



**Ne verjamem, da je bilo  
kdaj koli mogoče  
tako preprosto in skoraj  
brez napora doseči  
tako izjemne koristi.**

Želim, da veste, da lahko:

- živite dlje,
- ste videti mlajši in se tako tudi počutite,
- imate več energije,
- shujšate,
- znižate svoj holesterol v krvi,
- preprečite ali celo pozdravite bolezni srca,
- zmanjšate tveganje za nastanek raka prostate, dojk in drugih vrst raka,
- ohranite dober vid tudi v starosti,
- preprečite in zdravite diabetes,
- se v mnogih primerih izognete kirurgiji,
- izjemno zmanjšate potrebo po farmacevtskih zdravilih,
- ohranite svoje kosti močne,
- se izognete impotenci,
- se izognete možganski kapi,
- preprečite ledvične kamne,
- preprečite svojemu otroku, da bi zbolel za diabetesom tipa 1,
- olajšate zaprtje,
- znižate krvni tlak,
- se izognete Alzheimerjevi bolezni,
- premagate artritis,
- in še več ...

To je le nekaj koristi in vse lahko izkoristite.

Upoštevanje preprostih načel bo vplivalo na vaše ohranjanje zdravja, preprečevanje bolezni, zdravljenje bolnih, način prehranjevanja, način razmišljanja o zdravju in način dožemanja sveta.

Dr. Colin Campbell