta, otkrio je novi, moćni antioksidans u ječmovojoj travi koji se zove 2''-0-GIV. Ovaj novi izoflavenoid je rastvorljiv i u mastima i u vodi i izuzetno stabilan. To znači da je sposoban da štiti i membrane sačinjene od vode i one od masti, od štetnih efekata oksidacije. Prema ovom naučniku ova supstanca je još moćnija od vitamina E i C, ali kad se unosi zajedno sa njima, efekti su još jači. Ječmena trava ima sva tri pomenuta nutritijenta u dobrim količinama. Odlična je u sprečavanju arteroskleroze i efikasnija je od Probutola, jer neće ostaviti neželjene posledice.

Ječmena i pšenična trava su obilni, jeftini izvori superoksid-dismutaze. Ovaj moćni antioksidans i enzim koji se bori protiv starosti, pokazao se odlično protiv artritisa, edema, gihta i burzitisa. Naučnici sa Tokijskog univerziteta su pronašli i dva gliko-proteina D1G1 i P4D1 koji deluju zajedno sa pomenutim superoksidom, ali su stabilniji na višim temperaturama. Sve ove tri supstance imaju antiinflamatorna dejstva superiornija u odnosu na isforsirani i izvikani aspirin.

Sveži sok od trave je malo teže naći, ali je moguće naći ječmene i pšenične trave u vidu praha. Sva istraživanja koja smo pominjali vršena su na ovom prahu. Sokovi od trave u prahu se pažljivo spremaju ne bi li se sačuvalo što više hranljivih sastojaka. Oni su izvor vode, enzima, kiseonika, proteina, fitohemikalija, hlorofila, karotenoida, masnih kiselina, minerala, a svi oni se utrkuju da vam pomognu i izleče. Toliko je puna energije, da možete osetiti kako vam teče venama.

## **Kako upotrebit pšeničnu travu**

Da biste dobili sok od pšenične trave, treba vam sokovnik za tako nešto. Oni se mogu naći na internetu, a cene variraju od 50 e do 600e. Naravno, potreban vam je kvalitetan sokovnik koji će odvojiti sok od veoma guste pulpe. Količina s kojom se počinje je negde 50- 100 grama. Za one koji mogu, najbolje je da sami gaje svoju pšenicu.

Ako vam smeta izuzetno slatki ukus trave, pokušajte da je pomešate sa drugim zelenim povrćem. Celer se najbolje kombinuje s njom. Njegov natrijum je sposoban da neutrališe šećere u maloj travi. Možete uzeti još i peršun, alfalfu, spanać, kelj, maslačak, seme suncokreta, heljdu. Neka sve bude zeleno. Možete po želji dodati i malo belog luka ili đumbira. Tako ćete dobiti ukus tečne salate, a jednolični ukus trave će nestati.

Uvek pijte sok od trave 30-45 minuta pre nekog obroka. Pšenična trava sjajno čisti digestivni trakt. Ponaša se poput zelenog laksativa. Ako ga budete uzimali previše, može vam se dogoditi da češće nego obično idete u kupatilo. Može se javiti i mučnina u slučaju prevelikog unosa, i zato se količine preko 100 g unose rektalno. Ovaj efekat se može ublažiti ako se trava meša sa celerom i drugim povrćem. Kao i kod svega, kad se malo naviknete na nju, moći ćete da unosite veće količine bez problema. Nije u pitanju samo hlorofil jer hlorofil alafalfe u boci ne izaziva dijareju. Sok od trave je jaki enzimski eliksir koji ubrzava rad vašeg tela brže od drugih biljnih sokova. Tajna pijenja soka od pšenične trave je da postepeno povećavate količinu kako se sve više navikavate na pijenje ovog divnog napitka. Pijte samo kad vam se pije. Naročito vam može pomoći ako se borite protiv neke ozbiljne bolesti.

### **Boja vašeg soka ( i hrane takođe)**

Mnogo toga se može reći o pojedinačnim nutritivnim karakteristikama ovog divnog voća i povrća, ali zaista, teško je da nabrojimo i zapamtimo sve dobrobiti koje donose. Jedan od načina predstavljanja njihovih karakteristika je putem boja.

**CRVENA HRANA** ubrzava cirkulaciju, diže temperaturu tela uključujući ruke i noge. Paradajz, trešnje, crveni kupus, lubenica, rotkvice, brusnica, pšenica i raž samo su neki od primera.

**NARANDŽASTA HRANA** je dobro protiv grčenja i bolova uopšte. Pomaže u ojačavanju pluća u zagađenim sredinama. Emocionalno, čini vas srećnim i nesebičnim. Daje mentalnu oštrinu i vitalnost. Narandža, šargarepa, kajsija, bundeva, susam.

**ŽUTA HRANA** je poput goriva koje vas pokreće i daje vam snagu izjutra. Pospešuje rad nervnih funkcija, varenje i otklanja zatvor. Limun, limeta, ananas, grejpfrut, jabuka, breskva, banana, papaja, mango, žuta bundeva, kukuruz.

**ZELENA HRANA** je čistač krvi, baktericid i prirodni lek za smirenje. Svo zeleno lisnato povrće, avokado, pšenična trava...

**PLAVA HRANA** se jede u slučaju lavobolja, duhovnog i mentalnog rada. Borovnica, šljiva, grožđe, celer, paškant, špargla.

### **Kako produžiti rok trajanja svežeg soka**

Najbolje je da se sok odmah popije. Svež sok je vrlo osetljiv. I mali kontakt sa svetlošću, toplotom ili vazduhom (čak i na sobnoj temperaturi) započinje proces oksidacije. Tako da, smo je pitanje vremena kada će vas izvrsni sok da promeni ukus. U

stvarnosti, ne možemo uvek napraviti sok onda kada nam je to potrebno. A, ako ste na postu, pravljenje sok može postati nešto poput obaveze.

U čemu je onda stvar. Naravno, potrebno je da se drži na tamnom i što je još važnije hladnom mestu. Najbolje je čuvati ga u već ohlađenim flašama ispunjenim do vrha ( da bi bilo što manje vazduha u flaši). Kasnije, pri konzumiranju soka., probajte da ga što manje vadite iz frižidera i da ga otvarate. Time ćete usporiti proces oksidacije koji je započeo prvim otvaranjem boce i koji se odvija čak i frižideru, samo mnogo sporijim tempom.

Ako putujete, najbolje je koristiti termos. Pre nego što krenete na put, ohladite termos. On će zadržati temperaturu u naredna 24 časa, čak i ako je van frižidera. Isto kao i kod frižidera, što ga češće otvarate, više ćete ubrzati proces oksidacije. Možete i iskombinovati ova dva metoda – stavite termos u frižider.

Sokovik takođe ima značajnu ulogu. Kao što i sami znate, nisu sve mašine jednake. One bolje će izvući više živih sastojaka, enzima i antioksidanasa koji čuvaju sok da se ne ukvari.

Smrznut sok je jedna od opcija, naravno lošija od svežeg. Proces smrzavanja uništava neke osetljive vitamine, enzime i ćelijske faktore. No, to je samo relativno. Mnogo je bolje piti smrznut sok nego pasterizovan. Smrznut sok ima dobar ukus i mnogo je kvalitetniji od onih iz prodavnice. Ali, ako ste na postu, pa je sok vaš obrok, onda morate konzumirati samo najbolje. Postačima je potreban svaki vitamin. Smrzavajte sok samo ako ga imate više nego što vam je potrebno u tom trenutku.

## **Čišćeje voća i povrća**

Ako se već toliko namučite oko toga da održite sok što svežijim, morate se pobrinuti da vaše bilje ne bude puno raznih otrova, parazita i bakterija. Nažalost, ovo nije tako lako. Neke biljke je lakše ili teže nabaviti, a i njihove cene variraju, kada govorimo o njihovim organskim formama. Pravilnim pranjem hrane, možemo otkloniti mnogo pesticida i gotovo sve bakterije i parazite.

Ako imate prostora za tako nešto, bilo bi odlično da imate sopstvenu baštu. Ako ih proizvodite bez hemikalija, sigurni ste da ćete imati zdrav i kvalitetan proizvod

Tabela

### **Načini pranja biljaka**

#### **Pranje pomoću limuna**

Napunite sudoperu hladnom vodom, dodajte kašičicu soli i limunov sok. Potopite voće i povrće 10 minuta, pa onda ga sperite pod mlazom hladne vode. Umesto limuna može da se upotrebi i ¼ šolje sirćeta.

#### **Pranje pomoću ključale vode**

Ovaj metod je pogodan za sve osim za najosetljivije povrće. Uronite povrće u ključalu vodu samo 5-10 sekundi. Toliko je potrebno da bi se ubile zarazne klice. Izvadite povrće mašicama.

Postoje još neki načini, ali ova dva su najjednostavnija i jeftinija.

### **Simptomi na koje treba obratiti pažnju**

Sunce je osnovni element potreban za život na zemlji i za naše zdravlje. Ipak, previše sunca može izazvati rak. Isto tako, sokovi su moćno oružje, ali ima nekoliko potencijalnih problema. Nemojte se pretrpavati sokovima, kao što ne treba da se prežderavate hranom. Ako vas obuzme želja za proždljivošću, možda je vreme da krenete sa postom ili sa pijenjem sokova, ali ne slatkih. Nemojte da se uplašite ako vam se stolica ili urin zatamne zbog crvenog pigmenta u cvekli ili zelenog u pšeničnoj travi. Može se dogoditi da vam koža dobija pomalo narandžastu ili žutu boju zbog prevelikog unosa soka od šargareoe. U tom slučaju treba samo smanjiti unos soka ili krenuti sa pijenjem zelenih sokova. Ako popijete previše soka od pšenične trave, mogu se javiti neke simptomi zbog ubrzanog procesa dekosifikacije. Ostanite na istom programu; samo smanjite količinu da ublažite simptome. Ako ste imali nekih problema sa kožom, veća je verovatnoća da ćete u slučaju prevelikog unosa soka od špargarepe imati nekih problema. Ljudi sa hipoglikemijom, dijabetesom, parazitima ili nekom drugom bolešću vezanom za šećer, treba da izbegavaju slatke sokove, kao što treba da izbegavaju čvrste slatke namirnice. Ako osećate da vam se traže slatki sokovi može biti indikator da imate neki problem sa nivoom šećera. Morate izbalansirati stepen detoksifikacije sa stepenom eliminacije. Ne odvija se ceo proces eliminacije kroz digestivni trakt. Tu je i klistir. Pokrenite i druge puteve čišćenja tela, poput: pluća, kroz vežbanje, bubrega, pijenjem vode, kože suncem, vazduha, kupanja i masaže. Ovo nije bezbolan proces. Gotovo uvek, za ovako stanje je najzaslužniji nepravilan način života, a pogotovu stres i pušenje. Sveki put je težak. Takav je slučaj i sa procesm izlečenja.

# POST NA TEČNOSTIMA

Moguće je postiti i na drugim tečnostima osim na vodi i soku. Bilo koja tečnost koja je bez solidnih komponenti, može da posluži kao osnova za post na tečnostima. Te tečnosti mogu biti biljni čajevi, povrćne supe, mleka orašastih plodova i drugih bistrh tečnosti.

## Biljni čajevi

Prvo, moramo razjasniti pojam. Biljni čajevi nisu. pravi čajevi zato što tehnički govoreći, pravi čaj se pravi od biljke čaj, koja raste u istočnoj Aziji. Postoje i neke druge vrste poput narandžaste pekoe, jave, Engleskog čaja, jasmína i Cejlona.. Biljni čajevi o kojima je ovde reč se prave od raznih trava za koje je tokom istorije utvrđeno da poseduju lekovita dejstva. Čajevi koji spadaju u grupu pravih čajeva, su tamne boje i sadrće tanin i kofein. Tanin je kiselina koja se koristi za pretvaranje životinjskih koža u kožu za odela. On se takođe nalazi i u kafi. Listovi čaja u stvari sadrće više kofeina nego samo seme kafe. Zdravi, biljni, čajevi ne sadrće kofein ili tanin. Prava funkcija ovih čajeva su njihova lekovita dejstva.

Pijte biljne čajeve kad god poželite tokom posta. Neki čajevi, poput , su hranljivi, u smislu da daju ditamine i minerale. je izvor kalcijuma. Drugi stimulišu mozak ili sistem za varenje. Neki će pomoći protiv mučnine, lenjih creva, gasova, apetita, itd.

#(Na sledećoj strani ima spisak gde se nalazi koji vitamin ili mineral ili neka druga supstanca, ali mi se to čini nepotrebnim) #

Djumbir i žalfija podstću znojenje, koje je zalužno za izbacivanje otrova i snižavanje temperature. Djumbir sa medom je izvrstan čaj za mnoge stomadne probleme. #(Ginseng) # je dobar za stomadne probleme uopšte, jer otvara apetit i zadržava toplotu u telu. Sirće stimuliše želudačnu kiselinu. Med i sirće stabilizuju pH vrednost krvotoka. Sladić je umereni laksativ. Limun sa medom pročišćava jetru. Vruća jabukovača sa štapićima cimeta i oraščićem je sjajan način da se stimuliše varenje. Beli luk je antibiotik koji čisti i pomaže u borbi protiv infekcija. Ječmeni sok leči proliv kao što radi i gavez i sasafrašov lovor. Kamilica smiruje nerve i stomak

Bilke pomažu telu i na mnoge druge načine. One mogu biti izuzetno zdravo i osvežavajuće piće tokom posta.

Postoje još neka pića, kao što su sokovi koje ispuštaju žitarice. Pirinač potopljen u vodu 24 časa pušta sok bogat vitaminima i mineralima. Obavezno procedite pre nego što popijete. Ječam, pšenica i proso su takođe odlični za dobijanje ovakvog napitka. Tako, recimo, postoji recept za prirodnu kafu. Ona se dobija od prečenog ječma i vodopije. Tu su i mnog idrugi recepti.

## Čorbe od povrća

Mnogi ljudi bacaju vodu koja ostaje posle kuvanja povrća. Ali, zašto tu vodu ne bi dali nekom postaču. Čorbe od povrća u prahu trebalo bi da sadrže povrće u prahu, sojine proteine, a ponekad i kvasac. Možete ih i sami napraviti. Samo stavite u lonac što više povrća, poput krompira, šargarepa. belog i crnog luka, peršuna, celera, paradajza, raznih začina... sa dosta vode. Ako ste na postu, uzmete samo vodu koja ostane, a povrće date ukućanima.

### **Mleka od orašastih plodova**

Ako imate problema na početku posta i osećate glad, ili ste na dugom, preko 30 dana dugačkom postu na tečnostima, mleka od orašastih plodova su za vas. Ova visoko-proteinska hrana je idealna za ovakve slučajeve. Nije poželjno da se koriste na kratkim postovima, jer bi mogli da povećaju želju za čvrstom hranom. Ali opet, idelni su za rešavanje početnih kriza, na dugim postovima, i kao tranzitna hrana kada prestajete sa dugim postom. Mleka se mogu praviti od badema, semenki suncokreta i susama. Samo izblendirajte 1 šolju semenki sa 3 i po šolje vode. Dodajte kašičicu meda ili javorovog sirupa, ako želite. Ili, dodajte samo jednu šolju vode sa 2 i po šolje jabukovog soka. Kao i sve drugo, i ova mleka se moraju iscediti, a tako ćete dobit i pozamašnu količinu hrane od orašastih plodova. Kokosovo mleko je slatka voda koj se nalazi unutar ploda. Ukusna je i vrlo hranljiva, te stoga uživajte u njoj.

Mleka od orašastih plodova imaju dosta proteina, masti, vrlo su hranljiva i moraju se koristiti razumno. Unos velike količine proteina tokom posta će usporiti proces detoksifikacije. Koristite ih samo u slučaju da imate krizu tokom posta, a ne želite da ga prekinete. Ne mešajte ova mleka sa neakvim drugim mlečnim, kravljiv proizvodima. Mlečne proizvode ne treba uzimati ako postite, jer usporavaju proces detoksifikacije.

### **Drugi proteinski napici**

Ako osetite potrebu za proteinima tokom posta, postoje i drugi napici koje možete koristiti tokom posta. Jedan od poznatijih među njima je sojino mleko. Ono se dobija kuvanjem soje i vode. Pravi se na principu pirinačne vode, sem što se sojino mleko komercijalno proizvodi. Od mnogih vrsta koje postoje na tržištu, mnoga su pasterizovana i homogenizovana ne bi li mu dala izgled i teksturu pravog mleka. Ova vrsta nije za vas. Poput flaširanih sokova, to je mrtva hrana, pritom teška za varenje. Sveže sojino mleko je veoma zdravo, iako nekima i tad teško svarljivo. Pijte ga samo ako vam odgovara.

Još jedna od alternativa je pirinačno mleko. Možda je lakše svarljivo od soje, ali je i dalje vrlo jako, i najbolje je piti ga razblađenog. Tu je i bademovo mleko koje je vrlo lagano. Nijedan od ovih napitaka nije živa hrana. Koristite ih ponekad, sa dozom opreza.

### **Mit o proteinima**

Od stotina vrsta zdravstvenih faktora, proteini su u centru pažnje. To je prva stvar oko koje će vas pitati ako ste vegeterijanac ili ste na postu. Prave „zvezde“ zdravlja su kiseonik i voda.

Moguće je živeti bez proteina relativno dugo, ali da li je to moguće bez vazduha i vode. Koliko su proteini potrebni? Telo ih koristi svakodnevno u proizvodnji tkiva i

ćelija. Ovo je gradivna faza metabolizma zvana anabolizam. Tokom posta, ravnoteža se menja i telo ulaže više energije u suprotan proces – katabolizam. Proteini nisu potrebni tokom ovog procesa, i dok god se vaše telo detoksifikuje, proteini u uobičajeno velikim količinama neće biti potrebni. To je kao da čišćite kuću. Drvo, kao gradivni materijal, vam nije potrebno pri čišćenju.

Proteini su deo svake biljke i životinje. Čak i sok od šargarepe ima proteine. Naravno, neke namirnice imaju više proteina od drugih. Ali je greška pretpostaviti da su namirnice bogate proteinima jedini izvor proteina. Post je ciklus čišćenja, stabilizacije i odmora. Cilj posta je održavanje ravnoteže. Kao što smo već nekoliko puta pominjali, neki programi posta na tečnostima predlažu da u slučaju potrebe, unesemo dodatne proteine na načine koje smo već objasnili. Zaista se вреди potruditi i pokušati produžiti post, jer će se isplatiti. Generalno gledano, post je proces detoksifikacije koji će se usporiti što unesemo više proteina.

Produžena potreba za proteinima ukazuje da je došlo vreme da se završi post. Ciklusi čišćenja i stabilizacije su obrnuti više puta, pa telo oseća potrebu da se ponovo izgrađuje. Nikad ne možete predodrediti koliko će trajati vaš post. Morate slušati svoje telo i prilagoditi mu se. Zov gladi se vratio i vreme je da se hrana ponovo unosi. Ali nemojte postati opsednuti proteinima tokom posta. Uglavnom, trebaće vam malo više njih na početku i na kraju posta, ali ne mnogo između. Slušajte svoje telo, a ne strahove svojih prijatelja.

### **Jabukovača, jabukovo sirće i druga pića**

Pravo, izvorno jabukovo sirće se potpuno razlikuje od današnjeg pasterizovanog, rafinisanog, uništenog oblika. Da bi ste napravili pravo sirće, koristite samo organske jabuke. Trebala bi biti zlatne boje i da ima vidljive znake prirodne fermentacije. Prijateljske bakterije i prirodna kiselost ovog zdravog pića čiste unutrašnje organe i održavaju pH ravnotežu. I limun ima sposobnost održavanja pH vrednosti, ali nema prijateljske bakterije da se bore protiv zaraznih organizama. Ako se doda ishrani, sirće, koje bi se konzumiralo 2-3 puta dnevno, leči problem kristalizovane kiseline u tkivima i zglobovima koja izaziva staračku ukočenost, a koja se često meša sa bolnim mišićima i zglobovima ili artritismom. Sirće je takođe fantastičan izvor kalijuma. Ako želite, možete postiti nekoliko dana na sirćetu kao na osnovnom piću. Razblažite vodom sirće, prema svom ukusu. Pijte ujutru na prazan stomak, ili uveče, ili na svakih par sati.

### **Da li koristiti dodatke tokom posta**

Svaki post zahteva da se ne unosi čvrsta hrana. Ovo nas ograničava samo na dodatke koji se razlažu u vodi. Ali kod unošenja dodataka tokom posta ( a i uopšte) moramo biti oprezni zbog eventualnih neželjenih posledica i treba da znamo šta želimo da postignemo postom.

Tokom posta, organi za varenje se smiruju i naše telo dolazi u ravnotežu jer nema uticaja hrane. Unošenjem vitamina, narušavamo prirodnu ravnotežu. Ali, ako vam je cilj da rešite neki zdravstveni problem, a želite da ubrzate taj proces, možete uzeti neke biljne dodatke ili vitamine. To bi pomoglo vaš post, ne bi ga usporilo. Jer, kao prvo, cilj post nije on sam, već izlečenje. Post je samo jedan od puteva ka izlečenju, i stoga je

dozvoljeno „varati“ i uneti neka prirodna čuda poput echinacia-e ili #)golden seal)#, kao dodatke zelenim sokovima u cilju jačanja imuniteta.

Kada je reč o vitaminima, preporuka je da se ne uzimaju, jer narušavaju prirodnu ravnotežu u telu. Isti je slučaj i sa tzv „multivitaminima“. Da, oni imaju više vitamina, ali količine pojedinačnih vitamina nisu u ravnoteži i kao takvi se unose u telo, proizvodeći isti ili sličan efekat kao i dodaci sa samo jednim. Ako se ipak odlučite da počnete sa unosom vitaminskih pilula, radite to pod nadzorom stručnog lica.

Posebno vas upozoravam da ne uzimate lekove, poput aspirina i Tilenola, tokom posta. Oni će ublažiti simptome, ali neće izlečiti ništa i poremetiće telesnu ravnotežu. Ovo vam govorim u slučaju simptoma detoksifikacije – glavobolje, mučnine i sl. Uradite klistir, kupajte se, hladite se, odmarajte se i spavajte, ali izbegavajte lekove. Neretki su slučajevi kada su se njihov upotrebom tokom detoksifikacije razvile neke bolesti, poput gihta, artritisa, ateroskleroze...

### **Hladna pića protiv toplih pića**

Tokom posta, možda ćete doći u situaciju da treba da odlučite šta ćete piti. Da li piti vodu, sok od šargarepe, voćni sok, zeleni koktel, biljni čaj, supenu vodu...? Jedan od faktora prema kojem se možete upravljati je da li želite hladno ili toplo piće. To sužava izbor. Ali, ako izaberete hladno, nemojte koristiti kocke leda ili piti ledena pića. Oni nisu zdravi da se piju uopšte, a tokom posta, kada je stomak relativno uspavan, unošenjem ledenih napitaka izazivamo šok organizma. Ako vam je vruće, bolje se okupajte. Isti je slučaj i sa toplim napicima. Vruća pića mogu vrlo da zasmetalu stomaku, pogotovu tokom posta. Toplo je u redu, ali ne i vruće. Čisto da napomenem, vruća kafa ne spada u grupu pića za post. Isto tako ne valja piti ni ledenu kafu ili hladno pivo.

### **Ne zaboravite vodu!**

Molim vas nemojte. Samo zato što ste na postu na tečnostima, i što imate tako šitok izbor divnih pića, ne znači da možete da isključite ono najvažnije – vodu. Voda je sjajan čistač i razblaživač koji pročišćava bubrege, bešiku i sistem za varenje. Voda sadrži i prirodne elektrolite, a to su kiseline, baze i soli koje proizvode bio – elektricitet u nervnom sistemu. Ona je takođe vrlo hranljiva jer sadrži važne minerale. Voda je zdrava, dok god je čista i sa izvora.

### **Kvalitet vode**

Jedan od najvažnijih aspekata posta je kvalitet vode koja se pije. To se često previđa jer postoji uvreženo mišljenje da je voda jednostavno voda. Nije!

Voda mora biti čista. Ne možemo istovremeno čistiti organizam, a s druge strane ga trovati lošom vodom. Zagađenje je veliki problem o kome ljudi ne razmišljaju mnogo jer nemaju rešenja za njega. Tako se često taj problem negira, a sve zbog ljudske ravnodušnosti i lenjosti. Ali zagađenje vode je globalni problem. Možete kupiti vodu u flaši, ili kupiti neki filter. Postoji i mogućnost pijenja destilovane vode, koja je u stvari skuvana, ali ona nije ukusna, pa se ne preporučuje. Kao pokušaj revitalizacije postoji obnovljena destilovana voda. Ona se dobija ako se u destilovanu vodu dodaju nekoliko

zrna pirinča. Tako se ona ponovo mineralizuje i oživljava. Postoji mogućnost i da se jednostavno ostavi na suncu i da „napuni baterije“. Svakako, voda sa izvora je najbolji i najjednostavniji izbor.

Danas postoje neke nove tehnologije, poput obrnute osmoze ili karbonskih filtera, koje imaju svoje dobre strane, ali znajte, ako živite u prirodi i imate izvor, nećete morati da brinete o kvalitetu vode.

Da li treba da pijete mrtvu, destilovanu vodu tokom posta? Verovatno ne. Ako voda nema hranljive sastojke, neće vas hraniti tokom posta, a ona će biti vaša jedina hrana. Uzgred, na postu na sokovima ne morate da brinete o vitaminima. Ipak, destilovana voda čisti bubrege, bešiku, krvotok, itd. Da zaključimo: što se tiče posta na vodi, najbitnije je da voda bude čista.

# ISCELJENJE I DETOKSIFIKACIJA

## Ciklus isceljivanja i detoksifikacije

Kada postite, vi kao da se na operacionom stolu prirode. Telo menja fokus. Umesto unošenja novog, vi izbacujete staro. Ovaj proces je krupna stvar i teško da će proći bez neprijatnosti. Uostalom, niko nikad nije ni rekao da je post 100% lagana stvar. Verovatno je lakše nego što mislite. U stvari, sam post je veoma lak, ali je isceljivanje teško. Zaista, od njega se možete osećati loše i bolesno. Pogledajmo neke od sledećih simptoma:

### Simptomi tokom isceljivanja i detoksifikacije

*Osip*

*Ekcemi*

*Akne*

*Mučnina*

*Slabost*

*Vrtoglavica*

*Crevenilo*

*Umor*

*Bronhitis*

*Astma*

*Glavobolja*

*Nesvestica*

*Groznica*

*Proliv*

*Upala mišića*

*Loš zadržavanje*

*Kijavica*

*Curenje nosa*

*Neppravilni otkucaji srca*

*Neredovna menstruacija*

Jao! Da li je ovo post ili grip? I zaista simptomi tokom detoksifikacije su slični onima gripa. Otrovi vas nanose zlo dvaputa – kad ih unosite i kad napuštaju telo. Jetra je zaista radila veliki posao time što ih je skladištila, ali kad je dođe vreme za izbacivanje, tada nastaju problemi. Debelo crevo je godinama skupljalo otrove u sebi, ali kad krenete da čistite te zabačene uglove gde se toksini kriju, oni će se ispoljiti u svoj svojoj „lepoti“. Kada dospeju u krv, tražiće izlaz. Možda krenu kroz glavu (joj! Kakva glavobolja!). Ili kroz kožu (osipi, akne, crevenilo, otečenost, ekcemi). Probaće možda i kroz debelo crevo (proliv). Ili kroz pluća (bronhitis, astma), ili bubrege (bolno mokrenje). A šta ako ne mogu tako lako da izađu? Što su duže u vama, vi ste sve umorniji. Groznice su česte. Što god možete uraditi da ubrzate čišćenje, pokušajte.

Ovi periodi velikih neprijatnosti se javljaju ciklično tokom dugih postova. Oni predstavljaju vrhunac procesa detoksifikacije. Mogu da se javljaju na svakih 10 do 14 dana. Ali ne plašite se, krize traju kratko. Uglavnom od jedan do tri dana, mada mogu biti i duže. Možda će vam biti loše, ali u periodu između dve krize, osećaćete se sjajno. Što više pogurate eliminaciju, krizni dani će biti slabijeg intenziteta i proći će brže. Imajte na umu da što je kriza jača, to više otrova izlazi napolje. Mesto gde je zapušanje najveće određuje tip detoks kriza.

Budite na oprezu. Ako su simptomi preozbiljni i prečesti, ako je temperatura previsoka, a nemate poverenja u ono što radite, tada, i samo tada, prekinite sa postom.

Time ćete razblažiti otrove u telu. Kriza je privremeno završena. Ukloniće stres na vaš um i telo. Ali i dalje niste rešili problem otrova koji su vas i doveli u takvo stanje. Oni su i dalje u vama, samo potisnuti. Naravno, post na sokovima će izazvati blaže efekte od posta na vodi. Unosite što više tečnosti koje će razblažiti otrove. Lezite i čekajte da prođe. Izbacite otrove znojem. Spavajte, odmarajte se . Ne ustajte naglo, da vam se ne zavrti u glavi. Nemojte se plašiti. Post donosi mnogo više dobra nego lošeg, a krizni periodi su često praćeni periodima euforije.

# METODE DETOKSIFIKACIJE

## Organi za eliminaciju

Pomozite svojim organima i oni će pomoći vama! Kao što smo već rekli, ima nekoliko načina da otrovi napuste telo. Ovaj proces možete pomoći ako se pobrinete da put bude čist i ako uradite sve što možete da ubrzate čišćenje. Ko vam je rekao da je post samo suzdržavanje od hrane? Ne možete se izvući a da ne uradite ništa! Pogledajmo sada svaki od organa ponaosob, diskutujmo o njihovoj ulozi u procesu detoksifikacije i pogledajmo šta možete učiniti da pomognete.

### Pluća

Svež vazduh... Da, samim disanjem možete pomoći svojim plućima. Možda to i ne znate, ali vaša pluća se konstantno bore da izbace sve otrove koje unosite disanjem. Zapamtite, kiseonik je najvažniji nutritijent. On čini razliku između života i smrti. Možete postiti i ne jesti hranu. Možete i bez vode jedno određeno vreme, ali ne i bez vazduha. Poštujte svoja pluća i ona će vam bogato vratiti.

Kao prvo, angažujte te mišiće. Iako vam se tako ne čini, vaša pluća su sastavljena od mišićnog tkiva i treba ih vežbati! Najbolji način za vežbanje je da duvate u nešto. Da li će to biti neki instrument, ako ste muzikalni, ili balon i sl. Ako nećete to da radite, jednostavno dišite duboko. Mi samo koristimo trećinu kapaciteta pluća za svakodnevne aktivnosti. Kako da iskoristimo i druge dve trećine? Dišite duboko.

Koristite isparivače. Oni dodaju topao, važan vazduh prostoriji koji se bori protiv otrova u vazduhu i omogućuje lakše disanje. Koristite i eukaliptus, mentol ili neke druge biljke poput gaveza da dodatno poboljšate vazduh. Isparivači su napravljeni da svaku smesu koju želite unesu u vaša pluća.

Možete pomoći svojim plućama i pijenjem čajeva. Peskavica, gavez, lobelija,...Pogledajte i u knjigama o čajevima za dodatne podatke.

### Koža

Koža je najveći organ za eliminaciju. Svaka pora na telu je otvor, moguća putanja da otrove izađu. Obratite pažnju na kožu. Perite je, ribajte, trljate. Na šta god koža reaguje dobro, to radite. Postoje dva načina stimulacije kože, da bi izlučila otrov: unutrašnja i spoljašnja.

U spoljašnju stimulaciju spada, kao što smo već rekli, pranje, trljanje, ribanje. Koristite četke od prirodnih materijala. Cirkulacija se ubrzava i odnosi otrove tražeći izlaz.

Dajte koži vazduha. Izbegavajte sintetičku odeću jer može sprečiti pravilnu razmenu vazduha i iritirati kožu, naročito ako ste osetljivi. Prirodni pamuk je najbolji jer obezbeđuje pravilnu razmenu vazduha i nije alergen. Budite oprezni. Kada god možete, nosite što manje odeće. Izađite napolje na sunce i vazduh. Naravno, nemojte preterivati, neka koža jednostavno dobije vazduh.

Unutrašnju stimulaciju čine stvari kojima stimulišu eliminaciju kroz kožu, bez direktnog delovanja na nju. Saune i parna kupatila su neki od primera. Parno kupatilo je bolje koristiti tokom posta, jer je toplota saune prilično nadražujuća. Parno kupatilo je bolje jer dodaje vodenu paru vašim plućima i celom telu. Omekšava kožu i stimuliše cirkulaciju. Telo izbacuje otrove putem znoja. Možete povremeno „preseći“, time što ćete se okupati umereno hladnom vodom, da bi još više stimulisali eliminaciju, pa ponovo nazad u parno kupatilo.

Kod kuće, samo se opustite u toplij kupki. Dodajte neke mirišljave soli, ako imate. One su dobre za glavobolje, groznice, kožne probleme, itd. A ako ste blizu mora, bez obzira na to da li ste bolesni ili ne, kupajte se što više. Jer, slana voda je sjajan čistač, pa zato mnogi ljudi dodaju razne vrste soli tokom kupki. Pošto izađete iz vode, osušite se na suncu. Ako se koža previše osuši zbog toplote sunca, namažite je uljem vitamina E ili aloja verom.

## **Bubrezi**

Bubrezi imaju glavnu ulogu u filtraciji otpadnih tečnosti u telu i konstantnom pročišćavanju krvotoka. Ova dva mala organa, skoro nikad ne odmaraju, čak i tokom posta, osim ako ne pijete destilovanu vodu, koja nema minerala i drugih nutritijenata. Naravno, čista voda je takođe pravi odmor a bubrege, a ima i lep ukus.

Mnoge biljke su dobre za bubrege zbog svoje prirodne sposobnosti da čiste, uvećavajući protok urina, a čak mogu i da razbijaju kamen u bubregu ili bešici. Neke od njih su borovica, peršun, divlja šargarepa,... Sokovi su izuzetno efikasni. Koriste koru lubenice, peršun, borovnicu, krastavac, celer, aloe vera, pšenična trava, maslačak i jagoda.

Tople i hladne obloge pomažu bolnim bubrežima. Vitamin C je priznat i od strane konvencionalne medicine kao lek za upale bubrega i bešike. Astma je često povezana sa nepravilnim radom bubrega. Astmatičari, pružite svojim bubrežima malo sunca. Toplo sunce je blagotvorno za sve pa i za bubrege. Postite. Odmarajte se. Pijte destilovanu vodu, ako hoćete.

## **Jetra**

Jetra je verovatno najvažniji organ detoksifikator, jer upija otrove, neutrališe ih, i ono što je štetno stornira. Ali, dugotrajno loš način života i loša ishrana su previše za jetru, a posledice toga će se videti na kosi i licu. Tokom posta, jetra ima mnogo posla. Ona filtrira otrove koji pristižu iz drugih delova tela, istovremeno čisteći se od neželjenih toksina. Biće joj mnogo lakše bez nove hrane koju treba obraditi. Postite i čistite se. Pustite jetru da živi!

Sokovi za jetru su onaj od šargarepe, maslčka, peršuna, grejpfruta, jabuke, limuna, pšenične trave. Kašičica maslinovog ulja sa limunovim ili grejpfrutovim sokom stimuliše oslobađanje žuč. Biljke mogu pomoći jetri i u vidu čaja i kao tople obloge. Pogledajte u knjigama o biljkama one koje se mogu koristiti da pomognu. Postavite vlažnu oblogz na jetru da stimulišete cirkulaciju detoksifikaciju..Sunčanje i vežvanje su odlični za jetru.

Idite na masaže. Masaža jetre i unutrašnjih organa, kao i masaža uopšte, jedna je od najboljih stvari koje možete uraditi tokom posta. Dobra stvar kod jetre je što je moguće da se dodirne. Fizički uticaj na jetru je jedan od najboljih načina da se pomogne detoksifikacija, i time se mehanički deluje na nju. Poput pekara koji mesi hleb, dobar masažer može isto to da uradi sa jetrom. Pazite da ne preterate. Želite da izbacite samo oni što vam ne treba. Počnite masaže polako i nežno. Komunicirajte sa masažerom. Govorite kako se osećate. Ako se koristi mudro, svakodnevna masaža može da udvostruči pozitivan efekat posta.

## **Debelo crevo**

Debelo crevo eliminiše čvrst otpad i apsorbuje vodu iz hrane. Kada voda uđe u tanko crevo nalazi se u polu – čvrstom stanju. Debelo crevo apsorbuje tečnost iz hrane, pa se tako dobija čvrsti ostatak koji se eliminiše iz tela. Peristaltika ( talasasto kretanje hrane kroz sistem a varenje) je zaslužna zanjegov put do anusa. Tokom posta, peristaltika gotovo prestaje. To naravno ne znači da nema više otpada za eliminaciju. Debelo crevo ima džepiće u kojima se skuplja otpada. Ova mesta se retko čiste zbog ogromne količine hrane koja se procesuirana. Tokom posta, džepiće se prazne, a i otpadne vode iz drugih delova tela pristižu u debelo crevo. Zbog ogromne količine hrane koja se svakodnevno vari, ovi otrovi iz drugih organa se *ne izbacuju, već se ponovo apsorbuju*. To je jedan od najčešćih uzroka glavobolje, zamora i kožnih problema, između ostalih.

Pokušajte da ubrzate detoksifikaciju putem debelog creva. Najbolji način za tako nešto je putem ili klistira ili kolon metoda. Razliku ćemo uskoro objasniti. Ova jednostavna tehnika se bazira na korišćenju vode.

Biljke mogu da stimulišu peristaltiku i da hrane debelo crevo. Neke od njih se ponašaju poput iritanata koje debelo crevo eliminiše zajedno sa drugim otpadom. Raven, pepermint, aloja i pšenična trava su neke od lekovitih biljaka koje leče debelo crevo. Čaj od lanenog semena je odličan laksativ, kao i sirovi sokovi od celera, jabuke, šargarepe, ravena, spanaća, suvog grožđa, suvih šljiva i smokvi.

Masaža pre nego što se uradi klistir ili kolon metod je izuzetno korisna. Isto važi i za vežbanje i duboko disanje.

## **Drugi efekti**

**Tokom posta**, može se dogoditi da vam jezik i desni oteknu. Ako ste na postu na sokovima, perite zube pastom, a kod posta na vodi, perite ih solju ili sodom-bikarbonom. Kupite četkicu kojom možete prati i jezik.

Oči će vam se možda biti zakrvavljene, pogotovo ujutru, ili će možda suziti. Uši će se možda začepiti. Isto važi i za nos, koji će biti zapušen. Sve su to putevi eliminacije. Pokušajte da održite normalan nivo higijene u tim oblastima, pogotovu tokom posta.

Ako osetite mučninu, ležite i odmarajte se. U slučaju da osećaj ne prestaje, a praćen je glavoboljom, pokušajte da povratite. Ponekad je to najbolje rešenje da se izbace otrovi, mada neki ne mogu da povraćaju tako lako. Nije loš naučiti povraćati „nazor“; to bi moglo biti korisno u slučaju trovanja. Nekoliko čaša tople slane vode bi pomoglo. Popijte čaj od lobelije, jakog emetika ( izaziva povraćanje), ako je potrebno. Operite ruke, nagnite se nad vodu i golicajte zadnji deo grla. Nastavite dok ne izbacite

većinu. Povraćanje će izazvati znojenje, kao deo eliminativnog procesa. Posle toga ležite i spavajte. Biće vam mnogo lakše. Na ovaj način se možete osloboditi velike količine otrova, iako je malo korenitije i ne tako lepo. Povraćanje nije neophodno, ali je ponekad najefikasniji način.

Ako imate glavobolju, smestite noge u toplu vodu. Toplota će povući krv iz mozga u noge i time smanjiti pritisak u glavi. Možete i da hladite glavu ledom. Ako su u pitanju sinusi, stavite toplu oblogu preko njih. Ponekad tople obloge na jetri ili drugim organima mogu olakšati glavobolju, jer su one čestotomiji koji se reflektuju na te organe.

### **Vežbe za detoksifikaciju**

Vežbe treba da budu bitan deo zdravstvenog programa bez obzira da li postite ili ne, ali je naročito bitno da ih upražnjavate tokom posta. Vežbe koje stimulišu ubrzana disanje, plivanje, vožnja bicikla, šetanje, su veoma važne. Da, i trčanje spada u vežbe, ali su namerno izostavljene jer su previše naporne za post. Malo ozbiljnije vežbe troše previše energije i to nije prihvatljivo za post, kome je potrebno da se energija što više sačuva. Za postače, prave vežbe su šetanje i plivanje. Pluća uvećavaju aktivnost oksigenovanja ćelija i eliminacije otpada. Izbegavajte dizanje tegova. Birajte vežbe kao da ste trudni. Zapamtite, tokom posta, vaše telo je u polu – snu. Jake aktivnosti poput skakanja i trčanja mogu imati negativan efekat. Jer, cilj ovih vežbi nije da napumtate mišiće i zategnete telo, nego da ubrzate proces detoksifikacije. I iznad svega, morate izbeći zamor. Vežbajte do nivoa stimulacije i ne više od toga.

# Klistir i kolon metod

## **Fuj!**

Znam. Sam pomen ovih reči čini da se lica većine ljudi promeni. Šteta je što je tako, jer bi to trebalo da je deo uobičajene higijene kao što je to čišćenje ušiju ili noktiju. Nećete verovati koliko su bitni za naše zdravlje.

## **Probajte, svideće vam se!**

Iako zvuči kao reklama, zaista je tako. Mnogi će to uraditi samo u slučaju nužde, ali posle prvog klistiranja, gotovo svi će hteti da to ponove. Razlog je jednostavan. Po završetku seanse odmah se javlja osećaj svežine. Možete da osetite promenu.

## **Prednosti**

I klistir i kolon metod jednostavno čiste debelo crevo vodom. Ima mnogo medicinskih tehnika koje su mnogo gadnije od ove dve. No, bez obzira na to, ljudi se zgražavaju pri pomenu klistira zbog psihološke nespremnosti da se suoče sa svojim otpadom. To je i kulturni problem takođe. Niko ne želi da mu se otpad nađe iza kuće. Zato se on deportuje što dalje. To postaje ozbiljan zdravstveni i ekološki problem s kojim se kao društvo moramo suočiti. A sve to počinje na individualnom nivou. Ljudi se plaše klistira je ne znaju šta je on tačno. Kada shvatimo da se u nama nalazi otpad, koji onda moramo izbaciti iz sebe, osećaj neprijatnosti prestaje.

Ako hoćete da budete zdravi, ne možete jednostavno ignorisati prirodan proces stvaranja otpadnih materija u svom telu. Naročito je bitno da tokom posta pokušate da se otarasite što veće količine na ovaj način. Kao što smo već rekli, čvrste otpadne materije će i dalje dolaziti u debelo crevo, ali pošto nema glavnine, doći će do nakupljanja i reabsorpcije koja dovodi do glavobolja, umora i drugih neprijatnosti. Ovaj proces se zove auto- intoksifikacija. Sprečavanje auto- intoksifikacije i ubrzavanje eliminacije deo su onoga što morate uraditi tokom posta. Redovno čišćenje debelog creva može u stvari ubrzati detoksifikaciju i skratiti post. Jedan klistir vredi kao dva dana posta – jer se ista količina otpadnih materija izluči. Zašto postiti duže nego što morate? Ubrzajte detoksifikaciju; a i bolje ćete se osećati.

## **Razlika između klistira i kolon metoda**

Ako budete uzimali pribor za klistiranje, obavezno uzmite vodeni, a ne hemijski. Hemijsko klistiranje je za one koji imaju probleme sa stolicom, i ima efekat kao klisitor. Ovakvo klisitoranje nije preporučljivo za one koji poste. Uzimate vodeni pribor za klistir. On će omogućiti vodi da jednostavno uđe u debelo crevo i da izađe noseći sa sobom otrove i otpad. Samo legnete, pustite vodu, okrenete se nekoliko puta, a zatim izbacite otpad u vc šolju. Nema potrebe za jakim hemikalijama, samo voda. Debelo crevo je na nju naviklo jer je jedna od njegovih uloga da izvlači vodu iz hrane.

Kolon metod je malo složeniji i radi se sa asistencijom profesionalca. Prednost kolon metoda je u tome što legnete i opustite se, ( naročito trbuh) a stručno lice kontroliše ulaz i izlaz vode. Čvrsti ostatak se takođe izbacuje putem cevi, tako da nema potrebe da idete do vc šolje. Zahvaljujući dobroj organizaciji, moguće je uneti više vode, za manje vremena. Jedna sesija traje oko 45 min, a količina vode je mnogo manja nego kod klistiranja. Jasno je da je količinski ovaj metod efikasniji, a uz to, terapeut masira stomak ne bi li izašlo više otpadnih materija. Veća količina vode omogućava da se očiste i džepići pumi otrova. Voda dopire dublje u crevni trakt. Takođe, zapazite da se kod ovog metoda nalazite u ležećem položaju, pa su mišići opušteni, i ne ometaju proces. Sva ta količina vode neće biti odjednom da bude unesena. Protok vode se reguliše u skladu sa tim kako vam odgovara. Većina ljudi koja je osetljiva na ovu tematiku, pre bi izabrala kolon metod nego klisitor. Iako ima neprijatnih trenutaka, na kraju ćete se ipak osećati osveženo i revitalizovano, čime je celo iskustvo pozitivno.

## **Kako i kada**

Jedna od prednosti klistira je što možete da ga radite kod kuće, kad želite, bez troška. Tokom posta trebalo bi ga raditi ako ne svaki dan, onda barem svaki dugi ili treći. Dakle, preporučuje se barem 2 puta nedeljno tokom posta. Što se češće budete klistirali, to će vam biti bolje i lakše, sledeći put. Kad se jednom pročiste creva, klistiri će biti brži i efikasniji. Napunite klistir vodom, i na početku samo unesite malo vode da bi izašao eventualni vazduh koji se nakupio u crevu. Zatim vodu izbacite u vc šolju. Posle toga nastavite normalno. Kontrolišite mlaz vode, lezite na bok, povremeno se okrenite, i potom izbacite vodu pomešanu sa otpadom.

## **Egzotičniji klistiri**

Iako vam to izgleda malo verovatno, neki ljudi se „ navuku“ na klistiranje! Čak i kad ne postite, radite klistir ili kolon metod periodično kao deo redovne detoksifikacije. Klisitor jednom mesečno ili svakih šest nedelja je izuzetno koristan. Ima mnogo stvari koje možete dodati vodi – biljne sokove, sirće, sok od pšenične trave... Biljke stimulišu jetru i pomažu čišćenju debelog creva. Pšenična trava takođe stimuliše jetru da se sama detoksifikuje i neutrališe otrove i kiselinu u debelom crevu. Sirće pomaže da se održi neutralna vrednost pH debelog creva za one koji imaju poremećenu ravnotežu baza i kiselina. Za hladnu vodu se pretpostavlja da deluje na mišiće stimulišući peristaltiku. Vruću vodu ne treba koristiti jer je preveliku šok za debelo crevo i može pokrenuti reapsorciju otrova. Topla voda će razbiti neke čvrste komponente, te je preporučljiva.

Ako stavljate trave, neka smesa ne bude jača od šolje laganog čaja. Što se tiče pšenične trave, dodajte samo 40- 50 grama. Sirćeta- samo 20g.

### **Da li je škodljivo?**

Najkontroverznije pitanje vezano za ovu tematiku je da li klistiri i kolon metodi remete prirodni proces eliminacije tela. To nije tačno. Kao i sve, i ove tehnike se mogu iskoristiti na pogrešan način. Ima fanatika koji se klistiraju stalno, postili ili ne. Da, ako ne koristite mišiće, oni će vremenom oslabiti. Ali ovo su ekstremni slučajevi. Čak i za vreme dugih postova, kad bi radili klistire svaki dan, ako ste pre poste imali normalnu mišićnu aktivnost, imaćete i posle toga. Možete vežbati mišić sfinkter voljnim kontrakcijama, u trajanju minut – dva nekoliko puta dnevno Ovo pokreće peristaltiku domino efektom. Što se tiče trbušnih mišića, najbolje je raditi trbušnjake.

Još jedna od mogućih problematičnih oblasti je ona baš iznad rektuma. Može se dogoditi da dođe do zakrčenja, pa se unošenjem vode može dogoditi da taj deo tela natekne. Ako bi se ovo često dešavalo, moglo bi da dođe do istezanja i slabljenja mišića. Za ovo se koriste nastavci koji idu dublje u debelo crevo. Ovaj nastavak može omogućiti dublje čišćenje.

Problemi sa klistiranjem su retki i javljaju se vrlo retko, i to u slučaju nepravilnog rada. I vožnja auta je opasna i svakako da mora postojati određeni stepen opreza. Ali dobri vozači, koji poštuju propise i ponašaju se zdravorazumski, neće iskusiti probleme. Tako ni vi nećete imati problema ako budete pratili uputstva profesionalaca. Dobrobiti ovih metoda daleko nadmašuju minimalni rizik koje nose.

# GUBLJENJE KILAŽE

## **Prednosti posta**

Evropljani lako mogu da kažu ko je Amerikanac. Samo pokažu na debelog turistu! Jedan od 5 Amerikanaca ima prekomernu kilažu. To je 90 miliona, i to nije zato što nismo pokušavali. Postoje na hiljade dijeta. Novine i mediji uopšte su ih pune. Ali šta je to s njima? Nijedna ne pruža dugotrajne i konačne rezultate.

Post bi moga oda bude ta prava metoda, ali, nažalost, on se gura u stranu i naziva radikalnim i nazadnim. Kad je u pitanju gubitak kilaže, post je prava stvar za to. Rezultati su dramatični i dugotrajni. Ne samo to, nego on ne uključuje nikakve pilule i neželjene sporedne efekte. Jedino što dobijate je smanjenje povišenog krvnog pritiska zajedno sa gubitkom prekomernih kilograma.

## **Kako funkcioniše**

Da bi telo imalo energije tokom posta, koristi rezerve koje nisu primarne. Koristi masno tkivo. Kod debelih, to je i do 65% težine. Njima su problematični samo uvodni dani, i kada ih preguraju, posle nema problema. Kada se potroše masne rezerve, javlja se prava glad, i ponovo je vreme da se jede.

## **Šta možemo očekivati?**

Ljudi sa problematičnom kilažom mogu očekivati značajan gubitak težine tokom prve nedelje. Što imate više kilograma, više ćete izgubiti. Nagrada će nadoknaditi neprijatnosti koje će gojazne osobe osetiti tokom posta. Kada se pregura početak, posle će biti lakše, a kilaža će se postepeno normalizovati. Logično, mršaviji ljudi će izgubiti manje kilograma. Može se desiti da ne dođete na željenu kilažu, ali tada vam telo verovatno govori da je dosta za sada. Kada se glad vrati, prestanite sa postom.

Naravno, tok događaja može varirati. Stope metabolizma i iskorišćenja kalorija se razlikuju od osobe do osobe. Tako se neki obrok može kod jedne osobe potpuno utrošiti, a kod druge može dovesti do formiranja masnih naslaga. No, nijedan metod nije ni blizu posta kada je reč o gubitku kilaže i detoksifikaciji. Sve čime ubrzate detoksifikaciju, ubrzaće i gubitak kilograma. Za vas koji postite samo da bi smršali, dobijate dobro zdravlje kao bonus!

Gojaznost ukazuje na problem rada metabolizma i varenja. Ali nijedna specijalna dijeta ili pilula ne deluje na endokrini sistem. Tiroidna žlezda kontroliše rad metabolizma. Adrenalin i noradrenalin kontroliše reapsorpciju natrijuma iz bubrega izazivajući zadržavanje vode. Pankreas doprinosi razgradnji masti i ugljenih hidrata. Post smanjuje teret ovih organa, kao i pritisak na srce. Doprinosi sagorevanju kalorija kao i ublažavanju bolesti izobilja poput dijabetesa, visokog pritiska, čireva, anemije, astme, itd. Istina, svi smo rođeni sa određenim predispozicijama i moramo naučiti da živimo u granicama svog tela. Ali, post može resetovati neke biološke obrasce i omogućiti novu šansu za gojazne.

## PSIHOLOŠKI EFEKTI POSTA

### Da li ste normalni?

Post je sam po sebi strašan. Sama ideja ne jedenja – posle čitavog života provedenog u jelu – je vrlo radikalna. Izazov vam se može učiniti strašnim i može te se pitati da li je mudro što to radite. Postoje i pitanja koja se tiču fizičkog aspekta posta. Zar jedenje nije pitanje života ili smrti? Zar nećemo umreti bez hrane? Jedemo stalno, zato što treba tako da radimo? Šta se dešava ako prestanemo da jedemo?

Kad je reč o ovakvim pitanjima, podrška drugih bi dobro došla. Ali je nećete dobiti. Post je nešto što vas izdvaja od drugih. Vid samoizolacije. Jer, kako objasniti ljudima, kad je svaki događaj u njihovom životu skoncentrisan oko hrane. Ljudi će pokušati da vam „pomognu“, terati vas da jedete. Oni koji vas vole biće uplašeni za vas. Ljudi medicine, iskoristiće svoj autoritet da vam „dokažu“ kako je post štetan i opasan, time pokušavajući da vam poremete samopouzdanje.

Kada ste počeli sa postom, niste očekivali da ćete morati da se nosite sa sumnjama drugih ljudi pored svojih već postojećih. Ali, ovo je samo vrh brega. Kada postite, ne smatraju vas pomalo čudnim, već otpadnikom. Tokom posta, vrlo brzo ćete shvatiti da se suočavate sa svetom koji se prežderava. Neki će vas ismevati, neki vam zaviditi. Ipak, samo kritike ćete pamtit, ne pohvale. Zato, kada postite, morate biti čvrsto uvereni u to što radite, spremni da odgovorite na eventualna pitanja. Upravo zato smo pričali o motivaciji. Ona će vas održati u vremenima krize. Znanje i vođstvo će vam dati snagu i pouzdanje da se ne pokolebate pred kritikama i zastrašivanjima. Ako budete istrajni, videćete vrlo brzo da vas se ljudi u stvari plaše i da se plaše onoga šta predstavljate. Šaljete poruku koju će neki ceniti i poštovati. Možda postanete nekome i mentor. Ali, u očima drugih videćete vi ćete biti samo odraz njihove slabosti i nebrige za svoje telo. Podsećate ih na nešto o čemu ne vole da misle niti da se s tim suoče, već su besni na vas, jer se osećaju nesigurno. Oni će pre osuditi, nego se suočiti sa svojim problemima.

### Zapisujte u dnevnik

Post čini od vas posmatrača. To je kao da ste u nekoj drugoj vremenskoj zoni. U stvari, možda će vam se često desiti da imate previše vremena. Na kraju krajeva, na

jedenje i spavanje odlazi mnogo vremena, što neće biti slučaj u toj meri dok budete postili. Potrebno je samo malo prilagođavanja, zajedno sa fizičkom adaptacijom koja se javlja u početnim danima.

Iskoristite svoje vreme na produktivan način. Posmatrajte sebe: gledajte kako apetit nestaje. Posmatrajte um kada nije preokupiran hranom. Osetite kako se osećaj praznine vraća u vaš stomak. Tokom dugih postova, dnevnik je vrlo važan jer pomaže da se na pravi način izraze doživljena osećanja, a ne samo da se ona emocionalno zapamte. Ovo je naročito bitno tokom prekidanja posta. Kada se glad prvo javi, ona nije toliko jaka, i često se može pomešati sa nečim drugim. Tanka je linija između psihičke/ fizičke želje za hranom i fizičke gladi. Posmatrajte kako vam se stav menja. Zapišite ako ste ljuti zbog toga što ne možete da jedete. To je znak da prekinete sa postom. S druge strane, pozitivan stav prema postu vas gura napred. Vaša zainteresovanost ili nezainteresovanost za hranu je ključna kada je reč o dužini posta.

Kada postite, postaje posmatrač samog sebe, kao i drugih. Kada uspešno okončate post, ne samo što ćete se osećati drugačije, već ćete imati priliku da pomognete i drugima sa njihovim lošim navikama. Svi smo mi žrtve sopstvenog nemara. Pomozite bližnjem da pogleda na svoj život iz drugačijeg ugla. Preokrenite njihovo neznanje u znanje, njima i drugima na dobro.

# ZAVRŠETAK POSTA

Postiti je lako. Teško je prebaciti se ponovo na čvrstu hranu. Kod posta je pravilo da kad se zagrejete, čini vam se da možete zauvek tako. Disciplina je bitna tokom posta, naročito u početku, i na završetku posta.

## Završetak posta

Svako ko ima kakvo – takvo iskustvo u postu će vam reći da je završetak posta najvažniji deo. Snaga volje je važna ovde, jer kada se javi nagon za hranom kad ponovo okusite travu, probudićete čudovište u sebi, i to gladno. Gladno čudovište melje sve redom. Ali, nemojte se prepustiti tom jakom nagonu. Zapamtite, glad je najjači nagon, jači i od seksualnog!

Kao što smo rekli, prekidanje posta je najvažniji i najteži deo. Ako ne uspete da se uzdržite od nagona za prežderavanjem, grdno ćete platiti za svoje greške. Ovo je očekivano, i najopasniji deo posta. Ovde se možete gore povrediti nego tokom celog prethodnog perioda posta. Smrtni završeci, mada vrlo retki, javljaju se jedino tokom kraja posta. Ali ne brinite. Statistika je na vašoj strani, i šanse za neki ozbiljniji problem su veoma, veoma male. Može vam se dogoditi da vas gadno zaboli stomak, recimo. Stres na srce, jetru, pluća i druge vitalne organe može biti toliko veliki da upropasti sve dobrobiti koje je post doneo. Naravno, ako postite nekoliko dana, prelazak na čvrstu hranu će biti mnogo lakši. Na dužim postovima, pak, od dve nedelje ili 30 ili više dana, šok na vaš organizam može izazvati infarkt u nekim slučajevima. Čak i trodnevni post vas može baciti u krevet ako ne iskontrolišete svoj apetit.

Bilo je dosta onih koji su postove prekidali pljeskavicama, picama, kolačima i dr. Osećali bi se dobro dok su jeli. „Kao u stara dobra vremena. Mogu ja to“. Na kraju, vi ste profesionalac u jedenju. Ali, više niste as u varenju. Garantovano, ako se prepustite i prekinete post picom, nećete moći da hodate.

## Znati kad treba prestati

Pre nego što razmotrimo načine kako prekinuti post, morate znati kad da ga prekinete! Zaista, znati kad treba prestati može mnogo pomoći u tranziciji na čvrstu hranu. Ako se naterate da izgurate „čak dve nedelje“ ili „ceo mesec“, možda se previše

forsirate. Svakako, vaše telo ne prati kalendar, i nema želju da se pokaže kako je jako i izdržljivo. Preterivanjem možete izazvati bumerang efekat tokom tranzicionog perioda i izazvati nekontrolisanu glad.

Ključ je u tome da slušate svoje telo. Prepoznajte kada se javi zainteresovanost za hranu. Tada prekinite post. Ovo se dešava polako. Može se prvo javiti kao intelektualna želja. Pitaćete se, recimo, šta li je to na tanjiru vašeg prijatelja. „Jao, kako lepo miriše“. Prestanite. Kad ste na vrhuncu posta, vas hrana uopšte ne interesuje. Čak vam je odbojna.

Svaka promena u vašem pogledu na hranu dok postite je jedan od znakova prave želje za hranom. Možda ćete probati malo da varate, ostavljajući više pulpe u svojim sokovima. A možda se javi želja za žvakanjem hrane, koju ćete posle ispljunuti. Sve su to signali. U slučaju da ih budete ignorisali, barem ih zapišite. Ako se ponovo jave, ispratite ih. Vreme je da jedete! Koristite dnevnik da pratite tok svojih osećanja. Nemojte ih previše potiskivati u sebe da ne biste izgubili kontrolu kad ponovo krenete sa jedenjem. Zaista, mora se znati kad treba stati da ne biste izgubili samokontrolu.

### **Prava glad**

Pravu glad je teško ignorisati. Kada je osetite, znaćete šta je to. Tada ste zaista gladni. Ovo je teško osetiti u danšnjem svetu, osim ako ste na nekom pustom ostrvu. Ali, ako štrajkujete gladu iz nekih socijalnih ili političkih razloga, telo će crpiti energiju iz mišića i organa. Prvo će se koristiti oni manje važni delovi tela. Kad gladujete, telo traži proteine da bi vršilo procese. Tokom posta, pak, telo se detoksifikuje i čisti.

### **Vreme za prestanak**

Možda morate prestati sa postom ako imate neke važne planove. Nemojte čekati 5 do 12. Prekinite post nekoliko dana pre važnog događaja. Iskušenja na proslavama mogu da budu previše za vas. Završite sa postom na vreme i izbegnite probleme.

### **Povratak – Prva faza**

Dobro, šta se može jesti? Postove treba prekidati mekanom, hranom punom vode. Uglavnom, to podrazumeva voće, ali nije obavezno. To može biti i neka lagana supa, lisnato zeleno povrće ili nešto blendirano. Ali, pre čvrste hrane, navikavajte telo unošenjem sokova. Tu su zatim mleka od orašastih plodova ( od badema, suncokreta, susama). Ove visoko proteinske namirnice su odlične jer će otvoriti apetit i pripremiti telo za težu, čvrstu hranu. Ako vas ova hrana zadovolji, možete nastaviti da postite na njoj još koji dan. Onda, kad budete spremni, prebacite se na čvrstu hranu.

Najpopularnija hrana za prekidanje posta je lubenica. Grejpfrut je drugi na listi. Pomorandža, grožđe, jabuka, kruška, ananas, dinje, papaje, mango su isto tako dobar izbor. Breskva i kajsija su malo teže, ali mogu poslužiti. Isto važi i za paradajz, koji je tehnički voće, krastavci i zeleni biber, sve biljke pune voća. Ako vam se traže salate i povrće malo ranije nego što bi trebalo, koristite lisnato zeleno povrće ili supe da iskontrolišete situaciju. U ovu grupu spadaju alfalfa, suncokret, kupus, detelina, heljda, beli i crni luk, peskavica, rotkvica... Nemojte koristiti mahunarke poput soje, graška,

sočiva, kikirikija... Ove namirnice su previše jake i teže za varenje uglavnom zahtevaju kuvanje.

Supе mogu biti vrlo zadovoljavajuće, tokom ranih obroka, ali ne treba njima da prekidate post. Možete koristiti supenu vodu, sa talozima povrća. Evo jednog primera lagane supе:

Kuvajte pirinač sa većom količinom vode. Kada se pirinač ukuvao, neka višak vode bude osnova supе. Po želji, može da ostane 6 do 10 zrna pirinča u osnovi. Posle toga dodajte povrće po izboru. Na isti način se moguće je iskoristiti i krompir. Tada se dodaje malo izblendiranog krompira. Postepeno povećavajte količinu krompira ili pirinča, sve dok stomak ne pošalje signale da se stane.

Kao što vidite, dosad nismo pominjali bananu. Razlog za to je mala količina vode koju ima, i velika količina skroba. Pogotovu ako nije potpuno zrela. Zato je bolje sačekati da dobije one braon tačkice, pa je onda izblendirati sa jabukovim sokom. Na taj način ćemo uvećati količinu vode u obroku. Krenite sa pola banane i podižite količinu. A ako ipak volite da je jedete na uobičajen način, sačekajte nekoliko obroka, a onda krenite sa pola banane.

Da bi ovakvo piće bilo pitkije, dodaju se brest ili laneno seme, što pruža dodatne mogućnosti onima koji su u prvim danima završetka posta. Dodatno, brest je dobar za smirivanje stomaka i crevnog trakta, a lan ponovo pokreće peristaltiku. Kada se pomešaju, daće ukus poput oraha, a biće i vrlo hranljivi.

Još jedna stvar koju treba izbegavati je sušeno voće. Glavni razlog je nedostatak vode, kao i velika količin teško svarljivih vlakna i šećera. Ipak, neke vrste suvog voća su lake za varenje. Suvo grožđe, smokve, šljive, ribizle su dobre dan ili dva posle prvog uzimanja hrane.

### **Kvalitet i način**

Kvalitet i način unosa su od vitalne važnosti. Vaše telo može iskontrolisati široku lepezu hrane i pretrpeti neke prekršaje, ako su svedeni na minimum. Zapamtite, vaš stomak spava. Žlezde koje proizvode enzime za varenje su, da tako da kažem, van funkcije. U stvari, tokom vremena kad niste jeli, vaš se stomak skupio. Koliko i na koji način unesete hrane u sebe, je od kritične važnosti.

Prvo, kad jedete, jedite sedeći. Sistem za varenje ne radi kako dobro kao kada stojite ili se krećete. Jedite polako. Posle toga se odmarajte tako da vam ramena i glavu budu iznad stomaka. Odmarajte se na prvi znak umora. Izbegavajte nervozu i osećaj nestrpljenja. Nemojte primoravati telo da odmah obnovi svu svoju energiju. Svedite fizičke aktivnosti na umeren nivo. Dakle, u ovoj ranoj fazi vi se jednostavno nastavljate proces čišćenja započet tokom posta. Ovo je ključni trenutak posta. Način na koji ćete ponovo uvesti čvrstu hranu postaje važniji što ste duže postili. Kako vam se osećaji ukusa budu polako vraćali, pazite na količinu. Ne dozvolite da vas savlada nekakav strah. Slušajte svoj stomak: ako se „buni“ i ako imate gasove, vreme je da malo usporite i da konzumirate manje obroke.

Hranite se kao beba, grickajte pomalo. Sastavite raspored i držite ga se. Pola grejpfruta u 8, pomorandža u pola deset, jabuka u 11,... Napravite raspored za nedelju dana unapred. Između pijte što više vode i biljnih sokova. Držite se jednostavne hrane bez mnogo kombinacija. Svaki zalogaj šalje signale do nervnog sistema stimulišući

izlučivanje enzima za varenje. Čak i ako izaberete da ostanete na ishrani sa jednom vrstom hrane, u redu je. Koristite jabuke, u što većoj količini i što češće.

Možete takođe stimulisati odgovarajuće žlezde konzumacijom biljaka poput cimeta i peperminta ili trava poput kima ili karanfilića. Medno jabukovo sirće pomaže stimulaciju sone kiseline. Jednostavno se doda jedna kašika meda u 2 kašike jabukovog sirćeta, koje se potom razblaži odgovarajućom količinom vode, prema ukusu. Udahnite duboko pre jela i dajte svojim ćelijama kiseonik. Istežite se.

### **Namirnice stimulatori digestivnog trakta**

*Cimet*

*Pepermint*

*Celer*

*Sladić*

*Dumbir*

*Karanfilić*

*Morač*

*Medno sirće*

*Kim*

### **Šta je faza I?**

Prva faza se odnosi na uvodni period od kada je posle posta prvi put unesena hrana. Ovde je cilj da se restimulišu organi za varenje da vare umerene količine hrane. Meke, tečne, namirnice male gustine, se koriste za taj cilj. Period oporavka digestivnog trakta traje od jednog dana do nedelje dana, u zavisnosti od dužine posta. Npr, na desetodnevnom postu, vreme Faze I je 5 dana. Od 6- og do 10- pg dana traje faza II, gde će se polako uvoditi čvrste namirnice. Od 11- og do 15- og dana, organizam se gotovo vraća u normalno stanje.

### **Faza II – Proširenje jelovnika**

Faza II podrazumeva da se organizam vratio u stanje da može da se nosi sa solidnim količinama laganih namirnica. Zadatak druge faze je da ponovo uvede u ishranu raznovrsniju i složeniju hranu. Faza I radi na kvantitetu, a faza II na raznovrsnosti. Druga faza čini prelaz od posta do gradivnog ciklusa – katabolizam do anabolizma. Ali i ovo takođe, zahteva vreme i postupnost. Za većinu, dolazak do druge faze, znači izlazak iz opasnosti. Odatle pa nadalje, teško da ćete moći naškoditi sistemu za varenje i organizmu uopšte unošenjem neodgovarajućih namirnica. Naravno, ovo nije razlog da se jedu namirnice loše za ljude. Moguće je da ćete imati problema sa gasovima ili poništiti dobrobiti koje je post doneo, ako budete varali u ovom trenutku.

Dominantna hrana tokom ove faze je salata. Počinje se sa unosom masti tokom faze II, ali samo u vidu maslina, maslinovog ulja, avokada, orašastih plodova i semenja, no i tad, ne u samom početku. Paradjz, masline, maslinovo ulje i limunov preliv, a posle i prelive od susama, suncokreta, tofua i avokada su neke od namirnica koje možete jesti. Ali na početku, salata treba da je suva, bez prelive.

I voće je deo druge faze, sada bez ograničenja u količini i vrsti. Sada se suvo voće može jesti bez problema, ali bi ipak trebalo voditi računa o količini s obzirom na visoku količinu šećera i vlakana.

Orašasti plodovi i semenje se mogu jesti u manjim količinama. Badem ili sunocokretovo seme se mogu blendirati, pa zatim koristiti kao prelive.

Supe mogu biti bogatije sa više povrća i malo većom količinom blendiranog pirinča ili krompira.

Režim faze II je širi i slobodniji, ali i on ima svoja ograničenja takođe. Bez kuvanog povrća ( ne računajući supe), bez žitarica i mahunarki, uključujući i hleb, i naravno bez mleka i mesa. Ove vrste namirnica su deo faze III, ili 11 do 15- og dana u našem primeru desetodnevnog posta.

### **Namirnice faze II**

<i>Spanać</i>	<i>Badem</i>	<i>Namirnice faze I</i>
<i>Zelena salata</i>	<i>Susam</i>	
<i>Paradajz</i>	<i>Tofu</i>	
<i>Maslina</i>	<i>Suncokretovo seme</i>	
<i>Avokado</i>	<i>Suvo voće</i>	
<i>Maslinovo ulje</i>	<i>Supe od povrća</i>	

### **Faza III – Povratak na punu ishranu**

Faza III u osnovi označava kraj posta i prelaznog perioda. Ipak, uz poštovanje zakona zdravlja, mogu se uvećati dobrobiti posta, ako se odbace loše zdravstvene navike, koje su i dovele do problema koji se leče postom.

U trećoj fazi počinje unos žitarica, skorobnog povrća i kuvane hrane. Sad je vreme kad možete pojesti činiju pilava ili pečenog krompira. Tu je i voće koje se kuva na pari, poput brokolija, zatim mahunarke, pasulj, grašak, itd. Nema više ograničenja ni povodom sušenog voća i orašastih plodova, osim onih koje sami sebi nametnete. Hleb i integralne žitarice su dozvoljene. A što se tiče mesa i mlečnih proizvoda, oni su od ovog trenutka dozvoljeni, ali vam savetujem da ih postepeno izbacite iz ishrane. To nisu namirnice koje vašem telu trebaju. Isto važi i za prženi krompir, beli šećer i za sve neprirodne i mrtve namirnice. Sve one pozitivne stvari koje je doneo post se mogu očas posla poništiti vraćanjem rđavim navikama.

### **Oni koji ne bi trebali da poste**

Post je sjajna stvar, ali nije za svakoga. Post stavlja telo u detoksifikujući i eliminacionu ciklus. Privremeno gasi mnoge fiziološke funkcije radi odmora. Ali, ovako nešto možda neće biti odgovarajuće za nečije planove ili situaciju u kojoj je.

Evo nekih ljudi koji ne bi trebali da poste:

*Trudnice*  
*Majke male dece*  
*Deca u razvoju*

*Većina starijih osoba*  
*Većina hipoglikemičnih osoba*  
*Dijabetičari*  
*Hroniči bolesnici*  
*Osobe na dugotrajnoj terapiji*  
*Mršave osobe*  
*Osobe sa tuberkulozom*  
*Osobe sa ozbiljnim problemima sa bubrezima i srcem*

Naravno, uvek ima izuzetaka čak i sa gornje liste. U slučaju nedumice, konsultujte stručno lice upoznato s postom. Hipoglikemičari mogu doživeti fantastično poboljšanje postom. Ali, zbog problema sa nivoom šećera i energije, stručna pomoć je neophodna.

# DUHOVNI POST

Za post se kaže da leči više od tela. On leči dušu. Kada se telo čisti, to je zaista duhovno iskustvo, čudo, zaista. Kada se telo očisti, i um postaje jasan. Postajete svesni svog odnosa prema drugim ljudima, prirodi, i Bogu. To je zaista prosvetljujuće iskustvo. Herbert Šelton, otac posta, je rekao: „sloboda i lakoća koju osetite tokom posta omogućavaju vam da osetite nove dimenzije i dubinu smisla života“.

Post ima posebnu važnost za religiozne ljude. On je deo svake od 3 glavne religije.

# NA KOJI NAČIN SE TELO SAMO LEČI

Jedan sveštenik iz Škotske s početka XIX veka je rekao za post: „um je čistiju, zdravlje bolje, srce lakše, a novčanik deblji“. Neko bi pomislio da je ovo nekakav utopijski opis. Nažalost, post bi bio mnogo popularniji da je u vidu tablete. Zamislite da kupite pilulu koja vam daje moć da se sami lečite. Pilulu koja jača telo, osvežava dušu i obnavlja duh? Nju bi svi kupovali bez obzira na cenu. Ironija je da post nije na prodaju jer je besplatan. Eto kakvo moćno sredstvo posedujemo u sebi. Sredstvo koje je na raspolaganju bilo kad. Samo, treba da prestamnete da jedete na određeni period. Jednostavno je i efikasno, ali zbog neznanja, straha, i nedostatak volje i discipline, propuštamo da iskoristimo ovo moćno oružje. Zaista tužno.

Zašto ne koristimo svoje potencijale? Post traži hrabrost. Zahtava snagu volje, samopouzdanje i znanje. Ove vrednosti su gorivo koje će vas napajati na vašem putu posta. Post znači preuzimanje sopstvenog zdravlja u svoje ruke. To je strašno za mnoge ljude i stoga su smelosti hrabrost potrebne da bi se krenulo sa postom. Za mnoge, to nije uvek tako lako uraditi, ali ne bi trebalo da je teško. U stvari, lakše je postiti nego se hraniti i što je ironično, post je hranljiv!

Post na sokovima, o kome smoo dosta govorili, omogućava veće, koncentrisanije količine vitamina nego čvrsta hrana, kao i bolju asimilaciju. Dakle, ćelije dobijaju više nutritijenata iz sokova nego iz hrane. Na kraju krrajeva, bitno je koliko iskoristite, a ne koliko uneste. Vitamini, minerali, enzimi, živi proteini, DNK i RNK hormoni, i druge tajne prirode, su u voću i povrću. Nažalost, naš sistem za varenje je toliko neefikasan da se više hranljivih sastojaka izbacilo nego što se iskoristi. Začepljen digestivni trakt, neefikasnost organa i preopterećeni sistem za varenje, mnogo umanjuju našu sposobnost da iskoristimo ono što unesemo. Pijemnjem soka izbegavaju se problemi sa varenjem, pa i oni sa slabijim metabolizmom mogu da asimiluju i preko 95 % onoga što su uneli. Zaista, ima više hranljivih sastojaka u bilo kom soku od povrća nego u tanjiru salate. U pitanju je koncentracija! Teško da biste pojeli 1kg šargarepe odjednom, ali to možete da dobijete pijemnjem soka, i to bez većih problema. Brže ćete dobiti potrebne materije i bolje ćete ih iskoristiti. Post na sokovima je nešto najbliže infuziji bez injekcije!

Kao da ovo nije dovoljno, ali svaka studija o dugovečnosti pokazuje koliko je jednostavna hrana blagodatna za zdravlje. Postite i izoštrite um, osećajte se mlađe,

postanite svesni duhovnosti. Post nam je zaista potreban danas. Nemoguće je biti zdrav u ovom brzom, stresnom, i materijalnom svetu bez toga da se vodi računa o odmoru. Nekada san nije dovoljan.

Ironija je da nas strah sprečava da postimo. Plašimo se da ako prekinemo na određeni period ustaljene navike prejedanja da će nam biti loše i da ćemo gladovati. Oni koji ne znaju šta je to post, izjednačavaju ga sa gladovanjem. Iako mnogima to zvuči neverovatno, telo može da živi jako dugo bez hrane. U stvari, umesto da se osećate slabo i bolesno, možda ćete se osećati bolje i energičnije. Paradoksalno je, ali post je pravi razliku. Posle posta, crevni trakt je pročišćen i sposobniji da bolje iskoristi nutritijente kada se ponovo počne sa jedenjem.

Naravno, postoji dobar post i loš post. Kao u onom primeru gde se post prekida picom, možete iskomplikovati situaciju. Morate imati znanje. Krenite sa kratkim postovima da steknete iskustvo i dobijete samopouzdanje, ili, imajte stručnu pomoć. Pouzdanje je ključno za post. Ono čini razliku između laganog posta i posta ispunjenog strahovima. Izučavajte. Posavetujte se sa drugima koji su iskusniji od vas. Čitajte, čitajte i čitajte. Konačno, post je veoma lično iskustvo koje se na pravi način može doživeti jedino aktivnim učešćem. Ovo je najmoćnije oruđe za čišćenje organizma, ako znate kako da ga upotrebite.

Idealno bi bilo, da je post sastavni deo naše kulture. Svako bi trebao da posti (osim izuzetaka koji su već pomenuti), kao što svako čisti svoju kuću. Gotovo uvek je slučaj da ljudi koji vode računa da im je kuća apsolutni čista, ne vode računa o svom telu. Koliko bismo bili zdraviji kad bi vodili računa o telu, kao što vodimo o kući. Jedan dan posta je dar svežeg vazduha i odmora telu. Vredi kao 50 običnih dana. Ovako jednostavna tehnika vam može produžiti život! Kako samo vodimo računa o svojim kućama! Kad bi samo tu pedantnost usmerili na čišćenje naših unutrašnjih domova. Gledajte na to kao na kao poslovnu investiciju. Uložite malo, a vrati vam se stotostruko. Samo treba da uklonite strah i neznaje.

Iako ovde govorimo o postu, glavna stvar je zdravlje. Post je metod. Zdravlje je cilj. Filozofija je jednostavna: jedite dobro, živite ispravno i poštujujte svoje telo. I kada ste završili post, setite se filozofije. Koliko god da je post divan, on nije magični štapić. Kratak post nekada davno nema značaja za vas danas. Neka post bude deo vašeg života, pored zdrave ishrane, vežbanja, odmora, čistog vazduha, vode i sunca. Izbacite otrove. Duvan, alkohol, kafa, beli šećer su nepotrebni.

Postite i očistite se. Budite se svaki dan osećajući se sve mlađim i snažnijim. To je dar koji vam je na raspolaganju sada. Prihvatite taj poklon. Postite do zdravlja.