

# Program detoksikacije debelog crijeva u trajanju od 5 dana

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

**Napomena:** Program detoksikacije debelog crijeva 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

Detoksikacija ili pročišćavanje debelog crijeva je prvi korak u procesu detoksikacije organizma. Otrovnost i crijeva prepuna fekalnih materija i otpada uzrok su brojnih bolesti. Ukoliko crijeva ne funkcioniraju pravilno, a to podrazumijeva najmanje 2 do 3 pražnjenja dnevno ili pražnjenje 30-tak minuta nakon svakog glavnog obroka, to znači da osoba ima jedan od oblika zatvora (opstipacija) i da su se u njenom debelom crijevu vremenom akumulirali toksini i otpad. Do neredovnog pražnjenja crijeva dolazi zbog nezdravog načina života koji se ogleda, prije svega, u nezdravoj ishrani i nedovoljnom unosu vlakana iz biljaka koja potiču rad crijeva. Ishrana životinjskog porijekla, naročito masna i brza ishrana, koja ne sadrži vlakna, direktno prouzrokuje slabljenje funkcije debelog crijeva što dovodi do nagomilavanja otpada i toksina, a potom do zatvora. Problem se, osim zbog nezdrave ishrane, dodatno može javiti i kao posljedica nedovoljnog unosa tekućine u organizam (prije svega vode), fizičke neaktivnosti, stresa, otrovnih navika (duhana, alkohola, kave, sintetičkih lijekova) i eventualno kao posljedica neke druge bolesti. Zatvor je samo jedan od početnih problema sa debelim crijevom nakon čega se mogu javiti hemoroidi, proljev, divertikuloza, razna oštećenja, infekcije i zapaljenja crijeva (kolutis, Chronova bolest, iritabilna crijeva...) i konačno rak debelog crijeva. Kada su kanali za izlučivanje u organizmu zatvoreni, a među njima posebno debelo crijevo, organizam se pokušava osloboditi otrova na razne druge načine pa može doći i do pojave infekcija, iritacija, izraslina, neugodnog zadaha usta i tijela. Nerijetke su i glavobolje, depresija i drugi mentalni problemi, mučnina, alergije, slab imunitet ili različite bolesti kao posljedica nagomilanih fekalija u debelom crijevu.

## Program detoksikacije debelog crijeva u trajanju od 5 dana

Program detoksikacije debelog crijeva 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 5 metoda i tehnika:

1. Voćna ishrana
2. Post na cijedenim sokovima
3. Biljne formule za crijeva
4. Klistiranje po potrebi
5. Poboljšanje cirkulacije

Napomena:

- Program detoksikacije debelog crijeva, odnosno primjena navedenih 5 metoda i tehnika, može trajati i duže od 5 dana, zavisno od potrebe.

### 1. 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 probavu hrane.

## Obrazloženje

Voće se smatra najzdravijom prehranom za čovjeka. Ono je bogato hranjivim i ljekovitim sastojcima neophodnim za stvaranje energije, funkcioniranje čovjeka ali i za detoksikaciju organizma. Jedan od tih neophodnih sastojaka u voću su i vlakna koja služe kao čistači u crijevima, upijaju otrove i stimuliraju pražnjenje.

Prvi dan na voću služi kao priprema za čovjekov organizam pred post na cijedenim 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.

## 2. Post na cijedenim sokovima

Post na cijedenim sokovima se primjenjuje tokom 3 dana programa.

- 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 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 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 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 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, brokula, 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 rezati 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 uliti sok od 2 do 3 cijeđena limuna.

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

Recept 3: mrkva (80 %), zelena kisela jabuka;

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

Recept 5: mrkva (50 %), 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.

Obrazloženje

Post na cijedeđenim 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 dijelove organizma.

### 3. Biljne formule za crijeva

Biljne formule za poboljšanje rada i pročišćavanje debelog crijeva se konzumiraju tokom svih 5 dana programa.

Biljna mješavina „Crijeva #1“ se konzumira jedan dan prije početka programa i svaki dan tokom programa.

Način primjene: 1 čajna žličica mješavine naveče uz večeru ili odmah nakon nje (u slučaju da se posti formula se uzima u večernjim satima). Ukoliko je sutradan došlo do željenog efekta pražnjenja crijeva narednih večeri uzimati istu dozu. Po potrebi, povećavati dozu za po pola čajne žličice svako naredno veče sve dok sutradan ne dođe do željenog efekta, i onda se zadržati na toj dozi. Mješavina se može piti sa vodom ili cijeđenim sokom.

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Crijeva #1“:

- list i gel aloje, list i mahuna sene, stara kora krkavine, kora krušine, korijen rabarbare (za snažno stimulisanje pražnjenja crijeva)
- korijen mahonije, korijen ljutića, korijen šimširike-žutike (za stimuliranje proizvodnje žuči neophodne za bolji rad crijeva)
- bijeli luk (za detoksifikaciju i dezinfekciju)
- korijen đumbira, sjeme komorača, list nane (za poboljšanje probave, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova)
- ljuta paprika (za poboljšanje cirkulacije i zaustavljanje krvarenja)

Djelovanje mješavine „Crijeva #1“: Otklanja zatvor, potiče redovno pražnjenje crijeva, stimulira i jača mišiće debelog crijeva. Mješavinu „Crijeva #1“ ne smiju koristiti osobe koje imaju iritabilna crijeva, dijareju, kolitis, Chronovu bolest i slično, jer ona izaziva snažno pražnjenje crijeva. - Biljna mješavina „Crijeva #2“ se konzumira svaki dan.

Način primjene: 1. čajnu žličicu mješavine promiješati sa jednom čašom vode ili cijeđenog soka. Nakon toga popiti još najmanje jednu čašu vode ili cijeđenog soka. Ponoviti tako 4 do 5 puta dnevno u razmacima od oko 2 sata.

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Crijeva #2“:

- glina, drveni ugljen, pektin od jabuke (za neutraliziranje i upijanje otrova)
- ljuska i sjeme indijske bokvice-psilijum, sjeme lana (za opskrbljivanje vlaknima, blago stimuliranje pražnjenja i omekšavanje stolice)
- kora bresta, korijen bijelog sljeza (za podmazivanje crijeva);
- ljuta paprika (za poboljšanje cirkulacije i zaustavljanje krvarenja)
- list nane, sjeme komorača (poboljšanje probave, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova)

Djelovanje mješavine „Crijeva #2“: Pročišćava fekalne materije, zaostale otpade, toksine, bakterije i ostatke lijekova sa zidova debelog crijeva. Djeluje antifekcijski, pomaže kod proljeva, kolitisa, Chronove bolesti, hemoroida i drugih bolesti crijeva.



Napomena: Mješavina „Crijeva #2“ može nekada izazvati zatvor i zato treba istovremeno svaku večer koristiti i po potrebi povećavati dozu mješavine „Crijeva #1“.

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 debelo crijevo.

Biljna mješavina „Crijeva #1“, osim što otklanja zatvor i stimulira prirodno pražnjenje, zaustavlja truljenje, djeluje dezinficirajuće, uništava bakterije, viruse, gljivice, ublažava grčeve i gas, poboljšava probavu i cirkulaciju. Biljke koje se koriste za pripremanje ove mješavine, poput lista i gela aloje, lista i mahuna sene, kora krkavine ili krušine, sadrže prirodne fitokemikalije poput emodina koje pojačavaju kontrakciju mišića debelog crijeva što izaziva redovno i potpuno prirodno pražnjenje. Bijeli luk djeluje antibakterijski, antivirusno, antigljivično, dok je ljuta paprika moćni stimulans crijeva i poboljšava cirkulaciju zajedno sa đumbirom koji sa biljkama poput lista nane i sjemena komorača pozitivno utiče na probavu i ublažavanje grčeva i gasova.

Biljna mješavina „Crijeva #2“ otklanja sve vrste zaostalih otpada sa zidova debelog crijeva i iz vrećica izvan crijeva (divertikule), čak i teške, radioaktivne metale i ostatke sintetičkih lijekova. Njeno djelovanje omekšavanja opušta stvrdnute fekalne materije i pretvara ih u stolicu koja se izbacuje. Ublažava upale u trbuhu i liječi tkivo. Naročito je djelotvorna kod iritabilnih crijeva, kolitisa, Cronove bolesti, proljeva i svih vrsta upalnih bolesti crijeva. Sastojci u ovoj formuli kao što su glina, drveni ugljen ili

pektin od jabuke najmoćniji su prirodni neutralizatori i upijači otrova. Ljuska i sjeme indijske bokvice, laneno sjeme, kora bresta i korijen bijelog sljeza, između ostalog, djeluju sluzavo omekšavajući i razbijajući stare, suhe i očvrсле fekalne materije sa zidova crijeva i stimulira pražnjenje, a djeluju i blagotvorno na iritiranu i zapaljenu sluzokožu debelog crijeva, liječeći je i ublažavajući bol.

#### 4. Klistiranje (po potrebi)

Klistiranje se obavlja tokom svih 5 dana programa.

- Klistiranje (ispiranje) se obavlja jednom do tri puta dnevno, po potrebi.

Način primjene: Klistiranje se obavlja unosom tekućine u debelo crijevo kroz anus (analni otvor), uz pomoć opreme za klistiranje koja sadrži plastičnu ili gumenu posudu sa crijevom.

Prije temeljnog klistiranja obavlja se blago klistiranje, odnosno klistiranje rektuma. 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 prostre ručnik ili deku na pod kupaone i legne bočno na lijevu stranu, a vrh cijevi koja izlazi iz posude lagano 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.

Da bi se predstojeće temeljno klistiranje obavilo kako treba, blago klistiranje sa jednom litrom vode i cijedeim limunom može se obaviti nekoliko puta da bi se rektum ispraznio, kako bi osoba tokom temeljnog

klistiranja, kada se unosi najmanje 2 litra tekućine, mogla duže da izdrži zadržavanje tekućine.

Za temeljno klistiranje potrebno je u opremu nasuti barem 2 litre vode (alternativno, može i manja količina), a moguće je koristiti i čajeve zavisno od potrebe.

Postupak je sličan kao kod prethodno opisanog klistiranja rektuma, s tim da u ovom slučaju, nakon što sva tekućina prođe u debelo crijevo, neophodno je uraditi sljedeće: osoba dok leži bočno na lijevoj strani treba da se zadrži na toj poziciji nekoliko minuta, potom se okrene na leđa i stavi jastuk ili nešto slično ispod stražnjice i zadrži se u toj poziciji do 5 minuta, potom se okrene desno bočno i u toj se poziciji zadržati dodatnih 5 minuta. Nakon toga tekućina se ispusti u wc školjku.

Obrazloženje: Vrlo poznata i djelotvorna tehnika kada je u pitanju pročišćavanje debelog crijeva je klistiranje ili ispiranje. Klistiranjem osoba odmah osjeti olakšanje, izbacuju se štetni produkti i razni zaostaci koji se nalaze u debelom crijevu.

## 5. 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 minuta po cijelom tijelu, a zatim se pusti hladna voda jednu minutu, i tako se ponovi nekoliko puta .

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 hranljive 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 cijeđenim 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.