

**Zdravko Vučinić**

# **Program prirodnog liječenja**

**Program prirodnog liječenja 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

<b>Uvod</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Nezdrav način života</b> .....	<b>5</b>
1.1. Nezdrava ishrana .....	5
1.2. Otrovne navike (duvan, alkohol, kafa, sintetički lijekovi) .....	6
1.3. Stres i negativan životni stav .....	6
1.4. Fizička neaktivnost .....	6
1.5. Udaljenost od prirode (nedovoljno izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti) .....	7
1.6. Zagađeno neposredno čovjekovo okruženje i životna sredina .....	7
<b>2. Uzročno-posljedične veze nezdravog načina života i bolesti</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Prirodno liječenje</b> .....	<b>10</b>
3.1. Osnovne karakteristike prirodnog liječenja .....	11
3.1.1. Detoksifikacija (pročišćavanje) organizma .....	11
3.1.2. Snabdijevanje organizma .....	11
3.1.3. Pобољшanje cirkulacije .....	12
3.1.4. Stimulisanje organizma .....	12
<b>4. Program prirodnog liječenja - 20 metoda i tehnika, način primjene, obrazloženje</b> .....	<b>13</b>
4.1. Biljna ishrana i dodaci ishrani .....	14
4.2. Post na cijeđenim sokovima .....	17
4.3. Pročišćavanje debelog crijeva .....	20
4.4. Pročišćavanje jetre i žučne kese .....	26
4.5. Pročišćavanje bubrega i bešike .....	32
4.6. Pročišćavanje krvi i limfnog sistema .....	36
4.7. Pročišćavanje kože .....	38
4.8. Pročišćavanje pluća .....	40
4.9. Jačanje imuniteta .....	43
4.10. Konzumiranje ljute paprike .....	45
4.11. Konzumiranje bijelog luka .....	46
4.12. Konzumiranje biljnih formula prilagođenih bolesti .....	47
4.13. Toplo/hladno tuširanje .....	57
4.14. Masaža .....	59

4.15. Obloge i umeci .....	59
4.16. Fizička aktivnost .....	61
4.17. Izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti .....	61
4.18. Suzbijanje stresa i pozitivan životni stav .....	63
4.19. Održavanje higijene prirodnim preparatima .....	65
4.20. Hidroterapija .....	65
<b>5. Pripremanje biljnih formula .....</b>	<b>69</b>
5.1. Tinkture .....	69
5.2. Čajevi .....	70
5.3. Mješavine .....	71
5.4. Ulja .....	72
5.5. Obloge .....	72
5.6. Melemi (masti/kreme) .....	73
5.7. Umeci (čvrsti i tečni) .....	74
5.8. Sirupi .....	75
<b>Zaključak .....</b>	<b>76</b>
<b>O autoru .....</b>	<b>79</b>

**Napomena:** Program prirodnog liječenja 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

Savremena medicina nikada nije bila razvijenija nego danas. Tehnologije u dijagnostici kojom se mogu posmatrati i utvrditi i najmanje promjene u unutrašnjim organima, tehnike u hirurgiji preko kojih se može doprijeti do najrizičnijih i najsitnijih djelova u organizmu, sve više novih i raznovrsnih tretmana, terapija i lijekova praćenih modernom i sofisticiranom opremom, samo su neki od pokazatelja razvoja savremene medicine. Istovremeno, statistike pokazuju da u svijetu nikada kao danas nije bilo toliko bolesnih ljudi niti toliko vrsta bolesti.

Razvoj medicine i uopšte nauke i tehnologije nikako ne mogu da promijene činjenicu da su u narazvijenijim zemljama svijeta, isto kao i u regionu bivše Jugoslavije, uzročnici više od 70 odsto smrtnih slučajeva - bolesti srca, krvnih sudova i rak. I uzrok ostalih 30 odsto smrtnih slučajeva najviše čine bolesti (bolesti pluća i disajnih organa, dijabetes i druge bolesti), a u manjem procentu sve vrste nesreća, ubistva i samoubistva. Statistika počinje da bude slična i u nerazvijenim zemljama u kojima zaraze odnose najviše života.

Do prije nekoliko decenija ili najviše 100 godina većina bolesti današnjice koje odnose najviše života bile su potpuna nepoznanica. Statistike govore da je u najrazvijenijoj zemlji svijeta, Sjedinjene Američke Države, početkom prošlog vijeka oko 10 do 15 odsto smrtnih slučajeva prouzrokovano od bolesti srca i krvnih sudova, a danas je ta brojka iznad 50 odsto. Ništa bolja situacija nije ni u drugim razvijenim zemljama svijeta, kao ni u regionu bivše Jugoslavije, gdje su infarkt, moždani udar, ateroskleroza, visoki krvni pritisak, povišen holesterol, srčani zastoj, angina pektoris, aritmija i druge međusobno povezane bolesti srca i krvnih sudova na nivou epidemije.

Rak dojke, debelog crijeva, prostate i pluća bili su potpuno nepoznati početkom 20 vijeka. Ove vrste raka danas oduzimaju život gotovo

svakom četvrtom stanovniku u razvijenom svijetu. Sve više smrtnih slučajeva, kao nikada ranije, prouzrokuju i rak mozga, jetre, pankreasa, leukemija i druge maligne bolesti.

Stopa rasta dijabetesa, koji je bio rijedak ako se pogleda samo nekoliko decenija unazad, svakog dana se povećava uključujući i smrtnost koju on izaziva. Posebno zabrinjava nagli porast mentalnih, autoimunih i polnih bolesti koje su do nedavno bile rijetkost. Isto tako, bolesti pluća, jetre, bubrega, crijeva, želuca, pankreasa, prostate, žlijezda, kože, kostiju, kao i gojaznost, migrena, alergije..., nikad nijesu bile učestalije nego danas.

Savremena medicina sa razvijenom tehnologijom nije spriječila napredovanje bolesti, naročito ne onih smrtonosnih. Naprotiv, broj bolesnih ljudi i vrste bolesti se dramatično povećavao uporedo sa sveopštim razvojem i taj trend se nastavlja. Zašto?

Naučne činjenice, svakodnevno iskustvo i zdrav razum nam govore da čovjekovo zdravlje zavisi isključivo od njegovog načina života a ne od razvoja medicine ili tehnologije.

Način života čovjeka podrazumijeva:

- **šta čovjek unosi u svije tijelo**
- **kako se čovjek ophodi prema svom tijelu**

Kada čovjek u svoje tijelo unosi ono što je nezdravo i kada se prema svom tijelu ophodi nezdravo - to se zove nezdrav način života. Karakteristika savremenog čovjeka je nezdrav način života. Nezdrav način života se zato naziva i savremeni način života.

Savremeni ili nezdrav način života je glavni uzrok što danas u svijetu imamo sve više bolesnih ljudi i sve više vrsta bolesti.

## **1. Nezdrav način života**

Glavne karakteristike nezdravog načina života čovjeka (ono što čovjek unosi u svoje tijelo i kako se ophodi prema svom tijelu) su:

- **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**

### **1.1. Nezdrava ishrana**

Nezdrava ishrana je glavna karakteristika nezdravog načina života i pojedinačno vodeći uzrok bolesti u svijetu. U nezdravu ishranu spadaju sve vrste mesa i prerađevine od mesa, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, slatkiši, konzervirana i druga vještačka i industrijski obrađena hrana. Nezdrava ishrana sadrži štetne (zasićene) masti, holesterol, teške metale, mikroorganizme (virusi, prioni, bakterije), rafinisani šećer i so, vještačke konzervanse, boje, ukuse, mirise, zaslađivače i brojne druge toksične supstance koje se nagomilavaju u čovjekovom organizmu. Istovremeno, nezdrava ishrana je siromašna i neuravnotežena hranljivim i ljekovitim sastojcima neophodnim za funkcionisanje i održavanje zdravlja, kao što su proteini, aminokiseline, minerali, vitamini, ugljeni hidrati, masti, vlakna, enzimi, antioksidansi, fitohemikalije...

#### **Napomena:**

- Biljna ishrana koja je bogata i uravnotežena hranljivim i ljekovitim

sastojcima sadrži određene otrove ako nije organski uzgajana na kvalitetnom zemljištu, ali i u tom slučaju mnogo manje nego nezdrava ishrana.

## **1.2. Otrovnost navike (duvan, alkohol, kafa, sintetički lijekovi)**

U duvanu, alkoholu i kafi kao najznačajnijim navikama savremenog čovjeka nalazi se na hiljade otrovnih supstanci - nikotin, ugljenmonoksid, katran, amonijak, benzen, butan... (duvan); etanol, vještačke boje i arome (alkohol); kofein, acetaldehid, amonijak, ugljenik-disulfid, katehol, metanol, naftalin... (kafa).

Savremeni čovjek, kao nikada ranije, koristi i sintetičke lijekove koji su proizvedeni od petro-hemikalija, životinjskog otpada i toksičnih elemenata.

## **1.3. Stres i negativan životni stav**

Brzi život, problemi u porodici, emotivnim vezama i na poslu, finansijski problemi, smrt bližnjih i loše zdravlje, neki su od glavnih izvora stresa.

Savremeni čovjek je, osim toga, kao nikad ranije zauzeo negativan životni stav čije su glavne karakteristike: mržnja, zavist, sebičnost, bijes, ogorčenost, osvetoljubivost, neljubavnost, ogovaranje, nepoštanje, nedostatak i neispoljavanje ljubavi, neumjerenost, razuzdanost, prevare, laži, robovanje prošlosti, materijalizam, emocionalno neizražavanje i zatvaranje, nepovjerenje u ljude i okruženje, nepovjerenje u Boga...

## **1.4. Fizička neaktivnost**

Čovjek nikada nije bio fizički neaktivan kao danas. Korišćenje

transportnih sredstava i računara, poslovi u zatvorenom prostoru koji zahtijevaju sjedenje i pretjerano gledanje televizijskih programa za posljedicu imaju nekretanje tokom najvećeg dijela dana.

### **1.5. Udaljenost od prirode (nedovoljno izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti)**

Udaljenost od prirode kroz nedovoljno izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti nikada nije bilo izraženije kod čovjeka kao danas, jer savremeni poslovi i preokupacije ljudi najčešće zahtijevaju boravke u zatvorenom prostoru.

### **1.6. Zagađeno neposredno čovjekovo okruženje i životna sredina**

Životna sredina je danas zagađena na većini područja gdje je čovjek nastanjen, a naročito je to izraženo u gradovima i prigradskim naseljima. Fabrike kao što su topionice, livnice, elektrolize, elektrane, rafinerije i deponije, zatim industrije lijekova i medicinskih sredstava, boja, namještaja, automobila, stakla, keramike, kozmetike, plemenitih metala, proizvoda od plastike i ratne opreme, samo su neki od glavnih zagađivača životne sredine. Osim toga, nikad kao danas nije bilo više automobila čiji motori neprestano izbacuju mješavinu toksina i izduvnih gasova u vazduhu. Na ove i druge načine teški metali poput arsena, žive, olova, hroma, kadmijuma, nikla i brojne druge toksične supstance, dospijevaju u vazduh, vodu, hranu i na kraju u ljudski organizam.

Neposredno čovjekovo okruženje je danas više nego ikad zatrovano kroz svakodnevno korišćenje toksičnih hemikalija, poput plastike, sredstava za higijenu, kozmetiku i održavanje stambenog i radnog prostora.



## 2. Uzročno-posljedične veze nezdravog načina života i bolesti

Nezdrav način života čovjeka (**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**) izaziva lanac uzročno-posljedičnih veza sa krajnjim ishodom - bolest i prijevremena smrt. Prve ili neposredne posljedice nezdravog načina života sa svim navedenim karakteristikama su:

- **zatrovanost čovjekovog organizma** (teški metali, hemikalije, zasićene masti, holesterol, sluz, mulj, gnoj, prljavština, slobodni radikali, zaostaci lijekova...).
- **nedostatak hranljivih i ljekovitih sastojaka u čovjekov organizam** (voda, proteini, aminokiseline, minerali, vitamini, ugljeni hidrati, masti, vlakna, enzimi, antioksidansi, fitohemikalije...).

Posljedice zatrovanosti i nedostataka hranljivih i ljekovitih sastojaka u čovjekov organizam su:

- **oslabljena ili blokirana funkcija unutrašnjih organa koji služe za pročišćavanje i izbacivanje otrova iz organizma** (debelo crijevo, jetra i žučna kesa, bubrezi i bešika, krv i limfni sistem, koža, pluća)
- **oslabljen protok krvi i kiseonika u organizam** (nedovoljna snabdjevenost kompletnog organizma i svih unutrašnjih organa krvlju i kiseonikom)
- **oslabljena ili blokirana funkcija sistema u organizmu i organa koji su sastavni dio tih sistema**
  - ćelijski sistem (ćelije, DNK, geni)

- imuni sistem (koštana srž, limfni sistem, slezina)
- kardio-vaskularni i krvni sistem (krv, srce, arterije, vene, kapilari)
- nervni sistem (mozak, nervi, kičmena moždina, oči, uši)
- sistem za varenje (želudac, tanko crijevo, debelo crijevo, jetra, žučna kesa, pankreas, pljuvačne žlijezde, usta, jednjak)
- disajni sistem (pluća, nos, dušnik)
- mokraćni sistem (bubrezi, bešika, ureter, uretra)
- reproduktivni sistem (polni organi, polne žlijezde, prostata)
- endokrini sistem (pankreas, hipofiza, štitna žlijezda, nadbubrežna žlijezda)
- mišićno-koštani sistem (mišići, kosti, ligamenti, tetive, hrskavice)
- kožni sistem (koža, kosa, nokti, znojne žlijezde)

Krajnje posljedice u ovom lancu uzročno-posljedičnih veza su:

- **lakše i teže bolesti svih organa i sistema u organizmu**
- **prijevremena smrt**

### 3. Prirodno liječenje

Prirodno liječenje je najbolji način liječenja na svijetu jer se bavi liječenjem uzroka bolesti, a to je nezdrav način života sa svim uzročno-posljedičnim vezama.

Prirodno liječenje obuhvata sljedeće:

- **unutrašnja upotreba biljaka (ishrana, cijeđeni sokovi, tinkture, čajevi, mješavine, ulja, sirupi)**
- **spoljašnja upotreba biljaka (obloge, ulja, melemi, umeci, inhalacije, kupke)**
- **korišćenje prirodnog ambijenta (vazduh, sunčeva svjetlost)**
- **korišćenje prirodnih tehnika (hidroterapija, vježbanje, masaža, velnes)**

Prirodno liječenje je proizvod Božjeg dara ljudima, vjekovnog uspješnog iskustva u njegovoj primjeni i naučne opravdanosti.

#### **Napomena:**

- Homeopatija, akupunktura, akupresura, iridologija, bioenergija, ajurveda, kineziologija, joga, meditacija, reiki, kvantna medicina, gledanje u Sunce, korišćenje klatna, rašlji, muzike, različitih vrsta rituala kao što je magija i sve druge srodne grane liječenja - ne spadaju u prirodno liječenje iako im se često stavlja takav predznak. Dovoljno je pogledati istoriju, porijeklo i pokretače ovih i sličnih pravaca liječenja nakon čega se dolazi do nedvosmislenog zaključka da su u pitanju pojave uglavnom povezane sa istočnjačkim religijama, filozofijama i okultizmom. Ove sporne metode liječenja za razliku od prirodnog liječenja ne služe za dobrobit čovjeka i ne liječe uzroke bolesti, iako prividno mogu dati određene rezultate.

### 3.1. Osnovne karakteristike prirodnog liječenja

Osnovne karakteristike prirodnog liječenja, a koje proističu iz prethodno navedenih uzročno-posljedičnih veza nezdravog načina života i bolesti su:

- **detoksifikacija organizma** (rješavanje problema zatrovanosti organizma)
- **snabdijevanje organizma** (rješavanje problema nedostatka hranljivih i ljekovitih sastojaka u organizam)
- **poboljšanje cirkulacije** (rješavanje problema oslabljenog protoka krvi i kiseonika u organizam)
- **stimulisanje organizma** (rješavanje problema oslabljenih funkcija sistema u organizmu i organa u okviru tih sistema)

#### 3.1.1. Detoksifikacija (pročišćavanje) organizma

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

#### 3.1.2. Snabdijevanje organizma

**Snabdijevanje organizma** je proces kojim se čovjekov organizam snabdijeva hranljivim i ljekovitim sastojcima kao što su voda, proteini, aminokiseline, minerali, vitamini, ugljeni hidrati, masti, vlakna, enzimi, antioksidansi, fitohemikalije...

### **3.1.3. Poboljšanje cirkulacije**

**Poboljšanje cirkulacije** je proces kojim se poboljšava protok krvi i kiseonika u potpunom čovjekovom organizmu, a posebno u organima koji se liječe.

### **3.1.4. Stimulisanje organizma**

**Stimulisanje organizma** je proces kojim se poboljšavaju i jačaju funkcije potpunog čovjekovog organizma, a posebno organa koji se liječe, sistema kojim pripadaju ti organi, kao i organa zaduženih za pročišćavanje i izbacivanje otrova - debelo crijevo, jetra i žučna kesa, bubrezi i bešika, krv i limfni sistem, koža, pluća.

#### **4. Program prirodnog liječenja - 20 metoda i tehnika, način primjene, obrazloženje**

Program prirodnog liječenja 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 i dr Šarlota Gerson**. Program prirodnog liječenja je koncipiran prema osnovnim karakteristikama prirodnog liječenja (**detoksifikacija organizma, snabdijevanje organizma, poboljšanje cirkulacije i stimulisanje organizma**) i obuhvata 20 najboljih metoda i tehnika koje su primjenjivali i koje danas primjenjuju vodeći svjetski stručnjaci:

- 1. Biljna ishrana i dodaci ishrani**
- 2. Post na cijedeđenim 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. Jačanje imunog sistema**
- 10. Konzumiranje ljute paprike**
- 11. Konzumiranje bijelog luka**
- 12. Konzumiranje biljnih formula prilagođenih bolesti**
- 13. Toplo/hladno tuširanje**
- 14. Masaža**
- 15. Obloge i umeci**
- 16. Fizička aktivnost**
- 17. Izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti**
- 18. Suzbijanje stresa i pozitivan životni stav**
- 19. Održavanje higijene prirodnim preparatima**
- 20. Hidroterapija**

Program prirodnog liječenja se primjenjuje kod svih bolesti, ali se prilagođava pojedincu i različitim bolestima. Prilagođavanje pojedincu i različitim bolestima, koje se obavlja nakon konzultacija sa stručnim licem, podrazumijeva sljedeće:

- **određivanje dužine trajanja programa** (liječenje traje zavisno od težine bolesti a najmanje 30 dana)
- **određivanje redosljeda primjene metoda i tehnika** (prioritet u tretiranju imaju oboljeli organi tijela u odnosu na ostale organe čije je tretiranje predviđeno programom)
- **određivanje intenziteta primjene metoda i tehnika** (predviđene metode i tehnike kao i mjere i doze biljnih formula se povećavaju, smanjuju ili ukidaju zavisno od vrste bolesti i fizičkog i mentalnog stanja osobe koja se liječi)

**Napomena:**

- Obrazloženje načina primjene Programa prirodnog liječenja koje slijedi (poglavlja 4.1 do 4.20) odnosi si se na intenzivno liječenje u trajanju od 30 dana.

#### **4.1. Biljna ishrana i dodaci ishrani**

- **Biljna ishrana se konzumira kroz najmanje 2, a najviše 3 obroka dnevno.**

Način primjene: Biljna ishrana obuhvata voće, povrće i mahunarke, žitarice, orašaste plodove i sjemenje. Biljna ishrana treba da se jede sirova (presna), osim u slučajevima blažih oboljenja kada se povremeno jedan obrok može jesti kombinovano sirovo i skuvano/pečeno. Kuvanje i pečenje se u ovim slučajevima obavlja na nižim temperaturama i koriste se adekvatna posuda i biljna ulja.

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, cijedeći sokovi 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.

### **Napomena:**

- Kod svih oboljenja biljna ishrana se na početku primjene Programa prirodnog liječenja konzumira 3 do 20 dana nakon čega se započinje post na cijedećim sokovima u trajanju koji se utvrdi. Nakon posta na cijedećim sokovima ponovo se prelazi na konzumiranje biljne ishrane do izlječenja.

### **Dodaci ishrani su:**

- Cijedeći sokovi (konzumira se najmanje jedna čaša cijedećeg soka od voća, povrća ili mladih trava žitarica 15 do 20 minuta prije svakog obroka).

- „Superhrana“ (konzumira se 2 do 3 puta na dan, neposredno prije obroka ili tokom obroka, najmanje 1. puna čajna kašičica do 1. supene kašike). Mješavinu „superhrane“ može da čini više kombinacija biljaka uključujući i morske trave (alge), koje se samelju u mlinu ili drobilici nakon čega se dobije prah koji se može konzumirati sa vodom ili cijedećim sokom, ali i promiješati sa hranom na različite načine. Jedna od najpoželjnijih kombinacija za pripremanje „superhrane“ je sljedeća: ječmena trava, pšenična trava, alge spirulina i hlorela, trava od lucerke, inaktivisani kvasac...

### **Obrazloženje**

Biljna ishrana i prirodni dodaci ishrani (voće, povrće i mahunarke, žitarice, orašasti plodovi, sjemenje, uključujući morske trave i druge jestive biljke) su najbolja i najzdravija ishrana za čovjeka jer sadrže sve



hranljive i ljekovite sastojke neophodne za brojne funkcije organizma tokom svih perioda života.

Proteini, aminokiseline, minerali, vitamini, ugljeni hidrati, masti, vlakna, enzimi, antioksidansi, fitohemikalije..., koje u uravnoteženoj formi sadrže biljna ishrana i prirodni dodaci ishrani čine ovu ishranu superiornom u odnosu na ishranu životinjskog porijekla i vještački proizvedenu ishranu.

Biljke su jedini proizvođači hrane na planeti Zemlji jer samo one mogu da upijaju hranljive i ljekovite sastojke iz zemlje, da koriste sunčevu svjetlost u procesu fotosinteze i da na taj način proizvode hranu potrebnu čovjeku. Organizmu su, na primjer, potrebni antioksidansi za oslobađanje od toksina, slobodnih radikala i za borbu protiv bolesti. Vitamini ili minerali su potrebni organizmu kako bi adekvatno obavljao brojne svakodnevne funkcije, za jačanje imuniteta i stvaranja potrebnih ćelija, hormona i drugih neophodnih supstanci. Organizmu su potrebna vlakna kako bi aktivirao rad debelog crijeva i otarasio se fekalnih materija koje se nakupljaju. Organizmu su potrebni enzimi i fitohemikalije (riječ „fito“ znači biljka) kako bi stimulisao rad krvotoka i najvažnijih organa, ali i pokrenuo složene mehanizme u tijelu u procesu odbrane organizma i izlječenja. Nedostatak ovih i drugih hranljivih i ljekovitih sastojaka dovodi čovjekov organizam u stanje bolesti. Biljna ishrana i prirodni dodaci ishrani su odgovor na sve potrebe čovjeka.

Ishrana ima ubjedljivo najveći značaj za čovjekovo zdravlje zato što se konzumira svakodnevno po nekoliko puta i zato je značajno da ona bude zdrava.

## 4.2. Post na cijedenim sokovima

**- Cijedeni sokovi se za vrijeme posta konzumiraju u količini od oko 2 litra dnevno.**

Način primjene: Cijedeni sokovi se piju od jutarnjih časova 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.
- Dužina posta se primjenjuje zavisno od težine bolesti, nakon konsultacija, a može neprekidno da traje od 5 do 60 dana.
- 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 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: 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, u skladu sa potrebama i zavisno od bolesti koja se tretira.

- Centrifugalni sokovnici (brzi obrtaji) kojih najviše ima u prodaji i koji su najjeftiniji, najslabijeg su kvaliteta jer cijede manje soka nego što biljke mogu da daju, a pri velikoj brzini mogu da unište određene sastojke iz sokova i sokovi su u njima podložniji oksidaciji. Najbolji sokovnici su spori sokovnici ili hidraulični (slow juicers) koji rade na principu prese i stiskanja, cijede znatno više soka od centrifugalnih, ne uništavaju sastojke iz sokova i znatno su skuplji.

### **Obrazloženje**

Post na cijedenim sokovima od voća, povrća i mladih trava žitarica smatra se jednim od najmoćnijih sredstava za održavanje zdravlja i liječenje bolesti koje čovječanstvo poznaje. Ne postoji bolest za koju cijedeni sokovi nijesu ljekoviti ili čak presudni za izlječenje, naročito za vrijeme posta.

Kao što je biljna ishrana najbolja i najzdravija jer sadrži sve neophodne hranjive i ljekovite sastojke neophodne čovjeku za brojne funkcije organizma, isto važi i za cijedene sokove.

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 dospijevaju u krvotok pri čemu nema trošenja energije koja je potrebna za varenje.

Unošenje hranljivih sastojaka putem sokova je mnogo efikasnije nego putem ishrane zato što čovjek može više da popije nego da pojede. Na primjer, dnevna doza soka može da bude nekoliko kilograma iscijeđenog svježeg voća ili povrća.

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. 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.

Post možda nije pravilan termin za ovaj metod liječenja jer se organizam kroz cijeđene sokove hrani u najvećoj mogućoj mjeri, stim da se umjesto čvrste hrane unosi tečna.

### 4.3. Pročišćavanje debelog crijeva

- **Biljna mješavina „Crijeva #1” se konzumira prvih 10 dana programa.**

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.

### **Napomene:**

- Opširnije informacije o pripremanju biljnih formula, uključujući i mješavine, u poglavlju 5. U poglavljima 4.3 do 4.12 može se pogledati širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje biljnih formula. Pripremanje biljnih formula detaljno je opisano i u knjizi dr Ričarda Šulca - „[Liječenje neizlečivih bolesti](#)“ i istoimenom [video serijalu](#) koji se mogu preuzeti sa sajta [www.prirodnamedicina.org](http://www.prirodnamedicina.org). Za aktuelne recepte pogledati i web sajt dr Šulca - [www.herbdoc.com](http://www.herbdoc.com).

- Sve biljne formule čije je korišćenje predviđeno Programom prirodnog liječenja 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 6-og dana programa, u trajanju od 5 dana.**

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 lijekova 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 3 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 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.

Da bi se predstojeće temeljno klistiranje obavilo kako treba, blago klistiranje sa jednim litrom vode i cijedenim 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 čajevе 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.

### **Napomene:**

- Klistiranje se preporučuje svim osobama sa težim zatvorom i težim zapaljenskim bolestima crijeva.

- U slučaju da program primjenjuje osoba koja se liječi od crijevnih problema kao što su kolitis, divertikuloza, Kronova bolest, dijareja, infekcije..., onda se takvoj osobi preporučuje da povremeno radi klistiranje sa ljekovitim dodacima gdje se unesena tečnost zadržava unutar crijeva najmanje pola sata. Preporučuju se neki od sljedećih dodataka koji se mogu mijenjati iz dana u dan:

- a.** Pola litra do litar hladno cijedenog maslinovog ulja



- b. Pola litar do litra hladno cijeđenog lanenog ulja
  - c. 2 decilitra prirodnog gela od aloje vere promiješano sa 2 decilitra vode
  - e. Pola litra do litar čaja od biljaka koje ubrzavaju izlječenje (poglavlja 4.3 do 4.12)
- Dešava se da ljudi koji nemaju iskustva sa klistiranjem u početku ne obave postupak na odgovarajući način, ali u tom slučaju postupak treba ponoviti. Radi olakšanja tokom klistiranja čovjek može da masira stomak dok je u ležećem položaju.

### **Obrazloženje**

Pročišćavanje debelog crijeva je prvi korak u liječenju bilo koje bolesti. Otrovnost i crijeva prepuna fekalnih materija i otpada uzrok su brojnih bolesti, ne samo bolesti crijeva, već i drugih organa.

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.

Zatvor je samo jedan od početnih problema sa debelim crijevom nakon čega 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.

Često su uzaludni brojni pokušaji izlječenja jer prethodno nije pročišćeno debelo crijevo, koje u stanju zatrovanosti oslabljuje i apsorpciju hranljivih i ljekovitih sastojaka u organizam.

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 stvrđnute 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 stimuliraju pražnjenje, a djeluju i blagotvorno na iritiranu i zapaljenu sluzokožu debelog crijeva, liječeći je i ublažavajući bol.

Veoma poznata i djelotvorna tehnika kada je u pitanju pročišćavanje debelog crijeva je klistiranje. Klistiranjem osoba odmah osjeti olakšanje, izbacuju se štetni produkti i razni zaostaci. Klistiranje sa ljekovitim dodacima gdje se tečnost zadržava unutar crijeva najmanje pola sata djeluje blagotvorno na zidove crijeva, ublažava i liječi zapaljenja i infekcije.

#### **Zaključna napomena:**

- Ukoliko se osoba liječi od bolesti debelog crijeva onda se ovom organu daje veći prioritet u odnosu na ostale organe, pojačava se intezitet primjene metoda i tehnika na debelo crijevo i eventualno se dodaju nove metode i tehnike u skladu sa iskustvom najboljih svjetskih stručnjaka.

#### **4.4. Pročišćavanje jetre i žučne kese**

Pročišćavanje jetre i žučne kese se radi u periodu od 2 puta po 7 dana, naizmjenično sa pročišćavanjem bubrega i bešike koje se takođe radi u periodu od 2 puta po 7 dana. Prvih sedam dana se čisti jedna grupa organa (na primjer jetra i žučna kesa), drugih sedam dana druga grupa (bubrezi i bešika) i tako naizmjenično po jednu sedmicu u ukupnom trajanju od 30 dana. U slučaju blažih oboljenja, pročišćavanje ovih organa se radi naizmjenično po jednu sedmicu.

**- 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 grejfruta i 1 limun, može i kombinacija pomorandže, grejfruta 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 štavelja, 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 konzumirati u danu kada se konzumira jaki tonik.

- **Klistiranje organskom kafom se obavlja po potrebi, jednom do 2 puta dnevno.**

Način primjene: Klistiranje se obavlja unosom tečnosti u debelo crijevo preko anusa (analnog 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 naspnu 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**

Kada bi se ljudski organi morali svrstati po važnosti za održavanje zdravlja i liječenje bolesti jetra bi bila na vrhu. Pročišćavanje jetre i žučne kese neophodno je kod liječenja bilo kojeg zdravstvenog problema.

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, sintetizira 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 najbliži 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 stimulisanju 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 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 i liječenja jetre.

#### **Zaključna napomena:**

- Ukoliko se osoba liječi od bolesti jetre i žučne kese onda se ovim organima daje veći prioritet u odnosu na ostale organe, pojačava se intezitet primjene metoda i tehnika na jetru i žučnu kesu i eventualno se dodaju nove metode i tehnike u skladu sa iskustvom najboljih svjetskih stručnjaka.

#### **4.5. Pročišćavanje bubrega i bešike**

Pročišćavanje bubrega i bešike se radi u periodu od 2 puta po 7 dana, naizmjenično sa pročišćavanjem jetre i žučne kese koje se takođe radi u periodu od 2 puta po 7 dana. Prvih sedam dana se čisti jedna grupa organa (na primjer jetra i žučna kesa), drugih sedam dana druga grupa (bubregi i bešika) i tako naizmjenično po jednu sedmicu u ukupnom trajanju od 30 dana. U slučaju blažih oboljenja, pročišćavanje ovih organa se radi naizmjenično po jednu sedmicu.

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

Način primjene: U blender se promiješa:

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

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

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

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

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

Dejstvo tinkture i čaja „Bubrezi/bešika“: Pročišćavaju i podstiču normalan rad bubrega i bešike, rastvaraju naslage (kamen i pijesak), otklanjaju upalu, djeluju dezinfekujuće, uništavaju bakterije, poboljšavaju stvaranje i protok urina.

**- Jaki tonik za pročišćavanje bubrega i bešike 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/bešika” i 100 do 200 grama čaja „Bubrezi/bešika”.

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**

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

Krajnji otpadni proizvod rada bubrega je mokraćna koja iznosi oko 95 odsto tečnosti, a oko 5 odsto rastvorene supstance kao što su otpadni

produkti poput urea-e, mokraćne kiseline, kreatina, amonijaka, hlorida, kalcijuma, magnezijuma, fosfora, zatim i krv, gnoj, bakterije i paraziti, a sve u zavisnosti od zdravstvenog stanja osobe.

Normalno osoba treba da mokri oko četiri do šest puta dnevno. Ovaj broj može značajno varirati u zavisnosti od količine tečnosti koju čovjek konzumira, koliko je težak, da li i koliko vježba, znoji se i diše. Prosječna osoba eliminiše između jedne i dvije litre mokraće dnevno. Nezdrav način života, naročito kroz konzumiranje nezdrave hrane, alkohola, kafe, vještačkih pića, kao i upotreba lijekova i različitih hemikalija i nedovoljno konzumiranje vode, izazivaju nagomilavanje otrova u krvi i bubrezima što otežava njihov rad i preopterećuje ih. 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. Kiselost u organizmu se najviše povećava konzumiranjem nezdrave ishrane.

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 bubrezima.

### **Zaključna napomena:**

- Ukoliko se osoba liječi od bolesti bubrega i bešike onda se ovim organima daje veći prioritet u odnosu na ostale organe, pojačava se intezitet primjene metoda i tehnika na bubrege i bešiku i eventualno se dodaju nove metode i tehnike u skladu sa iskustvom najboljih svjetskih stručnjaka.

## **4.6. Pročišćavanje krvi i limfnog sistema**

**- Tinktura „Detox“ ili „Krv“ konzumira se 14 dana, u periodu od 2 puta po 7 dana sa pauzom od 7 dana.**

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.

### **Napomene:**

- Tinktura „Detox“ ili „Krv“ konzumira se uzastopno sedam dana, nakon čega se sedam dana uzastopno konzumira tinktura „Imunitet“ (poglavlje 4.9). Ove dvije tinkture konzumiraju se svake druge sedmice naizmjenično tokom 30 dana.

### **Obrazloženje**

Sve ćelije u tijelu preko krvotoka dobijaju kiseonik i hranljive i ljekovite sastojke bez čega nema života, svakodnevnog funkcionisanja i liječenja bolesti. 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 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 prouzrokuje bolesti i onemogućuje imuni sistem da se izbori sa njima, naročito sa najtežim bolestima.

Samim pročišćavanjem debelog crijeva, jetre i žučne kese, bubrega i bešike, i krv i limfni sistem se pročišćavaju, ali se zbog njihove važnosti za zdravlje pročišćavanje intenzivira.

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.

#### **Zaključna napomena:**

- Ukoliko se osoba liječi od bolesti krvi i limfnog sistema onda se ovim organima daje veći prioritet u odnosu na ostale organe, pojačava se intezitet primjene metoda i tehnika na krvi i limfni sistem i eventualno se dodaju nove metode i tehnike u skladu sa iskustvom najboljih svjetskih stručnjaka.

#### **4.7. Pročišćavanje kože**

**- 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 4.12).

**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**

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.



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 stimulirano, a četkanje kože je jedan od najboljih načina za to.

### **Zaključna napomena:**

- Ukoliko se osoba liječi od kožnih bolesti, onda se ovom organu daje veći prioritet u odnosu na ostale organe, pojačava se intenzitet primjene metoda i tehnika na kožu i eventualno se dodaju nove metode i tehnike u skladu sa iskustvom najboljih svjetskih stručnjaka.

### **4.8. Pročišćavanje pluća (ukoliko je osoba pušač)**

**- Tinktura „Pluća“ konzumira se tokom 7 dana programa.**

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:**

- Pročišćavanju pluća se pristupa odmah ukoliko je osoba strastveni pušač.

- Tokom 7 dana se konzumira tinktura „Pluća“, a jedan dan se konzumira tinktura „Pluća +“.

**- Tinktura „Pluća +“.**

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**

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.

Biljke sadržane u tinkturama za pluća i koje se koriste za inhalaciju su najbolje za taj organ. Lobelija je najsnažnija biljka za olakšavanje disanja i proširenje bronhija koje su zaduženje 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 stimulira 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.

### **Zaključna napomena:**

- Ukoliko se osoba liječi od plućnih bolesti onda se ovom organu daje veći prioritet u odnosu na ostale organe, pojačava se intenzitet primjene metoda i tehnika na pluća i eventualno se dodaju nove metode i tehnike u skladu sa iskustvom najboljih svjetskih stručnjaka.

## **4.9. Jačanje imuniteta**

**- Tinktura „Imunitet“ konzumira se 14 dana, u periodu od 2 puta po 7 dana sa pauzom od 7 dana.**

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 „Imunitet“:

- *korjen, list i cvijet ehinacee* (za jačanje imuniteta i povećanje broja ćelija u imunom sistemu koje su zadužene za zaštitu organizma i uništavanje stranih tijela)
- *bijeli luk* (za jačanje imuniteta, protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *korjen žen šena-sibirski* (za stimulisanje imuniteta)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Imunitet“: Pojačava imuni sistem u borbi protiv bolesti, virusa i infekcija. Povećava broj ćelija imunog sistema i imuno-hemikalija u krvi i tijelu.

### **Napomene:**

- Tinktura „Imunitet“ konzumira se uzastopno sedam dana, nakon čega se sedam dana uzastopno konzumira tinktura „Detox“ ili „Krv“ (poglavlje 4.6). Ove dvije tinkture konzumiraju se svake druge sedmice naizmjenično tokom 30 dana.
- U tinkturi „Imunitet“ se po potrebi mogu dodati ljekovite biljke protiv bakterija, virusa i gljivica (*korjen ljutića, cvjetovi kantariona, ulje od čajnog drveta, ljuska crnog oraha*).

### **Obrazloženje**

Imunitet ili imuni sistem je skup organa i ćelija zaduženih za odbranu organizma. Od snage imunog sistema zavisi čovjekovo zdravlje. Oslabljeni imuni sistem nije u mogućnosti da se izbori sa zarazama, infekcijama, upalama, lakšim i težim bolestima.

Jačanje imunog sistema je najvažniji korak u Programu prirodnog liječenja. Sve metode i tehnike koje obuhvata ovaj program (poglavlja 4.1 do 4.20) su u funkciji jačanja imuniteta.

Biljke sadržane u tinkturi za imunitet su najsnažnije koje čovječanstvo poznaje, a tu se misli, prije svega, na ehinaceu. Ehinacea u svakom pogledu poboljšava i jača imuni sistem čovjeka. Pomaže tijelu da u kratkom roku stvori veći broj T-ćelija (prirodne ubice), pojačava produkciju i aktivnost makrofaga (ćelije koje pročišćavaju organizam i uništavaju strana tijela), stimuliše lučenje interferona (utiče na aktiviranje ćelija ubica i makrofaga), interleukina (značajan protiv infekcija), imunoglobulina (antitijela) i drugih hemikalija imuniteta sadržanih u krvi, štiti ćelije od napada stranih tijela... Ehinacea je ljekovita protiv prehlade, gripa i groznice, kao i svih vrsta infekcija,

vreline i otoka. Ljekovito djeluje protiv svakog otrovnog ugriza ili ujeda. Poznata je i kao lijek protiv raka.

Bijeli luk je pojedinačno najmoćnija biljka koju čovjek koristi, ima snažno dejstvo protiv bakterija, virusa, otrova i razređivanja guste krvi, dok je ljuta paprika najsnažnija za poboljšanje cirkulacije, a obje su veoma moćne u jačanju imunog sistema čovjeka. Ostale biljke koje se mogu dodati po potrebi, kao što su korjen ljutića, cvjetovi katariona, ulje od čajnog drveta i ljuska crnog oraha imaju snažno dejstvo protiv bakterija, virusa i gljivica.

### **Zaključna napomena:**

- Ukoliko se osoba liječi od bolesti imuniteta onda se njemu daje veći prioritet u odnosu na ostale sisteme i organe, pojačava se intezitet primjene metoda i tehnika za jačanje imuniteta i eventualno se dodaju nove metode i tehnike u skladu sa iskustvom najboljih svjetskih stručnjaka.

## **4.10. Konzumiranje ljute paprike**

**- Tinktura od ljute paprike („Cirkulacija“) konzumira se tokom cijelog trajanja 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.

Ljekovita biljka koja se koristi za pripremanje tinkture od ljute paprike („Cirkulacija“):

- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

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

## **Obrazloženje**

Cirkulacija krvi se odvija u svakom trenutku u ljudskom organizmu jer se na taj način omogućava funkcionisanje svih vitalnih procesa. Preko krvi ćelije svih organa tijela dobijaju kiseonik i hranljive 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, ali i kao prvu pomoć za srčane napade, moždane udare, nesvjesticu, vrtoglavice, unutrašnje ili spoljašnje krvarenje, bolove.

### **4.11. Konzumiranje bijelog luka**

**- Tonik od bijelog luka konzumira se tokom cijelog trajanja programa.**

Način primjene: U blender se promiješa 3 češnjaka bijelog luka sa jednim cijeđenim limunom i jednom čašom vode. Dozu povećavati za po jedan češnjak dnevno dok se ne dođe do najmanje 10 češnjaka, zavisno od potrebe. Može se povećavati i doza cijeđenog limuna i vode, ali ne u pretjeranim količinama (najviše 2 do 3 cijeđena limuna i 2. čaše vode). Tonik se može piti i više puta dnevno, zavisno od potrebe.

#### **Napomena:**

- Osobe koje imaju nizak krvni pritisak moraju biti opreznije sa konzumiranjem tonika od bijelog luka.

- Bijeli luk se može konzumirati i kroz jelo ali je prednost tonika jer smanjuje neprijatni zadah i ljekoviti sastojci brže ulaze u krvotok.

### **Obrazloženje**

Bijeli luk je pojedinačno najmoćnija i najkorisnija biljka za zdravlje koju čovječanstvo poznaje. Ne postoji bolest za koju bijeli luk nema pozitivno dejstvo. Sadrži izuzetne ljekovite supstance, a naročito je bogat brojnim jedinjenjima sumpora. Veoma je koristan za jačanje imuniteta, proređivanje krvi (masna i gusta krv začepljuje arterije i slabi srce), protiv infekcija, zaraza, virusa, bakterija, gljivica, parazita, za snižavanje visokog krvnog pritiska i šećera u krvi, za smanjivanje nivoa slobodnih radikala...

#### **4.12. Konzumiranje biljnih formula prilagođenih bolesti**

- **Biljne formule (tinkture, čajevi, mješavine, ulja, melemi, sirupi) se koriste zavisno od vrste bolesti.**

Pored biljnih mješavina „Crijeva 1“ i „Crijeva 2“, čajeva i tinktura „Jetra/žučna kesa“, „Bubrezi/bešika“, „Detox“ ili „Krv“, „Pluća“, „Pluća +“, „Imunitet“ i „Cirkulacija“ (poglavlja 4.3 do 4.10), koriste se i sljedeće biljne formule zavisno od vrste bolesti:

- **Tinktura i čaj „Srce“.**

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

- *bobica, list i cvijet gloga* (jačanje i poboljšanje rada srca);
- *bijeli luk, lukovica i list sremuša* (za pročišćavanje arterija i snižavanje krvnog pritiska)
- *cvijet crvene djeteline* (razređivanje i pročišćavanje krvi)
- *list i cvijet srdačice* (za pravilne otkucaje srca)
- *list koprive* (za jačanje krvi)



- *ljuta paprika, korjen đumbira* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture i čaja „Srce“: Poboljšavaju i regulišu rad srca, jačaju srčani mišić, održavaju normalan krvni pritisak i nivo holesterola, poboljšavaju cirkulaciju.

#### - Tinktura „Mozak“.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Mozak“:

- *list ginkoa, list i cvijet ruzmarina, kola orasi*, (moždani stimulansi, za poboljšanje protoka krvi i kiseonika u mozak)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Mozak“: Poboljšava protok krvi i kiseonika u mozak, sprečava zakrčenost i stvaranje krvnih ugrušaka u mozgu. Poboljšava sluh i vid.

#### - Tinkture „Antibiotik“ i „Imuno #2“.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinktura „Antibiotik“ i „Imuno #2“:

- *bijeli luk, crni luk, korjen rena* (za jačanje imuniteta i uništavanje stranih tijela, bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *korjen đumbira* (za jačanje imuniteta i poboljšanje varenja)
- *ljuta paprika* (za jačanje imuniteta i poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Imuno #2“: Pojačava imuni sistem, ima snažno antibakterijsko i antivirusno dejstvo, naročito djelotvorno kod gripa i prehlada. Poželjno je koristiti preventivno.

#### - Tinktura i čaj „Varenje“.

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

- *korjen đumbira, sjeme komorača, cvijet hajdučke trave, crni biber, list i ulje od nane* (za poboljšanje varenja, otklanjanje

gasova, kiseline i nadutosti)

- *korjen sladića* (štiti želudac i djeluje protivupalno).

Dejstvo tinkture i čaja „Varenje“: Pomažu kod lošeg varenja, kiseline, gasova i osjetljivog želuca.

#### - Tinktura „Prostata“.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Prostata“:

- *bobica testeraste palme, kora afričke šljive* (za smanjivanje uvećane prostate, ublažavanje bolova i protiv upala, za smanjivanje pritiska na bešiku i noćnog mokrenja, za bolji protok mokraće kroz prostatu)
- *korjen koprive* (za olakšano mokrenje)
- *bobica kleke, list uve, kukuruzna svila* (za stimulisanje mokraćnih kanala i dezinfekciju)

Dejstvo tinkture „Prostata“: Smanjuje uvećanu prostatu i pritisak na mokraćne kanale, ublažava bol, smanjuje noćno mokrenje, poboljšava protok urina.

#### - Tinktura „Muška formula“.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Muška formula“:

- *korjen sibirskog, kineskog, korejskog, mongolskog i američkog žen šena, korjen sarsaparile* (za podsticanje reproduktivnog sistema, ravnotežu muških hormona i protiv impotencije)
- *bobica testeraste palme* (za poboljšanje rada prostate)
- *kora johibe* (protiv erekтивne disfunkcije)
- *listovi damijane, sjeme ovs*a (za stimulisanje polnog nagona)
- *kola orasi* (za stimulisanje organizma)

- *korjen đumbira* (za poboljšanje cirkulacije i reproduktivnog sistema)

Dejstvo tinkture „Muška formula“: Poboljšava rad reproduktivnog sistema, povećava proizvodnju sperme, pojačava erekciju, pomaže kod liječenja muškog steriliteta.

#### - Tinktura i čaj „Ženska formula“.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Ženska formula“:

- *korjen anđelike, bobice konopljike, korjen divljeg jama, list i cvijet macine trave* (za ravnotežu ženskih hormona, normalizovanje mjesečnog ciklusa, otklanjanje menstrualnih bolova i povećanje plodnosti)
- *korjen sladića, list i cvijet virka* (za ublažavanje simptoma u menopauzi i hormonalnu ravnotežu)
- *list damijane* (za stimulisanje polnog nagona)
- *korjen valerijane, cvijet hmelja* (za smirenje)
- *bobica kleke, list uve, kukuruzna svila* (za dezinfekciju i bolji rad mokraćnih kanala)

Dejstvo tinkture i čaja „Ženska formula: Poboljšavaju komunikaciju između endokrinih organa u mozgu i jajnika, dovode ženske hormone u ravnotežu, podstiču normalan mjesečni ciklus, otklanjaju simptome PMS-a i menstrualne bolove, smiruju nerve, pomažu u uklanjanju osjećaja vreline, usporavaju starenje na prirodan način.

#### - Tinktura i čaj „Nervi“.

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

- *korjen valerijane, cvijet hmelja, list i cvijet pasiflore, list i cvijet lavande, list i cvijet matičnjaka, cvijet kamilice* (za smirenje nerava i protiv nesаницe)

- *cvijet kantariona* (za obnovu nerava)
- *sjeme i list lobelije, korjen divljeg ruzmarina, korjen plave stanićarke* (za blago smirivanje nerava i protiv grčeva)

Dejstvo tinkture i čaja „Nervi“: Smiruju nervni sistem, otklanjaju nesanicu, suzbijaju stres, protiv iscrpljenosti i noćnog nemira.

#### - Tinktura „Nervi +“.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Nervi +“:

- *list i cvijet kapice, sjeme ovsas, sjeme celera, kola orasi* (za stimulaciju nerava)
- *cvijet kantariona* (za obnovu nerava)
- *sjeme i list lobelije, list i cvijet lavande, korjen divljeg ruzmarina, korjen plave stanićarke* (za blago smirivanje nerava, protiv grčeva i trzaja na nervnoj bazi)

Dejstvo tinkture „Nervi +“: Stimuliše, obnavlja i jača nervni sistem.

#### - Tinktura „Uho“ (za unutrašnju i spoljašnju upotrebu) i biljno ulje „Uho“ (za spoljašnju upotrebu).

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje tinkture i ulja „Uho“:

- *bijeli luk, crni luk, ulje od bijelog luka, ulje od crnog luka* (za dezinfekciju i protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *cvijet divizme* (protiv zapaljenja, za ublažavanje bolova i iritacija)
- *ruzmarin* (za poboljšanje protoka kiseonika u mozak)
- *cvijet kanatriona* (za obnovu nerava, protiv infekcija)

Dejstvo tinkture i ulja „Uho“: Pročišćava i djeluje protiv infekcije uha. Obnavlja nerve uha.

### - Tinktura „Oči“ (za spoljašnju upotrebu).

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Oči“:

- *list i korjen vidca* (za poboljšanje vida, protiv upala i slabosti očiju)
- *korjen ljutića* (za dezinfekciju)
- *cvijet divizme* (protiv zapaljenja, za ublažavanje bolova i iritacija)
- *sjeme komorača* (za jačanje očnih funkcija, protiv umornih i opterećenih očiju)
- *list maline* (za ispiranje)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Oči“: Poboljšava protok krvi u očima, smanjuje iritaciju i uklanja toksine iz oka, uspješno otklanja kataraktu.

### - Tinktura „Grlo“ (sprej).

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Grlo“:

- *korjen, list i cvijet ehinacee* (za jačanje imuniteta)
- *bijeli luk* (protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *ljuta aleva paprika* (za poboljšanje cirkulacije)
- *korjen ljutića* (protiv infekcija)
- *list i ulje nane* (za hlađenje i smirivanje)

Dejstvo tinkture „Grlo“: Pomaže kod gripa i prehlade, olakšava bol u grlu, uklanja štetne mikroorganizme iz grla.

### - Tinktura „Usta-zubi-desni“ (za ispiranje).

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Usta-zubi-desni“:

- *bijeli luk, ulje bijelog luka* (protiv infekcija)

- *list i ulje čajnog drveta* (za dezinfekciju, protiv bakterija i gljivica)
- *list majčine dušice* (za jačanje desni i dezinfekciju usne duplje)
- *kora hrasta* (za zatezanje desni)
- *ulje od pupoljka karanfilića* (za ublažavanje bolova i protiv infekcija)
- *ulje zimzelena* (protiv upala i bolova)
- *korjen ljutića, list i ulje nane* (za dezinfekciju)
- *ljuta aleva paprika* (za poboljšanje cirkulacije)
- *kora cimeta* (osvježivač)

Dejstvo tinkture „Usta-zubi-desni“: Djeluje dezinfekujuće na zube, desni i krajnike, otklanja ostatke hrane između zuba i desni, pojačava cirkulaciju krvi u desnim, poboljšava higijenu usne duplje, čisti jezik, otklanja štetne mikroorganizme.

#### **- Biljno ulje „Anti-herpes“ (za spoljašnju upotrebu).**

Prirodni sastojak koji se koristi za pripremanje ulja „Anti-herpes“:

- *ulje od bijelog luka* (za dezinfekciju i protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)

Dejstvo ulja „Anti-herpes“: Otklanja genitalni i druge vrste herpesa.

#### **- Biljno ulje „Kosti-mišići“ (za spoljašnju upotrebu).**

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje ulja „Kosti-mišići“:

- *ulje zimzelena* (protiv bolova, upala i grčeva)
- *cvijet arnike, cvijet nevena, cvijet kantariona, korjen gaveza* (za zacjeljivanje lomova i rana na kostima i tkivima, protiv bolova i upala)
- *list i gel aloje* (za obnavljanje tkiva)
- *kora hrasta* (za zatezanje kože)

- *kristal mentola* (smiruje i osvježava tkivo, poboljšava cirkulaciju)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo ulja „Kosti-mišići“: Obnavlja kosti, zglobove, tetive, hrskavice, ligamente, tkivo i poboljšava cirkulaciju u njima.

#### **- Biljni melem „Koža-mišići“ (za spoljašnju upotrebu).**

Širi spisak prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje melema „Koža-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)

Dejstvo melema „Koža-mišići“: Prekida upalni proces, regeneriše mišiće, veoma pogodan za ekcem i kožne bolesti kao i za sve vrste alergija.

#### **- Biljno ulje „Upala“ (za spoljašnju upotrebu i umetanje u tjelesne otvore kao što su rektum i vagina).**

Spisak prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje ulja „Upala“:

- *ulja od jojobe i čajnog drveta* (protiv infekcija, bakterija, gljivica)
- *ulje od kantariona* (za oporavak tkiva)

Dejstvo ulja „Upala“: Protiv upala, naročito jajnika, grlića materice i debelog crijeva. Protiv mikroorganizma. Otklanja bol i krvarenje.

**- Biljni melem „Ruke“ (za spoljašnju upotrebu).**

Spisak prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje melema „Ruke“:

- *med, pčelinji vosak* (za omekšivanje i obnovu, protiv suve kože)
- *kokosovo ulje, maslinovo ulje* (za podmlađivanje i obnovu kože, protiv upala)

Dejstvo melema „Ruke“: Pomaže ispucalnoj koži da se brže regeneriše. Pogodan je za suhu kožu.

**- Biljna mješavina „Kašna obloga“ (za spoljašnju upotrebu).**

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Kašna obloga“:

- *glina, drveni ugalj* (za neutralizovanje i upijanje otrova);
- *bijeli luk* (protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica i stranih tijela)
- *korjen vinobojke, list čaparala* (za uništavanje tumora)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)
- *ulje čajnog drveta* (za dezinfekciju)
- *korjen gaveza, gel aloje, ulje od kantariona* (za zacjeljivanje rana i povreda, obnavljanje tkiva)
- *kokosovo ulje, maslinovo ulje* (za obnovu kože, protiv upala)

Dejstvo mješavine „Kašna obloga“: Izvlači toksine ispod kože i iz unutrašnjih organa, ubrzava izlječenje i oporavak od opekotina i povreda.

**- Biljna mješavina „Sinusi“ (za ušmrkivanje u nos).**

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Sinusi“:

- *korjen mirike, korjen rena* (za otčepljavanje i zaustavljanje



curenja iz nosa)

- *bijeli luk* (protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *korjen ljutića* (protiv infekcija)
- *ljuta aleva paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo mješavine „Sinusi“: Otklanja upalu sinusa, otpušava nos, podstiče izbacivanje sluzi.

#### - Tinktura „Protivotrov“ (za unutrašnju i spoljašnju upotrebu).

Ljekovita biljka koja se koristi za pripremanje tinkture „Protivotrov“:

- *list bokvice* (za pročišćavanje krvi, protiv zaraza, za uništavanje bakterija i brže iscjeljivanje rana)

Dejstvo tinkture „Protivotrov“: Pomaže pri trovanju krvi, posjekotini na rđu, zmijskom ujed, tetanusu. Pročišćava krv.

#### - Tinktura „Imuno-djeca“.

Ljekovita biljka koja se koristi za pripremanje tinkture „Imuno za djecu“:

- *korjen, list i cvijet ehinacee* (za jačanje imuniteta i povećanje broja ćelija u imunom sistemu koje su zadužene za zaštitu i uništavanje stranih tijela)

Dejstvo tinkture „Imuno za djecu“: Pojačava imuni sistem djece u borbi protiv bolesti, virusa i infekcija. Povećava broj ćelija imunog sistema i imuno-hemikalija u krvi i tijelu.

#### - Biljni sirup „Crijeva-djeca“.

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje sirupa „Crijeva-djeca“:

- *list i mahuna sene, stara kora krkavine, kora krušine* (za stimulisanje pražnjenja crijeva)
- *plod i ulje smokve* (blago stimulisanje pražnjenja i za omekšavanje stolice)

- *pupoljak karanfilića, sjeme anisa, ulje od mandarine* (za poboljšanje varenja, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova, protiv bakterija i infekcija)

Dejstvo sirupa „Crijeva-djeca“: Otklanja zatvor kod djece, podstiče normalnu stolicu, stimulise rad crijeva.

### **Napomene:**

- Nije neophodno da sve navedene biljke i prirodni sastojci budu sadržani u tinkturama, čajevima i drugim biljnim formulama (mješavine, ulja, melemi, sirupi), a mogu se koristiti i druge biljke zavisno od potreba. Ljekovite biljke u većini slučaja imaju i šira dejstva u odnosu na ona koja su navedena u poglavljima 4.3 do 4.12.
- Opširnije informacije o pripremanju biljnih formula u poglavlju 5. Pripremanje biljnih formula detaljno je opisano i u knjizi dr Ričarda Šulca - „[Liječenje neizlečivih bolesti](#)“ i istoimenom [video serijalu](#) koji se mogu preuzeti sa sajta [www.prirodnamedicina.org](http://www.prirodnamedicina.org). Za aktuelne recepte pogledati i web sajt dr Šulca - [www.herbdoc.com](http://www.herbdoc.com).
- Pojedinačne biljne formule imaju najbolje dejstvo kada se primjenjuju kroz kompletno prirodno liječenje (**detoksifikacija organizma, snabdijevanje organizma, poboljšanje cirkulacije, stimulisanje organizma**).
- Prirodno liječenje obuhvata primjenu širokog spektra ljekovitih biljaka u različitim formama, ne samo kroz navedene tinkture, čajeve i biljne formule (mješavine, ulja, melemi, sirupi).

### **4.13. Toplo/hladno tuširanje**

- **Toplo/hladno tuširanje se primjenjuje jednom do 3 puta dnevno.** Način primjene: Prvo tuširanje treba da bude ujutro. U početku se pusti vruća voda koja se drži nekoliko minuta po cijelom tijelu, a naročito na oboljele djelove, a zatim se pusti hladna voda jedan

minut, i tako se ponovi nekoliko puta (najbolje je da tuširanju prethodi četkanje kože, pogledati poglavlje 4.7). Poželjno je masirati oboljele djelove tijela dok se preko njih prelazi toplim i hladnim tušem.

### **Napomene:**

- Osoba može postepeno svakog dana pojačavati intenzitet vruće i hladne vode.
- Za najteža oboljenja tuširanje toplom i hladnom vodom treba da traje najmanje 20 minuta po tri puta dnevno.
- Za razliku od jutarnjeg, popodneвно ili večernje tuširanje završava se sa vrućom vodom.
- Zavisno od potreba osobe, koristiti i toplo/hladne obloge na oboljela mjesta. Za tople obloge mogu se koristiti plastične flaše ili termofoer u koje se sipa vruća voda, a za hladne obloge kesa sa ledom ili zamrznuta plastična flaša.

### **Obrazloženje**

Jedan od glavnih uslova za liječenje bolesti jeste kod osobe pokrenuti krv po cijelom tijelu. Hidroterapija (sve vrste terapija sa vodom) je, između ostalog, najmoćnija metoda za poboljšanje cirkulacije koja postoji (druga po jačini metoda jeste korišćenje ljute paprike). Hidroterapija snažno stimuliše rad imunog sistema i pokreće čovjeka i pojedinačno je jedna od najboljih metoda za liječenje najtežih bolesti. Razmjena vruće i hladne vode po tijelu i na oboljelim mjestima je veoma djelotvorno i liječi. 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.

#### 4.14. Masaža

- **Masaža oboljelih djelova tijela se primjenjuje najmanje jednom dnevno.**

Način primjene: Primjenjivati na sebi duboku masažu najmanje 10 minuta na oboljele djelove tijela, koliko god da je u tom dijelu tijela eventualno bolno, kruto ili tvrdo.

##### **Napomena:**

- Ukoliko osoba koja se liječi nije u mogućnosti da sama sebi masira oboljele djelove tijela onda je potrebno da to uradi pomagač.
- Poželjno je imati i masažu cijelog tijela, predjela kičme, vrata, stopala.

##### **Objasnenje**

Masaža je jedna od metoda koja je veoma korisna kako za zdrave tako i za bolesne ljude. Utiče na poboljšanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Masaža opušta tijelo, smanjuje stres i nervnu napetost, poboljšava cirkulaciju, ublažava bolove, poboljšava koncentraciju, pojačava imunitet i pomaže u pročišćavanju organizma, zateže kožu... Masaža oboljelih djelova tijela dovodi krv, a samim tim i hranljive sastojke i kiseonik na mjesta koja treba da se liječe.

#### 4.15. Obloge i umeci

**Obloge ili umeci se nanose na oboljele djelove tijela jednom do više puta dnevno.**

Način primjene: Postoji više vrsta obloga i umetaka koji se nanose na oboljele djelove tijela zavisno od bolesti i potreba.

- Obloga sa ricinusovim uljem stavlja se na oboljeli dio tijela naveče i ostavlja se preko noći.

- Kašna obloga se stavlja na oboljeli dio tijela najmanje jednom do više puta dnevno (kod težih oboljenja).
- Obloga od čaja (fomentacija) se stavlja na oboljeli dio tijela jednom do više puta dnevno.
- Obloge od biljnih ulja i melema se stavljaju na oboljeli dio tijela jednom do više puta dnevno.
- Direktno nanošenje biljnih ulja i melema na oboljeli dio tijela primjenjuje se jednom do više puta dnevno.
- Umetci se stavljaju u oboljele unutrašnje djelove tijela (rektum, debelo crijevo, vagina, uši, usta) jednom do više puta dnevno.

#### **Napomena:**

- Opširnije informacije o pripremanju obloga i umetaka u poglavlju 5.
- Različite vrste obloga i umetaka se ne nanose istovremeno, već kombinovano i u različitom periodu zavisno od bolesti i potreba.

#### **Obrazloženje**

Korišćenje različitih vrsta obloga i umetaka na oboljelim mjestima je nezaobilazno u liječenju. Obloge i umeci služe da pojačaju cirkulaciju, dovedu i ispuste ljekovite i hranljive sastojke na oboljela mjesta, izvuku otrove, ubrzaju izlječenje i obnove tkivo.

Ricinusovo ulje je poznato po izvlačenju otrova, razbijanju začepljenja, poboljšanju cirkulacije, ublažavanju tegoba i stoga su oblozi od ovog ulja na oboljela mjesta nezaobilazni u izlječenju.

Biljke i prirodni sastojci koji se koriste za kašne obloge, obloge od čaja, za ulja, meleme (masti, kreme) i umetke treba da budu odgovarajući za različite vrste bolesti (poglavlja 4.3 do 4.12), a koji imaju snažno dejstvo na pročišćavanju organizma, poboljšanju cirkulacije i ubrzanju izlječenja.

#### 4.16. Fizička aktivnost

**- Fizička aktivnost se upražnjava najmanje 5 puta sedmično.**

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. Svakog dana povećavati minutažu sa krajnjim ciljem da čovjek bude aktivan najmanje sat vremena 5 puta dnevno.

#### **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, liječenje je olakšano...

Kod ljudi koji vježbaju koštana srž brže proizvodi crvena krvna zrnca koja prenose kiseonik do mozga i ostalih tkiva. Vježbanje, takođe, jača kosti pomažući im da zadrže kalcijum i druge minerale. Kretanje naročito pomaže kod rada probavnih organa. Varenje se znatno poboljšava.

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.

#### 4.17. Izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti

**- Izlaganje svježem vazduhu i sunčevoj svjetlosti se upražnjava svakog dana najmanje 30 minuta (ako je to moguće), 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**

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 i ubrzava izlječenje. 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. Zagađeni vazduh je obično pun takozvanih pozitivnih jona kojih ima u zatvorenim i loše provjetravanim prostorijama, dok vazduha koji sadrži negativne jone najviše ima u prirodnom ambijentu. Takav vazduh osvježava, omogućava bolje zdravlje i pomaže pri liječenju. Izlaganje suncu, preko fizičke aktivnosti ili na drugi način, dodatno potpomaže poboljšanju zdravlja, jačanju imuniteta, suzbijanju stresa, proizvodnji vitamina D i pokretanju značajnih funkcija u organizmu. 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. Svako živo biće na planeti Zemlji je zavisno od Sunca. Biljke zavise od Sunca, odnosno bez sunčeve energije, između ostalog, ne bi mogle da se razviju i da crpe kiseonik i hranljive sastojke iz zemlje. Sunce ima važnu ulogu u mnoštvu drugih procesa u našem svijetu, bez kojih ne bi bilo moguće održavanje života.

#### **4.18. Suzbijanje stresa i pozitivan životni stav**

**- Osoba mora, snažnom voljom, stvarati okolnosti u svom životu kojima će suzbijati stres i zauzeti pozitivan životni stav.**

Najbolji i najefikasniji način za to je sljedeće:

- opustiti se
- vjerovati u izlječenje
- prestati sa negativnim mislima i razmišljati pozitivno
- biti optimista
- više voljeti i iskazivati ljubav
- biti zahvalan
- biti ljubazan
- radovati se, biti nasmijan što više
- imati više razumijevanja
- oprostiti drugima
- družiti se sa pozitivnim ljudima
- svaki dan učiniti neko dobro djelo
- ako je potrebno izviniti se nekome
- prestati sa gledanjem destruktivnih televizijskih programa i čitanjem destruktivnih novinskih članaka i Internet sajtova
- suzdržavati se od kritikovanja, ogovaranja, bijesa, mržnje
- suzbijati sebičnost i zavist
- emocionalno se izražavati
- čitati kvalitetnu literaturu koja može unaprijediti emocionalno zdravlje poput Biblije
- vjerovati u Boga (čovjek je stvoreno biće, a ne produkt slučajnosti)

#### **Obrazloženje**

Imuni sistem čovjeka od kojeg zavisi zdravlje reaguje na emocionalno



stanje osobe. Kada je čovjek opušten, pozitivan i optimista, kada voli, raduje se, nesebičan je, druži se sa pozitivnim ljudima, vjeruje i ima povjerenja u Boga i, ukoliko je bolestan, vjeruje u izlječenje, njegov organizam potpuno drugačije funkcioniše. Konstantno se luče hormoni za sreću i obnovu organizma kao što su serotonin i endorfin, a imuni sistem poboljšava svoj rad i povećava proizvodnju, između ostalog, T-ćelija koje uništavaju slobodne radikale i strane ćelije u organizmu poput ćelija raka. Ove supstance (endorfin, serotonin) proizvodi mozak i one mogu izazvati snažan prirodni osjećaj zadovoljstva, što automatski poboljšava imuni sistem i pomaže bržem ozdravljenju.

Nasuprot toga, ljudi u depresivnom stanju i sa negativnim emocijama postaju podložni i fizičkim i mentalnim bolestima, upravo zato jer je imuni sistem povezan sa emocijama i jer su tijelo i um jedno. Ne samo mentalne nego i fizičke bolesti često imaju korjen u čovjekovom umu. Čovjekov čeonni režanj u mozgu je zadužen za volju, intelekt, moral, razmišljanje, procjenjivanje... Veličina čeonog režnja se razlikuje između ljudi i raznovrsnih životinja. Životinje sa najmanjim čeonim režnjem imaju ograničeni način života vođen instinktom (na primjer, mačke), a one sa malo većim režnjom su sposobnije za složenije funkcije (šimpanze, psi...). Kod životinja čeonni režanj čini najviše 17 odsto mozga, dok je kod čovjeka više od trećine do skoro 40 odsto, što ga čini moralnim bićem.

Čovjek može da ošteti svoj čeonni režanj nezdravom ishranom, duvanom, alkoholom, kafom, stresom, ali i negativnim životnim stavom. Zato je izuzetno važno kako se čovjek ophodi prema sebi i drugim ljudima. Karakteristike kao što su mržnja, sebičnost, zavist, bijes, ogorčenost, svađe, osvetoljubivost, neljubaznost, ogovaranje, neopraštanje, nedostatak i neispoljavanje ljubavi, neumjerenost, razuzdanost, prevare, laži, robovanje prošlosti, emocionalno neizražavanje i zatvaranje, materijalizam, nepovjerenje u ljude i

okruženje, nepovjerenje u Boga..., svaki čovjek mora da suzbija i odbacuje ako želi da bude dugoročno fizički i mentalno zdrava soba.

#### **4.19. Održavanje higijene prirodnim preparatima**

**- Za održavanje higijene koriste se prirodni šamponi, sapuni, paste za zube i eterična ulja.**

##### **Obrazloženje**

Izlečenje podrazumijeva izbacivanje otrova iz organizma, a prvi korak na tom puta je prestati sa unošenjem otrova. Savremeni preparati za higijenu su u najvećoj mjeri toksični a često i uzrok određenih bolesti. Sa druge strane prirodni preparati čine da se čovjek ugodnije osjeća i, što je najvažnije, pomažu u očuvanju i obnavljanju zdravlja.

#### **4.20. Hidroterapija (u slučaju najtežih oboljenja)**

Primjenjuju se najmanje dvije vrste hidroterapije najmanje 2 puta sedmično.

**- Tretman hladnim čaršavom se primjenjuje u slučaju najtežih oboljenja, najviše 3 puta sedmično.**

Ovaj tretman se može primijeniti samo u kadi u kojoj se može napuniti voda koja bi osobi, kada uđe u kadu, došla do ispod grla ili najniže do srca. Tretman hladnim čaršavom obavlja pomagač, dok je osoba koja se liječi u ovom slučaju skoro potpuno pasivna.

Način primjene:

- Napuniti kadu sa vrućom vodom toliko da se jedva može ući.
- U krpi ili tkanini veličine jedne majice (može se na kvadrat isjeći stara majica) prosuti po jednu punu šaku ljute paprike, isjeckanog đumbira i suve slačice (umjesto slačice može isjeckani bijeli luk). Krpu ili

tkaninu zavezati nekim konopcem i baciti u vrelu kupku.

- Prije ulaska u kadu pritisnuti krpu nekoliko puta rukom ili, ukoliko je voda prevruća, nekim predmetom.

- Prije ulaska u kadu predio genitalija i bradavice dobro namazati vazelinom da bi se zaštitili.

- Nakon ulaska u kadu treba intenzivno piti vrući čaj. Preporučuje se najmanje pet šolja čaja dok je osoba u kadi.

- Ako se osobi dok je u kadi vrti u glavi ili ima osjećaj da će pasti u nesvjest neka joj pomagač na čelo ili glavu stavi hladan peškir ili oblogu. Osim toga, obavezno pored sebe treba imati tinkturu od ljute aleve paprike koja, kada se nekoliko kapi prospje u usta, sprečava da dođe do nesvestice.

- Kada čovjek dođe do tačke da više ne možete izdržati ni sekundu u kadi (otprilike 20 minuta do pola sata nakon ulaska), pomagač treba da pomogne da se izdrži još barem 5 minuta jer u tom vremenu osoba koja je u kadi treba da doživi „tačku ključanja“.

- Nakon toga pomagač treba da pomogne osobi da izađe iz kade.

- Nakon izlaska iz kade pomagač treba da obmota osobu velikim bijelim čaršavom koji je prethodno stajao u ledenoj vodi sa većom količinom leda, i da osobu smjesti u krevet.

- Krevet se spremi tako što se preko dušeka stavi plastični ili gumeni materijal jer bi se su suprotnom krevet skvasio i zaprljao.

- Preko hladnog, kvasnog čaršava osobi se kad legne stavlja još jedan suv čaršav i preko toga još jedno ili dva ćebeta.

- Stopala i zglobovi su otkriveni i pomagač ih, dok osoba leži, treba namazati maslinovim uljem. U cilju sprečavanja infekcije može se napraviti tonik od bijelog luka (promiješati u blender nekoliko češnjaka bijelog luka sa vodom) sa kojim se nakvase tabani. Osobi se potom navlače čarape. Na kraju se hladni, vlažni čaršav i ostali čaršavi i ćebad koji su preko osobe stavljaju i preko stopala koliko je to moguće.

- U takvom položaju osoba ostaje najmanje sat vremena, a ako su u pitanju teža oboljenja, onda i nekoliko sati ili preko cijele noći.

**- Tretman sa vrućom vodom se primjenjuje u slučaju najtežih oboljenja, najviše 5 puta sedmično.**

Način primjene: Napuniti kadu sa vrućom vodom i ostati u njoj sat vremena. Kako se voda bude hladila dopunjavati vruću vodu u kadi. Poželjno je da pomagač natapa osobi koja je u kadi čelo i glavu sa kvasnim peškirom. Pomagač je obavezan da povremeno mjeri puls osobi koja je u kadi. U slučaju da puls prelazi 130 otkucaja u minuti prekinuti sa tretmanom.

#### **Napomena:**

- Tretman sa vrućom vodom se može primjenjivati i na drugačiji način - ostajanjem u vrućoj vodi u trajanju od 20 minuta nakon čega je potrebno istuširati se hladnom vodom u trajanju od nekoliko minuta (intenzitet vruće i hladne vode prilagođavati osobi koja se liječi i postepeno povećavati ili snižavati temperaturu).

#### **Obrazloženje**

Tretman hladnim čaršavom je najmoćnija vrsta hidroterapije i koriste je vodeći svjetski stručnjaci za prirodno liječenje. Kroz ovaj tretman ne samo što organizam izbacuje brojne otrove kroz kožu i razbijaju se začepjenja, nego dolazi do stimulisanja imunog sistema na nevjerovatan način.

Vještačkim povećanjem temperature koje se postiže i tretmanom sa vrućom vodom, povećava se aktivnost i kretanje bijelih krvnih zrnaca kako bi se stimulisao imuni sistem i uništili napadači.

Za svaki povećan stepen tjelesne temperature brzina bijelih krvnih zrnaca se povećava oko četiri puta. Takvo stanje, između ostalog, kada se sprovodi tretman hladnim čaršavom, dovodi do jedne vrste

emocionalnog pročišćavanja što mora osjetiti svaka osoba koja prođe kroz tretman. Tačka ključanja u emocionalnom smislu se dešava tokom posljednjih nekoliko minuta, kada bi osoba u svim varijantama ustala iz kade, ali joj pomagač „ne dozvoljava”, odnosno insistira da ostane. U tim trenucima mogu se dešavati različite stvari: osoba može da se opire, da plače, priča o stvarima iz života, da oživi traume iz prošlosti... Sve je to neophodan dio emocionalnog izlječenja i ne treba da zabrinjava. Tačka ključanja može da se nastavi dok je osoba u krevetu u smislu želje da priča o stvarima iz prošlosti koje su je mučile ili je muče. Tretman hladnim čaršavom ima pozitivno dejstvo na sve vrste bolesti.

## **5. Pripremanje biljnih formula**

Biljne formule su ljekoviti proizvodi koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka, biljnih ulja i drugih prirodnih sastojaka. Biljne formule se koriste kao dodaci ishrani, za pročišćavanje organizma, prevenciju i liječenje bolesti. Biljne formule, bilo za unutrašnju ili spoljašnju upotrebu, mogu biti u tečnom, čvrstom i kašastom stanju ili u prahu.

### **5.1. Tinkture**

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

Način pripreme: Ljekovite biljke i alkohol se zajedno promiješaju u blenderu. Nakon miješanja dobijena smjesa se prospe u teglu i zatvori kako bi odstojala jedan dan da bi se, nakon njenog taloženja prema dnu tegle, vidjelo gde je smjesa u visini u odnosu na tečnost. Narednog dana smjesa treba da bude u visini najmanje na 3/4 od ukupne tečnosti. Ukoliko nije dobijen željeni nivo pristupa se ili dodavanju biljaka ili alkohola nakon čega se ponovo mogu promiješati u blender. Nakon toga smjesa se ponovo prospe u teglu i zatvori i više se ne otvara do njene upotrebe. Teglu treba mućkati najmanje tri puta dnevno po nekoliko minuta. Nakon najmanje 14 dana (može i nekoliko mjeseci) smjesa se procijedi kroz gazu ili pamučnu krpu u staklene flašice i dobije se tinktura koju je najbolje držati na tamnom mjestu i sobnoj temperaturi. Tinkture se mogu konzumirati sa vodom, cijeđenim sokom, čajem ili direktnim unosom u usta. Tinkture se mogu koristiti i za spoljašnju upotrebu nanošenjem na oboljele djelove tijela.

Mjere za pripremu: Na litar alkohola stavlja se od 200 do 300 grama ljekovitih biljaka zavisno od njihove zapremine.

### **Napomene:**

- U većini slučajeva tinkture je najbolje praviti od svježih biljaka, iako se mogu praviti i od suvih ali je u tom slučaju njihovo dejstvo nešto slabije.

- Alkohol se koristi za pripremanje tinktura zato što se neki od najvažnijih ljekovitih sastojaka biljaka kao što su esencijalna ulja, smole, alkaloidi, steroidi i brojni drugi, mnogo bolje rastvaraju u alkoholu nego u vodi (čaj). Štaviše, određeni važniji ljekoviti sastojci iz biljaka se mogu rastvoriti jedino u alkoholu. Alkohol održava tinkturu produžujući joj rok trajanja na gotovo neograničeno.

- Najbolji alkohol za pripremanje tinktura je votka jačine 40 odsto, jer se proizvodi od žitarica i u pitanju je najčistija alkoholna baza. Druge vrste alkohola (viski, konjak, rakija) mogu sadržati potrebnu jačinu alkohola, ali one sadrže i razne boje, arome, konzervanse i toksične supstance.

- U slučaju da neko ima averziju prema alkoholu dovoljno je da malo ključale vode naspe preko doze tinkture i alkohol će ispariti.

## **5.2. Čajevi**

Čajevi su tečni proizvodi koji se dobijaju izvlačenjem (ekstrahovanjem) ljekovitih sastojaka iz biljaka njihovim miješanjem sa vodom.

### **Čaj od listova i cvjetova biljaka**

Način pripreme: Ljekovite biljke sipati u šolji i prelit ključalom vodom, šolja se prekrije i ostavi da odstoji 10 do 15 minuta nakon čega se čaj procijedi i pije.

Alternativni način pripreme: Ljekovite biljke sipati u vodi da proključa, nakon ključanja zatvoriti posudu i ostaviti da se krčka na najnižoj temperaturi najviše jedan minut i onda je skinuti sa vatre.

Mjere za pripremu: Jedna do dvije pune čajne kašičice ljekovitih biljaka na 0,25 dl vode (doza se može povećavati po potrebi).

### **Čaj od tvrdih djelova biljaka kao što su korjen, kora, bobice, plodovi, izdanci...**

Način pripreme: Ljekovite biljke sipati u vodi da proključa, nakon ključanja zatvoriti posudu i ostaviti da se krčka na najnižoj temperaturi do 10 minuta i onda je skinuti sa vatre. Nakon 10 do 15 minuta čaj se procijedi i pije.

Mjere za pripremu: Jedna do dvije pune čajne kašičice ljekovitih biljaka na 0,25 dl vode (doza se može povećavati po potrebi).

#### **Napomene:**

- Za pripremanje čaja od tvrdih djelova biljaka sipati više vode nego uobičajeno zbog isparavanja vode tokom ključanja i krčkanja (za dobijanje dvije šolje čaja, odnosno 0,5 litra, prilikom pripreme sipati 0,75 litra vode).

### **5.3. Mješavine**

Mješavine su proizvodi u prahu koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka.

Način pripreme: Ljekovite biljke (suve i isitnjene) se promiješaju u posudu nakon čega se dobijena mješavina dodatno promiješa u drobilici, električnom mlinu ili blenderu. Mješavina tada postaje prah. Mješavine se mogu konzumirati sa vodom, cijeđenim sokom, čajem, hranom ili sipanjem u prazne kapsule. Mješavine se mogu koristiti i za spoljašnju upotrebu nanošenjem na oboljele djelove tijela



(najbolje u kombinaciji sa biljnim uljem), ubacivanjem u tjelesne otvore (rektum, vagina) i ušmrkavanjem u nos (sinusi).

#### **5.4. Ulja**

Ulja su tečni proizvodi koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka sa maslinovim uljem.

Način pripreme: Ljekovite biljke se promiješaju u tegli sa hladno cijeđenim maslinovim uljem. Smjesa treba da stoji zatvorena u tegli najmanje 14 dana do nekoliko mjeseci. Ulja se koriste za unutrašnju i spoljašnju upotrebu (nanošenjem na oboljeli dio tijela), kao i za pripremu drugih biljnih formula.

Mjere za pripremu: Na litar maslinovog ulja stavlja se od 300 do 500 grama ljekovitih biljaka, zavisno od njihove zapremine.

#### **Napomena:**

- Maslinovo ulje koje predstavlja kvalitetnu bazu za mnoga biljna ulja dobija se cijedenjem maslina.

#### **5.5. Obloge**

##### **Obloga sa ricinusovim uljem**

Način pripreme: Prirodna tkanina se umoči u blago zagrijano ricinisovo ulje ili se ulje naspe po tkanini, i potom se obloga stavi na oboljeli dio tijela. Istovremeno se može staviti više obloga na različite djelove tijela. Obloga se može zaviti kako ne bi spala preko noći. Obloge se po potrebi mogu održavati toplim uz pomoć flaše sa vrućom vodom.

Mjere za pripremu: Jedna do pet supenih kašika ricinisovog ulja za jednu oblogu, zavisno od njene veličine i zahvata.

### **Kašna obloga**

Način pripreme: Ljekovite biljke (najbolje svježije) u kombinaciji sa biljnim uljima i drugim prirodnim sastojcima se promiješaju u blenderu kako bi se dobila konzistentna masa - kaša, koja se nanosi na oboljeli dio tijela. Preko kaše se može staviti prirodna tkanina i zaviti kako ne bi spala.

### **Obloga od čaja (fomentacija)**

Način pripreme: Prirodna tkanina se umoči u čaj (poglavlje 5.1) i potom se obloga nanosi na oboljeli dio tijela.

Mjere za pripremu: Pola litra do litar čaja za jednu oblogu, zavisno od njene veličine i zahvata.

## **5.6. Melemi (masti, kreme)**

Melemi (masti, kreme) su čvrsti proizvodi koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka sa maslinovim uljem i pčelinjim voskom.

Način pripreme: Ljekovite biljke (suve i istinjene) se promiješaju u posudi sa maslinovim uljem i istopljenim pčelinji voskom koji nakon hlađenja predstavlja učvrslu bazu za meleme. Prvo se ljekovite biljke promiješaju sa maslinovim uljem isto kao i kod pripremanja biljnih ulja (poglavlje 5.4), i ta smjesa treba da odstoji zatvorena u tegli najmanje 14 dana. Nakon toga smjesa se dobro procijedi. Potom se uzme pčelinji vosak koji se zagrije da bi došao u tečno stanje. U međuvremenu, u drugom loncu treba zagrijati smjesu sa maslinovim uljem na 48-49 stepeni i postepeno joj dodavati istopljeni pčelinji vosak miješajući ih tokom daljeg procesa. Nakon što se smjesa dobro izmiješa sipati je u posude za meleme (manje tegle). Posude se zatvore kada smjesa-melem očvrzne. Melemi se koriste za spoljašnju upotrebu nanošenjem na oboljele djelove tijela.

Mjere za pripremu: Jedan litar maslinovog ulja, 150 do 250 mg pčelinjeg voska i 300 do 500 grama ljekovitih biljaka, zavisno od njihove zapremine.

### 5.7. Umeci (čvrsti i tečni)

Umeci su čvrsti i tečni preparati koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka sa biljnim uljima i drugim prirodnim sastojcima.

Način pripreme čvrstih umetaka: Ljekovite biljke (usitnjene) se promiješaju u posudi sa nečim što će im dati podmazanost i istovremeno sjediniti i učvrstiti (kokosovo ulje ili kora bresta koja postaje sluzava nakon miješanja sa vodom). Od konačne smjese se oblikuju umeci (okrugli, zašiljeni). Dobijeni umeci se stavljaju u frižider ili zamrzivač gdje će se stvrdnuti. Čvrsti umeci se, zavisno od potrebe, ubacuju u unutrašnje djelove tijela (rektum, vagina, usta) i zadržavaju se najmanje pola sata do tokom čitave noći.

Mjere za pripremu: Ne postoje standardne mjere, već se ljekovite biljke miješaju po želji i potrebi.

#### **Napomene:**

- Kada se čvrsti umeci primjenjuju, izvade se iz frižidera ili zamrzivača, drže se kratko u ruci kako bi se malo stopili i onda se ubace u željeni dio tijela. Prije ubacivanja umetka željeni dio tijela se može namazati maslinovim uljem.

Način pripreme tečnih umetaka: Ljekovite biljke (najbolje svježe) se promiješaju u blenderu u kombinaciji sa biljnim uljem ili vodom kako bi se dobila tečna masa koja se ubacuje u obojeli dio tijela putem šprica, irigatora ili na neki drugi način. Tečni umeci se najčešće koriste za ispiranje rektuma, debelog crijeva, vagine, usta, ušiju.

Mjere za pripremu: Ne postoje standardne mjere, već se ljekovite biljke miješaju po želji i potrebi.

## 5.8. Sirupi

Sirupi si tečni ljekoviti proizvodi - u osnovi čaj ili tinktura u koje se, po želji, dodaje med, javorov sirup ili jedna od vrsta ukusnijih biljnih eteričnih ulja kako bi se očuvala konzistencija rastvora i učinio gušćim, ljepljivijim i ukusnijim.

### Zaključne napomene:

- Pripremanje biljnih formula detaljno je opisano i u knjizi dr Ričarda Šulca - „[Liječenje neizlečivih bolesti](#)” i istoimenom [video serijalu](#) koji se mogu preuzeti sa sajta [www.prirodnamedicina.org](http://www.prirodnamedicina.org). Za aktuelne recepte pogledati i web sajt dr Šulca - [www.herbdoc.com](http://www.herbdoc.com).
- I pored preporučenih mjera za pripremanje biljnih formula svaki pojedinac samostalno odlučuje koje će mjere koristiti, a to najčešće zavisi od kvaliteta ljekovitih biljaka i željene jačine biljne formule.

**Napomena:** Biljne formule nijesu zamjena za lijekove i druga medicinska sredstva koja propisuju kvalifikovani medicinski stručnjaci (Ijekari). Ni jedna osoba ne treba da koristi biljne formule za prevenciju ili liječenje bolesti bez konsultacija sa kvalifikovanim medicinskim stručnjakom (Ijekarom).

## Zaključak

Program prirodnog liječenja obuhvata najbolje metode i tehnike prirodnog liječenja koje danas postoje na svijetu, a koje su proizvod Božjeg dara ljudima, viševjekovnog uspješnog iskustva u njihovoj primjeni i naučne opravdanosti. Program je baziran na višedecenijskom iskustvu i radu vodećih svjetskih stručnjaka za prirodno liječenje poput **dr Ričarda Šulca, dr Džona Kristofera, dr Maksa Gersona i dr Šarlotte Gerson.**

Program prirodnog liječenja je koncipiran na način da se bavi liječenjem uzroka bolesti, a to je nezdrav način života sa svim njegovim lančanim posljedicama koje dovode do bolesti i smrti.

Nezdrav način života dovodi čovjekov organizam u stanje zatrovanosti i nedostatka hranljivih i ljekovitih sastojaka neophodnih za normalno funkcionisanje i održavanje zdravlja. Prve ili neposredne posljedice zatrovanosti i nedostatka hranljivih i ljekovitih sastojaka su oslabljena ili blokirana funkcija unutrašnjih organa koji služe pročišćavanje i izbacivanje otrova iz organizma (debelo crijevo, jetra i žučna kesa, bubrezi i bešika, krv i limfni sistem, koža, pluća). Istovremena ili sljedeća lančana posljedica je oslabljen protok krvi i kiseonika u organizam, a zatim i oslabljena ili blokirana funkcija sistema u organizmu (imuni sistem, kardio-vaskularni sistem, nervni sistem, sistem za varenje, disajni sistem, urinarni sistem, reproduktivni sistem, endokrini sistem, mišićno-koštani sistem, kožni sistem), kao i oslabljena ili blokirana funkcija organa koji su sastavni dio tih sistema (svi čovjekovi organi). Kranje posljedice u ovom lancu posljedica prouzrokovanim nezdravim načinom života su - lakše i teže bolesti svih organa i sistema u čovjekovom organizmu i prijevremena smrt.

Program prirodnog liječenja, u skladu sa uzročno-posljedičnim vezama nezdravog načina života i bolesti, predviđa detoksifikaciju

organizma (rješavanje problema zatrovanosti organizma), snabdijevanje organizma (rješavanje problema nedostatka hranljivih i ljekovitih sastojaka u organizam), poboljšanje cirkulacije (rješavanje problema oslabljenog protoka krvi i kiseonika u organizam) stimulisanje organizma (rješavanje problema oslabljenih funkcija sistema u organizmu i organa u okviru tih sistema).

Program prirodnog liječenja, odnosno njegove navedene karakteristike (detoksifikacija organizma, snabdijevanje organizma, poboljšanje cirkulacije i stimulisanje organizma) primjenjuju se kroz 20 metoda i tehnika koje se sprovode unutrašnjom upotrebom biljaka (ishrana, cijeđeni sokovi, tinkture, čajevi, mješavine, ulja, sirupi), spoljašnjom upotrebom biljaka (obloge, melemi, umeci, inhalacije, kupke), korišćenjem prirodnog ambijenta (vazduh, sunčeva svjetlost) i korišćenjem prirodnih tehnika (hidroterapija, vježbanje, masaža, velnes).

Najveća prednost Programa prirodnog liječenja je istovremena i intenzivna primjena svih najboljih metoda i tehnika što, na taj način, predstavlja najmoćniji mehanizam liječenja koji čovjeku stoji na raspolaganju. Program je neophodno prilagoditi pojedincu i različitim bolestima jer su ljudi fizički i mentalno različiti i sve bolesti ne iziskuju podjednak tretman.

Iskustvo u primjeni Programa prirodnog liječenja je pozitivno i u više od 90 odsto slučajeva uspješno. Rezultati nijesu uspješni ili su slabiji od očekivanog kada osoba odustane prije vremena ili nedovoljno intenzivno primjenjuje Program. U pojedinim slučajevima najtežih malignih oboljenja (rak) sa metastazom i nekih drugih specifičnih i rijetkih bolesti poput autizma, mentalnih retardacija i sličnih bolesti, uspjeh nije zagarantovan. Ove bolesti su problematične za liječenje jer je, na primjer, organizam osobe koja ima rak koji je metastazirao toliko uništen kako zbog same bolesti tako i zbog posljedica tretmana savremene medicine kao što je hemoterapija, da je njegovo vraćanje

u normalno funkcionisanje izuzetno teško, a naročito je otežano u kućnim uslovima i u spostvenoj režiji kao što je to moguće sa većinom bolesti. Najveći svjetski stručnjaci za prirodno liječenje imali su uspjeha i sa liječenjem ovih bolesti ali je to uglavnom bilo u kliničkim uslovima, odnosno prilikom boravka pacijenata u njihovim zdravstvenim centrima stacioniranim u prirodnim uslovima i pod njihovim stalnim nadzorom.

## 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](http://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.