

Zdravko Vučinić

Program detoksifikacije pluća u trajanju od 5 dana

Program detoksifikacije pluća 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 pluća u trajanju od 5 dana

2. Voćna ishrana

3. Post na cijedenim sokovima

4. Biljne formule za pročišćavanje pluća

5. Inhalacija

6. Poboljšanje cirkulacije

O autoru

Napomena: Program detoksifikacije pluća 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

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 kiselo-bazne ravnoteže u organizmu.

1. Program detoksifikacije pluća u trajanju od 5 dana

Program detoksifikacije pluća 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 pluća**
- 4. Inhalacija**
- 5. Poboljšanje cirkulacije**

Napomena:

- Program detoksifikacije pluća, odnosno primjena navedenih 5 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, 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 pluća

Biljne formule za pročišćavanje pluća se konzumiraju tokom svih 5 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.

Napomena:

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

- Tinktura „Pluća +“ se konzumira se prvog 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 promučkati 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.

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 pluća.

Biljke sadržane u tinkturama za pluća 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 izbacuje 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.

5. Inhalacija

Inhalacija se primjenjuje tokom svih 5 dana programa.

- Inhalacija sa eteričnim uljem od nane se primjenjuje dva do tri puta dnevno.

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 duboko 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

Inhalacija je jedna od najboljih metoda za pročišćavanje pluća jer ljekoviti sastojci iz biljaka dopiru do duboko u pluća šireći bronhije. Ulja od nane, eukaliptusa ili čajnog drveta, koja se najčešće koriste u tu svrhu, djeluju blagotvorno na pluća i disajne organe, olakšavajući disanje, smirujući upale i kašalj, potpomažući u izbacivanju i iskašljavanju otrova.

6. 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.