

MINERALI



PRAVE BIOLOŠKE TVARI

za dug život

*Osamdeset posto bolesti posljedica je nepravilne prehrane.
Uzimanjem bioloških tvari održavamo željenu težinu,
poboljšavamo metabolizam i punimo tijelo energijom.*



KAKO DJELUJU

minerali i mikroelementi

*Prehranom bogatom biološkim tvarima snižavamo krvni
tlak i masnoće u krvi te smanjujemo rizik od nastanka
bolesti srca i krvožilnog sustava, dijabetesa i raka.*

Dr. Ulrich Strunz, Andreas Jopp

MINERALI

**DJELOTVORNE TVARI ZA ŽIVCE I MOZAK
VIŠE ENERGIJE ZA SRCE I KRVOTOK
DJELOTVORNA ZAŠTITA STANICA OD RAKA**



PRAVE BIOLOŠKE TVARI
za dug život



KAKO DJELJUJU
minerali i elementi u tragovima?

8

16

MINERALI ZA ZDRAV METABOLIZAM 10

Stari genski mehanizam
s poteškoćom u opskrbi
45 bioloških tvari
prijevo potrebnih za život
Osjećate se u skladu s
vašim metabolizmom
Što očekivati od minerala
i elemenata u tragovima
Petnaest godina
duljeg života
Oko 80% bolesti posljedica
su nepravilne prehrane
Iednostavan način opskrbe
biološkim tvarima
Minerali i elementi u tragovima
produljuju život
Malenim pomacima do cilja

**MANJAK MINERALA I
ELEMENATA U TRGOVIMA** 18

Eksplozivna moć elektrona 18
Odlučujući milijunti dio grama 18
Zaštita stanica selenom, 19
manganom, cinkom
Enzimi upravljaju 19
biokemijskom industrijom
– čovjekovim organizmom 19
Mikronutrijenti za zdravlje 20
Zdrava prehrana kamenog doba 20
Sto godina osiromašene 21
industrijski prerađene hrane
Manjak minerala 22
zbog masnoća i šećera
Nedostatak bioloških tvari 23
zbog dugog radnog vremena
Najbolje ostaje za stoku 24
Zašto se proizvodi brašno 24
siromašno hranjivim tvarima?
Vitamini i minerali kao 24
marketinški trik
Minerali i elementi u tragovima 25
bolji iz ekološki uzgojenog povrća?
Iscrpljeno tlo – priče za malu djecu 26
Naraštaj brze hrane 26



Prvorazredne
mikrohranjive tvari 28
Visokoobradene namirnice
uzrokuju srčani udar 28
Bioloske tvari za veće zadovoljstvo 29

Manjak kalcija vrlo je
raširena pojava 34
Maksimalna koštana
masa kod djece 34
Kalcij povećava gustoću kosti 35
Sâm kalcij nije dovoljan 36



TEMELJI ZDRAVJA
kalcij, magnezij, kalij i natrij

30

KALCIJ ZA MLADE KOSTI 32

Starost znači gubitak
koštane mase 32
Val osteoporoze 32
Nije teško imati mlade kosti 33
Vaše su kosti veliko
gradilište 33
Hormoni nadziru 33
jedinice za obnovu



**SUDJELOVANJE VITAMINA K,
C I D S KALCIJEM** 38

Vitamin K – salata za bolju 38
ugradnjnu kalcija
Vitamin C za stabilnu i 38
fleksibilnu koštanu strukturu
Vitamin D – najvažniji 39
vitamin za kosti
Sprječite nedostatak 40
vitamina D
Kalcij i vitamin D 40
za zdrave zube
Manjak magnezija i 41
razgradnja kosti
Pušenje šteti kostima 41
Kakva je gustoća vaših kostiju? 42
Kako do zdravo 43
mineraliziranih kostiju
Hrana za čvrste kosti 44

**KALCIJ – PROTIV ALERGIJA
I ZA PRIJENOS ŽIVČANIH
PODRAŽAJA** 46

Kalcij protiv alergije na sunce 46
Kalcij i vitamin C 46
u vrijeme peludnih hunjavica
Kalcij za zdrave živce 47
Gubitak kalcija u stanju šoka 48
Kalcij i rak 50
Razgovor s prof. Reinerom Bartlom 51
Kiselinsko-bazična ravnoteža 56

MAGNEZIJ – BLAGODAT ZA VAŠE ŽIVCE

Za zdrav san, protiv glavobolje te za mirno srce	60
Magnezij – močna mineralna tvar uzrokovana stresom	60
Manjak magnezija	61
Za bolji san	61
Manjak magnezija u stanicama	62
Magnezij za žene	64
Magnezijem protiv migrene	66

MAGNEZIJ ZA ENERGIJU

Moč magnezija za sportske aktivnosti	67
Bolje izgaranje masti uz aerobni trening	67
Energija i stalozelenost za pisacim stolom	68
Umor zbog manjka magnezija	69
Magnezij kao zaštita od dijabetesa	69
Magnezij za aktivno srce	70
Potrebna sirovina za srce	70
Vodom bogatom magnezijem protiv kardiovaskularnih bolesti	70
Niži rizik infarkta s povišenim krvnim vrijednostima magnezija	71
Uobičajena terapija s magnezijem	71

KALIJ – U SPORTU, PROTIV POVIŠENE KISELOSTI ORGANIZMA, ZA NIZAK TLAK

Stalni umor	74
Manjak izdržljivosti u sportu	74
Društvo visokog tlaka	75
Opasni visoki tlak	75
Znate li koliki vam je krvni tlak?	76

Dvije vrste krvnog tlaka	77
Sokovi	77
Eliksir mladosti za vaše stanice	78
Metodom antilope spriječite čimbenika rizika	80
Povrćem protiv visokog krvnog tlaka	81
Povrćem protiv moždanog udara	82
Vaša formula zdravlja	83
Prehranom se riješite visokoga krvnog tlaka	84
Prehrana umjesto nepotrebnih lijekova	84
Pazite na pripremu povrća	85

NATRIJ – PRESOLJEN METABOLIZAM GUBITAK TEŽINE I VISOKI KRVNI TLAK	87
Presoljeni život	87
Podbuhanost zbog soli	87
Pet kilograma manje u tjedan dana	88
Izbjegnite nakupljanje vode u organizmu	88
Umor zbog narušene ravnoteže kalija i natrija	88
Sol u namirnicama prava je poštast	90
Povišeni krvni tlak zbog natrija	91
Zašto sol dugoročno povisuje krvni tlak	91
Više natrija samo kod proljeva i znojenja	92



MIKROELEMENTI
čuvani zdravlja

SELEN PROTIV RAKA

Učinkovitiji imunosni sustav	96
99% europskog stanovništva ima manjak selena	96
Silovit napad slobodnih radikalova na stanicu	97
Nastanak slobodnih radikalova	97
Bolest kao posljedica djelovanja slobodnih radikalova	98
Okriljite zaštitu stanica selenom, cinkom i manganom	98
Osobna potreba za antioksidansima	99
Mikroelement protiv raka	99
Manjak minerala i elemenata u tragovima: slobodan put teškim metalima	100
Bolesni zbog štetnih tvari	100
Štetan utjecaj na zdravlje djece	102
Detoksifikacija i izlučivanje	102
Učinkoviti minerali	103
Mineralima protiv teških metala	103
Usta – odlagalište posebnog otpada	106
Zamjena amalgamskih plombi	106



Priče iz ordinacije	107
Koncentracija selena u krvi	107
SELEN I DUŠA	109
Selen usreće	109
Sredstvo protiv tjeskobe	109
U dobroj mentalnoj formi do duboke starosti	110
Na što obratiti pozornost pri kupnji proizvoda	110

CINK – NADZORNIK 300 ENZIMA

Zaliha u cjevitom kruhu	112
Upravljanje metabolizmom bjelančevina	112
Prepolovite vrijeme prehlade	113
S cinkom manja uporaba antibiotika	114
Cink za imunosni sustav	115
Na manjak cinka ne obraća se pozornost	116
Casanova je redovito uzimao cink	116
Koliko cinka je previše?	117
Dijabetes u porastu	
Cink, krom, mangan, molibden, vanadij i magnezij poboljšavaju iskorištavanje šećera	119

MAGNEZIJ – BLAGODAT ZA VAŠE ŽIVCE

Za zdrav san, protiv glavobolje te za mirno srce	60
Magnezij – močna mineralna tvar	60
Manjak magnezija uzrokovani stresom	61
Za bolji san	61
Manjak magnezija u stanicama	62
Magnezij za žene	64
Magnezijem protiv migrene	66

MAGNEZIJ ZA ENERGIJU

Moč magnezija za sportske aktivnosti	67
Bolje izgaranje masti uz aerobni trening	68
Energija i stalozelenost za pisacim stolom	68
Umor zbog manjka magnezija	69
Magnezij kao zaštita od dijabetesa	69
Magnezij za aktivno srce	70
Potrebna sirovina za srce	70
Vodom bogatom magnezijem protiv kardiovaskularnih bolesti	70
Niži rizik infarkta s povišenim krvnim vrijednostima magnezija	71
Uobičajena terapija s magnezijem	71

KALIJ – U SPORTU, PROTIV POVIŠENE KISELOSTI ORGANIZMA, ZA NIZAK TLAK

Stalni umor	74
Manjak izdržljivosti u sportu	74
Društvo visokog tlaka	75
Opasni visoki tlak	75
Znate li koliki vam je krvni tlak?	76

Dvije vrste krvnog tlaka	77
Sokovi	
Eliksir mladosti za vaše stanice	78
Metodom antilope spriječite čimbenika rizika	80
Povrćem protiv visokog krvnog tlaka	81
Povrćem protiv moždanog udara	82
Vaša formula zdravlja	83
Prehranom se riješite visokoga krvnog tlaka	84
Prehrana umjesto nepotrebnih lijekova	84
Pazite na pripremu povrća	85

NATRIJ – PRESOLJEN METABOLIZAM GUBITAK TEŽINE I VISOKI KRVNI TLAK	87
Presoljeni život	87
Podbuhot zbog soli	87
Pet kilograma manje u tjedan dana	88
Izbjegnite nakupljanje vode u organizmu	88
Umor zbog narušene ravnoteže kalija i natrija	88
Sol u namirnicama prava je poštast	90
Povišeni krvni tlak zbog natrija	91
Zašto sol dugoročno povisuje krvni tlak	91
Više natrija samo kod proljeva i znojenja	92



MIKROELEMENTI
čuvati zdravlja

SELEN PROTIV RAKA

Učinkovitiji imunosni sustav	96
99% europskog stanovništva ima manjak selena	96
Silovit napad slobodnih radikalala na stanicu	97
Nastanak slobodnih radikalala	97
Bolest kao posljedica djelovanja slobodnih radikalala	98
Okriljepite zaštitu stanica selenom, cinkom i manganom	98
Osobna potreba za antioksidansima	99
Mikroelement protiv raka	99
Manjak minerala i elemenata u tragovima; slobodan put teškim metalima	100
Bolesni zbog štetnih tvari	100
Štetan utjecaj na zdravlje djece	102
Detoksikacija i izlučivanje	102
Učinkoviti minerali	
Mineralima protiv teških metala	103
Usta – odlagalište posebnog otpada	106
Zamjena amalgamskih plombi	106

Priče iz ordinacije	
Koncentracija selena u krvi	107
SELEN I DUŠA	109
Selen usrećuje	109
Sredstvo protiv tjeskobe	109
U dobroj mentalnoj formi do duboke starosti	110
Na što obratiti pozornost pri kupnji proizvoda	110

CINK – NADZORNIK 300 ENZIMA

Zaliha u cjevitom kruhu	112
Upravljanje metabolizmom bjelančevina	112
Prepolovite vrijeme prehlade	113
S cinkom manja uporaba antibiotika	114
Cink za imunosni sustav	115
Na manjak cinka ne obraća se pozornost	116
Casanova je redovito uzimao cink	116
Koliko cinka je previše?	117
Dijabetes u porastu	
Cink, krom, mangan, molibden, vanadij i magnezij poboljšavaju iskorištavanje šećera	119

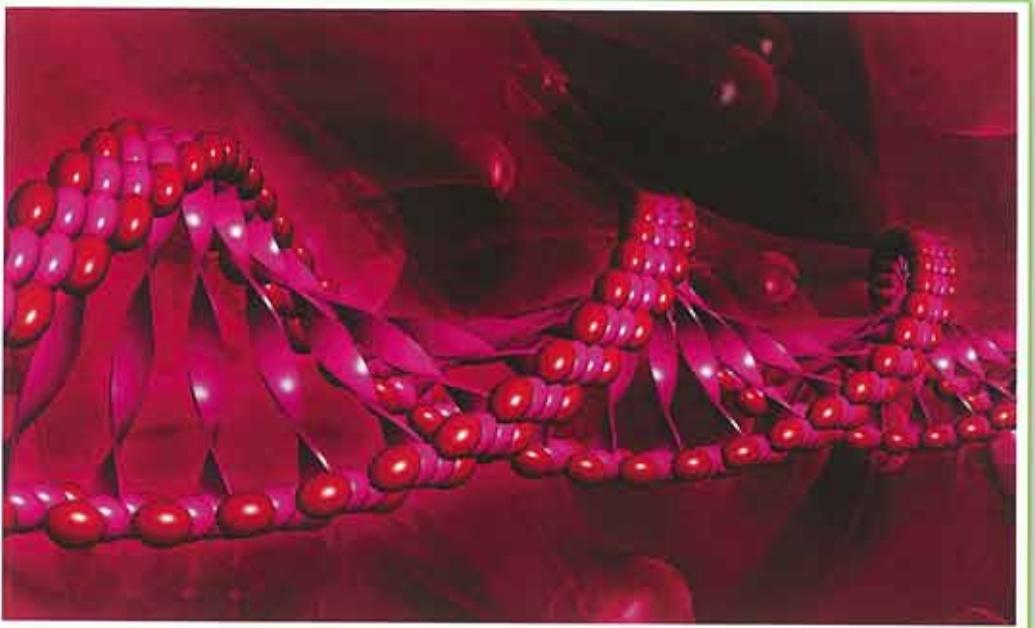


SADRŽAJ ▶

JOD – HORMONSKI POREMEĆAJ KAO POSLJEDICA MANJKA JODA	123	FLUOR – DODATNA ČVRSTOĆA ZUBI	137
Hormoni štitne žlijezde – hormoni sreće	123	Zdravi zubi	137
Prekomjerno djelovanje štitnjače – hipertireoza	124	Za trećinu manje karijesa primjenom zubnih pasta s fluorom	137
Smanjena funkcija štitne žlijezde – hipotireoza	125	Kako popraviti manja zubna oštećenja	138
Dobro duševno razpoloženje	125	Bolni zubni vratovi	138
Niži IQ kod djece zbog manjka joda	126	Koji je fluorid u zubnim pastama?	138
Tablete joda tijekom trudnoće	126	Smanjuju li tekućine za ispiranje usne šupljine razvoj bakterija u ustima?	139
Sjećate se Černobila?	127	Tablete fluorida za djecu	139
Iod – jedva prisutan u namirnicama	127	zastarjela su metoda	140
ŽELEZO – MANJAK ILI NEZDRAVI VIŠAK?	129	Dječje zubne paste	140
Kisik i energija u stanicama	129	Sol s dodatkom fluorida za manje karijesa	140
Kisik za mozak	129		
Umor kao posljedica manjka željeza	130		
Prijenos kisika za djelovanje mišića	130		
Manjak željeza kod žena starijih od 45 godina i kod trudnica	131		
Dovoljno željeza u 99% muškaraca	133		
Povećana potreba za željezom u trudnica	133		
Željezo pohranjujte nedostupno djeci	133		
Više željeza mediteranskim kuhinjom	133		
Previše željeza kod muškaraca, starijih osoba i osoba s hemokromatozom	134		
Prekomjerna količina željeza kod starijih osoba	135		
Opskrbljeni od A do Ž: zastarjeli proizvodi sadržavaju željezo	135		



MINERALI ZA ZDRAV METABOLIZAM



Stari genski mehanizam s poteškoćom u opskrbi

Ljudi su se doista razvili u čudnovata stvorenja prilično udaljena od prirode. Satovi nam određuju ritam, premalo sna i stalni pritisak uspjeha određuju nam život. Još više promijenila nam se prehrana, odnosno onih osamdesetak tona namirnica i tekućine koji prođu našim metabolizmom tijekom života. A riječ je o osnovnom gradevnom materijalu koji mora optimalno funkcioništati jer naš je genetski materijal, star dva milijuna godina, na njega savršeno prilagođen.

Izbačeni smo iz ravnoteže. Bez obzira na to što se u zadnjih 40.000 godina čovjekov genski mehanizam nije mijenjao, u posljednja četiri desetljeća unos bioloških tvari za naših sedamdeset milijarda stanica kor-

Naslijedna tvar DNK - milijunima godina starom programu metabolizma potrebni su vitamini, minerali i elementi u tragovima. U današnjoj prehrani toga je premalo.

jenito se promijenio. To je razlog sve češćim kvarovima našeg metaboličkog stroja. Uz zdravu i cjelovitu prehranu koja sadržava sve potrebne biološke tvari mogli bismo biti mnogo sretniji, vitalniji i zdraviji.

Koja je osnova djelotvornog rada našeg metabolizma? Iznenadit će vas podatak da to nisu šećeri i masti. To bi se moglo zaključiti pogledamo li tablicu nutritivnih vrijednosti na omotu neke namirnice. Tamo su ponajprije navedene kalorije, ugljikohidrati i masti. Ništa više od praznih kalorija bez vitamina, minerala i elemenata u tragovima! Žalosno je što 20% kalorija u

današnje vrijeme dolazi u obliku šećera i 40% u obliku masti. Oboje su samo gorivo i neće nas učiniti djelotvornima. Kakve su zapravo potrebe metabolizma za kvalitetno funkcioniranje?

45 bioloških tvari prije po potrebnih za život

Bez obzira na to dosjetite li se nečega, provodite li neki živčani impuls, sretni ste ili proizvodite hormone, milijarde biohemskijskih metaboličkih procesa mogu se odvijati samo u prisutnosti 45 životno neophodnih bioloških tvari. To su jedanaest vitamina, šest minerala, četrnaest



Ljudsko tijelo radi kao velika kemijska tvornica. Čovjekova produktivnost ovisi o produktivnosti njegovih 70 milijarda stanica koje se opskrbljuju biološkim tvarima.

elemenata u tragovima, osam esencija aminokiselina i dvije masne kiseline mikronutrijenti – vitamini, minerali i menti u tragovima – tvore tri četvrtinu život potrebnih bioloških tvari. I upisimo tu izbačeni iz ravnoteže: 70% na nica koje upotrebljavamo u današnje jeme industrijski su obrađene i izgubile mnoge mikrohranjive tvari.

Mnogostruko obrađena roba današnjeg supermarketa opskrbljuje nas, dodušno mnogo masti i deset puta više šećera samo s malom trećinom vitamina i polovicom minerala i elemenata u tragovima koji su ljudima kamenog doba pod visoku produktivnu snagu. Naravno da to ima sljedice. S premašujućim sposobnjem pomoći bioloških tvari, naš metabolism i imunitet rade samo s polovicom snage. Mikrotričenici ubrzavaju, a raju i omogućuju svoju reakciju u divovskoj mijskoj tvornici – u organizmu.

Osjećate se u skladu sa vašim metabolizmom

Kako se osjeća čovjek koji se hrani samo s polovicom snage? Uobičajeni znaci su loša koncentracija (izmjena tvrdine mozga), razdražljivost (izmjena tvari u živčnim ćelijama), brzo umaranje (metabolizam energijskih horonova), sklonost zimskim infekcijama i tako dalje.

(imunosni sustav). Zamislite da ste satima usredotočeni, vaši živci su kao od čelika, češće ste puni poleta i dobrog raspoloženja, konačno imate zdrav san, puni ste energije i preboljeli ste posljednju prehladu. Sve to i još mnogo više moguće je uz svakodnevnu dostatnu opskrbu organizma biološkim tvarima. Čak dvadeset od četrdesetpet za život bitnih bioloških tvari su minerali i elementi u tragovima. U ovoj knjizi doznaćete kako je lako opskrbiti se tim tvarima i što time možete postići.

Što očekivati od minerala i elemenata u tragovima?

Bit ćete vitalniji i zdraviji. Minerali i elementi u tragovima poboljšat će stanje vašeg metabolizma i imunosnog sustava.

Pokazat ćemo vam kako magnezij vraća energiju; kako magnezij i kalcij funkcioniраju u živčanom sustavu i smanjuju stres, koje su idealne vrijednosti magnezija; kako se magnezijem možete riješiti migrene; kako kalcij smanjuje alergije; zašto je selen aktiviran u mozgu i kako vam može poboljšati raspoloženje; kako željezo kod žena može ukloniti dugotrajan umor i zašto biste trebali više pozornosti pridavati zalihamu željeza; zašto mnogi ljudi imaju gušu zbog manjka joda te hormonalne poremećaje i kako jod može biti pokretačka sila za veću duševnu i tjelesnu energiju; kako cinkom smanjiti trajanje prehlade i zašto više fluora može očuvati vaše zube za dodatnih 30%. Sve to da biste se s više snage i poleta mogli uhvatiti u koštač sa životom.

Petnaest godina duljeg života

Pokraj nas na biciklu prolazi 80-godišnjakinja puna energije. Smiješi se, sigurna da će joj se životno osiguranje isplatiti i da će

potpuno moći uživati u dalnjem životu. Svi mi želimo što dulje ostati u dobroj duhovnoj i tjelesnoj formi. Po mogućnosti, naravno, sve do naših devedesetih. To zapravo nije toliko nemoguće. Uz današnju medicinu i zdravu prehranu koja štiti od

kroničnih bolesti, to je lako dostižno ako se počnemo na vrijeme brinuti o tome. Ljudski životni potencijal može se povećati čak do 120 godina starosti. Za takvo što ipak su vam potrebni i dobri geni, no, starost od devedeset godina može se po-

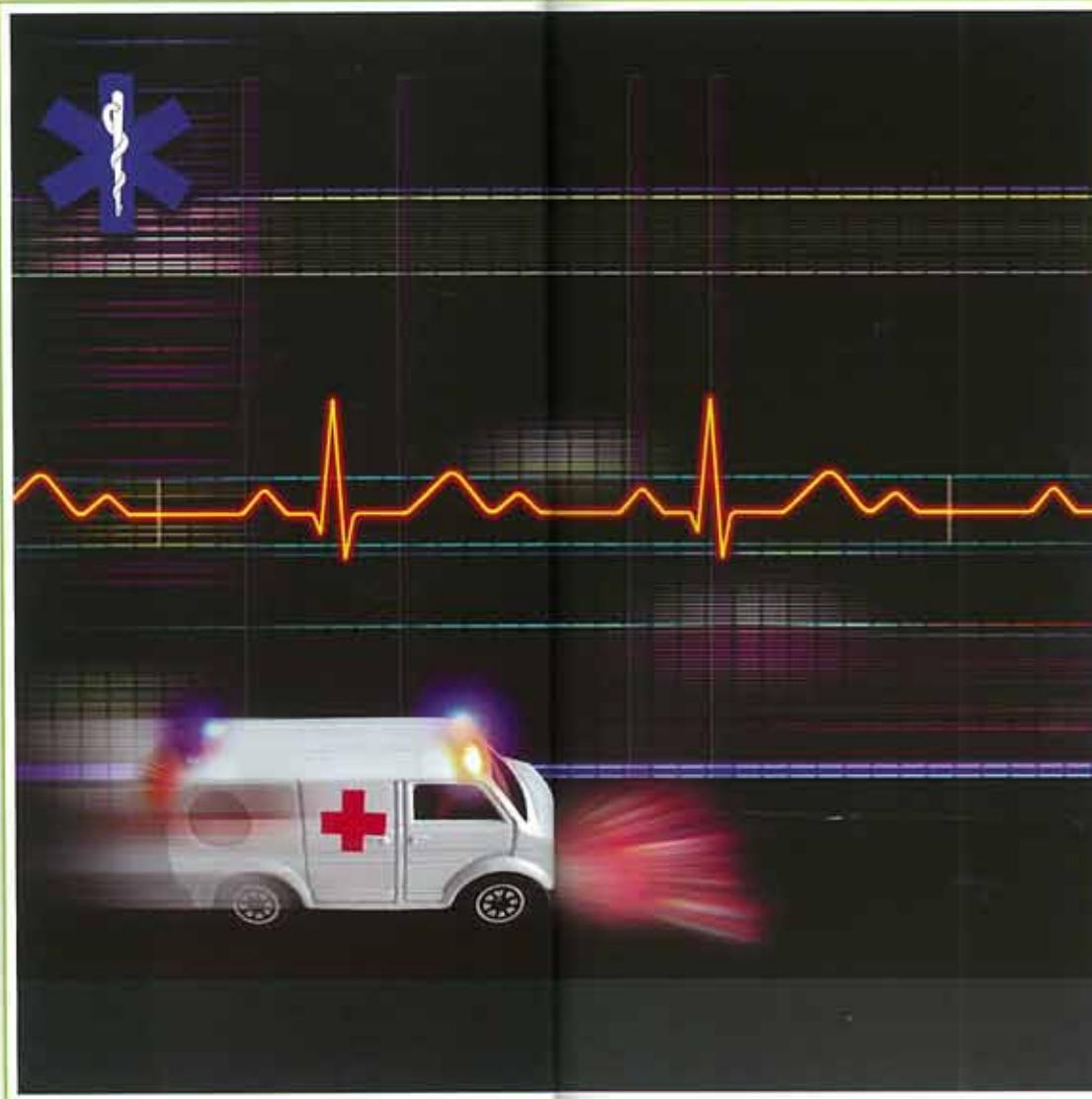
stići već uz dobru njegu i dobru opsku metabolizma biološkim tvarima. Uz i prehranu, međutim, to je gotovo ne stižno. To je razlog zašto danas muš umiru već s prosječno 75, a žene sa 78 dina. Prije toga najčešće često posjeć doktore, uzimaju lijekove, idu na operabovare po bolnicama te žive u očajnim žnim uvjetima.

Oko 80% bolesti posljedica su nepravilne prehrane

Od čega obolijevaju ljudi? U današnji vrijeme u industrijskim zemljama rije umire od zaraznih bolesti kao što je to prije stotinu godina. Antibiotici, cjepi higijena darovali su nam dodatnih trideset godina života. Zato danas u industrijskim zemljama Europe osam od deset ljudi umire od kroničnih civilizacijskih bolesti od kojih je 80% povezano s nepravilnom prehranom. Tehnološki napredna medicina tako postaje servis neurednog i dugotrajan nedostatnog unosa bioloških tvari. Ljudi obolijevaju zbog loše prehrane medicinom se želete izlječiti. No, očito nije moguće jer bi inače većina ljudi živjeli puno dulje.

Često se traže razlozi u genetici kako se prebacila odgovornost i nesmetan nastavilo istim životom. U malobroj slučajevima genetika može biti uzrok isto tako s Volkswagenovom "bubom". Pravilno održavanje možete prijeći od 200.000 km, a Porsche možete nakon 200 km i prve izmjene ulja posu u mirovinu.

U razvijenim zemljama Europe svakogodine troši više od sto milijardi eura liječenje stanja uzrokovanih nepravilnom prehranom.



Evo popisa najčešćih nepotrebnih bolesti:
 ▷ prekomjerna težina koja udvostručuje rizik od moždanog udara, utrostručuje rizik od visokog tlaka te raka, a rizik od dijabetesa povisi se čak dvadeset do trideset puta.

▷ to je razlog i prekomjerne količine masti u krvi, visokog tlaka te visoke vrijednosti šećera u krvi.

Što je osoba starija:

▷ to ćeće umire od posljedica bolesti srca i krvožilnog sustava!

▷ oboli od dijabetesa te od njega i umire!

▷ umire od raka!

▷ nepotrebno oboli od osteoporoze!

Jednostavan način opskrbe biološkim tvarima

Ljudi koji žele dulje ostati mladi, vitki, produktivni i zdravi već su počeli mijenjati neke stvari u svojoj prehrani. Nažalost, mnogi ljudi počinju mijenjati prehranu tek kada nepotrebno obole od dijabetesa, dožive moždani ili srčani udar ili obole od raka. A te bi kronične bolesti zbog nepravilne prehrane već od početka mogli izbjegći uz pomoć bioloških tvari i tako bi si darovali od deset do petnaest godina zdravog života.

Pri tome, zdrava prehrana može biti vrlo ukusna! Prisjetite se mediteranske gurmanske kuhinje: puno voća, povrća, ribe i nemasnog mesa. To su zaista hranjive namirnice prepune minerala, elemenata u tragovima, vitamina, bjelančevina i balastnih tvari za razliku od industrijski obrađenih proizvoda prepunih masnoća i šećera. U svakidašnjem životu nije uvjek moguć pravilan unos tih aktivirajućih bioloških tvari. To više isplati se posegnuti za dopunom određenih mikronutrijenata, ne zbog izgovora da ne bismo morali mijenjati

prehranu, nego da bismo postigli naš stvaran i puni potencijal.

Pravilan unos bioloških tvari može se očitati iz krvne slike. Mogu se dokazati veće količine minerala, elemenata u tragovima, vitamina i aminokiselina. Te tvari pokreću izmjenu tvari i štite stanice.

Minerali i elementi u tragovima produljuju život

Pokazat ćemo vam zašto kalij i magnezij iz voća i povrća kod 75% ljudi normaliziraju visok tlak; zašto kalij smanjuje rizik od moždanog udara od 30 do 40% te zašto se isplati povisiti razinu kalija u krvi; zašto magnezij smanjuje rizik od dijabetesa i zašto ljudi s visokim vrijednostima magnezija u krvi imaju smanjen rizik od dijabetesa čak do 30%; zašto previše soli povisuje krvni tlak i time višestruko povećava rizik od mož-

danog udara; kako elementi u tragovima štite vaše stanice od slobodnih radikalaca; kako se kalcij, selen i cink vežu na teške metale i time te uzročnike bolesti uklanjuju iz organizma; zašto selen upola smanjuje rizik za pojedine vrste raka i koje biste vrijednosti selena u krvi trebali postići; kako kalcij smanjuje rizik od raka crijeva do 40%; kako kalcij, magnezij i vitamini stabiliziraju vaše kosti do duboke starosti i još mnogo drugih stvari.

Proučili smo stotine najnovijih svjetskih istraživanja. Na najbrži način dobit ćete pregled zanimljivih i najnovijih istraživanja na području minerala i elemenata u tragovima. Osim toga, otkrit ćemo vam što se za vaše zdravlje uistinu isplati.

Malenim pomacima do cilja

Znanje je moć. Prije nego što ne promijenimo, želimo znati hoće li i se to uistinu isplatiti. Kratkoročno, i ćemo više energije, bolje živce, budiševno stanje i više užitka u ukus hrani. Dugoročno, riješit ćemo se i ničnih bolesti. Kada jednom dozna shvatite kako minerali i elementi u govima sudjeluju u svakom procesu mijene tvari, i u vama će se pojaviti želja da se opskrbite tim tvarima.

Uz male pomake i male promjene možete postići cilj. Osjetit ćete kal vremenom postajete zdraviji, vitalniji.

U. Strunz i A. J.

