



Heda Krhlikar svetuje, da sveže iztisnjene sokove zaužijemo takoj. Ne hranimo jih v hladilniku!

Gersonovi recepti za zdravilne sokove

Encimske bombe preženejo bolezn

Za preventivo, predvsem pa za zdravljenje najhujših bolezn je vsestransko koristna terapija s pitjem sveže iztisnjenih sokov iz ekološkega sadja in zelenjave po dr. Maxu Gersonu, o čemer smo v Jani že pisali. Zdaj vam ponujamo nekaj praktičnih nasvetov, kako pripraviti in uživati sokove, ki so bogati so z vitamini, minerali, encimi ter drugimi koristnimi snovmi, da bo učinek čim večji.

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **IZTOK DIMC**

Max Gerson je bil prepričan, da sta za večino zdravstvenih težav odgovorna celična podhranjenost in zastrupljenost telesa, kar navsezadnje potrjuje tudi sodobna zdravstvena doktrina. Sveže iztisnjeni ekološki sokovi vsebujejo encime, ki so po mnenju dr. Normana Walkerja iskra življenja. Učinki terapije s sveže iztisnjenimi ekološkimi sokovi se kažejo na več ravneh. Počutimo se bolje, imamo več energije in optimizma, koža je lepša, prebava boljša, vitalnost večja in tako naprej,« pojasnjuje Heda Krhlikar, svetoval-

ka v podjetju Kalček, kjer o tem pripravljajo tudi delavnice. Posebej za nas je pripravila štiri zdravilne sveže iztisnjene sokove po dr. Maxu Gersonu.

Razstrupimo telo in misli. Gersonova terapija je zasnovana na uživanju natančno predpisane ekološko pridelane hrane. Velik poudarek daje sveže pripravljenim sokovom, sadju, presni in kuhani zelenjavi, tako imenovani Hipokratovi juhi, pečenemu krompirju. »Ob tako izbrani hrani se redno razstruplja-

mo s klistirjem iz ekološko pridelane kave, ki ublaži bolečine in pospeši zdravljenje. S tem očistimo telo vsega, kar mu ne koristi, hkrati pa mu damo snovi, ki jih potrebuje za optimalno delovanje.« Vendar to še ni vse, kar je pomembno pri razstrupljanju. Ne smemo pozabiti na zastrupljenost z napačnimi mislimi in čustvi ter tudi na tem področju čim več narediti zase in poiskati stik s svojo notranjostjo. Za uspešno, celovito izvajanje Gersonove terapije je treba popolnoma spremeniti življenje – treba je spremeniti ali izklopiti stare življenjske vzorce ter na novo pogledati nase, na druge in na življenje.

Za pravilno in natančno pripravljanje sveže iztisnjenih sokov Gersonov inštitut in obe Gersonovi kliniki na osnovi dolgoletnih izkušenj priporočajo točno določene naprave. »To je sokovnik Champion v kombinaciji z ročno hidravlično stiskalnico. Priporočajo tudi sokovnik Norwalk, vendar je ta zaradi visoke cene dostopen le redkim, medtem ko sta Champion in stiskalnica cenovno dostopnejša. Razlike v kakovosti ali količini soka ni. Tudi zaradi tega pri nas uporabljamo to dvoje. Poleg teh uporabljamo destilator. Vendar je ta nujen le za tiste, ki so hudo bolni oziroma zastrupljeni in je lahko že vsaka malenkost, na primer toksini v vodi, usodna. Pri nas si je mogoče tudi v živo ogledati pripravo sokov in jih poskusiti.«

Po dr. Gersonu je treba sokove iztiskati iz ekološko pridelanega sadja in zelenjave. »Po eni strani so takšni sokovi veliko bolj encimsko, mineralno, vitaminsko hranljivi, po drugi strani pa niso obremenjeni s pesticidi oziroma drugimi strupi, ki se uporabljajo pri konvencionalni pridelavi.« Pri pripravi Gersonovih sokov je treba upoštevati natančen postopek. »Predvsem je treba sadje in zelenjavo dobro očistiti, korenje pa tudi skratčiti, da se od strani vsa umazanja, ki se je nabrala s transportom, številnimi morda umazanimi rokami ... Zaradi tega uporabljamo tudi destilirano vodo.«

13 kozarcev soka na dan. Količina zaužitega soka je odvisna od tega, kaj želimo s terapijo doseči. »Če je nekdo hudo bolan in ima raka, priporočamo, naj obišče Gersonovo kliniko, nam najbližja je na Madžarskem. Izkušeni zdravniki mu v skladu z njegovim zdravstvenim stanjem predpišejo terapijo in spremljajo zdravstveni napredek ter prilagajajo intenzivnost terapije. Priporočeni je trinajst kozarcev soka na dan, vsak naj bi vseboval 2,4 decilitra. Četudi želimo telo le malce razstrupiti, previdnost ni odveč, kajti prav lahko začnejo sokovi čistiti preveč nakopičenih toksinov v tkivu in celicah ter pride nenadoma v krvni obtok preveč strupov. Pojavi se lahko t. i. zdravilna reakcija, s katero nas telo opozori, da se je začelo samozdravljenje. Zaradi tega je nujno, da se razstrupljamo tudi s klistiranjem z ekološko kavo. Priporočam, da si vsak, ki bi želel malce intenzivneje uživati sokove, prebere knjigo Zdravljenje z Gersonovo metodo, da bo lahko res pravilno izvedel terapijo.«

Sveže iztisnjene ekološke sokove je treba zaužiti takoj, ker sicer zdravilni encimi hitro propadejo. »Denimo pri zelenem solatnem soku jih po dvajsetih minutah ni več, medtem ko pri korenčkovem soku zdržijo nekoliko dlje.« ■



Recepti za sveže iztisnjene sokove po dr. Maxu Gersonu,

objavo je dovolila Založba Murat

Jabolčno-korenjev sok

Potrebujemo od četrta do pol kilograma korenja in jabolka (v skupni teži).

Priprava: korenja in jabolka ne lupite, temveč korenje očistite. Na dvoprocesnem sokovniku, ki ga obe Gersonovi kliniki in Gersonov inštitut najbolj priporočajo, zmeljite plodove v kašo. S to napolnite vrečke. Vstavite jih v stiskalnico. Sok zaužijte takoj po iztiskanju!

Korenjev sok

Potrebujemo od 350 do 500 gramov korenja.

Priprava: korenje umijte pod vodo in ga očistite, ne lupite. Sok zaužijte takoj po iztiskanju!

Zeleni sok

Potrebujemo solato vezivko • rdečelistno solato • endivijo • kodrolistno endivijo • dva ali tri liste rdečega zelja • mlade notranje pesine liste • blitvo • vodno krešo • četrta majhne zelene paprike • srednje veliko jabolko (sorte granny smith).

Priprava: od navedenega uporabite, kar le morete. Če katere od solat ne morete dobiti, ne uporabljajte nadomestkov, denimo špinacije ali zelene. Ob mletju dodajte srednje veliko jabolko. Sok zaužijte takoj, sicer encimi v njem hitro propadajo.

Pomarančni sok

(diabetiki naj vzamejo grenivko)

Priprava: za sočenje uporabite sokovnik za citrusne z zaobljenim stožcem na sredini, ki se vrti na električni pogon, ali pa sadeže ožmite ročno. Ne sočite lupin sadežev, ker te vsebujejo eterična olja, ki so škodljiva. Ovirala bi zdravljenje oziroma razstrupljanje.



Razstrupimo tudi čustva in um!

Heda Krhlikar: »Boris Vene je v sodelovanju z Založbo Murat v slovenskem jeziku izdal mednarodno uspešnico Zdravljenje z Gersonovo metodo. Na osnovi svojih zdravstvenih preizkušanj ima verjetno največ izkušenj s to metodo v Sloveniji. Največ o njej sem se naučila pri njem, saj mi je znanje brezpogojno posređoval, pa tudi iz omenjene knjige. Po njegovem mnenju naj ne bi bili osredotočeni le na razstrupljanje telesa, temveč tudi na razstrupljanje čustev, uma – misli in duše. Bistvena naj bi bila širitev našega zavedanja oziroma naš duhovni napredek. Tako se zavemo, da je naše telo zemljevid, ki nam sporoča, kaj se z našo življenjsko energijo dogaja. Če nekdo želi izvedeti še več, priporočam spletno stran www.moksha.si.«



Novi paket Pomlad 2013

Odkločila sem se za novi paket Pomlad 2013, ki vključuje skupni zakup enot storitev za pogovore v vse slovenske omrežja, sporočila in prenos podatkov. Všeč mi je, da se paket z ugodno mesečno naročnino prilagaja meri in enote vključenih storitev porabim po svoje.

2 SIM-kartici za ...

Z isto telefonsko številko imam dve SIM-kartici, eno za moj mobilni, drugo za tablični računalnik. Storitve SIM 2 mi omogoča klicanje, pošiljanje SMS-/MMS-ov ter uporabo zakupljenih enot storitev iz mojega osnovnega naročniškega razmerja. Vse to za samo 5 EUR mesečne naročnine.

Moja, stara in prijateljsko kličem ceneje

Tri številke kličem 20 % ceneje. Moja ima številko Moja, prijateljska je pri drugem slovenskem mobilnem ponudniku, tretja številka pa je od staršev, ki jih kličem na stacionarno številko. Na 1918 sem poslal SMS z njihovimi številkami, npr.: TR 041700700 040700700 034732220 in si aktivirala Moje tri številke za cenejše pogovore.

Enostaven nadzor na porabo

Všeč mi je, če imam stvari pod kontrolo, zato uporabljam storitev Monitor Alama, ki mi omogoča enostaven pregled porabe zakupljenih enot storitev. Za video sem poslal **PCNAAA K** na 1918, zato prejmem Alama prek SMS-a in e-pošte, ko presežem 90 % zakupljenih količin.

etgovina.mobilni.si

Zaradi številnih obveznosti, mi je že večkrat prišla prav etgovina, kjer najdem široko ponudbo akcijskih mobilnih, dodatne opreme in izdelkov Šolin. Nakup opraviš hitro in v nekaj dneh imam artikel že doma, včasih celo z brezplačno pošiljavo. Vsi, ki bomo do 13. 5. kupili vsaj enkrat, sodelujemo v Nagradni igri - več na etgovina.mobilni.si

Za več informacij o storitvah Mobilni obklopi
Telefonirajte nam, www.mobilni.si ali priložite
brezplačno številko 040 700 700
(za Mobilni uporabniki)
ali 080 8000.

