

Zdravko Vučinić

Program detoksifikacije kože u trajanju od 5 dana

Program detoksifikacije kože 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 kože u trajanju od 5 dana
2. Voćna ishrana
3. Post na cijedenim sokovima
4. Biljne formule za pročišćavanje kože
5. Biljne formule za njegu kože
6. Četkanje kože
7. Poboljšanje cirkulacije

O autoru

Napomena: Program detoksifikacije kože 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

Koža je najveći ljudski organ i ima brojne funkcije počevši od pročišćavanja organizma (preko znojenja), zaštite od spoljnjih uticaja kao što su štetni otpadi i tečnosti, prljavština, infekcija, toplota, hladnoća, do učestvovanja u regulaciji temperature, stvaranja vitamina D... Koža je čovjekov spoljašnji imunitet.

Mnogi ne razmišljaju o koži kao o organu za pročišćavanje ili izlučivanje, ali ona je u stvari najveći organ za izlučivanje otrova. Koža (ako je čista i zdrava) može da eliminiše do 10 kilograma tečnosti, gasova i čvrstih otpada u jednom danu.

Nezdravim načinom života, nebrigom i spoljnim uticajima koža postaje nezdrava što se može odraziti na različite načine, od prijevremenog starenja do različitih bolesti.

Pore na koži mogu da budu začepjene zbog gomilanja mrtvih ćelija sa površine kože, pa je pročišćavanje organizma otežano, koža ne može da diše pravilno... Sapuni, šamponi, losioni i druga kozmetika, odjeća i mnogo toga što nanosimo ili dolazi u dodir sa našom kožom dovode do zatrovanosti i začepjenja na koži, i ona onda ne može da obavlja funkciju za koju postoji što doprinosi zadržavanju toksina u našem organizmu.

1. Program detoksifikacije kože u trajanju od 5 dana

Program detoksifikacije kože 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 6 metoda i tehnika:

- 1. Voćna ishrana**
- 2. Post na cijedenim sokovima**
- 3. Biljne formule za pročišćavanje kože**
- 4. Biljne formule za njegu kože**
- 5. Četkanje kože**
- 6. Poboljšanje cirkulacije**

Napomena:

- Program detoksifikacije kože, odnosno primjena navedenih 6 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 cijedeņa limuna.

Recept 2: šargarepa;

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

Recept 4: šargarepa (50 odsto), cvekla (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, proslijeđuje 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 kože

Biljne formule za pročišćavanje kože se konzumiraju tokom svih 5 dana programa.

- Tinktura „Detox“ ili „Krv“ se konzumira svaki dan.

Način primjene: 1. čajna kašičica 3 puta dnevno (doza se može povećavati zavisno od potrebe). Tinkтуру promućkati prije upotrebe i može se piti sa vodom, cijeđenim sokom ili mlakim čajem.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Detox“ ili „Krv“:

- *cvijet crvene djeteline* (za razređivanje i pročišćavanje krvi)
- *list čaparala* (za uništavanje stranih tijela i pročišćavanje)
- *korjen vinobojke, bijeli luk* (za pročišćavanje i uništavanje stranih tijela, bakterija, virusa, parazita, gljivica, za pročišćavanje limfnog sistema)
- *list tuje, list koprive, list bokvice* (za pročišćavanje)
- *korjen čička* (za pročišćavanje kože)
- *korjen maslačka, korjen ljutića* (za stimulisanje žučne kese i pročišćavanje jetre)
- *sjeme i list lobelije* (za opuštanje tijela)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Detox“ ili „Krv“: Pročišćava nagomilane toksine iz krvi, limfnog sistema, pod kožom i uopšte iz organizma.

Napomena:

- Tinkture su tečni ljekoviti proizvodi koji se dobijaju izvlačenjem (ekstrahovanjem) ljekovitih sastojaka iz biljaka njihovim miješanjem i potapanjem u alkoholu.

- Čaj „Koža“ konzumira se svaki dan.

Način primjene: 3 puta dnevno po 2. šolje istovremeno. Čaj se pije ujutro, neposredno prije kupke (poglavlje 6) i tokom kupke.

Biljke koje se koriste za pripremanje čaja „Koža“:

- *korjen čička* (za pročišćavanje kože);
- *cvijet hajdučke trave, korjen đumbira* (za stimulisanje znojenja).

Dejstvo čaja „Koža“: Pročišćava i obnavlja kožu.

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 kožu.

Biljke sadržane u tinkturi za detoksifikaciju su čistači nagomilanih otrova u krvi i ćelijama. Cvjetovi crvene djeteline su veoma moćni kada je u pitanju razređivanje i pročišćavanje krvi i poboljšavanje cirkulacije, a sadrže i brojna bio-hemijska jedinjenja potrebna za borbu sa bolestima, naročito tumorima. List čaparala je jedan od najboljih prirodnih antioksidanata. Bijeli luk je pojedinačno najmoćnija biljka koju čovjek koristi, ima snažno dejstvo protiv bakterija, virusa, otrova i razređivanja guste krvi. Sve ove biljke u kombinaciji sa drugim biljkama iz tinkture, snažno pročišćavaju organizam, krv i limfni sistem, što se neminovno održava i na kožu.

Jedan od najsnažnijih čistača kože od ljekovitih biljaka je korjen čička koji se dominantno konzumira kroz čaj, a, između ostalog, sadrži supstance koje regenerišu kožu.

5. Biljne formule za njegu kože

Biljne formule za njegu kože se primjenjuju tokom svih 5 dana programa.

- Biljni melem „Mišići-koža“.

Način primjene: Nekoliko puta dnevno namazati željene djelove kože.

Prirodni sastojci koji se koriste za pripremanje melema „Mišići“:

- *ulja od jojobe i čajnog drveta* (protiv infekcija, bakterija, gljivica);
- *ulje od kantariona* (za oporavak tkiva);
- *ulje od narandže* (za njegu kože);
- *ekstrakt mentola* (za oporavak i poboljšanje cirkulacije);
- *pčelinji vosak* (za obnovu i protiv suve kože);

Dejstove melema „Mišići-koža“: Prekida upalni proces, regeneriše mišiće, veoma pogodan za ekcem i kožne bolesti, kao i za sve vrste alergija.

- Biljni melemi „Koža“ i „Ruke“ (za spoljašnju upotrebu).

Način primjene: Nekoliko puta dnevno namazati željene djelove kože.

Prirodni sastojci koji se koriste za pripremanje melema „Koža“ i „Ruke“:

- *med, pčelinji vosak* (za omekšivanje i obnovu, protiv suve kože);
- *kokosovo ulje, maslinovo ulje* (za podmlađivanje i obnovu kože, protiv upala).
- *kantarionovo ulje čija je baza maslinovo ulje* (za obnovu kože, protiv upala).

Dejstvo melema „Koža“ i „Ruke“: Pomažu koži da se brže regeneriše.

Pogodni su za suhu kožu.

6. Četkanje kože

Četkanje kože se primjenjuje tokom svih 5 dana programa.

- Koža se četka svaki dan jednom do tri puta, u trajanju od 5 do 10 minuta.

Način primjene: Odgovarajućom suvom četkom očistiti (izribati) kompletnu kožu nakon čega je obavezno tuširanje. Četkanje je najbolje obavljati u kadi, dok je osoba suva, prije primjene toplo/hladnog tuširanja (poglavlje 7).

Napomene:

- Za ovu namjenu koristi se četka sačinjena isključivo od prirodnih materijala i vlakana.
- Prilikom četkanja treba biti oprezan sa eventualnim ranama, infekcijama i osipima i dok se prelazi preko lica.
- Četkanje se počinje od nogu i uvijek potezima usmjerenim prema srcu, osim kod četkanja leđa kada se kreće od ramena prema dolje.
- Alternativno umjesto četke može poslužiti spužva od prirodnih materijala.

Obrazloženje

Pročišćavanje kože četkanjem je vrlo efikasna metoda kojom se uklanjaju naslage stare, suve i mrtve kože, mrtve ćelije, stimuliše se cirkulacija i pročišćavanje limfnog sistema, stimuliše se cirkulacija krvi, zateže i podmlađuje koža... Za razliku od krvi koja prirodno ima pumpu - srce, pokretanje limfe mora biti stimulisano, a četkanje kože je jedan od najboljih načina za to.

7. 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.