30-dnevni program čišćenja organizma

Naslov originala:
There are No Incurable Diseases - Dr. Richard Schulze's 30-Day Intensive Cleansing and Detoxification Program

Prevod:
Stevan Tomović

Lektura i tehničko uređenje:
www.originalnamedicina.org.rs

Dizajn korica:
Vladimir Jajin

Izdavač i distributer:
Centar za originalnu medicinu
tel. 069-102-1986
Beograd 2015

Štampa:
Topalović, Valjevo

Tiraž: 500

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд

615.8

ШУЛЦ, Ричард, 1947-
30-dnevni program čišćenja organizma / Ričard Šulc; [prevod Stevan Tomović]. - Beograd: Centar za originalnu medicinu, 2015 (Valjevo : Topalović). - 164 str.: ilustr. ; 19 cm

Prevod dela: There are No Incurable Diseases: Dr. Richard Schulze's 30-Day Intensive Cleansing and Detoxification Program. - Tiraž 500.

ISBN 978-86-80372-05-1

a) Алтернативна медицина
COBISS.SR-ID 220442124

Dr Ričard Šulc

30-Dnevni Program Čišćenja Organizma

Sadržaj

- Posveta.....7
- Uvod 10
1. Kako će vam pomoći ovaj program lečenja..... 13
2. Ne postoje neizlečive bolesti 18
3. 30-dnevni program ishrane i sokova32
4. Programčišćenja creva.....50
5. Formule za čišćenje i dodatne biljne formule 58
6. Hidroterapija.....76
7. Program fizičke aktivnosti i pokretanja cirkulacije 116
8. Obloge sa ricinusovim uljem, kašne obloge i umeci 119
9. Ostale korisne metode 137
10. Prirodna smrt 156
- Biografija dr Ričarda Šulca 159

Posveta

Ova knjiga je posvećena svim mojim pacijentima koji su imali hrabrosti, vere i odlučnosti da se izleče, bez obzira na smrtne presude i prognoze lekara.

Zahvalan sam Bogu što mi je doveo toliko mnogo bolesnih i umirućih duša. Zajedno smo otkrili kako da stvaramo čuda izlečenja. Mnogi su došli doslovno puzeći do moje kancelarije, krvareći usput, povraćajući i plačući. Bili su izmučeni, isečeni, osakaćeni, trovani i prženi od strane lekara bez znanja, koji su ih na kraju odbacili i poslali kući da umru.

Ali oni nisu umrli. Uhvatili su se za mali tračak nade koji su čuvali, krenuli putem samoizlečenja i stvorili novi život za sebe. Većina je preživela i izlečila se od svojih takozvanih „neizlečivih“ bolesti. I većina je živa i dan-danas zdravi su i srećni, smeju se i raduju svakog dana

Ova knjiga je posvećena i onima koji su pokušali, a nisu uspeli. Onima koji su umrli prirodnom smrću, kako je ja nazivam. Volim sve njih. Sa mnogima od njih sam proveo poslednje trenutke njihovih života, držeći ih za ruku, pričajući sanjima, držeći ih u zagrljaju ili čak pevajući do njihovog poslednjeg daha. Ta iskustva su mi pomogla da razumem prirodnu smrt. Njihove poslednje reči mudrosti su meni i mojim drugim pacijentima pomogle da naučim šta znači uistinu živeti.

Posebno se zahvaljujem Seli Vilkins, Džonu Ricu i Aniši Džons, mojoj ekipi koja mi je pomogla da se načini ova knjiga.

Uvod

Moj 30-dnevni intenzivni program čišćenja organizma je za svakoga ko želi da u potpunosti promeni i unapredi svoje fizičko, emocionalno i duhovno zdravlje.

Nije bitno kakav zdravstveni problem imate, pa čak i da nemate nikakvih problema. Ovaj program je za sve one koji žele dramatične promene na bolje u svom životu. Posle 30 dana bićete fizički, emocionalno i duhovno druga osoba, jedna nova, zdrava osoba. Garantovano!

Možete i nadograđivati ovaj program lečenja. Možete sami kontrolisati nivo intenziteta kojim želite da idete. Vaše stopalo se nalazi na papučici za gas i za kočenje. Ako ste samo malo slabijeg zdravlja, onda uradite ceo 30-dnevni program manjim intenzitetom. A ako umirete, onda povećajte intenzitet lečenja

„Vaše telo poseduje sposobnost samoizlečenja.“ – dr Ričard Šulc.

do kraja. Nemate šta da izgubite, a možete sve da dobijete.

Meni je dijagnostikovan smrtonosni deformitet na srcu kada sam imao 16 godina. Svi lekari su se složili da ću umreti do svoje 20. godine, osim ako ne odem na operaciju i uzimam njihove lekove do kraja života. Ja sam za tri godine izlečio svoje srce. Dokazao sam lekarima da nisu u pravu. To možete i vi.

Nikada nije kasno

Baš me briga u kojem ste „stadijumu bolesti“. Ne zanima me ako vam je lekar rekao da nema nade. Samo treba da budete spremni i voljni da promenite svoj život.

Svaka sumnja u mogućnost potpunog izlečenja i dokazivanja vašim lekarima da

nisu bili u pravu, može loše uticati na proces izlečenja. Zato ako imate sumnji, onda bi trebalo odmah da pogledate na internetu ili naručite moje video snimke gde do detalja objašnjavam kako sam doživeo čuda izlečenja, zašto vaši lekari nisu u pravu, i kako se možete izlečiti od svake bolesti. Videćete i čuti lična iskustva mnogih koji su doživeli čudo izlečenja poput mene, iako se činilo da nisu imali nikakvih šansi da prežive.

Svako ko boluje od takozvanih „neizlečivih“ bolesti mora da više puta odgleda te video snimke, kako bi imao pozitivan stav o izlečenju. Vi možete ozdraviti. Možete izlečiti sebe od svake bolesti! (Video snimci se mogu pogledati na sajtu www.originalnamedicina.org.rs)

„Ne postoje neizlečive bolesti. Ako ste spremni da preuzmete odgovornost i sopstven život u svojeruke, onda ćete moći da se izlečite od svake bolesti.“ – dr Ričard Šulc.

1. poglavlje

Kako će vam pomoći ovaj program lečenja

Fizički

Moderan način života izlaže nas dejstvu doslovno hiljadi različitih vrsta otrova svakog dana. Kupovna hrana u kolicima prosečnog kupca sadrži preko stotinu toksičnih jedinjenja. Nije ništa novo da je kvalitet naše hrane, vode i vazduha znatno opao, naročito u poslednjih 25 godina.

Pored toga, tokom normalnih metaboličkih procesa u našem telu se stvaraju razne vrste otpadnih materija, poput mokraće, fekalija, sluzi, kiselina, žuči, gnoja, itd. Moderan način života, koji podrazumeva slabu fizičku aktivnost i previše stresa, onemogućava naše telo da odstrani te otpadne materije. Nakupljanje tih toksina i otpadnih materija u našem telu uništava

nam zdravlje i predstavlja direktan uzrok raka, srčanih bolesti, bolesti mišića i nerava, bolesti organa za varenje, dijabetesa, artritisa, i na hiljade drugih bolesti.

Ovaj program lečenja predstavlja snažno pročišćenje organizma. Njime se omogućava izvlačenje i odstranjivanje starih nakupljenih otrova i toksičnih jedinjenja. Oni će biti neutralisani i očišćeni iz svakog skrovitog mesta u vašem telu, poput sala, mišića, creva, jetre, žučne kese, bubrega, krvotoka, limfnog sistema, tkiva i ćelija.

Takođe, ovaj program će stimulisati i ojačati imuni sistem. Pružiće vašem telu potrebne hranljive sastojke, kako bi se obnovilo i izlečilo od bolesti.

Reklamiraju se brojni programi brzog pročišćenja organizma i „čarobnih" jednodnevnih detoksa, međutim, njihova jedina jaka strana jesu upravo te reklame. Da li zaista mislite da je moguće ozdraviti za 2-3 dana odstranjivanjem otpadnih materija koje su se nakupljanje 30-40

godina usled tipičnog zapadnjačkog načina života? Ako verujete da je to moguće, onda ćete verovatno poverovati u svaku laž.

S druge strane, ovaj program lečenja pruža rezultate, jer sam ga primenjivao u svom lečilištu dvadeset godina, za probleme sa svakim delom tela, svakim organom, sistemom organa, svakim zglobom i svakom ćelijom u telu. Njime ćete izbaciti iz tela sve otrove, a ubaciti potrebne hranljive sastojke.

Nakon završetka tog programa ljudi su mi često govorili da imaju mnogo više energije, i da izgledaju i da se osećaju bolje nego u poslednjih 30 godina svog života. Taman svaki dan programa lečenja za svaku godinu.

Nakon 30 dana primene ovog programa, kod većine mojih pacijenata su nestale sve tegobe, problemi i bolesti.

Emocionalno

Vaš mozak je isti kao i svi drugi organi u vašem telu. On može da funkcioniše dobro samo kada mu je obezbeđen dovoljan dotok krvi koja je bogata hranljivim sastojcima. Takođe, i mozak stvara otpadne materije pri svom radu – pri razmišljanju, rešavanju problema, stimulisanju miliona nervnih ćelija ili stvaranju brojnih metaboličkih jedinjenja koje prenose informacije vašem telu o svemu što treba da radi, od održavanja hormonalne ravnoteže do oporavljanja od premora.

Često se može videti na autopsiji, kada se otvori lobanja preminule osobe i secira mozak, i često se može pročitati u izveštaju patologa, da je jedan deo moždanog tkiva preminule osobe obično anemičan i fizički prekriven žutom sluzi i otpadnim materijama. To je posledica nedostatka krvi i zadržavanja tih materija. Mozak osoba obolelih od nekog moždanog oboljenja izgleda još gore.

Mada lekari i naučnici vole da od toga prave neku složenu nauku, stvar je prosta. Manji gubitak pamćenja ili Alchajmerova bolest, loše raspoloženje ili hronična depresija, pa čak i ludilo, uzrok SVIH moždanih i emocionalnih poremećaja jesu loša cirkulacija, nedostatak hranljivih sastojaka i nakupljanje otpadnih materija u telu.

Duhovno

Brojni duhovni lideri i grupe ljudi su govorili ili govore o značaju posta, ishrane i pročišćenja za zdravlje ljudi. Još od drevnih vremena su post, lekovito bilje i čak klistiranje sa izdubljenim tikvama bili primenjivani radi poboljšanja duhovnog zdravlja i odnosa sa Bogom.

Kakvog god da ste duhovnog ili verskog uverenja, moj 30-dnevni program lečenja i čišćenja će poboljšati vašu sposobnost da čujete i razumete duhovne stvari.

2. poglavlje

Ne postoje neizlečive bolesti

„Vaše telo poseduje plan za dostizanje savršenog zdravlja, i stalno pokušava da ga dostigne zbog vas.“ – Ričard Šulc

Vi niste izuzetak od ovog pravila

Znam da mislite da je vaša bolest posebna ili drugačija. E pa nije! Znam da mislite da ja govorim o većini bolesti ili teškim bolestima, ali da samo ne spominjem vašu bolest. E pa pričam baš o vama i vašoj bolesti!

Pričam o svakoj vrsti bolesti, o artritisu, čiru na želucu, tegobama pri varenju, zatvoru, dijabetesu, Alchajmerovoj bolesti, povišenom pritisku, svim vrstama raka, Parkinsonovoj bolesti, srčanim bolesti-

ma, hroničnom zamoru, lupusu, depresiji, neurološkim oboljenjima, oboljenjima mišića, kožnim oboljenjima, emocionalnim poremećajima i čak o svim neimenovanim i još neotkrivenim bolestima.

Čak i ako vaš stručni i visokoobrazovani lekar kaže da je vaša bolest„neizlečiva“, da nema leka, i da se ništa više ne može uraditi, ili da nema drugog leka osim neke njihove terapije; ako vam to kažu, znajte da nisu u pravu. Možda vam čak kažu i da ćete umreti za nekoliko meseci ili sedmica. Gluposti!

Ja sam lečio pacijente kojima su njihovi lekari, najveći medicinski stručnjaci u zemlji, svetski „eksperti“, rekli da će umreti najduže za nekoliko sedmica ili mesec dana. Mnogi koji su dolazili kod mene su doslovno bauljali po stepenicama, pateći od teških srčanih bolesti sa 90% zakrčenja arterija, od poslednjeg stadijuma side sa samo 1-2 preostalih T-ćelija, od svih vrsta raka i leukemije sa toliko teškim oblikom anemije, da su krvarili

kroz kožu, ili od artritisa tako bolnog da ih je sve bolelo čim udahnu vazduh. Drugi su se gušili od bolesti pluća, bili u grčevima, ili paralizovani neuromišićnim oboljenjima.

Svi ti moji pacijenti su još uvek živi, a prošlo je 15 godina od tada. Ne, nisu pogrešili dijagnozu. Nije bilo spontanog povlačenja bolesti. Nije to bila sreća, pa su živi i danas, i raduju se svojim dugim, zdravim, kvalitetnim i srećnim životima. Oni su se izlečili!

Shvatate šta hoću da kažem?

Baš me briga kako će lekari nazvati vašu bolest. Ne zanima me šta kažu koliko je ona „neizlečiva“ ili potencijalno smrtonosna, a još manje me zanima koliko su vaši lekari škola završili, koliko su stručni, ili koliko su mnogo knjiga pročitali. Oni su zaboravili prvi dan na medicinskom fakultetu kada su učili da je glavna

svrha organizma da preživi i da se sam obnavlja. Sve dok još uvek možete da dišete, ja ću vam pokazati kako da dokažete tim lekarima da nisu u pravu. Naučiću vas kako da ojačate sposobnost preživljavanja i samoizlečenja vašeg tela, o čemu vaši lekari mogu samo da sanjaju, jer o tome nikada nisu učili na fakultetu. Oni ne mogu ni zamisliti za šta je sve sposobno ljudsko telo. Naučiću vas kako da stvarate čuda izlečenja.

Moji pacijenti koji su žarko želeli da ozdrave, i koji su imali hrabrosti, vere i volje da se drže programa izlečenja, uspeli su da se izleče.

Uradite to odmah

Preuzmite odgovornost. Pogledajte se u ogledalu. To je osoba koja je odgovorna za vaše trenutno zdravlje. Vi i samo vi možete pomoći sebi. Sami ste napravili problem, i sami ga možete rešiti. Zato udahnite duboko. Saberite se. Prestanite

da se samosažaljevate i krenite da stvarate svoj novi život.

Jedan veliki naučnik je jednom prilikom rekao da reč „sažaljenje“ stoji u rečniku između reči „sluz“ i „sifilis“. Pa, gde god da stoji, ja nikada nisam video da je od sažaljenja bilo bolje nekom mom pacijentu. Niko nije ozdravio saželjavajući sebe.

Pa šta čekate? Podignite svoju lenju zadnjicu, sklonite pilule za spavanje, i dajte 110% od sebe. Preuzmite odgovornost za svoj život. Povratite život u sopstvene ruke. Bićete zadivljeni čudima izlečenja koja ćete doživeti. Vi to možete!

Možda ste probali sve vrste lekova i dodataka

Znam da su vam vitrine prepune raznih vitamina, minerala, lekovitog bilja, aminokiselina, melatonina, ajkuline hrskavice, srebrne vode, glukozamin-sulfata, i svega drugog što se reklamira. Znam i da

imate posebnu vitrinu prepunu sa lekovima na recept i bez recepta, ili čak lekova koje su vam dali vaši prijatelji. Znam i da se u fioci pored vašeg kreveta nalazi isto. Ali ništa od toga vam ne pomaže i osećate se sve gore. Ovaj program će vam sigurno pomoći!

Možda ste išli kod svih najboljih lekara

Lekari pokušavaju da unište vašu bolest bez vaše pomoći. To skoro nikada ne daje rezultate, a i kada da, to je samo privremena i kratkotrajna „popravka". Ja neću uništiti vašu bolest. Ja ću vas učiniti toliko zdravim, da će vaša bolest sama pobeći od vas, iscureće i iskočiće iz vašeg tela. Ja vas neću lagati i pretvarati se da znam sve detalje funkcionisanja vašeg tela. Samo Bog to zna. Ali, ako uspem da vam pokažem kako da vodite potpuno zdrav način života, kakav nikada niste ni sanjali, onda znam da će vaše telo samo sebe izlečiti.

Možda ste čak i bili kod svih lekara prirodne medicine

To je samo gomila kukavica, naročito kada je reč o intenzitetu lečenja. Moji pacijenti su uspeli da se izleče od takozvanih „neizlečivih“ bolesti, i uspeli su da dožive čuda izlečenja, baš zbog toga što ja nisam ni jednog trenutka prestajao da ih „maltretiram“, sve dok nisu ozdravili.

Lekari prirodne i alternativne medicine prave šarene laže oko nekakvog uspostavljanja ravnoteže vaše „aure“, špricajući vas sa esencijalnim uljima. Ja to zovem „zbrljane terapije“. Čak i ako krenu sa nešto jačim intenzitetom lečenja, oni će i dalje primenjivati nedovoljno jak intenzitet sa patetičnim dozama lekovitih sredstava. Bolnički lekari makar znaju kako treba tretirati teške bolesti: Oni uzmu pacijenta, odseku gornji deo glave i izvade tumor, ili vam odseku testise ili izvade jajnike. Shvatate? Dakle, ako ho-

ćete da se izlečite od neke teške bolesti uz pomoć prirodnih metoda lečenja, a ne savremene medicine, onda je potrebno da sklonite sve kočnice. Intenzitet lečenja povećajte na 110%, pritisnite gas do kraja, i ne gledajte iza.

Nikada nisam ubio nijednog svog pacijenta

Ne, nisam ubio nijednog pacijenta, ali jesam uvek išao do krajnjih granica i iskorišćavao svoje prirodne metode lečenja do maksimuma! Da, da, možda sam neke svoje pacijente ošamutio sa sokom od pšenične trave ili metodom lečenja sa hladnim čaršavom, ali nikada nisam ubio ili povredio nijednog pacijenta. Nikada zaboga nisam stavio previše leda u kupku sa ledom, niti sam ikada preterivao u lečenju emocionalnih poremećaja. Taman posla da sam stavio previše aleve paprike, ili da sam preterivao sa čišćenjem organizma, a nijedan pacijent mi nije umro od „predoziranja“ sokom. Pokušavao

„Vaše telo poseduje sposobnost da se samo potpuno izleči. Jedino mu je potrebna vaša pomoć.“
– dr Ričard Šulc

sam, ali jednostavno nisam mogao da ih slomim. Neke od njih sam čikao da probaju da mi umru, ali nisu uspeli. Ostali su živi, i radovali su se i slavili svoje duge, kvalitetne i srećne živote! Izlečili su se!

Niko nije umro od previše intenzivnog lečenja prirodne medicine, zbog preterano revnosnih lekara prirodne medicine, ili od „predoziranja“ lekovitim biljem. Ljudi umiru od nedovoljno intenzivnog lečenja!

Kada posećujem lečilišta svojih učenika u Americi, Evropi i bilo gde drugde u svetu, oni mi često postave svoje najteže slučajeve u hodniku. To su pacijenti koje nisu mogli da izleče, koji nisu reagovali na terapije.

Ti moji učenici-lekari su u 99% slučajeva sve radili kako treba, ali samo nisu to radili dovoljno često i dovoljno intenzivno. Zato im uvek kažem: „Pojačajte, bre, taj intenzitet!“

Glavni problem je u tome što se većina lekara prirodne medicine plaši da ne povredi obolelu osobu. Ne žele da slome pacijenta, ne žele da preteraju. Međutim, ako on pati od neke teške ili „neizlečive“ bolesti, onda jednostavno morate da pojačate intenzitet! Hajde, slobodno probajte da ih ubijete sa sokom od šargarepe, klistiranjem, čišćenjem tela sa lekovitim biljem i pozitivnim razmišljanjem. To je nemoguće!

Takvim lekarima bih viknuo: „Čega se plašite? Da ih ne ubijete? Pa oni već umiru. Nemate šta da izgubite“. Često je bio slučaj da sam pitao te lekare šta rade tokom celog dana sa pacijentima, i onda bih sve ono što oni urade za 24 sata, ja uradio za sat vremena, i onda to ponavljao još 8-10 puta tokom dana. Morate tako da idete do krajnjih granica!

Ljudi su mnogo izdržljiviji nego što mislite

Kada bih proveravao kakav su život vodili ti navodno osetljivi, slabašni pacijenti, video bih da to nije bilo nimalo dobro pre nego što su se razboleli: Pili su na litre i litre štetnih napitaka, pušili cigare, hranili se najviše namirnicama životinjskog porekla i imali loše životne stavove. Nikada nisu razmišljali da time ubijaju sami sebe. Nikada se pri otvaranju sedme flaše piva nisu zapitali zašto u jednoj gajbi ima šest flaša, i da li možda sedma po redu predstavlja trovanje. Ne, oni to samo izliju sebi niz grlo.

Nikada nisu zastali pri otvaranju kese masnog čipsa ili čokoladica, ne pitajući proizvođače takve nezdrave hrane da li bi još jedna tura tog čipsa i čokolade bilo previše za jedan dan. Ne, oni to samo izmljackaju i promene TV kanal. "Uživaju" ljudi.

Cigare, alkohol, kafa, šećer, čokolada, brza hrana, „lake“ droge, lekovi, sve veštačko, toksini u kući, zagađen vazduh, loši međuljudski odnosi, i punjenje mozga sa glupostima – nikada ne razmišljamo o ovim stvarima! Nikada ne zastanemo. Nikada ne brinemo o tome!

Ali sada?! Sada smo tobože zabrinuti da ne preteramo sa lekovitim biljem! Brinemo da ne popijemo previše čaja od đumbira tokom lečenja metodom sa hladnim čaršavom. Ma dajte, molim vas! Kada bi ljudi za lečenje svoje bolesti koristili samo pola energije, volje i intenziteta koliko su trošili dok su “uživali”, uništavali svoje zdravlje i pokušavali da se ubiju, skoro bi istog trena doživeli čudo izlečenja.

Možda ste isprobali sve vrste programa lečenja

Možda ste isprobali na stotine različitih programa lečenja, metoda i formula. Ali

da li ste ih nekad sve odjednom primenjivali? Ja bih vam predložio da svaki dan i svaku noć ispunite sa programom lečenja. To treba 30 dana da vam bude stalan posao. Ako ste teško bolesni, onda napustite svoj trenutni posao, ili uzmite odsustvo. Morate se u potpunosti posvetiti ovom programu. Svoje zdravlje morate postaviti kao glavni prioritet.

Nađite nekog ko će vam pomoći u lečenju

Šanse za uspeh su vam hiljadu puta veće ako imate prijatelja koji će vam pomagati. Zašto biste, recimo, sami radili klistiranje? Napravićete haos po kupatilu i trebaće vam cela noć da to uradite. Zato pozovite nekog prijatelja.

Ako vas je stid, morate preći preko toga. To je samo deo vašeg lečenja. Ali to nije sve, to je samo početak.

Možda ne bi trebalo da vam taj asistent bude vaš(a) suprug(a), jer on(a) ili nema

srca da vas „maltretira“ sa lečenjem kada bude potrebno, ili vas je možda ceo život maltretirao, pa vam je dojadilo. Zato, vaš(a) suprug(a) je skoro uvek loš izbor za ovu svrhu. Ja nisam za to.

Nađite nekog prijatelja, rođaka, ili još bolje – nekog koga ste upoznali u prodavnici zdrave hrane, a ko je isto zainteresovan za zdravlje i lečenje prirodnim putem. Najvažnije je da ta osoba bude jaka, da ima čvrstu ruku, da može da vas oraspoloži kada treba, pa i da vam se nasmeje ako popustite u gaće, da plače sa vama, i na kraju da vas podigne, bude srećna što je sve dobro odrađeno, i onda da bude spremna da sve ponovo uradite.

„Lako je izlečiti se. Za razboljevanje su potrebne godine stalnog, posvećenog rada.“ – dr Ričard Šulc

3. poglavlje

30-dnevni program ishrane i sokova

Trideset dana treba samo da konzumirate čistu vodu, biljne čajeve, sveže sokove od voća i povrća, i onda sirovu hranu – voće, povrće, semenje, klice, orašaste plodove, mahunarke i žitarice.

Da bi program bio efikasniji, predlažem da 2-3 uzastopna dana sedmično pijete samo tečnost.

Ako ste teško bolesni, onda morate biti samo na svežim sokovima celih mesec dana. Bez čvrste hrane!

Odmah nabavite sokovnik

Pod obavezno je da imate sokovnik. Tu nema izbora! Ako ga nemate, kupite ga danas. To će vam spasiti život. Nije bitno

kakav je i koje marke, mada naravno, neki sokovnici su bolji od drugih, ali to nije suština problema. Samo nabavite sokovnik i počnite već danas da ga koristite! Bez sokovnika je nemoguće da se primenjuje ovaj program lečenja.

Pijte najmanje 3,5 litara tečnosti dnevno. To je otprilike osam puta po 4,5 dl tečnosti. Pijte samo flaširanu negaziranu, izvorsku ili pročišćenu vodu, biljni Čaj za detoksikaciju, biljne čajeve bez kofeina, i sokove od voća i povrća. Sokove možete razblažiti sa 50% izvorske ili pročišćene vode, ako vam je tako lakše. Ja skoro nikad nisam video da je ijedan moj pacijent imao bilo kakvih većih problema sa prirodnim šećerima prisutnim u sokovima. Čak ni dijabetičari nisu imali probleme. A kada je neko i imao, problem se rešava razblaživanjem soka sa 50% čiste vode.

Ovo nije post na sokovima, već pročišćavanje organizma sokovima. Doslovno ćete unositi litre i litre hranljivih, le-

kovitih, osnažujućih, jakih i pročišćavajućih sokova u svoje telo, u svoj krvotok, i u svaku ćeliju vašeg tela, koji će zameniti stare tečnosti u njima. To je najveća moguća „promena ulja“ u svetu.

Organski proizvodi su najbolji, jer većina pesticida i insekticida je otrovna, i škodi vašem imunom i nervnom sistemu. Ako ne možete da nabavite organske proizvode, nemojte da vam to uništi nadu. Samo potopite hranu u vodu i isperite je, ako mislite da je zatrovana. I sok od takvih proizvoda je bolji nego ništa da ne pijete. Nemojte tražiti opravdanja da ne primenjujete ovaj program. Samo ga uradite najbolje što možete. Uzmite najsvežije, najbolje, najčistije i najhranljivije proizvode koje možete naći. Ja sam imao pacijente koji su se izlečili od „neizlečivih bolesti“ koristeći neprodatu hranu sa pijace (hranu najslabijeg kvaliteta).

Danas u većini mesta postoje lokalne pijace. To je obično najbolje mesto za kupovinu sveže, organske hrane.

Saveti za lakše sprovođenje programa sa sokovima

Telesna temperatura. Tokom programa pročišćavanja tela sokovima, naravno, unosićete manje kalorija, ili toplotnih jedinica. Povremeno će vam temperatura biti niža nego obično. Možda vam povremeno bude hladno ili zadrhtite, u zavisnosti od doba godine u kojem radite ovaj program. Ali to ne predstavlja problem. Ja sam uvek govorio svojim pacijentima da sa sobom, ili u svojim kolima, stalno nose i duksericu, koju mogu da obuku ako im bude hladno. Tokom ovog programa sa sokovima, ako izlazite negde napolje ili idete na posao, ionako bi trebalo da sa sobom nosite ranac, da biste u njemu poneli sok ili vodu, pa taman možete staviti i duksericu, neku laganu jaknu, ili bilo šta slično.

Nivo energije. Tokom perioda konzumiranja manje količine hrane, ili nekonzu-

miranja hrane, možda povremeno osetite smanjenje energije. Možda iznenada osetite kao da nemate energije ni da ustanete. Sve je u redu. Ne paničite. To će trajati samo nekoliko minuta, i onda će vam se nivo energije toliko podići, da nećete znati šta da radite sa tolikom energijom. Kratkotrajni, privremeni pad energije je uobičajen tokom primene programa pročišćavanja tela, naročito tokom 30 dana programa pročišćavanja tela sokovima. Međutim, eksplozivno podizanje nivoa energije je češća pojava.

Kada sam ja primenjivao ovaj 30-dnevni program sa sokovima, 28. dana je trebalo da odem kolima u teretanu, udaljenu sat vremena, na trening kik-boksa, koji oduzima mnogo energije, mnogo više nego običan boks. Nije mi se išlo, jer nisam imao energije, ali sam se ipak nekako dovukao do tamo. Nakon što sam uspeo da izdržim 30 minuta vežbi zagrevanja, iznenada sam osetio kao da su u mene stavili raketno gorivo, a ne da sam pio

obične sokove. Boksovao sam 17 rundi od po tri minuta. Bio sam u boljoj formi nego ikada do tada. Moj najbolji učinak ikada. Na kraju treninga mi je prišao jedan od najboljih trenera, i rekao mi: „Ne znam na čemu si, sine, ali kretao si se tako brzo u ringu, da smo jedva mogli da pohvatamo šta radiš! Bio si poput munje!“ Toliko o nedostatku energiju tokom programa pročišćavanja tela sa sokovima.

Panika usled gladi. Povremeno ćete osetiti jaku i trenutnu želju za hranom. U trenutku će to delovati kao veoma jaka želja, i poželećete da otrčite do kuhinje i pojedete sve na šta naiđete. E pa nemojte!

To je samo posledica privremenih metaboličkih promena u vašem telu. Nemojte razmišljati o tome i želja će nestati za par minuta, ako ne i sekundi.

Nikada ne bi trebalo da osećate glad tokom programa sa sokovima. A ako osetite glad, treba da pijete više tečnosti. Ako i dalje budete gladni, onda sačekajte ne-

koliko minuta, popijte još soka, i nastavite da pijete sve dok vam stomak ne bude pun.

Jutarnji hranljivi napitak

Priroda nam je podarila određenu hranu i bilje koji su veoma lekoviti, koncentrisani i puni svim hranljivim sastojcima. Ja ih nazivam „super-hrana“. Za svoje najbolesnije pacijente ja spremam te organske, koncentrisane, prirodne mešavine vitamina i minerala. Čest je slučaj da je sistem za varenje u lošem stanju kada ste bolesni. Ne može ništa da se vari i upija u telu. Moje formule za „super-hranu“ se sastoje samo od biljaka i malte ne se same vare. Za tren oka u krvotok se probija mnoštvo vitamina i minerala, jačajući i lečeći vaše telo. Moja „super- hrana“ je stvorila više čuda u mom lečilištu nego bilo koja druga biljna formula koju preporučujem. I dan-danas svake sedmice dobijam pisma i pozive svojih kupaca koji mi ushićeno govore

kako su im ovi prosti napici dali više energije i vitalnosti nego što su ih ikada imali. Oni menjaju vaš život.

Dodatna energija koju daje ova „super-hrana“ je upravo ona nedostajuća karika za kojom su mnogi tragali. Njihov organizam žudi za tim. Dovoljno je piti dva ta hranljiva napitka dnevno, jedan ujutru, a drugi kasnije popodne. Pojedini su rekli da ako ga popiju kasnije uveče, onda ne mogu da zaspe. Ne sadrži kofein ili bilo koju drugu vrstu stimulanata. Stvar je samo u tome što vašem mozgu prosto godi ova jako hranljiva „bomba“, koja vas tera da razmišljate o uspostavljanju mira u celom svetu, a ne o spavanju.

Pomešajte u blenderu sledeće sastojke:

- 2,5 dl sveže isceđenog soka od voća ili povrća;
- 2,5 dl izvorske (flaširane) ili pročišćene vode;
- ako ste na čvrstoj hrani, ubacite i 1/2 - 1 šolje svežeg sezonskog voća ili povrća (voće i povrće koje se stavlja u blender,

a ne u sokovnik, zadržava sva svoja vlakna, pa zato smatramo da to više spada u čvrstu hranu);
- 2 pune kašike „Super hrane“.

Ne zaboravite da sokovi predstavljaju prirodnu transfuziju lekovite krvi. Viđao sam čuda kako se dešavaju u roku od nekoliko sati nakon uzimanja ovih sokova.

Jedna od najlekovitijih i najboljih sokovnih kombinacija za čišćenje krvi i pročišćavanje tela sastoji se iz sledećih sastojaka:

- 3,5 dl soka od šargarepe
- 0,5 dl soka od cvekle
- 0,5 dl soka od pšenične trave
- 2 pune supene kašike „Super hrane“

Gde nabaviti „Super hranu“? Pogledajte odeljak o dobavljačima na kraju knjige.

Ako ste odlučili da jedete...

Sve mora biti sirovo i vegansko. Ako ne patite od neke teške bolesti, i ako ste odlučili da jedete čvrstu hranu tokom 30-dnevnog programa, onda sva ta hrana mora biti 100% sirova (bez kuvane ili na bilo koji način termički obrađene hrane) i 100% veganska (biljna). Tu spadaju sveže voće i povrće, semenje, klice, orašasti plodovi, mahunarke i žitarice. Sve mora biti sirovo, ili potopljeno u vodu i isklijalo. Jedite svežu hranu koja je uzgajana na lokalnom području tokom sezone. Pijte samo izvorsku (flaširanu) ili pročišćenu vodu, biljne čajeve (bez kofeina), i sokove od voća i povrća.

Čak i ako odlučite da krenete sa čvrstom sirovom hranom, i dalje morate piti što više svežih sokova, najmanje oko dva litra dnevno. Ne smete konzumirati nikakvo meso, jaja, mleko ili mlečne proizvode (sir, jogurt, maslac...), kuvanu hranu

(hleb, testenine, krompir, tofu...), alkohol, kafu, crni čaj, ili šećer.

Šta jesti i piti?

1. Sirovo povrće i sokovi od povrća. Kupovina sokovnika i blendera je najbolja investicija u vaše zdravlje i vitalnost. Ne zaboravite da jedete dobro povrće poput krompira, repe, šargarepe, cvekle, tamnozelenog povrća, kao i povrće iz roda krstašica, poput kupusa, karfiola, brokolija, prokelja i kelja. A šta mislite o sirovom kukuruzu, u zrnu ili na klipu, pasulju, grašku i bundevi? Slobodno jedite luk (sve vrste: crni, zeleni, crveni), ljute paprike i puno belog luka! Spremite klice od zlatnog graška, lucerke, crvene deteline, suncokreta, sočiva, pšenice ili leblebija. Potopite mahunarke (sve vrste) u vodu i probajte da ih izblendujete sa malo maslinovog ulja, belog luka i začina, da biste napravili sopstven domaći sirovi namaz. A zeleniši?! Zaboravite na malo zelene salate; šta mislite o crvenom i ze-

lenom kupusu, spanaću, blitvi, raštiki, slačici, repi i maslačku?

2. Sveže voće i sokovi od voća. Voće iz porodice lubenica je veoma bogato vitaminima i mineralima (bostan, medljika, dinja...). Tu su i papaja, mango, ananas, banana, trešnja, šljiva, suve šljive, suvo grožđe, grožđe, kruške, smokve, urme, pomorandže, limeta, limun, grejpfrut (crveni, ružičasti i beli), mandarine, bobičasto voće (jagode, borovnice, maline, kupine) avokado, kajsije, breskve, nektarine, i ništa manje vredne – sve vrste lepih jabuka.

3. Orašasti plodovi i semenje (samo sirovi i neslani). Od boljih su tu orasi, bademi, lešnici i razne semenke. Napravite sami svoj puter od oraha u blenderu, sa malo javorovog sirupa ili meda. Dobre semenke su suncokretovo, susamovo, bundevino i laneno seme.

4. Orašasti plodovi i žitarice. Potopite ih u vodu, pustite da isklijaju, i onda jedite klice. Možete napraviti i dehidrirani

hleb od žitarica i semenki. Nema ni kuvanja, ni pečenja.

Šta ne jesti i ne piti

Nemojte jesti meso, polutke, unutrašnje organe, fetuse ili mleko životinja. Ili drugim rečima, nemojte jesti krave, jagnjad, svinje, ptice, patke, piliće, ćurke, ribu, zeca, žabe, kornjače, puževe, itd. Nemojte jesti ni životinje „čistače“ (školjke, jastog, račiće, ostrige...).

Nemojte jesti termički obrađene žitarice ili proizvode od žitarice (braon pirinač, krekeri, hleb, pogačice, pite, tofu, komercijalne žitarice, komercijalno pripremljene proizvode od soje sa ukusom mesa, ili zamene za pšenicu).

Nemojte unositi kafu, čaj sa kofeinom, alkohol, duvan, šećer, so, lekove, veštačke zaslađivače, boje, arome, konzervanse, insekticide, ili bilo koju vrstu hemikalija. Nemojte jesti prerađenu, konzervisanu i kupovnu zamrznutu hranu. Svi fla-

širani sokovi van zamrzvača su pasterizovani (kuvani). Ja ih smatram običnom obojenom mineralnom vodom u redu je, ali nije značajna.

Ako niste sigurni za nešto, onda to nemojte jesti! Umesto toga, uzmite čašu soka... Pazite se kada jedete u restoranima, čak i u restoranima navodno „zdrave hrane“. Većina konobara ne zna šta se tačno nalazi u hrani, tako da je bolje da pitate kuvara ako možete. Nikada ništa ne pretpostavljajte. U dobrom restoranu neće imati ništa protiv vaših pitanja.

Beli luk

Jedite najmanje tri češnja svežeg sirovog belog luka svakog dana. Kada biste primenjivali samo jedan program lečenja i koristili samo jednu lekovitu biljku, tobi onda bio beli luk. Tokom višegodišnjeg rada u svom lečilištu, viđao sam mnogo puta da je beli luk pomagao izlečenju

bolesti, da nikome nije naškodio nijednom, i da čini čuda.

Beli luk je jedan od najboljih i najpouzdanijih poznatih biljnih lekova. To je najjači antibiotik sa višetrukim dejstvom. Osim toga što ima antibakterijsko dejstvo, on deluje i protiv virusa, gljivica i parazita, i pokazano je da sa tela i iz tela izbacuje svaki antigen i patogen.

U bolnicama i laboratorijama širom sveta se videlo da beli luk uništava rak i razlaže tumore, razređuje krv i vraća krvni pritisak i nivo holesterola u normalu.

Na stotine mojih pacijentkinja je koristilo vaginalne umetke od belog luka u svrhu lečenja raznih bolesti, od infekcija do raka.

Za spoljašnju upotrebu, beli luk je „biljni hirurg“. Njegovih 75 sumpornih jedinjenja neutrališu infekcije, i ako se koristi do maksimuma, onda će spržiti sve što mu se nađe na putu.

U pogledu sadržaja hranljivih sastojaka, beli luk je odličan za jačanje organizma, i od davnina je kod mnogih naroda korišćen za poboljšanje zdravlja i podizanje energije.

Može se jesti sirov, može se progutati ceo, iseckati i pomešati sa drugom hranom, i staviti u sokovnik. Samo ga jedite. Najbolji je najljući beli luk, i naravno, organski. Ako vam nije dostupan, što je redak slučaj, onda uzimajte najljući crni luk, koji je odmah do belog luka po jačini.

Jednom prilikom me je zvala neka gospođa i rekla da ne voli beli luk, jer zbog njega neprijatno miriše. Moja asistentkinja je čula naš razgovor, pa je glasno dobacila: „Onda nemojte da ozdravite!“ Zaista, ako hoćete da se lečite prirodnim putem, onda nemojte prigovarati oko mirisa belog luka i vašeg zadaha. Ovde se radi o spasavanju života! (U prodavnicama zdrave hrane se može kupiti karanfilić koji se sisa kao bombona i neutrališemiris luka.)

Recept za „kalijumovu čorbu“

Kalijumska čorba je veoma ukusan dodatak programu za pročišćavanje tela. Ona će pročistiti telo od otrova i neželjenih soli i kiselina, u isto vreme obezbeđujući potrebnu koncentrisanu količinu vitamina i minerala. Popijte što više možete. Napravite čorbu u velikom loncu 1-2 puta sedmično.

Napunite veliki lonac sa pet oljuštenih krompira, pet oljuštenih šargarepa, pet celih iseckanih komada repe, dva cela iseckana crna luka, pet čena belog luka, pet stabljika celog iseckanog celera i ostatkom zelja repe.

Neka se kuva na što manjoj temperaturi (oko 60 stepeni) dva sata ili malo duže.

Napravite da ima dovoljno za dva dana. Ono što se ne pojede, stavite u frižider.

Dobri dodaci:

- organsko hladno ceđeno nefilterisano maslinovo ulje
- aleva paprika i beli luk.

Loši dodaci:

- sve vrste soli, kupovni sos od soje (tamari) i miso, koji su prepuni soli, kelp (u prirodnom stanju nije mnogo slan, a ako vaš jeste, onda u sebi ima morske soli, koja se teško upija kao i svaka druga so)
- dodaci vitamina, minerala i hranljivih sastojaka uzeti iz životinja ili neorganskih izvora (npr. ulje riblje džigerice, formule od žlezdi, pojedini digestivni enzimi, mineralne tablete, itd.)
- ne jedite ništa što je izdvojeno iz prirodnog stanja i što nije u svom punom prirodnom obliku.

4. poglavlje

Program čišćenja creva

Prvi korak u svakom programu lečenja, a naročito u programu čišćenja organizma, jeste stimulisanje creva i izbacivanje starog, toksičnog materijala nagomilanog u debelom crevu.

Koja god vrsta posta, čišćenja ili detoksa da se radi, suština je da se razlože i odstrane nagomilani toksini iz masnih ćelija, mišićnih tkiva i organa. Kada se razloži taj toksični materijal, on se najvećim delom izbacuje iz tela preko debelog creva. Ako imate creva kao većina Amerikanaca, onda to znači da su spora, lenja, pospana i prepuna starih fekalnih materija. Ako ne stimulišete i ne očistite creva, otrovi koje pokušavate da izbacite tokom procesa čišćenja ostaće u vašim crevima i čak mogu biti ponovo upijeni u vaše

telo, sve odjednom! Od toga ćete se u najboljem slučaju osećati veoma loše, a možete postati i veoma bolesni.

Dakle, prvi korak je stimulacija debelog creva i odstranjivanje svih starih, nagomilanih fekalnih materija.

Godinama sam u svom lečilištu radio na stvaranju najbolje moguće biljne formule za creva, koja bi očistila ceo crevni sistem. To su jake biljne formule koje daju rezultate.

„Glavna funkcija tela je da se obnavlja i leči samo sebe.“
– dr Ričard Šulc

Biljna formula “Creva 1” („katarzična formula“)

Sastojci: Sena list i mahuna, krušina, nana, komorač, žutika, đumbir, beli luk i ljuta paprika).

Terapeutsko dejstvo: Ovaj stimulišući tonik pročišćava, leči i jača ceo gastrointestinalni sistem. Stimuliše peristaltičke pokrete (mišićne pokrete debelog creva) i vremenom ojačava mišiće debelog creva. Zaustavlja proces truljenja i dezinfikuje, umiruje i leči sluzokožu celog digestivnog trakta. Ovaj biljni tonik poboljšava varenje, olakšava nadutost i grčeve, povećava protok žuči koja pročišćava žučnu kesu, žučne kanale i jetru, zatim uništava gljivicu kandidu, i podstiče produkciju zdrave crevne flore. Takođe, uništava i izbacuje crevne parazite, pojačava gastrointestinalnu cirkulaciju, i deluje protiv bakterija, virusa i gljivica.

Koristite ovu formulu sve dok ne budete praznili creva najmanje 3 puta tokom dana. Normalnoje da se creva prazne 2-4 puta dnevno. S obzirom na sve slučajeve bolesti i smrti usled zadržavanja fekalnih materija u telu, ja ne bih brinuo oko uzimanja prevelike količine ove formule.

Pacijent tip A: Tip lenjih creva. Ova formula je za 97% mojih pacijenata, kojima je potrebno da im se creva češće prazne. Morate da koristite ovu biljnu formulu svakog dana kako bi vaša creva ostala veoma aktivna.

Doza: Krenite od samo jedne čajne kašičice (4 kapsule) ove formule tokom ili odmah nakon večere. Ova formula najbolje deluje kada se uzme sa hranom ili sokom. Sledećeg jutra trebalo bi doći do boljeg rada creva i pražnjenja veće količine fekalnih materija. Stolica bi trebalo da bude ređa. Ako ne primetite nikakve promene u radu creva, ili ako nema neke velike razlike, onda sledeće veče povećajte dozu na jednu i po ili dve čajne kašičice (6 do 8 kapsula). Dozu možete povećavati svako veče za po pola ili jednu čajnu kašičicu (2 do 4 kapsule) sve dok ne primetite veću razliku u radu creva. Nema ograničenja. Većini ljudi je potrebno samo 1-3 čajne kašičice (4 do 12 kapsula). Većini su creva postala lenja nakon više godina, tako

da je potrebno biti strpljiv nekoliko dana, i povećavati dozu za samo po pola ili jednu čajnu kašičicu dnevno (2 do 4 kapsule).

Pacijent tip B: Tip nadraženih creva. Ovo se odnosi na veoma mali broj mojih pacijenata. Oni predstavljaju izuzetak od pravila. Njihova creva su preaktivna (prazne creva više od 5 puta dnevno). To su oboleli od kolitisa, sindroma iritabilnih creva, Kronove bolesti, itd. Ako su i vaša creva izritirana, nadražena, vruća ili preaktivna, onda nemojte koristiti ovu formulu, već odmah uzmite formulu **Creva 2**.

Biljna formula "Creva 2" (formula za upijanje i čišćenje)

Sastojci: bokvica, lan, komorač, aktivni ugalj, glina, kora bresta, beli slez, pektin, nana, anis).

Terapeutsko dejstvo: Ova formula za čišćenje i umirivanje creva se koristi zajedno sa formulom **Creva 1**. Onasnažno

pročišćava creva, odstranjuje stare fekalne materije sa zidova debelog creva i iz svih crevnih džepova. Otklanja otrove, parazite, teške metale poput žive i olova, pa čak i radioaktivne materijale poput stroncijuma 90. Takođe, ova formula uklanja i ostatke preko 3.000 vrste lekova. Njena sluznost omekšava stare stvrdnute fekalne materije radi lakšeg izbacivanja i odličan je lek za upalu creva, poput divertikulitisa i sindroma iritabilnog creva. Mnogim pacijentima je ova formula pomogla i u lečenju polipa na debelom crevu. Ona je protivotrov kod trovanja hranom i drugih vrsta trovanja. Uvek je nosim sa sobom kada putujem negde.

Pre uzimanja formule **Creva 2**, vasa creva se moraju prazniti najmanje tri puta dnevno, ili jedanput po obroku. Koristite formulu **Creva 1** sve dok to ne postignete.

Doza: Formula **Creva 2** izvlači otrove i čisti creva, i treba da se koristi najmanje svake druge i četvrte sedmice, a najviše

sve četiri. Ako imate neku težu bolest ili oboljenje creva – čak i polipe ili divertikulozu, onda ovu formulu primenjujte sve četiri sedmice.

- Uzimajte formulu **Creva 2** pet puta dnevno.

- Pomešajte jednu punu čajnu kašičicu (4 kasule) formule **Creva 2** u prahu sa 2,5 dl soka ili vode u posudi sa poklopcem. Dobro promućkajte i odmah popijte. Možete uzimati bilo kad, ali obavezno da bude najkasnije oko 30 minuta pre ili posle obroka, pijenja sokova ili tinktura.

- **Savet:** Prvo stavite malu količinu vode u posudu, zatim dodajte prah, pa promućkajte, i onda dodajte još malo vode. Tako se prah neće lepiti za posudu, paće biti lakše da se očisti.

- Ova formula sadrži bentonit glinu, koja se lepi. Pacijent tipa A možda bude morao da poveća dozu formule **Creva 1** za pola čajne kašičice, a pacijent tipa B možda bude morao da uzme uveče jednu

čajnu kašičicu formule **Creva 1** ako oseti da ima zatvor.

- **Kod lakših bolesti:** Konzumirati svake druge i četvrte sedmice.

- **Kod težih bolesti:** Konzumirati svake sedmice.

5. poglavlje

Formule za čišćenje i dodatne biljne formule

Raspored za četiri sedmice

Program za čišćenje jetre i žučne kese (1. i 3. sedmica)

Pomešajte u blenderu sledeće sastojke:

- *Tokom proleća i leta:* pomešajte 2,5 dl svežeg soka od pomorandže ili citrusnog voća (1 limun i dovoljno pomorandži, grejpfruta ili mandarina da se dobije 2,5 dl) sa...;
- *Tokom jeseni i zime:* pomešajte 2,5 dl svežeg soka od jabuka i/ili grožđa sa...
- 2,5 dl izvorske ili pročišćene vode
- 1-5 češnjeva belog luka (krenite sa jednim, pa povećavajte svakog dana za jedan češanj)
- 1-5 supenih kašika hladno ceđenog maslinovog ulja (krenite sa jednom kašikom, pa povećavajte svakog dana)
- komad đumbira od 2,5 cm

Petnaest minuta nakon što to popijete, popijte još dve šolje **Čaja za detoksikaciju** i oko 120 kapi formule (tinkture)

Jetra-žuč, koja se može dodati u **Čaj za detoksikaciju**, ili piti sa par decilitara izvorske ili pročišćene vode. **Čaj za detoksikaciju** i tinkturu **Jetra- žuč** posle popijte još dva puta tokom dana.

Program za čišćenje bubrega i bešike (2. i 4. sedmica)

Pomešajte u blenderu sledeće sastojke:

- iscedite 1 - 2 limuna
- 0,5 dl - 1 litar izvorske ili pročišćene vode
- prstohvat ljute aleve paprike ili 5-20 kapi tinkture **Cirkulacija** od ljute paprike
- neobavezno: mala količina javorovog sirupa radi ukusa. Petnaest minuta nakon što to popijete, popijte još dve šolje **Čaja za bubrege i bešiku** i oko 120 kapi tinkture **Bubrezi- bešika**, koja se može dodati u **Čaj za bubrege i bešiku**, ili zajedno sa par decilitara izvorske ili pročišćene vode.

Ovaj čaj i tinkturu posle popijte još dva puta tokom dana.

Dodatne biljne formule

Antiparazitna tinktura "Jetra-žuč"

Sastojci: seme šarenog čkalja, pelin, maslačak, kleka, đumbir, lincura, komorač, beli luk, mahonija, karanfilić, kora crnog oraha.

Terapeutsko dejstvo: Biljke iz ove formule su poznate po tome što stimulišu, čiste i štite jetru i žučnu kesu, i što izbacuju parazite iz tela. Semešareng čkalja sadrži određena jedinjenja koja se vezuju za ćelije jetre i štite ih. Te fitohemikalije ne samo da zalečuju ranije nanesena oštećenja jetre, već i ublažavaju upalu jetre i štite je od budućih oštećenja. Koren mahonije, lincure, listovi pelena i koren maslačka predstavljaju gorke biljne tonike za jetru. Ove biljke i podstiču varenje i podstiču jetru da luči više žuči, čime se čiste jetra i žučna kesa.

Ako ste uneli previše toksičnih supstanci, imali zatvor, pojeli previše namirnica životinjskog porekla, ili pili alkohol i druge štetne napitke, onda je ova formula za vas. Takođe je dobra za one koje imaju visok nivo holesterola i masti u krvi, i one koji imaju porodičnu istoriju oboljenja jetre i žučne kese.

Mnogi smatraju da osobe obolele od raka ili bilo kojeg poremećaja imunog sistema treba da krenu prvo sa lečenjem oslabele, zapušene jetre. Čak i ako je nekome odstranjena žučna kesa, ove lekovite biljke će i dalje biti efikasne u čišćenju jetre i žučnih kanala. Ljuske crnog oraha, pelin i beli luk imaju snažno antiparazitsko dejstvo. Parazita ima svuda, to je činjenica. U 2,5 kubna centimetra govedine može biti preko 1000 živih larvi parazita koje čekaju da uđu u vaše telo. Preko 65% testirane sveže ribe sadrži toksične količine bakterija i parazita. Piletina je još gora. Imao sam na stotine pacijenata koji su sa ovom formulom preko creva izbacivali

parazite iz tela, pantljičare dugačke po devet metara, i uništavali ćelijske parazite. Najbolje deluje kada se koristi zajedno za formulom **Creva 1** i **Creva 2**. Koristite je ako sumnjate na parazite, ili ako ste pre imali probleme sa crevima, zatvor, dugotrajne bolesti, ili ako ste jeli namirnice životinjskog porekla.

Doza: Oko 60 kapi 4 do 6 puta dnevno tokom prve i treće sedmice 30-dnevnog programa čišćenja. Najefikasnije deluje ako se uzima zajedno sa **Čajem za detoksikaciju**, opisanim ispod.

Čaj za detoksikaciju Sastojci:
Maslačak, čičak, nana, pelin, morač, lincura, kleka, biber, uva, tahebo, cimet, kardamon, sladić, đumbir, karanfilić, rastavić, kora pomorandže i koren peršuna

Terapeutsko dejstvo: Ovaj čaj ima brojne blagotvorne efekte. Najpre, on potiče

od jedne drevne istočno-indijske formule čaja za varenje. Tokom više godina rada u mom lečilištu viđao sam da pacijenti mogu pojesti skoro sve i ostati zdravi ako bi popili šolju ovog čaja pre, tokom i nakon jela. On stimuliše ceo proces varenja, a naročito želudac tokom početne faze varenja.

Ovaj čaj takođe čisti krv, kožu, jetru i žučnu kesu, i odličan je kada se popije nakon čišćenja jetre. Odstranjuje žuč i masti koje je formula za čišćenje jetre izbacila iz jetre i žučne kese. Isto tako, ima i blago diuretsko i dezinfekciono dejstvo na bubrege i bešiku, i učiniće da malo češće mokrite tokom sat vremena nakon što popijete čaj.

On je i odlična zamena za kafu. To je vruć napitak, tamne boje, i dobrog je ukusa. Još je bolji ako se na kraju pri vrenju doda i malo čistog javorovog sirupa. Poboljšava i cirkulaciju, ali ne sadrži kofein. Godinama sam ga uspešno koris-

tio u svom lečilištu u pomaganju ljudima da se odviknu od konzumiranja kafe.

Doza: Pijte dve šolje čaja 15 minuta nakon čišćenja jetre i žučne kese. Može se piti, osim toga, i u bilo koje drugo vreme tokom dana, koliko god želite. Popijte dve šolje još dva puta tokom dana. Stavite jednu (za srednju jačinu) ili dve (za jak čaj) supene kašike ovog čaja u 5 dl vode. Neka čaj ostane u vodi preko noći. Ujutru stavite da provri, onda smanjite temperaturu, i pustite da se krčka 15 minuta. Procedite biljke, ali ih nemojte bacati. Neka se čaj ohladi malo, ali popijte ga dok je vruć. Vratite biljke nazad uposudu, dodajte supenu kašiku novih biljaka čaja i 5 dl vode. Pustite da odstoje tokom noći, pa ponovite ceo postupak. Nastavite sa dodavanjem novih biljakana stare tokom tri dana, a onda bacite sve biljke, pa počnite ponovo.

Tinktura "Bubrezi-bešika"

Sastojci: Uva, rastavić, kleka, čičak, peršun, kukuruzna svila, rastavić, aronija, beli slez.

Terapeutsko dejstvo: Ovaj tonik ima i diuretsko (povećava protok mokraće) i dezinfekciono dejstvo na bubrege, bešiku i mokraćni sistem. U medicinskoj literaturi se za biljke iz ove formule navodi da uništavaju bakterije koje izazivaju infekciju bubrega i bešike. A još važnije je da je ova formula u mom lečilištu uvek bila uspešna u izlečenju svakog pacijenta od infekcije urinarnog trakta, čak i nakon što se pokazalo da antibiotici nemaju efekta. Pokazala se efikasnom u 100% slučajeva. Ova tonična formula najbolje deluje kada se koristi zajedno sa **Čajem za bubrege i bešiku**, i tinkturom **Bubrezi-bešika** za čišćenje istih.

Doza: Oko 60 kapi 4 do 6 puta dnevno tokom druge i četvrte sedmice 30-dnevnog programa čišćenja. Najefikasnije deluje ako se uzima zajedno sa **Čajem za bubrege i bešiku.**

Čaj za rastvaranje kamena u bubrezima i bešici

Sastojci: Bobice kleke, kukuruzna svila, uva, koren i list peršuna, list maslačka, rastavić, cvetni vrhovi zlatnice, koren hortenzije, crvena konoplјuša, koren belog sleza, kora pomorandže i list pitome nane.

Terapeutsko dejstvo: Isto dejstvo kao i gore opisana tinktura **Bubrezi-bešika**. Najefikasnije deluje kada se koristi zajedno sa tom tinkturom. U potpunosti rastvara tvrdo bubrežno kamenje i kalkove.

Doza: Dve šolje tri puta dnevno.

Tinktura "Detoks"

Sastojci: Cvetovi crvene deteline, čaparal, vinobojka, koren mahonije, koren i seme čička, koren štavelja, koren ljutića, srčenjak, sok od belog luka, seme lobelije i ljuta paprika.

Terapeutsko dejstvo: Veoma jaka formula za čišćenje krvi i limfe. Ja sam je godinama koristo u svom lečilištu. Reč je o lekovitom bilju poznatom po odstranjivanju toksina i otrova iz krvi, i svih delova tela. Svaki moj pacijent koji je bio na 30-dnevnom programu čišćenja pio je jednu bocu ove formule druge i četvrte sedmice. Biljka čaparal je jedan od najjačih prirodnih antioksidanata, i u mom lečilištu se pokazala da uništava i razlaže sve vrste tumora. Biljke u ovoj formuli su jakog ukusa i veoma efikasni čistači. Svi pacijenti sa hroničnim bolestima su koristili ovu formulu uz odlične rezultate.

Doza: Uzimajte oko 60 kapi 5 puta dnevno. Pijte jednu bocu prve i jednu bocu treće sedmice, a druge i četvrte pijte tinkturu **Imuno 1**.

Tinktura "Imuno 1"

Sastojci: Svež sok od korena ehinacee *(Echinacea angustifolia)*, koren ehinacee *(Echinacea angustifolia)*, seme ehinacee *(Echinacea purpurea)*, svež sok od jedne glavice belog luka i ljuta paprika.

Terapeutsko dejstvo: Ehinacea je jedan od najjačih poznatih stimulatora imunog sistema. Ona može udvostručiti ili utrostručiti količinu T-ćelija i makrofaga u vašem krvotoku u roku od nekoliko dana. Takođe, može da poveća količinu interferona, interleukina, imunoglobulina i drugih važnih prirodnih imunih jedinjenja prisutnih u vašem krvotoku. Ehinacea deluje tako što stvara više imuno-ćelija i imunih jedinjenja, time podstičući nji-

hovu veću aktivnost. Takvo stimulisanje imuniteta je dobro u slučaju kraćih prehlada i gripa, i/ili za prevenciju pojave infekcija. Takođe, time se započinje i ubrzava proces oporavka od hroničnih i dugotrajnih bolesti usled pada imuniteta.

Ljuta paprika je najbolja lekovita biljka za cirkulaciju, koja ostale biljke za jačanje imuniteta čini još efikasnijim. Beli luk je najbolja i najefikasnija antibiotička, antivirusna i fungicidna biljka sa višestrukim dejstvom. Ehinacea, beli luk i ljuta paprika čine biljni dinamični trio.

Doza: Uzimajte oko 60 kapi 6 puta dnevno. Treba da popijete celu jednu bočicu tinkture **Imuno 1** druge sedmice programa, i celu bočicu četvrte sedmice, dok prve i treće sedmice treba da uzimate tinkturu **Detoks**.

Tinktura “Cirkulacija” od ljute paprike

Sastojci: Svež sok ljutih paprika kao što su: habanero papričica, halapenjo papričica, afrička ptičja papričica, kineske, korejske, tajlandske i japanske paprike, i dr.

Terapeutsko dejstvo: Ljuta paprika je najbolja biljka za cirkulaciju i može se redovno koristiti. Njen ekstrakt je veoma, veoma koncetrisan i brzo ulazi u krvotok, što ga čini odličnim lekom za prvu pomoć, za slučajeve srčanog napada, šloga, nesvestice, šoka, vrtoglavice, unutrašnjeg i spoljašnjeg krvarenja. Uzimati od nekoliko do 350 kapi dnevno. Mnogima je spasilo živote.

Doza: Uzimati 30 do 60 kapi 3 puta dnevno. Pazite, jer je mnogo ljuto! Tokom 30- dnevnog programa čišćenja ponekad ćete se osećati slabo ili čak iscrpljeno. Ljuta paprika će vas vratiti u život. Nekoliko

kapi ove tinkture u usta, ili više desetina kapi u malu čašu vode, obaviće sav posao.Time ćete, u najmanju ruku i najblaže rečeno, pojačati cirkulaciju.

Ako ste na intenzivnoj verziji 30-dnevnog programa čišćenja, ova tinktura od aleve paprike je još važnija. Čim se osetite slabo, možda tokom tretmana sa hladnim čaršavom, odmah stavite 30-ak kapi ove tinkture direktno u usta.

Ljuta paprika se može na mnogo načina koristiti kao prva pomoć, ali ovde je najviše reč o njenom efektu buđenja i sprečavanja nesvestice.

Specijalna formula dr Šulca od ljute paprike

Sastojci: Specijalna smesa od kalifornijskih, floridskih i meksičkih habanero papričica, afričkih ptičjih papričica, kineskih ljutih crvenih papričica, korejskih aja, tajlandskih crvenih, japanskih crvenih, halapenjo i serano paprika.

Ova formula predstavlja jednu jakusmesu najljućih paprika na svetu. Njihova jačina iznosi 90.000-575.000 jedinica jačine (heat units). Da, da, tako je – 575.000! Niko osim mene ne koristi ovoliku jačinu. Oni možda ni ne mogu da nađu takve papričice. Ja dok to pravim moram da nosim posebnu gas-masku koju sam kupio od specijalnih vojnih jedinica. I ne šalim se nimalo!

Terapeutsko dejstvo: Dobro je poznato blagotvorno dejstvo svakodnevnog konzumiranja ljute paprike. To je najjači stimulator cirkulacije.

Doza: Pazite! Krenite sa malom količinom! I nemojte stavljati u kapsule! Stavite malu količinu u malo soka, promešajte, pa progutajte. Veoma postepeno povećavajte dozu. Dva-četiri puta dnevno po 1/8 - 1/2 kašičice.

Tinktura od lobelije pluća +

Sastojci: Seme lobelije u organskom sirovom nepasterizovano jabukovom sirćetu i čistom alkoholu.

Terapuetsko dejstvo: Lobelija je jedna od lekovitih biljaka sa najjačim dejstvom. U svom lečilištu sam koristio ovu biljku više nego bilo koju drugu.

Ona se koristi u dve glavne svrhe. Prva je antispazmatična (protiv grčeva). Najbolja je za opuštanje celog tela i svih organa. Tokom 30-dnevnog programa čišćenja možda budete dobili toliko energije da će vam trebati mnogo manje sna. Kada dođe takvo vreme, lobelija će vas opustiti. Ona u trenutku otklanja grčeve kod obolelih osoba koje ih imaju. Samo uzmite 70 kapi, i vaše telo će se odmah smiriti.

Druga svrha lobelije je u tome što najbolje leči disajne probleme. Lobelija je najbolja u proširivanju bronhija. Ona će

vam omogućiti da lakše dišete, i da iskašljete sve što vam se nalazi u plućima. Video sam kako deluje u lečenju na stotine različitih oboljenja.

Doza: 60 kapi 4 do 6 puta dnevno. U hitnim slučajevima 70-175 kapi, ili više. Nema opasnosti od uzimanja prevelike količine, osim što dolazi do preznojavanja i mučnine.

Tinktura **Cirkulacija** od ljute paprike vas „diže u vis“, dok tinktura od lobelije smiruje situaciju. Potrebno je da uvek kod sebe imate ove dve biljke za hitne slučajeve. Držite ih u džepu, u kolima, i u fioci na radnom mestu. Uvek ih imajte pri ruci, a naročito tokom primene 30-dnevnog programa! Tinkture predstavljaju tečne biljne ekstrakte. To su najbolji lekovi, jer su laki za korišćenje i brzo deluju. (Samo se ubaci mala količina u usta.) Koncentrisaniji su od čajeva, odmah ulaze u krvotok i imaju neograničeno trajanje.

6. poglavlje

Hidroterapija

Začepljenje – uzrok svih bolesti

Nakon nekoliko godina rada u lečenju ljudi, postalo mi je jasno da u slučaju svake bolesti dolazi do neke vrste začepljenja i izolacije obolelog dela od ostatka tela. Može biti reč o začepljenju, blokadi krvotoka, zbog čega krv ne može da prenese kiseonik i hranljive sastojke potrebne vašim ćelijama da se obnove i održe vas zdravim, ili je možda reč o blokadi protoka limfe. Limfa prenosi imuno-ćelije u obolele delove tela da ih izleči, i otklanja otpadne materije iz ćelija. Zatim, može doći i do blokade nervnih signala; može doći do mišićnih grčeva kojima se zaustavlja svaki vid cirkulacije; ili čak do duhovne ili emocionalne „blokade“, odnosno, do odsustva ljubavi i nagomilava-

nja besa i mržnje. Za jednu stvar sam siguran, a to je da u svakom obolelom delu tela postoji neka vrsta duhovne, emocionalne ili fizičke blokade.

Tokom 20 godina rada u lečenju ljudi i ispitivanju brojnih terapija, ništa se nije pokazalo boljim i efikasnijim u razbijanju te blokade i oživljavanja obolelog dela tela od hidroterapijske primene hladne i vruće vode.

„Uzrok svih bolesti je u nekoj vrsti blokade, u limfi, u ishrani ćelija, u organima za varenje, u organima za izlučivanje, u emocijama, ili nečemu drugom. Ako se otkloni ta blokada, vratiće se energija u telo i odmah će početi proces izlečenja.“ – dr Ričard Šulc

Kratka istorija hidroterapije

I u najstarijoj medicinskoj i naučnoj literaturi, čak iz doba drevnih civilizacija Mesopotamije, Indije, Egipta i Kine, postoje beleške o upotrebi vruće i hladne vode za lečenje ljudi. Te terapije su stare 5.000-6.000 godina. U 18. veku u zemljama Srednje Evrope mnogi su primenjivali hidroterapiju za lečenje raznih bolesti, naročito onih koje nijedan drugi lekar, bilo prirodne ili konvencionalne medicine, nije mogao da izleči. To je postalo važan deo evropske prirodne medicine.

Do 19. veka primena hidroterapije se proširila po celoj Evropi i Americi. Centri za hidroterapiju su podizani svuda po svetu, od Malverna u Engleskoj i Spae u Belgiji, do Badena u Nemačkoj i Hot Springsa u Arkanzasu. Svi ti centri su bili poznati po lečenju „neizlečivih“ bolesti kod kojih nije pomagala nijedna druga terapija.

Jedan veliki evropski lekar prirodne medicine, Dr Benedikt Last, čak je i stvorio terapiju zvanu „metoda pranja krvi“, i napisao knjigu o tome pod istim nazivom. To je bila 8-satna terapija, osam uzastopnih sati primene hidroterapije. Najveći deo tog vremena se primenjivao tuš hladne vode. Tako da ako neko misli da ja preterujem u svom načinu lečenja, onda znajte da bih se ja računao kao „blaga“ ili „srednja kategorija“ u poređenju sa ovim centrima za hidroterapiju iz 19. veka. U nekim od tih lečilišta su ljude doslovno postavljali uza zid i onda ih prskali ledenom vodom iz creva. To možda deluje kao radikalna metoda, ali uopšte nije u poređenju sa operacijom, hemoterapijom ili zračenjem.

Moć vruće i hladne vode, i kako ona deluje

Postoji mnogo različitih načina da se pojača cirkulacija u začepljenom i obolelom delu tela. Postoji lekovito bilje koje po-

jačava protok krvi, poput ljute paprike i đumbira. Postoje i biljke koje se mogu koristiti za razređivanje krvi, poput belog luka. Beli luk čak razređuje i limfnu tečnost, pa poboljšava protok limfe. Postoji i „limfna masaža“, razne vrste švedske masaže, koje podstiču pokretanje tečnosti u telu, zatim, obična masaža, fizička aktivnost i vežbe, sve to pokreće mišiće i stimuliše nervni sistem. Postoji i hrana koja je posebno dobra za nerve i mišiće. Tu su i razne terapije za lečenje emocionalnih stanja. Čovek može upražnjavati molitvu za probleme duhovne prirode. Ali od svih ovih metoda lečenja zajedno, u mom lečilištu kao najbolja i najefikasnija metoda za pokretanje krvi pokazala se primena vruće i hladne vode.

Vruća voda

Vruća voda, ili bilo šta drugo vruće, kada se primeni na površinu tela, širi kapilare i vene, i izvlači krv iz dubljih tkiva do površine. Momentalno dolazi do promene

krvotoka i podizanja ka površini. Takođe, time se opuštaju mišići, pa se poboljšava i protok limfe, koja dalje otklanja pritisak sa nerava i omogućava bolji protok nervnih signala. Vruća voda ima i fizičko i emocionalno umirujuće dejstvo. Dakle, ona izvlači krv na površinu i poboljšava krvotok, i umiruje telo i opušta mišiće, time poboljšavajući protok limfe inervnih signala.

Hladna voda

Primena hladne vode na površinu tela ima potpuno suprotno dejstvo. Ona smanjuje kapilare i vene na površini tela i odvodi krv dublje u telo, dakle pomera krv u suprotnom smeru. Kontrahuje mišiće i time odvodi i limfu iz tog dela tela. Ne umiruje nerve, već ih nadražuje i okrepljuje. Razbuđuje vas. Ima suprotno fizičko i emocionalno dejstvo od toplote.

Vruća i hladna voda

Vruća voda može da se primenjuje za opuštanje tokom kupke, a hladna za razbuđivanje pri tuširanju, ali i u svrhu lečenja bolesti hidroterapijom. Jedan od najboljih načina da se razbije „blokada" u obolelom delu tela i da se izleči bolest jeste da se krv što brže dovodi u taj deo tela i odvodi od njega, a tako isto i za limfu; i mišići da se brzo kontrahuju i opuštaju, a nervi da se brzo čas stimulišu, čas smiruju; da se brzo čas razbuđujete, a čas uspavljujete. Ovo je najbolji način da se deluje i na krvotok, i na protok limfe, i na nerve, i na mišiće, i na emocije. Tretman sa vrućom i hladnom vodom je jači lek od bilo koje lekovite biljke, tretmana sa ljutom paprikom, ili psihoterapije. Uverio sam se da taj tretman doslovno pomera gore i planine.

Tuširanje vrućom i hladnom vodom

Učestalost: Za sve važi – 1-3 puta dnevno.

U svom lečilištu sam razvio metodu tuširanja vrućom i hladnom vodom, radi stimulacije krvotoka u obolelom delu tela i njegovog izlečenja. Moji pacijenti su primenjivali ovu metodu za sve, od obične modrice i povređenog kuka, do raka na dojci.

Ova tehnika je jednostavna

Dok se tuširate prijatnom, toplom vodom, odvrnite slavinu na najvreliju vodu koju možete da podnesete, a tuš usmerite ka „blokiranom“ ili povređenom delu tela. Tako držite oko minut, a onda odvrnite slavinu na hladnu vodu, i držite tako 15-30 sekundi. To će biti šok, da, ali tako treba. Ako ćete zadrhtati od toga,

slobodno drhite! Ako hoćete da zaplačete, slobodno plačite! Ako vam je potrebno da vičete, slobodno vičite! I ako vam se mokri, slobodno mokrite, jer ste ionako pod tušem. Sumnjam da neko može podneti primenu ovakve vruće i hladne vode, a da ne vikne. Slobodno viknite!

Zatim, nakon primene hladne vode od oko 30 sekundi, postepeno odvrćite slavinu nazad na vruću vodu, dok ne postane najvrelija koju možete da podnesete, i tako držite oko minut. Posle tog minuta brzo odvrnite nazad na najhladniju. Suština je da „iznenadite" organizam. Postupak smenjivanja vruće i hladne vode ponavljajte sedam puta.

Ujutru tuširanje završite sa hladnom vodom, da bi vas razbudila, a uveče završite sa vrućom vodom, da bi vas opustila. Ceo postupak traje samo 10-15 minuta, ali kada se završi, osećaćete se kao ponovo rođeni. Tuširanje vrućom i hladnom vodom možete ponoviti istog dana, ili možete obaviti samo deo tog postupka, pri-

menjujući vruću i hladnu vodu direktno na oboleli deo tela.

Tuš vruće i hladne vode primenjujte naročito na oboleli deo tela, koji treba energično da masirate. Ako vam nije dostupan tuš, upotrebite maštu: Možda možete sedeti u lavoru sa vrućom i sa hladnom vodom. Ili koristite vruće i ledene obloge ako treba. Mnogo puta se desi da ako ovu metodu primenite u roku od 10 minuta nakon povrede, nećete više osećati bol, niti će čak biti modrica. Ako patite od nekog degenerativnog oboljenja, poput raka dojke, onda treba da primenjujete ovu metodu tri puta dnevno, I naravno, da masirate oboleli deo tela i primenjujete četku za kožu. Nemojte potceniti moć ove jednostavne tehnike primene vruće i hladne vode.

Slučajevi obolelih

Kod mene je dolazio jedan čovek oboleo od melanoma (raka kože) sa jednom ve-

likom tačkom na svojim leđima. Dva meseca je primenjivao moj 30-dnevni program čišćenja, i iako je osetio poboljšanje, nije bilo nikakvih promena u pogledu raka kože. Dok sam razgovarao sa njim, otkrio sam da nije primenjivao terapiju sa vrućom i hladnom vodom na leđa, jer je smatrao da to ne može podneti, da je to previše jako za njega. Objasnio sam mu da on onda nije radio moj 30-dnevni program čišćenja, već neku svoju verziju tog programa.

Čest je slučaj da deo programa koji oboleli ne rade predstavlja upravo njima najpotrebniji deo programa. Ovom čoveku sam rekao da mora ponovo da uradi isti program, ali ovog puta da ne preskače tuširanje vrućom i hladnom vodom. Pozvao me je nakon tri dana, i rekao mi da mu je rak nestao sa kože baš dok se tuširao vrućom i hladnom vodom. Rak je bukvalno otpao sa njegovih leđa.

Kako primeniti temeljni klistir

Učestalost:

- *Za sve:* jedanput svake druge sedmice
- *Lakši oblici bolesti:* 1-2 puta sedmično
- *Teške bolesti:* 2-3 puta sedmično.

Temeljni klistir služi za ispiranje, pražnjenje i čišćenje celog debelog creva. Za razliku od njega, običan klistir samo otklanja fekalne materije iz područja bliže rektumu. A osim toga, nakon svake primene temeljnog klistira treba koristiti i rektalni umetak.

Temeljni klistir možete uraditi i kod kuće. Jednostavno je. Prvog puta kada radite morate bili malo strpljiviji. Ja uvek kažem da je bolje i mnogo lakše kada je prisutan još neko ko će vam pomoći da uradite klistiranje. Ako nema nikoga da vam pomogne, moraćete više sami da se potrudite i pomerate.

Na pod svog kupatila stavite nekoliko starih peškira, jer su velike šanse da će biti vode po podu, ako ne i malo fekalnih materija, biljnih melema i drugog. Uredite sve kako želite da bi vam bilo udobno. Stavite grejalicu u kupatilo da se zagreje. Uključite neku prijatnu muziku, poprskajte malo esencijalnog ulja, ili upalite mirisne sveće, jer će stare fekalne materije iz vaših creva imati malo neprijatan miris. Dakle, uredite sve da to bude kako treba.

Stavite malo biljnog melema ili vazelina na čmar (anus). Dobro namažite rektum (zadnji deo debelog creva). Bolje je da bude previše, nego premalo. Kesu ili posudu za klistir napunite toplom vodom, na temperaturi tela ili malo nižu. Ako su vam creva sklona grčevima, ubacite i 15-30 kapi tinkture od lobelije.

Krenite kao kod običnog klistira. Dok ležite na podu, odvrnite slavinu na opremi za klistiranje i pustite da uđe vazduh pre nego što pustite vodu. Neka vam vaš

pomoćnik ubaci 2,5 - 5 dl vode u rektum. Mnogi ljudi u tom trenutku osete grč, i žele da odmah prekinu. Tada otiđite do WC šolje i pustite vodu i fekalne materije da izađu iz creva, pa onda ponovite postupak. Možete ponoviti 2-3 puta. Nakon nekog vremena izlaziće samo voda.

Posle toga treba da ubacite vodu u samo debelo crevo. To je veoma jednostavno. Najpre legnite na svoju levu stranu. Neka vam vaš pomoćnik ubaci kraj creva klistira i dopuni kesu ili posudu klistira sa nekoliko litara vode, ako toliko možete da ubacite. Pomoćnik neka odvrne slavinu, da bi voda počela da teče kroz crevo.

Osetićete kada voda uđe u rektum. Dišite. Morate disati. Udahnite duboko nekoliko puta i opustite se. Možda osetite malo grčenja. Ako osetite, recite mu da stane. Pomoćnik tada neka zavrne slavinu i prekine dotok vode iz posude za klistir. Ništa ne radite dok se grčenje ne smiri.

Osetićete prisustvo vode na levoj strani tela, naročito ako ste koristili malo hlad-

niju vodu. Osetićete kako ulazi u sigmoidni i nishodni deo debelog creva. Ako opet osetite grč, ili mislite da ne možete više izdržati, recite svom pomoćniku da zaustavi dotok vode. Opustite se i dišite, ali probajte da ubacite što je više vode moguće.

Ne žurite. Ispraznićete rektum, ali treba isprazniti i nishodni i sigmoidni deo debelog creva. Legnite, stavite još malo biljnog melema ili vazelina, napunite opet posudu za klistir, i onda lezite opet na levu stranu. Drugog ili trećeg puta ćete verovatno moći da ubacite mnogo vode, odnosno, verovatno ćete isprazniti posudu za klistir.

Osetićete vodu na levoj strani, sve do rebara. To se naziva „fleksura (iskrivljenje) slezine“, jer se to iskrivljenje nalazi odmah do slezine. Zatim, prevrnite se na leđa. Od pomoći je ako stavite neki stari jastuk ispod zadnjice, da biste se malo izdigli. Tada ćete osetiti kako voda ulazi u poprečni deo debelog creva, krećući se

sa leve na desnu stranu, nazad kroz debelo crevo, u suprotnom smeru od smera kojim izlaze fekalne materije.

Kada osetite kako voda ide kroz poprečni deo debelog creva sve do dela iznad pupka, kod kraja rebara, možda ćete osetiti kao da vam je stomak pun vode. Osetićete težinu. To je odlično!

Potom se okrenite na svoju desnu stranu. Dok se pomerate, možda bude potrebno da se promeni voda. Neka vaš pomoćnik izvuče klistir. (U Evropi se koriste kese za klistir sa otvorom u koji može stalno da se dosipa voda tokom samog klistiranja, ali u našoj zemlji su te kese zatvorene, pa morate da ovako ponavljate postupak: izvlačenje klistira, ponovno punjenje vodom, pa sve ispočetka. Ako je moguće, vi napravite rupu na vrhu te zatvorene kese, tako da je možete dopunjavati bez vađenja creva iz debelog creva.)

Sada treba da napunite vodom desnu stranu svog debelog creva. Osetićete kako voda silazi niz nishodni deo creva, sve do

slepog creva, koje se nalazi između pupka i kosti kuka.

Slepo crevo se nalazi između pupka i onoga što se naziva bedrena kresta karlice. Dotle ćete osetiti vodu kako dolazi. Kada vam bude dosta, recite pomoćniku da ste puni vode i da stane, a ostanite da ležite. Možda biste mogli da stavite još nešto ispod sebe da biste se još više propeli, i time, pokrenuli vodu da se još više kreće.

Ako znate da uradite, možete uraditi onu vežbu izdizanja nogu i trupa iznad sebe, oslanjajući se na laktove. Ako to niste radili, onda propnite se i oslonite noge na zid. Držite tako i opustite se.

Ostanite u tom položaju najmanje pet minuta, ako ne i 10-15 minuta. Posle toga ustanite i sedite na WC šolju. Opustite se. Možda u početku ne bude ništa izašlo iz creva. Tada se opustite, pa će izaći voda. Pomislićete: „Zar je to sve?“

Opustite se još više, i onda će izaći mnogo, mnogo više vode sa isto toliko fekalnih materija. Kada završite, ponovite ceo postupak ponovo ako možete.

Nakon toga više nećete morati da radite rektalno klistiranje, već ćete moći odmah da počnete sa temeljnim klistirom. Dakle, samo ponovite postupak. Videćete da će voda koja izlazi izgledati čistija nakon dva-tri ponovljanja.

Ako budete imali sreće, možda dođe i do izbacivanja vode iz slepog creva.To ćete znati ako iznenada osetite grčenje u crevu dok sedite na WC šolji. Celo crevo se tada grči i dolazi do čišćenja slepog creva. To znači da će sva voda iz slepog crevai preostalog dela creva izaći napolje odjednom. Dok ne sednete na WC šolju osećaćete nešto veoma toplo ili čak vruće, i osetićete jedan talas grčenja kako ide od desne ka levoj strani tela. To je neverovatno. Tada ćete znati da ste baš dobro pročistili creva. Lekari koji rade ispiranje debelog creva to nazivaju „izlazak iz sle-

pog creva“. Odlično je ako uspete da to izazovete kod kuće.

Kada usavršite tehniku, vaš pomoćnik može da vas „lupka“ malo po stomaku, tako što će nasloniti svoju šaku na vaš stomak dok vi ležite na leđima, i da gura šaku napred-nazad. To bi trebalo da vas opusti. Ako ste se baš izveštili, vaš pomoćnik može čak i da vam blago masira stomak.

Od još veće je koristi ako vam vaš pomoćnik masira stopala, ili ako vam trlja vrat. Može bilo šta da uradi što će pomoći da se opustite. Bilo kakav rad sa telom može delovati.

Nakon temeljnog klistira treba primeniti ubacivanje lekovite tečnosti u crevo. Kesu za klistir napunite sa lekovitom tečnošću. Kada ubacite ovu tečnost u creva, nemojte dati da izađe. Samo se opustite i ostavite tako, pa će se kasnije najvećim delom ova tečnost upiti. Vaše debelo crevo upija ogromne količine vode, jer jedna od njegovih funkcija jeste da upija teč-

nosti. Ako ubacite crvenu detelinu, čaparal, sok od pšenične trave ili aloju u creva, te lekovite biljke će biti odmah upijene u tkivo creva.

Formule za lekovitu tečnost

1) Umirujuća: 2,5 dl soka od aloje i 2,5 dl čiste vode.

Ili:

2) Za čišćenje: 0,6 dl soka od pšenične trave sa 5 dl čiste vode.

Ili:

3) Upotrebite maštu: Ako mislite da vam treba čaj za čišćenje krvi kao lekovita tečnost, onda ubacite crvenu detelinu, ili čaparal, ili čaj od korena ehinacee zbog njegovog efekta jačanja imuniteta.

Količina minerala koju izbacite iz debelog creva tokom klistiranja nije velika. Minerale u telu možete nadoknaditi sa malom količinom morske trave, badema,

ili nekoliko brazilskih oraha. Ne treba da radite klistir svakog dana do kraja života. Ako ste baš bolesni, onda treba da se radi dvaput sedmično dok ne ozdravite. A oni koji nisu mnogo bolesni, mogu jedanput sedmično, ili još ređe.

„Put ka izlečenju kojim krećete ne predstavlja teret ili težak posao, već blagoslov. To će biti vaša najbolja avantura u otkrivanju i stvaranju novog života, novog života samo za vas.” – dr Ričard Šulc

Tretman sa hladnim čaršavom

Namerno izazivanje groznice

U prirodnoj medicini se radi sve suprotno od onog u zvaničnoj medicini. Naime, znamo da groznica predstavlja reakciju tela na neku infekciju ili bolest. Groznica je zapravo reakcija imunog sistema preko ćelija. Kada vaše imuno-ćelije otkriju neku bolest ili bakteriju, u tom području se podiže temperatura, između ostalog zbog količine belih krvnih zrnaca. Ćelije zapravo izlučuju jedinjenja koja telu „govore“ da podigne temperaturu. To se ponekad naziva „leukotaksija“. Postoji mnogo razloga da se to desi. Za svaki povišen stepen telesne temperature, brzina kretanja i efikasnost dejstva belih krvnih zrnaca se poveća četiri puta. To znači da ako imate 40 stepeni temperaturu, brzina vaših belih krvnih zrnaca je 64 putaveća

nego na normalnoj temperaturi od 36,6 stepeni. Suština je u tome što imuni sistem stvara visoku temperaturu kako bi ubrzao proces neutralisanja stranih tela ili bolesti. Zato ne bi bilo pametno da se borimo protiv groznice, jer se time škodi imunom sistemu. I to je upravo jedan od glavnih problema u savremenoj medicini. Ljudima postaje gore kada im se snizi temperatura. Mi, lekari prirodne medicine, znamo da groznica nikada ne predstavlja opasnost sve dok se telu obezbeđuje dovoljna količina tečnosti. Potrebno je podstaći nastanak groznice. Uz pomoć tretmana sa hladnim čaršavom mi namerno izazivamo visoku temperaturu.

Kako uspešno primeniti tretman sa hladnim čaršavom (toplom kadom)

Bilo da je reč o klistiranju ili tretmanu sa hladnim čaršavom, potrebno je da imate dobrog pomoćnika koji će vas ohrabrivati. Pređite preko stida dok radite klisti-

ranje, i dok ste nagi, jer je reč o lečenju opasnih bolesti. Ne možete sami da uradite tretman sa hladnim čaršavom. Imali smo samo nekoliko pacijenata koji su uspeli da obave to sami. Dakle, nađite nekog ko može da vam pomaže u jako intezivnom tretmanu. Šanse da uspete u primeni tretmana sa hladnim čaršavom i samoizlečenju su hiljadu puta veće ako imate pomoćnika.

Ne preporučujem da taj pomoćnik bude vaš(a) suprug(a), ili neka osoba sa kojom živite, osim ako vas 1.000% ne podržava u tome što radite. Uvideo sam da je u skoro svim slučajevima bolje da se to radi sa nekim prijateljem koga ste upoznali u prodavnici zdrave hrane, ili sa studentom prirodne medicine, nego sa osobom sa kojom živite. Štaviše, kada se nalazite u kadi sa vrućom vodom, može se desiti da vam neka reč izleti iz usta i kažete nešto što ne biste voleli da čuje osoba sa kojom živite.

Kada prvi put primenjujete neke nove metode lečenja, naročito tretman sa hladnim čaršavom, možda budete malo zabrinuti i uplašeni, jer vam je sve to novo. Međutim, nakon prvog puta, videćete da ste preživeli i da vam ništa nije bilo. Već nakon 2-3 puta postaćete ekspert. Kako budete počeli da se opuštate i da se navikavate na program lečenja, počećete da izvlačite maksimalnu korist od ovog veoma lekovitog tretmana.

„Verujte u sebe i prestanite da postavljate mnogo pitanja. Naći ćete odgovore na njih tokom rada.“
– dr Ričard Šulc

Uputstva za primenu tretmana sa hladnim čaršavom

Učestalost:
- *Za lakše bolesti:* jedanput tokom 30-dnevnog programa.
- *Za najteže bolesti:* jedanput sedmično ili češće.

Ispod se nalazi lista potrebnih stvari. Spremite sve unapred i pratite uputstva.

Potrebne stvari:
- nekoliko celofana
- četiri čaršava od 100% pamuka
- više nesintetičkih ćebadi
- nekoliko starih peškira i krpa
- kofa (dovoljno velika da može stati oko 9 kg leda i jedan čaršav)
- 9 kg leda
- posuda od stakla ili nerđajućeg čelika za kuvanje čaja
- stara pamučna majica i konopac (da biste od toga napravili veliku „kesu za čaj“)

- kesa ili posuda za klistir
- maslinovo ulje (za mazanje), ili biljni melem, ili vazelin bez petroleja
- blender
- 2,5 dl čiste negazirane vode
- 2,5 dl nepasterizovanog jabukovog sirćeta
- rektalni špric
- vazelin
- termometar

Potrebne biljne formule:
- tinktura od aleve paprike (Cirkulacija)
- tinktura od lobelije (Pluća +)
- 30 g ljute aleve paprike u prahu
- hajdučka trava ili list žalfije i đumbir (za pravljenje čaja)
- 8-10 češnjeva belog luka
- 30 g suvog korena đumbira u prahu
- 30 g suvog bibera u prahu
- formula za pročišćavanje vazduha - **Osveživač**

Redosled koraka:

1. Prekrijte krevet sa celofanom pre nego što krenete sa delom programa lečenja u kojem će vode biti na sve strane. Preko celofana stavite dva čaršava od 100% pamuka.

2. Treći pamučni čaršav stavite u kofu sa 9 kg leda. Dodajte oko 3,5 litre vode. Dobro promešajte čaršav sa ledom.

3. Skuvajte čaj (dovoljno za 6-8 šolji) od hajdučke trave, žalfije ili đumbira. Taj čaj mora brzo da se pije, tako da nemojte da bude previše vreo. Ako nemate ili ne možete da nađete ove biljke, onda se može piti vruća voda sa limunom.

4. Pripremite vruću kupku. Kadu napunite vrućom vodom. Deset minuta nakon toga uđite u kadu.

Napravite veliku „kesu" sa čajem od svoje majice. Napunite je do pola, a u nju stavite sledeće biljke:

- 30 g (ili jedna šaka) ljute paprike u prahu
- 30 g (ili jedna šaka) semena slačice u prahu
- 30 g (ili jedna šaka) suvog đumbira u prahu.

Dobro zavežite majicu sa pamučnim konopcem. Tu „kesu sa čajem“ stavite u kadu napunjenu vrelom vodom koja će tada postati žućkasto-narandžasta. Povremeno stiskajte kesu sa čajem da bi se aktiviralo lekovito dejstvo biljaka u njoj. Malo će vam zasmetati para i mirisi, a možda vam se malo počne mutiti zbog jakih ulja iz tih biljaka.

Ako ne možete nabaviti te biljke u vidu praha, onda ih koristite u bilo kom obliku: sveže, sušene, itd.

5. Klistiranje. Kesu za klistir napunite prohladnom vodom. Ako hoćete, možete primeniti temeljni klistir ili ispiranje debelog creva tokom sledećih pola sata. Najmanje što bi trebalo da uradite jeste da ispraznite rektum (zadnji deo creva) od fekalnih materija.

6. Ubacivanje belog luka. Sa rektalnim špricom ubacite beli luk. Taj rektalni špric se može kupiti u lokalnoj apoteci.

U blenderu izblendujte sledeće sastojke:
- 2,5 dl vode
- 2,5 dl nepasterizovanog jabukovog sirćeta
- 6-10 češnjeva belog luka.

Tu tečnu smesu ćete staviti u rektalni špric. Rektum i vrh rektalnog šprica prvo namažite maslinovim uljem. Ubacite špric, ali ga ne pritiskajte. Udahnite nekoliko puta duboko, a onda pritisnite špric. Probajte da sve odjednom ubacite. Nećete imati drugu priliku da to uradite, jer će sva tečnost odmah biti izbačena nazad. Budite blizu WC šolje. Malo će vas peći, pa ćete zato odmah pokušati da to izbacite. Trebaće vam oko 2 minuta da se primirite, pa potom možete preći na sledeći korak.

7. Vruća kupka. *Važno:* Pre nego što uđete u ovu vruću biljnu kupku, morate dosta vazelina naneti na svoje genitalije, anus, bradavice i bilo koje druge osetljive

delove tela ili rane, kako biste ih zaštitili. Biljna ulja tu ne pomažu. Nemojte zaboraviti da ovo uradite!

Svesni smo da je vazelin naftni produkt, ali ako vam izgore genitalije, onda ništa nismo postigli sa ovim tretmanom.

Cilj je da izdržite 20-30 minuta. Tada će vam trebati jedan dobar pomoćnik, neko ko će vas naterati da izdržite krajnje, najteže trenutke. Možda će vas baš ti poslednji trenuci tretmana izlečiti.

Uđite u kadu, i ubacite još vruće vode u nju. Potrebno je da voda bude što vrelija, najvrelija koju možete da podnesete. Dišite i dišite! Ako treba, vičite i vrištite, ali ostanite u kadi!

Krenite da pijete 6-7 šolji čaja. Veoma je važno da se popije dosta tečnosti dok ste u vreloj kupki. Tako nećete imati problema sa dehidracijom usled visoke temperature.

Morate brzo popiti čajeve, jer ćete imati samo 15-20 minuta vremena u kadi. Vaš

pomoćnik treba da vam drži spremnim sledeću šolju čaja pre nego što vi popijete prethodnu. Suština je samo da popijete čaj što brže. Nema pijuckanja! Ako i malo povratite, nema veze. Samo pijte.

Neka vam tinktura od aleve paprike (Cirkulacija) bude pri ruci, za slučaj da vam se zavrti u glavi ili da počnete da padate u nesvest. A ako dođe do bilo kakvih grčeva, primenite tinkturu od lobelije (Pluća +).

Prvih 5-10 minuta nećete osetiti ništa neobično. Ali posle toga ćete početi da se osećate neprijatno zbog vreline. Ubrzo nakon toga ćete reći da vam je bilo dosta i da gorite. U tom trenutku potrebno je da ostanete još pet minuta. Tokom tih poslednjih pet minuta dolazi do fizičkog i emocionalnog izlečenja. Prođite kroz sve to. Sve izbacite iz sebe, kako se kaže. Samo ne ustajte iz kade. I dišite!

Nikada, ali nikada nisam video da je neko izgoreo kožu sa ovim biljkama. Samo se

tako oseća. Vaš prag izdržljivosti je mnogo veći nego što vi mislite. Dišite!

8. Hladni čaršav. Vaš pomoćnik, ako ne i dva pomoćnika, pomoći će vam da ustanete iz kade i da se odmah zavijete u onaj hladan čaršav što je stojao u kofi leda. To će vam zapravo goditi. Nemojte previše zategnuti čaršav.

Obujte tople papuče da ne biste izgubili nimalo na toploti na putu od kupatila do kreveta.

Lezite na svoj unapred pripremljeni krevet prekriven celofanom i pamučnim čaršavima. Pomoćnik treba potom da vas pokrije sa još jednim pamučnim čaršavom, a onda i sa nekoliko nesintetičkih ćebadi.

Pamučni čaršavi će izvući sve stare otrove koji će izaći na površinu kao posledica vruće kupke.

Ako morate da mokrite tokom ovog perioda ležanja u krevetu, slobodno mokrite

u čaršav. Nije to vredno skidanja i ponovnog stavljanja čaršava i ćebadi.

Ostanite tako uvijeni najmanje jedan sat, a ako treba i tri sata, ili sve do jutra. Neko će morati da ostane sa vama, za slučaj da vam nešto zatreba, da ne biste morali vi da ustajete. Do jutra će čaršav možda biti u raznim bojama zbog svih otrova koji će izaći preko kože. Ti otrovi su bili u vašem telu godinama, a možda i celog života do tada.

Držite pri ruci tinkturu od aleve paprike (Cirkulacija) i tinkturu od lobelije (Pluća +), za slučaj nesvestice ili bilo kakvih grčeva.

Napomena vašem pomoćniku u vezi sa oslobađanjem emocija. Tokom onih poslednjih pet minuta u kadi, mogu da se dese neke stvari. Neki ljudi krenu da padaju u nesvest. Međutim, 35 kapi tinkture od ljute paprike stavljene u usta neće im dati da izgube svest. Nemoguće je da ne-

ko kome su usta puna tinkture od ljute paprike padne u nesvest. To se ne događa.

Neki ljudi dobiju grčeve. Tinktura od lobelije će odmah zaustaviti te grčeve bez ikakvih posledica. Morate ih uveravati da sve ide po planu, i morate biti uporni. Neka dišu, i neka ostanu u kadi. Onih poslednjih pet minuta mogu biti najbitniji deo cele terapije. Zato, imajte vere, i zadržite smisla za humor u celoj ovoj priči.

Mogu vam navesti jedan primer emocionalnih promena, ali onda bi mogao još stotinu takvih primera. Svi znamo da ne postoji nešto što bismo mogli nazvati samo „fizičkom bolešću", jer su sve bolesti povezane i sa emocionalnim zdravljem. Imao sam na stotine pacijenata koji su doživeli emocionalno izlečenje tokom poslednjih pet minuta ovog tretmana. To je bukvalno jednako stogodišnjim psihijatrijskim tretmanima i psihoterapijama. Reći da su te osobe postale novi ljudi, „nanovo rođeni", nakon ovog tretmana sa hladnim čaršavom, predstavljalo bi eufe-

mizam, potcenjivanje onoga što se desilo. Ne pričam vam ovo da bih vas uplašio ili zastrašio, jer koliko god jak intenzitet tretmana da je bio, nikada nije bilo nijednog slučaja nikakve povrede od ove terapije. Jedino je dolazilo do stotine i stotine čuda izlečenja ljudi.

Neki će reći da je ovo previše radikalna metoda, ali ja vas uveravam da nije. U poređenju sa onim što se radi u bolnicama, ovo je ništa. Po celoj Americi ljudi pate i umiru u rukama lekara prirodne i alternativne medicine koji nemaju hrabrosti da urade nešto više od davanja esencijalnih ulja, masaža i nekakve ishranice, da bi izlečili ljude od teških bolesti. S druge strane, ako odete u bolnicu, tamo će vam lekari odseći i noge ako treba, raseći tumore, ili uraditi operaciju mozga. Sve što se u bolnici radi za lečenje istih bolesti jeste hiljadu puta bolnije, radikalnije, intenzivnije i napadnije od ovog tretmana sa hladnim čaršavom.

„Sutra će se desiti ono što verujete i radite danas.“ – dr Ričard Šulc

Nekoliko slučajeva iz istorije primene tretmana sa hladnim čaršavom

Kada sam prvi put upoznao dr Kristofera, on je već godinama primenjivao tretmane sa vrućim i hladnim čaršavom, ali ja to nikada nisam video. Nedugo nakon što sam ga upoznao, tokom prvih dana mog poznanstva sa njim, pitao sam ga da mi, ako može, demonstrira na nekom njegovom studentu kako to izgleda. Nisam imao pojma tada koliko je delotvoran taj tretman, i kako doslovno menja život. Nismo to znali ni ja, ni ovaj student. Nakon primene 30-40 tih tretmana nad studentima svakog semestra, uvideo sam da mogu malo izmeniti sam tretman, kako bi postao delotvorniji i lakši za izvođenje. Saveti dr Kristofera o primeni ovog tretmana nisu me ni približno

pripremili za ono što sam kasnije iskusio u njegovoj primeni nad drugim ljudima.

Rak tiroidne (štitne) žlezde

Jedan čovek sa rakom štitne žlezde došao je u jedno lečilište u Engleskoj u kojem sam ja radio. Zloćudni tumor se ubrzano razvijao i potpuno je obavio njegovu štitnu žlezdu. Lekari su hteli da ga operišu. Rekli su mu da moraju odstraniti štitnu žlezdu i glasne žice, tako da nikada više neće moći da govori. Zapravo, tumor je bio tako veliki, da su lekari hteli da mu odstrane poveći deo grkljana. Pitao ih je da mu daju mesec dana da razmisli o tome, ali su mu oni odgovorili da može umreti u roku od nekoliko dana. Odlučio je da ne ode na operaciju, pa je došao u to lečilište. Jedna od prvih stvari koju smo uradili jeste tretman sa hladnim čaršavom. Izmerili smo da mu je tumor u vratu bio oko 5 cm širok. Nakon primene tog tretmana, do jutra mu se tumor suzio za 50%, na samo 2,5 cm.

Do kraja sedmice tumor je potpuno nestao. Bilo mi je jasno da je nestanku tog zloćudnog tumora najviše doprineo tretman sa hladnim čaršavom. Štaviše, tokom poslednjih pet minuta tretmana, dok je bio u kadi, ja sam odlučio da dobro izmasiram njegov grkljan i spolja i iznutra. U jednom trenutku je ispovraćao deo tumora. To je bilo čudesno izlečenje, a naročito zbog toga što je izbegao opasnu operaciju koja ga je mogla ubiti. Lekari bi mu odstranili celu štitnu žlezdu i time mu uništili metabolizam za ceo život. Ne bi nikada imao energije i nikada više ne bi mogao da govori, jer bi mu odstranili i glasne žice.

Bio je toliko oduševljen da se vratio kod nas i pohađao naš fakultet tokom sledeće dve godine, i čak je plaćao obuku samo da bi sedeo u učionici i drugim studentima pričao o svom čudesnom izlečenju.

Lu Gerigova bolest

Imao sam mladu pacijentkinju kojoj je dijagnostikovana atrofična lateralna skleroza, ili Lu Gerigova bolest, a moguće i još jedno oboljenje nervnog sistema, poput Parkinsonove bolesti. Bili su prisutni tremori (drhtanje), mišićna slabost i ubrzana degeneracija nerava. Uradio sam tretman sa hladnim čaršavom, i tokom poslednjih pet minuta tretmana doživela je grč celog tela kakav nikada nisam video. Mislim da joj je svaki mišić u telu doživeo grč u isto vreme. Ukočila se skroz, kao da je komad gvožđa. Možete samo zamisliti koliko je to bilo bolno; međutim, tinktura od lobelije je odmah ublažila grčeve i bol. Sledećeg jutra nije pokazivala skoro nikakve spoljašnje znake bilo kakvog neurološkog poremećaja, a do kraja sedmice svi simptomi su nestali. Bila je potpuno izlečena. Dva meseca kasnije je išla na pregled kod lekara, i oni su joj rekli da je potpuno zdrava, što je iznenadilo i nju i lekare.

7. poglavlje

Program fizičke aktivnosti i pokretanja cirkulacije

A: Masaža

Svakodnevna masaža celog tela, sa posebnim naglaskom na jaku masažu stopala i svuda oko obolelih delova tela. Ne bojte se da dodirujete i bolne ili obolele delove tela. Vratite ih malo u život.

Duboka, bolna i jaka masaža ne predstavlja problem. Plakanje i vikanje ne predstavlja problem. Sve je to bolje od hirurškog noža.

B: Čišćenje kože četkom

Četkom od suvih, prirodnih biljnih vlakana čistite kožu krenuvši od stopala do gore ka srcu. Posebnu pažnju posvetite

obolelim delovima tela, kao i limfnom sistemu u predelu prepona i pazuha. Nemojte zaobići ni čelo i lice. (Nežno sa licem.) Dobro se „izribajte“ svakog dana. Čišćenje kože četkom stimuliše protok limfe. To je čista tečnost u vašem telu, „bela krv“ koja sadrži čiste imuno-ćelije. Nema pumpu kao srce, tako da je čišćenje kože četkom najbolji način za pokretanje limfe po telu.

C: Fizička aktivnost

Morate svakog dana biti fizički aktivni. Radite bilo šta, ali morate biti u pokretu. Svakog dana povećavajte količinu fizičke aktivnosti. Morate raditi dok se ne zadišete i ne preznojite. Cilj je da dostignete jedan sat fizičke aktivnosti dnevno. Ako niste fizički aktivni, onda će vam mišići atrofirati, a možete i skroz upropastiti zdravlje!

Nije bitno i ako ste paralizovani. Ja sam imao pacijenta koji je bio toliko para-

lizovan da nije mogao da pomera ništa osim po dva prsta na obe ruke. Pa dobro, pošto je tako, ja sam mu rekao da pomera i isteže te prste, uz duboko disanje, po sto puta tri puta dnevno. Već sledećeg dana je mogao da pomera po četiri prsta, a ubrzo i šaku, pa celu ruku. Jednostavno, morate početi odnekud! Imao sam i jednog pacijenta koji skoro nimalo nije mogao da se kreće, pa sam mu samo rekao da radi vežbe dubokog disanja i da zamišlja da se kreće. Posle nekoliko dana počeo je i stvarno, fizički da se kreće.

Nemojte dozvoliti da vam izgovori stanu na put. Pokrenite se!

D: Disanje

Tri-četiri puta dnevno radite vežbe dubokog disanja, najmanje 10 minuta. Duboko disanje snabdeva krv kiseonikom, i stimuliše protok limfe i krvotok.

8. poglavlje

Obloge sa ricinusovim uljem, kašne obloge i umeci

Obloge sa ricinusovim uljem i kašne obloge su za rastvaranje i izvlačenje otrova, zapušenja i tumora.

Obloge sa ricinusovim uljem

Koriste se ako rak ili bolest nisu prisutni i osetljivi na koži. U drugim slučajevima koristite crne kašne obloge koje se primenjuju posle ovih. Svako veče stavljajte obloge od ricinusovog ulja na oboleli deo tela, i ostavite ih tako preko noći. Možete u isto vreme staviti više kašnih obloga na različite delove tela. Možete ih održavati toplim uz pomoć termofora ili flaše sa vrućom vodom ili električnim ćebetom.

Umočite najmanje 900 kvadratnih centimetara (30 x 30 cm) platna u ulje, koje treba da zagrejete na pari pre primene. Bolje je da prekrijete i veći deo tela nego što treba, nego manji. Ako prekrijete veći deo, pročistićete i područja tela koja su verovatno isto obolela ili zapušena.

Nabavite pamučni materijal muslin iz lokalne tekstilne radnje, koji se koristi za pravljenje pelena. Imaju oni to u velikim paketima. Možete kupiti veću količinu. Isecite kako vam odgovara. Od pomoći je ako obrubite ivice. Ako nije dovoljno debelo, možete kupiti teži pamuk i staviti ga između dva sloja muslina. Zatim umočite to u ricinusovo ulje i tako napravite jednu dobru, debelu oblogu. Ili možete zašiti više slojeva toga zajedno, ili čak staviti uvijeni pamuk unutra. Nabavite neki dobar uvijeni ili filcovani pamuk. Stavite jedan sloj uvijenog pamuka i jedan sloj muslina na obe strane, pa zašijte oko ivica. Time će se upiti mnogo ricinusovog ulja.

Oblogu obložite elastičnom providnom folijom, kako ne bi kapalo po ćebadima i čaršavima. Kasnije će obloga možda biti uflekana raznim bojama od izvučenih otrova. Zamenite je sa novom oblogom. Nije neophodno da ricinusovo ulje držite u frižideru tokom dana.

Jaka „crna kašna obloga“

Ako tumor(e) možete osetiti, opipati na koži, onda koristite crnu kašnu oblogu. Treba često da se menja. Ona odstranjuje nečistoću i otrove iz tela, i može biti efikasnija ako se menja 1-3 puta na dan.

Sledeće sastojke stavite u blender:

- 1 puna šaka svežih cvetova crvene deteline (ako nije dostupna sveža, koristite suvu)
- 1/2 šake svežeg lista čaparala (ako nije dostupna sveža, koristite suvu)
- 1/4 šolje sveže iseckane vinobojke, ili 1/3 šolje suvog praha od iste biljke
- 2 kašike korena ljutića u prahu

- 2 kašike aktivnog uglja
- 1 kašika eteričnog ulja od čajnog drveta
- 1 kašičica tinkture od srčenjaka
- 1 šolja bentonit gline
- 1 šolja unutrašnje kore bresta

Za lečenje i dezinfekciju:
- dodajte 2-4 češnja belog luka

Važno: Ako imate zloćudni tumor koji se nalazi odmah ispod kože, ili koji počinje da se probija kroz kožu, onda bi možda trebalo da krenete sa jednom ozbiljnom „operacijom“ dodajući i:

- celu glavicu oljuštenih češnjeva belog luka (najmanje 12 velikih češnjeva)

- ako krvarite, dodajte jednu kašičicu ljute paprike u prahu, ili 170-350 kapi tinkture od ljute paprike (Cirkulacija).

Pored toga napravite i litar tečnosti od:
- 50% nepasterizovanog jabukovog sirćeta
- 50% destilovane vode.

Ova formula se može malo menjati, pa slobodno dodajte i druge biljke za čišće-

nje krvi i izvlačenje otrova, poput sveže bokvice.

Sastojke stavite u blender. Dodajte dovoljno tečnosti od vode i jabukovog sirćeta, da biste dobili gustu, suvkastu smesu. Dobro izblendujte, pa nanesite.

Ako ćete držati kašnu oblogu preko cele noći, onda nanesite oko 1,2 cm kašne obloge i dobro utrljajte. Da ne bi otpalo, prekrijte elastičnom providnom folijom i preko toga pamučnom krpom, pa preko stavite pamučni peškir ili kesu ako je potrebno.

Ja sam sa velikim uspehom koristio ovu kašnu oblogu za lečenje raka, stotinu ili hiljadu puta za sve vrste raka, i na i ispod površine.

Kašne obloge ove vrste se koriste stotinama godina za lečenje raka i pokazale su veoma efikasnim. To je kašna obloga za sve vrste raka. Nikad se ne zna da li će neka potkožna kvržica, izraslina, čir, cista, tumor ili nakupjeni toksini, pući i izbiti na površinu kroz kožu, ili se ponovo

upiti i nestati unutar tela. U oba slučaja kašna obloga preko tog područja tela ubrzava njihovo odstranjivanje. Ona znatno poboljšava krvotok i protok limfe do obolelog dela tela, i time pomaže u razbijanju kongestije (zakrčenja).

Ako je oboleli predeo mali poput bradavice, manjeg raka ili čira, onda samo isecite na pola veći beli luk, ili beli luk srednje veličine, i zalepite tako da ravna, vlažna strana luka bude okrenuta ka koži. Zalepite lepljivom trakom ili sa nekoliko flastera, i stavljajte novi luk 2-3 puta dnevno. To će obično sagoreti tu izraslinu za nekoliko dana. Zapamtite da će luk sagoreti sve kada se koristi na ovaj način! On sadrži sumpornu kiselinu i sagoreće sve kroz kožu. To je od koristi kada hoćete da sagorite rak, bradavice, čir, ili tome slično, ali luk treba i da jedete.

Kada izbacite rak, može ostati jedna rupa u koži koju treba ispuniti novim tkivom uz pomoć kašne obloge. One su dobre kod svih vrsta problema, ali se najčešće

koriste za rane. Pre nanošenja kašne obloge na tu „rupu“ ili duboku ranu, potrebno je da očistite i dezinfikujete taj deo tela. Moje omiljeno sredstvo za to jeste tinktura protiv infekcija. Ona peče. Zato dišite. Možete i u kašnu oblogu dodati neke anti-infekcijske biljke (ljutić je moja omiljena biljka, zatim beli luk koji malo peče, ili ulje od čajnog drveta).

Još jedno opšte pravilo pri lečenju rana jeste da kada se kašna obloga osuši, kada izgleda kao da je nema više ili da je upilo telo, nemojte otklanjati njene ostatke, osim ako baš morate da ispitate ranu, jer to nije kašna obloga za izvlačenje otrova! Samo dodajte novu kašnu oblogu preko stare, i nastavite da „hranite“ to područje.

Recepti za kašne obloge

Moja omiljena kašna obloga sastoji se od sveže iseckanih starijih listova aloje, sa istisnutim gelom koji se nanosi na oboleli deo tela. Ona je najbolja!

Aloja je i jedan od mojih omiljenih dodataka za biljne kašne obloge. Ona ima umirujuće dejstvo i pomaže telu da se obnovi 2-10 puta brže nego obično.

Napomena: Postoji doslovno na hiljade preparata od aloje koji se prodaju širom sveta: losioni, napici, gelevi i tečnosti. Nikada, ali baš nikada nisam video da ijedan od njih ima ikakvo dejstvo ili da bilo šta mogu da urade! Nikada! Sva čuda izlečenja koja sam viđao dešavala su se jedino sa svežom biljkom. Ako hoćete aloju, uzmite sveži list. Samo oštrim nožem isecite list bliže osnovi biljke. Najstariji listovi se tu nalaze, i oni su najjači. Odnesite list u kuću i stavite na kuhinjski sto. Otklonite ivice lista i onda skinite gornju i donju pokožicu, dok ne ostane samo debeli sloj čistog gela. Najmanje 0,6 cm, a najviše 1,2 cm debljine gela, nanesite direktno na ranu i držite tu sa pamučnom gazom i lepljivom trakom ako treba.

Biljna obloga

Sastojci:

- 4 dela kore bresta u prahu
- 2 dela lista bokvice u prahu
- 1 deo korena ljutića u prahu
- 1 deo korena gaveza u prahu
- malo ljute paprike u prahu

Ova kašna obloga se može staviti direktno na vlažnu ili krvavu ranu, kako bi se tkivo obnovilo, ili se pomešati sa toplom vodom i onda naneti. U slučaju ovakve kašne obloge, videćete da će vam se posle nekog vremena učiniti kao da je nestala. To je dobro, jer to znači da je telo upilo sve biljke da bi stvorilo novo tkivo. Zapamtite da ne ispirate te biljke iz rane, već samo preko njih dodajte nove.

Generalno gledano, kada se osuši na rani, ja smatram da je to postalo deo tela. Poput korice od rane, vremenom će samo otpasti.

Pre mnogo godina sam imao slučaj žene koja je skroz otsekla vrh svog prsta.

Mnogo je krvarilo, pa sam nabacio punu šaku ljute aleve paprike. Kada je krvarenje prestalo (posle dve sekunde), njen odsečeni vrh sam vratio na prst preko te nanete aleve paprike.

Sve sam to zavio u biljnu kašnu oblogu napravljenu uglavnom od lista i korena gaveza, belog luka, bresta, i još nekoliko drugih biljaka. Tokom par sledećih sati dodavao sam još kašne obloge, i onda sve to na kraju zavio gazom. Sledećeg jutra smo videli da se kašna obloga osušila i stvrdnula, pa je imala jak biljni zalepak na tom prstu. Rekao sam joj da ne brine. Za oko tri dana se sve lepo spojilo, i dobila je jedan lep, izlečeni prst. Vrh prsta se spojio sa ostatkom prsta. Bilo je samo malo crvenila oko mesta gde se posekla. Videli smo dosta ljute aleve paprike kako se nazire ispod nove kože između vrha i ostatka prsta. Uveravao sam je da će njeno telo upiti i tu ljutu papriku za par sedmica. Mesec dana kasnije nije ostao čak ni ožiljak.

„Nemojte kritikovati. Radujte se svemu. Da, radujte se čak i svojoj bolesti, jer će vam to izaći na dobro.“ – dr Ričard Šulc

Vaginalni umeci

Ovo je za žene koje imaju problema sa rakom grlića materice i drugim oboljenjima jajnika, materice i vagine. Savetujem da se naizmenično primenjuju dve različite vrste prirodnih umetaka. Prva vrsta su obični umeci od belog luka, a druga vrsta su biljni umeci koje možete sami napraviti kod kuće.

Ja obično dajem pacijentkinjama da koriste češnjeve belog luka tokom jedne sedmice, a onda ove biljne umetke druge sedmice. Ili šest dana beli luk, jedan dan pauze, pa onda šest dana biljni umeci. Može i beli luk ponedeljkom, umeci utor- kom, pa luk u sredu, i tako redom, ili kako vam god odgovara, s tim da treba to

raditi najmanje šest dana sa belim lukom i šest dana sa umecima tokom 30-dnevnog programa lečenja.

Šestodnevno ubacivanje belog luka

Postoje tri faze. Prva faza podrazumeva prvu noć, kada treba samo da prosto ubacite beli luk. Druge noći luk treba malo da se spljeska. A treće noći i kasnije, da se iseče. Svaka faza je jača od one prethodne.

Prva faza (prva noć): Uzmite jedan veliki češanj belog luka, veličine vašeg palca, oljuštite ga, i ubacite u vaginu, a izbacite sutradan ujutru. Da biste ga izbacili, samo treba da ustanete; on će ispasti, i vi tada izvadite luk. Obavezno koristite veći češanj belog luka, veličine palca, jer oni manji se teže izbacuju.

Druga faza (druga noć): Oljuštite veliki češanj belog luka, stisnite ga i malo spljeskajte. To će aktivirati jedinjenje ali-

cin u belom luku. On ne deluje dok ga vi ne aktivirate. Do tada ga nema u luku. Postoje samo suve vlaknaste ćelije i tečne kisele ćelije. Kada isečete ili spljeskate beli luk, kiselina deluje na vlakna, i kao posledica hemijske reakcije nastaje alicin. Delotvorna jedinjenja ne postoje u luku dok ga ne ispljeskamo, isečemo ili zagrizemo. Zato sveži češnjevi belog luka nemaju mirisa. Ali kada ih iseckate, onda postajete hemičar u svojoj kuhinji. Dakle, pritisnite i malo spljeskajte beli luk, pa ubacite.

Iako je spljeskan, 99% žena neće ništa osetiti kada ubaci luk u vaginu.

Treća faza (treća noć): Spljeskajte malo luk i nožem ga malo isecite. Nastaće više alicina. Kod nekih žena će se nakon ubacivanja luka javiti blag osećaj golicanja koji će trajati oko pet minuta, ali to nije ništa opasno. Sve je u redu. To vam neće ništa naškoditi. Ako vas baš peče, onda možete izvaditi luk, pa ubaciti drugi koji će biti manje spljeskan i isečen. Stavite

beli luk unutra i ostavite tako preko noći, pa izvadite ujutru.

Treća faza treba da traje i sledeće tri noći.

Ako budete radili ovo šest dana, onda nijedna bakterija, gljivica ili virus neće opstati u vaginalnom području. Luk ublažava upalu, a zna se da kod obolelih od raka uništava tumore.

Formula za vaginalne umetke

Ovo se generalno koristi za infekcije vagine, ali može se koristiti čak i za slučaj raka grlića materice, raka endometrijuma (sluzokože materice), i bilo šta slično. Formulu možete prilagođavati svojim potrebama. Na primer, ako imate rak, u formulu za umetak dodajte vinobojku. Ako nemate rak, ne morate je stavljati.

Evo potrebnih sastojaka:
- 5 dl kokosovog ulja
- 20 mililitara eteričnog ulja od čajnog drveta

- 30 g korena ljutića u prahu
- 30 g korena štavelja u prahu.

Po potrebi:
- vinobojka
- ljuta aleva paprika
- beli luk

U činiji pomešajte dve pune kašike štavelja i dve pune kašike ljutića u prahu. Moraju biti baš u finom prahu, jer sirove biljke mogu da naškode u ovom slučaju.

Dodajte 140-210 kapi ulja od čajnog drveta. Ovo ulje predstavlja antibiotik i fungicid sa višestrukim dejstvom. Reč je o vrsti australijskog žbuna, od kojeg se dobija ulje dostupno na tržištu.

Posudu sa kokosovim uljem stavite u lonac sa toplom vodom i otopite na pari. Kokosovo ulje je u čvrstom stanju na sobnoj temperaturi, ali ako ga zagrejete, postaje tečno. Dodajte dovoljno tog ulja onim biljkama u prahu da se dobije suva smesa nalik testu. Ako sadrži previše tečnosti, umeci neće

moći da zadrže svoj oblik i biće poput palačinki.

Najvažnije je da se dobije suva smesa. Ako vam bude previše tečna, kao što često biva, onda samo dodajte još ljutića i štavelja. A ako je previše suva, dodajte još kokosovog ulja. Radite tako sve dok ne dobijete suvu smesu kao testo.

Od tog suvog biljnog testa napravite 12 ili 24 umetaka srednje veličine. Stavite ih na stakleni tanjir, a tanjir u zamrzivač.

Ako imate rak, možete koristiti jednake delove vinobojke, štavelja i ljutića u prahu. Ako koristiite svežu vinobojku, morate biti oprezni. Izrendajte je kuhinjskim rendetom. Vinobojka će biti puna tečnosti nakon toga i imaće mnogo kiseline, pa može da vas peče. Zato prvo osušite izrendanu vinobojku ili je stavite u dehidrator. Većina ljudi je koristi u vidu praha. Mada je u takvom obliku najmanje delotvorna, ipak ima najmanje kiselina i ne peče.

Ako hoćete da dodate malo jačine, onda možete ubaciti čak i malo ljute aleve paprike. To je odlično za poboljšanje protoka krvi. Ne zaboravite da ako se ne pokrene krv u tom delu tela, onda neće doći do izlečenja. Ovde mislim na veoma, veoma malo ljute aleve paprike. I ako hoćete, može se dodati i samo kapdve ulja od belog luka.

Šestodnevno ubacivanje vaginalnih umetaka

Kada budete izvadili umetke iz zamrzivača, oni će biti zamrznuti. Morate ih ubaciti u roku od 30 sekundi, jer kada ih držite, oni počinju da se tope samo od vaše telesne temperature. Pre toga namažite malo maslinovog ulja na područje vagine, a onda stavite umetak. Morate prvo naneti ulje, da bi vam bilo lakše.

Najbolje je da se ubaci uveče, a onda da se ostavi preko noći. Morate da stavite uložak. Sve osobe koje imaju probleme

sa vaginom ne bi trebalo da koriste tampone.

Ujutru ćete primetiti da umetak malo viri. To ništa ne smeta, ostavite ga tako tokom celog dana, a onda uveče uradite ispiranje. Postoji nekoliko vrsta ispiranja koja će sve odlično očistiti. Jedno od mojih omiljenih jeste mešavina pola litra vode sa nekoliko kašika sveže isceđenog soka od limuna. Možete ubaciti i nekoliko kašika nepasterizovanog jabukovog sirćeta.

Uveče stavite drugi umetak, i tako šest dana za redom.

9. poglavlje

Ostale korisne metode

1. Svakog dana 10-15 minuta se što više otkriveni izlažite suncu i vazduhu.

2. Svakog dana se prošetaje bosi, i stopala uvaljajte u travu ili zemlju. Možete čak i leći na tlo. Vratite se prirodi. Zagrlite drvo. (Ovo važi kad je toplo vreme.)

3. Radite vežbe dubokog disanja dok ste napolju. Svež vazduh ubrzava izlečenje.

4. Koristite samo prirodne sapune, šampone, paste za zube i deterdžente.

5. Nikada ne koristite nikakve dezodoranse, kolonjsku vodu, i tome slično. Za lep miris možete koristiti samo biljna eterična ulja.

6. Ako je prisutan neprijatan miris, primenite moju formulu za čišćenje vazduha-osveživač.

7. Nosite samo odeću od prirodnih materijala, pamuka, vune i svile, ne od poliestera, najlona ili nekih mešavina.

Korisni saveti za lečenje

1. Pročitajte sve što je ovde od početka do kraja. Duboko udahnite, a onda pročitajte ponovo!

2. Nabavite sve što vam treba za sprovođenje celog ovog 30-dnevnog programa čišćenja i oporavka.

3. Morate imati dobru podršku sa strane, nekog prijatelja koji će vas ohrabrivati tokom lečenja, neko ko neće da vas sažaljeva i ko neće da vam povlađuje, već neko ko će i da vas „bije štapom po leđima“ ako treba.

Drugi vid podrške su vam moji audio i video-snimci, i sve što sam pisao o prirodnom načinu lečenja (postoje preporuke i linkovi na kraju knjige). Ohrabrite se, nađite motivaciju, i uživite se u prirodno lečenje. Čitajte knjige i gledajte snimke

po više puta. Prirodno lečenje mora postati deo vaše skakodnevice: dok jedete, pijete, spavate i dišete!

4. Počnite i završite svaki dan sledećim rečima: „Predivno je biti živ! Ja volim sebe i volim svoj život.“

5. Svakog dana pomozite nekome!

6. Bacite i otarasite se svega materijalnog što vas čini robom. Zakopajte svoje nepotrebne stvari pre nego što one vas zakopaju u grob!

7. Molite se.

8. Naučite hiljadu viceva i smejte se!

9. Prestanite da gledate televiziju, a naročito vesti!

Često postavljana pitanja

Da li ovaj program lečenja traje tačno 30 dana, jedan mesec illi 4 sedmice?

- Traje tačno 4,3 sedmice ili 744 sati... Pa dajte, ako budete postavljali ovakva pita-

nja, onda nikada nećete ozdraviti. Razvedrite se. Je li bitno da li ćete naučiti 1000 ili 1001 vic?

Koliko će mi trebati vremena da ozdravim?

- Ko to zna? Pitajte nekog što zna budućnost. Meteorolozi i brokeri na berzi žive od predviđanja budućnosti. Ja ne. Imam samo jedno pitanje za vas: Koliko vam je trebalo vremena da se razbolite i koliko vremena se razvijao vaš tumor? Većina mojih pacijenata se izlečila nakon 30 dana. Manjem broju je trebalo 60 dana, a nekima i 90 ili više. Niko se nikada nije žalio na vreme!

Ako nakon 30 dana programa ne budem potpuno izlečen, da li mogu da napravim pauzu ili odmah da nastavim sa još 30 dana lečenja?

- Pauza od par dana ili jedne sedmice maksimalno? Može. Žurka? Ne može! Naravno da možete malo odmoriti od

programa ako hoćete, ali sve u zavisnosti od težine vaše bolesti. Ponekad pauza i jedan dobar odmor mogu biti važni za izlečenje koliko i sam program lečenja. Samo nemojte to koristiti kao izgovor da radite bilo šta štetno po vaše zdravlje.

Da li je opasno ako se pobrkaju neke biljne formule?

- Mnogi ljudi previše brinu oko toga. Nema potrebe. Može se desiti samo da poništite dejstvo formule ako, na primer, u isto vreme popijete i „Mušku formulu“ i „Žensku formulu“, ali vam to ništa neće naškoditi. Nijedan od mojih pacijenata nije eksplodirao od tih formula. Nema eksplozija. Ja pokušavam da svoje pacijente nateram da na biljne formule gledaju kao na hranu. Niko se nikada ne zabrine da li će ga ubiti ako pojede bundevu izmešanu sa šargarepama. Lekovito bilje i jeste hrana, a hrana jeste lekovito bilje! Tačno je da lekovito bilje ima koncentrisaniju količinu hemijskih jedinje-

nja, ali to i dalje ne znači da je opasno mešati ih. Čak i industrijski pravljene biljne formule će vam po svom ukusu reći koliko je dovoljno da popijete. Ako popijete previše ili nešto loše pomešate, najgora posledica će biti mučnina. Ako uzimate mnogo različitih biljnih formula, kao u slučaju primene našeg 30-dnevnog programa lečenja, onda se samo držite našeg dnevnog rasporeda uzimanja istih, probajte da vremenski razmak između uzimanja različitih formula bude što duži (dovoljno je pola sata razmaka), i nemojte uzimati previše njih u isto vreme.

Da li se mogu javiti neki problemi zbog alkohola iz tinktura?

- Mali broj pojedinaca ima jaku emocionalnu ili duhovnu averziju prema alkoholu. Povodom toga, reći ću sledeće: Baza većine mojih biljnih tonika je uglavnom destilovana voda, ali sadrže i čisti organski žitni alkohol ili nepasterizovano jabukovo sirće. Taj alkohol rastvara i izvlači određene

važne fitohemikalije – biljna jedinjenja koja su neophodna u mnogim formulama da bi imale efekta. Dakle, to je bolje nego da bude samo voda. Na primer, diosgenin u divljem jamu (lat. *Dioscorea Villousa*) je rastvorljiv samo u alkoholu, a ne u vodi. Takođe, alkohol pomaže da se biljke brže upiju i omogućava skoro neograničeno trajanje same formule (preko pet godina, ako ne i preko pedeset). Količina alkohola po dozi je zanemarljiva. Ima više alkohola u pojedinim sredstvima za ispiranje usta. Količina alkohola u prosečnoj dozi jedne tinkture je jednaka količini alkohola u zreloj banani. Ljudi osetljivi na alkohol su testirani na tu količinu, i nije bilo nikakvih posledica. Ja sam imao mnogo pacijenata koji su bili alkoholičari, i niko od njih se nije vratio alkoholu iako su prošli kroz moj 12-fazni program lečenja i pili tinkture. Ako ste uprkos ovome i dalje zabrinuti za alkohol, tinkturu možete staviti u šolju i onda sipati vrelu vodu u nju, pa će alkohol ispariti u sekundi.

Ja sam hipoglikemičan. Imam dijabetes. Da li onda smem da postim na sokovima? Moji lekari, naturopate i ostali su mi rekli da to ne radim.

- Smete. Ovaj 30-dnevni program lečenja je pomogao na stotinama dijabetičara da se izleče i zauvek prestanu da uzimaju insulin. Samo koristite razum, i kao što sam rekao u poglavlju knjige o sokovima, razblažite ih sa 50% čiste vode.

Šta da radim ako mi krvari tumor dok ga izvlači kašna obloga?

- Dodajte malo ljute aleve paprike u kašnu oblogu. Možete čak i naneti malo ljute paprike u prahu direktno na otvorenu ranu. A ne zaboravite i da pijete tinkturu od ljute paprike (tinktura se zove "Cirkulacija").

Lekar mi je rekao da imam preaktivni imuni sistem, to jest, autoimuno oboljenje. Da li treba da uzimam ehinaceu, pošto ona podstiče rad imunog sistema?

- Da, možete uzimati ehinaceu. Doslovno svi moji pacijenti uzimaju ehinaceu, i doslovno su se svi izlečili koristeći je. Lekovito bilje stvara ravnotežu, pa tako i ehinacea dovodi imuni sistem u ravnotežu, doprinoseći njegovom boljem radu u otklanjanju samog problema koji je izazvala bolest.

Plašim se da preteram sa stimulisanjem imunog sistema. Čuo sam da će uzimanje previše ehinacee da mi upropasti imunitet.

- Nikada nisam imao slučaj da je nekom ehinacea upropastila imunitet. Ehinacea je biljka sa veoma jakim dejstvom, pa je samo potrebno da se uzima periodično. Zato se tokom našeg 30-dnevnog programa oporavka uzima jednu sedmicu, pa se druge sedmice pravi pauza. To je slično uzimanju antibiotika tokom sedam dana, posle čega se pravi pauza. Nijedan od mojih pacijenata nikada nije izgubio imunitet ili se otrovao od ehinacee.

Pošto sam veoma bolestan, da li treba da sačekam i prvo uradim vaš tromesečni temeljni program oporavka pre nego što krenem sa 30-dnevnim čišćenjem organizma?

Ako ste veoma bolesni – na primer, možda su vam lekari rekli da ćete živeti još samo nekoliko sedmica ili meseci – onda vam predlažem da odmah krenete sa 30-dnevnim programom intenzivnog čišćenja tela. Ako izbije požar, da li ćete ga gasiti čašom vode ili vatrogasnim crevom? Ovaj 30-dnevni program lečenja predstavlja vatrogasno crevo. Bacite se na posao.

„Prvi korak u prirodnom lečenju je odgovornost. Prirodno lečenje podrazumeva preuzimanje kontrole nad sopstvenim životom i odgovornost za sve što izbacujete ili unosite u vaše telo, um i duh.“

– dr Ričard Šulc

Dnevni raspored

Ovaj raspored aktivnosti je samo predlog i vodič za program. Možete ga malo izmeniti u skladu sa svojim potrebama. Temeljni klistir i tretman sa hladnim čaršavom nisu uključeni u ovaj raspored, ali njih ćete morati da dodate u vaš sedmični raspored aktivnosti. Takođe, neophodno je da pročitate četvrto poglavlje –„Program ćišćenja creva“, i da to isto dodate u svoj dnevni raspored.

Noć pre početka: Potopite 3-6 kašika **Čaja za detoksikaciju**, ili 3 kašike **Čaja za rastvaranje kamena u bubrezima i bešici**, u 1,8 litara vode, po uputstvima sa ambalaže.

07:00 h – Recite nešto pozitivno: „Dobro jutro!” „Kako je divan život!” „Volim svoj život!”
- popijte 2,5 dl vode

- počnite sa četkanjem kože, a onda sa naizmeničnom primenom vruće i hladne vode na oboleli deo tela
- ako koristite jaku crnu kašnu oblogu, isperite tušem kašnu oblogu od juče i nanesite svežu

---

07:30 h – Kuvajte na laganoj vatri **Čaj za detoksikaciju** 15 minuta prema uputstvima ili **Čaj za rastvaranje kamena u bubrezima i bešici** 1 minut.
- dok se čaj kuva, počnite pripremu tonika za čišćenje jetre u blenderu ili tonika za čišćenje bubrega, prema uputstvima; uzmite jedan od ta dva, ne oba!
- pijte jedan od ta dva tonika; sedite u tišini da se ne bi javila mučnina; procedite čaj i sipajte u šolju

---

08:00 h – 15 minuta nakon toga popijte dve šolje **Čaja za detoksikaciju**, dodajući i 120 kapi antiparazitne tinkture **Jetra-žuč**, ili ako ste pili tonik za čiš-

ćenje bubrega, popijte **Čaj za rastvaranje kamena u bubrezima i bešici**, sa 120 kapi tinkture **Bubrezi-bešika**.

08:45 h – Uzmite formulu **Creva 2** (jednu punu čajnu kašičicu u 2,5 dl vode ili soka, a posle toga i 2,5 dl vode).

09:15 h – Uzmite tinkturu **Detoks** ili tinkturu **Imuno 1** (120 kapi).

09:40 h – Pijte malo razblaženog soka od voća ili povrća sa **Super hranom**.
- uzmite tinkturu **Cirkulacija** od ljute paprike; krenite od 15-30 kapi tri puta dnevno

---

09:50 h – Izađite malo na svež vazduh. Hodajte napolju bosi. Budite malo fizički aktivni, i radite vežbe dubokog disanja.

11:00 h – Pijte još soka i/ili kalijumske čorbe.

11:30 h – Uzmite formulu **Creva 2** (jedna puna čajna kašičica u 2,5 dl vode ili soka, a posle toga i 2,5 dl vode).

12:00 h – Umesto ručka neka vam bude sirov sok ili sirova salata. Uzmite još **Super hrane** sa sokom ili ga pospite po salati.
- pojedite najmanje 1 češanj belog luka ili 2 češnja kasnije tokom dana

---

13:00 h – Popijte dve šolje **Čaja za detoksikaciju**, dodajući i 120 kapi antiparazitne tinkture **Jetra-žuč**, ili ako ste pili tonik za čišćenje bubrega, popijte **Čaj za rastvaranje kamena u bubrezima i bešici**, sa 120 kapi tinkture **Bubrezi-bešika**.
- pijte još sokova

- uzmite još tinkture **Cirkulacija** od ljute paprike, ili u sok iscedite svežu ljutu papriku
- masirajte oboleli deo tela najmanje jedanput dnevno ili neka vas neko drugi masira

---

13:20 h – Opet uzmite tinkturu **Detoks** ili **Imuno 1** (120 kapi).

13:40 h – Pijte još sokova i/ili kalijumske čorbe.

14:15 h – Uzmite formulu **Creva 2** (jedna puna čajna kašičica u 2,5 dl vode ili soka, a posle toga i 2,5 dl vode).
- ako koristite jaku crnu kašnu oblogu, promenite je i stavite novu
- smejte se i pričajte o lepim stvarima!

14:45 h – Pogađate? Još sokova!
- oprostite nekome, ili oprostite sebi

15:30 h – Popijte najmanje 2,5 - 5 dl soka od šargarepe tokom dana

---

16:30 h – Pijte još sokova!
- uzmite još tinkture **Cirkulacija** od ljute paprike, i postepeno povećavajte dozu koliku možete da izdržite

---

16:45 h – Popijte dve šolje Čaja za detoksikaciju, dodajući i 120 kapi antiparazitne tinkture **Jetra-žuč**, ili ako ste pili tonik za čišćenje bubrega, popijte **Čaj za rastvaranje kamena u bubrezima i bešici**, sa 120 kapi tinkture **Bubrezi-bešika**.
- zamišljajte kako lekovite biljke idu kroz krvotok na mesto na koje treba da idu i da ga zaleče

---

17:00 h – Opet uzmite tinkturu **Detoks** ili **Imuno 1** (120 kapi).

- radite malo vežbe dubokog disanja, i zamišljajte da ste već ozdravili, i kako je to lep osećaj

---

17:30 h – Uzmite formulu **Creva 2** (jedna puna čajna kašičica u 2,5 dl vode ili soka, a posle toga i 2,5 dl vode).

18:00 h – Pijte sokove ili jedite salatu za večeru.

19:00 h – Pijte još sokova (da, opet) ili kalijumsku čorbu.

20:00 h – Ponovo primenite naizmeničan tuš vrućom i hladnom vodom, ali završite sa vrućom vodom.
- pijte još sokova

20:30 h – Uzmite formulu za čišćenje creva **Creva 2** (jedna puna čajna kašičica

u 2,5 dl vode ili soka, a posle toga i 2,5 dl vode).

21:00 h – Uzmite 1 čajnu kašiku formule za poboljšanje rada creva - **Creva 1** sa sokom ili hranom

---

21:15 h – Uzmite tinkturu **Detoks** ili **Imuno 1** (120 kapi).

21:45 h – Počnite sa pripremom **Čaja za detoksikaciju** za sutra. Uzmite 120 kapi tinkture **Nervi 1**, ako vam je potrebno da lakše zaspite.
- nanesite oblogu sa ricinusovim uljem (ili promenite i nanesite novu jaku crnu kašnu oblogu) na oboleli ili povređeni deo tela
- dajte svom telu malo lekovitih poruka u vidu reči: „Volim što sam živ.” „Moje telo se samo leči.“

22:00 h – Laku noć
- zamišljajte da ste već ozdravili
- odlično urađen posao!

10. poglavlje

Prirodna smrt

Svi ljudi jednog dana moraju umreti. Svi ćemo doživeti taj trenutak. Uz pomoć prirodnog lečenja i lekovitih biljaka mi ne pokušavamo da „prevarimo“ smrt, već da produžimo život i poboljšamo njegov kvalitet.

Sa medicinskih univerziteta nam govore da je ljudsko telo dizajnirano da traje 125 godina. A mi smo danas srećni ako stignemo i do pola od toga. Bilo je mnogo ljudi koji su doživeli 150, a manji broj njih čak i 200 godina. Znajući koliko je čudesno ljudsko telo, siguran sam da su godine starosti ljudi navedene u Starom Zavetu Biblije istinite. Znam da možemo živeti i 300, 400 ili 500 godina, a možda i više. Ne znam da li ćemo vi ili ja dostići toliko godina, ali možda hoće neko u bu-

dućnosti nakon 20 ili 30 generacija zdravog načina života...

Mi ćemo na kraju umreti posle lepog, zdravog i prirodnog načina življenja, bez bolova, sa osmehom na licu, i okruženi u sobi našim najmilijima. Za razliku od drame i agonije kod osobe koja umire u bolnici, moji pacijenti više vole ovakvu prirodnu smrt.

Porođaj i umiranje kod kuće

Jedan od razloga što ljudi nikada stvarno ne prožive svoj život i ne uživaju u njemu jeste zbog toga što se kriju od čuda rađanja i čuda umiranja. Krijemo se u bolnicama i dajemo mnogo novca da se porađamo i umireno u njima, jer se plašimo toga.

Porođaj i umiranje su sastavni deo života, isti kao i sve drugo u životu između ta dva događaja, a možda su čak i najbolji delovi života. Većina mojih pacijenata

nije doživela divno iskustvo rađanja i umiranja njihovih članova porodice. Pošto su propustili te događaje, u sebi su stvorili lažni osećaj o besmrtnosti. Taj lažni osećaj fizičke besmrtnosti čini da ljudi žive dosadnim, monotonim, zemaljskim i besmislenim životima, i čini da ne cene sam život.

Ako bi se porođaj i umiranje ljudi odvijali opet u našem domu, gde i pripadaju, onda bismo svi mnogo više cenili dar života, i prihvatili krhkost i kratkotrajnost života. Živeli bismo punim plućima, i mnogo više bismo se radovali i voleli, jer bi nam bilo jasnije koliko je ovozemaljski život kratak.

Siguran sam da kada bi se porođaj i umiranje ljudi odvijali opet u našem domu, više bismo cenili život. Bili bismo manje skloni da ubijamo životinje i da ubijamo jedni druge, a više skloni da se radujemo i da se volimo, svakog dana i svakog trena. Time bismo mogli da promenimo svet.

Žaljenje u poslednjim trenucima života

Tokom mnogo godina provedenih u pričanju sa pacijentima, i u Americi i u drugim delovima sveta, imao sam srećnu da razgovaram sa mnogo starijih ljudi. Doživeo sam prava prosvetljenja dok sam provodio vreme sa ljudima nekoliko dana ili samo nekoliko sati pred njihovu smrt. Nekima sam bio poslednja osoba koju su videli. Moram vam reći da sam u većini slučajeva slušao njihovo kajanje i žaljenje. Razlog zbog kojeg vam to govorim jeste u tome da i vi ne napravite istu grešku.

Od tih ljudi na samrti sam slušao sažete priče o njihovim životima. Ljudi pred svoju smrt obično se prisećaju svoje prošlosti i ispituju je. Često puta sam slušao kako žale što nisu živeli kvalitetnijim životom.

Nikada se niko nije kajao što je previše verovao, što se nadao, što se smejao, ili što je previše voleo. Svi su oni žalili što nisu uneli dovoljno promena u svoj život, što nisu dovoljno davali, voleli, iskorišćavali date im prilike, što nisu rekli ono što su hteli, što nisu rizikovali, što nisu stvarno živeli!

Nemojte čekati, da ne bude kasno. Nemojte dozvoliti da imate listu neispunjenih želja i nedoživljenih snova u poslednjim časovima svog života. Iskoristite prilike, usudite se da obogatite svoj život. Volite i živite kvalitetnim životom, živite punim plućima.

„Svi umiru, ali ne prožive svi pravim životom!“ – dr Ričard Šulc

Biografija dr Ričarda Šulca

Dr Ričard Šulc je jedan od vodećih svetskih autoriteta na polju prirodne medicine i biljnih lekova. Skoro 20 godina je vodio Lečilište prirodne medicine, prvo u Njujorku, a kasnije u Južnoj Kaliforniji. Tokom poslednjih 17 godina drži predavanja po Americi, Kanadi, Evropi i Aziji. Osmislio je programe prirodnog lečenja, koje su pomogle na desetinama hiljada ljudi da dožive čuda izlečenja i povrate svoje zdravlje. Kada je imao 11 godina, otac mu je umro u rukama od srčanog udara. Kada je imao 14 godina, i majka mu je umrla od srčanog napada. Oboje su imali samo po 55 godina kada su umrli. U njegovoj 16. godini dijagnostikovan mu je „neizlečivi“ nasledni deformitet srca. Lekari su mu

rekli da će umreti do 20. godine. Nakon što se sam, bez operacije, izlečio od te takozvane „neizlečive“ bolesti promenom načina života, krenuo je u misiju pomaganja drugim ljudima. I dan-danas obavlja tu misiju kroz svakodnevni rad na otkrivanju istine o neograničenim potencijalima našeg tela za samoizlečenjem. Drži predavanja o upotrebi lekovitih biljaka i osnovama prirodnog lečenja, kako bi pomogao drugima i kako bi oni sami sebi mogli da pomognu. Dr Šulc se istakao i u otkrivanju prevara savremene medicine, farmaceutske i čak herbalne industrije.

Smatraju ga izumiteljem nove medicine, puristom (čistuncem) i čak ekstremistom. Mnoge kolege ga smatraju takvim, ali za njegove pacijente on je poznat kao „čovek koji ima hrabrosti da kaže i uradi ono što drugi ne smeju“. Na polju prirodne medicine je uspeo da osmisli nove metode lečenja i terapije koje su prevazišle sva očekivanja ljudi u vezi sa mogućnos-

tima prirodne medicine. Njegov rad je doveo do čudesnih i neprevaziđenih rezultata. Njegove biljne formule i 30-dnevni program čišćenja organizma koriste se u lečilištima širom sveta u cilju pomaganja ljudima da se sami izleče od degenerativnih oboljenja poput bolesti srca, raka, artritisa, side i dr. Pozitivni rezultati njegovih terapija uzbunili su i lekare prirodne i lekare konvencionalne medicine.

Dr Šulc je pomagao i učio od pokojnog dr Džona Kristofera. Nakon njegove smrti, dr Šulc je nastavio da predaje u njegovoj školi više od 12 godina. Jedanaest godina je direktor Koledža za herbologiju i prirodnu medicinu u Velikoj Britaniji, i ko-direktor je Ošo škole prirodne medicine u Francuskoj. Dr Šulc je predavao na brojnim univerzitetima, uključujući i Kembridž i Oksford univerzitet u Engleskoj, Medicinski fakultet Trinity u Irskoj, Omega institut u Njujorku, Kortiho Romero u Španiji, i u drugim in-

stitutima za prirodnu medicinu širom sveta. Gostovao je na brojnim televizijskim i radio-emisijama u Americi i Evropi. Poznat je kao predavač pun energije, strasti, posvećenosti učenicima i smisla za humor. Njegov način predavanja je uzbudljiv, inspiritivan i pun entuzijazma. Najpoznatiji je po svom nedostižnom poznavanju prirodnih metoda lečenja.

Dr Šulc je osnivač Američke botaničke farmaceutske grane industrijski jakih, farmaceutskih i botaničkih ekstrakta. Već 20 godina pravi te biljne preparate za područje Amerike i Evrope, koji su poznati po svojoj jačini i efikasnosti.

Dr Šulc je stažirao zajedno sa poznatim lekarom prirodne medicine, dr Bernardom Jensenem, i učio od pokojnog dr Džona Kristofera. Kada je završio studije, predavao je zajedno sa dr Kristoferom dugi niz godina. Pored toga što ima doktorat iz herbologije sa Škole prirodnog lečenja, i doktorat iz prirodne medicine, diplomirao je i biljnu farmaciju. Ima ser-

tifikate iz osam različitih vrsta telesnih terapija i poseduje tri crna pojasa iz borilačkih veština. Napisao je veliki broj naučnih članaka na teme botaničke farmakognozije, farmakologije i pravljenja biljnih preparata. Pisao je u saradnji sa Semom Bajserom, snimio mnoge video i audio-snimke, i ko-autor je knjiga o pomenutim temama u Evropi.

Distribucija:
069/102-1986

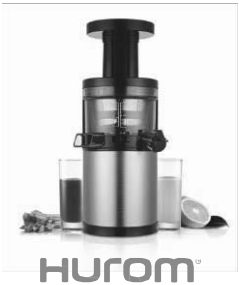
Preporučujemo

Biljne preparate koji se spominju u ovoj knjizi

Kao i druge preparate koje preporučuje dr Šulc: za čišćenje i jačanje organizma, podizanje imuniteta, poboljšanje cirkulacije, rada mozga, regeneraciju nerava i dr.

TINKTURE

enzita
merilo kvaliteta



Probudite maštu u sebi!

Odaberite najbolje aparate za vaše ukusne trenutke.

Blenderi Sokovnici Dehidratori Multipraktici Spiralizatori

enzita
+381 65 21 550 65 Info@enzita.rs www.enzita.rs
Enzita d.o.o. Jurija Gagarina 12B/15, Belville Iris, Novi Beograd

PREPORUČUJEMO

Knjige Dr Ričarda Šulca

Distribucija:

069/102-1986

www.originalnamedicina.org.rs