

TERAPIJA ZA DETOKSIFIKACIJU ORGANIZMA

**ČIŠĆENJE OD OTROVA U TIJELU, OPORAVAK KLJUČNIH
ORGANA, PREVENCIJA BOLESTI, SUZBIJANJE KANCERA I
DIJABETESA, REGULISANJE KRVNOG PRITISKA, TJELESNE
TEŽINE, MASNOĆE, PODMLAĐIVANJE...**

Pripremili: Zdravko i Zoran Vučinić

www.prirodnamedicina.org

Terapija podrazumijeva konzumiranje posebnog soka od više vrsta povrća za vrijeme posta, dakle u vrijeme kada se ništa drugo ne jede.

Ukoliko je čovjeku potrebno čišćenje organizma, oporavak i ispiranje organa, jačanje imunog sistema, poboljšanje krvne slike, podmlađivanje ćelija, izgrađivanje krvi, regulisanje holesterola i nivoa šećera u krvi, suzbijanje i savladavanje kancera - preporučuje se post uz konzumiranje sokova od **najmanje pet dana do deset dana**.

Kada se započne terapija, u periodu koji je izabran, čovjek ne treba ništa da jede, osim da pije po čašu soka na svakih sat ili sat i po vremena, odnosno između litar i po i dva litra soka dnevno. Pijenje se preporučuje u punoj čaši od oko dva decilitra. Između vremena u kojem se pije sok, preporučuje se konzumiranje vode, po mogućnosti više od litar i po dnevno. Veoma je važno da se za vrijeme terapije ne konzumiraju kafa, alkohol, cigarete, da bi terapija bila uspješna.

Potrebno je praviti sok od sljedećih biljaka:

**Kelj, brokoli, celer, zelena salata, peršun, spanać, kupus (raštan),
krastavac, cvekla, crvena paprika, đumbir, zelena kisjela jabuka¹**

Potrebno je kupiti sokovnik. Sokovnik nije isto što i blender.

Prije cijedenja soka, potrebno je sve biljke dobro isprati, a za pranje pojedinih biljaka treba koristiti i četku (za čišćenje celera, cvekle...). Podrazumijeva se da kupljeno povrće treba da bude što svježije.

Najbolje je da se odjednom pripremi do dva litra soka, odnosno za jednodnevne potrebe, mada može i za dvodnevne. Nije dobro da ovakva vrsta soka stoji u frižideru duže od dan ili dva.

¹ Može i slatka jabuka, ako konzument nije dijabetičar.

Kada su u pitanju jednodnevne ili dvodnevne mjere soka, odnosno u kom obimu koliko koja biljka treba da učestvuje u ukupnoj količini, preporučuje se sljedeće:

- U soku treba najmanje da bude đumbira. Konkretno, jedno parče đumbira je dovoljno i to parče ne smije da bude veće od 4 ili 5 centimetra, zato što bi sok bio mnogo ljut.
- U bilo kojoj količini soka koja se priprema, dovoljno je staviti 3 ili 4 crvene paprike.
- Preporučljivo je da jabuke moraju biti zelene kisjele, i u sok se stavlja 8 komada ovakvih jabuka. Kao alternativa mogu slatke jabuke.
- Dovoljno je da bude 2 ili 3 svježih krastavca, 1 ili 2 komada celera, kao i 2 komada cvekle.
- U soku je dovoljno da bude po jedna tuba spanaća i peršuna (tuba je mjera po kojoj se spanać i peršun prodaju na pijaci i u prodavnicama).
- Ostale biljke - kelj, brokoli, zelena salata, kupus se stavljaju u količinama po želji. Preporučuje se jedna glava kelja, oko pola kilograma raštana, jedna do dvije glave zelene salate i kilogram brokolija.

Sve to zajedno treba dobro oprati, isjeckati u manje djelove da bi moglo da stane u sokovnik. Za sve to je potrebno nekoliko šerpi.

Potom krenuti u pripremanje soka. Po završetku pripreme soka, kompletan sok nasuti u jednu veću šerpu, dobro ga promiješati kutlačom, a potom ga naliti u flaše ili tegle koje se stavljaju u frižider.

Ne treba piti hladan sok iz frižidera. Ako je sok pripremljen naveče da bi se pio sutradan, onda ujutro izvaditi flašu iz frižidera i ostaviti je u kuhinji tokom cijelog dana i piti sok.

Važne napomene:

- Treba biti uporan u pripremanju soka, jer je potrebno nekoliko sati dok se kompletan proces završi (pranje povrća, sjeckanje u manje komadiće, provlačenje kroz sokovnik, cijedenje i nalivanje u flaše).
- Mjere koje su gore preporučene vezano za kupovinu povrća ne moraju biti doslovno ispoštovane.
- U slučaju da neka od biljaka sa spiska nedostaje, ne treba odustati od pripreme soka.
- Kod ni jedne biljke ne treba sjeći koru. Dakle, i kore idu u sokovnik, uključujući i koru od krastavca, koru od cvekle, koru od đumbira, koru od jabuke itd. Važno je da se povrće dobro ispere, uključujući i kore, zbog čega se preporučuje korišćenje četke.
- Sok može biti neukusan, naročito ako je stavljeno manje jabuka.

Zašto je ovakva vrsta soka dobra i poželjna za čišćenje organizma, oporavak i liječenje?

U gore navedenim biljkama skoncentrisani su ključni vitamini (A, kompleks vitamina B, zatim C, E, K i mnogi drugi), ključni minerali (kalcijum, magnezijum, gvožđe, cink i mnogi drugi), zatim određena količina proteina i mnogo drugih sastojaka poput enzima, bez kojih organizam i organi ne mogu da funkcionišu na pravi način (beta karotin, itd).

Kombinacija ovih biljaka i svih sastojaka čini napitak koji je organizmu prijeko potreban, i daje mu ono što čovjek kroz nezdrav način života i hranu koju konzumira, ne unosi dovoljno.

Čovjeku nedostaju hranljivi sastojci, odnosno živi hranljivi sastojci. Živi hranljivi sastojci nalaze se jedino u sirovim biljkama, a u slučaju kada su te biljke prokuvane ili zapečene, sastojci se gube u značajnoj mjeri. Jedan od razloga za loše zdravlje i bolesti je upravo nedostatak hranljivih sastojaka u organizmu, koji su prijeko potrebni i ključni za funkcionisanje organa.

Takođe, ako se nedostatku hranljivih sastojaka u tijelu doda često konzumiranje kafe, alkohola, cigareta, slatkiša bogatih šećerom, masnoće i slično, onda je posljedica svega toga trovanje organizma i slabljenje imunog sistema, nakon čega slijedi slab rad organa i zdravstveni problemi – povećan holesterol, dijabetes, krvni pritisak, zakrčenje krvnih sudova, kancer, glavobolje, bolesti kože, moždani udar, slabljenje vida, ubrzano starenje, artritis itd., zavisno od toga čemu je čovjek najviše podložan i šta mu najviše nedostaje u organizmu.

Jedan od najboljih nutricionista današnjice dr Pamplona Rodžer, u svojoj knjizi *Zdrava ishrana* daje jednostavna objašnjenja o ishrani i sastojcima koji su potrebni organizmu da bi bio zdrav. Za naše potrebe trenutno su dovoljni sljedeći odlomci iz njegove knjige:

„Neke od funkcija vitamina A su sljedeće: Stvaranje pigmenata vida u retini, stvaranje i održavanje ćelija koje prekrivaju kožu, oči, usta i unutrašnje organe. Usljed nedostatka vitamina A, koža na licu, a posebno vežnjača koja prekriva oko, suši se i postaje krta. Nedostatak vitamina A može dovesti do potpunog sljepila, što se i događa sa mnogobrojnom djecom iz zemalja trećeg svijeta. Vitamin A sprečava stvaranje kancerogenih tumora zahvaljujući svom antioksidantnom djelovanju.

Na primjer, funkcije vitamina B₁ su sljedeće: Utiče na sagorijevanje ugljenih hidrata, olakšavajući hemijske reakcije pomoću kojih se krajnji proizvod, glikoza, pretvara u energiju. Vitamin B₁ je osnovni faktor u funkcijama nervnog sistema. Njegov nedostatak izaziva razdražljivost i nervnu neuravnoteženost.

Vitamin B₂ ili riboflavin potpomaže rast služeći kao katalizator u hemijskim reakcijama neophodnim za iskorišćavanje ugljenih hidrata i proteina. Njegov nedostatak dovodi do usporavanja rasta, propadanja kože i retine (slabljenja vida).

Vitamin C aktivira funkcije svih ćelija. To je moćni antioksidant koji koči biohemijske procese starenja ćelija (i ćelije raka), koje su uglavnom oksidantnog tipa. On pospješuje apsorpciju gvožđa u crijevima i jača odbrambeni sistem organizma, neutrališe otrove iz krvi, potpomaže zarastanje rana i utiče na mnoštvo drugih vrlo bitnih fizioloških funkcija. Nedostatak vitamina C dovodi, između ostalog, do bolesti zvane skorbut, koja se ogleda u slabljenju, slaboj otpornosti prema infekcijama, krvarenju desni i kože.

Vitamin E ima važnu ulogu u metabolizmu: štiti ćelije od starenja svojim antioksidantnim dejstvom. Štiti od raka. Laboratorijske životinje kojima se daju veće količine vitamina E otpornije su na kancerogene faktore od onih koje nijesu dobijale vitamin E. Ovaj vitamin učestvuje u stvaranju reproduktivnih ćelija (spermatozoidi i jajne ćelije), zatim poboljšava sposobnost spermatozoida da oplode jajnu ćeliju. Olakšava funkcionisanje nervnog sistema i hipofize, žlijezde koja reguliše stvaranje hormona u organizmu.

Vitamin K je rastvorljiv u mastima i djeluje u jetri. Utiče na sitezu proteina za koagula-

ciju krvi. To je vitamin koji sprječava krvarenje.

Kalcijum je najobilniji mineral u ljudskom organizmu, čije soli obrazuju supstancu koja utiče na čvrstinu kostiju i zuba. Pored svog djelovanja na skelet, kalcijum ima i druge važne funkcije: Učestvuje u prenošenju nervnih impulsa, posebno iz srca, obezbjeđujući srčani ritam. Neophodan je za normalnu koagulaciju krvi, reguliše ravnotežu između kiselina i baza u krvi, sprječavajući preveliku kisjelost krvi...

Gvožđe kao mineral se najviše nalazi u krvi i ulazi u sastav hemoglobina, dajući mu boju i omogućavajući prenos kiseonika iz pluća u sve ćelije.

Magnezijum djeluje kao katalizator u mnogobrojnim hemijskim reakcijama organizma prilikom sagorijevanja hranljivih sastojaka i u proizvodnji energije. Ima posebno važnu funkciju u nervnom sistemu regulišući prenošenje impulsa duž perifernog nervnog sistema.“

Sve su ovo samo neke od funkcija pojedinih vitamina i minerala, koje bi čovjek, uz proteine i druge sastojke, trebao svakodnevno da unosi u organizam pri tome izbjegavajući trovanje (kafa, alkohol, cigarete, šećer, masnoća, meso...).

Postoji i niz drugih vitamina, minerala i sastojaka koje nijesmo naveli, a koji imaju važnu ulogu u funkcionisanju čovjekovog organizma i njegovog zdravlja, a koji su sadržani u gore navedenom povrću od kojeg pravimo sok.

Takođe, svako od povrća koje smo naveli samo po sebi ima čudotvorno dejstvo na organizam, upravo jer je bogato svime onime što je čovjeku potrebno za normalan život, ali i liječenje bolesti.

Na primjer, cvekla, između ostalog, sadrži betanin i betain i svrstava se u ljekovito povrće koje čini krvne sudove zdravijim, reguliše krvni pritisak, smanjuje holesterol, podstiče razmjenu materija i stimulise efikasnije funkcionisanje jetre.

Od vitamina u cvekli ima najviše vitamina C, pa karotina, zatim vitamina B₁ i B₂ i PP. Ovo povrće može da se pohvali i gotovo čitavim spektrom minerala koji su neophodni čoveku za život i optimalno funkcionisanje: kalijum, natrijum, fosfor, kalcijum, magnezijum, gvožđe, fluor, sumpor, jod, brom, litijum, rubidijum, cezijum i stroncijum. Za razliku od ostalog povrća, sadrži i određenu količinu kobalta.

I ostale biljke, kao cvekla, su na sličan način bogate.

Pijenjem soka od gore navedenog povrća organizam, osim što dobija hranljive sastojke koji nedostaju, istovremeno se pročišćava od otrova jer sastojci iz soka spadaju u antiotrove, antioksidanse... Sve to unapređuje rad organa, što dovodi do jačanja imunog sistema a onda do oporavka, liječenja bolesti, podmlađivanja itd.

Na pročišćavanju organa i unapređenju njihovog rada u dobroj mjeri utiče post, jer se na taj način organizam prije svega odmara od napora kojima je izloženom godinama i decenijama. Post ima i mnoge druge efekte.

Terapija „*juice fasting*“ je već dala rezultate u liječenju bolesti, a naročito se to osjeća kod pacijenata sa kancerom, dijabetesom, visokim krvnim pritiskom...

Moguće nus pojave tokom terapije posta i pijenja soka od povrća su glavobolja,

malaksalost, mučnina u stomaku, crijevima, pad pritiska, glad itd. Te takozvane nus pojave su posljedica procesa čišćenja organizma, i ne treba da zabrinjavaju ni jednog trenutka. Naprotiv, to je dokaz da se organizam čisti od otrova koji ugrožavaju zdravlje.

U slučaju da čovjek nikako ne može da istrpi post, u smislu da ništa ne jede tokom terapije, preporučuje se jedan obrok dnevno. Taj obrok bi poželjno bilo da bude od voća ili povrća, orašastih plodova, žitarica, sjemenja... Nikako mješavina voća i povrća, ali se zato i voće i povrće odvojeno mogu miješati sa orašastim plodovima, žitaricama, sjemenjem... Svaka namirnica životinjskog porijekla koja se jede za vrijeme trajanja terapije, umanjice efekte.

Najvažnije napomene:

- ✓ **Obavezno pijenje vode tokom dana, i to najmanje litar i po.**
- ✓ **Potpuno izbjegavati kafu, alkohol, cigarete, sokove iz prodavnice.**
- ✓ **Potrebna je jaka volja.**
- ✓ **Preporučuje se šetnja, izlazak na čist vazduh.**

Zaključak:

Sokovi od povrća korisni su za pijenje bez obzira da li je u pitanju terapija posta ili ne. Ovakvi sokovi treba da budu svakodnevica, jer umanjuju štetne efekte i unapređuju čovjekovo zdravlje. Dakle, sokove treba piti i kada se ne posti, iako treba imati u vidu da post značajno uvećava efekte i veoma je poželjan.

Sokovi koje treba često konzumirati su i sokovi od šargarepe, kao i voćni sokovi, ali odvojeno od soka od više vrsta povrća za koji smo dali recept.

Dodatak:

Namirnice koje su najbogatije vitaminima, mineralima, proteinima, vlaknima, enzimima itd, a koje je neophodno unositi putem ishrane, su: badem, lješnik, orasi, kikiriki, susam, pšenica, suncokret... Nakon toga idu sve vrste voća, povrća, drugih žitarica, orašastih plodova i sjemenja.

Nakon terapije sa sokom, prelazak na ovu ishranu, ili makar povećati unos tih namirnica u odnosu na do sada, bio bi pun pogodak, jer se djeluje preventivno na zdravlje, a vjerovatno ne postoji bolest koja se na ovaj način ne može izliječiti.