

IMUNOPLEKS NOV NAČIN ŽIVOTA I ISHRANE

"Imunopleks", program biološki ispravne hrane je praktičan potez ljekara entuzijasta, koji žele da primjene u praksi ono što su iskusili u radu sa pacijentima. Ne postoji čudotvorni lijek koji će Vas riješiti odgovornosti za sopstveno zdravlje. Pozivamo Vas da iskušate ovaj neprevaziđeni model ishrane i zaključite o njemu nakon 20 dana. Prvostepena hrana u svom izvornom obliku je neprocjenjivi dar prirode koji nedostaje savremenom čovjeku, a nalazi se u našoj blizini.

Koristeći iskustva mnogih ljekara i nutricionističkih stručnjaka, utvrdili smo da zdrave i bolesne osobe lakše sežu za pilulama ili tabletama, nego da primjenjuju dijetetske i nutricionističke mjere tj. da promjene ishranu. Jasno je da tablete uglavno eliminišu simptome, dok promjena ishrane i stila života otklanja stvarni uzrok problema.

Analizirajući postojeću situaciju odlučili smo se da pripremimo i predložimo specijalno izbalansiran, procentualno podešen sistem ishrane za podizanje imuniteta, poboljšanje psiho fizičkih sposobnosti, bolju peristaltiku, postizanje optimalne tjelesne težine i rješavanje cirkulatornih poremećaja.

Za formiranje ovog paketa korištene su namirnice koje su bile zanemarene, potisnute i vijekovima zapostavljane, iako su oduvijek imale izuzetne nutricionističko-terapijske karakteristike.

Brz život, medijsko promovisanje namirnica životinjskog porijekla i navike u ishrani su poremetili naše čulo okusa, tako da danas većina ljudi postaju invalidi sopstvenog izbora hrane.

Princip ishrane zastupljen na ovim stranicama je naučno zasnovan na pravilnom odnosu glavnih sastojaka hrane: proteina, ugljenih hidrata, masti, fitohemikalija, vitamina i minerala.

Naglašavamo da je naziv dana baziran na vodećim fitohemijskim komponentama, tj. sastavnim elementima sadržaja kesice za taj dan. Preporučujemo korištenje kesica po redoslijedu napisanom u knjizi, ukoliko doktori nisu preporučili drugačije.

Za svaki dan je navedeno posebno uputstvo za pripremanje hrane toga dana, kao i namirnice koje je potrebno nabaviti za pripremu istog. Za uspjeh ovog modela ishrane je više nego značajno primjenjivati sva uputstva!

Prvostepena neprerađena hrana daje izuzetne mogućnosti liječenja i prevencije mnogih bolesti, a njenu osnovu čine žitarice, voće i povrće. Rukovodeći se ovim postulatima savremene medicine nastao je ovaj moderni koncept ishrane koji je zasnovan na izuzetno uspješnom liječenju hranom.

Nijedna namirnica ne sadrži sve hranljive sastojke potrebne našem organizmu. Zbog toga naša ishrana mora biti raznovrsna. Piramida zdrave ishrane pokazuje odnos u kome namirnice treba da budu prisutne na našem stolu.

OSOBINE I GRUPE NAMIRNICA U PAKETU

SOJA I PROIZVODI OD SOJE

Soja je kraljica biljne ishrane. Ona se sastoji od :

- ❖ Velikog procenta proteina visoke biološke vrijednosti (do 40 % težine suvog zrna) koji sadrže sve esencijalne aminokiseline

- ❖ Znatne količine masti (do 20%) koje su uglavnom polinezasićene. Među njima je linoleinska kiselina koja obavlja važne funkcije u ljudskom organizmu.
- ❖ Lecitina, tj. fosfolipida koji je veoma značajan za normalno funkcionisanje nervnog sistema, koji doprinosi smanjenju holesterola u krvi i vrši još mnoge funkcije.

Posebno je bogata vitaminima grupe A i grupe B. Zatim sadrži i vitamine C, D, E i K. Treba naglasiti bogatstvo minerala sojinog zrna: kalijum, sumpor, gvožđe, natrijum, mangan, jod itd.

SOČIVO (LEJA) je jedna od najbogatijih namirnica proteinima i gvoždem. Ova mahunarka je izuzetno bogata rastvorljivim i nerastvorljivim vlaknima, koja imaju zaštitnu ulogu protiv nastanka raka i srčanih oboljenja. Leća sadrži naročito bitna jedinjenja: folnu kiselinu i fitate. Ovi poslednji sprečavaju nastanak kanceroznih promjena u ćelijama. Proteini iz sočiva odlično upotpunjuju proteine iz žitarica, npr. riže.

LEBLEBIJA (NAUT) je mahunasta bjelanjčevinasta biljka i visokovrijedna namirnica za ljudsku ishranu. Koristi se kao varivo ili kao dodatak ostalom povrću za pripremanje vrlo ukusnih jela.

Inače, najčešći specijalitet od nauta jesu posoljena i malo ispečena zrna koja se na ulici prodaju kao grickalice.

GRAŠAK je velike hranljive vrijednosti i prijatnog okusa. On je bogat lako svarljivim proteinima, skrobom, šećerima, vitaminima A, B, C, kao i mineralnim materijama: gvoždem, kalijumom, kalcijumom i magnezijumom.

PŠENICA sadrži sve sastojke neophodne ljudskom organizmu. Zrno pšenice je bogato vitaminima iz grupe B, kao i biotinom, holinom, alfa-tokoferolom, zatim vitaminima E, D i K. Sadrži i fosfor, magnezijum, kalcijum i gvožđe. Odstranjivanjem omotača, mekinja i klica (najvrijednijih komponenti) u proizvodima od pšenice, gubi se biološka vrijednost pšenice!

PŠENIČNE KLICE možemo da nazovemo embrionom pšeničnog jezgra. One su u isto vrijeme i hrana i lijek. Nema boljeg sredstva za jačanje organizma.

Organski fosfati iz pšenične klice jačaju snagu mišića, pospješuju rad organa za varenje i poboljšavaju opšte stanje organizma. Pšenična klica je izuzetno bogata magnezijumom i selenom, pravim antikancerogenim sredstvima. Ali to nije sve: one sadrže kalcijum, fosfor, vitamin B1 i folnu kiselinu, koje obnavljaju nervni sistem. Pošto su bogat izvor vlakana, pomažu u održavanju pravilnog rada crijeva. Sirove pšenične klice štite od srčanog napada i moždanog udara, tako što smanjuju količinu LDL holesterola i triglicerida.

Pšenična klica sadrži 700 puta više magnezijuma, 5 puta više kalcijuma i 12 puta više fosfora od bijelog hljeba.

PŠENIČNE MEKINJE imaju visok sadržaj nerastvorljivih vlakana, čime vas održavaju dugo sitima, a sprječavaju pojavu kancera debelog crijeva i rektuma. Takođe, mogu da smanje nivo estrogena u krvi, sprječavajući na taj način pojavu kancera dojke.

RAŽ je vrlo izdržljiva i rasprostranjena žitarica. Po svom sastavu vrlo je slična pšenici. Ima nešto više minerala nego pšenica i to najviše kalijuma, magnezijuma, gvožđa i natrijuma.

Klice od raži su izuzetno sredstvo za revitalizaciju cijelog organizma, naročito kod anemija. Pored toga raž snižava nivo šećera u krvi.

INTEGRALNI PIRINAČ je izuzetne hranljive vrijednosti. Siromašan je mastima, ali je bogat skrobom, što ga čini lako svarljivim. Obiluje vitaminima E i B kompleksa, kao i mineralima: naročito fosforom i kalijumom. Bijeli pirinač je savršeni primjer za to kako se jedna namirnica, inače vrlo bogata hranljivim materijama i vlaknima, preradom pretvara u dijetetsku pustoš. Mrki pirinač je odličan izvor vlakana, te tako štiti probavni trakt i kardiovaskularni sistem.

ZOB (OVAS) je žitarica visoke biološke vrijednosti. Vitaminska tablica zobi sadrži sve najvažnije vitamine: karotin, B kompleks, vitamin E, K, kao i rijedak vitamin biotin. Pri proizvodnji zobnih pahuljica bivaju sačuvani uglavnom svi glavni sastojci prirodnog zrna zobi. Izuzetno je bitno da zobene pahuljice imaju i do 4 puta veću količinu rastvorljivih vlakana od drugih žitarica, koje su bitne u smanjenju holesterola. Zbog svog antitoksičnog dejstva, zob se savjetuje bolesnicima koji imaju povećanu ureju i šećernu bolest. Veoma je bogata sastojcima neophodnim za rast, formiranje i zaštitu organizma, kao i za očuvanje zdravih zuba. Engleska poslovice kaže: "Proso jedite za ljepotu, a zob za zdravlje".

HELJDA je žitarica bogata ugljikohidratima (73 %), proteinima (12 %), te biljnim uljem (2,4 %). Od mineralnih sastojaka najviše ima kalija, fosfora i kalcija. Po vitaminskom sastavu zrno heljde sadržava sve vitamine grupe B te znatne količine nijacina. Naročito je poznata po osobini lake svarljivosti, te je idealna namirnica za osobe s poremećenom probavom, za djecu i odrasle, posebno u kombinaciji sa rižom i drugim žitaricama. Postoje dokazi da heljda može da održi nivo glukoze u granicama normale bolje nego bilo koje druge namirnice, pa tako djeluje u prevenciji i liječenju dijabetesa.

PROSO je vrlo hranljiva žitarica koja osigurava čovjeku gotovo sve neophodne sastojke za fiziološku ravnotežu organizma. Od minerala najviše ima kalijuma, fosfora, magnezijuma i željeza, kao i vitamine iz grupe B. Proso obnavlja naše ćelije, pomaže u intelektualnom radu, štiti od depresije i umora, utiče na lijep ten i daje zdravu i lijepu kosu.

JEČAM je jedna od najuniverzalnijih zrnastih struktura. Istraživači su utvrdili da ječam sadrži i do 35 % nezasićenih masnih kiselina koje smanjuju nivo holesterola u krvi. Mnoge studije pokazuju da uvođenje ječma u ishranu smanjuje nivo holesterola za 6-12 %, a naročito je zapaženo smanjenje LDL (lošeg) holesterola. Kod nas su najčešće u upotrebi geršla i ječmene pahuljice. Biohemijski sastav mladog ječma (Vita eliksir) daje ovoj biljci izuzetna terapijska svojstva, naročito sposobnost usporavanja starenja ćelija. U poređenju sa ostalim biljkama, mladi ječam sadrži:

•250 puta više vitamina A od zelene salate; • 25 puta više kalijuma od banane; •11 puta više kalcijuma od mlijeka; •7 puta više vitamina C od pomorandže; •10 puta više vitamina B1 od spanaća i •23 puta više biotina od mlijeka.

Hrana kombinovana u ovom paketu je nastala dugogodišnjim iskustvom doktora koji su pokušali da nađu pravi odgovor na pitanje: "Kako omogućiti čovjeku da praktično primjeni blagodatni pravilne, biološki ispravne, balansirane, kontrolisane i izuzetno zdrave hrane?"

Svima je postalo jasno da se veoma teško pridržavati ljekarskih preporuka ishrane, bilo zbog nedostatka potrebnih namirnica ili previše uopštenih i nejasnih predloga za uvođenjem dijeta.

Ova oblast medicine je do sada bila vrlo malo korištena, iako je vijekovima predstavljala suštinu zdravog i produktivnog načina života naših baka i djedova.

Korištenjem ove knjižice i preporuka u njoj olakšaće Vam se pripremanje svakodnevnih obroka i omogućiti da spoznate izvanrednu moć zdrave hrane.

Osnovni cilj ove brošure je da vam da osnovne smjernice kako da koristite darove prirode na jednostavan, interesantan i veoma kreativan način.

Većina ljudi smatraju da hrana može da djeluje preventivno, ali da liječenje treba prepustiti lijekovima. Ovo je prilika da provjerite moć hrane u terapijskoj primjeni, već poslije 20 dana. Za analizu ćemo koristiti samo objektivne pokazatelje: krvna slika, holesterol, trigliceride, željezo i hemoglobin u krvi, vaganje, obim struka, ultrazvuk krvnih sudova glave i vrata.

O ovim efektima moći ćete više saznati gledajući poklon DVD-i, koji se nalazi u pakovanju.

Napominjemo Vam da je veoma bitno detaljno proučiti ovu brošuru, kako bi ste potpuno primijenili ovaj balansirani, procentualno podešeni način ishrane.

Naš organizam posjeduje precizni mehanizam koji može da višak kalorija pretvara u toplotu, ali isto tako i u masnoće. Kako će funkcionisati zavisi od Vas i Vašeg pridržavanja "Imunopleks" programa ishrane.

PREGOVOR

Nepravilna ishrana je uzročnik i do 60 % svih tegoba ljudske populacije. Pošto smo se odvojili od prirode, ona nas kažnjava sa mnoštvom bolesti!

Danas je teško živeti zdravo, prvenstveno zbog stečenih navika sa pogrešnom ishranom. Ali još je Pitagora u VI vijeku p.n.e. izrekao sledeću misao:

“Izaberi ono najbolje i navika će izabrano uskoro učiniti prijatnim i lakim.”

Zato izaberimo zdravlje i dugovečnost konzumirajući zdravu hranu, a ne lijekove i druge parafarmaceutske pripravke.

“Mudrost je sposobnost da se nađe alternativa”, rekao je Dr Bernard Jensen. Ako želimo da budemo mudri vratimo se iskonskoj prirodnoj hrani. Ovakva hrana ne daje samo potrebne materije za funkcionisanje organizma, već podiže imunitet i štiti ga od svih negativnih uticaja!

Zdrava hrana liječi organizam od većine bolesti, a naročito od psihičkih tegoba i vodi u psihičku stabilnost.

Danas je postalo popularno da se kožne promene, debljina, srčane tegobe, stomachni problemi i drugi poremećaji, liječe otklanjajući samo simptome tih bolesti.

Ali problem i dalje postoji, jer se nije djelovalo na primarni uzrok! U našem organizmu su se akumulirale štetne materije dugogodišnjom upotrebom nezdrave i loše hrane.

Potrebno je načiniti detaljnu analizu i detoksikaciju našeg tijela, koja se ne može obaviti samo primjenom lijekova. Zdravlje traži od nas dodatno vrijeme, koje će najbolje biti upotrijebljeno angažovanjem u pripremi hrane.

Ovo je jedini prirodan i siguran način za vraćanje i očuvanje zdravlja, snage i lijepog izgleda.

Ovaj priručnik, koristi takva saznanja koja danas milionima ljudi na zemlji omogućava najveće bogatstvo koje jedan čovek može da ima: zdrav, vitalan i koristan život.

Savjeti i prijedlozi u ovoj knjizi imaju bazu u istraživačkom radu doktora i biologa u Centru za prirodnjačke studije, kao i u višegodišnjoj primjeni kod korisnika ovog programa.

Ovaj paket zdrave hrane sa svojim sadržajem jeste drugačiji od onoga što ste do sada imali u redovnoj ishrani. Biološki ispravna hrana iz ovog paketa darovat će vam nove životne potencijale i energiju.

Stalno se podsjećajte da je ovo što jedete prirodna organska hrana sa ukusom koji smo zapostavili upotrebom rafinisane hrane.

Poslije samo par dana ovakve ishrane, Vaš organizam će se prisjetiti i zahvalno adaptirati blagodatima prirode. Prirodni ukus hrane će poslati informacije mozgu putem receptora na jeziku i Vi ćete vrlo brzo uživati u ljepoti nove ishrane.

Centar za volju se nalazi u našem frontalnom (čedom) režnju i pokušajte ga na najbolji način motivisati da izabere ono najbolje, a on će vam vratiti novim poticajima i snažnom energijom u borbi sa starim navikama.

Veoma je bitno znati da "Imunopleks" ishrana spriječava rizik za nastajanje najtežih bolesti i izuzetno aktivira sve odbrambene i obnavljajuće aktivnosti u liječenju istih.

Nažalost svi medicinski resursi ne mogu da dovedu do izliječenja kod većine bolesti, bez obzira kako oni savjesno primjenjivani.

Zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već postizanje psihofizičke ravnoteže. Sva ljekovita i pomoćna ljekovita sredstva mogu da ublaže simptome, djeluju na mikoorganizme, produže život, ali ne mogu da zamjene pravilnu ishranu. Elementi iz ishrane izgrađuju tijelo i omogućuju njegovo obnavljanje, tako da hrana ostaje dominantni činilac trajnog izliječenja, psihičke stabilnosti i lijepog izgleda.

Poslije ovakvog iskustva primjenjene ishrane, nadamo se da ćete trajno promijeniti mišljenje o načinu vašeg života i postati osvjedočeni promoter biološki ispravne hrane!

KORISNE NAPOMENE

Paket je sačinjen od integralnih žitarica i mahunarki koje su navedene na početku ove brošure.

Žitarice i mahunarke u cijelom zrnu su izmiješane i procentualno zastupljene u svakom paketiću, kako bi se dopunjavale i obezbijedile potrebe organizma za fitohemikalijama, vitaminima, enzimima, ugljenim hidratima, proteinima i mastima.

Precizna zastupljenost navedenih žitarica i mahunarki omogućava pravilno funkcionisanje tijela i ljekovito djelovanje.

Ostali elementi paketa: sušeno povrće i musli predstavljaju kombinacije različitih elemenata ishrane koji imaju izuzetan značaj za funkcionisanje probavnog sistema: pravilnu peristaltiku, čišćenje i rad tankog i debelog crijeva.

Savremena istraživanja pokazuju da ishrana bazirana na navedenim namirnicama ima antioksidativnu, imunološku, detoksikacijsku i terapijsku ulogu.

Komponente ovog paketa su ekološki čiste, tj. nisu prskane, konzervisane, hemijski zaštićene ili obrađivane.

Ukoliko pronađete u paketićima larvu ili moljca, i pored stroge kontrole, to će ukazati na hemijsku nezagađenost. I zato jednostavno, sadržaj prije upotrebe treba probrati i dobro isprati.

ŠTA VAM JE POTREBNO ZA PRIPREMU?

Bitno je da znate uobičajeni raspored dana za korištenje, tj. redoslijed korištenja paketića. Ovo je redoslijed pripreme, ukoliko ljekar nije drugačije propisao:

- "Celulozni dan"
- "Lizinski dan",
- "Biotinski dan",
- "Lecitinski dan",
- "Mineralni dan",
- "Vitaminski dan",
- "Tokoferolski dan",
- "Antioksidansni dan",
- "Folacinski dan",
- "Detoks dan".

Na narednim stranama naći ćete uputstvo za pripremu svakog paketića, kao i sastav i količinu hrane (osim paketa) koji trebate nabaviti za pripremu kompletnih obroka. Znači, kese označene kao : "**Celulozni dan**", "**Lizinski dan**" i ostali dani predstavljaju osnovu vaše ishrane. Kese numerisane kao "**Dodatak 1,2,3,4 i 5**" označavaju dodatke obrocima i osnovne komponente doručka.

Kompletna uputstva za pripremu svakoga dana, kao i bitne elemente koje trebate nabaviti izvan paketa, nalazite u tekstu koji slijedi a označen je kao: "**Celulozni dan**", "**Lizinski dan**", "**Biotinski dan**", "**Lecitinski dan**".....

Preporučeno voće: jabuke, kruške, trešnje, narandže, banane, ananas, kivi, mandarine, višnje, kajsije, breskve, šljive (suve takođe), lubenice, jagode, maline, ribizle, dinje, grožđe (može i suvo), dunje i mušmule. Obavezno je pratiti količinu koja je data u jelovniku. Poželjno je voće koristiti prijesno, ali može i kao sok ili kao kompot bez zaslađivanja. **Preporučeni začini:** peršunov list, bijeli luk, **soja tamari, sos, pirinčano sirće** (ili jabučno sirće kao nužna zamena), mirođija, celer, biber, domaći sok od paradajza (u malim količinama), sok od limuna (nekoliko kapi), morska so, kim, lovor, susam, cimet i hren.

ZAPAMTITE:

Veoma je bitno da se receptata strogo pridržavate, jer je ishrana u paketu procentualno izbalansirana i prilagođena. Za 3 do 4 dana će se vaš organizam adaptirati i pripremljeni obroci neće biti samo zdravstveno efektni, već i veoma ukusni. Ako su vam obroci preobilni, ne morate pojesti sve. Možete takođe izostaviti međuobroke ili večeru.

POČETAK JE NAJTEŽI !

Pošto je ovaj paket planiran za dvije osobe koje će ga koristiti 10 dana, značajno je da se u receptima navodi korištenje voća i povrća za jednu osobu. Znači ukoliko dvije osobe koriste paket, morate povećati za duplo količinu voća i povrća.

Ukoliko paket koristi jedna osoba, prije upotrebe svakog dana podijelite paketiće: ("**Celulozni dan**", "**Lizinski dan**", "**Biotinski dan**", "**Lecitinski dan**", **Dodatak 1,2,3,4,5**) na dva dijela. Prvi dio ostavite na hladno i suho mjesto, a s drugom polovinom postupajte po uputstvu iz ove brošure. Kada završite prvih 10 dana uzmite uskladištenu drugu polovinu ovih kesica: ("**Celulozni dan**", "**Lizinski dan**", "**Biotinski dan**", "**Lecitinski dan**", **Dodatak 1,2,3,4,5**) i koristite po istim receptima kao i prethodnih 10 dana.

OPŠTE NAPOMENE:

♣ **PRVI ME\UOBROK SE UZIMA IZME\U DORUČKA I RUČKA, A DRUGI IZME\U RUČKA I VEČERE!**

♣ **OBAVEZNO PROČITATI UPUTSTVO ZA PRIPREMU HRANE DAN PRIJE UPOTREBE ISTE!**

♣ **NE MORATE POJESTI KOMPLETNU KOLIČINU KOJU STE PRIPREMILI!**

Pažnja!
Molimo korisnike da se pridržavaju svih elemenata ove brošure, kako bi efekti bili što potpuniji!

"Celulozni dan"

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Celulozni dan"
50 gr sitno sjeckanog luka
4+3 kašike mljevenih oraha
1 čen bijelog luka
2 kašike meda
6 isjeckanih urmi
1 kašika bundevinih sjemenki
1 čaša soka od mrkve
½ banane
Biber, bosiljak, so
Sojino mlijeko
1 čaša soka od mrkve

PRIPREMA RUČKA:

Oprati a zatim natopiti sadržaj kesice "**Celulozni dan**" oko 12 sati. Nakon 12 sati kuvati u vodi za natapanje na srednje jakoj temperaturi 40 minuta od momenta ključanja. Ostaviti po strani da se ohladi. Pola kuvanog sadržaja žitarica ostaviti za pripremu večere.

OSNOVNO JELO:

Polovinu kuvanog sadržaja kesice "**Celulozni dan**" sa vrlo malo tečnosti izmiksati u blenderu ili propasirati. U ovu smjesu dodati 50 gr sitno sjeckanog luka, 4 kašike mljevenih oraha, 1 čen bijelog luka, malo bibera, bosiljka i soli i začina po želji. Pomiješati sve sastojke, te ih nasuti na pleh podmazan sa vrlo malo ulja.

Pećnicu zagrijati na 220 C. U tako podgrijanoj rerni peći oko 20 minuta. Isjeći kalupom na kocke ili krugove i služiti uz sezonsku salatu i paradajz umak.

PRIPREMA DORUČKA:

U zagrijano sojino mlijeko dodati 3 kašike iz kese "**Dodatak 1**" i 3 kašike iz kese "**Dodatak 3**". Skinuti sa ringle i ostaviti poklopljeno dok ne upije mlijeko. Tada kompletan sadržaj prelići medom ili malteksom.

PRIPREMA VEČERE:

Drugu polovinu kivanog sadržaja kesice "**Celulozni dan**" pripremiti kao slatku večeru. Dodati 3 kašike mljevenih orasa, 2 kašike meda, 6 isjeckanih urmi ili 2 kašike grožđica i ½ banane. Za dijabetičare umjesto urmi, grožđica i meda dovoljan je malteks

Prvi međuobrok:

Kašika bundevinih sjemenki i čaša soka od mrkve

NAPOMENE:

Obavezno vaganje prije bilo kakvih jutarnjih aktivnosti

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode

Prije doručka popiti 2 kašike Vita eliksira

Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela i dva sata poslije jela

Poslije ručka preporučena je kratka šetnja

Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Lizinski dan":

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Lizinski dan"

2 glavice crvenog luka

1 čen bijelog luka

1 pečena jabuka

Peršun

Hladno cijeđeno ulje

Mrkva, zelena salata

1 banana

Jagode, ananas i kivi

Mljeveni lješnjaci i bademi

1 kašika randanog biljnog sira

PRIPREMA RUČKA:

Sadržaj kesice "**Lizinski dan**" oprati i namočiti najmanje 12 sati. Poslije 12 sati pristaviti da se kuva u istoj vodi 25 minuta. Jednu polovinu kivanog sadržaja ostaviti za pripremu večere.

OSNOVNO JELO:

Uzeti 2 velike glavice crvenog luka, pa kašikom izdubiti te glavice. Dobijeni oblik obariti u slanoj vodi 10-15 minuta. Ostaviti da se malo ohladi. U međuvremenu ostatke luka isjeckati i izdinstati u tavi na vodi i jednoj kašiki ulja. Dodati polovinu kuhanog sadržaja kese **"Lizinski dan"**, promiješati i posoliti morskom soli. Ostaviti 5 minuta na ringli uz stalno miješanje. Na kraju dodati jedan sitno sjeckani češanj bijelog luka i malo suvog peršuna. Ovom smjesom napuniti izdubljeni luk i staviti u vatrostalni sud, prethodno blago podmazan uljem. Peći na 180 C u periodu od 25-30 minuta. Na kraju posuti sa 1 kašikom rendanog biljnog sira. Ako niste ljubitelj luka, uzmite 2 paprike ili 2 paradajza, izdubite ih i pripremite na isti način.

PRIPREMA DORUČKA:

Izrežite 1 bananu na kolutiće, operite šolju svježih jagoda ili zamrznutih, narežite na kockice 2 kolata konzerviranog ili svježeg ananasa i jedan kivi. Voće pomiješajte i pospite mljevenim bademima.

PRIPREMA VEČERE:

Izdvojiti pola pripremljenog sadržaja kese **"Lizinski dan"** i dodati jednu propasiranu pečenu jabuku, jednu šargarepu, malo mljevenih lješnjaka i pola kašike zaslađivača.

Prvi međuobrok:

1 čaša soka od cvekle

NAPOMENE:

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode

Prije doručka popiti 2 kašike Vita eliksira

Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela i dva sata poslije jela

Poslije ručka preporučena je kratka šetnja

Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Biotinski dan":

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Biotinski dan"

150 gr graška

2 glavice crnog luka

1 kašika pivskog kvasca
Sojino mlijeko
2 krompira
Brokula
Kruška, sok od limuna i narandže
½ šolje sjemenki od suncokreta

PRIPREMA RUČKA:

Oprati sadržaj iz kese "**Biotinski dan**" i natopiti u 1l vode da stoji 12 sati. Poklopiti sud i ostaviti da odstoji 12 sati. Poslije 12 sati odliti višak vode dok sadržaj ne ostane prekriven vodom za oko 3 prsta. Kuvati sadržaj u običnom sudu 65 minuta ili u ekspres loncu 25 minuta. Pratiti tok kuvanja i ako je potrebno dolivati preostalu vodu.

Na kraju kuvanja izdvojite dvije male kašike zrnastog sadržaja koji će se upotrebiti za pripremu supe.

SUPA:

Na dvije glavice prodinstanog crnog luka i 1/3 brokule ili 1-2 mrkve dodati 2 male kašike odvojenog zrnastog sadržaja (prethodno propasirati) za ovaj dan i sipati tečnost koja je odvojena na stranu i u kojoj se ovaj sadržaj prvi put kuvao. Sada tu smjesu po drugi put kuvati dok ne proključa, zatim se dodaje jedna kašičica iz kese "**Dodatak 2**" i kuva još 3 minute. Sklonite lonac sa vatre i začinite i posolite po potrebi i ukusu.

OSNOVNO JELO:

Izdvojiti pola pripremljenog sadržaja iz kese "**Biotinski dan**" i dodati oko 150 grama prodinstanog graška (može i zamrznutog) sa krompirom i začinima po ukusu.

Konzumirati 150 gr salate po izboru.

PRIPREMA DORUČKA:

5 supenih kašike iz kese "**Dodatak 1**" pomiješati sa 2 kašike iz kese "**Dodatak 2**" i jednom kašikom pivskog kvasca, a zatim prelití sojinim mlijekom ili jogurtom.

PRIPREMA VEČERE:

Izdvojiti drugu polovinu pripremljenog sadržaja kese "**Biotinski dan**" i dodati izrendanu krušku, jednu kašičicu iz kese "**Dodatak 3**" i zasladiti po ukusu malom kašikom malteksa ili meda. Sve to staviti u blender i vrlo kratko mašinski sitniti.

U slučaju da ne koristite blender u navedeni sadržaj dodati rendisanu krušku.

Prvi međuobrok:

Pola šolje sjemenki od suncokreta

Drugi međuobrok:

200 ml svježeg soka od limuna i narandže

NAPOMENE:

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode
Prije doručka popiti Vita eliksir
Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela i dva sata
poslije jela
Poslije ručka preporučena je kratka šetnja
Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Lecitinski dan"

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Lecitinski dan"
10 orašastih plodova
Morska so
Karfiol, 3 mrkve, bijeli luk
3 šake šampinjona
Crni i bijeli luk, peršun
150 gr salate, limunov sok
Kesa "Dodatak 4"
Sok od liuna i cvekle

PRIPREMA RUČKA:

Oprati sadržaj iz kese "Lecitinski dan", natopiti u vodi da stoji 12 sati i dodati par grama morske soli. Poslije 12 sati odiliti višak vode dok sadržaj ne ostane prekriven vodom za oko 3 prsta. Kuvati sadržaj u običnom sudu 50 minuta ili u ekspres loncu 20 minuta. Pratiti tok kuvanja i ako je potrebno dolivati preostalu vodu.

Na kraju kuvanja izdvojite dvije male kašike zrnastog sadržaja koji će se upotrebiti za pripremu supe.

SUPA:

Na dvije glavice prodinstanog crnog luka i 1/3 karfiola ili 1-2 mrkve dodati 2 male kašike odvojenog zrnastog sadržaja za ovaj dan i sipati tečnost koja je odvojena na stranu i u kojoj se ovaj sadržaj prvi put kuvao. Sada tu smjesu po drugi put kuvati dok ne proključa, zatim se dodaje jedna kašičica iz kese "Dodatak 3" i kuva još 3 minute. Sklonite lonac sa vatre i ostavite još 5 minuta da odstoji. Začinite i posolite po potrebi i ukusu.

OSNOVNO JELO:

Na kašiki ulja popržite manju nasjeckanu glavicu luka, dodajte 3 šake narezanih šampinjona, 2 češnja bijelog luka pa zalijte sa malo vode. Kad prokuha dodajte pola sadržaja kesice "Lecitinski dan". Zatim posolite, popaprite, te obilno pospite nasjeckanim peršunom.

Uz ručak koristiti 150 gr salate po želji.

PRIPREMA DORUČKA:

Kesa "Dodatak 4"
1 češanj bijelog luka
1 kašika hladno cijeđenog ulja
Peršun

So, biber, začini po želji

Sadržaj kese "Dodatak 4" oprati, pa ostaviti da se natapa 12 h. U istoj vodi pristaviti da se kuva 80 minuta, ili u ekspres loncu 35 minuta. Kada voda uzavri dodavati uvijek po malo isključivo vruće vode. Skuhani sadržaj staviti u blender ili multipraktik ili jednostavno u mlin za kavu ili propasirati. Dodati hladno cijeđeno ulje, luk i začine, pa miksati dok se ne dobije glatka masa. Namaz ovako pripremljen konzumirati, a ostatak čuvati u frižideru u zatvorenoj posudi.

PRIPREMA VEČERE:

U drugu polovinu pripremljenog (prokuhanog) sadržaja kese "Lecitinski dan" dodati svježju glavicu crnog luka sječenog na režnjeve i 2 krupnije rendisane mrkve. Posoliti. Začiniti po ukusu uljem, limunovim sokom ili jabučnim sirćetom.

Prvi međuobrok:

10 orašastih plodova i šoljica čaja od šipka

Drugi međuobrok:

¼ l svježeg soka od cvekle, pomiješanog sa sokom od ½ limuna

NAPOMENE:

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode

Prije doručka popiti Vita eliksir

Poslije ručka preporučena je kratka šetnja

Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Mineralni dan":

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Mineralni dan"

Kesa "Dodatak 5"

80 gr crvenog luka

50 gr mrkve

30 gr maslina

½ šolje oraha

50 gr grožđica

Tikvica mala ili pola velike

50 gr zaleđenog graška

Začini

200 grama narandži i kivia i čaša soka od mrkve

PRIPREMA RUČKA:

U 1 l posoljene i proključale vode dodati sadržaj kese "Mineralni dan", pa ostaviti da se kuva oko 10 minuta. U međuvremenu sitno isjeći luk, a tikvicu i mrkvu isjeći na kockice. U tiganj nasuti malo vode i kašiku ulja. Kad dostigne odgovarajuću temperaturu staviti luk, promiješati. Kada dobije staklast izgled dodati mrkvu, zeleni grašak i malo vode. Ostaviti da se kuva oko 8 minuta, te dodati tikvice. Kuvati još 10 minuta dok povrće ne omekša, potom začiniti sa malo soli, te mješavinom začina po želji. Dinstano povrće pomiješati sa pripremljenim sadržajem kese "Mineralni dan" i posuti peršunom. Konzumirati dok je toplo.

PRIPREMA DORUČKA:

Sadržaj kese **"Dodatak 5"** sipati naveče u ključalu vodu i kuvati 20 minuta. Skinuti sa ringle i ostaviti poklopljeno preko cijele noći. Sutra ujutro dodati pola šolje oraha, 50 gr groždica.. Kompletnu smjesu staviti u mikser ili blender i izmiksati. Aranžirati sa 3-5 badema, nasjeckanom narandžom i konzumirati.

PRIPREMA VEČERE:

Na crni hleb namazati paštetu prethodnog dana pripremljenu od sadržaja kese **"Dodatak 4"**. Za salatu koristiti 30 grama maslina.

Prvi međuobrok:

200 grama narandži i kivia i čaša soka od mrkve

NAPOMENE:

Obavezno vaganje prije bilo kakvih jutarnjih aktivnosti

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode

Prije doručka popiti 2 kašike Vita eliksira

Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela i dva sata

poslije jela

Poslje ručka preporučena je kratka šetnja

Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Vitaminski dan":

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Vitaminski dan"

200 gr povrća: tikvice (kelj, krompir, mrkva, karfiol)

Morska so

Crveni i bijeli luk, peršun

Biljni sir, bjelance, 2 jabuke , sok od kupina i mandarina

PRIPREMA RUČKA:

Oprati sadržaj iz navedene kese i natopiti najmanje 12 sati. Poslije ovog perioda odliti višak vode dok sadržaj ne ostane prekriven vodom za oko 3 prsta. Kuvati sadržaj u običnom sudu 65 minuta ili u ekspres loncu 25 minuta. Pratiti tok kuvanja i ako je potrebno dolivati preostalu vodu iz natapanja.

Na kraju kuvanja izdvojite dvije male kašike zrnastog sadržaja koji će se upotrebiti za pripremu supe.

SUPA:

Na dvije glavice prodinstanog crnog luka i 1-2 mrkve dodati 2 male kašike odvojenog zrnastog sadržaja za ovaj dan i sipati tečnost koja je odvojena na stranu i u kojoj se ovaj sadržaj prvi put kuvao. Sada tu smjesu po drugi put kuvati dok ne proključa, zatim se dodaje dvije kašičice iz kese "**Dodatak 3**" i kuva još 3 minute. Sklonite lonac sa vatre i ostavite još 5 minuta da odstoji. Začinite i posolite po potrebi i ukusu.

OSNOVNO JELO:

U pripremi izdinstati povrće. Dinstanje obaviti ovako: U tavu staviti vrlo malo ulja. Kada dostigne odgovarajuću temperaturu dodati sitno sjeckani crveni luk. Miješati par minuta dok ne dobije staklast izgled. Zatim dodati jednu izrendanu mrkvu i jednu tikvicu i isjeckanu na manje kockice. Po potrebi dodati i malo vode i nastaviti dinstati dok tikvice ne omekšaju. Dodati malo soli, bibera i vegete, prstohvat peršuna (može i osušeni). Još malo prodinstati na umjerenoj temperaturi dok ne ispari skoro sva tečnost. (Umjesto tikvica možete uzeti drugo navedeno povrće)

Uzeti ½ prokuvanog sadržaja kese "**Vitaminski dan**", procijediti i rasporediti po prethodno podmazanoj vatrostalnoj posudi (maslac ili maslinovo ulje). Zatim odozgo dodati dinstano povrće. Rasporediti ravnomjerno, pa zatim posuti izrendanim biljnim sirom i razmućenim bjelancetom i zapeći. Peći na 200 stepeni celzijusa u prethodno zagrijanoj rerni dok se ne uhvati korica.

Uz ručak koristiti 150 gr salate po želji.

PRIPREMA DORUČKA:

5 supenih kašika iz kese "**Dodatak 1**" pomiješati sa 2 kašike iz kese "**Dodatak 3**", preliti čašom sojinog mlijeka i dodati izrendanu krušku.

PRIPREMA VEČERE:

Uzeti drugu polovinu pripremljenog sadržaja kese "**Vitaminski dan**" i dodati 1-2 prokuvanog i ispasiranog krompira, dodati malo soli i sve dobro pomiješati. Napraviti čevapčice i kratko ih propržiti na malo ulja dok ne porumene.

Prvi međuobrok:

2 jabuke

Drugi međuobrok:

½ l soka od kupina ili mandarina

NAPOMENE:

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode

Prije doručka popiti Vita eliksir

Poslije ručka preporučena je kratka šetnja
Prije spavanja popiti Vita eliksir
"Tokoferolski dan" :

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Tokoferolski dan"
200 grama kelja i graška
Karfiol i kelj
2-3 mrkve
Morska so
Crni i bijeli luk, peršun
50 gr badema
½ l soka od jabuke i kruške

PRIPREMA RUČKA:

Oprati sadržaj iz navedene kese i natopiti najmanje 12 sati. Poslije ovog perioda odliti višak vode dok sadržaj ne ostane prekriven vodom za oko 3 prsta. Kuvati sadržaj u običnom sudu 65 minuta ili u ekspres loncu 25 minuta. Pratiti tok kuvanja i ako je potrebno dolivati preostalu vodu iz natapanja.

Na kraju kuvanja izdvojite dvije male kašike zrnastog sadržaja koji će se upotrebiti za pripremu supe.

SUPA:

Prodinstati crni luk sa karfiolom. Na ovaj sadržaj dodati 2 male kašike odvojenog zrnastog sadržaja za ovaj dan i sipati tečnost koja je odvojena na stranu i u kojoj se ovaj sadržaj prvi put kuvao. Sada tu smjesu po drugi put kuvati dok ne proključa, zatim se dodaje jedna kašičica iz kese "**Dodatak 2**" i kuva još 3 minute. Sklonite lonac sa vatre i ostavite još 5 minuta da odstoji. Začinite i posolite po potrebi i ukusu.

OSNOVNO JELO:

Izdvojiti pola prokuhanog sadržaja iz kese "**Tokoferolski dan**", a zatim prodinstati i dodati 1-2 mrkve sjeckane na kolutiće, glavicu sitno isjeckanog crnog luka i pola kelja. Posoliti i začiniti po ukusu.

Uz ručak koristiti 150 gr salate po želji.

PRIPREMA DORUČKA:

Prokuhati 3 dl sojinog mlijeka i dodati 3 supene kašike iz kese "**Dodatak 2**", 1 kašiku iz kese "**Dodatak 3**" i dvije kašike iz kese "**Dodatak 1**", sve to pomiješati i poslije pet minuta konzumirati.

PRIPREMA VEČERE:

Uzeti drugu polovinu kuhanog sadržaja kese "**Tokoferolski dan**" i dodati 200 grama kelja i graška prethodno obarenog. Začiniti limunovim sokom i sitno sjeckanim bijelim lukom i nekoliko kapi hladno cijedenog ulja.

Prvi međuobrok:

50 gr badema i neslanog suncokretovog sjemena

Drugi međuobrok:

½ l soka od jabuke i kruške

NAPOMENE:

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode
Prije doručka popiti Vita eliksir
Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela
Poslije ručka preporučena je kratka šetnja
Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Antioksidansni dan":

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Antioksidansni dan"

Tikvica ili 2-3 krompira

1 glavica crnog luka

Pivski kvasac

Bjelance i Jogurt

Mahune i prokule

½ šolje jezgrastog voća

50 gr kokica

PRIPREMA RUČKA:

Oprati sadržaj iz navedene kese i natopiti najmanje 12 sati. Poslije ovog perioda odliti višak vode dok sadržaj ne ostane prekriven vodom za oko 3 prsta. Kuvati sadržaj u običnom sudu 65 minuta ili u ekspres loncu 25 minuta. Pratiti tok kuvanja i ako je potrebno dolivati preostalu vodu iz natapanja.

Na kraju kuvanja izdvojite tri male kašike zrnastog sadržaja koji će se upotrebiti za pripremu supe.

SUPA:

Prodinstati crni luk sa mahunama. Na ovaj sadržaj dodati 2 male kašike odvojenog propasiranog zrnastog sadržaja za ovaj dan i sipati tečnost koja je odvojena na stranu i u kojoj se ovaj sadržaj prvi put kuvao. Sada tu smjesu po drugi put kuvati dok ne proključa, zatim se dodaje jedna kašičica iz kese "**Dodatak 2**" i kuva još 3 minute. Sklonite lonac sa vatre i ostavite još 5 minuta da odstoji. Začinite i posolite po potrebi i ukusu.

OSNOVNO JELO:

Izdvojiti pola pripremljenog sadržaja iz kese **"Antioksidansni dan"** i dodati jednu prođinstanu glavicu crnog luka, posoliti i začiniti biberom, pa sve dobro pomiješati. Propržiti na malo ulja 2-3 krompira ili tikvice koje smo prethodno isjekli na tanke komade. U duboku posudu složiti po redovima tikvice, pa red fila, kao musaku. Preliti jednim razmućenim bjelancetom sa malo jogurta i zapeći 15 minuta u rerni

Uz ručak koristiti 100 gr salate po želji.

PRIPREMA DORUČKA:

4 supene kašike iz kese **"Dodatak 1"**, 2 kašike iz kese **"Dodatak 2"** pomiješati sa čašom voćnog soka i dodati 1 malu kašiku pivskog kvasca, te sve dobro izmješati. Po želji dodati 150 grama sitno sjeckanog voća.

PRIPREMA VEČERE:

Uzeti drugu polovinu pripremljenog sadržaja kese **"Antioksidansni dan"** i dodati 150-200 grama sjeckanih prokulica. Dodati začine po želji i koristiti.

Prvi međuobrok:

½ šolje jezgrastog voća

Drugi međuobrok:

50 grama suncokretovog sjemena

NAPOMENE:

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode

Prije doručka popiti 2 kašike Vita eliksira

Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela i dva sata

poslije jela

Poslije ručka preporučena je kratka šetnja

Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Folacinski dan":

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Folacinski dan"

3 šargarepe

1 glavica crnog luka

Kompot od kajsija, jabuka ili šljiva

Biber, peršun

½ šolje lješnjaka

Mladi kukuruz

Maslinovo ulje

50 grama sjemenki od bundeve

2 dl soka od kruške i mandarine

PRIPREMA RUČKA:

Oprati sadržaj iz navedene kese i natopiti najmanje 12 sati. Poslije ovog perioda odliti višak vode dok sadržaj ne ostane prekriven vodom za oko 3 prsta. Kuvati sadržaj u običnom sudu 55 minuta ili u ekspres loncu 20 minuta. Pratiti tok kuvanja i ako je potrebno dolivati preostalu vodu iz natapanja.

OSNOVNO JELO:

Izdvojiti pola pripremljenog sadržaja iz kese "**Folacinski dan**", pa dodati 3 dinstane šargarepe sa jednom glavicom sjeckanog crnog luka.

Posoliti i začiniti biberom, peršunom po ukusu. Dodati mladog kuvanog kukuruza (može i iz konzerve).

Uz ručak koristiti 100 gr salate po želji.

PRIPREMA DORUČKA:

U kompot od kajsija, jabuka ili šljiva dodati 3 kašike iz kese "**Dodatak 3**" i 2 kašike iz kese "**Dodatak 2**" i 1 kašiku iz kese "**Dodatak 1**".

PRIPREMA VEČERE:

Uzeti drugu polovinu prokuvanog (pripremljenog) sadržaja kese "**Folacinski dan**" i dodati ½ šolje lješnjaka, dvije kašike maslinovog ulja i malo soli. Usitniti sve zajedno u multipraktiku, blenderu, mikseru ili električnom mlinu za kafu, tako da se dobije ukusan namaz. Koristiti na dvije veće kriške crnog hljeba.

Prvi međuobrok:

50 grama sjemenki od bundeve

Drugi međuobrok:

2 dl soka od kruške i mandarine

NAPOMENE:

Poslije buđenja popiti 2 čaše vode

Prije doručka popiti 2 kašike Vita eliksira

Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela i dva sata poslije jela

Poslije ručka preporučena je kratka šetnja

Prije spavanja popiti Vita eliksir

"Detoks dan"

Sastojci za doručak, ručak i večeru:

Kesa "Detoks dan"

1 šargarepa

1 glavica crvenog luka

Krompir

Sojino mlijeko

50 grama badema

2 dl soka od cvekle i jabuke

Biber, peršun, paradajz sok

100 gr salate od krastavaca i kupusa

70 gr sjeckanog voća-kivi, mandarine, šljive, kajsije

PRIPREMA RUČKA:

Oprati sadržaj iz navedene kese i natopiti najmanje 15 sati. Poslije ovog perioda odliti kompletnu vodu. Dodati novu vodu dok sadržaj ne ostane prekriven za 3 prsta. Kuvati sadržaj u običnom sudu 65 minuta ili u ekspres loncu 30 minuta. Ako je potrebno dosipati tečnost prilikom kuvanja.

OSNOVNO JELO:

Izdvojiti pola pripremljenog sadržaja iz kese "**Detoks dan**". U ovaj sadržaj dodati jednu isjeckanu mrkvu, jedan izrendani krompir i jednu glavicu sjeckanog crvenog luka koju ste prethodno proinstali. U kompletan sadržaj dodati malo vode, posoliti i prokuvati sve još 7 minuta, tako da se dobije gušća kaša. Začiniti peršunom ili paradajz sokom.

Pripremiti 100 grama salate od kupusa i krastavaca i koristiti.

PRIPREMA DORUČKA:

4 supene kašike iz kese "**Dodatak 3**" i 3 kašike iz kese "**Dodatak 1**" pomiješati sa čašom sojinog mlijeka. Ostaviti da odstoji 7 minuta pa dodati 70 grama sjeckanog voća.

PRIPREMA VEČERE:

Podgrijati i konzumirati polovinu kivanog sadržaja kese "**Detoks dan**".

Prvi međuobrok:

50 grama badema

Drugi međuobrok:

2 dl soka od cvekle i jabuke

NAPOMENE:

Obavezno vaganje prije bilo kakvih jutarnjih aktivnosti
Poslije buđenja popiti 2 čaše vode
Prije doručka popiti 2 kašike Vita eliksira
Ne piti vodu ili tečnost pola sata prije jela i dva sata poslije jela
Poslije ručka preporučena je kratka šetnja
Prije spavanja popiti Vita eliksir

Odlično, pobijedili ste loše navike!

Poslije svih prepreka jasno Vam je da ste uspjeli. Shvatili ste da ovaj način isbrane nije težak, a uspjeh se ne može porediti sa bilo kojim lijekom. U toku proteklih sedmica doživjeli ste pobjedu nad samim sobom, a to je priznaćete, jedna od najvećih pobjeda.

Rezultate ovog iskustva već osjećate i tek ćete osjećati. Nemojte stati, jer ste na autoputu Vašeg života. Ovaj koncept isbrane Vam nudi dugovječnost, bolje zdravlje i srećniji život. Ne dopustite sebi da stečene navike zaboravite, a da se prepustite masnim, slatkim i obilnim gozbbama. Osposobili ste se da kažete NE. NE je izjava nezavisnosti jednog ljudskog bića:

- To je tvrđava karaktera*
- To je kontrola volje*
- To je put koji vodi u blagostanje*
- To je čuvar Vašeg zdravlja.*

Sada ste se pripremili i za teža životna iskušenja, a to je preduslov da budete zadovoljni sobom!

Predlog:

Dragi prijatelji,

Ovaj način isbrane ima sveobuhvatni zadatak. Osim poboljšanja zdravlja ovim putem prekidamo začarani krug patnje, nezadovoljstva i mentalnih problema. Napišite ili snimite Vaš komentar "Imunopleks" programa koji će pomoći drugim korisnicima ovog projekta.

"Centar za prirodnjačke studije"

Važne napomene:

☞ Zakoni zdrave ishrane podrazumijevaju konzumiranje doručka prije svih drugih obaveza. Doručak, ručak i večera se konzumiraju u razmaku od najmanje 4-5 sati. Zadnji obrok može da se završi najkasnije od 3-5 sati pred odlazak na spavanje!

☞ Ako je potrebno da koristite dva ili više paketa hrane možete jednom u 15 dana da koristite u jednom obroku 150 grama ribe, kod onih koji se ne mogu trajno odreći mesa.

☞ Osobe koje ne mogu bez hljeba mogu koristiti 2 kriške crnog hljeba dnevno ili dvopek.

☞ Po završetku ovog načina ishrane najveći broj ljudi ostaje trajno vezan za sličan način konzumiranja hrane. Ukoliko želite da se vratite starom načinu života prelaz mora da se odigrava postepeno. (Organizam je uspostavio metaboličku ravnotežu, zdrava hrana je izvršila detoksikaciju organizma i naglo vraćanje starim navikama izazvaće veliki dizbalans). Par dana je neophodno zadržati osnovne karakteristike zdrave hrane da bi se organizam prilagodio i adaptirao.

Predlažemo da osoba koja se vratila starom načinu života bar 3 puta godišnje primjeni "Imunopleks" paket hrane radi sveobuhvatnog obnavljanja i balansiranja organizma u svakom kvartalu jedne godine.

☞ Paket zdrave hrane se može koristiti kod vjerskog posta u cjelosti, uz minimalnu korekciju (umjesto jogurta koristi se sojino mlijeko)

☞ Onima kojima crni luk ne odgovara, mogu ga zamijeniti nekim drugim povrćem.

ZDRAVLJE I TEŽINA

Debljina vodi u bolest - imajte to uvijek na umu.
Svaki suvišni kilogram povećava rizik od:

- ☞ povišenja krvnog pritiska,
- ☞ srčanih bolesti,
- ☞ šećerne bolesti,
- ☞ masnoća u krvi (holesterola i triglicerida) i
- ☞ raka (crijeva, dojke, prostate).

POSLJEDICE DEBLJINE MOGU BITI I :

- ☞ bolovi u zglobovima i leđima,
- ☞ gubitak daha već pri najmanjem naporu,
- ☞ prekomjerno znojenje,
- ☞ žučni kamenci,

- * proširene vene i
- * teškoće sa disanjem u snu (hrkanje).

KAKO JETE USTANOVITI IMATE LI VIŠAK KILOGRAMA ?

Izračunajte indeks tjelesne mase (ITM) prema formuli :

$$ITM = \frac{\text{tjelesna težina (kg)}}{\text{visina x visina (m na kvadrat)}}$$

Npr. osoba je teška 100 kg i visoka 1,70 m.

$$ITM \text{ te osobe} = \frac{100}{1,7 \times 1,7} = 34,6$$

VAŠ ITM je:

MANJI OD 25

NORMALNA TJELESNA TEŽINA

IZMEDJU 25 i 30

POVEJANA TJELESNA TEŽINA

Zdravlje vam je ugroženo!

Preduzmite korake za smanjenje težine

VEJI OD 30

GOJAZNOST

Zdravlje vam je ozbiljno ugroženo!

Zato odmah krenite odlučno protiv debljine

SMANJITE POVEJANU TEŽINU POSTEPENO

Debljina se nije pojavila iznenada. Suvišni kilogrami nakupljali su se mjesecima i godinama. Zato je i za mršavljenje potrebno vrijeme.

Niko od vas ne očekuje da krenete u radikalnu dijetu i da smršate desetak kilograma za nedelju dana. Zato radije smanjite povećanu težinu postepeno i nastojte zadržati smanjenu težinu dugotrajno.

POSTAVITE REALAN I DOSTIŽAN CILJ

Smanjenje težine za samo 5-10 % i njeno održavanje znatno doprinosi vašem zdravlju i pozitivno će promijeniti vaš život:

- Osjećat ćete se bolje,
- Ako ste hipertoničar, krvni pritisak će se smanjiti,
- Povišene masnoće u krvi će se smanjiti,
- Ako imate dijabetes tipa II, nivo šećera će vam se smanjiti,
- Bit ćete pokretniji i nećete se znojiti pri najmanjem naporu,
- Samopouzdanje će vam se povećati.

SMANJITE TJELESNU TEŽINU ZA 5–10 % I TO JE VAM SMANJITI OPASNOSTI ŠTO UGROŽAVAJU ZDRAVLJE

KAKO SMANJITI POVEJANU TJELESNU TEŽINU

Važno je postaviti realan i dostižan cilj - npr. smanjenje težine za 5 - 10 %. To ćemo postići kombinacijom nekoliko prostih mjera.

Zdrava i kvalitetna ishrana

I vi možete razviti zdrave prehrambene navike.
Jedite manje količine hrane koja bi bila podijeljena na 3-5 obroka na dan.
Jedite polako i dobro žvačite hranu.
Nemojte jesti gledajući TV ili listajući novine.

Zdrava hrana nije gladovanje

- ✓ Ona uključuje znatno smanjenje masnoća, šećera i slatkiša
- ✓ Dobro je da vaši obroci sadrže svježe voće i svježe ili kuhano povrće.
- ✓ Svakoga dana konzumirajte hljeb od integralnih žitarica, orašasto voće i mahunarke.
- ✓ Za piće uzimajte vodu ili niskokalorične napitke.
- ✓ Ako ste u mogućnosti obezbjedite Imunopleks paket zdrave hrane, sa namirnicama koje su bogate vitaminima, mineralima i drugim hranljivim sastojcima, a proizvedene su bez herbicida i pesticida.

Fizička aktivnost

Fizička aktivnost ne znači izlaganje velikim fizičkim naporima, ali važno ju je provoditi svakodnevno !

Pokušajte sa praktičnim aktivnostima:

- Penjite se stepenicama – izbjegavajte lift
- Prošetajte svaki dan
- Na kraćim relacijama odrecite se automobila, autobusa ili tramvaja – radije hodajte ili vozite bicikl

I svaka sportska aktivnost doprinijet će mršavljenju i održavanju smanjene tjelesne težine

Promjena životnih navika

Opšte je poznato da je ljudsko tijelo vrlo adaptibilno, što mu omogućava preživljavanje hiljadama godina.

Poznato je iz medicinske prakse navikavanje na lake i teške droge, kojih se ljudi vrlo teško mogu osloboditi !

Takva vrsta zavisnosti vodi u teška i morbidna stanja.

Isto tako nalazimo navikavanje i zavisnost od proizvoda prehrambene tehnologije : rafinisani šećeri, slatkiši, bijelo brašno i proizvodi od njega, mesne preradevine i dr.

I pored ogromne prednosti biljne ishrane i mnoštva naučnih radova koji to potvrđuju mi ostajemo vjerni navikama.

Ali još je Pitagora u VI vijeku p.n.e. rekao:

👉 "IZABERI ONO NAJBOLJE I NAVIKA JE IZABRANO USKORO UČINITI PRIJATNIM I LAKIM".

Različite mogućnosti vam stoje na raspolaganju. Vi možete izabrati Imunoplex program brane. Ovom metodom ćete izbalansirati Vaš metabolizam, obezbijediti elastičnost Vaše kože, podstaknuti obnavljajuće snage Vašeg tijela i na lak i jednostavan način smanjiti Vaše kilograme.

Svjedoci smo primjene različitih vrsta dijeta koje nanose velike štete organizmu i veoma često daju jo-jo efekt (vraćanje izgubljenih kilograma). Ovaj princip ishrane ne predstavlja dijetu, već ispravnu izbalansiranu ishranu koja ljudskom organizmu savršeno odgovara, ne ostavljajući nikakve posledice.

Oni koji su posegnuli za čudotvornim pilulama, čajevima, kremama, biljnim kapima i drugim spektakularnim metodama znaju da nisu ništa trajno postigli. Ne možete očekivati da kilogrami koji su se godinama sakupljali nestanu preko noći, jer bi se time organizam, bez obzira koliko je adaptibilan, doveo u veoma težak položaj. Nepravilna ishrana koja dovodi većinu ljudi do invaliditeta bi i dalje ostala štetna, a to bi samo bilo privremeno rješenje.

Mi nudimo trajno rješenje, poboljšanje imuniteta, nadoknadu minerala, vitamina i fitobemikalija, kao i obnavljanje ćelija bez koje nema ozdravljenja u pravom smislu te riječi.

Tjelesna težina će se smanjivati na prirodan i bezbolan način kontinuirano vodeći tijelo do uspostavljanja fiziološke ravnoteže.

Naglašavamo da se fiziološka i metabolička ravnoteža uspostavljaju individualno kod različitih osoba, a samim tim i srećemo različite varijacije u gubljenju tjelesne težine od 2-4 kilograma za 10 dana.

☞ Osobe koje imaju manjak kilograma u navedenom načinu ishrane, koji trajno eliminiše toksine iz organizma, mogu očekivati postizanje fiziološke ravnoteže. Ovo će proizvesti vraćanje apetita i zadovoljavanje potreba u korištenju integralne tjestenine i crnog ili integralnog hljeba. Dopuna ove ishrane se vrši povrćem i voćem do postizanja fiziološke težine.

☞ Potrebno je naglasiti da treba izbjegavati korištenje gaziranih sokova, kafe, coca-cole i drugih kaloričnih napitaka paralelno sa konzumiranjem "Imunopleks" paketa brane.

☞ Za pripremu namirnica i čajeva, kao i za svakodnevno pijenje, preporučuje se izvorska ili flaširana voda.

☞ Paket brane "Imunopleks" može se koristiti neograničeno vrijeme, jer nema neželjenih efekata, kontraindikacija, te bilo kakvih negativnih efekata na bolesni i zdravi organizam!

„Zdravlje nije sve, ali sve bez zdravlja je ništa!”
(Dr Kruit)

„Što je čovjek vjerniji prirodi i njezinim zakonima to duže živi!”
(Hufeland)

„Ko god bio otac bolesti, majka mu je uvijek loša ishrana!”
(Kineska poslovice)

„Loša genetika puni pištolj, stil života povlači okidač!”
(Dr Lamont Murdok)

„Izaberi ono najbolje i navika će uskoro izabrano učiniti prijatnim i lakim!”
(Pitagora)

„Najvažnije stvari u životu nisu stvari.”
(Nepoznati autor)

„U životu postoje četiri stvari koje se ne mogu kupiti: prijatelji, vrijeme, smiren um i dobro zdravlje.”
(William F. Kenney)

„U prirodi nema nagrađivanja niti kažnjavanja, postoje samo posljedice.”
(Robert B. Ingersoll)

„Bez zdravlja život nije život; to je samo stanje potištenosti i patnje – prava slika smrti.”
(Rabelais)

„Ako dobijemo srčani infarkt prije osamdesete, sami smo krivi; to nije bila Božja pogreška ili igra sudbine.”
(Dr Paul Dudley White)

ZAŠTO NEMAMO ŠIRE ZDRAVSTVENE PROGRAME ?

VLASTI - Šta one rade:

Ishrana se nalazi na marginama svih nacionalnih zdravstvenih službi, a promjene u ovoj oblasti ne promovišu oni koji se najlošije hrane – političari.

MEDICINSKI STRUČNJACI - Šta oni rade:

Gotovo ništa. Prema Galupovom istraživanju gotovo polovina ispitanika rekla je da im njihovi ljekari nisu nikada spominjali rekreaciju ili zdrav način života.

INDUSTRIJA ZDRAVLJA - Šta ona radi:

Reklamira brza rešenja (“Smanjenje obima kukova za trideset dana”), vežbe koje su bolne umjesto da budu zabavne (“Hodajte da sagorite kalorije...”) i seksi izgled umjesto zdravlja.

"Zavisnost od skupih medicinskih ustanova s naprednom tehnologijom i opremom nije riješenje za savremene

zdravstvene probleme."

"Napredak medicine s visoko razvijenom tehnologijom nije promijenio napredovanje smrtonosnih bolesti."

Riješenje za većinu zdravstvenih problema današnjice ne zavisi od lekara, tehnološkog napretka ili kvaliteta naših bolnica. Naše zdravlje u najvećoj mjeri određuje izbor našeg načina života, naše fiziološko nasleđe i okolina u kojoj živimo. Dobro zdravlje u današnjem svijetu zavisi uglavnom od onoga što smo voljni učiniti za sebe - za kakve se navike odlučujemo u svom životu, posebno o tome kako jedemo, pijemo, vežbamo i pušimo li ili ne.

“Najvažnije otkriće medicine dvadesetog veka jeste da su bolesti Zapada povezane s načinom života i da se zahvaljujući tome može spriječiti njihov nastanak i podstaknuti povlačenje u slučaju da su se već razvile.” (Dr. Denis Burkitt, Engleska. Otkrio Burkittov limfom)

OD PRIRODNOG ZRNA DO GOTOVIH JELA U PRODAVNICAMA

U današnje vrijeme sve veći broj domaćica pribjegava upotrebi gotovih jela. Naša je hrana rafinisana, pročišćena, koncentrisana, zaslađena, zasoljena i hemijski obrađena kako bi izazvala jače nadražaje ukusa. U isto vreme je bogatija kalorijama, ali siromašnija hranljivim vrednostima. Stoka koja se uz pomoć antibiotika i hormona rasta uzgaja u tovilištima, nema mogućnost kretanja. Samim tim životinje su veće i od njih se dobijaju sočnije šnicle koje sadrže gotovo dvostruko više masnoća od mesa stoke uzgajane na pašnjacima. Međutim, ovaj napredak skupo plaćamo. I mada se hranimo da bismo živeli, ono što jedemo ubija nas.

Statistike su prilično uvjerljive. Početkom prošlog vijeka svega je oko 10 do 15% ljudi umiralo od bolesti srca i krvnih sudova (s tim da je najveći deo tog postotka otpadao na reumatsku bolest srca). Danas, međutim, od kardiovaskularnih bolesti umire preko 45% stanovništva svijeta, a radi se uglavnom o posledicama ateroskleroze, poput infarkta srca i moždanog udara. U ono vrijeme je manje od 6% ljudi umiralo od raka, dok ta brojka danas premašuje 25%.

A to nije prirodno! Nije potrebno da umiremo u tolikom broju od srčanih napada, moždanih udara, dijabetesa i raka pluća, dojki, prostate i debelog creva. Značajno je zapaziti i podatke koji nam kažu da su se kardiovaskularne bolesti počele javljati nakon Prvog svetskog rata, a naglo su se proširile nakon Drugog svetskog rata. Tada su ljudi mogli već priuštiti jelovnik bogat mesnim proizvodima i prehrambena industrija je počela da proizvodi jako rafinisanu hranu prepunu kalorijama i lišenu važnih hranjivih sastojaka.

Kod seoskog stanovništva u Kini i jugoistočnoj Aziji kome nije dostupna bogata hrana ima malo slučajeva srčanih napada. Isto tako većina stanovništva u seoskim dijelovima Afrike, Južne i Srednje Amerike ne mora da se boji dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti. U isto vrijeme u Sjevernoj Americi, Australiji, Novom Zelandu i sve više u zemljama Evrope i Azije, u kojima je uobičajena ishrana bogata masnoćama i holesterolom, te su bolesti postale prava epidemija.

Krivci za takvo stanje jesu masovna upotreba namirnica siromašnih vlaknima, a prebogatih masnoćama i holesterolom, koja ubire danak time što opterećuje vitalno važne krvne žile i remeti značajne metaboličke funkcije u organizmu. Zbog zadebljanih, suženih žila, svakog dana sve mlađi ljudi dobijaju srčane udare, svaka treća odrasla osoba ima povišeni krvni pritisak i hiljade njih postaju bogalji zbog šloga. Zbog poremećenog metabolizma

uzrokovano neuravnoteženim načinom života, problem gojaznosti zahvata sve šire razmjere, a na svakih 50 sekundi se dijagnosticuje jedan novi dijabetičar.

Ukoliko razmislimo o navikama u ishrani naših baka i deda, složićemo se da su se one uglavnom sastojale od hrane proizvedene u vlastitom vrtu i na obližnjim poljima, uz poneku namirnicu nabavljenu u maloj trgovini. Meso, koje se jelo najčešće samo za praznike, dobijali su od životinja koje su uzgajali u dvorištu i od stoke s pašnjaka. Naši stari nisu birali između više hiljada prekrasno upakovanih i dobro reklamiranih namirnica koje se nama nude na policama supermarketa. Specijalizovani restorani brzih gotovih jela i drugi proizvođači "brze hrane" nisu ih izazivali sa skoro svakog uličnog ugla.

Okosnica njihove ishrane bile su žitarice poput pšenice, ječma, zobi i raži koje su rasle u izobilju. Porodice su jele za svojim stolom sveže skuvanu hranu i debele kriške domaćeg pečenog hleba. Uživali su u vrućoj žitnoj kaši, kukuruznom hljebu i pogačicama. Hranili su se pirinčem, tjesteninom i kukuruzom, zatim pasuljem, krompirom, povrćem i voćem. Posredstvom ovih zdravih namirnica bogatih vlaknima naši stari su unosili preko 50% potrebnih kalorija svakog dana.

Ali vremena i ukusi dramatično su se promijenili, i to ne samo u našoj zemlji, već u cijelom razvijenom svijetu. Žitna kaša skuvana od cijelog zrna zamijenjena je hladnim paštetama i prezasićenim namazima. Današnji uobičajeni ručak sastoji se od hamburgera, bogato začinjene salate i gaziranog napitka. Takva se jela često kupuju na nekom štandu brze hrane ili u smrznutom obliku u kartonskoj kutiji iz hladnjače trgovačkog centra. Između obroka piju se gazirani sokovi, jedu se prženi krompirići, grickalice i slatkiši. Kalorije iz hranjivih namirnica s mnogo vlakana ne sačinjavaju više ni četvrtinu dnevnog unosa, dok smo unošenje masnoća i šećera povećali u nekim slučajevima i do 250%.

Ključno rešenje leži u edukaciji i praktičnoj primjeni. Kada ljudi shvate kako namirnice rafinisanjem gube veliki postotak svojih hranjivih sastojaka i vlakana, i da one preradom postaju bogatije kalorijama i nezdravije zbog prisutnosti dodanih hemijskih aditiva, veoma su često spremni da izvrše promijene u svojim navikama.

Savremeni čovjek sve je svjesniji činjenice da meso i mliječne proizvode treba konzumirati oprezno i štedljivo. Iako te namirnice imaju značajnu hranjivu vrednost, većina ih je prebogata masnoćama, holesterolom, belančevinama i kalorijama; prepuna je hormona i pesticida i vrlo siromašna dragocjenim vlaknima.

Zbog toga se u novije vreme sve više napušta pređašnja zaokupljenost proizvodima životinjskog porekla i prerađenom hranom. Umjesto toga ljudi se hrane složenim ugljenim hidratima iz integralnih, nerafinisanih biljnih namirnica koje su bogate biljnim vlaknima. Od 1970. godine u nekim razvijenim zemljama (poput Finske i Norveške) planski je smanjena potrošnja mesa, punomasnog mleka i jaja, a samim tim smanjio se i broj srčanih napada i moždanih udara.

Pojedinci su sve svjesniji takve stvarnosti, a nauka je svestrano potvrđuje. Put ka boljem zdravlju i dužem životu zaobilazi standove brze hrane, točilišta i trgovine pune prerađene, osiromašene hrane. Umjesto toga, vodi nas natrag ka vrtovima i obradivim površinama - ka svježem voću, hrskavom povrću i zrnavlju zlatnog žita.

HRANA, proizvedena prirodnim putem je uravnotežene hranjive vrednosti. Međutim, rafinisanje joj oduzima gotovo sva vlakna i veliki dio hranjivih sastojaka. Procesima prerađivanja namirnice se obogaćuju dodatnim kalorijama i opterećuju mnoštvom vještačkih hemijskih aditiva, dok im se u isto vrijeme oduzima hranjiva vrednost.

"Imunopleks" paket hrane je naša ponuda biloški čiste hrane, kako bi svaki čovjek imao tu prednost i mogućnost da konzumira darove prirode i da osjeti šta znači blagodat obnavljanja životne energije.

Prije sto godina jako je malo osoba patilo od koronarne bolesti, moždanog udara i raka. Danas su ove bolesti, uzrokovane načinom života, odgovorne za najveći postotak smrtnih slučajeva u cijelom svijetu. Ali vi ne morate postati dio ove statistike! Prihvatanjem kvalitetnije ishrane i mudrijih navika u načinu života, možete živeti duže i uživati u zdravijem, produktivnijem životu.

Jednostavnom promjenom navika u ishrani i vježbanjem Vi možete uživati u životu bez srčanih bolesti, moždanog udara, šećerne bolesti i raka, poput vaših predaka. To je i u vašem slučaju u potpunosti ostvarljivo. Potrebne su vam samo tri stvari.

Tri ključne stvari:

Želja: Da biste promijenili naviku, morate zaista željeti tu promjenu. Stare navike su ukorijenjene i snažne. Da biste slomili njihovu snagu, potrebna Vam je jaka želja koja će vas ojačati u borbi protiv njih.

Znanje: Sama želja, međutim, ne može promijeniti ukorijenjeni način života. Morate shvatiti i saznati šta treba mijenjati u sopstvenim navikama.

Na primer, iako većina ljudi želi izbjeći začepljene krvne žile, to je nemoguće bez saznanja o štetnim posledicama prevelikog unosa holesterola i masnoća ishranom.

Umijeće: Ali ni najsavršenije znanje o onome šta treba mijenjati nije dovoljno. Vi morate znati kako ćete to učiniti i onda uporno ustrajavati na toj navici sve dok ona ne postane automatska radnja. Umijeća koja unapređuju zdravlje uključuju pripremu jela po uputstvima iz ove knjižice, usvajanje redovnog programa vježbanja, naviku čitanja podataka na etiketama prehrambenih artikala (kako bi se izbjegla upotreba nezdravih i začinjanih proizvoda).

Već danas počnite sa korištenjem "Imunopleks" paketa hrane.

Kako vrijeme bude odmicalo Vi ćete osjećati novu snagu i želju da pobijedite stare navike i otpočnete nov život!

Koji su elementi pravilne ishrane i paketa hrane?

Uključili smo u svoj jelovnik mahunarke - sve vrste mahunarki, sočivo, bob, soju - mnoštvo oblika, boja i ukusa. Nismo zaboravili žitarice - osnovnu namirnicu pravilne ishrane i zlatni rudnik ukusne i zdrave hrane.

Sjetite se voća; stotine različitih plodova zadivljujućih boja, raznovrsnog sastava i obilja ukusa. Poslužite se povrćem, salatama, krompirom. Sve ovo je uključeno u ishranu kroz program "Imunopleks".

Ishrana s raznolikim biljnim namirnicama pružiće organizmu sve potrebne masnoće, bjelančevine, biljna vlakna, ugljene hidrate i druge potrebne hranljive sastojke. Ona je, ekološki gledano, prikladna i najprihvatljivija, a može smanjiti materijalne troškove i izdatke za hranu ponekad i za polovinu.

Ali ono što je najbolje jeste njeno svojstvo da usporava i često spriječava pojavu većine smrtonosnih bolesti savremenog svijeta. Upotrebom namirnica biljnog porijekla bogatih vlaknima možete jesti veće količine hrane bez bojazni od taloženja nepotrebnih kilograma i uživati u dobrom zdravlju i vitalnosti.

Mnogi od nas nožem i viljuškom kopaju sopstveni grob.

Loša ishrana ne sadrži vrijedne materije kao što su fitohemikalije, enzimi i vitamini. Na takav nedostatak organizam reaguje povećanim potrebama za hranom. U tom slučaju ljudi postaju zavisnici od hrane. Da bi se izašlo iz začaranog kruga potrebno je unositi naprijed navedene namirnice koje su potrebne za savršeno funkcionisanje tijela. Ovo može da obezbijedi samo uravnotežena, procentualno podešena ishrana. Na taj način dolazi do preciznog podešavanja

biohemijskih mehanizama u centrima za glad i sitost. Time se riješava problem povećanog unošenja hrane.

EFEKTI UPOTREBE IMUNOPLEKS PAKETA HRANE

Napretkom medicine došlo se do saznanja o postojanju mnoštva patoloških stanja. Bez obzira koju kvalifikaciju koristili da ih opišemo patološka stanja moramo razmatrati na ćelijskom nivou.

Jelija, kao osnovna jedinica svakog organizma, obavlja svakodnevno sve funkcije i bilo koji poremećaj vodi sigurno u bolest cijelog tijela.

Sve promjene, bilo one privremenog ili trajnog karaktera, moraju se ozbiljno razmatrati. Ukoliko imamo npr. zatvor, grčeve, nadimanje, to je funkcionalni, reverzibilni, privremeni poremećaj koji moramo otkloniti da ne bi bilo težih posljedica.

Ako imamo bolest uslovljenu promjenom organizacije organa, koji ne može da obavlja svoju funkciju, tada pristupamo opsežnijim intervencijama poput hirurškog zahvata. Generalno, svi poremećaji se odvijaju na ćelijskom nivou i posebno je značajno da se jedino tu može pravilno intervenisati.

Zahvaljujući svom biološki usklađenom sadržaju bogatom aminokiselinama, vitaminima, fitohemikalijama, enzimima, kao i obilju neorganskih komponenti, "Imunopleks" pomaže ćeliji da se regeneriše, oporavi i uspostavi normalan metabolički rad. Samim tim, tkiva bolje funkcionišu, a organizam uspostavlja svoje normalne tokove. Svi patološki procesi vraćaju se na normalne tokove, rezerve se pune neophodnim elementima i organizam sa lakoćom podnosi napor.

Mnogo je vremena trebalo da se dokažu ovakvi rezultati, jer po prirodi stvari farmaceutske kuće ne analiziraju hranu kao ljekovito sredstvo. Bili su potrebni posebni ogleđi i dugi vremenski periodi praćenja kako bi se provjerila dejstva i upoređivali efekti na osobama koji su mijenjali način i kvalitet ishrane. Ovaj tip hrane je izdržao sve probe i ostao najbolje medicinsko sredstvo za preventivno i ljekovito djelovanje. I danas, kada smo sve više ugroženi industrijski proizvedenom hranom, toksičnim materijama koje nas okružuju, povišenom radijacijom, virusima i na antibiotike rezistentnim mikrobima, biološki ispravna hrana može pomoći da izdržimo sve te izazove savremene civilizacije, da detoksikujemo svoje tijelo, a samim tim i da očuvamo zdravlje.

Ljekovite supstance i hranljive materije iz prirodne biljne hrane vrlo brzo će pokazati svoje blagotvorno djelovanje. Odnosno, sastojci ove hrane će povećati imunitet i obnoviti ćelije bolesnog organa.

Iz primjera medicinske prakse pokazano je da lakši poremećaji, kao opstipacije, nadutost, grčevi veoma brzo prolaze, dok kod težih stanja proces izliječenja traje od jednog do 7 mjeseci, u zavisnosti od prirode bolesti i stanja samog organizma.

☞ Ljekovitost, djelotvornost i efikasnost "Imunopleksa" se manifestuje objektivnim i subjektivnim parametrima. Zbog toga, doktori u Centru za prirodnjačke studije insistiraju da svaki polaznik napravi laboratorijske nalaze prije i na kraju ovog programa, kako bi osobe imale uvid u djelotvornost ovog načina života i ishrane. Rezultati će biti dodatni motiv i jak zamajac da se nastavi do konačnog zdravlja.

Poznato je da je naš organizam veoma adaptibilan, ali mu je potreban duži period, čak i za adaptaciju na bolje.

Slično se dešava i kada počnete koristiti najbolju moguću hranu. Može se desiti da vaš organizam reaguje pojačanim znojenjem, mokrenjem, učestalijim stolicama ili lakim glavoboljama.

Ovaj tip reakcija je savim normalan kada se čisti od otrova i navikava na prirodnu, biološki ispravnu hranu.

Ukoliko je osoba konzumirala veći broj godina lošu ishranu mogu se javiti i grčevi u crijevima, kao rezultat eliminacije nakupljene sluzi i epitelnih ćelija iz crijeva. Ove i slične pojave su pozitivna reakcija na dugogodišnje loše navike, a već posle par dana će nestati. Upotrebite Vašu volju i izaberite pravi put kako bi Vas tijelo nagradilo potpunim zdravljem.

Sve informacije o uticaju zdrave hrane na zdravo i bolesno tijelo možete naći u knjigama:
"Zakoni zdravlja", "Zdravlje počinje danas", "Moć ishrane", "Moć zdravlja", "Zakoni zdravlja i iscjeljenja"

*Agroinženjering i marketing u saradnji sa
Centrom za prirodnjačke studije
Banjaluka
tel: 065/ 681-366;051/214-145, e-mail:cps@blic.net
www.cpsbl.org*