

**Zdravko Vučinić**

# **Program detoksifikacije debelog crijeva u trajanju od 5 dana**

**Program detoksifikacije debelog crijeva baziran je na  
višedecenijskom iskustvu i radu vodećih svjetskih stručnjaka  
za prirodno liječenje kao što su dr Ričard Šulc, dr Džon  
Kristofer, dr Maks Gerson, dr Šarlota Gerson**

# Sadržaj

## Uvod

1. Program detoksifikacije debelog crijeva u trajanju od 5 dana
  2. Voćna ishrana
  3. Post na cijedenim sokovima
  4. Biljne formule za poboljšanje rada i pročišćavanje debelog crijeva
  5. Klistiranje (po potrebi)
  6. Poboljšanje cirkulacije
- O autoru

**Napomena:** Program detoksifikacije debelog crijeva 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 (liekarom).

## Uvod

Detoksifikacija ili pročišćavanje debelog crijeva je prvi korak u procesu detoksifikacije organizma. Otrovnost i crijeva prepuna fekalnih materija i otpada uzrok su brojnih bolesti. Ukoliko crijeva ne funkcioniraju 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, otrovnih navika ( duvana, alkohola, kafe, sintetičkih lijekova) 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.

## **1. Program detoksifikacije debelog crijeva u trajanju od 5 dana**

Program detoksifikacije debelog crijeva u trajanju od 5 dana baziran je na višedecenijskom iskustvu i radu vodećih svjetskih stručnjaka za prirodno liječenje kao što su **dr Ričard Šulc, dr Džon Kristofer, dr Maks Gerson, dr Šarlota Gerson.**

Program obuhvata 5 metoda i tehnika:

- 1. Voćna ishrana**
- 2. Post na cijedeđenim sokovima**
- 3. Biljne formule za poboljšanje rada i pročišćavanje debelog crijeva**
- 4. Klistiranje (po potrebi)**
- 5. Poboljšanje cirkulacije**

### **Napomena:**

- Program detoksifikacije debelog crijeva, odnosno primjena navedenih 5 metoda i tehnika, može da traje i duže od 5 dana, zavisno od potrebe. Za opširnije informacije pogledati [Program prirodnog liječenja](#).

## 2. Voćna ishrana

Voćna ishrana se konzumira tokom 2 dana programa.

### - **Voćna ishrana se konzumira prvog i petog dana programa.**

Način primjene: Doručak, ručak i večera treba da budu miješano voće po želji (mogu se praviti i voćne kaše u blenderu). Poželjno je preskakati večeru ako osoba ima višak kilograma. Razmak između obroka mora biti najmanje 4 do 5 sati kako bi organizam kvalitetno svario hranu, rasporedio hranljive i ljekovite sastojke i odmorio se do narednog obroka. Između obroka se piju voda i biljne formule, stim da ne treba ništa piti 15 minuta prije obroka i sat vremena nakon obroka jer se na taj način razređuju želudačni sokovi (enzimi) potrebni za varenje hrane.

### **Objasnenje**

Voće se smatra najzdravijom ishranom za čovjeka. Ono je bogato hranljivim i ljekovitim sastojcima neophodnim za stvaranje energije, funkcionisanje čovjeka ali i za detoksifikaciju organizma. Jedan od tih neophodnih sastojaka u voću su i vlakna koja služe kao čistači u crijevima, upijaju otrove i stimulišu pražnjenje.

Prvi dan na voću služi kao priprema za čovjekov organizam pred post na cijedenim sokovima koji se primjenjuje u naredna 3 dana programa. Peti dan na voću je neophodan zbog prekida posta, jer se radi o lako svarljivoj hrani koja neće opteretiti organizam nakon posta.

### **3. Post na cijedenim sokovima**

Post na cijedenim sokovima se primjenjuje tokom 3 dana programa.

**- Post na cijedenim sokovima se primjenjuje drugog, trećeg i četvrtog dana programa.**

Način primjene: Cijedeni sokovi se za vrijeme posta piju u količini od oko 2 litra dnevno, u čaši od 2 do 2,5 decilitra na svakih sat ili dva vremena.

#### **Napomena:**

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

#### **Recepti za cijedene sokove koji se mogu konzumirati tokom posta:**

Recept 1 - kelj, brokoli, celer, zelena salata, peršun, spanać, blitva, krastavac, cvekla, crvena paprika (slatka), đumbir, zelena kisela jabuka.

Način pripremanja:

- Prije cijedenja soka potrebno je sve biljke dobro isprati. Najbolje je da kupljene namirnice budu što svježije i po mogućnosti organski proizvedene (kao alternativu koristiti i neorgansko). Najlakše je da se u jutarnjim časovima pripremi sok, odnosno za jednodnevne potrebe. Količine biljaka koje su potrebne za pripremanje dnevne doze recepta 1 su sljedeće:

- 1. parče đumbira veličine oko 5 cm
- 1 komad celera (može samo list, ali i korjen i list)
- 2 šake peršuna
- 2 do 3 komada cvekle (prvog dana terapije neka bude 1 cvekla, pa se onda narednih dana poveća doza na 2 ili 3)
- 3 ili 4 crvene paprike

- 3 do 4 krastavca
- 5 punih šaka spanaća
- 5 stabiljki blitve
- 5 do 7 zelenih kiselih jabuka
- Ostale biljke, kelj, brokoli, zelena salata, se stavljaju u količinama po želji (može podjednako), odnosno u mjeri dok se ne dobije količina soka potrebna za taj dan
- Biljke isjeckati u manje djelove i procijediti ih u sokovnik.

**Napomene:**

- Sok pripremati i u slučaju da fali neka od biljaka sa spiska.
- Mjere koje su preporučene ne moraju uvijek biti doslovno ispoštovane, zavisno od veličine i težine pojedinačnih biljaka.
- Kod ni jedne biljke ne treba sjeći koru.
- Sok može biti neukusan (eventualno dodati nekoliko jabuka više).
- Da bi se sok zaštitio od eventualne oksidacije, u kompletnu dnevnu količinu koja se spremi u jutarnjim časovima može se sipati sok od 2 do 3 cijedeña limuna.

Recept 2: šljiva;

Recept 3: jabuka;

Recept 4: šargarepa (50 odsto), cvekla (25 odsto), zelena kisela jabuka;

Recept 5: šargarepa (50 odsto), cvekla, zeleno povrće (opcije: celer, spanać, peršun, blitva, zelena salata...);

**Napomene:**

- Tokom trajanja posta mogu se mijenjati recepti ili da se izabere jedna vrsta do kraja posta.

## **Obrazloženje**

Post na cijedenim sokovima od voća i povrća smatra se jednim od najmoćnijih sredstava za detoksifikaciju organizma. Sokovima se ljudski organizam na najbrži i najkvalitetniji način snabdijeva hranljivim i ljekovitim sastojcima. Za razliku od hrane čije varenje može da traje i po nekoliko sati, organizam apsorbuje sokove za nekoliko minuta za koliko oni dopijevaju u krvotok pri čemu nema trošenja energije koja je potrebna za varenje. Sokovi su zbog sadržaja antioksidanata i moćni čistači organizma jer prodiru po cijelom tijelu. Tokom posta apsorpcija hranljivih sastojaka iz sokova je najefikasnija, organi za varenje odmaraju od opterećenja, energija organizma se tada najbolje štedi i, kao i krv, prosljeđuje se na mjesta kojima je potrebno izlječenje. U tom slučaju detoksifikacija organizma je još uspješnija i pojačano je dejstvo biljnih formula čije je korišćenje predviđeno ovim programom. Cirkulacija krvi se kroz post na sokovima znatno poboljšava, a masna krv se razređuje na najefikasniji način. Čovjekov organizam zbog manjka kalorija tokom posta, da bi proizveo energiju, koristi rezerve iz masnih tkiva, a istovremeno razgrađuje bolesne djelove organizma.



#### **4. Biljne formule za poboljšanje rada i pročišćavanje debelog crijeva**

Biljne formule za poboljšanje rada i pročišćavanje debelog crijeva se konzumiraju tokom svih 5 dana programa.

**- Biljna mješavina „Crijeva #1” se konzumira jedan dan prije početka programa i svaki dan tokom 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.

**- Biljna mješavina „Crijeva #2” se konzumira svaki dan.**

Način primjene: 1. punu čajnu kašičicu mješavine promiješati sa jednom čašom vode ili cijeđenog soka. Nakon toga popiti još najmanje jednu čašu vode ili cijeđenog 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.

**Napomena:**

- Mješavina „Crijeva #2“ može nekada izazvati zatvor i zato treba istovremeno svako veče koristiti i po potrebi povećavati dozu mješavine „Crijeva #1”.

## **Obrazloženje**

Ljekovite biljke su Božji dar čovjeku. Kao što postoje ljekovite biljke za tretiranje bilo kojeg zdravstvenog problema ili čovjekovog organa tako postoje i one koje su ljekovite za debelo crijevo.

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

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

## 5. Klistiranje (po potrebi)

Klistiranje se obavlja tokom svih 5 dana programa.

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

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 cijedeim limunom može se obaviti nekoliko puta da bi se rektum ispraznio, kako bi osoba tokom temeljnog klistiranja, kada se unosi najmanje 2 litra tečnosti, mogla duže da izdrži zadržavanje tečnosti.

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

Postupak je sličan kao kod prethodno opisanog klistiranja rektuma, stim da u ovom slučaju, nakon što sva tečnost prođe u debelo crijevo, neophodno je uraditi sljedeće: osoba dok leži bočno na lijevoj strani treba da se zadrži na toj poziciji nekoliko minuta, potom se okrene na

leđa i stavi jastuk ili nešto slično ispod zadnjice i zadrži se u toj poziciji do 5 minuta, potom se okrene desno bočno i u toj se poziciji zadržati dodatnih 5 minuta. Nakon toga tečnost se ispusti u toalet šolju.

### **Obrazloženje**

Veoma poznata i djelotvorna tehnika kada je u pitanju pročišćavanje debelog crijeva je klistiranje ili ispiranje. Klistiranjem osoba odmah osjeti olakšanje, izbacuju se štetni produkti i razni zaostaci koji se nalaze u debelom crijevu.

## 6. Poboljšanje cirkulacije

Poboljšanje cirkulacije se obavlja tokom svih 5 dana programa.

### - Tinktura „Cirkulacija” se konzumira svaki dan.

Način primjene: 1. čajna kašičica 3 puta dnevno. Tinkтуру promućkati prije upotrebe i može se piti sa vodom, cijeđenim sokom ili mlakim čajem.

Biljka koje se koristi za pripremanje tinkture „Cirkulacija“:

- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije).

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

### - Toplo/hladno tuširanje se primjenjuje svaki dan, najmanje jednom.

Način primjene: U početku se pusti vruća voda koja se drži 2 do 3 minuta po cijelom tijelu, a zatim se pusti hladna voda jedan minut, i tako se ponovi nekoliko puta (najbolje je da tuširanje prethodi četkanje kože, pogledati poglavlje 8).

### **Napomene:**

- Osoba može postepeno svakog dana pojačavati intenzitet vruće i hladne vode.

### **Obrazloženje**

Da bi se detoksifikacija organizma obavila kvalitetno potrebno je kod osobe pokrenuti krv po cijelom tijelu. Preko krvi ćelije svih organa tijela dobijaju kiseonik i hranjive i ljekovite sastojke. Kada cirkulacija krvi nije dobra funkcionisanje organizma je otežano. Svaki organ u tijelu da bi bio zdrav i da bi se pročistio i izliječio mora da bude

kvalitetno snabdjeven krvlju zbog kiseonika i potrebnih sastojaka iz biljnih formula i cijeđenih sokova koje i na taj način prima.

Ljuta paprika je najbolja i najpoznatija biljka na svijetu koja poboljšava cirkulaciju i djeluje odmah nakon konzumiranja. Ekstrakt ljute paprike koji se dobija u tinkturi je veoma koncentrisan i jak što ga čini savršenim za poboljšanje protoka krvi.

Hidroterapija (sve vrste terapija sa vodom uključujući i toplo/hladno tuširanje) je isto tako veoma moćna metoda za poboljšanje cirkulacije. Vruća voda dovodi krv do površine kože, širi vene i kapilare, a hladna voda vraća krv u dubinu čime se snažno poboljšava protok krvi. Hladna voda djeluje stimulišuće, topla voda opušta, a zajedno djeluju poput pumpe koja pokreće krv. Na taj način se stimuliše cirkulacija na najprirodniji i najbolji mogući način.

## O autoru

**Zdravko Vučinić** je osnivač i direktor [Instituta za prirodnu medicinu Podgorica \(IPM\)](#), nevladine organizacije koja se u Crnoj Gori i regionu bivše Jugoslavije od 2009. godine bavi promocijom zdravog načina života i prirodnog liječenja. On je i urednik Internet portala o zdravlju [www.BUDITEZDRAVI.info](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.