Priprava na program

Program pričnemo izvajati, ko smo se dobro seznanili s projektom, ko smo se nanj pripravili. Pomembno je, da smo odločitev za program sprejeli zavestno in se odločili, da ga izpeljemo 100%.

Priprava na izvedbo programa

**Sokovnik** Brez sokovnika je izvedba programa nemogoča. Najboljši sokovnik za široko uporabo je Champion 2000 (po navedbah dr. Schultza).

**Količine sadja za sokove** Vedno imejmo sadje za naslednji dan pripravljeno en dan prej.

**Strahovi, napetosti, neželena psihična stanja** Pred projektom se seznanimo z enim izmed sistemov psihoterapije za samopomoč, s katero pričnemo dan oz si pomagamo v primeru neželenih psihičnih stanj.

**Tinkture, toniki, juhe, recepture** Pred pričetkom programa napravite načrt nabave sestavin, ki jih potrebujete za izvedbo programa, da jih boste dobili v zadostni količini in pravočasno.

30 DNEVNI PROGRAM ČIŠČENJA ORGANIZMA

Večer pred pričetkom 3 – 6 žličk čaja za Detoksikacijo v 1,8 l vode po navodilih na embalaži.

**1. DAN** Pozitiven pričetek dneva. Recite si nekaj pozitivnega. Dobro jutro, življenje je čudovito, ljubim svoje življenje.

Če se zbudite zlovoljni, s slabim občutkom, ali pri sebi zaznate občutke, ki so navedeni na listi neželenih občutkov, ta občutek vključite v formulo za odpravo nasprotne motivacije in izpeljite enega izmed postopkov psihoterapije, ki ste ga osvojili.

V primerih, ko pa je jutranje stanje samo nekoliko čemerno in ne predstavlja resne psihične napetosti, pa samo stopite pred ogledalo, visoko in radostno dvignite roke, kot da se nečesa zelo veselite in se v ogledalu nasmejte sami sebi.

Recite nekaj pozitivnega, nekaj, kar res občutite. Recimo, danes bo dober dan, Danes je eden izmed najpomembnejših dni na poti moje ozdravitve,. Ne ponavljajte kot robot in ne izgovarjajte stavkov, ki niso skladni z vašim dejanskim stanjem ali so neskladni s situacijo, v kateri se nahajate. Nikakor tudi ne uporabljate **negativnih** besed. Ne recite jaz se ne počutim **slabo**, temveč, jaz se počutim dobro, boljše kot kadarkoli in lepo mi je. Občutite, da je to res tako.

Popijte 2.5 dl vode. Čiste, po možnosti izvirske vode studenčnice.

Vzemite ščetko, in si podrgnite kožo. Stuširajte se in si umijte telo. Najbolje brez mila. Z vodo, ki ima temperaturo telesa. Ne občutite niti toplote, niti hladu.

Nato uporabite izmenično toplo in hladno vodo na obolelem delu telesa. Ko se tuširate s prijetno toplo vodo, povečajte temperaturo vode kolikor lahko zdržite in se tako tuširajte približno 1 minuto. Nato vodo v trenutku ohladite in se s hladno vodo tuširajte 15 – 30 sekund. To bo velik šok, in tako mora biti. Lahko zadrhtite, zajočete, kričite, karkoli. To je v redu. Po približno 30 sekundah vodi postopno dvigujte temperaturo do najvišje sprejemljive in tuširajte 1 minuto. Po tej minuti hitro spet nazaj na hladno, najbolj hladno. Bistvo postopka je, da presenetite organizem. Ta postopek ponavljajte 7 x. Zjutraj tuširanje zaključite s hladno vodo, da vas razbudi, zvečer z vročo vodo, da vas uspava. Celoten postopek traja okrog 10 – 15 minut. Tuš vroče in hladne vode usmerite še posebej na oboleli del telesa in ga energično masirajte. **Brez izmeničnega tuširanja je program nepopoln.**

7:15 Prvi obrok. Če ste na sokovih, naj bo to najmanj 7 dl soka.

7:30 - Na zmernem ognju kuhajte čaj za Detoxikacijo, 15 minut, po navodilih.

Ko se čaj kuha, pričnete s pripravo tonika za čiščenje jeter.

Receptura za TONIK ZA ČIŠČENJE JETRE : **Osnova tonika za** **pozimi in spomladi**: izcedite 2,5 dl svežega soka (pomaranče, 1 limona, grejp, mandarine) /PAZI, TU JE POMEMBEN PODNEBNI PAS. RECEPTURA ZA PODROČJE SLOVENIJE NI ENAKA RECEPTURI ZA PODROČJE KALIFORNIJE/

**Osnova tonika za poleti in jeseni**: pomešajte 2,5 dl svežega soka iz jabolk in ali grozdja /PAZI, TU JE POMEMBEN PODNEBNI PAS. RECEPTURA ZA PODROČJE SLOVENIJE NI ENAKA RECEPTURI ZA PODROČJE KALIFORNIJE/

Osnovi za tonik dodajte 2,5 dl izvorske ali prečiščene vode, 1 – 5 strokov česna (pričnite z 1 in povečujte vsak dan za 1 strok), 1 – 5 jušnih žlic (pričnite z 1 in povečujte vsak dan za eno, dokler ne pridete do 5) hladno stiskanega olivnega olja, ingver cca 2,5 cm oz toliko da se izognete slabosti zaradi česna.

Pijte tonik za čiščenje jeter. To opravite v miru in tišini, da ne pride do slabosti.

Precedite čaj in ga nalijte v skodelico.

8:00 - oz 15 minut po toniku popijete dve skodelici čaja Detox in 70 kapljic tinkture Jetra Žolč.

8:45 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

9:15 - 70 kapljic tinkture Detox

9:40 - Spijete 2 dl soka /30 % vode, razblaženo/, dodajte 2 žlički superobroka.

Vzemite tinkturo Cirkulacija iz pekoče paprike. Pričnite s 5 kapljicami in povečujte dozo do 10 kapljic, odvisno tudi od moči kapljic. Če imate blažjo tinkturo, lahko pričnete s količino, ki vam je sprejemljiva oz na meji sprejemljivosti in jo vsak dan povečate za nekaj kapljic, dokler ne pridete do količine, ki jo še lahko prenesete.

9:50 Pojdite na svež zrak, hodite zunaj, bosi, bodite fizično aktivni, delajte vaje globokega dihanja /dihalne aktivacije/, 10 minut.

11:00 pijte sok ali kalijevo juho.

**Kalijeva juha:** 25% (ali 5 kom) drobnih rezin korenja in nasekljane cele rdeče pese, 25% drobnih rezin krompirja, 25% nasekljane čebule, 25% gomolja zelene in temnozelene zelenjave, pekoča paprika za okus, dovolj vode da prekrije vso zelenjavo. Naj se kuha na čim manjši temperaturi 2 uri ali malo dlje. Precedite ali samo zajemite s svojo posodo in popijte samo juho. Zelenjavo pustite za kompost. Naredite dovolj za dva dni. Dobri dodatki: organsko, nerafinirano, hladno stiskano olivno olje, pekoča paprika in česen. Slabi dodatki: vsake vrste soli, sojasauce, miso, kelp??, kakršnikoli vitaminski ali mineralni dodatki. Ne dodajajte in ne jejte ničesar, kar je izdvojeno iz naravnega stanja in kar ni v svoji popolni, naravni obliki.

11:30 - Vzemite Formulo Črevesje 2. (1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode).

12:00 kosilo. Vaš drugi dnevni obrok.

Pojejte 1 strok česna ali 2 stroka kasneje tokom dne.

13:00 - 2 skodelici čaja za detoksikacijo + dodajte 70 kapljic jetra žolč tinkture.

Pijte še sokove.

Vzemite tinkturo Cirkulacija ali jo pomešajte z 1 dl soka

Masirajte oboleli del telesa ali naj vas masira kdo drug.

13:20 70 kapljic tinkture Detox.

13:40 - 2,5 dl soka ali kalijeve juhe.

14:15 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

Če uporabljate močno črno kašno oblogo jo zamenjajte in dajte svežo.

Smejte se, pripovedujte šale, ki ste se jih naučili in govorite o lepih stvareh.

14:45 - Pijte sokove, oprostite nekomu ali oprostite sebi. Proces oproščanje.

15:30 - popijte 2,5 dl soka korenčka.

16:30 - Pijte sok

Vzemite še tinkturo cirkulacija in povečujte dozo, kolikor lahko izdržite.

16:45 - 2 skodelici čaja Detox in 70 kapljic tinkture jetra žolč. Predstavljajte si, kako gredo zdravilne rastline skozi krvni obtok, na mesto kamor je potrebno, ga zdravijo.

17:00 - Tinktura Detox 70 kapljic

Delajte vaje globokega dihanja in si predstavljajte, da te ozdravili in kako je to lep občutek.

17:30 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

18:00 - Pijte sokove ali jejte solato za večerjo.

19:00 - pijte sokove ali kalijevo juho

20:00 - Vroče hladno tuširanje, zaključimo z vročo vodo

Pijte še sokove

20:30 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

21:15 - Tinktura Detox 70 kapljic

Pričnite s pripravo čaja Detox (7 dan pričnnemo s pripravo čaja za ledvica in mehur) za naslednji dan

Vzemite 70 kapljic tinkture Nervi 1 (Živci 1 ali Antistress)

Nanesite oblogo z ricinusovim oljem ali zamenjajte močno črno oblogo na obolelem ali poškodovanem mestu.

Dajte telesu nekaj zdravilnih sporočil. Ljubim življenje, Rad imam vse okrog sebe, Moje telo se samo zdravi.

22:00 - Lahko noč. Zamislite si, da ste ozdravil, da ste polni energije, bodite hvaležni sebi, da vam je uspelo izpeljati vse postopke, predvidene za ta dan.

Odlično izpeljan dan.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* zaključek prvih 7 dni čiščenja organizma \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

8. DAN

Pozitiven pričetek dneva. Recite si nekaj pozitivnega. Dobro jutro, življenje je čudovito, ljubim svoje življenje.

Če se zbudite zlovoljni, s slabim občutkom, ali pri sebi zaznate občutke, ki so navedeni na listi neželenih občutkov, ta občutek vključite v formulo za odpravo nasprotne motivacije in izpeljite enega izmed postopkov psihoterapije, ki ste ga osvojili.

V primerih, ko je jutranje stanje samo čemerno in ne predstavlja resne psihične napetosti, samo stopite pred ogledalo, visoko in radostno dvignite roke, kot da se nečesa zelo veselite in se v ogledalu nasmejte sami sebi.

Recite nekaj pozitivnega, nekaj, kar res občutite. Recimo, danes bo dober dan, Danes je eden izmed najpomembnejših dni na poti moje ozdravitve,. Ne ponavljajte kot robot in ne izgovarjajte stavkov, ki niso skladni z vašim dejanskim stanjem ali so neskladni s situacijo, v kateri se nahajate. Nikakor tudi ne uporabljate **negativnih** besed. Ne recite jaz se ne počutim **slabo**, temveč, jaz se počutim dobro, boljše kot kadarkoli in lepo mi je. Občutite, da je to res tako. Če to ni vaše dejansko stanje, si zamislite, da ste dobre volje, da ste radostni in veseli, ker pričenjate nov dan. Osredotočite se na svoja pričakovanja in si predstavljajte, da so se vam že izpolnila.

Popijte 2.5 dl vode. Čiste, po možnosti izvirske vode studenčnice.

Vzemite ščetko, in si podrgnite kožo. Stuširajte se in si umijte telo. Najbolje brez mila. Z vodo, ki ima temperaturo telesa. Ne občutite niti toplote, niti hladu.

Nato uporabite izmenično toplo in hladno vodo na obolelem delu telesa ali na področju, kjer so se zgodile kakšne spremembe. Ko se tuširate s prijetno toplo vodo, povečajte temperaturo vode kolikor lahko zdržite in se tako tuširajte približno 1 minuto. Nato vodo v trenutku ohladite in se s hladno vodo tuširajte 15 – 30 sekund. To bo velik šok, in tako mora biti. Lahko zadrhtite, zajočete, kričite, karkoli. To je v redu. Po približno 30 sekundah vodi postopno dvigujte temperaturo do najvišje sprejemljive in tuširajte 1 minuto. Po tej minuti hitro spet nazaj na hladno, najbolj hladno. Bistvo postopka je, da presenetite organizem. Ta postopek ponavljajte 7 x. Zjutraj tuširanje zaključite s hladno vodo, da vas razbudi, zvečer z vročo vodo, da vas uspava. Celoten postopek traja okrog 10 – 15 minut. Tuš vroče in hladne vode usmerite še posebej na oboleli del telesa in ga energično masirajte. **Brez izmeničnega tuširanja je program nepopoln.**

7:30 - Na zmernem ognju kuhajte čaj za Ledvica in Mehur, po navodilih.

Ko se čaj kuha, pričnete s pripravo tonika za čiščenje ledvic in mehurja.

Receptura za čiščenje ledvic in mehurja**:** Stisnite 1 – 2 limoni,dodajte 0,5 do 1 liter čiste izvirske vode (ali prečiščene) in 5 – 20 kapljic tinkture Cirkulacija. Za boljši okus lahko dodate majhno količino javorjevega sirupa za okus.

Pijte tonik za čiščenje ledvic in mehurja. To opravite v miru in tišini.

Precedite čaj in ga nalijte v skodelico.

8:00 - oz 15 minut po toniku popijete dve skodelici čaja Ledvica Mehur in 70 kapljic tinkture Ledvica Mehur.

8:45 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

9:15 - 70 kapljic tinkture Ledvica Mehur

9:40 - Spijete 2 dl soka /30 % vode, razredčeno/, dodajte 2 žlički super obroka.

Vzemite tinkturo Cirkulacija iz pekoče paprike. Pričnite s 5 kapljicami in povečujte dozo do 10 kapljic, odvisno tudi od moči kapljic. Če imate blažjo tinkturo, lahko pričnete s količino, ki vam je sprejemljiva oz na meji sprejemljivosti in jo vsak dan povečate za nekaj kapljic, dokler ne pridete do količine, ki jo še lahko prenesete.

9:50 Pojdite na svež zrak, hodite zunaj, bosi, bodite fizično aktivni, delajte vaje globokega dihanja /dihalne aktivacije/, 10 minut.

11:00 pijte sok ali kalijevo juho.

Kalijeva juha:

25% rezin korenja in nasekljane rdeče pese, 25% olupkov krompirja, 25% nasekljane čebule, 25% zelene in temnozelene zelenjave, pekoča paprika za okus, dovolj vode da prekrije vso zelenjavo. Naj se kuha na čim manjši temperaturi 2 uri (če je kakšna minuta več, nič hudega). Precedite ali samo zajemite s svojo posodo in popijte samo juho. Zelenjavo pustite za kompost. Naredite dovolj za dva dni. Dobri dodati: organsko, nerafinirano, hladno stiskano olivno olje, pekoča paprika in česen. Slabi dodatki: vsake vrste soli, soja-souce, miso, kelp, vitaminski ali mineralni dodatki. Ne dodajajte in ne jejte ničesar, kar je predelano in kar ni v svoji popolni, naravni obliki.

11:30 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

12:00 kosilo. Sok ali solata. Vzemite 2 žlici super obroka s sokom ali ga posujte po solati.

Pojejte 1 strok česna ali 2 stroka kasneje tokom dne.

13:00 - 2 skodelici čaja za Ledvica Mehur + dodajte 70 kapljic Ledvica Mehur tinkture.

Pijte še sokove.

Vzemite tinkturo Cirkulacija (lahko jo pomešate z 1 dl soka).

Masirajte oboleli del telesa ali naj vas masira kdo drug.

13:20 - 70 kapljic tinkture Ledvica Mehur.

13:40 - 2,5 dl soka ali kalijeve juhe.

14:15 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

Če uporabljate močno črno kašno oblogo jo zamenjajte in dajte svežo.

Smejte se, pripovedujte šale in govorite o lepih stvareh. Poiščite na internetu stran s šalami in si zapomnite vsaj eno, ki vam je najbolj »sedla«.

14:45 - Pijte sokove, oprostite nekomu ali oprostite sebi. Proces oproščanje. (Kazalec in sredinec položite na žličko. Govorite na glas, razločno, osredotočeni na svoje besede: »Oproščam Bogu, ker je ustvaril svet v katerem so ljudje, ki prizadenejo druge ljudi. Oproščam ljudem, ki prizadenejo druge ljudi. Oproščam sebi, ker sem bil prizadet od drugih ljudi«. Cilj oproščanja prilagodimo svojim zameram. Naša zamera prizadene najbolj nas same. Lahko zamerimo sebi, drugim … Besede, ki jih izgovorimo, naj prihajajo iz srca. Iskreno, pošteno, brez zadržkov in pomislekov.

15:30 - popijte 2,5 dl soka korenčka.

16:30 - Pijte sok

Vzemite še tinkturo Cirkulacija in povečujte dozo, kolikor lahko izdržite.

16:45 - 2 skodelici čaja Ledvica Mehur in 70 kapljic tinkture Ledvica Mehur. Predstavljajte si, kako gredo zdravilne rastline skozi krvni obtok, na mesto kamor je potrebno, da gredo in da ga zdravijo.

17:00 - Tinktura Ledvica Mehur 70 kapljic

Delajte vaje globokega dihanja in si predstavljajte, da te ozdravili in kako je to lep občutek.

17:30 - Vzemite Formulo Črevesje 2.

1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode.

18:00 - Pijte sokove ali jejte solato za večerjo.

19:00 - pijte sokove ali kalijevo juho

20:00 - Vroče hladno tuširanje, zaključimo z vročo vodo, Pijte še sokove.

20:30 - Vzemite Formulo Črevesje 2. (1 polno žličko v 2,5 dl vode ali soka. Po tem popijemo še 2,5 dl vode).

21:15 - Tinktura Ledvica - Mehur 70 kapljic

Pričnite s pripravo čaja Ledvica Mehur (7 dan pričnnemo s pripravo čaja Detox) za naslednji dan

Vzemite 70 kapljic tinkture Nervi 1 (Živci 1 ali Antistress)

Nanesite oblogo z ricinusovim oljem ali zamenjajte močno črno oblogo na obolelem ali poškodovanem mestu.

Dajte telesu nekaj zdravilnih sporočil. Ljubim živeti, Rad imam življenje, Moje telo se samo zdravi.

22:00 - Lahko noč. Zamislite si, da ste ozdravili. /**Vizualizacije ali miselne predstave**. To so pomembni postopki. Energija, ki jo vlagamo v našo psihično sliko ustvari težnjo, da se slike in dogodki, ki jih ustvarjamo na psihičnem nivoju, materializirajo na fizičnem nivoju/.

Odlično izpeljan dan.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* zaključek 14 dni čiščenja organizma \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Mentalna higiena: Zvečer, preden zaspimo, si predstavljajmo dogodke minulega dne. Ko pridemo do trenutka, ki bi ga lahko preživeli bolje, si predstavljajmo, da se smo ga preživeli drugače, da se je zgodilo drugače. Če smo prišli z nekom v konflikt, si predstavljajmo, da smo pred konfliktom reagirali drugače, da do konflikta sploh ni prišlo. Izognili smo se konfliktu, vse je bilo dobro in dobro se je končalo. Tako v mislih prepotujmo ves dan, popravimo vse svoje napake, spremenimo tok stvari, ki nas je prizadel in v miru zaspimo.

Mentalna higiena je za naše duševno zdravje tako pomembna, kot je umivanje pomem bno za naše telesno zdravje. Znebimo se bremen, nečistoč in preprek, ki smo jih bili deležni čez dan. Takšno razmišljanje nas spodbuja k razmišljanju in nas pripelje do spoznanj, kako živeti bolje, bolj mirno in posledično tudi bolj kvalitetno.

**Vizualizacije ali miselne predstave**. To so pomembni postopki. Energija, ki jo vlagamo v naše psihične slike ustvari težnjo, da se slike, ki jih ustvarjamo na psihičnem nivoju, materializirajo na fizičnem nivoju. To tehniko uporabljajo starodavni šamanski obredi zdravljenja.

TINKTURE ZA 30 DNEVNI PROGRAM ČIŠČENJA ORGANIZMA

Jetra Žolč - 2 kom – 2940 kpl

Detox - 3 kom – 3920 kpl

Ledvica mehur – 4 kom – 5880 kpl

Nervi – 1 kom – 1260 kpl

Čaj detox

Čaj ledvica mehur

Črevesje 1#

Črevesje 2#