

Zdravko Vučinić

Program detoksifikacije organizma u trajanju od 10 dana

**Program detoksifikacije organizma 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 organizma u trajanju od 10 dana
2. Voćna ishrana
3. Post na cijedeđenim sokovima
4. Pročišćavanje debelog crijeva
5. Pročišćavanje jetre i žučne kese
6. Pročišćavanje bubrega i bešike
7. Pročišćavanje krvi i limfnog sistema
8. Pročišćavanje kože
9. Pročišćavanje pluća
10. Pобољшanje cirkulacije
11. Fizička aktivnost i izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti

O autoru

Napomena: Program detoksifikacije organizma 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

Detoksifikacija organizma je proces neutralisanja, eliminisanja i izbacivanja nagomilanih otrova iz unutrašnjih organa koji su u organizmu prirodno zaduženi za pročišćavanje i izbacivanje otrova (debelo crijevo, jetra i žučna kesa, bubrezi i bešika, krv i limfni sistem, koža, pluća).

Nezdrav način života savremenog čovjeka čije su karakteristike nezdrava ishrana, otrovne navike (duvan, alkohol, kafa, sintetički lijekovi), stres i negativan životni stav, fizička neaktivnost, udaljenost od prirode (nedovoljno izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti) zagađeno neposredno čovjekovo okruženje i životna sredina, je uzrok zatrovanosti čovjekovog organizma. Zatrovanost organizma za posljedicu ima, prije svega, oslabljenu ili blokiranu funkciju unutrašnjih organa koji prirodno služe za pročišćavanje i izbacivanje otrova iz organizma (debelo crijevo, jetra i žučna kesa, bubrezi i bešika, krv i limfni sistem, koža, pluća). Na ovaj način se razne otrovne hemikalije, teški metali, zasićene masti, holesterol i druge štetne supstance nagomilavaju u tim organima, a samim tim i po cijelom organizmu. Posljedice nagomilavanja otrova u organizmu mogu biti manjak energije, hronični umor, loša koncentracija, loš san, brže starenje, izrasline po koži, svrab, opadanje kose, nadutost i kiselina u želucu, problemi sa probavom, gojaznost, glavobolja, depresivno stanje, pad imuniteta, dijabetes, rak, srčane bolesti ili bilo koja bolest na bilo kojem mjestu u organizmu.

Detoksifikacija organizma je jedan od glavnih uslova za održavanje zdravlja, sprečavanje i liječenje bolesti.

1. Program detoksifikacije organizma u trajanju od 10 dana

Program detoksifikacije organizma u trajanju od 10 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 10 metoda i tehnika:

- 1. Voćna ishrana**
- 2. Post na cijedenim sokovima**
- 3. Pročišćavanje debelog crijeva**
- 4. Pročišćavanje jetre i žučne kese**
- 5. Pročišćavanje bubrega i bešike**
- 6. Pročišćavanje krvi i limfnog sistema**
- 7. Pročišćavanje kože**
- 8. Pročišćavanje pluća**
- 9. Poboljšanje cirkulacije**
- 10. Fizička aktivnost i izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti**

Napomena:

- Program detoksifikacije organizma, odnosno primjena navedenih 10 metoda i tehnika, može da traje i duže od 10 dana, zavisno od potrebe. Za opširnije informacije pogledati [Program prirodnog liječenja](#).

2. Voćna ishrana

Voćna ishrana se konzumira tokom 3 dana programa.

- Voćna ishrana se konzumira prvog, drugog i desetog 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.

Obrazloženje

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.

Prva dva dana na voću služe kao priprema za čovjekov organizam pred post na cijeđenim sokovima koji se primjenjuje u narednih 7 dana programa. Deseti dan na voću je neophodan 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 7 dana programa.

- Post na cijedenim sokovima se primjenjuje od trećeg do devetog 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.

Napomene:

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

- Voda i čajevi se ne piju zajedno sa sokovima, već prije ili poslije najmanje 10 minuta, dok se biljne formule kao što su tinkture i mješavine mogu piti sa sokovima.

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 cvekla (prvog dana terapije neka bude 1 cvekla, pa se onda narednih dana povećava 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: 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, 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. Pročišćavanje debelog crijeva

Pročišćavanje debelog crijeva se obavlja tokom svih 10 dana programa.

- Biljna mješavina „Crijeva #1” se konzumira svaki dan.

Način primjene: 1. puna čajna kašičica mješavine naveče uz večeru ili odmah nakon nje (u slučaju da se posti formula se uzima u večernjim satima). Ukoliko je sutradan došlo do željenog efekta pražnjenja crijeva narednih večeri uzimati istu dozu. Po potrebi, povećavati dozu za po pola čajne kašičice svako naredno veče sve dok sutradan ne dođe do željenog efekta, i onda se zadržati na toj dozi. Mješavina se može piti sa vodom ili cijeđenim sokom.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Crijeva #1“:

- *list i gel aloje, list i mahuna sene, stara kora krkavine, kora krušine, korjen rabarbare* (za snažno stimulisanje pražnjenja crijeva)
- *korjen mahonije, korjen ljutića, korjen šimširike-žutike* (za stimulisanje proizvodnje žuči neophodne za bolji rad crijeva)
- *bijeli luk* (za detoksifikaciju i dezinfekciju)
- *korjen đumbira, sjeme komorača, list nane* (za poboljšanje varenja, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije i zaustavljanje krvarenja)

Dejstvo mješavine „Crijeva #1“: Otklanja zatvor, podstiče redovno pražnjenje crijeva, stimuliše i jača mišiće debelog crijeva. Mješavinu „Crijeva #1” ne smiju da koriste osobe koje imaju iritabilna crijeva, dijareju, kolitis, Kronovu bolest i slično, jer ona izaziva snažno pražnjenje crijeva.

Napomena:

- Sve biljne formule čije je korišćenje predviđeno Programom detoksifikacije organizma imaju svoja imena koja su izabrana u skladu sa onim za šta se te formule koriste. Ista ili slična imena biljnih formula koristi vodeći svjetski stručnjak za prirodno liječenje dr Ričard Šulc, kao što je to prije njega činio i njegov mentor dok je bio živ dr Džon Kristofer.

- Biljna mješavina „Crijeva #2” se konzumira od šestog do desetog dana programa.

Način primjene: 1. punu čajnu kašičicu mješavine promiješati sa jednom čašom vode ili cijedenog soka. Nakon toga popiti još najmanje jednu čašu vode ili cijedenog soka. Ponoviti tako 4 do 5 puta dnevno u razmacima od oko 2 sata.

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Crijeva #2“:

- *glina, drveni ugalj, pektin od jabuke* (za neutralizovanje i upijanje otrova)
- *ljuska i sjeme indijske bokvice-psilijum, sjeme lana* (za opskrbljivanje vlaknima, blago stimulisanje pražnjenja i omekšavanje stolice)
- *kora bresta, korjen bijelog sleza* (za podmazivanje crijeva);
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije i zaustavljanje krvarenja)
- *list nane, sjeme komorača* (poboljšanje varenja, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova)

Dejstvo mješavine „Crijeva #2“: Pročišćava fekalne materije, zaostale otpade, toksine, bakterije i ostatke ljekova sa zidova debelog crijeva. Djeluje antinfekcijski, pomaže kod dijareje, kolitisa, Kronove bolesti, hemoroida i drugih bolesti crijeva.

Napomene:

- Mješavina „Crijeva #2“ može nekada izazvati zatvor i zato treba istovremeno svako veće koristiti i po potrebi povećavati dozu mješavine „Crijeva #1“. Iz tog razloga preporučuje se korišćenje mješavine „Crijeva #1“ 5 dana zaredom prije početka korišćenja mješavine „Crijeva #2“.

- Klistiranje (ispiranje) debelog crijeva se obavlja po potrebi, jednom do tri puta dnevno.

Način primjene: Klistiranje se obavlja unosom tečnosti u debelo crijevo kroz anus (analni otvor), uz pomoć opreme za klistiranje koja sadrži plastičnu ili gumenu posudu sa crijevom.

Prije temeljnog klistiranja obavlja se blago klistiranje, odnosno klistiranje rektuma. U posudi za klistiranje unese se oko 1 litar vode u koju je prethodno iscijeđen 1 limun. Posuda sa tečnošću se najčešće okači na vrata ili na neki drugi dio u kupatilu. Osoba treba da prostre peškir ili ćebe na pod kupatila i legne bočno na lijevu stranu, a vrh cijevi koja izlazi iz posude lagano ubaci u anus. Na kraju crijeva postoji slavina kojom se kontrolira protok tečnosti u debelo crijevo. Slavina se otvori i propusti se sva tečnost u debelo crijevo. Nakon toga crijevo se izvadi iz anusa. Očekivano je da će osoba imati potrebu za brzim pražnjenjem.

Da bi se predstojeće temeljno klistiranje obavilo kako treba, blago klistiranje sa jednim litrom vode i cijedeim limunom može se obaviti nekoliko puta da bi se rektum ispraznio, kako bi osoba tokom temeljnog klistiranja, kada se unosi najmanje 2 litra tečnosti, mogla duže da izdrži zadržavanje tečnosti.

Za temeljno klistiranje potrebno je u opremu nasuti barem 2 litra vode (alternativno, može i manja količina), a moguće je koristiti i čajeve zavisno od potrebe.

Postupak je sličan kao kod prethodno opisanog klistiranja rektuma,

stim da u ovom slučaju, nakon što sva tečnost prođe u debelo crijevo, neophodno je uraditi sljedeće: osoba dok leži bočno na lijevoj strani treba da se zadrži na toj poziciji nekoliko minuta, potom se okrene na leđa i stavi jastuk ili nešto slično ispod zadnjice i zadrži se u toj poziciji do 5 minuta, potom se okrene desno bočno i u toj se poziciji zadržati dodatnih 5 minuta. Nakon toga tečnost se ispusti u toalet šolju.

Obrazloženje

Pročišćavanje debelog crijeva je prvi korak u pročišćavanju organizma. Ukoliko crijeva ne funkcionišu pravilno, a to podrazumijeva najmanje 2 do 3 pražnjenja dnevno ili pražnjenje 30-tak minuta nakon svakog glavnog obroka, to znači da osoba ima jedan od oblika zatvora (opstipacija) i da su se u njenom debelom crijevu vremenom akumulirali toksini i otpad.

Do neredovnog pražnjenja crijeva dolazi zbog nezdravog načina života koji se ogleda, prije svega, u nezdravoj ishrani i nedovoljnom unosu vlakana iz biljaka koja podstiču rad crijeva. Ishrana životinjskog porijekla, naročito masna i brza ishrana koja ne sadrži vlakna, direktno prouzrokuje slabljenje funkcije debelog crijeva što dovodi do nagomilavanja otpada i toksina, a potom do zatvora. Problem se, osim zbog nezdrave ishrane, dodatno može javiti i kao posljedica nedovoljnog unosa tečnosti u organizam (prije svega vode), fizičke neaktivnosti, stresa i eventualno kao posljedica neke druge bolesti. Osim zatvora mogu da se jave hemoroidi, dijareja, divertikuloza, razna oštećenja, infekcije i zapaljenja crijeva (kolitis, Kronova bolest, iritabilna crijeva...), i konačno rak debelog crijeva.

Kada su kanali za izlučivanje u organizmu zatvoreni, a među njima posebno debelo crijevo, organizam pokušava da se oslobodi otrova na razne druge načine pa može doći i do pojave infekcija, iritacija, izraslina, neprijatnog zadaha usta i tijela. Nerijetke su i glavobolje, depresija i drugi mentalni problemi, mučnina, alergije, slab imunitet

ili različite bolesti kao posljedica nagomilanih fekalija u debelom crijevu.

Biljna mješavina „Crijeva #1“, osim što otklanja zatvor i stimuliše prirodno pražnjenje, zaustavlja truljenje, djeluje dezinfikujuće, uništava bakterije, viruse, gljivice, ublažava grčeve i gas, poboljšava varenje i cirkulaciju. Biljke koje se koriste za pripremanje ove mješavine, poput lista i gela aloje, lista i mahuna sene, kora krkavine ili krušine, sadrže prirodne fitohemikalije poput emodina koje pojačavaju kontrakciju mišića debelog crijeva što izaziva redovno i potpuno prirodno pražnjenje. Bijeli luk djeluje antibakterijski, antivirusno, antigljivično, dok je ljuta paprika moćni stimulans crijeva i poboljšava cirkulaciju zajedno sa đumbirom koji sa biljkama poput lista nane i sjemena komorača pozitivno utiče na varenje i ublažavanje grčeva i gasova.

Biljna mješavina „Crijeva #2“ otklanja sve vrste zaostalih otpada sa zidova debelog crijeva i iz kesica izvan crijeva (divertikule), čak i teške, radioaktivne metale i ostatke sintetičkih lijekova. Njeno dejstvo omekšavanja opušta stvrdnute fekalne materije i pretvara ih u stolicu koja se izbacuje. Ublažava zapaljenja u stomaku i liječi tkivo. Naročito je djelotovorna kod iritabilnih crijeva, kolitisa, Kronove bolesti, dijareje i svih vrsta zapaljenskih bolesti crijeva. Sastojci u ovoj formuli kao što su glina, drveni ugalj ili pektin od jabuke najmoćniji su prirodni neutralizatori i upijači otrova. Ljuska i sjeme indijske bokvice, laneno sjeme, kora bresta i korjen bijelog sleza, između ostalog, djeluju sluzavo omekšavajući i razbijajući stare, suve i očvrсле fekalne materije sa zidova crijeva i stimulišu pražnjenje, a djeluju i blagotvorno na iritiranu i zapaljenu sluzokožu debelog crijeva, liječeći je i ublažavajući bol.

Veoma djelotvorna tehnika kada je u pitanju pročišćavanje debelog crijeva je klistiranje (ispiranje) kojim se izbacuju štetni produkti.

5. Pročišćavanje jetre i žučne kese

Pročišćavanje jetre i žučne kese se obavlja tokom prvih 5 dana programa.

- **Ujutro se konzumira tonik za pročišćavanje jetre i žučne kese.**

Način primjene: U blender se promiješa:

- 2 decilitra soka od citrusa (otprilike 2 pomorandže i 1 limun ili 2 grejpfruta i 1 limun, može i kombinacija pomorandže, grejpfruta i limuna)
- 2 decilitra vode
- 1 do 5 češnjaka bijelog luka (početi sa jednim češnjakom i svakodnevno povećavati dozu za po 1 češnjak dok se ne stigne do 5)
- 1 do 5 supenih kašika maslinovog ulja (početi sa jednom kašikom ulja i svakodnevno povećavati dozu za po jednu kašiku dok se ne stigne do 5)
- parče đumbira veličine 2 cm (po želji se može povećavati doza kako se povećava doza maslinovog ulja)

- **15 minuta nakon tonika konzumiraju se 2. šolje čaja „Jetra/žučna kesa“ i 1. čajna kašičica tinkture „Jetra/ žučna kesa“.**

Način primjene: Konzumiranje čaja i tinkture za jetru i žučnu kesu 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, cijedenim sokom ili mlakim čajem.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Jetra/žučna kesa“:

- *sjeme šarenog čkalja* (za zaštitu, obnavljanje, jačanje i poboljšanje rada jetre)

- *list čaparala* (za uništavanje stranih tijela i pročišćavanje)
- *korjen maslačka, korjen mahonije, korjen lincure, korjen šimširike, korjen ljutića, korjen i list čička, list artičoke, korjen štavolja, kora citrusnih biljaka* (za stimulisanje i pročišćavanje jetre i žučne kese)
- *list pelina, ljuska crnog oraha, bijeli luk* (za uništavanje bakterija, parazita, virusa, gljivica)
- *korjen đumbira, sjeme komorača* (za poboljšanje varenja)

Dejstvo tinkture i čaja „Jetra/žučna kesa“: Štite i jačaju ćelije jetre, pročišćavaju i ispiraju jetru i žučnu kesu, čiste nagomilane čvrste naslage u žučnoj kesu, stimulišu žučnu kesu, poboljšavaju protok krvi kroz jetru i žučnu kesu, pročišćavaju i ispiraju krv i kompletan sistem za varenje (prije svega, želudac), poboljšavaju varenje, eliminišu gasove i loše varenje, ispiraju i dezinfekuju bubrege i mokraćne kanale, ublažavaju mučninu i nadimanje koji mogu biti prisutni tokom pročišćavanja jetre i žučne kese.

Napomene:

- 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). Opširnije informacije o biljnim formulama, uključujući i tinkture, u poglavlju 5.

- U čaju „Jetra/žučna kesa“ se najčešće stavljaju i biljke koje dodatno stimulišu i pogoduju sistemu za varenje kao što su *kora cimeta, crni biber, korjen sladića*, kao i biljke koje dezinfekuju i stimulišu rad bubrega i mokraćnih kanala kao što su *bobica kleke, list uve, list*

rastavića, korjen i list peršuna.

- Tonik, tinktura i čaj za jetru i žučnu kesu poželjni su i za osobe kojima je uklonjena žučna kesa.

- Jaki tonik za pročišćavanje jetre i žučne kese se primjenjuje po potrebi.

Način primjene: U blender se promiješa:

- 2,5 decilitra soka od pomorandže (2 ili 3 pomorandže, može i jedan limun)
- 2,5 decilitra maslinovog ulja, najčistijeg i najkvalitetnijeg do kojeg se može doći

Piti po 1,25 decilitra ove smjese na svakih sat vremena, tokom 4 sata, počevši od 18 sati do 21 sat.

Napomene:

- Uvijek kod sebe imati komad svježeg đumbira pri ruci za slučaj da pripadne muka od jakog tonika.

- Jaki tonik najčešće služi za izbacivanje kamenja iz jetre i žučne kese, ali i za pročišćavanje bez obzira da li postoji kamenje i kod težih oboljenja, stim da se njegova primjena preporučuje najviše 2 puta sedmično.

- Jutarnji tonik ne treba konzumirati u istom danu kada se konzumira jaki tonik.

- Klistiranje organskom kafom se obavlja po potrebi, jednom do dva puta dnevno.

Način primjene: Klistiranje se obavlja unosom tečnosti u debelo crijevo preko anusa (analognog otvora) uz pomoć opreme za klistiranje koja sadrži plastičnu ili gumenu posudu sa crijevom.

Prije klistiranja organskom kafom, obavlja se klistiranje sa vodom i sokom od limuna.

U posudi za klistiranje unese se oko 1 litar vode u koju je prethodno iscijeđen 1 limun. Posuda sa tečnošću se najčešće okači na vrata ili na neki drugi dio u kupatilo. Osoba treba da prostre peškir ili ćebe na pod kupatila i legne bočno na desnu stranu, a vrh cijevi koja izlazi iz posude lagano se ubaci u anus. Na kraju crijeva postoji slavina kojom se kontroliše protok tečnosti u debelo crijevo. Slavina se otvori i propusti se sva tečnost u debelo crijevo. Nakon toga crijevo se izvadi iz anusa. Očekivano je da će osoba imati potrebu za brzim pražnjenjem. Postupak se može, po želji, ponoviti nekoliko puta.

Nakon toga obaviti klistiranje organskom kafom (isključivo organska kafa dolazi u obzir). Organska kafa se priprema tako što se u posudu sa litrom vode naspu 3 supene kašike samljevene organske kafe. Tečnost treba da ključa 3 minuta sa otvorenom posudom, a nakon toga zatvoriti posudu i ostaviti da se tečnost krčka između 15 i 20 minuta na najnižoj temperaturi. Kada se tečnost ohladi da bude mlaka procijediti je i nasuti u opremi za klistiranje.

Nakon toga legnuti bočno na desnoj strani (na lijevoj strani se radi klistiranje rektuma i cijelog debelog crijeva), stim da noge budu blizu abdomena, i propustiti tečnost u debelo crijevo.

Na istoj poziciji zadržati se 12 do 15 minuta i tokom tog perioda povremeno duboko disati. Nakon 12 do 15 minuta izbaciti tečnost u toalet šolju.

Obrazloženje

Pročišćavanje jetre i žučne kese se obavlja uporedo sa pročišćavanjem debelog crijeva.

Akumulacijom toksina i otpada u organizam kroz savremeni način života, posebno kroz nezdravu ishranu, jetra postaje zatrovana, preopterećena i često oštećena zbog čega nije u mogućnosti da svoj posao obavlja efikasno. Posljedica toga su različite bolesti jetre.

Glavni zadatak jetre jeste da pročišćava krv, da filtrira, neutrališe,

uništava i eliminiše sve ono što je opasno za organizam, a što čovjek udiše, konzumira ili što nastaje kao posljedica metaboličkih procesa u organizmu. To su bakterije, gljivice, virusi, paraziti, pesticidi i insekticidi, odakle god dolazili, različite hemikalije, otrovi i štetni produkti iz ishrane, vode i različitih pića, ostaci sintetičkih lijekova, alkohol...

Jetra je povezana sa svim organima u tijelu, zbog čega mnoge druge bolesti ili pad imuniteta korjen problema imaju u zatrovanoj, zakrčenoj i nedovoljno funkcionalnoj jetri.

Neke od važnijih uloga jetre su da uravnotežava količinu holesterola u krvi, stvara glukozu, jedinu hemikaliju koja nam daje čistu energiju, da stvara hormone, digestivne tečnosti neophodne za varenje, razlaže masti, sintetiše proteine, skladišti sve od imunih ćelija do vitamina A, B12, D, E, K..., stvara enzime koji neutrališu toksine u krvi i još mnogo toga.

Žučna kesa, kao najbližiji organ jetri, je zadužena da prima žuč - tečni produkt koji izlazi iz jetre tokom njenih brojnih funkcija. Žuč, između ostalog, stimuliše varenje i peristaltiku crijeva. Kroz žuč jetra izbacuje i otpad. Kada žuč sadrži previše holesterola, koji se dobija iz ishrane životinjskog porijekla, i otpadnih produkta, ona vremenom počinje da stvrdnjava i stvara mulj i kamenje koji izazivaju brojne probleme.

Biljke sadržane u tinkturi i čaju za jetru i žučnu kesu poznate su po fitohemikalijama koje stimulišu, pročišćavaju i štite ove organe. Najbolja biljka je sjeme šarenog čkalja koja štiti i liječi jetru, djeluje protivupalno, uklanja slobodne radikale i štetne supstance u jetri. List čaparala je jedan od najboljih prirodnih antioksidanata, uništava strana tijela i tumore, a neke od biljaka, poput korjena maslačka, mahonije, lincure, ljutića, kao i pelin, su klasične gorke biljke odgovarajuće za jetru koje, između ostalog, izazivaju veću proizvodnju žuči što čisti samu jetru i žučnu kesu, ali i zajedno sa ostalim biljkama uništavaju bakterije, viruse, parazite i gljivice u jetri,

pomažu da se iz digestivnog trakta odstrani sve što ispuste jetra i žučna kesa, ublažavaju nadimanje, grčeve, mučninu, loše varenje koji mogu biti prisutni tokom čišćenja jetre i žučne kese, stimulišu bolji protok krvi kroz ove organe, ispiraju i dezinfekuju bubrege i mokraćne kanale...

Maslinovo ulje, koje se koristi za pravljenje tonika za pročišćavanje jetre i žučne kese, ima brojna blagotvorna dejstva na ove organe, a naročito u stimulanju proizvodnje žuči čime se sama jetra i žučna kesa pročišćavaju u čemu značajno pomaže i bijeli luk sa svojim antivirusnim, antibakterijskim i drugim ljekovitim svojstvima.

Klistiranjem organskom kafom sastojci iz kafe poput kofeina i drugih dopijevaju do jetre putem portne vene i na taj način izazivaju otvaranje žučnih kanala, stvaranje više žuči u jetri kao i izlivanje žuči u crijevo. U ovom procesu jetra izbacuje mnoge otrove u žučnoj kesi i oslobađa ih se u roku od nekoliko minuta. To izaziva olakšanje u mnogim djelovima tijela i organima i vodi do pročišćavanja jetre.

6. Pročišćavanje bubrega i beške

Pročišćavanje bubrega i beške se obavlja tokom 5 dana programa, počevši od šestog dana kada se završava pročišćavanje jetre i žučne kese.

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

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/beška“ i 1. čajna kašičica tinkture „Bubrezi/beška“.**

Način primjene: Konzumiranje čaja i tinkture za bubrege i bešku 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/beška“:

- *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, beške 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/beška“: Pročišćavaju i podstiču

normalan rad bubrega i beške, rastvaraju naslage (kamen i pijesak), otklanjaju upalu, djeluju dezinfekujuće, uništavaju bakterije, poboljšavaju stvaranje i protok urina.

- Jaki tonik za pročišćavanje bubrega i beške se primjenjuje po potrebi.

Način primjene: Procijediti 2,5 litra soka od jabuke i pola litra soka od citrusa (pomorandža, grejpfrut, limun). U veći lonac sipati sav sok i dodati dva decilitra organskog, sirovog i nefiltriranog jabukovog sirća, zatim jednu bočicu od 50 ml tinkture „Bubrezi/beška” i 100 do 200 grama čaja „Bubrezi/beška”.

Prethodno, prije sipanja u lonac, tinkturu i čaj promiješati u blender (u slučaju da je problem sa kamenjem preozbiljan, dodati još po nekoliko grama korjena hortenzije i crvene konopljuše).

Lonac se potom zatvori i stavlja na toplo mjesto. Potrebno je na svakih nekoliko sati miješati napitak u trajanju od nekoliko minuta.

Nakon 24 sata, kompletna tečnost (nešto iznad 3,2 litra) se procijedi kroz kvalitetnu cjediljku ili pamučnu tkaninu. Tečnost se ubuduće drži u frižideru. Narednog dana, na svakih sat vremena treba piti po 1 decilitar ove tečnosti, odnosno oko 1,5 litra za jedan dan, da bi preostalo za još jedan dan.

Tokom ova dva dana treba piti još po dva litra vode, po mogućnosti destilovane.

Napomena:

- Jaki tonik najčešće služi za izbacivanje kamenja iz bubrega i mokraćnih kanala, ali i za pročišćavanje bez obzira da li postoji kamenje i kod težih oboljenja, stim da se njegova primjena preporučuje najviše 2 puta sedmično. Jaki tonik najefikasnije djeluje tokom posta na cijedenim sokovima.

Obrazloženje

Pročišćavanje bubrega i bešike (mokraćnih kanala) se obavlja nakon pročišćavanja debelog crijeva, jetre i žučne kese. Bubrezi su filter za tečne otpade u krvi za razliku od jetre koja je filter za različite vrste otpada koji dopijevaju u organizam.

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 bubrežima što otežava njihov rad i preopterećuje ih. Preopterećenost dodatno može biti izazvana ako čovjek ima zatvor (opstipaciju), jer zaostale toksične fekalne materije u crijevima se reapsorbuju ponovo u krv. Bubrezi i bešika zbog svega toga ne mogu redovno i efikasno da rade svoj posao uklanjanja tečnog otpada i kiselina iz krvi i tijela, a 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.

Biljke sadržane u tinkturi i čaju za bubrege i bešiku su poznate kao diuretici sa dezinfekcionim i pročišćavajućim dejstvom. Bobica kleke, list uve, list rastavića, kukuruzna svila, korjen čička, korjen i list peršuna, list i cvijet zlatnice snažno povećavaju stvaranje i protok mokraće. 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. Ako kamenje već postoji počinju da ga rastvaraju naročito ako se koriste korjen hortenzije i crvene konopljuše. Ove dvije biljke su najbolje za rastvaranje kamena iz bubrega.

Veće količine vode sa limunom u jutarnjim časovima takođe značajno stimulišu protok mokraće i olakšavaju rad bubrežima.

7. Pročišćavanje krvi i limfnog sistema

Pročišćavanje krvi i limfnog sistema se obavlja tokom 5 dana programa, počevši od šestog dana.

- Tinktura „Detox“ ili „Krv“ se konzumira od šestog do desetog dana programa.

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, cijedenim 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.

Obrazloženje

Pročišćavanje krvi, a uz nju i limfnog sistema, obavlja se kroz pročišćavanje jetre i bubrega ali i debelog crijeva, a u međuvremenu i direktno. Sve ćelije u tijelu preko krvotoka dobijaju kiseonik i

hranljive i ljekovite sastojke bez čega nema svakodnevnog funkcionisanja i života. Akumuliranje toksina u organizam znači da je krv postala toksična i gusta i da je cirkulacija oslabila. To se dešava zbog dugogodišnjeg konzumiranja nezdrave ishrane, duvana, alkohola, kafe, sintetičkih lijekova... Nezdravim načinom života postaju zatrovani i oslabljeni svi organi u tijelu zaduženi za pročišćavanje i izbacivanje otpada kao što su debelo crijevo, jetra i žučna kesa, bubrezi i bešika, limfni sistem, koža, pluća... Na taj način krv dodatno postaje zatrovana i masna. Takva krv prouzrokuje najviše bolesti danas u svijetu.

Krvotok i limfni sistem su blisko povezani pa im je potrebno posvetiti zajedničku brigu. Limfa, kao tečnost i dio limfnog sistema, nastaje iz krvi, ispunjava sve međucelijske prostore u organizmu i posrednik je između krvi i tkiva, transportuje hranljive sastojke i kiseonik od kapilara do ćelija tkiva, skupljajući štetne produkte iz metaboličkih procesa i ugljen-dioksid. Limfni sistem ima izuzetno značajnu ulogu u imunitetu čovjeka, između ostalog, zadužen je za odvođenje otpadnih tečnosti iz svih organa i tkiva u tijelu, a takođe omogućava ćelijama imunog sistema koje se bore sa bolestima i infekcijama da putuju tamo gde je to potrebno. Zatrovanost i blokada limfnog sistema onemogućuje funkcionisanje imunog sistema.

Biljke sadržane u tinkturi za krv i limfni sistem 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 brojne supstance potrebne za borbu sa bolestima, naročito tumorima. List čaparala je jedan od najboljih prirodnih antioksidanata, uništava strana tijela i tumore. 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, a naročito krv i limfni sistem.

8. Pročišćavanje kože

Pročišćavanje kože se obavlja tokom svih 10 dana programa.

- Koža se četka najmanje jednom dnevno u trajanju od 3 do 5 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 10).

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 se obavlja odmah je neophodno jer ona predstavlja čovjekov spoljašnji imunitet. 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...

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.

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

9. Pročišćavanje pluća (ukoliko je osoba pušač ili ima probleme sa plućima)

Pročišćavanje pluća se obavlja tokom svih 10 dana programa.

- Tinktura „Pluća” se konzumira svaki dan.

Način primjene: 1. čajna kašičica 4 puta dnevno (doza se može povećavati u 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 „Pluća“:

- *sjeme i list lobelije* (za pročišćavanje, širenje bronhija u plućima i izbacivanje sluzi i sekreta)
- *list plućnjaka, korjen omana, list podbelja, list i cvijet divizme, list i cvijet macine trave, korjen sladića, kola orasi, kora trešnje, list timjana* (za iskašljavanje i izbacivanje sluzi i sekreta, protiv upala i infekcija, za olakšano disanje, za jačanje pluća)
- *ulje od nane, ulje od eukaliptusa* (za širenje bronhija u plućima i dezinfekciju)

Dejstvo tinkture „Pluća“: Podstiče normalno disanje i izbacivanje sekreta, otklanja toksine iz pluća, jača funkcije pluća.

- Tinktura „Pluća +“ konzumira se petog dana programa.

Način primjene: 1. čajna do 1. supene kašike na svakih 15 minuta dok eventualno ne dođe do povraćanja. Poslije toga popiti šolju čaja od nane. Tinkтуру promućkati prije upotrebe. Ovu tinkтуру je najbolje koristiti direktnim unosom u usta.

Ljekovita biljka koja se koristi za pripremanje tinkture „Pluća +“:

- *sjeme i list lobelije* (za pročišćavanje, za širenje bronhija i izbacivanje sluzi i sekreta)

Dejstvo tinkture „Pluća +“: Snažno pročišćava pluća od toksina, pomaže u izbacivanju sluzi i sekreta, otklanja astmu, bronhitis, upalu pluća.

Dodatno: Smiruje tijelo i protiv grčeva - 1. čajna do 1. supene kašike 3 do 4 puta dnevno.

- Inhalacija sa eteričnim uljima i ljekovitim biljkama se radi po potrebi.

Način primjene: U posudi sa 1-1,5 litara ključale vode sipa se nekoliko kapi eteričnog ulja od nane. Osoba pokrije glavu peškirom, lice nagne prema posudi sa vodom i doboko udiše i izdiše paru u trajanju od nekoliko sekundi. Ponavljati isti postupak nekoliko puta tokom jednog minuta, u ukupnom trajanju od najmanje 5 minuta.

Napomena:

- Za inhalaciju se mogu koristiti i ulja od eukaliptusa i čajnog drveta, kao i biljke za pročišćavanje pluća iz sastava tinkture za pluća.

Obrazloženje

Pročišćavanje pluća se obavlja odmah, uporedo sa pročišćavanjem ostalih najvažnijih organa, ukoliko je osoba pušač ili ima probleme sa plućima.

Najvažnija uloga pluća je da iz atmosfere prebace kiseonik u krvotok čovjeka, a ugljen dioksid iz krvotoka u atmosferu. Nezdrav način života, prije svega pušenje (uključujući i pasivno pušenje), industrijsko zagađenje vazduha i uopšte zagađena životna sredina kao i nedovoljno izlaganje svježem, čistom vazduhu, dovode do zatrovanosti pluća. U tim slučajevima, kombinovanim sa nezdravom ishranom i unošenje brojnih otrova u organizam kroz štetne napitke, blokiraju se ćelije u plućima koje omogućavaju prihvatanje i asimilaciju dragocjenog kiseonika, a i blokira se njihova sposobnost

eliminacije otpadnih gasova poput ugljen-dioksida.

Vremenom dolazi do različitih oboljenja pluća i disajnih organa, od različitih upala, astme, disajnih problema, bronhitisa, embolije, emfizema, edema do raka pluća...

Pošto znamo da je kiseonik potreban svim ćelijama u ljudskom organizmu da bi živjele i funkcionisale, onda je lako zaključiti koliko je značajno imati zdrava pluća i disanje, odnosno kvalitetnu i veoma složenu razmjenu gasova između krvi (koja prenosi kiseonik i ugljen dioksid) i spoljašnje sredine. Disanje učestvuje i u drugim ulogama u organizmu, kao što su regulacija tjelesne težine i kiselobazne ravnoteže u organizmu.

Biljke sadržane u tinkturama za pluća i koje se koriste za inhalaciju su najbolje koje postoje za taj organ. Lobelija je najsnažnija biljka za olakšavanje disanja i proširenje bronhija koje su zadužene za sprovođenje vazduha iz dušnika u pluća. Snažno dejstvo ima i kod opuštanja mišića i tijela i protiv grčeva. Kada se uzima u nešto većim količinama, lobelija stimuliše deseti kranijalni nerv, vagus, do mjere da može doći do povraćanja. Pluća se skupe, a tečnost se izbaci u vidu povraćanja, čime se snažno pročišćavaju pluća i disajni putevi.

Biljke kao što su list plućnjaka, korjen omana, list podbelja, list i cvijet divizme, list macine trave i ostale, kao i ulja od nane i eukaliptusa poznate su po fitohemikalijama koje izuzetno blagotvorno djeluju na pluća i disajne organe, olakšavajući disanje, smirujući upale i kašalj, potpomažući u izbacivanju i iskašljavanju otrova.

10. Poboljšanje cirkulacije

Poboljšanje cirkulacije se obavlja tokom svih 10 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 tuširanju 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.

11. Fizička aktivnost i izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti

Fizička aktivnost i izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti se upražnjavaju tokom svih 10 dana programa.

- Fizička aktivnost se upražnjava svaki dan.

Način primjene: Fizička aktivnost može da bude lagana i duga šetnja, brzo hodanje, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, sportske aktivnosti, aerobik, fitnes i slično, zavisno od stanja osobe.

- Izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti upražnjava se svaki dan, ako je to moguće, najmanje 30 minuta, i u tom periodu duboko disati.

Način primjene: Izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti se može uklopiti u vrijeme fizičke aktivnosti. Duboko disanje, pored toga, treba primjenjivati nekoliko puta dnevno u intervalima od po nekoliko minuta na otvorenom prostoru (u prirodi, na terasi, prozoru, prilikom fizičke aktivnosti i izlaganja svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti).

Obrazloženje

Nema funkcije organizma na koju odgovarajuća fizička aktivnost ne djeluje pozitivno. Vježbanjem se poboljšavaju cirkulacija i disanje, povećava se otpornost tijela, energija, raspoloženje, samopouzdanje, jačaju mišići i kosti, podstiče se pročišćavanje organizma, suzbija se stres, sprečavaju se brojne bolesti...

Fizičkom aktivnošću, ukoliko se primjenjuje na otvorenom prostoru, čovjek može da udiše čist vazduh i eventualno se izlaže sunčevoj svjetlosti u odgovarajućoj mjeri što sve zajedno ima snažno ljekovito dejstvo.

Udisanje svježeg vazduha kao i povremeno duboko disanje je neophodno kako bi se organizam i sve ćelije kvalitetno snabdjeli kiseonikom, ali i za pročišćavanje pluća, što djeluje ljekovito. Svaka od milijardi ćelija u našem tijelu mora neprestano biti snabdjevena kiseonikom. Krv u plućima preuzima kiseonik iz udahnutog vazduha i prenosi ga pomoću crvenih krvnih zrnaca u sve djelove tijela. Ukoliko su ćelije dobro snabdjevene kiseonikom one su zdrave. Svi organi u tijelu funkcionišu kada su adekvatno snabdjeveni kiseonikom, u suprotnom to je otežano ili nije uopšte moguće.

Sunčeva svjetlost generalno opušta i pomaže rad mišića, djeluje anistresno, stišava ritam disanja, a zagrijavanjem i krvotok postaje bolji, a ćelije bolje prihvataju kiseonik. Sunčeva svjetlost uništava mikrobe i bakterije.

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 jedinstvenog [Programa prirodnog liječenja](#) kao i 7 programa za detoksifikaciju organizma: [kompletnog organizma](#); [debelog crijeva](#); [jetre i žučne kese](#); [bubrega i bešike](#); [kvi i limfnog sistema](#); [kože](#); [pluća](#).

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