

Pohvale za Antonija Vilijema

„U prva tri minuta našeg razgovora, Entoni je tačno identifikovao moj zdravstveni problem! Ovaj iscelitelj zaista zna o čemu priča. Entonijeve sposobnosti medicinskog medijuma jedinstvene su i fascinantne.“

– Dr Alejandro Hunger, najprodavaniji autor *Njujork tajmsa* i osnivač izuzetno popularnog programa čišćenja organizma

„Iako posao kojim se on bavi svakako poseduje neki element neovozemaljske misterije, mnogo toga što Entoni Vilijem rasvetljava – a naročito područje autoimunih bolesti – deluje samo po sebi tačno i iskreno. Još bolje je to što su protokoli koje on preporučuje prirodni, pristupačni i laki za pridržavanje.“

– Gvinet Paltrou, glumica, dobitnica Oskara, broj 1 na *Tajmsovoj* listi najprodavanijih autora s knjigom *Tako je lako (It's All Easy)*, osnivač i direktor GOOP.com

„Entoni je čarobnjak za sve muzičare s kojima saradujem i da je on album, prevazišao bi i *Triler* Majkla Džeksona. Njegova sposobnost sasvim je duboka, izvanredna, neobična i fascinantna. On je svetionik i knjige su mu ispunjene proročanstvima.

Ovo je budućnost medicine.“

– Kreg Kalman, predsedavajući i direktor kompanije *Atlantik rekords*

„Zbog svog dara, Entoni je postao kanal za informacije koje su svetlosnim godinama ispred današnje nauke.“

– Iz predgovora dr Kristijane Nortrup, najprodavanije autorke *Njujork tajmsa* s knjigama *Boginje nikada ne stare* i *Žensko telo, ženska mudrost*

„Entoni nije samo srdačan i saosećajan iscelitelj, već je i verodostojan i precizan, s bogomdanim veštinama.

U život mi je uneo blagoslov.“

– Naomi Kembel, manekenka, glumica, aktivistkinja

„Moja porodica i prijatelji primili su Entonijev inspirativni dar isceljenja i ne mogu da opišem koliko nam se i fizičko i mentalno zdravlje popravilo i podmladilo.“

– Skot Bakula, zvezda serija: *NCIS: Nju Orleans*, *Kvantni skok* i *Star trek: Enterprajz*

„Duboko smo blagosloveni i nagrađeni kada smo otkrili Antonija i Duha saosećajnosti, koji može da dopre do nas isceljujućom mudrošću putem Antonijevog osećajnog i brižnog genija. Njegova knjiga uistinu je 'mudrost budućnosti', tako da već sada, na čudotvoran način, imamo jasno, precizno objašnjenje za mnoge misteriozne bolesti za koje su drevni budistički tekstovi predvideli da će nas pokositi u ovoj eri kada se previše pametni ljudi poigravaju silama života u potrazi za zaradom.“

– Robert Turman, profesor indotibetanskih budističkih studija na Univerzitetu Kolumbija; predsednik *Tibet hausa*; najprodavaniji autor s knjigama *Volite svoje neprijatelje (Love Your Enemies)* i *Unutrašnja revolucija (Inner Revolution)*

„Entoni je divna osoba. Otkrio mi je koji me problemi dugo muče, znao je koji su mi suplementi potrebni i odmah sam se osećala bolje.“

– Rašida Džouns, glumica, producent i pisac, zvezda komičnih serija *Endži Trajbeka* i *Parkovi i rekreacija*, filmova *Društvena mreža* i *Volim te, čoveče*

„Bogomdani isceliteljski talenat Antonija Vilijema sasvim je čudesan.“

– Dejvid Džejms Eliot, *Škorpion, Trambo, Ljudi sa Menhetna* i *Mesto zločina: Njujork*; zvezda serije *JAG* deset godina

„Entoni Vilijem talentovani je medicinski medijum koji ima veoma realna i ne toliko radikalna rešenja za misteriozne bolesti koje nas sve pogađaju u ovom savremenom svetu. Malo je reći da sam oduševljena što ga lično poznajem i smatram najvrednijim izvorom za zdravstvene protokole kako za sebe, tako i za čitavu svoju porodicu.“

– Anabet Giš, *Skandal, Zapadno krilo, Mistična pica*

„Obožavam Antonija Vilijema! Moje ćerke, Sofija i Lora, poklonile su mi njegovu knjigu za rođendan i nisam mogla da je ispustim iz ruku sve dok je nisam celu pročitala. *Medicinski medijum* pomogla mi je da povežem sve tačkice na svom putu ka optimalnom zdravlju. Kroz Antonijev rad shvatila sam da mi Epštajn-Barov virus, zaostao od bolesti iz detinjstva, sabotira zdravlje godinama kasnije. *Medicinski medijum* promenio mi je život.“

– Ketrin Bah, glumica, serija *Mladi i nestašni*

„Dugo sam se oporavljao od povrede kičme pre nekoliko godina, ali i dalje su mi mišići bili slabi, nervni sistem iscrpljen, a i bio sam gojazan. Dobar prijatelj nazvao me je jedno veče i od sveg srca preporučio da pročitam knjigu *Medicinski medijum* Antonija Vilijema. Toliko podataka iz te knjige duboko me je pogodilo da sam počeo da se služim nekim njenim idejama, a onda sam zatražio i imao sreće da dobijem konsultaciju. To štivo bilo je toliko značajno i pogađalo je pravo u metu, tako da je moje isceljenje dospelo do nezamislivog, dubljeg i bogatijeg nivoa zdravlja. Smršao sam na zdravu kilažu, mogu da uživam u vožnji bicikla i u jogi, ponovo idem u teretanu, pun sam energije i dobro spavam. Svako jutro kada obavljam svoje protokole, osmehnem se i kažem: „Vau,Entoni!

Hvala ti na ovom daru obnove... Da!“

– Robert Vizdom, *Flaked, Chicago P. D., Nešvil, Doušnici, Rej*

„Dvanaest sati nakon što sam dobio poveću dozu samopouzdanja od majstorskog Antonija, zvonjava u ušima od koje patim cele prošle godine... počela je da jenjava. Presrećan sam, zahvalan i zadivljen uvidima koje mi je ponudio kako bih krenuo napred.“

– Majk Duli, najprodavaniji autor *Njujork tajmsa* s knjigom *Neograničene mogućnosti (Infinite Possibilities)* i *Beleške iz svemira (Notes from the Universe)*

„Entoni je vidovnjak i mudrac o zdravlju i dobrobiti. Njegov dar je izvanredan. Uz njegovo vođstvo, uspeo sam da ustanovim i razrešim zdravstveni problem koji me je godinama mučio.“

– Kris Kar, najprodavaniji autor *Njujork tajmsa* s četiri knjige, uključujući *Luda seksi ishrana (Crazy Sexy Diet)* i *Luda seksi kuhinja (Crazy Sexy Kitchen)*

„Entoni Vilijem je Edgar Kajs našeg vremena budući da čita telo s neverovatnom preciznošću i bistrinom. Entoni otkriva suštinske uzroke bolesti koje često zbunjuju većinu konvencionalnih i alternativnih lekara i iscelitelja. Zbog svojih praktičnih i dubokoumnih saveta on je jedan od najmoćnijih i najuspešnijih iscelitelja dvadeset prvog veka.“

– En Luiz Gitlman, najprodavanija autorka *Njujork tajmsa* sa trideset knjiga o zdravlju i isceljivanju i tvorac veoma popularne detoksikacije *Fat Flush* i plana ishrane

„Oslanjam se na Antonija Vilijema kad je u pitanju zdravlje moje porodice. Čak i kad su lekari zbunjeni, Antoni uvek zna u čemu je problem i put ka isceljenju.“

– Čelsi Fild, *Poslednji skaut*, *Andre*

„Kao poslovna žena u Holivudu, znam šta vredi. Neki od Antonijevih klijenata potrošili su više od milion dolara tražeći pomoć za svoje 'misteriozne bolesti' sve dok najzad nisu otkrili njega.“

– Nensi Čejmbers, glumica u seriji *JAG*; holivudska producentkinja i preduzetnica

„Neprocenjivi saveti Antonija Vilijema za sprečavanje i borbu protiv bolesti godinama su ispred onoga što je bilo gde dostupno.“

– Dr Ričard Solazo, njujorški onkolog, hematolog, nutricionista i autor knjige *Uravnotežite svoje zdravlje*

„Kad god Antoni Vilijem preporuči neki prirodni način za poboljšanje zdravlja, on nailazi na uspeh. Video sam to kod svoje ćerke i napredak je bio zadivljujuć. Njegov pristup prirodnim sastojcima napredniji je način isceljivanja.“

– Martin D. Šafirof, direktor *Barklitz kapitala*; rangiran kao američki broker broj 1 na sajtu www.WealthManagement.com i finansijski savetnik broj 1 u časopisu *Barons*

„Antoni mi je pročitao zdravlje i precizno mi je ispričao detalje o mom telu koji su poznati samo meni. Ovaj divni, ljubazni, duhoviti, skromni i velikodušni čovek – kao i 'neovozemaljski' i izvanredno obdaren, sa sposobnošću koja prkosi našem pogledu na svet – šokirao je čak i mene, medijuma! Zaista je Edgar Kajs našeg doba i neizmerno smo blagosloveni što je među nama. Antoni Vilijem dokazuje da smo više od onoga što znamo.“

– Kolet Baron-Rid, najprodavanija autorka s knjigom *Neistraženi (Uncharted)* i TV voditeljka emisije *Poruke duha*

„Svaki kvantni fizičar reći će vam da se u univerzumu odvija mnogo toga što još uvek ne možemo da razumemo. Iskreno verujem da njih Antoni veoma dobro shvata. Posедуje neverovatan dar kojim intuitivno otkriva najefikasnije načine isceljivanja.“

– Kerolajn Levit, najprodavanija autorka *Njujork tajmsa* s knjigama *Okrutni divni svet (Cruel Beautiful World)*, *Ovo je sutra (Is This Tomorrow)* i *Tvoje slike*

ENTONI VILIJEM

— MEDICINSKI MEDIJUM —

HRANA KOJA MENJA ŽIVOT

*Spasite sebe i svoje voljene osobe skrivenim
moćima voća i povrća*

Leo commerce
Beograd, 2017

Naziv originala:
Medical Medium, Life-Changing Foods, Anthony William

Naziv knjige:
Medicinski medijum, Hrana koja menja život, Entoni Vilijem

Biblioteka Buđenje

Copyright © 2016 by Anthony William
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA
Copyright © 2017 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Autor u ovoj knjizi ne pruža medicinske savete niti preporučuje primenu bilo koje metode kao načina lečenja fizičkih, emocionalnih ili medicinskih poteškoća bez prethodnog savetovanja s lekarom, direktno ili indirektno. Isključiva namera autora je da prikaže opšte podatke kako bi vam pomogao u vašoj potrazi za emocionalnim i duhovnim blagostanjem. U slučaju da iskoristite bilo koji podatak iz ove knjige za sebe, što je vaše ustavno pravo, autor i izdavač ne snose nikakvu odgovornost za vaše postupke.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Irina Vujičić

Lektura i korektura:
Bosiljka Delić

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad
Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-439-5

Za moju suprugu

SADRŽAJ

<i>Predgovor</i>	11
<i>Uvod</i>	15

PRVI DEO: Podizanje iz pepela

SPASITE SEBE: Istina o onome što vas sputava	27
PRILAGOĐAVANJE: Napredujte zajedno sa svetom oko sebe	45
Hrana za dušu.....	61

DRUGI DEO: Sveta četvorka

Uvod u hranu koja menja život	75
Voće	83
Jabuke	84
Kajsije	87
Avokado	90
Banane.....	94
Bobičasto voće.....	97
Trešnje.....	101
Brusnica.....	104
Urme	108
Smokve.....	111
Grožđe	115
Kivi.....	118
Limun i limeta	121
Mango.....	125
Dinje i lubenice	128
Pomorandže i mandarine.....	132
Papaja	135
Kruške.....	138
Nar.....	141
Povrće	145
Artičoke	146
Špargla	149
Celer.....	153
Porodica kupusa	157
Krastavac.....	162
Zeleno lisnato povrće	165

Luk.....	169
Krompir	174
Rotkvice	180
Klice i mikrozeleniš	183
Slatki krompir.....	188
Aromatične trave i začini	193
Aromatične trave	194
Mačji nokat	198
Korijander	202
Beli luk.....	206
Đumbir.....	209
Matičnjak.....	212
Koren sladića.....	215
Peršun.....	218
List maline	222
Kurkuma.....	225
Divlja hrana	231
Aloja vera	232
Atlantske alge	235
Koren čička	239
Čaga pečurka.....	242
Kokos	245
Maslačak	250
Kopriva	253
Med	256
Crvena detelina	260
Šipak	263
Divlje borovnice.....	266

TREĆI DEO: Naoružajte se istinom

Plodnost i naša budućnost	273
Trendovi i pomodarstva štetni po zdravlje.....	285
Hrana koja otežava život.....	295
Anđeli koji menjaju život.....	303
<i>Pogovor: Saosećajnost je ključ</i>	<i>311</i>
<i>Zahvalnosti.....</i>	<i>315</i>
<i>O piscu.....</i>	<i>317</i>
<i>Pojmovnik.....</i>	<i>319</i>

PREDGOVOR

Upoznala sam Antonija Vilijema pre nekoliko godina na susretu u *Hej hausu*. Taj nepretenciozni, skromni iscelitelj promenio mi je život – način ishrane i razmišljanja o hrani, kao i o životu i našoj Majci Zemlji.

Kao što možda znate, još otkad je bio dečak, Antoni saraduje s Duhom. To je dar zbog kojeg je postao kanal za informacije koje su svetlosnim godinama ispred današnje nauke; dar koji mu je omogućio da vidi ogromnu količinu patnje na planeti i da učini nešto povodom toga. To nešto ima veze sa unošenjem mudrosti Majke Zemlje i Majke Prirode pravo u naša tela na divan i zdrav način tako što ćemo jesti voće i povrće koje nam je ona s toliko ljubavi podarila.

Hrana koja menja život medicinskog medijuma daleko je opsežnija od one stare maksime „jedi više voća i povrća“, koja kao da isisava svu radost i zabavu iz konzumiranja hrane. Taj tradicionalni savet nešto je što bi „trebalo“ da radite kad biste radije pojeli picu. Međutim, u ovoj knjizi nema osuđivanja. Nema prekorevanja. Nema dijetalne policije. U stvari, *Hrana koja menja život* očaravajući je priručnik za unošenje vitalnosti tih bogomdanih darova u naše živote. Ukusno, zdravo i radosno.

Putem Duha, Antoni unosi životvornu magiju u temu voća i povrća. Time njihovo konzumiranje postaje uzvišeno iskustvo svesti koje počinje da vas menja na svim nivoima: telo, um i duh. Daću vam primer. Kada nam kaže da jedemo divlje borovnice, on ne govori samo o antioksidansima u ukusnoj hrani, iako su one svakako izuzetno bogat izvor (i to potvrđuju mnogi naučni dokazi). Antoni takođe misli na zadivljujuću energiju opstanaka kojom obiluju te bobice koje rastu i uspevaju u ekstremnim uslovima. Divlji grmovi borovnice preživljavaju iako periodično gore u vatri i moraju da puze po zaleđenim stenama cele zime, a ipak su u stanju da daju gomile slatkih bobica svake godine. Kada jedete divlje borovnice, doslovno u svoje telo unosite ta ista svojstva – istu neverovatnu otpornost opstanaka protiv svih očekivanja. Duh ih naziva *hranom vaskrsenja*. To je prava moćna hrana!

Pogledajmo sada skromni i često prezreni krompir. Duh kaže da nam krompir nudi čvrst temelj snage kada se u životu osećamo nestabilno

ili smušeno. Delimično je to zbog njegove sposobnosti da izvlači visoke koncentracije makro i mikronutrijenata iz tla. Krompir predstavlja odlike uzemljenja i čvrstine. On nas podseća na naše skrivene talente – one aspekte koji su, baš kao i krompir, zakopani duboko u tlu. Osim toga, više ne moramo da ga se plašimo kao ozloglašene „bele hrane“ koja goji – sve dok znamo kako da ga iskoristimo na najbolji mogući način. Dok nisam srela Antonija, decenijama sam izbegavala krompir. Sada ga redovno koristim u ishrani. Prigrllila sam ga raširenih ruku. I nisam dobila ni kilogram viška!

Dok čitate *Hranu koja menja život* medicinskog medijuma, počinjete da posmatrate voće i povrće na nov način. Postajete zahvalni i radosni zbog bobičastog voća, luka, kokosa, banana i svih ostalih poklona koje nam je Majka Priroda podarila. Hipokrat, otac moderne medicine – i autor čuvene Hipokratove zakletve koju svi mi lekari polažemo kada diplomiramo – rekao je: „Neka ti hrana bude lek, i neka ti lek bude hrana.“

Međutim, u današnjem svetu brze hrane, otkud znate u koju svrhu treba da jedete određenu hranu? Kako hrana može biti lek? Tu se ova knjiga uistinu razlikuje od svih ostalih koje sam ikada pročitala. Za svaku navedenu namirnicu, od kruške do celera, i mnoge druge, postoji spisak bolesti i simptoma kod kojih to voće ili povrće pomaže i koristi. Ali to nije sve. Svako voće ili povrće takođe je prepuno konkretne emocionalne i duhovne podrške koju vam pruža kada ga jedete. Pored toga, kroz celu knjigu provlače se jednostavni i veoma ukusni recepti.

Knjiga *Hrana koja menja život* izlazi na crtu trendovima i mitovima vezanim za ishranu koji su mnoge od nas decenijama zbunjivali. Tu spada i strah od voća (koji sam i lično imala). Zbog slatkoće voća, pogrešno smo svrstali njegov šećer među sve ostale „loše“ šećere koji su doprineli rasprostranjenosti gojaznosti i bolestima. Voće nije isto i treba da ga jedemo u većim količinama. Otkad sam počela da jedem više voća, žudnje za slatkijima (kolači, bombone, keks) praktično su se izgubile. Ušla sam u sasvim novi svet uživanja u slatkom jedući urme, bobičasto voće, sveže narandže i banane. I iskreno, to je pravo čudo.

Kada se pridržavate saveta iz knjige *Hrana koja menja život*, kupovina i kuvanje hrane dobijaju novo značenje zato što duh voća ili povrća počinje da vam se obraća i da deluje u vašim telima i životima. Osećate da vas priroda zaista podržava – i neki duboko skriveni, iskonski deo vas polako se budi. Takođe stupate u vezu s neviđenom podrškom tako što učite da direktno saradujete sa anđelima koji su odgovorni za vaše snabdevanje hranom. Oni osnažuju voće i povrće, štite opravišače, bodre svaku jabuku i list zelene salate i sve ostalo da raste, pomažu da hrana stigne do gladnih, deluju protiv proizvodnje GMO hrane, podržavaju pokret organske hrane,

čak utiču i na vremenske prilike. Kakav izvor moći! Kada to znate, preplavljuje vas ogromno olakšanje. Čitanje ove knjige i povezivanje sa emocionalnom i duhovnom moći voća i povrća snažan je lek. Dok uzimamo taj lek, osećamo se sjedinjeno s Majkom koja nas sve podupire – sa Zemljom. I dok se usklađujemo sa anđeoskim visinama, osećamo se sjedinjeno i s nebesima takođe. Nada i vitalnost ponovo teku ka nama i kroz nas. A to je, dragi prijatelji, kao povratak kući u raj na zemlji.

Dr Kristijana Nortrup

UVOD

Od najranijih godina uče vas da budete pažljivi. Sve počinje kada ste beba i staralac vam trgne ruku kad je pružite ka utičnici ili oštroj ivici konzerve. Nastavlja se kada vas roditelj zgrabi za struk kad prvi put pokušate sami da stojite. I to se dalje nastavlja – majka koja vas upozorava da operete ruke pre ručka, učiteljica koja vas grdi što trčite u hodniku, ujak koji neće ni da čuje da vozite bicikl bez kacige. Ako sve ide kako treba, kao deca okruženi smo odraslima koji neprestano motre na nas, kojima je naša bezbednost glavna briga – odraslima koji se brinu i koji nas uče da se brinemo.

Dok odrastamo, usvajamo ove lekcije. Kada biramo svoja prva kola, bezbednost nam je prioritet. Da li imaju dobre vazdušne jastuke? Da li kočnice dobro rade? Kada razmišljamo gde da upišemo fakultet, pitamo se da li se osećamo bezbedno, da li profesori zaista brinu o studentima. I u određeno vreme, naše brige se granaju: možemo upoznati partnera i odjednom je i njegova ili njena bezbednost takođe na radaru. Zajedno planiramo budućnost i glavna nam je briga obostrana fizička, finansijska i emocionalna sigurnost.

Ako dobijemo decu, vraćamo se na početak, samo što stojimo na suprotnoj strani. Ovog puta, mi prenosimo lekcije. Neke od njih, kao što je držanje za ruku prilikom prelaženja ulice, vekovima su stare, dok su druge, kao što je sajbersigurnost, svojstvene vremenu u kome živimo. Na kraju možemo postati i babe i dede, s novom generacijom nad kojom ćemo bditi. U međuvremenu, dok nam roditelji stare, počinjemo i o njima da se staramo. Uvek brinemo jedni o drugima.

Brigama o bezbednosti nikad kraja. Zaključavamo noću vrata, kupujemo osiguranje, instaliramo alarme. Isprobavamo različite moderne dijete u nadi da ćemo sprečiti srčane bolesti, rak, dijabetes. S rastućim pretnjama u svetu, imamo skloništa i prolazimo kroz detektore metala. Navikli smo da živimo u okviru pravila i propisa zato što je bezbednost najvažnija. Razumemo da smo bez nje izgubljeni.

Ova knjiga govori o sasvim drugačijem nivou bezbednosti, o nivou za koji čak i ne shvatamo da nam treba ali nam je, ipak, potrebniji nego

ikada. Govorim o bezbednosti u zdravlju – drugim rečima, o opstanku. To su lekcije kojima niko nije znao da nas nauči, o tome kako da se prilagodimo vremenima koja se menjaju. Jer i pored svega što već znamo, *ima još mnogo toga što treba da naučimo.*

JEDITE NESPUTANO

Današnji podaci o zdravoj ishrani – o tome šta se krije iza onih zastrašujućih bolesti kao što su srčane bolesti, rak, dijabetes, Alchajmerova bolest, autoimune bolesti i slično, i šta da radimo povodom njih – smešteni su u okviru granica. Granice nam daju osećaj sigurnosti. Uz njih nam se čini da je sve pod kontrolom.

To je deo njihove obmane. Pretnje po bezbednost nisu predvidive; to može da potvrdi svaki IT stručnjak koji je imao posla sa *zero-day* pretnjama, ili član tima za vanredne situacije koji je bio pozvan na mesto zločina. Pretnje po bezbednost nisu omeđene granicama, tako da ni naše razmišljanje ne treba da bude ograničeno. Da bismo zaštitili zdravlje, moramo da razmišljamo izvan granica onoga što verujemo da je poznato.

Najbolji način da se zaista zaštitite jeste da jedete hranu navedenu u ovoj knjizi.

„Da, važi, Entoni“, već čujem sumnjičave, „voće i povrće – baš originalno.“ Čekajte, ne gađajte me još trulim paradajzom. Ovo nije ona stara, sto puta preživakana priča. Voće i povrće nisu neki simpatični hobi kojim ljudi treba da se zanimaju sve dok naučnici ne otkriju velike topove koji će spasti planetu. Ta hrana su ti topovi. Njena moć da promeni život još nije ni propisno otkrivena.

Olako shvatamo biljnu hranu. Jedemo je po dužnosti, u skladu s jednom od onih lekcija iz detinjstva koju je do sad trebalo da smo prerasli. Ili smo čuli da treba da se klonimo povrća iz porodice kupusa, biljaka pomoćnica i voća. Ili smo, s druge strane, ubeđeni u vrline voća, povrća i aromatičnih trava, ali nemamo pojma kako da iskoristimo njihovu punu moć. Postoji prava papazjanija uverenja vezanih za hranu i sva ona deluju u okviru određenog skupa granica koje vam narušavaju sposobnost da se zaštitite od pretnji po zdravlje – a u naše današnje vreme ima više takvih pretnji nego ikada. Moramo da budemo obazriviji nego ikada ranije.

Podatke koje ćete pročitati na ovim stranicama razbijaju granice savremenog shvatanja pravilne ishrane zato što vam ova hrana utiče na svaki aspekt blagostanja. Nije poenta samo da dobijate lutein za oči ili kalcijum za kosti; iako su, naravno, važni za zdravlje, oni su samo početak. Bitno je i da jedete po devet smokava radi najviše koristi, da jedete krompir kako

O PISCU



Antoni Vilijem, najprodavaniji autor *Njujork tajmsa* s knjigom *Medicinski medijum: tajne koje se kriju iza hroničnih i misterioznih bolesti i kako se konačno izlečiti*, rođen je s jedinstvenom sposobnošću da komunicira s Duhom visokog nivoa, koji mu daje izvanredno temeljne informacije o zdravlju, koje su često daleko ispred svog vremena. Od četvrte godine, kada je šokirao svoju porodicu rekavši da mu baka, koja nije imala nikakve simptome, boluje od raka pluća (što su testovi ubrzo i dokazali), Antoni koristi svoj dar da „čita“ zdravlje ljudi i da im objasni kako

da ozdrave. Njegova neprevaziđena preciznost i stopa uspeha kao medicinskog medijuma osvojili su poverenje i ljubav hiljada ljudi širom sveta, među njima i filmskih i rok zvezda, milijardera, sportista, pisaca bestslera i bezbroj drugih iz svih sfera života koji nisu mogli da nađu načina da se izleče sve dok im on nije pružio uvide Duha. Antoni je takođe postao neprocenjiv izvor za lekare kojima je potrebna pomoć da reše svoje najkomplikovanije slučajeve.

Saznajte više na www.medicalmedium.com.

POJMOVNIK

Napomena: Brojevi stranica u *kurzivu* označavaju recepte

- A**
- Acidoza 129, 154, 163, 167, 219
- Adenom 98, 142, 298, 301
- Adisonova bolest 39, 129, 154, 176, 203, 219, 246, 298
- Adrenalin
ovisnost i uticaj 35–36
postaje droga 36–37
mozak 37–38
stres 29
- Adrenalni umor
hrana koja suzbija 91, 94, 98, 102, 118, 122, 125, 132, 141, 150, 154, 159, 162, 166, 184, 189, 207, 209, 213, 215, 219, 226, 239, 243, 246, 257, 261, 264
hrana koju treba
izbegavati 85, 109, 297
- Akne
hrana koja suzbija 85, 87, 98, 102, 122, 129, 133, 135, 150, 154, 159, 166, 199, 206, 216, 232, 239, 251, 254, 261, 264
hrana koju treba
izbegavati 296, 297, 299
- Alchajmerova bolest i demencija
hrana koja suzbija 84, 94, 98, 102, 111, 125, 141, 184, 203, 219, 236, 257
hrana koju treba
izbegavati 297, 301
- Alergije i osetljivost na hranu
hrana koja suzbija 88, 91, 102, 109, 116, 122, 129, 133, 139, 147, 154, 159, 167, 176, 184, 196, 203, 210, 216, 223, 225, 233, 236, 240, 246, 254, 261
hrana koju treba
izbegavati 296, 299
- Alge (morska trava) 235, 236, 237
- Alkohol u biljnim proizvodima 292–293
- Aloja vera 232–234
duhovna lekcija 233
emocionalna podrška 233
koktel od aloje 234
oboljenja kojima pomaže 232–233
saveti 233–234
simptomi kojima pomaže 233
- Alopecija/opadanje kose
hrana koja suzbija 90, 102, 116, 136, 141, 142, 189, 223, 236, 254
hrana koju treba
izbegavati 297, 298, 301, 302
- Amiotrofična lateralna skleroza (ALS)
hrana koja suzbija 98, 111, 129, 133, 154, 163, 166, 181, 199, 210, 213, 219, 226, 232, 242, 251
hrana koju treba
izbegavati 298, 301
- Analni svrab 119, 129, 136, 196
- Analogija sa zmijama 51
- Anđeli koji menjaju život 303–310
Anđeo harmonije 306
Anđeo iskrenosti 307
Anđeo izobilja 306
Anđeo majčinog mleka 307
Anđeo navike 306–307
Anđeo obogaćivanja 306
Anđeo ovisnosti 307
Anđeo razoružanja 306
Anđeo
sinhronizovanosti 306

- Anđeo solidarnosti 307
 Anđeo uvida 307
 na delu, Amelijina
 priča 307–309
 opadanje populacije
 pčela 304, 306
 Anemija 87, 102, 105,
 116, 150, 166, 184,
 222, 236, 243, 254, 261
 Aneurizme 97, 98, 108,
 128, 129
 Anoreksija 102, 135, 254
 Anksioznost
 hrana koja suzbija 85,
 91, 95, 98, 102, 105,
 109, 122, 125, 126,
 133, 136, 150, 154,
 159, 162, 163, 166,
 176, 184, 189, 196,
 203, 210, 213, 216,
 219, 225, 233, 236,
 246, 254
 hrana koju treba
 izbegavati 297, 299,
 301
 Antioksidansi 11, 17,
 56–57, 76, 79, 94, 97,
 101, 104, 111, 115,
 121, 141, 180, 222,
 246, 263, 266, 267
 Apneja 95, 150, 154, 207,
 209, 210, 296, 297
 Aritmija
 Aromatične trave
 194–228
 aromatični pomfrit od
 krtola 197
 duhovna lekcija 196
 emocionalna podrška
 196
 oboljenja kojima
 pomažu 195
 saveti 196
 simptomi kojima
 pomaže 195–196
 Arome, prirodne, izazovi
 301–302
 Arterije, zapušene 42, 112
 Arterioskleroza 104,
 105, 133, 219
 Artičoke 146–149
 artičoke na pari sa
 sosom od limuna i
 meda 148
 duhovna lekcija 147
 emocionalna podrška
 147
 oboljenja kojima
 pomaže 146–147
 saveti 147–148
 simptomi kojima
 pomaže 147
 Artritis
 hrana koja suzbija 84,
 87, 95, 118, 122, 175,
 181, 219
 hrana koju treba
 izbegavati 296, 298,
 301
 psorijazni, hrana koja
 suzbija 189, 195, 199,
 207, 210, 264
 reumatoidni, hrana
 koja suzbija 27, 175,
 181, 195, 199, 210,
 216, 226, 254
 Aspergerov sindrom
 189, 236, 246
 Astma 87, 170, 181, 298
 Atlantske alge 235–238
 duhovna lekcija 237
 emocionalna podrška
 236
 nori rolnice sa
 kremastim umakom
 od avokada 238
 oboljenja kojima
 pomaže 236
 saveti 237
 simptomi kojima
 pomaže 236
 Atletsko stopalo 118, 195
 Autizam
 hrana koja suzbija 85,
 91, 98, 102, 109, 116,
 118, 142, 154, 159,
 184, 203, 213, 236, 246
 hrana koju treba
 izbegavati 301
 Autoimune bolesti
 hrana koja suzbija 94,
 136, 176, 195, 203,
 216, 232, 239, 242,
 254, 257, 264
 hrana koju treba
 izbegavati 296, 297, 298
 Avokado 90–93
 duhovna lekcija 91–92
 emocionalna podrška
 91
 nori rolnice s
 kremastim umakom
 od avokada 238
 oboljenja kojima
 pomaže 90–91
 salsa avokado čamci 93
 saveti 92
 simptomi kojima
 pomaže 91

B

Babezija 195, 198, 199

Bakterijski

gastroenteritis 115

Banane 94–96

duhovna lekcija 95–96

emocionalna podrška

95

„mikšejk“ od banane

96

oboljenja kojima

pomaže 94–95

saveti 96

simptomi kojima

pomaže 95

- Baretov jednjak 118, 232
Bartonela 195, 198, 199
 Baterija reproduktivnog sistema na izmaku 276
 Baštovanstvo, gajite sami isceljujuću hranu 64
 Beli luk 206–208
 duhovna lekcija 207
 emocionalna podrška 207
 oboljenja kod kojih pomaže 206–207
 preliv za salatu od belog luka i tahinija 208
 saveti 208
 simptomi kod kojih pomaže 207
 Belova paraliza 33, 95, 116, 126, 136, 176, 199, 207, 216, 236, 243, 246, 302
 Beživotnost 98, 126, 133, 150, 176, 185, 247, 264, 300
 Bipolarni poremećaj 34, 219, 236, 246, 257
 Bobičasto voće 97–100
 bobičasto voće i šlag 100
 duhovna lekcija 99
 emocionalna podrška 99
 oboljenja kojima pomažu 98
 saveti 99–100
 simptomi kojima pomaže 98
 Bockanje 119, 150, 199, 203
 Bolest B ćelija 260
 Bolest krvnih ćelija 251, 260
 Bolest štitne žlezde
 goitrogeni 158, 288
 hrana koja suzbija 33, 34, 84, 91, 98, 108, 146, 154, 157, 166, 184, 203, 207, 213, 219, 246
 hrana koju treba da izbegavate 297, 301
 Bolovi, lutajući 133, 226
 Bol u grudima 98, 112, 116, 207
 Bol u leđima 85, 91, 95, 98, 102, 116, 129, 133, 142, 150, 163, 203, 207, 210, 226, 240, 243, 246, 302
 Bol u stomaku 130, 139, 196, 213, 233, 240, 257, 297
 Bol u uhu 122, 133, 196, 207, 247, 257
 Bol u želucu 126, 129, 167, 196, 213, 223
Borelija 195, 199
 Bronhitis 116, 118, 121, 122, 169, 181, 182, 207, 226, 257, 264, 299
 Brusnice 104–107
 duhovna lekcija 105–106
 emocionalna podrška 105
 oboljenja kod kojih pomaže 104–105
 presni brusnica miks 107
 saveti 106
 simptomi kod kojih pomaže 105
 Bubrezi
 hrana za suzbijanje 84, 90, 115, 122, 129, 154, 162, 166, 175, 181, 189
 Bubrezi, infekcija 199, 207, 222, 232, 239, 254, 264
 Bubrezi, kamen 102, 104, 105, 117, 122, 132, 141–142, 146, 148, 150, 154, 166, 239, 251
 Buđ, izloženost 85, 87, 115, 129, 132, 142, 154, 159, 166, 196, 243, 300
 Bursitis 87, 102, 118, 133, 150, 226, 239, 242
 C
 Celer 153–156
 duhovna lekcija 155
 emocionalna podrška 154
 jednostavan zeleni sok 156
 oboljenja kod kojih pomaže 154
 saveti 155
 simptomi kod kojih pomaže 154
 Celijakija
 hrana koja suzbija 87, 94, 111, 150, 166, 175, 184, 189, 210, 226, 239, 243, 251, 261
 hrana koju treba izbegavati 296, 299
 Cerebralna paraliza 98, 226
 Cink 97, 101, 149, 160, 169, 183, 218, 256, 278, 299
 Citomegalovirus (CMV)
 hrana koja suzbija 133, 163, 195, 203, 239
 Crevne fistule 136
 Crevni grčevi 119, 139, 154, 189, 201
 Crevni polipi 189, 236
 Crvena detelina 260–262
 čaj od crvene deteline i kamilice 262

- duhovna lekcija 261
 emocionalna podrška 261
 oboljenja kod kojih pomaže 260–261
 saveti 262
 simptomi kod kojih pomaže 261
 Crvi 135, 181, 206, 207, 226, 239
- Č**
- Čičak, koren 239–241
 duhovna lekcija 240
 emocionalna podrška 240
 oboljenja kojima pomaže 239
 saveti 240–241
 simptomi kojima pomaže 240
 supa od čička 241
 Čir 125, 135, 146, 165, 170, 199, 216, 232, 299, 301
 Čir na dvanaestopalačnom crevu 125, 129, 166, 175, 194, 195, 216
 Čmičak 170, 207, 257, 264
 Čokolada s narom 143
 Čvorovi 105, 116, 133, 142, 199, 296
 Čvorovi na štitnoj žlezdi 98, 102, 159–159, 166, 207, 213, 246, 297
- Č**
- Čelije grlića materice, abnormalne (Papa test, abnormalan) 147, 184, 210, 223
- D**
- DDT (dihlorodifeniltri-hloreтан) kao jedan od nemilosrdne četvorke 30–32
 prenosi se kroz generacije 29, 35
 talog, stvara problem 56, 129
 Debelo crevo, čistači 84, 206
 Degeneracija makule 22, 115, 125, 159, 301
 Dehidracija 122, 129, 133, 247
 Demencija 91, 97, 98, 102, 111, 125, 141, 184, 203, 219, 236, 246, 257, 297, 301
 Depresija
 hrana koja suzbijanje 87, 91, 94, 95, 98, 102, 116, 118, 125, 129, 133, 136, 159, 166, 175, 189, 203, 213, 216, 219, 222, 236, 246, 254
 hrana koju treba izbegavati 297, 299, 301
 Dermatofitoza 170, 194, 195, 213, 219, 251
 Desni, bol 88, 109, 181, 219
 Desni, bolest 109, 132, 218, 219, 222, 239, 241, 264
 Detoksikacija, žudnje tokom 69–70
 Digestivne tegobe 122, 136, 207, 209, 240, 251
 Digestivni poremećaji 136, 189, 216, 251
 Dijabetes
 hrana koja suzbija 84, 85, 87, 94, 95, 98, 102, 105, 108, 116, 118, 122, 125, 129, 132, 136, 138, 141, 146, 150, 154, 159, 162, 166, 175, 184, 239, 246, 264
 hrana koju treba izbegavati 296
 Dijabetesna neuropatija 28, 33, 85, 95, 176
 Dijareja 95, 111, 119, 136, 139, 189, 210, 213, 261, 297, 299, 301
 Dinje i lubenice 128–131
 duhovna lekcija 130
 emocionalna podrška 129–130
 lubenica s nanom i limetom 131
 oboljenja kojima pomažu 129
 saveti 130
 simptomi kod kojih pomažu 129
 Disautonomija 102, 163
 Diskoloracije kože 133, 136, 176
 Disleksija 111
 Dispepsija 105, 166
 Divertikulitis 87, 95, 111, 135, 139, 166, 170, 194, 195, 216, 232, 264, 296
 Divertikuloza 139, 194, 195, 216, 264
 Divlje borovnice 266–269
 duhovna lekcija 268
 emocionalna podrška 267–268
 oboljenja kod kojih pomažu 267
 pita od divljih

- borovnica 269
saveti 268–269
simptomi kod kojih pomažu 267
- Dlanovi, znojenje 116
Duh saosećajnosti 18
- Đ**
- Đumbir 209–211
čaj od koprive s nanom i đumbirom 255
duhovna lekcija 211
đumbir limetada 209
oboljenja kod kojih pomaže 210
saveti 211
simptomi kod kojih pomaže 210
sok od kurkume i đumbira 228
- E**
- Edem 42, 79, 95, 98, 109, 195, 207, 250, 251, 254, 298
- Ekcem 98, 111, 135, 154, 159, 163, 166, 184, 189, 203, 207, 210, 226, 232, 239, 254, 261, 296
- Elektromagnetna hipersenzitivnost 147, 226, 243
- Elektromagnetna polja, tehnika da se umanje negativna dejstva 177
- Embolija 128, 129
- Emocionalna podrška, hrana pruža 61–66
gajite svoju isceljujuću hranu 64–66;
hrana, osećanja 62–63
žudnje 66–67
- Emfizem 170, 226
- Encefalitis 84, 98, 225
- Endokrini poremećaji 166
- Endometrioza
hrana koja suzbija 91, 98, 116, 118, 176, 189, 226, 236, 279, 281
hrana koju treba izbegavati 296, 298, 301
- Enterovirusi 195
- Epilepsija 90, 98, 111, 125, 129, 181, 189, 236
- Epštajn-Barov virus/mononukleoz
hrana koja suzbija 133, 135, 142, 150, 159, 162, 166, 170, 184, 195, 199, 203, 207, 210, 213, 216, 219, 226, 232, 242, 246, 254, 261
hrana koju treba izbegavati 296, 297, 298
- Ešerihija koli*, infekcija 65, 84, 116, 129, 135, 139, 163, 169, 188, 194, 195, 232
- F**
- Falopijeve cevi, upala 98, 176, 219, 223, 236
- Fekalije, transplantacija 292
- Fibrilacija srčane pretkomore 33, 98, 122, 219, 246, 263, 264
- Fibromijalgija
hrana koja suzbija 87, 91, 98, 102, 116, 133, 135, 150, 154, 163, 181, 195, 203, 215, 239, 243
hrana koju treba izbegavati 296, 301
- Fistule, crevne 136
- Fobije 98, 102, 109, 189, 219
- Fosfor 149, 256
- G**
- Gastritis 119, 133, 136, 139, 170, 185, 199, 210, 213, 216, 223, 300
- Gastroezofagealni refluks 94, 108, 125, 166, 170, 181, 216, 299, 300
- Gastropareza 91, 135
- Giht 105, 118, 150, 166, 239, 296
- Glaukom 125, 226, 236, 246
- Glavobolja
hrana koja suzbija 91, 95, 98, 109, 122, 142, 154, 196, 199, 203, 207, 209, 210, 216, 219, 225, 226, 236, 240, 243, 247, 254, 257, 261
hrana koju treba izbegavati 297, 300, 302
- Glukoza
bioraspoloživa 57, 67, 68, 118, 280
u medu 256
u voću, razlika od rafinisanog šećera 79, 125, 256, 280, 281
- Gljivice na noktima 243, 264
- Gljivične infekcije 87, 95, 108, 139, 170, 206, 210, 296, 299
- Gnev, izlivi 226, 236
- „Goitrogena“ hrana 188, 258

- Gojaznost, hrana koja pomaže 85, 95, 108, 122, 174, 175, 226, 251
- Gojenje 85, 88, 98, 122, 139, 142, 143, 150, 159, 163, 167, 184, 189, 203, 210, 213, 219, 226, 246, 251, 261, 297
- Golicanje hrana koja suzbija 91, 95, 98, 133, 150, 159, 170, 176, 185, 196, 199, 203, 207, 216, 219, 236, 243, 246, 257, 264 hrana koju treba izbegavati 297, 299, 301, 302
- Gorušica 122, 167, 170, 181, 189, 297
- Grčevi bešike 136 debelo creva 88, 126, 210 menstrualni 254 mišićni 91, 105, 189, 210 u nogama 129, 150, 159, 185, 226, 302 žučne kese 210, 240
- Grčevi debelo creva 88, 126, 210
- Grčevi u nogama 129, 150, 159, 185, 226, 302
- Grejssova bolest 125, 133, 136, 150, 158, 175, 184, 215, 222, 226, 236, 242, 296
- Grickalice i slatkiši 62, 63, 68, 92, 140, 185, 250, 261, 297
- Groznica na usni 75, 133, 176
- Grožđe 115–117 alkohol u biljnim proizvodima 292–293 duhovna lekcija 117 emocionalna podrška 116 napitak od grožđa 117 oboljenja kod kojih pomaže 115–116 saveti 117 simptomi kod kojih pomaže 116
- Gubitak gleđi 167, 184
- Gubitak pamćenja 136, 142, 154, 183, 185, 203, 219, 236, 246, 257, 302
- Gubitak sluha 105, 112, 116, 176, 181
- Gutanje, problemi 98, 133, 199, 216, 247, 297, 302
- Gvožđe 51, 67, 97, 101, 141, 149, 212, 218, 250
- Gvožđe, nedostatak 41, 101, 167, 169, 170, 185, 222, 223, 260
- H**
- Hantingtonova bolest 98, 133
- Hašimotov tiroiditis 77, 102, 125, 133, 136, 150, 158, 175, 184, 215, 216, 222, 226, 236, 242, 296, 297, 301
- Helikobakterija pilori*, infekcija 116, 118, 129, 135, 138, 139, 165, 169, 188, 194, 195, 207, 213, 232, 296, 299
- Hemoroidi 91, 95, 112, 116, 175, 232, 264
- Hepatitis A 111, 139, 146, 233, 260
- Hepatitis B 116, 139, 146, 233, 260
- Hepatitis C 116, 122, 139, 146, 158, 166, 219, 233, 239, 251, 260
- Hepatitis D 112, 139, 233, 260
- Herpes simpleks 1 i 2 (HSV-1 i HSV-2) 116, 133, 150, 159, 166, 170, 181, 195, 199, 207, 213, 233, 261
- Herpesni virusi 77, 198, 203, 212, 215
- Herpesvirus, porodica 34 HHV-6 33, 77, 105, 133, 159, 163, 170, 184, 195, 198, 199, 203, 207, 210, 212, 213, 215, 239, 246 HHV-7 33, 133, 170, 184, 195, 199, 246 HHV-8 34, 195, 199, 246 HHV-9 195, 199, 246 HHV-10 33, 133, 170, 195, 199, 246 HHV-11 (neotkriven) 33, 133, 170, 195, 199, 246 HHV-12 (neotkriven) 33, 34, 133, 170, 195, 199, 246
- Herpes zoster hrana koja suzbija 176, 189, 195, 199, 203, 210, 213, 216, 233, 243, 246, 254, 261
- Hijatalna hernija 104, 138, 159, 189, 210, 213, 233
- Hiperglikemija 87, 95, 118, 154
- Hiperkinetički poremećaj hrana koja suzbija 85, 91, 95, 98, 109, 111,

- 116, 118, 125, 129,
154, 159, 166, 184,
189, 203, 213, 236,
246, 257
hrana koju treba
izbegavati 301
- Hipertiroidizam 102,
105, 126, 133, 136,
150, 154, 159, 176,
185, 216, 226, 243,
297, 298, 301, 302
- Hipoglikemija
- Hipotiroidizam 102,
105, 126, 133, 136,
150, 154, 159, 176,
185, 216, 223, 226,
235, 236, 243, 297,
298, 301, 302
- Hirzutizam 188, 189
- Histaminske reakcije i
osetljivosti 159, 213,
225, 226, 251, 261,
297, 300
- HIV (Virus humane
imunodeficijencije)
90, 94, 95, 104, 118,
122, 146, 203, 219, 242
- Hladne ruke i stopala
170, 172, 216, 254
- Hlorovodonična
kiselina, nizak nivo
118–119, 122, 138,
153–155, 216, 226, 233
- Holesterol, povišen 42,
98, 126, 139, 158, 159,
180, 210, 225
- Hormonska neravnoteža
98, 301
- Hrana za opstanak 256,
257
- Hrom 97, 141, 149, 166,
183, 212, 218, 256
- Hronična opstruktivna
bolest pluća 159, 170,
176, 219
- Hronična upalna
dermatoza 91, 189
- Hronično retka stolica
119, 150, 261, 301
- Humani papiloma virus
(HPV) 133, 184
- I**
- Impotencija, hrana za
suzbijanje 102
- Imunosistem
autoimuna konfuzija
215
okidači za autoimune
bolesti 78
žitarice, mikotoksini
78, 128
- Inertnost 126
- Infekcija bešike 98, 105,
207, 222, 232, 254, 264
- Infekcija oka 118, 176,
195, 264
- Infekcija uha 102, 170,
176, 194, 195, 207,
210, 213, 264, 296
- Infekcije disajnih puteva
195, 257
- Insulinska rezistencija
125, 129, 139, 174, 296
- Intersticijalni cistitis
154, 212, 213, 254,
296, 298, 299
- Ishrana, Duh daje
informacije 18
- Ishrana, jedite
nesputano 16–17
- Iščašenja, hrana koja
suzbija 102
- Išijas 91, 112, 195, 203,
216, 226, 232, 242,
246, 301
- Izmet, plutajući, analiza
291
- Izvor mladosti 149
- J**
- Jabuke 84–86
duhovna lekcija 85–86
emocionalna podrška
85
jabuke sa umakom od
„karamele“ 86
oboljenja kojima
pomažu 84–85
saveti 86
simptomi kojima
pomaže 85
- Jaja, izazovi 297–298
- Jajnici, ciste 98, 101, 102,
150, 223
- Jednostavan zeleni sok
156
- Jetra
adhezije 112, 239, 240
bolest, hrana koja
suzbija 128, 129, 135,
170, 175, 233, 239, 261
ciroza 129, 138, 139,
146, 158
čišćenje 100, 101, 115
disfunkcionalna 139,
147, 233, 251
hrana koju treba
izbegavati s prisutnim
problemima 298
masna 101, 102, 116,
126, 146, 154, 170,
219, 232, 242, 251, 296
ožiljci 112, 116, 142,
157, 159, 240
upala 167
- Jezik, problem 119
- Jod 166, 169, 183, 218,
236, 250, 289
- K**
- Kajsije 87–89
duhovna lekcija 88
emocionalna podrška
88

- oboljenja kojima pomaže 87
 saveti 88
 simptomi kojima pomaže 87–88
 štanglice od kajsije 89
- Kalcifikacije 97, 98, 105, 141, 142, 146, 167, 226, 261
- Kalcijum 16, 75, 97, 121, 132, 141, 166, 218, 250, 256, 286
- Kalijum 57, 88, 94, 97, 108, 111, 128, 132, 141, 166, 175, 202, 245, 256
- Kandida*
 hrana koja suzbija 91, 95, 98, 108, 109, 122, 126, 154, 169, 174, 176, 198, 199, 207, 219, 257
 hrana koju treba izbegavati 297, 298, 299
- Kandidijaza 154, 219, 257
- Kardiovaskularne bolesti 102, 104, 105, 108, 180, 219, 225
- Kari, žuti od kokosa 249
- Karijes 102, 167, 184, 218, 219
- Kašalj 102, 116, 122, 170, 181, 196, 207, 210, 226, 227, 264, 300
- Kelj 158, 159, 160, 161
- Kičmene lezije 98
- Kiselost/baznost, pH test trake 218
- Kivi 118–120
 duhovna lekcija 119
 emocionalna podrška 119
 oboljenja kojima pomaže 118
 različiti od kivija sa sosom od jagoda i urmi 120
 saveti 120
 simptomi kojima pomaže 119
- Klice i mikrozeleniš 183–188
 duhovna lekcija 185
 emocionalna podrška 185
 oboljenja kojima pomaže 184
 saveti 185–186
 simptomi kod kojih pomaže 184–185
 zelena salata s prelivom od limuna 168
- Klostridijum difficile*, infekcija 84, 111, 135, 169, 188, 195, 232
- Kofaktor voda 63–64
- Kofein, žudnja 68
- Kognitivni problem 125, 126
- Kokos 245–249
 duhovna lekcija 247
 emocionalna podrška 247
 oboljenja kod kojih pomaže 246
 saveti 247–248
 simptomi kod kojih pomaže 246–247
 sladoled od meda i kokosa 259
 žuti kari od kokosa 249
- Koleno, bol 98, 159, 167, 170
- Koleno, hrskavica pokidana 112, 219, 240
- Kolitis
 hrana koja suzbija 90, 94, 125, 135, 154, 175, 188, 189, 203, 232
 hrana koju treba izbegavati 296, 298, 299
- Koncentracija, nedostatak 38, 109, 142, 302
- Kongestija
 hrana koja suzbija 116, 181, 203, 226, 251
 hrana koju treba izbegavati 297, 298, 300
- Konjunktivitis 105, 122, 170
- Kopriva 253–255
 čaj od koprive s nanom i dumbirom 255
 duhovna lekcija 254–255
 emocionalna podrška 254
 oboljenja kod kojih pomaže 254
 saveti 255
 simptomi kod kojih pomaže 254
- Koprivnjača 142, 159, 226, 242, 243, 251, 261, 297, 300
- Koren sladića 215–217
 čaj od cimeta i sladića 217
 duhovna lekcija 216
 emocionalna podrška 216
 oboljenja kod kojih pomaže 215–216
 saveti 217
 simptomi kod kojih pomaže 216
- Korijander 202–205

- duhovna lekcija 204
 emocionalna podrška 203–204
 oboljenja kod kojih pomaže 203
 pesto od korijandera 205
 saveti 204
 simptomi kod kojih pomaže 203
- Kortizol, nizak nivo 119, 154, 226, 254
 Kortizol, povišen nivo 102, 119, 122, 154, 181
 Koža, suva 163, 167, 170, 257, 261, 264
 Koža, svrab 129, 142, 300
 Koža, upaljena 139
 Krastavac 162–164
 duhovna lekcija 163
 emocionalna podrška 163
 oboljenja kod kojih pomaže 162–163
 saveti 163–164
 simptomi kod kojih pomaže 163
 špagete od krastavca 164
- Krompir 174–179
 duhovna lekcija 176–177
 emocionalna podrška 176
 luk punjen krompir-pireom i pečurkama 173
 oboljenja kod kojih pomaže 175–176
 pečeni krompir punjen čilijem s „pavlakom“ od indijskog oraha 178–179
 pomfrit od krtola sa začinima 197
 saveti 177
 simptomi kod kojih pomaže 176
- Kronova bolest
 hrana koja suzbija 90, 94, 111, 125, 129, 135, 154, 175, 189, 232
 hrana koju treba izbegavati 296, 298, 299
- Kruške 138–140
 duhovna lekcija 139
 emocionalna podrška 139
 oboljenja kod kojih pomažu 138–139
 pečene kruške s cimetom i tostiranim orasima 140
 saveti 139–140
 simptomi kod kojih pomažu 139
- Krv u mokraći 119
 Krvarenje iz nosa 102, 213, 219
- Kurkuma 225–228
 duhovna lekcija 226–227
 emocionalna podrška 226
 oboljenja kod kojih pomaže 225–226
 saveti 227
 simptomi kod kojih pomaže 226
 sok od kurkume i đumbira 228
- L**
 Lajmska bolest
 hrana koja suzbija 85, 87, 98, 105, 136, 142, 146, 150, 154, 166, 170, 181, 184, 195, 199, 207, 215, 219, 226, 239, 242, 261
 hrana koju treba izbegavati 296, 298, 301
 Laringitis 199, 207, 210, 213, 216, 254, 257, 264
 Leukemija 105, 170, 236, 242, 260
 Libido, gubitak 39, 119, 150, 176, 216, 257, 298
 Limfedem 166, 210
 Limfom (uključujući i ne-Hočinov) 101, 102, 111, 133, 199, 207, 226, 239, 251
 Limun i limeta 121–124
 duhovna lekcija 122–123
 đumbir limetada 211
 emocionalna podrška 122
 oboljenja kod kojih pomažu 122
 saveti 123
 simptomi kod kojih pomažu 122
 sorbe od limuna 124
 Lipom 154, 226
 List maline 222–224
 čaj od lista maline 224
 duhovna lekcija 223
 emocionalna podrška 223
 oboljenja kod kojih pomaže 222
 saveti 223
 simptomi kod kojih pomaže 223
 Luk 169–173
 duhovna lekcija 171
 emocionalna podrška 170
 luk punjen krompir-pireom i pečurkama 173

- oboljenja kod kojih
 pomaže 170
 saveti 171–172
 simptomi kod kojih
 pomaže 170
 Lupus 133, 135, 154,
 163, 195, 210, 216,
 225, 236, 239, 242,
 296, 298, 301
 Lutajući bolovi 133, 226
- M**
- Mačji nokat 198–201
 čaj od mačjeg nokta
 201
 duhovna lekcija 200
 emocionalna podrška
 199–200
 oboljenja kojima
 pomaže 199
 saveti 200
 simptomi kojima
 pomaže 199
 Magnezijum 87, 97, 125,
 132, 146, 149, 166,
 183, 218, 250, 260
 Majčina dušica 194, 195,
 196, 197, 214
 Malaksalost 87, 102, 133,
 136, 142, 167, 170,
 176, 199, 215, 216,
 219, 226, 247, 264,
 297, 300
 Mangan 84, 94, 141, 166,
 169, 183, 212, 218,
 225, 250, 256, 260
 Mango 125–127
 duhovna lekcija 126
 emocionalna podrška
 126
 mango lasi 127
 oboljenja kod kojih
 pomaže 125–126
 saveti 126–127
 simptomi kod kojih
 pomaže 126
 Manija 50, 105
 Maslačak 250–253
 duhovna lekcija 251
 emocionalna podrška
 251
 oboljenja kod kojih
 pomaže 251
 saveti 252
 simptomi kod kojih
 pomaže 251
 zeleni sok od maslačka
 252
 Masna jetra 101, 102,
 116, 126, 146, 154,
 170, 219, 232, 242,
 243, 251, 291, 296,
 297, 300
 Materica, zadebljanje 98
 Materica, zapaljenje 98,
 176, 219, 223, 236
 Matičnjak 212–214
 čaj od matičnjaka 214
 duhovna lekcija 213
 emocionalna podrška
 213
 oboljenja kod kojih
 pomaže 213
 saveti 214
 simptomi kod kojih
 pomaže 213
 Med 256–259
 duhovna lekcija
 257–258
 emocionalna podrška
 257
 oboljenja kod kojih
 pomaže 257
 saveti 258
 simptomi kod kojih
 pomaže 257
 sladoled od meda i
 kokosa 259
 Meditacija
 baštovanstvo 64
 plodnost 282
 šetnja 282
 udisanje bele svetlosti
 282–283
 zatražite pomoć
 anđela 305
 Megakolon 112, 188,
 189, 195, 233
 Melanholija 122, 126,
 133, 181, 261, 265
 Melanom, hrana koja
 suzbija 101, 102
 Menijerova bolest 33,
 150, 203, 213, 215
 Menopauza, simptomi
 85, 91, 150, 159, 163,
 167, 216, 226, 253,
 254, 261, 297, 298
 Menstruacija, neredovna
 98, 254
 Migrene
 hrana koja suzbija 85,
 97, 98, 104, 122, 136,
 139, 150, 154, 159,
 163, 166, 170, 195,
 199, 203, 207, 210,
 213, 216, 219, 226,
 236, 239, 243, 246, 251
 hrana koju treba
 izbegavati 297, 301
 Mijalgijski
 encefalomijelitis/
 sindrom hroničnog
 umora 77, 87, 90, 98,
 116, 125, 133, 135,
 150, 154, 163, 189,
 195, 203, 215, 225,
 226, 239, 242, 264,
 296, 298, 301
 Mikotoksini 78, 128
 Mikrozeloniš 183–187,
 281
 Minerali, nedostaci 41,
 58, 87, 111, 138, 149,
 183, 186, 188, 212,

- 222, 235, 240, 256
- Mineralne soli 57–58, 64, 84, 113, 121, 138, 153, 157, 166, 183, 202, 218, 220, 245, 248
- Miomi na materici 98, 116, 126, 184, 222, 226, 297
- Miris, gubitak osećaja 159, 219
- Misteriozna neplodnost 98, 116, 122, 126, 129, 133, 147, 163, 176, 257
- Mišići, bol 91, 122, 126, 209, 210
- Mišići, ukočenost 136, 150, 226
- Mlečni proizvodi 68, 132, 174, 177, 279, 287, 296, 297
- MNG 84, 279, 301
- Modrice 95, 102, 105, 133, 185, 232, 243, 261
- Mokrenje, često 109, 147, 150, 210, 213, 247
- Molibden 84, 94, 97, 149, 166, 183, 212, 218, 256, 260
- Mortonov neurom 112, 142, 199, 232
- Motivacija, nedostatak 150
- Moždane lezije 98
- Moždani udar 90, 97, 98, 111, 129, 301
- Mršavljenje 84, 138, 260
- Mučnina 87, 112, 116, 122, 129, 154, 196, 210, 212, 216, 219, 236, 300
- Multipla skleroza (MS) 27, 31, 84, 98, 116, 122, 129, 133, 136, 150, 163, 181, 195, 198, 199, 203, 226, 239, 242, 298
- Multipli mijelom 111, 147, 219, 260, 261
- „Musli“, presni od urme 110
- Mušice u oku 98, 142, 207, 243, 257, 297
- N**
- Nadimanje i gasovi hrana koja suzbija 85, 88, 91, 95, 105, 111, 118, 119, 136, 139, 154, 162, 163, 210, 213, 233, 240, 254 hrana koju treba izbegavati 299, 300, 302
- Najviši Duh autorovo objašnjenje 17–18 glas 17 kao izvor informacija u ovoj knjizi 17, 19 kao saosećajnost 18 pomaže vam da zaštitite sebe i svoju porodicu od bolesti 17–20
- Napad panike 91, 98, 109
- Nar 141–143 čokolada s narom 143 duhovna lekcija 142 emocionalna podrška 142 oboljenja kod kojih pomaže 141–142 saveti 143 simptomi kod kojih pomaže 142
- Narcisoidna ličnost, poremećaj 109, 219, 247
- Narkolepsija, hrana za suzbijanje 98
- Nemilosrdna četvorka 30–32
- Neplodnost 90, 95, 98, 102, 116, 122, 129, 133, 147, 150, 154, 163, 166, 176, 184, 207, 222, 246, 254, 257, 261, 273, 275–277
- Neprijatan telesni miris 85, 116
- Neraspoloženje 39, 112, 118, 254
- Nerazgovetan govor 129, 150, 190
- Nervi, bol 207, 216, 236
- Nervi, oštećenje (mijelinski omotač) 98, 102, 116, 142, 203, 240, 231
- Nervi, uklješteni 119, 302
- Nervi, upala 112, 119, 159, 226, 254
- Nervoza 85, 88, 122, 129, 133, 154, 181, 199, 203, 247, 264, 308
- Nesanica hrana koja suzbijanje 20, 38, 75, 91, 98, 102, 109, 122, 125, 146, 154, 166, 175, 181, 184, 189, 203, 209, 210, 216, 226, 246, 257 hrana koju treba izbegavati 297, 301
- Neuralgija 142, 150, 163, 196, 203, 240, 243, 246, 302
- Neurološki poremećaji 116, 246
- Neuropatija 111, 118, 150, 189, 213, 215
- Neuropatija, autonomna 116

- Nokti, grickanje 105, 240
 Nokti, krti 116, 129, 136, 147, 185, 261
 Nori 160, 187, 238
 Norovirus 171, 195, 246, 256, 257
- O**
- Oči, oboljenja optičkog nerva 146, 246
 Oči, zamagljene 39, 85, 95, 98, 105, 112, 116, 122, 126, 129, 133, 154, 225, 226, 236, 246, 264, 297
 Omega masne kiseline 54, 90, 97
 Opadanje kose 90, 102, 116, 136, 141, 142, 189, 223, 236, 254, 297, 298, 301, 302
 Opekotine od sunca 126, 163, 189, 232, 246, 255
 Opsesivno-kompulsivni poremećaj (OCD) 85, 98, 102, 109, 118, 129, 139, 154, 159, 166, 203, 236
 Optički nerv, oboljenja 146, 246
 Origano 194, 196, 197
 Osetljivost na temperature 87
 Osipi 34, 91, 154, 181, 196, 199, 226, 234, 242, 243, 254, 261, 264
 Osteomijelitis 85, 98, 146, 150, 216
 Osteopenija 166, 213, 236
 Osteoporoza 129, 132, 158, 159, 166, 236, 289, 296
 Otežano disanje 133, 181, 207, 247, 302
- Otkazivanje rada
 bubrega 125, 162
- Otok
 hrana koja suzbija 58, 78, 98, 154, 167, 189, 225, 243, 254
 hrana koju treba izbegavati 300
 limfni sistem, hrana koja suzbija 207, 243, 250
- Ožiljak 68, 97, 98, 105, 135, 146, 157, 170, 189, 190, 239, 254, 258
- Ožiljci, unutrašnji (ostali) 146, 190
- P**
- Pankreatitis 122, 129, 135, 138, 154, 210, 222, 246, 300
 Papa test, abnormalni rezultati 147, 184, 189, 210, 223
 Papaja 135–137
 duhovna lekcija 136
 emocionalna podrška 136
 oboljenja kod kojih pomaže 135–136
 saveti 137
 simptomi kod kojih pomaže 136
 šejk od papaje 137
 Paraziti 87, 108, 118, 135, 154, 160, 181, 198, 203, 206, 226, 246, 257
 Parkinsonova bolest
 hrana koja suzbija 95, 98, 111, 125, 129, 150, 181, 203, 219, 226, 236, 246
 hrana koju treba izbegavati 301
- Pčele, opadajuća populacija 304, 306
 Pečene kruške s cimetom i tistiranim orasima 140
 Pečeni krompir punjen čilijem s „pavlakom“ od indijskog oraha 178–179
 Pečurke, čaga 242–244
 čaga late čaj 244
 čaj od čaga pečurke 244
 duhovna lekcija 243
 emocionalna podrška 243
 oboljenja kod kojih pomaže 242–243
 saveti 244
 simptomi kod kojih pomaže 243
 Peršun 218–221
 duhovna lekcija 219–220
 emocionalna podrška 219
 jednostavan zeleni sok 156
 oboljenja kod kojih pomaže 219
 saveti 220
 simptomi kod kojih pomaže 219
 tabule od peršuna 221
 Perut 85, 119, 142, 163, 167, 189, 226
 Petni trn 142, 199, 210, 212
 Piskavica 184, 186
 Pita od divljih borovnica 269
 Plodnost
 baterija reproduktivnog sistema na izmaku 276

budućnost ljudske rase 275
 hrana koja isceljuje reproduktivni sistem 280–281
 hrana za suzbijanje neplodnosti 90, 91, 95, 98, 102, 116, 122, 126, 129, 133, 147, 150, 154, 163, 166, 184, 207, 222, 246, 254, 257
 kontracepcija 276
 meditacije 282
 Monikina priča 274–275
 muškarci 277–278
 neželjeni faktori koje treba izbegavati (hrana, hemikalije, postupci) 278–280
 postupci koji umanjuju 279–280
 punjenje reproduktivne baterije 276–277
 Pljuvačni kanal, problem 219, 261
 Pobačaj 105, 184, 222, 274
 Podočnjaci 90, 181, 190, 233, 234, 243
 Podrigivanje 119, 122, 185, 210
 Policistični jajnici
 hrana koja suzbija 142, 150, 184, 189, 213, 222, 226, 254
 hrana koju treba izbegavati 296, 297, 301
 Polipi 90, 91, 232, 296
 Polipi na materici
 hrana koja suzbija 222
 Pomoćnice, strah 287–288
 Pomorandže i mandarine 132–134
 duhovna lekcija 133–134
 emocionalna podrška 133
 ledeni čaj od pomorandže i šipka 265
 oboljenja kod kojih pomažu 132–133
 španska salata od pomorandže i maslina 134
 saveti 134
 simptomi kod kojih pomažu 133
 Poremećaji ishrane 62, 109, 125, 136, 226
 Poremećaji krvi 102, 136, 251
 Porodica kupusa 157–161
 azijska salata od kelja 161
 brokoli 158
 crveni kupus 157
 duhovna lekcija 159–160
 emocionalna podrška 159
 goitrogeni 158, 288
 karfiol 158
 oboljenja kod kojih pomaže 158–159
 prokelj 158
 raštan 158
 sarmice od raštana
 punjene klicama sa umakom od manga i paradajza 187
 saveti 160
 simptomi kod kojih pomaže 159
 slatki krompir punjen kuvanim kupusom 191
 Postnazalni sekret 122, 207, 257, 297
 Posturalna tahikardija 87, 91, 111, 163, 203, 246, 301
 Povišena temperatura 102, 122, 129, 163, 196, 207, 213, 243, 257, 264
 Povraćanje 122
 Povrede 57, 78, 79, 147, 154, 203, 227, 236
 Praziluk 169, 171
 Prebiotici 100, 180, 267, 292
 Predjela
 artičoke na pari sa sosom od limuna i meda 148
 luk punjen krompir-pireom i pečurkama 173
 nori rolnice s kremastim umakom od avokada 238
 presni brusnica miks 107
 salsa avokado čamci 93
 Predmenstrualni sindrom (PMS) 85, 91, 105, 116, 150, 159, 163, 167, 216, 254, 261, 297, 298
 Prehlada, obična 116, 121, 122, 133, 163, 169, 170, 172, 206, 210, 226, 256, 264, 296,
 Preterani rast bakterija u tankom crevu
 hrana koja suzbija 85, 102, 112, 118, 135, 138, 170, 175, 195, 199, 207, 210, 213,

- 226, 232, 246, 257, 264
hrana koju treba
izbegavati 296, 298,
299
- Preznojavanje, noćno
109, 184, 213
- Problemi sa apsorpcijom
hranljivih materija
122, 181, 184, 213
- Problemi sa očima 170
- Prolaps mitralnog
zalistka 118
- Promene raspoloženja
126, 133, 254
- Propustljivost amonijaka
87, 153, 154, 195, 287
- Prostatitis 102, 118, 251
- Psorijaza 98, 111, 135,
154, 159, 163, 166,
184, 189, 195, 199,
203, 207, 210, 226,
232, 239, 242, 254,
261, 264, 296, 298, 301
- R**
- Radijacija 30–33, 41, 69,
79, 84, 90–91, 101,
104, 111, 115, 118,
121, 132, 157, 160,
169, 188, 210, 232,
235–236, 250, 253,
256, 278
- Rak bešike 150, 154, 242
- Rak bubrega 175, 300
- Rak creva 138, 157, 159,
188, 189, 232
- Rak debelog creva 90,
91, 111, 116, 175
- Rak dojke
hrana koja suzbija
102, 116, 129, 150,
157, 159, 170, 181,
207, 239, 254
hrana koju treba
izbegavati 297
- Rak grlića materice
hrana koja suzbija
104, 157, 159, 189, 254
- Rak jajnika 91, 98, 105,
111, 157, 189, 242, 254
- Rak jednjaka 139, 188,
189, 207
- Rak jetre 129, 138, 146,
150, 175, 239
- Rak kostiju 111, 150,
170, 236, 242
- Rak kože 125, 181, 189,
225, 226, 251
- Rak materice 91, 98,
159, 254
- Rak mozga 31, 90, 97,
98, 157, 159, 181, 297
- Rak pankreasa 116, 129,
138, 146, 154, 175, 232
- Rak pluća 108, 150, 159,
236, 239
- Rak prostate 98, 170,
175, 207, 242
- Rak reproduktivnih
organa 157, 159, 188,
236, 254, 297
- Rak štitne žlezde 154,
166, 181, 207, 236,
239, 246
- Rak želuca 125, 133, 139,
188, 189, 207, 232
- Ravnoteža, problemi 85,
91, 167, 181, 196, 199,
236
- Ražnjići od kivija sa
sosom od jagoda i
urmi 120
- Rebra, bol 85, 142, 147,
150
- Rejnoov sindrom 87,
203, 210, 226, 246,
296, 297, 301
- Rektalni bol 112
- Rektalni rak 188, 189,
232
- Reproduktivni sistem
223, 224, 253, 274–282
- Reumatoidni artritis
(RA)
hrana koja suzbija
118, 122, 181, 195,
199, 210, 215, 216,
226, 254
hrana koju treba
izbegavati 296, 301
- Rotkvice 180–182
duhovna lekcija 181–
182
emocionalna
podrška 181
oboljenja kod kojih
pomažu 181
salata od rotkvice 182
saveti 182
simptomi kod kojih
pomažu 181
- Rozacea 109, 122, 154,
170, 213, 243, 251
- Ruzmarin 66, 173, 194,
196, 197
- S**
- Sakroilijačni zglob, bol
119
- Salmonela 111, 118, 139
- Saosečajnost (Najviši
Duh) 18, 311–313
- Selen 87, 94, 97, 149,
169, 183, 212, 218,
250, 256, 260
- Sepsa 116, 118, 129, 150,
154, 163
- Sezonske alergije 104,
296
- Sezonski afektivni
poremećaj 125, 126,
133, 136
- Silicijum-dioksid 129,
146, 149, 166, 212,
250, 253, 264

- Sindrom hroničnog umora
 hrana koja suzbija 87, 90, 98, 116, 125, 133, 135, 150, 154, 189, 195, 203, 215, 226, 239, 242, 264
 hrana koju treba izbegavati 296, 298, 301
- Sindrom karpalnog tunela 105, 133, 146, 226, 242, 246, 298
- Sindrom nemirnih nogu 170, 176, 199, 302
- Sindrom razdražljivih creva 90, 94, 129, 135, 154, 166, 175, 189, 199, 232, 296, 298, 299, 300
- Sinusi, problemi 112, 226, 257
- Sinusitis 109, 194, 195, 207, 210, 296, 299
- Skleroderma 78, 91, 189
- Sladoleđ od meda i kokosa 259
- Slatki krompir 188–191
 duhovna lekcija 190
 emocionalna podrška 189
 oboljenja kod kojih pomaže 189
 pomfrit od krtola sa začinima 197
 saveti 190
 slatki krompir punjen kuvanim kupusom 191
 simptomi kod kojih pomaže 189
- Slezina, uvećana/
 upaljena 35, 95, 108, 112, 119, 147, 150, 170, 207, 216, 226, 240, 250, 251, 261, 264
- Sluz u stolici 109, 185, 301
- Smokve 111–114
 duhovna lekcija 112–113
 emocionalna podrška 112
 oboljenja kojima pomažu 111–112
 salata od smokvi i „kozjeg sira“ 114
 saveti 113
 simptomi kojima pomažu 112
- Smrznuto rame
 hrana koja suzbija 85, 98, 126, 136, 142, 154, 176, 181, 199, 213, 216, 226, 243, 246, 264
 hrana koju treba izbegavati 302
- Smušenost
 hrana koja suzbija 85, 87, 88, 98, 109, 112, 116, 126, 129, 136, 142, 153, 154, 167, 176, 181, 183, 185, 199, 203, 210, 216, 236, 246
 hrana koju treba izbegavati 297, 298, 300, 302
- Socijalna fobija 109, 189
- Sočivo 184, 186
- Sorbe od limuna 124
- Spanać 53, 55, 57, 165, 168, 177, 245, 281, 288, 303
- Spavanje, poremećaj 94, 95, 116, 147, 181, 189, 210, 245
- Spavanje, problem 126, 190, 213, 302
- Srčane (kardiovaskularne) bolesti 102, 105, 108, 180, 219, 225
- Srčane palpitacije
 hrana koja suzbija 85, 98, 109, 119, 159, 167, 189, 199, 213, 216, 246, 264
 hrana koju treba izbegavati 297, 298
- Srčani udar 125, 128, 129
- Srpasta anemija 261
- Stafilokokne infekcije 122, 123, 169, 170, 188, 195, 207, 213, 257, 264
- Stežanje u grudima 98, 167, 170, 181, 185, 196, 207, 210, 219, 236, 243, 246, 257, 264, 299, 300, 301, 302
- Stopala, hladne ruke 170, 172, 216, 254
- Stopalo, bol 105, 142, 243, 247
- Stopalo, pad 142, 203
- Streptokokna infekcija 104, 105, 139, 163, 195, 198
- Streptokokni faringitis 132, 184, 194, 195, 199, 206, 213, 216, 233, 264
- Stres
 borba 47
 hrana za pomoć 84, 95, 98, 111, 125, 129, 133, 189, 203, 209, 211, 253, 254, 257, 282
 kao učitelj 47–50
 pomoć, mali i česti obroci 50–51
 svrha-plus 48
 upravljanje ili interakcija 50–51

- Stresni poremećaj posle traume 85, 95, 98, 111, 125, 129, 133, 189, 203, 254, 257
- Sunčeva svetlost 42, 54, 55, 85, 185, 214, 260, 289
- Sunčeva svetlost, nedovoljna 40, 41, 54
- Supe
supa od čička 241
supa od špargle 152
- Suva usta 102, 122, 218, 219
- Sveta četvorka
adaptogena priroda 59, 218
borba protiv nemilosrdne četvorke 52, 56–59, 115, 153, 166, 180, 267
koristi od divlje hrane 80
neka hrana bude vaša 65–66
obroci koji se pojeduju u toku života 52–54
priroda puna svetlosti 54–55
rituali koji menjaju život 64–65
strah od voća 79
upala, autoimuna zbuđenost 77–79
voda (živa) 55–56
- Svrha-plus 48
- Š
- Šećer u krvi, neravnoteže 98, 109, 118, 147
- Šegrenov sindrom 78, 118, 129, 154, 219, 298
- Šipak 263–266
duhovna lekcija 265
- emocionalna podrška 264
ledeni čaj od pomorandže i šipka 265
oboljenja kod kojih pomaže 264
saveti 265
simptomi kod kojih pomaže 264
- Širenje želuca 150, 154, 233, 240, 251
- Šizofrenija 109
- Šlajm/sluz, višak 122, 196, 207, 226, 251, 264, 300
- Špargla 149–152
duhovna lekcija 151
emocionalna podrška 150
oboljenja kojima pomaže 150
saveti 151
simptomi kojima pomaže 150
supa od špargle 152
- Štanglice od kajsija 89
- T**
- Tabule 221
- Tahikardija
hrana koja suzbija 95, 98, 246, 263, 264
hrana koju treba izbegavati 301
- Temporomandibularni zglobovi 33, 95, 136, 189, 199, 210, 216
- Tendonitis 95, 129, 133, 242, 298
- Tetive, upala 129, 170, 236
- Tikovi 109, 150, 167, 176, 216, 236
- Tinitus 27, 33, 85, 195
- Toksičnost krvi 102, 112, 116, 129, 163, 203, 240, 251, 260
- Toksičnost teških metala 195, 203, 226
- Tranzitorni ishemijski atak 84, 129, 150, 163, 170, 199, 213, 261, 30
- Tremori 105, 109, 116, 122, 129, 133, 170, 199, 219, 236
- Trešnje 101–103
duhovna lekcija 102–103
emocionalna podrška 102
oboljenja kod kojih pomažu 102
saveti 103
simptomi kod kojih pomažu 102
šejk od trešnje 103
- Trorogi živac, neuralgija 91, 112, 142, 163, 203, 301
- Trzaji
hrana koja suzbija 129, 150, 170, 185, 196, 199, 203, 207, 219, 236, 243, 246, 257, 264
hrana koju treba izbegavati 298, 299, 301
- Tuberkuloza 109
- Tumori
hrana koja suzbija 101, 141, 142, 225, 256, 289
hrana koju treba izbegavati 297
mozga 98, 101, 102, 116, 181
- Turetov sindrom
hrana koja suzbija 98

- U**
- Ubrzano starenje 129, 189, 240, 254
 - Uklješteni nervi 119, 302
 - Ukočenost mišića 136, 150, 226
 - Ukočenost tela 129, 133, 170, 226, 243, 302
 - Ukus, gubitak osećaja 219
 - Ulje, mućkanje 293–294
 - Ulje, uljana repica 42, 300, 301, 307, 309
 - Upala creva 84, 139, 232
 - Upala mozga 84, 85, 98, 126, 154, 216, 216, 226
 - Upala zgloba 119, 170, 226, 243, 297
 - Urgentno mokrenje 109, 147, 150, 213, 247
 - Urin, krv 119, 261
 - Urinarni trakt, infekcije
 - hrana koja suzbija 85, 91, 102, 104, 122, 125, 129, 133, 136, 154, 159, 170, 189, 199, 203, 207, 212, 213, 216, 219, 232, 246, 251, 254, 263, 264
 - hrana koju treba izbegavati 296, 298, 299
 - Urme 108–110
 - duhovna lekcija 109
 - emocionalna podrška 109
 - oboljenja kod kojih pomaže 108–109
 - presni „musli“ sa urmama 110
 - ražnjići od kivija sa sosom od jagoda i urmi 120
 - simptomi kod kojih pomažu 109
 - saveti 109–110
 - Usta, suva 102, 122, 218, 219
 - Uši, zapašene 196, 297, 300
 - Uši, zvonjenje ili zujanje 85, 98, 109, 116, 119, 133, 150, 159, 176, 181, 199, 203, 216, 247, 264, 297, 302
 - Utrnulost
 - hrana koja suzbija 91, 95, 98, 133, 136, 150, 159, 163, 170, 176, 185, 196, 199, 203, 207, 216, 219, 236, 243, 246, 257, 264
 - hrana koju treba izbegavati 297, 299, 301, 302
 - Uzemljenje, hrana i tehnike za podsticanje 61, 86, 99, 113, 176, 177, 206, 235, 237, 239
- V**
- Vaginalna streptokoka 206, 243, 254, 298
 - Vaginalni bol 109, 216
 - Vaginalni sekret 122, 223, 254, 298
 - Vaginalni svrab 254, 298
 - Vaginalno krvarenje, sporadično 223, 226
 - Vaginalno peckanje 216, 223, 254, 298
 - Vaginoza, bakterijska 154, 222, 232, 298
 - Valunzi
 - hrana koja suzbija 98, 116, 133, 159, 163, 170, 184, 189, 203, 213, 223, 257, 264
 - hrana koju treba izbegavati 297, 298, 300
 - Vene, zakrčene 112
 - Vibriranje u telu 95, 98, 116, 133, 181
 - Vid, zamagljen 85, 95, 98, 105, 112, 116, 122, 126, 129, 133, 154, 226, 236, 246, 264, 297
 - Vilica, bol 95, 98, 133, 167, 170, 196, 199, 203, 215, 216, 226, 243, 246, 302
 - Vilsonova bolest 111
 - Virus humane imunodeficijencije (HIV) 90, 94, 95, 104, 118, 122, 146, 203, 219, 242
 - Vitamin B₁₂ 58, 97, 232, 278
 - Vitamin D 41, 289, 290
 - Vitiligo 199, 264
 - Voda
 - hidrobioaktivna 63, 64
 - javorov sirup 100, 140, 143, 304
 - kokosova voda 57, 63, 68, 96, 117, 234, 245, 246, 247, 280
 - živa 55–56
 - Vosak u ušima, taloženje 104, 141, 167
 - Vrat, bol 98, 150, 181, 199, 207, 216, 243, 264
 - Vrednost pH, kiselost, baznost 286–287
 - Vrtoglavica 85, 87, 91, 98, 102, 105, 109, 112, 116, 133, 150, 167, 170, 176, 181, 195, 196, 199, 203, 210, 215, 216, 219, 225, 226, 257, 264, 297, 298
- Z**
- Zadah (halitoza) 102, 170, 171, 207

- Zadihanost 109, 112, 116, 159, 170, 219, 257
- Zadržavanje mokraćne 119, 122, 133, 167, 185, 210, 243, 251
- Zadržavanje tečnosti 119, 122, 133, 167, 185, 243, 251
- Zamagljen vid 39, 85, 95, 98, 105, 112, 116, 122, 133, 225, 226, 236, 246, 264
- Zapaljenje gornje karlice 98, 102, 150, 154, 159, 163, 166, 181, 195, 199, 207, 210
- Zapaljenje pluća 105, 181, 182
- Zatvor
hrana koja suzbija 85, 95, 102, 109, 112, 119, 126, 129, 133, 135, 137, 139, 150, 167, 203, 216, 233, 236, 240, 251, 261, 264
hrana koju treba izbegavati 297, 298, 301
- Zbunjenost 38, 47, 85, 102, 105, 109, 116, 126, 142, 203, 226, 246, 273
- Zdravstveni trendovi i pomodarstva koje treba izbegavati 286–292
- alkohol u biljnim proizvodima 292–293
- „goitrogena“ hrana 158, 288–289
- kiselost, baznost, pH test trake 286–287
- megadoze vitamina D 289–290
- mućkanje ulja 293–294
- nedostatak B₁₂ i injekcije B₁₂ 290
- plutajući izmet, analiza 291
- prebiotici 292
- strah od pomoćnica 287–288
- transplantacija fekalija 292
- Zelena salata 165, 168, 245, 281
- Zeleniš 165–168, 180–182
- Zeleno lisnato povrće 165–168
- Znojenje, poremećaji 88
- Zubobolja 122, 213, 219, 302
- Zujanje u ušima 85, 98, 109, 116, 119, 133, 150, 159, 176, 181, 199, 203, 216, 247, 264, 297
- Zvonjenje u ušima 85, 98, 109, 116, 119, 133, 150, 159, 176, 181, 199, 203, 216, 247, 264, 297, 302
- Ž**
- Žalfija 124, 148, 194, 195, 196, 197
- Žeđ, neutaživa 88, 122
- Žitarice 78, 132, 164, 174, 266
- Žučna kesa, bolest 87, 95, 104, 135, 166, 296, 298
- Žučna kesa, grčevi 210, 240
- Žučna kesa, kamen 87, 111, 116, 122, 132, 141, 146, 166, 210, 239, 296, 298
- Žučna kesa, upala 154, 176, 236, 251, 297
- Žudnje za šećerom 68
- Žuljevi 105, 126, 167, 196, 264
- Žutica 105, 118, 184, 233

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite: 011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



**LEO
RIZNICA**

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“ | Mihajla Bandura 36 | 011/375-2626, 063/517-874 | Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“ | Gimnazijska 17 | 023/510-783, 063/517-874 | Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebooku:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)

Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerc

Available on the
iBookstore

▶ Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd
613.26

ВИЛИЈАМ, ЕНТОНИ

Medicinski medijum. Hrana koja menja život : spasite sebe i svoje voljene osobe skrivenim moćima voća i povrća / Entoni Vilijem : [prevod Irina Vujičić]. - Beograd : Leo Commerce, 2017 (Novi Sad : Sajnos). - 337 str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje)

Prevod dela: Medical Medium. Life-Changing Foods / Anthony William. - Tiraž 1.000. - O piscu: str. 317. - Pojmovnik: str. 319-337.

ISBN 978-86-7950-439-5

a) Исхрана б) Здравље - Заштита
COBISS.SR-ID 230609164