

Program detoksikacije bubrega i mjehura u trajanju od 5 dana

Program detoksikacije bubrega i 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

Napomena: Program detoksikacije bubrega i 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 konzultacija sa kvalificiranim medicinskim stručnjakom (liječnikom).

Uvod

Bubrezi i mjehur su vrlo značajni organi za čovjeka, kako za održavanje zdravlja tako i za liječenje bolesti. Oni su filter za tekuće otpade u krvi za razliku od jetre koja je filter za različite vrste otpada koji dopijevaju u organizam.

Krajnji otpadni proizvod rada bubrega je urin (mokraća) koji iznosi oko 95 posto tekućine, a oko 5 posto rastvorenih supstanci kao što su otpadni produkti poput urea-e, mokraćne kiseline, kreatina, amonijaka, klorida, kalcija, magnezija, fosfora, zatim mnoge druge supstance kao što su krv, gnoj, bakterije i paraziti, a sve u zavisnosti od zdravstvenog stanja osobe.

Normalno, osoba treba da urinira (mokri) oko četiri do šest puta dnevno. Ovaj broj može značajno varirati u zavisnosti od količine tekućine koju čovjek konzumira, koliko je težak, da li i koliko vježba, znoji se i diše. Prosječna osoba eliminira između jedne i dvije litre urina (mokraće) dnevno.

Nezdrav način života, naročito kroz konzumiranje nezdrave hrane, alkohola, kave, vještačkih pića, kao i upotreba lijekova i različitih kemikalija i nedovoljno konzumiranje vode, izazivaju nagomilavanje otrova u krvi i bubrezima što otežava njihov rad i preopterećuje ih.. Kada bubrezi i mjehur ne mogu efikasno raditi svoj posao uklanjanja tekućeg otpada i kiselina iz krvi i tijela, posljedica toga su različiti problemi i bolesti u urinarnom sistemu, ali i na drugim mjestima u organizmu.

Bubrezi su u organizmu zaduženi i za održavanje kiselo-bazne ravnoteže (pH vrijednost). I ta funkcija je oslabljena kada je krv zatrovana i bubrezi preopterećeni. Kiselost u organizmu se najviše povećava konzumiranjem nezdrave ishrane.

1. Program detoksikacije bubrega i mjehura u trajanju od 5 dana

Program detoksikacije bubrega i 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 4 metode i tehnike:

- 1.1 Voćna ishrana
- 1.2 Post na cijeđenim sokovima
- 1.3 Biljne formule za pročišćavanje bubrega i mjehura
- 1.4 Poboljšanje cirkulacije

Napomene:

- Program detoksikacije bubrega i mjehura, odnosno primjena navedenih 4 metoda i tehnika, može trajati i duže od 5 dana, ovisno o potrebi.

1.1. Voćna ishrana

- Voćna ishrana se konzumira prvog i petog dana programa.

Način primjene: Doručak, ručak i večera treba biti miješano voće po želji (mogu se napraviti 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 hranjive 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 razrijeđuju želučani sokovi (enzimi) potrebni za probavu hrane.

Objašnjenje

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 cijeđenim 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.

1.2. Post na cijedenim sokovima

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

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

Napomena:

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

Recepti za cijedene sokove koji se mogu konzumirati tokom posta:

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

Način pripremanja:

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

1 su sljedeće:

- 1 komad đumbira veličine oko 5 cm
- 1 komad celera (može samo list, ali i korijen i list)
- 2 šake peršina
- 2 do 3 komada cikla (prvog dana terapije neka bude 1cikla, pa se onda narednih dana povećava 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 cijedeana limuna.

Recept 2: lubenica (70 posto), limun;

Recept 3: peršin (80 posto), zelena kisela jabuka;

Recept 4: mrkva (50 posto), peršin (25 posto), zelena kisela jabuka;

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

Napomene:

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

Objašnjenje

Post na cijedeanim 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 dospijevaju 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, prosljeđuje 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 dijelove organizma.

1.3. Biljne formule za pročišćavanje bubrega i mjehura

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

- Ujutro se konzumira tonik za pročišćavanje bubrega i mjehura.

Način primjene: U blender se promiješa:

- pola do 1 litre vode
 - 2 cijedena limuna
 - kavena žličica ljute aleve paprike u prahu
- 15 minuta nakon tonika konzumiraju se 2. šalice čaja „Detox“ i 1. čajna žličica tinkture „Urorevital“.

Način primjene: Konzumiranje čaja i tinkture za bubrege i mjehur 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, cjeđenim sokom ili mlakim čajem.

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

- bobica kleke, list uve, list rastavića, kukuruzna svila, korjen čička, korjen i list peršuna, list i cvijet zlatnice (za dezinfekciju, pročišćavanje i stimuliranje rada bubrega, mjehura i mokraćnih kanala)
- korijen hortenzije, korjen crvene konopljuše (za izbacivanje kamena i pijeska)
- korijen bijelog sleza (za podmazivanje i smirivanje)
- list mente (za poboljšanje varenja)

Djelovanje tinkture i čaja „Urorevital“: Pročišćavaju i potiču normalan rad bubrega i mjehura, rastvaraju naslage (kamen i pijesak), otklanjaju upalu, djeluju dezinficirajuće, uništavaju bakterije, poboljšavaju stvaranje i protok urina.

Napomena:

- 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).

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 bubrege i mjehur.

Biljke sadržane u tinkturi i čaju za bubrege i mjehur su poznate kao diuretici sa dezinficirajućim i pročišćavajućim djelovanjem. Bobice kleke, list uve, list rastavića, kukuruzna svila, korjen čička, korjen i list peršina, list i cvijet zlatnice snažno povećavaju stvaranje i protok mokraće. Ove biljke sadrže fitokemikalije i eterična ulja koja su dezinficirajuće sredstvo za bubrege, mjehur i uopće mokraćne kanale, uništavaju bakterije i liječe ove organe od infekcija. Sve ove biljke odstranjuju taloge iz bubrega i mokraćnih kanala prije nego što se pretvore u kamenje.

Veće količine vode sa limunom, naročito u jutarnjim satima, takođe značajno stimuliraju protok urina i olakšavaju rad bubrezima.

1.4. Poboljšanje cirkulacije

- Tinktura „Cirkulosan“ 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 „Cirkulosana“:

- Ljuta paprika (za poboljšanje cirkulacije).

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

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

Način primjene: U početku se pusti vruća voda koja se drži 2 do 3 minuta po cijelom tijelu, a zatim se pusti hladna voda 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 dobivaju 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 biti

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 detoksikacije 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 cijedeim sokovima, sirovom biljnom ishranom, biljnim preparatima, njeno stanje se znatno poboljšalo.

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 zdravstveno stanje još više poboljšalo. U želji da to svoje iskustvo podijeli sa drugima, odlučila je pokrenuti svoj 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.