

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

MEDICÍNSKE MÉDIUM

ZÁCHRANA PEČENE

ODPOVEDE NA PRÍČINY VZNIKU EKZÉMU, PSORIÁZY, CUKROVKY,
STREPTOKOKOVÝCH OCHORENÍ, AKNÉ, DNY, NADÚVANIA, ŽLČOVÝCH
KAMEŇOV, ÚNAVY NADOBLIČIEK, ÚNAVY, STUKOVATENEJ PEČENE,
PROBLÉMOV S HMOTNOSŤOU, SYNDRÓMU BAKTERIÁLNEHO
PRERASTANIA ČREVA A AUTOIMUNITNÝCH OCHORENÍ



ANTHONY WILLIAM

AUTOR *NEW YORK TIMES* BESTSELLEROV
MEDICÍNSKE MÉDIUM, LIEČIVÁ SILA POTRAVÍN A ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

TATRAN

— MEDICÍNSKE MÉDIUM —

ZÁCHRANA PEČENE

— MEDICÍNSKE MÉDIUM —

ZÁCHRANA PEČENE

ODPOVEDE NA PRÍČINY VZNIKU EKZÉMU, PSORIÁZY, CUKROVKY,
STREPTOKOKOVÝCH OCHORENÍ, AKNÉ, DNY, NADÚVANIA, ŽLČOVÝCH
KAMEŇOV, ÚNAVY NADOBLIČIEK, ÚNAVY, STUKOVATENEJ PEČENE,
PROBLÉMOV S HMOTNOSŤOU, SYNDRÓMU BAKTERIÁLNEHO
PRERASTANIA ČREVA A AUTOIMUNITNÝCH OCHORENÍ

— ANTHONY WILLIAM —

TATRAN

Z anglického originálu Anthony William: LIVER RESCUE,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House, Inc., Carlsbad 2018,
preložila Zuzana Močková-Lorková.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN,
Bratislava 2019 ako 5207. 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, Adriana Oravcová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačili Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2018 by Anthony William
Originally published in 2018 by Hay House, Inc. USA
Translation © Zuzana Močková-Lorková 2019
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2019

ISBN 978-80-222-0985-4

*Komunitám Medicínskeho média, ktoré sa každé ráno
zobúdzajú, aby šíрили posolstvo Ducha so zanietením
v srdci a životodarným svetlom v rukách.*

*Všetkým bývalým, súčasným a budúcim lekárom,
ktorí zasvätili svoj život hľadaniu liečivej pravdy
pre svojich milovaných pacientov.*

Mame a otcovi, ktorí ma priviedli na tento svet.

OBSAH

<i>Predslov</i>	11
<i>Niekoľko slov na úvod</i>	15

PRVÁ ČASŤ: Skutočné poslanie pečene: Zázračný mierotvorca

1. kapitola: Čo pre vás pečeň robí	25
2. kapitola: Adaptogénna pečeň. Spracovanie tukov a ochrana pankreasu	33
3. kapitola: Životodarná pečeň. Ukladanie glukózy a glykogénu	41
4. kapitola: Liečivá pečeň. Ukladanie vitamínov a minerálov	47
5. kapitola: Ochraujúca pečeň. Odzbrojenie a zadržanie škodlivých látok	51
6. kapitola: Očisťujúca pečeň. Skríning a filtrovanie krvi	55
7. kapitola: Hrdinská pečeň. Imunitný systém pečene	61

DRUHÁ ČASŤ: Nepozorovaná búrka: Čo sa deje v pečeni

8. kapitola: Znížená funkcia pečene	69
9. kapitola: Testy pečeňových enzýmov	77
10. kapitola: Syndróm špinavej krvi	85
11. kapitola: Stukovatená pečeň	97
12. kapitola: Priberanie na hmotnosti	103
13. kapitola: Záhady hlad	109
14. kapitola: Starnutie	115

TRETIA ČASŤ: Volanie do boja: Vysvetlenie ďalších problémov a ťažkostí

15. kapitola: Diabetes a nerovnováha cukru v krvi	123
16. kapitola: Záhady vysoký krvný tlak	135
17. kapitola: Záhady vysoká hladina cholesterolu	139
18. kapitola: Záhady búšenie srdca	143
19. kapitola: Problémy s nadobličkami	149
20. kapitola: Zvýšená citlivosť na chemické látky a potraviny	157

21. kapitola:	Problémy s metyláciou.....	163
22. kapitola:	Ekzém a psoriáza	169
23. kapitola:	Akné.....	177
24. kapitola:	Syndróm bakteriálneho prerastania čreva (SIBO)	183
25. kapitola:	Nadúvanie, zápcha a syndróm dráždivého čreva (IBS)	193
26. kapitola:	Otupená myseľ	197
27. kapitola:	Emocionálna pečeň. Výkyvy nálady a sezónna afektívna porucha (SAD)	201
28. kapitola:	Pediatrické autoimunitné neuropsychiatrické poruchy asociované so streptokokovou infekciou (PANDAS), žltacka a pečeň bábätko ...	209
29. kapitola:	Autoimunitná pečeň a hepatitída.....	217
30. kapitola:	Cirhóza a zjazvené tkanivo pečene	223
31. kapitola:	Rakovina pečene.....	227
32. kapitola:	Ochorenia žlčníka	233

ŠTVRTÁ ČASŤ: Spása pečene: Ako sa starať o svoju pečeň a zmeniť si život

33. kapitola:	Mier v tele.....	245
34. kapitola:	Klamlivé mýty o pečení	249
35. kapitola:	Trend stravy s vysokým obsahom tukov	271
36. kapitola:	Záškodníci v pečení	283
37. kapitola:	Potraviny, bylinky a doplnky stravy s liečivou silou pre pečeň.....	303
38. kapitola:	Záchrana pečene 3 : 6 : 9.....	349
39. kapitola:	Recepty na záchranu pečene	373
40. kapitola:	Meditácia na záchranu pečene	443
41. kapitola:	Búrka prehrmí: Pokoj s vami	451

<i>Register</i>	461
<i>Pod'akovanie</i>	477

PREDSLOV

Vždy keď si prečítam jednu z kníh Anthonyho Williama alebo si vypočujem niektorú z jeho rozhlasových relácií, dozviem sa niečo nové. Nové a pravdivé informácie, ktoré sa počas štúdia na medicíne nedozviete. A nielen to – mnohé z toho, čo som sa dozvedela, naozaj v živote využívam. Príkladom sú moje raňajky – teda smoothie z jeho prvej knihy *Medicínske médium*. Anthony v nej uvádza recept na raňajkové smoothie, ktorým sa začína deň počas 28-dňovej očisty. Pijem ho už niekoľko rokov. Moja verzia tohto konkrétneho receptu sa stala povinnou súčasťou nielen môjho jedálnička, ale aj jedálnička mojej vnučky a mnohých mojich priateľov. Každý si ho pochvaľuje. A po prečítaní knihy *Záchrana pečene* som nesmierne rada, že si na tomto elixíre pravidelne pochutnávam. Nielenže optimálne hydratuje tkanivá, navyše mi každé ráno pomáha detoxikovať pečeň.

Nebudem vás viac naťahovať. Nech sa páči, môj recept: 2 až 3 bio banány, 1,5 až 2 šálky mrazených lesných čučoriedok (kupujem ich vo veľkom a vždy ich mám poruke) a veľká lyžica mrazených bio čerešní. Do ovocia pridám vodu na dosiahnutie požadovanej konzistencie (zvyčajne 2 až 3 šálky) a rozmixujem ho. Vyjdú z toho 2 veľké porcie alebo

4 malé. Ak sa nemám s kým o smoothie podeliť, zvyšok prelejem do skleneného zaváracieho pohára a odložím na neskôr. V chladničke vydrží zo dva dni.

Ďalšia Anthonyho kniha – *Medicínske médium: Liečivá sila potravín* – vniesla zmenu do môjho života tak ako jeho prvá kniha. Z tohto úžasného zdroja som sa dozvedela všetky informácie o neuveriteľnej energii, uzdravení a duchovných lekciách obsiahnutých vo všetkých druhoch ovocia a zeleniny. Vďaka tomuto poznaniu je aj konzumácia obyčajného zemiaka (základnej a skromnej potraviny) oveľa príjemnejším zážitkom. Už nejem len tak bez rozmyslu. Vedome precitujem vďačnosť k jedlu. (Hoci to, samozrejme, nerobím vždy, robím to oveľa častejšie než v minulosti.)

Po prečítaní knihy *Medicínske médium: Záchrana pečene* si vážim svoju pečeň ešte viac než predtým – ako aj pečeň každého z nás. Som lekárka a moje poznatky o pečeni sa obmedzovali na novorodeneckú žltáčku a cirhózu u alkoholikov, o ktorých som sa starala ako mladá stážistka. Okrem toho som v 70. rokoch minulého storočia bola svedkom prvých experimentálnych operácií – bajpasov – a ich smrteľných následkov na pečeni.

Mnohí pacienti zomreli na pooperačné komplikácie vrátane zlyhania pečene. Iste, metódy voperovania bajpasu odvtedy prešli dlhú cestu.

Problém však spočíva v tom, že lekárska veda ešte stále nedoceňuje, čo všetko pre nás pečeň dennodenne robí ešte pred tým, než sa objavia problémy v podobe zvýšených hodnôt pečeneých enzýmov, stukovatej pečene alebo cirhózy. Keď som v roku 2001 pracovala na prvom vydaní knihy *The Wisdom of Menopause* (Múdrosť menopauzy), bola som si vedomá toho, že menopauza sama osebe nemôže za všetky problémy, ktoré začínajú ženy v stredných rokoch pociťovať – napríklad za nespavosť, návaly tepla či podráždenosť. A skutočne aj kniha *Medicínske médium: Záchrana pečene* zdôrazňuje, že tieto problémy vznikajú do veľkej miery v dôsledku neustále zaťažovanej pečene. Dôvodom problémov žien nie je určitý vek a následné zhoršenie ich stavu, ale fakt, že náš životný štýl výrazne ovplyvňuje funkciu pečene.

Anthony sa nazdáva, že pečeň využíva dve úrovne ochrany pred environmentálnymi toxínmi všetkých druhov: odzbrojenie a zadržanie. Tieto funkcie nám však neslúžia večne, najmä ak neustále ignorujeme funkcie pečene. Anthony vysvetľuje fenomén, ktorý som opakovane pozorovala celé roky. Keď žena dosiahne v priemere 38 rokov a muž asi 48, tieto schopnosti pečene začínajú slabnúť a objavia sa problémy ako priberanie na hmotnosti alebo návaly tepla vrátane tých, ktoré pripisujeme „starnutiu“. V tom čase je schopnosť detoxikácie pečene u väčšiny ľudí o 60 percent nižšia, než by mohla byť. Pečeň nám tým v podstate hovorí: „Starala som sa o teba celé desaťročia, ak sa niečo nezmení, takto to už ďalej nepôjde.“

Núti nás to pozrieť sa na veci triezvym po-

hľadom, však? (A aké výstižné slovné spojenie v súvislosti s vplyvom alkoholu na zdravie pečene!)

Musíte vedieť, že úlohou pečene je skrining a filtrovanie látok. Oddeluje prospešné od toxických. Čistí krv, ktorá prechádza z pečene priamo do srdca. Je to základná čistička krvi. Chráni nás aj tým, že hlboko vo svojom vnútri zadržiava rozpúšťadlá, pesticídy a vírusy, čím im bráni prenikať do krvného obehu.

Ak pečeň tieto toxíny uvoľní, môžu putovať tromi smermi. Po prvé, idú žilou cez žĺčník do hrubého čreva a vylučujú sa stolicou. Po druhé, presúvajú sa do obličiek, kde sa vylučujú močom. A po tretie – vyplávajú sa do krvného obehu ako voľné radikály (no iba v krajnom prípade).

A teraz pozorne čítajte. Toto by mal vedieť každý. Žijeme v dobe, keď čoraz viac ľudí trpí fibriláciou predsiení, búšením srdca a inými srdcovými ťažkosťami. A práve srdcovo-cievne ochorenia všetkých druhov sú hlavným zabijakom žien aj mužov. Tak to Anthony vysvetľuje, a neskôr si prečítate viac, aké procesy sa na tom do veľkej miery podieľajú:

Keď sa pečeň dostane do bodu, v ktorom už nedokáže spracovávať všetky neproduktívne látky, ktoré ňou prechádzajú, do krvného obehu sa dostáva čoraz viac voľných radikálov a toxických látok (a menej sa ich ukladá v pečeni), v dôsledku čoho musí srdce pumpovať krv z pečene s omnoho väčšou námahou – ako keby ste srkali puding cez slamku – a to spôsobuje vysoký krvný tlak. Ak je pečeň natolko zanesená, že sa do krvi začnú uvoľňovať kúsky biofilmu, s veľkou pravdepodobnosťou pocítite búšenie srdca, pretože táto rôsolovitá hmota sa vám začne lepiť na srdcové chlopne a bude brániť plynulému prietoku krvi.

No nech je váš zdravotný stav v tejto chvíli akýkoľvek, nemusíte mávnuť rukou a jednoducho sa zmieriť s tým, že s každým ro-

Keď sa pečeň dostane do bodu, v ktorom už nedokáže spracovávať všetky neproduktívne látky, ktoré ňou prechádzajú, do krvného obehu sa dostáva čoraz viac voľných radikálov a toxických látok (a menej sa ich ukladá v pečeni), v dôsledku čoho musí srdce pumpovať krv z pečene s omnoho väčšou námahou – ako keby ste sŕkali puding cez slamku – a to spôsobuje vysoký krvný tlak. Ak je pečeň natolko zanesená, že sa do krvi začnú uvoľňovať kúsky biofilmu, s veľkou pravdepodobnosťou pocítite búšenie srdca, pretože táto rôsolovitá hmota sa vám začne lepiť na srdcové chlopne a bude brániť plynulému prietoku krvi.

kom bude vaša pečeň fungovať čoraz horšie. Uvedomte si, že od momentu, keď sa o pečeň začnete starať, tento orgán bude čoraz schopnejší postarať sa o vás. Naše telo má priam zázračnú schopnosť regenerácie a obnovy, na to však potrebuje prísun nevyhnutných látok a starostlivosť.

V knihe *Medicínske médium: Záchra- na pečene* sa dozviete množstvo informácií o funkciách a záhadách pečene, ktoré lekárska veda ešte neodhalila alebo im neporozumela. Najdôležitejšie však je, že sa dozviete, čo presne pečeň potrebuje, aby sa sama uzdravila a mohla naďalej plniť životne dôležité funkcie. Dočítate sa o špeciálnej skupine buniek známych ako *perimy*, ktoré produkuje pečeň, keď sú jej skladovacie nádoby preplnené, a taktiež o systéme pečene s názvom *hepa sledovanie* (hepa tracking), ktorý s nadprirodzenou schopnosťou a silou bráni škodlivinám dostávať sa do krvného obehu.

Sľubujem, že po prečítaní tejto knihy budete takí vďační svojej pečeni, že pocítite povinnosť urobiť všetko, aby ste jej pomohli pomá-

hať vám! A nielen to – Anthony uvádza veľmi špecifické inštrukcie spolu so zoznamom doplnkov stravy na podporu pečene v širokom spektre situácií, počnúc každodennou starostlivosťou až po konkrétne zdravotné problémy vrátane akné, syndrómu dráždivého čreva, ťažkostí s nadobličkami, nadúvania, autoimunitných porúch, zápchy, cukrovky, tmavých kruhov pod očami, ekzémov a psoriázy, únavy, infekcií žľaz, žlčových kameňov, dny, búšenia srdca, vysokého krvného tlaku, vysokej hladiny cholesterolu, návalov tepla, žltacký, starnutie pečene, Raynaudovho syndrómu, sezónnej afektívnej poruchy, príberania na hmotnosti a dokonca aj kŕčových žíl a metličiek. Nakoniec sa dostanete ku kapitole venovanej záchrane pečene a rady z nej môže využiť každý, aby zachránil a obnovil optimálne fungovanie tohto orgánu.

Skrátka, kniha *Medicínske médium: Záchra na pečene* patrí k povinnej literatúre o zdraví každého z nás. Prečítajte si ju. Riadte sa jej radami – hoci len niektorými – a užívajte si celoživotné výhody zdravej a šťastnej pečene. Neol'utujete.

Christiane Northrupová, M. D., autorka bestsellerov New York Times *Goddesses Never Age*, *The Wisdom of Menopause* a *Women's Bodies, Women's Wisdom*



Štvorročný Anthony William lieči zranené vtáča

NIEKOĽKO SLOV NA ÚVOD

Ludstvo už od nepamäti hľadá nejaké poklady. Po dlhoročnom pátraní po poklade označenom na mape, či už v podobe starého vraku lode s cennosťami, alebo truhlic so zlatom, sa ľudia ocitnú veľmi blízko svojho vytúženého cieľa. Pátrači uskutočňujú prieskum – v niektorých prípadoch trvá celé desaťročia –, míňajú na to všetky peniaze, investujú do toho svoj čas a energiu. No pri kopaní do hĺbky môže nastať zemetrasenie a poklad sa môže prepadnúť do trhliny, kde sa k nemu už nikdy nedostanú. To isté sa môže stať aj s vrakom lode. Podmienky na oceáne musia byť ideálne na potápanie – no môže sa zrútiť koralový útes alebo vody môžu byť zamorené žralokmi.

Aj pravda o chronických chorobách bola mnohé desaťročia hlboko ukrytá, hoci dobrí ľudia uskutočňovali výskumy a snažili sa vypátrať odpovede. Známi neurológovia sa už dostali blízko, no pre nedostatok finančných prostriedkov nemohli pokračovať. A len čo sa dnes v modernej medicíne, keď mnohí trpia, a dokonca umierajú bez poznania odpovedí, dostaneme bližšie k nejakým objavom, celý pokrok sa zastaví. Odpovede sú na dosah, no nedostupné. Napríklad teória, ktorá zo všetkého obviňuje gény, nás vzdaluje

od pravdy, pretože núti lekársku vedu nalievať všetky finančné zdroje do výskumu génov namiesto toho, aby hľadala hlbšie odpovede, ktoré skutočne dokážu zastaviť šílenie okolo chronických chorôb, sužujúcich ľudstvo už príliš dlho.

Koľkokrát ste boli svedkami situácie, ktorá sa mohla vyvinúť inak, keby ostatní vedeli to, čo vy? Roky plynú a ja celý život sledujem, ako medicínska komunita napreduje a robí chybné kroky v snahe zistiť, prečo ľudia trpia. Bol som svedkom toho, ako sa vedci takmer potkýnali o odpovede na to, čo spôsobuje chronické ochorenia, no vôbec sa tejto šance nechopili a nezaznamenali nijaký úspech. Mojm poslaním je odovzdať vám odpovede. Ste na ne pripravení?

Na nasledujúcich stranách sa dočítate, že lekárska veda a výskum mali mnohé odpovede na dosah ruky, no ich snahy vyšli nazmar. Ja však odpovede na chronické ochorenia a ťažkosti poznám, a preto medicínskemu pokroku v oblasti chronických chorôb už nič nestojí v ceste. Nie je tam žiaden drak chrliaci oheň, ktorý stráži hrad s odpoveďami, ani morská príšera ochraňujúca truhlicu s pokladom. Nedostatok financií, osobné záujmy ani omyly našich predkov vám už nebránia v ob-

javovaní cesty vpred, pretože ja nemám ruky spútané systémom. V týchto slovách žije sloboda a máte ju na dosah.

EPIDÉMIA CHRONICKÝCH A ZÁHADNÝCH CHORÔB

Chronické ochorenia dosahujú historické maximum. Len v samotných Spojených štátoch amerických žije 250 miliónov ľudí, ktorí trpia chorobami alebo ich nevysvetliteľnými príznakmi. Žijú neplnohodnotne a nemajú na to žiadne vysvetlenie alebo len také, ktoré nedáva zmysel, prípadne sa po ňom cítia ešte horšie. Možno patríte medzi týchto ľudí aj vy. V tom prípade mi dosvedčíte, že lekárska veda si ešte stále láme hlavu nad tým, čo stojí za epidémiou záhadných symptómov a ľudského utrpenia.

Rád by som zdôraznil, že si lekársku vedu nesmierne vážim. Množstvo úžasne talentovaných lekárov, chirurgov, ošetrovateľov, technikov, výskumníkov, chemikov a ďalších odborníkov vykonáva dôležitú prácu na poli tradičnej aj alternatívnej medicíny. Mal som tú česť s niektorými z nich pracovať. Ďakujem Bohu za týchto súcitných lekárov. Jedným z najvyšších poslani človeka je naučiť sa chápať svet vďaka dôkladnej a systematickej práci.

Väčšina lekárov má vnútornú múdrosť a intuíciu, ktorá im hovorí, že lekárske inštitúcie im neposkytujú to, čo potrebujú, aby mohli pri chronických chorobách určiť tú najlepšiu diagnózu alebo liečebný plán. Kolkokrát ste už počuli frázu: „Na (vlozte názov choroby) neexistuje žiadny známy liek.“ Dokonca aj lekári, ktorí s vyznamenaním absolvovali štúdium na najlepších a najprestížnejších školách, otvorene priznávajú, že škola ich nepripravila na prácu s chronickými choroba-

mi. Stali sa odborníkmi vďaka vlastnému úsiliu. No existujú aj lekári, ktorí veria, že v škole dostali všetky odpovede, a z nejakého dôvodu si myslia, že ich vzdelanie vyrieši záhadu chronických ochorení. Myslia si, že všetko ostatné sú len nezmysly a nejaké triky, čo je poľutovaniahodné, pretože tak ignorujú milióny ľudí, ktorí nepoznajú skutočné príčiny svojho utrpenia. Tak či onak, lekári ani výskumníci nemôžu za to, že medicína nedokáže vyriešiť záhady chronických ochorení. Úžasní a geniálni vedci dennodenne prichádzajú s objavmi, ktoré si vyžadujú súhlas investorov alebo tých, čo sedia na najvyšších miestach s právom rozhodovať. Bez tohto súhlasu nemôžu napredovať. Tisíce objavov, ktoré naozaj môžu zmeniť život ľudí k lepšiemu, nemajú podporu a jednotlivci na poli vedy sa ocitajú v slepej uličke.

Lekársku vedu chápeme občas ako čistú matematiku, ktorá sa riadi iba logikou a rozumom. Hoci sa matematika a lekárska veda občas prelínajú, nie je to to isté. Matematika má svoj koniec, veda ho ešte nedosiahla. Skutočná veda sa sústreďuje na dosiahnutie výsledku na základe nejakej teórie. Matematiku môžete využívať v lekárskej vede; môžete ju využívať napríklad na výrobu lieku. No liek nemožno považovať za vedecky podložený, kým sa nepotvrdí výsledok a čísla nezačnú dávať zmysel. Vedecké laboratóriá sú ako herne pre ľudí, ktorí metodicky miešajú rôzne látky, aby si overili rôzne hypotézy a teórie, zatiaľ čo investori tlačia na získanie priaznivých výsledkov. Často sa stáva, že teórie sa považujú za fakty ešte skôr, než sa potvrdia alebo vyvrátia. A obzvlášť to platí v prípade chronických ochorení. Len zriedka sa stáva, že pri liečbe chronických ochorení sa nájde jasná a správna odpoveď.

Nebolo by krásne, keby bola veda skutočne taká ideálna, za akú ju považujeme?

Keby v nej vôbec nezáležalo na peniazoch a víťazila by iba pravda? Ako každé ľudské úsilie, aj lekárska veda sa stále rozvíja. Spomeňme nedávny príklad, keď mezenterium bolo uznané ako orgán. Toto aktívne sieťkové spojivové tkanivo máme na očiach už dávno a vedeli sme o ňom, ale až teraz sa plne akceptovalo. A bude toho viac – každý deň zaznamenávame prelomové objavy. Veda neustále prichádza s novými poznatkami a kedysi uznávané teórie sa zo dňa na deň stávajú minulosťou. Znamená to, že ani veda nepozná všetky odpovede.

Už vyše sto rokov čakáme na to, aby lekárska komunita vniesla viac svetla do problematiky pečene – do zdravotných problémov, o ktorých sa nevie, že súvisia s pečeňou –, no zatiaľ čakáme márne. Nemali by ste čakať ďalších desať, dvadsať, tridsať rokov alebo viac, kým veda prinesie skutočné odpovede. Ak ste pripútaní na lôžko, prežívate zo dňa na deň alebo sa nevyznáte vo svojom zdraví, nemali by ste takto žiť už ani deň, a už vôbec nie desaťročia. Nemali by ste sa nečinne prizerať, ako choroba sužuje vaše deti. Žiaľ, v miliónoch prípadov je to realita.

VYŠŠÍ ZDROJ

Toto je dôvod, prečo mi v štyroch rokoch do života vstúpil Duch Najvyššieho, Božie vyjadrenie súcitu. Chcel ma naučiť vidieť skutočné príčiny ľudského utrpenia a posúvať tieto informácie ďalej. Ak sa chcete dozvedieť viac o mojich začiatkoch, celý príbeh som vyrozprával v knihe *Medicínske médium: Tajomstvá, ktoré sa ukrývajú za chronickými a záhadnými chorobami, a spôsoby, ako ich nakoniec vyliečiť*. V skratke ide o to, že ku mne stále prehovára Duch. Jasne a presne, akoby po mojom boku stál priateľ,

ktorý mi rozpráva o príznakoch ľudí v mojom okolí. Okrem toho ma Duch už dávno naučil vidieť ľudský organizmus ako na obrazovke vysokovýkonného prístroja magnetickej rezonancie, ktorý odкрýva všetky nepriechodné miesta, choroby, infekcie, problematické oblasti a prekonané ťažkosti.

Vidíme vás. Vieme, čomu musíte čeliť. A nechceme, aby ste to zažívali už ani o minútu dlhšie. Mojim životným poslaním je sprostredkovať vám poznatky, ktoré vás pozdvihnú nad more zmätku, nad hlas a rétoriku dnešných módných výstrelkov a trendov, vďaka čomu získate späť zdravie a budete sa plaviť životom podľa vlastných predstáv.

Informácie v tejto knihe sú autentické, pravé a určené na to, aby vám boli na osoh. Nie je to obyčajná kniha o zdraví. Je v nej toho toľko, že sa k nej budete vracaať a odznova si ju čítať, aby ste zachytili všetky informácie. Niekedy sa budú líšiť od toho, čo ste už počuli, a inokedy sa budú podobať na poznatky z iných zdrojov, len s drobnými, ale podstatnými zmenami. Ich podstata je však založená na pravde. Nejde o teórie prebalené či recyklované tak, aby zneli ako nové chápanie chronických príznakov a ochorení. Tieto informácie nepochádzajú z prekrútených vedeckých teórií ani od záujmových skupín, nie sú odkázané na ich financie, na sľušovaný výskum, na lobistov, interné úplatky, presvedčivé hodnotové systémy, skupiny vplyvných jednotlivcov, na odmeny v zdravotníckom systéme alebo moderné pasce.

Toto všetko sú totiž prekážky, ktoré stoja v ceste medicínskemu výskumu a vede. Bez týchto prekážok by výskum v oblasti chronických ochorení napredoval priam míľovými krokmi. No ak vonkajšie faktory majú osobitný záujem na zastieraní pravdy, potom sa cenný čas a peniaze míňajú v neproduktívnych oblastiach. Objavy, ktoré by

urýchlili liečbu chronických ochorení, sa ignorujú a nefinancujú. Vedecké údaje, ktoré považujeme za neomylné, môžu byť, naopak, prekrútené, kontaminované, zmanipulované a niektorí odborníci v tej či inej oblasti ich môžu považovať za zákon, hoci sa v skutočnosti veľmi mýlia.

Na nasledujúcich stranách sa dočítate fakty a čísla o zdraví pečene, no nenájdete pri nich citácie ani odkazy na vedecké štúdie z neproduktívnych zdrojov. Nemusíte sa obávať, že sa dokáže nepravosť mojich informácií alebo že ich vytlačia iné, ako to býva v iných knihách o zdraví, pretože všetko, o čo sa s vami podelím, pochádza z rýdzeho, nezmanipulovaného, pokrokového a čistého zdroja: z vyššieho zdroja, od Ducha súcitu. Pretože nič nelieči lepšie ako súcitu.

Ak patríte k ľuďom, ktorí veria len vede, vedzte, že aj ja si vedu vážim. A vedzte, že ak nehovoríme o transplantácii pečene (v ktorej veda dosiahla fenomenálne pokroky), veda sa musí ešte mnoho naučiť o bežných funkciách pečene, jej problémoch a potrebách. Hoci žijeme v skvelej dobe, sme chorľavejší a unavenejší než kedykoľvek v minulosti. Keby lekári aspoň trochu tušili, že utrpenie ľudí do veľkej miery spôsobuje preťažená a zanedbaná pečeň, nastala by revolúcia v našom chápaní takmer každého aspektu nášho zdravia.

Na rozdiel od mnohých oblastí vedy, ktoré sú založené na číslach, mierach a matematike, vedecké uvažovanie o chronických chorobách sa stále nachádza na úrovni teórie. Súčasné teórie sa však len minimálne zakladajú na pravde, a práve preto mnohí ľudia bojujú s chronickými príznakmi a ťažkosťami. Ak to bude takto pokračovať aj naďalej, dostaneme sa do bodu, keď sa už nebude robiť výskum, ktorého cieľom a záujmom bude náš prospech. Tento trend je príčinou toho,

prečo vedecké inštitúcie od začiatku zrádzajú komunity bojujúce s chronickými chorobami, zrádzajú aj lekárov a stovky miliónov ľudí nechávajú napospas utrpeniu.

SME TÍ, ČO POCHYBUJÚ

Kedysi sme sa spoliehali na predstaviteľov moci. Keď nám povedali, že Zem je plochá a Slnko sa točí okolo Zeme, verili sme tomu. Tieto teórie neboli faktmi, a predsa ich ľudia za fakty považovali. Ľudia, ktorí vtedy žili, sa necítili ako spiatočníci. Taký bol život. Každého, kto spochybnil dané pravdy, považovali za blázna. Neskôr veda túto paradigmu zmenila. Tí, čo pochybovali, zanietení vedci a myslitelia, ktorí po celý čas odmietali uznať takzvané fakty, konečne dokázali, že analýza otvára dvere k oveľa hlbšiemu a pravdiviešiemu pochopeniu sveta.

Dnes sa veda stala novou autoritou. V niektorých prípadoch to zachraňuje životy. V chirurgii sa napríklad používajú sterilné nástroje, lebo dnes vieme o hrozbe kontaminácie, ktorú si chirurgovia v minulosti neuvedomovali. No netreba sa uspokojiť s dosiahnutými vedeckými úspechmi a mali by sme si klásť nové otázky. Je najvyšší čas na nástup novej paradigmy. „Lebo to tvrdí veda“ nie je dostatočná odpoveď, pokiaľ ide o chronické ochorenia. Je táto veda *dobrá*? Kto ju financuje? Použilo sa dostatočné množstvo vzoriek? Dostatočne rôznorodých vzoriek? Prebiehal výskum eticky? Zohľadnilo sa v ňom dostatočne veľa faktorov? Boli nástroje merania dostatočne moderné? Hovoria výsledky analýz niečo iné ako samotné čísla? Zohľadňoval sa niečí záujem? Nepřitlačil niekto rukou na váhy? Niektoré vedecké výskumy sú geniálne. Iné majú svoje muchy: vychádzajú z úplatkov, nekalého vplyvu, malého počtu

vzoriek či slabej kontroly. Slovo *veda* sa nám podáva ako niečo, čomu sa máme poslušne klaňať. V mnohom to pripomína autoritatívnu ideológiu, však? Neposunuli sme sa v hodnotovom systéme tak ďaleko, ako sa nazdávame. Pokrok nenastane bez spochybňovania každého rámca, no dnes nemáme dovolené spochybňovať vedecký rámec.

Trendy nevyzerajú vždy ako trendy. Často sa maskujú ako rozumná lekárska rada. Mnohé informácie o zdraví sa buď neustále opakujú, alebo v tom horšom prípade sa menia na pokrivené fámy. Musíme sa mať na pozore pred ľuďmi šíriacimi správy, ktoré sa k nám dostávajú úplne prekrútené. Dobré primárne zdroje sa považovali za zlatý štandard. Dnes je podstatná obsahová zložka. Niektoré výskumy pre literatúru o zdraví sa realizujú unáhle a vydávané publikácie sa opierajú iba o jeden ako-tak znejúci zdroj. Musíme si však všimnúť osobitné záujmy tých, ktorí tieto informácie interpretujú a uverejňujú. Treba venovať pozornosť aj výsledkom výskumov – dá sa im veriť?

Veda sa často využíva ako útočný mechanizmus. Ak niečo označíme za „vedecké“, dokáže to obrátiť všetko hore nohami. Spomeňme napríklad konflikty v oblasti stravovania. Vegáni využívajú vedu v boji proti zástancom paleo stravy a tí ju, naopak, využívajú proti vegánom. Obe strany sa oháňajú štúdiami, aby obhájili svoj postoj – pretože dnes nájdete štúdie, ktoré potvrdia prakticky čokoľvek. (Konzumácia pečene prospieva vašej pečeni. Existuje o tom štúdia. Syr je potravina, ktorá predlžuje život. Aj o tom existuje štúdia. Sú tieto tvrdenia pravdivé, alebo prekrútené? Rozhodnite vy po prečítaní tejto knihy.) Keď už nestačí veda, účastníci stravovacích vojen sa uchylujú k emocionálnemu aspektu a životným hodnotám. Vegáni obviňujú zástancov paleo stravy, že zabíjajú zvieratá. Zástancovia paleo stravy zas obviňujú vegánov, že

nechávajú hladovať seba aj svoje deti. Uzdravenie však človek nedosiahne tým, že si vyberie niektorú z týchto strán alebo si osvojí nejaký hodnotový systém, hoci sa o tom môže dočítať vo vedeckých štúdiách. Uzdravenie spočíva v pochopení povinností a funkcií pečene a jej podpore.

Neuzdravíme sa, ak budeme vedu vnímať ako niečo sväté a tých, ktorí spochybňujú jej teórie a zistenia, považovať za bláznov. Lekárska veda sa stará najmä sama o seba. Hoci jednotliví lekári môžu mať tie najlepšie úmysly, obrovský priemysel sa nezaujíma o jednotlivca, ale sám o seba a svoje záujmy môže presadzovať mocou. Je to egocentrizmus v tej najchronickejšej forme.

Povedzme si to na rovinu. Aj v oblastiach vedy, ktoré by mali byť neomylné, sa ešte stále objavujú trhliny. Ak ste sa dopočuli o prípadoch, keď sa už nemohli používať náhrady bedrových kĺbov alebo sieťky na liečbu pruhu, viete, o čom hovorím. Sú to konkrétne predmety navrhnuté podľa presných vedeckých štandardov – skôr než sa začali používať, prešli prísny testovaním, no ani takýto vedecký postup nezaručil úspech. Isté produkty spôsobili nepredvídateľné problémy, a tak sa ukázalo, že aj nespochybniteľná oblasť výskumu môže byť omylná. A teraz sa zamyslite nad tým, koľko neistoty musí byť vo vedeckom chápaní chronických chorôb, pečene a jej mnohých funkcií. Nie je to vec, ktorú môžete chytiť, odmerať a analyzovať nezávisle od zvyšku svojho tela. Je to aktívna časť ľudského organizmu a všetci vieme, že ten patrí medzi najväčšie zázraky a záhady na svete. Opakujem, že veda predstavuje ľudské úsilie, na ktorom treba ešte veľa popracovať, najmä pokiaľ ide o skúmanie ľudského tela. Musíme byť ostražití, vnímaví a prispôsobiví, aby sme držali krok s vedecovou prácou, ktorá naozaj napreduje.