

5-dnevni program čišćenja crijeva

Naslov originala:

Dr. Schulze's 5-Day Bowel Detox

Lektura i tehnička obrada:

Dr. Schulze-Hrvatska

Dizajn korica:

Vladimir Jajin

Izdavač i distributer:

Dr. Schulze-Hrvatska

www.drschulze-hr.com

Dr. Richard Schulze

5-DNEVNI PROGRAM ČIŠĆENJA CRIJEVA

Sadržaj:

- Predgovor	4
1. Anatomija i fiziologija crijeva	11
2. Rak i druge bolesti debelog crijeva	14
3. Klinika dr. Schulzea: Prve godine	17
4. Zatvor: Šokantna istina	20
5. Liječenje bolesti debelog crijeva na prirodan način	23
6. Petodnevni program čišćenja crijeva	29
7. Dodatni proizvodi i programi	33
8. Šest najboljih načina da vam crijeva prorade	36
9. Sve o dijareji	39
10. Je li vam potrebno slijepo crijevo?	43
11. Često postavljana pitanja	46

Predgovor dr. Richarda Schulzea

Svaka oboljela osoba koja se za svoje izlječenje pouzdaje u liječnike moderne medicine, lijekove i bolnice, želi samo izgledati zdravo, a ne biti istinski zdrava.

Moderna medicina

Prikrivanje bolesti i iluzija izlječenja

Takozvana medicinska liječenja su zapravo iluzije koje mogu pružiti lažnu sliku zdravlja i predstavljaju procese prikrivanja, odgađanja i šminkanja bolesti. Ni pacijent ni njegov liječnik ne rade na liječenju stvarnog uzroka njegove bolesti. Umjesto toga, plan liječenja koji usvajaju i liječnik i pacijent obično se sastoji od gutanja veoma moćne kemijske pilule koja umanjuje simptome, mijenja kemijski sastav metabolizma i može čak privremeno otkloniti bolest. Iako djeluje da je osoba izliječena, nije otkriven pravi uzrok bolesti. Od pacijenta se ne traži da ispravi pogreške u svojem načinu života koje su izazvale bolest. Budući da se uzrok bolesti nije liječio niti uklonio, bolest se nastavlja širiti, obično neprimjetno, iza ove medicinski stvorene iluzije izlječenja. Ali, prije ili poslije, ponovno izbija na površinu, kao neka vrsta osvete zbog nezdravog života. Savršen primjer ovoga je način na koji trenutačno liječe rak. Nastojeći da izrežu, spale ili zatruju rak i izvade ga iz tijela, oni ne otkrivaju zašto ga je osoba uopće dobila. Zbog toga užasavajuća medicinska statistika navodi da postoje šanse da se rak nakon ovakvog liječenja vrati za manje od pet godina. Jedan od tisuću drugih primjera ove medicinske iluzije je činjenica da nitko tko uzima inzulin za dijabetes time ne liječi gušteraču. Upravo suprotno. Kako postaju ovisni o tom lijeku, njihova gušterača još više obolijeva, truli i na kraju umire. Isto vrijedi i za svaki farmaceutski lijek. Lijekovi mijenjaju kemijski sastav organa, stanica i normalnu funkciju vašeg tijela kako bi izgledalo da funkcionira normalno, a u stvari je vrlo bolesno. Često se lijekovi rabe kako bi vam omogućili da nastavite ranjavati sebe i da obolijevate. Ovo je očigledno iz reklame: "Jedi što želiš i uživaj u maminoj kuhinji, a popij nekoliko tableta kako ne bi imao problema s probavom." Dok ova prijevara traje, izgledat ćete zdravije dok se vaša bolest pogoršava i ne ubije vas. Zašto to ljudi sebi rade? Zašto je ovakav medicinski sustav u procvatu? Odgovor je jednostavan. Većina ljudi koja je prošla kroz moju kliniku izgledala je kao ukrućeni, ošamućeni ovisnici o drogama kad je u pitanju njihov način života. U kemijskom, fizičkom, emotivnom i duhovnom smislu bili su ovisni o svemu, od šećera, brze hrane, kave i alkohola do sjedenja

i gledanja televizije koja je još više osnaživala neuravnotežen, nesiguran, svakodnevn, nefunkcionalan, bijesan, plašljiv i bolestan način života. Prosječni zapadni čovjek ide strahovito brzim putem uništenja svog tijela, uma i duha te iskorištava svaku priliku za vlastito ubijanje. Prosječni zapadnjak je savršena marioneta za golemu industriju loše hrane. Prosječni zapadnjak je savršeni ovisnik o drogama i više milijardi vrijednom medicinskom biznisu. Prosječni zapadnjak je drogiran, opijen, hipnotiziran, paraliziran i navučen na nezdrav način života, odnosno na suvremene bolesti, droge i smrt. Prosječni pacijenti koji su dolazili u moju kliniku nisu se željeli promijeniti; opirali su se, mrzili su to raditi i bojali su se... I tek nakon što bi ih iznevjerili brojni pokušaji medicinskog liječenja i nakon što su počeli dobivati takve bolove da ih droge više nisu mogle ublažiti, i tek nakon što im je rečeno da je smrt neizbježna, i tek nakon što je strah od bolesti, bolova i smrti postao tako snažan da je nadmašio strah od promjene, onda su nerado ulazili u moju kliniku. Uostalom, tko bi dobrovoljno pristao na "muku i trpljenje", za koje većina ljudi misli da su neophodni, kako bi se prirodno izliječili i postali trajno zdravi? Elita mojih pacijenata, profesionalnih bolesnika, koji su naporno radili, živjeli brzim životom, "zabavljali" se i svojim načinom života nanosili sebi udarce tijekom dvadeset, trideset ili četrdeset godina, bili su sasvim sigurni da će ih moji prijedlozi u vidu cijedenih sokova, salata od svježeg povrća i integralnih žitarica, umjesto cheesburgera, pomfrita i milkshakea, definitivno ubiti. Ali ubrzo su počeli osjećati snagu zdravlja, energiju i vitalnost koji su nadmašivali kratkotrajan utjecaj šećera, kofeina, alkohola, kokaina i brze hrane. Ubrzo su počeli osjećati protok čiste i hranjivim tvarima obogaćene krvi, koja je protjecala do njihova mozga, koji je nadmašio protok štetnih kemikalija. Čak i oni najrazvratniji među mojim pacijentima postali su "ovisni" o zdravlju, kao što su bili ovisni o bolesti i cijeli novi svijet počeo im se otvarati. Prirodno liječenje, pravo liječenje koje stvara moćno i trajno zdravlje. Većina mojih pacijenata bila je šokirana činjenicom da horor koji su očekivali od mojih programa i mene zapravo nije postojao. Proizvod koji sam najviše prodavao u svojoj klinici bio je zdrav razum. Većina mojih pacijenata bila je šokirana spoznajom kako je bilo lako promijeniti i živjeti novim zdravim životom. Čak i oni kojima je bilo teže odreći se „dobrog života“ ubrzo su postali ovisni o dobrom osjećaju i energiji da su odmah prepoznali da je njihov stari način života bio prepun otrova. Nakon nekoliko posjeta moji pacijenti su počeli uviđati da prava muka nije u mojoj klinici, već izvan nje. Kad je vaše tijelo bolesno, to je samo zbog onoga što radite sebi. Bolesni ste jer vas ubija način na koji živite. Baš je tako jednostavno. Medicinsko prikrivanje bolesti i stvaranje iluzije zahtijevaju uzimanje kemijskih droga koji imaju neželjene efekte. Često ni to nije dovoljno, tako da se ljudi podvrgavaju kirurškom sakaćenju i spaljivanju i svim drugim vrstama bolne, užasavajuće i preskupe medicinske torture. Ali u mojoj klinici nije bilo rezanja i spaljivanja, te nije bilo užasnih i groznih neželjenih efekata. Bilo je samo zdravlja i izlječenja. U mojoj klinici je mojim

pacijentima uklonjena bol i njihova bolest je otklonjena, ali ne uz pomoć droga. Umjesto toga rabio sam dvije bitne osnove liječenja bolesti i izgradnje zdravlja uz pomoć prirodnog liječenja. Prestanite raditi ono što vas čini bolesnim. Počnite s onim što čisti, njeguje i jača vaše tijelo. Dovoljno sam pametan da znam da ovo izvanredno i složeno tijelo kojim smo blagoslovljeni nadilazi moje razumijevanje. Neću čak ni pokušati nekoga slagati da poznajem 10% od onoga što se događa u našem organizmu. I sigurno ne očekujem od vas da vjerujete da znam onoliko koliko je potrebno da uđem u vas, kirurški i kemijski, i otklonim bolest. S druge strane... Naše tijelo ima mnogo organa, brojne sustave, tisuće kemikalija i milijarde stanica koji su osmišljeni da nas izliječe od svega i oni će to učiniti odmah, ako im samo damo priliku. I način na koji trebamo dati našem tijelu priliku da nas izliječi jest da zdravo živimo i stvorimo uvjete za liječenje pa će naše tijelo uzeti stvar u svoje ruke i učiniti sve ostalo što je potrebno. Kako to znam? Jer u posljednjih 30 godina svojim pacijentima, studentima i drugim doktorima sam davao instrukcije kako da idu ovim putem izlječenja. Kako da žive životom tako da se tijelo samo izliječi, a da bolest doslovno bude izbačena iz tijela. Ono što znam je kakvim načinom života živjeti da naše tijelo bude izliječeno od svih bolesti koje su poznate čovječanstvu. Rezultati: Preko sto tisuća pacijenata se izliječilo i otklonilo svoju bolest bez medicinskih doktora, droga i bolnica rabeći samo prirodno liječenje, biljnu medicinu i zdrav razum. "On (pacijent) traži da dobije nešto bez ikakvog truda, ne znajući da plaća najveću cijenu za lošu stvar, a dobro mu je već ponuđeno besplatno. Umjesto da prihvatimo lošu medicinu, bolje je da prihvatimo zdrav način života. Umjesto da kupujemo, molimo za lijek ili ga krademo, bolje je da prestanemo stvarati bolest. Bolest je čovjekovo vlastito djelo, a od kupnje lijeka gluplje je samo ostati u neznanju i vjerovati u lijekove." – dr. John Tilden

Posveta mojim učiteljima, stručnjacima i pacijentima u prirodnom liječenju: Ova knjiga je posvećena ponajprije učiteljima mojih velikih učitelja: Henryju Lindlaru, Johnu Tildenu, Johnu Harveyu Keloggu, Benedictu Lustu, Edwardu Shooku, Jethru Klossu, Sebastianu Kneippu, Randolphu Stoneu i mnogim drugima, od kojih su mnogi slijedili staru školu prirodnog liječenja. Mojim velikim učiteljima, osobito Paavu Airoli, dr. Bernardu Jensenu i dr. Johnu Rayu Christopheru, koji su me naučili izvanrednoj ljekovitoj snazi temeljnog čišćenja debelog crijeva koje je izliječilo tisuće pacijenata u njihovim klinikama. I na kraju, tisućama i tisućama mojih pacijenata, koji su ulazili, puzali i bili unijeti u moju kliniku tijekom trideset godina i koji su mi darovali svoje povjerenje. Onih nekoliko koji nisu ozdravili, i mnogi koji su ozdravili i napredovali, bili su oni koji su me naučili što je to što ne djeluje i što je još važnije, što je to što djeluje. I najvažnije, što je potrebno da se uništi ubojica u tijelu i izliječe bolesti opasne za život i da se stvore moćna i trajna energija, živost i zdravlje. Vi ste me naučili

koliku moć iscjeljenja ima čišćenje debelog crijeva. Ako se želite izliječiti od bolesti na prirodan način, ja sam vam na raspolaganju. Ali što je još važnije, imam iskustvo. Dok su se moji prijatelji zabavljali uz zvukove rock and rolla tijekom 1960-ih, ja sam potrošio drugu polovinu svojih tinejdžerskih godina pokušavajući ne umrijeti. Budući da sam naslijedio srčanu deformaciju od svojih roditelja, vrhunski medicinski liječnici su rekli da ću umrijeti do 20. godine. Sa zadovoljstvom mogu reći da su svi ti liječnici umrli, a ja sam još uvijek živ. Tijekom svog osobnog putovanja kroz liječenje, eksperimentirao sam s čišćenjem crijeva puno prije nego što je itko objavljivao o tome. Znao sam da ako ne želim da moje tijelo umre, već da se izliječi i da mi napravi novo srce, morat ću se očistiti sve do razine stanica. Kad sam se očistio i otišao u školu studirati prirodno liječenje i biljnu medicinu te radeći u klinikama svojih učitelja, upoznao sam moć čišćenja crijeva na većoj razini. U klinici dr. Bernarda Jensena bio sam očevidac fekalnih otpada nevjerojatnih veličina i oblika koji izlaze iz pacijenata. Kao što me je dr. Jensen svakodnevno podsjećao, posuda za jelo s nezdravom hranom bila je uzrok sveg zla, glavni uzrok skoro svake bolesti. Učeci pod nadzorom dr. Johna Raya Christophera, nije prolazio ni sat a da nije govorio da, ako želim da mi se pacijent oporavi, moram otkriti uzrok bolesti. Drugim riječima, znao je da je trovanje iz vlastitog bolesnog crijevnog trakta glavni uzrok većine bolesti. Godinama poslije, u svojoj klinici sam otkrio da čak ni programi mojih učitelja nisu bili dovoljno učinkoviti jer je na vrhuncu rada njihovih klinika medicinska statistika pokazala da ukupno 10-30% Amerikanaca pati od bolesti debelog crijeva, a za brzu hranu tada skoro nitko nije čuo. Ali na vrhuncu mog kliničkog rada brza hrana se prodavala na skoro svakom uglu velikih gradova, a medicinske knjige su tvrdile (1980-ih) da oko 50% Amerikanaca pati od bolesti debelog crijeva i da će do 1990-ih 100% Amerikanaca imati bolest debelog crijeva kako budu starjeli. Učestalost crijevno-rektalnih bolesti i crijevno-rektalnog raka vrtoglavo raste, ubijajući stotine tisuća Amerikanaca. Tako da moram upotrijebiti praksu prirodnog liječenja svojih učitelja i biljne formule kako bi tu učestalost smanjio kod svojih pacijenata.

Kao što ćete vidjeti u ovoj knjizi, ono što su moji učitelji smatrali najgorim slučajevima crijevnih bolesti i zatvora, sada su uobičajena pojava u mojoj klinici. Moji veliki učitelji ne bi mogli zamisliti da sam se susreo s još gorim slučajevima zatvora i crijevnih bolesti tijekom prvih godina svoje kliničke prakse. Čišćenje crijeva je nešto što se više ne može zanemariti. Danas živimo u politički dosta korektnijem vremenu kada većinu knjiga o prirodnom i biljnom liječenju pišu sveučilišni profesori i navodno savjesni medicinski doktori. Čak i preostalih nekoliko pravih autora o biljkama se patetično bore da budu priznati, legitimni i licencirani, kako bi mogli postati neka vrsta pravih doktora. Odbacili su svoje prirodne korijene medicine, prodali mužar s drškom u zamjenu za stetoskop i

bijelu odoru, ignorirali svoj ukus, miris i zdrav razum u zamjenu za tiskane podatke iz HPLC (tekuća kromatografija visoke djelotvornosti), negirali da su ih podučavali veliki herbalisti iz prošlosti i čak bi pljunuli na vlastiti grob samo kako bi ih priznala moderna medicina. Prema tome, odbacili su osnove zdravog života, osobito čišćenje debelog crijeva, i samo govore o kemikalijama i standardizaciji biljnih proizvoda i prisustvuju svojim jadnim sastancima i političkim okupljanjima.

U međuvremenu, čišćenje debelog crijeva guraju pod tepih kako bi mogli govoriti o čistim i poučnijim stvarima. Tisućama Amerikanaca je dijagnosticiran crijevno-rektalni rak i crijevno-rektalna bolest, više nego ikad prije! Većina herbalista i navodnih herbalističkih autoriteta danas ne vode klinike niti imaju pacijente.

Da imaju, znali bi da bi čišćenje crijeva trebalo biti na vrhu liste zdravstvenih programa i ne bi ga eliminirali kao nešto staromodno, prljavo i neugodno za priču. Naravno, i ja sam želio biti suvremen, priznati herbalist kada sam prvi put otvorio kliniku. I ja sam želio liječiti bolesti čovječanstva, osobito one opasne za život i one za koje medicinski doktori kažu da su neizlječive ili u najboljem slučaju koje se mogu liječiti, ali nikada izliječiti, i ja sam želio liječiti njihove bolesti svojom tajnom formulom sastavljenom od rijetkih i egzotičnih biljaka iz dubine prašuma i s vrha Himalaja! Ali, također sam znao da moram ispraviti osnovne stvari u životu koje su moji pacijenti upropastili, kao što je program prehrane, cirkulacija, vježbe i, naravno, zatvor. Ali moji pacijenti su mi uništili snove. Uvijek kažem kako moji pacijenti imaju hrabrosti da se oporave prije nego što bi se to dogodilo. Lišavali su me snova da ću ubiti opake bolesti uz pomoć egzotičnih biljaka. Zahvaljujem Bogu na onome što su moji učitelji znali, čemu su me učili i što sam i sam poslije otkrio, a to je da osnove dobrog načina življenja liječe sve bolesti same po sebi. Nisu mi bile potrebne luksuzne stvari. Vidio sam kako su iščezli svi snovi mojih kolega koji su se pridružili prestižnim herbalističkim udruženjima.

U stvari, 80% mojih pacijenata izliječilo se već nakon petodnevnog programa čišćenja crijeva

Uspostavilo se da je moje najveće kliničko otkriće to što su se moji pacijenti, koji su bolovali od svake poznate bolesti, u potpunosti oporavili i, još važnije, godinama ostajali zdravi, slijedeći osnove dobrog i zdravog života te temeljnog čišćenja crijeva. Ne možete vjerovati? Nisam ni ja. Ali moji izliječeni pacijenti su sjedili u mom uredu sa svojim medicinskim testovima, analizama krvi, slikama ultrazvuka, zračenja, izvještajima s biopsije i lošim prognozama da su bolesni i da umiru... a sada su došli s novim medicinskim testovima, izvještajima i slikama, ostavljajući doktore bez teksta, koji nisu znali objasniti što se dogodilo. Ali činjenica je da je bolest nestala, iščeznula, oni su izliječeni. Mnogim mojim pacijentima vodeći doktori i onkolozi su rekli da će umrijeti za nekoliko dana, a

oni su još uvijek živi, 20 godina poslije. I njihove bolesti, rak, tumor, što god, jednostavno su nestale. Dokaz je sjedio u mom uredu ispred mene. To se nije moglo poreći. Čudo izlječenja se zaista događa svakog dana u mom uredu. Ja radim malo drugačije. Moram priznati da moji programi nisu baš uobičajeni. Strog sam u provedbi svojih programa. Rano sam shvatio da nemam što izgubiti. Moji pacijenti su već probali s medicinskim liječenjem koje nije uspjelo. Mnogi su poslani kući da umru, tako da nisam mario ako ne uspijem jer će svakako umrijeti. Za mnoge od tih pacijenata prirodno liječenje i biljna medicina također nisu bili uspješni. Mnogi su mi rekli da biljke i prirodne stvari jednostavno ne djeluju. Isprva sam bio ljut zbog njihovih primjedbi, a onda sam shvatio da su imali pravo! Jer kad sam sagledao trenutačno stanje u prirodnom liječenju i biljnoj terapiji, uvidio sam da je ono jako slabo. Medicinski doktori znaju kako da se žestoko bore s vašom bolesti. Ako odete kod medicinskog doktora s malignim rakom, on će izrezati, rasporiti, spaliti i izvaditi rak iz vašeg tijela. Izrezat će vam pola lica ili izvaditi dobar komad vašeg mozga, ako je potrebno. Ako umrete, ništa, svakako bi vas bolest ubila. Zapalit će vas zračenjem, oštetit će vaša pluća ili jajnike i ubrizgati visokokoncentrirane, izuzetno otrovne kemikalije koje ubijaju stanice, direktno u vaš krvotok, dok „liječnici“ prirodne medicine pale svijeće, izgovaraju riječi mantre i rade „energetsko“ liječenje. Kakav cirkus! Doktori „znaju“ da ako želite izliječiti smrtonosnu bolest, morate ići pod bušilicu i pilu, podvrgnuti se zračenju i pojačati kemoterapiju, a liječnici prirodne medicine pokušat će s aromaterapijom (liječenje lijepim mirisima).

Tako sam u svojoj klinici učinio sve što sam mogao kako bih razdrmao takvo pogrešno prirodno liječenje i biljnu medicinu. Pokušao sam ne „ubiti“ svoje pacijente toplim i hladnim tuširanjem, „ugušiti“ ih vodom i sokovima. Razvio sam intenzivne programe koji će ih „ubiti“ ili izliječiti. Ali nisam mogao ubiti nijednog; jednostavno svi su se oporavili. Isto je vrijedilo za čišćenje crijeva i biljne formule koje se danas rabe: bile su slabe. Mnoge tehnike su bile drevne, stare nekoliko stotina godina, iz vremena kada su ljudi bili aktivniji i jeli mnogo više neprerađene hrane. Kada sam počeo upotrebljavati takvu formulu čišćenja crijeva u svojoj klinici, moji pacijenti nisu mogli ni ispustiti plinove, a kamoli se olakšati. Napravio sam snažnije i moćnije biljne formule za čišćenje crijeva, koje su nadmašivale sve do tada dostupno, a moji pacijenti su počeli čistiti svoja crijeva i oporavljati se. Za neke pacijente morao sam ići i korak dalje u pogledu biljaka za čišćenje crijeva i pretražiti stare veterinarske knjige kako bih pronašao biljke koje su bile još jače, koje su služile za čišćenje crijeva životinja, koja su deset puta teža od ljudskih, kao što su konjska. Tek kada sam razvio formulu takve jačine, moji pacijenti su se počeli oporavljati. Kako su se počele širiti vijesti o mojem agresivnom i moćnom čišćenju crijeva, moji kolege, pa čak i neki najbliži prijatelji, su mi počeli govoriti kako sam otišao predaleko i da ću ozlijediti ljude. Budući da većina njih nije imala kliniku i nikada nije radila s

pacijentima, pretpostavljam da ne znaju kakav zatvor imaju Amerikanci koji se iz petnih žila trude ubiti živeći „dobrim životom“. Jeste li primijetili da se na zabavama u svemu pretjeruje?

Mi stavljamo nogu na gas i gazimo. Nikada nisam čuo da netko pije pivo i kaže: “Znaš što, svatko od nas ima pakiranje od šest piva. Zašto je u pakiranju samo šest komada? Trebamo li zvati proizvođača i pitati predstavlja li sedmo pivo prekomjernu dozu?” Ili, jeste li vidjeli da je netko prestao jesti nakon jedne vrećice čipsa, jedne čokoladice i jedne vrećice kolačića ili dva kolača jer su već pojeli preporučenu količinu za odrasle? Naravno da niste jer ćemo izvaditi sedmo pivo i drugu vrećicu čipsa bez ikakvog oklijevanja. Ali kada liječimo sebe i radimo ono što je najbolje za naše zdravlje, odmah skidamo nogu s gasa i stanemo na kočnicu. Zašto? Čuo sam razna smiješna i glupa pitanja poput: “Može li mi previše organske hrane naškoditi?” i “Mogu li se predozirati ovom ljekovitom biljkom,” ali me nikada nitko nije pozvao i pitao me može li se predozirati s previše viskija i čipsa.”

Bit

Uz petodnevno čišćenje crijeva, koje je uplašilo moje kolege, 80% mojih pacijenata je doživjelo da većina njihovih simptoma nestane i da se bolest povuče samo sa čišćenjem crijeva, kao što sam preporučio. Ono što je prestrašilo druge herbaliste i liječnike prirodne medicine, nije uplašilo moje pacijente. Samo ih je izliječilo. Danas većina ljudi misli da ih izuzetno brz život onemogućava da uzmu dvije minute iz svog brzog života nekoliko puta na dan kako bi izbacili otpad iz najvećeg organa u svom tijelu. Danas prosječna osoba konzumira životinjsku hranu koja ne sadržava nikakva vlakna i prerađenu hranu koja stvara otrove i talog u njihovim crijevima i onemogućava ih da obavljaju normalnu nuždu, čak i kada imaju vremena. Ja imam odgovor i on se nalazi u ovoj knjizi s više pravih medicinskih činjenica i osobnih kliničkih iskustava nego što se danas mogu pronaći u drugoj literaturi. U ovoj knjizi vidjet ćete da je pravi uzrok većine bolesti u zapadnom svijetu zadržavanje toksičnih, otrovnih tvari u crijevima i u njihovu rijetkom pražnjenju. U ovoj knjizi pokazat ću vam kako će čišćenje crijeva unijeti najveću promjenu u vašem zdravlju, pomoći vam da izliječite svaku bolest i stvoriti moćno zdravlje i vitalnost. I, što je najvažnije, pokazat ću vam kako da to učinite!

dr. Richard Schulze

1. poglavlje

Anatomija i fiziologija crijeva

Od usta do anusa postoji crijevo koje je dugačko kao dva spojena automobila parkirana jedno iza drugoga. Ako znate što se događa u zadnjih metar i pol tog crijeva, to vam može spasiti život! Na tisuće pacijenata je došlo u moju kliniku s bolovima u truhu i na moje pitanje gdje ih boli, skoro svaki pacijent bi mi pokazao na crijeva, nekih 30 cm ispod trbuha. Svoje tijelo nosimo oko 100 godina, ali skoro da uopće ne znamo gdje nam se nalaze organi. U ovom poglavlju pokazat ću vam gdje se nalazi sustav za probavu i crijeva te ćemo se upoznati s ovim važnim informacijama.

Debelo crijevo predstavlja posljednji dio sustava za probavu i ima više funkcija. Ako imate osnovno znanje o funkcijama vašeg debelog crijeva, možete sačuvati zdravlje i spriječiti bolest. 10 metara dugo putovanje. Ovdje ću vam opisati kompletan sustav za probavu. Glavni razlog je taj što ne znam kada ću se sljedeći put baviti ovom temom i mnogima od vas bi možda bilo korisno da razumiju anatomiju i fiziologiju sustava za probavu. Ako u ovom poglavlju piše više od onoga što možete razumjeti, prestanite s čitanjem. Neće biti testa, a možete se izliječiti i bez poznavanja sljedećih informacija.

Sustav za probavu i eliminaciju

Sustav za probavu i eliminaciju sastoji se od jedne cijevi koja se proteže od usta do anusa i dugačka je oko 10 metara. Postoji samo jedan ulaz i jedan izlaz. Ova cijev se obično naziva probavni kanal ili trakt, koji obuhvaća usta, jednjak, želudac, dvanaesnik, tanko crijevo, debelo crijevo, rektum i anus.

Jednjak

Kada žvačete, u ustima se iz žlijezda slinovnica luči slina koja se miješa s hranom. Slina podmazuje hranu kako bi ona došla do jednjaka. Jednjak je dugačak oko 30 cm i prenosi hranu do želuca. Na mjestu gdje se jednjak spaja sa želucem nalazi se mišić sfinkter (zatvarač jednjaka), koji se opušta kako bi omogućio da hrana uđe u želudac, a zatim se grči kako bi spriječio da se vrati sadržaj iz želuca.

Želudac

Želudac je mišićna vreća sa sluznom oblogom. Ova obloga luči želučani sok, kao što su klorovodična kiselina i pepsin, koji pomažu u daljnjoj probavi hrane.

Ti sokovi započinju probavu proteina. Samo pogled na hranu i miris hrane izazivaju lučenje želučanih sokova.

Loše navike, poput žvakanja žvakaće, neprekidno stimuliraju i varaju želudac da pomisli da je hrana na putu i mogu mu donijeti probleme. Meso, a osobito govedina i svinjetina, skoro je nemoguće za probavu i zahtijeva neprekidno lučenje kiseline, što može uzrokovati čir na želucu i dvanaesniku, uništavanje tkiva i stvaranja rupa u želucu i sluznici crijeva. Na kraju želuca nalazi se pilorični ventil koji zadržava sadržaj u želucu sve dok ga dovoljno ne preradi kako bi mogao nastaviti dalje. Pražnjenje želuca izazivaju hormoni, živci i drugi faktori.

Tanko crijevo

Nakon što hrana izađe iz želudca kroz pilorični ventil, dospijeva u dvanaesnik, koji se tehnički smatra prvim dijelom tankog crijeva.

Dvanaesnik je dug oko 30 cm. Kada djelomice prerađena hrana, koja se ponekad naziva himus, uđe u dvanaesnik, to izaziva rad hormona. Ti hormoni probave se oslobađaju iz zidova dvanaesnika crijeva i stimuliraju u rad jetre i žučne vrećice kako bi ispustila žuč koja ulazi u dvanaesnik putem hloedohusa (žučnog kanala). Ti hormoni također stimuliraju rad gušterače koja ispušta sok u dvanaesnik kroz isti žučni kanal, a koji se često naziva kanal gušterače. Ti sokovi iz jetre i gušterače nastavljaju proces iz želuca, razgrađujući ugljikohidrate i proteine. Ali, ti sokovi počinju i razgrađivati masti. Zidovi dvanaesnika također ispuštaju digestivne sokove. Drugi dio tankog crijeva, koji je dug oko tri metra, naziva se jejunum. Treći i posljednji dio tankog crijeva se naziva ileum. Dug je oko četiri metra i završava se kod ileocekalnog ventila na početku debelog crijeva. Zid kompletnog tankog crijeva je naboran poput harmonike. Ti nabori sadržavaju još manje nabore na svojoj površini, male crijevne resice zvane "vili", duge 1 cm. Postoje čak i mikrovili, koji su još manji. Očigledno je da ti nabori povećavaju površinu tankog crijeva. Budući da se ovdje obavlja najveći dio probave, što je veća površina koja može apsorbirati hranu, to bolje. Svaka crijevna resica (vili) sadržava mrežu kapilara koja unosi hranjive tvari iz prerađene hrane u krvotok. Portalna vena prenosi tu prerađenu hranu do jetre i ako se hrana prihvati, šalje se dalje u kompletan krvni sustav kako bi nahranila svaku stanicu u našem tijelu.

Debelo crijevo

Na kraju tankog crijeva nalazi se ileocekalni ventil koji omogućava da hrana uđe u debelo crijevo. Debelo crijevo je dugačko oko 1,5 m i opsega oko 17 cm.

Nema crijevnih resica (vilija), ali može upiti vodu, vitamine i minerale iz prerađene hrane. Ovaj proces isušuje prerađenu hranu i pretvara je u otpad (fekalnu tvar) radi oslobađanja ili čišćenja. Prvi dio debelog crijeva naziva se slijepo crijevo. Slijepo crijevo je dugačko 7 ili 8 cm i nalazi se odmah ispod ilocekalnog ventila. Predstavlja imunosnu masu, poput krajnika, trećeg krajnika (adenoida) i Pejerovih ploča (vrsta limfnih čvorova) u tankom crijevu. Ovdje se najbolje može otkriti patogen ili mikroorganizam koji bi mogao biti štetan za organizam dok probavljena hrana ulazi u posljednju fazu probave u cilju eliminacije. Također, ovo je najveće antigravitacijsko putovanje uzbrdo za hranu. Slijepo crijevo također luči tekućine koje podmazuju hranu i stimuliraju rad crijeva, mišićnu kontrakciju debelog crijeva kojom ono gura hranu, a zatim i fekalne tvari van. Dijelovi debelog crijeva su navedeni po redu: slijepo crijevo, uzlazni dio, desni zavoј, poprečni dio, donji zavoј kod slezene, silazni dio, sigmoidni dio, rektum (zadnji dio) i anus. Paraziti se obično nalaze u slijepom crijevu i u crvuljku. To je njihovo omiljeno mjesto za razmnožavanje. Zatvor se obično događa u silaznom i sigmoidnom dijelu crijeva. Rektum (zadnje crijevo) je dugačak nekih 12 cm. Anus je sfinkterski mišić na kraju rektuma koji se otvara kako bi oslobodio neprobavljene i neprerađene ostatke, koji se još nazivaju fekalije, fekalne tvari, stolica i izmet.

Ne znam tko je prvi počeo ispitivati fekalije – vjerojatno neki čovjek poput mene - ali u svakom slučaju, ispitivanje stolice je samo po sebi dijagnostička vještina. Boja, oblik, tvrdoća, miris, prisutnost krvi, sluzi i parazita govore nam o zdravstvenom stanju pacijenta i doktori ih stoljećima promatraju kako bi dijagnosticirali bolest. Danas liječnici i dalje rabe uzorak stolice kako bi otkrili rak debelog crijeva i mnoge druge bolesti.

2. poglavlje

Rak i druge bolesti debelog crijeva

Što uzrokuje da skoro 100% Amerikanaca završi s oboljelim debelim crijevom? U Americi se jede preko milijun životinja na sat. Svakog dana 49% svih Amerikanaca uzima jedan ili više farmaceutskih lijekova.

- Godine 1972. Amerikanci su trošili 3 milijarde dolara godišnje na brzu (nezdravu) hranu. Danas troše više od 110 milijardi. Pogledajte što ljudi stavljaju u svoje tijelo! Tijekom svog života prosječni Amerikanac pojede:

- 6000 kg telećeg mesa - 6 cijelih svinja
- 3000 kokoši, purica i drugih ptica
- 3000 riba, morskih stvorenja i čistača (rakova)
- 30.000 litara kravljeg mlijeka
- 30.000 aspirina i lijekova protiv bolova
- 20.000 raznih drugih lijekova
- 8000 litara alkohola godišnje:
- 500 krafna
- 400 čokoladica
- 300 gaziranih pića
- 80 kg bijelog šećera

Samo zamislite da sve trulo meso, loša hrana i lijekovi ulaze u vaša usta i prolaze kroz cijeli probavni sustav u krvotok, mozak, srce i zatim izlaze kroz jetra, debelo crijevo i bubrege. Ova hrana bez vlakana uskraćuje prosječnom Amerikancu 70.000 stolica tijekom života.

Najnovija medicinska statistika

Ono što se prikazuje u najnovijim vijestima nije precizna slika onoga što se događa u svijetu. To osobito vrijedi kada se radi o uzroku umiranja ljudi.

Rak dojke:

Dobrotvorni skupovi održavaju se širom Amerike kako bi se prikupio novac za istraživanje raka dojke. Listopad je proglašen mjesecom nacionalne svijesti o raku dojke. Riječ „mamograf“ izgovaraju sve žene.

Rak prostate:

Svaki muškarac strahuje od pregleda prostate, a u svakom je časopisu članak o raku prostate.

Sida:

Svakog dana objavljuje se članak ili se na radiju i televiziji govori o sidi. Ona je u potpunosti promijenila naše živote, od toga kakav seksualni život imamo do policajaca koji nose gumene rukavice. I dok je naša pozornost usmjerena na prostatu, sidu i seks, rak debelog crijeva ubija 400% više ljudi nego sida! On u Americi ubija više muškaraca i žena nego rak dojke ili rak prostate. Prema Centru za kontrolu bolesti (CDC Center for Control Disease), smrt od side je znatno pala u prošlih 5 godina. Stopa smrtnosti je pala i do 70%, ali mediji nas i dalje bombardiraju sa sidom. Seks se prodaje. Mnogi novinari su mi rekli da nitko ne želi slušati o stolici, a da su grudi, prostata i spolne bolesti više povezane sa seksom i stoga više vrijedni za objavljivanje. Ali bez obzira na to, sida ubija oko 15.000 Amerikanaca godišnje. Rak prostate ubija oko 39.000. Rak dojke ubija oko 40.000. Ali, rak debelog crijeva je ove godine ubio oko 60.000 Amerikanaca, a . Čujem svakakve izgovore: „To je prljavo, ponižavajuće i ne želim slušati o izmetu.“ Ili najpoznatiji izgovor: „Prezauzet sam da svaki čas idem u WC.“ Kao nojevi koji stavljaju glavu u pijesak, ljudi ne žele govoriti o bolestima debelog crijeva. Iako je u većini modernih država dijagnosticiran rak debelog crijeva, visoka razina zatvora koji imaju Amerikanci i nespremnost da o tome govore pomogli su nam da pobijedimo u ovoj međunarodnoj utrci. Nagrađeni smo najvećom učestalošću raka debelog crijeva i bolesti debelog crijeva od svih zemalja na svijetu. A prema medicinskoj statistici, skoro svaki će Amerikanac dobiti neku vrstu bolesti debelog crijeva, polipe, tumor ili rak tijekom svog života. Zato je vrijeme da počnemo govoriti o tome što ih uzrokuje, kako se liječe, i, najvažnije, kako da ih spriječimo.

Da provjerimo što najpoznatiji doktori medicine kažu. Merckov priručnik su napisali najistaknutiji doktori medicine i farmaceutski proizvođači na svijetu. To je tekst za standardnu dijagnozu i liječenje bolesti u medicinskoj industriji. Ova knjiga kaže da je propadanje debelog crijeva u usponu. Svaki Amerikanac na kraju dobiva divertikulozu ili ima mnogo divertikuluma. Učestalost divertikuloze (crijevni džepovi puni otrova, uzrokovani zatvorom) znatno se povećala u prošlih 50 godina. Godine 1950. samo 10% odraslih iznad 45 godina je imalo ovu bolest; godine 1955. 15%; 1972. 30%; a 1987. 45%. U najnovijem izdanju piše da je učestalost rapidno povećana za starosnu dob iznad 40 godina i da će svaka osoba dobiti divertikulozu ako poživi dovoljno dugo. Divertikulumi su hernije (zadebljanja, džepovi) na mišićnom zidu debelog crijeva koje se stvaraju

velikim pritiskom u debelom crijevu zbog zatvora. Dok ne ostare, svi Amerikanci dobiju dosta ovih divertikuluma. Ispunjeni su fekalnim muljem, postaju inficirani, a trulež ispunjava sluznicu. Krvne žile pucaju i zatim nastaje infekcija. Oko 50% Amerikanaca ima polipe u debelom crijevu! Polip je tumor koji izrasta ispod površine crijeva i izbija na površinu debelog crijeva. Većina polipa s vremenom se pretvara u maligne tumore. Mnogi liječnici alternativne i prirodne medicine ignoriraju najnovije statistike o bolestima i stavljaju čišćenje debelog crijeva pod tepih.

Dok vodeći doktori medicine govore da je bolest crijeva učestalija nego ikad, zašto se ne mogu pronaći programi čišćenja crijeva u novim knjigama prirodnog liječenja koje su objavljene? Izgleda da su mnogi liječnici prirodne medicine i moderni medicinski autori to stavili pod tepih i da smatraju da je to prljavo i da ne predstavlja visoku tehnologiju. Izgleda da zaboravljaju da mi imamo crijeva. Radije bi govorili o najnovijem enzimu FAD za skidanje tjelesne težine ili o tome kako melatonin djeluje prilikom prelaska iz vremenskih zona. Najpopularnije dijetete kao što su: Zona (jedi hamburger, ali izbacijte integralni kruh) i Atkins (visokoproteinska životinjska prehrana) predstavljaju režim prehrane bez vlakana koji čine da pacijenti dobiju potpuni zatvor i visoku razinu kolesterola. Ništa manje neozbiljne nisu ni dijetete: kantarion, kava kava, mačji nokat, srebrna voda i najnovije gubljenje težine aminokiselinama ili SAM. Ali što je s temeljem zdravlja - čistim crijevima? Je li postalo politički nekorektno govoriti o crijevima? Dok ti takozvani autori o zdravlju ignoriraju čišćenje debelog crijeva, milijuni zapadnjaka bukvalno trunu iznutra. Kirurg odreže dio debelog crijeva koji je zahvaćen rakom.

3. poglavlje

Klinika dr. Schulzea: prve godine

Naoružan biljnim formulama svojih učitelja, oslobodio sam se službene medicine i pokrenuo svoju prvu medicinsku praksu u Hollywoodu, Kaliforniji. Ali ništa me nije moglo pripremiti za moje pacijente. Nikad neću zaboraviti prvu godinu svoje prakse. Do tada sam već izliječio sebe i deset godina putovao po zemlji prateći, proučavajući i stažirajući kod najboljih liječnika prirodne medicine i herbalista prošlog stoljeća. Išao sam u njihove škole, diplomirao na većini tih škola, završio dva doktorata (17 različitih diploma ukupno) i počeo predavati na većini tih škola. Kako bih zaradio novac za hranu i školarinu, radio sam u većini njihovih klinika i promatrao pacijente u studijima za masažu, knjižarama i prodavaonicama zdrave hrane. Do 1975. mislio sam da znam sve. Prošao sam dosta obuka, a imao malo iskustva.

U prvih nekoliko godina službene prakse Bog mi je poslao ljupku, ali vrlo depresivnu pacijenticu od oko 50 godina.

Djelomično je bila u depresiji jer je osjećala uznemirenost zbog početka svoje menopauze, ali najviše zbog svoje kćeri. Čuo sam od drugog pacijenta da je njezina kći bolovala od kroničnog zatvora pa sam je zamolio da mi kaže nešto o tome. Ispričala mi je sljedeću priču. Njezina kći je još od djetinjstva imala problem sa zatvorom. Ali kada je ušla u pubertet, njezina su crijeva sasvim prestala raditi. Za dvije godine jedva je uopće išla na WC. U 15. godini, zbog dosta velikih zatvora i skoro neprekidnih bolova u donjem dijelu trbuha, dobila je divertikulozu (vrsta infekcije s džepovima toksina na zidovima crijeva, koje prate iritacija i upala crijeva) s krvarenjem debelog crijeva i rektuma (zadnjeg dijela debelog crijeva). Budući da doktori službene medicine ništa ne znaju o biljkama i njihovoj sposobnosti da liječe, pa čak ni o aloji veri, odlučili su se za izuzetno neugodnu i bolnu proceduru prodora do njezinih crijeva kroz stražnjicu kako bi napravili kauterizaciju (spaljivanje) unutrašnjosti njezina debelog crijeva, u očajnom pokušaju da zaustave krvarenje. Na kraju, poslije šest mjeseci mučenja, predložili su da se obavi uklanjanje crijeva, ileostomija, i rekli su da će je to spasiti u budućnosti. Liječnici su uvjerali obitelj da je to jednostavna operacija i da mnogi ljudi žive ugodnim i normalnim životom nakon ileostomije. Kada se kći probudila nakon operacije bez crijeva, s velikim crvenim rezom od jedne do druge strane trbuha i rupom veličine novčića na svojoj utrobi sa zalijepljenom plastičnom vrećicom u koju se izbacuje stolica, bila je prestrašena, kao što možete zamisliti. Liječnici su rekli da će se naviknuti na to, ali nije. Nakon višemjesečne depresije, bez volje da ide u školu, njezina majka je odlučila organizirati zabavu za šesnaesti rođendan, kako bi joj podigla duh. Majka je pozvala sve njezine prijatelje, uključujući njezina novog prijatelja kojeg je upoznala u trgovačkom centru. Čak joj je kupila i novu haljinu. Večer zabave

je došla i sve je teklo odlično. Pred kraj zabave, njezina kći je plesala sa svojim novim prijateljem. Bili su zagrljeni, izgledalo je odlično. Iznenada, on je vrisnuo i gurnuo je od sebe, s užasnutim izrazom. Bio je prekriven vrućim, vlažnim, smrdljivim fekalijama, kao i ona. Njezina se vrećica odlijepila i pala, a sadržaj se prosuo po njoj, novoj haljini i njezinu novom prijatelju. Suvišno je reći da je zabava bila gotova i da je kći otrčala u svoju sobu uz plač i jecaje. Majka ju je očistila i pokušala utješiti, ali na kraju ju je odlučila pustiti da odspava, smatrajući da će sutra biti novi dan. Kada je majka ušla ujutro u sobu svoje kćeri, našla ju je obješenu u WC-u. Bila je mrtva. Toliko o toj "jednostavnoj" operaciji dotičnih liječnika. Oni su samo imali u vidu da je to jednostavno za izvođenje, ali ne i jednostavno da se s tim živi. Neki ljudi kažu da sam previše grub kada AMA (Američka udruga liječnika) nazivam "Američkom udrugom ubojica". Kada biste proveli samo nekoliko tjedana u mojoj klinici i nakon toga vidjeli svu djecu mučenu i ubijenu modernom medicinom, tu organizaciju biste nazivali još gorim imenima.

Sljedećeg dana primio sam poziv od još jedne pomahnitale majke, s tim što ovog puta nije bilo prekasno. Bio je utorak i majka mi je rekla da njezin 11-godišnji dječak čeka na operaciju kolostomije (uklanjanje debelog crijeva) u petak. Godinama je imao zatvor, a već nekoliko mjeseci uopće nije išao na WC. Preklinjala me za pomoć, ali imao sam samo dva dana da izvedem čudo. Napravio sam vrlo snažnu biljnu mješavinu za čišćenje crijeva jer nijedna od onih kojima sume moji učitelji naučili nije djelovala na pacijente s vrlo teškim zatvorom. Dao sam je tom dječaku i već sljedećeg dana otišao je na WC. Majka mi je rekla da je izmet bio dugačak 60 cm i širok 5-7 cm. Bio je tako velik da je poslije nekoliko puštanja vode njezin muž otišao u garažu i donio lopatu kako bi izvadio jedan dio i pustio vodu. To je dijete sada odrastao čovjek, oženjen je i ima dvoje djece. Što mislite, koliko bi mu život bio promijenjen, ako ne i uništen, da je podvrgnut ovoj užasnoj operaciji? Na tom sam dječaku upotrijebio prvu sirovu verziju formule Crijeva 1. Dok je nisam preradio, neki pacijenti su je nazivali "TNT - Biljna eksplozivna i dubinska bomba". Snažno se protivim nasilju i eksperimentiranju nad životinjama, ali sam morao dotjerati svoju formulu. Tada sam otkrio da su rođaci često jeftina zamjena za laboratorijske životinje. Jednu od prvih verzija ove formule dao sam svom bratu koji oduvijek boluje od zatvora... ali više ne. Ne samo da je osjetio kako djeluje "mlazni pogon" već tvrdi da nikada više nije imao zatvor i da posljednjih 25 godina ima savršenu stolicu. Do tog trenutka većina biljnih formula za crijeva su bile drevni biljni lijekovi. Jedna popularna formula iz 1970-ih i koja se i danas prodaje u prodavaonicama zdrave hrane jest "Unutrašnje čišćenje Arnolda Ehreta" (Arnold Ehret's innerclean). Taj je čovjek rođen za vrijeme Građanskog rata u Americi i tko zna čija sve crijeva nije čistio. Buffalo Billa? Wyatta Earpa? Ta je formula osmišljena prije više od 100 godina kada su ljudi jahali konje i sva

hrana je bila zdrava i organska. Još jedna od najpopularnijih formula iz 1970-ih, koju je osmislio jedan od mojih velikih učitelja dr. John R. Christopher je "Naturalaks 2" (koja se često naziva "Fenel-B"), sjajna blaga biljna formula koju je on osmislio tijekom svoje kliničke prakse, a umro je 1983. Tako da je ta blaga laksativna formula stara. Koliko stara? 30? 40? 50 godina? Moji pacijenti iz 1990-ih nemaju pozitivne rezultate ni od te formule. Od tog dana odlučio sam da ću se potruditi da nijedno dijete i nijedna osoba s kojom dođem u kontakt neće patiti od zatvora niti će biti unakažena operacijom crijeva. To je bio jedan od razloga zbog kojih sam razvio formulu Crijeva 1.

4. poglavlje

Zatvor: Šokantna istina

Koliko fekalnih tvari jedna osoba može nositi? Tijekom 1960-ih nije bilo restorana brze hrane bez vlakana na svakom uglu, a život i rad nisu bili tako statični kao danas. Tada se vozilo automobilom po neravnom putu, s puno trešnje, a danas većina nas mirno sjedi na stolcu cijeli dan. Moji pacijenti iz 1990-ih su dobivali takav zatvor da je to nešto što nadilazi sve s čim se dr. Christopher susreo u svojoj klinici i nešto što Arnold Ehret nije mogao ni zamisliti. Prosječni Amerikanac sprema od tri do pet kilograma fekalnih tvari u svojim crijevima, što nije zdravo. U pogledu akumulacije fekalnih tvari rekord je oborio jedan čovjek s Havaja koji je morao popiti dozu od 30 čajnih žličica moje formule Crijeva 1 prije nego što mu je stolica krenula.

Te noći, dok je sjedio na WC školjki, izbacio je 26 kg fekalnih tvari. Sreo sam njegovu ženu i rekla mi je u šali da je oduvijek znala da je njezin suprug pun izmeta i imala je pravo. Imao sam i jednu damu, koja je nakon petodnevnog programa čišćenja crijeva tijekom godine sa 186 kg spala na 81 kg. Koliko stanje može biti loše?

Rekorderi u pogledu zatvora

Prije trideset godina, dok sam slušao dr. Christophera kako govori o ekstremnom zatvoru, pomislio sam da govori neistinu. Želio sam mu vjerovati, ali kada mi je rekao da ima pacijente koji nemaju stolicu i po mjesec dana, pomislio sam da priča bajke iz prirodnog liječenja. Ali prve godine moje holivudske klinike k meni je došla vrlo lijepa djevojka, top model, vitka, visoka 172 cm i teška 53 kg, a stolicu je imala jedanput mjesečno u proteklih godinu i pol. Bio sam šokiran! Gdje je to odlazilo? Bio sam spreman zvati nekog magičara. Ovo je bila prava magija. Te godine imao sam pacijente koji su imali samo jednu stolicu mjesečno i tijekom nekoliko godina u klinici to je bio rekord, sve dok nije došla žena, 38-godišnja odvjetnica. Ona je imala samo šest stolica u godini! Jedno vrijeme je ona držala rekord, ali se potom pojavila mlada žena iz Santa Rose u Kaliforniji. Imala je samo tri stolice tijekom svoje posljednje trudnoće. To je samo jedna stolica u tri mjeseca i još dvije te godine. Sada je rekord bio 5 stolica u godini. To je neko vrijeme bio rekord, ali sam prije tri godine dobio pismo od jedne dame iz Južne Kalifornije koja mi je zahvaljivala na mojoj formuli Crijeva 1. U pismu je navela da je prije uporabe moje biljne formule imala samo jednu stolicu svakih šest mjeseci. To su samo dvije stolice u godini, trenutačni rekord! Naravno, to su ekstremni slučajevi, ali većina mojih pacijenata pati od neke vrste zatvora. Imao sam preko tisuću pacijenata koji su bili sretni kada bi imali stolicu jedanput tjedno. Ljudi koji imaju zatvor žive

nelagodno, u strahu i stidu. Obično ne govore o tome i ne znaju komu da se obrate. Sve ih je iznevjerilo: prazna obećanja njihovih liječnika, njihova toksična mineralna ulja, slabi biljni laksativi koji im nisu čak pomogli ni da ispuste plinove, ni liječnici prirodne medicine sa svojim pahuljicama. Davali su novac i autobus su mogli napuniti flašicama lijekova i biljaka koje su uzimali, ali nisu mogli imati stolicu. Što je uopće normalna stolica? Normalna učestalost. Proputovao sam cijeli svijet u potrazi za odgovorom što je normalna stolica i kakvo bi trebalo biti pražnjenje crijeva. Koliko ljudi bi to moglo reći? Putovao sam od najudaljenijih džungli Srednje Amerike do Indije i Kine kako bih saznao što je normalno jer sam znao da to normalno neću naći u New Yorku ili Kaliforniji, pa čak ni u drugim državama Amerike. Želio sam vidjeti primitivne ljude koji žive u seoskim, neindustrijaliziranim sredinama, koji žive jednostavnim životom bez velikog stresa, koji rade umjerene vježbe i imaju jednostavnu prirodnu prehranu lokalno proizvedene hrane. Ti opušteni primitivni ljudi imali su jednu stolicu 20 ili 30 minuta nakon svakog glavnog obroka koji su jeli. Samo čučnu i završe s tim za minutu. Bez novina, stiskanja, naprezanja, otkanja ili meditacije. U prosjeku su imali od 2 do 4 stolice dnevno ili od 14 do 28 stolica tjedno, u usporedbi s prosječnim pražnjenjem Amerikanaca od jedne stolice svakih 3-5 dana ili 2-3 stolice tjedno. Izračunao sam da prosječni Amerikanac ima 70.000 stolica manje nego što bi trebalo tijekom svog života!

Normalna konzistencija stolice

Stolice bi trebala biti mekana i neformirana, kao putar od kikirikija ili mekši sladoled. Ponekad bi stolica mogla biti čvršća, ovisno o tome što ste jeli i koliko ste dobro žvakali hranu, ali u svakom slučaju trebala bi biti neformirana i svjetlije boje. Sjećam se da kada sam bio dijete, moj otac je odlazio u WC jedanput tjedno. Uzeo bi cijelu rolu toaletnog papira i proveo bi sate u WC-u. Kada bi izašao, WC bi smrdio kao da je netko umro. Onda bih ja preuzeo tron u snažnom naprezanju jedanput tjedno. Na kraju bih izbacio male crne loptice koje su teške kao granit. Potom bi otac ušao da me obriše, ali su moje fekalije bile toliko suhe i čvrste da ništa nije ostajalo na toaletnom papiru. Sjećam se kako je tata rekao: „To je dobra stolica, bez brisanja, kao da je umotana u celofan“ i ja bih bio miran sljedeći tjedan, misleći da sam učinio dobar posao.

Znakovi zatvora

Ako vam je potrebna biblioteka u kupaonici ili gomila novina, onda imate zatvor. Ako pijete kavu, pa zatim prestanete, moguće je da ćete privremeno zaustaviti pokrete crijeva, ali ne uzbuđujte se, dobro je da se što prije skinete s kave, a crijeva će proraditi.

Izmet dug 1,5 m izbačen uz pomoć petodnevnog programa čišćenja crijeva dr. Schulzea

Tako velika količina izmeta je dugo godina bila u pacijentu. Hrana bez vlakana u vidu životinjskih namirnica i rafiniranog brašna ulazi u vaša crijeva. Zbog zatvora i rijetke stolice ne može se izbaciti do kraja. Ostaci se lijepe za zidove crijeva. Zato na ovoj slici izmet ima oblik unutrašnjosti pacijentovih crijeva, uključujući i nabore debelog crijeva i džepove s otrovima. Taj proces može trajati desetljećima, baš kao što stara čelična vodena cijev skuplja koroziju godinama i njezin unutrašnji promjer počinje se sužavati. Zatvor je progresivna bolest pri kojoj na kraju imate potpunu blokadu crijeva, koja često izaziva rak i smrt. Viđao sam takvu vrstu fekalne strukture, koju su izbacili mnogi pacijenti s kroničnim zatvorom u mojoj klinici, i to prije njihova prvog programa čišćenja crijeva. Često je trebalo četiri ili pet puta da se učini ovaj program, kao u slučaju tog čovjeka. Sada je taj čovjek dobro i zdravo, a njegov donji abdomen, koji je godinama bio napuhan, sada je ravan. Procijenio sam da je ovo bila fekalna struktura koja se nakupljala 10 ili 15 godina.

Paraziti

Pod mikroskopom svatko može vidjeti parazite u životinjskim namirnicama. Na dva i pol kubična centimetara teletine klase A nalazi se 1000 ličinki parazita. Riba je najgora. Neki njezini paraziti su veliki poput crva u zemlji. Mnogi paraziti žive u voću i povrću, ali ako osoba ima dvije ili tri stolice na dan, ti paraziti se neće izleći i vi ćete biti dobro. Također, ako ste kao ja i jedete dosta bijelog luka, nijedan parazit se neće skućiti u vašem crijevu.

Ali ako nemate redovitu stolicu i odlazite na WC samo nekoliko puta tjedno, ličinke parazita se izlegu, lijepe se za vaša crijeva i počinju se hraniti vašim ostacima u crijevu, pa čak i vašim tkivom. U mojoj klinici svaki pacijent radi petodnevni program čišćenja crijeva, što predstavlja pravo čišćenje parazita. Nakon toga donosili bi flaše, staklenke i kante prepune crva, od kojih su neki bili veličine zmija. Jedan moj pacijent je otišao u bolnicu nakon čišćenja crijeva zbog bolova u crijevu. Poslije su me iz te bolnice obavijestili da su mu izvadili trakavicu dugu 10 metara (slovima: deset metara). Mogao bih ispričati na tisuće priča o kliničkom ratu s parazitima u crijevima, od gomile u obliku špageta, preko kobri i zvečarki, do nečega što podsjeća na rakove i škorpione. Možda ću jednog dana samo pričati o parazitima, ali sada ćemo ići dalje. I zapamtite: Kada umrete, crvi izlaze iz tijela, a ne ulaze.

5. poglavlje

Liječenje bolesti debelog crijeva na prirodni način

Čišćenje crijeva može biti lijek za svaku bolest probavnog sustava. Kao i svaki egocentrični student, želio sam razviti složenu i detaljnu biljnu formulu. Ta bi formula bila vrlo komplicirana za pravljenje i pravila bi se samo od rijetkih i egzotičnih biljaka koje se mogu naći samo u prašumi ili na Himalaji. Naravno, bila bi vrlo uspješna u liječenju određenih bolesti. Namjeravao sam osmisliti biljni lijek za rak... Hvala Bogu što su me moji učitelji dobro naučili da prije nego što razvijem biljnu formulu za liječenje određene bolesti, uvedem svoje pacijente u dobar zdravstveni program. Glavno ide prvo. Prvo sam ih morao navesti da slijede osnove zdravog života tijekom jednog ili dva mjeseca, a što danas nazivam Osnovnim programom ili Osnovama zdravlja: dobar, čist i sveobuhvatan program prehrane, detaljno čišćenje debelog crijeva, jačanje imuniteta, vježbe i pozitivan emocionalni rad. Znao sam da ovim osnovama nije bilo zamjene. Na taj način sam uništio svoj zamišljeni san o biljnoj formuli za specifične bolesti jer je 80% mojih pacijenata, bez obzira od čega su oboljeli, bez obzira na to koliko dugo su bolovali, dobilo na ovaj način puno više od olakšanja! Oporavili su se! Samo od čišćenja crijeva! Uz druge dijelove mog osnovnog programa, preko 95% pacijenata oporavilo se bez posebnog liječenja. Toliko o mojim putovanjima na Tibet. Dobro ste čuli. Velika većina mojih pacijenata oporavila se od bolesti bez nekog osobitog liječenja. Sve što su napravili je zdravorazumska promjena načina života, uključujući i čišćenje crijeva, i izliječili su se. Moji pacijenti, koji su imali strpljenja da se oporave prije nego što sam i očekivao, uništili su mi snove da ću pronaći biljni lijek za bolesti čovječanstva i pretvorili me u razumnog biljnog provincijskog doktora, kakav sam danas. Čišćenje debelog crijeva može biti lijek za svaku bolest probavnog sustava. Čišćenje crijeva može biti vrlo djelotvorno za svaku bolest, a osobito za bolest probavnog sustava. Mnogi moji pacijenti imali su trbušne i crijevne bolesti kao što su čir, višak želučane kiseline, gastritični refluks, želučanu kilu i lošu probavu, plus kronični zatvor, spastična crijeva i Crohnovu bolest - pa čak i hemoroide. Čak su često riješeni problemi s jetrom i žučnom vrećicom jer iste biljke koje čiste crijeva stimuliraju i čiste jetru i žučnu vrećicu. Puno ljudi me pitalo o polipima i raku crijeva, koji često idu zajedno. Iako nemam vremena govoriti o tome kako su mnogi pacijenti izliječili ozbiljne bolesti crijeva, kao što je rak, ovdje ću iznijeti svjedočanstvo prodavača iz Američke botaničke farmacije u San Diegu, Kalifornija, prije nekoliko godina. Bio je u šezdesetim godinama i zbog obiteljske povijesti crijevnih bolesti i raka crijeva njegov sin ga je zamolio da ide doktoru i napravi rektoskopiju - pregled crijeva. To postaje rutina kod starih ljudi da ispituju jesu li dobili rak crijeva ili neku drugu bolest

crijeva. Našli su mu veliki rak za koji su rekli da izgleda kao veliki vrganj koji raste u sigmoidnom dijelu crijeva. Metastazirao je i prodro u mišić, možda čak i dalje. Također, imao je oko 35 polipa. Doktori su ga željeli odmah primiti u bolnicu radi vađenja crijeva. Htjeli su mu izvaditi najmanje 30 cm crijeva, možda i više. Bio je vrlo uplašen. Sin mu je predložio da učini moj program čišćenja crijeva. Otac je zamolio doktora da odgodi operaciju za nekoliko mjeseci kako bi u međuvremenu očistio crijeva biljkama. Doktor je rekao da je lud i da biljke mogu biti opasne, pa čak i da nisu opasne, one su beskorisne i da odgađanje od nekoliko dana, a kamoli mjeseci, može biti smrtonosno. Rak će se samo pogoršati, proširiti, metastazirati i ubiti ga. Otac mu je rekao da se više bojao doktora i njihovih operacija. Zato je odlučio prijeći na petodnevni program čišćenja crijeva. Nakon osam tjedana čišćenja crijeva uzimajući 8 bočica formule Crijeva 2, 3 bočice formule Crijeva 1, plus duplu dozu Super Hrane i puno tinkture Imuno Plus - Ehinacea, otišao je na pregled kod doktora. Doktor je bio ljut i rekao mu je da ga operacija možda više neće spasiti jer je odgađao primiti odgovarajuće profesionalno liječenje igrajući se nekim hokus-pokus biljkama. Ali kada je pogledao u kolonoskop, bukvalno je uzviknuo: „O, Bože, ne mogu vjerovati!“ Ne samo da je svih 35 polipa nestalo, bez ijednog traga, već je rak izgledao kao osušeni kostur raka (upravo tako rak izgleda nakon što vaše tijelo, a osobito vaša bijela krvna zrnca, pojedu tumor). Rekao mi je da je doktor potom pipnuo kostur raka alatom i da je on samo pao sa zidova crijeva. Rak je samo pao! Stotine mojih pacijenata riješile su se polipa u crijevima. Mnogi moji pacijenti su se riješili raka crijeva. Mnogim drugim pacijentima s navodno nesrodnim problemima, kao što su klinička depresija, demencija, artritis, neurološke bolesti - lista je beskonačna - bilo je puno bolje nakon temeljnog čišćenja crijeva. Kako bi vam bilo bolje, morate riješiti uzrok bolesti, a najčešće su to crijeva.

Jedna pacijentica je došla k meni s kroničnim migrenama. Bile su tako jake da nije vidjela tijekom nekih napadaja. Njezina kći mi je rekla da bi ponekad na ulici pala na koljena, uzviknula da više ne može izdržati ili bi se čak onesvijestila. Išla je svom doktoru, koji joj je dao lijekove protiv bolova, pa bi migrene nestajale, ali bi se na kraju vraćale. Zamolila je doktora za nešto jače i on joj je propisao narkotike. Bol bi u potpunosti nestala, ali bi se vraćala. Zatim je išla orijentalnom doktoru koji joj je radio akupunkturu i pikao je sa stotinu igala. Rekla je da se osjećala kao jastučić za igle. Bol je nestala, ali se vratila. Frustrirana, otišla je svom prijatelju kiropraktičaru koji je uočio da su njezini vratni pršljenovi iščašeni. Nakon nekoliko namještanja bol je nestala, ali se vratila. Očajna, otišla je raditi Rolfer, duboku masažu tkiva i on joj je restrukturirao vratne mišiće i tkivo, zapravo cijelo tijelo. Bol je nestala, ali se na kraju vratila. Na kraju je završila kod herbalista. Propisao joj je klasičnu staru biljnu formulu protiv bolova, koja je vrlo učinkovita formula koju sam često upotrebljavao u klinici. To je bilo čudo. Njezina je bol potpuno nestala... ali se

vratila. Nakon tri godine nesnosnih bolova i nakon što je promijenila 16 doktora i potrošila tisuće dolara na sve to, od stimulatora elektrodama i biofidbek terapije, do droga, biljaka, vitamina, enzima, koloidnog srebra i Noni biljnih pića, ona je na kraju dopuzala do moje klinike i ispričala mi svoju priču. Kada me je prvi put posjetila, nakon dvije minute sam je pitao jedno od svojih omiljenih pitanja. Koliko često imate stolicu? Ispostavilo se da je išla na WC jedanput ili dvaput tjedno. Predložio sam joj da prvo napravimo temeljno čišćenje crijeva tijekom nekoliko tjedana. Bila je bijesna. Vrisnula je na mene i zahtijevala da joj dam svoju formulu za migrenu. Jecala je, molila, preklinjala da joj olakšam bolove. Dao sam joj svoj petodnevni program čišćenja crijeva i poslao je kući. Nakon nekoliko dana nazvala me i rekla da su migrene nestale, odmah nakon veličanstvenog olakšanja u WC-u, ali se bojala da će se vratiti, kao što su se vraćale nakon svih drugih liječnika i praktičara. Tijekom sljedećih nekoliko mjeseci proveo sam je kroz sve svoje programe i očistio njezina crijeva još nekoliko puta i migrene se nikad nisu vratile. To je bilo prije 13 godina. Problem sa svim doktorima koje je vidjela prije mene je taj što su se oni svi fokusirali na bol u njezinoj glavi, oko jedan metar iznad stvarnog problema. Druga dama, koja me je došla vidjeti, nije radila i imala je neprekidne bolove tijekom dvije i pol godine. Imala je bolove u kralježnici, leđima i vratnom živcu, svakog dana, cijeli dan. Nije mogla raditi čak ni kućne poslove, niti otići do trgovine. Bila je 100% invalid. Liječnici službene medicine željeli su joj učiniti fuziju kralježnice, možda i presjeći vratne živce kako bi je oslobodili bolova. To je slijepa ulica. Posjećivala je svog kiropraktičara i vježbala jogu, ali je to davalo slabe rezultate. Osteopatski i ortopedski tretmani također nisu pomogli, tako da u očaju više nije znala što da radi. Čak mi je rekla da je razmišljala o samoubojstvu. Pogodite što nije bilo u redu?! Imala je zatvor! Propisao sam joj petodnevni program čišćenja crijeva i za manje od sedam dana sva bol je nestala i nikad se nije vratila. Bila je šokirana, u nevjerici i bila je zaista ljuta na sve doktore što su previdjeli nešto tako jednostavno: zatvor. Sve vrijeme blokirana, začepljena i otečena crijeva su pritiskala živce u donjem dijelu leđa. Iako osoba misli da njezin problem nije povezan sa crijevima, može biti u zabludi. Natečena, začepljena, iritirana crijeva vrše pritisak i inficiraju sve oko sebe. Kičmeni živci prolaze odmah pored debelog crijeva i protežu se do nogu. Stotinu mojih pacijenata s kroničnim bolovima u leđima, išijasom i bolovima u nogama doživjeli su da svi ti bolovi nestanu nakon temeljnog čišćenja debelog crijeva. Bez obzira koliko je problematično mjesto udaljeno od crijeva, bez obzira na to koliko je smiješno raditi program čišćenja crijeva umjesto operacije mozga, prvo očistite crijeva i onda vidite što će se dogoditi.

Kako naizgled nesrodni zdravstveni problemi mogu biti uzrokovani zatvorom? Sjećam se kada je moj stariji brat dobio svoj prvi auto. Bio je to Ford karavan iz 1950. Naravno, nije se mogao upaliti.

Što je bilo s njim? Sjeli bismo u njega i sanjali o danu kada ćemo se voziti na autocesti. Budući da sam bio vješt u mehanici, najviše sam radio na tome da ga upalim i pokrenem. Mogao sam otvoriti haubu, sjesti na blatobran, da mi noge vise dok radim na motoru, mijenjam svjećice, štogod. Veliki auto, velika hauba, mali motor, dosta prostora. Danas kada otvorim haubu svog Forda, odmah je zatvorim. Svaki centimetar pod haubom je pretrpan dijelovima motora, pumpama, žicama, crijevima, cijevima i filtrima. Previše je složeno i iako bih znao raditi s time, ne bih imao prostora.

Što želim reći? Prije sam mislio da je naša anatomija poput Forda iz 1950. koji je imao moj brat. Na jednom mjestu pluća, na drugom bubrezi, u sredini crijeva s dosta prostora. Međutim, jednog dana u školi pregledao sam svoj prvi leš i doživio poučno iskustvo. Ljudska anatomija nije poput Forda iz 1950., ona je nalik na moj moderni Ford. Svaki kvadratni centimetar je zauzet i sve se uzajamno dodiruje. Naše tijelo mora imati nekog nevjerojatnog inženjera. Sve ima svoje mjesto i nema slobodnog prostora! Ako jedan organ natekne i uveća se, onda drugi organ (obično onaj pored natečenog) bude stiješnjen, stegnut i zgnječen. Organi ne rade dobro kada su stiješnjeni pa krv, limfa, živci i cirkulacija uopće bivaju ometeni. Svakom organu, da bi bio zdrav, treba dobra cirkulacija kako bi unosio hranjive tvari i izbacivao otpad. Stiješnjeni i zgnječeni organi obolijevaju. Cijelo debelo crijevo je toliko veliko da se dodiruje, nalazi pored ili je u blizini svakog glavnog organa u ljudskom tijelu, osim mozga. Ono također dodiruje većinu krvnih žila i živaca u vašem tijelu. Zatvor čini da debelo crijevo natekne, uveća se, pa čak i da dobije herniju (kilu). Podsjetimo se da vodeće medicinske knjige kažu da svi mi spremamo previše fekalnih tvari i da se to sve događa u nama. Kada neki dio debelog crijeva natekne zbog zatvora, on pritišće i gnječi organ u neposrednoj blizini. To mogu biti pluća, srce, jetra, žučna vrećica, gušterača, bubrezi, nadbubrežne žlijezde, maternica, prostata - skoro svaki glavni organ u tijelu. To je razlog zbog čega natečeno debelo crijevo može uzrokovati skoro beskonačni broj naizgled nepovezanih bolesti i problema, a još nisam ni razmotrio gomilanje otrova u crijevu koji doslovno inficira i truje susjedne organe. To objašnjava zašto su mnogi moji pacijenti izliječili svoje srčane probleme, probleme s krvnim tlakom, disanjem, šećerom u krvi, hormonalnim disbalansom, plodnošću, jetrom, kolesterolom, imunitetom, urinom, nadbubrežnim žlijezdama, nedostatkom energije, probavom, donjim dijelom leđa, cirkulacijom u nogama i živčane probleme čišćenjem debelog crijeva, prije nego što sam počeo s tretmanom njihova određenog problema. To objašnjava zašto su moji pacijenti izliječili beskonačnu listu različitih bolesti rabeći petodnevni program čišćenja crijeva. Moji pacijenti su izliječili bolesti mozga čišćenjem debelog crijeva dokazujući time da ne možete imati slatke snove na težak trbuh. Mnogi pacijenti s Alzheimerovom bolesti i mnogim različitim tipovima demencije izliječili su se nakon temeljnog čišćenja debelog crijeva. I ne mislim samo na ljude koji su bili samo malo zaboravni. Imao sam

pacijente koji su zavijali kao vukovi na pun mjesec. Bili su skroz ludi, ali uz pomoć svojih prijatelja, rođaka i mojih biljnih programa mogli su se izliječiti i živjeti normalnim životom.

Liječenje kliničke depresije

Jedan mi je pacijent došao s kliničkom depresijom, jedan od težih slučajeva koje sam imao. Bio je genijalan čovjek, a sada više nije mogao ni govoriti ni sam se obući. Njegova obitelj ga je dovela u moju kliniku, gdje je sjeo na dvosjed u čekaonici i svoju glavu prekrio rukama. Jedan čovjek je bio tako ukrućen da ga ni šleper nije mogao unijeti u moju ordinaciju. Zato samo ga poslao kući. Zamolio sam njegovu obitelj da počnu s osnovnim programima, ali su oni samo radili petodnevni program čišćenja crijeva. U sljedećih nekoliko mjeseci ovaj čovjek je počeo izbacivati strašan otpad. Obitelj je rekla da je to zasmrdilo cijelu kuću i da su se čak i susjedi žalili. Ali na iznenađenje svih, taj čovjek se počeo vraćati u život i u nekoliko mjeseci vratio se u normalu, a nakon još jednog mjeseca vratio se na posao. Samo zbog čišćenja svog debelog crijeva! Svatko bi želio brzo čišćenje. Organizirajte zabavu i zatim pokušajte očistiti kaos za nekoliko minuta. Nećete uspjeti! Svaki program čišćenja organizma je šala, ako prvo napravite temeljno čišćenje debelog crijeva tijekom nekoliko tjedana.

Nikada ne podcjenjujte moć čišćenja crijeva

Dok sam vodio svoju kliniku, novi pacijenti su često bili uznemireni kada bih im rekao da moramo početi s temeljnim čišćenjem debelog crijeva. Željeli su moju tajnu energetske pilule, pilulu za pomlađivanje ili nešto što će učiniti da njihova nesаница, neplodnost, grčevi, glavobolje, dijabetes, artritis, čarobno nestanu. Prirodno liječenje se ne sastoji od toga da brzim popravcima ili pilulama maskiramo simptome. Ne sastoji se od rezanja, trovanja i spaljivanja bolesti. To rade doktori službene medicine. Kada krenete tim putem, često od niotkuda vaša bolest se vraća uz osvetu i dovodi vas u puno gore stanje nego prije. Prirodno liječenje sastoji se od pronalaženja uzroka bolesti, otklanjanja tog uzroka i izgradnje zdravog načina života, tako da se tijelo može samo izliječiti. Tada možete uživati u dugom, zdravom životu prepuni energije. Prirodno liječenje se ne sastoji od toga da dr. Schulze liječi ljude, već od toga da ljudi liječe sami sebe. Zato sam morao uvjeriti svoje pacijente da je trbuh prepun starog otrovnog otpada i spora eliminacija vjerojatno uzrok njihova problema. Ako nisu izravan uzrok, onda su sigurno neizravan. Šteta što niste mogli vidjeti izraz na njihovu licu nakon što su završili petodnevni program čišćenja crijeva, kada su im bolovi nestali. 80% njih je osjetilo golemo olakšanje u vezi sa svojim zdravstvenim problemom, a da ga nisu izravno liječili.

Moji pacijenti su mislili da sam svećenik Schulze, a ne dr. Schulze

Većina mojih pacijenata je ušla u moju kliniku s osjećajem krivnje zbog svog načina života. Željeli su ispovijedati svoje grijehе u pogledu loše hrane i razvratnog života. Mislili su da ću samo mahnuti rukama iznad njih i da ću im reći da nekoliko puta izgovore „čarobne riječi“ pa će sve biti u redu. Ali nije sve tako jednostavno. Većina je već probala sama napraviti neki program čišćenja organizma, s lošim ili nikakvim rezultatima. Puno njih danas prodaje neki program brzog čišćenja. Tu postoji nekoliko problema. Prvo, nemojte se zavaravati. Treba nam 20 ili 30 godina da loše živimo kako bismo razvili bolest. Tako da se nećete izliječiti za 24 sata. Drugo, natjerao sam svoje pacijente da „steknu“ pravo na program čišćenja organizma. Razlog je jednostavan. Kada počnete bilo koji program čišćenja organizma, izbacuju se otrovi koji su bili u vašoj masnoći i mišićima i u različitim organima. Tijekom efikasnog čišćenja, kada se taj otpad izbaci, on se smješta u debelom crijevu kako bi bio brzo izbačen iz organizma. Ako imate zatvor ili neredovitu stolicu, ti se otrovi tu smještaju, mogu se ponovno upiti i učiniti da se stvarno razbolite. Zbog toga mnogi ljudi koji su počeli s programom čišćenja, a da se prije toga nisu osigurali da njihovo debelo crijevo radi, osjećaju slabost, drhtavicu, mučninu, glavobolju, drugim riječima osjećaju se užasno. Mnogi pacijenti su gotovo umrli jer su radili intenzivan program čišćenja s toplim saunama, litrama sokova, biljaka..., a nisu imali stolicu tjednima, pa ih je takvo čišćenje organizma gotovo ubilo. Zbog toga, prije nego što pomislite raditi bilo koji program čišćenja organizma, vaše debelo crijevo mora biti čisto i aktivno! Jedno po jedno! Ovo vrijedi ponavljati. Prvi korak u svakom zdravstvenom programu, osobito prije čišćenja krvi i limfe ili prije programa čišćenja cijelog organizma, je čišćenje crijeva. Morate se osigurati da crijeva rade često i efikasno i da su sve vaše stare, toksične fekalije izbačene iz crijeva. Tek tada možete uživati u efikasnom programu čišćenja organizma, osjećati se sjajno dok ga radite i dobiti najveću moguću korist od njega. Tako da je prvi korak moj petodnevni program čišćenja crijeva, koji ćemo objasniti u sljedećem poglavlju.

6. poglavlje

Petodnevni program čišćenja crijeva

Zapamtite, čišćenje crijeva predstavlja najvažniji prvi korak prema boljem zdravlju. Danas više od 100.000 ljudi širom svijeta upotrebljavaju ovaj jednostavni i efikasni program kako bi uklonili zatvor, očistili svoja crijeva, očistili svoje tijelo i izliječili i spriječili bolest debelog crijeva.

Bez obzira na to koliko je vaš zdravstveni problem udaljen od debelog crijeva, prvo očistite crijeva i vidite što će se dogoditi. Ako ste poput mojih pacijenata, bit ćete oduševljeni rezultatima.

Moćan, efikasan i kompletan program čišćenja crijeva

Prvi korak prema moćnom zdravlju i najbolji način da se spriječi bolest jest da se redovito čisti debelo crijevo. Važno je i trenirati crijeva da se redovito prazne, 30-60

minuta nakon svakog glavnog obroka, 2-3 puta dnevno. Moj petodnevni program čišćenja crijeva pomoći će vam da postignete ove ciljeve.

Kako početi:

Prije nego što počnete s ovim programom morate odrediti koliko često imate stolicu. Tako ćete odlučiti kako ćete početi. Počnite ovako - ako trenutačno nemate svakog dana stolicu, počnite uzimati formulu Crijeva 1. Najbolje je ne žuriti se i ne uzeti odmah formulu Crijeva 2. Prvo trebate učiniti da vaša crijeva bolje rade. Razlog za to je jednostavan. Već imate zatvor i crijeva su vam troma. Vaša crijeva nisu dovoljno aktivna da biste mogli uzeti formulu Crijeva 2 koja bi vam mogla izazvati još veći zatvor. Ne brinite se, u bočici Crijeva 1 ima dovoljno biljnog materijala za kompletiranje petodnevnog programa čišćenja crijeva.

Počnite uzimanjem jedne kapsule formule Crijeva 1 uz ili nakon večere. Najbolje je ovu formulu uzeti s hranom.

Ako sljedećeg jutra ne budete imali dobru stolicu ili nikakvu, navečer uzmite dvije kapsule formule Crijeva 1 uz ili odmah nakon večere. Nastavite povećavati dozu formule Crijeva 1 za jednu kapsulu svake večeri sve dok jednog jutra ne budete imali kompletnu stolicu. Kompletna stolica može sadržavati veću količinu od one koju uobičajeno vidate u wc školjki ili možete doživjeti dva ili tri vala izbacivanja fekalija. Zato se ne žurite otići iz WC-a. Vaša stolica može biti rastresita, možda čak i tekuća ispočetka. Možda ćete imati i plinove ili grčeve. Sve je to normalno. Kada budete imali jednu ili dvije stolice dnevno tijekom cijelog tjedna, bez preskakanja, možete početi uzimati formulu Crijeva 2.

Morate nastaviti uzimati formulu Crijeva 1 u trenutačnoj dozi ili čak povećati dozu za jednu kapsulu kada počnete uzimati Crijeva 2. Počnite ovako - ako trenutačno imate jednu ili dvije stolice dnevno, spremni ste za formulu Crijeva 2, zajedno s formulom Crijeva 1. Treba uzimati jednu jušnu žlicu formule Crijeva 2, pet puta dnevno, tijekom sljedećih pet dana. Tijekom ovog programa u prosjeku ćete upotrijebiti formulu Crijeva 2 svaka dva ili tri sata.

Slijedite smjernice za dozu na proizvodu. Zapamtite, kada uzimate formulu Crijeva 2, morate popiti minimum 4-5 dl tekućine uz svaku dozu. Možete piti čistu vodu, biljni čaj ili svježi sok od voća ili povrća.

Važno!

Dok uzimate formulu Crijeva 2, nastavite piti jednu ili više kapsula formule Crijeva 1 uz večeru ili odmah nakon večere. Većini ljudi ispod 70 kilograma obično treba jedna kapsula, a onima iznad 70 kilograma obično treba jedna do dvije kapsule. Formula Crijeva 1 djeluje na mnoge načine na vaša crijeva, ali najvažnije je da uklanja svu nagomilanu formulu Crijeva 2 iz vaših crijeva sljedećeg jutra. Napomena: Ako ujutro, nakon što ste uzeli formulu Crijeva 2 ne budete imali stolicu, povećajte količinu tekućine i povećajte dozu formule Crijeva 1 te večeri za još jednu kapsulu.

Važni pomoćni savjeti!

Savjet br. 1: Obrazujte se. Ako ne znate što je normalna učestalost stolice ili normalan sastav stolice, možete pomisliti da nešto nije u redu. Možete imati nemir u trbuhu koji prije niste imali. Ono na što ste navikli nije normalno niti zdravo.

Savjet br. 2: Ne žurite se. Ako vam je trebalo dugo godina da dobijete zatvor, trebat će vam nekoliko tjedana ili mjesec dana da uzimate formulu Crijeva 1, kako biste regulirali rad svojih crijeva, prije nego što počnete raditi kompletan petodnevni program čišćenja crijeva uzimanjem formule Crijeva 2. Ne postoji maksimalna doza formule Crijeva 1.

Do sada je rekord 24 kapsule u jednom danu, tako da sam siguran da još uvijek niste došli do te doze. Mnogim ljudima je potrebno tri, četiri ili čak šest kapsula dnevno kako bi njihova crijeva počela normalno raditi. Ali zapamtite da se doza povećava samo za jednu kapsulu na dan. Na taj način nećete iznenada otkriti „zakon mlaznog pogona.“

Savjet br. 3: Poseban savjet za ljude s „vrućim“ metabolizmom. Ako ste skloni imati „vruća“ crijeva, dijareju (proljevi), kolitis, upalu crijeva, Crohnovu bolest..., bit će vam bolje da uzmete „hladne“ čistače, kao što je formula Crijeva 2.

Možda vam nikada neće trebati ili nećete tolerirati formulu Crijeva 1. Zadržite se na formuli Crijeva 2 i povremeno je uzmite tijekom jednog tjedna ili jednog mjeseca, s vremena na vrijeme.

Zaključak

Kao dijete, imao sam samo jednu stolicu tjedno. To je bilo normalno za svakoga u mojoj obitelji. Ali za moju obitelj su normalni bili - i jaki napadaji zatvora, hemoroida, kamena u bubregu, srčani udari i rak. Trebalo mi je 12 godina uzimanja formule Crijeva 1 i stalno čišćenje crijeva kako bih doveo u red svoja crijeva. U posljednjih 20 godina radio sam petodnevni program čišćenja crijeva u svakom godišnjem dobu, tri ili četiri puta godišnje. Trenutačno imam dvije ili tri stolice dnevno, 20-30 minuta nakon svakog obroka i savršenog sastava. Hoću reći da zbog toga što sam naslijedio crijeva koja slabo funkcioniraju ne znači da sam morao živjeti s patnjom i bolešću koje bi mi takva crijeva izazvala. S ovim programom očistio sam i istrenirao svoja crijeva da rade perfektno. Za mene i moje pacijente dobro zdravlje je nešto što smo morali dostići. Ako nikada prije niste čistili svoja crijeva, a sada ste napravili moj petodnevni program čišćenja crijeva, to je dobar početak prema zdravijem životu. Ponovit ću, ovaj program je jednostavan! Formula Crijeva 1 potiče redovitu, zdravu i kompletnu stolicu, stimulira i jača rad mišića crijeva - najbolji je čistač crijeva na planetu.

Sastav: aloja ferox, krušina, sena, menta, komorač (mogu se dodati i druge biljke: ljuta paprika, češnjak, đumbir...) Formula Crijeva 1 potiče prirodan rad crijevnih mišića i jača mišiće debelog crijeva. Uklanja zatvor. Sprječava truljenje, dezinficira, umiruje i liječi, poboljšava probavu, otklanja plinove i grčeve, povećava protok žuči koji zauzvrat čisti žučnu vrećicu, žučne puteve i jetru, zaustavlja razvoj bakterije *Candida albicans*, i regulira zdravu crijevnu floru. Uništava parazite, povećava cirkulaciju, antibakterijska je, antivirusna i antigljivična. Biljke u ovoj formuli, kao što su sena i krušina, sadržavaju prirodnu fitokemikaliju (biljnu kemikaliju) zvanu emodin koja povećava peristaltičke valove, propulzivna grčenja crijevnog mišića. Ostale biljke potiču i osvježavaju jetru i proizvodnju žuči, djeluju antibakterijski, antivirusno i antigljivično. Ako su vam crijeva iritirana, upaljena, vruća ili previše često rade, preskočite formulu Crijeva 1 i odmah krenite s formulom Crijeva 2.

Formula Crijeva 2

- moćni crijevni vakuum koji izvlači stare fekalne tvari, toksine, bakterije, ostatke lijekova, živu i olovo.
- snažno sredstvo protiv upala i za smirenje. Sastav: lan, glina, aktivni ugljen,

koromač (mogu se dodati i druge biljke, kao što su bokvica i bijeli sljez). Formula Crijeva 2 je snažan pročišćivač i crijevni vakuum. Izvlači stare, stvrdnute fekalne tvari sa zidova crijeva i iz svakog formiranog džepa s otrovima. Formula Crijeva 2 sadržava dva najmoćnija i najefikasnija sredstva apsorpcije i neutralizacije: glinu i aktivni ugljen. Glina apsorbira i do 40 puta teže od sebe fekalne tvari i otpad. Ona uništava i izbacuje crijevne parazite. Aktivni ugljen od vrbe je najveće sredstvo upijanja svakog poznatog otrova. Upija i čini bezopasnim preko 3000 poznatih kemijskih ostataka, pesticida, insekticida i svaku poznatu štetnu kemikaliju. Zato je aktivni sastojak u skoro svakom filtru za vodu koji se danas proizvodi. Sjeme lana čini da formula bude ljepljiva i blagotvorna. To što je ljepljiva znači da sva voda i biljke mogu ostati u crijevima, natapajući unutrašnje zidove crijeva, omekšavajući i razbijajući stare, osušene i otvrdnule fekalne ostatke koji tu mogu biti godinama. To što je blagotvorna znači da ublažava bol i patnju od vruće, iritirane i upaljene sluzave crijevne membrane. Ona doslovno obnavlja tkivo! Za rješavanje problema čira na želucu, do kolitisa, Crohnove bolesti, IBS-a (nervoznih crijeva), spastičnih crijeva i svih oblika upaljenih crijeva, ljepljive i blagotvorne biljke su najbolji odgovor. Vaše tijelo zna kako da se izliječi od svake bolesti. Samo mu treba vaša pomoć.

“Nikada ne podcjenjujte važnost čišćenja crijeva.”

dr. Richard Schulze

7. poglavlje

Dodatni proizvodi i Programi za poboljšanje probave i eliminacije

Za žgaravicu i vraćanje kiseline, mučninu i trovanje hranom u svojoj klinici sam razvio formule i programe kako bih cijeli probavni sustav savršeno radio. 24-satno čišćenje crijeva brzo i lako uklanja opasne mikroorganizme i izbacuje ih iz vašeg tijela, želuca i krvotoka. Moćno jednodnevno čišćenje koje neutralizira i eliminira otrove u vašim crijevima. Program uključuje: 3 čajne žličice formule Crijeva 1 i 5 čajnih žličica formule Crijeva 2.

Svatko tko je napravio petodnevno čišćenje crijeva osjetio je njezinu moć nakon samo jednog dana. Možda ste jeli hranu koju obično ne jedete ili previše slatkiša ili ste jeli u ne tako čistom restoranu sa sumnjivom hranom i želite to sve izbaciti odmah van! Želite to izbaciti van prije nego što uđe u ostatak tijela. Moje 24-satno čišćenje crijeva je za svakoga komu je potrebno brzo i lako čišćenje kako bi spriječio da ono što je u njegovim crijevima uđe u krvotok. Postoje tisuće razloga da očistite svoja crijeva. Ako ne možete napraviti petodnevno čišćenje crijeva ili imate samo dan ili dva, onda je 24-satno čišćenje crijeva za vas. Mnogi ljudi, uključujući i mene, rade samo ovo jednodnevno čišćenje kako bi uklonili ostatke prejedanja i pogrešnog izbora hrane. Bilo da vam je zubar maknuo otrovnu plombu, bilo da ste bili u otrovnoj sredini, jeli čudnu hranu u još čudnijem restoranu, bilo da vam djeca imaju trbušni virus ili ste pojeli lošu salatu od morskih plodova ili krumpira. Bilo da ste putovali u daleke zemlje ili ste jeli u lokalnom restoranu, sve je to razlog da uvijek imate pri ruci 24-satni program čišćenja crijeva. Ja uvijek stavljam jedno pakiranje ovog paket-programa u svoju torbu kad idem na put. Ovo jednodnevno čišćenje će odmah neutralizirati i očistiti sve što vam se nalazi u crijevima i jamčim da će već sljedeće jutro biti izbačeno van! Program se primjenjuje prema već navedenoj uputi - formula Crijeva 1 se uzima navečer poslije večernjeg obroka, a formula Crijeva 2 pet puta dnevno po jedna jušna žlica, nakon koje se pije 2,55 dl vode, soka ili čaja.

Čišćenje crijeva kod djece

Svake godine stotine roditelja dovode svoje bebe i djecu u moju kliniku. Neka su imala ozbiljan zatvor. Neke bebe su imale takav zatvor da su im se fekalne tvari taložile u trbuhu. Jedna osmomjesečna beba, koja je trebala biti podvrgnuta kolostomiji (prebacivanju debelog crijeva na trbušni zid), povraćala je fekalije. Sretan sam što nije

podvrgnuta toj operaciji. U klinici sam se suočavao sa stotinama djece i tinejdžera koji su imali ozbiljan zatvor. Ova formula ih je sačuvala od mučnih, operacija crijeva. Sva ta djeca su osjetila poboljšanje dan ili dva nakon što su počeli piti ovu formulu. Formula za čišćenje crijeva kod djece je ustvari formula Crijeva 1, koja sadržava senu i krušinu.

Obje sadržavaju prirodnu fitokemikaliju (biljna kemikalija) zvanu emodin, koja poboljšava normalno grčenje mišića (peristaltiku) trbušno-crijevnog trakta, osobito crijeva. Kao što je rečeno, ova formula potiče mekanu i laganu stolicu i pomaže u jačanju crijeva za buduću eliminaciju.

Djeci savjetujem da uz ovu formulu uzmu još nešto.

Smokve i suhe šljive su zabilježene kao efikasan prirodni lijek za zatvor još od samog početka pisane povijesti medicine. Zato preporučujem da se uz ovu formulu doda koncentrat smokve ili sitno isjeckana ili samljevena smokva jer kao blagi prirodni laksativ (koji potiče pražnjenje crijeva), a i čini da formula bude slatka i ukusna za djecu. Također predlažem da se uz formulu Crijeva 1 uzmu anis i klinčić jer su snažna sredstva protiv nadutosti i grčeva te služe za ublažavanje plinova, grčeva, kolika, loše probave, mučnine i bolova u trbuhu. Može se po želji dodati i ulje mandarine koje je antibakterijsko i služi da popravi okus formule. Napomenimo da se doze za djecu smanjuju proporcionalno njihovoj težini. Ne možete imati slatke snove s teškim trbuhom.

Formula Želudac-tonik za probavu:

- zaustavlja lošu probavu, plinove i nemire u trbuhu
- eliminira nelagodu koje ponekad izazivaju putovanje i kretanje
- osvježava dah
- dobra za djecu s osjetljivim probavnim sustavom

Sastav: Đumbir, koromač, menta, ulje od mente (može se dodati kamilica, matičnjak, sladić, stolisnik). U ovoj formuli kombinirao sam najefikasnije i najmoćnije biljke protiv napuhavanja - đumbir, koromač, mentu i ulje mente. Te tri biljke čine moćan tonik koji oslobađa od plinova, grčeva, kolika, napuhavanja, žgaravice, loše probave, mučnine i bolova u probavnom sustavu, osobito u trbuhu. Ovo je najbolja formula za svakoga tko ima probleme s probavom. Đumbir, sjeme koromača i mente sadržavaju esencijalna ulja koja, prema medicinskim tekstovima i Merkovu medicinskom priručniku, predstavljaju sredstva protiv napuhavanja, što znači da stimuliraju probavni sustav i opuštaju trbuh te na taj način pomažu probavljanje i oslobađanje plinova u probavnom sustavu. Đumbir je moćan antiemetik (ublažava mučnine i sprječava povraćanje, a menta je efikasan trbušni sedativ i sredstvo protiv grčeva). Ovo je odlična formula kada vas usred noći probudi vraćanje kiseline, loša probava ili žgaravica. Stavite nekoliko kapi ove formule u malo vode i za

pet minuta loša probava će proći i ponovno ćete utonuti u san. Kada ste vani i jedete hranu koja vam pada teško na trbuh, ova formula je Bogom dana. Možete dodati nekoliko kapi u čašu vruće vode i napraviti ukusan čaj za probavu. Dok putujete, ova formula je najbolja za mučninu. Znam jer sam putovao širom svijeta svim vrstama prijevoza. Od jumbo jeta, kroz oluje preko sjevernog Atlantika, letio sam kroz turbulentni Engleski kanal i Sjeverno more, vozio sam bicikl u Indiji i jahao deve u Sjevernoj Africi, putovao sam po neravnim i klimavim putevima. Uvijek sa sobom nosim tinkturu Želudac i putujem s osmijehom.

8. poglavlje

Šest najboljih načina da vam crijeva prorade

Evo nekoliko načina da stimulirate crijeva. Ljudi uvijek zaboravljaju na jednostavne stvari koje su naši preci znali. Pacijente obično nagovaram da potope suhe šljive u vodu. Kada šljiva sazrije u mom voćnjaku, ja ne dobijem samo jednu šljivu dnevno, već četiri tisuće na sat. I poslije tri dana ne ostane nijedna na drvetu. To voće vam omogućava čišćenje samo šljivama. Što se tiče suhih šljiva, možete ih potopiti u vodu, staviti u blender, dodati sok od jabuke. Za neke ljude to je sasvim dovoljno. Otkrio sam da je većini pacijenata bilo potrebno nešto što će pokrenuti motor, nešto što će učiniti da crijeva efikasno rade. Ali postoji šest prirodnih načina da vaša crijeva prorade. Prva stvar je da pijete što više tekućine. Crijeva ne mogu raditi adekvatno bez najmanje dvije litre tekućine dnevno. Najbrži način da stopirate svoja crijeva je da budete dehidrirani. Vašim crijevima je potrebna voda kako bi preradila fekalne tvari i izbacila ih iz vašeg tijela. Druga stvar je da unosite više vlakana. Vlakna potiču rad crijeva. Mulj ne. Hrana životinjskog podrijetla je mulj. Proizvodi od rafiniranog brašna su mulj. Moramo jesti više voća, povrća, žitarica i klica. Ako unosite više vlakana i više tekućine, vaša crijeva će mnogo bolje raditi. Što se hrana više unosi u svom prirodnom obliku (što je sirovija), to je djelotvornija. Zatim, tu je prirodna laksativna hrana, poput voća. Voće je odlično. Jabuke, datulje, smokve, banane, baš kao i bilo koja hrana koja sadržava tekućinu. Ako imate zatvor, izbjegavajte voće od kojeg dehidrirate jer ono isisava vlažnost iz vašeg tijela, a trebalo bi da je ima više. Četvrta stvar je da se više krećete. Sama šetnja stvara grčenje crijeva (peristaltiku). Spolni čin stvara peristaltiku. Sljedeća stvar je da imate pozitivne emocije. Morate misliti pozitivno. Ako mrzite sebe, ako ste ispunjeni strahom, to je dobar način da sasvim stopirate crijeva. A posljednja stvar je da koristite ljekovito bilje. Bilje je također hrana. Počnite koristiti ljekovito bilje kako bi stimulirali vaša crijeva.

1. Unosite više tekućine

Morate piti najmanje dvije litre tekućine dnevno, ako ne i više. Sve ispod dvije litre tekućine dnevno ne daje vašim fekalnim tvarima dovoljno hidratacije kako bi lako i normalno izašle. Drugim riječima, fekalne tvari prelaze težak i dugi put pri napuštanju vašeg tijela. Dehidracija je vodeći uzrok zatvora. Najbolja tekućina je čista voda (ne iz pipe), biljni čaj i razblaženi sok od voća i povrća.

2. Unosite više vlakana

Morate jesti hranu sa više vlakana. U namirnicama životinjskog podrijetla nema vlakana. Da razjasnimo - nema nijednog vlakna u mesu, piletini, ribi, jajima, mliječnim proizvodima. Jednostavno, vlakna vas tjeraju na wc. Vlakna se nalaze jedino u hrani koja nije životinjskog podrijetla. Zato vam treba biljni program prehrane sa dosta vlakana: voće, povrće, koštunjavo voće, sjemenke, žitarice, grah, mahunarke. U njima se nalaze vlakna.

3. Jedite prirodnu laksativnu hranu

Jabuke, banane, smokve i datulje su najpoznatiji izvori laksativne hrane (koja potiče pražnjenje crijeva). Da li ste zaboravili na suhe šljive? Svježe, sočno, organsko voće je uvijek bolje od suhog, ali čak i suho voće je od pomoći. Što se tiče smjernice pod broj dva, sva hrana neživotinjskog podrijetla sadržava vlakna i pomaže da se pokrenu crijeva. Prijedite na program sirove biljne hrane za nekoliko dana i nećete se morati brinuti o zatvoru, ali ćete morati napraviti mapu svih najbližih kupaonica.

4. Pokrenite svoje tijelo

Svako kretanje potiče peristaltički rad mišića, kontrakciju mišića. Vježbe će ponovno pokrenuti vaša crijeva. Ne govorim o tome da radite vježbe, već da šćete, dišete, smijete se, trćite, igrate, radite vježbe, plivate, bilo što, samo se pokrenite.

5. Pozitivne emocije

Ublažite stres. Stres, strah i mržnja su snažne emocije koje uzrokuju da ljudi dobiju zatvor više nego da su pojeli pet kilograma sira. Morate se naučiti osloboditi stresa. Više se smijte, naućite neke šale. Tijekom dana radite vježbe disanja. Razvijajte pozitivne emocionalne navike i naućite pozitivne emocionalne izraze, poput: „Ja volim sebe“ i „Volim svoj život.“ Morate naućiti da je sve Bogom dano i iako se ćini da je trenutaćno loše, to je zato što ne moćete vidjeti cjelokupnu sliku. Sutra je ono što vjerujete i radite danas.

6. Moj petodnevni program ćišćenja crijeva

Nikada ne podćjenjujte moć ćišćenja crijeva. Moj petodnevni program ćišćenja crijeva je lagan, jednostavan i izuzetno ućinkovit. U klinici sam bio svjedok dramatićne promjene koju su doživjele tisuće pacijenata u svom ćivotu, samo uz

pomoć ovog programa. Oko 80% mojih pacijenata se izliječilo samo uz pomoć ovog programa. Da ponovim... nikada ne podcjenjujte iscjeliteljsku moć čišćenja crijeva.

9. poglavlje

Sve o dijareji

Što je dijareja (proljevanje), kako nastaje i kako se prirodno liječi...Dijareja nije nešto čemu se treba smijati. Većina ljudi je imala dijareju i zna kakav je to osjećaj, ali ne znaju što je to u suštini niti što joj je uzrok, zašto vaše tijelo radi to i, najvažnije, kako se to liječi na prirodan način. Pročitajte ovo poglavlje i sljedeći put ćete biti pripremljeni kada je vi ili netko vaš dobije. Što uzrokuje dijareju?

Ono što nazivamo dijarejom je krajnji rezultat trovanja. Dijareja se u Americi najčešće uzrokuje trovanjem hranom. Iako je u mojoj klinici bilo slučajeva trbušnog i crijevnog virusa, ono što moji pacijenti nazivaju trbušnom gripom, to je bilo obično trovanje hranom. Najčešća vrsta je trovanje bakterijama iz ribe, osobito sushija (sirove ribe), i iz piletine, iako je svako životinjsko meso ili mlijeko dobro tlo za razvoj bakterija i može ih uzrokovati. U zemljama trećeg svijeta dijareja je ista, ali uzrok je nešto drugačiji. Toliko je česta u mnogim zemljama da su joj dali mnoga živopisna žargonska imena poput „Osveta Montezume“ ili „Meksički ples“ u Meksiku ili Sjevernoj Americi, „Delhi Beli“ u Indiji, „Katmandu Kvikstep“ u Nepal. Ali bez obzira na njezino ime i na to kako ga izgovarate, nju gotovo uvijek uzrokuje unošenje fekalnih tvari drugih ljudi. Najčešći način da je dobijete je unošenjem zagađene vode, leda u piću ili čak putem kapljica vode na opranoj čaši. Znam da je to odvratno, ali jedan od trijumfa civiliziranog svijeta i modernog javnog zdravlja je uspjeh u odvajanju naših fekalija od vodenih zaliha i okoline. Zemlja i sredina koju posjećujete možda izgleda drugačije, ali mikroorganizmi koji uzrokuju dijareju putnika slični su širom svijeta. Razlog zbog kojeg dobijemo dijareju dok putujemo je taj što je ljudski izmet dostupniji u okolini: pitkoj vodi, na ulici, na rukama, na muhama i na samoj hrani. Glavni uzrok putničke dijareje je unošenje organizama koji su se razvili u tuđim crijevima. Drugim riječima, morate pojesti tuđi izmet. U skoro svim državama u razvoju fekalne tvari su toliko rasute u okolini da ih je nemoguće izbjeći. Odnedavno je dijareja koju uzrokuju paraziti postala tako rasprostranjena da može nadmašiti bakterijsku dijareju. Također, u znatnom porastu je dijareja koju uzrokuje virusna infekcija koja se dobiva na krstarenju brodom. Najbolji način da se zaštitite od dijareje, bilo da je parazitska, bakterijska ili virusna, je da pijete flaširanu vodu, koja je danas dostupna svugdje. Najčešći način na koji se ljudi inficiraju je putem zagađene vode. Ako flaširana voda nije dostupna, što je zaista rijetko, možete upotrijebiti sve vrste filtera za vodu koji se prodaju u prodavaonicama stvari za putovanje, kampiranje i preživljavanje. Posljednje što možete učiniti jest da skuhate i procijedite vodu prije nego što je popijete. Također, perite ruke svakog sata i perite sve što jedete i nemojte jesti vani, osobito ne kod uličnih prodavača ili u

uličnim kafićima. Ali koliko god bili oprezni, u nekim zemljama ćete sasvim sigurno dobiti dijareju, ali ne tako često niti tako ozbiljno, ako budete slijedili moj savjet. U zemljama kao što je Indija te mnogim zemljama Afrike i Azije vjerojatno ćete je dobiti u prvih nekoliko dana. Ne brinite se, reći ću vam kako da je izliječite i kako da vam odmah bude bolje.

Što se događa u vašem tijelu?

Znam da većina Amerikanaca misli da je dijareja bolest, pa se iznenade kada im kažem da je to još jedan predivan i čudesan način na koji tijelo štiti naše zdravlje i vodi računa o nama. U Americi skoro sve što znamo o zdravlju reklamiraju industrije mesa, mliječnih proizvoda i brze hrane, a skoro sve što znamo o bolesti dolazi od farmaceutske industrije putem novina i televizije. Drugim riječima, većina onoga što znamo o zdravlju i bolesti dolazi od onih koji nam pokušavaju nešto prodati. Tako da informacija može biti prepuna predrasuda, ako ne i apsurdna. Iz tog razloga neću reći ništa o svojim proizvodima u ovom članku sve do kraja posebnog poglavlja pod naslovom „Prirodni lijekovi za dijareju.“ „Dijareja je prirodni zaštitnik vašeg tijela. Ona je odgovor na trovanje crijeva. U normalnim okolnostima crijeva izbacuju vodu iz fekalnih tvari i stvaraju normalnu, djelomično uobličenu stolicu. Ali kada imunosni senzori u crijevnom traktu (limfni čvorovi i slijepo crijevo) otkriju štetnu toksičnu bakteriju ili mikroorganizme, oni odmah primoravaju crijeva da izbace sav sadržaj prije nego što izvuku vodu, dok su fekalije još uvijek u tekućem stanju. Ona to rade kako bi odmah izbacila toksičnu bakteriju iz tijela, prije nego što uđe u organe i nanese vam štetu ili vas ubije.“ Kada unosimo bilo koju tekućinu ili hranu koja je otrovna za naše tijelo, bakteriju, virus, gljivice, parazite, bilo koji otrov, naše tijelo ih otkriva na brojne načine, neutralizira, ubija i izbacuje prije nego što otrov uđe u crijeva. Krajnici su organi imunosnog sustava i mogu otkriti sve vrste štetnih organizama koji ulaze u naša usta i stvaraju imunosni odgovor na njih. Ako ih krajnici ne uoče, probavni sokovi, sokovi jetre ili hidroklorična kiselina gušterače mogu uništiti svaku bakteriju. Postoje brojni pasivni i aktivni obrambeni mehanizmi u sustavu za probavu protiv mikroorganizama prije nego što uđu u naša crijeva, ali ako ih ima dovoljno, mogu proći sve zapreke. Ako uspiju u tome, obično ih u tankom crijevu otkrivaju tkiva imunosnog sustava zvana limfni čvorovi. Nakon ulaska u ilocekalni ventil, na ulazu u debelo crijevo se nalazi cekum. Na samom dnu cekuma, prvo mjesto za odmor fekalija u debelom crijevu je slijepo crijevo. Slijepo crijevo je organ imunosnog sustava u debelom crijevu, na sličan način kao i krajnici, dakle imunosno tkivo s bijelim krvnim zrnima, koji su spremni i čekaju da vas obrane od napadača. Kada slijepo crijevo otkrije štetan organizam koji je još živ, koji je prošao sve vaše imunosne zapreke, ono zna da je u pitanju jak otrov ili vrlo snažni i štetni mikroorganizmi. Što mislite što je najbolje što

slijepo crijevo može reći debelom crijevu da učini? "Zadrži ove zarazne i potencijalno smrtonosne otrove ili riješi ih se što prije?" Naravno, da izbaci otrov iz vas što brže može, da isprazni sadržaj prije nego što upije vodu iz fekalija, dok su fekalije još uvijek u tekućem stanju. Vaše tijelo vas prisiljava da izbacite vlažne i vodene fekalije što brže, kako bi vas spriječilo da upijete još više otrova. To je dijareja. Dijareja je termin kojim se opisuje kada je stolica tekuća ili češća nego što je to normalno. U Americi se, kada osoba ima dvije ili tri stolice dnevno, koje su mekane i nisu tamne kao granitne loptice, smatra da ima dijareju, iako bi tako trebalo izgledati normalna stolica. Riječ potječe iz grčkog i znači „proteći.“ Dizenterija, još jedna riječ grčkog podrijetla, koja znači „loša crijeva“ (mora da su Grci često imali dijareju i dizenteriju) označava da postoji dokaz da su štetni mikroorganizmi upali i prodrli u zidove crijeva zbog čega se može vidjeti gnoj, sluz i krv u tekućoj stolici, praćeno bolovima i grčevima. Iako se često miješaju termini dijareja i dizenterija, u medicini se radi oštra razlika između njih. Dijareja se lako može pretvoriti u dizenteriju, osobito ako idete protiv onoga što vaše tijelo pokušava napraviti i ako pijete farmaceutske lijekove. Dijareja je neugodna, bolna, smrdljiva, vlažna, tekuća stolica i možete je imati više puta dnevno, od 4, 5 do 30 puta. Zbog toga što čini da se osjećate iscrpljeno i nelagodno, doktori službene medicine i farmaceutske kompanije vrebaju vaše loše stanje i nude vam lijek ili napitak da je zaustavite. Želite li je zaista zaustaviti? Lijekovi liječe dijareju tako što je zaustavljaju. Obično su izmišljeni da zaustave prirodnu peristaltiku crijeva, mišićne kontrakcije. Obično se nazivaju paralizatorima crijeva. Kada ih popijete, oni zaustavljaju dijareju tako što drogiraju i paraliziraju vaša crijeva pa da ne mogu raditi. To je vrlo opasno i sasvim tipično za većinu medicinskih lijekova da spriječe vaše tijelo od onoga što prirodno pokušava uraditi - da vas zaštiti! Bukvalno sprečavaju vaše tijelo da vas zaštiti i izliječi. Kada vam lijekovi paraliziraju crijeva, bakterije i drugi organizmi to vole, umnožavaju se i vama bude gore jer je dijareja zaustavljena. Možete se osjećati bolje za jedan trenutak, ali kako se bakterije razvijaju, sigurno će se ponovno vratiti ili će vam duže trebati da se oporavite. To je vrlo opasno i može biti fatalno.

Prirodni lijek za dijareju

Prvo, kada imate bilo koji problem s probavnim sustavom, od plinova, grčeva, neprobave, žgaravice, vraćanja kiseline, mučnine, sve do dijareje, i sve između toga, uvijek uzmite moj tonik za probavu (formula Želudac). 70 kapi tinkture u pola decilitra vode pomoći će da vam se probava uravnoteži, povećat će peristaltiku koja zaustavlja mučninu, oslobađa grčeva i svih simptoma koje sam spomenuo. Za dijareju uzmite 70-100 kapi tinkture Želudac u 0,5-1 decilitru vode nekoliko puta dnevno. Čak i za dijareju je tonik za probavu sjajan, osobito kad su u pitanju plinovi, napuhavanje, grčevi i bolovi. Najbolji lijek za dijareju

koji ne radi protiv vašeg tijela, već mu pomaže na mnoge načine je formula Crijeva 2. Prvo i najvažnije, aktivni ugljen u ovoj formuli (zato ima tamnu boju) upija i neutralizira svaku toksičnu bakteriju i otrov, izolira je i čini je bezopasnom. Zbog toga možete naći ugljen u svakom filtru za vodu. On upija preko 3000 poznatih štetnih bakterija, mikroorganizama i drugih kemikalija, toksina i otrova. Ako ugljenu u filtru za vodu promakne bakterija, ugljen u mojoj formuli Crijeva 2 će je opaziti. Kada popijete ovu formulu, njezin sadržaj počinje upijati ono što uzrokuje dijareju čim uđe u crijeva. Bentonit glina u ovoj formuli može apsorbirati toksične štetne supstancije i do 30 puta više od svoje težine i izvlači ovaj otrovni materijal iz vaših crijeva. Također, preporučuje se da se pije s cijedenim sokom od jabuke koji sadržava voćni pektin i koji uklanja ostale vrste toksičnog materijala i ostataka. Biljke iz ove formule upijaju, neutraliziraju i čine bezopasnim sav otrovni materijal dok je on još uvijek u vašim crijevima. Osim toga što neutraliziraju, one prirodno zgrušavaju tekuću stolicu tako da ona izlazi u čvršćem obliku. Drugo, sluzne biljke kao što su laneno sjeme, bijeli sljez, kora brijesta i voćni pektin čine da stolica bude oformljena, želatinozna, iako može biti još uvijek česta sve dok se sve bakterije ne izbace. To je ugodan odmor od dijareje u vidu smeđe vode. Umjesto čestih tekućih pražnjenja, imat ćete manje čestu i djelomično oformljenu stolicu. Ne samo da je to ugodnije nego će vam pomoći da izbjegnute hemoroide. Sluzne biljke ublažavaju upaljenu, oštećenu i krvavu crijevnu sluzokožu i brzo je liječe. Uzmite jednu čajnu žličicu ove formule, najmanje pet puta dnevno, promućkajte u tekućini kako je označeno na pakiranju, a možete je uzeti svaki sat ako je potrebno. Ne jedite ništa čvrsto dok ne ozdravite. Također, znam da ne razmišljate ći češće u WC u ovakvoj situaciji, ali dijareju često prati zatvor tako da imajte uz sebe formulu Crijeva 1 i formulu Crijeva 2 i čekajte. Nekoliko dana nakon trovanja hranom ili putničke dijareje je odlično vrijeme za kompletan petodnevni program čišćenja crijeva. Dijareja se događa. Svatko je doživi u nekom trenutku, bilo da ste svjetski putnik ili povremeno jedete u susjednoj pečenjarnici. Najbolji način da izbjegnute dijareju je da pijete čistu vodu i jedete čistu hranu, osobito kada putujete. Ali budite spremni i uvijek imajte formulu Crijeva 2 kod kuće, u autu ili na putovanju.

10. poglavlje

Je li vam potrebno slijepo crijevo?

Radi vašeg znanja, želim razjasniti ovo pitanje. Tko sam ja da sudim o Bogu i prirodi? Očigledno da je sve u vašem tijelu, svaki dio, svaki organ, svaka stanica, potrebno ili jednostavno ne bi bilo tu. Ali s vremena na vrijeme čujemo od nekog bezbožnog, neupućenog liječnika službene medicine: „Ovaj organ nema nikakvu funkciju“ ili „Ovo je zakržljali organ koji je ostao iz vremena kada smo živjeli s dinosaurima i više nam ne treba.“ Ako je ova teorija evolucije točna, zar ne bismo eliminirali ili prerasli te nepotrebne organe i sustave u svojem tijelu? Slijepo crijevo je organ u ljudskom tijelu o kojem sam najviše čuo da neupućeni liječnici iznose ovu izjavu. Radi vašeg znanja želim to objasniti. Otvorite bilo koji medicinski tekst o imunom sustavu i jasno će vam reći da je slijepo crijevo limfna struktura. Zvuči li vam to poznato? Da, to je isto što i krajnici. Tako da slijepo crijevo možete nazvati „krajnicima crijeva.“ Kao što znamo, svako limfoidno tkivo je ispunjeno bijelim krvnim zrnima i smješteno je u području gdje može upozoriti imunostani sustav o napadu bakterije, virusa, gljivica i drugih štetnih organizama, i predstavlja vojnu bazu imunih stanica za borbu protiv svake infekcije. Udžbenici iz imunologije nam kažu da kada vam uklone slijepo crijevo, ostatak vašeg imunostanog sustava neće raditi dobro, osobito slezena. Slezena je glavni dio našeg imunostanog sustava i jedan od najvećih spremnika bijelih krvnih zrnaca. Navest ću citat iz medicinskog udžbenika: „Obnova imunostanih folikula i bijelih krvnih zrnaca u slezeni nakon napada štetnih mikroorganizama ovisi o prisutnosti slijepog crijeva.“ I „potencijal slezene da stvori antitijela ovisi o prisutnosti slijepog crijeva. Slijepo crijevo pridonosi obnovi kapaciteta slezene da stvori antitijela, proizvodnjom stanica koje prethode proizvodnji antitijela.“ Kada slijepo crijevo natekne i boli (kao i krajnici), govori nam da je nastupila invazija štetnih bakterija i naš imunostani sustav luči bijela krvna zrnca i brani nas! Ne želimo izvaditi slijepo crijevo, baš kao što ne želimo izvaditi krajnike! Mogao bih satima pisati stranice i stranice o funkciji i neophodnosti slijepog crijeva za očuvanje vašeg zdravlja i funkcioniranje jakog imunostanog sustava, ali mislim da sam bio jasan.

Što je upala slijepog crijeva?

Slijepo crijevo se nalazi odmah ispod ileocekalnog ventila (ulaz u debelo crijevo). Ovdje je najbolje mjesto za otkrivanje svakog patogena ili mikroorganizma koji bi bio štetan za vas, dok hrana ulazi u posljednju fazu probave prije izbacivanja. Ako slijepo crijevo otkrije bilo što štetno, upalit će se, baš kao i krajnici, i krenuti u napad kako bi ubio patogene prije nego što budu

probavljeni i uđu u krvotok. To je jedan od načina na koji možete dobiti upalu slijepog crijeva i to je način na koji vas vaše tijelo štiti, a ne šteti vam, kao što će vam neki medicinski "eksperti" reći.

Drugo, češći način na koji možete dobiti upalu slijepog crijeva je od zaostalog fekalnog mulja u debelom crijevu. Slijepo crijevo se nalazi u osnovi uzlaznog djela debelog crijeva. To je najveća uzlazna putanja za vašu probavljenu hranu. Slijepo crijevo luči tekućinu kako bi podmazao hranu i stimulirao peristaltiku (mišićnu kontrakciju crijeva). Ali ako višak fekalnih tvari stoji na vrhu slijepog crijeva, ono više neće obavljati ovu funkciju. Ako vam je peristaltika slaba, onda fekalije ostaju tu, gnoje, postaju toksične, sve dok slijepo crijevo ne natekne, oboli, i ako tako dugo ostane neopaženo, upali se!

Liječio sam mnoge ljude od upale slijepog crijeva.

Prvo pravilo u mojoj klinici je da nitko ne ide u bolnicu. Drugo pravilo u mojoj klinici je da nitko ne ide u bolnicu.

I treće pravilo u mojoj klinici je da nitko ne ide u bolnicu. Pošto smo ustanovili ova pravila, možemo nastaviti dalje...

Liječenje slijepog crijeva

Prvi korak: Prestanite odmah jesti! Ništa ne stavljajte u usta. Odmah prestanite jesti. Već ste prepuni. Toliko ste puni da se fekalije nalaze na vrhu, pa čak i unutar vašeg slijepog crijeva. Zato, prestanite jesti.

Drugi korak: Brzo izbacite smeće van! Napravite klistiranje (čišćenje crijeva uz pomoć dvije litre mlake vode i opreme za klistiranje koju možete kupiti u ljekarni). Morat ćete se isprazniti i osloboditi slijepo crijevo. Prirodno liječenje je jednostavno.

Sve je u tome da zaustavite ono što vam šteti i počnete s onim što vam pomaže. Ako ste opterećeni toliko da fekalne tvari ulaze u slijepo crijevo, prestanite se dodatno puniti i počnite se prazniti. Dr. Christopher je obično govorio da je toliko često radio klistiranje da je jednog dana zakucao na vrata jednog od svojih pacijenata, a on je uzviknuo: „Prijatelj ili klistir?“ Morate očistiti svoja crijeva brzo. Fekalne tvari moraju biti izbačene iz crijeva, od silaznog djela, preko poprečnog, do uzlaznog i cekuma. Možda ćete moći izbaciti nešto od fekalnih tvari iz slijepog crijeva. Možda će trebati sat ili dva da očistite debelo crijevo. Čim napravite klistiranje, morate unositi puno vode i svježih sokova. Nalijevajte se tekućinom i osvježite svoj sustav. Možda ćete imati malu groznicu, tako da je važno da se hidrirete.

Treći korak: Uzmite formulu Crijeva 1

Sljedeće što trebate učiniti je uzeti formulu Crijeva 1. Treba proći 8-10 sati prije nego što uočite rezultate, ali svakako je uzmite. Uzmite je sa sokom od šljiva.

Sok od šljiva i bilo koji sok je sljedeće što trebate uzeti (poslije soka od šljiva najbolji za crijeva je sok od jabuka).

Kada prođe početni napadaj, predlažem vam da učinite petodnevni program čišćenja crijeva i da unesete promjene u program prehrane.

Četvrti korak: Napravite neke tjelesne pokrete

Nećete staviti lakat na slijepo crijevo i ići tražiti zlato, ali ćete morati napraviti pokrete. Slijepo crijevo je upaljeno, pa počnite raditi masažu nizilijačnog grebena karlice i uz debelo crijevo. Uđite pod tuš i napravite toplo-hladnu terapiju nad slijepim crijevom, gdje vas boli. To pomaže da se razbije začepljenost. Prvo držite 15 sekundi vruću vodu nad slijepim crijevom, a zatim 15 sekundi hladnu, i tako sedam puta.

Posljednje napomene

Ove jednostavne stvari uvijek izliječe moje pacijente od upale slijepog crijeva. Imao sam pozive iz mjesta u koja nisam mogao doći, iz cijele zemlje, i rekao sam ljudima da naprave ovaj program, i svi su, i njihova djeca, i njihove bake i djedovi preživjeli upalu slijepog crijeva. Tako da nije teško. Nisam čuo da je ikomu puklo slijepo crijevo dok je radio ovaj program. Uvijek im je bilo bolje. Koliko brzo?

U nekim slučajevima nakon tri sata. U nekim drugim nakon tri dana. Sve ovisi o tome koliko ste bolesni. I ovisi o tome što ste radili. Zapamtite, najvažnije je da zaustavite ono što vas čini bolesnim i da počnete pomagati svojem tijelu da se izliječi.

11. poglavlje

Često postavljana pitanja

Slijede najčešće postavljena pitanja o čišćenju crijeva

Kakav treba biti program prehrane dok se radi petodnevni program čišćenja crijeva? Glavni razlog zbog kojeg radite program petodnevnog čišćenja crijeva je taj da učinite da vaša crijeva bolje rade, češće i potpunije, da izbace ostatak izmeta iz vašeg tijela. Drugi razlog je da očistite stari ostatak koji se akumulirao u vašem tijelu. Razlog zbog čega vaša crijeva ne rade dobro i zbog kojeg su nagomilala ostatke izmeta je hrana koju jedete – hrana koju je teško probaviti i asimilirati i hrana koju je teško izbaciti - prerađena hrana, kuhana hrana, brza hrana. Stoga je logično da, dok radite čišćenje crijeva, ne jedete onu hranu koja vam stvara probleme sa crijevima. Iako možete jesti različitu hranu dok ste na čišćenju crijeva, bilo bi lijepo da ne unosite hranu koja crijevima stvara probleme. Neki ljudi smatraju da moraju jesti brzu hranu i piti sokove iz tetrapaka. To nije istina. Drugi ljudi bi htjeli raditi čišćenje crijeva, ali da ne mijenjaju znatno svoj program prehrane. To je moguće. Prosječnoj osobi bih rekao: "Samo naprijed i jedi hranu.

Ali probaj, dok radiš petodnevno čišćenje crijeva, jesti čistu hranu i hranu prepunu vlakana - voće, povrće, orašaste plodove, mahunarke, sjemenke, žitarice i klice. Ta vrsta hrane je prepuna vlakana, prepuna hranjivih tvari i neće vam pogoršati problem sa crijevima. Zapravo, pomoći će u petodnevnom programu da se očiste vaša crijeva. Držite se podalje od proizvoda bijelog brašna, kao što su bijeli kruh i tjestenina od bijelog brašna. S tim stvarima možete samo zalijepiti poster na zid. I držite se podalje od namirnica životinjskog podrijetla. Zašto? Jer sve životinjske namirnice - teletina, piletina, svinjetina, riba, jaja, mliječni proizvodi - sve što ima lice ili dolazi od nečega što ima lice ne sadržava nikakva vlakna. Te stvari će vam samo usporiti crijeva. Životinjske namirnice (bez vlakana) će vam dodatno stvoriti zatvor i gomilati se u vašim crijevima. Glavni program prehrane koji biste trebali slijediti je program čiste biljne prehrane. Ako želite pomoći čišćenju crijeva ili ako imate kronične probleme sa zatvorom ili kronične probleme s nagomilanim ostatkom izmeta u crijevima, pomozite tako što ćete još više upropastiti program prehrane. Tijekom nekoliko dana nalijevajte se samo sokovima. Jedan dan unosite hranu iz svojeg normalnog, biljnog, zdravog i čistog programa. Zatim dan ili dva uzimajte sirovu biljnu hranu. Zatim jedan dan pijte sokove. Zatim se vratite na sirovu hranu, pa ponovno na biljnu prehranu koja nije u potpunosti sirova. To će pomoći čišćenju, a možete se čistiti sokovima tijekom svih pet dana programa.

Za većinu ljudi čista, zdrava, prepuna vlakana, biljna prehrana predstavlja najbolji način prehrane dok rade petodnevno čišćenje crijeva.

Što ako se bojim raditi ovaj program?

Za sve vas koji se bojite započeti petodnevni program čišćenja crijeva jer mislite da nećete stići do WC-a, nemojte se bojati. Trebali biste se bojati da ne završite kod doktora. Trebali biste se bojati da ne završite u bolnici. Vjerujte mi, Američka medicinska udruga i farmaceutska industrija su učinile odličan posao u ispiranju vašeg mozga, ako se bojite početi sami liječiti, voditi zdraviji način života i rabiti biljke kojima biste se mogli liječiti. I to je upravo ono što oni žele. Moj posao je da vas ohrabrim. Govorimo o herbologiji i prirodnom liječenju. Ne govorimo o nuklearnoj fizici ili naprednim matematičkim operacijama. Ovo je jednostavno i vaše je Bogom dano pravo da se liječite, očistite, povećate snagu i pomognete sebi i svojim članovima obitelji. Oslobodite se željeznog stiska Američke medicinske udruge i farmaceutskih kompanija koje žele da budete glupi i da budete vođeni kao ovce na klanje u bolnicu. Imao sam tisuće pacijenata tijekom svoje prakse kojima sam očistio crijeva. Većina su bili obični radni ljudi, koji su pošteno zarađivali za život. Dosta ih je radilo u industriji televizije, filma i glazbe i nisu mogli reći: "Hej, zaustavite sve, idem do WC-a na tri sata." To su bili obični ljudi s redovitim poslovima i svi oni su očistili crijeva, a da nisu morali izostajati s posla. Dok čistite crijeva, primijetit ćete da morate ići češće u WC. Ali to nije ništa. Eliminacija će biti brza i kompletna. Ako i odete u WC jednom više u toku dana, jamčim vam da ćete puno manje vremena provesti u tom WC-u. Možete pobacati sve časopise jer nećete ih imati vremena čitati. Sjest ćete, izbacit ćete stolicu i izaći nakon dvije minute. Zato nemojte uzimati vrijeme kao izgovor da ne napravite ovaj program.

Što ako budem imao grčeve dok sam na programu čišćenja?

Za one koji imaju grčeve u trbuhu dok uzimaju formulu Crijeva 1, kažem im da se opuste. Svaki put kada upotrebljavate mišić koji nije dugo radio, osjećate grč.

To se ne razlikuje od onoga kad odete u teretanu nakon višegodišnjeg mirovanja. Isto osjećate grčeve. Analogija koju upotrebljavam kod pacijenata u svojoj klinici je da zamislite da imate stari auto u garaži koji ste možda naslijedili od oca i niste ga pokretali nekoliko godina i odjednom ga odlučite upaliti. Hoće li odmah krenuti lagano? Naravno da neće. Podrhtavat će, tresti se, izlazit će iskre iz karburatora i dimit će se. I to će trajati deset ili petnaest minuta, a zatim će lagano krenuti. Zato zapamtite, kada prvi put počnete uzimati formulu Crijeva 1, možda ćete osjetiti grčeve u donjem djelu trbuha. Možete ih osjetiti

kada sjednete na WC-školjku sljedećeg dana i to znači da crijeva stvarno počinju raditi, mišići se grče i vi imate odličnu stolicu. To je super. Živi ste. Kao i auto, možda ćete podrhtavati, možda će se čuti pucketanje i možda će se osjetiti smrad nekoliko minuta kada pokrenete svoja crijeva, ali jamčim vam, za nekoliko tjedana, za mjesec dana, crijeva će početi raditi i bit ćete oduševljeni što ste počeli raditi na svom izlječenju. Pokušao sam s drugim vrstama čišćenja crijeva i one nisu djelovale. Kako ću znati da će vaša djelovati? Kada kažem svojim pacijentima: „Napravit ćemo jednu biljnu terapiju,“ oni obično odgovore: „Pokušao sam s biljkama, ne djeluje.“ I to me iritalo. Zatim sam probao većinu njihovih biljaka i zaključio da one stvarno ne djeluju. Ali nije stvar u tome da biljke ne djeluju. Ja ne krivim biljne proizvođače jer ih vlada u Americi u posljednjih 50 godina pritišće da ne rade ništa što može izazvati negativne efekte. To znači da treba napraviti proizvod koji neće imati nikakve efekte. Zato sam u klinici liječio ljude na različite načine. Zaključio sam da mi je potrebno nešto snažno. Za neke pacijente morao sam izvaditi stare veterinarske knjige iz 18. i 19. stoljeća kako bih pronašao laksative koji su se koristili za životinje teške i do 1000 kilograma, kao što su konji. To je stupanj zatvora koji je prosječan u današnjoj Americi. Imao sam pacijente koji su imali stolicu jedanput mjesečno i to im nije bilo strašno. Imao sam pacijente koji su išli jedanput u dva mjeseca i 38-godišnjju ženu koja je imala stolicu šest puta u godini. Rekord je oborila mlada dama iz Sjeverne Karoline koja je imala stolicu samo tri puta tijekom svoje trudnoće i dva puta nakon, što znači pet puta u godini. A posljednji rekord su dvije stolice u godini. Zato sam morao osmisliti hitnu, jaku formulu koju je moj brat nazvao “Dubinsko pražnjenje” jer sam je njemu dao nekoliko godina prije i on je rekao da mu crijeva i dan danas odlično rade. Zato ne brinite što su ili nisu druge biljne formule učinile za vas. Samo mi vjerujte i pokušajte s mojim petodnevnom programom čišćenja.

Koliko puta trebam napraviti petodnevno čišćenje crijeva?

Mnogo ljudi se pita koliko puta bi trebali napraviti petodnevno čišćenje crijeva. Odgovor je jednostavan i odnosi se na sve vrste čišćenja. Mojim pacijentima, kada su se oporavili, kada su se osjećali dobro i zdravo, puni energije i živahnosti, predložio sam da učine jedan od mojih petodневnih programa čišćenja svake sezone. To je četiri puta godišnje tijekom sedam dana. Većini pacijenata predlažem petodnevni program čišćenja crijeva u proljeće, petodnevno čišćenje jetre u ljeto, petodnevno čišćenje bubrega u jesen i ponovno petodnevno čišćenje crijeva u zimu.

Trebam li napraviti petodnevno čišćenje crijeva dok radim čišćenje jetre ili bubrega?

Mnogo ljudi me pitalo bi li trebali uzimati formule Crijeva 1 i Crijeva 2 tijekom čišćenja jetre i bubrega, a moj odgovor je da. Svaki put kada postite na sokovima, svaki put kada se čistite, kada radite sezonsko čišćenje, temelj svakog čišćenja je program čišćenja crijeva. Morate i dalje poticati rad crijeva tako da svi ostaci koje izbacujete iz tijela mogu odmah izaći. Koji god program da radite, morate čistiti i crijeva. Mnogi pacijenti su prošli kroz različite programe čišćenja i zbog tih programa upadali u ozbiljne probleme i dolazili u moju kliniku po pomoć. I bio sam iznenađen koliko tzv. razrađenih programa čišćenja nije uključivalo pokretanje crijeva. Znam za neke grupe koje vas stave u saunu i daju vam da pijete tekućinu, i to je odlično, to stvarno može izbaciti otrove iz vašeg tijela, ali ako niste imali stolicu sedam dana, naći ćete se u velikoj nevolji. Temelj svakog programa čišćenja mora biti pokretanje crijeva. Ona bi trebala početi raditi dosta prije nego što pomislite na drugo čišćenje. Zapamtite, u klinici ja kažem da morate zaraditi čišćenje tako što ćete napraviti svoju domaću zadaću.

Smijem li raditi petodnevno čišćenje crijeva ako sam trudna ili ako dojim?

Može li to štetiti bebi ako dojim? Ne, nije štetno za bebu i da, možete to raditi dok ste trudni. Zapravo možete raditi bilo koji drugi program koji preporučujem. U ekstremnim situacijama, kada majka umire prije porođaja (drugim riječima, majci je dan mjesec ili dva života, a beba može izaći tek za pet mjeseci), nekim majkama sam davao program za takozvane Neizlječive bolesti (30-dnevni program čišćenja organizma) jer je majka bila na smrtni i mogli smo izgubiti bebu. Ali u normalnim okolnostima majka može raditi bilo koji od ovih programa dok je trudna. Samo trebate imati zdrav razum. Super hrana je najbolja za trudnoću i dojenje jer opskrbljujete fetus ili bebu najboljom krvlju, a kada se rodi, dajete joj najbolje moguće mlijeko. Jer jačate svoju krv i mlijeko Super hranom (koju možete i sami napraviti). Što se tiče formule Crijeva 1, tu nastupa zdrav razum! Ne biste trebali poticati obilnu, intenzivnu stolicu u osmom mjesecu trudnoće, osim ako ne želite potaknuti porođaj. Drugim riječima, možete uzeti formulu Crijeva 1 čak i u trećem tromjesečju, to nije problem. Samo nemojte poticati neko veliko čišćenje crijeva. Uzmite blagu dozu. Kada rodite, možete slobodno uzeti formulu Crijeva 1. Ali svaka biljka koju unosite bit će unijeta i u bebu preko vašeg mlijeka, u smanjenoj dozi. Tako ćete liječiti i svoju bebu, što je odlično jer ako vaša beba ima infekciju, možete uzeti visoku dozu tinkture Imuno Plus-Ehinacea i to će doći do vaše bebe preko mlijeka. Tako da možete raditi sve programe dok ste trudni i dok dojite. Samo se

koristite zdravim razumom.

Mogu li ne uzimati formulu Crijeva 1 neko vrijeme?

Većina ljudi osjeća se odlično kada počne uzimati formulu Crijeva 1. Sviđa im se. Prvi put u životu imaju redovitu, čestu, potpunu stolicu. Osjećaju se odlično, gube na težini, trbuh im je ravan, ali se potom pitaju mogu li uzimati ovu formulu neko vrijeme, mjesec dana, šest mjeseci, godinu ili neodređeno? I, naravno, odgovor je jednostavan. Loše strane zatvora su beskonačne. Možete se razboljeti, imati slab imunitet, malo energije, probleme s leđima, glavobolje, bolove u nogama, neredovite menstruacije, hormonalnu neravnotežu, lošu probavu, emocionalne probleme, lošu asimilaciju... razne bolesti, uključujući divertikulozu i herniju crijeva zbog zaostalog izmeta. Moderna medicina tvrdi da 100% Amerikanaca, prije nego što umru, dobiju herniju crijeva zbog zatvora. Stotinu mojih pacijenata je dobilo rak crijeva samo zbog zatvora. Isto tako, svjedok sam izlječenja svake bolesti uz pomoć čišćenja crijeva. Možda mislite da vaša bolest ili problem nemaju nikakve veze sa crijevima, ali ću vam reći ono što su stari liječnici prirodne medicine znali odavno. Očistite crijeva i dogodit će se čudo. Onima čija prehrana i način života ne dopuštaju da imaju redovitu stolicu ili onima koji su naslijedili lijena crijeva, mogu predložiti da uzmu ovu formulu i da potaknu redovitu stolicu sve do trenutka kada će crijeva savršeno raditi sama. Koje su loše strane? Ne znam ni za jednu. Osim cijene biljaka, ne znam ni za jednu drugu. Govori se da stalno uzimanje biljaka za čišćenje stvara ovisnost, ali to nisam nikada vidio. Ako ne promijenite način života, a želite i dalje imati redovitu stolicu, onda nastavite uzimati biljke. Ali s druge strane, tisućama ljudi širom svijeta, uključujući i mene, koji su uzimali formulu Crijeva 1 godinama, nakon što su popravili i prilagodili način života, crijeva su počela raditi sama dva ili tri puta dnevno. Ja sam jedan od njih. Formulu sam uzimao više od deset godina prije nego što su moj način života, moj program vježbanja, novi emocionalni program i sve dobre stvari koje su mi se dogodile pridonijeli da se osjećam bolje i da imam redovitu stolicu dva ili tri puta dnevno, trideset minuta nakon svakog obroka. Potrebno je dosta vremena, osobito nakon više godina teškog života ili loših životnih navika ili ako ste naslijedili lijena crijeva. Čim su moji pacijenti počeli imati redovitu stolicu bez uzimanja formule, jedini put kada su ponovno uzeli formulu Crijeva 1 bio je tijekom razdoblja zatvora, obično za vrijeme nekog praznika i u svakoj drugoj prilici kada se obitelj okuplja ili kada putuju... svaki put kada bi odbacili svoj zdrav način života, to je izazivalo zatvor. Formulu Crijeva 1 možete uzimati povremeno, ali vjerujte mi, moji pacijenti nisu postali ovisni.

Uvijek kažem da je to poput odlaska u teretanu. Ako vježbate određene dijelove bicepsa, to će činiti vaše bicepse jačim, a kada su jači, bolje rade. Toliko o toj priči o ovisnosti.

Koliku dozu formule Crijeva 1 trebam uzeti?

Uzimanje formule Crijeva 1 je jednostavno. Osim ako ne želite naučiti zakone mlaznog pogona, počnite s jednom kapsulom. Ovo je vrlo jaka formula. Najbolje je da se uzme tijekom ili odmah nakon večere. Kada imate hranu u trbuhu, uzmite jednu čajnu žličicu. Sljedeće jutro kada se probudite, možda ćete primijetiti veliku razliku u stolici. Ako iz začuđenosti zbog onoga što je izašlo iz vas ne stignete pogledati u školjku, onda taj dan uz večeru uzmite jednu i pol ili dvije kapsule i pa ćete vidjeti što će se dogoditi sljedećeg dana. Povećavajte dozu za jednu kapsulu svakog dana i znat ćete kada ste pogodili pravu dozu. Osjetit ćete to. Osjetit ćete da vam je debelo crijevo, taj veliki mišić u donjem abdomenu, počelo raditi i uklanja sav materijal iz sebe.

Već sam dogurao do velike doze formule Crijeva 1 i bojim se uzeti više? Što da radim?

Mnogo ljudi sa sporim crijevima je doguralo do velike doze i boji se uzeti više. Ne bojte se. Ono čega se trebamo bojati su zdravstveni problemi i bolesti koje uzrokuje zatvor. Ne postoji limit na količinu formule Crijeva 1. Primio sam pismo od jednog čovjeka s Havaja koji je morao popiti 24 kapsula prije nego što su mu se crijeva otvorila. I nakon 24 sata sjedenja na školjki taj čovjek je izgubio 23 kg. Ali bio je težak oko 200 kg.

Njegova žena mi je ispričala ovu priču: „Znate što, gospodine Schulze, oduvijek sam znala da je prepun izmeta.“ I imala je pravu. Koliko ja znam, 24 kapsula je rekord i sumnjam da će vam trebati više od toga. Ali ne bojte se uzeti onoliko kapsula koliko vam je potrebno da pokrenete crijeva.

Imam dvije do tri stolice dnevno, ali ne i 30 minuta nakon svakog obroka kao što predlažete. Je li to u redu?

Ja sam perfekcionista. Kao što sam rekao, kada sam istraživao primitivne narode koji žive prirodnim životom, nakon svakog glavnog obroka, u roku od 30 minuta njihova crijeva bi se pokrenula. To bih volio vidjeti i tako rade crijeva mojih zdravih pacijenata većinu vremena. Ne svaki put. Ne može svatko u roku od 30 minuta isprazniti crijeva. Ali je to cilj kojem treba težiti. To je dobar cilj, da bar nakon jednog glavnog obroka, ujutro, popodne ili navečer, dakle 30 minuta nakon obroka, imate stolicu. Tada ćete znati da vam crijeva postaju zdrava i

jaka.

Ako imam stolicu 30 minuta nakon obroka, zar to nije prebrzo da hrana uđe i izađe iz tijela?

Pa nije jer stolica koju imate 30 minuta nakon obroka nije ono što ste upravo pojeli. Recimo da imate stolicu 30 minuta nakon večere. U najboljem slučaju to će biti vaš ručak. A najvjerojatnije je u pitanju doručak. Možda čak i večera od prethodnog dana. Ali to nije hrana koju ste tek pojeli. Kada počnete žvakati hranu, lučite slinu i pokrećete peristaltiku, rad mišića u jednjaku sve do trbuha, koji također pomažu da se probavi hrana koju jedete. Ali u isto vrijeme se pokreće peristaltika u tankom crijevu. Aktiviraju se mišići koji počinju probavljati, asimiliraju i eliminiraju hranu koju ste jeli ranije. A to obično izaziva val grčenja mišića u debelom crijevu koje će početi eliminirati jedno ili dva prethodna obroka koje ste jeli prije. Što želim reći? Kada jedete i imate stolicu 30 minuta poslije, ne izbacujete hranu koju ste upravo jeli. To su ostaci hrane iz prethodna dva ili tri obroka.

Imam puno više plinova kada uzimam formulu Crijeva 1. Je li to u redu ili sam alergičan?

To je u redu, niste alergični. Uvijek navodim analogiju sa starim autom, ako ga dugo niste vozili i ako ga izvučete iz garaže i pokrenete motor, možda će doći do eksplozije iz karburatora, podrhtavanja i pucketanja, ali nakon 15 minuta početi će raditi dobro. Takva su i crijeva. Kada imate više plinova, to znači da formula Crijeva 1 razbija stare naslage fekalnih tvari koje su se taložile godinama, sladoled koji ste jeli kada ste imali 14 godina, čokoladice koje ste jeli za Novu godinu kada se imali pet godina. Ima puno starog materijala u svačijim crijevima i formula Crijeva 1 razbija te stare fekalne tvari, te stare otrovne materijale. I kada to radi, imat ćete više plinova nego obično. Ako se želite osloboditi plinova, uzmite tinkturu Želudac s formulom Crijeva 1. Stavite nekoliko kapi u vodu, promućkajte i to će vam pomoći da se oslobodite plinova.

Zašto i dalje nemam redovitu stolicu kada prestanem piti formulu Crijeva 1?

Postoji nekoliko razloga za to. Jedan je da vam crijeva nisu još uvijek izliječena i dovoljno jaka. Uzimanje formule Crijeva 1 je isto kao kada idete u teretanu i vježbate bicepse ili neke druge mišiće. Svaki put kada uzmete formulu, ona pokreće mišiće u crijevima, stvarajući veću peristaltiku. Svaki put kada uzmete formulu, vaša crijeva postaju čišća i jača. Ali to se ne događa preko noći. Neki ljudi moraju uzimati formulu nekoliko mjeseci, a drugi i do godinu dana. Ja sam

morao uzimati formulu 12 godina prije nego što su crijeva počela savršeno raditi samostalno (jer sam naslijedio vrlo loša crijeva). Sada je uzimam jedanput ili dva puta godišnje, ako putujem (jer to može uzrokovati zatvor) ili ako idem na nekoliko proslava u nizu i jedem hranu koja nije na mom svakodnevnom jelovniku pa je želim izbaciti. I to je glavni razlog. Drugi razlog može biti da niste promijenili svoj način života, osobito program prehrane ili ne na dovoljno dugo razdoblje. Jer puno stvari utječe na peristaltiku, poput vrste hrane koju jedete. Je li dovoljno svjež? Je li dovoljno sirova? Ima li dovoljno vlakana? Ima li dovoljno hranjivih sastojaka? Što se više okrećete toj dobroj, organskoj prehrani, voću i povrću, vaša crijeva će bolje raditi. Također, način života se mijenja. Kada ste sretni, vaša crijeva bolje rade nego kada ste nesretni. Možda predugo sjedite u uredu i to sigurno neće potaknuti crijeva da rade kao što to potiče rad vani i kretanje. Ponovno, dva su razloga zbog kojih vaša crijeva prestaju raditi nakon što prestanete uzimati petodnevni program čišćenja crijeva. Prvi je da vam crijeva nisu dovoljno jaka, a drugi je da vam promjena prehrane i načina života mora biti dramatičnija ili da vam promjene budu bolje za duže vrijeme. Nemojte ni s njima prestajati. Neka vam hrana bude čišća, više vježbajte i promijenite način života, nastavite uzimati formulu Crijeva 1, pa ćete i vi poput mojih pacijenata imati savršena crijeva.

Mogu li početi uzimati formulu Crijeva 2 odmah?

Nemojte uzimati formulu Crijeva 2 dok ne pokrenete crijeva. Predlažem da uzimate formulu Crijeva 1 sedam dana i potom, kada regulirate crijeva, počnite s formulom Crijeva 2. Ali ne uzimajte formulu Crijeva 2 dok ne regulirate rad crijeva. Za one koji imaju zatvor dugi niz godina ili su naslijedili slaba crijeva, nemojte se žuriti. Nitko se ne treba žuriti uzeti formulu Crijeva 2. Zadržite se na formuli Crijeva 1 dok vam stolica ne postane redovita, dovoljno česta da vam izaziva osmijeh na licu svakog jutra i dok ne počnete imati stolicu i tijekom ostatka dana, nakon obroka. Kada se budete dobro osjećali zbog rada svojih crijeva, počnite uzimati formulu Crijeva 2.

Zašto od formule Crijeva 2 imam zatvor?

Neki ljudi uzimaju formulu Crijeva 2 i dobivaju zatvor. I za to postoji nekoliko razloga. Prvo, zapamtite, sve vrijeme dok uzimate formulu Crijeva 2, morate uzimati i formulu Crijeva 1. Zapravo, ako čitate upute, trebalo bi je uzimati više nego što vam je potrebno jer je formula Crijeva 2 formula za čišćenje crijeva. Ona će izgurati sve van. Ali sama za sebe formula Crijeva 2 izaziva zatvor kod većine ljudi, osobito kod onih koji već imaju neki oblik zatvora. Ako uzmete formulu Crijeva 2 samu, ona će stegnuti crijeva i spriječiti ih da rade. Prvi korak je da uzimate onoliko dozu formule Crijeva 1 kolika vam je potrebna da vam

crijeva počnu raditi i da se osjećate sretno zbog učestalosti i kompletnosti stolice, a zatim povećavajte dozu za pola, jednu ili možda čak i dvije čajne žličice i počnite tjedni proces unošenja formule Crijeva 2.

Moram li popiti cijelu bočicu formule Crijeva 2?

Da. Formula Crijeva 2 je napravljena za jednu osobu da je uzima pet dana i tek kada upotrijebite cijelu bočicu, završit ćete čišćenje. Ako uzimate formulu Crijeva 2, vaš cilj treba biti da uzmete jednu jušnu žlicu pet puta dnevno sljedećih pet dana. To je pet žlica na dan. Zapamtite, tijekom ovog programa, u prosjeku ćete piti formulu Crijeva 2 svaka dva ili tri sata tijekom dana.

Uzimam formulu Crijeva 2, ali zar nije ovaj crni napitak pomalo radikalno?

Reći ću vam nešto. Ona nema crni radikalno okus. Nekim ljudima je službena medicina toliko isprala mozak da počnu misliti da je biljna medicina i prirodno liječenje radikalno. Oni misle da su medicinski doktori i praksa moderne medicine nešto normalno i razumno, a da su biljke i prirodno liječenje nešto radikalno. Ljudi koji tako razmišljaju živi su dokaz uspjeha jednog od najperfidnijih poslova u ljudskoj povijesti. Taj perfidni posao sastoji se od prodaje farmaceutskih preparata ljudima njihova zastrašivanja da se ne liječe sami. Znači što, dijaliza bubrega je radikalna. To bi trebalo biti u filmu o vampirima. Transplantacija jetre i srca je radikalna metoda.

Imao sam pacijenticu koja je bila u svojim ranim tridesetim i imala je tumor na mozgu koji se brzo razvijao. Liječnici su napravili operaciju, otvorili joj lubanju i izvadili su većinu tumora, ali ne i cijeli. Zatvorili su joj lubanju i ona je ležala na intenzivnoj njezi 30 dana. Rekla je da je imala najgore bolove u svom životu. Bila je skroz paralizirana, nije mogla govoriti, nije mogla komunicirati, čak nije mogla ni treptati, i rekla je da je osjećala kao da joj netko noktima grebe kroz glavu i svakog trenutka svakog dana, svake sekunde, vrištala je u sebi. To je radikalno.

Imao sam pacijenticu koja je imala tumor u rektumu (posljednjem djelu debelog crijeva) i doktor joj je rekao: „Učinit ćemo pametni laserski tretman zračenja i riješit ćemo se tog tumora.“ Pokušao sam joj objasniti da laserski tretman zračenja nije pametan i da se njime dobro ne rukuje i da mogu dobiti opekline i da bi trebali pokušati s prirodnim liječenjem. Ali ne, ona je otišla na zračenje i dva dana poslije, kada je imala stolicu, sastojci iz debelog crijeva su izašli iz njezine vagine jer su joj spalili zid između rektuma i vagine. To je radikalno. Nema ničeg radikalnog da odete u svoj vrt i pronađete nekoliko

biljaka koje nam je Bog dao kao hranu i kao lijek. To nije radikalno. Prirodno liječenje i tretmani vodom i vježbe te biti sretan i imati dobar duhovni život nije radikalno. Rezanje, otrovno zračenje i smrtonosne kemikalije zvane kemoterapija su radikalne.

Formula Crijeva 2 ima malo ugljena i nekoliko biljaka. Ona je možda crne boje, ali pomiješajte je sa sokom i imat će dobar okus, očistit će otrove iz crijeva koji su se dugo godina taložili i to je sigurno daleko od radikalnog liječenja.

Ako imam Crohnovu bolest ili kolitis ili sindrom iritabilnih crijeva, kako da pristupim čišćenju?

Za sve vas koji imate Crohnovu bolest ili kolitis, ili sindrom iritabilnih crijeva, nemojte početi s formulom Crijeva 1. Ta formula je za 98% ljudi sa sporim crijevima, s dugogodišnjim zatvorom, koji nemaju stolicu 20-30 minuta nakon obroka. Preostalih 2% koji imaju prečeste stolice ne moraju povećavati učestalost stolica, a to je ono što formula Crijeva 1 upravo radi. Umjesto formule Crijeva 1, odmah prijedite na formulu Crijeva 2. Ako ste vi među ovih 2%, oduševit ćete se. Mislit ćete da vam gasi vatru u crijevima. Ublažit će iritirano tkivo, smanjiti upaljenost crijeva i učvrstiti stolicu koja slična dijareji. Osjećat ćete se odlično. Vjerujte, osjetit ćete blagoslov u svom životu kada počnete s formulom Crijeva 2.

Uzrokuje li zatvor oblaganje fekalija?

Da. U suštini, mi, kao Amerikanci, ne unosimo vlakna. Volimo meso, mliječne proizvode, piletinu, ribu, jaja, sir i prvo što ljudi moraju shvatiti je da životinjske namirnice nemaju vlakna. Sve što dolazi od životinja nema vlakna, što znači da se to taloži u crijevima i neće otići nikamo sve dok ne budete jeli nešto što sadržava vlakna i što izbacuje taj talog. "Stara dobra" američka prehrana u vidu slanine i jaja se bukvalno zaglavljuje unutra. Imao sam pacijente koji su tijekom čišćenja crijeva, nakon što su već napravili dva ili tri čišćenja, izbacili cijeli omot van. Bio je dugačak metar i pol i izbacili su ga tijekom jedne nužde. Uplašili su se jer su mislili da su izbacili i crijevo, a ne samo stare toksične čahure. Na tom izmetu se mogu vidjeti čak i džepići; u isto vrijeme su i njih izbacili. Ali tijekom normalnog čišćenja crijeva ti divertikulumi (džepovi) se ne prazne. Potrebno je naprednije čišćenje crijeva kako bi se oni izbacili.

Moram li unositi bakterije acidofilus?

Za sve vas koji se pitate morate li unositi bakterije acidofilus ili laktobacilus bakteriju nakon čišćenja crijeva, imam jedno pitanje: Tko kaže da moj program

izbacuje floru iz vaših crijeva? Ako ste na dobrom programu prehrane sa sirovim voćem, povrćem, klicama, mahunarkama, ne biste trebali imati nikakvih problema s crijevnom florom. Ali ako mislite da imate, uzmite fermentirano povrće (kiseli kupus, turšiju) i češnjak. Češnjak je odličan za crijevnu floru, kiseli kupus i fermentirani jogurt od soje, kao i sirevi od žitarica, mogu vam vratiti bakterije u crijeva.

Mogu li neke stvari koje jedemo godinama ostati u crijevima?

Da. I to je medicinska činjenica, a ne činjenica prirodnog liječenja. Merckov priručnik je američki standard, ako ne i međunarodni, za dijagnozu bolesti. Napravljen je u Merckovim istraživačkim laboratorijima, jednoj od najvećih kompanija lijekova u Americi, i predstavlja standardni medicinski priručnik bolesti koji se koristi širom svijeta. Svaki doktor ima jedan primjerak ovog priručnika. I njihova statistika kaže da je 1950. godine 10% Amerikanaca imalo divertikulozu ili džepiće u crijevima koje uzrokuje pritisak i zatvor, pri čemu se fekalne tvari gomilaju u tanjem dijelu, ili balonu, u zidu mišića crijeva, i tu ostaju. Godine 1955. ovaj broj su povećali na 15%. Godine 1972. broj je dosegnuo 30%, a u izdanju iz 1987. rekli su da polovica Amerikanaca ima divertikulozu ili džepiće u crijevima. U nedavnom izdanju Merckova priručnika piše da ako ljudi dovoljno dugo požive, svaki Amerikanac će imati crijevne džepiće ili divertikule (baš kao mekane točke na balonu ili gumi gdje nastaje ispupčenje) i oni se pune fekalnim tvarima. I sam zdrav razum će vam reći isto što tamo piše. Čitavo debelo crijevo može biti obloženo fekalnim tvarima prilikom većeg zatvora i izgledati poput zahrđale cijevi, stare čelične cijevi u vašoj kući, a kada gledate kroz to, možete vidjeti samo malu rupu.

Kako biljke mogu stimulirati lijena crijeva koja predstavljaju kronični problem?

Uvijek me oduševljavaju ljudi koji kažu, "ne razumijem kako biljke djeluju?" A ja mislim, pa kako ne bi djelovale? Mi ne dovodimo u pitanje hranu, zar ne? Sva hrana, biljke, drveće, kora, bobice, smole, jagode i borovnice i sve što raste na ovom planetu sadržava kemikalije. Neke od tih kemikalija su hranjive, poput vitamina, minerala i ugljikohidrata. Druge kemikalije su jače, poput esencijalnih ulja i alkaloida, i one se koriste u medicinske svrhe. Svi prvobitni klasični sastojci lijekova u Americi bili su izolirani iz kemikalija koje se nalaze u biljkama. Preko 50% lijekova koji se danas koriste bili su prvobitno kemikalije koje se nalaze u biljkama. Biljke jednostavno prerađuju kemikalije. Postoji grupa kemikalija koja se naziva antrakinon i postoji poseban antrakinon, zvan emodin, koji se nalazi u biljkama kao što je aloja koja raste na ekvatoru širom svijeta, ili lišće i ljuske sene, i one su bile poznate kao laksativi tijekom povijesti, čak i u

drevnom Egiptu. Tu je i krušina, koja je naša kalifornijska biljka. Sve one sadržavaju antrakinon emodin, a kad emodin dospije u crijeva i dodirne zid crijeva, odmah pokreće mišić. Potiče mišić da se pokrene. Isto je kao kada idete u teretanu. Jačate mišić tako što ga stimulirate da se pokrene. A pokreće ga tako snažno da smo u jednoj školi prirodnog liječenja uzeli crijeva mrtvaca i namazali ih biljkama koje sadržavaju emodin, tako da su se crijeva pokrenula. Otuda moja izjava da sam bio optužen da sam tako uspješan da mogu čak i mrtvaca natjerati da ima stolicu. To proizlazi iz činjenice da mi nije potrebno učešće pacijenta. Ove biljke su dovoljno moćne da mogu pokrenuti crijeva da se grče i rade. Pokreću mišićnu peristaltiku, osobito u crijevima. Natjerat će vaša crijeva da rade sutra, bez obzira na to što jedete, pijete ili mislite. Možemo ispraviti stvari, ali za to je potrebno mjesec ili dva. Sada želim pokrenuti vaša crijeva da rade sutra. Zato sam napravio formulu Crijeva 1 kako bih jamčio da će crijeva mojih pacijenata raditi bez obzira na to jesu li ili nisu nešto popravili u životu. Moram pokrenuti kanale za pražnjenje, kanale za izbacivanje otpada, a biljke su te koje to rade.

Preporučujemo druge knjige dr. Richarda Schulzea:

5 dnevni program čišćenja jetre
5dnevni program čišćenja bubrega
30 dnevni program čišćenja organizma
Budi smiren bit ćeš zdrav
Liječenje navodno neizlječivih bolesti

Distribucija:

+385 99 645 0504

+385 92 352 7589

www.drschulze-hr.com

dr.schulze.hr@gmail.com

Preporučamo biljne preparate koji se spominju u ovoj knjizi kao i druge preparate koje preporučuje dr. Schulze: za čišćenje i jačanje organizma, podizanje imuniteta, poboljšanje cirkulacije, rada mozga, regeneraciju živaca i dr.

Distribucija:

+385 95 899 3564

+385 92 352 7589

www.drschulze-hr.com

dr.schulze.hr@gmail.com