

Sastādījis OSVALDS PLEPIS

Mākslinieks DAINIS LAPSA

ISBN 9984-757-35-8

© O. Plepis, 2004

© D. Lapsa, 2004

© Avots, 2004

Ievads

Veselība ir dinamisks organisma stāvoklis, kad esam gatavi visam, ko mums piedāvā dzīve.

Ķermeņa harmoniju veido fiziskā, emocionālā un intelektuālā veselība, bet dzīvības procesu disharmonija veicina dažādu slimību attīstību. Lai vielmaiņas procesi, kas organismu apgādā ar *dzīvības spēku*, norisētu pilnvērtīgi, nepieciešams vitamīniem un minerālvielām bagāts uzturs, ko organisms ātri spēj uzņemt un izmantot. Šāds brīnumlīdzeklis, kas rūpējas par ķermeņa un gara harmoniju, ir svaigas augļu un dārzeņu sulas. Tās organismu ne tikai baro, bet attīra arī no sārņiem un atjauno enerģētiku.

Tā kā pasaulē sulu terapija tiek lietota aizvien plašāk, grāmatā izmantoti materiāli, ko piedāvā uz mūsdienu zinātnes pētījumiem pamatotas sulu terapijas metodes, ko izstrādājuši

Britu Kardioloģijas biedrības un Klīvlendas Kardioloģijas centra zinātnieki, kā arī savā dzīves laikā popularizējis amerikāņu zinātnieks doktors N. Vokers.

Grāmata veidota no divām daļām. Pirmajā daļā stāstīts par augļu un dārzeņu sulu ārstnieciskajām īpašībām un to lietošanu, bet otrajā daļā tiek sniegti padomi, kā sulas lietojamas konkrētas slimības vai patoloģiska organisma stāvokļa gadījumā.

Grāmatas beigu daļā ievietota neliela vārdnīca, kurā uzskaitītas slimības, kuras var veiksmīgi ārstēt, lietojot svaigi spiestas sulas un to maisījumus. Grāmata domāta praktiskai lietošanai, tāpēc lasītājiem vajadzētu ievērot sekojošo:

- nesākt ārstēšanos, pirms nav uzstādīta slimības diagnoze;
- pirms ārstēšanās sākšanas jākonsultējas ar ārstu – fitoterapeitu;
- lai ārstēšanās būtu efektīva, jābūt pārliecinātam par pozitīvu rezultātu.



Esiet gatavi mainīt savu dzīvesveidu un ieradumus. Atcerieties, ka neapmierinātība un negatīva attieksme pret dzīvi veicina slimību attīstību, bet pozitīvas emocijas ir stipras veselības ķīla.

Sulu terapijas pamatprincipi

Svaigu sulu nozīme

Kādas sulas mēs ikdienā lietojam – dabīgās vai no koncentrātiem gatavotās, bet varbūt svaigi spiestas dārzeņu sulas? Var pārlicināti apgalvot, ka ne katrs spēs noteikt sulas pēc to garšas īpašībām – veikalā tās nenopirksi, bet pašiem gatavot nav īsti ne laika, ne arī nepieciešamības, jo organismu attīrīt no sārņiem var arī ar klijām un dažādām pārtikas piedevām. Taču dabīgo sulu spēks dara brīnumus. Ar to palīdzību iespējams izmainīt dzīvi un ieraudzīt pasauli visā tās krāšņumā.

Izšķir *augļu* un *dārzeņu* sulas, kas būtiski atšķiras pēc sava sastāva un īpašībām. Augļu sulas attīra organismu, bet dārzeņu sulas piedalās šūnu veidošanā un to atjaunošanā.

Sulu terapija

- *Dabīgās sulas ir brīnišķīgs «dzīvā» ūdens avots, kas gūts no Zemes dzīlēm un ir apveltīts ar spēcīgu enerģiju. Tas ir piesātināts ar fermentiem (enzīmi), kas kā katalizatori piedalās neskaitāmos ķīmiskos procesos, kas noris cilvēka organismā, apgādājot to ar enerģiju. Šī dzīvības spēkus vairojošā enerģija spēj atbrīvot cilvēkus no daudzām slimībām, ja vien tiek ievērota vienkārša patiesība: **jādzēr tikai svaigi spiestas, termiski neapstrādātas sulas.** Ir zinātniski pierādīts, ka, sulas karsējot virs 47 °C, tajās esošie dzīvā ūdens atomi iet bojā.*
- *Sulas ir visuniversālākais uzturs cilvēka organismam, jo, atšķirībā no šķiedrvielu saturoša uztura, tās ātri uzsūcas organismā un tiek pilnīgi izmantotas. Cietais uzturs tiek pārstrādāts 3–5 stundu laikā, bet svaigi spiestas sulas, it īpaši dārzeņu, organisms uzņem 10–15 minūšu laikā, jo tās ir piesātinātas ar dabīgām minerālvielām.*
Tātad ir vērts padomāt – ziedot nedaudz laika



un pagatavot svaigu sulu, vai arī likt iekšējiem orgāniem veikt grūtu, nogurdinošu darbu?

- *Dabīgās sulas normalizē skābju un sārmu līdzsvaru asinīs, kas tiek izjaukts, slimojot ar dažādām infekcijas slimībām vai strādājot smagu fizisku darbu. Šāds efekts tiek sasniegts tādēļ, ka dabīgām dārzeņu sulām pārsvarā ir sārmaina reakcija.*
- *Sulās esošais dzīvais ūdens aktivizē fermentu darbību un vielmaiņu, kā arī izvada no organisma toksiskas vielas.*
- *Svaigi spiestās sulās tikpat kā nemaz nenokļūst svaigos augļos un dārzenos esošie nitrāti. Sulās ir visi ķīmiskie elementi, kas nepieciešami mūsu organisma dzīvības funkciju uzturēšanai: **skābeklis, ogleklis, ūdeņradis, slāpeklis, kalcijs, fosfors, kālijs, sērs, nātrijs, magnijs, dzelzs, jods, hlors, mangāns, fluors, silīcijs.** Ja šo vielu līdzsvars asinīs vai audu šūnās tiek izjaukts, organisms var saindēties. Par organisma piesārņojumu pirmām kārtām*

liecina saaukstēšanās pazīmes. Šādos gadījumos nekavējoties jāuzsāk sulu terapijas kurss, kas palīdzēs organismu attīrīt no sārņiem un toksīniem. Lai šī sulu terapija sniegtu gaidītos rezultātus, jāzina, kā sulas pareizi sagatavot un lietot.

Sulu gatavošana mājas apstākļos

Sulas drīkst gatavot tikai no svaigiem augļiem un dārzeņiem, un tās jādzer tūlīt pēc izspiešanas. Ja nav iespēju katru dienu iegādāties svaigus augļus un dārzeņus, tie jāglabā vēsā vietā un regulāri jāpārbauda to kvalitāte un jāatlasa bojātie.

Lai sulās tiktu saglabātas visas vērtīgās vielas, jālieto sulu spiedne – tajā organismam nepieciešamie elementi viegli tiek atdalīti no augu šūnām.

- Pirms augļus vai dārzeņus liek sulu spiednē, tie rūpīgi jānomazgā tekošā ūdenī. Saknes jāmazgā īpaši rūpīgi ar suku.



- Augļiem un dārzeņiem, kurus nedrīkst lietot neapstrādātus (apelsīni, citroni, melones, arbūzi, gurķi, bietes, kartupeļi utt.), ar nazi (vēlams nerūsējoša tērauda) atdala plānu mizīti.
- Nomizotie dārzeņi vēlreiz jānomazgā, taču nedrīkst tos ilgstoši turēt zem ūdens strūkļas, lai neaizskalotu vērtīgās uzturvielas.
- Sagatavotie augļi un dārzeņi nekavējoties jāpārstrādā.
- Sulas gatavo neilgi pirms lietošanas.

Nav vēlams gatavot sulas lielos daudzumos. Jāpārstrādā tik daudz augļu un dārzeņu, cik nepieciešams vienreizējai lietošanai. Pat īslaicīga sulu uzglabāšana ledusskapī veicina rūgšanas procesu attīstību, lai gan to garša var arī nemainīties.

BIEŠU SULA



Biešu dzimtene ir senā Babilonija. Jau 2000 gadu pirms Kristus asīrieši, babilonieši un persieši izmantoja bietes kā dārzeņus un ārstniecības augus. Kultivēt tās sāka apmēram 1000 gadu pirms Kristus. To apliecina viens no vecākajiem dokumentiem – Babilonijas valdnieka Merodaha–Baladana (722.–711. g. pirms Kr.) dārzos audzēto augu saraksts, kurā tiek minēta arī lapu biete. Arī «medicīnas tēvs» Hipokrats atzina bietes par labiem ārstniecības augiem un iekļāva tās savos sarakstos.

N o z ī m e

Biešu sula palīdz izvadīt no organisma sārņus, ārstē mazasinību, stimulē eritrocītu veidošanos un darbspējas, stiprina atmiņu, ārstē arteriālo hipertoniiju, bezmiegu.

S a s t ā v s

Bietēm ir īpaša garša. Tās uzņem no augsnes **silīciju**, kuru, neraugoties uz to, ka šis elements ir plaši sastopams uz visas planētas, cilvēka organisms uzņem tikai īpašu savienojumu veidā. Bietēs silīcijs ir kopā ar citām vērtīgām vielām. Piemēram, gaļā esošais silīcijs nedod cilvēka organismam nekādu labumu, turpretim bietēs esošais – stiprina saistaudus, asinsvadu sienīgas, kā arī izvada no smadzenēm toksiskos metālus, piemēram, alumīniju. Biešu sulā ir paaugstināts **joda, dzelzs, folijskābes**, kā arī **C, P, B₁, B₂, PP** vitamīnu saturs. Pateicoties lielajam **magnija** daudzumam, biešu sula normalizē nervu-muskuļu uzbudināmību, ko rada nervu pārslo-dze un emocionālā spriedze. Biešu sulā ir opti-



māla **nātrijs** (50%) un **kalcijs** (5%) attiecība, kas ir ideāls priekšnoteikums, lai tiktu veicināta neorganiskā kalcijs šķīšana. Tas ir īpaši svarīgi, lai asinsvados nerastos neorganiskā kalcijs nosēdumi, kas savukārt traucē asinsriti, veicina asins biezēšanu, paaugstināta asinsspiediena rašanos un noved pie citiem sirds–asinsvadu sistēmas darbības traucējumiem. Biešu sulā esošais **kālijs** (20%) nodrošina visu organisma sistēmu barošanu, bet **hlors** (8%) ir brīnišķīgs dabīgs līdzeklis nieru, aknu, žultspūšļa tīrīšanai un limfātiskās sistēmas darbības stimulācijai.

L i e t o š a n a

Dzer 1–2 glāzes sulas dienā. Kurss ilgumu nozīmē ārsts. Intensīvais kurss – 1–1,5 glāzes biešu sulas 2 reizes dienā.

Ā r s t n i e c i s k ā s ī p a š ī b a s

P *Tīra organismu.* Dzerot vairāk nekā 250 g tīras biešu sulas vienā reizē, var rasties nevēlamas blakusparādības – galvas reiboņi un

Satura rādītājs

IEVADS	5
VITAMĪNU UN MINERĀLVIELU NOZĪME	
CILVĒKU ORGANISMĀ	9
Vitamīni	9
Minerālvielas	15
SULU TERAPIJAS PAMATPRINCIPI	21
Svaigu sulu nozīme	21
Sulu gatavošana mājas apstākļos	24
Sulu terapijas blakusparādības	26
Kā sākt sulu terapijas kursu	28
AUGĻU SULAS	
Ābolu sula	33
Apelsīnu sula	37
Arbūzu sula	41
Citronu sula	46
Granātābolu sula	49
Greipfrūtu sula	52
Vīnogu sula	55

Sulu terapija

DĀRZEŅU SULAS

Biešu sula	61
Burkānu sula	66
Briseles kāpostu (rožkāpostu) sula	71
Gurķu sula	75
Kāpostu sula	78
Kartupeļu sula	82
Kokosrieksti	87
Ķiploku sula	89
Ķirbju sula	93
Mārrutku sula	96
Meloņu sula	98
Pākšu pupiņu sula	102
Rāceņu lapu sula	107
Redīsu sula	110
Sīpolu sula	113
Tomātu sula	116
Zaļās paprikas sula	120
Topinambūru (zemes bumbieru) sula	123

LAKSTAUGU SULAS

Cigoriņu sula	129
Fenheļu sula	131
Lamināriju sula	134



Lapu salātu sula	137
Lucernas sula	140
Pastinaku sula	143
Pētersīļu sula	146
Pieneņu sula	150
Seleriju sula	154
Sparģeļu sula	157
Spinātu sula	161
Avotkrešu sula	165
Kālija «zupa»	168

AR SULU TERAPIJAS PALĪDZĪBU

ĀRSTĒJAMAS SLIMĪBAS	169
Sulu diennakts devas	199