

Zdravko Vučinić

Program detoksifikacije jetre i žučne kese u trajanju od 5 dana

**Program detoksifikacije jetre i žučne 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 jetre i žučne kese u trajanju od 5 dana
2. Voćna ishrana
3. Post na cijedeđenim sokovima
4. Biljne formule za pročišćavanje jetre i žučne kese
5. Dodatna metoda za pročišćavanje jetre i žučne kese
6. Klistiranje organskom kafom (za najteže slučajeve)
7. Poboljšanje cirkulacije

O autoru

Napomena: Program detoksifikacije jetre i žučne kese 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

Kada bi se ljudski organi morali svrstati po važnosti za održavanje zdravlja i liječenje bolesti jetra bi bila na vrhu. 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...

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. 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, sintetizuje 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.

1. Program detoksifikacije jetre i žučne kese u trajanju od 5 dana

Program detoksifikacije jetre i žučne kese 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 jetre i žučne kese**
- 4. Dodatna metoda za pročišćavanje jetre i žučne kese**
- 5. Klistiranje organskom kafom (samo u najtežim slučajevima)**
- 6. Poboljšanje cirkulacije**

Napomena:

- Program detoksifikacije jetre i žučne kese, 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 cijedena limuna.

Recept 2: limun, pomorandža, grejpfrut (u jednakim količinama);

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

Recept 4: šargarepa (40 odsto), cvekla (25 odsto), rotkva (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 jetre i žučne kese

Biljne formule za pročišćavanje jetre i žučne kese se konzumiraju tokom svih 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).

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

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 jetru i žučnu kesu.

Biljke sadržane u tinkturi i čaju za jetru i žučnu kesu poznate su po fitohemikalijama koje stimuliraju, 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, stimuliraju 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 stimulisiranju 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.

5. Dodatna metoda za pročišćavanje jetre i žučne kese

Dodatna metoda za pročišćavanje jetre i žučne kese se primjenjuje tokom jednog dana programa.

- Jaki tonik za pročišćavanje jetre i žučne kese konzumira se četvrtog dana programa.

Način primjene: U blender se dobro promiješa:

- 2,5 decilitra soka od pomorandže ili limuna (može i mješavina pomorandže i limuna)
- 2,5 decilitra maslinovog ulja

Pije se po 1,25 decilitra tonika 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.
- Osobe koje imaju savijenu žučnu kesu moraju biti oprezne ili izbjegnuti ovaj tretman.
- Jutarnji tonik (poglavlje 4) ne treba konzumirati u istom danu kada se konzumira jaki tonik.

Obrazloženje

Maslinovo ulje ima brojna blagotvorna dejstva na jetru i žučnu kesu, a naročito u stimulisanju proizvodnje žuči i kontrakciji žučne kese čime se sama jetra i žučna kesa pročišćavaju, a sve to posebno dolazi do izražaja kada se konzumira velika količina maslinovog ulja.

6. Klistiranje organskom kafom (za najteže slučajeve)

Klistiranje organskom kafom se obavlja tokom svih 5 dana programa.

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

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

Klistiranjem organskom kafom sastojci iz kafe poput kofeina i drugih dospijevaju 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.

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.