

INTENZIVNI PROGRAM DETOKSIKACIJE I OPORAVKA ORGANIZMA

Program je prezentovan na Medicinskom fakultetu u Beogradu u školi javnog zdravlja, Alternativna medicina I i II iz oblasti EKOLOGIJE ORGANIZMA - PRAKTIČNE METODE DETOKSIKACIJE. Autor prof. dr Staniša Stojiljković.

Sadržaj paketa:

R. br	Naziv	Količina
1.	Glina za piće 150g	1
2.	Termoglina 1kg	1
3.	Eterisan 7 ml	1
4.	Pasta za zube 50ml	1
5.	Ekstrakt belog luka 20ml	1
6.	Kari začin 20ml	1
7.	Ulje detox 100ml	1
8.	Megaekstrakt 30ml	1
9.	Vitamin C 10g	2
10.	Aktivni ugalj	1
11.	Glina za spoljno mazanje jetre 250g	1
12.	Kupko 500ml	5
13.	Ulje dental 100ml	1
14.	Čaj za oporavak organizma 80g	1
15.	Sirup šumskih plodova i lekovitog bilja	1
16.	Aromatična so za kupanje 500g	1
17.	Domaći (probiotski) kvasac 250g	1

POSTUPAK

1. UJUTRU

- GLINA U PRAHU ZA PIĆE

Uveče potopiti jednu ravnu kafenu kašičicu gline u čaši vode (200ml). Ujutru, po ustajanju popiti glinu. Prvih pet do sedam dana piti samo vodu. Ostatak gline se baca. Nakon pijenja gline treba da prođe 30 min kako bi se popila kafa, čaj ili lek. Sledećih dana piti vodu i glinu koju pre ispijanja prethodno promešamo kašičicom. Glinu treba piti ukupno 60 dana bez pauze. Glina u prahu se može koristiti i duže, i do godinu dana uz korišćenje detox ulja. Ako želimo, za dalje korišćenje može se u litar vode potopiti pet kašičica gline i ostaviti na suncu četiri do pet sati da se

gline aktivira. Posle toga flašu ostaviti na hladno i tamno mesto. Nadalje svakog jutra promućkati flašu, sipati u čašu 2 decilitra gline i popiti. Preporučljivo je da se odmah posle gline popije još malo vode. Time se ispira usna duplja od zaostalih čestica gline.

- ULJE DENTAL

Posle ispijanja gline kafenu kašičicu dental ulja mućkati u ustima 5 do 20 minuta, a onda se ispljuje. Potom oprati zube pastom na bazi gline. Tradicionalna metoda čišćenja organizma mućkanjem biljnih ulja (sa esraktima lekovitog bilja) je jedna od kompatibilnih metoda integralnom konceptu čišćenja organizma. Način čišćenja se zasniva na sposobnosti pljuvačnih žlezdi da izdvajaju produkte razmene materije iz krvi. Količina krvi, koja protiče kroz njih nekoliko puta je veća pri mućkanju. Prolaskom kroz pljuvačne žlezde za vreme mućkanja organizam se oslobađa patogenih mikroorganizama, toksina, viška kiselina i soli i isceljuje se. Bioaktivne komponente bilja difunduju u krv čisteći najsenzibilnije kapilare i venule. Za to vreme dišemo na nos. Ukoliko imamo problema sa disanjem pre mućkanja DENTAL ULJA nozdrve namažemo ETERISAN INHALATOROM. Tokom mućkanja, ulje menja svoju viskoznost, ono se emulguje, postaje sve tečnije i belje. Ova terapija se može primeniti dva puta dnevno, ujutru pre pranja zuba i uveče pre spavanja (nakon toga oprati zube). U akutnim slučajevima zapaljenja grla može se koristiti više puta dnevno. Ovom metodom olakšavamo i ubrzavamo proces čišćenja organizma i uspostavljanje ravnoteže. Za vreme mućkanja ulja svih šest litara krvi protiče kroz pljuvačke žlezde čime se intenzivno prečišćava krv.

- PASTA ZA ZUBE

Nakon mućkanja dental ulja **suvom četkicom** zahvatiti pastu (i to samo po površini) i prati zube bez naknadog kvašenja četkice vodom. Nakon pranja isprati vodom. U slučaju da su desni dosta osetljive može se posle zahvatanja paste nakvasiti četkica. Ako ste već navikli na svoju zubnu pastu možete je obogatiti pastom na bazi gline. Na prethodno opisan način naneti pastu na bazi gline a preko nje zubnu pastu zapremine zrna graška. Ovaj postupak možete koristiti i dok se ne naviknete na čistu glinu (postepeno smanjujući penušavu pastu). Ponekad na pola pranja zuba na četkicu možemo naneti nekoliko kapi trocentnog medicinskog vodonik peroksida (hidrogena). Ovim se intenzivira beljenje zuba i postiže efekat jake dezinfekcije ustiju od mnogih patogena.

- DORUČAK

Konzumirati najmanje 30 minuta, a može i 1 – 2 sata od pijenja gline i to: udubljoj posudi naseckati **svež krastavac, šargarepu(obavezno)** (po 50 grama), sipati najviše 1 decilitar **jogurta** sa probiotičkim bakterijama (može se dodati i jedna ili pola kapsule **probiotika Lactobacilus acidophylus-a i Bifiduma** - otvori se i pomeša sa salatam, može i kapsula Lineksa), zatim sipati kafenu kašičicu **ULJADETOX, KARY** začina na vrhu kafene kašičice, **vitamina C** 500 mg (2 – 3 kašičice koja je u kesici), **uljnog ekstrakta belog luka**, i **samlevene mešavine semena** 2 supene kašike (SPREMANJE mešavine semena: U sirovom stanju blendirati ili samleti po 50 grama: **brazilski orah, seme lana** i po 100g: **susam, seme bundeve - golica i seme suncokreta - bez ljuske**). Sadržaj dobro promešati - homogenizovati i pojesti za doručak. Nekada se može dodati malo morske soli. Vremenski možemo doručak dopuniti sezonskim povrćem: kupus, celer, zelena salata, sveža paprika, rotkva, maslina i dr. Dva sata posle obroka ništa ne konzumirati (tečnosti, voće, slatkiše i dr.). Praviti pauzu.

ULJE DETOX– je mešavina uljnih ekstrakata lekovitog bilja u hladnopresovanom suncokretovom ulju i sadrži esencijalne omega tri masne kiseline, bioflavonoide, fitosterole, piknogenole, beta karoten, vitamin E, PP, F i

D. Uljni ekstrakt u sebi sadrži spektar minerala i oligoelemenata vezanih za ligande, koji se višestruko lakše asimiliraju u crevnoj flori u datoj kombinaciji. Glina i uljni ekstrakt u kombinaciji rešavaju niz problema u organizmu. Među njima treba izdvojiti višak holesterola i triglicerida, kandidu albicans, prostatu, posmenstrualni sindrom, hepatitis, pad imuniteta, arterosklerozu, dijabetes, depresiju, hemoroide i dr. Uspostavljanjem normalne mikroflore u tankom i debelom crevu, organizmu se stvaraju pozitivni uslovi za asimilaciju minerala, vitamina, antioksidanasa i esencijalnih masnih kiselina.

KARY ZAČIN je mešavina začinskog i lekovitog bilja bogata, vitaminima, enzimima, oligoelementima (vanadijum sulfatom, cinkom, hromom, bakrom, borom), selenom, esencijalnim masnim kiselinama i hormonima rasta.

VITAMIN C u ovoj kombinaciji ima dugotrajno dejstvo u organizmu, pogotovu je značajan da u kombinaciji sa glinom eliminiše višak žučnih kiselina iz debelog creva.

Ova kombinacija pozitivno utiče na endokrilni sistem (sistem lučenja hormona, adrenalina, estogena, progesterona), uz jačanje membrana ćelija indirektno utiče na uspostavljanje normalne funkcije vitalnih organa (mozga, jetre, bubrega, tiroide, nabubrežne žlezde, prostate i sl.). Kombinacija gline sa uljnim ekstraktima ubrzava pretvaranje holesterola u krvi u žučne kiseline, i ubrzava njihovo izlučivanje iz organizma. Ova kombinacija sprečava reabsorpciju i ponovno pretvaranje žučnih kiselina u holesterol. Na taj način se u organizmu održava normalni odnos holesterola niske i holesterola visoke gustine, kao i neophodna koncentracija triglicerida. Čišćenjem organizma glinom i uljnim ekstraktom postižu se pozitivni efekti kod psorijeze i vitiliga uz odgovarajuću ishranu.

ULJNI EKSTRAKT BELOG LUKA. Njega koristiti uz doručak 5-20 kapi. Beli luk je jedan od najmoćnijih antimikrobioloških agenata. Koristio ga je Albert Schweitzer za lečenje dizenterije Louis Pasteur kao antibakterijsko sredstvo. Dokazano je da efikasno deluje kod svih osim kod dve od 26 vrsta kandidate. Martovsko izdanje časopisa Scientific American iz 1985 godine je objavilo da beli luk efikasno deluje na 200 različitih vrsta patogenih gljivica. Beli luk je jedan od najbogatijih izvora elementa germanijum, moćan izazivač interferona i efikasan protiv određenih vrsta raka menjanjem reakcije imunološkog sistema. Peršun i morač se mogu uzimati kako bi ublažili jak miris koji je povezan sa korišćenjem belog luka.

2. IZMEĐU OBROKA

- MEGA EKSTRAKT

Koristiti 5 – 10 kapi u pola čaši vode, rashlađenom čaju ili soku za vreme detoksikacije pola sata pre obroka, ili dva sata posle obroka. Megaekstrakt sadrži komponente: lekovitog bilja (nevena, kantariona, kamilice, ruže, majčine dušice i dr.); sušenog voća (maline, kupine, šljive, kruške, jabuke i dr.) i propolisa. Megaekstrakt sadrži oligoelemente, antioksidante, bioflavonoide, antocijane, vitamin C i organske kiseline.

- ČAJ ZA OPORAVAK ORGANIZMA

Većina čajeva zakišeljava organizam, zato sa njima treba biti oprezan. Kada koristimo glinu, uljni ekstrakt i pretežno alkalotvornu hranu – sveže povrće čaj se može koristiti jednom do dva puta dnevno. U 2 dl proključale vode sipati 1 ravnu supenu kašiku mešavine čaja, poklopiti i sačekati 10 minuta. Procediti i piti između obroka, jednom do dva puta dnevno. Može se piti i rashlađen sa ledom. (Za decu čajna mešavina treba da odstoji 2 – 3 min.)

- SIRUP ŠUMSKIH PLODOVA I LEKOVITOG BILJA ZA JAČANJE IMUNITETA

Između obroka uzeti 1 – 2 kafene kašičice uz što duže žvakanje i polako gutanje ili uveče sa pečenom bundevom, jabukom ili dunjom.

- **AKTIVNI UGALJ U PRAHU (MEKS – 95 EUP PH 1997G)**

Kada se počinje sa detoksikacijom može se piti 3 – 5 dana uzastopno a zatim prekinuti i piti 1 - 2 puta nedeljno između obroka. Vrhom kašičice, veličine zrna graška zahvatiti aktivni ugalj i razmutiti u pola čaše vode. Posle toga može se popiti još pola čaše vode da bi se isprale čestice uglja iz ustiju i grla.

Koristi se za vezivanje nekih kiselina, kvasaca i drugih organskih materija u želucu i crevima, čime doprinosi ubrzanom procesu detoksikacije. Koristi se dva do tri sata posle jela. U slučaju dijareje i nekih blagih trovanja može se koristiti posle obroka. Doprinosi alkalizaciji organizma. Aktivni ugalj pripada prvoj kategoriji za akutno toksično trovanje (ima status da je bezbedan i efikasan).

Što se svojih fizičkih karakteristika tiče, medicinski preparat/ aktivni ugalj MEKS je adsorbent velike efikasnosti dugotrajnog dejstva sa adsorpcionom moći većom od 0,280 g/g, što je dovoljno (pri normi primanja od 5 g/dan) za kompletno kombinovanje i izbacivanje iz bolesnog organizma srednjednevnu normu otrova i holesterola ili od 100-1000 maksimalno dozvoljenih doza većine otrovnih materija koje su prodrle u ljudski organizam iz vena. Sve osobe koje imaju gasove, nadimanja, podrigivanje, kiselinu u želucu, prvih 5 dana tretmana mogu između obroka koristiti aktivni ugalj.

3. UVEĆE

- **TERMOGLINA**

Zagrejati termoglinu i zagrevati se svako veče. Savetuje se da se zagreva donji deo kičmenog stuba kako bi grejali debelo crevo. Može se u toku dana zagrevati i bilo koji drugi deo tela (Pažljivo pročitati upustvo o zagrevanju termogline).

Termoglinu koristiti kao osnovu za bilo koju termoterapiju. Ona posle umora, postavljena umesto jastuka psihički opušta i uspavljuje. Kako veći deo naslaga - kamena u bubrezima, bešici i žučnoj kesi i krvnim sudovima (kalciniranje sudova) nastaje noću kada je metabolizam na minimumu svojih funkcija, to je termoglina preporučljiva da se drži u toku spavanja. Toplota olakšava mokrenje, zbog čega se kod smetnji pri mokrenju preporučuje stavljanje termogline ili primena kratkotalasne dijometrije u predelu mokraćne bešike. Ona se postavlja umesto jastuka ispod vrata, zatim ispod kičme, bočno za bubrege i žučnu kesu ili pak bešiku. Ovaj oblik termoterapije koristile su stare civilizacije. Termoglina podstiče cirkulaciju krvi lokalno tretiranog mesta. Primena toplote dovodi do širenja arteriola, kapilara i venula. Povećana je aktivna mreža kapilara. Ove promene su posledica indirektnog delovanja simpatičkog nervnog sistema. Reflektornim putem dolazi i do vazodilatacije u dubljim krvnim sudovima. Mobilizacija krvi iz unutrašnjih organa i krvnih depoa (jetra, slezina i subpapilarni venski pleksus) nastaje pri primeni opštih termoterapijskih procedura. Kod zglobova dolazi do pobuđivanja zgusnute sinovijalne tečnosti u cilju poboljšanja cirkulacije hranljivih materija kroz kapilare i ćelije. **DAKLE TERMOGLINA INDIREKTNO PODSTIČE ČIŠĆENJE I OPORAVAK ORGANIZMA.**

- **GLINA ZA MAZANJE TELA**

Mazanjem delova tela na primer jetre u toku noći postiže se veoma efikasan isceljujući efekat gline. Mazanje se najčešće koristi uveče pre spavanja, zbog dužeg dejstva gline. Jetra se maže u zahvatu površine šake (desni nadrebano-podrebarni deo u dva sloja). Između slojeva gline stavlja se gaza ili neka tanka tkanina. Glinom se može mazati kičma u jednom sloju. Onaj deo koji zadnji zasušuje ukazuje na neku disfunkciju kičme. Taj deo se u daljem tretmanu maže u tri sloja kao i jetra. Skidanje gline obavlja se natapanjem osušene gline navlaženom tkaninom toplom vodom.

- **KUPKO**

Kupko je glina u obliku gela pripremljena specijalnom tehnologijom koja je veoma efikasna za uklanjanje potkožnih toksina, a istovremeno ne dozvoljava isušivanje kože. **Kupko** (500ml), **aromatična so** (2 – 3 supene

kašike) i **so** (1kg) se sipaju u kadu temperature vode 38-39°C u kojoj treba da ostanemo 30-40 minuta, sa kratkim prekidima ako nam je to potrebno. Posle 15 minuta od potapanja u kadu se može sipati pola čaše **sode bikarbone**. Ona oslobađa ugljen dioksid koji difunduje kroz kožu i izaziva blagu acidozu, koja pomaže čišćenju organizma. Soda pomaže cirkulaciji, jer ubrzava snabdevanje ćelija kiseonikom i čini kožu mekom. Ona sa KUPKOM uklanja upale na koži, osip i održava zdravlje i čistotu kože. Ona je urađena u obliku emulzije, jer sadrži uljne ekstrakte nevena, kamilice, sušene šargarepe, šipurka i dr. Koža posle kupanja ima blago mastan izgled. Ovom kombinacijom voda u kadi povećava svoju konduktivnost što intenzivira efekat detoksikacije. Srčani bolesnici i astmatičari se mogu potapati u kadi sa nešto nižom temperaturom vode do 38°C. Kupanje u kadi sa Kupkom se preporučuje uveče jednom do dva puta nedeljno, ako prija može i češće. Noge potapati svakog dana 30 – 40 minuta.

Uveče kupka u toploj vodi, u vodi sa dodatkom gline i soli podstiče razmenu materija, krvotok, varenje, smiruje od dnevnih stresova, osvežava kožu. Silicijumov koloidni sistem, zahvaljujući svom specifičnom električnom punjenju, ima svojstva da privlači, zadržava, uništava i izbacuje iz organizma viruse, patogene mikroorganizme i njihove otrovne produkte. Kada u našem organizmu ima dovoljno silicijuma, on je sigurno zaštićen od virusa i mikroparazita. Ako ga nema, treba ga dopunjavati. Najbrži način popune tela silicijumom je uzimanje koloidne bele gline. Kada je organizam popunjen silicijumom jetra se bolje čisti – može da rastvara tvrdo kalcijevo kamenje. Glina podstiče bolje čišćenje upijajući toksine nastale pri čišćenju organizma.

Tople kupke potpomažu normalizaciju kapilarnog krvotoka, opuštanje spazma, što poboljšava rad bubrega i sprečava sklerotizaciju nefrona. Opuštanje i širenje kanala za izbacivanje mokraće potpomaže bezbolni prolazak peska i sitnijeg kamenja.

Poznato je da ekstremne količine gline pri kupanju pomažu detoksikaciju tela od nekoliko teških metala.

- **ETERISAN – INHALATOR**

Pre spavanja mazati svake večeri nozdrve kako bi lakše disali i bolje spavali. Mogu se mazati nozdrve pre mućkanja DENTAL ULJA ukoliko imamo problema sa disanjem.

TRIBOEFEKAT

Je jedan od najdelotvornijih jutarnjih terapija. Telo se iznad pojasa do vrata kvasi lanenom krpom (može i magičnom krpom), zatim se blago maže sapunom (dečijim) a preko sapuna se utrljava KUPKO. Ako je potrebno koristite malo mlake vode. Utrljavanje se vrši lanenom krpom ili spužvom za kupanje nekoliko minuta. Formira se intenzivna pena zahvaljujući glini. Triboefekat je efekat trenja. Iz kože se izvlače toksini i istovremeno se pojačava krvotok. Nastala pena se ne ispira vodom već vlažnom magičnom krpom se više puta brisanjem skida pena. Na koži ostaju neprimetno čestice gline koje zatežu kožu, daju joj svežinu u toku dana. Posebno je bitno naeletrisanje kože koje nas čini vedrim i raspoložnim. Ovu proceduru možete sprovoditi ujutru i uveče.

FIZIČKE VEŽBE

Aktivnost organizma je veoma bitna zbog ravnoteže krvnog i limfnog sistema. Blago cupkanje, pešačenje, skakanje vijače, rad u bašti, bez naglih i intenzivnih pokreta, omogućuje ravnotežu organizma. Promena težišta organizma, savijanje, blago kretanje, sa plitkim disanjem omogućuje ravnotežu (gasova i tečnosti) kod respirativnog, krvnog i limfnog sistema.

Deca mogu koristiti program detoksikacije ali doze gline i detox ulja srazmerno smanjiti (deca do 5 godina koriste trećinu kašičice gline i to piju vodu od gline desetak dana a potom prelaze na vodu i glinu).

Napomena:

- Kafu ili čaj uvek piti pre jela, a ujutru se može piti 30 min **posle** pijenja gline.
- Nakon svakog obroka 2 – 3 sata ništa ne konzumirati (vodu, sokove, kafu, voće i slatkiše). Uz obrok se može popiti čaša crnog vina.
- Za ručak ne jesti supu pa drugu vrstu jela. Ručak je samo čorbast sa više povrća ili čvrst. Po mogućstvu smanjiti konzumiranje previše čorbastih jela.
- U vreme pijenja gline isključiti proizvode na bazi belog šećera jer oni razvijaju u crevnoj flori patogene organizme. Pogotovu treba izbegavati svu hranu i napitke sa veštačkim bojama i veštačkim aromama. Svesti proizvode na bazi mesa, mleka, jaja, ribe na najmanju moguću meru, kako bi kombinacija gline, ulja za detoksikaciju i ostalih dodataka bila što efektivnija. Isključiti sirće a kao zamenu koristiti limun.
- Takođe smanjiti upotrebu proizvoda na bazi kvasca (hleb, pecivo, pivo, sir, kačkavalj i dr.). Znatno redukovati meso, jaja i sir. Izbegavati sve vrste antibiotika, sem u slučaju jačih infekcija, po preporuci lekara.
- U toku postupka detoksikacije može se koristiti hleb od integralnog brašna bez kvasca ili hleb sa domaćim probiotskim kvascem, ali u što manjoj količini.
- Integralno brašno može da sadrži: raženo, ječmeno, pšenično, kukuruzno i ovseno integralno brašno u istom odnosu (pomeša se po jedan kilogram pomenutih brašna) i čuva u nekoj papiratoj vreći (za brašno). Možete ga zamesiti sa jednom ravnom kašičicom sode bikarbone ili sa kiselom vodom.
- U vremenu ovog tretmana koristiti što više voća, sirovih sokova voća i povrća. Ako koristite mineralne vode, kombinujte ih i više koristiti vode sa što manje natrijuma a što više magnezijuma.