

Program detoksikacije jetre i žučnog mjehura u trajanju od 5 dana

Program detoksikacije jetre i žučnog mjehura baziran je na višedesetljetnom iskustvu i radu vodećih svjetskih stručnjaka za prirodno liječenje kao što su dr Richard Schulze, dr John Christopher, dr Maks Gerson, dr Charlotte

Gerson
Sadržaj

Uvod

- 1. Program detoksikacije jetre i žučnog mjehura u trajanju od 5 dana**
 - 2. Voćna ishrana**
 - 3. Post na cijeđenim sokovima**
 - 4. Biljne formule za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura**
 - 5. Dodatna metoda za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura**
 - 6. Klistiranje organskom kavom (za najteže slučajeve)**
 - 7. Poboljšanje cirkulacije**
- O autoru**

Napomena: Program detoksikacije jetre i žučnog mjehura nije zamjena za profesionalni medicinski savjet. Ni jedna osoba ne treba da koristi informacije iz ovog programa za dijagnosticiranje, prevenciju ili liječenje bolesti bez konsultacija sa kvalificiranim medicinskim stručnjakom (liječnikom).

Uvod

Kada bi se ljudski organi morali svrstati po važnosti za održavanje zdravlja i liječenje bolesti jetra bi bila na vrhu. Glavni zadatak jetre je da pročišćava krv, da filtrira, neutralizira, uništava i eliminira sve ono što je opasno za organizam, a što čovjek udiše, konzumira ili što nastaje kao posljedica metaboličkih procesa u organizmu. To su bakterije, gljivice, virusi, paraziti, pesticidi i insekticidi, odakle god dolazili, različite kemikalije, otrovi i štetni produkti iz ishrane, vode i različitih pića, ostaci sintetičkih lijekova, alkohol...

Akumulacijom toksina i otpada u organizam kroz suvremeni način života, posebno kroz nezdravu ishranu, jetra postaje zatrovana, preopterećena i često oštećena zbog čega nije u mogućnosti da svoj posao obavlja efikasno. Posljedica toga su različite bolesti jetre. Jetra je povezana sa svim organima u tijelu, zbog čega mnoge druge bolesti ili pad imuniteta korijen problema imaju u zatrovanoj, zakrčenoj i nedovoljno funkcionalnoj jetri.

Neke od važnijih uloga jetre su da uravnotežava količinu kolesterola u krvi, stvara glukozu, jedinu kemikaliju koja nam daje čistu energiju, da stvara hormone, digestivne tekućine neophodne za varenje, razlaže masti, sintetizira proteine, skladišti sve od imunih ćelija do vitamina A, B12, D, E, K..., stvara enzime koji neutraliziraju toksine u krvi i još mnogo toga.

Žučni mjehur, kao najbliži organ jetri, je zadužen da prima žuč - tekući produkt koji izlazi iz jetre tokom njenih brojnih funkcija. Žuč, između ostalog, stimulira probavu i peristaltiku crijeva. Kroz žuč jetra izbacuje i otpad. Kada žuč sadrži previše kolesterola, koji se dobija iz ishrane životinjskog porijekla, i otpadnih produkta, ona vremenom počinje da stvrdnjava i stvara mulj i kamenje koji izazivaju brojne probleme.

1. Program detoksikacije jetre i žučnog mjehura u trajanju od 5 dana

Program detoksikacije jetre i žučnog mjehura u trajanju od 5 dana baziran je na višedesetljetnom iskustvu i radu vodećih svjetskih stručnjaka za prirodno liječenje kao što su dr Richard Schulze, dr John Christopher, dr Maks Gerson, dr Charlotte Gerson.

Program obuhvaća 6 metoda i tehnika:

1. Voćna ishrana
2. Post na cijedenim sokovima
3. Biljne formule za pročišćavale jetre i žučnog mjehura
4. Dodatna metoda za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura
5. Klistiranje organskom kavom (samo u najtežim slučajevima)
6. Poboljšanje cirkulacije

Napomena:

- Program detoksikacije jetre i žučnog mjehura, odnosno primjena navedenih 6 metoda i tehnika, može trajati i duže od 5 dana, zavisno od potrebe.

2. Voćna ishrana

Voćna ishrana se konzumira tokom 2 dana programa.

- Voćna ishrana se konzumira prvog i petog dana programa.

Način primjene: Doručak, ručak i večera trebaju biti miješano voće po želji (mogu se praviti i voćne kaše u blenderu). Poželjno je preskakati večeru ako osoba ima višak kilograma. Razmak između obroka mora biti najmanje 4 do 5 sati kako bi organizam kvalitetno probavio hranu, rasporedio hranljive i ljekovite sastojke i odmorio se do narednog obroka. Između obroka se piju voda i biljne formule, s tim da ne treba ništa piti 15 minuta prije obroka i sat

vremena nakon obroka jer se na taj način razređuju želučani sokovi (enzimi) potrebni za varenje hrane.

Obrazloženje

Voće se smatra najzdravijom ishranom za čovjeka. Ono je bogato hranjivim i ljekovitim sastojcima neophodnim za stvaranje energije, funkcioniranje čovjeka ali i za detoksikaciju organizma.

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

3. Post na cijedeđenim sokovima

Post na cijedeđenim sokovima se primjenjuje tokom 3 dana programa.

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

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

Napomena:

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

Recepti za cijedeđene sokove koji se mogu konzumirati tokom posta:

Recept 1 - kelj, brokuli, celer, zelena salata, peršin, špinat, blitva, krastavac, cikla, crvena paprika (slatka), đumbir, zelena kisela jabuka.

Način pripremanja:

- Prije cijedeđenja soka potrebno je sve biljke dobro isprati. Najbolje je da kupljene namirnice budu što svježije i po mogućnosti organski proizvedene (kao alternativu koristiti i neorgansko). Najlakše je da se u jutarnjim satima pripremi sok, odnosno za jednodnevne potrebe. Količine biljaka koje su

potrebne za pripremanje dnevne doze recepta 1 su sljedeće:

- 1. komadić đumbira veličine oko 5 cm
 - 1 komad celera (može samo list, ali i korjen i list)
 - 2 šake peršina
 - 2 do 3 komada cikla (prvog dana terapije neka bude 1 cikla, pa se onda narednih dana poveća doza na 2 ili 3)
 - 3 ili 4 crvene paprike
 - 3 do 4 krastavca
 - 5 punih šaka špinata
 - 5 stabiljki blitve
 - 5 do 7 zelenih kiselih jabuka
 - Ostale biljke, kelj, brokuli, zelena salata, se stavljaju u količinama po želji (može podjednako), odnosno u mjeri dok se ne dobije količina soka potrebna za taj dan
- Biljke isjeckati u manje djelove i procijediti ih u sokovnik.

Napomene:

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

Recept 2: limun, naranča, grejpfrut (u jednakim količinama); Recept 3:

mrkva (80 posto), zelena kisela jabuka;

Recept 4: mrkve (40 posto), cikla (25 posto), rotkva (25 posto), zelena kisela jabuka;

Recept 5: mrkvi (50 posto), cikla, zeleno povrće (opcije: celer, špinat, peršun, blitva, zelena salata...);

Napomene:

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

Obrazloženje

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

Biljne formule za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura se konzumiraju tokom svih 5 dana programa.

- Ujutro se konzumira tonik za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura.

Način primjene: U blender se promiješa:

- 2 decilitra soka od citrusa (otprilike 2 naranče i 1 limun ili 2 grejpfruta i 1 limun, može i kombinacija naranče, grejpfruta i

limuna)

- 2 decilitra vode
- 1 do 5 češnjaka bijelog luka (početi sa jednim češnjakom i svakodnevno povećavati dozu za po 1 češnjak dok se ne stigne do 5)
- 1 do 5 jušnih žlica maslinovog ulja (početi sa jednom žlicom ulja i svakodnevno povećavati dozu za po jednu žlicu dok se ne stigne do 5)
- Komadić đumbira veličine 2 cm (po želji se može povećavati doza kako se povećava doza maslinovog ulja)

- 15 minuta nakon tonika konzumiraju se 2. šalice čaja „Detoks“ i 1. čajna žličica tinkture „Jetra/ žuč“.

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

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

- *sjeme siskavice* (za zaštitu, obnavljanje, jačanje i poboljšanje rada jetre)
- *list čaparala* (za uništavanje stranih tijela i pročišćavanje)
- *korjen maslačka, korjen mahonije, korjen lincure, korjen šimširike, korjen ljutića, korjen i list čička, list artičoke, korjen štavelja, kora citrusnih biljaka* (za stimulisanje i pročišćavanje jetre i žučne kese)
- *list pelina, ljuska crnog oraha, bijeli luk* (za uništavanje bakterija, parazita, virusa, gljivica)
- *korjen đumbira, sjeme komorača* (za poboljšanje probave)

Djelovanje tinkture i čaja „Detoks“: Štite i jačaju ćelije jetre, pročišćavaju i

ispiru jetru i žučni mjehur, čiste nagomilane čvrste naslage u žučnoj vrećici, stimulira žučni mjehur, poboljšavaju protok krvi kroz jetru i žučni mjehur, pročišćavaju i ispiru krv i kompletan sistem za probavu (prije svega, želudac), poboljšavaju probavu, eliminiraju gasove i loše varenje, ispiraju i dezinficiraju bubrege i mokraćne kanale, ublažavaju mučninu i nadimanje koji mogu biti prisutni tokom pročišćavanja jetre i žučnog mjehura.

Napomene:

- Tinkture su tekući ljekoviti proizvodi koji se dobijaju izvlačenjem (ekstrahiranjem) ljekovitih sastojaka iz biljaka njihovim miješanjem i potapanjem u alkoholu. Iako su pojedine biljke sadržane i u čaju i u tinkturi, razlika je u tome što su neki sastojci iz biljaka rastvorljivi u vodi i otpustiće se u čaju, dok će se pojedine važne supstance lakše i jedino rastvoriti u alkoholnoj tinkturi. Kada se koriste i čaj i tinktura onda se dobija kompletan obim ljekovitih sastojaka iz biljaka (tinkture su koncentriraniji napitak od čaja).

- Tinktura i čaj za jetru i žučni mjehur poželjni su i za osobe kojima je uklonjena žučni mjehur.

Obrazloženje

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

Biljke sadržane u tinkturi i čaju za jetru i žučni mjehur poznate su po fitokemikalijama koje stimuliraju, pročišćavaju i štite ove organe. Najbolja biljka je sjeme sikavice koja štiti i liječi jetru, djeluje protuupalno, uklanja slobodne radikale i štetne supstance u jetri. List čaparala je jedan od najboljih prirodnih antioksidanata, uništava strana tijela i tumore, a neke od biljaka, poput korjena maslačka, mahonije, lincure, ljutića, kao i pelin,

su klasične gorke biljke odgovarajuće za jetru koje, između ostalog, izazivaju veću proizvodnju žuči što čisti samu jetru i žučni mjehur, ali i zajedno sa ostalim biljkama uništavaju bakterije, viruse, parazite i gljivice u jetri, pomažu da se iz digestivnog trakta odstrani sve što ispuste jetra i žučni mjehur, ublažavaju nadimanje, grčeve, mučninu, loše varenje koji mogu biti prisutni tokom čišćenja jetre i žučnog mjehura, stimulira bolji protok krvi kroz ove organe, ispiraju i dezinficiraju bubrege i mokraćne kanale...

Maslinovo ulje, koje se koristi za pravljenje tonika za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura, ima brojna blagotvorna djelovanja na ove organe, a naročito u stimuliranju proizvodnje žuči čime se sama jetra i žučni mjehur pročišćavaju u čemu značajno pomaže i bijeli luk sa svojim antivirusnim, antibakterijskim i drugim ljekovitim svojstvima.

Dodatna metoda za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura se primjenjuje tokom jednog dana programa.

- Jaki tonik za pročišćavanje jetre i žučnog mjehura konzumira se četvrtog dana programa.

Način primjene: U blender se dobro promiješa:

- 2,5 decilitra soka od naranče ili limuna (može i mješavina naranče i limuna)
- 2,5 decilitra maslinovog ulja

Pije se po 1,25 decilitra tonika na svakih sat vremena, tokom 4 sata, počevši od 18 sati do 21 sat.

Napomene:

- Uvijek kod sebe imati komad svježeg đumbira pri ruci za slučaj da pripadne muka od jakog tonika.

- Osobe koje imaju savijen žučnjak moraju biti oprezne ili izbjegnuti ovaj tretman.
- Jutarnji tonik (poglavlje 4) ne treba konzumirati u istom danu kada se konzumira jaki tonik.

Obrazloženje

Maslinovo ulje ima brojna blagotvorna dejstva na jetru i žučni mjehur, a naročito u stimuliranju proizvodnje žuči i kontrakciji žučnog mjehura čime se sama jetra i žučni mjehur pročišćavaju, a sve to posebno dolazi do izražaja kada se konzumira velika količina maslinovog ulja.

6. Klistiranje organskom kavom (za najteže slučajeve)

Klistiranje organskom kavom se obavlja tokom svih 5 dana programa.

- Klistiranje organskom kavom se obavlja jednom do dva puta dnevno, po potrebi.

Način primjene: Klistiranje se obavlja unosom tekućine u debelo crijevo preko anusa (analog otvora) uz pomoć opreme za klistiranje koja sadrži plastičnu ili gumenu posudu sa crijevom.

Prije klistiranja organskom kavom, obavlja se klistiranje sa vodom i sokom od limuna.

U posudi za klistiranje unese se oko 1 litra vode u koju je prethodno iscijeđen 1 limun. Posuda sa tekućinom se najčešće okači na vrata ili na neki drugi dio u kupaoni. Osoba treba da raširi ručnik ili deku na pod kupaone i legne bočno na desnu stranu, a vrh cijevi koja izlazi iz posude

lagano se ubaci u anus. Na kraju crijeva postoji slavina kojom se kontrolira protok tekućine u debelo crijevo. Slavina se otvori i propusti se sva tekućina u debelo crijevo. Nakon toga crijevo se izvadi iz anusa. Očekivano je da će osoba imati potrebu za brzim pražnjenjem. Postupak se može, po želji, ponoviti nekoliko puta. Nakon toga obaviti klistiranje organskom kavom (isključivo organska kava dolazi u obzir). Organska kava se priprema tako što se u posudu sa litrom vode naspu 3 jušne žlice samljevene organske kave. Tekućina treba ključati 3 minute sa otvorenom posudom, a nakon toga zatvoriti posudu i ostaviti da se tekućina krčka između 15 i 20 minuta na najnižoj temperaturi. Kada se tekućina ohladi da bude mlaka procijediti je i nasuti u opremi za klistiranje.

Nakon toga legnuti bočno na desnoj strani (na lijevoj strani se radi klistiranje rektuma i cijelog debelog crijeva), stim da noge budu blizu abdomena, i propustiti tekućinu u debelo crijevo.

Na istoj poziciji zadržati se 12 do 15 minuta i tokom tog perioda povremeno duboko disati. Nakon 12 do 15 minuta izbacite tekućinu u wc.

Obrazloženje

Klistiranjem organskom kavom sastojci iz kave poput kofeina i drugih dopijevaju do jetre putem portne vene i na taj način izazivaju otvaranje žučnih kanala, stvaranje više žuči u jetri kao i izlivanje žuči u crijevo. U ovom procesu jetra izbacuje mnoge otrove u žučnom mjehuru i oslobađa ih se u roku od nekoliko minuta. To izaziva olakšanje u mnogim djelovima tijela i organima i vodi do pročišćavanja jetre.

7. Poboljšanje cirkulacije

Poboljšanje cirkulacije se obavlja tokom svih 5 dana programa.

- Tinktura „Cirkulacija" se konzumira svaki dan.

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

Biljka koje se koristi za pripremanje tinkture „Cirkulacija“:

- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije).

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

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

Način primjene: U početku se pusti vruća voda koja se drži 2 do 3 minute po cijelom tijelu, a zatim se pusti hladna voda jednu minutu, i tako se ponovi nekoliko puta (najbolje je da tuširanju prethodi četkanje kože).

Napomene:

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

Obrazloženje

Da bi se detoksikacija organizma obavila kvalitetno potrebno je kod osobe pokrenuti krv po cijelom tijelu. Preko krvi ćelije svih organa tijela dobijaju kisik i hranjive i ljekovite sastojke. Kada cirkulacija krvi nije dobra funkcioniranje organizma je otežano. Svaki organ u tijelu da bi bio zdrav i da bi se pročistio i izliječio mora da bude kvalitetno snabdjeven krvlju zbog kisika i potrebnih sastojaka iz biljnih formula i cijeđenih sokova koje i na taj način prima.

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

Hidroterapija (sve vrste terapija sa vodom uključujući i toplo/hladno tuširanje) je isto tako veoma moćna metoda za poboljšanje cirkulacije. Vruća voda dovodi krv do površine kože, širi vene i kapilare, a hladna voda vraća krv u dubinu čime se snažno poboljšava protok krvi. Hladna voda

djeluje stimulirajuće, topla voda opušta, a zajedno djeluju poput pumpe koja pokreće krv. Na taj način se stimulira cirkulacija na najprirodniji i najbolji mogući način.

O autoru

Anita Došljak je osnivač i direktor Lifestyle centra RIA koja se od 2018.g bavi promocijom zdravog načina života i prirodnog liječenja.

Anita Došljak se 2018.g specijalizirala na University of Natural Medicine te stekla zvanje liječnik prirodne medicine iz oblasti prirodnog liječenja i detoksifikacije organizma baziranih na višedesetljetnom iskustvu i radu najboljih svjetskih stručnjaka poput dr Richarda Schulza, dr Johna Christophera, dr Maksa Gersona i dr Charlotte Gerson, na nekim od najpoznatijih zdravstveno-edukativnih (*lifestyle*) centara kao što su [BellaVita](#), [Uchee Pines](#) i Back to Garden.

Anita Došljak je 2007.g nakon teškog zdravstvenog stanja kojeg vuče od djetinjstva krenula u proučavanje prirodne i energetske medicine. Tako je završila reiki 1. i 2. stupanj, postala master teacher in kundalini reiki, no iako je to počelo davati pomake na psihičkoj i duhovnoj razini to još uvijek nije bilo dovoljno. Njena potraga i upornost za izlječenjem se nastavila dalje te je upisala studij prirodne medicine, provela kompletna čišćenja organizma i nakon 30 dana posta na cijeđenim sokovima, sirovom biljnom ishranom, biljnim preparatima, njeno stanje se znatno popravilo.

U život joj je ušla jedna iznimna osoba gosp. Milivoj Jelaković diplomirani inženjer elektrotehnike koji ju je uveo u svijet bioelektrične medicine te upoznao sa svojim radovima i aparatima poput oscilatora, e.vitalizera, magnetnog pulsera, radovima i terapijama

magnetima čime se njeno zdrastveno stanje još više poboljšalo. U želji da to svoje iskustvo podijeli sa drugima,odlučila je osnovati Lifestyle centar RIA kako bi pomogla bolesnim ljudima i svima onima koji žele zdravo živjeti a neznaju kako.Također se osposobila za medicinsku maserku,herbalistu i nutricionistu.