

---

Knjigo posvečam milijardam ljudi na tem planetu,  
ki trpijo za katero koli zdravstveno težavo.  
Imate pravico, da vas slišijo, jemljejo resno,  
in imate pravico ozdraveti.

— Anthony William, medicinski medij

---

---

»Sok zelene je žarek svetlobe za nas tu, na Zemlji.  
Je odgovor za tiste, ki teh ne iščejo več.«

— Anthony William, medicinski medij

---

# VSEBINA

1. POGLAVJE: Zakaj sok zelene? .....	15
2. POGLAVJE: Koristi soka zelene .....	29
3. POGLAVJE: Lajšanje simptomov in stanj .....	45
4. POGLAVJE: Kako poskrbeti, da bo sok zelene učinkoval .....	121
5. POGLAVJE: Čiščenje s sokom zelene .....	153
6. POGLAVJE: Odgovori v zvezi z zdravljenjem in razstrupljanjem .....	161
7. POGLAVJE: Govorice, skrbi in miti .....	175
8. POGLAVJE: Še več nasvetov v zvezi z zdravljenjem .....	195
9. POGLAVJE: Druge možnosti poleg soka zelene .....	205
10. POGLAVJE: Gibanje za zdravljenje .....	211
<b>Tabele za pretvorbo merskih enot .....</b>	<b>224</b>
<b>Zahvale .....</b>	<b>226</b>
<b>O avtorju .....</b>	<b>231</b>

---

»Ste največji strokovnjak za svoje zdravje.  
Vaša zgodba o zdravljenju je pomembna – bolj,  
kot si mislite. Nekdo na tem svetu prav v tem  
trenutku čaka, da bi jo slišal, da bi mu pomagala  
odkriti to zdravilo, ki spremeni življenje.«

— Anthony William, medicinski medij

---

# ZAKAJ SOK ZELENE?

Sok zelene pomaga ozdraveti milijonom ljudi.

Če tega še niste slišali, pa tudi če ste, se nemara sprašujete: *Res? Sok zelene?*  
*Res. Sok zelene.*

*Tista prav nič posebna zelenjava, ki vene v mojem hladilniku?*

Tako je. Spregledano, podcenjeno, premalo uporabljano zelišče (da, zelišče), ki se znajde v solati s tunino, ki si jo občasno privoščite, pa tudi v nadevih ali prigrizkih z zelenjavou, je neprimerno mogočnejše, kot si misli kdor koli – če ga znate uporabiti.

Že desetletja priporočam sok zelene, saj je neprimerljiv zdravilni napis. Ne glede na to, ali želite ublažiti določeno zdravstveno težavo ali pa vas zanima skravnostni tonik, ki vam lahko pomaga povrniti energijo in sijaj, je sok zelene pravi odgovor. Ves ta čas imam privilegij, da spremjam, kako spreminja življenja ljudi.

Sok zelene sem omenil že v svoji prvi knjigi, *Medicinski medij*. Omenil sem ga tudi v vseh svojih treh knjigah, ki so izšle potem, saj je ta sok tako vsestranski, da si je prav vsakič zaslужil omembo. Pripadniki podporne skupnosti Medicinski medij so me presenetili, ker so si te informacije o združljenu vzeli tako k srcu. Ko so člani skupnosti z vsega sveta na svoji koži preizkusili, da sok zelene dejansko učinkuje, so začeli deliti informacije o njem ter opisovati svoje zgodbe. Več deset tisoč ljudi je objavilo fotografije v slogu »prej in potem«, ki so razkrivale njihovo čistejšo kožo, jasnejše oči, močnejša telesa, obnovljeno vitalnost. Te podobe bi vas osupnile. Zgodbe teh ljudi so še bolj neverjetne – nekateri so razkrili, da jim je sok zelene dejansko rešil

življenje. Ljudje, ki so jih nekoč pestile tegobe, danes pa so zdravi, spodbujajo prijatelje in neznance. Ustanovili smo pravo gibanje.

Ker sok zelene pridobiva vse več pozornosti, se nemara zdi kot trend, ki je danes tu, jutri pa ga ne bo več. Vedite, da ne gre za modno muho. Zadeva se ni »prijela« zaradi financiranja, tako kot to velja za zdravstvene trende. Sok zelene se je uveljavil, ker ljudje dejansko ozdravijo. Danes je še koristnejši kot pred leti, ko sem ga začel priporočati. V prihodnjih desetletjih bo še koristnejši. Če boste to knjigo vzeli v roke čez nekaj let, bo v njej še vedno resnica o zdravljenju, ki jo potrebujete. Ne bodo je zasenčile nove domneve o prehrani – pitje soka zelene bo ostalo ključno početje, s katerim lahko kadar koli oplemenitite svoje življenje, da bi izboljšali zdravje in okrepili vitalnost. Druge zdravstvene modne muhe pridejo in minejo, saj ne ponujajo pravih odgovorov. Odgovor, ki ga prinaša sok zelene, pa je drugačen: je trajen in resničen.

## *KAKO SEM ODKRIL SOK ZELENE*

Bog me je prvič spodbudil, naj začnem priporočati uživanje soka zelene, leta 1975, da bi ublažil vnetje zaradi poškodbe hrbta družinske članice, ki je padla po stopnicah. Takšno priporočilo je bilo takrat nezaslišano. Jasno se spomnim tudi, da sem zadevo priporočil leta 1977, da bi pomagal družinskemu prijatelju, ki ga je močno pestil kisli refluks.

Pri trinajstih oziroma štirinajstih sem delal v lokalni živilski trgovini, kjer je bila moja naloga zlaganje hrane na police. Tam sem dajal zdravstvene nasvete ljudem, ki so me prosili zanje – peljal sem jih na oddelk s sadjem in zelenjavo, ter jim naročil, da si izberejo živila, ki jih potrebujejo, da bi ublažili svoje simptome in bolezni. Šef me je vprašal, kako bi tem ljudem lahko še bolj pomagal. »No, potreboval bi sokovnik,« sem dejal. In ga je kupil.

Kadar so to terjale tegobe strank – kadar je nekoga pestil arthritis, putika, sladkorna bolezen, težave z želodcem in črevesjem, ali drugi simptomi in stanja –, sem s polic s sadjem in zelenjavo zgrabil šop zelene in ga sočil, stranki pa ponudil velik kozarec čistega soka te rastline. Običajno sem si prizadeval doseči tisto čudežno količino pol litra, strankam pa sem rekel, naj zeliščno zdravilo spiyejo kar takoj, tam, v trgovini. Če je bil kdo preobčutljiv, sem mu svetoval, naj naredi med nakupovanjem samo nekaj

požirkov, sok pa naj do konca izpije v avtomobilu ali doma. Šef je zaračunal samo zeleno, blagajnikom pa je naročil, naj za vsak kozarec soka stranki zaračunajo en šop zelene. Ko so stranke odhajale iz trgovine, so nekatere že občutile olajšanje od najrazličnejših tegob, ki so jih pestile.

Vedno znova pa so mi postavljali isto vprašanje: »Se da sok kako osladiti?« Marsikdo takrat sploh še ni slišal za sočenje, zato je bila zamisel o svežem zelenjavnem soku – da ne omenjam svežega soka zelene – popolnoma nova. Tisti, ki so slišali za sočenje, so žeeli oplemenititi okus s korenjem, jabolki ali peso. Vedno sem odvrnil: »Potem sok zelene ne bo učinkoval, kot bi lahko. Če bi mu dodali drugo zelenjavo ali sadje, bi vplivali na zdravilni mehanizem, na skupke natrijevih soli.« (Več o njih kmalu.)

Včasih so sok zelene starši dajali otrokom. Če je kakšnega otroka pestil kašelj, sem pripravil sok zelene, mamica pa ga je dala otroku, da bi ga srebal. Starši so mi zaupali, saj so videli, da zadeva učinkuje. Sok zelene je bil tako mogočno zdravilo, da se je otrok, ki je kričal ali jokal po zaužitju kopice sladkarij v trgovini, nenadoma pomiril in potolažil, ko sem staršem ponudil sok zelene in rekel, naj ga dajo otroku. Ta sok je osupljivo ublažil posledice preveč ali premalo sladkorja v krvi.

Nenehno sem tekal k sokovniku, da bi ga očistil in pripravil še več soka zelene. Dajanje zdravstvenih nasvetov strankam je tudi terjalo svoj čas, kar je pomenilo, da je moral šef za moje delo, namreč zalaganje polic z blagom, zadolžiti nekoga drugega. Do mojega početja je bil zelo prizanesljiv. Rekel je, da v življenju še ni naročil toliko zelene za oddlek s sadjem in zelenjavo.

Pozneje, ko sem bil malce starejši, sem začel prirejati predavanja v trgovinah z zdravo hrano v različnih delih države. Nagovarjal sem od petdeset do petsto ljudi, ki so se nagnetli v prostor, in predaval o izjemnih koristih čistega soka zelene za zdravje. To je bilo v devetdesetih letih dvajsetega stoletja. Le peščica ljudi je imela doma sokovnik, zato sem jim pokazal, kako pripraviti sok zelene v mešalniku – zeleno je bilo treba najprej utekočiniti, nato pa precediti. Tistim, ki niso imeli ne sokovnika ne mešalnika, sem svetoval, naj žvečijo stebla zelene in izpljunejo pulpo. Takšno početje sicer ni bilo enako učinkovito kot uživanje soka zelene – nihče ne more prežvečiti toliko zelene –, bilo pa je boljše kot nič. Da jih ne bi bolele čeljusti, sem jim svetoval, naj zeleno v manjših količinah žvečijo čez dan.

Ko sem prinesel sok zelene, sem bil pogosto priča, kako so ljudje zevali od začudenja. Zelena pač ni bila priljubljeno živilo za sočenje. Takrat so

bili še vedno priljubljeni sokovi, pripravljeni iz pese, korenja in jabolk, včasih so jim dodali kumare, še redkeje nekaj stebel zelene. Čisti sok zelene se ljudem ni zdel smiseln. Ni se jim zdel niti okusen oziroma piten.

Ljudje pa so vsaj sprejeli zamisel, da je zelena zdrava, saj so vedeli, da jo lahko nasekljajo in jo dodajo solatam in juham. Nekateri so opisovali obaro iz zelene in korenja, ki so jo pripravljale njihove babice. Drugi so že slišali, da zelena od nekdaj velja za zdravilno živilo, čeprav moram omeniti, da pogosto, kadar kdo omeni uporabo zelene v različnih kulturah v zgodovini, govorí o *gomoljni* zeleni, ki je povsem druga rastlina kot stebelna različica. Prav ste prebrali: gomoljna in stebelna zelena sta dve različni rastlini iz iste družine. Gomoljna zelena je podobna repi in ni najbolj primerna za sočenje, saj lahko koristna hranila iz nje dobimo samo, če jo skuhamo. Presna gomoljna zelena ni lahko prebavljiva. Skuhana različica še vedno ne da vsega, kar ponujata zelena ali sok zelene.

Ljudje so imeli na zeleno različne poglede in priznam, da o njej nihče ni razmišljal kaj dosti – zamisel o *soku* zelene je bila popolnoma nova, ko sem ga začel priporočati. Zelena in sok zelene sta različna koncepta z dvema različnima pomenoma. Svežega soka zelene niso nikoli uporabljali za zdravilne namene in nikakor ne v tolikšnih odmerkih. Če je kdo sočil glavo zelene, je to storil zato, ker je venela v hladilniku in jo je moral porabiti, da mu je ne bi bilo treba zavreči. Najverjetnejše je soku dodal nekaj korenja ali jabolko.

Ko sem začel priporočati sok zelene, sem naletel na veliko dvomov. Največkrat so me spraševali, ali imam res v mislih sok zelene. Ljudje so bili tako prepričani, da je zelena najuporabnejša v obliki paličic za pomakanje ali zgolj kot ena od sestavin v kuhinji, da jih je bilo včasih skoraj nemogoče prepričati, da je čisti in preprosti sok zelene res tako zdravilen. Zdravniki in zdravilci se niso zmenili zanj in ga niso sprejemali kot možnost zdravljenja.

Rezultati, ki sem jim bil priča pri ljudeh, ki so sok zelene vzeli resno, pa so bili resnično izjemni. Potoval sem po državi in v manjših in večjih trgovinah z zdravo hrano, manjših gledališčih in celo v cerkvah ljudem še naprej kazal, kako pripraviti sok zelene. Širil sem sporočilo o zdravilni moči zelene in navajal, da lahko njen sok ublaži vse, kar jih pesti, poleg tega pa sem še naprej podajal informacije, navedene v knjigah v seriji Medicinski medij.

Po neki predstavitvi v zgodnjih devetdesetih letih prejšnjega stoletja, ko sem opisal, kako v mešalniku pripraviti sok zelene in ga precediti – obenem

sem na dolgo in široko razpredal o močeh te rastline –, se mi je približala mlada ženska v poznih dvajsetih.

»Otepam se zasvojenosti,« mi je rekla. »Zasvojena sem z vsem. Imam odvisniško osebnost.«

»Potem spijte liter soka zelene na dan,« sem ji rekел.

Mesec dni pozneje sem spet predaval v tisti trgovini z zdravo hrano. Iz osemdeset- ali devetdesetglave množice je spet stopila tista mladenka in se mi približala. »Se me spomnite?« je vprašala.

»Otepali ste se zasvojenosti,« sem odvrnil. »Kako ste?«

»Ozdravili ste me vseh odvisnosti,« je odgovorila.

»Jaz?«

»Da,« je odvrnila. »Rekli ste mi, naj pijem sok zelene.«

»*Sok zelene* vas je ozdravil vseh odvisnosti,« sem pojasnil. »Še naprej ga uživajte.«

»Odkar sem bila majhna deklica, ni minil mesec, da se ne bi otepala težav,« je pojasnila. »Nikoli ga ne bom nehala piti.«

V letih sem spoznal, da ima sok zelene posebno zmožnost prekiniti škodljive cikle. Ne glede na to, ali je šlo za zasvojenost s hrano, recimo s pecivom, piškotni in čipsom, za prenajedanje na splošno, za uporabo rekreativnih mamil, zdravil na recept, za jezo, kajenje ali kar koli drugega, je oseba najprej izkusila tesnobo ali depresijo. In če človek ni bil tesnoven ali depresiven, je lahko postal takšen zaradi zasvojenosti. Vzorci razmišljanja in čustvovanja, ki so priveli do nekaterih oblik vedenja, ter vedenja, ki so izzvala nekatere misli in čustva, so se lahko zdeli neustavljeni. Sok zelene je »posegel« naravnost v te cikle in prinesel olajšanje od zasvojenosti, tesnobe in depresije – in to v hipu –, človeku pa je pomagal, da se je spet postavil na svoje noge.

Kot vedno so tudi v tem primeru nekateri dvomili. Med predavanji so izrazi na obrazih ljudi pogosto razkrivali njihove misli: *Zelena? Kako le?* *Zelena je vendar ničvredna.* Včasih so se ljudje smeiali. (To še vedno počnejo, čeprav se je vse težje smejati soku zelene, saj vse več posameznikov javnosti razkriva svoje zgodbe o ozdravljenju.) Nekateri ljudje, ki so prišli na moja predavanja ali pa so me obiskali v moji pisarni, niso imeli nobene želje, da bi uživali še kakšen drug sok razen korenčkovega. Prav tako so se nameravali še naprej zanašati na zdravila na recept.

Drugi so se odprli: »Bolan sem. Prestajam pekel. Danes sem se komaj privlekel sem. Z menoj je tako slabo, da komaj stojim pred vami.« Ena

zadeva je bila takrat enaka kot zdaj: ko se nekdo ne počuti dobro, se loti stvari, ki se jih prej nikoli ne bi.

»Kaj ste preizkusili?« sem jih spraševal.

»Vse. Nič ni učinkovalo. Pripravljen sem poskusiti vse,« so odgovarjali. Zato sem jim predlagal sok zelene.

»Prav, pa sok zelene,« je odvrnila peščica pogumnih duš. »Čeprav se ne zdi, da bi zadeva lahko učinkovala, in čeprav mi okus verjetno ne bo všeč, bom poskusil.«

Človekova želja ozdraveti je tako močna, da ljudje premagajo sleherno oviro, preizkušajo možnosti zunaj ustaljenih okvirov in se zatečejo celo k alternativnemu zdravljenju, ko iščejo to, kar bi jim prineslo dejansko olajšanje. Ljudje, ki so zares preizkusili sok zelene, so pridobili izjemne koristi. Tisti, ki so ravnali po navodilih, ki jih boste našli v tej knjigi, ter se navadili vsako jutro spiti pol litra soka zelene na tešče, so skoraj osupnili, ko so videli, kako zadeva vpliva nanje. Končno se jim je začelo izboljševati zdravje, počutili pa so se bolje, kot so menili, da je sploh mogoče. Sok zelene je ostal skrivno zdravilo, ki sem ga priporočal leto za letom. Konec devetdesetih let dvajsetega stoletja je ta sok pomagal že več tisoč ljudem. Vplival je na sleherni simptom, stanje, bolezen ali motnjo. Nikoli ni razočaral.

Leta so minevala, jaz pa sem še naprej priporočal uživanje soka zelene. Obenem se je krepila skupnost Medicinski medij. Sokovniki za domačo rabo in bari, ki so ponujali sokove, so postajali vse bolj priljubljeni, zato je bil sok zelene vse bolj dostopen. Odkar sem začel kot otrok priporočati sok zelene, pa do leta 2015, ko sem začel izdajati knjige, sem svetoval več sto tisoč ljudem in videl sem, da je ta sok predstavljal temelj zdravljenja nešteto ljudi.

S knjigami iz niza Medicinski medij se je pojavil novi val članov skupnosti. Sok zelene je od nekdaj predstavljal resnico, ki sem jo lahko razkrival ljudem, zato sem o njem pisal v vsaki svoji knjigi. Zadeva je res vsestranska in ključna. Napredok tehnologije bralcem, ki preizkušajo sok zelene in jim ta koristi, omogoča objavljanje njihovih zgodb in medsebojno povezovanje ter navdihovanje. Ko je vse več ljudi preizkušalo sok zelene in razpravljalo o njem, se je gibanje, povezano z njim, vse bolj krepilo.

Nenadoma je vse več ljudi po vsem svetu v lokalih, kjer strežejo presne sokove, ževelo sok zelene. Strežno osebje je bilo zbegano. »Čisti sok zelene?« Čeprav so bili ti ljudje vajeni leta več ur na dan pripravljati najrazličnejše

sokove, česa takega še niso slišali, zato niso mogli razumeti, zakaj bi nekdo hotel piti sok zelene. V živilskih trgovinah je začelo zmanjkovati zelene, ko so si ljudje, ki so jo radi sočili doma, delali zalogo. Prodajalci, zadolženi za oddelke s sadjem in zelenjavo, so osupnili nad nenadnim povpraševanjem po zeleni. Sok zelene je še naprej učinkoval, zato je povpraševanje kar trajalo.

Danes si je sok zelene končno utrl pot v prevladujoče smernice – zgolj zato, ker učinkuje. Pojavlja se na menijih v lokalih, kjer strežejo presne sokove, o njem pišejo vedno nove članke. Spodbudno je, da sok zelene koristi vse več ljudem, a ker je požel toliko pozornosti, se neizogibno pojavi tako tudi napačne informacije o njem. Nastalo je nekaj zmede glede tega, čemu verjeti v zvezi s tem sokom, in katere nasvete upoštevati. S to knjigo želim ponuditi jasna navodila o soku zelene od izvirnega vira. V njej boste našli odgovore na najrazličnejša vprašanja, zdravilne koristi tega soka pa so opisane kot še nikoli doslej. Tako boste lahko z gotovostjo in jasnostjo stopali po začrtani poti.

## ŠE ENKRAT PREMISLIMO O ZELENI

Preden se posvetimo osupljivim koristim soka zelene in preden podam ključne nasvete o tem, kaj početi, da bi vam ta sok kar najbolj koristil, se moramo naprej pogovoriti o sami zeleni. Seveda jo pojmujemmo kot koristno. Uživamo jo poleg arašidovega masla in rozin, je hrustljavi dodatek jajčni solati, dobra sestavina obare, okras oziroma dodatek k piščančjim perutničkam ali koktajlu krvava Meri. Vemo, da zeleno uživajo manekenke, da lahko nadzorujejo težo. Zdi se nam zdrava, predvsem zato, ker vsebuje malo kalorij. Pojmujemo jo celo kot hranljivo, če smo imeli to srečo, da nam je babica kdaj skuhala zelenjavno obaro. Če bi nenadoma postali del ekipe, zadolžene za iskanje naslednjega mogočnega zdravila na tem planetu, bi ga verjetno iskali v džungli. Na zeleno ne bi niti pomislili, čeprav predstavlja eno od najmogočnejših rešitev za številne tegobe.

Razumem, da malce težko verjamete, da je lahko sok zelene res tako koristen. Navaden zeleni snop, mimo katerega gremo v trgovini z živili neštetokrat? Rastlina, ki jo vedno pozabimo porabiti, saj za enkratno uporabo potrebujemo samo delček stebla? Le kako naj bi šlo za neodkrito superživilo? Dejansko gre za neodkrito čudežno hrano. Če boste zeleno še naprej

pojmovali kot skromen dodatek jedem – če se ne zavedate, kaj dejansko je in česa vsega je zmožna –, vam bo njen sok vseeno pomagal in učinkoval. Težava je v tem, da bi se mu lahko prehitro odrekli. Kako naj vam pomaga, če mu ne daste dovolj časa? Če menite, da je zelena preveč skromna, vedite, da se odrekate svojemu lastnemu procesu zdravljenja. Če to živilo pojmuje z golj kot zoprne koščke v solati s tunino, ne morete izkoristiti ključne priložnosti.

Da bi razumeli, zakaj se splača preizkusiti sok zelene več kot samo enkrat ali dvakrat, moramo to rastlino videti v novi luči. Zavedati se moramo, da je res učinkovita in nam lahko pomaga doseči nove ravni zdravja. Če zelene ne spoštujemo, to pomeni, da ne spoštujemo svojega procesa zdravljenja, kar ni pravično do nas samih. Naučeni smo spoštovati sebe in druge – to je del življenja v tem svetu. Največje spoštovanje lahko izkažemo prav temu čudežnemu, mogočnemu zelišču, saj damo s tem vedeti, da želimo ozdraveti oziroma hočemo, da bi se izboljšalo zdravje naših ljubljenih.

Nekdo, ki meni, da je zdrav, je zlahka skeptičen ali zadržan do soka zeleni. Če ste tudi vi takšni in se vam zdi, da tega soka ne potrebujete v svojem življenju, prosim, vsaj cenite pripovedi ljudi, ki so ozdraveli zaradi njega. Premislite o ljudeh, ki so trpeli, sok zelene pa jim je prav zares rešil življene. Skušajte se izogniti razmišljanju v slogu »saj je samo sok«. Skušajte razmišljati o kronično bolnih in o tem, kako so si povrnili zdravje s sokom zelene, ali o izkušnjah tistih, ki so ohranili zdravje svojih otrok, drugih družinskih članov in prijateljev. Skušajte razmišljati o tistih, ki jim je sok zelene predstavljal enega od poglavitnih pripomočkov za ublažitev in odpavo najhujših težav s kožo, grozljivih migren ali nezaslišane utrujenosti, zaradi katerih niso mogli živeti polno. Prosim, ohranite odprto srce do tistih, ki uporabljajo sok zelene, da bi ozdraveli.

Nihče nima zagotovila, da nekoč ne bo zbolel oziroma se mu ne bodo pojavili simptomi. Že ob rojstvu imamo v telesu toksine ter patogene in vsak dan smo izpostavljeni novim. Četudi razmišljamo pozitivno in se trudimo biti kar najboljši ter privabiti dobro v svoje življenje, ne moremo vedno nadzorovati različnih ovir na svoji življenjski poti. Včasih stopimo v luknjo na cesti, se spotaknemo in pademo. Ko se to zgodi, je sok zelene eden od naših najmogočnejših zaveznikov pri okrevanju. Vedite, da čaka, da ga boste nekoč uživali, če bi imeli težave z zdravjem. Lahko pa ga uporabljate tudi, da bi poskrbeli, da se vam nič ne bo zgodilo. Če niste

dejansko bolni, to še ne pomeni, da je z vami vse v redu. Ne čakajte, da bi čez leta dosegli kritično točko in zares zboleli – da bi se znašli na točki, ko bi končno spoznali vrednost soka zelene. Takrat bi se morali precej bolj potruditi, da bi napredovali. Sok zelene vam je na voljo že zdaj kot preventivno sredstvo, pomemben način ohranjanja telesnega in umskega zdravja. Pomaga zavarovati to, kar ste v resnici. Če ga boste začeli uživati že zdaj in ga uporabljali vsak dan, si boste pridobili nekaj dragocenega časa v življenju. Vsak dodatni trenutek šteje. Sok zelene je eno od najmogočnejših orodij, če želite postati najmočnejša, najbolj čudovita različica sebe. Dajte mu priložnost, pa bo na vas vplival tako kot še nič in nihče doslej.

Te mogočne rastline, ki lahko pospeši vaše zdravljenje bolj kot kar koli drugega, ne boste našli globoko v Amazoniji. Je že tik pred vami. Zelena je čudežna, ker tiho čaka na polici oddelka s sadjem in zelenjavom v živilski trgovini – čaka na svoj trenutek, ko bo lahko opravila svoje poslanstvo. Samo opazite jo, jo sočite in uživajte na tešče. (In vedno vedite: ko se pogovarjamo o soku zelene, imamo v mislih čisto različico, brez primesi, ki jo zaužijemo na tešče. Ko boste to knjigo prebrali do konca, boste vedeli, zakaj.) Zdaj lahko končno prepoznamo pravo moč soka zelene, ki vam lahko pomaga, da boste še naprej uspevali v življenju.

## VSEBINA TE KNJIGE

Ta knjiga je zasnovana tako, da bi okrepila globalno gibanje, posvečeno soku zelene, obenem pa želi pogasiti ognje kroničnih simptomov in bolezni. Predstavlja učinkovito, mogočno in temeljno orodje za milijarde ljudi na tem planetu, ki trpijo zaradi dolgotrajnih zdravstvenih težav. Prav ste prebrali: milijarde. Ne trpi samo polovica človeštva, ampak skoraj tri četrt Zemljanov ima vsaj en trdovraten simptom ali stanje, preostala četrtnina pa se še bo soočila s simptomi in boleznimi, če bomo ostali na tej poti. Brez posredovanja bodo imeli kmalu vsi ljudje na svetu kakšno kronično zdravstveno težavo. Sok zelene je prvi in izvedljiv korak, ki ga lahko ljudje naredijo na poti krepitve svojega zdravja. Knjiga vam ponuja vse odgovore v zvezi s sokom zelene. Z njim boste lahko ublažili ali odpravili svoje kronične bolezni, zavarovali prijatelje in družino pred pojavom bolezni, ali pa ljubljenim omogočili obrniti potek bolezni.

V naslednjem poglavju bomo razpravljali o koristih soka zelene. Izvedeli boste, zakaj je tako dragocen. Brali boste o skupkih natrijevih soli, ki se bojujejo s patogeni, o prebavnih encimih, ki blagodejno vplivajo na prebavila, o rastlinskih hormonih, ki uravnavajo delovanje žlez z notranjim izločanjem, o vitaminu C, ki krepi imunski sistem, in še bi lahko našteval. Ko boste spoznali, kaj vse vam ponuja sok zelene, vas bo to še bolj spodbudilo, da boste vztrajali z njim. Razumevanje, kaj potrebuje telo in kako se zdravi, bo še okreplilo proces zdravljenja.

Če vas pestijo simptomi, bolezni ali druge zdravstvene tegobe, vas bo najbrž še posebej zanimalo tretje poglavje, »Lajšanje simptomov in stanj«. Spoznali boste prave vzroke več deset zdravstvenih tegob, obenem pa boste izvedeli, kako lahko sok zelene pomaga pri vsaki od njih. Vedno pravim, da je ključ do premagovanja ovir spoznavanje tega, kar vas zadržuje.

Četrto poglavje, »Kako poskrbeti, da bo sok zelene učinkoval«, prinaša navodila, kako pripraviti sok zelene, koliko ga spiti (smernice so podane tudi za otroke) in kdaj ga uživati. Primer: če si občasno privoščite malce tega soka, to ne bo opazno vplivalo na vaše zdravje. Telesa večine ljudi so tako preobremenjena, da občasni manjši odmerki ne zadostujejo. Potrebujemo natančna navodila o času in količini uživanja soka zelene, in prav to prinaša omenjeno poglavje. V njem je še ogromno drugih nasvetov in odgovorov, vključno s tem, kako sok zelene vključiti v program telovadbe ali jemanja dopolnil. Svetujem glede izbire sokovnika, razkrivam, ali lahko sok zelene pijete med nosečnostjo in v obdobju dojenja, zakaj je treba dejansko ločiti zeleno od njenih vlaknin, da bi kar najbolj učinkovala, in zakaj je tako pomembno piti sok zelene na tešče. To poglavje je ključni vir, h kateremu se boste občasno vračali.

V petem poglavju opisujem čiščenje s sokom zelene. Če vas zanima preprost program, ki vam bo pomagal, da boste redno uživali ta sok, bo peščica vsakodnevnih korakov, opisanih v tem poglavju, poskrbela, da bo zadeva še bolj učinkovita. Čiščenje temelji na jutranjem programu, opisanem v moji prejšnji knjigi *Reševanje jeter*. Če ste ga že preizkusili, se vam bodo ti koraki zdeli precej naravni.

Šesto poglavje, »Odgovori v zvezi z zdravljenjem in razstrupljanjem«, prinaša odgovore na nekatera vprašanja o tem, kako dolgo traja, preden opazimo spremembe zaradi uživanja soka zelene, pa tudi, kako učinkuje na telo. Na tem področju je namreč veliko zmot, zato je pomembno vedeti,

kako si pojasniti odzive telesa na sok zelene. Kadar nekateri začnejo uživati sok zelene, lahko doživijo odziv na zdravljenje, ko sok uniči bacile in očisti telo. Lahko, recimo, zaznajo čuden okus v ustih, lahko se pojavi močnejši telesni vonj, ali pa se jim zdi, da morajo pogosteje na vodo. Ko se to zgodi, še vedno napredujejo. Tako kot ljudje, ki ne izkusijo takšnih odzivov na zdravljenje. To poglavje vam bo pomagalo razumeti vaš proces zdravljenja, ponudilo pa vam bo tudi podporo med njim.

V sedmem poglavju, »Govorice, skrbi in miti«, govorim prav o tem, kar razkriva naslov. Gibanje, posvečeno soku zelene, je čisto in celostno – ta sok je postal tako priljubljen zgolj zato, ker so ljudje ugotovili, da jim pomaga, in te hvaležne duše so se odločile, da bodo svoje izkušnje opisale drugim. Sok je postal priljubljen, ker prinaša rezultate. To pomeni, da lahko ogrozi tiste, ki so povezani s trendi z izdatno finančno podporo, ljudje, ki na življenje gledajo skeptično, pa ne zaupajo vrvežu, povezanemu s soko zelene. Zato so se pojavili nekateri dvomi in napačne informacije o tem soku. V tem poglavju se jih lotevam neposredno. Ne glede na to, ali želite informacije, da bi se pomirili, ali pa se želite pripraviti na vprašanja drugih o soku zelene, boste našli odgovore v omenjenem poglavju.

Ne glede na to, kako se prehranujete – bodisi uživate hrano z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, z visoko vsebnostjo maščob, z visoko vsebnostjo beljakovin, vegansko, hrano pretežno rastlinskega izvora, po načelih keto ali paleo diete – in ne glede na to, v katere načine zdravljenja verjameste, bodisi v ajurvedsko, tradicionalno kitajsko, konvencionalno, alternativno ali pa funkcionalno medicino, sok zelene učinkuje v vseh primerih in bi moral biti del vašega življenja. Če ga boste uživali dolgoročno, vam lahko prinese še več rezultatov. Če bi radi še poglobili zdravljenje, boste našli dodatne zamisli v osmem poglavju, »Še več nasvetov v zvezi z zdravljenjem«. Sok zelene je neverjeten, saj lahko nekomu pomaga »sprožiti« okrevanje. Nobeno drugo zdravilo – modnih muh in smernic na tem področju je ogromno – ne učinkuje na samo srž težav tako mogočno in bliskovito kot sok zelene. Človeku, ki boleha že deset, petnajst ali dvajset let, lahko prinese olajšanje – prvič po veliko letih. Sok zelene je obenem samo eno od temeljnih orodij za stabiliziranje zdravja, obenem pa vam omogoči, da se podate na pot ozdravljenja. Vir, ki prinaša sok zelene, ponuja veliko prisnih, učinkovitih zdravstvenih nasvetov. Ko sok zelene pridobiva vse več pozornosti, se poglablja tudi zmeda, povezana z njim. Drugi zdravstveni

nasveti, ki jih potrebujete, da bi se vam stanje izboljšalo – v mislih imam prave, pristne nasvete, ne teorij ali trendov – se pogosto kar izgubijo, ko si skušajo nekateri, ki ponujajo svoje programe zdravljenja, »prilastiti« sok zelene. S tem delajo slabo uslugo mamicam, očkom, otrokom, študentom, zaposlenim in starim staršem, ki imajo težave zaradi nove diagnoze in morajo vedeti, kaj še jim bo dejansko pomagalo. Če želite popolnoma okrevati, potrebujete več informacij, ki bodo podpirale vaše zdravljenje poleg soka zelene – v mislih imam informacije istega vira, ki je »poskrbel« tudi za sok zelene. Pri tem vam bo v pomoč osmo poglavje. Vedite, da gibanje v podporo soku zelene izvira iz tega vira – tako boste lahko prepričani, da boste pri tem viru dobili tudi druge informacije o zdravljenju, ki bodo skladne z delovanjem tega gibanja in ga bodo podpirale.

Razumem, da zelena in njen sok nista vedno na voljo. Nevihte včasih uničijo pridelek ali pa potujete brez sokovnika in nimate dostopa do svežega soka zelene. V devetem poglavju razkrivam alternative soku zelene v nujnih primerih. Podajam nekaj možnosti, ki vam lahko pomagajo, dokler si spet ne zagotovite soka zelene.

Če se sprašujete, kje so dokazi, da je sok zelene tako dragoceno zdravilo, v desetem poglavju, »Gibanje za zdravljenje«, razkrivam, od kod dobivam informacije. Lahko tudi opazujete milijone ljudi po svetu, ki piyejo sok zelene, in se jim zdravje izboljšuje. Prosite jih, naj vam razkrijejo svoje zgodbe, preberite tiste, ki so že razkrite, ali pa zadevo preizkusite sami. Našli boste prepričljive dokaze moči soka zelene.

## VAŠ ZMAGOVITI PRISTOP

Sok zelene nam pomaga, ne glede na to, na kateri točki smo na svoji življenjski poti. Ljudje izbirajo zdaj boljšo, zdaj slabšo hrano, nenehno spreminjačjo način prehranjevanja, ko naletijo na različne modne zapovedi, ali pa se navadijo prehranjevati tako, da ne sledijo nobenim pravilom. Ne glede na to, kako se prehranjujete, lahko na jedilnik uvrstite sok zelene. Tak pristop je vedno zmagoval, ker dejansko omogoči izboljšanje zdravja, in ni vezan na nobeno prepričanje ali verovanje.

Pri ljudeh, ki začnejo uživati sok zelene, je še bolj kot izboljšave na telesni ravni očitna močnejša luč, ki izvira iz njihove notranjosti. Ne pozabite:

sok zelene je snop svetlobe, ki nam je ponujen tu, na Zemlji. Je odgovor za tiste, ki so opustili iskanje odgovorov. Če ste ga začeli uživati šele nedavno, dobrodošli. Če ste med tistimi, ki širijo sporočilo o soku zelene, se vam zahvaljujem. Vsak bralec, ne glede na to, ali gre za novinca na področju soka zelene ali pa za najbolj zavzetega zagovornika njegovega uživanja – vsakdo je ključni član tega gibanja za zdravljenje.

Ko sem v knjigi *Hrana, ki spremeni življenje* napisal, da bi lahko o korištih soka zelene v povezavi z najrazličnejšimi boleznimi napisal celo knjigo, in da gre za enega od najmogočnejših napitkov na svetu, se nisem šalil. Knjiga je zdaj tu. Vsebuje obilo popolnoma novih informacij o soku zelene, pa tudi odgovore na več deset vaših vprašanj. Upam, da bom z njimi pomagal slehernemu med vami.