



Copyright © Infovita GmbH – Verlag Günter,  
CH-3367 Thörigen / Switzerland  
Copyright © SEZAM BOOK, 2024.

Ernst Ginter

# Život bez bolesti

Sezam Book  
Zrenjanin, 2024

Delo je zaštićeno autorskim pravom. Ponovno štampanje, foto-mehaničko ili digitalno prikazivanje, preuzimanje slika, prevođenje, kao i objavljivanje podataka na internetu ili drugim komunikacionim uslugama bez prethodne pisane saglasnosti izdavača je kažnjivo, čak i ako se koriste samo iseći i citati!

**Ovaj priručnik nije namenjen kao zamena za lekarsku dijagnozu ili lekarska uputstva. Uprkos tome, nije moguće preuzeti odgovornost. Ovaj priručnik ne zamenjuje ni dijagnozu lekara niti njegova uputstva o terapiji. Saveti, preporuke i recepti pažljivo su pripremljeni od strane autora i Infovita GmbH. Uprkos tome, nije moguće preuzeti odgovornost. Odgovornost autora, izdavača (Infovita GmbH) ili njegovih predstavnika za štetu prema licima, materijalnu štetu i finansijski gubitak je isključena.**

Ukoliko se u ovoj knjizi koriste registrovane robne marke ili trgovački nazivi, čak i ako nisu označeni kao takvi, primenjuju se odgovarajuće zaštitne odredbe.

# Sadržaj

Predgovor 1. izdanju.....	8
Predgovor 30. izdanju, reizdanje 2017. ....	9
UVOD .....	11
1. Skupo je biti bolestan. Iskustva .....	14
2. Živa hrana rešava problem raka .....	20
3. Najrazličitija izlečenja .....	34
4. Za koju hranu je stvoren čovek? .....	37
5. Štete zbog kuvanja .....	40
6. Težak fizički rad i sirova hrana .....	43
7. Umanjenje vrednosti mleka pasterizacijom .....	46
8. Zašto ljudi danas žive duže? .....	53
9. Beli šećer .....	57
10. Beli i crni hleb .....	60
11. Kuhinjska so .....	63
12. Zašto ne treba piti vruće napitke.....	67
13. Ravnoteža kiselina u našem telu .....	69
14. Snabdevanje i ishrana sirovom hranom .....	74
15. Dodaci za sirova jela.....	79
16. Recepti i jelovnik .....	94
17. Lekovito gladovanje (lekoviti post).....	134
18. Bolesti želuca, creva, srca i reumatizam.....	140
19. Iskustva u lečenju raka .....	150
20. Različite ostale bolesti.....	158
21. Još nekoliko praktičnih saveta i domaći lekovi.....	170
22. Ishrana male dece .....	172
23. Zapažanja i ostala iskustva .....	178
Iskustva (skraćeno): .....	179
Beleške.....	186
DODATAK .....	187
Podrške na putu do cilja .....	195



*Kao lekar, u osnovi zahtevam da nutritivna terapija bude i ostane temelj svih napora u lečenju.*

*Doktor medicine Gerson*

## Predgovor 1. izdanju

Knjiga koju imate pred sobom rezultat je dugogodišnjeg proučavanja i istraživanja u nauci o lečenju bolesti. Kako to da je toliko ljudi bolesno i trpi tegobe, dok divlje životinje i ljubimci u zoološkim vrtovima, koje ne smeju da se hrane kuvanom ili denaturisanom hranom iz fabrika hrane, ostaju, takoreći, potpuno pošteđeni od bolesti?

Budući da su izlaganja kratka i sažeta, posle prvog čitanja ni iz daleka nije moguće obuhvatiti sve. Stoga bi i zdrava osoba, čitajući u nekoliko navrata ovu knjigu i njena načela, mogla da se sačuva od kasnijih tegoba. Neke važne činjenice istaknute su prostim ponavljanjem.

*Thörigen, Švajcarska, 1971.*

*Ernst Ginter (Ernst Günter)*

Gospodin Ernst Ginter preminuo je ubrzo nakon njegovog 80. rođendana. Izdavačka kuća nastavlja sa radom pod nazivom Vitapower AG.



## **Predgovor 30. izdanju, reizdanje 2017.**

Aktuelni izveštaji o uspehu, naučne studije i velika potražnja za ovom knjigom podstakli su nas da ponovno štampamo naslov *Život bez bolesti*, iako neki odlomci i njihova obrazlaganja više nisu potpuno u skladu sa aktuelnim saznanjima. Ovaj zanimljiv sadržaj i brojna dirljiva iskustva ohrabruju ljude da promene način ishrane.

Sirova (presna) hrana pomaže mnogima da postignu više vitalnosti i poboljšaju svoje zdravlje. *Život bez bolesti* je faktor motivacije za bogat užitak u sirovoj hrani.

Nijedna druga vrsta hrane ne sadrži toliku koncentraciju vitalnih i zaštitnih materija dragocenih za zdravlje kao raznovrsna sirova hrana ili visokovredna prehrana sa velikim udelom sirove hrane.

**Srdačno se zahvaljujemo** svima, koji redovno preporučuju naše knjige!

*CH-3360 Herzogenbuchsee, 2017*

*Michael & Ingeborg Burger-Günter*



## UVOD

Sirova hrana je ponovo u trendu. Naši seminari o presnoj hrani su dobro posećeni, o smutijima se naširoko i nadaleko priča, slavne ličnosti se predstavljaju kao konzumenti sirove hrane, a zdrava ishrana je nanovo postala opšte prihvaćena. Mislimo da je to sjajno! Sirova hrana objedinjuje užitak i svežinu sa vitalnošću i zdravljem, kako u preventivnom, tako i u terapijskom smislu.

Sirova hrana **može** pomoći u lečenju ili ublažavanju mnogih civilizacijskih bolesti. U knjizi *Zdravlje i za tebe*, 6. izdanje 2016. i pod [www.infovita.ch/erlebt](http://www.infovita.ch/erlebt) možete da pročitate mnoga pozitivna iskustva vezana za sirovu hranu. <http://www.infovita.ch/erlebt>

Brojna istraživanja, dugogodišnji rad lekara stručnjaka i pozitivna iskustva mnogih ljudi potvrđuju da je *sirova prehrana, uz druge mere, često važna osnovna terapija*. Nijedna druga terapija ne utiče tako duboko na metabolizam kao nutritivna terapija.

Evo nekoliko saveta kako bi vam ovo čitanje bilo uspešno:

- **Zdravlje je više od telesnog blagostanja**

Svetska zdravstvena organizacija (WHO) definiše zdravlje kao „sve što obuhvata čoveka”. Drugim rečima, fizički, psihički i duhovni aspekti utiču na naše zdravlje i dobrobit.

- **U svakoj krizi leži nova prilika**

Ne postoji ništa što se ne da promeniti (izreka). Moguće je da je bolest prilika da napravite trajnu, pozitivnu promenu u svom životu.

- **Ko traži, taj i nađe**

Knjige, internet, porodica, prijatelji i stručna lica mogu da pomognu u razumevanju okolnosti jedne bolesti. Poznavanje

uzroka bolesti (duhovne, psihičke ili telesne prirode) može pomoći u rešavanju problema u korenu. Bolest može da ima različite uzroke.

- **Zdravo seme će uskoro doneti rod!**

Proverite sadržaj knjige i poslušajte druge savete. Sledite svoje srce i uverenja, ako je potrebno i bez kompromisa.

→ Ova knjiga nije zamena za medicinsko lečenje obučanih stručnjaka.

- **Postavljanje realnih ciljeva**

Možda su vaše tegobe povezane i sa vašim načinom ishrane?

→ Postavite sebi realne, motivišuće i ostvarive ciljeve. Razmislite o svojim resursima: vremenu, novcu, okruženju, ličnim ukusima, sklonostima.

- **Istrajnošću do cilja**

Bolest se često razvija godinama ili čak decenijama. Zbog toga mogu da proteknu meseci, dok se ne postigne početni uspeh. **Superhrana na poseban način podstiče i pospešuje ozdravljenje.**

→ **Isplati se ne odustati prerano**, čak iako do boljitka ne dođe odmah. Čak nam i neuspesi pomažu da napredujemo. Nastavite da sledite svoje ciljeve!

- **Podrške na putu do cilja**

Neka vas oduševljenje autora sirovom hranom inspiriše. Kod određenih bolesti i stanja potrebno je na duže vreme biti dosledan u konzumiranju sirove hrane. Savetnik za smutije, korisne tabele sirove hrane, savetnik za kiseline i baze, dodatni saveti protiv reumatskih bolesti i link ka brojnim receptima za sirovu ishranu.

**Želimo vam uspešno čitanje i dobro zdravlje!**

Ingeborg i Michael Burger-Günter, Infovita – Institut für Gesundheitsförderung

Radujemo se vašim ličnim iskustvima sa sirovom hranom i povratnim informacijama:

## 1. Skupo je biti bolestan. Iskustva

Navešćemo, pre svega, nekoliko skraćenih svedočanstava iz pera ranijih bolesnika, koji su za svoje izlječenje koristili uputstva iz ove knjige, a koje autori knjige nikada ranije nisu poznavali niti videli. Ukoliko neko želi da kontaktira neku izlečenu osobu, rado ćemo ga uputiti na nju.

Gđa A. O. iz K: „Patila sam od teškog oboljenja nerava, srca i želuca, lekari nisu mogli da mi pomognu. Kada sam pročitala vašu knjižicu počela sam da primenjujem uputstva sadržana u njoj, iako sam u početku gajila veoma malo nade. Posle gotovo nedelju dana počela sam bolje da spavam, a danas se odlično osećam. Majka sam četvoro dece, o kojima ponovo mogu da se brinem.”

G. J. M. iz G: „Patio sam od jake artroze (kočenje zglobova). Predstojala mi je operacija kuka. Budući da me je ohrabrilо iskustvo jedne osobe, odlučio sam se na lečenje dijetom. Iz meseca u mesec mi je bilo bolje, pa sam, eto, danas zdrav. Sada mogu ponovo da se bavim planinarenjem.”

G. H. S. iz B: „Ležao sam na odeljenju za umiruće bolesnike na univerzitetskoj klinici. Iz usta, sluzokože, očiju, nosa i ušiju tekla je krv, Pretila je opasnost da se ugušim jer su limfni čvorovi jako natekli, imao sam oko 500.000 leukocita. Napustio sam bolnicu i pomoću sirove hrane u roku od šest meseci bio izlečen od ove teške leukemije.”

G. C. K. iz R: „Oštećenje na diskovima kičme pričinjavalo mi je bolove punih 20 godina, sada od toga više ništa ne osećam.”

G. iz D: „...oduvek sam patio od reume, sada, kao da je rukom odnesena.”

Gđa H. K. iz A: „Sa ovim načinom ishrane imala sam dobra iskustva kod mojih krvarenja iz materice i raka kože. Sada sam zdrava.”

Gđa E. F. iz B: „Moje zdravstveno stanje se znatno poboljšalo.”  
(Artritis)

G. E. W. iz Z: „U 50. godini razboleo sam se od raka na debelom crevu. Lekarska dijagnoza: tumor na debelom crevu u odmaklom stadijumu; hitna operacija, inače prekasno. U toj nevolji počeo sam da čitam literaturu o prirodnom načinu lečenja pa sam, umesto da idem na operaciju, odlučio da potpuno promenim svoj način ishrane. Krvarenje je bivalo sve slabije i potpuno je prestalo već posle tri meseca. Ovaj način zdrave ishrane toliko mi je godio, da ga se više nisam hteo odreći. Od tada je – bez bolesti – prošlo već 40 godina. danas mi je 91 godina, a još ne osećam čak ni tragove staračkih tegoba, slabosti vida ili sličnog.” (G. Egli je preminuo u 98. godini.)

G. O. D. iz Z: „Lekarski nalaz: rak prostate. Posle tri meseca uz ovaj zdrav način ishrane mnogo mi je bolje. Povratila mi se snaga, više nemam bolova i osećam se dobro.”

C. G. iz F: „Osećam da mogu mnogo više da radim nego ranije, preko dana se uopšte ne umaram i više ne želim da se vratim (starom načinu ishrane)!”

Gđa H. M. iz A: „Što se tiče slučaja sa dvanaestopalačnim crevom, na kojem sam imala čir, ono je izlečeno, bar ne osećam više ništa od toga.”

G. M. Z. iz G: „Zglob kolena je krckao... nisam više mogao da radim čučnjeve... danas ih radim sedam zaredom, bez krckanja.”

G. F. Z. iz A: „Posle prelaska na ovakav način ishrane, rak prostate se više ne može primetiti.”

Gđa H. R. iz Z: „San mi se znatno popravio.”

- Ostala iskustva možete naći na kraju knjige. ●

Odmah na početku ove knjige poštovanom čitaocu želimo da pružimo mogućnost da primeni našu terapiju, za lečenje i

preventivu. Detaljna obrazloženja terapije, uz mnoštvo saveta i preko 100 novih recepata, mogu se naći dalje u knjizi.

Recepti u nastavku sastavljeni su prema metodi lečenja starogrčkog lekara Hipokrata, koji u medicinskim krugovima i danas važi za jednog od najčuvenijih lekara svih vremena. Njegova krilatica je glasila:

***Neka vaša hrana bude lek, neka vaš lek bude hrana.***

Stoga je ovaj lekar i zdravima i bolesnima preporučio, bilo kao preventivu ili za lečenje, jednu naročito odabranu ishranu sirovom hranom, koja pročišćava telo od otpadnih materija i kiselina, donoseći mu ujedno i živu energiju. Tajna te metode sastojala se u tome što je lečenje moralo trajati duže vreme, prema našim današnjim saznanjima 6-8 nedelja, kod raka i šećerne bolesti šest meseci do godinu dana. Mnogi ljudi žele brže uspehe u lečenju, međutim, prednost Hipokratovog metoda je u tome što ima pouzdano dejstvo i što se već nakon početka lečenja bolest dalje ne pogoršava. U stvari, prelaskom na „Hipokratovu” ishranu uzrok bolesti se otklanja. Budući da svaki lekar podržava Hipokratovu metodu, može se bez sumnje reći da je neškodljiv i da se može sprovoditi bez oklevanja, a da niko ne dođe u sukob sa lekarskim uputstvima. Sirova hrana, kao jedino od lekovitih sredstava, hrani i leči iz temelja.

Budući da ta lekovita jela još i izvanredno prijaju, rado će ih prihvatiti i zdrav čovek. On na taj način odjednom ubija „dve muve”: S jedne strane uživa u ukusnim i pikantnim obrocima (kratko navikavanje se podrazumeva), a s druge on se štiti od gripa, pa i od teških bolesti. Mudar čovek deluje preventivno. Već posle probnog perioda od 2-3 nedelje oslobođeni smo umora, a na naše prijatno iznenađenje, postepeno nestaju i nepotrebne naslage sala na telu. Izdržljivost i snaga rastu i kod teških fizičkih poslova i to bez uobičajene žeđi. Tajna snage lečenja je u životu koji preko sirove hrane uzimamo u sebe.



U nastavku sledi praktična primena rečenog, pri čemu je najbolje ako u tome učestvuje cela porodica. Da bismo otpočeli sa terapijom, potrebne su nam sledeće prehrambene namirnice (neke od namirnica, kojih nema na našem tržištu, možemo zameniti sličnima ili ih uglavnom izostaviti): po ½ ili 1 kg ovsu u zrnu, pšenice, lanenog semena, prosa (kome nije odstranjena gorčina, i po mogućnosti sa ljuskama), oljuštenih semenki suncokreta, heljde, različitih vrsta orašastog voća, semenki bundeve, pšeničnih klica, mekinja (mlevene mlinskim kamenom, po mogućnosti sa vodenice potočare), zatim svakojaki reformski začini, prehrambeni (nutritivni, prim. prev.) kvasac, leblebije, začinska so, hladno ceđeno ulje od suncokreta, maslina ili lanenog semena, ako je moguće organski uzgojene šargarepe i drugo korensko i lisnato povrće. Za mlevenje (fino i grubo) nekih dodataka za jela potrebno je imati vibracioni mlin za kafu sa visokim obrtajima (Schlag-Kaffeemühle) koji se može nabaviti preko interneta. Za terapiju treba obavezno koristiti beli luk, može i u obliku kapsula bez mirisa, od koga se za svaki obrok uzima po jedan češanj (bolesni po dva).

### Recept za doručak

2 supene kašike	kvarka (švapski sir, posni mladi sir) dobro ulupati
1 supena kašika	ulja kvarka (posnog mladog sira)
1	izgnječena prezrela banana
2 supene kašike	sveže samlevenih zrna pšenice
1 kafena kašičica	grubo mlevenog lanenog semena pomešati sa malo soka od pomorandže ili limuna. Tome dodati voće ili bobi často voće i 1-2 supene kašike orašastih plodova.

## Obrok za ručak

1. Predjelo: Bogata mešana salata sa dodacima orašastih plodova i banane. Ono može da posluži i kao glavno jelo, uz dodavanje grubo mlevenog badema.

2. Glavno jelo: 1-3 supene kašike prekrupe od mešavine ovsu i prosa, namočene u malo vode, pomešane sa ribanim renom, crnim lukom, začinima, prehrambenim kvascem, začinskom solju, senfom i uljem. Garnirati sa jezgrima nekog od orašastog voća, ljutom papričicom. Desert: lubenica ili paradajz. Cela prekrupa može se pripremiti i sa ribanim jabukama, bananama, sultanijama (vrsta suvog grožđa) i slatkom pavlakom.

### Varijanta (za 1 osobu):

100-200 g	naribane cvekle,
100-200 g	grubo naribane jabuke
1 supena kašika	slatke pavlake
1 supena kašika	grubo ili fino mlevenih orašastih plodova
1 kafena kašičica	limunovog soka
1 kafena kašičica	meda
3 supene kašike	kiselog mleka po želji dodati malo banane ili 1 mandarinu
1 supena kašika	sultanina

Sve zajedno pomešati i servirati odmah.

3. Jedno drugo omiljeno jelo za ručak, koje je naročito prikladno za osobe bez zuba, je jelo od mešavine povrća, koje je tačno opisano u delu knjige sa receptima. Jelo se može zgusnuti dodavanjem mekinja ili pšeničnih klica. U slučaju nadimanja, jesti manje. Vidi takođe: „Lečenje zatvora”. Povrće se može usitniti u dubljoj posudici, uz dodatke, pomoću štapnog miksera.

4. **Jelo od crnog luka:** 2 male glavice crnog luka sitno seckane, dodati 2 supene kašike mekinja (pšenične, ovsene) i

izmešati. Preliv: 1 banana, 2 supene kašike tečnog reformskog začina, sve dobro promešati, ima prefinjen ukus!

## Večernji obed

**1. Mizli<sup>1</sup> od krompira:** 2 sirova krompira i 1 jabuka, fino naribani, tome odmah dodati 1 izgnječenu bananu i sve zajedno promešati. Uz to dodati 2 supene kašike ulja i 1 supenu kašiku mekinja, 1 supenu kašiku semenki suncokreta i sve promešati.

**2. Suvi mizli:** mešavinu pripremiti za nekoliko dana (čuvati na hladnom)

- 200 g izdrobljenog sirovog zrna ovs
- 100 g mlevenog prosa
- 100 g pšeničnih mekinja
- 100 g oljuštenih semenki suncokreta
- 100 g seckanih semenki bundeve
- 100 g izdrobljenog lešnika (može i badem)
- 100 g kvasca u prahu (pivski kvasac je previše gorak)
- 50 g surutke u prahu
- 20 g izdrobljenog lanenog semena
- 25 g začinske soli (ili morska so)

## Mešavina za 1 osobu:

- 4 ravne supene kašike suvog mizlija  
tome dodati
- 1 supenu kašiku ili ¼ (male) glavice seckanog  
crnog luka
- 4 kafene kašičice hladno ceđenog ulja,  
sve dobro promešati

Za one sa dobrim zubima može se dodati i heljda.

---

1 Pahuljice (mešavina osušenih i presovanih granula žitarica i voća; takođe mizli ili musli (kolokvijalno); Müsli prema nemačkom pravopisu, Müesli prema švajcarskom pravopisu, prim. prev.) 'Mizli' je transkripcija reči Müsli ili Müesli prema Pravopisu srpskog jezika. 'Musli' je njihova kolokvijalna varijanta. 'Pahuljice' su ekvivalent u srpskom jeziku.

## 2. Živa hrana rešava problem raka

*Civilizacijske bolesti kod ljudi nastaju pre svega putem ishrane, te se i mogu izlečiti jedino preko pravilne ishrane.*

*Dr H. P. Raš*

Poslednjih godina postignuti su veliki uspesi u lečenju uz upotrebu organske hrane i hrane pripremljene bez kuvanja, kao na primer u slučajevima raka, bolesti srca, artritisa, žučnog kamena, šećerne bolesti, bolesti želuca i creva, kožnih bolesti, tuberkuloze, bolesti prostate, multiple skleroze i većine drugih bolesti. Ta hrana isto tako predstavlja preventivu za zdrave, kao i nadu za bolesne, od kojih su lekari digli ruke. Sledi izveštaj o jednom prividno beznadežnom slučaju raka iz Amerike, koji je na mene ostavio snažan utisak u vreme mog višegodišnjeg boravka u toj zemlji:

Gospodin R. J. Čitm (Cheatham), star oko 40 godina, patio je od **raka kože**. Prednja strana tela bila je u više navrata operisana, tako da je ožiljak na kraju bio dug čitavih 50 cm. Ležeći tako u bolnici, ostavljen od lekara, suočen sa skorom smrću, napustio je odeljenje za umiruće bolesnike na kojem je ležalo još drugih 15 bolesnih od raka, od kojih, kako je kasnije rekao, osim njega više nijedan nije živ. U jednoj prodavnici zdrave hrane do ruku mu je dospela knjiga o lekovitom postu i lečenju dijetetskim režimom. Kako piše gospodin Čitm, čitao je više sličnih knjiga i tako postao stalni kupac u toj prodavnici. Povremenim postom i uz strogu ishranu hladno ceđenim sokovima i presnom hranom, potpuno se izlečio. On danas