

SUCURI

DIN LEGUME ȘI FRUCTE

Ce lipsește din corpul tău?

N. W. WALKER

doctor în științe

Traducerea din limba engleză:

Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2016

CUPRINS

Sucuri din legume și fructe proaspete	9
Ce lipsește din corpul tău?	12
De ce să nu consumăm legumele integrale?	16
Alimentele gătite	18
Primul meu suc de morcovi	21
Sucuri, nu alimente concentrate	22
Cum ne putem proteja de pesticide și erbicide în această lume profund otrăvită?	26
Cât de multe sucuri putem consuma în siguranță?	28
Sucurile de legume – Utilizări și beneficii	31
Alte subiecte de interes general	89
Răceala	89
Glandele endocrine	91
Oțetul	93
Laptele	95
Nașterea naturală	98
Ajută sucurile la vindecarea oaselor?	103
Câteva principii importante	105
Sucurile din legume și fructe proaspete și folosirea lor în scopuri terapeutice, pentru vindecarea diferitor boli	109
Lista formulelor	112
Compoziția chimică a legumelor	116
Compoziția chimică a fructelor	120
Boli și formule de sucuri	125
Index	168

SUCURI DIN LEGUME ȘI FRUCTE PROASPETE

Corpul uman depinde în totalitate de calitatea alimentelor ingerate și de compatibilitatea acestora cu nevoile sale. Oamenii au început să înțeleagă acest lucru, dar numai în ultimele două secole. Încetul cu încetul, oamenii de știință au adus o lumină din ce în ce mai mare în privința misterioaselor lucrări ale anatomiei umane și a modului în care organismul folosește mineralele și vitaminele din alimente.

Rezultatele obținute în recuperarea corpului de pe urma mării majorități a bolilor au fost fenomenale în întreaga lume, îndeosebi în domeniul Terapiei cu Sucuri. La ora actuală, putem spune că orice om care nu cunoaște valoarea nutrițională și terapeutică a sucurilor din legume și fructe proaspete este un om neinforma, care are numai de pierdut de pe urma acestei ignoranțe.

De la începutul secolului XX, sucurile din legume și fructe proaspete au ajuns să fie considerate un remediu în sine. Orice profesionist bine informat în domeniul medicinei, dar și oamenii de rând, au ajuns să recunoască astăzi valoarea acestor sucuri. Eficacitatea lor constă în separarea elementelor minerale și a apei distilate pe care o conțin de restul fibrelor.

Acest aliment lichid este digerat în doar câteva minute, în timp ce procesele digestive necesare pentru separarea elementelor minerale de fibre sunt laborioase și mari consumatoare de timp, necesitând ore pentru a fi realizate de organele digestive. Aceste procese de digerare a legumelor și fructelor integrale consumă foarte multă energie, care este produsă chiar de hrana digerată. Cu alte cuvinte, o bună parte din hrana „solidă” consumată este deturnată de la scopul ei nutrițional și folosită drept combustibil pentru generarea acestei energii.

Acesta este așadar răspunsul la întrebarea foarte frecvent pusă: de ce nu trebuie să consumăm legumele și fructele INTEGRALE, în loc să le transformăm în sucuri? Pe de altă parte, deși nu conțin substanțe nutritive, fibrele servesc totuși unui scop util și extrem de necesar, acționând ca o mătură intestinală. După ce călătoresc prin stomac, duoden și cei peste opt metri de intestine, ele ajung în colon sub forma celulozei microscopice. Colonul continuă să le considere însă fibre și le folosește ca atare. Așadar, fără fibre colonul și organismul în ansamblul lui nu și-ar putea păstra starea de sănătate.

Prin urmare, este imperativ să avem o dietă echilibrată în fiecare zi, care să conțină ca fel principal o salată, alcătuită din diferite legume CRUDE. Pentru a te ajuta să selectezi și să prepari astfel de salate, am scris cartea *Ghidul vegetarian al dietei și salatelor* (sau *Sugestii pentru dietă și salate*, în edițiile mai vechi).

Ca răspuns la numeroasele solicitări de a oferi informații suplimentare referitoare la conținutul în substanțe minerale ale alimentelor, am adăugat la această ediție nouă și o Anexă cu analiza chimică a celor mai familiare și mai frecvent folosite alimente.

Doresc să insist asupra faptului că este practic imposibil să crești produse PERFECTE din ORICE semințe, chiar și într-o cultură organică. Explicația este simplă: există foarte

mulți factori implicați în creșterea plantelor, care variază (uneori radical) de la un lot la altul.

De asemenea, există la ora actuală foarte multe varietăți din aproape toate tipurile de plante. Spre exemplu, iată doar câteva din numeroasele varietăți de morcovi care există în prezent pe piață: Imperator, Chantenay, Danvers și Oxheart, fiecare având o compoziție minerală diferită față de celelalte, dar nu suficient de mare pentru a nu se încadra în categoria generală a morcovilor. Același lucru este valabil și în privința celorlalte legume.

Așadar, orice informații analitice referitoare la alimente trebuie considerate la modul general, căci solul, clima, locația și metoda prin care sunt cultivate plantele diferă, ceea ce face ca această compoziție chimică să fie diferită la rândul ei.

În aceste condiții, cea mai sigură metodă de a-i furniza organismului nostru toate vitaminele și mineralele de care are nevoie rămâne consumul unei varietăți cât mai mari de legume.

Dacă pot fi obținute, alimentele organice au de regulă o calitate superioară. Din păcate, ele nu pot fi găsite întotdeauna cu ușurință. Pe de altă parte, nu trebuie să cădem în capcana fanatismului legat de calitatea alimentelor pe care le procurăm de pe piață. Celor care sunt foarte sensibili la acest subiect nu pot decât să le recomand să se mute la țară, unde își vor putea cultiva propriile lor produse. În acest scop, am scris cartea *Înapoi la țară, pentru o mai bună sănătate*.

La modul general, dacă nu poți cumpăra exact alimentele pe care ți le dorești, procură-ți cel puțin alimentele cele mai bune din cele care SUNT disponibile pe piață.

Ceea ce contează este să cumperi alimentele cele mai proaspete și cele mai bune din punct de vedere calitativ din cele pe care le vezi, indiferent dacă dorești să îți faci o salată sau să îți pregătești un suc.

Ce lipsește din corpul tău?

Personal, sunt perfect conștient că dacă nu beau o cantitate suficientă de sucuri de legume proaspete, cel mai probabil nu îi ofer corpului meu toate ENZIMELE de care are nevoie.

Tu ce părere ai?

Tu ești singurul responsabil pentru felul în care îți hrănești corpul, iar ceea ce contează cel mai mult este VITALITATEA pe care o conțin alimentele pe care le ingerezi.

Corpul tău este alcătuit din miliarde de celule microscopice. Existența ta depinde de acestea. Celulele au nevoie de hrană, și nu de orice tip, ci de alimente active și pline de vitalitate. Depinde numai de tine dacă te hrănești corect sau dacă suferi de malnutriție!

Enzimele

Principală cheie a eficacității hrănirii corpului tău este vitalitatea prezentă în alimentele consumate, mai precis acele elemente intangibile numite enzime.

Cu alte cuvinte, ceea ce îi permite corpului să fie hrănit și să trăiască sunt acele elemente ascunse în semințele plantelor și în lăstarii acestora. Aceste elemente care fac ca plantele să crească sunt enzimele.

Enzimele sunt descrise ca niște **substanțe** complexe care ne ajută să digerăm hrana și să o absorbim în sângele nostru. Unii susțin chiar că enzimele **digeră** cancerul. Pentru a putea face toate aceste lucruri, ele au nevoie de un organism fizic sau material. Ele nu dispun de un astfel de organism, la fel cum electricitatea cu multitudinea ei de faze, cum ar fi voltajul, amperajul, wattajul etc., nu are o substanță a ei, ci doar activează anumite substanțe din care nu face parte integrantă. Într-o manieră similară, enzimele nu sunt „substanțe”, ci o Energie Cosmică intangibilă a **Principiului** Vieții (deci nu sunt o substanță) implicată intim în acțiunea și în activitatea tuturor atomilor din corpul uman, dar și din plante sau din orice formă de viață.

Dacă putem înțelege acest lucru, vom ști exact de ce trebuie să ne selectăm inteligent și corect alimentele, și de ce trebuie să fie acestea crude, negătite și neprocesate.

Viața nu poate coexista cu moartea, nici în propriul nostru corp, nici în legume, fructe, nuci și semințe. Oriunde există viață, există inclusiv enzime.

Enzimele sunt sensibile la temperaturi de peste 48°C. Peste această temperatură ele devin leneșe, la fel cum organismul uman se relaxează profund atunci când face o baie fierbinte. La peste 54°C enzimele mor.

În interiorul semințelor, enzimele există într-o stare latentă, iar în anumite condiții pot rămâne într-o stare de animație suspendată timp de sute și mii de ani. S-a descoperit că enzimele din corpurile animalelor preistorice descoperite în cele mai nordice regiuni ale globului, care au fost înghețate instantaneu de formarea catastrofală a unor ghețari în urmă cu circa 50.000 de ani, nu numai că există din abundență, dar redevin active prin readucerea corpurilor respective la temperaturile lor normale. Așadar, enzimele pot fi prezervate la temperaturi foarte scăzute, fără a fi distruse.

Dat fiind că VIAȚA nu poate fi explicată în sine, noi descriem enzimele ca pe un Principiu al Energiei Cosmice sau ca pe o vibrație care promovează acțiunea chimică și schimbarea la nivelul atomilor și moleculelor, generând reacții, fără schimbarea, distrugerea sau consumarea enzimelor implicate în proces.

Cu alte cuvinte, enzimele sunt catalizatori ce **promovează** acțiunea sau schimbarea fără modificarea propriului lor statut.

Această scurtă explicație te poate ajuta să înțelegi mai bine valoarea, rațiunea, logica și inteligența alegerii acelor alimente care să îți hrănească cu adevărat corpul. Acestea nu numai că trebuie să fie crude, dar trebuie preparate astfel încât să hrănească celulele și țesuturile organismului tău în maniera cea mai rapidă și mai eficientă cu putință.

Marea Lege a Vieții este reprovizionarea cu energie. Dacă nu mâncăm, noi murim automat. La fel de sigur este și faptul că dacă nu mâncăm alimentele care ne hrănesc cel mai eficient corpul fizic, noi vom muri prematur, iar până atunci vom suferi de boli.

Corpul nostru are nevoie de o reprovizionare zilnică cu elementele din care este alcătuit. Pentru a ne bucura de o sănătate perfectă, noi trebuie să ținem cont inclusiv de celelalte două componente ale ființei noastre: mintea și spiritul.

Chiar dacă am consuma numai cele mai rafinate și mai complete alimente din creație, acest lucru nu va putea preveni dezintegrarea organismului nostru dacă ne vom lăsa obsedați de resentimente, teamă, griji, frustrări și gânduri negative.

Starea de sănătate este fundamentul incontestabil al satisfacției în viață. Totul, de la bucuria familială la succesul profesional, se bazează pe sănătatea și vitalitatea fizică.

Nutriția trebuie să fie încărcată de vitalitate organică. Sărurile și mineralele trebuie să fie la rândul lor organice, adică încărcate cu vitalitate, pentru a putea fi asimilate de organismul uman pentru reconstruirea sau regenerarea celulelor și țesuturilor sale.

Razele soarelui trimit milioane de atomi în viața vegetală, activând enzimele și transformând cu ajutorul acestei forțe elementele anorganice în elemente organice, respectiv purtătoare de vitalitate.

Grație cercetărilor științifice, la ora actuală suntem capabili să analizăm și să știm exact ce elemente conține fiecare aliment, armonizându-le cu corpul nostru în funcție de nevoile acestuia.

Corpul nostru este alcătuit din numeroase elemente atomice¹. Cele mai importante sunt:

¹ Pentru informații suplimentare referitoare la aceste elemente, îți recomand cartea *Sugestii pentru dietă și salate*, de dr. N.W. Walker.

Oxygenul	Hidrogenul	Calciul	Potasiul
Carbonul	Azotul	Fosforul	Sulfur
Sodiul	Fierul	Clorul	Siliciul
Magneziul	Iodul	Fluorul	Manganul

Cu excepția accidentelor, corpul se repară și se regenerează singur, din interior. El devine dezechilibrat atunci când fluxul de sânge, celulele, țesuturile, organele, glandele și celelalte componente ale sale nu conțin aceste elemente în proporție corectă sau atunci când ele sunt deficitare. Rezultatul este o condiție otrăvitoare numită toxemie.

Pentru a-și redobândi și susține echilibrul, marea majoritate a alimentelor pe care le consumăm trebuie să conțină elemente vitale și organice. Acestea se găsesc numai în fructele și legumele proaspete, în nuci și semințe.

Oxygenul este unul dintre cele mai esențiale elemente. Atunci când alimentele sunt gătitе, el se pierde. Enzimele sunt distruse la temperaturi de peste 54°C, și cu această ocazie forța vitală necesară pentru o hrănire corectă a organismului se pierde.

Faptul că milioane de oameni au trăit pe parcursul a multe generații fără să consume altceva decât alimente gătitе nu dovedește că viața lor a fost (sau este) consecința alimentelor ingerate. Adevărul este că ei au dus și continuă să ducă o existență decadentă, lucru confirmat de condiția toxică a organismelor lor. În caz contrar, de ce ar fi spitalele pline până la refuz? Cum s-ar explica faptul că anual se vând milioane de kilograme de analgezice? Dar faptul că există o incidență atât de mare a bolilor cardiace, diabetului, cancerului, emfizemului pulmonar, senilității premature și morții premature în general?

Creatorul nostru ne-a înzestrat corpul cu o toleranță incredibil de mare. Ori de câte ori mâncăm ceva care „nu este bun” pentru organismul nostru sau care este incompatibil cu

cerințele și echilibrul nutrițional, noi avem de suferit. Primele avertismente (sau primele pedepse) sunt crampele intestinale, care conduc în timp la una sau mai multe din bolile grave care afectează la ora actuală umanitatea.

Această pedeapsă nu devine întotdeauna manifestă pe loc. De multe ori, ea nu este nici măcar sesizabilă. Toleranța incredibilă a corpului nostru ne ajută să rezistăm astfel zile, luni și chiar ani înainte să fim nevoiți să suportăm efectele încălcării legilor Naturii.

Invers, dacă vom descoperi modalitatea naturală de a ne redobândi și de a ne menține o stare de sănătate optimă, pe o frecvență de vibrație înaltă, noi vom experimenta starea de bine care rezultă în urma aplicării zilnice a acesteia. Este trist și paradoxal faptul că foarte mulți oameni refuză să țină cont de aceste concluzii, continuând în mod deliberat să se complacă în procesul decadenței generate de intoxicarea corpului lor. Dacă și-ar consacra o mică parte din timp studierii și aplicării acestor principii, ei ar putea evita cu ușurință dezintegrarea prematură și adeseori dureroasă a organismului lor.

De ce să nu consumăm legumele integrale?

Fără cunoașterea principiilor ce stau la baza terapiei cu sucuri de fructe și legume, este normal ca omul să se întrebe: „De ce să nu consumăm legumele **integrale**, în loc să le extragem sucul, pierzând astfel fibrele?”

Răspunsul este cât se poate de simplu: alimentele solide necesită o activitate digestivă care durează câteva ore pentru ca substanțele nutritive pe care le conțin să poată ajunge în sfârșit în celulele și țesuturile corpului. Pe de altă parte, deși nu au nicio valoare nutrițională, fibrele din alimentele solide acționează într-adevăr ca o mătură intestinală în timpul activității peristaltice a intestinelor. De aceea, noi trebuie să consumăm inclusiv fructe și legume crude, pe lângă sucurile lor. Totuși, eliminarea fibrelor și extragerea sucurilor permite digerarea și

asimilarea foarte rapidă a acestora, uneori în doar câteva minute, cu un efort minim din partea sistemului digestiv.

Spre exemplu, se știe că datorită conținutului său ridicat în clorură de sodiu, țelina este un aliment ideal pentru contracararea efectelor căldurii toride. Din păcate, digerarea țelinei integrale ar dura atât de mult timp încât efectele căldurii asupra organismului ar putea fi dezastruoase până la obținerea beneficiilor datorate acestui aliment. Pe de altă parte, câteva înghițituri de suc de țelină ar genera foarte rapid aceste rezultate. Exact acest lucru m-a ajutat personal să suport foarte ușor căldurile din deșertul Arizona, în care locuiesc.

Fructele și legumele integrale conțin cantități mari de fibre. În punctele de intersecție ale acestora există atomii și moleculele, care sunt substanțele nutritive esențiale de care avem nevoie, inclusiv enzimele aferente. Aceste substanțe se regăsesc în sucurile proaspete și ajută la hrănirea accelerată a celulelor, țesuturilor, glandelor, organelor și celorlalte componente ale corpului nostru.

Fibrele din legume și fructe au valoarea lor. Atunci când consumăm produse integrale, negătite și neprocesate, aceste fibre acționează ca o mătură intestinală. În cazul alimentelor gătite la foc, căldura intensă distruge vitalitatea alimentelor. Fibrele din acestea își pierd magnetismul și mor, acționând mai degrabă ca un mop ce mângâie intestinele, lăsând însă un strat de gunoi pe pereții acestora. De-a lungul timpului, acest strat devine din ce în ce mai gros, intră în putrefacție și generează toxemie. Colonul devine astfel leneș și distorsionat, putând apărea boli precum constipația, colita, diverticuloza și alte dezechilibre.

Sucurile extrase din fructele și legumele proaspete ne ajută să ne hrănim rapid și echilibrat celulele și țesuturile cu substanțele nutritive și enzimele nutriționale de care au nevoie acestea, într-o manieră ușor de digerat și de asimilat.

Te rog să remarci că am folosit expresia „enzime nutriționale”, care este valabilă numai pentru alimentele pe care le ingerăm. Celulele și țesuturile noastre conțin propriile lor enzime corespondente, care asistă și cooperează cu cele nutriționale pentru digerarea și asimilarea alimentelor. În plus, compoziția fiecărui atom și a fiecărei molecule din corpul nostru conține propria sa rezervă extrem de abundentă de enzime. Oxigenul este colectat de acțiunea enzimelor, iar apoi de sânge.

Spre exemplu, aerul pe care îl inspirăm ajunge în plămânii noștri într-o combinație de aproximativ 20% oxigen și 80% azot. Cel pe care îl expirăm este alcătuit în principal din dioxid de carbon și acid carbonic. În aceste condiții, ce se întâmplă cu azotul?

Iată ce se întâmplă atunci când respirăm: două categorii principale de enzime din plămânii noștri se activează din momentul în care aerul ajunge în acele mici puni pulmonare numite alveole. Un set de enzime, numite oxidaze, separă oxigenul, în timp ce celălalt set de enzime, numite nitraze, separă azotul (nitrogenul) din aer. Oxigenul este colectat în sânge prin acțiunea enzimelor, iar acesta îl transportă către întregul organism, în timp ce azotul este furnizat de către „enzimele de transport” pentru generarea de proteine.

Întregul nostru organism este alcătuit din nenumărate enzime. Acestea se găsesc pretutindeni: în gură, în stomac și în intestine. Există mai mult de 12 enzime implicate în procesul digestiei și al asimilării hranei. Acestea colaborează cu enzimele din atomii și moleculele conținute chiar în alimente.

Alimentele gătit

De regulă, mănânc când și când puțină mâncare gătită, convins că aceasta nu îmi face rău, dar evit cu desăvârșire alimentele prăjite. Îmi completez restul dietei cu alimente proas-

pete (crudități). Trăim astăzi în Epoca Atomică, iar consumul unor cantități prea mari de alimente gătite creează un conflict fizic și mental în interiorul nostru, care este un handicap pentru noi, blocându-ne fluxul liber al energiilor existențiale.

Sucurile extrase din fructele și legumele proaspete furnizează toate elementele de care au nevoie celulele corpului nostru, într-o formă foarte ușor asimilabilă.

Nu trebuie să uităm că deși alimentele gătite și procesate susțin viața, ele nu au puterea de a ne regenera atomii care îi furnizează corpului nostru forța vitală de care are nevoie. Dimpotrivă, degenerarea progresivă a celulelor și țesuturilor noastre este consecința directă a consumului de alimente procesate și gătite.

Nu există niciun medicament care să îi furnizeze sângelui nostru toate elementele de care are nevoie corpul nostru pentru a-și repara sau regenera țesuturile degradate.

Omul poate mânca patru sau cinci mese pe zi, rămânând însă în continuare înfometat din cauza lipsei de elemente vitale din alimente și dezechilibrului enzimatic.

Sucurile de fructe pot curăța întregul sistem uman, dar fructele trebuie să fie coapte. Un măr pe zi ține doctorul departe, dar numai în cazul în care consumăm și alte alimente crude. Cu trei sau patru excepții, fructele nu trebuie consumate niciodată în timpul mesei, mai ales dacă aceasta include amidon și zaharuri. Dacă sunt suficient de variate, fructele îi pot furniza organismului toți carbohidrații și toate zaharurile de care are nevoie acesta.

Sucurile de legume reconstruiesc și regenerează organismul. Ele conțin aminoacizii, mineralele, sărurile, enzimele și vitaminele necesare corpului uman, dar trebuie consumate crude, proaspete și fără conservanți. Mai mult, trebuie extrase corect din legume.

La fel ca tot ce este valoros în viață, partea vitală a legumelor – cea care conține cea mai concentrată valoare a acestora –