

NASLOV ORIGINALA:

David Wolfe

Eating for Beauty

Copyright © 2007, 2009 by David Wolfe. All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA i KOREKTURA:

Jevrem Živanović

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DEJVID VULF

**Ishrana za
LEPOTU
I ZDRAVLJE**

HARMON**IA**

„Lepota će spasti svet.”

– Fjodor Dostojevski

Rezime: „Jedan od najistaknutijih stručnjaka za sirovu hranu savetuje vas kako da postignete lepotu u sebi pomoću ishrane – kao i pomoću joge, sna, ‘psihologije lepote’ i ostalih komplementarnih faktora.”
– Obezbedio izdavač

Beleška za čitaoca

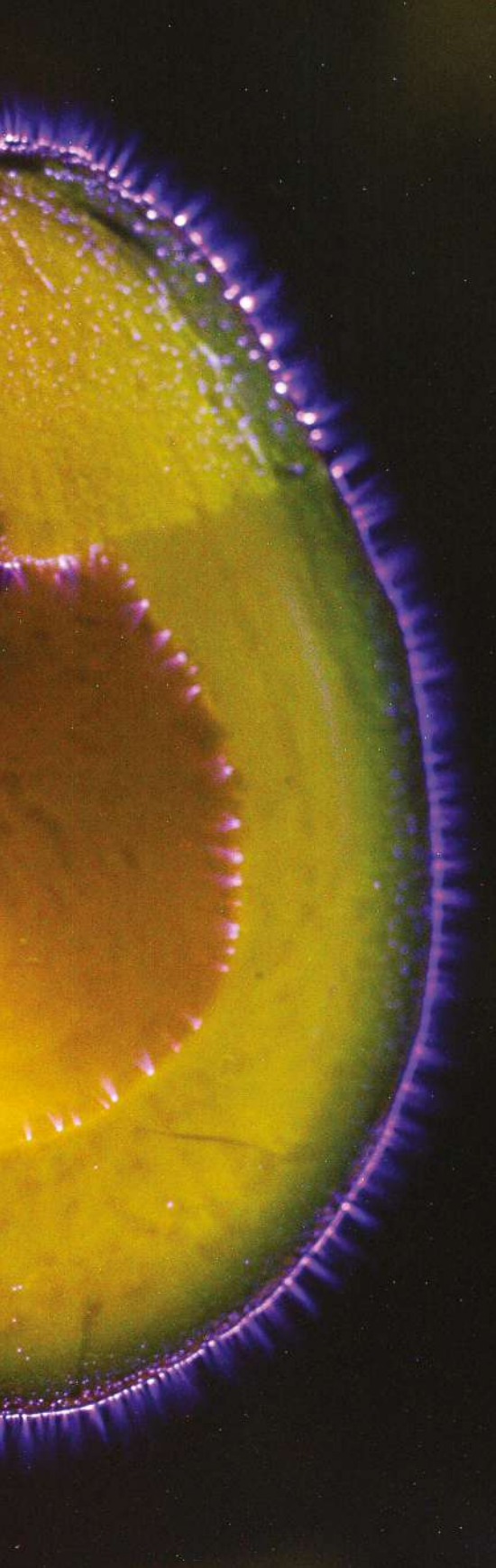
Svaka lekcija u ovoj knjizi sadrži činjenice, koncepte i ideje koji se nadograđuju na prethodnu lekciju i stoga apelujem na čitaoce da prilikom prvog čitanja ne preskaču lekcije. Čitanje će sasvim sigurno biti najplodonosnije ako krenete od Sadržaja i nastavite da čitate do kraja.

Sve pesme napisao je Dejvid Vulf.

Mnogi proizvodi pomenuti u ovoj knjizi mogu se nabaviti putem linkova na početnoj stranici veb-sajta Dejvida Vulfa (www.davidwolfe.com).

Zahvalnice

Mogao bih da ispunim desetine stranica sa imenima ljudi kojima sam zahvalan. Svi vi na koje se to odnosi znate da mislim na vas. Ipak, želeo bih da pomenem jednu osobu – moju mamu. Hvala ti što si me donela na ovaj svet! Volim te!



POSVETA

Ova knjiga posvećena je divnim i hrabrim duhovima koji su stvorili umetnost, kulturu i doneli osećaj drevne Grčke.

DRUGE KNJIGE I PROJEKTI DEJVIDA VULFA

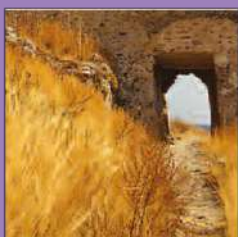
Knjige

The Sunfood Diet Succes System

Naked Chocolate

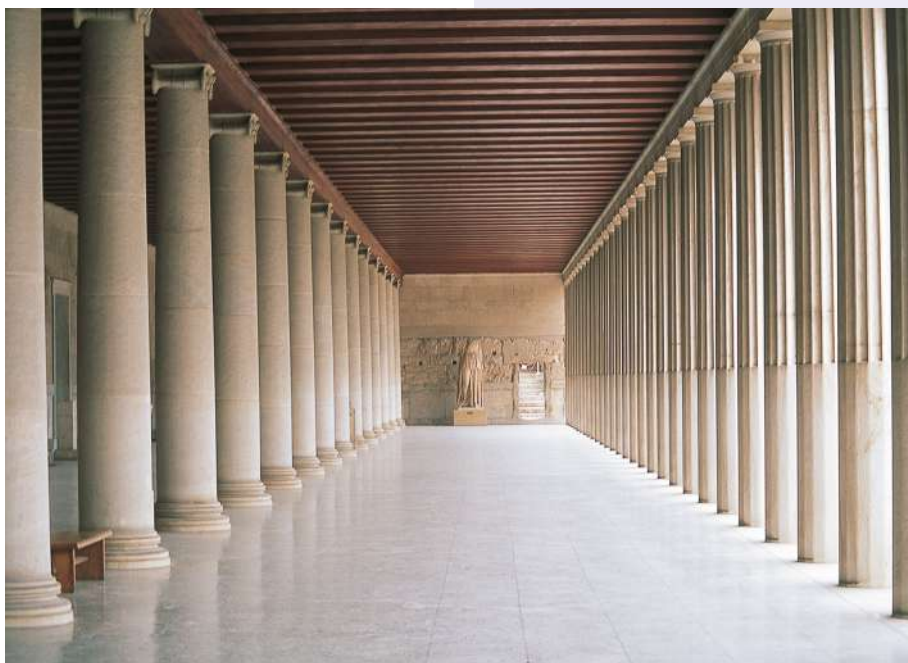
Amazing Grace

Superfoods: The Food and
Medicine of the Future



SADRŽAJ

Uvod	9
Lekcija 1: Kosmička lepota	13
Lekcija 2: Ishrana lepote radi	19
Lekcija 3: Pojednostavljena kiselo/alkalna ravnoteža ..	35
Lekcija 4: Tri klase hrane	45
Lekcija 5: Elementi ishrane lepote radi	53
Lekcija 6: Detoksikacija i transformacija	65
Lekcija 7: Tajne alhemijske lepote (Minerali lepote) ...	71
Lekcija 8: Hrana koja doprinosi lepoti	85
Lekcija 9: Ishrana za lepotu i zdravlje	123
Lekcija 10: Recepti za lepotu	133
Lekcija 11: Telesna lepota (Koža, kosa, nokti, zubi, oči, glas)	141
Lekcija 12: Joga i san za lepotu	153
Lekcija 13: Psihologija svesti o lepoti	157
Dar	162
Šta je lepota?	163
Dodatak A: Topli izvori	169
Dodatak B: Biljna hrana koja ne prolepsava	171
Reference	173
O Kirlijanovoj fotografiji	175
Zaslужni za fotografije	177
O autoru	179
Fondacija „Sađenje voćaka”	181
Proizvodi za negu lepote	183
Nonilend – havajski poljoprivredni istraživački centar i utočište za pčele	185
Sveta čokolada	185
Arhiva glavnih nastupa Dejvida Vulfa	187



*P*oruka koju sadrže ove stranice odnosi se na to kako da postanete privlačniji, a ne samo na to kako da zadržite lepotu ili usporite proces starenja. Ova poruka odnosi se na podmlađivanje na najdubljem nivou. U njoj je reč o rekonstrukciji unutrašnjeg i spoljašnjeg izgleda.

Engleska reč za lepotu (beauty) izvedena je preko francuskog iz svog latinskog korena 'bonus', što znači 'dobro'. Želja za lepotom ne samo da je dobra i prirodna već je zapravo jedna od najvažnijih božanskih osobina; ona je jedna od svetih stvari koje posedujemo. Najviše životne težnje imaju za cilj najviša stanja fizičke, mentalne i duhovne lepote u cilju otkrivanja i izvlačenja na površinu uspavanih nivoa naše izvrsnosti, kao i to da postanemo veoma privlačni – magnetski privlačni.

UVOD

Pozdravljam vas i dobro došli!

Još od prvog izdanja u martu 2002, Ishrana za lepotu i zdravlje zauzima posebno mesto u mom životu. Popularnost ove knjige, koja ne jenjava, predstavljala je pravo čudo.

Unela je novi nivo draži i radosti u moj život, a znam da će uneti i u vaš. Nastavio sam s revizijama sadržaja, ažurirajući informacije na osnovu novih saznanja.

Sposobnost osobe da se neguje i ceni lepotu uveliko poboljšava njenu sposobnost da isceli sebe i uživa u životu na svim nivoima. Izgleda da nijedna druga potraga u životu ne može da se meri sa ispunjenjem koje potiče iz uživanja u lepoti i stvaranja lepote.

Kada se udubite u ovu knjigu, otkrićete kako da ostvarite lepotu u sebi putem ishrane i drugih dodatnih faktora. Istražićemo ulogu joge, sna za lepotu i psihologiju lepote; međutim, u ovoj knjizi prvenstveno je reč o načinu ishrane.

Različite namirnice snabdevaju goriom različite misli, različite potencijale za uspeh i različite sudbine ili odredišta u životu – ono što trenutno jedete vodi vas ka određenom mestu. Pitanje je, dakle, kuda vas vodi sadašnji način ishrane?

Celokupan proces varenja povezan je sa izgledom. Manifestacija našeg genetskog i duhovnog plana rezultat je onoga što jedemo, ma šta to bilo, onoga što upijamo ili eliminišemo.

Nisu svi načini ishrane istovetni, kao što znamo. Ako izvestan način ishrane sadrži elemente harizme, šarma i magnetizma, on favorizuje izgradnju lepote.

Onaj ko jede lepote radi postaje umetničko delo u nastanku. Četkica prirode istog časa počinje da nanosi kozmetiku namirnicama bogatih mineralima na unutrašnje tkivo, što se ispoljava u vidu tople, snažne, mladalačke svežine kose, noktiju i kože.

Jedan od najvećih ciljeva života jeste da nam osmisli odgovarajuću ishranu: ishranu koja čini da se u svakom trenutku osećamo neverovatno, koja nas vodi ka bezgraničnoj lepoti i produžava život. Moja želja je da vam ukažem na nju i da vas snabdem oruđima (ne da vam namećem pravila) kako to da postignete.

Ljudi često čuju suprotne nutricionističke savete, zakolutaju očima i zaključuje

da bi isto tako mogli da jedu šta žele ili ono što su oduvek jeli pošto izgleda da ni „stručnjaci“ ne mogu da se slože ni oko čega. Znam da će vam informacije koje nađete u ovoj knjizi imati smisla. Uvek verujte svom zdravom razumu, bez obzira na to šta kažu „stručnjaci“. Sudite na osnovu rezultata, ne na osnovu teorije.

Ova knjiga predstavlja moja mišljenja o osobinama izvesnih namirnica koje doprinose lepoti. Ta mišljenja zasnivaju se na iskustvu, nauci, istraživanju, istoriji, intuiciji, legendi i slavi. Te namirnice čine srž *Ishrane za lepotu i zdravlje*.

Ishrana za lepotu i zdravlje zasniva se na principima unošenja sirovih namirnica i predstavlja najnovije dostignuće nutricionističke nauke. Sada znamo da sirova biljna hrana – posebno visokokvalitetne masti i ulja – mogu da povrate elastičnost tkivu. Zeleno povrće obezbeđuje vlakna i alkalnost i održava našu unutrašnju čistoću. Simetrija voća prenosi svoje ustrojstvo na nas. Hrana bogata mineralima – naročito superhrana bogata silicijumom i magnezijumom – u stanju je da održava i povratu mineralnu gustinu kostima, kosi i zubima.

Ishrana lepote radi je jednostavna. Samo treba da usvojite neke stvari iz ove knjige i da ih se pridržavate. Jednostavni pomaci su delotvorni. Što je ishrana komplikovanija, to su veće šanse da neće uspeti. Upravo zbog toga, u ovoj knjizi date su jednostavne informacije koje možete odmah primeniti.

Otkrio sam put ka lepoti koji se može opisati samo kao magičan. Hrana je živa, putovanje zabavno. Smatrao sam da taj put do lepote moram da podelim sa svetom.

Imam potrebu, kakvu mora da je imao Mikelandelo dok je oslikavao Sikstinsku kapelu, da upoznam svet sa ovim

informacijama. Kakva nadahnjujuća priča! Zamislite Mikelandela kako leži na leđima, na nesigurnim i visokim skelama, po hladnoći, dok mu boja kaplje u oči, a on se upušta u nezamisliv projekat u mlađanom dobu od trideset sedam godina, jer lepotu koju nosi u duši želi da podeli sa svetom.

Da li vas je ikada nešto fasciniralo? Mene fascinira proučavanje lepote i želja da stvorim još više lepote u svetu. Povezanost ishrane i lepote toliko me je zaokupila i dovela do ove tačke kroz bezbrojne egzotične pustolovine, stotine seminara o zdravlju, slučajne susrete s jedinstvenim pojedincima, pisanje do zore, padove kompjuterskih sistema, bezbrojne eksperimente i još mnogo toga.

Živimo u doba u kom su ljudi shvatili da veštačka ishrana i hemijski tretmani kože, kose i tela nisu efikasni u istoj meri kao prirodni metodi. To potvrđuje i nova popularnost kokosovog ulja kao ovlaživača. Vlastito iskustvo jasno mi je pokazalo da sa fenomenalnim svojstvima organskog, hladno ceđenog kokosovog ulja kao ovlaživača kože ne može da se meri nijedan komplikovan hemijski ovlaživač. To je samo jedan primer. Prirodne organske namirnice i tretmani se vraćaju i njihova popularnost raste zapanjujućom brzinom.

Ova knjiga će vas prosvetliti i edukovati o trendu prirodne hrane i tretmanima koji pospešuju lepotu. Informacije koje ćete naći na ovim stranicama omogućiće vam da sile prirode okrenete u svoju korist. Priroda je uvek na strani lepote.

Molim vas da pravite beleške o temama na koje se aludira kroz knjigu. Glavna tema je da je fizička lepota povezana sa unutrašnjom čistoćom; ta povezanost sastoji se u tome da su zdrava koža, kosa, nokti i unutrašnje vezivno tkivo posledica konzumiranja idealnih sirovih namir-

nica s visokom koncentracijom minerala, sumpora, silicijuma, cinka, gvožđa i mangana. Održavanje odgovarajuće kiselo/alkalne pH ravnoteže u telu predstavlja glavni elemenat ishrane u ovoj knjizi.

Druga tema odnosi se na čišćenje od parazita unošenjem namirnica i biljaka koje ih izbacuju. Tematski su obrađena sirova antioksidantna jedinjenja i namirnice (naročito one koje sadrže vitamine A, C i E) koje odlažu i usporavaju nanošenje štete ćelijama i tkivu od slobodnih radikala (na taj način se produžava mladost). Prirodna hrana i jedinjenja hrane koja imaju antiinflamatorno dejstvo i sprečavaju nadutost lica ili ga smanjuju takođe su tematski pomenuti na ovim stranicama.

Moja želja je da ljudsku rasu učinim lepšom, da svakog ponaosob savršenije povežem s njenim/njegovim prirodnim unutrašnjim bićem. U tom cilju pišem i objavljujem knjige kao što je ova, domaćin sam u utočištima za podmlađivanje i vodim seminare po celom svetu. Nadam se da ću vas videti na seminaru ili u nekom od utočišta u skorije vreme.

Ova knjiga smišljena je tako da vam bude zabavna, ali da vas istovremeno nečem i nauči. Kakve sve neverovatne talente nalazimo u knjigama! Knjige vraćaju u svet tolika čuda. Znam da ova knjiga može da vas nadahne da živite bogatije, intenzivnije, harmoničnije i da može da vas otvori za nove i zapanjujuće izvore nadahnuća. *Ishrana za lepotu i zdravlje* svakome je nagrada sama po sebi, kako u ovom trenutku, tako i za sve dane života.

Uživajte!

Dejvid „Avokado” Vulf
avgust 2009.



*Z*a mene klasični grčki koncept lepote kao da odjekuje moćnije od svih drugih era i kultura. Grčki ideal lepote je nema sumnje položio, pa čak i nadmašio, test vremena.

Drevni Grci zaista su uspeli da na najbolji način iskoriste magični koncept. Još u Homerovoj *Ilijadi* nalazimo da je lepota tema koja motiviše. Klasični Grci su junaka uvek smatrali lepim.

Grčki ideal lepote stvorio je jednu od najneverovatnijih kultura koja je ikada postojala. On je usmerio jedan od najizuzetnijih naroda u istoriji. Klasični grčki ideal stvorio je narod zapanjujućeg izgleda. Rimljanin Admantije u svom traktatu *Fiziognomika* rekao je za drevne Grke: „Imali su četvrtasta lica, lepe usne, prave noseve i moćne oči svetlucavog pogleda. Bili su to ljudi s najlepšim očima na svetu”.

LEKCIJA 1

KOSMIČKA LEPOTA

Pitanje:

Šta podrazumevate pod lepotom?

Odgovor:

„Savršenstvo ritma, uravnoteženo savršenstvo ritma. Sve u prirodi izraženo je ritmičkim talasima svetlosti. Svaka misao i delanje je svetlosni talas misli i delanja.”

— Volter Rasel
umetnik, arhitekta, pisac, filozof

U drevnoj Grčkoj izuzetno lepa osoba mogla je da bude poštovana kao božanstvo posle smrti. Čak su i Egestanci, koji su bili polu-Grci, podigli spomenik čoveku koga su smatrali najlepšim Grkom u bici protiv Kartaginjana. Grci bi ponekad pošteđeli neprijatelja ako bi ih zadivio svojom lepotom. Izgleda da je lepota za njih bila deo božanstvenosti, pobožnosti.

Plutarh nam je ostavio priču o tome koliko su Grci poštovali lepotu. Opisao je kako su grčki vojnici nosili unaokolo persijskog generala Masistiosa, pošto su ga ubili, da bi se svi divili njegovoj fizičkoj lepoti. Drugom jednom prilikom Grci su objasnili da je lepota bila ta koja je persijskog cara Kserksa opravdala po svim tačkama kao stvarnog vođu persijskog naroda.

Grčki koncept lepote zadržao se dugo posle pada grada-države (*polis*). Koliko je taj ideal lepote bio snažan svedoči i priča o tome da je rascepkana Grčka slavila rimskog generala osvajača Tita Kvinkcija Flamininu, čija je pojava Grke podsetila na njihovu nekadašnju veličinu, kao nacionalnog junaka zbog njegovog dostojanstva i lepote. U Atini su se prema njemu odnosili kao jednom od svojih velikih ljudi.

Simetrija

Platon u svom radu opisuje da se lepota sastoji od proporcije i simetrije. Filozof je razumeo da ljudski organizam drži na okupu geometrijska preciznost, izračunata do najsitnijih delova, potrebna za savršenu harmoniju i dizajn.

Pokojni dr Herbert Šelton, jedan od najplodnijih pisaca o zdravlju, ishrani zasnovanoj na sirovoj biljnoj hrani i postu u istoriji, bio je krajnje fasciniran i nadahnut grčkim idealom lepote. Dr Šelton je izrekao znamenitu definiciju lepote: „Lepota, u svom najvišem značenju, označava

va da harmonija proporcija, lepota aspekta i genijalnost uticaja pripadaju formi, kombinaciji, principu ili stanju koji je čine privlačnom i prijatnom za oko”.

Dr Šelton je takođe napisao: „Potpuno sam ubeđen da je lepota odraz izvrsnosti, da otkriva izvrsnost strukture i ravnotežu funkcije; dok defekti, disproporcije, disharmonije i asimetrije koji sastavljaju razne ružne oblike, označavaju strukturalne nedostatke i funkcionalne neuravnoteženosti... Meni se čini da je to fundamentalna istina od dalekosežne važnosti”.

Pre dosta godina, gledao sam na HBO kanalu emisiju u kojoj su naučnici izveli nekoliko eksperimenata u pokušaju da karakterišu lepotu. Rezultati su ih naveli da zaključe da je lepota najuže povezana sa fenomenom simetrije. Na primer, što je lice pojedinca simetričnije, to je verovatnije da će drugi tu osobu smatrati lepom.

Zaključak je da je simetrija prvi element lepote. Što je simetrija veća, to je verovatnije da će lepota biti priznata.

Nema sumnje da nasleđe igra veliku ulogu u oblikovanju naše prirodne simetrije. Ljudi sa izraženim genetskim svojstvima lepote jedinstveno su blagosloveni. Međutim, čak i oni za koje se ne može reći da im je genetika bila naklonjena naći će utehu u činjenici da je telesni oblik skulptura u nastanku, i bez obzira na to šta izražava genetski kod, moć ishrane, moć uma i vežbanje u stanju su da preoblikuju i preprave telo.

Simetrične vežbe imaju suptilan, ali značajan, uravnotežujući efekat. Upravljanje joge pomaže u stvaranju sveopšte simetrije mišića, tetiva, žila i organa. U suštini, simetrične vežbe podrazumevaju aktivnosti u kojima se koristi ona strana tela koju obično ne koristimo. Na primer, osoba može da piše levom rukom (ako je dešnjak). Ja sviram

bubnjeve i ponekad okrenem bubnjeve dok vežbam kako bih doveo u ravnotežu drugu stranu tela.

Vežba za simetrični um podrazumeva žvakanje na obe strane vilice. Drevna joga tehnika tvrdi da, ako osoba pedeset dva puta zagrije na svakoj strani vilice, to dovodi u ravnotežu obe hemisfere mozga. Verovatno zbog činjenice da živac lugalac, koji se proteže duž temporomandibularnog zgloba (vilice), snažno utiče na bar 30 odsto obe hemisfere mozga.

U suštini, simetrična ishrana podrazumeva konzumiranje namirnica koje su geometrijski harmonične i zasnivaju se na zlatnom odnosu (*fi*), kao što su sirovo voće i povrće. To nam prenosi ustrojstvo koje uravnotežuje.

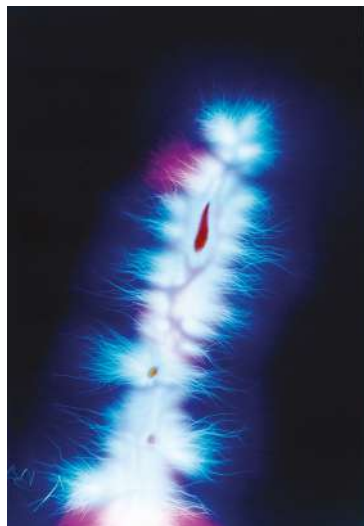
Elektromagnetizam i Kirlijanove fotografije

S vremena na vreme čujemo za nekoga ili vidimo nekoga ko magnetski privlači. Dovoljno je da ste u društvu takve osobe pa da živnete duhom. Kao da je ona okružena osvežavajućim mladalačkim sjajem. Taj sjaj je elektromagnetno zračenje koje je Kirlijan učinio vidljivim na svojim fotografijama. Harmonično elektromagnetno zračenje stvara privlačnu silu. To nas dovodi do otkrića da su elektromagnetizam i lepota blisko povezani.

Dovoljno je da samo posmatramo bebu pa da shvatimo da nas kao vrstu instinktivno privlače šarolike, elektromagnetne namirnice – namirnice sa aurom treperave energije.

Kirlijanove fotografije hvataju ustrojstva elektromagnetnog zračenja preko širokog spektra elektromagnetne energije. Ta svetla ustrojstva nisu vidljiva čovečjem oku.

Uzmite u obzir simetriju i lepotu ovih Kirlijanovih fotografija.



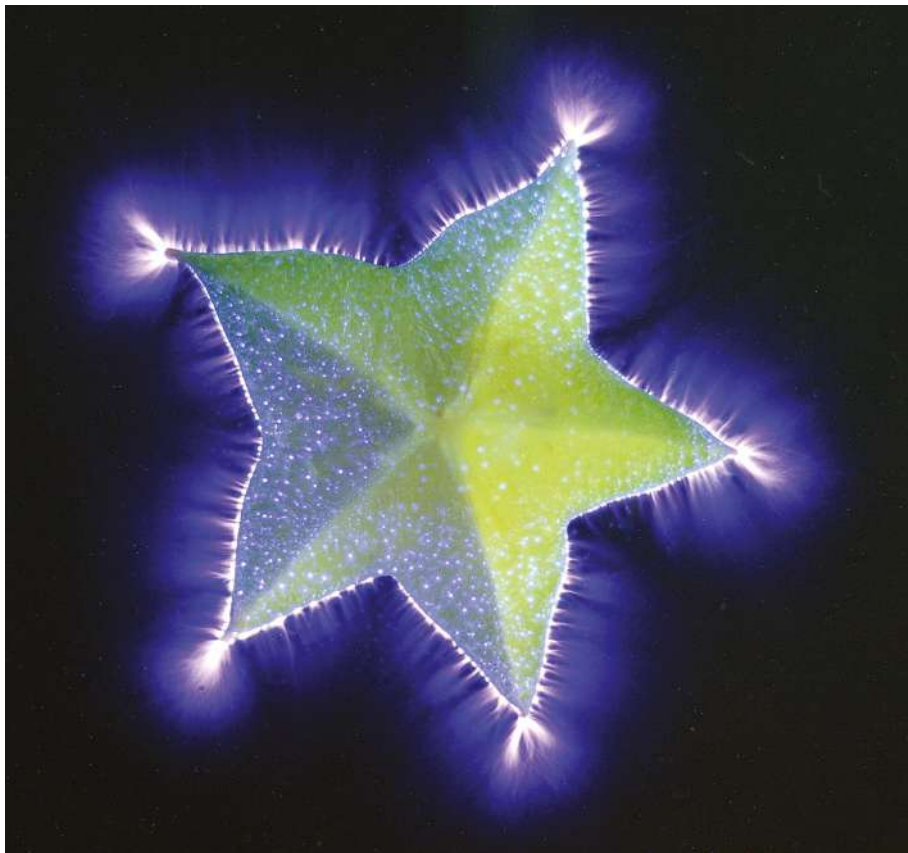
Sirova organska špargla
(Kirlijanova fotografija)



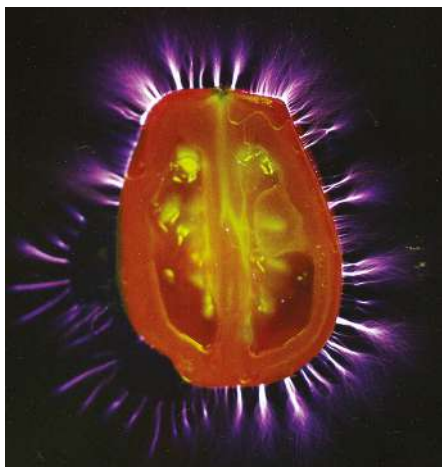
Sirova organska mahuna graška



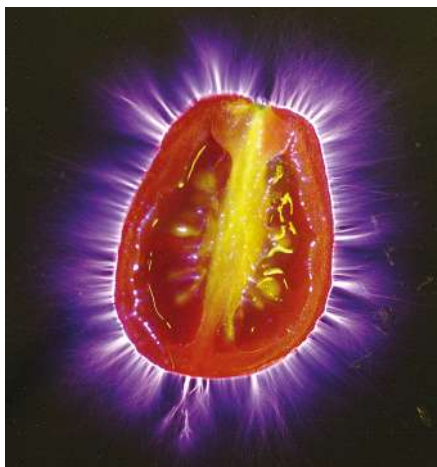
Sirova organska mahuna graška
(Kirlijanova fotografija)



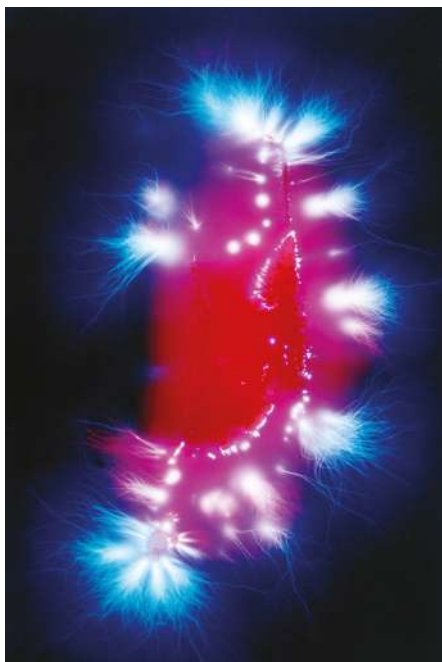
Organska karambola (Kirlianova fotografija)



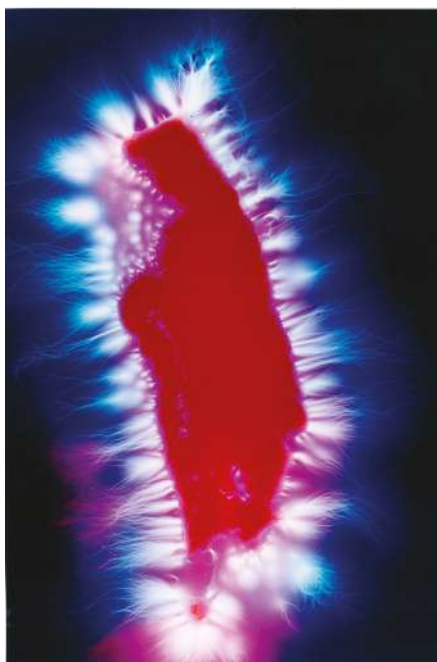
Sirovi organski paradajz
(Kirlijanova fotografija)



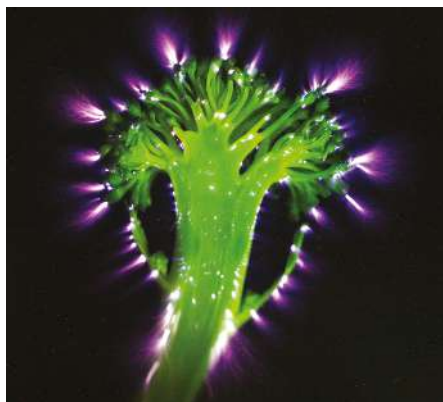
Blago skuvan organski paradajz
(Kirlijanova fotografija)



Srednje skuvano meso
(Kirlijanova fotografija)



Sirovo meso
(Kirlijanova fotografija)



Organski brokoli skuvan na pari
(Kirlijanova fotografija)



Sirovi organski brokoli
(Kirlijanova fotografija)

Na osnovu ovih slika možemo da vidimo jaka, treperava, elektromagnetna i svetla ustrojstva karakteristična za sirove namirnice, ali ne i za one druge. Kada se usredsredimo na elemente lepote i

simetrije, počinjemo da shvatamo da je kraljevstvo „sirove biljne hrane” idealno mesto za početak osmišljavanja *Ishrane lepote radi*.