

Budi smiren
bićeš zdrav

Naslov originala:
Keep Calm and Get Healthy - The Phylosophy and Fundamendals od
Healing Disease, Naturally

Autor
Richard Schulze

Naslov prevoda dela
Budi smiren - bićeš zdrav

Prvo izdanje

Izdavač: SIA „MATIĆ”, Beograd, Bulevar kralja Aleksandra 192

e-mail: goran.matic@sbb.rs

Za izdavača: Goran Matić

Glavni i odgovorni urednik: mr Milka Pantić

Prevod: Stevan Tomović

Redakcija i prodaja: (011) 2198 931; 2108 514; 2415 301;

064/856 1872; 064/856 1873; 064/856 1871

Tel./ Faks (011) 2108 514

Tiraž: 1000

Štampa: „Topalović”, Valjevo

ISBN ...

BEOGRAD, 2015.

Dr Ričard Šulc

**BUDI SMIREN
BICEŠ ZDRAV**

Principi i osnove
prirodnog lečenja

Sadržaj

- Predgovor	7
- Uvod	10
- Kako izgleda prirodno lečenje	21
- Pogledajte se u ogledalo	27
Prvi korak: Smirite se	33
Drugi korak: Ishrana	41
Treći korak: Dodaci u ishrani	53
Četvrti korak: Izbacivanje viška	59
Peti korak: Čišćenje organizma	65
Šesti korak: Jačanje imuniteta	73
Sedmi korak: Fizička aktivnost, odmaranje, spavanje	79
Osmi korak: Lečenje emocija	87
Deveti korak: Duhovno lečenje	97
Deseti korak: Posebni biljni lekovi	103
- Biljni lekovi dr Ričarda Šulca	107
- Kratak podsetnik za 30-dnevni program „Budi smiren i ozdravi“	109
- Šta je prirodna medicina?	111
- Citati dr Šulca	116
- Lekovita pozitivna ohrabrenja	118
- Deset principa zdravlja dr Šulca	133
- Zaljučak	136
- Biografija dr Ričarda Šulca	138
- Dr Šulc o svojoj Američkoj botaničkoj apoteci	146

Predgovor

Kome je namenjena ova knjiga?

Ova knjiga je napisana za ljude koji su se upravo vratili od doktora ili iz bolnice i kojima je bilo rečeno da nešto nije u redu sa njima, kojima je potrebna hitna medicinska nega, dalji dijagnostički testovi, hirurški medicinski tretman, i slično.

Sada ste se uspaničili. Možda ste već juče mislili da ste dobro, ali je upravo otkrivena neka bolest u vašoj godišnjoj medicinskoj kontroli. Ili ste sve vreme odlagali pregled tog problema i bolova, ali kada ste odlučili da rešite taj problem, sada ste dobili veoma loše rezultate medicinskih nalaza. Ili je pak nešto iskrslilo nedavno, pa je sada preko noći postalo ozbiljan medicinski problem.

Bez obzira kako ste došli u tu situaciju, sada ste tu. Zatečeni ste, zabrinuti, možda čak i uplašeni, ili još gore: lekari su vam rekli da je ostalo malo vremena, i da morate reagovati veoma brzo, danas, sutra ili već ove sedmice. Prva stvar koju želim da vam kažem jeste:

„Smirite se, udahnite duboko i zastanite, jer znajte da niste sami!“

Ja sam bio u istoj situaciji kao i vi (verovatno još i goroj) jer su meni lekari rekli da ću umreti za nekoliko godina, a to je bilo pre 44 godine! Takođe, imao sam desetine hiljada pacijenata, a sada već stotine hiljada onih koji prate moj rad i koji su bili u istoj situaciji kao i vi, i kojima su lekari isto rekli da više nema vremena. Zato ću još jednom da ponovim:

„Smirite se, udahnite duboko i zastanite, jer znajte da niste sami!“

U ovoj knjizi ću vam objasniti zašto vi imate više vremena da donesete pravu odluku nego što su vam doktori dali.

Takođe ću vam objasniti nekoliko medicinskih alternativa koje imate na raspolaganju, a koje vam doktori nisu rekli.

I najbolje od svega, reći ću vam nešto više o tim alternativnim metodama lečenja i dati vam detalje i sredstva koji vam trebaju da biste došli do prirodnog izlečenja i poboljšanja vašeg zdravlja.

Za vaše zdravlje i za nove zdravstvene avanture!

Dr Šulc

Uvod

Kada sam bio dete, sećam se kako su mi roditelji pričali o svojim problemima i teškim periodima života. Venčali su se tokom perioda velike depresije (ekonomske krize) i peščanih oluja. A ubrzo nakon toga, izbio je Drugi svetski rat. Moji roditelji su bili razdvojeni tokom rata, jer je moj otac služio pet godina u američkoj vojsci, dok je majka počela da radi po prvi put u svom životu u vojnoj industriji. Moja majka se učila raspodeli namirnica i reciklaži, dok se otac učio trošenju namirnica i ubijanju neprijatelja. Tek što su preživeli deceniju velike krize, ostali su razdvojeni još duži niz godina.

Ja sam dve decenije predavao o prirodnom lečenju i biljnoj medicini, svakog leta u Evropi. Polovinu vremena sam proveo predavajući u Velikoj Britaniji. Ta-

kođe sam tamo imao nekoliko starijih studenata koji su preživeli Drugi svetski rat ili one kojima su roditelji pričali o ratu. Tokom tog rata, ljudi u Velikoj Britaniji, posebno u Londonu i drugim većim gradovima, ponekad su bili bombardovani i noću. Neki od mojih studenata su doslovno odrastali u skloništima zaštićeni od vazdušnih napada, osećajući miris grada koji gori svake noći. I povrh svega, nacisti su napravili i jednu od najvećih i najmoćnijih ratnih mašina na svetu, čiji je najveći deo bio smešten manje od 50 kilometara od obale.

Britanska vlada je imala pune ruke posla i radila je konstantno na tome da održi moral i duh britanskih vojnika na visokom nivou, i da ih umiruje uprkos sve većoj opasnosti od potpune invazije nacističke. U tu svrhu su napravili i jedan slogan, koji je glasio: „Ostanite smireni i nastavite dalje.“

Počev od Drugog svetskog rata, ovaj slogan se pojavljivao s vremena na vreme,

a u poslednjih nekoliko godina se koristio u celoj Evropi i Americi, u razne komercijalne i marketinške svrhe, uključujući i slogan: „Ostanite smireni i nastavite da kupujete.“

Dobro, šta hoću da kažem? Evo, napraviću dvostruku analogiju...

Kao prvo, možda najveća nacistička ratna mašina nije bila uspostavljena svega pedesetak kilometara od vaše kuće, ali zato, najveći i najmoćniji korporacijski gigant, višebilionska mašina za stvaranje bolesti jeste, i nalazi se blizu vaše kuće. Ta vojska lekara koja je okupljena blizu vaše kuće, sa vozilima koja su spremna da vas pokupe svakog časa, i samo čeka da izvrši invaziju na vaš život i pretvori vas u zavisnika od lekova, možda vas hirurški otvore, oduzmu vam zdravlje, sve što ste u životu svojim radom stekli, i na kraju i sav novac koji imate.

Kao drugo, čak i ako ti menadžeri za bolesti ne izvrše invaziju na vaš život, bolest sigurno hoće. A kada se to desi, na-

cistička invazija neće biti ništa u poređenju sa tim. Bakterije, virusi, patogeni, upala, bol i rak mogu napasti mnogo brže i mnogo žešće. Oni ne mare za vas, i mogu biti mnogo okrutniji nego što su nacisti bili.

Dakle, kao lekar, ja moram svakodnevno (baš kao Britanska vlada) da održavam visok moral i duh mojih pacijenata, i da ih umirujem.

Ni danas nema nikakve razlike: stotine ljudi, koji se nalaze u stanju totalne panike, svake sedmice mi šalju pisma.

U svakom slučaju, pacijenti ili čitaoci na mojoj novoj internet stranici su obično ljudi koji su se upravo došli iz ordinacije svojih lekara, kod kojih su bili radi redovnog preglada (traženja bolesti) ili radi dijagnoze bola ili neke kvržice, pa su im lekari rekli sledeće dve stvari:

1. Da su oboleli od neke bolesti, čiji im naziv kažu na grčkom ili latinskom je-

ziku, tako da ne mogu znati o čemu je reč, niti na koji se tačno deo tela odnosi.

2. Da moraju odmah proći neki intenzivni dijagnostički postupak ili neke invazivne medicinske procedure, kao što su operacije, ili da bar počnu odmah da uzimaju neke jake i rizične hemijske lekove. U suprotnom, stvari bi mogle navodno postati mnogo gore, a možda čak i umru!

Sada se oni nalaze u potpunoj panici, potrebna im je hitna pomoć i treba da se donese hitna odluka!

Pre bi dolazili hodajući, zapravo trčeći, u moju kliniku zbog hitnog sastanka sa mnom. Ili danas, recimo, pišu mi na mom blogu (preko interneta) moleći za brz odgovor na njihove hitne medicinske dileme, ostavljajući mi svoj broj telefona i tražeći da ih odmah nazovem, jer su njima ili njihovim bližnjima lekari zakazali neki strašni medicinski tretman za sutra ujutru (ne šalim se)!

Pre svega, ne postoji način da odgovorim stotinama, zapravo hiljadama ljudi koji

postavljaju pitanja na mom blogu svake sedmice. Ne mogu tako brzo da dam hitan pisani ili telefonski odgovor. A čak i kada bih mogao, zakonski je zabranjeno kontaktirati ljude direktno u vezi sa njihovim zdravljem ili bolestima, posebno u pogledu hitnih slučajeva.

Drugo, jedini razlog zbog kojeg sam napravio blog i većina ovoga što radim jeste u cilju da vas naučim prirodnom lečenju i biljnoj medicini, pa kada vreme i potreba za time dođe, da vi možete biti svoj sopstveni lekar. Ono čemu ja učim ljude jeste kako da sami sebe leče prirodno, da poboljšaju zdravlje i da izgrade jak imunitet!

Dakle, ovo se sada odnosi na vašu paniku, strah i osećaj hitnosti: Ova knjiga je za vas. Za svakoga ko ovo čita, ko ima hitan medicinski slučaj, ali i za sve vas ostale, za vaše prijatelja ili voljenu osobu, koji ćete se u jednom trenutku u budućnosti naći u ovakvoj istoj situaciji licem u lice sa najgorom bolešću! Ono na šta ja

želim da se usredsredite, ono što ja želim da uradite jeste...

„Da ostanete smireni i da ozdravite.“

Ostanite smireni i ozdravite

Verujte mi, ja vas razumem, ja vas shvatam. Znam da ste uplašeni. Rekao sam vam da sam umirao pre 44 godine, ali sam preživeo. Zato budite smireni, dajte mi nekoliko minuta, a ja ću vam objasniti ne samo kako i zašto možete biti dobro, izborom nekog alternativnog puta, nego ću vam dati svoj celi „korak po korak“ program da možete da ga pratite. Ali prvo...

Da bi ste razumeli šta treba da radite kada se suočite sa bolešću, morate prvo da razumete osnovne principe i filozofiju prirodnog lečenja.

Kao što sam već mnogo puta rekao, velika razlika između savremene medicine i prirodnog lečenja je u sledećem:

Savremeno medicinsko lečenje, ili kako ga ja često nazivam „menadžment za stvaranje bolesti“, jeste traženje (dijagnostikovanje) problema ili bolesti, što može biti izuzetno teško, u najboljem slučaju, a često i nemoguće. Zatim, kada lekari pomisle da su pogodili šta je problem i da znaju šta nije u redu sa vama, oni onda osmišljavaju metode (kao na primer: droge (savremeni lekovi), operacija, zračenje, hemoterapija) kojim žele da unište vašu bolest, ili kako ja volim da kažem, da vas „dobro otruju“, ili čak da vam hirurški odstrane deo tela.

Prirodna medicina je nešto sasvim drugo. U stvari, to je upravo suprotan pristup! Kao lekar znam da kada postanete bolesni, da se sa korektnom dijagnozom ne može tačno utvrditi šta nije u redu i šta se dešava unutra sa vašim organizmom i milijardama ćelija. Čak i u klinikama prirodne medicine to skoro da uopšte nije moguće. A čak i kada bih mogao da tako izvršim „dijagnozu“, ona je često veoma

štetna (kao na primer: CT skeniranja, rendgensko zračenje, endoskopska i istraživačka hirurgija, itd.).

Kao lekar, i ja sam učen da je jedan od najvažnijih poslova vašeg imunog sistema da prepozna neuravnoteženost, poremećaj, povrede ili bolesti, a zatim da se rebalansira i potpuno sam izleči tu bolest!

Tako je! Jedna od prvih stvari koja se uči u medicinskoj školi je da je vaše telo takav mehanizam da sam sebe leči, pregleda i traga za bilo kakvim uljezom, zarazom ili bolešću. A kada pronađe neki problem, vaše telo započinje masivni kontranapad višestrukih razmera na pronađenu bolest, i radi na tome danonoćno da vas izleči i vrati u zdravo stanje.

Možda se pitate, ako je to zaista istina, zašto se mi ikada razbolimo uopšte? Odgovor je veoma jednostavan.

Vaš organizam može da učini samo toliko da se oporavi i regeneriše. A većina nas jednostavno previše traži od svog tela, a

premalo mu daje onoga što mu je zaista neophodno, istovremeno se nadajući ako se razbolimo da će naše telo samo od sebe učiniti čuda. Ovo je kao kad bi uzeli starog konja, hranili ga smećem, ne puštali ga nikako iz štale, ne trenirali ga, tretirali ga kao otpad, maltretirali ga i fizički i emotivno, a zatim ga sledećeg jutra izveli na konjsku trku u Kentakiju očekujući da će da pobedi. To se zasigurno neće dogoditi.

Dakle, kada ljudi uspaničeni zbog svoje bolesti dođu u moje lečilište, ili kada mi pišu na mom blogu, moj posao je da uradim sledeće:

1. Kao prvo da ih smirim,
2. Da ih uverim da je njihovo telo u stanju da se samo leči,
3. Da ih naučim novom, zdravom načinu života, koji isceljuje sve bolesti, podstiče samoizlečenje i čak dovodi do samoizlečenja. I to je upravo ono što ova knjiga ima za cilj i u čemu je njena suština.



„Razmišljajte samo o onome što je dobro, kako biste odbacili ono što je loše.“

- dr Ričard Šulc

Kako izgleda prirodno lečenje

Na kraju ove knjige ima nekoliko dodatnih poglavlja u kojima sam mnogo detaljnije objasnio šta je prirodno lečenje. Ali za sada, želim samo na nekoliko stranica da vam objasnim šta je zdrava ishrana, kako razmišljati u pravom smeru i početi sa samozilečenjem. Želim da u vaš um posadim to dobro seme.

Da li ste čuli za moje čuvene citate – „Citate dr Šulca“, koji objašnjavaju kako izgleda prirodno lečenje? Evo nekoliko:

„Možete se izlečiti od svake bolesti, ali morate da:

Prestanete da radite ono što narušava vaše zdravlje i

Da počnete da radite ono što će unaprediti vaše zdravlje!“

Ili ovaj citat...

„Sutra će se desiti ono što verujete i radite danas.“

Ili...

„Vaš rad određuje vašu budućnost.“

Ali moj omiljeni citat, i ujedno najjednostavniji i najvažniji, glasi:

„Razmišljajte samo o onome što je dobro, kako biste odbacili ono što je loše!“

Zašto kažem da je ovaj poslednji citat najvažniji? Zato što on ima isto značenje kao i spomenuti savet: **„Ostanite smireni i ozdravićete!“**

Od prvih dana rada u mom lečilištu, pa sve do danas, moje metode, filozofija i programi lečenja svode se na to treba prestati sa razmišljanjem o bolesti koju imate, i početi sa razmišljanjem o dostizanju vrhunca zdravlja!

Prirodno lečenje je sasvim jednostavno. To nije neka velika nauka. Nije vam pot-

rebno nikakvo znanje o anatomiji, fiziologiji, biohemiji, hemiji, fizici, niti bilo šta slično. Ovo je toliko jednostavno da ne može biti jednostavnije.

Kada promenite način života, kada od nezdravog, nesvesnog, uobičajenog načina života (većina ljudi danas uopšte ne vodi brigu o svom načinu života, o svojoj ishrani, načinu funkcionisanja organizma, i kakve im besmislice sve prolaze kroz um, a da ne pričamo o tome šta im sve izlazi iz uma na usta), počnete da živite izuzetno zdravim načinom života, kada postanete toga svesni, dakle, kada to uradite i počnete da živite tim načinom života, onda...

„Bolest će jednostavno sama ‘iscureti’ iz vašeg tela!“

U najmanju ruku, razvoj bilo kakve bolesti će odmah biti zaustavljen, i počće da se povlači, ako vam je tako lakše da razumete. I vremenom, ako budete vodili dovoljno zdrav način života, i ako imate dovoljno vremena i dovoljno energije za

lečenje vašeg tela, onda će vaše telo samo moći da se samo izleči od svake bolesti! Trebalo bi da znate da se na mene vrši agresivan napad od strane savremenih lekara svaki put kada pričam o ovome.

Međutim, u mom lečilištu, pošto su moji programi lečenja tako konkretni i intenzivni, upravo zbog toga su i toliko efikasni. Zato i moji pacijenti i ja smo svedoci da, ponoviću, „bolest jednostavno sama ‘iscuri’ iz vašeg tela!“

Imao sam pacijente koji su болоvali od raznih bolesti još pre 30 godina, a savremena medicina još uvek nema apsolutno nikakav lek za te potencijalno smrtonosne bolesti. Ovi pacijenti su uspeli da izleče svoje bolesti u potpunosti, tako da ovi lekari više nisu mogli da pronađu nikakav trag bolesti. A do izlečenja je ponekad dolazilo i za manje od 10 dana! Otuda ta rečenica da će „Bolest jednostavno sama ‘iscureti’ iz vašeg tela!“

U redu, većina mojih pacijenata je morala da radi na svome izlečenju i zdravlju, ali

je svaki pacijent uspeo potpuno ili bar 80% da se izleči u roku od samo 90 dana.

Stoga, šta zapravo podrazumeva taj zdrav način života koji bukvalno podstiče naš organizam na samoizlečenje od bolesti?

To je način života koji sam ja razvio još kao tinejdžer da bih spasio sopstveni život, onda kada su mi lekari prognozirali još samo par godina života.

To je način života koji sam tokom celog života usavršavao i izučavao u svom lečilištu, preko tri decenije lečeći desetine hiljada pacijenata.

To je način života kojem sam naučio na hiljade studenata širom sveta, da koriste u svojim lečilištima, u kojima su pomogli milionima ljudi da se sami izleče.

I to je način života kojim i sam živim svakog dana u svom domu i sa svojom porodicom, gde sam usavršavao svoje programe lečenja, svoje biljne formule i svoj zdrav način života tokom protekle 44 godine.

Ironično je, ali često volim reći:

„Potreban je dug vremenski period da biste shvatili kako da zdravo živite“.

Ovo je moje životno delo, moja životna misija.

Prirodno lečenje.

Pogledajte se u ogledalo

Za početak, morate razumeti nešto o vašoj bolesti. Ja je nisam stvorio, već vi. Vaše telo. Zapravo, vaše telo, um i duh. Ne, ne krivim vas zbog toga... U stvari, da, krivim vas.

Ali krivica, sramota i sve te bezvezne emocije zapravo nikome nikada nisu u suštini pomogle, zato zaboravite te gluposti. Uzgred, jednom mi je jedan pacijent rekao da reč „saosećanje“ u rečniku stoji između reči „sluz“ i „sifilis“, i da to nikada nikome nije pomoglo, tako da nećete dobiti toga čak ni od mene.

Sve što želim ovde da shvatite jeste jednostavna odgovornost za svoje postupke, jer vam savremeni lekari to nikada neće reći.

Jednostavno, sve u životu, i zdravlje i bolesti, predstavlja kombinaciju dva faktora koja idu zajedno: genetika i način života.

Vi ste nasledili svoje genetičke prednosti i slabosti od vaših roditelja. Zaboravite to, to je gotovo, to je prošlost, i tu ništa ne možete više učiniti. Vi ste dobili 50% gena od majke i 50% od oca, i kraj priče. Nasledili ste sve dobre i loše strane, ali na svu sreću, kada je u pitanju bilo kakva bolest, samo ste nasledili sklonosti ka njima, a ne samu bolest.

Tako je, vi ste nasledili samo sklonosti. Da li će se te bolesti kojima ste genetski skloni - manifestovati i razviti, to prvenstveno zavisi od vašeg načina života. Vaše zdravlje i bolesti predstavljaju posledicu spajanja vaše genetike i načina života. Dakle, iako niste u mogućnosti da promenite svoju genetiku, itekako možete promeniti svoj način života, a time, i konačni ishod svega toga.

Razlog zbog koga želim da sve ovo shvatite jeste to da je odgovornost upravo

na vama. Zato se sada pogledajte u ogledalo, ozbiljno vam kažem. Uzmite ovu knjigu i prošetajte do kupatila ili bilo kuda gde imate ogledalo, i pogledajte ono što vidite. Ta osoba koju vidite je zbir vaše genetike koja reaguje na vaš način života. Ni manje, ni više od toga.

Za sve moje pacijente, i za vas, veoma je važno da znate ko je odgovoran za sve što vam se desilo u životu i što vas je dovelo do ove situacije. Ovo ne govorim da bih vas maltretirao, već je ovde reč o odgovornosti. Vi ste sada ta osoba koja je odgovorna za lečenje svoje bolesti. Ni ja, ni bilo koji lekar, već samo vi!

Zbog toga sada naglašavam da svako poglavlje ove knjige, svako uputstvo i svaki program koji vam dajem, dobro zapamtite, rezultat vašeg lečenja zavisi isključivo od vašeg truda, rada i odlučnosti koje ulažete u svoje lečenje i promenu načinu života!

Da još jednom ponovim:

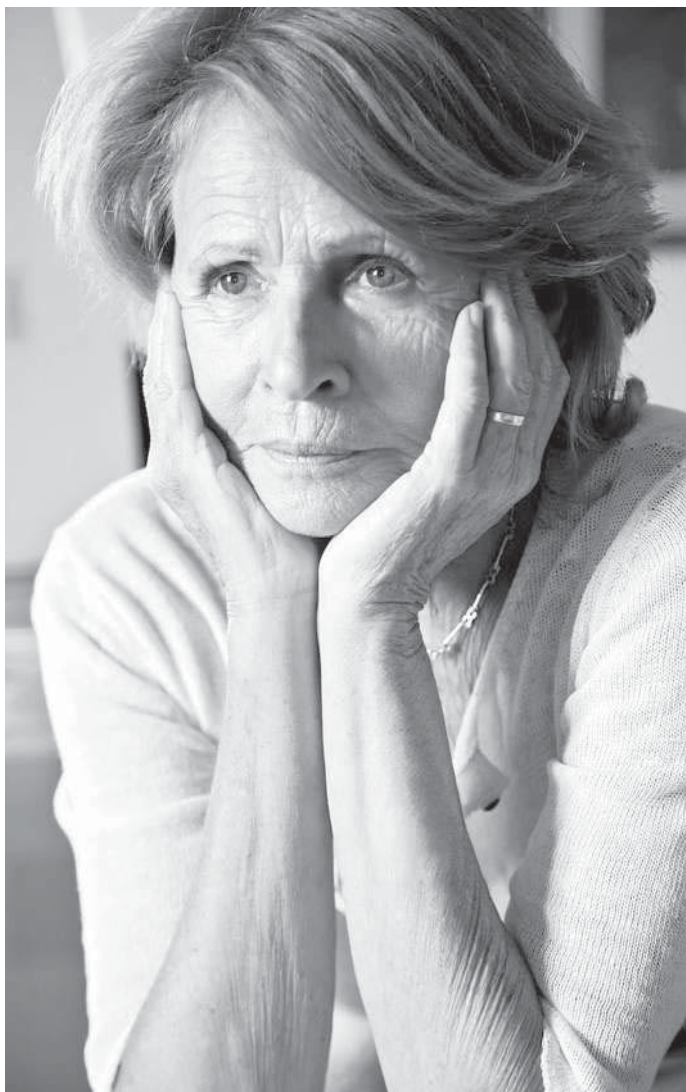
„Rezultat vašeg lečenja zavisi isključivo od vašeg truda, rada i odlučnosti koje ulažete u svoje lečenje i promenu načina života!“

Ovo je jednostavan Njutnov zakon koji glasi da je svaki zakon akcije jednak zakonu reakcije. To se zove ravnoteža. U svom lečilištu mogao sam odmah na prvi pogled reći ko će se od pacijenata izlečiti, a ko ne. Tačno sam znao ko će od njih uspeti da se izleči, bez obzira u kakvom su stanju bili i kakvu su bolest imali. S druge strane, mogao sam odmah proceniti i ko će od njih skorije umreti, jer sam video da žele da ih ja sam izlečim. Ali to ne ide tako, dragi moji prijatelji.

Ja bih voleo da to mogu. Voleo bih da mogu kao Isus Hrist da stavim na nekoga ruku i da ga tako jednostavno izlečim. Ali ja ne znam kako se to radi, a možda je to i dobro. Možda je to lekcija koju svi treba da nauče baš ovde, da „Bog pomaže onima koji pomažu sami sebi“, ili kako kažu „što si posejao, to ćeš i požnjeti“. Kako

god vi na to gledali, religiozno ili ne, nebitno, to vam je činjenica. Ja uvek kažem da nikada nisam video seljaka koji sadi kukuruz, a da mu izniknu jagode iz tog semena kukuruza, tako da suština glasi:

„Rezultat vašeg lečenja zavisi isključivo od vašeg truda, rada i odlučnosti koje ulažete u svoje lečenje i promenu načinu života!“



Prvi korak: Smirite se

Medicina, lekarska služba, bolnice i farmaceutski lekovi predstavljaju jedan veliki biznis, ne zaboravite ovo ni na trenutak. To je najveći biznis u Americi. Dve milijarde dolara godišnje profita, što je preko 20% od našeg bruto nacionalnog proizvoda.

Ne kažem da su lekari loši ljudi ili Đavolje sluge. Ono što kažem je da su oni samo biznismeni, prodavci, uglašeni ljudi u odelima i kravatama, nazovimo ih tako, koji rade za najveću i najprofitabilniju industriju u svetu. Ne zaboravite to!

Oni najčešće završavaju medicinske fakultete koji koštaju stotine hiljada dolara, posle čega moraju da rade za takve medicinske mašinerije, prvo da bi mogli da otplate svoje studentske kredite, zatim da jedu i da kreiraju svoj život, i da plaćaju

sve ostale troškove u životu. Iako nema ništa lošeg u tome, jer je slobodni sistem preduzetništva taj koji Ameriku čini tako “bajnom”. Ipak, moram takođe naglasiti da mnogi lekari pokušavaju da vas uvere da su oni neki vitezovi u sjajnim belim mantilima, koji žrtvuju sebe i svoje živote zbog lečenja mnogobrojnih bolesti čovečanstva. To nije istina. To je samo njihov posao! Taj posao nije ništa bolje niti gore od komunalaca, računovođa ili advokata. Ali, iz nekog razloga nama se inspiraju mozgovi da je to navodno više od običnog posla, a da su oni nekakvi sveci.

Jednom prilikom sam slušao direktora najveće privatne medicinske grupe u Americi, dok je držao govor tokom otvaranja večernje zabave za njegove najbolje lekare. Govor je započeo ovakvom šalom:

„Vođenje bolnice je kao vođenje javne kuće: ne možete zaraditi novac ako vam sve vreme nisu svi kreveti puni.“ Ovo nije šala. On je to zaista rekao.

Da li ste se zapitali zašto ponekad ne možete ostati u bolnici iako imate neku veću ozbiljnu bolest, dok drugog puta vas prime preko noći za „posmatranje“ zbog neke male povrede. E pa to se zove „održavanje kreveta punim“.

Sećam se jednog dana, posle velikog zemljotresa u Severnoj Kaliforniji 1994. godine, kada su u jednoj maloj bolnici imali 200 pacijenata. Ta zgrada je bila oštećena i svi pacijenti su morali da budu evakuisani. Preselili su samo oko 20 ljudi u druge bolnice, a ostalih 180 su sve poslali kući. Ali, ako je njih 180 bilo dovoljno dobro da se mogu poslati kući, zbog čega su onda uopšte bili u bolnici?! Sve sam vam time rekao.

Dakle, to je samo biznis.

Takođe želim naglasiti ovde da medicina, medicinska praksa, lekari, sobe za hitne slučajeve i bolnice, sve je to bazirano na istim takvim pogrešnim principima:

1. Smatraju vas maloumnim i nespobodnim da razumete, pa je zato bolje da radite kako vam kažu.

2. Smatraju vas lenjivcima i neznaalicama, i da ionako ne želite ni da se uključite u vaš proces ozdravljenja u svakom slučaju. Smatraju da svejedno nećete promeniti svoj način života.

3. Njihov način lečenja je jedini ispravan! Ne postoji ni jedna druga opcija niti važeća alternativa.

4. (I njihov princip rada koji me je podstakao da napišem ovz knjigu:) „Nema vremena! Hvala Bogu da smo otkrili ovo sada, pre nego što je bilo kasno.“ „Morate odmah, istog trenu na neke analize ili na operaciju, jer u suprotnom se stanje može pogoršati, a možete čak i umreti.“

Kakav fenomenalan marketing.

To vam je kao kada biste otišli kod prodavca automobila da potražite automobil, recimo Ford, i nakon što vam taj prodavac kaže sve najbolje o njemu, o razlozi-

ma zašto treba da kupite taj automobil, on završi sa ovakvom izjavom: „Gospodine Smit, između ostalog, ako ne kupite ovaj automobil, vi ćete umreti!“ Pa, kladim se da biste na taj način prodali mnogo više automobila. Kakva dobra prodajna reklama, kakav upečatljiv završni slogan da se osigura prodaja i sklapanje dogovora.

Da vam kažem, nakon decenija rada u mom sopstvenom lečilištu i lečilištu mojih učitelja i mojih studenata, bio sam svedok takvog scenarija hiljadama puta. Pacijenti bi dolazili uplašeni, uspaničeni, bez daha, oznojeni, drhteći, plačući, čak i ubalavljani jecajući van kontrole, ponekad i povraćajući, misleći da će umreti ako se ne preduzme neka hitna, radikalna medicinska intervencija!

Trenutno je moje lečilište zatvoreno, ali se ništa nije promenilo. Svakog dana dobijam pisma uspaničenih ljudi postavljena na mom blogu, pitajući me i moleći za hitne odgovore i pomoć, nakon što su sami sebe proveli kroz tu medicinsku

noćnu moru, i sada mi ostavljaju svoj broj telefona, adresu, nude mi novac, itd. Oni su očajni, uplašeni, izbezumljeni, uspaničeni i osećaju se veoma uplašeno i usamljeno.

Da ponovim, ovo je bio razlog zašto sam napisao ovu knjigu, stoga počnimo.

Smirite se!

Zastanite!

Na osnovu mog iskustva u lečenju desetina hiljada raznih pacijenata, više od 40 godina, mogu iskreno reći da u 99,9% slučajeva nije tolika hitnost kao što vas vaši lekari ubeđuju da jeste. Ima dovoljno vremena, makar nekoliko dana da se ispita situacija, potraže druga rešenja, ili još bolje, pretraže sve mogućnosti. Na primer, meni nikada pacijent nije umro iako je nakon umirivanja čekao nekoliko dana da donese odluku da li da krene sa mojim programom (naročito niko nije umro ako je odmah krenuo da radi sa svim mojim programima). Zapravo, meni

nikada pacijent nije umro ni ako je čekao nekoliko sedmica da donese konačnu odluku o svom lečenju. Zato da ponovim:

Smirite se!

Zastanite!

Ono što pokušavam da kažem jeste da najverovatnije nećete umreti u idućih nekoliko dana, a možda čak ni u idućih nekoliko decenija, zato se smirite i nastavite čitati.

Setite se, samo nekoliko stranica pre sam naglasio:

„Prestanite da razmišljate o vašoj bolesti, počnite da razmišljate o svom dostizanju vrhunca zdravlja!“

Znam, znam, podnaslov knjige je „Principi i osnove prirodnog lečenja bolesti“. Dobro, morao sam da koristim reč „bolesti“ u podnaslovu jer ste tako razmišljali u prošlosti, kao savremeni lekari: uništavanje bolesti, lečenje bolesti, iscelenje bolesti, ali zaustavimo se tu.

Od ove tačke zaboravimo na bolesti, a počnimo razmišljati na stvaranje zdravog načina života i jakog imunog sistema.

Ovo je odlično vreme za početak. Ostani-
te smireni. Razmišljanje o stvaranju zdra-
vog načina života i jakog imunog sistema
i on će učiniti da vaše telo postane prava
moćna mašina za lečenje. Kao što i znam
iz iskustva u svom lečilištu, krajnji ishod
će biti potpuni nestanak bolesti.

I ako je potrebno, pročitajte ovu knjigu
ponovo. Zapravo čitajte je iznova, izno-
va, i iznova svakoga dana, jer to može
biti najvažnija hrana za vaše izlečenje.

**Smirite se i počnite da unapređujete
svoje zdravlje već danas!**

Drugi korak: Ishrana

Hrana. U redu, objasniću ovo najjednostavnije što mogu, samo znajte da ovo nije knjiga za recepte, ovo je priručnik o principima i osnovama prirodnog lečenja.

Tako da sledeće informacije i programi za ishranu se zasnivaju na onome što sam otkrio u svom lečilištu, a podstiču unapređenje i stvaranje zdravlja.

Ono kako vam ja predlažem kako da se hranite, nije zasnovano ni na kakvim trendovima, kultovima, modi, niti na verskoj, kulturnoj ili religijskoj grupi. To je zasnovano na sledećoj jednostavnoj istini:

Jedite hranu koja opskrbljuje vaše telo sastavom najveće koncentracija hranljivih sastojaka i životne energije. A ne jedite hranu koja vas iscrpljuje, iritira,

izaziva upale, truže, zakrčuje, blokira ili zbog koje imate zatvor.

Dakle, prvih 30 dana želim da prestanete jesti većinu hrane koju ste do sad verovatno najviše jeli.

Ako ste teško bolesni, ili imate bolest opasnu po život, onu koja vas možda može ubiti, onda treba da prestanete da jedete hranu, i da pratite moj program za čišćenje organizma sa sokovima najmanje nekoliko sedmica, ako ne i idućih 30 dana.

Morate da donesete ovu odluku na osnovu vrste vaše bolesti, i na osnovu nivoa vaše posvećenosti i predanosti. Da ponovim, ako ste teško bolesni, najtoplije preporučujem moju knjigu za čišćenje organizma od otrova najmanje 30 dana, ako ne i moju knjigu lečenja „neizlečivih bolesti“. U petom poglavlju (petom koraku) biće više informacija o svim tim programima.

Ako niste teško bolesni, onda bih u svakom slučaju počeo sa sedmodnevnim čišćenjem organizma sa sokovima, samo da biste malo iznenadili svoje telo, kako bi znalo sa kime ima posla, i tako započnete proces “zatrpanja” vašeg organizma zdravom ishranom, dok vaše telo ne izbaci sav otrov napolje. A onda možete pratiti moj program sirove ishrane ili moj program za izgradnju zdravlja ishranom ostatak meseca. Ali, ograničite količinu kuvane hrane koju konzumirate!

Napomena: Ako ne želite da počnete sa sedmicom čišćenja sa lepim, ukusnim sokovima, u redu – onda idite u bolnicu! Vidite, vi tražite od mene savet, ja vam kažem da ako hoćete da sami sebe izlečite, onda morate vi sami da odradite posao i vi sami morate da preuzmete odgovornost.

Ako je ovo previše za vas, ili ne želite to da radite, ili ne možete da priuštite sebi sokovnik, ili vas sok čini bolesnim, ili ste alergični na jagode, ili morate da jedete

zbog problema šećera u krvi ili zbog pada šećera u krvi, ili ste već ranije pokušavali da budete na biljnoj hrani, ali vam „treba više proteina“, ili vas je vaš lekar upozorio na „opasnosti“ korišćenja lekovitog bilja, ili imate gljivice, kratkovidnost, probleme sa kičmom, prekomerno znojenje, i slično, onda stanite!

Čuo sam ovakvih milion izgovora koje ljudi imaju samo da se ne bi lečili prirodnim putem. Nema problema, onda...

Vratite se svom lekaru ili idite u bolnicu!

Ova knjiga je namenjena za one ljude koji su spremni da preuzmu odgovornost u svoje ruke i koji su spremni da učine sve što je potrebno da bi se izlečili.

Ako imate izgovore, idite u bolnicu! Tamo vam neće ništa reći da radite, samo treba da legnete, kažete „Aaaaa“, i na kraju da platite račun, naravno.

Dobro, završio sam sada sa svojim priidikama i nadam se da ste shvatili celokupnu poentu svega, te da ste spremni da

prestanete jesti čvrstu hranu na neko vreme. To znači da nema hrane životinjskog porekla bilo koje vrste, i nema tečnosti osim čiste vode, biljnog čaja i svežeg soka od voća i povrća. Možete da pročitate sve detalje u mom programu ishrane u mojoj knjizi o čišćenju organizma.

Količina hranljivih sastojaka

Najbolja hrana za nas je hrana koja nas snabdeva sa maksimalnom količinom hranljivih sastojaka, a sa minimalnom količinom štetnih. To je hrana prepuna hranljivih sastojaka.

Takva hrana sadrži najviše hranljivih sastojaka, a najmanje masti, šećera, kalorija, ugljenih hidrata i proteina. Možda ćete reći da su nam potrebni ugljeni hidrati i proteini, i jesu, ali u Americi danas niko ne postaje bolestan zbog toga što nema dovoljno nečeg, već svi oboljevaju zbog toga što imaju i previše od svega.

Hoću reći da su skoro sve bolesti u Americi danas prouzrokovane zbog unošenja prevelike količine hrane. Gojaznost ili višak kilograma je obično uzrokovan zbog prevelike količine hrane, masti, šećera, kalorija, ugljenih hidrata i proteina. Zapravo, praktično je nemoguće naći nekoga u Americi, ili bilo kojoj modernoj kulturi širom sveta, da ima manjak ovih nabrojanih stvari. Samo pogledajte tabelu na sledećim stranicama.

Vrste hrane

1) Super hrana

- Sveži sokovi od organskog voća i povrća
- Lekovite biljke
- Sirova hrana, poput zeleniša, većina povrća, voće, orašasti plodovi, semenke, zrele integralne žitarice.

Količina hranljivih sastojaka:

- Visoko-hranljive materije

- Veoma visok sadržaj vitamina, minerala i hranljivih materija
- Nizak nivo masti, šećera, proteina i kalorija

Uticaj na zdravlje:

- Stvara odlično zdravlje
- Usporava starenje
- Produžava život
- Sprečava bolesti
- Leči bolesti

2) Kuvana biljna hrana

Količina hranljivih sastojaka:

- Osrednja količina hranljivih materija

Uticaj na zdravlje:

- Neutralni uticaj
- Svoriće zdravlje, ali ne toliko jako da ima pozitivan uticaj na lečenje bolesti

3) Nezdrava hrana:

- Životinjska hrana (meso), beli hleb, pre-rađena (rafinisana) hrana, prekuvana hrana, brza hrana, nezdravi slatkiši, i toliko

prerađena hrana da se više ne može prepoznati koja je prvobitno bila.

Količina hranljivih sastojaka:

- Mala količina hranljivih materija
- Visok nivo masti, šećera, proteina i kalorija.

Uticaj na zdravlje:

- Blokira i zatvara cirkulatorne puteve kao što su arterijski i limfni sistem i većinu bitnih organa, poput srca, jetre, debelog creva, mozga, pluća itd.
- Izaziva zapaljenje
- Uzrokuje prerano starenje
- Izaziva bolesti

Sušтина je da sve savremene bolesti, posebno bolesti koje nas najviše ubijaju i bolesti koje su u porastu, poput bolesti srca, krvnih sudova i raka, jesu definitivno „bolesti trpeze“ ili bolesti direktno uzrokovane time šta jedemo i koliko jedemo. I zato što jedemo prevelike količine prerađene i nezdrave hrane, mi stvaramo bolesti konzumiranjem previše

masti, nezdravih šećera, kalorija, ugljenih hidrata i proteina, dok u isto vreme imamo nedostatak hranljivih materija i lošu krvnu sliku.

Rešenje

Rešenje je jednostavno. Svima nam je potrebno da povećamo unos hrane bogate hranljivim sastojcima i da smanjimo unos hrane siromašne hranljivim sastojcima. Moramo da konzumiramo više hrane koja nam daje više hranljivih vrednosti, što znači više hrane koja ima više hranljivih materija. Većina Amerikanaca bi mogla da jede polovinu do dve trećine manje hrane, a da dobije 4 do 10 puta više hranljivih materija! Ako to učinite, rasteretićete vaše telo, sistem za varenje, jetru, srce i većinu drugih vitalnih organa, i u isto vreme ojačati svaki organ i svaki sistem u vašem telu.

Prejedanje uopšteno, ali posebno hranom koja ima manjak hranljivih materija, is-

crpljuje vaše telo, troši energiju, uzrokuje prerano starenje i slom, i izaziva degeneraciju i bolest.

S druge strane, unos veće količine hrane bogate hranljivim materijama pomaže vašem telu da koristi energiju više i efikasnije, povećava nivo energije, pomaže mršavljenju, usporava proces starenja, produžava život, sprečava slom i nastanak bolesti i isceljuje od bolesti.

Da ponovim ovo:

„Prejedanje uopšteno, ali posebno hranom koja ima manjak hranljivih materija, iscrpljuje vaše telo, troši energiju, uzrokuje prerano starenje i slom, i izaziva degeneraciju i bolest.”

S druge strane, unos veće količine hrane bogate hranljivim materijama pomaže vašem telu da koristi energiju više i efikasnije, povećava nivo energije, pomaže mršavljenju, usporava proces starenja, produžava život, sprečava slom i nastanak bolesti i isceljuje bolesti.

Unos zdrave, neprerađene, organske hrane, bogate hranljivim sastojcima, dovodi do vrhunca zdravlja!



Treći korak: Dodaci u ishrani

Ne bi trebalo da vas iznenadi ako vam kažem da većina hrane koju danas jedemo je zagađena. Hemikalije svake zamislive vrste se ubacuju u tlo, prskaju se biljke i na kraju se dodaju gotovoj hrani radi lepšeg izgleda, boljeg mirisa i ukusa, da duže ostanu svežije, da ima bolji sjaj, da bude hrskavije itd. Ja to često nazivam „robom“, a ne hranom.

Dakle, želeo bih da jedete mnogo sveže, neprerađene, prirodne biljne hrane - hranu koju još uvek možete prepoznati, koja je, kao što su voće, povrće, žitarice, mahunarke, orašasti plodovi i semenje, a ne smeće koje se nalazi u konzervama i kesama. Zagađenje naše planete, tla i hrane takođe naglašava značaj da se kupuje samo organska hrana. Ne samo da organska

hrana ima veću hranljivu vrednost, jer se napajala boljim zemljištem, đubrivom i hranom, već takođe nije ni prskana, ni zatrovana.

Takođe, nemojte jesti mnogo kuvane hrane, već što više sirove hrane, zato što se termičkim procesima uništavaju hranljivi sastojci. Kraj priče.

Osim te hrane, važno je da se koriste i dodaci u ishrani, da dopunite hranu koju jedete, da biste bili sigurni da ste uneli sve potrebne hranljive sastojke, puni spektar vitamina, minerala, aminokiselina i drugih važnih hranljivih sastojaka. Vaše telo treba da proizvodi lekovite ćelije i isceljujuće hemikalije, kao što su ćelije umunog sistema i hemikalije koje podstiču rad ovog sistema, da mogu isceliti od bolesti i unaprediti zdravlje.

Napomena: Ne postoje nikakva neželjena dejstva unosa prevelike količine takve hrane i biljnih dodataka. Zbog toga što je to hrana - iako vam u nekom trenutku nije potrebna jer se osećate sitim svim

hranljivim sastojcima, i dalje se ne možete „predozirati“, s obzirom da će vaše telo samo izbaciti višak. Ipak, u mom lečilištu, moji pacijenti su bili daleko od toga; svakome od njih, zbog godina loših navika u ishrani i loših životnih navika, bila je potrebna velika infuzija hranljivih sastojaka da dovedu do ozdravljenja i oporavka njihovog organizma.

U mom lečilištu sam takođe otkrio da sintetički napravljeni vitamini ne pomažu nimalo u izlečenju, a predoziranje može da vas učini bolesnim, pa čak i da vas ubije. I prirodni kupovni vitamini su skoro svi napravljeni od odvratnih i otrovnih materija, kao što je ulje od riblje jetre i sušena jetra govedine, i neupotrebljiva materija poput školjke i teških minerala koji se ne mogu variti i upiti.

Dakle, u mom lečilištu sam pokazao svojim pacijentima kako da naprave hranljive blendovane napitke sa svežim voćem i povrćem, svežim zelenišem, svežim biljem i klicama, orašastim plodovima i

dosta hranljivog bilja i čiste vode. Dodao sam toliko različitih biljnih supstanci jer sam saznao da neke biljke sadrže neke od najkoncentrisanijih prirodnih izvora pojedinih vitamina, minerala i drugih hranljivih sastojaka na planeti.

Uskoro sam saznao da su moji pacijenti, koji su umirali od skoro svake poznate degenerativne bolesti, počeli da napreduju. Njihova krv je postala obogaćena hranljivim materijama, a samim tim i njihova tela su počela da razvijaju potrebnu hemiju, počeli su da leče sami sebe, i na kraju da se oporave od svojih bolesti i izgrade zdravlje. Veliki broj ovih isceljenja su čuda upravo zbog mojih blendovanih napitaka, vitalnosti te „žive“ hrane, i onih snažnih nutritivnih biljnih supstanci koje sam dodavao u pića. To je bilo kliničko rođenje moje superhranljive biljne formule.

Tu svoju „super-hranu“ sam stvorio u svom lečilištu, dakle, za lečenje svojih najbolesnijih pacijenata, čak i onih koji

su umirali i koji nisu mogli da svare nikakvu hranu, unosom čiste visokokvalitetne hrane napravljene samo od biljaka i namirnica sa koncentrisanom količinom hranljivih sastojaka.

Ono što sam ja video u svom lečilištu može se nazvati čudesnim, u najmanju ruku. Daje rezultate! To je razlog zašto i vama to predlažem ovde.

Super-hrana se daje u originalnom obliku u prahu, u tabletama, paketima, u različitim oblicima štapića, pa čak i u novoj kondenzovanoj verziji, zvanoj „Super obrok“.

Za ovaj program, predlažem da počnete svakog dana ujutro sa blendovanim napitkom, punim svežeg sirovog organskog voća ili povrća, orašastih plodova, semenki i svime ostalim što smatrate da je dobro za vas, kao i čistom vodom, sa dve pune supene kašike mog „Super obroka“ u prahu, a zatim to isto ponoviti posle podne, ili u zamenu koristiti moje druge

proizvode, tako da dobijete duplu dozu super-shrane svakoga dana.

Dodavanje super-hrane u vašu ishranu pomaže da dostignete vrhunac zdravlja!

Četvrti korak: Izbacivanje viška

Skoro svaki pacijent koji je ušao u moje lečilište je imao zatvor. Mnogi od njih nisu imali pojma i mislili su da par pokreta creva sedmično je nešto nenormalno, ali prihvatljivo. Iako trenutno nisu imali zatvor, zbog onoga što su jeli u prošlosti ili njihovog nedostatka vežbanja, oni su to sve akumulirali godinama, obično decenijama od starog otrova u svom telu. Mnogo češće je to bivalo u njihovom debelom crevu. Iako se otrovi nisu razgrađivali samo u debelom crevu, bili su u njihovoj masti, mišićima, jetri, krvi, limfnom sistemu ili na drugom mestu, to bi ipak završavalo kao otpad na kraju u debelom crevu i bilo izbačeno kroz debelo crevo, tako da je na isti način čišćenje de-

belog creva neophodno da bi se počelo sa izlečenjem.

Lično me baš i nije briga da li neko ima zatvor ili ne, ne pravi mi neku razliku. Ali o čemu ja ovde govorim jeste o izgradnji zdravlja, tako da zatvoru nije mesto u bilo kom programu ozdravljenja, i ako se ne leči, to će teško ograničiti mogućnost samoiscelenja osobe. Upravo iz tog razloga sam počeo sa rečima „nije me briga“ da biste znali da ovo nije neki neznalački hir ili kult čišćenja debelog creva. To vam je jednostavno tako.

Kada vaše debelo crevo ima zadržane i akumulirane stare fekalne otpade u sebi, ono može biti polako ponovo upijeno u vaše telo. To će u najmanju ruku prouzrokovati iritaciju ili infekciju u vašim crevima (divertikulitis, divertikuloza) koju prema lekarskim izveštajima ima skoro svaki Amerikanac ili će vremenom dobiti.

Još gore, ova iritacija ili infekcija, od zadržanog fekalnog otpada izaziva preopte-

rećenje i slabljenje imunog sistema, a to jednostavno utiče na slabljenje reakcije vašeg imunog sistema i mogućnosti da isceljuje druge bolesti koje biste otkrili.

Takođe, vaše telo se polako truje, vremenom delujući i na inficiranje krvi, svakog organa, svaki sistem i svaku ćelije u vašem telu.

Zadržavanje starih otpadnih materija u vašem telu slabi funkcije i sposobnosti vašeg imunog sistema, smanjuje vašu otpornost na bolesti i čini vas više podložnim za razvoj bolesti.

Čak i ako ste jedan od srećnika koji ima potpuno čista creva, kada počnete da radite bilo koji program čišćenja organizma, vaše telo počinje da izbacuje ogromnu većinu otrova koje ste počeli čistiti, u vaše debelo crevo. To može biti preko vaše jetre, čišćenje starih otrova iz vaše krvi, ili masti, koje će vaša jetra izbaciti u debelo crevo. Ako čistite otrove iz masti i tkiva, koji su zadržali stare otrove i otpadne materije, to će takođe biti od-

bačeno u creva. Bez obzira gde se nalaze otrovi i otpadne materije u vašem telu i bez obzira na to koliko ih vaše telo čisti, sve će to otići u vaš sistem organa za varenje i izlučivanje, i biće izbačeno preko vašeg debelog creva.

Iz tog razloga, jedan od prvih koraka u bilo kojem isceljenju bolesti ili programu jačanja zdravlja, mora biti stimulacija, čišćenje, ispiranje, umirenje i pražnjenje creva. To je razlog zašto u mom leičilištu svaki moj pacijent podstiče rad creva lekovitim biljem, da bi creva radila ne samo onako uobičajeno, već fenomenalno, da creva redovno rade svoj posao bar dva puta dnevno, ako ne i tri puta.

Tako da za tih 30 dana, želim da vam creva rade besprekorno i svaki dan, zapravo želim da rade dva do tri puta dnevno. Za vas nekoliko, oko 5% to može biti normalno. Ali za većinu vas, 95%, to nije normalno, i trebaće vam pomoć da bi ste uspeli sa pražnjenjem creva svakodnevno. A svima vama će trebati mnogo po-

moći, da biste izvukli i izbacili napolje stare fekalne materije koje su se zadržale u vašim crevima.

U svom lečilištu sam razvio brojne formule za čišćenje creva koje rešavaju ovaj problem. Razvio sam formulu **Creva 1**. Imam beskrajne stranice na mom sajtu i katalog o tome šta ova biljna formula radi i kako se koristi, pa neću gubiti vreme ovde.

Suština je da želim da koristite formulu **Creva 1** za stimulaciju samih mišića vaših creva da rade češće i energičnije, što će zauzvrat pomoći da imate potpunije pražnjenje creva i češći rad. To je kao trening za vaša creva, tako da nakon nekog vremena, vaši mišići creva će zapravo biti više zategnuti, jaki i spremni, i vaša će creva raditi mnogo bolje.

To će vam pomoći da izbacite zadržani otrov i otpad iz vaših creva ili iz bilo čega drugog. A kada imate manje otrova u vašem organizmu, vaš imuni sistem može mnogo više napora da uloži u vaše isce-

ljenje od bolesti, a ne da vas samo koliko-toliko održava živim u istom stanju u kojem se sada nalazite. Jedan od vaših prvih koraka u samoizlečenju mora biti i kompletno čišćenje creva, što nas vodi u sledeće poglavlje.

Potpuno i često pražnjenje creva pomaže da dostignete vrhunac zdravlja!

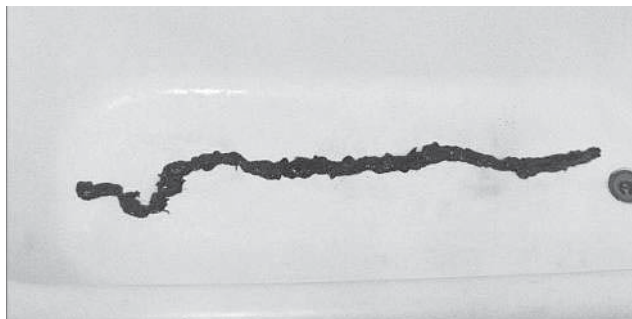
Peti korak: Čišćenje organizma

5-dnevni program čišćenja creva

Nakon poboljšanja rada vaših creva, pražnjenja njegovog sadržaja još potpunije i još češće, takođe je potrebno da se očisti stara, zaglavljena, zakorela, lepljiva, isušena fekalna pasta, lepak ili cement koji se zaglavio u sve kutke i šupljine u vašim crevima.

Često čujem lekare kako kažu da ovo nema smisla, da su creva čista i da ne zadržavaju toksične ostatke. Kakve su neznalice čak i ovi lekari.

Imao sam hiljade pacijenata koji su iz creva izbacivali fekalne gliste od po 1,5 metra i pantljičare od po 10 metara.



Ovo na slici je fekalni otpad (izmet), dug 1,5 metar, koji je jedan od mojih pacijenata izbacio iz creva dok je radio 5-dnevni program čišćenja creva.

Merkov priručnik, kao najvažnija medicinska knjiga o dijagnozama i prognozama bolesti, knjiga koja stoji na polici u kancelariji svakoga lekara, navodi da svaki Amerikanac na kraju razvije neku vrstu bolesti creva, najčešće divertikulozu, divertikulitis i polipe.

Divertikuloza je crevna hernijacija, „ispadanje“ izvan crevnih džepova, najčešće u sigmoidnom delu creva, poslednjem segmentu vašeg debelog creva. Uzrok je zatvor i zadržani fekalni otpad koji vrši

pritisak na mišićni zid debelog creva, izazivajući herniju ili oticanje. Diver-tikulitis je jednostavno zapaljenje ovih crevnih „džepova“, a polipi predstavljaju abnormalni rast ćelija u debelom crevu, izazvan otrovnim okruženjem. Dakle, suština je da bar statistički, vaša creva nisu čista, prazna i zdrava, i neophodno im je stalno preventivno održavanje.

Pored formule **Creva 1**, koja izaziva da se vaša creva prazne redovnije, sama od sebe, kako bi se sprečilo gomilanje otpadnih materija, i koja izaziva da se creva prazne potpunije, kako bi se sprečilo gomilanje otpadnih materija, potrebno je dopreti unutar creva i ukloniti sve stare otrove i fekalne materije koji su se zaglavili na zidu creva, u šupljinama, pa čak i u hernijacijama koje prouzrokuju bolesti.

To je upravo ono što čini formula **Creva 2**. Ona prijanja uz zid debelog creva, omekšava ga, opušta i izbacuje van stare očvrsnute fekalne materije, upija i neu-

trališe otrove, dok formula **Creva 1** to razbija i izbacuje iz creva.

Dakle, pored korišćenja formule **Creva 1**, radi stvaranja boljeg i češćeg rada creva, ili korišćenja formule **Creva 2**, radi otklanjanja zadržanog otpada, 5-dnevni program čišćenja creva, koji podrazumeva upotrebu obe od ovih formula, mnogo je efikasniji od korišćenja bilo koje biljne formule pojedinačno. To je program čišćenja creva koji sam godinama koristio u svom lečilištu. Izuzetno je efikasan za čišćenje creva.

Dodatni 5-dnevni program čišćenja

Zbog svih razloga koje sam predhodno naveo, 5-dnevni program čišćenja creva je prvi program čišćenja organizma s kojim želim da počnete. Tako da predlažem da počnete sa tim prve ili druge sedmice tokom 30-dnevnog programa čišćenja or-

ganizma koji sam ovde nazvao „Budi smiren - bićeš zdrav“.

Ali tu su i drugi veoma važni organi i sistemi u vašem organizmu koji pomažu vašem telu u čišćenju i izlečenju bolesti. Zato je važno da u trećoj ili četvrtoj sedmici vašeg prvog meseca čišćenja organizma izaberete i drugi petodnevni program čišćenja i da ga primenite.

To bi mogao biti 5-dnevni program čišćenja jetre, koji je fokusiran na jetru i žučnu kesu, ili 5-dnevni program čišćenja bubrega koji je fokusiran na vaše bubrege i bešiku.

Informacije o ovim petodnevnim programima se mogu pronaći na mom sajtu, mom blogu, mojim knjigama i naravno u kutijama u kojima vam dolaze moji biljni proizvodi.

U zavisnosti od onoga šta je vaš lekar rekao i koliko ste bolesni, trebalo bi razmotriti moj 30-dnevni program čišćenja

organizma ili moj program lečenja neizlečivih bolesti.

30-dnevni program čišćenja organizma

Moj 30-dnevni program predstavlja „ponovno rođenje“. To je fizička, emocionalna i duhovna transformacija. To će vas vratiti u prošlost, povratiti nivo energije, nivo zdravlja i veličinu struka koji ste imali pre 20-30 godina.

To je odličan program da uradite ako ste umorni i ako vam je muka od bolesti i umora, ili ako ste prošli kroz neke psihičke, emocionalne ili duhovne drame ili traume i samo želite da počnete ispočetka.

Ja sam to uradio mnogo puta i imao sam hiljade pacijenata koji su to uradili, i jedino zbog čega su se pokajali jeste to što su oklevali i nisu to učinili ranije. Razgovarajte o novom rađanju; ovaj program vam bukvalno daruje novi život.

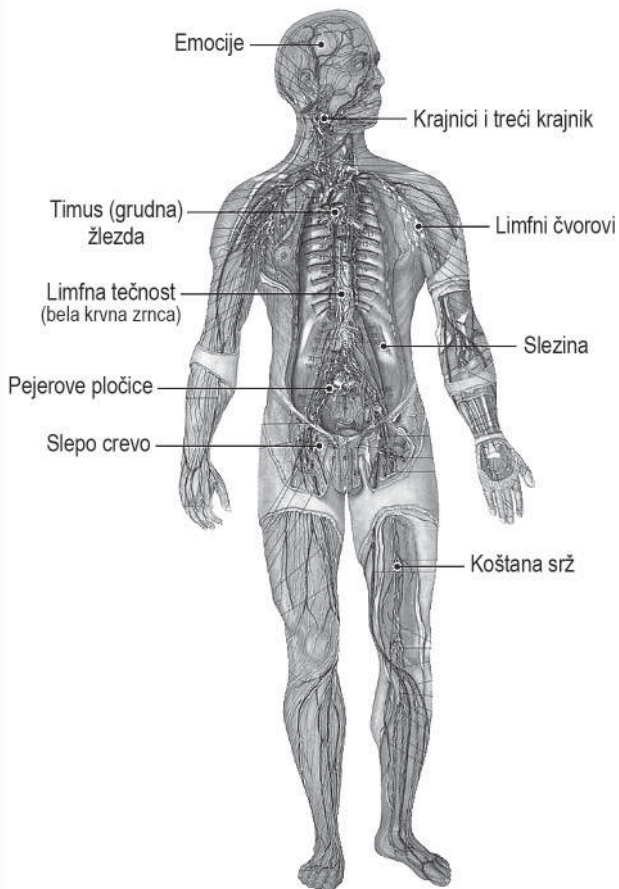
Program lečenja neizlečivih bolesti

Moj program lečenja neizlečivih bolesti je moj naintenzivniji i najagresivniji program prirodnog lečenja. Osmišljen u mom lečilištu kao poslednja nada za pacijente koji su umirali. Koristio sam ovaj program na svakom pacijentu koji je dobio smrtnu prognozu od strane svog lekara.

Ako se i vi pronalazite ovde, nabavite moju knjigu lečenja neizlečivih bolesti, usporite sa životom, počnite sa programom i pripremite se za čudo izlečenja.

Čišćenje organizma pomaže da dostignete vrhunac zdravlja!

Imuni sistem



Šesti korak: Jačanje imuniteta

Još jedna stvar koju sam otkrio u svom lečilištu jeste da skoro svakom mom pacijentu imuni sistem je bio neaktivan i dotrajao, ako ne i potpuno urušen, uništen i jedva da je funkcionisao, ostavljajući ih mnogo podložnijim raznim bolestima. To je verovatno bio jedan od glavnih razloga zašto su bili bolesni.

Kao što sam pomenuo u prethodnom poglavlju, do toga može dovesti zadržavanje fekalnih materija u crevima, sa čime vaš imuni sistem mora stalno da se bori, kao sa stalnom infekcijom. Ali ima dosta razloga zašto je imuni sistem prosečne osobe u lošem stanju.

Sve te razloge mogli bismo jednim imenom nazvati „moderan način života“.

Brza hrana nam **ne daje** hranljive materije koje su nam potrebne da bi izgradili imune ćelije i imune hemikalije. Takođe sadrži i konzervanse, prerađeni šećer, veštačke boje, arome i hiljade aditivnih hemikalija od kojih nas imuni sistem brani, a da ne spominjemo otrove koji se koriste u samoj proizvodnji te hrane. Ako dodate tu još nekoliko loših navika kao što su pušenje, alkohol, sokovi, nezdravi slatkiši, grickalice, brza hrana i sintetički lekovi (droge), neadekvatna fizička aktivnost, nedovoljno odmora i nedovoljno sna, onda je čudo da imuni sistem radi, čudo je da smo uopšte živi!

Konačno, tu je i stres... stres modernog načina življenja. Da li ste znali da samo u jednom jedinom danu, prosečna osoba dobija više podsticaja i informacija iz televizije, radija, novina, magazina, telefona, mobilnih telefona, kompjutera, bilborda, filmova, i drugog, nego prosečna osoba od pre 100 godina za čitav svoj ži-

vot. Pre samo 100 godina! Da li je ikakvo čudo što je naš imuni sistem urušen?

Osim toga, nedostatak fizičke aktivnosti i povišen nivo masti povećava rizik od skoro svake bolesti. Još kada na to dodate negativne emocije i duhovno stanje prosečnog čoveka, da li je ikakvo čudo što danas postoji više obolelih od raka nego ikada ranije u istoriji, a bolesti nastavljaju da se otimaju kontroli?

Godinama ranije su medicinska istraživanja otkrila neuropeptid receptore na površini mnogih imunih ćelija. Neuropeptidi su hemikalije koje nastaju u mozgu kada razmišljamo. Različite misli stvaraju različite neuropeptide. Ljubav, mržnja, stres, sreća, sve te misli stvaraju neuropeptide i to je razlog zašto mi možemo osetiti posledice ovih emocija u našem telu. Danas se zna da imuni sistem i njegove mnoge ćelije imaju receptore za njihove emocionalno stvorene moždane hemikalije. Takođe, zna se da vaš imuni sistem sluša, odgovara i reaguje na vaše

emocije. Većina mojih pacijenata ima lošu sliku o sebi, negativne misli i skoro konstantna negativna osećanja, pa onda, zar je ikakvo čudo što oni umiru od degenerativnih oboljenja. Podsetiću vas na ovo ponovo u osom poglavlju (Osmom koraku: Lečenje emocija).

Nezamislivo je da su u poslednje vreme same bolnice ti koji su krivci i koji su uzrok mnogih bolesti i infekcija, poput teških zaraznih bolesti koje izazivaju bakterije ili legionarske bolesti protiv kojih ne deluje nijedan savremeni lek.

Sušтина je da u mom lečilištu imuni sistemi mojih pacijenata su bili dotrajali, ako ne i slomljeni, zbog nečišćenja organizma iznutra, unutrašnjih toksičnih bakterija, usled nezdravog načina života, i njihovih konstantnih svakodnevnih loših emocionalnih navika. Njima je svima bilo potrebno jedno dobro i snažno jačanje imunog sistema.

Da ponovim, kao i o biljnim formulama o kojima sam ranije govorio, takođe sam

u lečilištu razvio i svoju formulu **Imuno Plus - Ehinacea**, i cilju obnavljanja imuniteta pacijenata, i više – u cilju bržeg oporavka od bolesti.

Zbog toga se u ovom šestom koraku podstiče rad imunog sistema uz pomoć formule **Imuno Plus - Ehinacea**. Želim da koristite 360 kapi te formule (90 kapi, 4 puta dnevno) svakoga dana, a ukupno 6 dana u nizu, koje će biti ukupno jedna cela bočica od 50 ml, u prvoj i trećoj sedmici prvih 30 dana.

Želim da budete otporni na bolesti, a najbolji način da to postignete jeste da izgradite jak, snažan i veoma aktivan imuni sistem.

Jačanje imuniteta pomaže da dostignete vrhunac zdravlja!



Sedmi korak: Fizička aktivnost, odmaranje, spavanje

Većina mojih pacijenata nije fizički aktivno, retko se kreću, a i ako se kreću, to nije redovno. Većina mojih pacijenata su bili gojazni zbog svojih loših navika u ishrani i zbog nedovoljnog kretanja. Takođe prekomerna težina drastično skraćuje vaš životni vek i drastično povećava šanse da postanete bolesni. Gojazni ljudi umiru decenijama ranije, jer gojaznost skraćuje život. Mogu li biti još direktniji? Naravno... nedovoljna fizička aktivnost i gojaznost vas ubijaju!

Redovna fizička aktivnost ima gotovo beskrajne prednosti po zdravlje. Održava vaše srce, krvne sudove i krvotok čistim i zategnutim, smanjujući rizik od ubice

broj jedan u savremenom svetu – kardiovaskularnih bolesti i šloga. Fizička aktivnost sprečava nastanak kardiovaskularnih bolesti. Fizička aktivnost ih leči i znatno smanjuje rizik od šloga.

Fizička aktivnost pomaže da držite svoju telesnu težinu u normali i masnoću pod kontrolom. Masnoća povećava rizik od svake poznate bolesti, a posebno ubice broj dva u savremenom svetu – raka. Fizička aktivnost sprečava bolesti, leči bolesti, i sprečava nastanak raka i leči rak!

Dakle, koliko ste vi fizički aktivni? Početi sa fizičkom aktivnošću je mnogo važnije od toga kako ćete to raditi, ali ja ću vam dati najvažnije savete.

Prvi savet: Zabava ne sme biti zaboravljena!

Ako to što radimo nije zabavno, to nam neće pomoći da izlečimo bolesti i unapredimo zdravlje. To će takođe dovesti do toga da brzo odustanemo od svega. Dak-

le: „Zabava ne sme biti zaboravljena“. Ovo je naročito važno kada je u pitanju pokretanje našeg tela, jer ako to nije interesantno, mi prekidamo i odustajemo, obično odmah. Tako da prvo pravilo glasi da upražnjavate onu fizičku aktivnost u kojoj vi uživate.

Drugi savet: Vi ste gazda!

Zapamtite ovo dobro, i stalno sebe podsećajte na ovo dok se bavite fizičkom aktivnošću. Ako vam ne bude interesantna neka aktivnost, onda promenite gazdu! Dakle, ako vam nije zabavno, onda stanite, promenite, podesite, izmenite, preokrenite, smejte se, plešite, šta god, ali nastavite sa kretanjem. Najvažnije od svega za vas je da budete aktivni barem jedan sat dnevno, nije bitno kako, ali bitno je da ste u pokretu.

Treći savet: Igračke!

Igračke su zabavne, a prvo pravilo glasi „zabava ne sme biti zaboravljena“. Ako je potrebno, izađite i nabavite neku „igračku“ za sebe. To može biti bilo šta što je interesantno, od modernih patika za trčanje ili ultra laganih i udobnih planinarskih cipela, lagane ali tople odeće za trening, štoperice, merača pulsa ili neki drugi elektronski uređaj, velike vreće i gumene rukavice da izbacite svoju negativnu energiju, ili napravite svoj zatvoreni prostor, ili još bolje, otvoreni prostor za vaše aktivnosti i trening. Mogu da pričam o ovome danima, ali suština je da se krećete, znojite, dišete, i da to radite svaki dan barem jedan sat dnevno.

Za kraj

Ja svakoga dana idem na naporno putovanje – avanturističko naporno putovanje. Ponekad je to samo šetanje po na-

selju, ponekad trčanje, a obično kombinacija svega: hodanja, brzog hodanja, trčanja, sprinta, pa čak i hodanje u stranu i unazad, i svaki drugi pokret koji me zabavlja. A pošto sam proveo svoj život u borilačkim veštinama, posle mog napornog putovanja, obično završim sa mojom teškom vrećom i „Bobom“ (gumena lutka koja trpi moje udarce). Drugim danima plivam, a imam mnogo plivačkih instrumenata koje me zabavljaju, kao što su maske, peraje, itd. U Italiji vozim bicikl uzbrdo i nizbrdo, koje nemam ovde na Floridi, a takođe i mnogo više pešačim.

Tako da ja upražnjavam na stotine različitih vrsta fizičke aktivnosti. Neke su za fleksibilnost, neke za jačanje, neke aerobne, neke su za bolju građu, a neke od njih samo zabavne, ali su sve aktivne.

Zato nemojte prestajati sa fizičkom aktivnošću!

Odmaranje

Odmor i opuštanje je vreme kada se vaše telo izgrađuje, obnavlja, puni, i sve ostale pozitivne reči. To je vreme kada se vaše telo samoisceljuje.

Većina mojih pacijenata nije dovoljno odmarala. Mnogima je teško da zaspe, posebno u ovo doba računara, pametnih telefona, televizije, automobila i brzih kafenih napitaka. Dalje, tekstualne poruke nisu način odmaranja, jer vi zapravo ne pričate preko telefona. „Vežbe smirenja” takođe nisu odmor. Odmaranje je... ne raditi ništa.

Odmaranje nije ni godišnji odmor, jer većini ljudi kada se vrati nakon obilaska 8 gradova u 5 dana, treba odmor od svog odmora.

Odmaranje nije igranje golfa, plivanje, igranje šaha ili pecanje. To može biti opuštajuće, ali nije odmor.

Razmišljajte na visećoj mreži za ležanje, ležeći u travi, plutajte na jezeru ili se zavalite u fotelji usred dana. Samo sve isključite. Uzmite fizičko, emocionalno i duhovno isključenje iz svega bar 15 minuta usred dana.

Odmaranje je veoma moćan lek.

Spavanje

Spavanje je od vitalnog značaja. To je obavezno. Bez sna, naše telo se urušava, ne obnavlja, i na kraju nas to dovodi do smrti. To je razlog zašto je lišenje sna najgori oblik torture.

Mnogi ljudi koje danas upoznajem pokušavaju da me ubede da im ne treba 8 sati sna dnevno, i da 4, 5 ili 6 sati je sasvim dovoljno za njih... Znam da ovo može čak i da zvuči razumno, posebno u ovom modernom, brzom svetu, gde moramo toliko mnogo da radimo, ali to ipak nije dovoljno.

Skoro svaka studija sna koja je urađena do danas, bez sumnje dokazuje da je ljudima potrebno 7 do 9 sati sna svaki dan da bi dostigli svoj najzdraviji fizički, emocionalni i duhovni potencijal, i da bi živeli svoj najduži mogući životni vek.

Spavanje je hrana. Spavanje nam daje šansu da eliminišemo naše neiskorišćene ili neizrečene emocije. Spavanje radi iste stvari kao i odmor, ali mnogo bolje, dublje i efikansije.

Fizička aktivnost, odmor i spavanje pomažu da dostignete vrhunac zdravlja!

Osmi korak: Lečenje emocija

Sećam se pre nekoliko godina, kada sam prvi put pročitao istraživanja koja su identifikovala receptore na skoro svakoj imunoj ćeliji za neuropeptidne hemikalije. To je bio značajan dan u mom životu. Šta to znači?

Kao što sam spomenuo u „Šestom koraku: Jačanje imunog sistema“, neuropeptidi su hemikalije koje nastaju u mozgu tokom svake misli ili emocije koju imamo. Oni stvaraju taj osećaj kada nekog zavolite, ili kada mrzite, ili kad ste ljuti, ili sve između. Pitanje je, zašto vaš imuni sistem ima receptore za vaše moždane hemikalije? Jednostavan odgovor je da vaš imuni sistem kao prvo, isceljuje i obnavlja vaše telo, i drugo, bukvalno

uništava bolesti i pomaže vam da unapredite zdravlje.

On sluša i reaguje na vaše emocije!

Da, vaše misli daju direktne naredbe vašem imunom sistemu. To je sama po sebi zastrašujuća pomisao za većinu ljudi.

Pošto prosečna osoba koju upoznam ima negativnu sliku o sebi, negativne misli i negativan stav i pogled na svet, da li je onda ikakvo čudo zašto je učestalost raka u porastu? Da li je ikakvo čudo zašto ljudi oboljevaju?

Imao sam pacijenta, mladu ženu koja je imala najgori oblik side, ne samo HIV, već je broj T-ćelija bio 2 – a rak je izjedao njeno telo. Bila je izuzetno negativno nastrojena. Rekao sam joj da ako želi da se izleči mora da postane pozitivna osoba, vrlo pozitivna i to brzo. Pokušala je, ali nije uspela. Jednog dana sam je zamolio da mi kaže nešto pozitivno. Ona je rekla: „Zar rak neće da me ubije?“ Umrla je posle par dana.

Moja poenta je da su pozitivne emocije zdrava hrana ne samo za naš imuni sistem, već takođe i za naše celo telo, um i duh. One nam daju gorivo za život, gorivo koje isceljuje bolesti i gorivo koje unapređuje zdravlje.

Tako sam u svom lečičičištu pomogao svim pacijentima da nauče kako da budu pozitivni i da iznose što veći broj pozitivnih komentara. U prevodu, to znači da usmerimo svoju pažnju i trud na postizanje željenog ishoda.

Dakle, ako je ishod svega taj da želite da izlečite bolest, ili još bolje da dostignete vrhunac zdravlja, onda bi bilo bolje da budete sigurni u to da svaka vaša misao koju mislite, svaka reč koju izgovorite, bude u svrhu dostizanja vrhunca zdravlja.

Ako ste kao ja, i kao desetine hiljada mojih pacijenata, ovaj način pozitivnog razmišljanja nije došao prirodno sam od sebe, već je uloženi određeni napor i trening. Srećan sam što ovo mogu da kažem danas. Ja sam intenzivno pozitivan, i pun

sam pozitivnih ohrabrenja koje crpim iz moje nevidljive kutije svako jutro, od momenta kada se tek probudim do moje poslednje misli kada idem na spavanje.

Ako zaista želite da dostignete vrhunac zdravlja, čitajte moje „Citate i lekovita ohrabrenja“ u dodatnom poglavlju na kraju ove knjige. Čitajte iznova, iznova, iznova i opet iznova. I radite svake sekunde svakoga dana na praćenju svojih misli i uverićete se da će vam sve to pomoći da dostignete vrhunac zdravlja.

Konačno, morate se odvajati, izbegavati, sklanjati ili čak bežati od negativno nastrojenih ljudi.

Većina nas, pogotovo kada smo bolesni, nije dovoljno snažna, nevažno koliko smo postali pozitivni, da bi ostali pozitivni i usred profesionalno negativnih čudovišta. Postoje ljudi koji su pretvorili svoju negativnost u umetnost. Tako da ako ne možete da ih izlečite sa svojim pozitivnim stavom, morate da bežite od njih. Postoji stara izreka u ratu o „poljima

smrti“ ili „zoni smrti“, koja je tamo gde meci lete i ljudi umiru. Znači „Ako se nađete u poljima smrti, gubite se odatle“.

Isto važi i kada se nađete u „zoni smrti“ negativnih ljudi. To mogu biti ljudi koje ne znate, ali s kojima se susrećete na ulici. Ili mogu biti poznanici, prijatelji, dugogodišnji prijatelji, najbolji prijatelji, kolege, članovi porodice, roditelji, deca, pa čak i supružnici. Mnogi moji smrtno oboleli pacijenti, koje su lekari poslali kući da umru, pre svog potpunog izlječenja, morali su da odbace svoj posao, svoje prijatelje, svoju porodicu, čak i svoje supružnike, jer su bili izvor prevelike, intenzivne negativnosti koju su morali da slušaju svakog dana dok su pokušavali da se izleče. Negativna osoba uzrokuje negativno emocionalno smeće, koje može biti jednako nezdravo kao i brza hrana, zatvor ili bilo koja druga negativna navika.

Često kada sam napolju, a razgovaram sa nekim, odjednom počinju da pričaju neš-

to što me uopšte ne zanima. A najčešće su to negativne propagande, negativna mišljenja, negativno maloumno hipnotičko ispiranje mozga, pokušavajući da me ubede da je „život besmislen, a ionako na kraju svi umremo“ na ovaj ili onaj način. I ja osećam kao da me usisava neki zrak tog negativnog psihičkog vampira ili gravitaciona sila negativne crne rupe.

Moj sigurnosni manevar je da ja jednostavno uradim neposredan „okret na stranu“ (vojna komanda) koji bi učinio svakog artiljerijskog narednika ponosnim, okretanjem za 180 stepeni i bežanjem onom brzinom kojom je potrebno. Često negativni bljuvator trči ka sledećoj najbližoj osobi do sebe i jedva primećuje moje ishitreno povlačenje.

Povremeno, ja sam sa drugom osobom kada se to desi i kasnije ta druga osoba dolazi do mene i kaže: „O moj Bože, ta osoba je bila strašna, a ti si me ostavio da stojim sam sa njim, a morao sam da slušam njegove negativne ludorije“. Sve

što mogu da kažem je da ponekad u životu, kada samo pokušavamo da izađemo iz „zone smrti“, da tu važi pravilo „spasavaj se svako za sebe“. Obično sam ja ta osoba koja će rizikovati svoju bezbednost i svoj život da bi pomogao drugome, ali kada su u pitanju „psihički“ negativci, ja jednostavno bežim od toga.

Imao sam pacijentkinju po imenu Brenda, kojoj je nakon njenog trećeg napada malignog raka glavni onkolog iz jedne od najboljih bolnica na svetu rekao da će umreti. Prethodno su joj obe dojke odstranili, ali su joj rekli da se rak i dalje širio na druge delove tela, i da bez obzira na celokupnu medicinu koja im stoji na raspolaganju, hemoterapiju, zračenja i operacije, ona će svakako umreti za dva meseca. Brenda je odlučila da preuzme život u svoje ruke, da promeni sve iz korena, počevši od onoga što je jela, pila i o čemu je razmišljala, i u tome je uspela! Ona je bila jedna od onih genijalnih paci-

jenata koja je i mene mnogo čemu naučila (trebalo je ja njoj da platim)!

Sećam se jednog od njenih najboljih osobina; a to je da je ona potpuno odbijala da čuje bilo kakve negativne misli od bilo koga. Samo bi uperila prstom u lice te osobe i rekla: „To nije moj svet!“, ili neke druge izjave kojima bi zaustavljala osobu koja je izbacivala svoje negativne bljuvotine i pokušavala da je inficira time. Postala je „crni pojas“ u „emotivnoj samoodbrani“, jedna od najboljih koje sam ikada video. Ona je još uvek živa, nakon 30 godina! Šaljem ti pozdrave, Brenda.

Da ponovim još jednom: Ako je ishod svega taj da želite da izlečite bolest, ili još bolje da dostignete vrhunac zdravlja, onda bi bilo bolje da budete sigurni u to da svaka vaša misao koju mislite, svaka reč koju izgovorite, bude u svrhu dostizanja vrhunca zdravlja.

Zato zapamtite: Ništa pozitivno se nikada neće desiti ako ste vi negativna osoba...

Moj savet je da uvek budete pozitivni, bez obzira na okolnosti!

Lečenje emocija pomaže da dostignete vrhunac zdravlja!



Deveti korak: Duhovno lečenje

Za mene, lečenje emocija predstavlja treniranje sebe da postanete skroz pozitivno nastrojeni, jer će to dovesti do samoizlečenja tela i unapređenja zdravlja.

Duhovno lečenje se pak odnosi na deljenje te pozitivne energije drugima. To je širenje pozitivnih informacija o zdravom načinu života – o sreći, radosti, smehu, uživanju, strasti, itd. To takođe dovodi do samoizlečenja i unapređenja zdravlja.

Ovo podrazumeva, recimo, da zastanete na putu i pomognete kada vidite kola sa podignutom haubom parkirana pored puta, ako im je potrebna pomoć, ili ako im treba telefon da pozovu nekog, ili samo da bi videli da ima ljudi koji brinu o drugima.

A osim pružanja ruke drugima, dobro je i ohrabrivati ih sa pozitivnim informacijama, koje oni mogu da iskoriste da vremenom pomognu sebi u samoizlečenju.

Vidite, ja sam čovek koji izbacuje iz sebe pozitivne informacije brže i bolje nego što se prodavac kola rukuje i smeška, tako da imam dosta iskustva sa ovim. Ponekad malo preteram, pa svoju mudrost iznesem u pogrešno vreme, mada i dalje mislim da će osoba kojoj sam je uputio kasnije prihvatiti te pozitivne informacije.

To je ona stara izreka: „Daj čoveku ribu, i nahranio si ga za ceo dan. A nauči ga da peca, i nahranio si ga za ceo život“.

Ili šta mislite o ovoj izreci: „Stanite i pozajmite drugom svoje kablove za startovanje auta, pomoći ćete im da jednom pokrenu kola...“

A dok se akumulator puni, možda možete da im ispričate još neki vic, da ih nasmejete, da im iznesete malo pozitivne mud-

rosti, da se sprijateljite sa njima, ili možda pozdravite zagrljajem, ili da im kažete da je ta nesreća možda ipak ispala sada na dobro, i da će im od sada ići sve bolje. Pa, ko zna, možda takvo širenje ljubavi, svakog dana, promeni ceo svet.

Dobro, još uvek radim na ovome, ali mislim da shvatate suštinu!

Sve u svemu, prvih osam koraka se ticalo samo vas, brizi o vama, o usredsređenosti samo na sebe. Samo na sebe, samo vi!

Život je poput maski sa kiseonikom u avionu: Prvo ih stavite sebi, jer ako padnete u nesvest usled nedostatka kiseonika, onda ne možete pomoći ni svojoj deci, ni bilo kome drugom. Zato se 90% ovih principa i osnova prirodnog lečenja tiče samo vas, ali ovaj Deveti korak se tiče drugih oko vas.

Imam jednog dobrog prijatelja koji se zove Badi. Družimo se malo, uglavnom u vezi sa vožnjom motora i igranjem karata, i to je sve. Ali ovaj Badi, kada se

pozdravljamo, on često kaže „Učini dan prijatnim!“, a ne samo „Prijatno“, dakle, „Ti sam učini dan dobrim“. To je tako dobro! Rekao mi je da je tako njegova majka govorila, pa je i njemu prešlo u naviku. Ovaj izraz „Učini dan prijatnim“ podrazumeva da sreća ne određuje ništa u životu, već prebacuje odgovornost na vas, to jest, vi određujete kakav će vam dan biti. To je tako dobro. To odašilje pozitivnu duhovnu informaciju, ali u isto vreme nameće i odgovornost.

Usudite se da budete drugačiji od drugih, da budete pozitivni i da širite pozitivan, zdrav način razmišljanja i zdrav način života. To će izlečiti i vas i druge. Ceo svet će učiniti boljim mestom za život.

Duhovno lečenje pomaže da dostignete vrhunac zdravlja!

Spisak načina da pomognete drugima:

1. Više se osmehujte.
2. Pričajte više šala.
3. Širite ljubav.

...



**Tinkture, čajevi,
kreme, ulja...**

Deseti korak: Posebni biljni lekovi

Do sada smo u ovoj knjizi govorili o osnovnim principima i programima prirodnog lečenja bolesti, ili ono što smo navikli do sada da zovemo „dostizanje vrhunca zdravlja“.

Hoću reći da sve o čemu smo do sada govorili, svaki program lečenja i svaka biljna formula, jeste za sve ljude, bez izuzetka! Ali sada ovde, govoriću o tretiranju simptoma vaše bolesti sa raznim biljnim formulama koje nisu za sve ljude.

Ovih Deset koraka lečenja privešćemo kraju na jedan poseban način: pričom o posebnim biljnim lekovima. Ovo sam ostavio za kraj, jer ljudi obično prvo pomišljaju na to pri prirodnom lečenju.

Konvencionalna medicina nas je pogrešno naučila da uvek tražimo nekakav poseban lek za lečenje naše bolesti, umesto da razmišljamo o korenitim promenama naših životnih navika – o konzumiranju vode, hrani, vazduhu, fizičkoj aktivnosti, pozitivnim emocijama, itd – o povratku zdravom životu. Kada je reč o glavobolji, ljudi obično prvo pomisle koja im lekovita biljka može pomoći, ali, istina je da nam često umesto tog biljnog leka treba duboko disanje, opuštanje, odmor, san, jedan poljubac, ili pražnjenje creva, a možda i sve to zajedno! Dakle, upozoravam sve ljude koji su bolesni da ne kreću od ove stavke, već da idu redom od prvog do devetog koraka lečenja.

Najveća stvar koja se desila u mom lečilištu bila je da se preko 80% (ako ne i 90%) pacijenata izlečilo od svojih bolesti idući redom od prvog do devetog koraka lečenja. Mnogi od njih se više nisu ni sećali kakav su problem imali. Oni nisu lečili konkretno neke simptome, bolest ili

određeni oboleli organ, već su se potpuno posvetili obavljanju svih devet koraka lečenja, dostizanju vrhunca zdravlja. Samo su o tome razmišljali, i tako su uspeli da ostvare čuda izlečenja. Dakle, suština je da nisu razmišljali o svojoj bolesti, niti su nju lečili.

Iz toga se vidi da je prirodna biljna medicina (izvorna medicina ovog sveta) čista, moćna i efikasna medicina!

Znači, tek kada savladate osnove zdravog načina života i dostignete vrhunac zdravlja, tek tada možete da određeni organ ili sistem organa tretirate i sa malo posebnih biljnih lekova. Zapravo, ja to toplo preporučujem!

Zašto čekati da vaš zdrav način života pokaže sve svoje rezultate, kada par bočica (ili malo više doza) biljnih lekova može rešiti svaki vaš problem, ublažiti bolove, upalu, iritaciju ili infekciju, i podstaći normalno funkcionisanje organa, a čak i u potpunosti otkloniti vaš zdravstveni problem?

Samo zapamtite da istinsko i dugotrajno zdravlje nastaje življenjem zdravim načinom života. A istinsko, dugotrajno zdravlje leči celo vaše telo, um i duh!

Ja sam napravio preko 500 vrsta biljnih lekova u svom lečilištu, i sada proizvodim oko 40 vrsta. Za više informacija o tome, pogledajte moj katalog biljnih lekova, ili posetite internet sajt

www.herbdoc.com ili

www.zdravljeizprirode.rs (Srbija)

Biljni lekovi pomažu da dostignete vrhunac zdravlja!

Biljni lekovi

dr Ričarda Šulca

Za čišćenje:

- Creva 1
- Creva 2
- Jetra-žuč
- Bubrezi-bešika
- Pankreas
- Čaj za detoksikaciju
- Čaj za bubrege i bešiku

Protiv prehlade i gripa:

- Grlo

Za cirkulaciju:

- Srce
- Mozak
- Cirkulacija

Za nerve:

- Nervi 1
- Nervi 2

Za žene:

- Ženska formula

Za muškarce:

- Muška formula

Za oči, usta i uho:

- Oči
- Usta
- Uho

Za ostale organe:

- Želudac
- Pluća
- Pankreas

Za mazanje:

- BFC foruma (ulje za regeneraciju dubljih tkiva)
- Melem (protiv ekcema i dr)

Kratak podsetnik za 30-dnevni program „Budi smiren - bićeš zdrav“

- 1.** Smirite se i zastanite, da biste dostigli vrhunac zdravlja.
- 2.** Jedite zdravu, biljnu hranu, i pijte sokove.
- 3.** Uzimajte **Super obrok** dva puta dnevno.
- 4.** Praznite creva 2-3 puta dnevno sa formulom **Creva 1**.
- 5.** Petodnevni program čišćenja creva, i još jedan 5-dnevni program čišćenja (jetre ili bubrega).

- 6.** Oko 360 kapi dnevno formule **Imuno Plus Ehinacea** tokom prve i treće sedmice.
- 7.** Budite fizički aktivniji, više odmarajte i spavajte.
- 8.** Lečenje emocija – budite pozitivno nastrojeni!
- 9.** Duhovno lečenje – širite ljubav!
- 10.** Posebni biljni lekovi i formule.

Šta je prirodna medicina?

Prirodno lečenje je lečenje u kojem vi pomažete svom telu da ojača svoju sposobnost samoizlečenja. A to se postiže odbacivanjem životnih navika koje su uzrokovale nastanak bolesti, a usvajanjem zdravih životnih navika koje dovode do vrhunca zdravlja. Kada je vaše telo zdravo i jako, ono se može izlečiti od svake bolesti, i potpuno se obnoviti. Prirodno lečenje predstavlja prepuštanje vašem telu da radi svoj posao, koje radi bolje od svih lekara, a to je obnova zdravlja i samoizlečenje od svega i svačega što postoji.

To se lako može videti na primeru posekotine. Kada se posečete, krv izlazi iz kože. Vremenom dođe do zgrušavanja krvi i nastane korica. Tada vaša koža i tkiva počinju da se obnavljaju. Kasnije korica

otpadne i došlo je do čudesnog izlečenja! Nama ovo ne deluje ništa čudno, to uzimamo zdravo za gotovo, ali nijedan lekar i nijedna bolnica ne može to da uradi na vašem telu.

Bez sumnje, naš organizam predstavlja savršenu mašinu za popravke, spremnu da se uhvati u koštac sa svakom bolešću, s tim da usled genetike, načina života i samog starenja nekad ne bude u stanju da se izleči i obnovi. Tada obolela osoba obično zatraži pomoć sa strane, najčešće od savremenih lekara.

A ti lekari smatraju da oni sami treba da izleče bolest, da se bore sa njom i da je unište rafalom hemijskih droga (lekova), dok obnovu telesnih funkcija obavljaju uz pomoć hirurških intervencija. Ovakva metoda lečenja može da ima uspeha, ali može biti i veoma opasna. Njihove intervencije su toliko agresivne i ekstremne, da često dolazi do oštećenja organa i nastanka drugih bolesti. Takođe, može doći i do nepopravljivih posledica nakon ope-

racije, ako su vam oštetili ili odstranili neki organ. To je najbolja metoda lečenja za one ljude koji ne žele da preuzmu apsolutno nikakvu odgovornost za svoje zdravlje, i koji odbijaju da promene bilo šta u svom načinu života.

S druge strane, prirodno lečenje je za one ljude koji hoće da se promene i usvoje pozitivne, zdrave životne navike. Kao lekar prirodne medicine, ja sam pomogao svojim pacijentima da poboljšaju svoje zdravlje, što je dalje dovelo do ogromnog jačanja sposobnosti njihovog tela za samoizlečenjem.

U svom lečilištu sam otkrio da telu nije potrebno mnogo da započne proces samoizlečenja. Kod većine mojih pacijenata bolest je nastala kao posledica njihovih životnih navika, odnosno, oni nisu omogućavali svom oslabeledom telu da se izleči, jer su se hranili nezdravo, pa je došlo do nedostatka hranljivih sastojaka u telu, nagomilavanja toksina, a onda i zatvora, začepljenja srčane arterije ili de-

mencije. Većini mojih pacijenata je zato bila potrebno samo dobro pročišćavanje organizma i usvajanje novog, zdravog načina života. Međutim, pacijenti koji su godinama oštećivali svoje zdravlje i ignorisali svoje loše zdravstveno stanje i brojne znake bolesti, oboleli su od teških bolesti, pa su im bili potrebni jači programi lečenja.

Bez obzira na njihovu vrstu bolesti, čak i ako je bila reč o poslednjim stadijumima degenerativnih oboljenja, prirodno lečenje se uvek pokazivalo kao mnogostruko bolje od bolničkog lečenja. Svi moji pacijenti su povratili svoje zdravlje, štaviše, dostigli su vrhunac svog zdravlja jednostavnim usvajanjem zdravog načina života. Rezultati lečenja uglavnom zavise od broja promena i usvojenih zdravih životnih navika. Naravno, za neke je bilo potrebno malo više vremena, ali ako se to uporedi sa dramom, traumom, bolovima i mučenjem sa skupim bolničkim lečenjem, razumnoj čoveku je lako da shvati

šta je bolje. Zapravo, ako na to gledate ovako, očigledno je da prirodno lečenje predstavlja jedino istinsko lečenje.

Dakle, prirodno lečenje je vrsta lečenja pri kojem pomažete svom telu da ojača svoju sposobnost samoizlečenja, tako što odbacujete nezdrave životne navike koje izazivaju bolesti, a usvajate zdrave životne navike koje dovode do vrhunca zdravlja. Kada je vaše telo zdravo i jako, ono se može obnoviti, popraviti i izlečiti od svega.

Citati dr Šulca

„Sutra će se desiti ono što verujete i radite danas!“

„Možete se izlečiti od svake bolesti. Samo prestanite da radite ono što vas je učinilo bolesnim, a počnite da radite ono što će unaprediti vaše zdravlje.“

„Vaš rad određuje vašu budućnost.“

„Ne postoje neizlečive bolesti. Nijedna jedina. Preuzmite odgovornost i imajte volje da promenite način života, pa ćete moći da se izlečite od svega.“

„Uzrok svih bolesti je u nekoj vrsti blokade: fizičkoj, emocionalnoj ili duhovnoj.“

„Vaše telo poseduje plan za dostizanje savršenog zdravlja, i stalno pokušava da ga dostigne zbog vas.“

„Vaše telo poseduje sposobnost da se samo potpuno izleči. Jedino mu je potrebna vaša pomoć.“

„Lako je izlečiti se. Za razboljevanje su potrebne godine stalnog, posvećenog rada.“

„Glavna svrha vašeg tela je da se stalno leči i obnavlja, da leči vas!“

„Prestanite da razmišljate o svojoj bolesti, i počnite da razmišljate o dostizanju vrhunca zdravlja. Vaša bolest ne predstavlja ništa loše, već je to blagoslov. To će biti vaša najbolja avantura u otkrivanju i stvaranju novog života, mnogo boljeg života, i u dostizanju vrhunca zdravlja.“

Lekovita pozitivna ohrabrenja

Uvod

Ovo se odnosi na „usmeravanje pažnje i trud na postizanje željenog ishoda“, to jest, izlečenja. Ovo je odlična definicija. Jednostavna je i pogađa pravo u suštinu. Odlična je! Sada, da kažemo nešto o toj suštini. Ono što ja želim jeste da budem savršenog zdravlja i da živim dugim životom ispunjenim ljubavlju, radošću, srećom, uspehom, uživanjem, zabavom, smehom, sa mnogo lepih trenutaka i još više ljubavi! Kako kažu, želim da „živim što duže i što lepše!“

Želim da dostignem maksimalni kvalitet i dužinu života. Želim da se osećam odlično i da radim sve što želim da radim, sve dok to mogu. Tako je!

U redu. I sami znate da sam imao dovoljno vremena da sam i sa svojim pacijentima usavršio ovakav životni stav. Imao sam dosta vremena da razmišljam o tome šta želim u životu. I zato, kada vidim druge da im je potrebna mala pomoć u tome, ja onda izvadim svoju nevidljivu kutiju sa 10.000 pozitivnih lekovitih ohrabrenja, koju nosim svuda sa sobom, da bih ih davao svima i svakome koga sretnem.

Mnogi ljudi misle da je život ono što ti „sudbina odredi“, i da nemaju kontrolu nad svojom budućnošću, verujući da je to sve u rukama „više sile“, da se nesreće, eto, prosto dešavaju slučajno, da su „rođeni pod srećnom zvezdom“ ili su loše sreće, da su srećne ruke ili su maleri. E pa ja ne mislim tako!

Možda će neko pomisliti da je to ego-centrično razmišljanje, i možda osećaju krivicu da se tako previše značaja daje samom sebi.

Naprotiv, na ovakav način sam pomogao hiljadama i desetinama hiljada ljudi. Pre sam im pomagao u svom lečilištu, a sada putem svog rada na misiji prirodnog lečenja i putem svoje fondacije. Ja volim da pomažem drugima i tome sam posvetio veći deo svog života, ali sam pre toga morao sam sebi da pomognem, inače bih bio mrtav već 40 godina i nikome ne bih mogao da pomognem. Dakle, prvo sam ja morao da dobro ozdravim, da ojačam i da postanem „egocentričan“, posvećen samo sebi. Samo sam ja sebi bio bitan!

A kada ojačate i postanete zdravi, onda možete početi da pomažete i drugima.

Kada sam otvorio svoje lečilište početkom 1970-tih godina, odmah sam video da „postajemo ono što jedemo“. To je prosta fizika: hranljivost onoga što jedemo direktno utiče na naš metabolizam i nivo vitalnosti i zdravlja. Tokom više decenija rada u tom lečilištu sa hiljadama pacijenata shvatio sam i da „postajemo ono što mislimo“, „kakve su ti misli, ta-

kav ti je život“. Nakon samo nekoliko minuta razgovora sa pacijentom, odmah bih znao da li želi da se izleči. Mogao sam da prepoznam ko želi, a ko ne, samo na osnovu onoga što su govorili, na osnovu reči koje su koristili i njihovog životnog stava. Odmah bih video ko je bio spreman na napor, da radi i da se izleči, a ko nije.

Prvo je potrebno da obolela osoba veruje da može ozdraviti i promeniti svoj način života, da počne živeti toliko zdravo da će njeno telo izlečiti samo sebe. I drugo, obolela osoba mora imati volju da primenjuje programe lečenja i biljne lekove, kako bi mogla da ozdravi. I to nas vodi skroz nazad na početak poglavlja...

„Usmerite svoju pažnju i trud na postizanje željenog ishoda!“

Kroz izlečenja hiljada i hiljada ljudi širom sveta od najrazličitijih bolesti i neđaća poznatih čoveku, uverio sam se u moć prirodnog lečenja, zdravog života i biljne medicine. A video sam i da je moć

prirodnog lečenja (i bilo kojeg drugog lečenja) u direktnoj vezi sa stavovima, voljom i trudom obolele osobe.

Da bi bilo šta delovalo na vaše ozdravljenje, morate verovati u to i raditi.

Ja imam kontrolu nad svojom budućnošću, ona je u mojim rukama. Ne kažem da ne verujem u Boga, već kažem da znam da mogu odrediti šta će se dogoditi sa mnom, odnosno, da odlučim šta će se događati u mom životu, imam moć da promenim svoju budućnost!

Mnogi ljudi su mi govorili: „Ti ne možeš da imaš kontrolu nad tim, to je u rukama Boga“. Kakvo patetično, kukavičko razmišljanje, je običan izgovor da se ništa ne radi. Ja sam takvima uvek odgovarao: „Bog pomaže onima koji pomažu sebi!“ Zato, spremite se da pomognete sebi, ovog trena, i možda vam onda neće ni trebati posebna Božija pomoć! Ja smatram da Bog može mnogo toga da učini za nas, ali sam uvek prvo gledao šta možemo sami da uradimo, da li prvo možemo

sami da rešimo problem, a da se za ona najveća čuda obratimo Njemu kada ne budemo mogli više ničim da pomognemo.

U svom lečilištu morao sam sve svoje pacijente da naučim šta da traže i kako da traže. Naučio sam ih da ne budu poput loptice u fliperima koju drugi bacaju na sve strane, niti list koji ide onde gde ga vetar duva, već da počnu razmišljati šta oni sami žele da postignu, kako to da postignu, i da urade sve što je neophodno da bi postigli svoje ciljeve. I, znate šta se na kraju desilo... dobili su ono što su tražili.

Vaše zdravlje u ovom trenutku je savršeno ogledalo spoja vaše genetike i načina života. Savršeno ogledalo! To je prosta fizika. Ja samo na malo drugačiji način kažem ono što piše u udžbeniku iz fizike ili genetike.

Pa zar je moguće da dobijete u životu nešto što niste tražili? Nikada se nije desilo da je zemljoradnik posejao jagode, a

da mu je tu posle iznikao kukuruz. Požnjećete ono što ste posejali.

Doslovno sve što se dešava, dešava se zato što je sve bilo uređeno da se to desi. A ko je to uredio? Vi!

Stoga, ako ste kao većina ljudi, ako niste srećni sa onim što ste sami stvorili, onda sve što treba da uradite jeste da se promenite. A najbolji način da to uradite jeste da počnete razmišljati o stvaranju nečeg drugačijeg.

Ja sam tako razmišljao u pozitivnom smeru da bih sebe izlečio od mog po život opasnog fizičkog deformiteta, iako su mi lekari rekli da je nemoguće izlečiti se od toga. Ako se sećate, rekli su mi da ću umreti do svoje 20. godine. Isto sam činio i kada mi se obnovila koža od opekotina četvrtog stepena, iako su mi lekari rekli da je to nemoguće da se desi! I isto sam činio kada sam zalečio ligamente svog kolena, iako su mi najveći svetski stručnjaci rekli da bez operacije neću nikada više moći da hodam.

Nisam otišao na operaciju, a sada ne samo da hodam, već poskakujem!

Ima i više nego dovoljno ljudi u svetu koji će vam reći da se nešto neće dogoditi, da nešto ne možete da učinite, i da je nešto nemoguće.

Ja sam ovde da vam kažem šta može da se desi!

Ja sam ovde da vam kažem šta vi možete da uradite!

Ja sam ovde da vam kažem da je sve moguće!

... A to je mnogo više od svega što možete zamisliti.

Ovakva ohrabrenja pomogla su hiljadama mojih pacijenata da stvore čuda izlečenja i da potpuno promene svoj način života.

Svi ljudi poseduju tu veliku moć, i svi to možemo, a dobićemo ono što budemo tražili. To su osnove fizike.

Pomogao sam svojim pacijentima samo time što sam im rekao da traže nešto drugačije i da žive na drugačiji, zdraviji način. I to je dovelo do drugačijih rezultata, do promena.

Ohrabrenja koja će promeniti vašu budućnost!

Vaša budućnost je samo vreme koje sledi upravo sada. Ja sam otkrio da je moguće promeniti i oblikovati tu budućnost tako što se samo promenite, samo prestanete da radite ono što radite sada, u ovom trenutku.

Opet, dakle, to su osnove fizike: Ako hoćete da se desi nešto drugačije sutra, onda samo promenite ono što radite danas.

Setite se šta sam malopre rekao, da je vaše zdravlje savršeno ogledalo spoja vašeg načina života i genetike. Način života predstavlja vaš izbor kako ćete živeti: koju ćete hranu jesti, kako će funkci-

onisati vaši organi za izlučivanje, kako i koliko često ćete biti fizički aktivni, i kakve će vam biti misli; doslovno sve što sada radite u životu određuje ono što će se desiti u budućnosti.

Znači, da bi moji pacijenti ozdravili, da bi doživeli drugačiju budućnost, bilo je potrebno da promene ono što su do tada radili. Nekima je trebalo da načine samo manje promene, dok su drugi (naročito oni koji su umirali) morali praktično sve da promene.

To je prosto: ako hoćete drugačije rezultate, drugačiju budućnost, onda morate želeti da se promenite, i da počnete od danas da živite drugačije. Moje tri omiljene rečenice ohrabrenja, koje nas podsećaju da mi posedujemo moć i sposobnost da promenimo svoju budućnost, glase ovako...

„Sutra će se desiti ono što verujete i radite danas!“

Ovo su moje reči. Mislim da sam ovo osmilio u svom lečilištu, kako bi pomogao pacijentima da shvate da mogu promeniti svoju budućnost. Samo je prvo potrebno da verujete da je moguće promeniti budućnost, a onda da uradite sve što je neophodno da se te promene i ostvare.

„Vaš rad određuje vašu budućnost.“

Ovo sam čuo u jednom poznatom filmu, kada je neko dete mislilo da ne može pobediti u jednoj trci, pa ga je jedan vitez ohrabrio i rekao mu da se usredsredi na trku, i da će sam time „promeniti svoju budućnost!“ U svakom slučaju, bez obzira ko je to rekao, i bez obzira da li sam ja taj citat malo izmenio, to jeste istina! To je samo još jedan način da se ohrabrite, jer, reći ću to opet, vaš rad određuje vašu budućnost!

Mogao bih možda na to još dodati da „Vi odlučujete šta će se dogoditi!“

To bismo mogli da spojimo u jednu rečenicu, pa bi ona glasila...

„Vaš rad određuje vašu budućnost, i vi odlučujete šta će se dogoditi!“

To je baš veliko ohrabrenje. Evo još jednog...

„Svaka vaša misao i svaka vaša reč koju izgovorite utiče na vašu budućnost!“

Mislim da je to izgovorila Luisa Hej...
Hvala ti, Luisa!

Ako bih na to mogao dodati (ja tako uvek menjam stvari, čak i sopstvene) i „sve što uradite“, tako da bi cela ova rečenica ohrabrenja izgledala ovako:

„Svaka vaša misao, svaka vaša reč koju izgovorite, i svako vaše delo koje uradite, utiče na vašu budućnost!“

Iz ličnog iskustva (i iz iskustva sa svojim pacijentima) mogu reći da sva ova ohrabrenja sama po sebi nisu dovoljno jaka da stvore čuda izlečenja ili ispunjenja najvećih životnih ciljeva; ali, ako se udruže zajedno sa radom, e pa, onda veoma brzo nastaju prava čuda!

Sušтина svega, dragi moji prijatelji, jeste da vi određujete kakva će vam biti stvarnost i budućnost. Zato izaberite neku dobru stvarnost i budućnosti, i ostvarite je! I kao poslednje...

„Razmišljajte samo o onome što je dobro, kako biste odbacili ono što je loše!“

Ili je bolje u obrnutom redosledu, tako da na kraju bude pozitivni deo:

„Da biste odbacili ono što je loše, razmišljajte samo o onome što je dobro!“

Može bilo kako, ali meni se sviđa ova druga. Neki kažu da je ovo kineska poslovica. Bez obzira, glavno je da to predstavlja koncept prirodnog lečenja. Vidite, kada su prvi put došli kod mene, moji pacijenti su razmišljali samo o svojoj bolesti, kao da su se spojili sa tom bolešću. I razmišljali su samo o tome kako da unište tu bolest. Bili su usredsređeni samo na svoju bolest.

Moj pristup je drugačiji. Ja kažem, zaboravite na bolest! Baš me briga za nju. Hajde da se usredsredimo na dostizanje vrhunca zdravlja!

To sam mnogo puta ponavljao. Znam da nisam najmudriji čovek na svetu, ali sam dovoljno mudar da znam, i to mogu da priznam sebi, da ja zapravo malo znam šta tačno nije u redu sa većinom bolesnih ljudi. I ne samo to, već ne znam kako da kažem, naredim ili medicinski „nateram“ njihovo telo da se izleči.

S druge strane, ono što znam da uradim jeste da stvorim tako neverovatno zdravo okruženje za telo, da će ono samo postati jače i samo sebe izlečiti! To je jedino istinsko i trajno izlečenje i ozdravljenje.

Dakle, ja pred svojim pacijentima nisam glumio svevidećeg i sveznajućeg genija, boga medicine, već sam radio na onome što je dobro, stvarao neverovatno zdravo okruženje za telo, um i duh, ne obraćajući pažnju na njihove bolesti. Tada se dešavaju čuda izlečenja!

Imam još najmanje 999 reči ohrabrenja da vam poručim, pa zato nastavite da posećujete moju internet stranicu, a ja ću ih dodavati još u budućnosti.

– *dr Šulc*

Deset principa zdravlja dr Šulca

1. Ja pijem tečnosti koje ishranjuju i pročišćavaju telo.

Pijem čistu vodu, sveže sokove od voća i povrća, i biljne čajeve!

2. Jedem hranu koja unapređuje zdravlje.

To je zdrava, biljna, hranljiva i organska hrana. To je program ishrane za obnavljanje zdravlja.

3. Primenjujem prirodnu, biljnu i nutritivnu medicinu.

Za prevenciju bolesti, za ishranjivanje, čišćenje, jačanje, balansiranje i lečenje mog tela!

4. Svakoga dana sam fizički aktivan.

Šetnja, trčanje, skakanje, istežanje, disanje, znojenje... i uvek uz zabavu!

5. Jednu sedmicu za svako godišnje doba izdvojim za pročišćavanje organizma.

Čišćenje sa sokovima, ili sa programom ishrane za čišćenje tela i programima biljne detoksikacije!

6. Primenjujem samo prirodno lečenje za prevenciju i lečenje bolesti.

Masaža, rad sa telom, hidroterapija, i sve druge terapije koje leče, a nemaju neželjenih efekata!

7. Stvaram zdravu kućnu sredinu radi svog zdravlja.

Prirodni sapuni, prirodna sredstva za čišćenje i prirodna odeća. Bez negativnosti sa televizije!

8. Razmišljam uvek pozitivno i tako unapređujem zdravlje.

Pozitivne misli i ohrabrenja koja stvaraju ljubav, smeh, mir, zabavu i uživanje!

9. Ophodim se prema drugima onako kako bih voleo i oni prema meni da se ophode.

Ophodim se i pričam sa drugima o sreći, prijateljstvu, pozitivnim stvarima, otvoreno, iskreno, brižno i sa ljubavlju!

10. Volim sebe i svoj život sve više svakog dana.

Trenirajte sebe u samoprihvatanju, samocentričnosti, u voljenju samog sebe!

Budite zahvalni na svemu što imate i razmišljajte samo o onome što želite još da stvorite.

Vaš rad određuje vašu budućnost!

Sutra će biti ono što verujete i radite danas!

Zaljučak

Ovozemaljski život je „kratkotrajna ponuda“, ne traje zauvek, i predstavlja test da li smo zainteresovani za večni život. Kao dete ja sam gledao kako oba moja roditelja umiru veoma strašnom smrću od svojih bolesti. Njihovi lekari su pomagali da se ubaci njihov kovčeg u raku. Tu sam razvio želju za životom, za što zdravijim i što dužim životom.

Sada sam oba roditelja nadživeo za šest godina, i planiram da još živim, a prognoze svojih lekara sam premašio za 40 godina, i planiram da još živim. Ja želim da živim kvalitetnim životom, da se osećam dobro, i želim da živim što je duže moguće.

Dok sam radio u lečilištu, imao sam tu sreću da sam proveo poslednje sate ili čak minute sa svojim pacijentima koji su

umirali. Sedeo sam pored njih, držao im ruke, i slušao njihova brojna kajanja. I zato mislim da bi najveći dar koji vam mogu dati bio da vam kažem oko čega su se ti ljudi kajali, šta su pogrešili u životu, kako vi ne bi načinili iste greške.

Većina ljudi živi ovaj život kao da je to probna predstava, nekako se suzdržavaju, kao da će imati i drugu šansu da žive istim životom. Ali možda nećemo imati drugu šansu! Zato se nemojte suzdržavati, već živite punim plućima, uživajte, i volite svim srcem i svom dušom.

Kada biste mogli sada da čujete te ljude koji su umirali, oni bi vam rekli upravo ovo, baš to bi vam kazali, i to bi oni voleli da vi znate!

Biografija dr Ričarda Šulca

Dr Šulc je odrastao u malom poljoprivrednom naselju u jednom seoskom okrugu Njujorka. Jedne snežne zimske noći probudio ga je majčin uspaničen glas dok je pokušavala ubediti lekara da dođe do njihove kuće, jer su putevi bili zatrpani. Te noći je njegov otac umirao polako i u bolovima od srčanog napada. Sat vremena je umirao, na kraju prestavši da diše u rukama svog mladog sina. Dr Šulc je tada imao samo 11 godina. Tri godine kasnije, kada je imao 14 godina, i njegova majka je umrla od teškog srčanog napada. Oba njegova roditelja su imala po 55 godina kada im je život bio naglo prekinut.

U njegovoj 16. godini, nakon godinu dana provedenih u bolesnom stanju, lekari su pronašli dr Šulcu jedan nasledni defor-

mitet i srčanu bolest. Rekli su mu da ako se ne podvrgne operaciji srca, njegovo slabo i deformisano srce neće moći da is-pumpava dovoljno krvi u odraslom telu, i da će zato umreti do svoje 20. godine.

Odbio je da ide na operaciju, napustio bolnicu i otišao da sam otkrije druge načine lečenja srca. Tokom sledeće tri godine načinio je radikalne promene u svom načinu života. Prešao je na biljnu ishranu, krenuo je da se intenzivno bavi fizičkom aktivnošću, i promenio doslovno sve što se tiče njegovog načina života, njegovog tela, uma i duha. Počeo je da primenjuje bezbrojne programe alternativnog i prirodnog lečenja, kao i programe pročišćavanja tela, posta i jačanja organizma. Nakon tri godine se vratio kod lekara koji su mu rekli da će umreti ako ne bude išao na operaciju. Ovog puta su mu rekli da se njegovo srce na čudesan način zalečilo samo od sebe. To je bilo prvo čudo izlečenja koje je doživeo dr Šulc.

Obuka kod najboljih učitelja

Dr Šulc priznaje da je „lovio“ mnoge od najboljih lekara prirodne medicine, uključujući i čuvenog evropskog naturopatu, Pava Ajrolu. Učio je i kasnije radio sa velikim lekarom prirodne medicine, dr Bernardom Jensenem, u njegovom zdravstvenom centru Hidden Valley Health Ranch. Učio je i od „najboljeg američkog herbaliste“, pokojnog dr Džona Kristofera, kasnije i diplomiravši na njegovom fakultetu. Dr Kristofer mu je ponudio da ostane tu i drži predavanja sa njim tokom sledećih nekoliko godina. Kada je proslavljeni učitelj preminuo, dr Šulc je nastavio da predaje na njegovom koledžu još jednu deceniju.

Pored doktorata iz herbologije, dr Šulc je postao i master u herbalizmu, biljni farmaceut, doktor prirodne medicine, i ima još jedanaest drugih titula na polju raznih vrsta terapija. Neverovatna je činjenica

da poseduje i tri crna pojasa u borilačkim veštinama.

Učenje od pacijenata

Početak 1970-tih godina dr Šulc je otvorio svoje prvo prirodno lečilište u Njujorku, nekoliko godina kasnije ga premestivši u Južnu Kaliforniju. Radio je u lečilištu do 1990-tih godina. Tokom tog perioda je upravljao i drugih prirodnim lečilištima u Evropi i Aziji. Tokom dve decenije rada, izlečio je doslovno na hiljade pacijenata. Dr Šulc tvrdi da je u školama naučio 5% od onoga što zna, a 95% znanja je stekao lečeći ljude, tako da svoje pacijente smatra pravim učiteljima. Bez sumnje, njegovo iskustvo u lečenju tih ljudi je ono što ga izdvaja od ostalih lekara prirodne medicine.

Tokom druge decenije svog rada, lečio je skoro isključivo pacijente koji su patili od srčanih, neuroloških, kancerogenih i drugih degenerativnih (takozvanih neizleči-

vih) bolesti. Njegovo lečilište je postalo poznato po lečenju ljudi od kojih su lekari konvencionalne zapadnjačke medicine odustali, poslavši ih kući da umru. Takođe, njegovo lečilište je poznato i po veoma efikasnim programima prirodnog lečenja, njegovim jakim biljnim formulama i po brojnim pacijentima koji su sami sebe izlečili, uprkos tome što su im njihovi lekari rekli da će umreti. Mnogi od tih pacijenata su živi i dan-danas, 20 ili čak 30 godina nakon što su im ti lekari rekli da će ubrzo umreti!

Glavni razlog što su ti pacijenti uspeali da dožive „čuda izlečenja“ jesu metode lečenja dr Šulca, njegovi programi lečenja i biljni lekovi kojim se postiže mnogo više nego što je iko pre mogao da zamisli. A takođe, dr Šulc je išao do krajnjih granica, do kojih se većina lekara prirodne medicine i herbalista plašila da ide. Dr Šulc uvek kaže: „Pokušao sam da ‘ubijem’ svoje pacijente sa intenzivnim programima lečenja i biljnim formulama, ali

nisam uspeo. A uostalom, njima su lekari i rekli da će umreti, oni bi trebalo već da su mrtvi, tako da nismo imali šta da izgubimo“. Ali njegovi pacijenti nisu umrli, već su napredovali i izlečili se. Njegov rad je dostigao čudesne rezultate bez predsedana, mnogo više od onoga što većina ljudi smatra da prirodna medicina može da postigne.

Prirodno lečenje i biljne formule dr Šulca se danas koriste u lečilištima širom sveta, da bi se pomoglo ljudima da se sami izleče od brojnih, navodno neizlečivih bolesti. Rezultati njegovog rada su sada poznati među svim lekarima prirodne i konvencionalne medicine. A mnogi njegovi pacijenti su i danas živi svedoci neograničenih mogućnosti prirodnog lečenja od doslovno svake bolesti.

Deljenje znanja o lečenju

Dr Šulc je 11 godina bio direktor Koledža herbologije i prirodnog lečenja u Velikoj

Britaniji. Deset godina je bio glavni predavač u Školi prirodnog lečenja dr Kristofera, i kodirektor Ošo škole za naturopatsku medicinu u Engleskoj, Francuskoj i Španiji. Pored toga, dr Šulc je i jedan od osnivača Udruženja master herbalista u Velikoj Britaniji.

Dr Šulc je predavao na brojnim univerzitetima, uključujući i Kembridž i Oksford univerzitet u Engleskoj, Medicinski fakultet Triniti u Irskoj, Omega institut u Njujorku, Kortihno Romero u Španiji, i u drugim institutima za prirodnu medicinu širom sveta. Držao je predavanja u mnogim verskim zajednicama, i gostovao je na brojnim televizijskim i radio-emisijama u Americi i Evropi. Poznat je kao predavač pun energije, strasti, posvećenosti učenicima i smisla za humor. Njegov način predavanja je uzbudljiv, inspirativan i pun entuzijazma. Najpoznatiji je po svom nedostižnom poznavanju prirodnih metoda lečenja.

Podučavanje prirodnom načinu lečenja je njegova životna misija

Nakon 15 godina rada na biljnoj medicini za svoje pacijente, dr Šulc je 1994. godine osnovao Američku botaničku apoteku, koja proizvodi i prodaje njegove efikasne biljne formule na nivou farmaceutskih proizvoda.

Dr Šulc i dan-danas obavlja svoju misiju lečenja ljudi, stvaranjem novih biljnih lekova, pisanjem knjiga i izdavanjem CD-ova i DVD-a o programima prirodnog lečenja. Takođe, dostupan je javnosti preko svog bloga, internet sajta:

www.herbdoc.com

na kojem odgovara na pitanja čitalaca i postavlja video-snimke sa objašnjenjima njegovih brojnih programa prirodnog čišćenja tela i izgradnje zdravlja.

Dr Šulc o svojoj Američkoj botaničkoj apoteci

Počeo sam da primenjujem prirodnu medicinu kada sam otvorio svoje lečilište u Njujorku početkom 1970-tih. Nekoliko godina kasnije sam otišao u Kaliforniju i otvorio lečilište u Holivudu. Tu sam počeo da pravim biljne lekove za svoje pacijente. Kasnije sam premestio svoje lečilište u Santa Moniku i Malibu. Zatim sam jedno vreme živeo u Evropi. Kada sam se vratio, moji pacijenti su me molili da nastavim sa pravljenjem svojih biljnih lekova, što sam i uradio.

Glas o tome se proširio, pa sam ubrzo počeo da pravim biljne lekove i za njih, i za njihove rođake, prijatelje, kolege sa posla, komšije, kućice, maćice, itd. Nika-

da se nisam reklamirao. A uostalom, ako nešto ide kako treba, onda nije ni potrebna reklama.

Iste 1994. godine, otvorio sam svoju Američku botaničku apoteku. Pravio sam biljne lekove u svojoj kuhinji, zajedno sa svojim asistentom Anišom Džons. Jednog svog pacijenta, Adama Lefa, zaposlio sam da mi pomaže oko poslovnih stvari. Moj asistent Aniša je sada šef proizvodnje i provere kvaliteta biljnih proizvoda, a moj pacijent Adam je direktor kompanije. A ja se još uvek u sve mešam.

Danas, nakon 34 godine pravljenja tih biljnih lekova, nije se mnogo promenilo. Da, sada imamo kompjutere, nekoliko većih zgrada i više radnika, ali još uvek ručno pravimo biljne lekove, kao što sam i ja radio u svom lečilištu.

Radim na istoj stvari kao i prethodnih 40 godina što sam radio: Učim ljude o prirodnom lečenju, i pravim najčistije, najjače i najefikasnije biljne lekove, kako bih pomogao ljudima da se izleče prirod-

nim putem i da dostignu vrhunac svog zdravlja.

Sada svake sedmice pišem na svom blogu na sajtu www.herbdoc.com. Tu snimam i postavljam video snimke, pišem članke i knjige, i svakog dana se bavim prirodnom medicinom. Ja nikada nisam imao izgubljen dan, zato što volim ovo čime se bavim svakog dana. Obučavam i svog sina, Artura, da nasledi ovaj posao, mada on zna da ja nikada neću otići u penziju.

Sve je svakog dana bolje i bolje.

– *Dr Šulc*