5-dnevni program čišćenja jetre

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

Prevod:
Milijana Kljajić

Lektura i tehničko uređenje:
Centar za originalnu medicinu
www.originalnamedicina.org.rs

Dizajn korica:
Vladimir Jajin

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

Štampa:
Topalović, Valjevo

Tiraž:
500

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд

616.36-083

ШУЛЦ, Ричард, 1947-
5-dnevni program čišćenja jetre / Ričard Šulc ; [prevod Milijana Kljajić]. - Beograd: Centar za originalnu medicinu, 2015 (Valjevo : Topalović). - 146 str.: ilustr. ; 19 cm

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

ISBN 978-86-80372-03-7

a) Јетра - Чишћење
COBISS.SR-ID 220245516

Dr Ričard Šulc

5-DNEVNI PROGRAM ČIŠĆENJA JETRE

Sadržaj

Predgovor 7
1. Važnost čišćenja jetre 13
2. Dnevna doza otrova: Moderni život u Americi 25
3. Anatomija i fiziologija jetre i žuči .. 47
4. Pogled unutar organizma 75
5. 5-dnevni program čišćenja jetre 87
6. Biljne formule dr Šulca 111
7. Najčešće postavljana pitanja 123
8. Ko je dr Šulc? 139

Predgovor

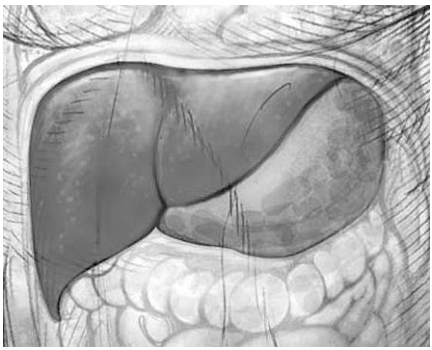
Dr Ričarda Šulca

Budite živahniji uz zdravu jetru

Ko zna o čemu su naši preci razmišljali pre hiljadu i više godina kada su izmislili reč kojom su označili ovaj organ. Verujem da su imali na umu reč "živeti" (eng. live), koja potiče od reči "živ" (eng. alive), što znači "nastaviti sa životom" (u pitanju je igra reči jer je "liver" engleska reč za jetru). Ko zna... ali sigurno su znali da kada se ovaj organ razboli, ne možete da "nastavite sa životom".

Jetra je najizdržljiviji organ u vašem telu. Ona obavlja mnogo različitih funkcija, više od bilo kog drugog organa. Zapravo, medicinska nauka ne zna šta ona sve može, i po mom mišljenju, nikada neće saznati. Ono što znamo je da ona stvara glukozu, jedinu hemikaliju koja nam daje

čistu energiju. Stvara digestivne tečnosti koje su neophodne za varenje hrane. Stvara enzime koji neutrališu otrove u vašoj krvi. Stvara hormone, razbija masnoću, ubija bakterije i viruse, sintetiše proteine, i skladišti sve - od imunih ćelija do gvožđa i vitamina A, B_{12}, D, E, K itd.



Vaš najveći organ za energiju

Posao jetre je da pretvori ugljene hirdate u glukozu. Glukoza je glavni izvor energije u ljudskom telu. Vaša jetra stvara glukozu i skladišti je kao energetsku rezervu. Kada vam zatreba energija u bilo kom trenutku u toku dana, jetra ispušta

ovu skladištenu glukozu, i u sekundi doživljavate eksploziju energije, bolje nego kada popijete kafu. Održavanje jetre zdravom i čistom pomaže vam da imate dovoljno energije kad god vam zatreba.

Vaš najveći organ za čišćenje

Jetra je najveći organ za čiščenje u telu. Hrana koju konzumirate je zaprljana, poprskana, obojena, nezdravo začinjena i pomešana različitim toksičnim hemikalijama, a zatim upakovana u toksične kutije i ambalaže. Samo Bog zna šta se nalazi u vodi koju pijete i vazduhu koji dišete?

Sve što jedete i pijete je svareno i putuje od creva, kroz portalnu venu, najpre do jetre. Sve što uđe u vaša usta mora prvo proći kroz jetru, i kroz njene mnogobrojne bezbednosne provere, pre nego što uđe u krvotok kako bi nahranilo svaku ćeliju u telu. Jedna od najvažnijih funkcija jetre je da proizvede enzime i brojne

druge hemikalije koji neutrališu i čine bezopasnim sve štetne i otrovnesupstance u hrani, vodi i vazduhu. Ako je jetra čista i zdrava, ona sadrži milione i milione imunih ćelija, zvanih makrofage, što doslovno znači „proždrljivci." Ove makrofage pružaju pomoć pri čišćenju koje vrši jetra, ubijajući i jedući bakterije, viruse, gljivice, parazite, i svaki drugištetni materijal, ili hemikaliju sa kojom dolaze u kontakt.

Učinite da vaš život bude dug, sa puno zdravlja i energije

Bilo da živite američki san, ili japanski, ruski ili kineski san, moderan život u većini civilizovanog sveta je otrovan i smrtonosan. Ono što se nalazi u hrani, vodi i vazduhu stvara bolest i ubija vas svake sekunde svakog dana. Zahvalite Bogu za vašu jetru, jer vam spašava život, svakog dana. Razmislite o tome, i znajte da oko 100.000 novih hemikalija

kruži u našoj sredini, i našem telu, tako da ispiranje, čišćenje i zaštita jetre jednom godišnje i ne zvuči tako ekstremno, zar ne?

Održavanje jetre zdravom čuva vaše zdravlje, i zato ćemo sada predstavitineke zdravstvene koristi od "5-dnevnog programa čišćenja jetre".

Zdravstvene koristi od "5-dnevnog programa čišćenja jetre"

Zašto moramo da čistimo i ispiramo našu jetru?

Kao što sam spomenuo, posao jetre jeste da pročisti sve što pojedemo i popijemo i ukloni sve što je štetno iz naše svarene hrane pre nego što uđe u krvotok. Jetra uklanja holesterol i štetne masti usled preteranog konzumiranja hrane životinjskog porekla i uklanja hiljade aditiva u hrani i tečnosti koje konzumiramo.

Jetra uklanja sve ove štetne materije iz krvi, koje bi, ukoliko bi se zadržale, mogle da prouzrokuju srčane napade, moždane udare, probleme sa cirkulacijom, rak, neurološke bolesti i stotine drugih bolesti. Iz tog razloga, mnogi doktori često kažu da, kada dobijete bilo koju bolest, vaša jetra je obolela dosta pre nego što se ta bolest razvila. Nezdrav način života i ishrana prouzrokuju da se jetra umori i sama postane zapušena istim toksičnim otpadom koji je uklanjala iz vaše krvi. Kada je zapušena i bolesna, jetra ne može da uklanja otrov iz vas. Taj nagomilan otpad čini da jetra oboli, pa čak i izaziva rak jetre.

Čišćenjem i ispiranjem jetre, jetra se oslobađa otrovnog sadržaja, kada je zapušena i pretrpana. To je poput klistira za jetru.

1. poglavlje

Važnost čišćenja jetre

Nijedna bolest se ne pojavljuje preko noći. Bolesti srca, rak - skoro sve bolesti - se razvijaju mesecima, pa čak i godinama, nakon što jetra prestane da čisti telo.

To je njen posao. 24 sata dnevno, 7 dana u sedmici, 365 dana u godini, svake sekunde, neprekidno… jetra čisti vašu krv. Njen posao je da uhvati, prečisti, neutrališe, onesposobi, ubije i eliminiše sve što ste udahnuli, uneli ili upili, a što bi moglo da našteti vašem telu.

Bakterije, gljivice, virusi, paraziti, stari ostaci farmaceutskih lekova, alkoholna pića, stara dotrajala crvena krvna zrnca, kancerogena isparenja iz plastike, toksične hemikalije iz domaćinstva, ili pesticidi, insekticidi, konzervansi, i hemijski dodaci u hrani na vašem tanjiru, prirodni

ili veštački toksini, predstavljaju supstance sa kojima se jetra bori. Postoji doslovno milion toksičnih materija koje cirkulišu u krvotoku i povređuju svaku ćeliju u vašem telu.

Kada jetra ne bi neprekidno uklanjala ovo toksično đubre, umrli biste za nekoliko sati!

Oko 72.000 sintetičkih hemikalija je razvijeno od Drugog svetskog rata, i manje od 2% je testirano u pogledu toksičnosti. Za mnoge se zna da izazivaju urođene nedostatke i rak, i da oštećuju jetru, bubrege i mozak. Većina ih nikada nije testirana u pogledu dugoročnih posledica.

Iako postoji hiljade toksičnih hemikalija u vazduhu, vodi, zemlji i hrani, većina ljudi misli da se one ne nalaze u našem telu. Većina ljudi greši. Analize ljudske masti, krvi, urina, vazduha, majčinog mleka, pa čak i sperme, pokazuju da SVAKO (naročito Amerikanci) nosi stotine otrovnih smrtonosnih hemikalija u svom tkivu. Dioksin (narandžasti agens),

PCB, DDT, organofosfat, organohlorin samo su neki na beskonačnoj listi. Najveći broj ovih otrovnih hemikalija, koje se nalaze u našem telu, povezan je sa vrtoglavim porastom stope raka, i strahovito visokom stopom bolesti reproduktivnih organa.

Većina ljudi veruje da nam niska doza izloženosti ovim hemikalijama neće naditi, i da to vlada države jednostavno neće dozvoliti. Još jednom, većina ljudi greši. Svaki čovek na planeti Zemlji jede, pije i udiše toksičke hemikalije koje narušavaju zdravlje u malim dozama.

Ako mislite da ćete se zaštiti tako što ćete se zaključati u kući, razmislite ponovo. Nedavna studija EPA (Amerika agencija za zaštitu sredine) je zaključila da je vazduh u američkim domovima i do 70 puta zagađeniji od vazduha napolju i da otrovna isparenja iz uobičajenih kućnih sredstava za čišćenje izazivaju rak.

Ako ovo nije dovoljno loše, otrovno zračenje sa kineskih polja za testiranje oruž-

ja i otrovnih industrijskih hemikalija iz Japana i Rusije dospevaju u Ameriku nekoliko sati nakon njihove emisije. Nedavno je smrtonosna bakterija iz Afrike izazvala epidemiju bolesti u Floridi. Trovanje je izazvano patogenima koji su se nalazili u pukotinama čestica afričkog peska koje su peščanom olujom podignute do gornje atmosfere, a zatim spuštene uz kišu na Floridu, da bi osakatile i ubijale Amerikance.

Suština je da me ne zanima ko ste, i koliko mislite da ste zdravi. Ne zanima me da li živite na Tahitiju, jedete samo organsko voće, pijete samo čistu vodu, i vežbate osam sati dnevno. Ako ste ljudsko biće, koje jede, pije i udiše, i živite na bilo kom mestu na ovoj planeti, vaša jetra je napadnuta, oštećena, i verovatno bolesna.

Vaša jedina odbrana je snažan napad protiv agresora, drugim rečima, snažna i zdrava jetra. A najbolji način da održite snažnu i zdravu jetre jeste da je redovno čistite.

Sprečite bolest i zaštitite vašu jetru!

Glavna ideja u prirodnom lečenju (za razliku od konvencionalne medicine) jeste da spreči bolest i zaštiti telo, pre nego što se razboli. Vaša jetra (više nego bilo koji organ u telu), sprečava vas da se razbolite. Pošto je vaša jetra odbrambena barijera između onoga što unosite u telo i krvi koja hrani telo, obično se kaže da se ona nalazi na prvoj liniji odbrane. Čak će vam i konvencionalni lekari reći da je pre nego što je bolest izbila na površinu, jetra već bila slaba i u nemogućnosti da obavlja svoj posao. Zato je važno redovno čistiti jetru.

Dva vodeća uzroka smrti u Americi su direktno povezani sa jetrom

Srčani i moždani udari, vodeći uzrok smrti u Americi, prouzrokovani su holesterolom koji blokira srčane ili moždane

arterije, čiji ishod može biti prekid rada srca ili mozga. Jedna od glavnih obaveza jetre jeste da filtrira holesterol i izbaci ga iz krvi.

Drugi vodeći uzrok smrti u Americi je rak. Svi se danas slažu da toksične, kancerogene hemikalije u našem okruženju, izazivaju sve vrste raka - hemikalije koje su dospele u hranu koju jedemo, vodu koju pijemo i vazduh koji udišemo. Ovi otrovi ulaze u naš krvotok, ubijaju naše ćelije, stvaraju tumor, izazivaju rak, i na kraju - ubijaju nas. Još jedna dužnost jetre je da ukloni ove otrove iz naše krvi. Kako bi nas zadesilo nešto od ovih stvari, jetra mora najpre da bude onemogućena da radi svoj posao.

Uzrok smrti broj 1: Srčani i moždani udari su izazvani visokim holesterolom

Činjenice

- Više od milion Amerikanaca će umreti usled bolesti krvnih sudova, srčanih i moždanih udara, samo ove godine.

- Svakog sata, svakog dana, više od 500.000 Amerikanaca (i milioni ljudi širom sveta) guta farmaceutski lek kakobi snizili svoj holesterol.

Jetra ima brojne funkcije, a jedna od glavnih je balansiranje nivoa holesterola u krvi. Opšte naučno znanje i jednostavna Njutnova fizika govore da previše masti u krvi čini da krv bude gušća, što zahteva da srce jače radi, što prouzrokuje hipertenziju (visok krvni pritisak). Kada se ovaj holesterol poveća i još više nagomila, može da blokira glavne arterije do srca i mozga, i izazove srčani i moždani

udar. Posao jetre je da ukloni holesterol, što i radi.

Ali kada holesterol zapuši jetru, jetra postaje preopterećena, i višak holesterola ulazi u krvotok i zapušava arterije. Jedini način da holesterol dospe u našu krv jeste preko hrane. Ne dolazi iz vode niti iz vazduha - jedino iz hrane. A jedina hrana, koja je izvor holesterola na planeti, jeste hrana životinjskog porekla. Pošto Amerikanci jedu hranu životinjskog porekla mnogo više od bilo koje druge nacije na planeti, mi, kao nacija, imamo najviši nivo holesterola u krvotoku.

Uzrok smrti broj 2: Rak izazivaju otrovi u životnoj sredini

Činjenice

- Rak danas predstavlja drugi vodeći uzrok smrti u Americi, i širom sveta, i ubija više od pola miliona Amerikanaca godišnje!

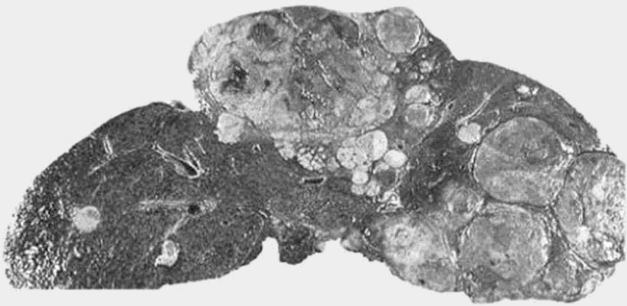
- 80% bolesti raka direktno je prouzrokovano hemikalijama u vazduhu, vodi i hrani, prema rečima vodećih stručnjaka.

- Više od 72.000 sintetičkih hemikalija se nalaze u komercijalnoj upotrebi, a oko 1.000 novih hemikalija se uvodi svake godine.

- Od tih 72.000 hemikalija, manje od 7% je testirano u pogledu neželjenih efekata.

Moderni život u Americi okružuje nas otrovima i toksičnim hemikalijama. One dolaze iz vazduha, vode i hrane, i direktno se apsorbuju kroz našu kožu. Nalaze

Problem:
BOLESNA JETRA



Uzroci problema:

Nezdrava hrana

Otrovne hemikalije

Zagađen vazduh

Zagađena voda

se svukuda, u nameštaju, tepisima, i građevinskim materijalima, plastičnim kesama i kutijama u koje skladištimo našu hranu i pića, kao i proizvodima sa kojima čistimo kuću i naša tela. One nas okružuju!

Problem atmosferskih toksina je složen, i zbog toga otrovi dospevaju do nas iz svih smerova. Ne dolaze samo iz hrane, kao što je holesterol, već iz vode i vazduha, takođe. Neki od njih direktno ulaze kroz pore naše kože baš u ovom trenutku!

Ne treba biti genije da bi se zaključilo da smo danas bombardovani sa mnogo više hemikalija nego bilo kada u istoriji. Kada je jetra slaba, ovi hemijski otrovi polako, ali sigurno, truju svaku ćeliju u vašem telu, i prouzrokuju bolesti koje vas na kraju ubijaju!

Opet, skoro svi naučnici, medicinski istraživači i vodeći specijalisti za rak se slažu: Rak izazivaju otrovne hemikalije iz naše sredine koje ulaze u telo i iritiraju,

zapaljuju, oštećuju, i na kraju, mutiraju ćelije u našem telu.

U 1. poglavlju ove knjige sam izneo činjenice u koje je teško poverovati, ali one govore same za sebe. Stvarnost je takva da u potrazi za američkim snom, mi smo otrovali naš vazduh, vodu i hranu. Skoro sve moderne udobnosti nas ubijaju na jedan ili drugi način. Osim ako niste spremni da odete u džunglu Ekvadora, nikako ih ne možete izbeći. Možete živeti u depresiji, paranoji, ili prosto prestrašeni, ili što je bolje, možete da naučite da uradite nešto povodom toga.

2. poglavlje

Dnevna doza otrova: Moderni život u Americi

Vaša jedina odbrana je snažan napad protiv agresora. Drugim rečima, čista i snažna jetra.

Bombardovani ste dvadeset četiri sata dnevno, 365 dana u godini. Nema bekstva. Život u selu vas neće u potpunosti zaštiti od globalnog zagađenja. Političke granice vas neće u potpunosti zaštiti od bolesti iz drugih delova sveta.

Šta možete da uradite? Vaša jedina odbrana je snažan napad protiv agresora. Drugim rečima, čista i snažna jetra.

Ne zanima me to što živite na Tahitiju, jedete samo organsko voće, pijete samo čistu vodu i molite se Bogu i čitate duhovnu literaturu nekoliko sati dnevno. Ako želite da živite na bilo kom mestu na

ovoj planeti, i ostanete zdravi, morate osvežiti jetru i žučnu kesu… i morate to raditi redovno!

Doktori obično kažu da pre nastanka bolesti, prvo mora biti ugrožen normalan rad jetre. Slušao sam onkologe (koji su specijalisti za jetru) kako pričaju da je u skoro svakom slučaju, pre nastanka raka, pacijent imao slabu jetru koja ga nije štitila. Zato se za jetru kaže da se nalazi na prvoj liniji odbrane. Jetra je odbrambena barijera onome što unosite u telo, pre nego što dospe u krv. Kako bi to objasnio, ukratko ću se osvrnuti na moju knjigu "5-dnevni program čišćenja creva":

„U tankom crevu se vrši najveći deo varenja. Što je veća površina koja može da apsorbuje hranu, to je bolje. Svaki deo tankog creva (zvan "vilus") sadrži mrežu kapilara koji unose hranljive materije iz prerađene hrane u krvotok. Portalna vena prenosi ovu prerađenu hranu do jetre, i kada prođe testiranje i preradu u jetri, šalje se dalje u celukupni krvni sistem,

kako bi se nahranila svaka ćelija u našem telu.“

Kao što možete da vidite, sve što udahnete ili progutate - hranu, vodu, lekove, apsolutno sve - nakon što bude prerađeno u tankom crevu, direktno ide u jetru. Čak i ono što se nalazi u vazduhu koji udišete, ulazi u krvotok, a zatim dolazi do jetre. Ako je nešto otrovno, jetra proizvodiodređene hemikalije, kao što su enzimi, koji mogu da neutrališu otrov.

Kažete da ne jedete i ne pijete otrov?

To više ne možete da kažete. Ako živite bilo gde na ovoj planeti, onda udišete, jedete i pijete otrove. FDA (Američka agencija za hranu i lekove) ističe da samo hrana u prosečnoj američkoj prodavnici voća i povrća sadrži preko 50 poznatih otrova i toksičnih supstanci. Samo pročitajte novine ili slušajte radio, i čućete vruće vesti o zdravstvenim problemima

koji utiču na jetru. Većina priča se odnosi na oštećenje i uništenje ćelija jetre toksičnim hemikalijama u našoj hrani, vazduhu, vodi i životnoj sredini, a naročito farmaceutskim lekovima, za koje se, nakon što ih jetra prihvati, ispostavi da su ubice jetre.

Daću vam nekoliko primera o čestim smrtonosnim agensima koji ciljaju na jetru, koje unosimo u telo i krv svakog dana. (Izostavio sam hiljade koji prouzrokuju bolest i ubijaju druge organe; zadržao sam se samo na jetri).

1,3 Butadien - nalazi se u svemu, u tepisima, jastučićima, benzinu, gumama, auspuhu, i podzemnim vodama, iizaziva rak jetre.

Benzeni u plastici, polipropelinskim posudama za hranu i vodu, i u duvanu, izaziva tumor i rak jetre.

Hlorisana voda, bilo da je pijete ili samo udišete paru iz tuš kabine, uništava bela krvna zrnca jetre.

Karbon-tetrahlorid koji se nalazi upodzemnim vodama, uništava enzime jetre koje ona stvara kako bi neutralisala otrove.

DEHP (Dietil-heksil-fitalat) koji se nalazi u mnogim plastikama, omotima hrane, i čak se koristi u pravljenju kese za skladištenje krvi (usled čega može da se izluči u uskladištenu krv) ubija jetru.

Dioksini, koji se nalaze u pesticidima, hebricidima, i sada se nalaze širom sveta u vazduhu, vodi, proizvodima životinjskog porekla, pa čak i u jetrama ljudi, takođe ubijaju jetru.

Etanol, koji se nalazi u svimalkoholnim pićima, izaziva cirozu jetre i ubija ćelije jetre.

Etilen-oksid - antibakterijsko sredstvo koje se prska po skoro svim biljaka koje se prodaju u Americi danas. Čak i 95% organski uzgojenih biljaka, nakon žetve, prskaju se ovom toksičnom hemikalijom. Moja biljna apoteka je jedna od svega

nekoliko kompanija na svetu koje ne koriste hemijski prskane biljke koje prouzrokuju oštećenje jetre, podstiču rak i mutiraju gene nerođene dece.

Glikolni eteri, u antifrizu, lepku, boji, zaptivnoj smesi, jedinjenjima kalcijum-karbonata, štampanim pločama, kutijama za hranu, pesticidima, insekticidima i herbicidima, izaziva rak jetre.

Stiren, veoma česta plastika koja se koristi kod kutija za hranu, flaše za vodu, tepihe i papir, uništava enzime jetre koji vas štite.

Tri-hloro-etilen, koji se nalazi u tečnosti za hemijsko čišćenje, boji, lepku, sredstvima za čišćenje, kao i za skidanje masti, insekticidima, sredstvima za čišćenje odvoda, i mastilu, ubija ćelije jetre.

Moj lični izbor za najgori otrov je **PCB (polihlorovani bifenili)** iz curenjatransformatora, koji se koristi i za štamparski papir, boje, plastiku, gašenje vatre, lepak, lepljive materije, tečnost za hlađenje,

mastilo, sredstva za zaštitu tkanine za nameštaj, sada se nalazi i u podzemnim vodama širom sveta. Ovaj čest, ali veoma moćan otrov i toksična hemikalija, ubija ćelije jetre i prouzrokuje rak i smrt fetusa. To je veoma jak otrov. Definitivno imate PCB u kući, na zavesama za tuširanje, dušecima, i u vašoj deci. Dobro ste me čuli. Ova hemikalija se često pronalazi u krvi i tkivu novorođenih beba.

I na kraju, skandal sa **vinil hloridom**. Pre nekoliko godina, na svim stanicama je prostrujala vest da je hemijska industrija u Americi optužena da prikriva koliko su otrovne uobičajene hemikalije u domaćinstvu i sastojci. Dodatno je optužena što je o tome raspravljala na zatvorenom poslovnom sastanku, i nakon toga prikrila koliko su otrovne neke uobičajene hemikalije. Tokom 1950-ih i 1960-ih radnici u hemijskoj fabrici su koristili sve, od plastičnog omota za hranu do vodovodnih cevi od PVC-a (polivinil hlorid), doživeli su da im kosti u prstima budu

delimično rastvorene, kao i kožno oštećenje, nervno oštećenje, uništenje imunih ćelija, što je dovelo do raka mozga, pluća, bubrega, i jetre.

Šokantna istina

Već sam rekao, vazduh koji udišete (udišemo 14 litara vazduha svakog dana), voda i tečnost koju unosimo, i hrana koju jedemo, prepuni su toksičnih materija. Vaša životna sredina predstavlja bazen prepun hemikalija.

Otrovni otpad

Činjenice

- Preko 72.000 novih sintetičkihhemikalija je razvijeno od Drugog svetskog rata, a manje od 2% njih je testirano na toksičnost. Mnogi od njih izazivajuurođene mane, rak, i oštećuju jetru, bubrege i mozak.

- Većina nije nikada testirana u pogledu dugoročnih posledica.

- Mnogi ljudi misle da, iako se u vazduhu, vodi, zemlji, pa čak i u našoj hrani, nalazi na hiljade toksičnih hemikalija, one se ne nalaze u našem telu.

- Analiza ljudske masti, krvi, urina, udaha, majčinog mleka, pa čak i sperme, pokazuje da svako (ne samo oni koji žive u blizini velikih gradova i izvora zagađenja), već svako (naročito Amerikanci) nosi stotine toksičnih i smrtonosnih hemikalija u svom tkivu - dioksin, PCB, DDT, organofosfat, organohlorin… lista je dugačka. Većina ovih toksičnih hemikalija, koja je prisutna u našim telima,

povezana je sa naglim porastom raka i alarmantno visokom stopom bolesti i lošeg rada reproduktivnih organa.

U redu, ovi otrovi se nalaze u našem telu, ali da li ova niska doza može zaista da nas povredi? "Vlada to neće dozvoliti - ljudi su samo paranoični."

- Džo Tornton (Joe Thornton), biolog u Centru za istraživanje životne sredine na Univerzitetu u Kolumbiji, tvrdi da svako na planeti zemlji sada unosi i udiše mnoštvo toksičnih hemikalija koje ošteću zdravlje u maloj dozi, ali da su ove toksične hemikalije već počele da nanose ozbiljnu štetu javnom zdravlju, uključujući povećanu stopu raka i poremećaj u razvoju dece.

Tornton i njegova žena Margi očekuju svoje prvo dete. Tornton je rekao: „Moja žena (kao prosečna Amerikanka) je nagomilala stotinu industrijskih supstanci u svom tkivu, i ove supstance su prošle kroz posteljicu i ušle u bebin krvotok. Moja sperma (kao prosečnog Amerikan-

ca) sadrži zagađivače koji mogu oštetiti gene koji sam ja preneo bebi.“ Tornton nastavlja: „Moja beba se kupa u industrijskim hemikalijama.“

Čak je i FDA upozorila da postoji preko 50 različitih poznatih otrova i toksičnih supstanci samo u jednoj prosečnoj američkoj prodavnici voća i povrća. Ove hemikalije zajedno izazivaju različite bolesti i na kraju vas ubijaju.

Možda jedna odvojena hemijska doza nije dovoljna da vas ubije, ali svaki dan ste izloženi koncentraciji hiljada smrtonosnih toksičnih hemikalija - čak i u vašoj hrani. Neki ljudi kažu da hrana i kućni proizvodi ne mogu sadržati opasne hemikalije, jer to vlada ne bi dozvolila.

Prosečno američko domaćinstvo predstavlja pravu toksičnu gasnu komoru.

Na desetine hiljada različitih hemikalija se koristi za stvaranje modernog američkog „načina života.“ Kancerogeno isparenje iz kućnih tepiha oštećuje jetru i

bubrege, jer su napravljeni od benzinskih hemikalija. Ne brinite za vaše otrovne insekticide i sredstva za čišćenje rerni koje držite ispod lavaboa, ili u garaži, jer vas još više truje ono što se nalazi u zavesama, drvenom nameštaju, plastici, krevetima, pa čak i na vašoj odeći. Da stvari budu još gore, američke kuće i kancelarije su tako energetski efikasne (tesne) da se toksične hemikalije gomilaju do smrtonosne koncentracije.

Činjenice

- Prosečna američka kuća sadrži više toksičnih hemikalija nego hemijska laboratorija od pre 100 godina.

- Amerikanci u proseku provedu 90% svog života unutra.

- Nedavna EPA studija je pokazala da je vazduh unutar američkih domova 70 puta više zagađen od spoljnog vazduha, i da toksična isparenja iz uobičajenih sredstava za čišćenje mogu da izazovu rak.

- Nacionalni institut za profesionalnu bezbednost i zdravlje je otkrio preko 2.500 hiljade toksičnih hemikalija samo u običnoj kozmetici, koje izazivaju tumore, bolesti reproduktivnih organa i mutiraju nerođenu decu.

Prema studiji Američkog hemijskog društva, tuširanje dovodi do veće izloženosti toksičnim hemikalijama nego unošenje vode, jer hemikalije isparavaju iz vode i udišu se. Zapravo, tokom prosečnog desetominutnog tuširanja, ljudsko telo upija onoliko hlora koliko bi upilo ako bi popili 100 litara vode sa česme.

Više od 50 miliona Amerikanaca će biti otrovano ozračenom vodom sa česme.

Svi organofosfatni insekticidi i pesticidi poput DDT-a i stotine drugih koji se i danas koriste, proizilaze iz nervnog gasa Adolfa Hitlera koji je on razvio i koristio za ubijanje miliona Jevreja. Ukrali smo njegovu formulu nakon Drugog svetskog rata i „adaptirali“, tako da nas sada napada.

Ako ovo sve nije dovoljno loše, toksična radijacija iz testiranja kineskog oružja i otrovne industrijske hemikalije iz Japana i Rusije dolaze u Ameriku u roku od nekoliko sati od njihove emisije. Smrtonosna bakterija iz Afrike je izazvala epide-

Otrovi kao ugljen-monoksid, olovo, insekticidi i pesticidi ispunjavaju vazduh koji sada udišete.

miju bolesti na Floridi 2001. godine. Ispostavilo se da su zagađenje izazvali patogeni koji žive u pukotinama čestica afričkog peska, koje je peščana oluja u pustinji podigla do gornje atmosfere, a zatim ih je kiša donela u Floridu, kako bi osakatili i ubijali Amerikance.

Američke hemijske industrije, elektrane, benzinske hemikalije, plastika, proizvodnja, rudarstvo, poljoprivreda, mogu biti sa godinama čistiji, ali, čak i ako bismo prestali da koristimo sve hemikalije sada... mnogi stručnjaci tvrde da naše ranije greške će i dalje da nas progone, izazivaju bolesti, rak, i ubijati unuke naših unuka.

Otrovna medicina

Hipokrat, tzv. otac moderne medicine (koji je zapravo bio herbalista), rekao je: „Lekari, ne povređujte“ kada je govorio o svojoj osnovnoj filozofiji lečenja pacijenata. Okrenuo bi se u grobu kada bivi-

deo šta danas rade. Nedavno je FDA zabranila brojne farmaceutske lekove za koje se smatra da povređuju i ubijaju ljude. Većina ljudi koji čitaju ovu knjigu verovatno su koristili jednu ili više ovih lekova - možda ste ih i sami koristili. Jedan takav lek je Propulsid, lek protiv noćne gorušice, koji se prodavao na tržištu i pored toga što je 1993. izdato upozorenje da izaziva poremećaj u otkucajima srca. Sumnja se da je ubio stotine ljudi. Iako je na sudu predata otpužba da je ovaj lek ubio osmoro dece, niko to nije rekao pedijatrima koji su ga prepisivali deci za uobičajene stomačne probleme. „Nikada za to nismo čuli," rekao je Džefri Engle-

brik, zavarivač iz Šavnea u Kansasu, čija je tromesečna beba, Skot, umrla nakon što je popila Propulsid. „Po meni, oni su iskoristili moju bebu kao zamorče pri ispitivanju da li ovaj lek deluje.“ Do trenutka kada je ovaj lek povučen sa tržišta, već je bio osumnjičen da je ubio mnogo dece, ali je proizvođač već zaradio 2,5 milijardi dolara od njegove prodaje. Ostali lekovi koji su nedavno zabranjeni (a koji možda još uvek držite u ormaru), a za koje se sumnja da su povredili ili ubili mnoge ljude, jesu:

- **Redux**, pilula za dijetu, za koju se sumnja da je usmrtila na stotine ljudi.

- **Raxar**, antibiotik za koji se smatra da ubija prekidanjem srčanih otkucaja.

- **Posicor**, lek za krvni pritisak, za koji se smatra da je ubio na stotine ljudi, prekidanjem srčanih otkucaja.

- **Lotronex**, lek za iritirana creva, za koji se smatra da je ubio mnoge ljude, i koji

je prouzrokovao uklanjanje debelog creva kod mnogih drugih.

Naravno, sumnja se da mnogizabranjeni lekovi uništavaju jetru, kao što je Duract, lek protiv bolova, koji blokira rad jetre i drugih… ali, pobednik je Rezulin. Ovaj lek je povučen sa tržišta, a izazvao je jedan od najvećih skandala u pogledu lekova. Ovaj lek protiv dijabetesa je odobren 1997, a sumnja se da je izazvao otkazivanje jetre, i stotine i stotine mrtvih slučajeva. Skandal je uzdrmao proizvođača ovog leka i FDA. Očigledan pritisak, korupcija i kasnije prikrivanje doveli su do odobravanja ovog leka. Govorilo se da su ljudima bila ugrožena radna mesta u FDA ako ne sarađuju. Lekar koji je stajao iza ove kompanije rekao je FDA da je oštećenje jetre izazvano ovim lekom isto kao i u placebo grupi, ali zapravo, bilo je 400% veće. Još uvek se ne zna koliko ljudi je zadobilo oštećenje jetre ilije umrlo koristeći ovaj lek.

Činjenice

- Nacionalno udruženje raka je završilo 15-godišnju studiju u kojoj su dokazali da žene koje rade u zatvorenom prostoru imaju 50% više šanse da dobiju rak.

- Stopa raka dojke je značajno skočila u poslednjih 20 godina. To je najveći ubica žena. Čak i najobičniji izbeljivač je povezan sa izazivanjem raka dojke, zajedno sa deterdžentima za veš, kućnim hemikalijama, i pesticidima.

- Izbeljivači su povezani sa oštećenjem reproduktivnih organa kod muškaraca i problemima u ponašanju kod dece.

- Čak i kada pokušavamo da uradimo nešto dobro i zaštitimo ljude (pa čak i decu) stavljajući nezapaljive materijale u nameštaj i okvire televizora i kompjutera, mi ih zapravo ne štitimo. Onaj najčešće korišćeni, EBDE, pronađen je u tkivu dojke i majčinom mleku, a panika je toliko velika da je većina zemalja u svetu

zabranila njegovu upotrebu, ali američke kuće i kancelarije plivaju u njemu.

- Glumac Majkl Dži Foks ima Parkinsonovu bolest. Sada je otkriveno da mnogi drugi ljudi koji su radili na istoj televiziji i filmskim setovima zajedno sa njim, u protekligh dve decenije, takođe imaju Parkinsonovu bolest, dovoljno veliki broj ljudi da ne može biti slučajnost. Medicinski autoriteti ovakvu pojavu nazivaju „grupnim“ napadom. Iako ova i mnoge druge bolesti se ne smatraju zaraznim, činjenice potvrđuju da one „napadaju“ u „grupama“ i sada se povezuju sa toksičnim hemijskim isparenjima. Mnoga oboljenja nervnog sistema se sada povezuju sa insekticidima i pesticidima.

- Alergije, fibromialgija, hronični umor, artritis, dijabetes, astma, opadanje imunog sistema, lupus, multipla skleroza, bolesti srca i cirkulacije, Alchajmerovabolest, Parkinsonova bolest, Lu Gerigova bolest, i sva druga degenerativna nervna oboljenja, depresija, šizofrenija, bolest

jetre, bubrega, neplodnost, impotencija, bolest reproduktivnih organa, hormonalni disbalans, mogu biti prouzrokovani toksičnim hemijskim isparenjima.

Da li su lekovi bez recepta bezbedni?

Prvo, mnogi lekovi koji se danas širom zemlje prodaju bez recepta, pre nekoliko godina su se prepisivali uz recept. Lekovi bez recepta su moćni i sumnja se da mogu ubiti svoje korisnike. Običan aspirin i njegove zamene, poput Acetaminofena (aktivnog sastojka u Tylenol, Excedrin, i u Percocet, Vicodin, Sinutab, Sudafed, i mnogim drugim lekovima) štetni su za vašu jetru, i mogu vas ubiti ako se prekomerno upotrebe. Lekari moderne medicine i državni zvaničnici su izrazili iznenađenje kada su dobili ovu informaciju, ali zaista ne znam zašto, kada se o tome govori godinama. Iako smrt izaziva prekomerna doza, lekovi za bolove su najčešći lekovi koje ljudi koriste u pre-

teranoj količini, ignorišući instrukcije, i doslovno gutajući veliki broj pilula direktno iz flašice.

Mislim da je sad bezbedno da vam kažem da, ako ste ljudsko biće, i živite bilo gde na planeti, dišete, jedete i pijete, vaša jetra je napadnuta, oštećena, a možda čak i bolesna. I šta bi mogli uraditi povodom toga?

3. poglavlje

Anatomija i fiziologija jetre i žuči

Jetra je izvor životne snage, izvorvaše energije.

Ovo poglavlje je napisano za sve one koji žele da znaju nešto više o jetri i žučnoj kesi, gde su smeštene, šta rade, i kako i zašto oboljevaju.

Ne morate da znate ove informacije da biste očistili jetru i žučnu kesu. Ako niste zainteresovani za anatomiju i fiziologiju, nema problema. Odmah pređite na 5. poglavlje gde ću vam objasniti kako da uradite 5-dnevno čišćenje jetre.

Jetra

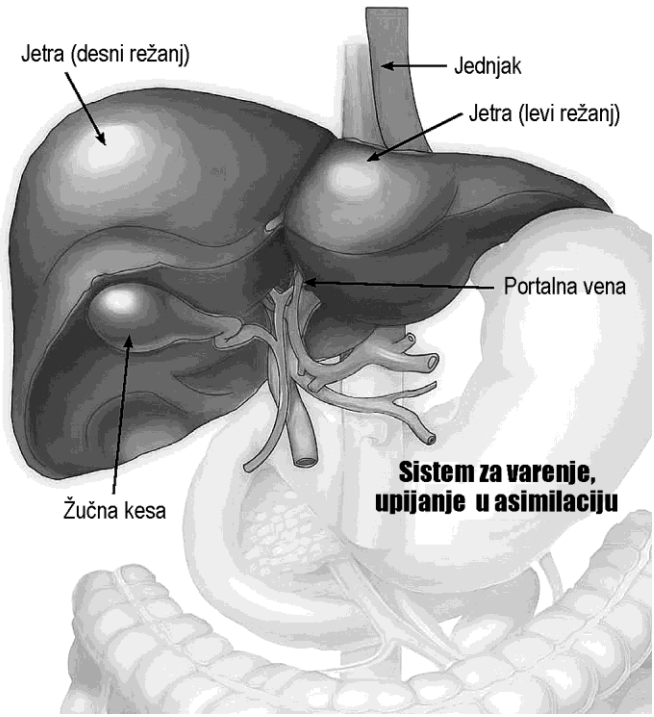
Iako lekari moderne medicine žele da poverujete kako sve znaju o jetri, istina je

da je jetra najsloženiji organ u ljudskom organizmu, čak složeniji i od samog mozga. Ima brojne različite mikroskopske funkcionalne jedinice, i složena je i nedokučiva kao svemir. Jedan od glavnih razloga zbog kojih znam da je Bog prirodni iscelitelj (a ne lekari moderne medicine), jeste sama jetra. Toliko je složena da je najbolje ostaviti je na miru i stvoriti način za njeno lečenje, a da se ona ne pipa. Dopustite mi da vam sažeto objasnim funkcije jetre.

Jetra je najveći organ u telu. Njena težina iznosi više od jednog kilograma. Nalazi se na desnoj strani ispod donjih rebara. Donji deo (režanj) jetre je zaobljen jer prekriva želudac, dvanaestopalačno crevo, jetreni pregib debelog creva, desni bubreg, i desnu nadbubrežnu žlezdu. Krv teče kroz jetru, naročito krv iz organa za varenje, koji sadrže finalne materije varenja, pre nego što ova krv uđe u krvotok ostatka tela. Ako bih podelio rad jetre na

JETRA I ŽUČ

Saznajte kako čišćenje i zaštita može da vam spasi život



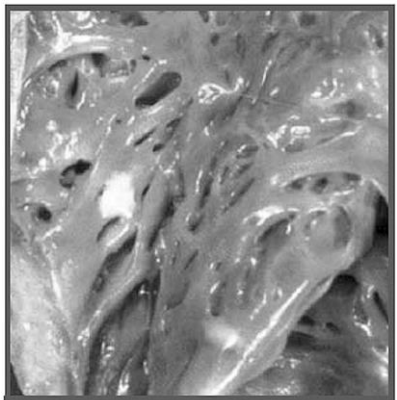
Čišćenje jetre je jedna od najvažnijih stvari koju možete da uradite za svoje zdravlje

dva glavna zadatka, to bi bila energija i ishrana, i čišćenje.

Energija i ishrana

Jetra je izvor životne snage, izvor vaše energije.

Jetra sintetiše šećernu glukozu iz ugljenih hidrata i skroba koje unosite. Glukoza je najvažniji ugljeni hidrat u metabolizmu. Može se nazvati čistom energijom, jer je koristi vaš mozak, i sve ostale ćelije vašeg tela, samo zbog energije. Višak glu-



Masna jetra

koze se skladišti u jetri kao glikogen i on se svakog momenta može ponovo pretvoriti u glukozu, ako je potrebna dodatna energija. Jetra takođe skladišti druge energetske hranljive vrednosti kao što su vitamin B_{12} i gvožđe, koje možete koristiti kad god vam je potrebno.

Jetra takođe stvara vitamine, faktore zgrušavanja i aminokiseline. Stvara holesterol koji vam je potreban za proizvodnju steroidnih hormona (polnih hormona) i druge važne mateboličke hemikalije. Stvara i lipoproteine (poput HDL-a) koji prenose masti u krv. (Višak holesterola u krvi, koji prouzrokuje zapušenje srčanih arterija, najčešće se stvara usled prekomerne upotrebe hrane životinjskog porekla, a retko kad usled nekontrolisanog rada jetre.) Jetra takođe skladišti ostale vitamine, poput vitamina A, D, E i K.

Čišćenje

Jetra je organ za čišćenje krvi u telu.

Jetra prerađuje i uklanja istrošena krvna zrnca. Svako crveno krvno zrnce ima životni vek dug 120 dana (četiri meseca). Kada ostari, i vreme joj istekne, makrofage, velika bela krvna zrnca u jetri,jedu crvena krvna zrnca. Svako CKZ (crveno krvno zrnce) sadrži hemoglobin. Hemoglobin je pigment u krvi, koji sadrži gvožđe i čini da krv bude crvena, i koji prenosi kiseonik iz pluća do svake ćelije u organizmu. Jetra prerađuje gvožđe, skladišti ga za kasniju upotrebu ili ga pretvara u žuč, koji se potom luči kao sok za varenje.

Žuč podstiče varenje, prerađuje masti, podstiče rad creva, i predstavlja prirodni laksativ (podstiče pražnjenje creva) i prirodni digestivni antiseptik (sprečavarazvoj mikroba).

Žuč sadrži bilirubin, žuto-narandžasti pigment iz gvožđa u hemoglobinu iz izumrlih crvenih krvnih zrnaca koje makrofage pojedu… Ako ovo niste razumeli, nema veze. Oporavak je veoma lak. Zapamtite, oporavak je lak.

Svako crveno krvno zrnce sadrži preko 200 miliona molekula hemoglobina, a telo sadrži preko 35 triliona crvenih krvnih zrnaca, tako da to čini preko 7.000.000.000.000.000 molekula hemoglobina koje jetra mora da preradi, ili preko 58.000.000.000.000 (58 triliona) molekula hemoglobina svakog dana.

Jetra čisti, sprovodi metabolizaciju, uništava i uklanja štetne otrove, hemikalije, i supstance iz krvi. Proizvodi različite enzime koji pretvaraju otrove u bezopasne hemikalije, koje se uništavaju u žuči koju luči jetra.

Mala lista supstanci koje jetra čisti i onesposobljava su alkoholna pića, zabranjena droga, farmaceutski lekovi, insekticidi, pesticidi, aditivi u hrani, otrovne hemi-

kalije u vazduhu, paraziti, bakterije i virusi. Jedan od glavnih zadataka jetre je da ukloni otrove, hemikalije i droge iz vašeg tela. Zato ima smisla da ako više unosite otrovnih materija, vašoj jetri je teže, jer ima više posla da obavi. Zato organska hrana obavlja odličan posao. Ne samo da je ukusnija i hranljivija, već ne opterećuje i ne iscrpljuje jetru.

Jetra takođe mora da metabolizuje i onesposobi sve ono što povećava amonijak u telu. Glavni krivac za to je hrana životinjskog porekla. Kada se hrana životinjskog porekla vari, ona stvara amonijak (alkalni gas), koji vaša creva apsorbuju u krv, da bi jetra mogla da je pretvori u mokraću, koju će izbaciti vaši bubrezi. Amerikanci (s obzirom da su najveći potrošači hrane životinjskog porekla na planeti po osobi), su na prvom mestu po stvaranju viška amonijaka u crevima, koji slabi jetru i izaziva jetrenu komu ili paralizu. Namirnice koje sadrže amonijak (pored mesa, jaja i mleka), jesu lekovi, kao što su se-

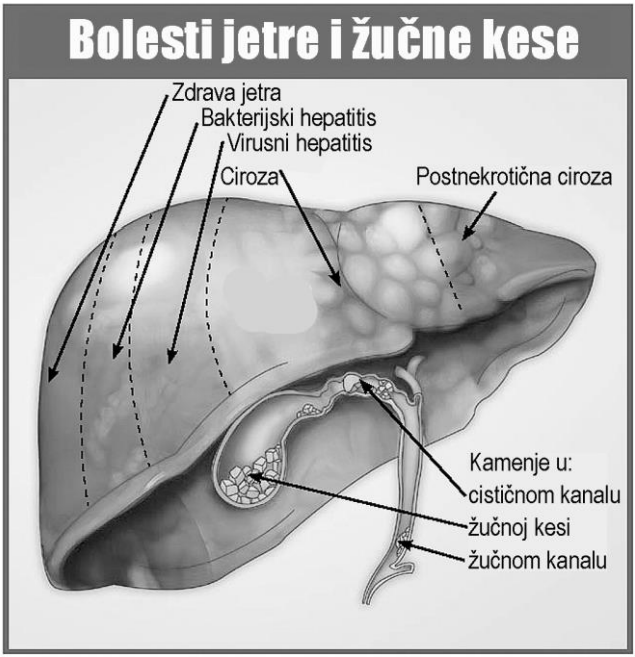
dativi, sredstva za smirenje, anestetici, analgetici (lekovi protiv bolova), i diuretici.

Kućni eksperiment

Uzmite dva aspirina i stavite ih na kašiku, držite kašiku iznad sveće sve dok se aspirin ne istopi. Auu! Dobili ste ogromnu količinu amonijaka.

Godinama sam u svojoj klinici viđao pacijente sa oštećenjem jetre, pa čak i sa akutnim zastojem koji izaziva jetrenu komu gore nego alkohol, droge, i otrovi. To izaziva visoko-proteinska dijeta. Ovakve dijete dolaze i odlaze, atrenutno su u modi Zonska i Atkinsonova dijeta. Ove dijete (kao i svaka dijeta) mogu izazvati gubitak telesne težine, ali mogu i povećati količinu amonijaka i paralizovati jetru. To je duplo opterećenje, jer jetra ne može da preradi sav ovaj dodatni holesterol koji unosite u ogromnojkoličini. I samo to, može izazvati srčani napad.

Garantovano ćete biti vitki u bolničkom krevetu ili kovčegu, ali bolje je da imate zdravu jetru, nego da budete bolesni ili mrtvi.



Žutica: Kad vam jetra oboli

Kao što sam već rekao, jedan od glavnih zadataka jetre je stvaranje žuči, koji je njen otpadni materijal, ali takođe i velika pomoć u sistemu za varenje, između ostalog. Kada jetra oboli, ona se zapuši, tako da se žuč skladišti u organizmu, umesto da se oslobađa. Sećate li se da jetramora svakog dana da preradi 58 triliona molekula hemoglobina iz izumrlih crvenih krvnih zrnaca? Kada jetra nagomilava žuč (koji sadrži bilirubin, narandžasto-crveni pigment iz starog hemoglobina

Pacijent sa žuticom

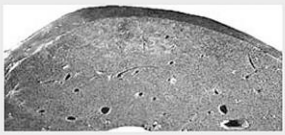
koji jetra jede), a u isto vreme ne može da nastavi sa čišćenjem 58 triliona izumrlih molekula narandžasto-crvenog hemoglobina iz krvotoka, za kratko vreme će se nagomilati višak bilirubina i hemoglobina. I koju boju će se takva osoba pretvoriti? Narandžasto-crvenu. Kada beonjače, koža, pa čak i urin dobiju ovu narandžasto-crvenu boju, to se zove "žutica" i to je dobar znak da je jetra zapušena. Vrlo je jednostavno. Zato je glavni dodatak u čišćenju koji koristim u svojoj klinici upravo sok za žuč i jetru, kako bi pokrenuo rad jetre i oslobodio žuč. Postoje dva tipa žutice koji se nazivaju - intrahepatična (unutar jetre) i ekstrahepatična (van jetre), u zavisnosti od toga gde je problem nastao.

Intrahepatična žutica

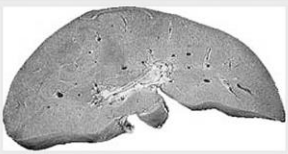
Najčešći uzroci hepatitisa (koji označava zapaljenje jetre), i intrahespatične žutice su lekovi, alkohol, oštećenje jetre, skoro svaki virus, bakterija, gljivice, moderne

BOLESTI JETRE

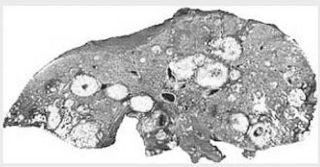
ZDRAVA JETRA



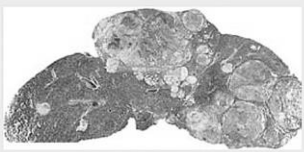
HEPATITIČNO ZAPUŠENJE
Smrt jetre uzrokovana ili zapušenjem ili odsustvom krvi koja jebogatakiseonikom.



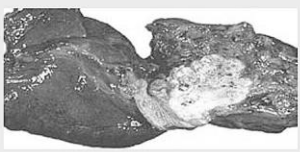
STEATOZA (MASNA JETRA)
Ovo stanje obično nastaje kada se u ishrani koristi previše masnoća.



METASTATIČNI KANCER
Rak koji je nastao u drugom organu (bubregu, pankreasu ili tiroidi) i brzo se proširio na jetru.



HEPATOCELULARNI KANCER
Rakkojijenastaoujetri, obično kao razvoj bolesti kao što su hepatitis, ciroza ili masna jetra.



HEMOSIDEROZA
Nastajevelikomkoličinomgvožđa u jetri, najčešće zbog transfuzije krvi, lekova ili trovanja gvožđem.

dijete u vidu konzumacije životinjskih proteina, i virusni hepatitis.

Virusni hepatitis

Trenutno postoji šest poznatih tipova virusnog hepatitisa. Najpoznatiji su hepatitis A, hepatitis B, i ono što se naziva Hepatitis ne-A, i ne-B, odnosno Hepatitis C, i Hepatitis D, E, i G. Uskoro ćemo otkriti toliko hepatitisa da će namponestati slova u abecedi, pa ćemo morati da im dajemo imena tropskih oluja i uragana, na primer, Hepatitis Hari. Trenutno postoji masovna panika za vakcinomprotiv Hepatitisa C. Ova opasna vakcina se čak daje deci koja su rođena u bolnicama Nju Jorka u satima odmah po rođenju, i većini dece u Kaliforniji. Ali jedina stvarna prevencija je da se prestane sa onim što oštećuje jetru (kao što su lekovi i otrovi), i da se počne sa načinom života koji čini jetru zdravom. Kao što sam ranije rekao, posao jetre je da neutralizuje otrove, i što se više osoba i dete bom-

Barduju otrovima, jetra postaje slabija. Kojim otrovima, pitate? Kada ste poslednji put bili sa nekim detetom i gledali šta jede, ili bilo koju odraslu osobu? Slaba jetra čini da telo bude manje otporno na infekcije. Nikada se nećemo otarasiti klica i virusa. Kao što uvek kažem, jedina odbrana je snažan napad protivagresora, što znači izgradnja snažnog zdravog tela. Ogromna količina infekcija hepatitisaširom Amerike samo dokazuje da predugo uništavamo našu jetru.

Ekstrahepatična žutica

Najčešći uzrok ekstrahepatične žutice jeste neka vrsta blokade. Moja teorija će nekome da zvuči kao da su sve bolesti prouzrokovane blokadom, ali zar nisu? A glavna blokada je kamen u žučnoj kesi i žučnim putevima. Više od pola miliona ljudi u Americi će ove godine doživeti da im lekari moderne medicine izvade žučnu kesu. Ti lekari su katastrofa. Žučna kesa treba da se ispere, a ne da se vadi.

Minorna žutica ili zastoj jetre mogu godinama biti neprimećeni, prouzrokujući sve vrste zdravstvenih problema. Neurološke bolesti, neuromišićne bolesti, paraliza, hronični zamor, opadanje i poremećaji imunog sistema, rak, srčane bolesti, srčani napadi, visok krvni pritisak, visok holesterol, svaki poremećaj varenja, od lošeg varenja do zatvora, dijabetes, demencija, depresija, bol i ukočenost zglobova, seksualna nemoć, problemi sa vidom… lista je skoro beskonačna.

Mnogi stari mudri doktori su često govorili da, kada imate nekoga ko ima rak, u pitanju je pacijent kome je pre tri ili pet godina obolela jetra. Otići ću korakdalje

Žučna kesa ispunjena kamenjem

i reći ću da kod svakog bolesnog pacijenta i kod svake bolesti moramo da pregledamo i očistimo jetru. Zato svako u mojoj klinici mora da uradi 5-dnevni program čišćenja jetre zajedno sa ispiranjem žučne kese i jetre. Suština je sledeća:

Iscrpite i zapušite jetru i postaćete slabi. Održavajte jetru zdravom i bićete zaštićeni od hemijskih otrova, bolesti, osećaćete se odlično i bićete punienergije.

Hepatitis C i druga virusna oboljenja

Ovo su neka imena od 4,5 miliona Amerikanaca za koje ste možda čuli, a koji žive sa Hepatitisom C: Pamela Anderson, David Crosby, Naomi Judd, Larry Hagman, Jack Kevorkian, Natalie Cole, Natasha Lyonne, Dusty Hill, Steven Tyler… lista je podugačka. Pretpostavljate, pošto su ovi ljudi uglavnom muzičari i glumci,

da su bolest dobili na žurkama, ali grešite. Istina je da su skoro svi dobili Hepatitis C putem transfuzije krvi.

Hepatitis C dovodi do hroničnih infekcija jetre, ciroze jetre (ožiljci, deformitet i nefunkcionalne ćelije jetre), hepatoćelijske nekroze (izumiranje ćelija jetre), i na kraju do hepatoćelijskog karcinoma (rak jetre), i prekida rada jetre, i transplatacije. To je za mnoge početak kraja.

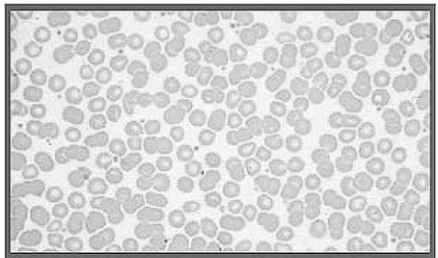
Autor Ken Kesey, pesnik Allen Ginsberg, legenda bluza Willie Dixon i bejzbol igrač Mickey Mantle umrli su od bolesti jetre ubrzo nakon što su dobili Hepatitis C.

Ako vi, ili neko koga znate, ima Hepatitis C, verovatno vas je doktor obavestio da je vaša budućnost rak, ciroza i na kraju, transplatacija jetre. Ako ste prosečni Amerikanac, vaš lekar je u pravu. Međutim, ako odlučite da ne budete prosečni Amerikanac, i unesete pozitivne, zdrave promene u vašem životu, možete očekivati dug i zdrav život bez obzira na bilo

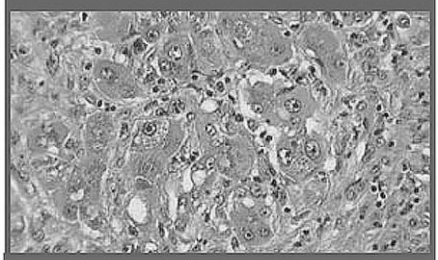
koji virus koji se nalazi u vašem telu, uključujući i Hepatitis C.

Umesto da čekate da vam virus ubije jetru, imam bolju ideju…

Prvo, ja sam lekar prirodne medicine koji zna da se vaše telo može izlečiti od bilo čega, bilo koje bolesti. Ali lekari moderne medicine kažu da je većina bolesti ne-



Normalna, zdrava krv pod mikroskopom



Krv koja sadrži virus Hepatitisa C pod mikroskopom

izlečiva i da ništa ne možete da uradite. Predlažem da usvojite moj pristup.

U prošlosti se verovalo da kada jednom dobijete Hepatitis C, ne možete ništa uraditi, i vaše telo se ne može odbraniti. Međutim, trenutna medicinska istraživanja se bave T-ćelijama imunog u telu koje ulaze u jetru i uništavaju HCV (virus Hepatitisa C).

Novo istraživanje koje je objavljeno prošle godine ukazuje na dva tipa T-ćelija (T-4 i T-8) koje mogu ubiti ovaj virus. Iz ovog istraživanja citiram: „Nekoliko grupa naučnika ukazuje na odličnu korelaciju između snažnog i istrajnog odgovora T-ćelija i uništenja virusa tokom akutne infekcije Hepatitis C virusa. Dokazi pokazuju da se ovaj imunološki odgovor održava nekoliko godina nakon oporavka od infekcije. Stoga, postojanostinfekcije Hepatitisa C je povezana sa slabim odgovorom T-ćelija.“

Sada postavljamo pitanje: Kako dobijamo „snažan“ i „istrajan“ odgovor T-ćelija?

Prema rečima većine onkologa, svako ima rak, što znači da svako ima ćelijeraka u telu koje postaju maligne ćelije, svakog dana. Većina nas takođe ima dovoljno snažne ćelije i hemikalije imunog sistema koje uništavaju ove ćelije raka svakog dana. Zato većina nas nema rak.

Obično kažem svojim pacijentima koji boluju od raka da se ne brinem za to što imaju rak, već za to što njihov imuni sistem ne ubija ćelije raka u njihovom telu. Zašto vaš imuni sistem ne radi svoj posao? U pogledu raka, side, hepatitisa ili bilo kog drugog virusa i bolesti, postavlja se pitanje zašto vaše telo ne radi svoj posao i ne štiti vas? Na predmetu Imunologija prvog dana na času, uči se da je glavni zadatak imunog sistema da ubije štetne bakterije, viruse, gljivice, bolest, i održava vas zdravim i živim. To je glavni zadatak vašeg imunog sistema!

U sledećih nekoliko decenija mnogi Amerikanci će postati domaćini velikom broju virusa, od herpesa, do hepatitisa i HIV-a - ne može se od toga pobeći. Ali biti domaćin virusu i oboleti od tog virusa su dve potpuno različite stvari. Ono što razlikuje - kada imate bolest - i stvarno bolujete - jeste zdravstveno stanje vašeg imunog sistema! Uvek kažem da je jedina odbrana moćan napad protiv agresora, a to je stvaranje i očuvanje moćnog imunog sistema.

Opet postavljamo pitanje: Kako da dobijemo i stvorimo snažan i istrajan odgovor T-ćelija?

Program lečenja Hepatitisa

1. korak Unosite više hranljivihmaterija u vaš organizam! Ne možete stvoriti moćne ćelije imunog sistema igeneralno moćan imuni sistem na lošoj hrani, pici i pivu.

Moj predlog je da napunite krv velikom količnom vitamina, minerala i drugim hranljivim materijama koje su neophodne vašem telu kako bi izgradio T-ćelije i snažan imuni sistem. A najbolji način na koji bi mogli to da uradite jeste da uzmete **Super hranu** dva puta dnevno. **Super hrana** je zdrava i čista, tako da ne šteti jetri i ne zagađuje telo, kao mnogi drugi proizvodi. Lako ulazi u krv, tako da vam neće trošiti energiju, već će vam je dati.

Super hrana

2. korak Moćan, kvalitetan i koncentrisan ekstrakt formule **Imuno 1 od Ehinacee** povećava broj T-ćelija u vašem telu. (To je ta snaga o kojoj doktori govore.) Dokazano je da biljka ehinacea stimuliše veću pokretljivost T-ćelija (to je ta istrajnost koju doktori spominju) i doprinosi značajnom smanjenju ponovne pojave virusnih infekcija. Ehinacea jeposebno dobra za Hepatitis C. Predlažem da uzimate jednu flašicu formule **Imuno 1**, prve sedmice svakog meseca, tokom ostatka svog života!

3. korak Fitohemikalije u formuli **Jetra-žuč** vezuju se za ćelije jetre, oblažu ih i štite od napada mikroorganizama, uključujući i viruse. Primenio bih 5-dnevni program čišćenja jetre odmah, a pored toga, formulu **Jetra-žuč** bih uvek nosio sa sobom. Uzimajte je bar svake druge sedmice, dve kašičice tri puta dnevno.

Oduvek govorim da se možete izlečiti od svega, samo prestanite da radite ono što vas čini bolesnim, i počnite sa onim što će vam stvoriti moćno zdravlje.

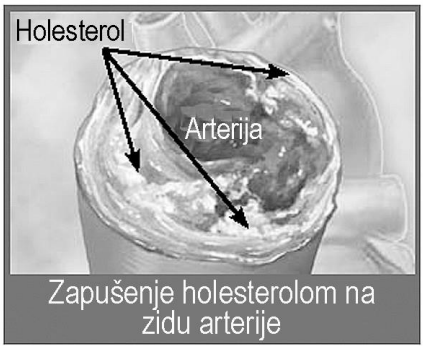
Žučna kesa

Žučna kesa je kesa u obliku kruške na donjoj strani jetre koja skladišti žuč iz jetre. Dok se nalazi u žučnoj kesi, žuč se prikuplja otpadnom vodom. Žuč se oslobađa kroz cistični kanal, koji se spaja sa jetrenim kanalom i sa njim sačinjava žučni kanal koji se završava dvanaestopalačnim crevom (početak tankog creva).

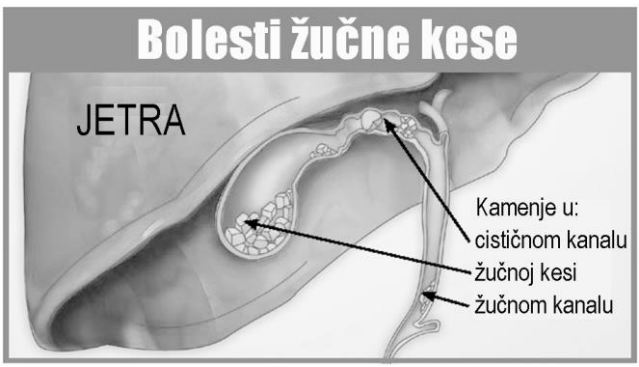
Žuč ne sadrži samo otpadne materije iz jetre koji sa sobom odnosi neutralizovane otrove, već takođe stimuliše varenje, pomaže varenju tako što oblikuje masti, podstiče peristaltiku (pokrete creva), a takođe predstavlja prirodni laksativ (podstiče pražnjenje creva) i prirodni antiseptik (sprečava razvoj mikroba) kod varenja.

Kada žuč sadrži previše holesterola, zbog uzimanja previše hrane životinjskog porekla, stvara se čvrsto kamenje. Ovo kamenje se može formirati u žučnoj kesi i

u žučnom kanalu, i na taj način, može stvoriti ekstrahepatičnu žuticu.



Zapušenje holesterolom na zidu arterije



4. poglavlje

Pogled unutar organizma

Kako možete da i dalje živite u Americi i da održavate vašu jetru čistom i zdravom?

Predajući na mnogim univerzitetima više od 20 godina, imao sam odličnu priliku da seckam i ispitujem leševe kako bih pokazao studentima kako zapravo izgledaju jetra i žučna kesa, koje se obično potpuno razlikuju od slike u savršenim anatomskim knjigama.

U telima ljudi od preko 60 godina, obično su unutrašnji organi u takvom metežu da je studentima veoma teško da odrede šta je šta. Toliko smrde da studenti istrčavaju napolje i povraćaju. Jedanput je jedan student povraćao u leš, što je izazvaloda je skoro svaki student na času počeo da

povraća po čitavoj laboratoriji. Nakon tog događaja, trudio sam se da pronađem tela mlađih ljudi koji su prevremeno umrli usled tragedije (a ne od bolesti), jer bi unutrašnji organi ostali normalniji i ne tako bolesni.

Ono što me je iznenadilo je to koliko je mnogo mladih, navodno zdravih ljudi imalo unutrašnje organe normalnog izgleda, ali kada bih došao do jetre i žučne kese, ne bih mogao da ih prepoznam.

Jetra bi obično bila znatno drugačija, otečena, a ne normalna, ispunjena krvavom tečnošću, gnojem, tumorom, ožiljcima na tkivu i parazitima. Ponekad bi bilatoliko otečena da je imala duplo veći obim, i zauzimala znatno više prostora nego što je to normalno, pa čak i do prostora koji zauzimaju slezina i creva.

Žučna kesa bi bila zastrašujuća, uvećanog oblika, duplo većeg obima, sa unutrašnjim krvarenjem i ispunjena zgrušanim tečnim mastima, gnojem, krvlju, žučnim kamenom, glistama i sluzi koja

se nije mogla identifikovati. Svaki student je bio šokiran kada bi video tako naprednu bolest i degeneraciju u mladom, navodno zdravom, čoveku.

Šta sam naučio u mojoj klinici

Vi ste veoma zauzeta osoba

Moja klinika se nalazila u Holivudu i u mestu Malibu, u Kaliforniji, a moji pacijenti su bili iz sveta industrije zabave. Ako ste gledali holivudske filmove u poslednjih 30 godina, velike su šanse da je vaše omiljene scene snimio kamerman koji je bio na programu ozdravljenja iz ove knjige, ili osoblje koje je radilo na zvuku i svetlu, a ako ne neko iza scene, onda je to bio glumac, glumica, a možda čak i režiser. I pored raskoši i sjaja koji okružuju filmsku industriju, režiseri, producenti, glumci, glumice, svi ljudi iz filmske industrije obično rade i do 16 sati dnevno, u nemogućim rokovima i pod ogromnim stresom. A kada ne rade, žure

sa jednog sastanka na drugi. Tako da, kao mojim pacijentima, nisam im ja bio potreban da im dam više posla od onog neophodnog.

Tako da sam morao da osmislim program lečenja koji će biti efikasan, ali dovoljno lak da mogu pacijenti da ga sprovode i na poslu. Većina ljudi ne može da uzme slobodnu sedmicu kako bi uradili čišćenje, tako da sam morao da osmislimprogram sedmičnog čišćenja kako osoba ne bi morala da napušta posao i postane isposnik.

Ono što želim da kažem je da program nije samo efikasan, već još važnije, da su svi pacijenti uspešno i lako obavili 5-dnevni program čišćenja jetre.

Zašto treba da radite sezonsko čišćenje?

Vaše telo se ne razlikuje od vašeg auta. Kao i svaka mašina, ako želite da potraje I da vam maksimalno produži životni

vek, i da vas godinama služi bez problema, onda mu treba rutinsko održavanje.

Ako želite da mnogo kilometara prođete svojim autom, morate da sledite program rutinskog preventivnog održavanja, baš onakav kakav se nalazi u fioci svakog novog auta. Promenite ulje i filter na svakih 8.000 km, menjajte gume, menjajte filter za vazduh na svakih 15.000, podešavajte na svakih 20 ili 25.000, pregledajte hladnjak, proveravajte akumulator, itd. Svaki mehaničar će vam reći da ako želite da vam auto potraje dugo godina, morate da vodite računa o njemu.

Šta ako možete da dodate sebi 10 godina života samo time što radite jednostavno čišćenje nekoliko dana u godini?

Primetićete da je garancija novog automobila beskorisna ako ne sledite program održavanja koji vam je dao proizvođač. Garancija će takođe biti beskorisna ako ne koristite odgovarajuće delove, maziva, ulja, filtere i tako dalje. Drugim rečima, proizvođač automobila neće garantovati

za vaš automobil ako ne budete vodili računa o njemu.

Tokom svog života još nisam čuo da je Bog lično silazio i rekao nekome da ako ne sledi program održavanja, da je garancija uzaludna. Ali ipak, „Božiji zakoni prirode," diktiraju da ako ne sledite program rutinskog održavanja koristeći odgovarajuće gorivo i ulje, ako ne sledite rutinski program preventivnog održavanja, vaše vozilo će sigurno otkazati, i vi ćete umreti.

Vaše telo, kako i svaka mašina, koristi gorivo da bi se pokrenulo, i dok se kreće, stvara otpadne materije. Kako bi vaša mašina radila najbolje što može, važno je da koristite nabolje gorivo i da periodično čistite unutrašnje delove. To je važno čak i kada živite u najboljim uslovima, a mi smo daleko od najboljih uslova. To je problem…

Bez obzira na činjenicu što prosečan Amerikanac umre u 70. ili 75. godini, većina medicinskih univerziteta, poput

Stanforda i drugih, slažu se da ljudsko telo, ako se neguje i održava na odgovarajući način, trebalo bi da traje do 125. godine. Kažu da jedini razlog zbog kog se to ne dešava, i zbog kog nam je život skraćen za 50 godina, jeste način života. Vazduh koji dišemo, tečnost koju unosimo, hrana koju jedemo i život koji živimo, skraćuju nam život za pedeset godina.

Nazvali su me „najstrožijim lekarom prirodne medicine u bloku," i „Prljavim Harijem među lekarima prirodne medicine." I znam da neke od mojih programa prirodnog lečenja i neke kliničke biljne formule i doze mogu navesti najčvršće zdravstvene fanatike da im klecaju kolena i da zovu mamu.

I znam da ste čuli: „Ovaj čovek je okrutan," i da su moji programi još gori.

Znam da su neki moji programi strogi jer sam ih koristio da bih sebe izlečio. Kada smrt pokuca na vaša vrata, i kada vreme istekne, tad je trenutak da se pritisne gas

do daske i da se ne staje. Ljudi moraju da shvate… dok lekari prirodne medicine i herbalisti okolišaju sa minimalnim dozama i mirisnim svećama, i igraju politički korektne igre sa državnim agencijama kako bi bili priznati, do tad lekari moderne medicine zaoštravaju svoje skalpele i spremaju se da vas iseckaju, isprže zračenjem i ispune vaše telo najvećom koncentracijom otrova koji su im na raspolaganju.

U mojoj klinici, naučio sam da ako želim da spasem svoje pacijente moram da budem jednak lekarima moderne medicine u pogledu žestine, ali samo sa prirodnim programom lečenja i biljnim formulama i dozama. Tako da sam nastojao da "ubijem" svoje pacijente vodom, sokovima, ispiranjem i postom, sirovom hranom, hidroterapijom, kretanjem, biljnim lekovima i novim pozitivnim emotivnim navikama. Naterao sam ih da unište svoj način života koji im je doneo bolest. Tako sam pomogao hiljadama njih da spasu

svoje živote i da se izleče, nakon što su lekari moderne medicine odustajali i slali ih kući da umru.

Ali, program u ovoj knjizi nije težak. Zapravo, veoma je jednostavan, lak i brz!

Pored mojih programa za spas života od najtežih bolesti, proveo sam decenije u klinici razvijajući i doterujući najefikasnije programe za sezonsko čišćenje za moje pacijente koji nisu umirali, zamoje pacijente koji su imali neznatne zdravstvene probleme ili koji su bili zdravi i samo su želeli takvi da ostanu.

Mnogi od mojih pacijenata, pre nego što su došli u moju kliniku, uradili su različite programe "čišćenja", kao što su "Čudesno brzo čišćenje", "Jednodnevni program čišćenja", ili "Dvodnevno brzo čišćenje" koji se mogu pronaći u prodavnicama zdrave hrane, i otkrili su da nisu delovali ili nisu bili temeljni. Znam daje prosečnoj osobi potrebno pet dana da se otarasi starog toksičnog otpada iz jetre.

Takođe sam brzo naučio da, kada moji pacijenti ne izdrže program čišćenja (oni bi se izgovarali da su oslabili, ili bi tražili druge izgovore), obično bi se to dešavalo vikendom, a ne tokom sedmice. Prijatelji su ih navodno zvali u poslednji minut na zabavu, ili su navodno zaboravili da je za vikend organizovano okupljanje rodbine, u svakom slučaju, čišćenje tokom vikenda je bio osuđen na neuspeh.

Stoga sam otkrio da petodnevni program čišćenja od ponedeljka do petka nije samo dovoljno efikasan, već i tokom radnih dana daje pacijentima najbolju prilikuda uspešno završe program.

Moj 5-dnevni program čišćenja jetre je:

- dovoljno efikasan da ispere jetru i otkloni stare, toksične materije.
- dovoljno moćan da ispere žučni kamen, mulj i pesak iz žučne kese.
- štiti i oblaže ćelije jetre od budućeg oštećenja.

- dovoljno lak da nećete osetiti njegovo dejstvo.
- i za pet dana ćete se bolje osećati i imati više energije, nego u proteklim godinama zajedno.

5-dnevni program čišćenja jetre

- Višestruko povećava vašu energijui pomaže ustvaranju odličnog zdravlja
- Štiti ćelije jetre i pomaže u izbacivanju opasnih štetnih materija
- Rastvara, ispira i uklanja čvrste naslage iz žučne kese
- Čisti vašu krv od štetnih naslaga

...ISVETOZASAMO5DANA!

5. poglavlje

5-dnevni program čišćenja jetre

Napravio sam petodnevni program čišćenja tokom kog svi moji pacijenti vrše početno čišćenje. Ovaj program se sastoji od jednostavnog čišćenja koji svako može da uradi.

Nakon što su moji pacijenti počeli da redovno koriste **Super hranu** i da rade 5-dnevni program čišćenja creva, i kada su počela creva da im rade normalno, došlo je vreme da započnu sa sledećim programom čišćenja. Ako ste bolesni, možete započeti 5-dnevni program čišćenja jetre odmah! Ne morate prvo da radite 5-dnevni program creva, već samo dodajte formulu **Creva 1** ovom programu.

Garantujem vam da ćete se osećati fizički bolje, življe, i imati više energije nakon

pet dana. Takođe, imaćete bolje mišljenje o sebi i svom životu.

Nemojte da uzimate ovaj program sa previše uzbuđenja i nervoze (ili život u tom pogledu). Samo ga uradite odmah! Sledeći ponedeljak mi deluje kao dobar početak, a ako je sada utorak, što ne biste uradili četvorodnevno čišćenje? Svako od vas ko misli da je ovo možda malo neprikladno ili vam remeti brz život, mogu vam reći da, kada ljudi završe u bolnici, voleli bi da su to mogli da urade već 20 puta. Ali još važnije, svako bi trebalo da doživi da bude nekoliko dana na svežim sokovima i sirovoj hrani. Mojim pacijentima je ovaj program promenio život.

Sokovi za čišćenje jetre i žučne kese, i biljna formula **Jetra-žuč** podstiču jetru da proizvodi više žuči i omogućava da žuč prolazi kroz žučnu kesu i žučni kanal. Ovaj postupak čisti jetru i žučnu kesu i razgrađuje i uklanja čvrst kamen iz žučne

kese. To će očistiti jetru i žučnu kesu isa tim treba da počnete.

Moj program čišćenja se sastoji od dvodnevnog konzumiranja sirove hrane i trodnevnog konzumiranja sokova.

Smislio sam da 5-dnevni program čišćenja uradite tokom sedmice, na poslu ili tokom redovnih sedmičnih poslova, jer skoro niko neće da čisti organizamtokom vikenda! I obično, ako tada pokušate da uradite program čišćenja, telefon će vam zazvoniti, rođaci ili prijatelji vas zovu, i vi morate da ga prekinete! Okupljanje, prijatelji, zabave, gozba vas sprečavaju u tome.

U nastavku ću detaljno izneti program 5-dnevnog programa čišćenja jetre i žučne kese, korak po korak.

Krećemo u avanturu!

Dnevne obaveze tokom 5-dnevnog programa čišćenja jetre: svakog dana obavite ovih 8 koraka

1. korak: Čim ustanete popijte 2 dl čiste negazirane vode

2. korak: Pripremite i popijte sok začišćenje jetre i žučne kese (videti kako se pravi na strani 94)

3. korak: 15-20 minuta nakon ispijanja soka za čišćenje jetre i žučne kese, popijte dve šolje **Čaja za detoksikaciju** (videti uputstvo za pripremu na strani 102). Sipajte 120 kapi formule **Jetra-žuč** u svaku šolju čaja (ukupno 240 kapi) ili sipajte formulu **Jetra-žuč** odvojeno u malo vode i popijte.

4 korak: Uzmite 120 kapi moje **Detoks** formule. Ova formula ima najjači ukus, tako da je možete sipati u neki sok, ako želite.

5 korak: Nakon jedan sat, popijte **Super obrok** – kao hranljivo jutarnje piće.

*Uputstvo za pripremu **Super obroka**:* U blenderu pomešajte 2,5 dl svežeg isceđenog soka od citrusa, 2,5 dl vode, 1 banana i 2 supene kašike **Super hrane**.

6 korak: Ponovite sa istom dozom **Čaja za detoksikaciju** i formule **Jetra-žuč** još dva puta tokom dana i to bi trebalo da bude ukupno 6 šolja čaja i 720 kapi formule **Jetra-žuč** dnevno.

7 korak: Ponovite sa istom dozom **Detoks** formulu još četiri puta u toku dana, što bi trebalo ukupno da bude 120 kapi pet puta dnevno.

8 korak: Nastavite sa programom hrane i sokova kako je objašnjeno na sledećoj strani.

Program hrane i sokova

Ovaj program se sastoji od dvodnevne konzumacije sirove hrane i trodnevne konzumacije sokova.

Prvi i peti dan (sirova hrana)

Doručak: Uzmite sveže voće ili povrće. Ako budete gladni pre ručka možete uzeti voće, razblaženi sok od svežeg voća ili voćni šejk. Prestanite sa unošenjemvoća i voćnih sokova najmanje sat vremena pre ručka. Tokom ovog programa, najbolje je ne mešati voće i povrće.

Ručak: Za ručak, možete uzeti sokove od svežeg povrća, sirovo povrće, samo, ili u salati, klice, kalijumovu supu (videti uputstvo na strani 103) i biljne čajeve. Za salate i povrće možete koristiti prelive, i maslinovo ulje, avokado, sok od limuna, beli luk, crni luk, i bilo koju drugu biljku ili prirodni začin.

Popodnevni obrok: Sirovo povrće, salate od sirovog povrća, razblaženi sokovi od povrća, klice, kalijumova supa i biljni čajevi. Sva hrana od povrća i sokovi se moraju uneti do 6 sati popodne.

Večernji obrok: Razblaženi voćni sokovi, voće, voćni šejk, voćne salate, voda i biljni čajevi.

Drugi, treći i četvrti dan (ceđeni sokovi)

Sada sledi drugi dan. Popijte najmanje 4 litra tečnosti dnevno. Ako ogladnite pijte još više tečnosti.

Jutro: Započnite s vodom, jutarnjim napitkom za ispiranje, biljnim čajevima i tinkturoma i jutarnjim napitkom sa **Super hranom.**

Sredinom jutra: Razblaženi voćni sokovi, biljni čajevi i voda do podne.

Popodne: Razblaženi voćni sokovi, kaliju- mova supa, biljni čajevi, i voda do uveče.

Uveče: Razblaženi voćni sokovi, biljni čajevi i voda.

Peti dan (sirova hrana)

Peti dan je dan kada ćete prekinuti sa postom. Program ishrane će biti isti kao i prvi dan. Prekid posta je veoma važan deo ovog programa. Polako žvaćite hranu i svaki zalogaj dobro natopite pljuvačkom. Jedite dok van ne bude dovoljno, nemojte se prejedati. Uvek možete uzeti više, ako budete gladni. Žvaćite hranu dok je ne pretvorite u tečnu materiju.

Kako da napravite sok za čišćenje jetre i žučne kese za dva minuta

Od kućnih aparate potreban vam je:

- Blender
- Jedna merna posuda (od namjanje pola litre)
- Jedna šolja vode

- Jedna ručna cediljka za limun
- Jedan nož (širi)
- Jedna kašika

Za sok vam je potrebno:

- 3-4 narandže, 2 limuna (dovoljno za 2,5 dl)
- 1-5 češnja belog luka
- 2,5 cm đumbira
- 1-5 supenih kašika maslinovog ulja
- 2,5 dl negazirane vode

Prvi korak: Stavite 250 ml svežeg soka u blender.

Napomena: Tokom proleća ili leta napravite sok od 2 limuna i dovoljno narandži da biste napravili 250 ml soka od ovog citrusnog voća. Tokom jeseni ili zime pomešajte 250 ml svežeg soka od jabuke ili grožđa ili u kombinaciji sa ta dva voća.

Drugi korak: Dodajte jedan do pet češnjeva belog luka.
(Jedan češanj za prvi dan, dva češnja za drugi dan, sve dok ne dođete do pet češnjeva petog dana.)

Napomena: Ne seckajte beli luk, samo ga ubacite celog, a blender će uraditi ostalo.

Nabolji način da oljuštite beli luk je da ga zgnječite ravnom stranom noža, a ljuska će sama spasti. Koristite beli luk srednje veličine (koristite veći ili manji, u zavisnosti od toga koliko tolerišete beli luk).

Treći korak: Dodajte jedno parče svežeg đumbira (oko 2,5 cm)

Napomena: Ne ljuštite ga. Blender će ga sitno iseckati.

Četvrti korak: **Dodajte u blender 250 ml negazirane vode, 1 do 5 supenih kašika maslinovog ulja (1 supenu kašika za prvi dan, dve za drugi dan, sve dok ne dođete do pet kašika - peti dan).**

Peti korak: **Izblendajte sve sastojke u blenderu tokom šezdeset sekundi i popijte.**

Šesti korak: Ne zaboravite! 15-20 minuta nakon ispijanja soka za čišćenje jetre i žučne kese popijte dve šolje *Čaja za detoksikaciju* (videti stranu 102)**.**

Napomena: Stavite 120 kapi formule **Jetra-žuč** u svaku šolju čaja (ukupno 240 kapi) ili popijte formulu **Jetra-žuč** odvojeno u vodi ili u soku od jabuke i grožđa, ili nekom drugom soku.

Iskustva izlečenih

“Pre godinu i po dana moj holesterol je bio 38 mmol/l (normalan je 3,1 - 5,5), a trigliceridi 98 (dozvoljeno je 1,7 - 5). To je bilo užasno. Moja glava samo što nije eksplodirala, i osećala sam kako mi se mozak trese zajedno sa ostatkom tela. Pokušala sam da koristim lekove za nerve, kao i lekove za sniženje holesterola, ali sam otkrila da tako uništavam jetru. Bila sam tri puta u bolnici zbog upale pankreasa, i imala još četiri napada nakon izlaska iz bolnice, ali sam ostala kod kuće i preživela. Vreme provedeno u bolnici je bilo pravi košmar. Niko od lekara i laboranata nikada nije čuo da je neko imao tako visok holesterol i ostao živ.

Uradila sam pet puta program čišćenja jetre i kompletan program za neizlečive bolesti. Iz mene su izašla dva tumora sa “pipcima” i stotine malih zelenih kamenčića. Nakon jedne godine primene programa čišćenja i zdravog života moj holes-

terol je sada 4, a trigliceridi su pali na 4. Zahvalna sam Bogu na informacijama koje sam dobila preko vas, i sigurna sam da kada sam ja uspela da rešim ovaj problem, onda to može svako. Želim vam sve najbolje."

J.K., Mound City, Montana

"Imala sam stravične bolove i moji lekari su hteli da mi odstrane žučnu kesu. Umesto toga, ja sam izabrala da primenim program čišćenja jetre i žučne kese. Bol je trenutno nestao, a nakon 5 dana otišla sam kod mog lekara koji mi je rekao da je kamenje u žučnoj kesi nestalo."

L.K., Boca Raton, Florida

Kako da napravite čaj za detoksikaciju

Stavite šest supenih kašika detoks čaja u dve litre negazirane vode. Ostavite da čaj prenoći u vodi. Ujutru, zagrejte ga do ključanja, smanjite temperaturu, i ostavite ga 15 minuta. Iscedite biljke, nemojte da ih sklanjate, ostavite da se čaj ohladi, i pijte ga toplog. Tu ćete imati dovoljno čaja za šest šolja dnevno. Vratite iskorišćene biljke nazad u posudu, dodajte tri supene kašike svežih biljaka, i dve litre vode. Ostavite da prenoći i ponovite čitav proces. Nastavite da dodajete nove biljke već iskorišćenim tokom tri dana, a zatim uklonite sve i počnite iz početka.

Čaj za detoksikaciju čisti čitav sistem za varenje. Skuvajte ga danas!

Predložena doza: Dve šolje, tri puta dnevno.

Recept za kalijumovu supu

Ovo je odličan dodatak vašem programu čišćenja. Očistiće vaš sistem od toksina, kiselina, sluzi, a obezbediće vam adekvatnu količinu minerala.

Napunite punu činiju ljuskama od pet krompira, pet šargarepa, pet celih iseckanih cvekli, dva cela iseckana crna luka, pet češnjeva belog luka, pet stabiljki iseckanog celera i lišće od cvekle.

Dodajte ljutu papriku za ukus. Dodajte vodu tek da prelijete povrće i kuvajte na veoma niskoj temperaturi od 1 do 4 sata. Procedite i pijte samo supu. Napravite da imate dovoljno za dva dana, a ostatak supe držite u frižideru. Ako je moguće, koristite povrće koje je organski uzgojeno, bez toksičnih insekticida, pesticida i neorganskih hemijskih đubriva, dok ste na programu čišćenja.

Lečenje žučne kese u hitnim slučajevima

1. Prestanite da uzimate hranu odmah, što je dobro za svaku akutnu bolest. Uzmite 240 kapi tinkture **Varenje** i 240 kapi tinkture **Jetra-žuč** u 15 ml tople vode, odmah.

2. Napravite i popijte sok za čišćenje jetre i žučne kese. U hitnom slučaju, bolje uzmite sok od jabuke i limuna, iako će pomoći sok od bilo kog voća. Uzmite najmanje tri češnja belog luka i tri kašičice maslinovog ulja.

3. Lezite na desnu stranu i stavite toplu oblogu preko jetre. Ricinusovo ulje preko jetre je takođe korisno, kao i toplo-hladne obloge ili tuširanje.

4. 15 minuta kasnije popijte dve šolje toplog **Čaja za detoksikaciju** sa 360 kapi tinkture **Jetra-žuč** svakoj šolji.

5. Kada se bol malo smanji, uradite temeljno čišćenje debelog creva pomoću klistira. Opustite se, to možete raditi sat vremena.

6. U slučaju dodatnih bolova u predelu jetre, uzmite dodatnih 140 kapi tinkture **Varenje** i 40 do 60 kapi tinkture **Pluća** u 30 ml vode.

Napomena: Ako budete i dalje osećali bol nakon sat vremena, ponovite sve ove korake koristeći tri češnja belog luka i pet supenih kašika maslinovog ulja.

Ne sećam se da je i jedan pacijentmorao da ponovi ovaj postupak više od dva puta pre nego što bi osetio olakšanje. Pacijent bi potom odmah trebalo da počne sa 5-dnevnom programom čišćenja jetre koristeći sok za čišćenje jetre i žučne kese, formulu **Jetra-žuč** i **Čaj za detoksikaciju**. Zapamtite, napad na žučnu kesu je poziv da osoba promeni način života koji više odgovara njegovoj jetri.

Pismo veoma "prosvećenog" doktora o 5-dnevnom programu čišćenja jetre

Dragi dr Šulc,

Izvršio sam mnogo operacija uklanjanja žučne kese kod mojih pacijenata tokom profesionalne karijere kao hirurg. U prošlosti, smatrao sam da su vaši tretmani, pogotovo programi čišćenja jetre i žučne kese, previše grubi. Ali kada sam pročitao pozitivno iskustvo jednog drugog lekara o vašim programima čišćenje jetre i žučne kese, odlučio sam da ih isprobam na sebi i svojoj ženi. Takođe, dao sam ih i mojim pacijentima da ih isprobaju.

Sada sam uveren da ovaj vaš program čišćenja ne samo da je bezbedan, nego je i efikasan u čišćenju žučne kese, jetre i celog tela, i dobijanju na energiji i izdržljivosti. Kada sam razmotrio pogrešan način života koji upražnjavaju ljudi da-

našnjice, shvatio sam da se u potpunosti slažem sa onim što vi preporučujete, naročito vaš 5-dnevni program čišćenja creva i 5-dnevni program čišćenja jetre.

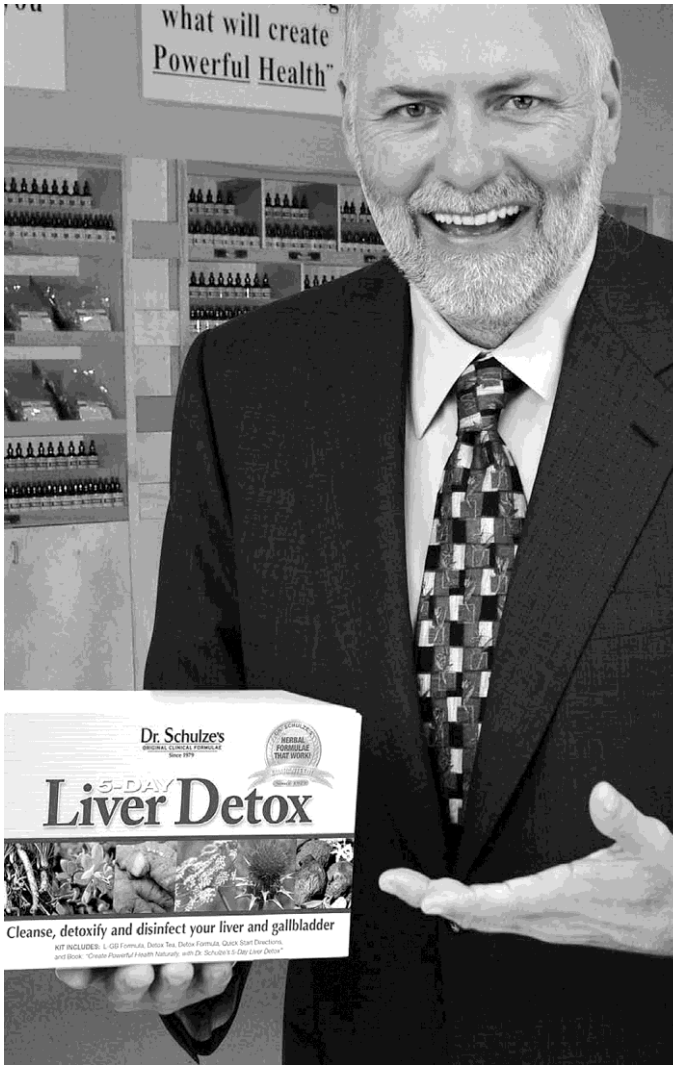
Takođe, u prošlosti sam često imao problema sa pacijentima koji su nastavili da imaju bolove i probleme, i nakon što sam im hirurški uklonio žučnu kesu. Ono što mi hirurzi nikada nismo zapazili jeste da takođe postoji još mnogo kamenja koji su nataloženi u jetri.

Kada hirurg ukloni žučnu kesu, on je uradio samo delimičan zahvat, ne razmišljajući da je možda ostalo kamenje u jetri i da će doći do pojave istog problema i nakon operacije.

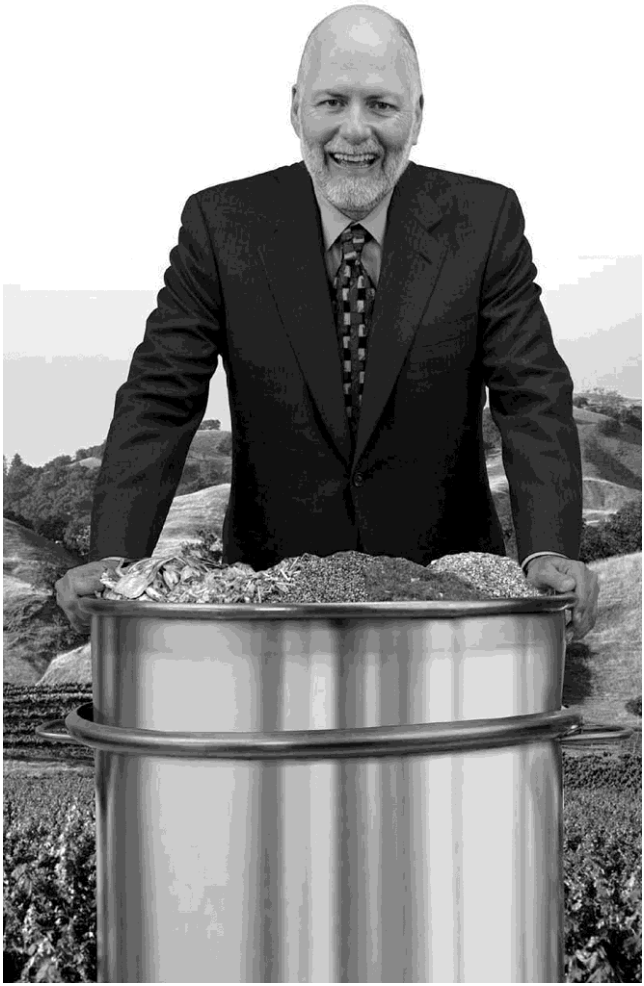
Pošto je do danas hirurško uklanjanje kamenja u jetri nemoguće, zašto ne bi primenjivali vaš bezhirurški i bezbolan metod za uklanjanje kamenja u jetri i žučnoj kesi? I na taj način dali pacijentima potpuno izlečenje! Čišćenje jetre je jednostavna procedura koju svaki pacijent može sam da obavi na osnovu saveta i predloga

medicinskog stručnjaka. Vaš program čišćenja jetre ne zahteva zadržavanje u bolnici, potrebni preparati su jeftini i lako dostupni, instrukcije su jednostavne, a cela tehnika nije neprijatna i nepristupačna.

Iskreno vaš,
Dr T. H.



Paket za čišćenje jetre i žučne kese



6. poglavlje

Biljne formule dr Šulca

Podstaknite rad, očistite i zaštitite vašu jetru i žučnu kesu, i uklonite parazite iz tela.

Formula JETRA-ŽUČ

- Ispira i čisti jetru i žučnu kesu
- Štiti ćelije jetre od oštećenja i uklanja parazite
- Čisti žučnu kesu i uklanja kamenje
- Zdrava jetre čisti vaše telo i sprečava da obolite

Biljni sastojci: Seme šarenog čkalja, koren maslačka, koren mahonije, koren lincure, list pelina, čaparal, orahova ljuska, koren đumbira, ljuska od belog luka, seme morača, listovi artičoke.

Jetra je filter u vašem telu. Svake sekunde svakog dana, ona filtrira, neutrališe, ubija i uklanja otrove koje udišete, unosite i upijate. Od uobičajenih štetnih hemikalija u kući, na radnom mestu ili čak na tanjiru, do ostataka lekova, zagađenog vazduha, i izumrlih krvnih ćelija, postoje milioni toksičnih čestica koje cirkulišu u vašem telu, a od kojih vas jetra mora odbraniti. Skoro svi kanceri danas su povezani sa toksičnim hemikalijama. Vaša jetra je vaša odbrambena ba-

rijera. Ali kada vaš moderan način života napadne vašu jetru neprekidnim izlaganjem toksinima, ona ne može da obavlja svoj posao.

Biljke u ovoj formuli su poznate po svojoj sposobnosti da podstaknu rad, očiste i zaštite jetru i žučnu kesu, i očiste telo od parazita. Šareni čkalj sadrži mnogo fitohemikalija, od kojih su tri glavne: silibinin, silidianin, i silikristin. Ove tri biljne hemikalije se obično oslovljavaju pod zajedničkim imenom silimarin. Na mnoge načine ove biljne hemikalije štite i leče jetru. Ali dva glavna načina jesu zaštita i obnova. Fitohemikalije u šarenom čkalju jačaju strukturu membrane hepatocita (ćelija jetre) i sprečavaju prodor poznatih toksina u jetru.

Ove hemikalije takođe podstiču rad jedarca polimeraze A, što dovodi do povećanja sinteze ribozomskog proteina i podsticanja obnove oštećenih ćelija jetre i stvaranja novih. Ove hemikalije su toliko moćne da vas mogu čak i zaštiti od

najsmrtonosnijih otrova na planeti, na primer, od gljive pupavke. Jednostavno, unošenje silimarina (šarenog čkalja) je poput stavljanja zaštitne obloge oko ćelija jetre, dok se istovremeno ubrzava obnova oštećenih ćelija i izgradnja novih snažnih ćelija.

Koren mahonije, koren lincure, list pe lina i koren maslačka su jedne od najgorkijih biljaka na planeti i klasične su gorke biljke koje se koriste u tinkturi za jetru. Sadrže fitohemikalije kao što su berberin alkaloid i eterična ulja, koja podstiču

Iskustvo izlečenog

"Godine 1999. otkriven mi je he - papitis, a sada je 2004. Nisam otišla na presađivanje jetre. Moja koža je čistija nego ikad. Moje zdravlje je sve bolje i bolje. Moj vid je sve bolji. Dioptrija mi se duplo smanjila u zadnje dve godine.

B.S. Los Anđeles

jetru da proizvodi više žuči za ispiranje žučnog kanala i žučne kese.

Orahova ljuska, pelin i beli luk su snažne antiparazitske biljke. Zaraza parazitima se ne može izbeći. Jedan kubni centimetar teletine može sadržati preko 1.000živih larvi parazita koje čekaju da se izlegnu u vašem telu. Preko 65% ispitane sveže ribe imalo je toksični nivo bakterija i parazita. Piletina je još gora. Na stotine pacijenata je izbacilo crevne parazite, pljosnate crve dugačke jedan metar, a ova formula im je ubila ćelijske parazite. Najbolje deluje ako se koristi zajedno sa crevnim formulama **Creva 1** i **Creva 2**. Formule treba koristiti ako postoji sumnja da imate parazite, ako ste imali dugu istoriju problema sa crevima, zatvor,ako jedete namirnice životnjskog porekla, ako imate neku dugotrajnu bolest, ili neki oblik degeneracije. Ako ste bili izloženi bilo kakvim toksičnim supstancama, ili ste pili alkohol ili druga štetna pića, ova formula je za vas. Takođe, formula je od

koristi ako imate visok holesterol, masnoću u krvi, ili porodičnu istoriju problema sa jetrom ili žučnom kesom. Mnogi veruju da svako ko ima rak ili loš imuni sistem, mora imati slabu, zapušenujetru. Čak i kada je osobi uklonjena žučna kesa, ove biljke će biti još uvek efikasne za čišćenje jetre i žučnog kanala.

Čaj za detoksikaciju na više načina koristi zdravlju. To je biljni tonik za sve namene. Moćni je stimulant, naročito za želudac, jetru i digestivnu stranupankreasa. Takođe čisti kožu i krv, jetru i žučnu kesu, i savršen je za upotrebu nakon soka za čišćenje jetre. Podstiče jetru da proizvodi više žuči, a zatim ispira žuč i masti koji su zapušavali jetru i žučnu kesu. Ovaj čaj je odlična zamena za kafu. Odličnog je ukusa i nema kofeina.

Čaj za detoksikaciju

- Čisti krv, jetru i žučnu kesu
- Čisti i podstiče rad čitavog sistema za varenje
- Uklanja gasove i loše varenje
- Pojačava protok urina

Sastojci: Koren maslačka, koren čička, seme kardamona, koren đumbira, korataheba, kora cimeta, karanfilić, seme morača, koren sladića, bobice kleke, lišće uve, crni biber, rastavić, koren peršuna, kora od pomorandže.

Đumbir, kardamon, morač, kora cimeta, crni biber i karanfilčić su poznate biljke za poboljšanje varenja. Izuzetno su efikasne i sastavni su deo tradicionalne kineske, indijske, evropske i američke biljne medicine vekovima. Posebno se koriste kod dispepsije (gasova), grčeva, kolike, nadimanja, lošeg varenja, gorušice i mučnine. Sadrže esencijalna uljakoja stimulišu sve aspekte varenja, od lučenja pljuvačke i stimulacije digestivnih sokova, do dejstva protiv grčeva, pa čak i stimulacije tankog creva za bolje upijanje.

Kardamon, maslačak, čičak i kora od pomorandže stimulišu jetru da luči žuč. Dok kardamon sadrži esencijalna ulja koja podstiču rad jetre, ostale tri biljke sadrže fitohemikalije za jaču stimulaciju jetre. Maslačak i čičak podstiču bubrege da luče urin, zajedno sa rastavićem i peršunom. Bobice kleke i lišće uve su diuretici i sredstvo za dezinfekciju urinarnog trakta. Kora taheba je imunološki stimulant

iz Južne Amerike, a sladić leči i oblaže čitav digestivni trakt.

Neke od biljaka u ovoj "politički nekorektnoj" biljnoj formuli žestoko je napala američka vlada i neke medicinske grupe tokom prošlog veka, a neki u proteklih deset godina.

Neke od ovih biljaka su bile nelegalne, kao čaparal koji je bio zabranjen za upotrebu skoro pet godina. Snabdevači su prestali da ga prodaju, a herbalisti su bili politički poraženi. Umesto toga, ja sam posadio sopstveni čaparal u pustinjama Kalifornije i nastavio da ga koristim. U mojoj klinici, sposobnost lečenja je ta koja diktira koje ću biljke da stavim u formulu, a ne politika. Kako mogu da gledam pacijenta u oči koji pati i da mu kažem da znam šta bi moglo da mu pomogne, ali da mu ne mogu to dati legalno? Zbog toga što sam nastavio da koristim ovu biljku tokom njene zabrane, to je bio jedan od razloga zbog kojih je moja klinika bila zatvorena. Druge biljke

u formuli lekari moderne medicine nikako ne preporučuju, kao što je seme lobelije, koren vinobojke, pa čak ni cvet crvene deteline. Prema tome, mnogi herbalisti (uključujući i mene) su bili hapšeni i zatvarani što govore o koristima koje donose ove biljke, zbog njihove povezanosti sa lečenjem raka i hroničnih bolesti. Nakon svega, moram vam reći da su biljke u ovoj formuli klasični tonici za čišćenje krvi i limfe, koje uspešno koristim godinama u svojoj klinici.

Formula DETOKS

- Najmoćnija formula za čišćenje dostupna na svakom mestu
- Čisti nagomilane toksine iz krvi i limfnog sistema
- Doprinosi zdravijoj koži i lepšem tenu

Sastojci: Cvet crvene deteline, list i smola čaparala, koren mahonije, koren čička, koren štavelja, koren vinobojke, ljutić,

ljuspa belog luka, seme lobelije, habanero paprika.

Ova formula je zasnovana na poznatim formulama Hoksija i doktora Kristofera i mnogim sličnim moćnim formulama (za čišćenje krvi) koje postoje širom sveta. Ove biljke se koriste u lečilištima prirodne medicine širom sveta jer izbacuju nagomilane otrove iz krvi i ćelija, i poznate su po svojoj efikasnosti.

Sledeće što ću navesti je iz visoko cenjenih medicinskih tekstova. Prema far-

maceutskim priručnicima, čaparal sadrži nordi-hidro-gvajaretinsku kiselinu. Prema Merkovom priručniku, ova kiselina iz čaparala je navedena kao antioksidant u terapeutskoj kategoriji, i kao antineoplastik. Prema Taberovom medicinskom rečniku, antineoplastik je „agens koji sprečava razvoj, rast i širenje malignih ćelija (tumora).“

Ovo je do sada moja najmoćnija i najsnažnija biljna formula. Stavite 120 kapi u 30 ml soka od jabuke ili grožđa i popijte. Ovo je biljni čistač, a ne mirišljavi sok. Nemojte ga mirisati. Samo ga popijte.

7. poglavlje

Najčešće postavljana pitanja

Slede najčešće postavljena pitanja o čišćenju jetre.

Koliko puta godišnje bi trebalo da radim čišćenje, i koliko dugo bi trebalo da ostanem na formulama dok sam na čišćenju?

Za prosečnu osobu koja je zdrava i nije bolesna, odlična prevencija je da uradi sedmično čišćenje četiri puta u godini. To je jedna sedmica tokom proleća, leta, jeseni i zime. Izaberite sedmicu kadmožete, pet, šest, sedam dana u nizu, uradite čišćenje, prevenciju. Očistite se. Moji pacijenti koji su to radili retko su imali zdravstvene probleme ili su oboljevali. Jedna sedmica je dovoljno dobra za oso-

bu koja živi dobrim, zdravim načinom života kako bi se sprečio problem. Ako ste bolesni, možete to da radite češće. I sigurno, ako ste upravo sad bolesni, možete produžiti. Zapamtite, moj program lečenja počinje sa minimum 30 dana posta na sokovima i tehnikama zdravog života. Tako da možete da radite čišćenje koliko god želite. Ali minimum je jedna sedmica, četiri puta u godini.

Da li moram da rezervišem poseban period za čišćenje?

Sve u životu bolje deluje kada se pripremite za to. Zabeležite dane na vašem kalendaru najmanje nekoliko sedmica unapred. Neće vam prijati ako ustanete ujutro i kažete: „Sad ću da uradim program čišćenja,“ukoliko ste prethodni vikend proveli na nezdrav način, a pri otvaranju frižidera vidite da nemate ništa sa čim bi mogli da započnete čišćenje. Baš kao i sve ostalo u čemu želite da budete

uspešni, mala priprema će vam pomoći da uspete.

Da li je post na sokovima obavezan?

Lično, ako želite da se osećate dobro, post na sokovima je obavezan. Moj 5-dnevni program čišćenja se sastoji od dva dana sirove ishrane i tri dana posta na sokovima. Ako program budete radili od ponedeljka do petka, sirova hrana se jede ponedeljkom i petkom, a utorkom, sredom i četvrtkom je post na sokovima. Ako se vratite u prethodni vek, videćete da su lekari prirodne medicine koristili post na sokovima kao osnovu svojih programa izlečenja. Ne zanima me kod koga ste učili i na koga se ugledate. Kod svih mojih odličnih učitelja, poput Pavo Airole i dr Bernarda Jensena i dr Džona Kristofera, osnova lečenja je bio post na sokovima. To bi trebalo da nazivamo "ispiranje sokovima" jer unosite 4 litre biljnih čajeva, negazirane vode i svežih so-

kova, u vaše telo, koji vas opremaju odličnim hranljivim materijama i čiste vas od neželjenih kiselina, soli, starih minerala, toksičnog otpada i hemikalija. Toje najbolji deo prirodnog programa čišćenja. Zato ne preskačite post na sokovima. U svojoj klinici sam video da stvara čuda. Post na sokovima je ono što bi trebalo da uradite.

Međutim, ne morate da radite čitav program. Znate, ponekad se probudim i kada treba da uzmem sok za čišćenje jetre osećam se lenjo. Ili osećam da bih mogao da uzmem sok za čišćenje bubrega i bešike. Tako da napravim sok za jetru ili sok za bubrege i popijem ih ujutro. I samo nastavim sa uobičajenim režimom u toku dana. Ponekad uzmem **Super hranu** nekoliko sati kasnije, a nekoliko sati nakon toga ručam, a potom i večeram. Poenta je da nikada ne oklevate da se probudite ujutro i popijete sok za čišćenje bilo da je za jetru i žučnu kesu ili bubrege i bešiku. Ne morate da radite ceo program.

Više bi voleo da svedete program samo na jedan sok za čišćenje, nego da ga ne uradite uopšte. Sigurno je najbolje dodati i post na sokovima. Neki ljudi postavljaju ovo pitanje jer imaju dijabetes pa se plaše da urade post na sokovima. Mnogi moji pacijenti sa dijabetesom, i prvog i drugog tipa, bili su na postu na sokovima. Ne morate da se brinete. Samo upotrebite zdrav razum i uspećete. Program je moćniji kada uradite program čišćenja jetre i žučne kese, i bubrega i bešike ako ga uradite sa celokupnim programom 5-dnevnog čišćenja, koji uključuje 5-dnevni program ishrane.

Da li može da se unesu izmene u 5-dnevni program čišćenja jetre?

Ni od koga ne očekujem da metodološki sledi tačno ono što kažem. Bili biste robot kada biste tako radili. Želim da samo date sve od sebe. Naravno, vreme se može menjati. Može se prilagoditi va-

šem načinu života, vašem radnom mestu, jer verovatno radite čišćenje na svom radnom mestu. Ono što želim darazmišljate je sledeće: na kraju dana, želim da unesete svu hranu, sve sokove, i sve biljke i biljne formule koje sam vam predložio.I rasporedite ih što bolje možete. Da li morate da sledite moj program tačno u minut? Ne, ne morate. I verovatno će vam biti teško da to pokušate. Zapravo, brinem se za svakog pacijenta koji pokuša tako nešto. Takvi mogu biti pomalo neurotični. Naravno, izmenite ga tako da vam odgovara. Suština je da želim da to uradite. Nikada se nećete oporaviti ako budete gledali u moju 5-dnevni program i proučavali ga, pa ako shvatite da ne možete savršeno da uradite program, da odustane od njega. Dajte sve od sebe. Samo to tražim od vas, da date sve od sebe da uradite ovaj program.

Da li predlažete da se koristi formula Detoks tokom 5-dnevnog programa čišćenja jetre?

U klinici, kad god je neki pacijent radio 5-dnevno čišćenje, uradili bi jednu od te dve stvari. Ili bi konzumirali jednu flašicu formule **Detoks**, ili bi konzumirali jednu flašicu formule **Imuno 1**. Kada radite program čišćenja, onda ili želite da očistite krv biljkama koje služe za čišćenje krvi, ili želite da osnažite imuni sistem. Ako radite čišćenje krvi u proleće, osnažite imuni sistem u leto. Ali definitivno koristite formulu **Detoks** ili **Imuno 1**, tokom 5-dnevnog programa čišćenja. I zapamtite da upotrebite jednu čitavu flašicu.

Koje su koristi od korišćenja formula Creva 1 i Creva 2, dok radim 5-dnevni program čišćenja jetre?

Suština je da kada ispirate jetru i žučnu kesu, otpad odlazi direktno u debelo crevo. Ako vam creva ne rade kako treba ili imate zatvor, ovaj toksični ostatak ne može da izađe iz vašeg tela.

Zapamtite, vaša creva su glavni organ za eliminaciju otpada. Neke biljke u formuli **Creva 1** takođe stimulišu jetru i žučnu kesu, tako da pomažu u čišćenju. Održavanjem creva čistim, smanjuje se pritisak na bubrega i bešike, tako da se pomaže i u njihovom čišćenju. Tako da je veoma važno da koristite formulu **Creva 1** i **Creva 2**. Drugim rečima, uradite 5-dnevni program čišćenja creva tokom 5-dnevnog programa čišćenja jetre i žučne kese ili bubrega/bešike.

Kako da poboljšam varenje nakon 5-dnevnog programa čišćenja jetre?

Prvo, nastavite sa formulom **Creva 1**. To ubrzava eliminaciju, čime se smanjuje pritisak na sistem za varenje. Tako da nemojte da zaboravite da upotrebite formulu **Creva 1**. Drugo, koristite formulu **Varenje**. Ona je odlična za ljude koji imaju grčeve, koliku, loše varenje ili gorušicu. Stavite 120 kapi u 30 ml vode, i vaši problemi sa varenjem su prošlost. Lično, to je jedna od mojih omiljenih formula. I na kraju, **Čaj za detoksikaciju** je odličan čaj za varenje. U njemu ima toliko mnogo biljaka, tako da ako volite da pijete čaj, to je dobra formula za vas, a pomoćiće vam i u varenju.

Mogu li stvarno da isperem kamenje iz žučne kese i izbegnem njeno odstranjivanje?

Naravno da možete. Imao sam nahiljade pacijenata koji su radili ultra zvuk i rendgen žučne kese, koja je bila prepuna kamenja, i uspeli su da ih se otarase uz pomoć ovog programa. Vađenje žučnekese je nešto najsmešnije u hirurgiji.Toliko je glupo vaditi slab ili bolestan organ iz tela. To je kao kada vadite debelo crevo zato što imate zatvor. I ne bi trebalo da se smejem, jer je mnogo operacija debelog creva urađeno na mojim pacijentima, pre nego što sam ja počeo da radim sa njima. Operacija je za one koji ne žele da promene svoj život. Zapravo, skoro sva moderna medicina je za one koji ne žele da promene svoj način života i da preuzmu odgovornost za svoj život. Budite sigurni da će 5-dnevni program čišćenja jetre uraditi baš to. Ispraće kamenje, pe-

sak iz žučne kese, kroz sistem za varenje, i vi ćete ih izbaciti. Upravo držim pismo od hirurga, medicinskog doktora, koji je uradio mnoge operacije vađenja žučne kese. Sada svojim pacijentima prepisuje moj 5-dnevni program čišćenja jetre, koji mu uspeva kod svakog, tako da više ne radi operacije. To je sasvim nova vrsta medicinskog doktora. Sada možemo da mu aplaudiramo jer je progledao. Ubeđen sam da će 5-dnevni program čišćenja jetre uraditi posao kod svih koji imaju problem.

Koji od 5-dnevnih programa čišćenja bih trebalo prvo da uradim - čišćenje jetre i žučne kese ili bubrega i bešike?

Na nekoliko načina možete doneti odluku. Prvi je povezan sa vašom istorijom. Da li ste imali problema sa jetrom ili žučnom kesom? Da li ste imali začepljenje žučne kese? Da li imate visok ho-

lesterol? Istoriju hepatitisa, ili porodičnu istoriju problema sa jetrom ili žučnom kesom? Ako ulazite u ovu kategoriju, počnite sa 5-dnevnim programom čišćenja jetre. Ako imate kamen u bubregu, infekciju bubrega ili bešike, često urinirate, ili neku porodičnu istoriju problema sa bubrezima i bešikom, počnite sa 5-dnevnim programom čišćenja bubrega. Ako niste imali nikakvih problema, niti porodičnu istoriju problema sa jetrom, žučnom kesom, bubrezima i bešikom, postoji jednostavan način šta da izaberete. Ako su vam oči svetlo braon ili braon, počnite sa čišćenjem jetre. Ako su vam oči plave, počnite sa čišćenjem bubrega. Ako imate zelene oči, izaberite sami (malo se šalim). A u sledećoj sezoni čišćenja, uradite prvo onaj drugi program. Ako imate problem samo sa jednim, možete da radite pomenuto čišćenje tokom prve dve ili tri sezone, ali bar jednom u godini da uradite onaj drugi program. Tako da ako radite 5-dnevni program čišćenja jetre tokom proleća, leta i

jeseni, tokom zime uradite čišćenje bubrega. Trebalo bi da uradite drugi program bar jednom godišnje.

Da li ću imati bolje rezultate ako uradim čišćenje jetre gde se koristi gorka so i maslinovo ulje?

Postoji mnogo ekstremnih programa gde se koriste obilne količine ulja, obilne količine soka od citrusa, gorka so, koka kola… verujte mi, postoji ih mnogo. I samo kod 1% ekstremnih slučajeva među mojim pacijentima sam smatrao to nužnim (osim koka kole). Obično bih samo ponovio čišćenje jetre, i to bi bilo to. Samo želim da upozorim ljude da postoji mnogo ekstremnih sokova za čišćenje žučne kese, ali to nije slučaj sa programom koji ja preporučujem. Govorimo o pet dana biljne ishrane, pri čemu dva do tri dana se konzumiraju samo sokovi, zajedno sa sokom za čišćenje jetre i **Čajem za detosikaciju** i formulom **Jetra-žuč**.

Ljudi koji su radili ovaj program nisu mogli da veruju koliko je on jednostavan, lak i efikasan.

Da li ste čuli za studije koje povezuju paracetamol sa rakom jetre?

Ne, nisam čuo za studije sa paracetamolom, ali reći ću vam nešto. Svi farmaceutski lekovi se moraju ukloniti iz vaše krvi pomoću vaše jetre, a svi lekovi ubijaju ćelije jetre, tako da svi lekovi ubijaju jetru. Što više lekova uzimate, vaša jetra je slabija. Odmah počnite sa formulom **Jetra-žuč** koja sadrži silimarin, koji štiti ćelije jetre, tako da možete da zaštitite ono ćelija što vam je ostalo, i odmah razmišljajte o 5-dnevnom programu čišćenja jetre zajedno sa sokovima za čišćenje jetre.

Šta mislite o tretmanu helacija?

Ne sviđa mi se. Helacija izbacuje krv iz vašeg tela i ispira je, ili dodaje nešto u vašu krv kako bi je očistila. Ponekad su to minerali, ponekad nešto drugo. Ono što pokriva naše telo, a zove se koža, ne bi trebalo seći iz bilo kog razloga. Ne verujem ni u jednu terapiju koja uključuje bušenje i sečenje kože.

Šta ako sam dijabetičar ili nemam žučnu kesu, ili imam Hepatitis B? Da li i dalje mogu da radim čišćenje?

Odgovor je: "Da, da, da." Nemojte da koristite nijedan izgovor da ne probate. Jer verujte, dok razmišljate da li da radite ili ne radite čišćenje, doktori oštre svoje skalpele, doteruju svoju smrtonosnu hemoterapiju, i pripremaju lasere i snopove za zračenje. Oni se ne zezaju. Ući ćete u

bolnicu, a oni će vas tako srediti da ćete razmišljati samo o tome ko vas je prokleo. Zato nemojte da vam sitni problemi i pitanja budu na putu stvaranja novog, zdravijeg načina života, i boljeg programa izlečenja od kog će vam biti bolje.

8. poglavlje

Ko je dr Šulc?

Lično čudo izlečenja

Kada je dr Šulc imao samo jedanaestgodina, njegov otac je doživeo snažan srčani udar i umro. Nakon tri godine, kada je imao četrnaest godina, majka mu je ta- kođe umrla od srčanog udara. Oboje su imali samo po 55 godina kada su umrli.

Kada je imao 16 godina, nakon godinu dana lošeg zdravlja, dr Šulcu su doktori zvanične medicine dijagnostifikovali genetski deformitet srca i deformisane srčane zaliske. Doktori su mu rekli da ukoliko se ne podvrgne otvorenoj operaciji srca, njegovo slabo i deformisano srce neće biti u stanju da obezbedi dovoljno krvi odraslom telu, te će on umreti do dvadesete godine života.

Odbio je da ode na operaciju i umesto toga se posvetio traženju alternativnih načina za izlečenje svog srca. Nakon tri godine intenzivnog posvećivanja programima prirodnog izlečenja i biljnim formulama, dobio je čist zdravstveni nalaz od istih doktora koji su mu rekli da će da umre bez operacije. Njegovo srce bilo je izlečeno. Nakon što se izlečio od ove tzv „neizlečive“ bolesti, posvetio se misiji pomaganja drugima i upisao se u školu prirodnog lečenja (The School of Natural Healing), www.snh.cc.

Učenje od najboljih

Dr Šulc je studirao sa poznatim evropskim pristalicom prirodne medicine, Pavom Airolom. Obučavao ga je, a zatim je i stažirao kod poznatog lekara prirodne medicine dr Bernarda Jensena. Takođe je studirao i učio kod najvećeg američkog herbaliste, pokojnog dr Džona Kristofera, diplomirao je i predavao zajedno s njim, sve do njegove smrti. Osim što je uradio oktorat i herbalizma i doktorat iz pri

rodne medicine, ima sertifikate iz osam različitih tehnika prirodnog lečenja i tri crna pojasa u borilačkim veštinama.

Razvijanje iz iskustva

U ranim 1970-im, otvorio je prvu kliniku za lečenje na prirodan način u Nju Jorku, a zatim je preselio kliniku u Južnu Kaliforniju. Ukupno je dr Šulc radio u svojoj klinici za prirodno lečenje skoro 20 godina. Tokom ovog perioda, takođe je upravljao i vodio druge klinike za lečenje na prirodan način u Evropi i Aziji. Tokom dve decenije prakse, izlečio je hiljade pacijenata - a u drugoj deceniji je postao poznat zbog intenzivnih programa lečenja na prirodan način i svojih moćnih biljnih formula napravljenih za lečenje degenerativnih bolesti.

Širenje misije ozdravljenja

Programi lečenja na prirodan način dr Šulca i biljne formule danas se koriste u

klinikama širom sveta, te su po- mogle velikom broju ljudi da dođu do čudesnog ozdravljenja i povrate svoje zdravlje. Smatra se inovatorom, neki ga nativaju čistuncem, a neki od njegovih kolega ga čak smatraju ekstremistom, ali ga pacijenti smatraju spasiocom života.

Podučavanje i lečenje

Dr Šulc se usudio da razvije nove tehnike i terapije, koje su otišle daleko van onoga što su ljudi mislili da je moguće sa alternativnom medicinom. Ishod njegovog rada bilo je postizanje čudesnih i jedinstvenih rezultata. Njegove biljne formule i programi lečenja na prirodan način koriste se u klinikama širom sveta kako bi pomogle ljudima da se izleče od brojnih navodno neizlečivih bolesti. Pozitivni rezultati su odjekivali širom prirodnih i medinskih zajednica.

Dr Šulc je radio kao direktor Fakulteta za herbalizma i prirodno lečenje u Velikoj

Britaniji jedanaest godina, te takođe i kao zamenik direktora na Osho školi za prirodnu medicinu u Engleskoj, Francuskoj i Španiji. Podučavao je i predavao na brojnim univerzitetima, uključujući Kembridž i Oksford univerzitete u Engleskoj, Triniti fakultet u Irskoj, Omega institut u Nju Jorku, Kortijo Romero u Španiji i druge institute za lečenje na prirodan način i bilje širom sveta. Bio je govornik na brojnim skupovima i nastupao je u brojnim radijskim i televizijskim emisijama. Vole ga zbog njegovepojave, strasti, posvećenosti studentima, smisla za humor, kreativnosti i zbog posebnog, entuzijastičkog i duhovnog načina podučavanja. Najviše je prepoznat zbog svog nedostižnog razumevanja lečenja na prirodan način.

Danas... vi dobijate

Dr Šulc i danas nastavlja svoju misiju lečenja, otkrivajući istinu o neograničenoj moći lečenja vašeg tela, uma i duha. Na-

kon 15 godina proizvodnje sopstvenih biljnih formula u svojoj klinici, doktor Šulc je otvorio Američku botaničkuapoteku 1994. godine, koja proizvodi i prodaje terapeutski moćne, biljne proizvode.

Dr Šulc je takođe jedan od vođa otkrivanja prevara u medicinskoj, farmaceutskoj, pa čak i biljnoj industriji. Do današnjeg dana, on nastavlja da promoviše poruku lečenja na prirodan način preko video i audio snimaka, knjiga i novina.

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

PREPORUČUJEMO
Biljne preparate koji se spominju u ovoj knjizi

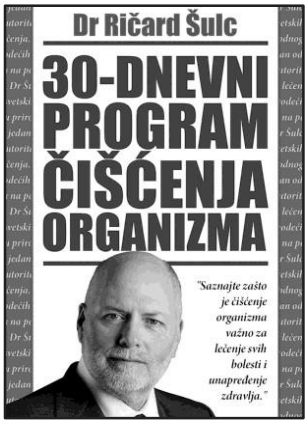
TINKTURE

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

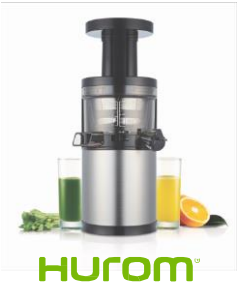
PREPORUČUJEMO

Knjige Dr Ričarda Šulca



Distribucija:
069/102-1986

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