

Zdravko Vučinić

Program detoksifikacije bubrega i bešike u trajanju od 5 dana

**Program detoksifikacije bubrega i bešike kese baziran je na
višedecenijskom iskustvu i radu vodećih svjetskih stručnjaka
za prirodno liječenje kao što su dr Ričard Šulc, dr Džon
Kristofer, dr Maks Gerson, dr Šarlota Gerson**

Sadržaj

Uvod

1. Program detoksifikacije bubrega i beške u trajanju od 5 dana

2. Voćna ishrana

3. Post na cijedenim sokovima

4. Biljne formule za pročišćavanje bubrega i beške

5. Poboljšanje cirkulacije

O autoru

Napomena: Program detoksifikacije bubrega i beške nije zamjena za profesionalni medicinski savjet. Ni jedna osoba ne treba da koristi informacije iz ovog programa za dijagnostifikovanje, prevenciju ili liječenje bolesti bez konsultacija sa kvalifikovanim medicinskim stručnjakom (ljekarom).

Uvod

Bubrezi i bešika su veoma značajni organi za čovjeka, kako za održavanje zdravlja tako i za liječenje bolesti. Oni su filter za tečne otpade u krvi za razliku od jetre koja je filter za različite vrste otpada koji dopijevaju u organizam.

Krajnji otpadni proizvod rada bubrega je urin (mokraća) koji iznosi oko 95 odsto tečnosti, a oko 5 odsto rastvorenih supstanci kao što su otpadni produkti poput urea-e, mokraćne kiseline, kreatina, amonijaka, hlorida, kalcijuma, magnezijuma, fosfora, zatim mnoge druge supstance kao što su krv, gnoj, bakterije i paraziti, a sve u zavisnosti od zdravstvenog stanja osobe.

Normalno, osoba treba da urinira (mokri) oko četiri do šest puta dnevno. Ovaj broj može značajno varirati u zavisnosti od količine tečnosti koju čovjek konzumira, koliko je težak, da li i koliko vježba, znoji se i diše. Prosječna osoba eliminiše između jedne i dvije litre urina (mokraće) dnevno.

Nezdrav način života, naročito kroz konzumiranje nezdrave hrane, alkohola, kafe, vještačkih pića, kao i upotreba lijekova i različitih hemikalija i nedovoljno konzumiranje vode, izazivaju nagomilavanje otrova u krvi i bubrezima što otežava njihov rad i preopterećuje ih.. Kada bubrezi i bešika ne mogu efikasno da rade svoj posao uklanjanja tečnog otpada i kiselina iz krvi i tijela, posljedica toga su različiti problemi i bolesti u urinarnom sistemu, ali i na drugim mjestima u organizmu.

Bubrezi su u organizmu zaduženi i za održavanje kiselo-bazne ravnoteže (pH vrijednost). I ta funkcija je oslabljena kada je krv zatrovana i bubrezi preopterećeni. Kiselost u organizmu se najviše povećava konzumiranjem nezdrave ishrane.

1. Program detoksifikacije bubrega i beške u trajanju od 5 dana

Program detoksifikacije bubrega i beške u trajanju od 5 dana baziran je na višedecenijskom iskustvu i radu vodećih svjetskih stručnjaka za prirodno liječenje kao što su **dr Ričard Šulc, dr Džon Kristofer, dr Maks Gerson, dr Šarlota Gerson.**

Program obuhvata 4 metode i tehnike:

- 1. Voćna ishrana**
- 2. Post na cijedenim sokovima**
- 3. Biljne formule za pročišćavanje bubrega i beške**
- 4. Poboljšanje cirkulacije**

Napomene:

- Program detoksifikacije bubrega i beške, odnosno primjena navedenih 4 metoda i tehnika, može da traje i duže od 5 dana, zavisno od potrebe. Za opširnije informacije pogledati [Program prirodnog liječenja](#).

2. Voćna ishrana

Voćna ishrana se konzumira tokom 2 dana programa.

- Voćna ishrana se konzumira prvog i petog dana programa.

Način primjene: Doručak, ručak i večera treba da budu miješano voće po želji (mogu se praviti i voćne kaše u blenderu). Poželjno je preskakati večeru ako osoba ima višak kilograma. Razmak između obroka mora biti najmanje 4 do 5 sati kako bi organizam kvalitetno svario hranu, rasporedio hranljive i ljekovite sastojke i odmorio se do narednog obroka. Između obroka se piju voda i biljne formule, stim da ne treba ništa piti 15 minuta prije obroka i sat vremena nakon obroka jer se na taj način razređuju želudačni sokovi (enzimi) potrebni za varenje hrane.

Objasnenje

Voće se smatra najzdravijom ishranom za čovjeka. Ono je bogato hranljivim i ljekovitim sastojcima neophodnim za stvaranje energije, funkcionisanje čovjeka ali i za detoksifikaciju organizma.

Prvi dan na voću služi kao priprema za čovjekov organizam pred post na cijedenim sokovima koji se primjenjuje u naredna 3 dana programa. Peti dan na voću je neophodan zbog prekida posta, jer se radi o lako svarljivoj hrani koja neće opteretiti organizam nakon posta.

3. Post na cijedenim sokovima

Post na cijedenim sokovima se primjenjuje tokom 3 dana programa.

- Post na cijedenim sokovima se primjenjuje drugog, trećeg i četvrtog dana programa.

Način primjene: Cijedeni sokovi se za vrijeme posta piju u količini od oko 2 litra dnevno, u čaši od 2 do 2,5 decilitra na svakih sat ili dva vremena.

Napomena:

- Da bi se osoba navikla na veliku količinu tečnosti post se može početi sa manjom količinom soka.

Recepti za cijedene sokove koji se mogu konzumirati tokom posta:

Recept 1 - kelj, brokoli, celer, zelena salata, peršun, spanać, blitva, krastavac, cvekla, crvena paprika (slatka), đumbir, zelena kisela jabuka.

Način pripremanja:

- Prije cijedenja soka potrebno je sve biljke dobro isprati. Najbolje je da kupljene namirnice budu što svježije i po mogućnosti organski proizvedene (kao alternativu koristiti i neorgansko). Najlakše je da se u jutarnjim časovima pripremi sok, odnosno za jednodnevne potrebe. Količine biljaka koje su potrebne za pripremanje dnevne doze recepta 1 su sljedeće:

- 1. parče đumbira veličine oko 5 cm
- 1 komad celera (može samo list, ali i korjen i list)
- 2 šake peršuna
- 2 do 3 komada cvekle (prvog dana terapije neka bude 1 cvekla, pa se onda narednih dana poveća doza na 2 ili 3)
- 3 ili 4 crvene paprike

- 3 do 4 krastavca
- 5 punih šaka spanaća
- 5 stabiljki blitve
- 5 do 7 zelenih kiselih jabuka
- Ostale biljke, kelj, brokoli, zelena salata, se stavljaju u količinama po želji (može podjednako), odnosno u mjeri dok se ne dobije količina soka potrebna za taj dan
- Biljke isjeckati u manje djelove i procijediti ih u sokovnik.

Napomene:

- Sok pripremati i u slučaju da fali neka od biljaka sa spiska.
- Mjere koje su preporučene ne moraju uvijek biti doslovno ispoštovane, zavisno od veličine i težine pojedinačnih biljaka.
- Kod ni jedne biljke ne treba sjeći koru.
- Sok može biti neukusan (eventualno dodati nekoliko jabuka više).
- Da bi se sok zaštitio od eventualne oksidacije, u kompletnu dnevnu količinu koja se spremi u jutarnjim časovima može se sipati sok od 2 do 3 cijedena limuna.

Recept 2: lubenica (70 odsto), limun;

Recept 3: peršun (80 odsto), zelena kisela jabuka;

Recept 4: šargarepa (50 odsto), peršun (25 odsto), zelena kisela jabuka;

Recept 5: šargarepa (50 odsto), cvekla, zeleno povrće (opcije: celer, spanać, peršun, blitva, zelena salata...);

Napomene:

- Tokom trajanja posta mogu se mijenjati recepti ili da se izabere jedna vrsta do kraja posta.

Obrazloženje

Post na cijedenim sokovima od voća i povrća smatra se jednim od najmoćnijih sredstava za detoksifikaciju organizma. Sokovima se ljudski organizam na najbrži i najkvalitetniji način snabdijeva hranljivim i ljekovitim sastojcima. Za razliku od hrane čije varenje može da traje i po nekoliko sati, organizam apsorbuje sokove za nekoliko minuta za koliko oni dopijevaju u krvotok pri čemu nema trošenja energije koja je potrebna za varenje. Sokovi su zbog sadržaja antioksidanata i moćni čistači organizma jer prodiru po cijelom tijelu. Tokom posta apsorpcija hranljivih sastojaka iz sokova je najefikasnija, organi za varenje odmaraju od opterećenja, energija organizma se tada najbolje štedi i, kao i krv, prosljeđuje se na mjesta kojima je potrebno izlječenje. U tom slučaju detoksifikacija organizma je još uspješnija i pojačano je dejstvo biljnih formula čije je korišćenje predviđeno ovim programom. Cirkulacija krvi se kroz post na sokovima znatno poboljšava, a masna krv se razređuje na najefikasniji način. Čovjekov organizam zbog manjka kalorija tokom posta, da bi proizveo energiju, koristi rezerve iz masnih tkiva, a istovremeno razgrađuje bolesne djelove organizma.

4. Biljne formule za pročišćavanje bubrega i bešike

Biljne formule za pročišćavanje bubrega i bešike se konzumiraju tokom svih 5 dana programa.

- **Ujutro se konzumira tonik za pročišćavanje bubrega i bešike.**

Način primjene: U blender se promiješa:

- pola do 1 litar vode
- 2 cijedena limuna
- kafena kašičica ljute aleve paprike u prahu

- **15 minuta nakon tonika konzumiraju se 2. šolje čaja „Bubrezi/bešika” i 1. čajna kašičica tinkture „Bubrezi/bešika”.**

Način primjene: Konzumiranje čaja i tinkture za bubrege i bešiku u istim ovim količinama ponavlja se još 2 puta tokom dana, što je ukupno 3 puta na dan (doze se mogu povećavati zavisno od potrebe). Tinkтуру promućkati prije upotrebe i može se piti sa vodom, cjeđenim sokom ili mlakim čajem.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Bubrezi/bešika“:

- *bobica kleke, list uve, list rastavića, kukuruzna svila, korjen čička, korjen i list peršuna, list i cvijet zlatnice* (za dezinfekciju, pročišćavanje i stimulisanje rada bubrega, bešike i mokraćnih kanala)
- *korjen hortenzije, korjen crvene konopljuše* (za izbacivanje kamena i pijeska)
- *korjen bijelog sleza* (za podmazivanje i smirivanje)
- *list nane* (za poboljšanje varenja)

Dejstvo tinkture i čaja „Bubrezi/bešika“: Pročišćavaju i podstiču normalan rad bubrega i bešike, rastvaraju naslage (kamen i pijesak),

otklanjaju upalu, djeluju dezinfekujuće, uništavaju bakterije, poboljšavaju stvaranje i protok urina.

Napomena:

- Tinkture su tečni ljekoviti proizvodi koji se dobijaju izvlačenjem (ekstrahovanjem) ljekovitih sastojaka iz biljaka njihovim miješanjem i potapanjem u alkoholu. Iako su pojedine biljke sadržane i u čaju i u tinkturi, razlika je u tome što su neki sastojci iz biljaka rastvorljivi u vodi i otpustiće se u čaju, dok će se pojedine važne supstance lakše i jedino rastvoriti u alkoholnoj tinkturi. Kada se koriste i čaj i tinktura onda se dobija kompletan dijapazon ljekovitih sastojaka iz biljaka (tinkture su koncentrovaniji napitak od čaja).

Obrazloženje

Ljekovite biljke su Božji dar čovjeku. Kao što postoje ljekovite biljke za tretiranje bilo kojeg zdravstvenog problema ili čovjekovog organa tako postoje i one koje su ljekovite za bubrege i bešiku.

Biljke sadržane u tinkturi i čaju za bubrege i bešiku su poznate kao diuretici sa dezinfekcionim i pročišćavajućim dejstvom. Bobice kleke, list uve, list rastavića, kukuruzna svila, korjen čička, korjen i list peršuna, list i cvijet zlatnice snažno povećavaju stvaranje i protok mokraćé. Ove biljke sadrže fitohemikalije i eterična ulja koja su dezinfekciono sredstvo za bubrege, bešiku i uopšte mokraćne kanale, uništavaju bakterije i liječe ove organe od infekcija. Sve ove biljke odstranjuju taloge iz bubrega i mokraćnih kanala prije nego što se pretvore u kamenje.

Veće količine vode sa limunom, naročito u jutarnjim časovima, takođe značajno stimulišu protok urina i olakšavaju rad bubrezima.

5. Poboljšanje cirkulacije

Poboljšanje cirkulacije se obavlja tokom svih 5 dana programa.

- Tinktura „Cirkulacija” se konzumira svaki dan.

Način primjene: 1. čajna kašičica 3 puta dnevno. Tinkтуру promućkati prije upotrebe i može se piti sa vodom, cijeđenim sokom ili mlakim čajem.

Biljka koje se koristi za pripremanje tinkture „Cirkulacija“:

- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije).

Dejstvo tinkture „Cirkulacija“: Snažno poboljšava cirkulaciju krvi. Poboljšava rad i jača srce, arterije, kapilare i nerve. Pomaže u održavanju normalnog krvnog pritiska.

- Toplo/hladno tuširanje se primjenjuje svaki dan, najmanje jednom.

Način primjene: U početku se pusti vruća voda koja se drži 2 do 3 minuta po cijelom tijelu, a zatim se pusti hladna voda jedan minut, i tako se ponovi nekoliko puta (najbolje je da tuširanje prethodi četkanje kože, pogledati poglavlje 8).

Napomene:

- Osoba može postepeno svakog dana pojačavati intenzitet vruće i hladne vode.

Obrazloženje

Da bi se detoksifikacija organizma obavila kvalitetno potrebno je kod osobe pokrenuti krv po cijelom tijelu. Preko krvi ćelije svih organa tijela dobijaju kiseonik i hranjive i ljekovite sastojke. Kada cirkulacija krvi nije dobra funkcionisanje organizma je otežano. Svaki organ u tijelu da bi bio zdrav i da bi se pročistio i izliječio mora da bude

kvalitetno snabdjeven krvlju zbog kiseonika i potrebnih sastojaka iz biljnih formula i cijeđenih sokova koje i na taj način prima.

Ljuta paprika je najbolja i najpoznatija biljka na svijetu koja poboljšava cirkulaciju i djeluje odmah nakon konzumiranja. Ekstrakt ljute paprike koji se dobija u tinkturi je veoma koncentrisan i jak što ga čini savršenim za poboljšanje protoka krvi.

Hidroterapija (sve vrste terapija sa vodom uključujući i toplo/hladno tuširanje) je isto tako veoma moćna metoda za poboljšanje cirkulacije. Vruća voda dovodi krv do površine kože, širi vene i kapilare, a hladna voda vraća krv u dubinu čime se snažno poboljšava protok krvi. Hladna voda djeluje stimulišuće, topla voda opušta, a zajedno djeluju poput pumpe koja pokreće krv. Na taj način se stimuliše cirkulacija na najprirodniji i najbolji mogući način.

O autoru

Zdravko Vučinić je osnivač i direktor [Instituta za prirodnu medicinu Podgorica \(IPM\)](#), nevladine organizacije koja se u Crnoj Gori i regionu bivše Jugoslavije od 2009. godine bavi promocijom zdravog načina života i prirodnog liječenja. On je i urednik Internet portala o zdravlju www.BUDITEZDRAVI.info.

Vučinić se od 2008. do 2010. godine specijalizovao u SAD iz oblasti prirodnog liječenja i detoksifikacije organizma baziranih na višedecenijskom iskustvu i radu najboljih svjetskih stručnjaka poput **dr Ričarda Šulca, dr Džona Kristofera, dr Maksa Gersona i dr Šarlote Gerson**, na nekim od najpoznatijih zdravstveno-edukativnih (*lifestyle*) centara kao što su [BellaVita](#), [Uchee Pines](#) i **Back to Garden**. Diplomirao je na [International Institute of Original Medicine \(IIOM\)](#), distance-learning (online) školi prirodnog liječenja u SAD.

Vučinić je 2005. godine diplomirao i na [Ekonomskom fakultetu u Podgorici - odsjek Poslovna škola \(menadžment\)](#), a bio je i dugogodišnji novinar i urednik u dnevnom listu „Vijesti“.

On je autor brojnih programa liječenja pojedinačnih bolesti koji se baziraju na [Program prirodnog liječenja](#), kao i autor 7 programa za detoksifikaciju organizma: [kompletnog organizma](#); [debelog crijeva](#); [jetre i žučne kese](#); [bubrega i bešike](#); [krvi i limfnog sistema](#); [kože](#); [pluća](#) koji se prilagođavaju pojedincima.

Vučinić je autor i brojnih analiza i tekstova o zdravlju kao i recepata za pripremanje biljnih formula.