Specifičnost pročišćenja jetre i žučne kese se, kako sleduje, sastoji u velikom broju raznovrsnih bolesti. Za organizam koji pati zbog svake, potrebna je odgovarajuća priprema za čišćenje. Zbog toga ćemo u posebnom poglavlju reći nešto o uzrocima konkretnih bolesti i prirodnim načinima njihovog izlečenja.

Dalje treba ponovo pročitati i proučiti poglavlje posvećeno čišćenju

Upravo ćete drugo čitanje pratiti konkretnim aktivnostima čišćenja. Čitaćete opis procedura, kao da gledate album sa fotografijama starih prijatelja. Saznaćete toliko toga o njima i toliko ćete razumeti rad svoje jetre, da će generalno pročišćenje proći "na juriš". Zbog toga i koristim ovakvu "prstenastu" metodu u svakom delu knjige. Pred vama su sve informacije koje su potrebne za svesno i efikasno čišćenje druge linije odbrane. Onima koji su prošli prvi stadijum pročišćenja, biće mnogo lakše. Sada je red na jetru, pročistićemo je zajedno i otvorićemo nove kanale za energiju–informaciju, nove neizmerne mogućnosti za svoj organizam!

DA SE PODSETIMO PRE NEGO ŠTO ČIŠĆENJE ZAPOČNE

Ovo kratko poglavlje je potrebno zato da niko ne bi zaboravio jednostavna, ali veoma važna pravila pročišćenja jetre i organizma u celini. Prvo što ne smemo zaboraviti je redosled čišćenja. Mi pročišćavamo jetru u kontekstu celog organizma. Drugo je svest o tome da očišćenje jetre nije samo fizički proces: mi pročišćavamo i naše raspoloženje, naš svakodnevni tonus. I najzad, treće što treba da zapamtimo je to da je naš najbolji savetnik u svakoj situaciji naš organizam. On zna sve što mu je potrebno, neophodno je samo da čujemo njegov glas.

Šta sve, osim dijagnoze, govori o bolesti jetre

Na nivou emocija čovek, čija je jetra jako zagađena, postaje ljut i razdražljiv, sklon je umoru i malaksalosti. Ovo je reakcija našeg tela na naše varvarsko ponašanje. Simptomi bolesti jetre mogu biti bezrazložne (kako nam se čini) glavobolje, povišen pritisak, bolovi u zglobovima, narušavanje potencije i menstrualnog ciklusa, stenokardija, poremećaj vida. Osim njih javljaju se još i depresija, malaksalost, osećaj nemoći, vrtoglavica, poremećaj u koordinaciji, slabost u mišićima, probavne smetnje. I verujte da vas ne zabavljam na ovako neprikladan način, već su funkcije jetre toliko opširne i raznovrsne, da njeno zagađenje dovodi do potpunog gašenja funkcija čitavog organizma.

Ne razmišljajte o bolestima i starosti za vreme čišćenja, već naprotiv, zamišljajte da ste mladi i srećni. Vizuelne i zamišljene slike će nam pomoći u čišćenju i vraćanju mladosti.

Ekonomična dijeta za pročišćenje

Specifičnost pročišćenja jetre se sastoji u tome što ne započinjemo odmah sa glavnim metodom. Generalni metod pročišćenja jetre je složeniji za organizam od ideomotornog čišćenja creva. Ali ni vi sada, kako se to kaže, niste gori od drugih! Iza vas je teška faza ovladavanja ideologijom čišćenja, prihvatanja ideje Tvorca i pročišćenje želudačno-crevnog trakta koje proizilazi iz toga. Sve predstojeće poteškoće sam temeljno proverio sa mogućnostima pacijenata, upravo u ovoj etapi očišćenja. Kada se susretnete sa teškoćama, zaustavite se i osluškujte svoj organizam, ono što vam šapuće energija-informacija koja cirkuliše u njemu, i pronaći ćete rešenje.

A sada prelazimo na opis ekonomičnih dijeta i propratnim savetima. Ovakve dijete su namenjene upravo za etapu ulaska u čišćenje i pripremu organizma za "grublje" metode čišćenja.

DIJETA ZA PROČIŠĆENJE INDIJANSKOG PLEMENA SENEKA

U skladu sa komentarima vezanim za ovu dijetu, pročišćenje organizma se dešava tokom svakog od četiri dana koji su navedeni.

1. Prvog dana se pročišćava rektum (što znači da su i Indijanci znali za prvu i drugu liniju odbrane).
2. Drugog dana se iz organizma osim otrova izbacuju i soli koje su se nataložile u zglobovima, kao i talozi kalcijuma.
3. Trećeg dana organizam dobija celulozu, bogatu mineralnim materijama.
4. Četvrti dan je posvećen obogaćenju krvi, limfnog sistema i uopšte svih organa hranljivim materijama.

Otkrivanje osnovnih teza ove dijete

Prvi dan: može se jesti samo voće i piti njihovi prirodni sokovi (bez konzervansa). Polazeći od svog naturopatskog iskustva, savetujem vam da jedete jabuke, kruške, jagodičasto voće, lubenicu, kajsije i višnje.

Drugi dan: pijemo različite biljne čajeve. Možete da odaberete onaj koji je po vašem ukusu: od maline, kupine, kamilice, nane, kantariona, matičnjaka, ili bilo koji drugi čaj, ali obavezno prirodan.

Treći dan: jedemo bilo koje povrće, ali samo sveže, dinstano ili kuvano na pari. Treba ga pripremati bez dodatka bilo kakve masnoće, u sopstvenom soku.

Četvrti dan: potrebno je da skuvamo veliki lonac supe od povrća. Preporučujem da u njen sastav uključite razne

vrste kupusa (glavičasti kupus, brokule, karfiol, kelerabu itd.), zelenu papriku, luk, peršun, beli luk i ostalo povrće koje vam se dopada. Lično preferiram da dodam vlaknasti pasulj, zelene tikvice, celer, paštrnak, cveklu, mirođiju; upravo ove biljke je priroda obdarila maksimalnom količinom organskog natrijuma.

Ovu supu (i samo nju) pijemo čitav dan.

SEDMODNEVNA DIJETA ZA PROČIŠĆENJE

Ne jedi ono, što ne treba da se jede

Ova dijeta se zasniva na Posebnoj Ishrani, o kojoj ćemo još govoriti kasnije. Glavni princip ove dijete je: ne jesti ono što ne treba da se jede. Još ćemo dodati neka jela koja naročito blagotvorno utiču na proces pročišćenja. **Šta ne smemo da jedemo?**

- nikakve čipseve ni krekere; nikakav beli hleb niti hleb koji sadrži kvasac;
- sve vrste salama i kobasica, masne vrste mesa, svu govedinu i svinjetinu, kožu od peradi, ćuretinu i guščetinu;
- ništa prženo, konzervirano ili zaleđeno;
- punomasno mleko, zaslađene jogurte sa konzervansima, sladoled i pavlaku;
- puter od kikirikija, keks, kolače i slične poslastice;
- makarone od brašna prve klase;
- margarin, ljute začine, životinjske masnoće i tropska ulja;
- fermentisane masne sireve;
- kafu, slatkiše, šećer i so (o njima ćemo još govoriti posebno), gazirane i veštačke sokove.

Komentari vezani za sedmodnevnu dijetu

1. Toplo vam preporučujem da jedete salatu od šargarepe svakog dana. Priprema se na sledeći način: Uzimamo čašu sitno izrendane šargarepe ili meki deo ša-

rgarepe koji je ostao posle ceđenja soka. Dodajemo 1 kašiku maslinovog ulja, pomešanog sa 1 kašikom limunovog soka (količinu ulja i soka možemo proporcionalno da povećamo ali ne i da smanjimo!). Sve dobro promešamo, a po ukusu možemo da dodamo ananas ili suvo grožđe.

Ova salata pomaže pročišćenju jetre, ali samo pod uslovom ako je budete jeli svih sedam dana. U suprotnom ćete morati početi sve ispočetka, a vreme nam je dragoceno!

2. Takođe, svakog dana pijte po 1−2 šolje supe od povrća. Neću da ograničavam vašu maštu, ali ipak predlažem supu iz moje fabrike, proverenu na sopstvenom iskustvu.

Biće nam potrebno 2−3 šolje sitno iseckane zelene boranije, 3 šolje iseckanih zelenih tikvica, 3 struka ili jedan mali koren sitno iseckanog celera, 3 kašike takođe sitno iseckanog peršunovog lista, malo mirođije, belog i crnog luka.

U ovu smesu dodajemo 1 kašiku neslanog čajnog putera, i po ukusu dodajemo đumbir, alevu papriku, lekovito bilje.

Povrće za supu, boraniju, zelene tikvice i celer treba da spustimo kratko u ključalu vodu, da ne promene boju. Posle toga stavite povrće u mikser i napravite pire. Zapamtite da naša supa mora biti gusta.

3. Svih sedam dana pijte po čašu zelenog napitka. Zeleno lišće povrća sameljite u mašini za mlevenje mesa. Odgovaraće nam lišće od cvekle, repe, šargarepe, spanaća, peršuna, zelene tikvice, kupusa, krastavca, salate, listovi i koren maslačka, pirevine, pšenične klice, i ono što još uspete da nađete.

Pažnja! Zbog velike alkalnosti ovih sokova, ne smeju da se piju u čistom obliku, jer mogu da nastanu opekotine u grlu, jednjaku i želucu. Razblažite ih jednakom količinom soka od jabuka, paradajza, ananasa, šargarepe ili nekog drugog prirodnog soka.

Moj zeleni napitak vam se možda može učiniti previše komplikovanom dosetkom, ali verujte, vredi truda. On je univerzalni izvor hlorofila i organskih vitamina i mikroelemenata koje nećete naći ni u jednoj flašici lekova.

A najvažnije je to što zeleni napitak izbacuje otrove iz organizma i čisti krv na najekonomičniji način .

4. Svakog dana pijte 100 gr soka od cvekle. Sok pre upotrebe treba obavezno da odstoji otkriven u frižideru minimalno 8 sati. Mešajte ga sa sokom od šargarepe, jabuke ili ananasa. Svakim danom povećavajte dozu soka od cvekle i tada će proces pročišćenja biti brži!

5. Izuzetno preporučujem svakodnevni čaj od blaženog čkalja (*Cnicus benedictus*).

Blaženi čkalj sadrži najmoćnije materije, koje doprinose pročišćenju jetre i zaštiti celog organizma. Neprivlačan izgled nije povod da bismo ga zanemarili, i on uvek ulazi u onkološke i druge lekarske recepte pravog naturopate. Aktivna hranljiva materija koju sadrži, silimarin, sprečava oštećenja jetre. Upravo on uništava slobodne radikale i njihova antioksidaciona svojstva.

1. Odrecite se alkohola, nečiste hrane i slatkiša.

2. Sok od gujine trave (*Silybum marianum*) je najbolji lek na svetu za jetru. To je rekorder po sadržaju prirodnog vitamina E. Pijte ga po 30−50 gr 3 puta na dan.

Sada čitaocima preostaje da izaberu jednu od dve dijete. Ne žurite, to možete da uradite kada budete pročitali preostali deo ovog poglavlja. Upravo tada ćete znati sve potrebne informacije za uspešno sprovođenje čišćenja.

EKSKLUZIVNI RECEPT ZA EKONOMIČNO PROČIŠĆENJE JETRE

Recept koji povećava efikasnost čišćenja nekoliko puta

Ovaj recept ne ukida ni Posebnu Ishranu, niti opisane dijete, ali povećava efikasnost pročišćenja nekoliko puta. U njemu se nalazi ogromna snaga prirodnih sredstava koje je sama priroda odredila za lečenje jetre. Ovaj recept ne mogu da preskoče ni oni, koji već pate od bolesti jetre, krvnih sudova, osteohondroze, radikulitisa, poliartritisa, i narušenim procesom metabolizma.

Opis recepta

Dakle, 3 čaše ovsa u ljusci (koji nije tretiran pesticidima i drugim otrovima) treba dobro isprati toplom vodom, zatim staviti u veliku šerpu od emajla, dodavši 3 kašike pupoljaka od breze i 2 kašike lista brusnice. U sve to dodati 4 l hladne vode i ostaviti da stoji na hladnom mestu 24 časa.

Biće nam potrebna još jedna šerpa u kojoj ćemo prokuvati litar vode. Dok voda ključa, treba oprati u hladnoj vodi, a zatim izgnječiti, 1 čašu suvih plodova šipka i dodati ih u ključalu vodu. Kuvati ne duže od 10 minuta, a zatim skinuti sa vatre i ostaviti da odstoji 24 časa na hladnom mestu.

Kada prođu 24 časa, napitak sa pupoljcima breze treba staviti na vatru, čvrsto zatvoriti poklopcem i kuvati 15 minuta na umerenoj vatri. Posle toga mešajući dodati 3

kašike troskota (*Polygonum aviculare*) i 2 kašike kukuruzne svile. Sve zajedno prokuvati još 15 minuta, zatim skinuti s vatre i ostaviti da stoji 45 minuta.

Posle toga oba napitka bez mućkanja procediti (zasebno) kroz jedan sloj gaze, a zatim ih sastaviti. Trebalo bi da dobijemo 3−3,5 l napitka.

Gotov napitak sipamo u flaše od tamnog stakla i čuvamo u frižideru ne duže od 5 dana. Treba ga piti odmah nakon pripreme i pri tom svaku porciju podgrevati na vodenoj pari.

Bez preuveličavanja mogu da kažem da je ova tečnost izuzetna za "ispiranje jetre" jer je pogodna i za slabe, starije ljude, i za malu decu, i za plašljive tete i čike.

Doziranje i vreme upotrebe

Doziranje je sledeće:

Odrasli: po 150 ml 4 puta na dan, 30 minuta pre jela. Poslednja upotreba ne treba da bude posle 19 časova.

Deca do 3 godine: 1 kašičica 4 puta na dan.

Deca od 3 do 5 godina: 1 kašika 4 puta na dan.

Deca od 5 do 10 godina: po 25 ml.

Deca starija od 10 godina: po 50 ml.

Trajanje kursa je 10 dana. Na taj način on će se koristiti i u toku druge etape pročišćenja jetre, i na taj način će poboljšati njenu efikasnost.

DODATNA SREDSTVA ZA PRIPREMU GENERALNOG ČIŠĆENJA

Dodatna sredstva ne znači da su neobavezna. Jednostavno, osnovni metod prve etape je dijeta, a sada ćemo porazgovarati i o onome što će dopuniti i povećati efikasnost čišćenja.

Biljna klizma

Kao prvo, svaki dan u toku prve etape radićete biljnu klizmu (klistiranje). Mogu se koristiti čajevi od raznog bilja, kao što su: eukaliptus, kamilica, list breze, žuti rosopas, žalfija, vranilova trava, bokvica, neven, mirođija, dodajući 1 kašiku limunovog soka. Ako nemate neku od ovih biljaka, nemojte brinuti, biće dovoljno i ono što imate. Sve biljke se mešaju u jednakim proporcijama. Obično savetujem 5 kašika biljne mešavine na 2 l ključale vode. Treba da odstoji najmanje 45 minuta.

Salate i kaše

Osim obaveznih klizmi koje će osigurati rezultat pročišćenja želudačno-crevnog trakta, preporučujem salate sa dodatkom crne rotkve, celera i paštrnaka. A može vam još i pomoći recept za jutarnju kašu, čija priprema vam neće oduzeti puno vremena.

Lagano propržite zrna pšenice, ili ovsa, ili ječma, ili raži, ili pirinča, ili heljde. Propržena zrna sameljite u mlinu za mlevenje kafe dok ne dobijete brašno. 1 čašu ovog brašna stavite u termos i prelijte ključalom vodom. Po želji možete dodati meda i vrlo malo čajnog putera. Zatim ostavite da odstoji u termosu tokom noći. Nije potrebno kuvati ovakvu kašu, u tome i jeste njena prednost. Ako su zrna bila sa ljuskama, ujutru možete proceditи kašu kroz metalno sito, i možete je jesti/piti neograničeno.

Ovakvim jednostavnim jelima ćemo i započeti čišćenje jetre. Vi unapred ne možete ni da pretpostavite kako efikasno dejstvo na organizam imaju najjednostavnije biljke, povrće, voće i žitarice! Po volji Tvorca, ovaj svet je ispunjen svim sredstvima za očuvanje zdravlja i za lečenje, a prihvatanje ove volje nas vodi direktno ka naturopatiji – prirodnom lečenju i pročišćenju.

DRUGA ETAPA PROČIŠĆENJA JETRE I ŽUČNE KESE

U drugoj etapi se od vas traži maksimalna pažnja, s obzirom da pristupamo generalnom pročišćenju jetre. Vaš organizam je odlično pripremljen, u njemu već funkcionišu mehanizmi samoregulacije i samopročišćenja, koji su se pokrenuli zahvaljujući energiji–informaciji (siguran sam da ste već prihvatili ideju Tvorca). Glavni metod pročišćenja jetre ćemo propratiti specijalnim vežbama, a izlazak iz čišćenja će nam olakšati skup biljaka koje se bore sa žuči. Ali pri tom je glavno da se setimo svog glavnog cilja, a to je povratak ka savršenom organizmu, zdravlju i mladosti.

Emotivno raspoloženje na početku druge etape čišćenja

Osnova našeg drugog čišćenja je generalni metod pročišćenja jetre. Još malo strpljenja, i ja ću vam detaljno ispričati sve o njemu. Sada želim da vam napomenem da vaše psihičko, emocionalno stanje, mora da bude u saglasnosti sa svim procedurama čišćenja. Vera u Tvorca, koja nam otvara put ka zdravlju, mora da nas prati u svakom trenutku života, a naročito za vreme čišćenja. Ako nastupi kriza, osetite umor i razdražljivost, zaustavite se i vratite se na početak puta. Setite se kako smo počinjali, kako smo ustanovili uzroke bolesti i tražili jedini pravi put kako bi se spasili od njih. Misleći o tome, vaše sumnje i brige će proći, i vi ćete osetiti priliv snage, a to je posledica vaše vere i priliva energije u vaše telo.

GENERALNI METOD PROČIŠĆENJA JETRE

Priprema za pročišćenje

Glavna priprema za čišćenje je već opisana u razgovoru o prvoj etapi čišćenja. Ali postoje neke nijanse o kojima ćemo reći nešto pre opisa same procedure. Budite pažljivi: svaka reč sada ima ogroman značaj.

Dakle, pripremamo se za generalno čišćenje uz pomoć vegetarijanske Posebne Ishrane i klizmi. Za bolju efikasnost prve etape, svakog dana možete da primenjujete preparat *Polyfepan* po 1 kašičicu–1 kašiku na pola čaše vode i lagano promešate, uzimajući 3 puta na dan, 30 minuta pre jela. Osim toga, morate da se unapred pobrinute za sve ostale propratne stvari.

Pripremite krevet, termofor (bolje električni), stavite tanki peškir ispod termofora, a deblji preko njega.

Pored kreveta stavite 300 gr zagrejanog maslinovog ulja i 300 gr soka od limuna. Za svaki slučaj treba imati u zalihama još limunovog soka ili bilo kog drugog kiselog soka (od nara, brusnice), koje ćemo piti prilikom mučnina i podrigivanja.

Takođe za svaki slučaj, neka vam bude pri ruci flašica sa tečnim amonijakom; od lekova koje uzimate možete zadržati jedino one za srce.

Osim toga (ne plašite se!), dve kofe do trećine napunjene vodom: jednu za slučaj povraćanja, a drugu za slučaj nekontrolisanih proliva, jer i to se događa.