

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

MEDICÍNSKE MÉDIUM

LIEČIVÁ SILA POTRAVIN

POMÔŽTE SEBE A SVOJIM BLÍZKYM TAJOMNOU
LIEČIVOU SILOU OVOCIA A ZELENINY



ANTHONY WILLIAM

AUTOR MEDZINÁRODNÉHO BESTSELLERU
MEDICÍNSKE MÉDIUM



TATRAN

70
ROKOV

— MEDICÍNSKE MÉDIUM —

LIEČIVÁ SILA POTRAVÍN

— MEDICÍNSKE MÉDIUM —

LIEČIVÁ SILA POTRAVIN

POMÔŽTE SEBE A SVOJIM BLÍZKYM TAJOMNOU
LIEČIVOU SILOU OVOCIA A ZELENINY

— ANTHONY WILLIAM —

TATRAN

Z anglického originálu Timothy Anthony William: MEDICAL MEDIUM LIFE CHANGING FOODS,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House, Inc., Londýn 2016,
preložila Janka Balažková.

Vyšlo v roku 70. výročia Vydavateľstva TATRAN,
Bratislava 2017 ako 5 148. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Odborná jazyková konzultácia prekladu MUDr. Zoltán Goldenberg, PhD.

Jazyková redaktorka Katarína Vilhanová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačila Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2016 by Anthony William
Originally published in 2016 by Hay House, Inc.
Translation © Janka Balažková 2017
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2017

ISBN 978-80-222-0903-8

Mojej manželke

OBSAH

<i>Predslov</i>	11
<i>Úvod</i>	13

PRVÁ ČASŤ: Povstaňte z popola

ZACHRÁŇTE SA: Pravda o tom, čo vás ťahá späť	23
PRISPÔSOBTE SA: Posúvajte sa vpred ako svet okolo vás	37
Potrava pre dušu	49

DRUHÁ ČASŤ: Svätá štvorka

Úvod do liečivej sily potravín	61
Ovocie	67
Jablká	68
Marhule	72
Avokádo	76
Banány	80
Bobuľové ovocie	84
Čerešne	90
Brusnice	94
Datle	98
Figy	102
Hrozno	106
Kivi	110
Citróny a limetky	114
Mango	118
Melón	122
Pomaranče a mandarínky	126
Papája	130
Hrušky	134
Granátové jablko	138
Zelenina	143
Artičoky	144
Špargľa	148
Stonkový zeler	152
Hľubová zelenina	156
Uhorky	162
Listová zelenina	166
Cibuľa	172

Zemiaky	178
Red'kovky	184
Klíčky a mikrozelenina	188
Sladké zemiaky (batáty)	194
Bylinky a koreniny	201
Aromatické bylinky	202
Mačací pazúr	206
Koriander	210
Cesnak	214
Zázvor	218
Medovka	222
Sladké driebko	226
Petržlenová vňať	230
Malinový list	234
Kurkuma	238
Divorastúce plody	243
Aloe vera	244
Atlantické morské riasy	248
Lopúchový koreň	252
Huba čaga	256
Kokos	260
Púpava	266
Príh'ava	270
Med	274
Ďatelina	278
Šípky	282
Lesné čučoriedky	286
 TRETIA ČASŤ: Vyzbrojte sa pravdou	
Plodnosť a naša budúcnosť	295
Škodlivé módné výstrelky a trendy	303
Potraviny, s ktorými je život ťažší	311
Anjeli prinášajúci životnú zmenu	317
 <i>Doslov: Klúčom je súciti</i>	 324
<i>Register</i>	327
<i>Pod'akovanie</i>	343

PREDSLOV

Anthonyho Williama som po prvýkrát stretla pred niekoľkými rokmi na jednej akcii vydavateľstva Hay House. Tento nenápadný, pragmatický liečiteľ mi zmenil život a spôsob zmýšľania o stravovaní, o jedle samotnom, ako aj o živote a našej Matke zemi.

Ako viete, Anthony pracuje pomocou Ducha už od detstva. Má dar, ktorý z neho robí médium prenášajúce informácie na míle vzdialené od dnešných vedeckých poznatkov. Dar, ktorý mu umožňuje vidieť nesmierne utrpenie na zemi a robiť niečo na jeho zmiernenie. To niečo spočíva v sprostredkovaní múdrosti Matky zeme a Matky prírody pre ľudský organizmus prostredníctvom konzumácie ovocia a zeleniny, ktoré pre nás s láskou pripravili.

Medicínske médium – Liečivá sila potravín je viac než len o „jedení väčšieho množstva ovocia a zeleniny“, čo nás občas oberá o všetku radosť z jedla. Tradičné rady hovoria, čo by sme mali jesť, keď máme chuť na pizzu. Táto kniha však nikoho nesúdi. Neobviňuje. Nie je policajtom. Kniha *Liečivá sila potravín* je, naopak, veľmi príjemný návod, ako do nášho života zakom-

ponovať božie dary z pôdy. Chutne, zdravo a s radosťou.

Prostredníctvom Ducha dáva Anthony ovociu a zelenine životodarnú silu. Ich konzumáciou získavate uvedomenie, ktoré vás začne premieňať z každej stránky – vaše telo, myseľ aj ducha. Dovoľte mi uviesť príklad. Keď nám Anthony radí jesť lesné čučoriedky, nehovorí len o antioxidantoch, ktoré táto dobrota obsahuje, hoci sú rozhodne užitočné (čo dokazujú aj mnohé výskumy). Anthony myslí aj na životnú silu, ktorou tieto plody, schopné rásť a žiť v extrémnych podmienkach, prekypujú. Lesné čučoriedky prežijú napriek tomu, že ich sústavne spaľuje slnko, celú zimu sa držia na zamrznutých skalách, ale aj tak každý rok prinášajú kopu sladučkého ovocia. Ak jete čučoriedky, doslova do tela prijímate tie isté schopnosti – tú istú úžasnú silu prežiť napriek všetkému. Duch ich nazýva pokrmmom oživenia. V tom spočíva sila potravín.

Ďalej sa pozrime na obyčajné, toľko zatracované zemiaky. Duch hovorí, že zemiaky dávajú pevný základ našej sile, keď sa v živote cítíme stratení a neistí. Sčasti táto vlastnosť pochádza z ich schopnosti získať vysokú koncentráciu makro- a mikroživín z pôdy.

Stelesňujú uzemnenie a stabilitu. A takisto nám pripomínajú naše skryté talenty – tie časti našej osobnosti, ktoré sú, podobne ako zemiaky, pod povrchom. Navyše sa ich už nemusíme obávať ako „bielej potraviny“, z ktorej sa príberá, pokiaľ vieme, ako z nich dostať to najlepšie. To isté robia zemiaky s nami. Pred tým, ako som stretla Anthonyho, som sa zemiakom dlhé roky vyhýbala. Teraz sú každodennou súčasťou mojej stravy. Privítala som ich s otvorenou náručou. A nepribrala som ani kilo!

Keď čítate *Liečivú silu potravín*, spoznávate ovocie a zeleninu v celkom novom svetle. Budete sa tešiť na bobulové ovocie, cibuľu, kokos, banány a ostatné dary Matky zeme. Hippokrates, otec modernej medicíny a autor slávnej Hippokratovej prísahy, ktorú my lekári skladáme pri ukončení štúdia, povedal: „Nech je jedlo tvojím liekom a liek tvojím jedlom.“

Ako však v dnešnom svete rýchleho občerstvenia vieme, ktorým jedlom čo liečiť? Ako môže jedlo liečiť? Presne v tom táto kniha vyčnieva z radu ostatných publikácií, ktoré sa mi dostali do rúk. Pri každej potravine, od hrušiek cez zeler až po všetky ostatné, nájdete zoznam ochorení a symptómov, ktoré ten-ktorý druh ovocia alebo zeleniny zmierni. A to nie je všetko. Každý druh ovocia a zeleniny sa spája s istými emočným alebo duchovými kvalitami, ktoré získavate počas jedenia. Navyše pri každom nájdete jednoduché, lahodné recepty.

A nielen to, *Liečivá sila ovocia a zeleniny* sa venuje aj novodobým trendom a výstrelkom týkajúcim sa potravín, ktoré nás mätú celé roky. Patrí medzi ne napríklad strach z ovocia, ktorý sa týkal aj mňa. Pre jeho sladkú chuť sme cukor v ňom chybne zaradili medzi iné druhy „zlého“ cukru, ktoré pri-

spievajú k obezite a chorobám. Ovocie je však iné. Potrebujeme ho jesť oveľa viac. Odkedy som na svoj jedálny lístok pridala viac lahodného ovocia, chuť na sladké (sladkosti, keksy a zákusky) u mňa takmer vymizla. Spoznala som úplne nový, sladký svet v datliach, bobuliach, čerstvých pomarančoch a banánoch. Úprimne, považujem to za zázrak.

Keď sa budete riadiť knihou *Liečivá sila ovocia a zeleniny*, nakupovanie a varenie pre vás nadobudne úplne nový význam, lebo k vám začne hovoriť duch ovocia a zeleniny a pôsobiť vo vašom organizme a živote. Pocítite skutočnú podporu prírody – a prebudí sa vo vás istá prapôvodná časť. Pomaly sa spojíte s neviditeľnou pomocou, keď sa naučíte, ako priamo spolupracovať s anjelmi meniacimi život, ktorí sú zodpovední za našu stravu. Posilňujú ovocie a zeleninu, pomáhajú chrániť opeľovače, povzbudzujú každé jedno jablko a každý jeden list šalátu k rastu, pomáhajú prinášať jedlo hladným, pracujú na tom, aby zabránili výrobe geneticky modifikovaných potravín, podporujú hnutie pestovania organických potravín a pomáhajú mu, a dokonca ovplyvňujú počasie. To je zdroj sily. A úľava.

Čítanie tejto knihy, pri ktorej som načrela do emočných a duchovných síl ovocia a zeleniny, je pôsobivým liekom. Keď tento liek začneme užívať, budeme sa cítiť zjednotení s Matkou, ktorá nás všetkých podporuje – so Zemou. A keď sa spojíme s anjelskou ríšou, spojíme sa naraz aj s nebom. Zaraz k nám a cez nás začne prúdiť nádej a chuť do života.

A to je, priatelia, akoby sme sa vrátili domov do neba už tu na zemi.

CHRISTIANE NORTHRUPOVÁ, M. D.

ÚVOD

Už od malička sa učíme, že si máme dávať pozor. Začíname ako bábätká, keď nám opatrní dospelí odťahujú rúčky od elektrických zástrčiek a ostrých hrán. Pokračuje to, keď nás rodičia pridržávajú, keď sa snažíme prvýkrát sami postaviť. A tak pokračujeme ďalej – keď nás mama upozorní, aby sme si pred večerou umyli ruky, keď nás učitelia napomínajú, aby sme nebežali po chodbe, keď vám strýko nedovolí voziť sa na bicykli bez prilby. Ak máme detstvo, ako má byť, sme obklopení dospelými, ktorí sledujú naše kroky a dbajú na našu bezpečnosť – dospelými, ktorí sa o nás starajú a učia nás, ako sa tiež starať.

Pri tom, ako rastieme, sa s týmito lekciami aj sami stotožňujeme. Keď si vyberáme svoje prvé auto, hľadáme najmä na bezpečnosť. Má kvalitné airbagy? Dobré brzdy? Keď sa rozhodujeme, kam ísť na vysokú, myslíme na to, či sa v tom meste budeme cítiť bezpečne, či sa profesori o študentov naozaj zaujímajú. A v istom bode sa naše obavy rozšíria: stretneme partnera a zrazu sa staráme aj o jeho alebo jej bezpečnosť. Spoločne plánujeme budúcnosť, pričom hľadáme predovšetkým na telesné/materiálne, finančné a emocionálne istoty druhej osoby.

Keď sa nám narodí deti, vraciame sa tam, kde sme začínali, len na inej pozícii. Tentoraz sme to my, kto sprostredkuje životné lekcie. Niektoré z nich, ako držať sa za ruky pri prechádzaní cez cestu, sú staré storočia, kým iné, ako napríklad bezpečnosť na internete, sú typické pre dobu, v ktorej žijeme. Neskôr z nás dokonca môžu byť starí rodičia, ktorí dohliadajú ešte na jednu generáciu. Medzičasom sa možno začneme starať aj o svojich starnúcich rodičov. Neustále sa o niekoho staráme.

Obavy o bezpečnosť nemajú konca. V noci sa zamykáme, platíme si poisťnú, inštalujeme alarmy. Skúšame rôzne nové diéty v nádeji, že sa uchránime pred srdcovými chorobami, rakovinou, cukrovkou. S rastúcimi hrozbami vo svete máme bezpečnostné cvičenia a prechádzame cez detektory kovov. Sme zvyknutí na život s pravidlami a predpismi, lebo bezpečnosť je na prvom mieste. Chápeme, že bez nej by sme boli stratení.

Táto kniha je o celkom inom druhu bezpečnosti. Ani si neuvedomujeme, že ho potrebujeme, a predsa ho potrebujeme viac než kedykoľvek predtým. Mám na mysli zdravotnú bezpečnosť – inými slo-

vami, prežitie. Ide o lekcie, ktoré nás nikto nenaučil, a to ako sa prispôbiť meniacej sa dobe. Pretože hoci vieme veľa, *ešte stále sa môžeme veľmi veľa naučiť*.

JEDZTE INAK

Na dnešné informácie o výžive a o tom, čo je za tými hrôzostrašnými chorobami ako srdcové choroby, rakovina, cukrovka, Alzheimer, autoimunitné ochorenia a podobne, sa môžeme pozerať, akoby boli uložené v škatuli. Škatulky nám prinášajú pocit bezpečia – všetko je zabalené a dá sa zabaliť.

Sú to klamlivé informácie. Naše bezpečie ohrozujú nepredvídateľné nástrahy. Hocijaký IT špecialista, ktorý mal dočinenia s nebezpečným počítačovým vírusom, alebo záchranár, ktorého zavolali na miesto streľby, to potvrdí. Ohrozenie bezpečnosti nie je zaškatul'kované, a preto také nesmie byť ani naše zmýšľanie. Ak chceme chrániť svoje zdravie, musíme rozmýšľať za hranicami toho, čo podľa nás vieme.

Spôsob, akým sa skutočne chrániť, je stravovať sa podľa tejto knihy.

„Jasné, Anthony,“ už počujem pochybovačné hlasy, „ovocie a zelenina, aké originálne!“ Počkajte, ešte nehádzte zhnité paradajky! Toto nie je to staré známe. Ovocie a zelenina nie je len rozkošná záľuba pre ľudí, aby sa mali s čím hrať, kým vedci nevynájdu účinné zbrane na záchranu planéty. Tieto potraviny sú tými účinnými zbraňami. Ich liečivá sila sa dotýka rovín, ktoré ešte neboli objavené.

Rastlinnú potravu považujeme za samozrejmosť. Jej konzumácia je pre nás povinnosť, jedna z tých vecí z detstva, z ktorých nám už mali dovoliť vyrásť. Alebo sme počuli, že sa musíme vyhybať hĺbovej zele-

nine, zelenine z čelade ľuľkovitých a ovociu. Prípadne sme presvedčení o pozitívnych účinkoch ovocia, zeleniny a bylín, ale netušíme, ako z nich vydolovať všetku blahodarnú silu. Žijeme vo svete zmätočných názorov na stravovanie, pričom každý z nich je plný obmedzení, ktoré vám zabráňujú chrániť sa pred zdravotnými rizikami. A tých je dnes viac ako kedysi. Musíme byť predvídavejší než kedykoľvek predtým.

Informácie na týchto stranách sa vyhybajú zaškatul'kovaniu do moderného chápania výživy. Je to preto, že tieto potraviny ovplyvňujú každý aspekt nášho zdravia a blaha. Nejde len o dostatok luteínu pre oči alebo vápnika pre kosti, hoci, samozrejme, aj tie sú dôležitou súčasťou ochrany zdravia. Sú však len začiatkom. Ide aj o jedenie fíg v skupinách po deviatich kvôli ich maximálnemu úžitku, prídanie zemiakov do stravy, aby sme objavili svoju pravú podstatu, či pribalenie datle na cestu, ktorá poslúži ako talizman na nájdenie jedla po ceste. Ide o poznanie, prečo sa ľudia v rekordnom počte zmocňujú stavy ako úzkosť, zápaly hrubého čreva alebo demencia, a takisto ako využiť tieto liečivé potraviny, aby sme neboli takí zraniteľní.

Informácie, ktoré pochádzajú zo zdroja nazývaného Duch, často predbiehajú vedu, takže ak sa napríklad dočítate, že cibuľa nás *zbavuje* zápachu v ústach a nezapríčiňuje ho, pravdepodobne nenájdete žiaden výskum ani odborníka, ktorý by to potvrdil, lebo na to ešte veda neprišla. Duch chápe, že nemáte desaťročia, aby ste čakali, kým sa príde na tieto poznatky. Mali by ste pretrpieť ďalších dvadsať rokov žalúdočných bolestí, kým sa dozviete, že najlepším nápojom na trávenie je zelerová šťava? Nie, takéto poznatky potrebujete už dnes, pokiaľ sa chcete cítiť lepšie po celý život.

Ak v knihe natrafíte na informácie podobné tým, čo ste už počuli niekde inde, napríklad, že avokádo má podobné účinky ako materské mlieko, myslíte na to, že za 25 rokov som sa o svoje poznatky podelil s tisíckami ľudí, takže ak ich oni posúvali ďalej, museli si nájsť cestu do sveta. Duch si takisto váži objavy vedcov na poli stravovania a zdravia, ako aj vedomosti, ktoré sú na svete od starodávnych časov, takže kde-tu natrafíte aj na informácie, ktoré zodpovedajú všeobecným poznatkom o zdraví. Ako som povedal, Duch ich posúva na inú rovinu. Napríklad, vieme, že lesné čučoriedky sú elektrárňami na antioxidanty. Čo však nevieme, je, že sú aj potravinou vzkriesenia, ktorá nás dovedie na správnu cestu, keď máme pocit, že je všetko stratené.

Záleží len na tom, aby ste objavili veci, ktoré naplno rozvinú váš potenciál. Tolko pozemskej energie smeruje na neúnavné hľadanie odpovedí o duševnom a fyzickom zdraví, istote, ochrane a osvietení! Ja som tu na to, aby som vám povedal, že odpovede na tieto otázky ležia v oddelení ovocia a zeleniny.

POČIATKY

Tí z vás, ktorí ma poznajú, vedia, že svoje poznatky získavam od Ducha. Keď som mal štyri roky, hlas, ktorý sa predstavil ako Duch Najvyššieho, mi na rodinnej večeri prikázal oznámiť, že moja stará mama má rakovinu pľúc. Vtedy som ani nevedel, čo tie slová znamenajú. Aj tak som ich však vyslovil a lekárske testy ich potvrdili.

To boli počiatky celoživotného daru – hoci nemôžem povedať, že som to vždy považoval za dar. Duch ku mne stále hovorí a šepká mi do ucha príznaky chorôb všet-

kých v mojom okolí. Navyše ma Duch už dávno naučil vizualizovať si snímky ľudí, podobne ako pomocou magnetickej rezonancie, na ktorých vidno všetky nepriechodnosti, infekcie, problematické oblasti, problémy z minulosti, a dokonca aj roztrieštené duše.

Znamená to, že sa stále sústreďujem na utrpenie. Poviem vám, je ho vo svete veľa, oveľa viac, než vidíme v správach. Vo svete vládne skrytá epidémia a ľudia trpia na extrémnu únavu, psychickú otupenosť, bolesti, závraty a mnohé iné, no nevedia prečo. Potom sú tu ľudia, ktorí po tom, ako im diagnostikujú niečo vážne, stratia nádej. Chorí až pričasto roky trpia bez odpovedí, až začnú mať pocit, že si za svoje ochorenie môžu sami.

Mojou prácou je vravieť pravdu o zdraví. Mojou prácou je dávať ľuďom odpovede, ktoré lekárska veda ešte neobjavila, a široko-ďaleko rozhlasovať, že ste si chorobu nezapríčinili sami a že sa môžete uzdraviť. Mojou úlohou je učiť ľudí, ako seba a blízkych ochrániť pred nástrahami moderného sveta – pred nástrahami, o existencii ktorých sme možno ani netušili. Spočiatku som pracoval vždy len s jedným človekom, ktorý trpel a bol v núdzi, ako aj s lekármi, ktorí potrebovali pomoc pri najťažších prípadoch. Nakoniec mi Duch poradil, že je najvyšší čas rozhlásiť tieto poznatky do celého sveta, a tak sa zrodili relácie v rádiu, knihy a prednášky (na ktorých viem ponúknuť celému publiku naštartovanie liečby). Svoj život môžem žiť len vtedy, ak viem, že sa tieto prevratné informácie od Ducha dostávajú aj k vám.

V tejto knihe nenájdete citácie ani odkazy na vedecké štúdie, lebo všetko na týchto stránkach pochádza od Ducha. Nepochybne ste už inde čítali dosť vedeckých

výskumov, ktoré vás možno zmiatli, lebo ste nevedeli, čomu veriť. Informácie, ktoré ponúkam tu, nie sú len ďalší názor vo svete, v ktorom má každý svoj názor. Je to pravda. Duch chce, aby ste sa povzniesli nad more pochybností, ponúka vám jednoznačné odpovede, keď si nie ste istí, ktorej teórii veriť, a zdieľa s vami informácie, ktoré o desiatky rokov predbiehajú výskum.

A to preto, že Duch je živé slovo *súcit*. Duch súcitu je vyjadrenie Božieho zľutovania nad ľudstvom. Som len jednoduchý človek, ktorý dostal dar počuť jasne a zreteľne hlas Ducha, akoby pri mne stál a rozprával priateľ. Každá správa, ktorú dostávam a posúvam ďalej, pochádza od hlasu súcitu, z miesta hlbokej starostlivosti a empatie voči ľudstvu. Nie je to dar, ktorý som si vybral, bol mi daný. Nemám odpovede – má ich Duch. Jediný dôvod, prečo sa mi podarilo pomôcť desaťtisícim ľuďom, sú informácie od Ducha. A Duch ich dáva, aby sa vám dostalo pomoci. Je to o vás a vašom zdraví. Napokon, na tom jedinom záleží.

DUCH STOJÍ PRI VÁS

Ak do okna internetového vyhľadávača napíšete „najväčší vrch na zemi“, dostanete zoznam výsledkov poukazujúcich na Mount Everest, prípadne vás vyhľadávač nasmeruje na odpovede súvisiace s *najvyšším* vrchom. Ak napíšete „Ako sa dostanem z New Yorku do Kalifornie“, uvidíte lacné letenky, cestu na mape a presný počet kilometrov. Tieto vyhľadávania majú spoločné to, že sa týkajú známych oblastí, a tak vám aj dajú správne odpovede.

Čo sa však stane, ak sa vyhľadávača spýtate na „príčiny Alzheimerovej choro-

by“? Uvidíte virtuálnu nástenku výsledkov. Niektoré stránky budú tvrdiť, že to nevieme, na iných sa zobrazia zoznamy možných príčin a rizikové faktory a zopár ponúkne liečebné metódy. Ani jedna z nich vás nedoviedie k správnym výsledkom alternatívnych otázok ako „Prečo strácame blízkych pre túto nemilosrdnú chorobu“, pretože táto oblasť je neznáma. Namiesto jasného smeru vás vyhľadávač zavedie okľukami do zmätku a slepých uličiek. Ja tieto informácie volám *nevýsledky, nepravdy a nemúdrosti*. Ak vytrváte, možno natrafíte na chodníčky v divočine, ktoré sa len začínajú tvoriť a jedného dňa povedú k pravde, nie však dnes. K čomu sa v hľadaní informácií o chronických zdravotných problémoch nedostanete, sú definitívne odpovede.

Možno sa pýtate: „Akým právom to tvrdíš?“ Nechcem podceňovať vedu ani nespočetné množstvo odborníkov v zdravotníctve, ktorí dennodenne bojujú o životy svojich pacientov. Necítim nič iné ako hlboký obdiv k lekárskej a inej liečiteľskej praxi. Som všetkými desiatimi za vedu. Duch nás chce len upozorniť na to, že v doterajších vedeckých objavoch niečo chýba. Dôkazom je viac ako 200 miliónov ľudí trpiacich záhadnými príznakmi len v samotnej Amerike. Matka pripútaná na lôžko bez vysvetlenia, príliš vyčerpaná, aby sa mohla starať o svoje deti, ktorá ani za svet nevie prísť na to, ako sa vyliečiť, mi dá za pravdu. Spýtajte sa jej, či má veda všetky odpovede.

Choroba nie je niečo, čím sa ľudia radi zaoberajú. Žijeme v dobe pozitivity. Cítíme totiž, že nám niečo chýba, a tak dáme hlavu hore, navzájom sa povzbudzujeme do radosti, nie do trúchlenia, hľadáme múdrosť a osvietenie, nechceme sa dať vyviesť z miery. Je to silné hnutie. Na druhej strane

si musíme dávať pozor, aby v nás naša nekonečná pozitivita nespôsobila averziu voči pravde.

Zistil som, že ak ľudia spochybňujú epidémiu záhadnej choroby, keď tvrdia, že nemáme všeobecný problém so zlou diagnostikou alebo veria, že názvy chorôb, ktorými ľudia pomenúvajú ich záhadné príznaky, sú odpovede – čiže keď tvrdia, že v zásade nemáme žiaden problém – je to väčšinou znak, že ešte netrpeli vážnym zdravotným problémom. Možno ich už občas bolela hlava, nachladli, mali zápal močového mechúra, o ktorom si mysleli, že to nie je nič vážne, prípadne zlomeninu (kde je príčina a liečba jednoznačná). Od iného boli ušetrení. Netvrdím, že sa takito ľudia nechrania pred chorobou tým, že v ňu neveria. Skôr mali šťastie, že neboli vystavení faktorom, na ktoré natrafili iní (faktorom, ktoré rozoberieme v tejto knihe), a tak pre nich choroba znie ako skúsenosť, ktorá je „iná“ a vzdialená, niečo, čomu sa dá správnym postojom vyhnúť.

Nemôžeme predstierať, že nepravdy sú niečo viac ako hypotézy, že chorí ľudia v skutočnosti chorí nie sú alebo že nás nepostihne rovnaký osud, ak podnikneme správne opatrenia – opatrenia, o ktorých píšem v tejto knihe. Nesmiem si dovoliť nevážiť si vás ako čitateľa, ľudskú bytosť, ďalšiu dušu na tejto planéte a ponúkať vám táraniny. Osvietený človek musí najskôr vidieť svet taký, aký je. Múdrosť stojí na základoch pravdy.

A pravdou je, že okrem stresu a neustáleho zhonu v živote dnešného človeka čelíme znečisťujúcim látkam a patogénom, ktoré nazývam Nemilosrdnou štvorkou (a detailne opisujem v ďalšej kapitole). Ak máte zdravotný problém, ak vás sužuje nespavosť, bolesť žalúdka, závraty, nálado-

vosť, mozgová hmla, strata pamäti, nafukovanie, únava, obsedantné myšlienky či iný, dnes bežný problém, nie je to vaša vina. Duch chce, aby ste pochopili, že ste si to nespôobili sami. Neprítiahli ste si ani ste nemanifestovali svoje zdravotné problémy negatívnymi myšlienkami. Ak trpíte, nenahovárate si to a nie je to ani vaša vina. V menej ako 0,25 % prípadov je choroba psychosomatická – a aj vtedy to, čo vedie osobu k vymýšľaniu si príznakov, je skrytý fyzický problém v mozgu spôsobený faktormi Nemilosrdnej štvorky alebo emočným poškodením.

Keď uznáme, že za epidémiou chronických chorôb stoja vonkajšie zdroje, je dôležité, aby ste si uvedomili právo na zdravie dané od Boha. Je to právo, s ktorým ste sa narodili a hoci ste o ňom nevedeli, máte ho. Máte právo cítiť sa dobre. Máte právo na duševný pokoj. Máte právo dopriať si ozdravujúci spánok. Máte právo necítiť bolesť. Máte právo vyliečiť sa z choroby. Máte právo zabrániť jej. Máte právo prispôbiť sa a prosperovať. Tieto práva vám nik nezoberie. Sú vaše po celý život.

Poslaním Ducha je zabezpečiť sa, že viete, ako si tieto práva chrániť. Nejde o pravidlá, súdenie ani tresty. Duch nie je nejaký vesmírny kontrolór, ktorý dáva mínusové body za neriadenie sa predpísanými procesmi. Čomu by to pomohlo? Len by vás to zaškatuľkovalo, zobralo pocit slobody a cítili by ste sa horšie ako teraz.

Naopak, Duch je ako osobný strážca. Najdôležitejšou prioritou Ducha je previesť vás životom celých. Neznamená to držať vás za ruku, ale dbať na to, aby ste pocítili svoju hodnotu. Ste rovnako dôležití ako niekto, kto po svete kráča s ochrankou. Súčasťou vašej ochrany je upozorniť vás na ohrozenie vašej bezpečnosti a pokoja

a ako sa tohto ohrozenia zbaviť. Pravidlá, ktoré sme sa doposiaľ naučili, nestačia.

Ako súčasť bezpečnostného tímu Ducha je mojou povinnosťou dať vám informácie, ktoré vám pomôžu chrániť seba, svoje deti a deti svojich detí. Sú to lekcie novej doby, tajomstvá, ktoré nikdy nemali byť tajomstvami. Je načase načrieť do múdrosti, ktorú ste si mali osvojiť už dávno.

AKO TÁTO KNIHA FUNGUJE

Ako iste viete, keď si kúpite niečo veľké, dostanete k tomu aj manuál. V manuáli však nikdy nie je všetko. Povedzme, že si kúpite novú štvorkolku. Nech sú v manuáli akékoľvek bezpečnostné upozornenia, stále sa môžete zraniť, ak na ceste narazíte na nejakú prekážku. Nehovorí sa v ňom nič o tom, „čo robiť, keď prejdete po roztopenej zmrzline presne v momente, keď z lesa vybehne líška, rozptýli vás, a vy dostanete šmyk“.

Rovnako ani dostupné informácie o postupoch pri zdravotných ťažkostiach v živote nie sú všetko. Nejde o to, že by ich niekto skrýval, problém spočíva v tom, že medicína ešte neprišla na koreň tomu, prečo dnes toľkých ľudí trápi únava, otupenosť a rôzne formy nespočetných chronických ochorení.

Táto kniha chce obsiahnuť čo najviac skutočných, detailných a použiteľných faktov o zdraví. Chce vás varovať pred klzkými škvrnami na ceste a nebezpečnými rozptýleniami. Je vybavená tak, aby ste sa naučili čo najviac a nespadli zo svojej štvorkolky.

V prvej časti, *Povstaňte z popola*, vám stručne zhrniem, ako sme sa v histórii zdravia dostali tam, kde sme, a čo s tým. Prvá kapitola, *Zachráňte sa: Pravda*

o tom, čo vás t'ahá späť, predstavuje Nemilosrdnú štvorku a iné vážne rizikové faktory pre zdravie, kým ďalšia kapitola, *Prispôsobte sa: Posúvajte sa vpred ako svet okolo vás*, vysvetľuje, prečo sú tie-ktoré potraviny riešením. Posledná kapitola prvej časti, *Potrava pre dušu*, predstavuje emocionálnu a citovú stránku stravy – vrátane toho, prečo sa nemusíme brániť myšlienke tzv. *comfort food*, čiže potravín, ktoré nám poskytujú emocionálnu útechu.

Všetko toto je podkladom pre Druhú časť knihy nazvanú *Svätá štvorka*. Tá je srdcom knihy a nájdete v nej päťdesiat druhov najúčinnjších potravín na zemi, rozdelených podľa Ducha do štyroch kategórií: ovocie, zelenina, bylinky a koreniny, a divo rastúce plody. Pri každej potravine nájdete podrobnosti o jej zdravotnej prospešnosti, zoznam ochorení a symptómov, pri ktorých môže pomôcť, časť o emocionálnom prínose a duchovnú lekciu, ako aj niekoľko tipov, ako ju využiť. Tieto časti nie sú konečné, nehovoria o každom možnom aspekte tej-ktorej potraviny, lebo tak by každá potrebovala vlastnú knihu. Sú tu najdôležitejšie informácie od Ducha, aby ste po prečítaní tejto knihy získali päťdesiat nových priateľov.

Ku každej potravine som pridal aj recept, lebo som si všimol, že mnohí ľudia majú ovocie a zeleninu zaškatulkované, a to väčšinou v škatuli s neúčinnými ingredienciami, ktoré sú zvyknutí jesť. Ako si napríklad vychutnať zemiak bez smaženia v záhadnom oleji či bez kopcov smotany a slaninky? Odpoveď nájdete na strane 181.

Po tom, ako si zaplníte hlavu všetkým tým, čo tieto potraviny ponúkajú, prejdite na tretiu časť, *Vyzbrojte sa pravdou*. Tu sa s vami podelím o ďalšie tajomstvá navigá-

cie v dnešnom modernom svete. Dozviete sa o spojení ovocia s plodnosťou, o módnych výstrelkoch a jedlách, ktorým sa vyhýbať, ako aj o jednej z mojich obľúbených tém – o anjeloch, ktorí na nás dohliadajú.

MÁTE NA TO

Som si istý, že ste sa už v ríši zdravia cítili stratení. Určite ste už pochybovali, či veriť (falošným) tvrdeniam, že z brokolice vznikajú uzly v štítnej žľaze, alebo či ju predsa jesť, lebo tým zabránite makulárnej degenerácii. (Odpoveď: jedzte brokolicu. A možno ste sa rozhodovali, či radšej vynechať pomarančový džús, ak ste prechladnutí, lebo cukor v ňom vraj kŕmi vírus, alebo či ho radšej piť, lebo vitamín C pomáha imunitnému systému. (Odpoveď: pite pomarančový džús.) Počujeme toho veľmi veľa, toľko protichodných informácií, nejasných správ, mýtov. Nevieme, čomu veriť. Ani ja by som to nevedel, keby ma životom nesprevádzal Duch.

Vždy ma upokojovalo vedomie, že existujú odpovede. *Na tomto svete existuje niečo, čoho sa môžete chytiť.* To niečo sú informácie od Ducha. Nepresypú sa vám medzi prstami ako piesok. Ak sa budete riadiť odporúčaniami Ducha v tejto knihe, zmení sa vám život, a to k omnoho lepšiemu. Videl som, ako sa to deje s ľuďmi, ktorí za mnou prišli. A to, k čomu sa Duch zakaždým, ale úplne zakaždým vracia, je liečivá sila jedla.

Máte na to. Môžete sa napojiť na osobu, ktorou máte byť. Bude si to vyžadovať zbraviť sa niektorých vecí, ktoré ste počuli doteraz, a zvyknúť si na nové myšlienky. No predovšetkým si to bude vyžadovať vašu dôveru.

Veľmi dobre si uvedomujem, že najhorší spôsob, ako niekoho presviedčať o svojej pravde, je povedať mu „ver mi“. Dôvera je niečo, čo sa buduje časom. Nedá sa prísť prvý raz ku koňovi, nasadnúť mu na chrbát a odcváľať preč, najmä ak ste počuli, že je ťažko zvládnuteľný. Namiesto toho si medzi sebou a koňom krom za krokom budujete dôveru.

Rovnako aj v prípade, ak máte pochybnosti o liečivej sile ovocia a zeleniny, si len málo pravdepodobne vezmete knihu a zo dňa na deň zmeníte svoje stravovacie návyky. Všetci sme sa naučili, že musíme dávať pozor, komu dôverujeme.

Preto vás pozývam, aby ste si prečítali nasledujúce strany a popremýšľali nad nimi. Prosím vás, aby ste sa zamysleli, čo vraví vaše srdce na to, že potrava zo zeme, ktorú nám dal do daru Boh, nás môže zachrániť. Pristupujte k tomu rovnako, akoby ste pristupovali ku koňovi, pohladkajte ho po hrive, pocíťte jeho skutočnú podstatu.

Dúfam, že nepotrvá dlho a zistíte, že to všetko do seba zapadá. Dúfam, že uvidíte, že na vás stále dozerá božská, benevolentná sila, vedie vás v živote k času – k času, keď konečne dokážete nasadnúť na bieleho koňa a necháte sa unášať ďalej, než si viete predstaviť.

