5-dnevni program čišćenja creva

Naslov originala:
Dr. Schulze's 5-Day Bowel Detox
www.originalnamedicina.org.rs

Prevod:
Milijana Kljajić

Lektura i tehničko uređenje:
Mihajlo Nikolić

Dizajn korica:

Vladimir Jajin

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

Štampa:
Topalović, Valjevo

Tiraž: 500

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд

616.34-083

ШУЛЦ, Ричард, 1947-
5-dnevni program čišćenja creva / Ričard Šulc ; [prevod Milijana Kljajić]. - Beograd: Centar za originalnu medicinu, 2015 (Valjevo : Topalović). - 183 str.: ilustr. ; 19 cm

Prevod dela: Dr. Schulze's 5-Day Bowel Detox. - Tiraž 500.

ISBN 978-86-80372-04-4

a) Црева - Чишћење
COBISS.SR-ID 220437260

Dr Ričard Šulc

5-Dnevni Program Čišćenja Creva

Sadržaj

- Predgovor 7
1. Anatomija i fiziologija creva..... 33
2. Rak i druge bolesti debelog creva ... 43
3. Klinika dr Šulca: Prve godine 53
4. Zatvor: Šokantna istina 61
5. Lečenje bolesti debelog creva na prirodan način 71
6. Petodnevni program čišćenja creva 92
7. Dodatni proizvodi i programi..... 106
8. Šest najboljih načina da vam creva prorade..... 115
9. Sve o dijareji 123
10. Da li vam je slepo crevo potrebno? 137
11. Često postavljana pitanja 146

Predgovor

Dr Ričarda Šulca

Svaka obolela osoba koja se za svoje izlečenje uzda u lekare modernemedicine, lekove i bolnice, želi samo da izgleda zdravo, a ne da bude istinski zdrava.

Moderna medicina

Prikrivanje bolesti i iluzija izlečenja

Takozvana „medicinska" lečenja su zapravo iluzije koje mogu pružiti lažnu sliku zdravlja, i predstavljaju procese prikrivanja, odlaganja i šminkanja bolesti. Ni pacijent ni njegov lekar ne rade na lečenju stvarnog uzroka njegove bolesti. Umesto toga, plan lečenja koji usvajajui lekar i pacijent obično se sastoji od gutanja veoma moćne hemijske pilule koja umanjuje simptome, menja hemijski sas-

tav metabolizma, i može čak da privremeno otkloni bolest. Iako deluje da je osoba izlečena, nije otkriven pravi uzrok bolesti. Od pacijenta se ne traži da ispravi greške u svom načinu života koje su izazvale bolest. Pošto se uzrok bolesti nije lečio niti uklonio, bolest nastavlja da se širi, obično neprimetno, iza ove medicinski stvorene iluzije izlečenja. Ali, pre ili kasnije, ona ponovo izbija na površinu, kao neka vrsta osvete zbog nezdravog života.

Savršeni primer ovoga je način na koji doktori trenutno leče rak. Nastojeći da saseču, spale ili zatruju rak, i izvade ga iz tela, oni ne otkrivaju zašto ga je osoba uopšte dobila. Zbog toga, užasavajuća medicinska statistika navodi da postoje šanse da se rak, nakon ovakvog lečenja, vrati za manje od pet godina. Jedan od hiljadu drugih primera ove medicinske iluzije jeste činjenica da niko ko uzima insulin za dijabetes, time ne leči pankreas. Upravo, suprotno. Kako postaju za-

visni od tog leka, njihov pankreas još više oboljeva, truli i na kraju umire. Isto važi i za svaki farmaceutski lek. Lekovi menjaju hemijski sastav organa, ćelija i normalnu funkciju vašeg tela kako bi izgledalo da funkcioniše normalno, a u stvari je veoma bolesno. Često se lekovi koriste kako bi vam omogućili da nastavite da povređujete sebe i oboljevate. Ovo je očigledno iz reklame: "Jedi šta želiš i uživaj u maminoj kuhinji, a popij nekoliko pilula kako ne bi imao problema sa varenjem." Dok ova prevara traje, izgledaćete zdravije, dok se vaša bolest pogoršava sve dok vas ne ubije. Zašto to ljudi rade sebi? Zašto je ovakav medicinski sistem u procvatu? Odgovor je jednostavan. Većina ljudi koja je prošla kroz moju kliniku, izgledali su kao ukrućeni, ošamućeni zavisnici od droge kada je u pitanju njihov način života. Uhemijskom, fizičkom, emotivnom i duhovnom smislu bili su zavisni od svega, od šećera, brze hrane, kafe i alkohola, do

sedenja i gledanja televizora koji je još više osnaživao neuravnotežen, nesiguran, svakodnevni, nefunkcionalni, besni, plašljivi i bolestan način života. Prosečan zapadni čovek ide strahovito brzim putem uništenja svog tela, uma i duha, i koristi za sopstveno ubijanje svaku priliku. Prosečni zapadnjak je savršena marioneta za ogromnu industriju loše hrane. Prosečni zapadnjak je savršeni zavisnik od droge i više milijardi vrednog medicinskog biznisa. Prosečni zapadnjak je drogiran, opijen, hipnotisan, paralizovan i navučen na nezdrav način života, tačnije, na savremene bolesti, droge i smrt.

Prosečni pacijenti koji su dolazili u moju kliniku nisu želeli da se promene; opirali su se, mrzeli su to da rade, i bojali se… i tek nakon što bi ih izneverili brojni pokušaji medicinskog lečenja, i tek nakon što su počeli dobijati takve bolove da ih droge više nisu mogle ublažiti, i tek nakon što im je rečeno da je smrt neizbežna, i tek nakon što je strah od bolesti, bolova

i smrti postao tako snažan da je nadmašio strah od promene, onda su nerado ulazili na vrata moje klinike. Uostalom, ko bi dobrovoljno pristao na "muku i trpljenje", za koje većina ljudi misli da su neophodni, kako bi se prirodno izlečili i postali trajno zdravi.

Elita mojih pacijenata, profesionalnih bolesnika, koji su naporno radili, živeli brzim životom, "zabavljali" se, i svojim načinom života nanosili sebi udarce tokom dvadeset, trideset ili četrdeset godina, bili su sasvim sigurni da će ih moji predlozi u vidu ceđenih sokova, salata od svežeg povrća i integralnih žitarica, umesto čizburgera, pomfrita i milk šejkova, definitivno ubiti. Ali ubrzo su počeli da osećaju snagu zdravlja, energiju i vitalnost koji su nadmašivali kratkotrajan upliv šećera, kofeina, alkohola, kokaina i brze hrane. Ubrzo su počeli da osećaju protok čiste, i hranljivim materijama obogaćene krvi, koja je proticala do njihovog mozga, koji je nadmašio protok štetnih hemikalija.

Čak i oni najrazvratniji među mojim pacijentima postali su "zavisni" od zdravlja, kao što su bili zavisni od bolesti, i čitav novi svet je počeo da se otvara za njih.

Prirodno lečenje

Pravo lečenje koje stvara moćno i trajno zdravlje

Većina mojih pacijenata je bila šokirana činjenicom da horor koji su očekivali od mojih programa i mene, zapravo nije postojao. Proizvod koji sam najviše prodavao u svojoj klinici bio je ***zdrav razum****.*

Većina mojih pacijenata je bila šokirana spoznajom koliko je bilo lako promeniti i živeti novim zdravim životom. Čak i oni kojima je bilo teže da se odreknu „dobrog života" ubrzo su postali zavisni od dobrog osećanja i energije, da su odmah prepoznali da je njihov stari način života bio prepun otrova.

Nakon nekoliko poseta, moji pacijenti su počeli da uviđaju da prava muka nije u

mojoj klinici, već van moje klinike. Kada je vaše telo bolesno, to je samo zbog onoga što radite sebi. Bolesni ste jer vas ubija način na koji živite. Baš je tako jednostavno. Medicinsko prikrivanje bolesti i stvaranje iluzije zahtevaju uzimanje hemijskih droga koji imaju neželjene efekte. Često, ni to nije dovoljno, tako da se ljudi podvrgavaju hirurškom sakaćenju i spaljivanju, kao i svim drugim vrstama bolne, užasavajuće i preskupe medicinske torture.

Ali u mojoj klinici, nije bilo sečenja i spaljivanja, i nije bilo užasnih i groznih neželjenih efekata. Bilo je samo zdravlja i izlečenja.

U mojoj klinici, mojim pacijenata je uklonjen bol i njihova bolest je otklonjena, ali ne uz pomoć droga. Umesto toga, koristio sam dve bitne osnove lečenja bolesti i izgradnje zdravlja uz pomoć prirodnog lečenja.

Prestanite da radite ono što vas čini bolesnim.

Počnite sa onim što čisti, neguje i jača vaše telo.

Dovoljno sam pametan da znam da ovo božansko, izvanredno i složeno telo kojim smo blagosloveni, prevazilazi moje razumevanje. Neću čak ni da pokušam da nekoga slažem da poznajem 10% od onoga što se događa u našem organizmu. I sigurno ne očekujem od vas da verujete da znam onoliko koliko je potrebno da uđem u vas, hirurški i hemijski, i otklonim bolest. Sa druge strane…

Naše telo ima mnogo organa, brojne sisteme, hiljade hemikalija i milijarde ćelija koji su osmišljeni da nas izleče od svega, i oni će to uraditi odmah, ako im samo damo priliku. I način na koji treba da damo našem telu šansu da nas izleči, jeste da vodimo zdrav način života, i stvorimo uslove za lečenje, i naše telo će uzeti stvar u svoje ruke i uraditi sve ostalo što je potrebno.

Kako to znam? Jer u poslednjih 30 godina, svojim pacijentima, studentima i drugim doktorima sam davao instrukcije kako da idu ovim putem izlečenja. Kako da žive životom tako da se telo samo izleči, a da bolest doslovno bude izbačena iz tela.

Ono što znam je kako živeti načinom života tako da naše telo bude izlečeno od svih bolesti koje su poznate čovečanstvu.

Rezultati: Preko sto hiljada pacijenata se izlečilo i otklonilo svoju bolest bez medicinskih doktora, droga, i bolnica, koristeći samo prirodno lečenje, biljnu medicinu, i zdrav razum.

"On (pacijent) traži da dobije nešto bez ikakvog truda, ne znajući da plaća najveću cenu za lošu stvar, a dobro mu je već ponuđeno besplatno. Umesto da prihvatimo lošu medicinu, bolje je da prihvatimo zdrav način života. Umesto da kupujemo, molimo za lek ili ga krademo, bolje je da prestanemo da stvaramo

bolest. Bolest je čovekovo sopstvenodelo, a od kupovine leka, gluplje je samo ostati u neznanju i verovati u lekove.” - Dr Džon Tilden

Posveta

Moji učitelji, stručnjaci i pacijenti u prirodnom lečenju

Ova knjiga je posvećena prvenstveno učiteljima mojih velikih učitelja: Henriju Lindlaru, Džonu Tildenu, Džonu Harviju Kelogu, Benediktu Lastu, Edvardu Šuku, Džetru Klosu, Sebastijanu Knajpu, Rendolfu Stounu i mnogim drugima, od kojih su mnogi sledili staru školu prirodnog lečenja.

Mojim velikim učiteljima, naročito Pavu Airoli, dr Bernardu Jensenu i dr Džonu Reju Kristoferu, koji su me naučili izvanrednoj lekovitoj snazi temeljnog čišćenja debelog creva koje je izlečilo hiljade pacijenata u njihovim klinikama.

I na kraju, hiljadama i hiljadama mojih pacijenata, koji su ulazili, puzali i bili unošeni u moju kliniku tokom tri decenije, i koji su mi poklonili svoje poverenje. Onih nekoliko koji nisu ozdravili, i mnogi koji su ozdravili i napredovali, bili su oni koji su me naučili šta je to što ne deluje, i što je još važnije, šta je to što deluje. I najvažnije, šta je potrebno da se uništi ubica u telu i izleče bolesti opasne po život, i da se stvore moćna i trajna energija, živost i zdravlje.

Vi ste me naučili koliku moć isceljenja ima čišćenje debelog creva.

Čišćenje debelog creva

Obuka i iskustvo

Kao što možete videti iz moje posvete, imam najbolju obuku. Ako želite da se izlečite od bolesti na prirodan način, ja sam vam na raspolaganju. Ali što je još važnije, imam iskustvo.

Dok su se moji prijatelji zabavljali uz zvukove rok end rola tokom 1960-ih, ja sam potrošio drugu polovinu svojih tinejdžerskih godina pokušavajući da ne umrem. Pošto sam nasledio srčanu deformaciju od svojih roditelja, vrhunski medicinski lekari su rekli da ću umreti do 20. godine. Sa zadovoljstvom mogu da kažem da su svi ovi lekari umrli, a da sam ja još uvek živ.

Tokom svog ličnog putovanja kroz lečenje, eksperimentisao sam sa čišćenjem creva dosta pre nego što je iko objavljivao o tome. Znao sam da ako ne želim da moje telo umre, već da se izleči, i da mi napravi novo srce, moraću da se očistim sve do nivoa ćelija.

Kada sam se očistio i otišao u školu da studiram prirodno lečenje i biljnu medicinu, i radeći u klinikama svojihučitelja, upoznao sam moć čišćenja creva na većem nivou. U klinici dr Bernarda Jensena bio sam očevidac fekalnih otpada neverovatnih veličina i oblika koji izlaze iz pa-

cijenata. Kao što me je dr Jensen svakodnevno podsećao, posuda za jelo sa nezdravom hranom je bila uzrok svog zla, glavni uzrok skoro svake bolesti. Učeći pod nadzorom dr Džona Reja Kristofera, nije prolazio ni sat, a da nije govorio da, ako želim da mi se pacijent oporavi, moram da otkrijem uzrok bolesti. Drugim rečima, znao je da je trovanje iz sopstvneog bolesnog crevnog trakta glavni uzrok većine bolesti.

Godinama kasnije, u svojoj klinici sam otkrio da čak ni programi mojih učitelja nisu bili dovoljno efikasni, jer je, na vrhuncu rada njihovih klinika, medicinska statistika pokazala da ukupno 10% do 30% Amerikanaca pati od bolesti debelog creva, a za brzu hranu tada skoro niko nije čuo. Ali na vrhuncu mog kliničkog rada, brza hrana se prodavala na skoro svakom uglu velikih gradova, a medicinske knjige su tvrdile (1980-ih) da oko 50% Amerikanaca pati od bolesti debelog creva, i da će do 1990-ih 100% Amerika-

naca imati bolest debelog creva kako budu starili. Učestalost crevno-rektalnih bolesti i crevnog-rektalnog raka vrtoglavo raste, ubijajući stotine hiljada Amerikanaca. Tako da moram da upotrebim praksu prirodnog lečenja svojih učiteljai biljne formule kako bi tu učestalostsmanjio kod mojih pacijenata.

Kao što ćete videti u ovoj knjizi, ono što su moji učitelji smatrali najgorim slučajevima crevnih bolesti i zatvora, sada su uobičajena pojava u mojoj klinici. Moji veliki učitelji ne bi mogli da zamisle da sam se susreo sa još gorim slučajevima zatvora i crevnih bolesti tokom prvih godina svoje kliničke prakse.

Čišćenje creva

Nešto što više ne može da se zanemari

Danas živimo u politički dosta korektnijem vremenu kada većinu knjiga o prirodnom i biljnom lečenju pišu univerzitetski profesori i navodno savesni medi-

cinski doktori. Čak i preostalih nekoliko pravih autora o biljkama se patetično bore da budu priznati, legitimni i licencirani, kako bi mogli da postanu neka vrsta pravih doktora. Odbacili su svoje prirodne korene medicine, prodali avan sa tučkom u zamenu za stetoskop i beli mantil, ignorisali svoj ukus, miris i zdrav razum u zamenu za oštampane podatke iz HLPC (tečna hromatografija visokih performansi), negirali da su ih podučavali veliki herbalisti iz prošlosti, i čak bi pljunuli na sopstveni grob samo da bi bili priznati od strane moderne medicine. Prema tome, odbacili su osnove zdravog života, naročito čišćenje debelog creva, i samo govore o hemikalijama i standardizaciji biljnih proizvoda, i prisustvujuna svojim jadnim sastancima i političkim okupljanjima. U međuvremenu, čišćenje debelog creva guraju pod tepih kako bi mogli da govore o čistijim i naučnijim stvarima.

Hiljadama Amerikinaca je dijagnostifikovan crevno-rektalni rak i crevno-rektalna bolest, više nego ikad pre!

Većina herbalista i navodnih herbalnih autoriteta danas ne vode klinike, niti imaju pacijente. Da imaju, znali bi da bi čišćenje creva trebalo da bude na vrhu liste zdravstvenih programa, i ne bi ga eliminisali kao nešto staromodno, prljavo i neugodno za priču.

Naravno, i ja sam želeo da budem savremen, priznati herbalista kada sam prvi put otvorio kliniku. I ja sam želeo da lečim bolesti čovečanstva, naročito one opasne za život, i one za koje medicinski doktori kažu da su neizlečive, ili u najboljem slučaju koje se mogu lečiti, ali nikada izlečiti, i ja sam želeo da lečim njihove bolesti svojom tajnom formulom sastavljenom od retkih i egzotičnih biljaka iz dubine prašuma i sa vrha Himalaja! Ali, takođe sam znao da moram da ispravim osnovne stvari u životu koje su moji pacijenti upropastili, kao što je pro-

gram ishrane, cirkulacija i vežbe, i naravno zatvor.

Ali, moji pacijenti su mi uništilisnove. Uvek kažem kako moji pacijenti imaju hrabrosti da se oporave pre nego što bi se to desilo. Lišavali su me snova da ću ubiti opake bolesti uz pomoć egzotičnih biljaka.

Zahvaljujem se Bogu na onome što su moji učitelji znali, čemu su me učili, i što sam i sam kasnije otkrio, a to je da osnove dobrog načina življenja leče sve bolesti, same po sebi. Nisu mi bile potrebne luksuzne stvari. Video sam kako su iščezli svi snovi mojih kolega koji su se pridružili prestižnim herbalnim udruženjima.

U stvari, 80% mojih pacijenata izlečilo se već nakon petodnevnog programa čišćenja creva.

Ispostavilo se da je moje najveće kliničko otkriće to što su se moji pacijenti, koji su bolovali od svake poznate

bolesti, u potpunosti oporavili, i još važnije, godinama ostajali zdravi, sledeći osnove dobrog i zdravog života, i temeljnog čišćenja creva.

Ne možete da verujete? Nisam ni ja. Ali moji izlečeni pacijenti su sedeli u mojoj kancelariji sa svojim medicinskim testovima, analizama krvi, slikama sa ultrazvuka, zračenja, izveštajima sa biopsije, i sa lošim prognozama da su bolesni i da umiru… a sada su došli sa novim medicinskim testovima, izveštajima, i slikama, ostavljajući doktore bez teksta, koji nisu znali da objasne šta se dogodilo. Ali činjenica je da je bolest nestala, iščezla, i oni su izlečeni. Mnogim mojim pacijentima, vodeći doktori i onkolozi su rekli da će umreti za nekoliko dana, a oni su još uvek živi, 20 godina kasnije. I njihove bolesti, rak, tumor, šta god, jednostavno su nestali. Dokaz je sedeo u mojoj kancelariji, ispred mene. To se nije moglo poreći. Čudo izlečenja se zaista događa svakog dana u mojoj kancelariji.

Ja radim malo drugačije

Moram priznati da moji programi nisu baš uobičajeni. Strog sam u sprovođenju svojih programa. Rano sam shvatio da nemam šta da izgubim. Moji pacijenti su već probali sa medicinskim lečenjem koje nije uspelo. Mnogi su poslati kući da umru, tako da nisam mario ako ne uspem, jer će svakako umreti. Za mnoge od ovih pacijenata prirodno lečenje i biljna medicina takođe nisu bili uspešni. Mnogi su mi rekli da biljke i prirodne stvari jednostavno ne deluju. Isprva sam bio ljut zbog njihovih primedbi, da bih shvatio da su bili u pravu!

Jer, kada sam sagledao trenutno stanje u prirodnom lečenju i biljnoj terapiji, uvideo sam da je ono jako slabo.

Medicinski doktori znaju kako da se žestoko bore sa vašom bolešću. Ako odete kod medicinskog doktora sa malignim rakom, on će iseći, rasporiti, spaliti i iz-

vaditi rak iz vašeg tela. Iseći će vam pola lica, ili izvaditi dobar komad vašegmozga, ako je potrebno. Ako umrete, pa ništa, svakako bi vas bolest ubila. Zapalićevas zračenjem, oštetiće vaša pluća ili jajnike, i ubrizgati visoko koncentrisane, izuzetno otrovne hemikalije koje ubijaju ćelije, direktno u vaš krvotok, dok lekari prirodne medicine pale sveće, izgovaraju reči mantre, i rade "energetsko" lečenje.

Kakav cirkus! Doktori "znaju" da ako želite da izlečite smrtonosnu bolest, morate da idete pod bušilicu i testeru, podvrgnete se zračenju i pojačate hemoterapiju, dok će lekari prirodne medicine pokušati sa aromaterapijom (lečenje lepim mirisima).

Tako sam u svojoj klinici uradio sve što sam mogao kako bi razdrmao ovakvo pogrešno prirodno lečenje i biljnu medicinu. Pokušao sam da "ubijem" svoje pacijente toplim i hladnim tuširanjem, "ugušim" ih vodom i sokovima, i razvio sam intenzivne programe koji će ih "ubi-

ti" ili izlečiti. Ali nisam mogao da ubijem nijednog; jednostavno svi su se oporavili.

Isto je važilo za čišćenje creva i biljne formule koje se danas koriste: bile su slabe. Mnoge tehnike su bile drevne, stare nekoliko stotina godina, korišćene u vremenima kada su ljudi bili aktivniji i jeli mnogo više neprerađene hrane. Kada sam počeo da koristim takvu formulu čišćenja creva u svojoj klinici, moji pacijenti nisu mogli ni da ispuste gasove, a kamoli da se olakšaju. Napravio sam snažnije i moćnije biljne formule za čišćenje creva, koje su nadmašivale sve do tada dostupno, a moji pacijenti su počeli da čiste svoja creva i da se oporavljaju. Za neke pacijente morao sam da idem i korak dalje u pogledu biljaka za čišćenje creva, i da pretražim stare veterinarske knjige kako bi pronašao biljke koje su bile još jače, koje su se koristile za čišćenje creva životinja, koja su deset puta teža od ljudskih, kao što su konjska. Tek

kada sam razvio formulu ovakve jačine, moji pacijenti su počeli da se oporavljaju.

Kako su počele da se šire vesti o mom agresivnom i moćnom čišćenju creva, moje kolege, pa čak i neki najbliži prijatelji su počeli da mi govore kako sam otišao predaleko, i da ću povrediti ljude. Pošto većina njih nije imala kliniku i nikada nije radila sa pacijentima, pretpostavljam da ne znaju kakav zatvor imaju Amerikanci, koji se iz petnih žila trude da se ubiju živeći „dobrim životom".

Da li ste primetili da se na zabavama u svemu preteruje? Mi stavljamo nogu na gas i gazimo. Nikada nisam čuo da neko pije pivo i kaže: "Znaš šta, svako od nas ima pakovanje od šest piva. Zašto pakovanje sadrži samo šest komada? Da li treba da zovemo proizvođača i pitamo da li sedmo pivopredstavlja prekomernu dozu?" Ili, da li ste videli da je neko prestao da jede nakon jedne kese čipsa, jedne čokoladice, i jedne kese kolačića ili dva kolača, jer su već pojeli preporučenu ko-

ličinu za odrasle? Naravno da niste, jer ćemo mi izvaditi sedmo pivo i drugu kesu čipsa bez ikakvog oklevanja.

Ali, kada lečimo sebe i radimo ono štoje najbolje za naše zdravlje, mi odmah skidamo nogu sa gasa i stajemo na kočnicu. Zašto? Čuo sam razna smešna i glupava pitanja poput: "Da li mi previše organske hrane može naškoditi?" i "Da li se mogu predozirati ovom lekovitom biljkom," ali me nikada niko nije pozvao i pitao me da li se može predozirati sa previše viskija i čipsa."

Suština

Uz petodnevno čišćenje creva, koje je uplašilo moje kolege, 80% mojih pacijenata je doživelo da većina njihovih simptoma nestane, i da se bolest povuče - samo sa čišćenjem creva, kao što sam preporučio. Ono što je prestrašilo druge herbaliste i lekare prirodne medicine, nije

uplašilo moje pacijente. Samo ih je izlečilo.

Danas, većina ljudi misli da ih izuzetno brz život onemogućava da uzmu dvaminuta iz svog brzog života, nekoliko puta na dan, kako bi izbacili otpad iz najvećeg organa u svom telu.

Danas, prosečna osoba konzumira životinjsku hranu koja ne sadrži nikakva vlakna, i prerađenu hranu koja stvara otrove i talog u njihovim crevima, i onemogućava ih da vrše normalnu nuždu, čak i kada imaju vremena.

Ja imam odgovor, i on se nalazi u ovoj knjizi, sa više pravih medicinskih činjenica i ličnih kliničkih iskustava, negošto se danas mogu pronaći u drugoj literaturi.

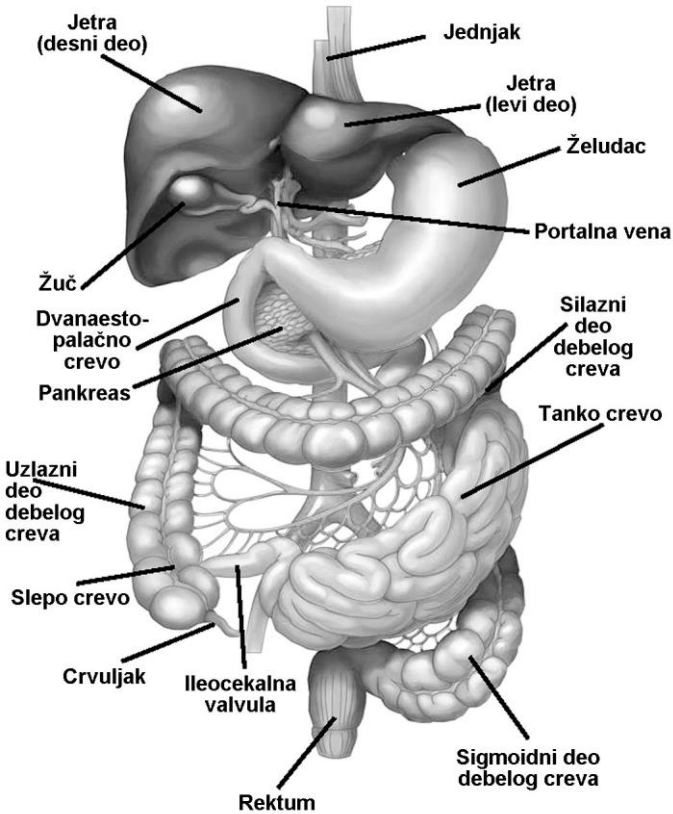
U ovoj knjizi, videćete da je pravi uzrok većine bolesti u Zapadnom svetu zadržavanje toksičnih, otrovnih materija u crevima, i u njihovom retkom pražnjenju. U ovoj knjizi, pokazaću vam kako će čišćenje creva uneti najveću promenu u

vašem zdravlju, pomoći vam da izlečite svaku bolest i stvoriti moćno zdravlje i vitalnost. I što je najvažnije, pokazaću vam kako to da uradite!

Dr Ričard Šulc

Debelo crevo

Osnovno razumevanje kako funkcioniše debelo crevo može vam spasiti život.



Sistem za varenje, upijanje i eliminaciju

1. poglavlje

Anatomija i fiziologija creva

Od usta do anusa (čmara) postoji crevo koje je dugačka kao dva spojena automobila parkirana jedna naspramdrugog.

Ako znate šta se dešava u zadnjih metar i po tog creva, to vam može spasiti život!

Na hiljade pacijenata je došlo u moju kliniku sa bolovima u stomaku, i na moje pitanje gde ih boli, skoro svaki pacijent bi mi ukazao na creva, nekih 30 cm ispod stomaka. Svoje telo nosimo oko 100 godina, ali skoro da uopšte ne znamo gde nam se nalaze organi. U ovom poglavlju, pokazaću vam gde

se nalazi sistem za varenje, i creva, i upoznaćemo se sa ovim važnim informacijama.

Debelo crevo predstavljaju poslednji deo sistema za varenje, i ima više funkcija. Ako imate osnovno znanje o funkcijama vašeg debelog creva, možete sačuvati zdravlje i sprečiti bolest.

10 metara dugo putovanje

Ovde ću vam opisati kompletan sistem za varenje. Glavni razlog je taj što ne znam kada ću sledeći put da se bavim ovom temom, i mnogima od vas bi možda bilo korisno da razumete anatomiju i fiziologiju sistema za varenje. Ako u ovom odeljku piše više od onoga što možete da razumete, prestanite sa čitanjem. Neće biti testa, a možete se izlečiti i bez poznavanja narednih informacija.

Sistem za varenje i eliminaciju

Sistem za varenje i eliminaciju se sastoji od jedne cevi koja se proteže od usta do anusa (čmara), i dugačka je oko 10 metara. Postoji samo jedan ulaz i jedan izlaz. Ova cev se obično naziva probavni kanal ili trakt, koji obuhvata usta, jednjak, želudac, dvanaestopalačno crevo, tanko crevo, debelo crevo, rektum i anus.

Jednjak

Kada žvaćete, u ustima se iz pljuvačnih žlezda luči pljuvačka koja se meša sa hranom. Pljuvačka podmazuje hranu kako bi ona došla do jednjaka. Jednjak je dugačak oko 30 cm, i prenosi hranu do želuca. Na mestu gde se jednjak spaja sa želucom, nalazi se mišić sfinkter (zatvarač jednjaka), koji se opušta kako bi omogućio da hrana uđe u želudac, a zatim se

grči kako bi sprečio da se vrati sadržaj iz želuca.

Želudac

Želudac je mišićna kesa sa sluznom oblogom. Ova obloga luči želudačni sok, kao što su hlorovodonična kiselina i pepsin, koji pomažu u daljem varenjuhrane. Ovi sokovi započinju varenje proteina. Samo pogled na hranu, i miris hrane izazivaju lučenje želudačnih sokova. Loše navike, poput žvakanja žvake, neprekidno stimulišu i varaju želudac da pomisli da je hrana na putu, i mogu mu doneti probleme. Takođe, meso, a naročito govedina i svinjetina, skoro je nemoguće za varenje i zahteva neprekidno lučenje kiseline, što može dovesti do čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu, uništavanje tkiva i stvaranja rupa u želucu i sluzokoži creva.

Na kraju želuca nalazi se pilorični ventil koji zadržava sadržaj u želucu sve dok ga

dovoljno ne preradi kako bi mogao da nastavi dalje. Pražnjenje želuca izazivaju hormoni, nervi i drugi faktori.

Tanko crevo

Nakon što hrana izađe iz želuca kroz pilorični ventil, dospeva u dvanaestopalačno crevo, koje se tehnički smatra prvim delom tankog creva. Dvanaestopalačno crevo je dugačko oko 30 cm. Kada delimično prerađena hrana, koja se ponekad naziva himus, uđe u dvanaestopalačno crevo, to izaziva rad hormona. Ovi hormoni varenja se oslobađaju iz zidova dvanaestopalačnog creva i stimulišu rad jetre i žučne kese kako bi ispustila žuč koji ulazi u dvanaestopalačno crevo putem holedohusa (žučnog kanala). Ovi hormoni, takođe, stimulišu rad pankreasa koji ispušta sok u dvanaestopalačno crevo kroz isti žučni kanal, a koji se često naziva kanal pankreasa. Ovi sokovi iz jetre i pankreasa nastavljaju proces iz želuca, razlažući ugljene hidrate i proteine.

Ali, ovi sokovi počinju i da razlažu masti. Zidovi dvanaestopalačnog creva takođe ispuštaju digestivne sokove. Drugi deo tankog creva, koji je dugačak oko tri metra, naziva se jejunum. Treći i poslednji deo tankog creva se naziva ileum. Dugačak je oko četiri metra i završava se kod ileocekalnog ventila na početku debelog creva.

Zid kompletnog tankog creva je naboran poput harmonike. Ovi nabori sadrže još manje nabore na svojoj površini, male crevne resice zvane "vili", dugačke 1 cm. Postoje čak i mikrovili, koji su još manji. Očigledno je da ovi nabori povećavaju površinu tankog creva. Pošto se ovde vrši najveći deo varenja, što je veća površina koja može da apsorbuje hranu, to je bolje. Svaka crevna resica (vili) sadrži mrežu kapilara koja unosi hranljive materije iz prerađene hrane u krvotok. Portalna vena prenosi ovu prerađenu hranu do jetre, i ako se hrana prihvati, šalje se dalje u

kompletan krvni sistem kako bi nahranila svaku ćeliju u našem telu.

Debelo crevo

Na kraju tankog creva nalazi se ilocekalni ventil koji omogućava da hrana uđe u debelo crevo. Debelo crevo je dugačko oko 1,5 m, i obima oko 17 cm. Nema crevnih resica (vilija), ali može da upije vodu, vitamine i minerale iz prerađene hrane. Ovaj proces isušuje prerađenu hranu i pretvara je u otpad (fekalnu materiju) radi oslobađanja ili čišćenja.

Prvi deo debelog creva se naziva slepo crevo. Slepo crevo je dugačko 7 ili 8 cm, i nalazi se odmah ispod ilocekalnogventila. Predstavlja imunološku masu, poput krajnika, trećeg krajnika (adenoida), i Pejerovih ploča (vrsta limfnih čvorova) u tankom crevu. Ovde se najbolje može otkriti patogen ili mikroorganizam koji bi mogao biti štetan za organizam dok svarena hrana ulazi u poslednju fazuvarenja,

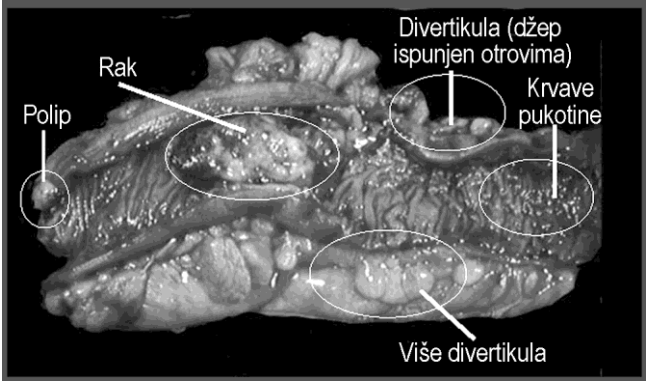
u cilju eliminacije. Takođe, ovo jenajveće antigraviciono putovanje uzbrdo za hranu.

Slepo crevo takođe luči tečnosti koje podmazuju hranu i stimuliše rad creva, mišićnu kontrakciju debelog creva kojom ono gura hranu, a zatim i fekalne materije - napolje. Delovi debelog creva su navedeni po redu: slepo crevo, uzlazni deo, desna krivina, poprečni deo, donja krivina kod slezine, silazni deo, sigmoidni deo, rektum (zadnji deo) i anus.

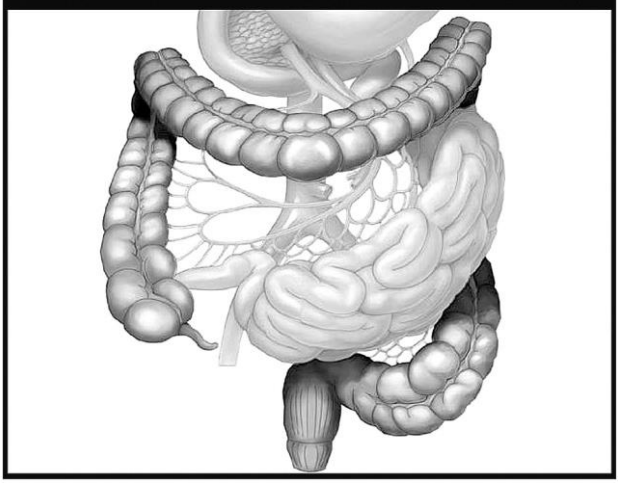
Paraziti se obično nalaze u slepom crevu i u crvuljku. To je njihovo omiljeno mesto za razmnožavanje. Zatvor se obično dešava u silaznom i sigmoidnom delu creva. Rektum (zadnje crevo) je dugačak nekih 12 cm. Anus je sfinkterski mišić na kraju rektuma koji se otvara kako bi oslobodio nesvarene i neprerađeneostatke, koji se još nazivaju fekalije, fekalne materije, stolica i izmet. Ne znam ko je prvi počeo da ispituje fekalije - verovatno neki čovek poput mene - ali u svakom

slučaju, ispitivanje stolice je samo po sebi dijagnostička veština. Boja, oblik, tvrdoća, miris, prisustvo krvi, sluzi i parazita, govore nam o zdravstvenom stanju pacijenta, i doktori ih vekovima koriste da bi dijagnostikovali bolest. Danas, lekari i dalje koriste uzorak stolice kako bi otkrili rak debelog creva i mnoge druge bolesti.

DEBELO CREVO VEĆINE LJUDI NA ZAPADU



IZGLED ZDRAVOG DEBELOG CREVA



2. poglavlje

Rak i druge bolesti debelog creva

Šta prouzrokuje da skoro 100% Amerikanaca završi sa obolelim debelim crevom?

*- U Americi se jede preko **milion** životinja na sat.*

- Svakog dana, 49% svih Amerikanaca uzima jedan ili više farmaceutskih lekova.

- Godine 1972, Amerikanci su trošili 3 milijarde dolara godišnje na brzu (nezdravu) hranu. Danas, troše više od 110 milijardi.

Pogledajte šta ljudi stavljaju u svoje telo!

Tokom svog života prosečan Amerikanac pojede:

- 6.000 kg telećeg mesa

- 6 celih svinja

- 3.000 kokošaka, ćuraka i drugih ptica

- 3.000 riba, morskih stvorenja i čistača (rakova)

- 30.000 litara kravljeg mleka

- 30.000 aspirina i lekova protiv bolova

- 20.000 raznih drugih lekova

- 8.000 litara alkohola

Godišnje:

- 500 krofni

- 400 čokoladica

- 300 gaziranih pica

- 80 kg belog šećera

Samo zamislite da svo trulo meso, loša hrana i lekovi ulaze u vaša usta, i prolaze kroz čitav sistem za varenje u vaš krvo- tok, mozak, srce, i zatim izlaze krozjetru, debelo crevo i bubrege. Ova hrana bez vlakana uskraćuje prosečnom Amerikan- cu 70.000 stolica tokom života.

Najnovija medicinska statistika

Ono što se prikazuje u najnovojim vestima nije precizna slika onoga što se dešava u svetu. To naročito važi kada se radi o uzroku umiranja ljudi.

Rak dojke: Dobrotvorni skupovi se održavaju širom Amerike kako bi se prikupio novac za istraživanje raka dojke. Oktobar je proglašen mesecom nacionalne svesti o raku dojke. Reč „mamogram“ izgovaraju sve žene.

Rak prostate: Svaki muškarac strahuje od narednog ispitivanja prostate, dok svaki magazin sadrži članak o rakuprostate.

Sida: Svakog dana objavljuje se članak, ili se na radiju i televiziji priča o sidi. Ona je u potpunosti promenila naše živote, od toga kako imamo seks, do policajaca koji nose gumene rukavice. I dok je naša pažnja usmerena na prostatu, sidu i seks… rak debelog creva ubija 400% više ljudi nego Sida! On u Americi ubija više muškaraca i žena nego rak dojke ili rakprostate.

Prema Centru za kontrolu bolesti (CDC-Center for Control Disease), smrt od side je značajno opala u proteklih 5 godina. Stopa smrtnosti je opala i do 70%, ali mediji nas i dalje bombarduju sa sidom. Seks se prodaje. Mnogi novinari su mi rekli da niko ne želi da sluša o stolici, a da su grudi, prostata i polne bolesti više povezane sa seksom, i stoga, više su vredni za objavljivanje. Ali bez obzira na to, sida ubija oko 15.000 Amerikanaca godišnje. Rak prostate ubija oko 39.000. Rak dojke ubija oko 40.000. Ali, rak debelog creva je ove godine ubio oko

60.000 Amerikanaca, a još 150.000 novih slučajeva ima tu dijagnozu. Čujem svakakve izgovore: „To je prljavo, ponižavajuće, i ne želim da slušam o izmetu.“ Ili najpoznatiji izgovor: „Prezauzet sam da svaki čas idem u wc.“ Kao nojevi koji stavljaju glavu u pesak, ljudi ne žele da pričaju o bolestima debelog creva.

Iako je u većini modernih država dijagnostikovan rak debelog creva, visok nivo zatvora koji imaju Amerikanci i nespremnost da o tome govorimo, pomogli su nam da pobedimo u ovoj međunarodnoj trci. Nagrađeni smo najvećom učestalošću raka debelog creva i bolesti debelog creva od svih zemalja na svetu. A prema medicinskoj statistici…

Skoro svaki Amerikanac će dobiti neku vrstu bolesti debelog creva, polipe, tumor ili rak, tokom svog života. Zato je vreme da počnemo da govorimo o tome šta ih prouzrokuje, kako se leče, i najvažnije, kako da ih sprečimo.

Hajde da proverimo šta najpoznatiji doktori medicine kažu.

Merkov priručnik su napisali najistaknutiji doktori medicine i farmaceutski proizvođači na svetu. To je tekst za standardnu dijagnozu i lečenje bolesti u medicinskoj industriji. Ova knjiga kaže da je propadanje debelog creva u usponu.

Svaki Amerikanac na kraju dobija divertikulozu, ili ima mnogo divertikuluma.

Učestalost divertikuloze (crevni džepovi puni otrova, prouzrokovani zatvorom) značajno se povećala u proteklih 50 godina. Godine 1950, samo 10% odraslih iznad 45 godina je imalo ovu bolest; godine 1955, 15%; 1972, 30%; a 1987, 45%. U najnovijem izdanju piše da je učestalost rapidno povećana za starosno doba iznad 40 godina, i da će svaka osoba dobiti divertikulozu ako poživi dovoljno dugo. Divertikulumi su hernije (zadebljanja, džepovi) na mišićnom zidu debelog creva koje se stvaraju velikim pritiskom

u debelom crevu usled zatvora. Dok ne ostare, svi Amerikanci dobiju dosta ovih divertikuluma. Ispunjeni su fekalnim muljem, postaju inficirani, a trulež ispunjava sluznicu. Krvni sudovi pucaju, i zatim nastaje infekcija.

Oko 50% Amerikanaca ima polipe u debelom crevu!

Polip je tumor koji izrasta ispod površine creva, i izbija na površinu debelog creva.

Većina polipa se vremenom pretvara u maligne tumore.

Mnogi lekari alternativne i prirodne medicine ignorišu najnovije statistike o bolestima i… stavljaju čišćenje debelog creva pod tepih.

I dok vodeći doktori medicine govore da je bolest creva učestalija nego ikada pre, zašto se ne mogu pronaći programi čišćenja creva u novim knjigama prirodnog lečenja koje su objavljene?

Izgleda da su mnogi lekari prirodne medicine i moderni medicinski autori to stavili pod tepih, i da smatraju da je to prljavo i da ne predstavlja visoku tehnologiju. Izgleda da zaboravljaju da mi imamo creva. Radije bi pričali o najnovijem enzimu FAD za skidanje telesne težine ilio tome kako melatonin deluje prilikom prelaska iz vremenskih zona. Najpopularnije dijete kao što su: Zona (jedi hamburger, ali izbaci integralni hleb), i Atkins (visoko proteinska životinjska ishrana), predstavljaju režime ishrane bez vlakana

koji čine da pacijenti dobiju potpuni zatvor i visok nivo holesterola. Ništa manje neozbiljna nisu ni dijete: kantarion, kava kava, mačiji nokat, srebrna voda, kao i najnovije gubljenje težine aminokiselinama ili SAM. Ali šta je sa temeljom zdravlja - čistim crevima? Da li je postalo politički nekorektno da se priča o crevima?

Dok ovi takozvani autori o zdravlju ignorišu čišćenje debelog creva, milioni Zapadnjaka bukvalno trule iznutra.

Hirurg odseca deo debelog creva koji je zahvaćen kancerom.

3. poglavlje

Klinika dr Šulca: prve godine

Naoružan biljnim formulama svojih učitelja, oslobodio sam se zvanične medicine i pokrenuo svoju prvu medicinsku praksu u Holivudu, Kaliforniji. Ali, ništa me nije moglo pripremiti za moje pacijente.

Nikada neću zaboraviti prvu godinusvoje prakse. Do tada sam se već izlečio sebe i deset godina putovao po zemlji prateći, proučavajući i stažirajući kod najboljih lekara prirodne medicine i herbalista prošlog veka. Išao sam u njihove škole, diplomirao na većini tih škola, završio dva doktorata (17 različitih diploma ukupno) i počeo da predajem na većini ovih istih škola. Kako bih zaradio novac za hranu i školarinu, radio sam na većini

njihovih klinika i takođe posmatrao pacijente u studijama za masažu, knjižarama i prodavnicama zdrave hrane. Do 1975, mislio sam da znam sve. Prošao sam dosta obuka, a imao malo iskustva.

U prvih nekoliko godina zvanične prakse, Bog mi je poslao ljupku, ali veoma depresivnu, pacijentkinju od oko 50 godina. Delimično je bila u depresiji jer je osećala uznemirenost zbog početka svoje menopauze, ali najviše zbog svojećerke. Čuo sam od drugog pacijenta da je njena ćerka bolovala od hroničnog zatvora, pa sam je zamolio da mi kaže nešto o tome. Ispričala mi je sledeću priču.

Njena ćerka je još od detinjstva imala problem sa zatvorom. Ali kada je ušla u pubertet, njena creva su sasvim prestala da rade. Za dve godine, jedva da je uopšte išla u toalet. U 15. godini, zbog dosta velikih zatvora i skoro neprekidnih bolova u donjem delu stomaka, dobila je divertikulozu (vrsta infekcije, sa džepovima toksina na zidovima creva, koje prate

iritacija i upala creva) sa krvarenjem debelog creva i rektuma (zadnjeg dela debelog creva). Pošto doktori zvanične medicine ništa ne znaju o biljkama i njihovoj sposobnošću da leče, pa čak ni o aloja veri, odlučili su se iza zuzetno neprijatnu i bolnu proceduru prodora do njenih creva kroz stražnjicu kako bi izvršili kauterizaciju (spaljivanje) unutrašnjosti njenog debelog creva, u očajnom pokušaju da zaustave krvarenje. Na kraju, posle šest meseci mučenja, predložili su da se uradi uklanjanje creva, ili ileostomija, i rekli su da će je to spasiti patnje u budućnosti.

Lekari su ubedili porodicu da je to jednostavna operacija i da mnogi ljudi žive prijatnim i normalnim životom nakon ileostomije. Kada se ćerka probudilanakon operacije, u bolničkom krevetu, bez creva, sa velikim crvenim rezom od jedne do druge strane stomaka, i rupom, veličine novčića, na njenoj utrobi sa zalepljenom plastičnom kesom, u koju se izbacuje stolica, bila je prestrašena, kao što možete

da zamislite. Lekari su rekli da će se navići na to, ali nije. Nakon višemesečne depresije, bez volje da ide u školu, njena mama je odlučila da joj priredi zabavu za šesnaesti rođendan, kako bi joj podigla duh. Majka je pozvala sve njene prijatelje, uključujući njenog novog prijatelja kog je upoznala u tržnom centru. Čakjoj je kupila i novu haljinu. Veče zabave je došlo, i sve je teklo odlično. Pred kraj zabave, njena ćerka je plesala sa svojim novim prijateljem. Bili su zagrljeni, izgledalo je odlično. Iznenada, on je vrisnuo i gurnuo je od sebe, sa izrazom užasavanja. Bio je prekriven vrućim, vlažnim, smrdljivim fekalijama, kao i ona. Njena kesa se odlepila i pala, a njen sadržaj se prosuo po njoj, njenoj novoj haljini i njenom novom prijatelju.

Suvišno je reći da je zabava bila gotova i da je ćerka otrčala u svoju sobu uz plač i jecaje. Majka ju je očistila i pokušala da uteši, ali na kraju je odlučila da je pusti da odspava, smatrajući da će sutra biti

novi dan. Kada je majka ušla ujutro u sobu svoje ćerke, njena ćerka je bila obešena u toaletu. Bila je mrtva.

Toliko o toj "jednostavnoj" operaciji dotičnih lekara. Oni su samo imali u vidu da je to jednostavno za izvođenje, ali ne i jednostavno da se sa tim živi. Neki ljudi kažu da sam previše grub kada AMA (Američko udruženje lekara) nazivam "Američkim udruženjem ubica". Kada biste proveli samo nekoliko sedmica u mojoj klinici, i nakon toga videli svu decu mučenu i ubijenu modernom medicinom, ovu organizaciju biste nazivali još gorim imenima.

Sledećeg dana sam primio poziv od još jedne pomahnitale mame, s tim što ovog puta nije bilo prekasno. Bio je utorak i majka mi je rekla da njen jednaestogodišnji dečak čeka na operaciju kolostomije (uklanjanje debelog creva) u petak. Godinama je imao zatvor, a već nekoliko meseci uopšte nije išao u toalet. Preklinjala me je za pomoć, ali imao sam samo

dva dana da izvedem čudo. Napravio sam veoma snažnu biljnu mešavinu za čišćenje creva, jer nijedna od onih kojima su me moji učitelji naučili nije delovala na pacijente sa veoma teškim zatvorom. Dao sam je ovom dečaku, i već sledećeg dana otišao je u toalet. Majka mi je rekla da je izmet bio dugačak 60 cm, i širok 5 do 7 cm. Bio je tako veliki da je posle nekoliko puštanja vode, njen muž otišao u garažu i doneo lopatu kako bi izvadio jedan deo i pustio vodu. Ovo dete je sada odrastao čovek, oženjen je i ima dvoje dece.

Šta mislite, koliko bi mu život bio promenjen, ako ne i uništen, da je podvrgnut ovoj užasnoj, nakaznoj operaciji? Na ovom dečaku sam koristio prvu sirovu verziju formule **Creva 1**. Dok je nisam preradio, neki pacijenti su je nazivali "TNT - Biljna eksplozivna i dubinska bomba". Snažno se protivim nasilju i eksperimentisanju nad životinjama, ali sam morao da doteram svoju formula. Tada

sam otkrio da su rođaci često jeftina zamena za labaratorijske životinje. Jednu od prvih verzija ove formule, dao sam svom bratu, - koji oduvek boluje od zatvora… ali više ne. Ne samo da je osetio kako deluje "mlazni pogon", već tvrdi da nikada više nije imao zatvor, i da poslednjih 25 godina ima savršenu stolicu.

Do tog trenutka, većina biljnih formula za creva su bile drevni biljni lekovi. Jedna popularna formula, koja se koristila tokom 1970-ih, i koja se i danas prodaje u prodavnicama zdrave hrane jeste "Unutrašnje čišćenje Arnolda Ehreta" (Arnold Ehret's innerclean). Ovaj čovek je rođen tokom Građanskog rata u Americi i ko zna čija sve creva nije čistio. Bufalo Bila? Vajat Erpa? Ova formula je osmišljena pre više od 100 godina kada su ljudi jahali konje i sva hrana je bila zdrava i organska.

Još jedna od najpopularnijih formula iz 1970-ih, osmišljena od strane jednog mog velikog učitelja, Dr Džona R. Kris-

tophera. “Naturalaks 2” (koja se često naziva “Fenel-B”) je sjajna blaga biljna formula koju je on osmislio tokom svoje kliničke prakse, a umro je 1983. Tako da je ova blaga laksativna formula stara. Koliko stara? 30? 40? 50 godina? Moji pacijenti iz 1990-ih nemaju pozitivne rezultate ni od ove formule.

Od tog dana, odlučio sam da ću se potruditi da nijedno dete, i nijedna osoba sa kojom dođem u kontakt, neće patiti od zatvora, niti će biti unakaženaoperacijom creva. To je bio jedan od razloga zbog kog sam razvio formulu **Creva 1**.

4. poglavlje

Zatvor: Šokantna istina

Koliko fekalnih materija jedna osoba može da nosi?

Tokom 1960-ih, nije bilo restorana brze hrane bez vlakana na svakom ćošku, a život i rad nisu bili tako statični kao danas. Tada se vozilo automobilom po neravnom putu, sa puno truckanja, a danas većina nas sedi na mirnoj stolici po čitav dan. Moji pacijenti iz perioda 1990-ih su dobijali takav zatvor da je to nešto što prevazilazi sve sa čim se dr Kristofer susreo u svojoj klinici i nešto što Arnold Ehret nije mogao ni da zamisli. Prosečni Amerikanac skladišti od tri do pet kilograma fekalnih materija u svojim crevima, što nije zdravo. U pogledu akumulacije fekalnih materija, rekord je oborio jedan čovek iz Havaja koji je morao da popije dozu od 30 čajnih kašičica moje

formule **Creva 1** pre nego što mu je stolica krenula. Te noći, dok je sedeo na WC šolji, on je izbacio 26 kg fekalnih materija. Sreo sam njegovu ženu i rekla mi je u šali da je oduvek znala da je njen suprug pun izmeta, i bila je stvarno u pravu. Imao sam i jednu damu, koja je nakon korišćenja petodnevnog programa čišćenja creva, tokom godine izgubila 90 kg - sa 186 kg spala je na 81 kg.

Koliko stanje može da bude loše?

Rekorderi u pogledu zatvora. Pre trideset godina, dok sam slušao dr Kristofera kako govori o ekstremnom zatvoru, pomislio sam da govori neistinu. Želeo sam da mu verujem, ali kada mi je rekao da ima pacijente koji nemaju stolicu i po mesec dana, pa pomislio sam da priča bajke iz prirodnog lečenja. Ali prve godine moje Holivudske klinike, kod mene je došla top model, veoma lepa devojka, vitka, visoka 172 cm i teška 53 kg, asto-

licu je imala jednom mesečno u proteklih godinu i po dana. Bio sam šokiran! Gde je to odlazilo? Bio sam spreman da zovem nekog mađioničara. Ovo je bila prava magija.

Te godine imao sam pacijente koji su imali samo jednu stolicu mesečno i tokom nekoliko godina u klinici, to je bio rekord, sve dok kod mene nije došla žena, 38-ogodišnji advokat. Ona je imala samo šest stolica u godini! Jedno vreme je ona držala rekord, ali se potom pojavila mlada žena iz Santa Rosa, Kalifornije. Imala je samo tri stolice tokom svoje poslednje trudnoće. To je samo jedna stolica u tri meseca, i još dve tokom te godine. Sada je rekord bio 5 stolica u godini. To je neko vreme bio rekord, ali sam pre tri godine dobio pismo od jedne dame iz Južne Kalifornije koja mi se zahvaljivala na mojoj formuli **Creva 1**. U pismu je navela da je pre korišćenja moje biljne formule imala samo jednu stolicu na

svakih šest meseci. To su samo dve stolice u godini, trenutni rekord!

Naravno, ovo su ekstremni slučajevi, ali većina mojih pacijenata pati od neke vrste zatvora. Imao sam preko hiljadu pacijenata koji su bili srećni kada bi imali stolicu jednom sedmično. Ljudi koji imaju zatvor žive nelagodno, u strahu i stidu. Obično ne pričaju o tome, i ne znaju kome da se obrate. Sve ih je izneverilo: prazna obećanja njihovih lekara, njihova toksična mineralna ulja, slabi biljni laksativi koji im nisu čak pomogli ni da ispuste gasove, ni lekari prirodne medicine sa njihovim mekinjama. Davali su novac, i čitav autobus su mogli da napune flašicama lekova i biljaka koje su uzimali, ali nisu mogli da imaju stolicu.

Šta je uopšte normalna stolica?

Normalna učestalost. Proputovao sam čitav svet u potrazi za odgovorom šta je

normalna stolica i kakvo bi trebalo da bude pražnjenje creva. Koliko ljudi bi to moglo da kaže? Putovao sam od najudaljenih džungli Centralne Amerike do Indije i Kine, kako bi saznao šta je normalno, jer sam znao da to normalno neću naći u Nju Jorku ili Kaliforniji, pa čak ni u drugim državama Amerike. Želeo sam da vidim primitivne ljude koji žive u seoskim, neindustrijalizovanim sredinama, koji žive jednostavnim seoskim životom bez velikog stresa, koji rade umerene vežbe i imaju jednostavnu prirodnu ishranu lokalno proizvedene hrane. Ovi opušteni primitivni ljudi su imali jednu stolicu 20 ili 30 minuta nakon svakog glavnog obroka koji su jeli. Samo čučnu i završe sa tim za minut. Bez magazina, stiskanja, naprezanja, groktanja ili meditacije. U proseku su imali od 2 do 4 stolice dnevno, ili od 14 do 28 stolica sedmično, u poređenju sa prosečnim pražnjenjem Amerikanaca, od jedne stolice na svakih 3 do 5 dana, ili 2 do 3 stolice sedmično. Izračunao sam da prosečni Ame-

rikanac ima 70.000 stolica manje, nego što bi trebalo, tokom svog života!

Normalan sastav. Sastav stolice bi trebalo da bude mekan i neuobličen, kao puter od kikirikija ili tečniji sladoled. Ponekad bi stolica mogla biti čvršća, u zavisnosti od toga šta ste jeli i koliko ste dobro žvakali hranu, ali, u svakom slučaju, trebalo bi da bude neuobličena i svetlije boje. Sećam se da, kada sam bio dete, moj otac je odlazio u toalet jednom sedmično. Uzeo bi čitavu rolnu toaletnog papira i proveo bi sate u toaletu. Kada bi izašao, toalet bi smrdeo kao da je neko umro. Onda bih ja preuzeo tron u snažnom naprezanju jednom u sedmici. Na kraju bih izbacio male crne loptice koje su teške kao granit. Potom bi otac ušao da me obriše, ali su moje fekalije bile toliko suve i čvrste, da ništa nije ostajalo na toaletnom papiru. Sećam se kako je tata rekao: „To je dobra stolica, bez brisanja, kao da je umotana u celofan", i ja bih

bio miran sledeću sedmicu, misleći da sam uradio dobar posao.

Znakovi zatvora. Ako vam je potrebna biblioteka u kupatilu, ili gomila magazina, onda imate zatvor. Ako pijete kafu, pa zatim prestanete, moguće je da ćete privremeno zaustaviti pokrete creva, ali ne uzbuđujte se, dobro je da se što pre skinete sa kafe, a creva će proraditi.

Izmet dug 1,5 m

Izbačen uz pomoć petodnevnog programa čišćenja creva dr Šulca

Ova tako velika količina izmeta je dugo godina bila u pacijentu. Hrana bez vlakana u vidu životinjskih namirnica i rafinisanog brašna ulazi u vaša creva. Zbog zatvora i retke stolice, ne može da se izbaci do kraja. Ostaci se lepe za zidove creva. Zato na ovoj slici izmet ima oblik unutrašnjosti pacijentovih creva, uključujući i nabore debelog creva i džepove sa otrovima.

Ovaj proces može trajati decenijama, baš kao što stara čelična vodena cev skuplja koroziju godinama i njen unutrašnji prečnik počinje da se skuplja. Zatvor je progresivna bolest pri kojoj na kraju imate potpunu blokadu creva, koja često izaziva rak i smrt. Viđao sam ovakvu vrstu fekalne strukture, koju su izbacili mnogi pacijenti sa hroničnim zatvorom u mojoj

klinici, i to pre njihovog prvogprograma čišćenja creva. Često je trebalo četiri ili pet puta da se uradi ovaj program, kao u slučaju ovog čoveka. Sada je ovaj čovek dobro i zdravo, a njegov donji abdomen, koji je godinama bio naduven, sada je ravan.

Procenio sam da je ovo bila fekalna struktura koja se nakupljala 10 ili 15 godina.

Paraziti

Pod mikroskopom svako može da vidi parazite u životinjskim namirnicama. Na dva i po kubna centimetara teletine, klase A, nalazi se 1.000 larvi parazita. Riba je najgora. Neki njeni paraziti su veliki poput crva u zemlji. Mnogi paraziti žive u voću i povrću, ali ako osoba ima dve ili tri stolice na dan, ovi paraziti se neće izleći i vi ćete biti dobro. Takođe, ako ste kao ja, i jedete dosta belog luka, nijedan parazit se neće skućiti u vašem crevu.

Ali ako nemate redovnu stolicu i odlazite u toalet samo nekoliko puta sedmično, ove larve parazita se izležu, kače se za vaša creva i počinju da se hrane vašim ostacima u crevu, pa čak i vašimtkivom. U mojoj klinici, svaki pacijent radi petodnevni program čišćenja creva, što predstavlja pravo čišćenje parazita. Nakon toga, donosili bi flaše, tegle i kofe prepune crva, od kojih su neki bili veličine zmija. Jedan moj pacijent je otišao u bolnicu, nakon što je uradio čišćenje creva zbog bola u crevu. Kasnije su me iz te bolnice obavestili da su mu izvadili pantljičaru dugu 10 metara (slovima: deset metara)!

Mogao bih da ispričam na hiljade priča o kliničkom ratu sa parazitima u crevima, od gomile u obliku špageta, preko kobri i zvečarki, do nečega što podseća na krabe i škorpione. Možda ću jednog dana samo da pričam o parazitima, ali sada ćemo da idemo dalje. **I zapamtite: Kada umrete, crvi izlaze iz tela, a ne ulaze.**

5. poglavlje

Lečenje bolesti debelog creva na prirodan način

Čišćenje creva može biti lek za svaku bolest sistema za varenje.

Kao i svaki egocentrični student, želeo sam da razvijem složenu i detaljnu biljnu formulu. Ova formula bi bila veoma komplikovana za pravljenje i pravila bi se samo od retkih i egzotičnih biljaka koje se mogu naći samo u prašumi ili na Himalajima. Naravno, ova formula bi bila veoma uspešna u lečenju određenih bolesti. Nameravao sam da osmislim biljni lek za rak…

Hvala Bogu što su me moji učitelji dobro naučili da pre nego što razvijem biljnu formulu za lečenje određene bolesti, uvedem svoje pacijente u dobar zdravstveni

program. Glavno ide prvo. Prvo sam morao da ih navedem da slede osnove zdravog života tokom jednog ili dva meseca, a što danas nazivam Osnovnim programom ili Osnovama zdravlja: dobar, čist i sveobuhvatan program ishrane, detaljno čišćenje debelog creva, jačanje imuniteta, vežbe i pozitivan emocionalan rad. Znao sam da ovim osnovama nije bilo zamene.

Na taj način sam uništio svoj iluzorni san o biljnoj formuli za specifične bolesti, jer je 80% mojih pacijenata, bez obzira od čega su oboleli, bez obzira na to koliko dugo su bolovali, dobilo na ovaj način mnogo više od olakšanja! Oporavili su se! Samo od čišćenja creva!

Uz druge delove mog osnovnog program, preko 95% pacijenata se oporavilo bez posebnog lečenja. Toliko o mojim putovanjima na Tibet.

Dobro ste čuli. Velika većina mojih pacijenata se oporavila od bolesti bez nekog naročitog lečenja. Sve što su uradili je

zdravo-razumska promena načina života, uključujući i čišćenje creva, i izlečili su se. Moji pacijenti, koji su imali srtpljenja da se oporave pre nego što sam i očekivao, uništili su mi snove da ću pronaći biljni lek za bolesti čovečanstva i pretvorili me u razumnog biljnog provincijskog doktora, kakav sam danas.

Čišćenje debelog creva može biti lek za svaku bolest sistema za varenje

Čišćenje creva može biti veoma delotvorno za svaku bolest, a naročito za bolest sistema za varenje. Mnogi moji pacijenti su imali stomačne i crevne bolesti kao što su čir, višak želudačne kiseline, gastrični refluks, želudačna kila, i loše varenje, plus hronični zatvor, spastična creva, i Kronovu bolest - pa čak i hemoroide. Čak su često rešavani problemi sa jetrom i žučnom kesom, jer iste biljke koje čiste

creva, takođe stimulišu i čiste jetru i žučnu kesu.

Mnogo ljudi me je pitalo o polipima i raku creva, koji često idu zajedno. Iako nemam vremena da pričam o tome kako su mnogi pacijenti izlečili ozbiljnebolesti creva, kao što je rak, ovde ću izneti svedočanstvo prodavca iz Američke botaničke farmacije u San Dijegu, Kalifornija, pre nekoliko godina. Bio je u svojim šezdesetim godinama i zbog porodične istorije crevnih bolesti i raka creva, njegov sin ga je zamolio da ode kod doktora i da uradi rektoskopiju - pregled creva. Ovo postaje rutina kod starih ljudi, da ispituju da li su dobili rak creva ili neku drugu bolest creva.

Našli su mu veliki rak za koji su rekli da izgleda kao velika pečurka koja raste u sigmoidnom delu crevu. Metastazirao je i prodro u mišić, možda čak i dalje. Takođe, imao je oko 35 polipa. Doktori su želeli da ga odmah prime u bolnicu radi vađenja creva. Hteli su da mu izvade

najmanje 30 cm creva, možda i više. Bio je veoma uplašen.

Njegov sin mu je predložio da uradi moj program čišćenja creva. Otac je zamolio doktora da odloži operaciju za nekoliko meseci, da bi u međuvremenu očistio creva biljkama. Doktor je rekao da je lud, i da biljke mogu biti opasne, pa čak i da nisu opasne, one su beskorisne i da odlaganje od nekoliko dana, a kamoli meseci, može biti smrtonosno. Rak će se samo pogoršati, proširiti, metastazirati i ubiti ga.

Otac mu je rekao da se više plašio doktora i njihovih operacija. Zato je odlučio da pređe na petodnevni program čišćenja creva. Nakon osam sedmica čišćenja creva koristeći 8 bočica formule **Creva 2**, 3 bočice formule **Creva 1**, plus duplu dozu **Super hrane**, i mnogo tinkture **Imuno 1**, otišao je na pregled kod dok tora. Doktor je bio ljut, i rekao mu je da ga operacija možda više neće spasiti, jer je odlagao da primi odgovarajuće pro-

fesionalno lečenje igrajući se sa nekim hokus-pokus biljkama. Ali kada je doktor pogledao u kolonoskop, bukvalno je uzviknuo: „O Bože, ne mogu da verujem!“

Ne samo da je svih 35 polipa nestalo, bez ijednog traga, već je rak izgledao kao osušeni skelet raka (upravo tako rak izgleda nakon što vaše telo, a naročito vaša bela krvna zrnca, izjedu tumor). Rekao mi je da je doktor, potom, pipnuo skelet raka sa alatkom i da je on samo spao sa zidova creva. Rak je samo spao!

Stotine mojih pacijenata su se rešili polipa u crevima. Mnogi moji pacijenti su se rešili raka creva. Mnogim drugim pacijentima, sa navodno nesrodnim problemima, kao što su klinička depresija, demencija, artritis, neurološke bolesti - lista je beskonačna - bilo je mnogo bolje nakon temeljnog čišćenja creva.

Kako bi vam bilo bolje, morate rešiti uzrok bolesti, a najčešće su to creva.

Jedna pacijentkinja je došla kod mene sa hroničnim migrenama. Bile su tako jake, da nije mogla da vidi tokom nekih napada. Njena ćerka mi je rekla da bi ponekad na ulici pala na kolena, uzviknula da više ne može da izdrži, ili bi se čak onesvestila. Išla je kod svog doktora, koji joj je dao lekove za bolove, pa bi migrene nestajale, ali bi se na kraju vraćale. Zamolila je doktora za nešto jače, i on joj je prepisao narkotike. Bol bi u potpunosti nestao, ali bi se vraćao.

Zatim je išla kod orijentalnog doktora, koji joj je radio akupunkturu, i bockaoje sa stotinu igala. Rekla je da se osećala kao jastučić za igle. Bol je nestao, ali se vratio.

Isfrustrirana, otišla je kod njenog prijatelja kiropraktičara koji je uočio da su njeni vratni pršljenovi iščašeni. Nakon nekoliko podešavanja, bol je nestao, ali se vratio. Očajna, otišla je da radi Rolfer, sistem duboke masaže tkiva, i on joj je restruktuisao vratne mišiće i tkivo, zapra-

vo, čitavo telo. Bol je nestao, ali se na kraju vratio.

Na kraju, završila je kod herbaliste. Prepisao joj je klasičnu staru biljnu formulu za bolove, koja jeste veoma efikasna formula koju sam često koristio u klinici. To je bilo čudo. Njen je bol potpuno nestao.

... **ali se vratio.**

Nakon tri godine nesnosnog bola, i nakon što je promenila 16 doktora i potrošila hiljade dolara na sve to, od stimulatora elektrodama i biofidbek terapije, do droga, biljaka, vitamina, enzima, koloidnog srebra, i Noni biljnih pića, ona je na kraju dopuzala do moje klinike i ispričala mi svoju priču.

Kada me je prvi put posetila, nakon dva minuta sam je pitao jedno od mojih omiljenih pitanja. Koliko često imate stolicu? Ispostavilo se da je išla u toalet jednom ili dva puta sedmično. Predložio sam joj da prvo uradimo temeljno čišćenje creva tokom nekoliko sedmica. Bila je besna.

Vrisnula je na mene i zahtevala da joj dam svoju formulu za migrenu. Jecala je, molila, preklinjala da joj olakšam bolove. Dao sam joj svoj petodnevni program čišćenja creva i poslao je kući.

Nakon nekoliko dana, pozvala me je i rekla da su njene migrene nestale, odmah nakon veličanstvenog olakšanja u toaletu, ali se plašila da će se vratiti, kao što su se vraćale nakon svih drugih lekara i praktičara. Tokom sledećih nekoliko meseci, proveo sam je kroz sve svoje programe i očistio njena creva još nekoliko puta, i migrene se nikada nisu vratile. To je bilo pre 13 godina. Problem sa svim doktorima koje je videla pre mene, jeste taj što su se oni svi fokusirali na bol u njenoj glavi, oko jedan metar iznad stvarnog problema.

Druga dama, koja je došla da me vidi, nije radila, i imala je neprekidne bolove tokom dve i po godine. Imale je bolove u slabinskom pršljenu, krstima i šijatičkom nervu, svakog dana, po ceo dan. Nije

mogla da radi, čak ni kućne poslove, niti da ode do prodavnice. Bila je 100% bogalj. Lekari zvanične medicine su želeli da joj urade kičmenu fuziju, možda i da joj preseku šijatičke nerve kako bi je oslobodili bolova. To je ćorsokak. Posećivala je svog kiropraktičara i upražnjavala jogu, ali je to davalo slaberezultate. Osteopatski i ortopedski tretmani takođe nisu pomogli, tako da u očaju više nije znala šta da radi. Čak mi je rekla da je razmišljala da se ubije.

Pogodite šta nije bilo u redu?! Imala je zatvor! Prepisao sam joj petodnevni program čišćenja creva i za manje od sedam dana sav bol je nestao, i nikad se nije vratio. Bila je šokirana, u neverici, i bila je zaista ljuta na sve doktore što su prevideli nešto tako jednostavno: zatvor. Sve vreme blokirana, zapušena i otečena creva su vršila pritisak na nerve u donjem delu leđa.

Iako osoba misli da njen problem nije povezan sa crevima, može biti uzabludi.

Otečena, zapušena, iritirana creva vrše pritisak i inficiraju sve oko sebe. Kičmeni nervi prolaze odmah pored debelog creva i protežu se do nogu. Stotinu mojihpacijenata sa hroničnim bolom u leđima, išijasom, i bolom u nogama, doživeli su da svi ti bolovi nestanu nakon temeljnog čišćenja debelog creva.

Bez obzira koliko je problematično mesto udaljeno od creva, bez obzira na to koliko je smešno raditi program čišćenja creva umesto operacije mozga, prvo očistite creva i onda vidite šta će se desiti.

Kako naizgled nesrodni zdravstveni problemi mogu biti prouzrokovani zatvorom?

Sećam se kada je moj stariji brat dobio svoj prvi auto. Bio je to Ford karavan iz 1950. Naravno, nije mogao da se upali. Šta je bilo sa njim? Seli bi u njega i sanjali o danu kada ćemo se voziti na auto-

putu. Pošto sam bio vešt u mehanici, najviše sam radio na tome da ga upalim i pokrenem.

Mogao sam da otvorim haubu, da sednem na blatobran, da mi noge vise dok radim na motoru, menjam svećice, štagod. Veliki auto, velika hauba, mali motor, dosta prostora. Danas, kada otvorim haubu svog Forda, odmah je zatvorim. Svaki centimetar pod haubom je pretrpan delovima motora, pumpama, žicama, crevima, cevima i filterima. Previše je složeno, i čak iako bi znao da radim sa tim, ne bih imao prostora.

Šta želim da kažem? Ranije sam mislio da je naša anatomija poput Forda iz 1950, koju je imao moj brat. Na jednom mestu pluća, na drugom bubrezi, u sredini creva, sa dosta prostora. Međutim, jednog dana u školi, pregledao sam svoj prvi leš i doživeo poučno iskustvo. Ljudska anatomija nije poput Forda iz 1950; ona je nalik na moj moderni Ford. Svaki kvadratni centimetar je zauzet i sve se uza-

jamno dodiruje. Naše telo mora da ima nekog neverovatnog inženjera. Sve ima svoje mesto i nema slobodnog prostora! Ako se jedan organ naduje i uveća, onda drugi organ (obično onaj pored natečenog) bude stešnjen, stegnut i zgnječen. Organi ne rade dobro kada su stešnjeni i krv, limfa, nervi, i cirkulacija uopšte, bivaju ometeni. Svakom organu trebadobra cirkulacija kako bi unosio hranljive materije i izbacivao otpad, da bi bio zdrav. Stešnjeni i zgnječeni organi oboljevaju.

Čitavo debelo crevo je toliko veliko da se dodiruje, nalazi pored, ili je u blizini svakog glavnog organa u ljudskom telu, osim mozga. Ono takođe dodiruje većinu krvnih sudova i nerava u vašem telu. Zatvor čini da debelo crevo natekne, uveća, pa čak i da dobije herniju (kilu). Podsetimo se da vodeće medicinske knjige kažu da svi mi skladištimo previše fekalnih materija, i da se to sve događa u nama. Kada neki deo debelog creva na-

tekne usled zatvora, on pritiska i gnječi organ u neposrednoj blizini. To mogu biti pluća, srce, jetra, žučna kesa, pankreas, bubrezi, nadbubrežne žlezde, materica, prostata - skoro svaki glavni organ u telu. To je razlog zbog čega natečeno debelo crevo može prouzrokovati skoro beskonačan broj, na izgled nepovezanih bolesti i problema, a još nisam ni razmotrio gomilanje otrova u crevu koji doslovno inficira i truje susedne organe.

To objašnjava zašto su mnogi moji pacijenti izlečili svoje srčane probleme, probleme sa krvnim pritiskom, disanjem, šećerom u krvi, hormonalnim disbalansom, plodnošću, jetrom, holesterolom, imunitetom, urinom, nadbubrežnim žlezdama, i nedostatkom energije, varenjem, donjim delom leđa, cirkulacijom u nogama, i nervne probleme, čišćenjem debelog creva, pre nego što sam počeo sa tretmanom njihovog određenog problema. To objašnjava zašto su moji pacijenti izlečili beskonačnu listu različitih bolesti

koristeći petodnevni program čišćenja creva. Moji pacijenti su izlečili bolesti mozga čišćenjem debelog creva dokazujući time da ne možete da imate slatke snove na težak stomak.

Mnogi pacijenti sa Alchajmerovom bolešću i mnogim različitim tipovima demencije izlečili su se nakon temeljnog čišćenja debelog creva. I ne mislim samo na ljude koji su bili samo malo zaboravni. Imao sam pacijente koji su zavijali kao vukovi na pun mesec. Bili su skroz ludi, ali uz pomoć svojih prijatelja, rođaka i mojih biljnih programa, mogli su da se izleče i da žive normalnim životom.

Lečenje kliničke depresije

Jedan pacijent je došao kod mene sa kliničkom depresijom, jedan od težih slučajeva koji sam imao. Bio je genijalan čovek, a sada više nije mogao da govori ni da se sam obuče.

Njegova porodica ga je dovela u moju kliniku, gde je seo na dvosed u čekaonici, i svoju glavu je prekrio rukama. Jadan čovek je bio tako ukrućen da ga ni šlep vozilo nije moglo uneti u moju ordinaciju. Zato samo ga poslao kući. Zamolio sam njegovu porodicu da počnu sa osnovnim programima, ali su oni samo radili petodnevni program čišćenja creva.

U sledećih nekoliko meseci, ovaj čovek je počeo da izbacuje strašan otpad. Porodica je rekla da je to zasmrdelo čitavu kuću i da su se čak i komšije žalile. Ali na iznenađenje svih, ovaj čovek jepočeo da se vraća u život, i u toku nekoliko meseci vratio se u normalu, a nakon još jednog meseca, vratio se na posao. Samo zbog čišćenja svog debelog creva!

Svako bi želeo brzo čišćenje. Organizujte zabavu i zatim pokušajte da očistite haos za nekoliko minuta. Nećete uspeti!

Svaki program čišćenja organizma je šala, ako prvo uradite temeljno čišće-

nje debelog creva tokom nekoliko sedmica!

Nikada ne potcenjujte moć čišćenja creva

Dok sam vodio svoju kliniku, novi pacijenti su često bili uznemireni kada bih im rekao da moramo početi sa temeljnim čišćenjem debelog creva. Želeli su moju tajnu energetsku pilulu, pilulu za podmlađivanje, ili nešto što će učiniti da njihova nesanica, neplodnost, grčevi, glavobolje, dijabetes, artritis, magično nestanu.

Prirodno lečenje se ne sastoji od toga da brzim popravkama ili pilulama maskiramo simptome. Ne sastoji se od sečenja, trovanja i spaljivanja bolesti. To rade doktori zvanične medicine. Kada krenete tim putem, često od niotkuda, vaša bolest se vraća uz osvetu, i dovodi vas u mnogo gore stanje nego pre.

Prirodno lečenje se sastoji od pronalaženja uzroka bolesti, otklanjanja tog uzro-

ka, i izgradnje zdravog načina života, tako da telo može samo da se izleči. Tada možete da uživate u dugom, zdravom životu prepuni energije.

Prirodno lečenje se ne sastoji od toga da dr Šulc leči ljude, već od toga da ljudi leče sami sebe

Zato sam morao da ubedim moje pacijente kako bi razumeli da su stomak prepun starog otrovnog otpada i spora eliminacija, verovatno uzrok njihovog problema. Ako nisu direktan uzrok, onda su sigurno indirektan.

Šteta što niste mogli da vidite izraz na njihovom licu nakon što su završili petodnevni program čišćenja creva, kada su im bolovi nestali. 80% njih je osetiloogromno olakšanje u pogledu svog zdravstvenog problema bez da su ga direktno lečili.

Moji pacijenti su mislili da sam sveštenik Šulc, a ne dr Šulc

Većina mojih pacijenata je ušla u moju kliniku sa osećanjem krivice u pogledu svog načina života. Želeli su da ispovedaju svoje grehe u pogledu loše hrane i razvratnog života. Mislili su da ću samo mahnuti rukama iznad njih i da ću im reći da nekoliko puta izgovore „magične reči" i da će sve biti u redu. Ali, nije sve tako jednostavno. Većina je već probala da sama uradi neki program čišćenja organizma, sa lošim ili nikakvim rezultatima. Mnogo njih danas prodaje neki program brzog čišćenja. Tu postoji nekoliko problema.

Prvo, nemojte da se zavaravate. Treba nam 20 ili 30 godina da loše živimo kako bi razvili bolest. Tako da se nećete izlečiti za 24 časa.

Drugo, naterao sam moje pacijente da "steknu" pravo na program čišćenja organizma. Razlog je jednostavan. Kada počnete bilo koji program čišćenja organizma, izbacuju se otrovi koji su bili smešteni u vašoj masnoći i mišićima, i u različitim organima. Tokom efikasnog čišćenja, kada se ovaj otpad izbaci, on se smešta u debelom crevu kako bi bio brzo izbačen iz organizma. Ako imate zatvor, ili neredovnu stolicu, ovi otrovi se tu smeštaju, mogu da se ponovo upiju i učine da stvarno obolite. Zbog toga mnogi ljudi, koji su počeli sa programom čišćenja, a da se pre toga nisu osigurali da njihovo debelo crevo radi, osećaju slabost, drhtavicu, mučninu, glavobolju, drugim rečima, osećaju se užasno. Mnogi pacijenti su zamalo umrli jer su radili intenzivan program čišćenja, sa toplim saunama, litrima sokova, biljaka, itd, a nisu imali stolicu sedmicama, pa ih takvočišćenje organizma umalo nije ubilo.

Zbog toga, pre nego što pomislite da radite bilo koji program čišćenja organizma, vaše debelo crevo mora biti čisto i aktivno!

Jedno po jedno!

Ovo vredi ponavljati. Prvi korak u svakom zdravstvenom programu, naročito pre čišćenja krvi i limfe, ili pre programa čišćenja celog organizma, jeste čišćenje creva. Morate se osigurati da creva rade često i efikasno i da su sve vaše stare, toksične fekalije izbačene iz creva. Tek tada možete uživati u efikasnom programu čišćenja organizma, osećati sesjajno dok ga radite, i dobiti najveću moguću korist od njega.

Tako da je prvi korak moj petodnevni program čišćenja creva, koji ćemo objasniti u sledećem poglavlju.

6. poglavlje

Petodnevni program čišćenja creva

Zapamtite, čišćenje creva predstavlja najvažniji prvi korak ka boljem zdravlju.

Danas, više od 100.000 ljudi širom sveta koriste ovaj jednostavan i efikasan program kako bi uklonili zatvor, očistili svoja creva, izvršili čišćenje svog tela i izlečili i sprečili bolest debelog creva.

Bez obzira na to koliko je vaš zdravstveni problem udaljen od debelog creva, prvo očistite creva i vidite šta će se desiti. Ako ste poput mojih pacijenata, bićete oduševljeni rezultatima.

Moćan, efikasan i kompletan program čišćenja creva

Prvi korak ka moćnom zdravlju i najbolji način da se spreči bolest jeste da se redovno čisti debelo crevo. Važno je i trenirati creva da se redovno prazne, 30-60 minuta nakon svakog glavnog obroka, dva do tri puta dnevno. Moj petodnevni program čišćenja creva pomoći će vam da postignete ove ciljeve.

Kako početi:

Pre nego što počnete sa ovim programom, prvo morate da odredite koliko često imate stolicu. Tako ćete odlučiti kako ćete početi.

Počnite ovako - ako trenutno nemate svakog dana stolicu počnite sa korišćenjem formule **Creva 1**. Najbolje je ne žuriti i ne koristiti odmah formulu **Creva**

2. Prvo treba da učinite da vaša creva bolje rade. Razlog za to je jednostavan. Već imate zatvor i creva su vam troma. Vaša creva nisu dovoljno aktivna da biste koristili formulu **Creva 2** koja bi vam mogla izazvati još veći zatvor. Ne brinite, u bočici **Creva 1** ima dovoljno biljnog materijala za kompletiranje petodnevnog programa čišćenja creva.

Počnite uzimanjem jedne čajne kašičice formule **Creva 1** uz ili nakon večere. Najbolje je ovu formulu uzeti sa hranom. Ako sledećeg jutra ne budete imali dobru stolicu, ili nikakvu, te večeri uzmite jednu i po čajnu kašičicu formule **Creva 1** uz ili odmah nakon večere. Nastavite da povećavate dozu formule **Creva 1** za pola čajne kašičice svake večeri sve dok jednog jutra ne budete imali kompletnu stolicu. Kompletna stolica može sadržati veću količinu od one koju uobičajeno viđate u šolji, ili možete doživeti dva ili tri talasa izbacivanja fekalija. Zato ne žurite da idete iz toaleta. Vaša stolica može biti

rastresita, možda čak i tečna ispočetka. Možda ćete imati i gasove ili grčeve. Sve je to normalno.

Kada budete imali jednu ili dve stolice dnevno tokom čitave sedmice, bez preskakanja, možete početi da koristite formulu **Creva 2**. Morate nastaviti da koristite formulu **Creva 1** u trenutnoj dozi, ili čak da povećate dozu za pola ili jednu čajnu kašičicu kada počnete da uzimate **Creva 2**.

Počnite ovako - ako trenutno imate jednu ili dve stolice dnevno spremni ste da koristite formulu **Creva 2**, zajedno sa formulom **Creva 1**.

Treba uzimati jednu čajnu kašičicu formule **Creva 2**, pet puta dnevno, tokom sledećih pet dana. Tokom ovog programa, u proseku ćete koristiti formulu **Creva 2** na svaka dva ili tri sata.

Sledite smernice za dozu na proizvodu. Zapamtite, kada koristite formulu **Creva 2**, morate popiti minimum 2,5 - 5 dl teč-

nosti, uz svaku dozu. Možete piti čistu vodu, biljni čaj ili sveži sok od voća ili povrća.

Važno!

Dok koristite formulu **Creva 2**, nastavite da koristite jednu ili više kapsula formule **Creva 1** uz večeru ili odmah nakon večere. Većini ljudi ispod 70 kilograma, obično treba jedna čajna kašičica, dok onima iznad 70 kilograma obično treba jedna i po do dve čajne kašičice. Formula **Creva 1** deluje na mnoge načine na vaša creva, ali najvažnije, uklanja svu nagomilanu formulu **Creva 2** iz vaših creva sledećeg jutra.

Napomena: Ako ujutru, nakon korišćenja formule **Creva 2** ne budete imali stolicu, povećajte količinu tečnosti i povećajte dozu formule **Creva 1** te večeri, za pola čajne kašičice.

Važni pomoćni saveti!

Savet br. 1: Obrazujte se. Ako ne znate šta je normalna učestalost stolice, ili normalan sastav stolice, možete pomisliti da nešto nije u redu. Možete imati nemir u stomaku koji ranije niste imali. Ono na šta ste navikli nije normalno niti zdravo.

Savet br. 2: Ne žurite. Ako vam je trebalo dugo godina da dobijete zatvor, trebaće vam nekoliko sedmica ili mesec dana da koristite formulu **Creva 1**, kako bi regulisali rad vaših creva, pre nego što počnete da radite kompletan petodnevni program čišćenja creva korišćenjem formule **Creva 2**.

Ne postoji maksimalna doza formule **Creva 1**. Do sada je rekord 24 čajnih kašičica u jednom danu, tako da sam siguran da još uvek niste došli do te doze. Mnogim ljudima je potrebno tri, četiri ili čak šest čajnih kašičica dnevno kako bi

njihova creva počela normalno da rade. Ali, zapamtite da se doza povećava samo za pola čajne kašičice na dan. Na taj način, nećete iznenada otkriti „zakon mlaznog pogona."

Savet br. 3: Poseban savet za ljude sa „vrućim" metabolizmom. Ako ste skloni da imate „vruća" creva, dijareju (proliv), kolitis, zapaljenje creva, Kronovu bolest, itd, biće vam bolje da koristite „hladne" čistače, kao što je formula **Creva 2**. Možda vam nikada neće trebati, ili nećete tolerisati formulu **Creva 1**. Zadržite se na formulu **Creva 2** i povremeno je koristite tokom jedne sedmice ili jednog meseca, s vremena na vreme.

Zaključak

Kao dete, imao sam samo jednu stolicu sedmično. To je bilo normalno za svakoga u mojoj porodici. Ali za moju porodicu su normalni bili - i jaki napadi

zatvora, hemoroida, kamena u bubregu, srčani napadi, i rak.

Trebalo mi je 12 godina da koristim formulu **Creva 1**, i stalno čišćenje creva kako bi doveo u red svoja creva. U poslednjih 20 godina radio sam petodnevni program čišćenja creva u svakom godišnjem dobu, tri ili četiri puta godišnje. Trenutno imam dve ili tri stolice dnevno, 20 do 30 minuta nakon svakog obroka, i savršenog sastava.

Hoću da kažem da zbog toga što sam nasledio creva koja slabo funkcionišu, ne znači da sam morao da živim sa patnjom i bolešću koje bi mi takva creva izazvala. Sa ovim programom, očistio sam i istrenirao svoja creva da rade perfektno. Za mene i moje pacijente, dobro zdravlje je nešto što smo morali da dostignemo.

Ako nikada pre niste čistili svoja creva, a sada ste uradili moj petodnevni program čišćenja creva, to je dobar početak ka zdravijem životu. Ponoviću, ovaj program je jednostavan!

Formula CREVA 1

- podstiče redovnu, zdravu i kompletnu stolicu
- stimuliše i jača rad mišića creva
- najbolji čistač creva na planeti

Sastav: Krušina kora, sena (mahuna i list), žutika, đumbir, beli luk, ljuta aleva paprika, ljutić, nana, komorač.

Formula **Creva 1** (na slici je formula koja se proizvodi na našem tržištu).

Formula **Creva 1** podstiče prirodan rad crevnih mišića i jača mišiće debelog creva. Uklanja zatvor. Sprečava truljenje, dezinfikuje, umiruje i leči, poboljšava varenje, otklanja gasove i grčeve, povećava protok žuči koji za uzvrat čisti žučnu kesu, žučne puteve i jetru, zaustavlja razvoj bakterije *Candida albicans*, i reguliše zdravu crevnu floru. Uništava parazite, povećava cirkulaciju, i antibakterijska je, antivirusna i antigljivična.

Biljke u ovoj formuli, kao što su sena i krušina, sadrže prirodnu fitohemikaliju (biljnu hemikaliju) zvanu emodin koja povećava peristaltičke talase, propulzivna grčenja crevnog mišića. Ostale biljke podstiču i osvežavaju jetru i proizvodnju žuči, deluju antibakterijski, antivirusno i antigljivično.

Ako su vam creva iritirana, zapaljena, vruća ili previše često rade, preskočite formulu **Creva 1** i odmah krenite sa formulom **Creva 2**.

Formula CREVA 2

- moćni crevni vakum koji izvlači stare fekalne materije, toksine, bakterije, ostatke lekova, živu i olovo.
- snažno sredstvo protiv zapaljenja i za smirenje

Sastav: mleveni lan, glina, drveni ugalj, beli slez, pektin, komorač, bokvica.

Formula **Creva 2** (na slici je formula koja se proizvodi na našem tržištu).

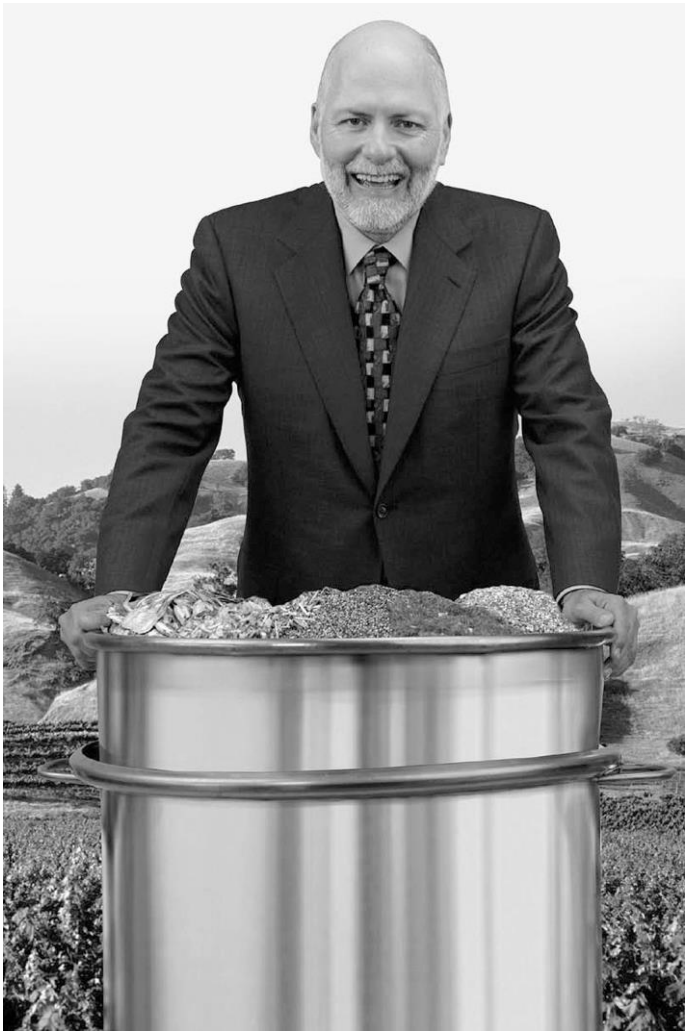
Formula **Creva 2** je snažan pročišćivač i crevni vakum. Izvlači stare, stvrdnute fekalne materije sa zidova creva i iz svakog formiranog džepa sa otrovima.

Formula **Creva 2** sadrži dva najmoćnija i najefikasnija sredstva apsorpcije ineutralizacije: glinu i aktivni ugalj. Glina apsorbuje i do 40 puta teže od sebe fekalne materije i otpad. Ona uništava i izbacuje crevne parazite. Aktivni ugalj od vrbe je najveće sredstvo upijanja svakog poznatog otrova. Upija i čini bezopasnim preko 3.000 poznatih hemijskih ostataka, pesticida, insekticida, i svaku poznatu štetnu hemikaliju. Zato je aktivni sastojak u skoro svakom filteru za vodu koji se danas pravi. Seme lana čini da formula bude lepljiva i blagotvorna. To što je lepljiva znači da sva voda i biljke mogu da ostanu u crevima, natopljavajući unutrašnje zidove creva, omekšavajući i razbijajući stare, osušene i otvrdle fekalne ostatke koji se tu mogu nalaziti godinama. To što je blagotvorna znači da ublažava

bol i patnju od vruće, iritirane i zapaljene sluzave crevne membrane. Ona doslovno obnavlja tkivo! Za rešavanje problema čira na stomaku, do kolitisa, Kronove bolesti, IBS-a (nervoznih creva), spastičkih creva, i svih vidova zapaljenja creva, lepljive i blagotvorne biljke su najbolji odgovor.

Vaše telo zna kako da se izleči od svake bolesti. Samo mu treba vaša pomoć.

“Nikada ne potcenjujte važnost čišćenja creva.” Dr Ričard Šulc



7. poglavlje

Dodatni proizvodi i programi

za poboljšanje varenja i eliminacije

Za gorušicu i vraćanje kiseline, mučninu i trovanje hranom, u svojoj klinici sam razvio formule i programe kako bi čitav sistem za varenje savršeno radio.

24- satno čišćenje creva

- brzo i lako uklanja opasne mikroorganizme i izbacuje ih iz vašeg tela, stomaka i krvotoka
- moćno jednodnevno čišćenje koje neutrališe i eliminiše otrove u vašim crevima

Program uključuje: 3 čajne kašičice formule Creva 1, i 5 čajnih kašičica formule Creva 2.

Svako ko je uradio petodnevno čišćenje creva osetio je njenu moć nakon samo jednog dana. Možda ste jeli hranu koju obično ne jedete ili previše slatkiša ili ste jeli u ne tako čistom restoranu sa sumnjivom hranom i želite da sve to izbacite napolje odmah! Želite da to izbacite napolje pre nego što uđe u ostatak tela.

Moje 24-satno čišćenje creva je za svakoga kome je potrebno brzo i lako čišćenje kako bi sprečio da ono što je u njegovim crevima uđe u krvotok. Postoje na hiljade razloga da očistite i izvršite čišćenje vaših creva. Ako ne možete da uradite petodnevno čišćenje creva ili imate samo dan ili dva, onda je 24-satno čišćenje creva za vas. Mnogi ljudi, uključujući i mene, rade samo ovo jednodnevno čišćenje, kako bi uklonili ostatke prejedanja i pogrešnog izbora hrane.

Bilo da vam je zubar uklonio otrovnu plombu, bilo da ste bili u otrovnoj sredini, jeli čudnu hranu u još čudnijem restoranu, bilo da vam deca imaju stomačni

virus, ili ste pojeli lošu salatu od morske hrane ili krompira. Bilo da ste putovali u daleke zemlje ili ste jeli u lokalnom restoranu, sve je to razlog da uvek imate pri ruci 24-satan program čišćenja creva. Ja uvek stavljam jedno pakovanje ovog paketa programa u svoju torbu kad se pakujem za putovanje.

Ovo jednodnevno čišćenje će odmah neutralizovati i očistiti sve što vam se nalazi u crevima i garantujem da će već sledećeg jutra biti izbačeno napolje!

Program se primenjuje prema već navedenom uputstvu - formula **Creva 1** se uzima uveče posle večernjeg obroka, jedna do tri čajne kašičice, a formula **Creva 2** - pet puta dnevno po jedna čajna kašičica, nakon koje se pije 2,5 do 5 dl vode, soka ili čaja.

Čišćenje creva kod dece

Svake godine, stotine roditelja dovode svoje bebe i decu u moju kliniku. Neka su imala ozbiljan zatvor. Neke bebe su imale takav zatvor da su im se fekalne materije skladištile u stomaku. Jedna osmomesečna beba, koja je trebalo da bu -de podvrgnuta kolostomiji (prebacivanju debelog creva na trbušni zid), povraćala je fekalije. Srećan sam što nije podvrgnu -ta toj operaciji.

U klinici sam se suočavao sa stotinama dece i tinejdžera koji su imali ozbiljan zatvor. Ova formula ih je sačuvala od mučnih, nakaradnih operacija creva. Sva ova deca su osetila poboljšanje dan ili dva nakon što su počeli da piju ovu for - mulu.

Formula za čišćenje creva kod dece je formula Creva 3 za decu, koja sadrži senu list, krušinu, anis, karanfilić, suve smokve i eterično ulje narandže. Jako je ukusna i pogodna za decu. Obe sadrže prirodnu fitohemkaliju (biljna hemikalija) zvanu emodin,

koja poboljšava normalno grčenje mišića (peristaltiku) stomačno-crevnog trakta, naročito creva. Kao što je rečeno, ova formula podstiče mekanu i laganu stolicu i pomaže u jačanju creva za buduću eliminaciju. Deci sugerišem da uz ovu formulu koriste još nešto. Smokve i suve šljive su zabeležene kao efikasan prirodni lek za zatvor još od samog početka pisane istorije medicine. Zato preporučujem da se uz ovu formulu doda koncentrat smokve ili sitno iseckana ili samlevena smokva, pošto deluje ne samo kao blag prirodni laksativ (koji podstiče pražnjenje creva), već čini da formula bude slatka i ukusna za decu.

Takođe predlažem da se uz formulu **Creva 1** koriste anis i karanfilčić jer predstavljaju snažna sredstva protiv nadimanja i grčeva, i koriste se za ublažavanje gasova, grčeva, kolika, lošeg varenja, mučnine, i bolova u stomaku. Može se po želji dodati i ulje mandarine koje je

antibakterijsko, i koristi se da popravi ukus formule.

Ne možete imati slatke snove sa teškim stomakom.

Tonik za Varenje

-zaustavlja loše varenje, gasove i nemire u stomaku
- eliminiše nelagodu koje ponekadizazivaju putovanje i kretanje
- osvežava dah
- dobra za decu sa osetljivom sistemom za varenje

Sastav: svež đumbir, komorač, nana list, et. ulje nane, drveni ugalj, sladić, matičnjak.

U ovoj formuli kombinovao sam najefikasnije i najmoćnije biljke protiv

nadimanja, đumbir, morač, nanu i ulje nane. Ove tri biljke čine moćan tonik koji oslobađa od gasova, grčeva, kolika, nadimanja, gorušice, lošeg varenja, mučnine, i bolova u sistemu za varenje, naročito u stomaku. Ovo je najbolja formula za svakoga ko ima probleme sa varenjem.

Đumbir, seme morača i nana sadrže esencijalna ulja koja, prema medicinskim tekstovima i Merkovom medicinskom

Formula **varenje** (na slici jeformula koja se proizvodi na našem tržištu).

priričniku, predstavljaju sredstva protiv nadimanja, što znači da stimulišu sistem za varenje i opuštaju stomak, i na taj način pomažu varenje i oslobađanje gasova u sistemu za varenje. Đumbir je moćan antiemetik (ublažava mučnine i sprečava povraćanje, dok je nana efikasan stomačni seditiv i sredstvo protiv grčeva).

Ovo je odlična formula kada vas u sred noći probudi vraćanje kiseline, loše varenje ili gorušica. Sipajte nekoliko kapi ove formule u malo vode i za pet minuta loše varenje će proći, i ponovo ćete utonuti u san.

Kada ste napolju i jedete hranu koja vam pada teško na stomak, ova formula je Bogom dana. Možete dodati nekoliko kapi u šoljicu vruće vode i napraviti ukusan čaj za varenje.

Dok putujete, ova formula je najbolja za mučninu. Znam, jer sam putovao širom sveta svim vrstama prevoza. Od džambo džeta, kroz oluje preko Severnog Atlantika, lebdeo sam kroz turbulentni Engles-

ki kanal i Severno more, vozio sam bicikl u Indiji i jahao kamile u Severnoj Africi, putovao sam po neravnim i klimavim pu -tevima. Uvek sa sobom nosim tinkturu **varenje** i putujem sa osmehom.

8. poglavlje

Šest najboljih načina da vam creva prorade

Evo nekoliko načina da stimulišete creva.

Ljudi uvek zaboravljaju na jednostavne stvari koje su naši preci znali. Pacijente obično nagovaram da potope suve šljive u vodu. Kada šljiva sazri u mom voćnjaku, ja ne dobijem samo jednu šljivu dnevno, već četiri hiljade na sat. I posle tri dana, ne ostane nijedna na drvetu. Ovo voće vam samo kaže da ga jedete što više, u kratkom periodu, i uradite čišćenje šljivama. Što se tiče suvih šljiva, možete ih potopiti u vodu, staviti ih u blender, dodati sok od jabuke, i za neke ljude, to je sasvim dovoljno. Otkrio sam da je većini pacijenata bilo potrebno nešto što će pokrenuti motor, nešto što će učiniti da

creva efikasno rade. Ali, postoji šest prirodnih načina da vaša creva prorade.

Prva stvar je da pijete što više tečnosti. Creva ne mogu da rade adekvatno bez minimum dva litra tečnosti dnevno. Najbrži način da stopirate vaša creva je da budete dehidrirani. Vašim crevima je potrebna voda kako bi preradila fekalne materije i izbacila ih iz vašeg tela.

Druga stvar je da unosite više vlakana. Vlakna podstiču rad creva. Mulj ne. Hrana životinjskog porekla je mulj. Proizvodi od rafinisanog brašna su mulj. Moramo da jedemo više voća, povrća, žitarica i klica. Ako unosite više vlakana i više tečnosti vaša creva će mnogo bolje raditi. Što se hrana više unosi u svom prirodnom obliku (što je sirovija), to je delotvornija.

Zatim, tu je prirodna laksativna hrana, poput voća. Voće je odlično. Jabuke, urme, smokve, banane, baš kao i bilo koja hrana koja sadrži tečnost. Ako imate zatvor, izbegavajte voće od kojeg dehidri-

rate, jer ono isisava vlažnost iz vašeg tela, a trebalo bi da je ima više.

Četvrta stvar je da se više krećete. Sama šetnja stvara grčenje creva (peristaltiku). Polni čin stvara peristaltiku.

Sledeća stvar je da imate pozitivne emocije. Morate da mislite pozitivno. Ako mrzite sebe, ako ste ispunjeni strahom, to je dobar način da sasvim stopirate creva.

A poslednja stvar je da koristite lekovito bilje. Bilje je takođe hrana. Počnite da koristite lekovito bilje kako bi stimulisali vaša creva.

1. Unosite više tečnosti

Morate da pijete najmanje dve litre tečnosti dnevno, ako ne i više. Sve ispod dva litra tečnosti dnevno ne daje vašim fekalnim materijama dovoljno hidracije kako bi lako i normalno izašle. Drugim rečima, fekalne materije prelaze težak i dug put pri napuštanju vašeg tela. Dehidratacija je vodeći uzrok zatvora. Naj-

bolja tečnost je čista voda (ne iz slavine), biljni čaj i razblaženi sok od voća i povrća.

2. Unosite više vlakana

Morate jesti hranu sa više vlakana. U namirnicama životinjskog porekla nema vlakana. Da razjasnimo - nema nijednog vlakna u mesu, piletini, ribi, jajima, mlečnim proizvodima. Jednostavno, vlakna vas teraju u toalet. Vlakna se nalaze jedino u hrani koja nije životinjskog porekla. Zato vam treba biljni program ishrane sa dosta vlakana: voće, povrće, koštunjavo voće, semenke, žitarice, pasulj, mahunarke. U njima se nalaze vlakna.

3. Jedite prirodnu laksativnu hranu

Jabuke, banane, smokve i urme su najpoznatiji izvori laksativne hrane (koja podstiče pražnjenje creva). Da li ste za-

boravili na suve šljive? Sveže, sočno, organsko voće je uvek bolje od suvog, ali čak i suvo voće je od pomoći. Što se tiče smernice pod broj dva, sva hrana ne-životinjskog porekla sadrži vlakna, i pomaže da se pokrenu creva. Pređite na program sirove biljne hrane za nekoliko dana i nećete morati da brinete o zatvoru, ali ćete morati da napravite mapu svih najbližih kupatila.

4. Pokrenite vaše telo

Svako kretanje podstiče peristaltički rad mišića, kontrakciju mišića. Vežbe će ponovo pokrenuti vaša creva. Ne govorim o tome da radite vežbe, već da šetate, dišete, smejete se, trčite, igrate, radite vežbe, plivate, bilo šta, samo se pokrenite.

5. Pozitivne emocije

Ublažite stres. Stres, strah, i mržnja su snažne emocije koje prouzrokuju da ljudi

dobiju zatvor, više nego da su pojeli pet kilograma sira. Morate naučiti da se oslobodite stresa. Više se smejte, naučite neke šale. Tokom dana, uradite vežbe disanja. Razvijajte pozitivne emocionalne navike i naučite pozitivne emocionalne izraze, poput: „Ja volim sebe," i „Volim svoj život." Morate naučiti da je **sve** Bogom dato, i iako se čini da je loše trenutno, to je zato što ne možete da vidite celokupnu sliku. Sutra je ono što verujete i radite danas.

6. Moj petodnevni program čišćenja creva

Nikada ne potcenjujte moć čišćenja creva. Moj petodnevni program čišćenja creva je lak, jednostavan i izuzetno efikasan. U klinici sam bio svedok dramatične promene koju su doživele hiljade pacijenata u svom životu, samo uz pomoć ovog programa. Oko 80% mojih pacijenata se izlečilo samo uz pomoć ovog programa.

Da ponovim... nikada ne potcenjujte isceliteljsku moć čišćenja creva.

9, poglavlje

Sve o dijareji

Šta je dijareja (proliv), kako nastaje, i kako se prirodno leči…

Dijareja, nije nešto čemu se treba smejati. Većina ljudi je imala dijareju, i zna kakav je to osećaj, ali ne znaju šta je to u suštini, niti šta je njen uzrok, zašto vaše telo radi to, i najvažnije, kako se to leči na prirodan način. Pročitajte ovo poglavlje i sledeći put ćete biti pripremljeni kada je vi ili neko vaš dobije.

Šta prouzrokuje dijareju?

Ono što nazivamo dijarejom jeste krajnji rezultat trovanja. Dijareja u Americi se najčešće prouzrokuje trovanjem hranom. Iako je u mojoj klinici bilo slučajeva stomačnog i crevnog virusa, ono što moji pacijenti nazivaju stomačnim gripom, to

je bilo obično trovanje hranom. Najčešća vrsta je trovanje bakterijama iz ribe, naročito suši (sirove ribe), i iz piletine, iako je svako životinjsko meso ili mleko dobro tlo za razvoj bakterija, i može da ih prouzrokuje.

U zemljama trećeg sveta, dijareja je ista, ali uzrok je nešto drugačiji. Toliko je česta u mnogim zemljama da su joj dali mnoga živopisna žargonska imena, poput „Osveta Montezume," ili „Meksički ples," u Meksiku ili Severnoj Americi, i „Delhi Beli" u Indiji, ili „Katmandu Kvikstep" u Nepalu. Ali bez obzira na njeno ime, i na to kako ga izgovarate, ona se skoro uvek prouzrokuje unošenjem fekalnih materija drugih ljudi.

Najčešći način da je dobijete jeste unošenjem zagađene vode, leda u piću, ili čak putem kapljica vode na opranoj čaši. Znam da je to odvratno, ali jedan od trijumfa civilizovanog sveta i modernog javnog zdravlja jeste uspeh u odvajanju naših fekalija od vodenih zaliha i okoline.

Zemlja i sredina koju posećujete možda izgleda drugačije, ali mikroorganizmi koji prouzrokuju dijareju putnika slični su širom sveta. Razlog zbog kog dobijamo dijareju dok putujemo jeste taj što je ljudski izmet dostupniji u okolini: pijaćoj vodi, na ulici, na rukama, na muvama i na samoj hrani. Glavni način da dobijemo putničku dijareju je putem unošenja organizama koji su se razvili u tuđim crevima. Drugim rečima, morate pojesti tuđi izmet. U skoro svim državama u razvoju, fekalne materije su toliko rasute u okolini, da ih je nemoguće izbeći.

Od nedavno, dijareja koju prozrokuju paraziti, toliko je postala rasprostranjena, da može nadmašiti bakterijsku dijareju. Takođe, u znatnom porastu je dijareja koju prouzrokuje virusna infekcija koja se dobija na krstarenju brodom.

Najbolji način da se zaštitite od dijareje, bilo da je parazitska, bakterijska ili virusna, jeste da pijete flaširanu vodu, koja je dostupna danas svuda. Najčešći način

na koji se ljudi inficiraju je putem zagađene vode. Ako flaširana voda nije dostupna, što je zaista retko, možete koristiti sve vrste filtera za vodu koji se prodaju u prodavnicama stvari za putovanje, kampovanje i preživljavanje. Poslednje što možete da uradite je da skuvate i procedite vodu pre nego što jepopijete. Takođe, perite svoje ruke svakog sata, i perite sve što jedete, i nemojte jesti napolju, naročito ne od uličnih prodavaca ili u uličnim kafićima.

Ali, koliko god bili oprezni, u nekim zemljama ćete sasvim sigurno dobiti dijareju, ali ne tako često niti tako ozbiljno, ako budete sledili moj savet. U zemljama kao što je Indija, i mnogim zemljama Afrike i Azije, verovatno ćete je dobiti u prvih nekoliko dana. Ne brinite, reći ću vam kako da je izlečite, i kako da vam odmah bude bolje.

Šta se dešava u vašem telu?

Znam da većinaAmerikanaca misli da je dijareja bolest, pa se iznenade kada im kažem da je to još jedan predivan i čudesan način na koji telo štiti naše zdravlje i vodi računa o nama. U Americi, skoro sve što znamo o zdravlju reklamirano je od strane industrije mesa, mlečnihproizvoda i brze hrane, a skoro sve što znamo o bolesti dolazi od farmaceutske industrije putem magazina i televizije. Drugim rečima, većina onoga što znamo o zdravlju i bolesti, dolazi od onih koji pokušavaju da nam nešto prodaju. Tako da informacija može biti prepuna predrasuda, ako ne i apsurdna. Iz tog razloga, neću reći ništa o mojim proizvodima u ovom članku sve do kraja posebnog odeljka pod naslovom „Prirodni lekovi zadijareju.“

„Dijareja je prirodni zaštitnik vašeg tela. Ona je odgovor na trovanje creva. U normalnim okolnostima, creva izbacuju vodu iz fekalnih materija i stvaraju normalnu, delimično uobličenu stolicu. Ali kada imuni senzori u crevnom traktu (limfni čvorovi i slepo crevo) otkriju štetnu toksičnu bakteriju ili mikroorganizme, oni odmah primoravaju creva da izbaci sav sadržaj pre nego što izvuče vodu, dok su fekalije još uvek u tečnom stanju. Ona to rade kako bi odmah izbacila toksičnu bakteriju iz tela, pre nego što uđe u organe i nanese vam štetu, ili vas ubije.“

Kada unosimo bilo koju tečnost ili hranu koja je otrovna za naše telo, bakteriju, virus, gljivice, parazite, bilo koji otrov, naše telo ih otkriva na brojne načine, neutrališe, ubija i izbacuje pre nego što otrov uđe u creva.

Krajnici su organi imunog sisitema i mogu da otkriju sve vrste štetnih organizama koji ulaze u naša usta i stvaraju imuni

odgovor na njih. Ako ih krajnici ne uoče, sokovi za varenje, sokovi jetre, ili hidrohlorična kiselina pankreasa mogu da unište svaku klicu. Postoje brojni pasivni i aktivni odbrambeni mehanizmi u sistemu za varenje protiv mikroorganizama pre nego što uđu u naša creva, ali ako ih ima dovoljno, mogu da prođu sve prepreke.

Ako uspeju u tome, obično ih u tankom crevu otkrivaju tkiva imunog sistema, zvana limfni čvorovi. Nakon ulaska u ilocekalni ventil, na ulazu u debelo crevo se nalazi cekum. Na samom dnu cekuma, prvo mesto za odmor fekalija u debelom crevu jeste slepo crevo.

Slepo crevo je organ imunog sistema u debelom crevu, na sličan način kao i krajnici, dakle imunološko tkivo sa belim krvnim zrncima, koji su spremni i čekaju da vas odbrane od napadača. Kada slepo crevo otkrije štetan organizam koji jejoš živ, koji je prošao sve vaše imunološke prepreke, ono zna da je u pitanju jak

otrov ili veoma snažni i štetni mikroorganizmi. Šta mislite šta je najbolje što slepo crevo može reći debelom crevu da uradi? "Zadrži ove zarazne i potencijalno smrtonosne otrove, ili otarasi ih se što pre?" Naravno, da izbaci otrov iz vas što brže može, da isprazni sadržaj pre nego što upije vodu iz fekalija, dok su fekalije još uvek u tečnom stanju. Vaše telo vas prisiljava da izbacite vlažne i vodene fekalije što brže, kako bi vas sprečilo da upijete još više otrova. To je dijareja.

Dijareja je termin kojim se opisuje kada je stolica tečna ili češća nego što je to normalno. U Americi, kada osoba ima dve ili tri stolice dnevno, koje su mekane i nisu tamne kao granitne loptice, smatra se da ima dijareju, iako bi tako trebalo da izgleda normalna stolica. Reč potiče iz grčkog i znači „proteći." Dizenterija, još jedna reč grčkog porekla, koja znači „loša creva" (mora da su Grci često imali dijareju i dizenteriju) označava da postoji dokaz da su štetni mikroorganizmi upali

i prodrli u zidove creva zbog čega se može videti gnoj, sluz i krv u tečnoj stolici, praćeno bolovima i grčevima. Iako se često mešaju termini dijareja i dizenterija, u medicini se pravi oštra razlika između njih. Dijareja se lako može pretvoriti u dizenteriju, naročito ako idete protiv onoga što vaše telo pokušava da uradi i ako koristite medicinske lekove.

Dijareja je neugodna, bolna, neprijatna, smrdljiva, vlažna, tečna stolica, i možete je imati više puta dnevno, od 4, 5 do 30 puta. Zbog toga što čini da se osećate iznureno i nelagodno, doktori zvanične medicine i farmaceutske kompanije vrebaju vaše loše stanje i nude vam lek ili napitak da je zaustavite. Da li stvarno želite da je zaustavite?

Lekovi leče dijareju tako što je zaustavljaju. Obično su osmišljeni da zaustave prirodnu peristaltiku creva, mišićne kontrakcije. Obično se nazivaju paralizatorima creva. Kada ih popijete, oni zaustavljaju dijareju tako što drogiraju iparališu

vaša creva, tako da ne mogu da rade. To je veoma opasno, i sasvim tipično za većinu medicinskih lekova da spreče vaše telo od onoga šta prirodno pokušava da uradi - da vas zaštiti! Bukvalno sprečavaju vaše telo da vas zaštiti i izleči.

Kada vam lekovi paralizuju creva, bakterije i drugi organizmi to vole, umnožavaju se, i vama bude gore, jer je dijareja zaustavljena. Možete se osećati bolje za jedan trenutak, ali kako se bakterije razvijaju, sigurno će se ponovo vratiti ili će vam duže trebati da se oporavite. To je veoma opasno i može biti fatalno.

Prirodni lek za dijareju

Prvo, kada imate bilo koji problem sa sistemom za varenje, od gasova, grčeva, nevarenja, gorušice, vraćanja kiseline, mučnine, sve do dijareje, i sve između toga, uvek koristite moj tonik za varenje (formula **varenje**). 70 kapi ove tinkture u pola decilitra vode, pomoći će da vam

se varenje uravnoteži, povećaće peristaltiku koja zaustavlja muč ninu, oslobađa od grčeva i svih simptoma koje sam spomenuo. Za dijareju, koristite 70-120 kapi tinkture **varenje** u pola do jednom decilitru vode nekoliko puta dnevno. Čak i za dijareju, tonik za varenje je sjajan, naročito kad su u pitanju gasovi, nadimanje, grčevi i bolovi.

Najbolji lek za dijareju koji ne radi protiv vašeg tela, već mu pomaže na mnoge načine, jeste formula **Creva 2**.

Prvo i najvažnije, aktivni ugalj u ovoj formuli (zato ima tamnu boju) upija i neutrališe svaku toksičnu bakteriju i otrov, izoluje je i čini je bezopasnom. Zbog toga možete naći ugalj u svakom filteru za vodu. On upija preko 3.000 poznatih štetnih bakterija, mikroorganizama i drugih hemikalija, toksina i otrova. Ako ugljju u filteru za vodu promakne bakterija, ugalj u mojoj formuli **Creva 2** će je opaziti. Kada popijete ovu formulu, njen sa-

držaj počinje da upija ono što prouzrokuje dijareju čim uđe u creva.

Bentonit glina u ovoj formuli može da apsorbuje toksične štetne supstance i do 30 puta više od svoje težine, i izvlači ovaj toksični materijal iz vaših creva. Takođe, preporučuje se da se pije sa cađenim sokom od jabuke koji sadrži voćni pektin, i koji uklanja ostale vrste toksičnog materijala i ostataka.

Biljke iz ove formule upijaju, neutrališu i čine bezopasnim sav otrovni materijal dok je on još uvek u vašim crevima. Pored toga što neutrališu, one prirodno zgrušavaju tečnu stolicu tako da ona izlazi u čvršćem obliku.

Drugo, sluzne biljke kao što su laneno seme, beli slez, kora bresta i pektin čine da stolica bude oformljena, želatinozna, iako može biti još uvek česta sve dok se sve bakterije ne izbace. To je prijatan odmor od dijareje u vidu braon vode. Umesto čestih tečnih pražnjenja, imaćete manje čestu i delimično oformljenu

stolicu. Ne samo da je to prijatnije, već će vam pomoći da izbegnete hemoroide. Sluzne biljke ublažavaju zapaljenu, oštećenu i krvavu crevnu sluzokožu, i brzo je leče.

Uzmite jednu čajnu kašičica ove formule, najmanje pet puta dnevno, promućkajte u tečnosti kako je označeno na pakovanju, a možete da je koristite na svaki sat ako je potrebno. Ne jedite ništa čvrsto dok ne ozdravite.

Takođe, znam da ne razmišljate da idete češće u toalet u ovakvoj situaciji, ali dijareju često prati zatvor tako da imajte uz sebe formulu **Creva 1** i formulu **Creva 2** i čekajte. Nekoliko dana nakon trovanja hranom ili putničke dijareje, predstavlja odlično vreme za kompletan petodnevni program čišćenja creva.

Dijareja se dešava. Svako je doživi u nekom trenutku, bilo da ste svetski putnik ili povremeno jedete u susednoj roštiljnici.

Najbolji način da izbegnete dijareju jeste da pijete čistu vodu i jedete čistu hranu, naročito kada putujete. Ali budite spremni, i uvek imajte formulu **Creva 2** kod kuće, u kolima, ili uz sebe na putovanju.

10. poglavlje

Da li vam je slepo crevo potrebno?

Radi vašeg znanja, želim da razjasnim ovo pitanje.

Ko sam ja da sudim o Bogu i prirodi? Očigledno da je sve u vašem telu, svaki deo, svaki organ, svaka ćelija, potrebno, ili jednostavno, ne bi bilo tu. Ali s vremena na vreme, čujemo od nekog bezbožnog, neupućenog lekara zvanične medicine: „Ovaj organ nema nikakvu funkciju," ili „Ovo je zakržljali organ koji je ostao iz vremena kada smo živeli sa dinosaurusima, i više nam ne treba." Ako je ova teorija evolucije tačna, zar ne bismo eliminisali, ili prerasli ove nepotrebne organe i sisteme u našem telu?

Slepo crevo je organ u ljudskom telu o kom sam najviše čuo da neupućeni lekari

iznose ovu izjavu. Radi vašeg znanja, želim da to objasnim.

Otvorite bilo koji medicinski tekst o imunom sistemu, i jasno će vam reći da je slepo crevo limfna struktura. Da li vam to zvuči poznato? Da, to je isto što i krajnici. Tako da slepo crevo možete nazvati „krajnicima creva." Kao što znamo, svako limfoidno tkivo je ispunjeno belim krvnim zrncima, i smešteno je u području gde može upozoriti imuni sistem o napadu bakterije, virusa, gljivica i drugih štetnih organizama, i predstavlja vojnu bazu imunih ćelija za borbu protiv svake infekcije.

Udžbenici iz imunologije nam kažu da kada vam uklone slepo crevo, ostatak vašeg imunog sistema neće raditi dobro, naročito slezina. Slezina je glavni deo našeg imunog sistema, i jedan od najvećih rezervoara belih krvnih zrnaca. Navešću citat iz medicinskog udžbenika: „Obnova imunoloških folikula i belih krvnih zrnaca u slezini nakon napada štetnih mik-

roorganizama, zavisi od prisustva slepog creva.“ I „potencijal slezine da stvori antitela zavisi od prisustva slepog creva. Slepo crevo doprinosi obnovi kapaciteta slezine da stvori antitela, proizvodnjom ćelija koje prethode proizvodnji antitela.“

Kada slepo crevo otekne i boli (kao i krajnici), govori nam da je nastupila invazija štetnih bakterija, i naš imuni sistem luči bela krvna zrnca i brani nas! Ne želimo da izvadimo slepo crevo, baš kao što ne želimo da izvadimo krajnike!

Mogao bih satima da pišem stranice i stranice o funkciji i neophodnosti slepog creva za očuvanje vašeg zdravlja i funkcionisanje jakog imunog sistema, ali mislim da sam bio jasan.

Šta je upala slepog creva?

Slepo crevo se nalazi odmah ispod ileocekalnog ventila (ulaz u debelo crevo). Ovde se nalazi najbolje mesto za otkrivanje svakog patogena ili mikro-

organizma koji bi bio štetan za vas, dok hrana ulazi u poslednju fazu varenja pre izbacivanja. Ako slepo crevo otkrije bilo šta štetno, zapaliće se, baš kao i krajnici, i krenuće u napad kako bi ubio patogene pre nego što budu svareni i uđu u krvotok. To je jedan način na koji možete dobiti upalu slepog creva, i to je način na koji vas vaše telo štiti, a ne škodi, kao što će vam neki medicinski "eksperti" reći.

Drugo, češći način na koji možete dobiti upalu slepog creva jeste od zaostalog fekalnog mulja u debelom crevu. Slepo crevo se nalazi u osnovi uzlaznog dela debelog creva. To je najveća uzlazna putanja za vašu svarenu hranu. Slepo crevo luči tečnosti kako bi podmazao hranu i stimulisao peristaltiku (mišićnu kontrakciju creva). Ali ako višak fekalnih materija stoji na vrhu slepog creva, ono više neće obavljati ovu funkciju. Ako vam je peristaltika slaba, onda fekalije ostajutu, zagnojavaju, postaju toksične, sve dok

slepo crevo ne otekne, oboli, i ako tako dugo ostane neopaženo, zapali se!

Lečio sam mnoge ljude od upale slepog creva. Prvo pravilo u mojoj klinici je da niko ne ide u bolnicu. Drugo pravilo u mojoj klinici je da niko ne ide u bolnicu. I treće pravilo u mojoj klinici je da niko ne ide u bolnicu.

Pošto smo ustanovili ovo pravilo, možemo nastaviti dalje…

Lečenje slepog creva

Prvi korak: Prestanite odmah da jedete!

Ništa ne stavljajte u usta. Odmah prestanite da jedete. Već ste prepuni. Toliko ste puni da se fekalije nalaze na vrhu, pa čak i unutar vašeg slepog creva. Zato, prestanite da jedete.

Drugi korak: Brzo izbacite smeće napolje!

Uradite klistir (čišćenje creva uz pomoć dve litre mlake vode i opreme za klistiranje koju možete da kupite u apoteci). Moraćete da se ispraznite i da oslobodite slepo crevo. Prirodno lečenje je jednostavno. Sve je u tome da zaustavite ono što vam šteti, i počnete sa onim što vam pomaže. Ako ste preopterećeni toliko da fekalne materije ulaze u slepo crevo, prestanite da se dodatno punite i počnite da se praznite. Dr Kristofer je obično govorio da je toliko često radio klistir da je jednog dana zakucao na vrata jednog od svojih pacijenata, a on je uzviknuo: „Prijatelj ili klistir?“

U suštini, morate očistiti vaša creva brzo. Fekalne materije moraju biti izbačene iz

creva, od silaznog dela, preko poprečnog, do uzlaznog, i cekuma. Možda ćete moći da izbacite nešto od fekalnih materija iz slepog creva. Možda će trebati sat ili dva da očistite debelo crevo.

Čim uradite klistir, morate unositi mnogo vode i svežih sokova. Nalivajte se tečnošću i osvežite vaš sistem. Možda ćete imati malu groznicu, tako da je važno da se hidrirate.

Treći korak: Uzmite formulu Creva 1

Sledeće što treba da uradite je da uzmete formulu **Creva 1**. Treba da prođe 8 do 10 sati pre nego što uočite rezultate, ali svakako je uzmite. Uzmite je sa sokom od šljiva. Sok od šljiva, i bilo koji sok - to je sledeće što treba da uzmete (posle soka od šljiva najbolji za creva je sok od jabuka).

Kada prođe početni napad, predlažem vam da uradite petodnevni program čišćenja creva i da unesete promene u programu ishrane.

Četvrti korak: napravite neke telesne pokrete!

Nećete staviti lakat na slepo crevo i ići da tražite zlato, ali ćete morati da napravite pokrete. Slepo crevo je upaljeno, pa počnite da radite masažu niz ilijačni greben karlice, i uz debelo crevo. Uđite pod tuš i uradite toplo-hladnu terapiju nad slepim crevom, gde vas boli. To pomaže da se razbije zapušenost. Prvo držite 15 sekundi vruću vodu nad slepim crevom, a zatim 15 sekundi hladnu, i tako sedam puta.

Poslednje napomene

Ove jednostavne stvari uvek izleče moje pacijente od upale slepog creva. Imao sam pozive gde nisam mogao da dođem, širom zemlje, i rekao sam ljudima da urade ovaj program, i svi, i njihova deca, i njihove babe i dede su preživeli upalu slepog creva. Tako da nije teško. Nisam čuo da je ikome puklo slepo crevo dok su radili ovaj program. Uvek im je bilo bolje. Koliko brzo? U nekim slučajevima nakon tri sata. U nekim drugim nakontri dana. Sve zavisi od toga koliko ste bolesni. I zavisi od toga šta ste radili. Zapamtite, najvažnije je da zaustavite ono što vas čini bolesnim, i da počnete dapomažete vašem telu da se izleči.

11. poglavlje

Često postavljana pitanja

Slede najčešće postavljena pitanja o čišćenju creva

Kakav treba da bude program ishrane dok se radi petodnevni program čišćenja creva?

Glavni razlog zbog kog radite program petodnevnog čišćenja creva je taj da učinite da vaša creva bolje rade, češće i potpunije, da izbace ostatak izmeta iz vašeg tela. Drugi razlog je da očistite stari ostatak koji se akumulirao u vašem telu.

Razlog zbog čega vaša creva ne rade dobro i zbog kog su nagomilala ostatke izmeta, jeste hrana koju jedete - hrana koju je teško svariti i asimilovati i hrana koju je teško izbaciti - prerađena hrana,

kuvana hrana, brza hrana. Stoga, logično je da, dok radite čišćenje creva, ne jedete onu hranu koja vam stvara probleme sa crevima. Iako možete da jedete različitu hranu dok ste na čišćenju creva, bilo bi lepo da ne unosite hranu koja crevima stvara probleme. Neki ljudi smatraju da moraju da jedu brzu hranu i da piju sokove iz tetrapaka. To nije istina. Drugi ljudi bi hteli da rade čišćenje creva, ali da ne menjaju znatno svoj program ishrane. To je moguće.

Prosečnoj osobi bih rekao: "Samo napred i jedi hranu. Ali probaj da, dok radiš petodnevno čišćenje creva, jedeš čistu hranu i hranu prepunu vlaknima - voće, povrće, orašaste plodove, mahunarke, semenke, žitarice i klice. Ova vrsta hrane je prepuna vlakana, prepuna hranljivih materija, i neće vam pogoršati problem sa crevima. Zapravo, pomoćiće u petodnevnom programu da se očiste vaša creva. Držite se podalje od proizvoda belog brašna, kao što su beli hleb i testenina od

belog brašna. Sa ovim stvarima možete samo da zalepite poster na zid. I držite se podalje od namirnica životinjskog porekla. Zašto? Jer sve životinjske namirnice - teletina, piletina, svinjetina, riba, jaja, mlečni proizvodi - sve što ima lice, ili dolazi od nečega što ima lice, ne sadrži nikakva vlakna. Ove stvari će vam samo usporiti creva. Životinjske namirnice (bez vlakana) će vam dodatno stvoriti zatvor i gomilati se u vašim crevima. Glavni program ishrane koji bi trebalo da sledite jeste program čiste biljne ishrane.

Ako želite da pomognete čišćenju creva, ili ako imate hronične probleme sa zatvorom, ili hronične probleme sa nagomilanim ostatkom izmeta u crevima, pomognite tako što ćete još više uprostiti program ishrane. Tokom nekoliko dana, nalivajte se samo sokovima. Unosite hranu jedan dan iz vašeg normalnog, biljnog, zdravog i čistog programa. Zatim, dan ili dva uzimajte sirovu biljnu hranu. Zatim jedan dan pijte sokove. Zatim se

vratite na sirovu hranu, pa ponovo na biljnu ishranu koja nije u potpunosti sirova. To će pomoći čišćenju, a možete da se čistite sokovima tokom svih pet dana programa. Za većinu ljudi, čista, zdrava, prepuna vlakana, biljna ishrana predstavlja najbolji način ishrane dok rade petodnevno čišćenje creva.

Šta ako se bojim da radim ovaj program?

Za sve vas koji se plašite da započnete petodnevni program čišćenja creva, jer mislite da nećete stići do toaleta, nemojte se plašiti. Trebalo bi da se plašite da ne završite kod doktora. Trebalo bi da se plašite da ne završite u bolnici. Verujte mi, Američka medicinska asocijacija i farmaceutska industrija su uradile odličan posao u ispiranju vašeg mozga, ako se plašite da počnete sami da se lečite, da vodite zdraviji način života i da koristite biljke kojima bi mogli da se lečite. I to je upravo ono što oni žele.

Moj posao je da vas ohrabrim. Pričamo o herbologiji i prirodnom lečenju. Ne pričamo o nuklearnoj fizici ili naprednim matematičkim operacijama. Ovo je jednostavno, i vaše je Bogom dato pravo da se lečite, očistite, povećate sebi snagu i pomognete sebi i vašim članovima porodice. Oslobodite se gvozdenog stiska Američke medicinske asocijacije i kompanija lekova koje žele da budete glupi i da budete vođeni kao ovce na klanje u bolnicu.

Imao sam hiljade pacijenata tokomsvoje prakse kojima sam očistio creva. Većina njih su bili obični radni ljudi, koji su pošteno zarađivali za život. Dosta ih je radilo u industriji televizije, filma i muzike, i nisu mogli da kažu: "Hej, zaustavite sve, idem do toaleta na tri sata." To su bili obični ljudi, sa redovnim poslovima, i svi oni su očistili creva, a da nisu morali da izostaju sa posla. Dok čistite creva, primetićete da morate da idete češće u toalet. Ali to nije ništa. Eliminacija će biti

brza i kompletna. Ako i odete u toalet jedan put više u toku dana, garantujem vam da ćete mnogo manje vremena provesti u tom toaletu. Možete pobacati sve magazine, jer nećete imati vremena da ih čitate. Sešćete, izbacićete stolicu, i izaćićete nakon dva minuta. Zato nemojte da uzimate vreme kao izgovor da ne uradite ovaj program.

Šta ako budem imao grčeve dok samna programu čišćenja?

Za one koji imaju grčeve u stomaku dok koriste formulu **Creva 1**, kažem im da se opuste. Svaki put kada koristite mišić koji nije dugo radio, osećate grč. To se ne razlikuje od onoga kada odete u teretanu da radite vežbe nakon višegodišnjeg mirovanja. Isto osećate grčeve.

Analogija koju upotrebljavam kod svojih pacijenata u svojoj klinici, jeste da zamislite da imate stari auto u garaži koji ste možda nasledili od oca, i niste ga pokre-

tali nekoliko godina, i odjednom odlučite da ga upalite. Da li će odmah krenuti lagano? Naravno da neće. Podrhtavaće, drndaće, izlaziće varnice iz karburatora, i pušiće se. I to će trajati deset ili petnaest minuta, a zatim će lagano krenuti.

Zato zapamtite, kada prvi put počnete da koristite formulu **Creva 1**, možda ćete osetiti grčeve u donjem delu stomaka. Možete ih osetiti kada sednete na WC šolju sledećeg dana, i to znači da creva stvarno počinju da rade, mišići se grče, i vi imate odličnu stolicu. To je super. Živi ste. Kao i auto, možda ćete podrhtavati, možda će se čuti pucketanje, i možda će se osetiti smrad nekoliko minuta kada pokrenete svoja creva, ali garantujem vam, za nekoliko sedmica, za mesec dana, creva će početi da rade i bićete oduševljeni što ste počeli da radite na svom izlečenju.

Pokušao sam sa drugim vrstama čišćenja creva i one nisu delovale. Kako da znam da će vaša da deluje?

Kada kažem svojim pacijentima: „Uradićemo jednu biljnu terapiju," oni obično odgovore: „Pokušao sam sa biljkama, ne deluje." I to me je iritiralo. Zatim sam probao većinu njihovih biljaka i zaključio da one stvarno ne deluju. Ali nije stvar u tome da biljke ne deluju. Ja ne krivim biljne proizvođače, jer ih vlada u Americi u poslednjih pedesetih godina pritiskada ne prave ništa što može izazvati negativne efekte. To znači da treba napraviti proizvod koji neće imati nikakve efekte. Zato sam u klinici lečio ljude narazličite načine. Zaključio sam da mi je potrebno nešto snažno. Za neke moje pacijente, morao sam da izvadim stare veterinarske knjige iz XVII i XVIII veka, kako bi pronašao laksative koji su se koristili za životinje teške i do 1.000 kilograma, kao što su konji. To je stepen zatvora koji je

prosečan u današnjoj Americi. Imao sam pacijente koji su imali stolicu jedanput mesečno i to im nije bilo strašno. Imao sam pacijente koji su išli jednom u dva meseca, i 38-godišnju ženu koja je imala stolicu šest puta u godini.

Rekord je oborila mlada dama iz Severne Karoline, koja je imala stolicu samo tri puta tokom svoje trudnoće, i dva puta nakon, što znači pet puta u godini. A poslednji rekord su dve stolice u godini. Zato sam morao da osmislim hitnu, jaku formulu koju je moj brat nazvao "Dubinsko pražnjenje", jer sam je njemu dao nekoliko godina ranije, i on je rekao da mu creva i dan danas odlično rade. Zato ne brinite šta su, ili nisu, druge biljne formule uradile za vas. Samo mi verujte i pokušajte sa mojim petodnevnim programom čišćenja.

Koliko puta treba da uradim petodnevno čišćenje creva?

Mnogo ljudi se pita koliko puta bi trebalo da urade petodnevno čišćenje creva. Odgovor je jednostavan, i odnosi se na sve vrste čišćenja. Mojim pacijentima, kada su se oporavili, kada su se osetili dobro i zdravo, puni energije i živahnosti, predložio sam da urade jedan od mojih petodnevnih programa čišćenja svake sezone. To je četiri puta godišnje tokom sedam dana. Većini pacijenata predlažem petodnevni program čišćenja creva uproleće, petodnevno čišćenje jetre u leto, petodnevno čišćenje bubrega u jesen, i ponovo petodnevno čišćenje creva u zimu.

Da li bi trebalo da radim petodnevno čišćenje creva dok radim čišćenje jetre ili bubrega?

Mnogo ljudi me pitalo da li bi trebalo da koriste formule **Creva 1** i **Creva 2** tokom

čišćenja jetre i bubrega, i moj odgovor je **da**. Svaki put kada postite na sokovima, svaki put kada se čistite, kada radite sezonsko čišćenje, temelj svakog čišćenja je program čišćenja creva. Morate idalje podsticati rad creva tako da svi ostaci koje izbacujete iz tela mogu odmah izaći napolje. Koji god program da radite, morate čistiti i creva.

Mnogi pacijenti su prošli kroz različite programe čišćenja, i usred ovih programa upadali su u ozbiljne probleme i dolazili u moju kliniku za pomoć. I bio sam iznenađen koliko tzv. Razrađenih programa čišćenja nisu uključivali pokretanje creva. Znam za neke grupe koje vas stave u saunu, i daju vam da pijete tečnost, i to je odlično, to stvarno može da izbaci otrove iz vašeg tela, ali ako niste imali stolicu sedam dana, naćićete se u velikoj nevolji.

Temelj svakog programa čišćenja mora biti pokretanje creva. Ona bi trebalo da počnu da rade dosta pre nego što pomislite na drugo čišćenje. Zapamtite, u

klinici, ja kažem da morate da zaradite čišćenje tako što ćete uraditi svoj domaći zadatak.

Da li mogu da radim petodnevno čišćenje creva ako sam trudna ili dojim? Ako dojim, da li to može štetiti bebi?

Ne, nije štetno za bebu, i da, možete to raditi dok ste trudni. Zapravo, možete raditi bilo koji drugi program koji preporučujem. U ekstremnim situacijama, kada majka umire pre porođaja (drugim rečima, majci je dat mesec ili dva života, a beba tek može da izađe za pet meseci), nekim majkama sam davao program za takozvane Neizlečive bolesti (30-dnevni program čišćenja organizma), jer je majka bila na samrti, i mogli smo da izgubimo bebu. Ali u normalnim okolnostima, majka može da radi bilo koji od ovih programa dok je trudna. Samo treba da koristite zdrav razum. **Super hrana** je najbolja za trudnoću i dojenje, jer snabdevate fetus ili bebu najboljom krvlju, a

kada se rodi, dajete joj najbolje moguće mleko. Jer jačate vašu krv i mleko **Super hranom** (koju možete i sami da napravite).

Što se tiče formule **Creva 1**, tu nastupa zdrav razum! Ne bi trebalo da podstičete obimnu, intenzivnu stolicu u osmom mesecu trudnoće, osim ako ne želite da podstaknete porođaj. Drugim rečima, možete koristiti formulu **Creva 1** čak i u trećem tromesečju, to nije problem. Samo nemojte da podstičete neko veliko čišćenje creva. Koristite blagu dozu.

Kada rodite bebu, možete slobodno da koristite formulu **Creva 1**. Ali svaka biljka koju unosite, biće uneta i u bebu, preko vašeg mleka, u smanjenoj dozi. Tako ćete lečiti i svoju bebu, što je odlično, jer ako vaša beba ima infekciju, možete koristiti visoku dozu tinkture **Imuno 1**, i to će doći do vaše bebe preko mleka. Tako da možete da radite sve programe dok ste trudni i dok dojite. Samo koristite zdrav razum.

Mogu li da koristim formulu Creva 1 neodređeni period?

Većina ljudi se oseća odlično kada počnu da koriste formulu Creva 1. Dopada im se. Po prvi put u životu imaju redovnu, čestu, potpunu stolicu. Osećaju se odlično, gube na težini, stomak im je ravan, ali se potom pitaju da li mogu da koriste ovu formulu neko vreme, mesec dana, šest meseci, godinu, ili neodređeno? I naravno, odgovor je jednostavan.

Loše strane zatvora su beskonačne. Možete se razboleti, imati slab imunitet, malo energije, probleme sa leđima, glavobolje, bolove u nogama, neredovne menstruacije, hormonalnu neravnotežu, loše varenje, emocionalne probleme, lošu asimilaciju… razne bolesti, uključujući divertikulozu i herniju creva usled zaostalog izmeta. Moderna medicina tvrdi da 100% Amerikanaca, pre nego što umru, dobiju herniju creva usled zatvora. Stotinu mojih pacijenata je dobilo rak creva

samo zbog zatvora. Isto tako, svedok sam izlečenja svake bolesti, uz pomoć čišćenja creva.

Možda mislite da vaša bolest ili problem nemaju nikakve veze sa crevima, ali ću vam reći ono što su stari lekari prirodne medicine znali odavno. Očistite creva i desiće se čudo. Onima, čija ishrana i način života ne dozvoljavaju da imaju redovnu stolicu, ili onima koji su nasledili lenja creva, mogu da predložim da koriste ovu formulu i da podstaknu redovnu stolicu sve do trenutka kada će creva savršeno raditi sama.

Koje su loše strane? Ne znam ni za jednu. Osim cene biljaka, ne znam ni za jednu drugu. Priča se da stalno korišćenje biljaka za čišćenje stvara zavisnost, ali to nisam nikada video. Ako ne promenite način života, a želite da i dalje imate redovnu stolicu, onda nastavite da koristite biljke. Ali sa druge strane, hiljadama ljudi širom sveta, uključujući i meni, koji su koristili formulu **Creva 1** godinama, na-

kon što su popravili i prilagodili način života, creva su počela da rade sama dva ili tri puta dnevno. Ja sam jedan od njih. Formulu sam koristio više od deset godina, pre nego što su moj način života, moj program vežbanja, novi emocionalni program i sve dobre stvari koje su mi se desile, doprineli da se osećam bolje, i da imam redovnu stolicu dva ili tri puta dnevno, trideset minuta nakon svakog obroka. Potrebno je dosta vremena, naročito nakon više godina teškog života ili loših životnih navika, ili ako ste nasledili lenja creva.

Čim su moji pacijenti počeli da imaju redovnu stolicu bez korišćenja formule, jedini put kada su ponovo koristili formulu **Creva 1**, bio je tokom perioda zatvora, obično za vreme nekog praznika, i u svakoj drugoj prilici kada se porodica okuplja, ili kada putuju… svaki put kada bi odbacili svoj zdrav sistem života, to je dovodilo do zatvora. Formulu **Creva 1** možete koristiti na privremenoj bazi, ali

verujte mi, moji pacijenti nisu postali zavisni.

Uvek kažem da je to poput odlaska u teretanu. Ako vežbate određene delove bicepsa, to će činiti vaše bicepse jačim, a kada su jači, bolje rade. Toliko o toj priči o zavisnosti.

Koliku dozu formule Creva 1 treba da koristim?

Uzimanje formule **Creva 1** je jednostavno. Osim ako ne želite da naučite zakone mlaznog pogona, počnite sa jednom čajnom kašičicom. Ovo je veoma jaka formula. Najbolje je da se koristi tokom, ili odmah nakon večere. Kada imate hranu u stomaku, uzmite jednu čajnu kašičicu. Sledećeg jutra kada se probudite, možda ćete primetiti značajnu razliku u stolici. Ako ne, ako iz začuđenosti zbog onoga šta je izašlo iz vas ne stignete da pogledate u šolju, onda taj dan uz večeru uzmite jednu i po ili dve čajne kašičice, i

sačekajte da vidite šta će se desiti sledećeg dana. Povećavajte dozu za pola čajne kašičice svakog dana, i znaćeteka-da ste pogodili pravu dozu. Osetićete to. Osetićete da vam je debelo crevo, taj veliki mišić u donjem abdomenu, počelo da radi i uklanja sav materijal iz sebe.

Već sam dogurao do velike doze formule Creva 1 i bojim se da uzmem više? Šta da radim?

Mnogo ljudi sa sporim crevima je doguralo do velike doze i boji se da uzme više. Ne plašite se. Ono čega treba da se plašimo su zdravstveni problemi i bolesti koje prouzrokuje zatvor.

Ne postoji limit na korišćenje formule **Creva 1**. Primio sam pismo od jednog čoveka sa Havaja koji je morao da popije 20 čajnih kašičica pre nego što su mu se creva otvorila. I nakon 24 sata sedenja na šolji, ovaj čovek je izgubio 23 kilograma. Ali, ovaj čovek je bio težak oko 200 kg.

Njegova žena mi je ispričala ovu priču, i rekla mi: „Znate šta, gospodine Šulc, oduvek sam znala da je prepun izmeta.“ I bila je u pravu. Koliko ja znam, 20 čajnih kašičica je rekord, i sumnjam da će vam trebati više od toga. Ali ne plašite se da uzmete onoliko kašičica koliko vam je potrebno da pokrenete creva.

Imam dve do tri stolice dnevno, ali ne i trideset minuta nakon svakog obroka kao što predlažete. Da li je to u redu?

Ja sam perfekcionista. Kao što sam rekao, kada sam istraživao primitivne narode koje žive prirodnim životom, nakon svakog glavnog obroka, u roku od trideset minuta, njihova creva bi se pokrenula. To bih voleo da vidim, i tako rade creva mojih zdravih pacijenata većinu vremena. Ne svaki put. Ne može svako u roku od trideset minuta da isprazni creva. Ali je to cilj kome treba težiti. To je dobar cilj, da bar nakon jednog glavnog obroka, bilo ujutro, u podne ili uveče,

dakle, trideset minuta nakon obroka, imate stolicu. Tada ćete znati da vam creva postaju zdrava i jaka.

Ako imam stolicu trideset minuta nakon obroka, zar to nije prebrzo da hrana uđe i izađe iz tela?

Pa ne, jer stolica koju imate trideset minuta nakon obroka nije materijal koji ste upravo pojeli. Recimo da imate stolicu trideset minuta nakon večere. U najboljem slučaju, to će biti vaš ručak. A najverovatnije je u pitanju doručak. Možda čak i večera od prethodnog dana. Ali to nije hrana koju ste tek pojeli.

Kada počnete da žvaćete hranu, lučite pljuvačku i pokrećete peristaltiku, rad mišića u jednjaku sve do stomaka, koji takođe pomažu da se svari hrana kojujedete. Ali u isto vreme, takođe se pokreće peristaltika u tankom crevu. Aktiviraju se mišići koji počinju da vare, asimiluju i eliminišu hranu koju ste jeli ranije. A to

obično izaziva talas grčenja mišića u debelom crevu koje će početi da eliminiše jedno ili dva prethodna obroka koje ste jeli pre trenutnog. Šta želim da kažem? Kada jedete i imate stolicu trideset minuta kasnije, ne izbacujete hranu koju ste upravo jeli. To su ostaci hrane iz prethodna dva ili tri obroka.

Imam mnogo više gasova kada koristim formulu Creva 1. Da li je to u redu, ili sam alergičan?

To je u redu, niste alergični. Uvek koristim analogiju sa starim autom, ako ga dugo niste koristili, i ako ga izvučete iz garaže i pokrenete motor, možda će doći do eksplozije iz karburatora, doći će do podrhtavanja i pucketanja, ali nakonpetnaest minuta počeće da radi dobro. Takva su i creva. Kada imate više gasova, to znači da formula **Creva 1** razbija stare naslage fekalnih materija koje su se taložile godinama, sladoled koji ste jeli kada ste imali 14 godina, čokoladice koje

ste jeli za Novu godinu kada se imali pet godina. Ima mnogo starog materijala u svačijim crevima, i formula **Creva 1** razbija te stare fekalne materije, te stare otrovne materijale. I kada to radi, imaćete više gasova nego obično.

Ako želite da se oslobodite gasova, koristite tinkturu **varenje** sa formulom **Creva 1**. Sipajte nekoliko kapi u vodu, promućkajte, i to će vam pomoći da se oslobodite gasova.

Zašto i dalje nemam redovnu stolicu kada prestanem da pijem formulu Creva 1?

Postoji nekoliko razloga za to. Jedan je da vam creva nisu još uvek izlečena i dovoljno jaka. Korišćenje formule **Creva 1** je isto kao kada idete u teretanu i vežbate bicepse ili neke druge mišiće. Svaki put kada koristite formulu ona pokreće mišiće u crevima, stvarajući veću peristaltiku. Svaki put kada koristite formulu, vaša

creva postaju čistija i jača. Ali, to se ne dešava preko noći. Neki ljudi moraju da koriste formulu nekoliko meseci, a drugi i do godinu dana.

Ja sam morao da koristim formulu 12 godina pre nego što su creva počela da savršeno rade samostalno (jer sam nasledio veoma loša creva). Sada koristim formulu jedanput ili dva puta godišnje, ukoliko putujem (jer to može prouzrokovati zatvor), ili ako idem na nekoliko proslava u nizu i jedem hranu koja nije na mom dnevnom meniju, pa želim da je izbacim. I to je glavni razlog.

Drugi razlog može biti da niste promenili vaš način života, naročito program ishrane, ili ne na dovoljno dug period. Jer mnogo stvari utiče na peristaltiku, poput vrste hrane koju jedete. Da li jedovoljno sveža? Da li je dovoljno sirova? Da li ima dovoljno vlakana? Da li ima dovoljno hranljivih sastojaka? Što se više okrećete toj dobroj, organskoj ishrani, voću i povrću, vaša creva će bolje raditi.

Takođe, način života se menja. Kada ste srećni, vaša creva bolje rade nego kada ste nesrećni. Možda predugo sedite u kancelariji, i to sigurno neće podstaći creva da rade kao što to podstiče rad napolju i kretanje.

Ponovo, dva su razloga zbog kog vaša creva prestaju da rade nakon što prestanete da koristite petodnevni program čišćenja creva. Prvi je da vam creva nisu dovoljno jaka, a drugi je da vam promena ishrane i načina života mora biti dramatičnija ili da vam promene budu bolje za duži period. Nemojte ni sa njima da prestajete. Nek vam hrana bude čistija, više vežbajte, i promenite način života, nastavite da koristite formulu **Creva 1**, pa ćete i vi, poput mojih pacijenata, imati savršena creva.

Mogu li da počnem da koristim formulu Creva 2 odmah?

Nemojte koristiti formulu **Creva 2** dok ne pokrenete creva. Predlažem da koristite formulu **Creva 1** sedam dana, i potom, kada regulišete creva, počnite sa formulom **Creva 2**. Ali ne uzimajte formulu **Creva 2** dok ne regulišete rad creva. Za one koji imaju zatvor dugi niz godina, ili su nasledili slaba creva, nemojte žuriti. Niko ne treba da žuri da koristi formulu **Creva 2**. Zadržite se na formulu **Creva 1** dok vam stolica ne postane redovna, dovoljno česta da vam izaziva osmeh na licu svakog jutra, i dok ne počnete da dobijate stolicu i tokom ostatka dana, nakon obroka. Kada se budete dobro osećali zbog rada vaših creva, tada počnite da koristite formulu **Creva 2**.

Zašto od formule Creva 2 imam zatvor?

Neki ljudi koriste formulu **Creva 2** i dobijaju zatvor; i za to postoji nekoliko razloga. Prvo, zapamtite, sve vreme dok koristite formulu **Creva 2** morate koristiti i formulu **Creva 1**. Zapravo, ako čitate

uputstva, trebalo bi da je koristite više nego što vam je potrebno, jer je formula **Creva 2** formula za čišćenje creva. Ona će izgurati sve napolje. Ali sama za sebe, formula **Creva 2** izaziva zatvor kod većine ljudi, naročito kod onih koji već imaju neki oblik zatvora. Ako uzmete formulu **Creva 2** samu, ona će stegnuti creva i sprečiti ih da rade.

Prvi korak je da uzimate onoliku dozu formule **Creva 1** kolika vam je potrebna da vam creva počnu da rade, i da se osetite srećno zbog učestalosti i kompletnosti stolice, a zatim povećavajte dozu za pola, jednu ili možda čak i dve čajne kašičice, i počnite sedmični proces unošenja formule **Creva 2**.

Da li moram da koristim čitavu teglicu formule Creva 2?

Da. Formula **Creva 2** je napravljena za jednu osobu da je koristi sedam dana, i tek kada upotrebite celu bočicu, zavr-

šićete čišćenje. Ako koristite formulu **Creva 2**, vaš cilj treba da bude da uzmete jednu čajnu kašičicu pet puta dnevno sledećih pet dana. To je pet kašičica na dan. Zapamtite, tokom ovog programa, u proseku ćete koristiti formulu **Creva 2** na svaka dva ili tri sata tokom dana.

Koristim formulu Creva 2, ali zar nije ovaj crni napitak pomalo radikalan?

Reći ću vam nešto. Ona nema crn i radikalan ukus. Nekim ljudima je zvanična medicina toliko isprala mozak da počnu da misle da je biljna medicina i prirodno lečenje radikalno. Oni misle da su medicinski doktori i praksa moderne medicine nešto normalno i razumno, a da su biljke i prirodno lečenje nešto radikalno. Ljudi koji ovako razmišljaju su živi dokaz uspeha jednog od najperfidnijih poslova u ljudskoj istoriji. Taj perfidni posao se sastoji od prodaje farmaceutskih preparata ljudima, i zastrašivanja istih da se ne leče sami. Znate šta, dijaliza bubrega je radi-

kalna. To bi trebalo da bude u filmu o vampirima. Transplantacija jetre i srca je radikalna metoda.

Imao sam pacijentkinju koja je bila u svojim ranim tridesetim, i imala je tumor na mozgu koji se brzo razvijao. Lekari su uradili operaciju, otvorili joj lobanju, i izvadili su većinu tumora napolje, ali ne i ceo. Zatvorili su joj lobanju, i ona je ležala na intenzivnoj nezi tokom trideset dana. Rekla je da je imala najgore bolove u svom životu. Bila je skroz paralizovana, nije mogla da priča, nije mogla da komunicira, čak nije mogla ni da trepće, i rekla je da je osećala kao da joj neko noktima grebe kroz glavu, i svakog trenutka svakog dana, svake sekunde, tiho je vrištala u sebi. To je radikalno.

Imao sam pacijentkinju koja je imala tumor u rektumu (poslednjem deludebelog creva) i doktor joj je rekao: „Uradićemo pametni laserski tretman zračenjai otarasićemo se tog tumora.“ Pokušao sam da joj objasnim da laserski tretman

zračenja nije pametan i da se njime dobro ne rukovodi i da mogu dobiti opekotine, i da bi trebalo da pokušamo sa prirodnim lečenjem. Ali ne, ona je uradila tretman zračenja na tom tumoru, i dva dana kasnije, kada je imala stolicu, sastojci iz debelog creva su izašli iz njene vagine, jer su joj spalili zid između rektuma i vagine. Ovo je radikalno.

Nema ničeg radikalnog da odete u svoj vrt i pronađete nekoliko biljaka koje nam je Bog dao kao hranu i kao lek. To nije radikalno. Prirodno lečenje i tretmani vodom i vežbe, i biti srećan i imati dobar duhovni život, nije radikalno. Sakaćenje, otrovno zračenje, i smrtonosne hemikalije zvane hemoterapija su radikalne. Formula **Creva 2** ima malo uglja i nekoliko biljaka. Ova formula je možda crne boje, ali pomešajte je sa sokom i imaće lep ukus, očistiće otrove iz vaših creva koji su se dugo godina taložili, i to je sigurno daleko od radikalnog lečenja.

Ako imam Kronovu bolest ili kolitis ili sindrom razdražljivih creva, kako da pristupim čišćenju?

Za sve vas koji imate Kronovu bolest ili kolitis, ili sindrom razdražljivih creva, nemojte početi sa formulom **Creva 1**. Ova formula je za 98% ljudi sa sporim crevima, sa dugogodišnjim zatvorom,koji nemaju stolicu dvadeset do trideset minuta nakon obroka.

Preostalih 2% koji imaju prečeste stolice, ne moraju da povećavaju učestalost stolica, a to je ono što formula **Creva 1** upravo radi. Umesto korišćenja formule **Creva 1**, odmah pređite na formulu **Creva 2**. Ako ste vi među ovih 2%, odušević ete se. Mislićete da vam gasi vatru u crevima. Ublažiće iritirano tkivo, smanjiti zapaljenost creva i učvrstiti stolicu koja liči na dijareju. Osetićete se odlično. Verujte, osetićete blagoslov u svom životu kada počnete sa formulom **Creva 2**.

Da li zatvor prouzrokuje oblaganje fekalija?

Da. U suštini, mi, kao Amerikanci, ne unosimo vlakna. Volimo meso, mlečne proizvode, piletinu, ribu, jaja, sir, i prvo što ljudi moraju da shvate je da životinjske namirnice nemaju vlakna. Sve što dolazi od životinja nema vlakna, što znači da se to taloži u crevima, i neće otići nigde sve dok ne budete jeli nešto što sadrži vlakna, i što izbacuje taj talog napolje. "Stara dobra" američka ishrana u vidu slanine i jaja se bukvalno zaglavljuje unutra. Imao sam pacijente koji su tokom čišćenja creva, nakon što su već uradili dva ili tri čišćenja, izbacili čitav omot napolje. Bio je dugačak metar i po, i izbacili su ga tokom jedne nužde. Uplašili su se, jer su mislili da su izbacili i crevo, a ne samo stare toksične čaure. Na tom izmetu se mogu videti čak i džepići; u isto vreme su i njih izbacili. Ali tokom normalnog čišćenja creva, ovi divertikulumi (džepovi) se ne prazne. Potrebno je

naprednije čišćenje creva kako bi se oni izbacili.

Da li moram da unosim bakterije acidofilus?

Za sve vas koji se pitate da li morate da unosite bakterije acidofilus ili lakto-bacilus bakteriju nakon čišćenja creva, imam jedno pitanje: Ko kaže da moj program izbacuje floru iz vaših creva? Ako ste na dobrom programu ishrane sa sirovim voćem, povrćem, klicama, mahunarkama, ne bi trebalo da imate nikakvog problema sa crevnom florom. Ali, ako mislite da imate, uzmite fermentisano povrće (kiseli kupus, turšiju) i beli luk.

Beli luk je odličan za crevnu floru,kiseli kupus i fermentisani jogurt od soje, kao i sirevi od žitarica, mogu da vam vrate bakterije u creva.

D*a li neke stvari koje jedemo mogu godinama ostati u crevima?*

Da. I to je medicinska činjenica, a ne činjenica prirodnog lečenja. Merkov priručnik je američki standard, ako ne i međunarodni, za dijagnozu bolesti. Napravljen je u Merk istraživačkim laboratorijama, jedne od najvećih kompanija lekova u Americi, i predstavlja standardni medicinski priručnik bolesti koji se koristi širom sveta. Svaki doktor ima jedan primerak ovog priručnika. I njihova statistika kaže da je 1950. godine 10% Amerikanaca imalo divertikulozu ili džepiće u crevima koje prouzrokuje pritisak i zatvor, pri čemu se fekalne materije gomilaju u tanjem delu, ili balonu, u zidu mišića creva, i tu ostaju. Godine 1955. ovaj broj su povećali na 15%. Godine 1972. broj je dostigao 30%, a u izdanju iz 1987. rekli su da polovina Amerikanaca ima divertikulozu ili džepiće u crevima. U nedavnom izdanju Merkovog priručnika piše da ako ljudi dovoljno dugo požive, svaki Amerikanac će imati crevne džepiće ili divertikulume (baš kao mekane tačke na balonu ili gumi gde dolazi

do ispupčenja), i oni se pune fekalnim materijama. I sam zdrav razum će vam reći isto što tamo piše. Čitavo debelo crevo može da bude obloženo fekalnimmaterijama prilikom većeg zatvora, i da bude poput zarđale cevi, stare čelične cevi u vašoj kući, a kada gledate kroz to, možete videti samo malu rupu.

Kako biljke mogu da stimulišu lenja creva koja predstavljaju hronični problem?

Uvek me oduševe ljudi koji kažu, ne razumem kako biljke deluju? A ja mislim, pa kako ne bi delovale? Mi nedovodimo u pitanje hranu, zar ne?

Sva hrana, biljke, drveće, kora, bobice, smole, jagode i borovnice, i sve što raste na ovoj planeti sadrži hemikalije. Neke od ovih hemikalija su hranljive, poput vitamina, minerala i ugljenih hidrata. Druge hemikalije su jače, poput esencijalnih ulja i alkaloida, i one se koriste u medicinske svrhe. Svi prvobitni klasični sas-

tojci lekova u Americi bili su izolovani iz hemikalija koje se nalaze u biljkama.

Preko 50% lekova koji se danas koriste bile su prvobitno hemikalije koje se nalaze u biljkama. Biljke jednostavno prerađuju hemikalije. Postoji grupa hemikalija koja se naziva antrakinon, i postoji poseban antrakinon, zvan emodin, koji se nalazi u biljkama kao što je aloja koja raste na ekvatoru širom sveta, ili lišće i ljuske sene, i one su bile poznate kao laksativi tokom čitave istorije, čak i u drevnom Egiptu.

Tu je i krušina, koja je naša kalifornijska biljka. Sve one sadrže antrakinon emodin, a kad emodin dospe u creva i dodirne zid creva, odmah pokreće mišić. Podstiče mišić da se pokrene. Isto je kao kada idete u teretanu. Jačate mišić tako što ga stimulišete da se pokrene. A pokreće ga tako snažno da smo u jednoj školi prirodnog lečenja uzeli creva mrtvaca i namazali ga biljkama koje sadrže emodin, tako da su se creva pokrenula. Otuda mo-

ja izjava da sam bio optužen da sam tako uspešan da mogu čak i mrtvaca da nateram da ima stolicu. To proizilazi iz činjenice da mi nije potrebno učešće pacijenta.

Ove biljke su dovoljno moćne da mogu da pokrenu creva da se grče i rade. Pokreću mišićnu peristaltiku naročito u crevima. Nateraće vaša creva da rade sutra, bez obzira na to šta jedete, pijete ili mislite. Možemo ispraviti stvari, ali za to je potrebno mesec ili dva. Sada želim da pokrenem vaša creva da rade sutra. Zato sam napravio formulu **Creva 1** kako bih garantovao da će creva mojih pacijenata raditi bez obzira na to da li su ili nisu nešto popravili u životu. Moram da pokrenem kanale za pražnjenje, kanale za izbacivanje otpada, a biljke su te koje to rade.

Preporučujemo

Biljne preparate koji se spominju u ovoj knjizi

TINKTURE

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

Distribucija:
069-102-1986
www.originalnamedicina.org.rs

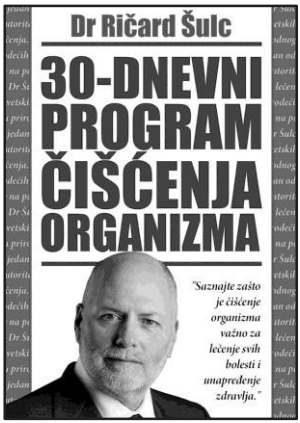
Distribucija:

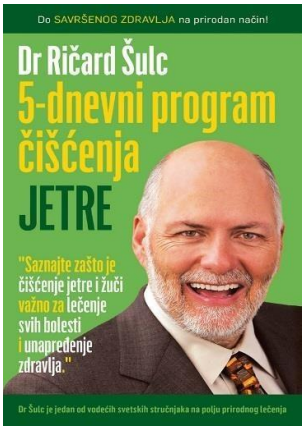
069-102-1986

www.originalnamedicina.org.rs

PREPORUČUJEMO

Knjige Dr Ričarda Šulca

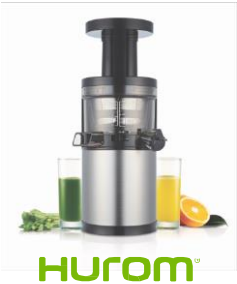




Distribucija:
069/102-1986

www.originalnamedicina.org.rs

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