

Anatolij Malovičko

**Velika KNJIGA  
pročišćenja**

---

**PROČIŠĆENJE  
ŽELUCA I CREVA**

*Potpuno pročišćenje organizma od  
nečistoća i prljavština*

*Prevod s ruskog:  
Slađana Šešelj*

Beograd, oktobar 2008

---



## SADRŽAJ

PREDGOVOR IZDAVAČA	7
KRATKA BIOGRAFIJA AUTORA	9
UVOD	11
ŠTA ĆETE SAZNATI IZ OVE KNJIGE - KRATAK OSVRT	13
ETAPE PROČIŠĆENJA	14
PRVA ETAPA PROČIŠĆENJA. PROČIŠĆENJE ORGANA ZA IZLUČIVANJE. PRVI DEO. ENERGOINFORMACIONE OBNOVE.	18
ZRELOST I PUNOĆA SU VRLINE OVE KNJIGE	22
ISTINSKO ZDRAVLJE JE NEMOGUĆE BEZ ENERGOINFORMACIONE OBNOVE	25
TEMELJ ENERGOINFORMACIJSKE OBNOVE	27
PROČIŠĆENJE MORA DA SE ZASNIVA NA DUHOVNOJ OSNOVI	29
KO U SVOJU DUŠU PUSTI LIK TVORCA, TAJ JE UČINIO PRVI KORAK NA PRAVOM PUTU KA ZDRAVLJU	32
PRELIMINARNI ZAKLJUČCI I PLAN DALJIH DELOVANJA. PRVI I NAJVAŽNIJI KORAK PROČIŠĆENJA PO MOM SISTEMU JE POČETAK ENERGOINFORMACIONE OBNOVE	34
SAMO PRIZNAVANJE TVORCA IMA MOĆ DA ISCELI MNOGE	35

PRIČA JEDNE DEVOJKE	35
FIZIČKO PROČIŠĆENJE ORGANIZMA JE NAŠ DUG PREMA PRIRODI	39
KAMENOVIM TEMELJCI ZDRAVLJA. PRINCIPI LEČENJA I PROČIŠĆENJA ORGANIZMA	43
PRVI KAMEN TEMELJAC ZDRAVLJA. BOLEST JE DOKAZ BORBE ORGANIZMA	51
DRUGI KAMEN TEMELJAC ZDRAVLJA. PRINUDNO IZLUČIVANJE	52
TREĆI KAMEN TEMELJAC ZDRAVLJA. BOLEŠT JE NEPRIRODNI PROCES IZLUČIVANJA	52
NE SAMO KAMENJE, NEGO I VODA...	53
ŠTA NAM PRUŽA ZNANJE O KAMENOVIMA TEMELJCIMA SISTEMA	56
UZROCI ZAGAĐENJA NAŠEG ORGANIZMA I POJAVA BOLESTI	58
GREH PRVI: ZAGAĐENJE ZEMLJE	59
GREH DRUGI: NEPRAVILNA ISHRANA	63
GREH TREĆI: NEPRAVILNO LEČENJE	63
ZAŠTO GREŠIMO	65
ZAKLJUČIMO RAZGOVOR O BOLESTI	72
PRE NEGO ŠTO ZAPOČNEMO ČIŠĆENJE	73
KOJIM SREDSTVIMA ĆEMO SE LEČITI	77
KAKVIM SE ZNANJIMA TREBA NAORUŽATI	78
ZAKLJUČCI IZ PONUĐENOG PROGRAMA	79
SISTEM ORGANA ZA IZLUČIVANJE. TRI LINIJE ODBRANE PROTIV BOLESTI	80

PRVA LINIJA ODBRANE - ŽELUDAČNO - CREVNI TRAKT	85
DRUGI DEO, PROČIŠĆENJE PRVE LINIJE ODBRANE - ŽELUDAČNO - CREVNOG TRAKTA	88
DETALJAN PLAN AKTIVNOSTI NA ETAPI PROČIŠĆENJA ŽELUDAČNO - CREVNOG TRAKTA	90
PRINCIPI PROČIŠĆENJA ŽELUDAČNO- CREVNOG TRAKTA	93
ODREDITE KAKVIM SMETNJAMA (ZATVORIMA ILI PROLIVIMA) JE SKLON VAŠ ORGANIZAM. NA TAJ NAČIN ĆETE ODREDITI KARAKTERISTIKE PREDSTOJEĆEG ČIŠĆENJA	95
ZAŠTO JE POTREBNO ODREDITI SVOJ TIP	95
ZATVORI	95
PROLIVI	99
ŠTA JE POTREBNO UČINITI PRE SVAKOG ČIŠĆENJA. UPOZORENJA I KONTRAINDIKACIJE	104
PRVA NEDELJA ČIŠĆENJA	106
IDEOMOTORNO ČIŠĆENJE OSNOVNI METOD PROČIŠĆENJA	106
PRELIMINARNI REZULTATI POSLE JEDNE NEDELJE ČIŠĆENJA	109
PRVA NEDELJA PROČIŠĆENJA KOD LJUDI KOJI SU SKLONI ZATVORIMA	110
DIJETA ZA ONE KOJE MUČI ZATVOR	110
PRVA NEDELJA ČIŠĆENJA ZA OSOBE SKLONE PROLIVIMA	112
DRUGA NEDELJA PROČIŠĆENJA	115
DRUGA NEDELJA PROČIŠĆENJA ZA ONE KOJI SU SKLONI ZATVORIMA	116

STOMAČNE VEŽBE	117
FITOTERAPIJA I DRUGA SREDSTVA ZA PROČIŠĆENJE KOD ZATVORA	119
DRUGA NEDELJA ČIŠĆENJA ZA ONE KOJI SU SKLONI PROLIVIMA	122
IZLAZAK IZ ČIŠĆENJA	125
ANATOMIJA ŽELUDAČNO - CREVNOG TRAKTA. ŠTA ZNAMO O SEBI	127
KAKO SE DEŠAVA PROCES VARENJA?	133
ZAKLJUČCI IZ DELA O ANATOMIJI	135
KAKO UNIŠTAVAMO PRVU LINIJU ODBRANE	136
KAMENOV I TEMELJCI ZDRAVLJA I TRAGEDIJA NEPRAVILNE ISHRANE	136
KAKO SE TREBA HRANITI DA BISMO BILI ZDRAVI	139
BELANČEVINE KAO NEPRIJATELJI I KAO PRIJATELJI	144
MLEKO U OČIMA NATUROPATA	149
KAKO JESTI JAJA	152
NAJBOLJA VARIJANTA UPOTREBE BELANČEVINA	153
SVE NAJVAŽNIJE O MASTIMA	155
ŽITARICE, HLEB I KVASAC	159
ZAKLJUČCI U VEZI NEPRAVILNE ISHRANE	163
ŠTA JOŠ TREBA DA ZNAMO PRE ČIŠĆENJA. KAKO KISELOST UTIČE NA OBAVLJANJE FUNKCIJA ŽELUDAČNO - CREVNOG TRAKTA	165
POČETAK PRVOG ČIŠĆENJA	167

---

## PREDGOVOR IZDAVAČA

Poštovani čitaoci,

Pripremili smo za vas seriju knjiga poznatog ruskog iscelitelja Anatolija Malovička.

Autor je veoma popularan i cenjen, a milioni ljudi su se uspešno izlečili pomoću njegovog briljantnog sistema za ozdravljenje. Pogledi na čoveka i prirodu bolesti nose univerzalni karakter i daju osnov da se o Malovičku govori kao o tvorcu jedinstvenog sistema za pročišćenje i lečenje.

Knjige Malovička napisane su neverovatno živim, upečatljivim jezikom, poseduju ogroman energetski naboj; komunikacija sa čitaocem se odvija neposredno, što takođe predstavlja njihov ogroman kvalitet. Ovo pomaže da se bolje shvate ideje koje je autor izložio, da se zajedno s njim ide ka cilju - zadobijanju zdravlja i poboljšanju kvaliteta života.

Izdavač je pripremio i objavio seriju knjiga pročišćenja na takav način, da svako od nas izabere ono slabo mesto u organizmu, kome je neophodna briga, a možda i lečenje. **U svakoj knjizi iz trilogije o pročišćenju smo rešili da priložimo istovetan, originalan uvod**, koji objašnjava stav autora prema bolestima, čoveku, i bez koga bi primena sistema pročišćenja bila nemoguća. Zbog toga, svaka knjiga sadrži uvod-izlaganje učenja Malovička i neposredni, sam sistem pročišćenja, što omogućava da se iskoristi nezavisno od drugih autorovih dela.

Sistem ozdravljenja Malovička treba da okupi oko sebe najrazličitije ljude, njene ideje treba da postanu povod za potpunu promenu čovekovog života. Uverićete se da su fizičko pročišćenje i zdravlje nemogući bez duhovnog pročišćenja i vere. Ovaj postulat čini sistem autora unikatnim, razlikuje ga od drugih sistema, čiji rezultati primene nestaju, čim prestanete da sprovodite određene procedure. Pročišćenje po sistemu Malovička će vam doneti stabilne rezultate, zato što se oslanja na večne vrednosti, koje su neophodne čovečanstvu da bi preživelo.

*Želim vam puno sreće, zdravlja i dugovečnosti!*

---

## KRATKA BIOGRAFIJA AUTORA

Anatolij Vasiljevič Malovičko, građevinski inženjer, fitoterapeut, ideolog isceliteljstva, rođen je u Ukrajini 1938. godine. Može se reći da je nastanak i razvoj njegovih isceliteljskih sposobnosti bio predodređen. Mnogi preci Anatolija Vasiljeviča se skoro trista godina bave isceljenjem, posebno lečenjem biljem.

Ipak, niko od starijih rođaka nije Anatolija Malovička gurao na put lečenja. Pripadnost slavnom rodu vidara se od početka video u jednom: kada mu je bilo pet godina, prabaka Alfjora (pola Romkinja, pola Poljakinja) je podučila praunuka o svim lekovitim travama koje je i sama koristila. Od budućeg iscelitelja dobila je obećanje da neće upisati medicinski fakultet. Smatrala je da je urođena intuicija ono čemu treba da teži budući iscelitelj. Oficijelna medicina kod svojih adepata razvija sasvim druge kvalitete.

Zatim su došle godine studiranja na građevinskom fakultetu, služba u floti, završetak građevinskog instituta u Krivom Rogu. Sve vreme, budući iscelitelj ničim nije pokazivao talenat koji je nasledio. Osim toga, u porodici Malovičko je bio običaj da se sa isceliteljskom praksom počne kada se dođe u zrele godine.

Svoju specijalnost inženjera i praksu isceliteljstva Malovičko je započeo istovremeno, kada se odselio u Litvaniju. Sam kaže da je početak njegovog puta vidara – travara vezan za 1970. godinu. Isceliteljstvo je postepeno iz života Anatolija Vasiljeviča potisnulo sve ostale delatnosti.



Opširna praksa, dugi redovi bolesnika, razmišljanja o ličnim neponovljivim metodama isceliteljstva na koje su ga podsticala i životna iskustva i mnogobrojne realnosti isceljenja.

Sredinom osamdesetih godina, kod Anatolija Vasiljeviča Malovička je sazrela misao o neophodnosti prihvatanja ideje Tvorca, da bi čovek zaista bio zdrav.

U knjigama pročišćenja je sakupljen celokupni neprocenjivi materijal o pročišćenju organizma koji je pre svega zasnovan na duhovnom povratku i veri u snagu Prirode, u silu Tvorca. "Velike knjige pročišćenja" su rezultat celokupnog životnog puta iscelitelja. Na jednom mestu ćete naći pažljivo odabrano i prerađeno iskustvo Anatolija Malovičkog, iza koga stoje desetine godina proučavanja čoveka i stotine hiljada zahvalnih pacijenata. Autor sa skrupulom objašnjava svoju metodologiju, ne ostavlja nikakav "prazan prostor" ni u teoriji, ni u praksi pročišćenja. Knjiga je namenjena svim čitaocima, zato što svako od nas sebe naziva čovekom i želi da vrati istinsku ljudsku mogućnost da zadobije dobro zdravlje i lepotu do duboke starosti. Svima je dostupno da prate ovaj put do zdravlja. Potvrda toga su hiljade izlečenih.

---



## UVOD

Pozdravljam sve, i svoje stare poznanike, i sve one koji se po prvi put susreću sa mojim sistemom! Dobrodošli na Put koji je prekrasan i neizbežan za svakog čoveka koji razmišlja, Put pročišćenja od duhovne i fizičke prljavštine. Ova knjiga nije samo skup mojih tekstova o pročišćenju, već je to crta koju podvlačim posle dugih istraživanja, razmišljanja i otkrića. Ona je prepisivana i premišljana mnogo puta, sve dotle, dok nisam osetio pravilnu energiju svakog pasusa, dok nisam osetio da sam uveren u tačnost svake reči i svakog saveta. Ova knjiga treba da oko sebe objedini najrazličitije ljude, njene ideje treba da budu povod za potpunu promenu života. Najvažnije je da nisu samo moje ime, i moje ogromno iskustvo u isceljenju, poruka o pravilnosti novih ideja i delovanja. To o čemu ja pišem: veri u Tvorca, potčinjavanju zakonima prirode, sakupljanju energije kroz pravilno delovanje i razmišljanje – sve to nisam smislio ja, već je to iskustvo mudrih ljudi, iskustvo koje je vekovima prikupljano. Upravo na osnovu tog iskustva sam došao do zaključka da su fizičko pročišćenje i zdravlje nezamislivi bez duhovnog pročišćenja i vere. Ovaj postulat čini moj sistem posebnim, čini ga različitim od drugih sistema, u kojima rezultati primene iščezavaju čim čovek prestane da izvršava određene procedure. Pročišćenje po Malovičku vam donosi trajne rezultate zato što se zasniva na večnim vrednostima koje su neophodne čovečanstvu da bi preživelo.

Pred vama je detaljan razgovor o svemu što je vezano za pročišćenje. Čekaju vas i filozofija, i hemija, i anatomija, ali na apsolutno dostupan način – u mojim pravilima se

čitalac ne zbunjuje viškom naučne komplikovanosti. Teškoće naravno postoje, ali nema ničeg nemogućeg za onoga ko veruje u Tvorca i u Čoveka. Ja nastavljam svoj put ka idealnom zdravlju i uveren sam da ćete me pratiti. Rezultat će biti nešto što ne može da se kupi ni za kakav novac – zdravlje, duševni mir i radost zbog svakog proživljenog dana. Ipak, nećemo se dugo zadržavati na razgovorima, već ćemo pristupiti pročišćenju!

---

## ŠTA ĆETE SAZNATI IZ OVE KNJIGE – KRATAK OSVRT

Da bi čitalac razumeo na šta treba da bude spreman i šta da očekuje, odmah ću izložiti osnovne ideje pročišćenja. Ovde nema nikakvih tajni, već samo hoću da poručim nestrpljivim i pomalo radoznalim čitaocima da je u mom sistemu pročišćenja neophodna disciplina. Počecemo sa disciplinom čitaoca, u suprotnom, celokupan proces pročišćenja može da bude izgubljen. Nisam slučajno na početku svakog dela knjige, na početku svake etape pročišćenja, kratko izložio sve o čemu će biti reči. Svaki pacijent i čitalac treba da bude slobodan u izboru i odgovoran za sva svoja dela. Ne treba da narušavate moje instrukcije. Ako kažem da je neki deo knjige potrebno dvaput pročitati, i još s olovkom u ruci, i samo paralelno sa drugim čitanjem početi sa konkretnim delovanjem, to znači da tako mora i da se uradi. To nije hir tvrdoglavog autora, već neophodnost uslovljena samim procesom pročišćenja. Naša zagađena svest se ne može tek tako pokrenuti od pogrešnih poimanja sebe i sveta, ona mora da se navikne, pomiri sa predstojećih dejstvima. Za to je potrebno vreme. Tako i samo čitanje knjige predstavlja deo procesa pročišćenja, pa je i napisana upravo imajući u vidu tu funkciju. Ja ću uvek biti uz vas, uvek ću vam pomagati u teškim trenucima, ali i od vas tražim pažnju i pun doprinos. Naravno, zajedno ćemo planine pomerati!

## ETAPE PROČIŠĆENJA

Prva etapa pročišćenja organizma je energoinformacijsko uspostavljanje, obnavljanje organizma i pročišćenje organa za **izlučivanje**. Organi za lučenje su odgovorni za borbu sa bolestima, upravo na njima leži najveći teret u izdvajanju nečistoća i materija koje izazivaju bolest. Upravo te organe eksploatiše savremeni čovek. Tome se mora stati na put. Očistićemo sistem organa za izlučivanje i naučićemo da živimo ne prljajući ih.

U okvirima pročišćavanja sistema organa za izlučivanje uvešću pojam *tri linije odbrane od bolesti*. To su želudačno-crevni trakt, jetra i endokrini sistem. Čistićemo ih onim redosledom kojim oni ulaze u borbu sa bolestima. Ali nikakvo pročišćenje neće biti potpuno i stabilno bez prvog i važnog dela, energoinformacijskog obnavljanja.

### **Prvi deo prve etape – energoinformaciono obnavljanje**

Onim čitaocima koji su dobro upoznati sa mojim knjigama, ne treba objašnjavati šta je to. Oni su u potpunosti osetili snagu ove obnove. Novajlijama ćemo reći da je samo ovaj deo knjige posvećen ideologiji prihvatanja Tvorca, prihvatanju znakova koji su zapisani u čoveku od njegovog rođenja. To je osnova svakog pročišćenja i njegov nepromenljivi uslov. Razgovor o ovome je tek pred nama, pa ću reći samo da su energija i informacija o životu potrebni svakome od nas ništa manje od vode i vazduha. Bolujemo i umiremo najčešće zato što nemamo životnu energiju, a ne od slučajnosti i promenljivosti sudbine. O tome kako doći do kosmičke energije života i informacije o čoveku i svetu, čitajte u prvom delu ove knjige.

## **Drugi deo prve etape – pročišćenje želudačno – crevnog trakta**

Upravo ovaj deo našeg organizma predstavlja prvu liniju odbrane protiv bolesti. I data mu je nezavidna uloga. Sve što čovek izgubljenog razuma trpa u sebe, postaje rad za prvu liniju odbrane. Kada ne bi bilo zaštitne funkcije želudačno–crevnog trakta, umirali bismo u tridesetoj godini, ako ne i ranije. Naša obaveza je da pomognemo sebi – da očistimo prvu liniju odbrane, osiguramo neprekidni dotok energije za borbu sa bolešću. Podrobno ćemo o ovome govoriti u drugom delu knjige.

## **Treći deo prve etape – pročišćenje jetre i žučne kese\***

Sada ne moramo da ulazimo u detalje pročišćenja, ali već sada moramo da razumemo da druga linija odbrane nije ništa manje važna. U radu našeg organizma jetra igra odlučujuću ulogu. Osim svih drugih životno važnih funkcija, ona odmah posle želudačno–crevnog trakta stupa u borbu sa bolestima i odgovorna je za to da otrovi ne dođu u našu krv. Samo prirodna, prava sredstva lečenja i pročišćenja i vera u Tvorca, mogu da spase jetru savremenog čoveka. Količina otrova koji kroz nju svakodnevno prolaze je toliko velika, da do narušavanja funkcije jetre može da dođe svakog trenutka, a to će biti katastrofa za organizam. Zapamtite ovog trenutka strogo pravilo pročišćenja: ako nismo očistili želudačno–crevni trakt, ne možemo da čistimo ni jetru, jer je to prosto beskorisno.

---

\*) Sistem pročišćenja detaljno je obraden u knjizi: “Velika knjiga pročišćenja: Pročišćenje jetre i žučne kese”.

## **Četvrti i završni deo prve etape – pročišćenje endokrinog sistema\***

Treća linija odbrane je endokrini sistem, a on je najzagonetniji deo našeg organizma. Očistivši ga i uredivši njegov rad, susrešćemo se direktno sa balansom životne energije u organizmu. To je jako odgovorna etapa pročišćenja! Kada očistimo prve dve linije odbrane, obezbeđujemo dovoljan dotok energije u organizam, moraćemo da naučimo da je pravilno rasporedimo, jer disbalans energije je takođe uzrok bolesti, i to najrasprostranjeniji. Creva i jetra su takođe važni endokrini organi i zato, strogo govoreći, počecemo čišćenje endokrinog sistema već u drugom delu. Taj proces će biti dug ali neobično važan i efikasan. Kada očistite treću liniju odbrane, bukvalno ćete se ponovo roditi u sopstvenom telu i osećićete energetska harmoniju koje je neophodna za krepko fizičko i duševno zdravlje.

## **Druga etapa pročišćenja – pročišćenje na ćelijskom nivou\*\***

Na ovoj etapi ćete se osećati kao sasvim drugi čovek. Očistićete organe za izlučivanje i, što nije ništa manje važno, moći ćete da razumete istinske potrebe organizma. Pročišćenje vezivnog tkiva, osnove našeg postojanja, na ćelijskom nivou je ono što se zove viši nivo pročišćenja, dostupan samo onom ko je neprikosnovenno ispunio moje preporuke i uspešno sproveo sva prethodna pročišćenja.

Posle nje možete učiniti neobičnu, rekao bih senzacionalnu proceduru: možete da izaberete one napitke i proizvode koje treba da jedete i pijete u skladu sa vašim univerzalnim genetskim kodom. Ne sa krvnom grupom, ne

---

\*) Sistem pročišćenja je detaljno obrađen u knjizi: “Velika knjiga pročišćenja: Pročišćenje endokrinog sistema”.

\*\*) Sistem pročišćenja je detaljno obrađen u knjizi: “Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou”.

sa polom, ne sa uzrastom, već sa svim karakteristikama odmah. To će da bude prekrasan završni akord potpunog pročišćenja organizma. Od tog trenutka moći ćete da se sami pravilno hranite, da pravilno popunjavate količinu energije i da sa hranom i vodom dobijate najčistiju i najneophodniju informaciju.

Sve je ovo ipak pred nama, pa vas sada molim da se pripremite na ozbiljan razgovor, na početak teškog i interesantnog puta, na susret sa samim sobom, onakvim, kakvim vas je zamislio Tvorac. Želim vam strpljenja, snage i uspeha, a ja ću učiniti sve što je moguće da vam pomognem.



---

**PRVA ETAPA PROČIŠĆENJA.  
PROČIŠĆENJE ORGANA ZA  
IZLUČIVANJE.  
PRVI DEO.  
ENERGOINFORMACIONE OBNOVE.**

Na ovoj etapi rada nad knjigom nemam ni trunke sumnje da će ona pomoći bukvalno svima koji je pročitaju. Upravo prvi deo prve etape pročišćenja, to jest sam početak puta, postavlja nepokolebljivu osnovu pročišćenja, osnovu dugog i aktivnog života. Sve što je ovde napisano je rezultat dugih istraživanja i ispitivanja na putu ka potpunom ozdravljenju čoveka. U svoj sistem uključujem etapu energetske, duhovne obnove. To je za mene jako odgo-voran i važan korak.

Reklo bi se da u knjizi posvećenoj pročišćenju o kojoj sam govorio više puta, ne treba da bude neočekivanog. Osvrćući se na ovu temu, ponovo predviđam da će mnogi biti iznenađeni autorovim pogledima. Pa zašto samo “iznenađeni”? Spreman sam i na to da će neki reći da je autor jednostavno “poludeo”. Međutim, informacija koju ću vam saopštiti na ovim stranicama je toliko važna, da nisam spreman da žrtvujem ni jednu reč radi popularnosti.

Neće nam biti teško da započnemo razgovor, jer su nevolje i brige, vezane za neophodnost pročišćenja organizma, poznate praktično svima. Već prvi udah novorođenčeta, prvi gutljaj majčinog mleka u nas unosi svu onu prljavštinu koja se kasnije pretvara u kamenje, pesak, začepljene kapilare, jednom rečju, sve posledice zagađenja. Odavde je samo jedan korak do oboljenja. To je jasno, ali kako se boriti sa takvim totalnim zagađivanjem?

---

**PRVA ETAPA PROČIŠĆENJA.  
PROČIŠĆENJE ORGANA ZA  
IZLUČIVANJE.  
PRVI DEO.  
ENERGOINFORMACIONE OBNOVE.**

Na ovoj etapi rada nad knjigom nemam ni trunke sumnje da će ona pomoći bukvalno svima koji je pročitaju. Upravo prvi deo prve etape pročišćenja, to jest sam početak puta, postavlja nepokolebljivu osnovu pročišćenja, osnovu dugog i aktivnog života. Sve što je ovde napisano je rezultat dugih istraživanja i ispitivanja na putu ka potpunom ozdravljenju čoveka. U svoj sistem uključujem etapu energetske, duhovne obnove. To je za mene jako odgo-voran i važan korak.

Reklo bi se da u knjizi posvećenoj pročišćenju o kojoj sam govorio više puta, ne treba da bude neočekivanog. Osvrćući se na ovu temu, ponovo predviđam da će mnogi biti iznenađeni autorovim pogledima. Pa zašto samo “iznenađeni”? Spreman sam i na to da će neki reći da je autor jednostavno “poludeo”. Međutim, informacija koju ću vam saopštiti na ovim stranicama je toliko važna, da nisam spreman da žrtvujem ni jednu reč radi popularnosti.

Neće nam biti teško da započnemo razgovor, jer su nevolje i brige, vezane za neophodnost pročišćenja orga-nizma, poznate praktično svima. Već prvi udah novo-rođenčeta, prvi gutljaj majčinog mleka u nas unosi svu onu prljavštinu koja se kasnije pretvara u kamenje, pesak, začepljene kapilare, jednom rečju, sve posledice zaga-đenja. Odavde je samo jedan korak do oboljenja. To je jasno, ali kako se boriti sa takvim totalnim zagađivanjem?

## Ova knjiga je rezultat moje višegodišnje prakse

Dugogodišnja analiza sopstvenog iskustva, dugotrajno posmatranje prirode ljudskih bolesti su izmenili niz mojih ocena, pokazali nove pristupe, naterali me da na ozdravljenje gledam šire i zrelije. Rezultat, serija “Knjiga pročišćenja” me je još jedanput ubedio da sam u pravu, hiljade ljudi je reagovalo na ove knjige i dostiglo ogromne rezultate pročišćujući se po mojim metodama.

Hiljade pacijenata koji su obnovili svoje zdravlje svedoče o tome da sam uvek bio na pravom putu. Ali novi horizonti koji su mi se otvorili su me naterali da procenim sve dosad napisano i da dodam materijal o pročišćenju na kvalitativno višem nivou. Još više nego ranije, ubeđen sam u mogućnost potpunog isceljenja kroz pročišćenje. Reći ću i više: efikasnost mojih novih metoda je nemerljivo veća od prethodnih rezultata. Sada to znam sigurno. Evo zašto je došlo vreme da se čitaocu pokaže pun materijal po etapama čišćenja i energoinformacijskom obnavljanju. Polazem velike nade u ovu veliku knjigu isceljenja, pročišćenja i preobraženja suštine čoveka.

Ovu, “Veliku knjigu pročišćenja” smatram trenutnim vrhuncem mog celokupnog rada. I, ako ste pažljivo pročitali i već koristili taktiku pročišćenja datu u mojim prethodnim knjigama, svejedno, započnite ponovo! Upravo u ovoj knjizi je pročišćenje jasno predstavljeno kao strategija ozdravljenja. Pročišćenje o kome je već rečeno toliko mnogo, predstavlja deo sveobuhvatne energoinformacijske obnove čoveka.

Novi kvalitet mojih knjiga će vam dati novi kvalitet života.

## **Svi moji teoretski pogledi su sprovedeni u praksi**

Svi moji radovi su provereni u praksi. U to nemojte da sumnjate. Godinu za godinom, beležio sam rezultate svojih ispitivanja, isceljenja ljudi sa različitom patologijom. Metode su se usavršavale, postajale fleksibilne, univerzalne, a njihova efikasnost se potvrđivala u čestim slučajevima izlečenja tzv. beznadežno bolesnih. Statistika, moja statistika, koju nije trebalo korigovati ni za Ministarstvo zdravlja, ni za Rejone zdravlja, ni za druga "zdravlja" je imala kvalitet nepristrasnog kriterijuma u odabiru metoda.

---

**KO U SVOJU DUŠU PUSTI LIK  
TVORCA, TAJ JE UČINIO PRVI  
KORAK NA PRAVOM PUTU KA  
ZDRAVLJU**

Ako se spremaš da pišeš knjigu, vrlo je važno pogoditi kada će se kod čitalaca pojaviti pitanje, na koje, ako se ne odgovori, ne može da se ide dalje. Vreme je da se detaljno objasni kako prihvaćena ideja Tvorca pomaže kod pročišćenja.

Pre svega ću reći da je onaj koji u svoju dušu pusti lik Tvorca, već učinio prvi korak na Pravom Putu ka Zdravlju. Njegova energoinformacijska obnova je već započela. Odmah ću i reći da je taj put zatvoren za one koji ne žele da u sebi vide ništa drugo osim anatomije. Teško mi je da govorim, ali oni su se sami odrekli tog jedinog puta na kojem je moguće potpuno isceljenje od bolesti, koje zvanična medicina smatra neizlečivim. Međutim, i ti ljudi uvek imaju šansu, treba samo da slome svoju tvrdoglavost i nadmenost!

Uveren sam da će ovaj put pročišćenja vremenom postati opšti. Staviše, uveren sam da moje ideje mogu da ujedine milione ljudi koji su razjedinjeni politikom, socijalnim statusom i drugim faktorima zagađenja svesti. Treba samo pobediti inerciju dugu decenijama, ubediti sebe u to da se ne može sve u životu dotaći rukama i videti pod mikroskopom, da se ne može sve u životu postići razumom. Kako će se preobraziti vaš život! Ne jednom ili dvaput sam proučavao preobražaj duha i tela. Više od

svoga, ti ljudi su slični putnicima koji su izmučeni žeđu i koji su odjednom ugledali izvor: tu, ispred sebe. Njihova radost zbog tog neočekivanog, iznenadnog pronalaska je ogromna i isceliteljujuća, ali ona ne može da se preda drugima kao što se daju tablete i tinkture. Svako od nas je slobodan i svako odgovara za sebe.

**Pa, ne inatite se! Odbacite predrasude  
netačno protumačenih naučnih  
pogleda na svet, stupite na put  
isceljenja o kojem govorim. Njega ne  
treba tražiti, on je već otvoren. To  
znači da sve bolesti mogu da budu  
izlečene na Pravom Putu ka Zdravlju!  
Ja znam taj put i proći ćemo ga  
zajedno samouvereno i efikasno.**

Onog trenutka kada prihvatite Tvorca, postaćete drugačiji. Bez obzira na svu spoljašnju sličnost sa svim ostalim, ljudi koji su stupili na ovaj put postali su kvalitetno drugačiji i oni nikada neće hteti da se vrate u prethodno stanje. Poverujte meni i iskustvu hiljada isceljenih, i vi ćete se preporoditi!

**Ponavljam: prihvatanje Tvorca je naša jedina šansa da se iskoriste sve mogućnosti koje su nam date od rođenja. Njegova volja nas je stvorila, što znači da samo prihvatajući je možemo da postanemo idealni ljudi!**

### **Priznavanje Tvorca deblokira resurse organizma**

Kako, uz pomoć kojih znanja i delovanja možete da priznate sebe delom božanske energije – o tome ću pisati malo kasnije. Sada je najvažnija vaša spremnost da učinite prvi korak, da priznate Tvorca i sebe kao njegovu tvorevinu!

Čim pristupite otelotvorenju te spremnosti, odmah ćete početi da deblokirate besprekorne mehanizme i resurse sopstvenog organizma i kosmosa koji će vam pomoći da se spašite od svih, apsolutno svih bolesti!

Čim kažete “da” božanskoj energiji, odmah se uključujete u tok njenih polja, odmah počinjete da se njome hranite i potčinjavate njenoj volji, a to i jeste energo-informacijsko obnavljanje. Čak i ako prvi koraci u potocima te energije budu neuverljivi, ipak ćemo svakog dana sve više usavršavati svoje odnose sa svetom. Svaki dan ćemo sve više i više razumeti sebe i svet sa kojim živimo, a to znači da ćemo prestati da činimo strašne grehove, narušavamo harmoniju, i...bolujemo. Informacija o životu koju ćemo dobijati sa energijom će nam dati šansu da dalje nastavimo da živimo pravilno ne narušavajući zakone Svemira i ne uništavajući sebe.

---



## FIZIČKO PROČIŠĆENJE ORGANIZMA JE NAŠ DUG PREMA PRIRODI

Drugi korak koji sledi posle prihvatanja glavne ideje pročišćenja je proces pomoći našem organizmu u izbavljenju od prljavštine, nečistoća i, kao rezultat, od svih bolesti. Fizičko pročišćenje je neizostavan uslov svakog lečenja. Nema čoveka koji nema potrebu za pročišćenjem svih sistema organizma. Čak i najzdraviji idu po ivici žileta, ne spasavajući se od nečistoća nakupljenih u organizmu. Doći će dan kada će se zatvoriti i poslednji kanal koji ih snabdeva energijom i tada će biti mnogo teže izvršiti čišćenje. Ne obmanjujte se po pitanju resursa organizma, računajući na “sreću”; zdravlje i mladost ne mogu da se vrate i sačuvaju.

**Svi mi, ljudi savremenog doba, puni smo nečistoća. Znači da su nam svima neophodna čišćenja. Njihov intenzitet i trajanje će zavisiti od vašeg stanja i niko, zapamtite, niko ne može da zaobide čišćenje ako želi da vrati mladost i zdravlje!**



**Detaljno sam vam objasnio suštinu predstojećeg pročišćenja, i sada je došlo vreme da govorimo o najvažnijim tezama mog sistema. Dobrodošli u svet ozdravljenja i podmlađivanja!**

## **PRVI KAMEN TEMELJAC ZDRAVLJA. BOLEST JE DOKAZ BORBE ORGANIZMA**

### **Bolest predstavlja pokušaj oslobađanja organizma od prljavštine**

Bolesti, kao i bubašvabe, nastaju zbog prljavština i nečistoća u organizmu. Mi smo snabdeveni odličnim sistemima “čišćenja”, za koje se pobrinula Priroda i naš Tvorac. Zbog čega oni ipak prestaju da rade?

Zbog toga što se organi za izlučivanje zagađuju isto tako, kako i čitav organizam, tačnije, i više od toga, jer upravo kroz njih prolaze glavni potoci prljavština.

Naši glavni organi za izlučivanje, endokrine žlezde, bubrezi, jetra i creva, slabe i prestaju normalno da rade! Organizam nije u stanju da toksine i prljavštinu izbaci prirodnim putem, već, boreći se svim silama za život, on ih izbacuje kako mora.

**Zato je bolest očajnički pokušaj našeg organizma da se oslobodi, očisti od otpada, koji može da ga uništi. I to je prvi kamen temeljac zdravlja.**

## Lekovi kao način da se zagadi organizam

Mišljenje o tome da su lekovi otrov koji “jedno leči, a drugom šteti”, je sasvim rasprostranjeno. Ipak, po pravilu, nema smisla više govoriti na tu temu. Nemamo konkretna znanja i gutamo tone tableta šteteći tako imunološkom sistemu.

Od toga stradaju naši organi, u prvom redu bubrezi, koji predstavljaju treću liniju odbrane organizma. A izgubljeni bubrezi su izgubljeno zdravlje!

**Ja odgovorno tvrdim da je praktično svaki medikamentozni preparat opasan za bubrege i jetru, a to znači i za čitav organizam.**

I još jedna stvar: ako se bolesti na periferiji, recimo, pubertetske akne, bilo kakav osip, kolitis ili kostobolja, podvrgnu nepravilnom, neprirodnom lečenju, one prelaze na važnije organe koje je mnogo složenije lečiti. Na taj način smetamo organizmu da se izbavi od bolesti prirodnim i najmanje opasnim putem.

**Bolest koja je lekovima potisnuta duboko u unutrašnjost organizma može se manifestovati ne samo kroz fizičku nedaću, već i u vidu stalne depresije, a na nivou celog čovečanstva javlja se kao promena mentaliteta celog naroda, jer se skoro svi mi “lečimo” na isti način.**

## GREH DRUGI: NEPRAVILNA ISHRANA

Zapravo, priroda ovog greha je ista kao i u prvom grehu, samo što mu je usmerenje nešto drugačije. Ipak, njihovi putevi su jako slični: zagađivanje životne sredine i organizma su u suštini isto narušavanje zakona prirode i istinsko samoubistvo.

U našem današnjem vremenu, vremenu demokratije, ne manjka literature o dijetama, o alternativnoj medicini, narodnoj medicini i sl. Čini se, pa šta će nam više? Ali i sa ovom informacijom mi postupamo prema poslovice “Sve što je dobro, na usta ulazi”.

Pomoći ću vam da se snađete u bujici informacija koje će vas izlečiti, ali i od vas će, govoreći iskreno, biti zahtevano mnogo.

Već je svima poznato da “čisteći” namirnice od “tereta”, tj. od celuloze, u zamenu dobijamo zatvore, zapušene creva, hemoroide i rak. Ali mi nastavljamo da se hranimo upravo ovakvim namirnicama kao što su brašno, so, šećer i dr. Zašto? Zar ljudi svesno idu ka svom samouništenju? Ovo nije jedini primer upornog poricanja čiste logike.

**Činimo zločine protiv sebe i  
čovečanstva na svakom koraku. Dakle,  
ne možemo da idemo dalje ukoliko  
nismo shvatili o čemu je ovde reč.**

## GREH TREĆI: NEPRAVILNO LEČENJE

Svet je prepun doktora i lekova, ali broj bolesti se nika-ko ne smanjuje. Pametan, obrazovan doktor je potreban svakome od nas, takvi doktori se mogu naći. Ali nijednu bolest tela ne možemo izlečiti ako ne počnemo da lečimo

---

## KOJIM SREDSTVIMA ĆEMO SE LEČITI

Kažo sam već govorio, očekuju nas samo prirodna sredstva. Čisteći svaki organ posebno, delovaćemo u nekoliko pravaca. Naše najvažnije sredstvo je energoinformacijska obnova koja počinje sa prihvatanjem ideje Tvorca. Sva ostala sredstva, od kojih se sastoji pročišćenje i lečenje, potčinjena su ovoj ideji. Sve naše aktivnosti usmerićemo u onom pravcu u kojem treba da se kreće ljudsko biće u saglasnosti sa svojom božanskom prirodom.

Moje metode ovaploćuju i obnavljaju najbolje iz tradicije narodne medicine! Ne ulazeći u besmislene sporove sa oficijelnom medicinom, mobilizovaćemo ogromne prirodne resurse koje je ona odbacila. Poboljšaćemo način ishrane, spasavajući se od prvog i drugog greha. Pravilna dijeta ne samo da će pomoći pri pročišćenju, nego i organizmu neće dopustiti da se opet zatruje prljavštinom. Iskorigićemo kretanje, dar prirode koji će nam pomoći pri čišćenju i normalizaciji rada organa za izlučivanje. Fizičke vežbe i masaža će nam zameniti apoteku. A što se tiče lekova, njih smo bacili pod noge. Pronaći ćemo biljke koje leče i najstrašnije bolesti.

Na taj način, sistem lečenja Malovička je himna Tvorcu i Prirodi. Fitoterapeutski kompleks, lečenje zdravom ishranom, disajne i fizičke vežbe, zajedno sa čvrstom samokontrolom i verom u pobeđu, napraviće čudo od vas.

**Sva ova sredstva nam je darovala priroda, i nije nam potrebno ništa sem njih. Osvrnite se oko sebe, pogledajte svoje prekrasno telo, i videćete sve što je potrebno kako biste bili zdravi i mladi!**

---

## DRUGI DEO.

### PROČIŠĆENJE PRVE LINIJE ODBRANE – ŽELUDAČNO – CREVNOG TRAKTA

*Pristupamo drugom delu prve etape pročišćenja. To je početak praktičnog dela knjige. Očekuju vas nove metode, nova znanja, ali sve što je rečeno do sada je neodvojivi deo svakog novog koraka. Budite pažljivi prema sebi i prema mojim uputstvima. Svi metodi pročišćenja i svi recepti zahtevaju tačnost u primeni i pravilno raspoloženje.*

#### **Šta ćemo izgubiti, a šta dobiti pročišćenjem želudačno – crevnog trakta**

Izgubićemo samo ono što je loše, rešićemo se prljavštine koja je okupirala jedan od glavnih organa, prvu liniju odbrane protiv bolesti, a to znači da ćemo se spasiti od čitavog spektra bolesti! Zatvori i prolivi, kolitisi, dizenterija, hemoroidi, proktitis, grčevi, spazme, čirevi, fistule, polipi, sve ove i mnoge druge bolesti biće prošlost ako me budete sledili! Siguran sam da vam neće nedostajati.

A šta je ono što ćemo dobiti? Mladost! Nezaboravan osećaj lepote, zdravlja i neizmerne snage. A osim toga ćete se uveriti u mudrost prirode, u kojoj Tvorac zauzima

---

## DETALJAN PLAN AKTIVNOSTI NA ETAPI PROČIŠĆENJA ŽELUDAČNO – CREVNOG TRAKTA

Struktura ovog dela knjige je sledeća. Najpre ću vam reći nešto o proceduri pročišćenja. Ali ne žurite da započnete čišćenje pročitavši nekoliko rečenica ili stranica. Čitajte opis čišćenja, to će biti upoznavanje, vaša svest će usvajati informaciju koju ste dobili, navikavati se na nju i uklopiti je sa individualnim osobinama organizma. Ovo je veoma važan proces, jer se nikada u životu niste susreli sa zadatkom energoinformacionog pročišćenja, a taj zadatak nije jedan od lakših.

Nakon opisa čišćenja morate se upoznati sa još dva poglavlja koja govore o anatomiji, fiziologiji želudačno-crevnog trakta, i o tome, kako zagađujemo drugu liniju odbrane. To je veoma važna informacija, bez nje ne možemo propisno da sprovedemo pročišćenje kako na energetskom, tako i na fizičkom nivou. Kako budete čitali ova poglavlja, informacije će nadovezivati na proces čišćenja sa kojim ste već upoznati, a to će biti još jedna etapa u radu. Niti jedna rečenica vas ne sme skrenuti sa opšteg pravca energoinformacionog pročišćenja. Sve, i struktura zidova jednjaka, i opis pravilne ishrane, mora biti u vašoj svesti potčinjeno ideji Tvorca i “priključenju” ja energiji-informaciji. Nakon što završite čitanje ovog dela, vratićete se opisu pročišćenja, još jednom proverite svoju spremnost i počnite sa konkretnim radnjama pročišćenja.

U skladu sa svojim zapažanjima svrstaćete sebe u prvu ili drugu grupu i dalje ćete Već usmereno čitati ovu knjigu (bolje bi bilo sa olovkom u ruci), primenjujući sve savete koji se tiču vas.

### **Na kojoj etapi čišćenje će nam zatrebati ova znanja**

Odrediti svoj tip je potrebno, razume se, još pre početka čišćenja, a praktično ćemo ta znanja primeniti čim započnemo čišćenje. Tokom prve nedelje počinjemo režim pročišćenja sprovodeći dijetu, koja je za obe grupe različita, i sprovodeći ideomotorno čišćenje. Početkom druge nedelje počecemo sa “strožijim” odstranjivanjem nepravilnosti i zagađenja, koji su prisutni upravo u našem tipu. Ako vas muče prolivi, apsolutno su vam nepotrebne klizme, i obrnuto, sredstva koja leče grčeve u crevima neće odgovarati onima koji su skloni zatvorima. Biće nam potrebna znanja o svom tipu, ne samo na fizičkom nivou, već smo dužni da se intelektualno i emocionalno borimo sa nečistoćama, utičući na rad želudačno–crevnog trakta svim načinima.

Zbog toga ću dalje navesti neophodna znanja o zatvorima i prolivima, sa kojima ćemo se upoznati pre nego što započnemo čišćenje.

## **ZATVORI**

### **Uzroci zatvora**

Zatvor je nevolja koja se može dogoditi svakom, bez obzira na uzrast i pol. S obzirom da se u našem lečenju orijentišemo na zdrav organizam, onda dopustite da još jednom pogledamo šta to smeta organizmu da bude zdrav i izaziva zatvore. Dogovorili smo se da ćemo se baviti zdravim organizmom a ne bolestima, da ćemo lečiti uzroke, a ne posledice!

Osim toga, redovnim uzimanjem sredstava za pražnjenje, organizam sa vodom gubi velike količine kalijuma. Ovo može biti uzrok slabljenja srčanog mišića i kompletne skeletne muskulature. Nastaje zatvoreni krug: nedostatak kalijuma slabi mišiće creva i anusa, sredstva za pražnjenje nastavljaju da izbacuju kalijum iz organizma. Ovo je vrlo karakteristična situacija savremene medicine: ništa ne lečimo, već, naprotiv, sakatimo!

Sada su nam jasni uzroci i posledice zatvora. Zatvor je zid koji stoji na putu Božanskoj energiji, zahvaljujući kojoj postojimo. Dakle, pročišćenje organizma i otklanjanje zatvora predstavljaju borbu za sam život. Da bismo pobedili u ovoj borbi, ne treba štedeti snagu, ali ne smemo ni nezadrživo da jurimo napred. Potrebno je pažljivo i suptilno da sledimo pravila, koja predstavljaju prirodan put ove borbe!

## PROLIVI

### Uzroci proliva

Već smo objasnili da je pravi uzrok svake bolesti zaprljanost prirodnih puteva za izlučivanje. Ipak, načini zagađenja su različiti, pa samim tim i načini borbe sa tim mogu biti različiti.

Dakle, šta može da izazove prolive?

1. Kao i obično, ne možemo da mimoidemo savremenu medicinu: mnogi lekovi mogu da izazovu prolive. Tu spadaju sredstva za pražnjenje, antibiotici, hanidin, naprstak (*Digitalis purpurea*), lekovi koji smanjuju nivo šećera u krvi ili nivo kiselosti i holesterola, preparati protiv tumora, zračenje i hemioterapija.

2. Ako do proliva dolazi odmah nakon uzimanja hrane, onda uzrok treba tražiti u njoj, u njenom sastavu. Takav proliv je posledica toksina koji se oslobađaju iz hrane zaražene bakterijama.

3. Ako je nakon obroka prošlo 12 sati ili više, onda je uzrok proliva trovanje bakterijama. Najčešće je ovakvo trovanje praćeno povišenom temperaturom.



---

## PRVA NEDELJA ČIŠĆENJA

*Prva nedelja predstavlja etapu ulaska u pročišćenje. U toku ove nedelje treba uspostaviti vezu sa organizmom, pokrenuti prirodne mehanizme pročišćenja i delimično očistiti želudačno–crevni trakt. Nećemo upražnjavati hiljade metoda čišćenja, dovoljno nam je i neophodno da se pridržavamo dijete određenog vida i da svaki dan sprovodimo ideomotorno čišćenje. Efikasnost ove metode je više puta proverena, i ništa bolje jednostavno nije moguće smisliti! Najvažnije je pažljivo oslušivati sebe i prisećati se našeg glavnog zadatka, a to je povratak svojoj prirodi, povratak zakonima Tvorca.*

### IDEOMOTORNO ČIŠĆENJE – OSNOVNI METOD PROČIŠĆENJA

A sada, kada su sva obaveštenja izložena, počinjemo sa opisom fizičkog pročišćenja organizma. Ovo je veoma važan trenutak u mom izlaganju. Pravilno razumevanje suštine glavnog metoda je garancija uspeha svih čišćenja. Ideomotorno čišćenje odgovara i jednom i drugom tipu pacijenata koji će pročistiti svoj želudačno–crevni trakt: i onima koje muče zatvori, i drugom tipu ljudi, koji su skloni prolivima.

odnosu 3:1. Pri povišenoj kiselini, sok cvekle se može zameniti sokom od krompira. Posle soka pojesti 2–3 jabuke i ne jesti ništa do ručka;

- dobro je kombinovati klizme sa masažom stomaka, u pravcu kretanja hrane po debelom crevu.

## **FITOTERAPIJA I DRUGA SREDSTVA ZA PROČIŠĆENJE KOD ZATVORA**

Sve recepte koje ću navesti isprobani su i provereni hiljadu puta. Vi ćete sami u skladu sa mojim preporukama odabrati ono što ćete koristiti za vreme druge etape pročišćenja želudačno–crevnog trakta. Ne morate primeniti sve, za početak su dovoljna 3–4 recepta. Ostalo će vam sigurno zatrebati kasnije. Najzad, organizam će sam napraviti izbor i dati vam do znanja da je bolje koristiti ona prirodna sredstva koja odgovaraju isključivo vama. Glavno je da pri čišćenju i lečenju koristite ona sredstva koja nam je dala sama priroda, i tada će se naši izgledi na povratak zdravlja i mladosti povećati za hiljadu puta!

1. Upotreba sveže domaće mlečne surutke u toku nedelje umesto vode i čaja. Ovo sredstvo je u stanju da pobedi i najupornije hronične zatvore.

2. Pre spavanja popiti jednu čašu napitka od lanenog semena. Priprema se ovako: 1 kašičica semena se zalije 1 čašom ključale vode i stoji dok se ne ohladi do sobne temperature. Piti se zajedno sa semenkama koje se ne žvaću.

3. Uveče 1 kašiku mlevenog semena lana zaliti čašom hladne vode i ostaviti da stoji preko noći. Ujutru popiti hladan napitak sat vremena pre jela.

4. Recept za doručak: 50 gr šargarepe, 100 gr krompira, 50 gr korena peršuna, 50 gr korena celera. Sve ovo uveče sitno naseckati i kuvati 15 minuta u 0,5 l vode bez soli. Posle toga doliti onoliko vode koliko je uvrilo i dodati 2 kašike pšeničnih mekinja i mlevene lanene semenke. Sve zajedno treba da odstoji do jutra, u jutru se podgreje i popije.

---

## KAKO SE DEŠAVA PROCES VARENJA?

Sada ćemo govoriti o onom delu varenja koji se odvija u organizmu na delu od želuca do debelog creva.

### Šta se dešava u želucu

Hrana se u želucu zadržava nekoliko sati i za to vreme je prerađuje želućani sok. Želućani sok je tečnost sa kiselim reakcijom i malom količinom sluzi. Osnovni sastojci želućanog soka, koji učestvuju u razgradnji hranljivih materija, su hlorovodonična kiselina i fermenti pepsin i lipaza. Pepsin razlaže složene belančevine na jednostavnije, a ostalo je zadatak creva. Pepsin deluje samo u kiselom sredini, tako da narušavanje kiselosti želuca ovaj proces može učiniti jako složenim.

### Zapamtite da je optimalna kiselost želuca zalag zdravih creva!

Lipoza razgrađuje jedino emulziju mlečnih masti. Ugljeni hidrati se ne razlažu u želućanoj šupljini, jer u njoj nema potrebnih fermenta za to.

Želućani sadržaj se nakon neophodne prerade u vidu kaše, natopljene želućanim sokom, pokretima mišića premešta ka “izlazu” u tanko crevo. Važno je znati da brzina pražnjenja želuca zavisi od obima, sastava i konzistencije unete hrane.

**Zbog toga je dijetalna i lekovita ishrana veoma važna u procesu pročišćenja želućano-crevnog trakta.**

---

## KAKO SE TREBA HRANITI DA BISMO BILI ZDRAVI

*U ovom poglavlju ću samo u kratkim crtama reći nešto o pravilnoj ishrani. U posljednjem delu knjige ćemo se već pozabaviti individualnim izborom napitaka i namirnica na osnovu vaše genetike. Ali to će biti moguće jedino posle završenih svih etapa pročišćenja. A sada ćemo govoriti o Posebnoj Ishrani. Takva ishrana je dobila naziv Posebne, jer je određena čoveku kao posebnoj vrsti. Da bismo imali objektivnu sliku, predstavicu i druge, trenutno najpopularnije teorije ishrane, ukazujući na njihove prednosti i nedostatke. Ipak, Posebna Ishrana ostaje osnovni objekat našeg malog istraživanja, i upravo se ona preporučuje kao optimalna u toku bilo kog čišćenja. Principe Posebne Ishrane je potrebno da uskladite sa preporučenom ishranom za one koji pate od zatvora i one koje muče prolivi. Na kraju ćete dobiti šemu ishrane u periodu pročišćenja.*

### TEORIJE ISHRANE

Ne smemo reći da se čovečanstvo uopšte ne brine za proces ishrane. Čak i dete vidi kako mnogo bolesnih, debelih i ružnih ljudi postoji na našoj planeti. A ko želi da postane takav? Mnogi su čak spremni da preduzmu nešto kako bi spasili svoje zdravlje i lepotu. Ali, nažalost, programi zdrave ishrane, koje predlažu razni specijalisti,

## Ishrana u skladu sa krvnom grupom

Ne tako davno pojavila se teorija o ishrani koja se zasniva na postojanju različitih krvnih grupa u ljudskom organizmu. Moguće je uspostaviti neku logiku u ovakvom gledištu, jer krv je jedan od osnovnih elemenata organizma. Ali za sada nam ova teorija nije dala ništa korisno niti novo. Sve razumno, što propagiraju njeni utemeljivači, već je odavno poznato i odnosi se na jedinu ispravnu, i na najozbiljniji način proverenu teoriju Posebne Ishrane.

### Posebna Ishrana

Prelazak na Posebnu Ishranu je potreban za opstanak celog čovečanstva. Za nas je važno to što će Posebna Ishrana postati izvrstan dodatak procedurama čišćenja, zato što za čoveka ne postoji ništa prirodnije od toga. Spreman sam da garantujem za svoje reči i da predočim dokaze, tim pre što ih ima dosta.

Osnovno što ljudi, koji žele pravilno da se hrane, treba da znaju je da je Posebna Ishrana najprirodniji vid prehrane čoveka! Odavde ćemo i početi.

Šta je to zapravo? Posebna Ishrana je ishrana koja je od davnina predodređena čoveku kao vrsti. Trenutno postoji mišljenje o tome da je čovek mesojed i biljojed, tačnije, svaštojed. Da li je to tako? Jasno je da ako želimo da budemo ljudi, treba da se hranimo, ali onom hranom koja je određena čoveku. Sve drugo će nas učiniti čovekolikim životinjama koje su oskrnavljene bolestima.

**Tvrdim da je čovek programiran za korišćenje povrća, voća, mahunarki, žitarica, zrna, jestivog bilja i korenja, semenki, oraha i meda. Odojčadima je isključivo namenjeno majčino mleko.**

Ovo je osnovna teza Posebne Ishrane.

---

## MLEKO U OČIMA NATUROPATA

Čini se, šta to može biti nevinije od mleka? Nazivamo se sisarima, i od detinjstva znamo da od mleka ima samo koristi. Ali pokazalo se da nije tako. Maloj deci mleko je zaista potrebno kao vazduh za izgradnju skeleta i rast koštiju. Ali šta kod odraslih raste od mleka?

Šta to možemo da odgojimo u svom telu na mleku od krava koje boluju od mastitisa, koje se hrane antibioticima i hormonskim preparatima, krava koje jedu travu nađubrenu najprirodnijim otrovima? Čak i zvanična statistika kaže da se u mleku nalaze zarazni organizmi, primese antibiotika i druge "lepote". Šta se zapravo događa?

Od detinjstva se navikavamo na mleko kao na narkotike. Međutim, kada rast organizma prestaje, mi gubimo sposobnost da razgrađujemo osnovne komponente mleka. A zatim dolazi do zagađenja organizma, truljenja i vrenja hrane i ... do bolesti!

Pasterizovano mleko takođe nije izlaz. Prilikom pasterizacije dolazi do kvarenja mlečnih proteina i uništenja soli kalcijuma. Dakle, od takvog mleka neće biti nikakve koristi.

Sve je to tako, ali ne žurite sa donošenjem zaključka da su mleko i mlečni proizvodi potpuno štetni za sve. U slučaju da se 100% odrekneemo mleka, gubimo 25% kalcijuma, koji je neophodan našem organizmu! A to vuče za sobom hipertenziju, osteoporozu i druge bolesti.

Šta ćemo preduzeti? Najbolje je da kupujemo mleko na pijacama, kod proverenih prodavaca. I nemojte ga piti vedrima! I setite se da kod nekih ljudi mleko izaziva kontraindikacije tokom celog života! Ali postoje i drugi korisni saveti.

---

## KAKO JESTI JAJA

Jaja su odličan energetska proizvod! Ali da bismo iskoristili njihovu energiju, treba da znamo mnogo toga. Ne treba jesti sirova jaja zbog toga što sirovo belance blokira aktivnost važnog vitamina – biotina. Tvrdo kuvano jaje spada u proizvode sa negativnom kaloričnošću. To znači da za njihovo varenje treba puno više energije, nego što je ima u njima.

Najbolje je jesti jaja sa sela, i to rovito kuvana. Za to je potrebno da ih stavimo u hladnu vodu i da ih izvadimo 20–25 sekundi nakon ključanja.

Osim toga, stari način mućenja zasebno žumanaca i belanaca za pripremanje kajgane ili finih peciva, nije samo hir naših baka. Na taj način nastaje lako varljiv i koristan proizvod.

**Dakle, shvatili smo da je hrana bogata belančevinama organizmu neophodna. Ali takode smo shvatili da savremena industrija radi sve kako bi je pretvorila u otrov. Oni koji žele da očiste organizam moraju da se naoružaju strpljenjem i izbače iz svog jelovnika sve štetne proizvode, a korisne da koriste u optimalnim količinama!**

---

## NAJBOLJA VARIJANTA UPOTREBE BELANČEVINA

U mojim prethodnim knjigama, ovu šemu sam nazvao “šema 1-5”. Dugi niz godina ona opravdava moje poverenje, što znači da upravo takva šema odgovara prirodnim potrebama organizma. Dakle, takva šema nas ne udaljava sa pravog puta, već naprotiv, pomaže nam da se očistimo, da zadobijemo idealno telo i da se vratimo u naručje Prirode.

Belančevine mogu biti gradivni materijal našeg zdravlja, ali mogu biti i ubice.

Pravilna upotreba belančevina je zadatak svakog ko želi da se očisti i da postane zdrav! Podeliću sa vama sva stečena znanja o tome, a vaš zadatak je da delujete!

Dakle, zapamtimo dva osnovna pravila: belančevine je najbolje koristiti za večeru, osim toga, ni u kom slučaju ne smemo mešati različite vrste belančevina. A sada sledi šema 1-5:

*Ponedeljak.* Lagano kuvano (10-15 min.) govede, pileće, ćureće, zečije, kozije ili ovčije meso, a uz njega obavezno jesti zelenu salatu sa sokom od limuna.

*Utorak.* Dinstana riba sa povrćem. Pri kraju dinstanja mogu da se dodaju paradajz i ili biljni začini.

*Sreda.* Lagan omljet od jaja ili rovito kuvano jaje sa zelenom salatom.

*Četvrtak.* Domaći sitni sir sa pavlakom i medom. Odlično se slaže sa zelenom salatom.

*Petak.* Isključivo biljne belančevine. Kotleti od koštunjavog voća, kokteli, sojino mleko, pire od soje, pasulja, sočiva ili boba.



---

## ŽITARICE, HLEB I KVASAC

Popričaćemo o svemu po redu i ustanovićemo zajedničku strategiju ishrane, koja će odgovarati u svakoj situaciji.

Žitarice su othranile čoveka, to je neosporno. Ali, kao i uvek, krećući se u pravcu od vere u Tvorca ka totalnom zagađenju organizma, ljudi su sasvim zaboravili da su naši preci koristili skoro uvek neočišćene i cele žitarice.

Veverice su pokazale da su pametnije jer se hrane žitaricama, grizući samo krajičak zrna koji sadrži klicu. Ostalo odbacuju. Ko ih je tome naučio? Onaj od koga smo se mi okrenuli – Tvorac svega postojećeg, ili Priroda, kako se kome više sviđa. Onaj deo koji odbacuju veverice ne sadrži cistin i lizin, potrebni organizmu, a karakterišu ga i višak kiseline i nedostatak kalcijuma. A mi svakako imamo malo kalcijuma, a kiseline skoro uvek u izobilju.

### **Kako se hraniti žitaricama**

Ovsena kaša sa šećerom, kukuruzne pahuljice, glazirani pirinač su nezdrava zrnasta hrana. Ona organizmu donosi više štete nego koristi.

Šta da radimo? Odgovoriću sa zadovoljstvom, jer “ispravne” žitarice mogu odlično da očiste i nahrane organizam.

1. Nemojte previše često jesti žitarice u vidu žitkih ili gustih kaša. I sasvim se odrecite kaša sa mesom i mlekom.

2. Najbolje je upotrebljavati žitarice u celovitom, neobrađenom obliku, ili proklijale.

3. Odojčad i maloletnu decu ne treba hraniti žitaricama, jer im još uvek nisu potrebne, nisu u stanju da ih apsorbuju zbog još uvek nerazvijenog pankreasa.

---

**ŠTA JOŠ TREBA DA ZNAMO  
PRE ČIŠĆENJA.  
KAKO KISELOST UTIČE NA  
OBAVLJANJE FUNKCIJA ŽELUDAČNO  
– CREVNOG TRAKTA**

**Snižena kiselost**

Normalan rad svih organa za varenje zavisi od stepena kiselosti želuca, i kako sledi, creva. Nepravilna ishrana dovodi do narušavanja kiselosti želuca, a samim tim i do narušavanja rada korisnih bakterija. Najpre ćemo se boriti sa svojim lošim navikama, zbog toga što prevarena hrana i hrana bogata skrobom, lišena vitamina i minerala, uništava mikrofloru. To izaziva disbakteriozu. Počinje globalno zagađenje: u crevnim naborima se najpre formiraju naslage izmeta, a zatim i kamenje. Da nosi u sebe kamenje, po svojoj volji, to može jedino čovek! Uzajamno delovanje creva i kamenog izmeta dovodi do:

- Hiperfunkcije pojedinih organa;
- Dospavanja toksina u organizam;
- Upale zidova creva i kolitisa;
- Začepljenja krvnih sudova, hemoroida i zatvora

Nedostatak kiseline u želucu dovodi do nedovoljne obrade hrane, a to je već truljenje u crevima, i nastajanje alkalne sredine umesto kisele. Ovakav tip narušavanja kiselosti dovodi, kako sam već rekao, do smanjene peristaltike i zatvora. Zatvori dovode do truljenja i zasićenja krvi toksinima.

Naši dugoročni ciljevi su pročišćenje čitave planete od otpada i zaustavljanje sistematskog energoinformacionog zagađenja. Ali nećemo sa transparentima krenuti na ulice, i nećemo progoniti “neprijatelje”, već ćemo krenuti od sebe! Promenivši sebe, vrativši se zakonima Prirode i očistivši organizam, promenićemo svet. Da, da, to je zaista tako. Već u samom procesu čišćenja ćete osetiti kako se menja vaš organizam, kako se menjaju misli i osećanja, kako vam se ljudi priklanjaju. Nemojte nikoga odgurnuti, pomozite svojim bližnjim da se promene na isti način, kao što ste vi. I priroda će vam vratiti stotruko!

Ali, slaveći prvu pobjedu, setite se šta još predstoji da uradite. Druga i treća linija odbrane protiv bolesti čekaju vašu pomoć! Siguran sam da će vam nadalje biti lakše nego na početku puta, jer je organizam već počeo da radi po novom sistemu. Sada ste upoznati sa principima i metodama pročišćenja, u telo već dospeva Božanska energija, a to znači da će mu biti lakše da funkcioniše pravilno.

**Čekam vas u sledećim knjigama, koje su posvećene pročišćenju jetre i žučne kese. A sada na posao, vratite se prvim stranicama knjige i započnite čišćenje!**