

Uputstvo za samoizlečenje i zdrav život

Dr Slađana Velkov

Postoji samo jedna bolest, pa zbog toga i samo jedan tretman. Ove upute i saveti za zdrav način života pomažu kod svih bolesti. Svaki savet je od velike važnosti za totalno izlečenje.

- Jedan sat posle izlaska sunca ili pre zalaska sunca praktikujte gledanje u sunce, počnite sa 10 sekundi, povećavajte 10 sekundi svakog dana . Stanite bosonogi na suhu zemlju ili beton dok gledate u sunce (trava zna da crpi energiju).
- Pijte čistu vodu bez fluorida ili filtrirajte vodu sa česme povratnom osmozom. Najbolja je prirodna izvorska neflaširana voda. (Ostavite vodu na suncu nekoliko sati u providnim, bezbojnim, staklenim flašama da bi upila sunčevu energiju. Ne ostavljajte je noću napolju (delovanje Meseca poništava energiju Sunca.)
- Vežbajte svakoga dana telesne vežbe i krećite se na svežem vazduhu.
- Izlažite se što više suncu (ne nosite naočare za sunce i ne koristite zaštitne kreme), naravno, izbegavajte opekline od sunca.
- Izbegavajte fluorescentno svetlo.
- Dišite duboko napolju na svežem vazduhu najmanje 20 minuta ujutru i uveče.
- Hodajte bosi najmanje 15 minuta dnevno. Provedite jedan sat dnevno u miru.
- Spavajte obavezno između 10 uveče i 2 ujutru, zato što tada naše telo luči lekovite hormone, ali dobro je spavati 6 do 8 sati dnevno. Pratite ritam sunca.
- Izbegavajte gledanje vesti na televiziji, samo će da Vas iznerviraju, kao i čitanje novena, jer novinare interesuje samo senzacija – ni briga ih nije za istinu. Pronađite hobi koji vas ispunjava, čitajte knjige, slikajte i slušajte relaksirajuću muziku.
- Izbegavajte komercijalne kozmetičke preparate - zameniti ih prirodnim.
- Ishrana treba da se sastoji od sirovog voća, povrća i kod žitarica, gotovo isključivo od prosa, bez životinjskih produkata (meso, mleko, sir i jaja). Jaja bi mogla biti odlična hrana ali samo ako su oplođena, ako kokošte borave u dvorištu zajedno sa petlom – zovu se još i živa jaja.
- Ako ne možete da odolite pa jedete i kuvano povrće, jedite dvostruko više sirovog povrća.
- Izbegavajte industrijsku hranu, posebno supe ili začine koji sadrže Mono Sodium Glutamat (koji se nalazi u skoro svakoj slanoj industrijskoj hrani); upotrebljavajte morsku so (ili još bolje, ne solite u opšte a za hladna jela koristite **Natrijum askorbat** – slani oblik vitamina C) i prirodno bilje.
- Izbegavajte dijetalne proizvode koji sadrže veštačke zaslađivače. Zamenite ih Malteksom (ješmenim slalom), ili, najbolje Steviom, a ako bolje razmislite – zaslađivanje bilo čega je potpuno nepotrebno i samo je jedna glupa navika.
- Izbegavajte alkohol, cigarete, kafu, crni čaj, žvakače gume, hranu ili pića iz konzervi.
- Postepeno eliminišite sve tzv. lekove ali, pod nadzorom vašeg lekara (koliko god on malo znao).
- Izbegavajte sintetičke vitamine – Askorbinsku kiselinu (vitamin C iz apoteke) obavezno zamenite **Natrijum askorbatom** – jedinim vitaminom C u prahu koji organizam u

potpunosti apsorbuje. Suština je u tome da Askorbinska kiselina ima Ph (kiselost) oko 3 što je jako kiselo i agresivno za organizam koji ima Ph između 7,1 i 7,3. Unošenjem Askorbinske kiseline, organizam vadi Kalcijum iz kostiju kako bi neutralisao njenu kiselost. **Na askorbat ima Ph oko 7 – skoro idealno.**

- Zamenite veštačke sobne osveživače prirodnim (cvet lavande, na primer).
- Izbegavajte upotrebu mobilnog telefona u blizini glave, koristite slušalice i držite, kad god možete, telefon dalje od tela.
- Budite pozitivni – znate ono “Nije teško biti fin...”, imajte osmeh uvek na licu, to će pospešiti lučenje lekovitih hormona.
- Ne razmišljajte i ne govorite negativno o sebi ili drugima jer vaša podsvest prati vaše misli. Ponašajte se kao da ste potpuno zdravi, čak i kada nalazi to ne pokazuju.
- Kad oprostimo, oslobađamo se mržnje i ljutnje koji utiču na lučenje loših hormona i oštećuju naše zdravlje. Opraštajući drugima, mi pomažemo sebi.
- Teško verovati ali čak i mentalne bolesti i problem slabovidnosti, mogu da se leče sirovom biljnom hranom i suncem.

Najčešći uzroci bolesti:

1. Nedovoljna elektromagnetna (sunčeva) energija
2. Nedostatak hranljivih materija (kuvana hrana bez Vitamina C, Enzima i vlakana).
3. Previše toksina i “Elektro-smoga” (nakupljenih u telu tokom svakodnevnih aktivnosti).

U skladu sa tim,u lečenju treba ispoštovati sledeće savete:

Telo treba da se preplavi hranljivim materijama i sunčevom energijom posebno, gledanjem u Sunce. Ne jesti kuvanu hranu najmanje 3 meseca. Kasnije možete dodati desetak posto jednostavne kuvane hrane samo za večeru (integralni pirinač, kuvano povrće, kuvano proso...), ali, bolje je biti na kompletno sirovoj hrani dok zdravstveni problem potpuno ne iščeznu. Desetak čaša svežeg soka dnevno, na svaka 2 sata: pet čaša od zelenog lisnatog povrća i pet čaša od kombinacije jabuka/šargarepa/cvekla . U početku, ako ne možete piti toliku količinu soka, možete piti manje količine ali morate ih piti svaka dva sata. Sokove treba pripremati sveže ali, ako ostalim sokovima dodate sok od jabuke on će sprečiti oksidaciju u njima. Sok gutajte u laganim gutljajima, zadržavajući ga što je duže moguće u ustima, kako bi se pomešao sa pljuvačkom. Treba jesti presno (sirovo), termički neobrađeno povrće, i male količine, prethodno u vodi natopljenih badema ili lešnika. Dobro je primeniti i dijetu po dr Johani Budvig i u mladi, potpuno ne masni sir (Skuta ili u Srbiji poznatiji kao Urda), na količinu od šetiri kašike sira, dodati po 2 kašike lanenog ulja i 2 kašike sveže samlevenog lanenog semena (seme je posebno važno za muškarce – za prostatu).

Ipak, prvi korak u svakoj zdravstvenoj terapiji treba biti **ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA**, bilo da se to radi “Hidrokolon terapijom” ili nekim od “Čistača debelog creva”.

ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA

Kada počnemo da se hranimo pravilno, otpaci tumora i drugi toksičan otpad počinje da se topi i ceo ide u debelo crevo gde se ponovo apsorbuje. Ovaj proces može napraviti puno zdravstvene štete kod bolesne osobe. Pored toga, jetra, koja je već preopterećena toksinima, ne može više da obavlja svoj zadatak čišćenja i izbacivanja toksina u creva i često dolazi do pojave “**Ascita**” – nakupljanja vode u abdomenu. Kako bi jetra mogla da obavlja svoju funkciju u potpunosti, neophodno je “**ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA**”, bilo kojim od načina da se to uradi: “Hidrokolon terapijom” u nekoj od zdravstvenih institucija, ili uz pomoć soli postupkom osmoze i, najkomfortnije, uz pomoć “**KOLON ČISTAČA**”, koji nije ni laksativ ni klistir.

Nakon toga treba da usledi čišćenje jetre koje može da se uradi po **Dr Lai Ciu Nan** ili po **dr Huldi Klark**.

Svi imamo kamenje u žuči. Jedino je razlika u tome koliko ih imamo, malo ili mnogo, i da li su veliki ili mali. Jedan od simptoma kamena u žuči jeste osećaj nadutosti posle obilatog obroka. Osećate se kao da niste u stanju da svarite hranu. Ako se stanje pogorša, osećate bolove u predelu jetre. Ukoliko mislite da imate kamen u žuči, Ciu Nan nudi sledeći metod za prirodno izbacivanje kamena. Ovaj tretman je pogodan i za one koji imaju slabu jetru, jer je jetra povezana sa žučnom kesom.

Režim: Prvih 5 dana piti po 4 čaše soka od jabuke dnevno. Umesto toga možete jesti 4 ili 5 jabuka dnevno, šta god vam više prija. Jabukov sok smekšava kamen iz žuči. Tokom ovih prvih 5 dana jedite normalno. Šestog dana nemojte ništa jesti niti piti posle 14h i nemojte večerati.

*U 6 popodne uzmite kašičicu Gorke soli (magnezijum sulfat) s čašom tople vode (prva doza).

*U 8 uveče ponovite to isto (druga doza). Magnezijum sulfat otvara žučne kanale.

*U 10 uveče popijte pola šolje maslinovog ulja (ili susamovog ulja) sa pola šoljice sveže izcedenog limunovog soka. Dobro promešajte i popijte. Ulje podmazuje kamenje kako bi im pomoglo da prodju. Čim popijete napitak, odmah legnite na leđa ili levi bok. Pokušajte da budete potpuno mirni barem 20 minuta i da ne ustajete u toku noći.

*Sledećeg jutra, ne pre 6:00, popijte treću čašu (dozu) gorke soli. Ako osetite mučninu sačekajte malo i onda pijte. Vratite se u krevet i ležite na levi bok, po potrebi idite u WC.

*Dva sata kasnije, u 8:00, popijte četvrtu čašu (zadnju dozu) gorke soli, vratite se u krevet. Posle još 2 sata možete jesti, počnite prvo sa laganom hranom. Treba jesti nemasnu hranu u danima terapije i pridržavati se tačnog tajminga i doze.

DODATAK: 1 šolja = 250 ml , 1 šolja soka od limuna = otprilike 3 iscedena limuna. Sledećeg dana primetićete zelene kamenčiće u stolici. „Obično plutaju“. Mnogi su izbacili po 40 ili 50, pa čak i 100 kamenčića. Mnoštvo. Čak i ako nemate ni jedan od

simptoma kamena u žuči, to ne znači da ih nemate. Uvek je dobro pročistiti se s vremena na vreme.

Kako gledati u sunce: Gledati u sunce u toku prvog sata posle izlaska sunca ili u toku zadnjeg sata pre zalaska. Stanite uspravno, bosonogi na goloj zemlji (ako je moguće). Skinite naočare. Možete treptati. Počnite sa 10 sekundi i povećavajte 10 sekundi dnevno. Ako je oblačno, gledajte u sunce ali ne povećavajte vreme. Kada je hladno, gledajte kroz otvoren prozor. Ako ste bolesni, zamišljajte da svetlost sunca ide u problematični deo tela. Budite zahvalni. Posle gledanja u sunce, protrljajte dlanove i držite ih na očima dok svetleći oblici ne nestanu. Posle ili pre gledanja u sunce, hodajte bosi 45 minuta (poželjno). Kada dostignete 45 min gledanja u sunce, smanjite vreme gledanja za 1 min dnevno dok ne dodjete do 15 min i ostanite tu 1 godinu. Ako želite, produžite do kraja života.

*Sunčajte se najmanje 1 sat dnevno (poželjno nagi).

*Držite vodu na suncu u providnoj, staklenoj flaši nekoliko sati i pijte..

Dr Frederick's Klenner vitamin C terapija:

1. Prva 24 sata uzimati na svaka 2 sata po 2 grama čistog vitamina C (Natrijum askorbata u prahu ili liposomalnom obliku). Ukoliko se pojavi proliv, produžiti na svaka 4 sata. Proliv je znak da ste dostigli dozu koja je maksimalna za vas i telo više ne resorbuje vitamin C već ga izbacuje. Proliv je bezbolan i, uglavno se javlja kod korišćenja Na askorbata u prahu.

2. Narednih 48 sati uzimati po 2 grama vitamina C na 6 sati. Narednih 48 sati uzimati po 2 grama vitamina C na 12 sati.

*Kod dece starije od 4 god. doza je upola manja.

*Deca do 4 godine ne mogu uzimati veće količine vitamina C oralno. Kod njih, vitamin C može da se aplikuje intramuskularno (injekcijama).

*Vitamin C ne sme biti Calcium Ascorbat jer može izazvati bubrežni kamenac.

*Vitamin C može biti u obliku Sodium (Natrijum) Ascorbata što je najbolji oblik vitamina C, a još bolji je njegov liposomalni (zauljeni) oblik. U vodu sa kojom pijete vitamin, dodajte malo prirodnog soka od limuna da bi ste pospešili absorpciju veštačkog vitamina C.

Želim vam dug i zdrav život!!!

Proučite takodje rad: Dr. Herbert Shelton, Dr. Max Gerson, Dr. Norman W Walker, Dr. Edward Howell, Dr. Ann Wigmore Korisni linkovi:

<http://www.drday.com>

<http://www.youtube.com/watch?v=fQ1r631bFN0>

<http://vimeo.com/16931288>

<http://www.annieappleseedproject.org/brcacu.html>

<http://www.living-foods.com/articles/enzymes.html>

<http://www.fluoridealert.org/health>

www.mercola.com/article/soy/avoid_soy.htm

<http://www.consciousmedianetwork.com/home.htm>

http://shop.toolsforhealing.com/category_s/1.htm

<http://video.google.com/videosearch?q=vaccination+the+hidden+truth&emb=0>

<http://www.tuberose.com/Fluoride.html>

http://www.iodine4health.com/research/flechas_2007_iodine2.mp3

http://www.newmediaexplorer.org/chris/2007/01/31/consequences_of_iodine_deficiency.htm <http://www.russellblaylockmd.com/>

<http://www.scribd.com/doc/451268/Dr-Gerard-F-Judd-Ph-D-s-Good-Teeth-Birth-to-Death-The-Prescription-for-Perfect-Teeth-Originator-of-the-Alcohol-Cure>