

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# JÁTRA

## A JEJICH LÉČBA

ODPOVĚDI NA OTAZNÍKY KOLEM NEMOCÍ A STAVŮ JAKO  
EKZÉM, PSORIÁZA, CUKROVKA, STREPTOKOVÉ NÁKAZY,  
AKNÉ, DNA, NADÝMÁNÍ, LEDVINOVÉ KAMENY, ÚNAVA,  
ZBYTNĚNÍ JATER, PROBLÉMY S NADVÁHOU, SIBO,  
AUTOIMUNITNÍ NEMOCI



— ANTHONY WILLIAM —

 metafora®

Od autora bestsellerů *Mystický léčitel*, *Mystický léčitel – Léčivá síla ovoce a zeleniny* a *Mystický léčitel – Štítná žláza a její léčba*

Autor této knihy nemá v úmyslu zpochybňovat lékařské  
či jiné odborné rady obecně ani předepisovat použití  
jakékoli techniky coby způsob diagnózy nebo léčení pro  
jakýkoli fyzický, emocionální či zdravotní stav.

Autorovým záměrem je pouhé poskytnutí informací  
neoficiální a obecné povahy, které se mohou stát součástí  
hledání cesty k emocionální a duchovní pohodě.

Za případné přímé či nepřímé důsledky, k nimž by mohlo  
dojít na základě některých informací obsažených v této  
knize, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Předtím, než se kdokoli z čtenářů rozhodne zařídit se  
podle návrhů z této publikace, měl by zkonzultovat  
svůj zdravotní stav s odborníkem.

---

Knihu věnuji společenství lidí kolem  
Mystického léčitele, které se každé ráno probouzí  
a s vášní v srdci a životadárným světlem v rukách  
šíří poselství Ducha.

Všem lékařům a léčitelům – minulým, současným  
a budoucím –, kteří zasvětili svůj život hledání  
léčivé pravdy pro své milované pacienty.

A mamince a tatínkovi,  
kteří mě přivedli na tento svět.

---

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# JÁTRA A JEJICH LÉČBA

ANTHONY WILLIAM

*Přeložila Eva Fuková*



metafora®

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Fotografie na obálce a straně 123 v licenci 123RF Limited

Fotografie na stranách 19, 55, 205, 401 v licenci Shutterstock, Inc.

Fotografie na stranách 323, 325, 339, 351, 363, 375 a 385 v licenci Depositphotos Inc.

Design vnitřních ilustrací: Vibodha Clark

Fotografie u receptů: Ashleigh & Britton Fosterovi

**MEDICAL MEDIUM LIVER RESCUE**

Copyright © 2018 by Anthony William

Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

Translation© Eva Fuková, 2018

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2019

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-354-4 (pdf)

ISBN 978-80-7359-930-0 (print)

# OBSAH

---

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvod</i>	11

## **Část I: Skutečné poslání jater: Zázračný mírotvůrce** 19

<b>Kapitola 1</b>	Co pro vás játra dělají	21
<b>Kapitola 2</b>	Adaptogenní játra: Zpracování tuků a ochrana slinivky	28
<b>Kapitola 3</b>	Životodárná játra: Zásobárna glukózy a glykogenu	34
<b>Kapitola 4</b>	Léčivá játra: Zásobárna vitaminů a minerálů	39
<b>Kapitola 5</b>	Ochranitelská játra: Odzbrojení a zadržování škodlivých látek	41
<b>Kapitola 6</b>	Čisticí játra: Monitoring a filtrace krve	45
<b>Kapitola 7</b>	Hrdinná játra: Imunitní systém jater	50

## **Část II: Neviditelná bouře: Co se děje v játrech** 55

<b>Kapitola 8</b>	Zpomalená játra	57
<b>Kapitola 9</b>	Nedokonalé jaterní testy	65
<b>Kapitola 10</b>	Syndrom špinavé krve	71
<b>Kapitola 11</b>	Ztučnělá játra	82
<b>Kapitola 12</b>	Váhový přírůstek	87
<b>Kapitola 13</b>	Záhadný hlad	93
<b>Kapitola 14</b>	Stárnutí	98

## **Část III: Výzva k boji: Vysvětlení dalších symptomů a onemocnění** 103

<b>Kapitola 15</b>	Diabetes a nevyrovnaná hladina cukru v krvi	105
<b>Kapitola 16</b>	Záhadný vysoký krevní tlak	114
<b>Kapitola 17</b>	Záhadná vysoká hladina cholesterolu	117
<b>Kapitola 18</b>	Záhadné bušení srdce	120

---

<b>Kapitola 19</b>	Problémy s nadledvinami	124
<b>Kapitola 20</b>	Přecitlivělost na chemikálie a potraviny	131
<b>Kapitola 21</b>	Poruchy metylace	137
<b>Kapitola 22</b>	Ekzém a lupénka	143
<b>Kapitola 23</b>	Akné	149
<b>Kapitola 24</b>	SBPTS	154
<b>Kapitola 25</b>	Nadýmání, zácpa a SDT	162
<b>Kapitola 26</b>	Psychická otupělost	166
<b>Kapitola 27</b>	Játra plná emocí: Výkyvy nálady a SAP	169
<b>Kapitola 28</b>	PANDAS, žloutenka a jaterní potíže kojenců	175
<b>Kapitola 29</b>	Autoimunitní játra a hepatitida	181
<b>Kapitola 30</b>	Círhóza a zjizvená jaterní tkáň	187
<b>Kapitola 31</b>	Rakovina jater	191
<b>Kapitola 32</b>	Žlučnickové potíže	196

## **Část IV: Záchrana jater: Jak se starat o játra a změnit svůj život** 205

<b>Kapitola 33</b>	Klid v těle	207
<b>Kapitola 34</b>	Vyvrácení mýtů	210
<b>Kapitola 35</b>	Trend vysokotučné stravy	229
<b>Kapitola 36</b>	Jaterní potížitě	240
<b>Kapitola 37</b>	Léčivé potraviny, byliny a doplňky stravy	257
<b>Kapitola 38</b>	Léčebné pročištění 3:6:9	301
<b>Kapitola 39</b>	Léčivé recepty	324
<b>Kapitola 40</b>	Meditace pro zdraví jater	393
<b>Kapitola 41</b>	Bouře pomine	403

# PŘEDMLUVA

---

Pokaždé, když čtu některou z knih Anthonyho Williama nebo poslouchám jeden z jeho rozhlasových pořadů, dozvím se něco nového. Něco, co se zdá být pravdivé a co se ještě neučí na lékařských fakultách. A velkou část těchto nových poznatků využívám ve svém životě. Například v první Anthonyho knize, *Mystický léčitel*, je v kapitole Čtyřtydenní léčebné pročištění uveden recept na smoothie, kterým začínáte každý den – pročištění jsem absolvovala před několika lety. Vlastní varianta tohoto receptu se pro mě, moji vnučku a mnohé z mých přátel stala nezbytností. Vždy vyvolává nadšení. A nyní – po přečtení této knihy – mám ještě větší radost, že tento nápoj piji pravidelně. Optimálně hydratuje tkáň a pomáhá detoxikovat játra.

Nebudu vás déle napínat. Následující recept můžete upravit podle potřeby: 2 až 3 banány v bio kvalitě, 1,5 až 2 šálky zmrazených lesních borůvek (kupuji větší množství, abych je měla po ruce), hrst zmrazených třešní v bio kvalitě. (Nebo použijte jakékoli jiné ovoce, které máte k dispozici.) Přidávám 2 polévkové lžice koncentrátu z černého rybízu v bio kvalitě, který má nejvyšší skóre antioxidační aktivity ze všech známých druhů ovoce a zeleniny. Nápoj naředím vodou (obvykle 2 až 3 šálky), aby měl správnou konzistenci, a umixuji v mixéru. Množství porcí odpovídá 2 velkým nebo 4 malým. Nápoj nalévám do sklenic o obsahu 400 ml, do každé vymačkám šťávu z půlky citronu a zamíchám. Případný zbytek smoothie naliji do zavařovací sklenice, přidám citronovou šťávu a uchovávám, maximálně 2 dny, v lednici.

Anthonyho *Mystický léčitel*: Léčivá síla ovoce a zeleniny mi změnil život stejně jako jeho první kniha. Dozvěděla jsem se vše o neuvěřitelné energii, léčivých informacích a duchovních lekcích, které se skrývají v ovoci a zelenině. Díky tomu si víc pochutnám i na obyčejných bramborách (které představují uzemnění a pokoru). Potraviny už nekonzumuji bezmyšlenkovitě a navazuji s nimi vztah plný vděčnosti. (Samozřejmě ne vždy, ale mnohem častěji než dřív.)

A nyní, když čtu *Mystického léčitele: Játra a jejich léčba*, chovám ke svým játrům – a játrům všech ostatních – víc úcty než kdy dříve. Pokud jde o funkci jater, jako lékařka jsem se setkala pouze s novorozeneckou žloutenkou a cirhózou jater u alkoholiků, když jsem v době studia absolvovala praxi v nemocnici. Rovněž jsem byla svědkem, jak v sedmdesátých letech 20. století při prvních experimentálních operacích bypassů mnoho pacientů zemřelo na pooperační komplikace, mezi něž patřilo i selhání jater. Od té doby ten zákrok ušel dlouhou cestu.

Lékařská věda stále neví, co v játrech probíhá den co den – dlouho předtím, než se projeví zvýšená hladina jaterních enzymů, příznaky ztučnělých jater nebo cirhózy. Když jsem v roce



2001 napsala knihu *The Wisdom of Menopause*, věděla jsem, že ne ze všech symptomů, které ženy začnou trápit ve středním věku, například nespavosti, návalů horka a podrážděnosti, lze vinit menopauzu. *Mystický léčitel: Játra a jejich léčba* poukazuje na to, že symptomy z velké části způsobují oslabená játra a nesouvisejí s tím, že žena dosáhla určitého věku, a musí tudíž počítat s různými zdravotními neduhy, nýbrž s tím, že životní styl poškodil funkci jater.

Jak Anthony zmiňuje, játra nám nabízejí dvě úrovně ochrany před toxiny všeho druhu ze životního prostředí: odzbrojení a zadržování. Tyto jejich schopnosti se však naruší, pokud játra stále ignorujeme. Anthony podrobně rozvádí fenomén, který jsem roky opakovaně pozorovala. Když je ženě v průměru 38 let a muži 48 let, ochranná schopnost jater začíná slábnout a objevují se symptomy, například váhový přírůstek a návaly horka, včetně příznaků, které označujeme jako „stárnutí“. V této době detoxikační schopnost jater klesla na 60 procent. Játra nám v podstatě oznamují: „Desítky let jsme se o tebe starala, a pokud něco nezměníš, nedokážeme v tom pokračovat.“

Činností jater je screening a filtrování. Játra oddělují prospěšné látky od toxických. Čistí krev, která z nich teče přímo do srdce. Jsou nejlepší čističkou krve. Chrání nás také tím, že hluboko v sobě izolují rozpouštědla, pesticidy a viry, aby se nedostaly do krevního řečiště.

Toxiny odstraněné z jater se můžou přesunout na tři místa: 1) žlučí a žlučným do tlustého střeva, odkud se vyloučí stolicí, 2) do ledvin, odkud se vyloučí močí, 3) jsou vyloučeny z krve jako volné radikály (toto je až poslední možnost).

Nikdy nebyla tolika lidem diagnostikována fibrilace síní, bušení srdce a další srdeční problémy jako v současnosti. Srdeční onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí u obou pohlaví. Podle Anthonyho, jak se dočtete v této knize, je příčina z velké části následující:

---

Když se játra dostanou do stadia, že nedokážou zpracovat všechny škodliviny, v krvi bude více volných radikálů a toxických látek (a játra v sobě neuloží méně toxického odpadu) a srdce bude muset usilovněji pumpovat krev z jater – lze přirovnat k sání pudinku brčkem –, následkem čehož se zvýší krevní tlak. Jestliže játra příliš nasáknou rosolovitou hmotou, ta se začne rozpadat a dostávat se do krve. Pak přilne na srdeční chlopně, ztíží průtok krve a přichází bušení srdce.

---

Bez ohledu na závažnost svého zdravotního stavu nemusíte bezradně rozhodit rukama a se sníženou funkcí jater se smířit. Od chvíle, kdy se začnete o svá játra starat, budou i ona schopná se lépe starat o vás. Když jim poskytneme potřebné podmínky, mají naše těla téměř zázračnou schopnost zregenerovat a uzdravit se. Mému příteli Albertu Villoldovi, Ph.D., lékaři sdělil, že musí podstoupit transplantaci jater, která měl poškozená parazity, protože celý život pracovně cestoval do tropů. Díky správnému přístupu, kdy podpořil samoléčící schopnost těla, se játra zregenerovala a transplantace nebyla nutná.

V *Mystickém léčiteli: Játra a jejich léčba* se dozvíte o mnoha funkcích a záhadách jater, o nichž lékařská věda ještě neví nebo jim nerozumí. Hlavně však zjistíte, co přesně vaše játra potřebují,

aby se uzdravila a pracovala, jak mají. Dozvíte se o speciální skupině buněk, tzv. perime buněk, které játra produkují, když jsou příliš přetížená, a také o nadpřirozené schopnosti jater zabránit škodlivým látkám, aby pronikly do krve.

Až knihu dočtete, budete za svá játra tak vděční, že budete považovat za svou povinnost řídit se všemi uvedenými radami, abyste jim pomohli a ona na oplátku pomohla vám! Anthony zde uvádí velice přesné návody doplněné seznamem léčivých potravin, bylin a doplňků stravy, které podpoří játra v různých situacích, od každodenní péče po léčbu onemocnění včetně akné, syndromu dráždivého tračníku, problémů s nadledvinami, nadýmání, autoimunitních onemocnění, zácpy, diabetu, tmavých kruhů pod očima, ekzému, lupénky, únavy, zánětu žlučníku, žlučových kamenů, dny, bušení srdce, vysokého krevního tlaku, vysoké hladiny cholesterolu, návalů horka, žloutenky, stárnutí jater, Raynaudova syndromu, sezonní afektivní poruchy, váhového přírůstku, a dokonce křečových žil a metliček. Jedna kapitola je věnována tomu, jak zachránit játra a obnovit jejich optimální funkci.

*Mystický léčitel: Játra a jejich léčba* patří do každé knihovny. Řiďte se doporučeními v knize – i kdyby pouze několika z nich – a těšte se z celoživotní prospěšné činnosti zdravých jater. Nebudete toho litovat.

MUDr. Christiane Northrupová,  
autorka bestsellerů *Bohyně nestárnou*,  
*The Wisdom of Menopause* a *Women's Bodies, Women's Wisdom*.



Anthony William, 4 roky, léčí zraněné ptáče

# ÚVOD

---

Hledání pokladů je součástí lidské historie. Když lidé hledají poklad, ať už se jedná o lodní vrak plný peněz, nebo truhlu zlata vyznačenou na mapě pokladů, často se po letech pátrání dostanou svému cíli velice blízko. Hledáním někdy strávili desetiletí, utratili všechny peníze, investovali čas a energii a potom, když začali kopat, přišlo zemětřesení a poklad nenávratně zmizel v puklině, do níž se nikdy nedostanou. Totéž se může stát v případě vraku lodi. Podmínky musí být ideální k potápění – přístup k vraku může zatarasit rozpadlý korálový útes nebo se kolem něho hemží žraloci.

Pravda týkající se chronických nemocí je takto vzdálená mnoho desetiletí, přičemž někteří lidé pátrají a přibližují se k odpovědím. Slavní neurologové se dostávají blíž, ale pak nemůžou dál bádát kvůli nedostatku financí. Jak se v současném lékařství, kdy tolik lidí trpí, a dokonce zemře bez odpovědí, dostáváme blíž, zároveň se pokrok odkládá. Odpovědi jsou téměř na dosah. Teorie, jako například svalování viny na geny, pravdu jenom oddalují, protože lékařská věda vynakládá všechny finanční prostředky na genetiku, místo aby hledala odpovědi, jež ukončí nejasnosti kolem chronických onemocnění, která trvají příliš dlouho.

Kolikrát jste viděli, jak se nějaká situace vyvinula jistým způsobem, přičemž jste věděli, že mohla dopadnout jinak, kdyby vás ostatní pochopili? Celý život sleduji, jak roky ubíhají a zdravotnické komunity se snaží zjistit, proč lidé trpí. Byl jsem svědkem, že téměř odhalily odpovědi ohledně příčin chronických onemocnění, ale nikdy svoji snahu nedotáhly do úspěšného konce. Mým posláním je dodat vám odpovědi. Jste na ně připraveni?

Na následujících stránkách se dozvíte, proč se lékařská věda a výzkum dostaly tak blízko k cíli, a posléze jim bylo znemožněno dosáhnout ho. Obdržel jsem odpovědi týkající se chronických symptomů a onemocnění, takže už vás nebudou zdržovat překážky na cestě lékařských pokroků v této oblasti. Zde hrad odpovědí nestráží drak chrlící oheň ani truhlu s pokladem nestřeží mořská příšera. V tom, abyste zjistili, jak pokročit dopředu, vám nebrání nedostatek financí, politická agenda ani zastaralá, již neplatná pravidla, protože já nejsem omezen systémem. V těchto slovech je svoboda; je dosažitelná.

## EPIDEMIE CHRONICKÝCH A ZÁHADNÝCH NEMOCÍ

Výskyt chronických nemocí dosahuje rekordního maxima. Jen v Americe je více než 250 milionů lidí nemocných nebo se potýkají se záhadnými symptomy. Tito lidé vedou méně kvalitní život, aniž by se jim dostalo vysvětlení – nebo se jim jich dostane, ale neuspokojí je a často se po nich cítí ještě hůř. Možná patříte mezi ně. Jestli ano, můžete potvrdit, že lékařská věda stále nepřišla na to, co se skrývá za epidemií tajemných příznaků a utrpením.

Lékařskou vědu chovám v úctě. Existují neuvěřitelně nadaní lékaři, chirurgové, zdravotní sestry, laboranti, výzkumníci, chemici a další, kteří v konvenční a alternativní medicíně odvádějí dobrou práci. Měl jsem tu čest s některými z nich pracovat. Díkybohu za tyto soucitné léčitele. Naučit se porozumět našemu světu důkladným systematickým vyšetřováním je jedna z nejnáročnějších činností, které si lze představit.

Většina lékařů je moudrá a má intuici, která jim říká, že lékařský establishment jim neposkytuje vše, co potřebují, aby mohli co nejpřesněji stanovit diagnózu a navrhnout léčbu, pokud jde o chronická onemocnění. Kolikrát jste slyšeli: „Na [nemoc si doplňte] neexistuje žádná léčba“? Dokonce i lékaři, kteří promovali na nejprestižnějších fakultách, přiznávají, že je škola nepřipravila na práci s chronicky nemocnými pacienty. Na odborníky se museli vypracovat vlastní pílí. Potom existují lékaři, již věří, že všechny odpovědi získali během studia, a z nějakého důvodu se domnívají, že jejich odbornost vysvětluje záhady chronických onemocnění; všechno ostatní považují za nesmysl a podfuk, což je neštěstí, protože tak popírají existenci milionů lidí, kteří trpí a nedostávají odpovědi. Lékaři ani výzkumníci nemůžou za to, že lékařský průmysl nebyl schopen odhalit tajemství chronických onemocnění. Každý den geniální vědci činí objevy a potřebují dostat zelenou od investorů a lidí na nejvyšších postech, aby mohli pokračovat v práci. Tisíce objevů, které by dokázaly změnit životy lidí k lepšímu, zůstávají v šuplíku a jednotlivcům na poli vědy není umožněno bádát dál.

Někdy považujeme lékařskou vědu za matematiku, kde vládne jenom logika a rozum. Ačkoli se někdy matematika a lékařská věda prolínají, nejsou totéž. Matematika je na rozdíl od vědy definitivní. Věda se soustředí na výsledek, který vyplyne z aplikování teorie. Matematiku lze v lékařské vědě využít například k výrobě léku, i když lék by neměl být považován za vědecký objev, dokud se neprokáže jeho účinnost a čísla nedávají smysl. Vědecké laboratoře jsou jakési herny, kde lidé metodicky kombinují různé materiály, aby si ověřili různé hypotézy a teorie, zatímco investoři na ně vyvíjejí tlak, protože chtějí co nejrychleji dostat příznivý výsledek. Příliš často se s teoriemi zachází jako s fakty ještě předtím, než je prokázána jejich správnost. To platí zejména v případě chronických nemocí, kdy jen velice výjimečně dostanete správnou odpověď.

Nebylo by hezké, kdyby věda představovala ideál, za který ji někdy považujeme? Kdyby byla oblastí, kde by nezáleželo na penězích, a vítězila by pouze pravda? Lékařská věda se jako jakákoli jiná lidská činnost stále vyvíjí. Vezměte si například okruží (mesenterium), které bylo nedávno uznáno za orgán. Tato pojivová tkáň, která připojuje střevo k pobříšnici, není nic nového, vědci ji jenom po letech opomíjení prostudovali a označili za samostatný orgán. Další

objevy budou následovat; každý den dochází ve výzkumu k výrazným pokrokům. Teorie, které se jeden den zdají být nejdůležitější, se druhý den mohou jevit jako zastaralé. V překladu to znamená: věda ještě nemá všechny odpovědi.

Už déle než sto let čekáme, že lékařská komunita objasní podstatu jaterních onemocnění – a zdravotních potíží, které nikdo nedává do souvislosti s játry – a zatím se tak nestalo. Neměli byste čekat dalších deset, dvacet, třicet nebo více let, až vědci najdou odpovědi. Jestli přežíváte ze dne na den nebo si v otázce svého zdraví připadáte bezradní, neměli byste trpět jediný další den, natož další desetiletí. Ani byste neměli být svědky toho, jak takové potíže sužují vaše děti – a přesto se to milionům lidí děje.

## VYŠŠÍ ZDROJ

Proto, když mi byly čtyři roky, vstoupil do mého života Duch Nejvyššího, vyjádření božího soucitu, aby mě naučil vidět skutečné příčiny utrpení lidí a předávat informace světu. Zajímá-li vás to, více se dozvíte v knize *Mystický léčitel: Tajemství chronických i záhadných nemocí a jejich léčení*. Duch mi neustále šeptá do ucha, jako by vedle mě stál přítel, a informuje mě o symptomech, jimiž trpí lidé kolem mě. Duch mě v raném věku naučil skenovat lidi podobně, jako to dělá magnetická rezonance, která v těle odhalí všechny blokády, nemoci, infekce, problémová místa a potíže z minulosti.

Vidíme vás. Víme, s čím se potýkáte. A chceme, abyste už netrpěli. Mojí prací je sdělovat vám informace, které objasňují matoucí módní výstřelky a trendy týkající se zdraví, abyste se mohli uzdravit a vést spokojený život.

Vše, co je zde napsáno, je věrohodné a k vašemu prospěchu. Tato kniha není jako ostatní publikace o zdraví. Obsahuje tolik informací, že se k ní možná budete vracet, abyste si je připomněli. Někdy vám moje sdělení budou připadat jako protiklad toho, co jste už slyšeli, a někdy budou podobná ostatním zdrojům, pouze s nepatrnými, ale rozhodujícími rozdíly. Jedno ale mají společné – jsou pravdivá. Není to zaobalená nebo recyklovaná teorie, která má působit dojmem, že přináší nové pochopení chronických symptomů a onemocnění. Informace nepocházejí od zájmových skupin, ze zdravotnictví financovaného neviditelnými zákulisními toky peněz, ze zpackaných výzkumů, od lobbistů, uplacených zdrojů, ze zkorumpovaného hodnotového systému ani ze zdravotnických módních trendů.

Výše zmíněné překážky brání lékařskému výzkumu dělat pokroky, aby pochopil příčiny chronických nemocí. Když mají vnější zdroje osobní zájem zastírat evidentní pravdy, potom jsou vzácný čas a peníze na výzkum vynakládány v neproduktivních oblastech. Některé objevy, které by opravdu posunuly léčbu chronických nemocí, se ignorují a trpí nedostatkem financí. Na druhou stranu mohou být vědecké údaje, které považujeme za nevyvratitelné, zkeslené a zmanipulované, a přitom s nimi další odborníci nakládají jako s věrohodnými, i když jsou v podstatě chybné.

Na následujících stránkách nenajdete citace ani odkazy na vědecké studie. Nemusíte se obávat, že se informace ukážou být mylné nebo zastaralé, jako se to stává u jiných knih o zdra-

ví, protože vše, co je zde napsáno, pochází z čistého, dokonalého zdroje – z vyššího zdroje: od Ducha soucitu. Nic neléčí účinněji než soucit.

Věříte-li pouze vědeckým poznatkům, měli byste vědět, že i já mám vědu rád. A také to, že věda toho stále musí hodně zjistit o funkcích a potřebách jater, pokud nebereme v úvahu jejich transplantaci (zde výzkum významně pokročil). Žijeme sice ve skvělé době, ale jsme necmocnější a unavenější než kdykoli dříve. Kdyby lékaři profesionálně tušili, kolik lidského utrpení souvisí s přetíženými nebo zanedbávanými játry, došlo by k převratné změně v tom, jak smýšlíme o téměř každém aspektu zdraví.

Na rozdíl od mnoha ostatních vědních oborů, které se zakládají na vážení a měření, vědecké názory na chronická onemocnění jsou stále teoretické – a dnešní teorie obsahují velice málo pravdivých tvrzení, což je důvod, proč se tolik lidí potýká s chronickými nemocemi a symptomy. Bude-li situace takto pokračovat, dostaneme se do stadia, kdy nebudou existovat žádné studie, u nichž by politické agendy a zájmy neovlivňovaly výsledky v náš neprospěch. Kvůli tomuto trendu vědecký establishment zklamal komunitu chronicky nemocných, a také lékaře, a stovky milionů lidí trpí.

## MY, TAZATELÉ

Kdysi jsme žili pod vládou autority. Tvrdili nám, že Země je plochá a Slunce obíhá kolem ní, a my jsme tomu věřili. Tyto teorie nebyly podloženy fakty, a přesto je lidé považovali za pravdivé. Tenkrát neměli pocit, že by to mohlo být jinak; prostě to tak bylo. Každý, kdo s tím nesouhlasil, byl za hlupáka. Potom došlo k zásadní změně ve vědeckém přístupu. Badatelé a myslitelé, kteří nechtěli vzít „fakt“ za bernou minci, konečně dokázali, že analýzy umějí otevřít dveře k hlubšímu, pravdivějšímu pochopení světa.

Nyní se novou autoritou stala věda. V některých případech zachraňuje životy. Například chirurgové používají sterilní nástroje, jelikož na rozdíl od chirurgů v minulosti vědí, že hrozí nebezpečí infekce. Přesto se, navzdory jistým pokrokům, nemůžeme přestat ptát. Nastal čas na další zásadní změnu v přístupu. Pokud jde o chronické nemoci, není „protože věda“ dostačující odpověď. Je věda spolehlivá? Kdo výzkum financoval? Byl vzorek dostatečně rozmanitý? Dostatečně velký? Prováděly se kontroly etiky? Vzal se v úvahu dostatek faktorů? Nebyly použité nástroje zastaralé? Vypovídají analýzy o něčem jiném než čísla? Došlo k ovlivňování? Manipuloval někdo výsledky ve svůj prospěch? Někdy věda obstojí. Někdy se odhalí trhliny: úplatky, nedostatečná velikost vzorků, špatná kontrola. Zní to jako autoritativní ideologie, že? Z tohoto hodnotového systému jsme se nevymanili až tak, jak si myslíme. K pokroku nedochází, aniž by nebyla zpochybněna samotná struktura – a v dnešní společnosti nesmíme zpochybnovat vědeckou strukturu.

Trendy vždy nevypadají jako trendy. Často se vydávají za spolehlivou lékařskou radu. Velké množství informací týkajících se zdraví se opakuje nebo, což je horší, jsou překroucené tichou poštou. Musíme být ostražití, když někdo vyše vzkaz s agendou, takže se k nám dostane zkromolený. Spolehlivý primární zdroj býval zlatý standard. Nyní, při enormním tlaku na uspokojení všech, se některé výzkumy do publikací o zdraví úspěchají a jsou zveřejněny na základě jedno-

ho zdroje, který se zdá dostatečně spolehlivý. Musíme vzít v úvahu speciální zájmy toho, kdo informace interpretuje a zveřejňuje. A dokonce také výsledky výzkumu – lze jim věřit?

Věda je velice často využívána jako zbraň k vlastnímu prospěchu. Vezměte si například války ohledně způsobu stravování. Vegani bojují proti paleotikům s pomocí vědy. Paleotici bojují s vegany s pomocí vědy. Obě skupiny využívají k ospravedlnění svých postojů studie – můžete totiž najít takové, které ospravedlní prakticky všechno. (Konzumace jater pomáhá játrům? O tom existuje studie. Sýr jako potravinu zajišťující dlouhověkost? O tom existuje studie. Jsou pravdivé, nebo zkreslené? Závěr si učiňte sami, až budete číst tuto knihu.) Když nestačí věda, účastníci bitvy sahají po emočním aspektu hodnotového systému protivníka. Vegani vyčítají paleotikům, že zabíjejí zvířata. Paleotici vyčítají veganům, že nechají hladovět sebe a své děti. Aby nastalo zlepšení, není důležité vybrat si, na kterou stranu se přidáte ani jaký hodnotový systém v tu chvíli zvolíte – i když je založený na zprávách, které jste o vědeckých studiích četli. Jde o to, pochopit, jakou zodpovědnost nesou naše játra, a podpořit je.

Toho nedosáhneme, když budeme vědu považovat za Boha a ty, kteří zpochybňují teorie a poznatky, za hlupáky. Lékařská věda se stará o lékařskou vědu. Zatímco jednotliví poskytovatelé lékařské péče mohou mít nejlepší úmysly, lékařský průmysl se nezajímá o člověka, nýbrž o sebe, protože si musí udržet autoritu. Je chronicky zahleděný do sebe.

Budme upřímní. Ani dnešní věda někdy není v oblastech, které považujeme za hmatatelné, dokonalá. Jestli jste zaslechli, že byly z oběhu staženy vadné náhradní klouby nebo kýlní sítky, víte, o čem hovořím. Tyto hmatatelné předměty, navržené v rámci vědeckých standardů, prošly přísnými zkouškami, než se začaly používat, a ani to nezajistilo jejich kvalitu. U některých výrobků se vyskytly nepředvídatelné problémy a příslušná oblast vědy, která se zdála bezchybná, selhala. Představte si, jaká nejistota musí přetrvávat v tom, jak věda chápe chronická onemocnění a játra a jejich funkce. Není to přístroj, jež můžete podržet v ruce, změřit a analyzovat. Je to aktivní část lidského těla a všichni víme, že lidské tělo je jedním z největších zázraků a záhad života. Věda je lidská činnost a neustálá práce, obzvlášť když zahrnuje pochopení fungování lidského těla. Aby docházelo k pokroku, je zapotřebí ostražitosti, otevřené mysli a přizpůsobivosti.

Jestli jste se někdy potýkali se zdravotními problémy, dlouhé roky jste trpěli bez potřebných odpovědí nebo si připadáte uvězněni v určitém lékařském, vědeckém nebo potravinovém hodnotovém systému, doufám, že k následujícím kapitolám budete přistupovat se zvědavostí a otevřeným srdcem. Význam skrývající se za současnými velice rozšířenými chronickými symptomy a utrpením je mnohem větší, než kdo kdy odhalil. Dozvíte se to, co jste o játrech, chronických onemocněních a léčení dosud nikdy neslyšeli. Za posledních několik dekad tyto informace pomohly desítkám tisíc lidí.

## VŠICHNI SPOLEČNĚ

Od chvíle, kdy jsem začal dostávat od Ducha informace, s radostí sleduji, jak lidem mění život. Díky knihám *Mystického léčitele* se dostávají k tisícům lidí a pomáhají jim.



Všiml jsem si, že jistí jedinci, v touze po kariérním postupu a uznání, manipulovali s některými z těchto vzkazů. Tento přístup klame lidi a využívá jejich utrpení.

Dar, který jsem dostal, neměl být nikdy využíván tímto způsobem. Hlas Ducha je určen lidem, kteří potřebují odpovědi, je to zdroj, který nemá nic společného se systémem, jenž je plný pastí a zničil tolik životů. Jsem rád, když se lidé stávají odborníky na zdraví a šíří vzkaz soucitu dál, aby pomohli ostatním. Jsem za to velice vděčný. Nebezpečné je, když se s informacemi manipuluje – smíchají se s módními dezinformacemi a upraví tak, že znějí originálně, nebo jsou drze připisovány zdánlivě věrohodným, ale nepravdivým zdrojům. Zmiňuji to, protože chci, abyste věděli, jak ochránit sebe a své milované před mylnými teoriemi.

V této knize se neopakuje nic, co jste již četli. Není o systému, který z onemocnění viní geny nebo vaše tělo, ani o tom, abyste považovali módní proteinovou dietu za způsob, který potlačí symptomy. Tyto informace jsou nové – poskytují nový náhled na symptomy, které sužují tolik lidí, a nový náhled na léčbu.

Chápu, jestli jste ostražití. Reagujeme, posuzujeme. Za jistých okolností nás ochraňuje instinkt; někdy nám pomáhá zvládat život. Doufám, že vše znovu uvážíte. Možná se nechcete dozvědět pravdu. Ovšem v tom případě byste se mohli připravit o příležitost pomoci sobě nebo někomu jinému.

Všem nám jde o to, aby se lidé cítili lépe, a přeji si, abyste se stali novými odborníky na zdraví jater. Děkuji, že se se mnou vydáváte na cestu ke zdraví a přečtete si tuto knihu. Když se dozvíte pravdu, změní se život vám i vašim blízkým – nyní konečně získáte poklad.

---

Vidíme vás.  
Víme, s čím se potýkáte.  
A chceme, abyste už netrpěli.

---



ČÁST I

SKUTEČNÉ  
POSLÁNÍ JATER  
Zázračný mírotvůrce





# Co pro vás játra dělají

---

Na molu čeká skupina lidí, až budou moci nastoupit na loď. Opodál stojí fotografka a fotí je. Jejich výraz je plný očekávání, ale nikdo se netváří, že je radostí bez sebe. Mrholí a je chladno. Několik lidí se ani nenasnídalo, aby dorazilo včas, a strávit dopoledne na moři nebyl jejich nápad – chtějí jenom vyhovět svým přátelům a členům rodiny, kteří trvali na tom, že by si měli chvíli odpočinout od hektického života a kochat se krásami přírody.

Během plavby se jim nálada začíná zlepšovat. Vánek všechny důkladně probudí a čím více se loď vzdaluje od civilizace, tím snadnější je zapomenout na pozemské starosti. Několik pasažérů se opírá o zábradlí, fascinováno vlnkami, a přemýšlejí, jestli uvidí to, kvůli čemu sem přijeli, nebo jestli se tato naděje, jako mnoho dalších předtím, rozplyne.

A potom jim průvodce řekne, aby se podívali přes pravobok lodí. Pasažéři se tam nahnou a někteří ukazují k místu, kde zahlédli ploutev, než zmizela pod hladinou. Lidé čekají. Uběhne minuta, pak další. *Stálo za to, abych se zvedl ze svého místa?* bleskne hlavou několika z nich. Upřeně hledí na moře.

Pak se konečně začíná vynořovat hladký hřbet úchvatného stvoření, a jak vyprázdní plíce, vystříkne gejzír posvátné mořské vody. Lidé se nadechnou a hromadně hlesnou: Óóóóó. Následuje další užaslý povzdech, když se velryba opět vynoří, přetočí se a pochlubí se další ploutví. Krátce se u lodi zdrží a lidé ji s obdivnými vzdechy pozorují. Potom velryba zvedne ocas vysoko do vzduchu a odpluje.

Všichni tleskají. Všichni mají hluboký zážitek. Kdybyste je vyfotili poté, co vystoupili z lodí, a snímky porovnali s fotografiemi před vyplutím, viděli byste proměněné lidi, kteří jako by se vznášeli ve vzduchu a jejich duše byly naplněny božím světlem.

Víme, že velryby existují. Viděli jsme je v dokumentárním filmu nebo jsme o nich četli. Každý den však o nich neslycháme. Jestli se velrybám daří dobře nebo jejich počet klesá, jestli je ohrožuje znečištěné životní prostředí nebo je ideální rok k migraci, nejsou hlavní zprávy dne. Velryby žijí daleko a podstatou naší kultury je musíš-to-vidět, abys tomu-uvěřil, nebo musíš-to-vidět, abys to ocenil. Aby nás tyto něžní obři změnili, musíme se na ně jet podívat. Abychom je byli schopni ocenit, musíme je vidět zblízka.

Takhle to v životě většinou chodí. Představte si budoucího otce, jak sedí vedle těhotné partnerky během ultrazvukového vyšetření a poprvé vidí plod, který roste v jejím těle. Uvědomění si skutečnosti je tak hluboké, že ho nedokáže navodit žádné množství těhotenské-

ho oblečení hromadícího se ve skříni ani vitaminy pro budoucí maminky na kuchyňské lince. Dokud partner nespatří miminko na obrazovce, může si jenom představovat, co se děje pod povrchem; není to tak reálné.

Věřte tomu nebo ne, činnost jater patří k těmto neuvěřitelným skrytým zázrakům vesmíru. Ano, je to tak – mořští tvorové velcí jako dinosauři, zrození nového života... a játra.

## SKUTEČNÝ CHYBĚJÍCÍ ČLÁNEK

Nedozvěděli byste se to, protože játrům není věnována dostatečná pozornost. Nepatří k populárním orgánům. Ve škole se toho o nich učíme málo a nepíše se o nich tolik jako třeba o mozku. Pokud jde o něj, můžeme připojit diody a sledovat průběh mozkových vln. Známe rozdíl mezi spánkem a bděním. Vnímáme, když prožíváme bloky v oblasti myšlení, emoční problémy, úzkost nebo depresi. Také poznáme, jaký vliv má zhoršení duševního stavu na symptomy demence. Mozek je nám připomínán každý den běžnými výrazy jako například „potraviny pro mozek“, „použijte hlavu“, „má zdravý rozum“ nebo když někdo ukáže na hlavu a řekne: „Všechno je v ní.“

O srdci se rovněž často píše. Vnímáme jeho tlukot; cítíme, když se rozbuší; poznáme, když bije nepravidelně. Na monitoru můžeme sledovat, jak se při dodržování cvičebního programu zlepšují hodnoty našeho tepu. V obchodu s potravinami je zboží označené „pro zdravé srdce“ a od dětství víme, co je zlomené srdce, srdecbol, srdeční záchvat, na Valentýna všude vidíme srdíčka, vyrábíme je s papíru a milujeme z celého srdce. Říkáme „to mě hřeje u srdce“ a zpíváme o „kousku svého srdce“ a kamarádku, která má nového přítele, možná upozorníme „ještě mu nedávej své srdce“. Rodič, jehož dítě prožívá první lásku, se modlí za ochranu srdce svého potomka.

I ostatní části těla o sobě dávají vědět. Když cvičíme, svaly se zpevňují a zvyrazňují, když musíme trávit dny v posteli, zmenšují se a ochabují. Na pokožce se odráží, co se děje v našem životě, ať už je bledá, olupuje se, objeví se vyrážka, nebo je popraskaná – či naopak svěží. Pokud jde o plíce, při hlubokém nádechu se hrudní koš rozšíří a při výdechu klesne. Kdysi se nevědělo, že kouření ohrožuje zdraví, a nyní jsou varováni před nebezpečím spojeným s kouřením a rakovinou plic všude. Močový měchýř o sobě dává vědět, jakmile je plný; analyzujeme barvu, množství a obsah moči; bolest a pálení nás upozorňuje na infekci močových cest. Trávicí ústrojí se nám rovněž neustále připomíná. Cítíme plný žaludek; když je prázdný, kručí v něm, a můžeme dokonce zkoumat složení stolice. Těchto a ostatních důležitých částí těla si velice ceníme, protože o těžké práci, kterou odvádějí, máme důkazy.

Potom jsou zde játra – nejsou vidět, nevnímáme je. Jako bychom je neměli; je to slovo, které jsme slyšeli u babičky v kuchyni, když dělala nádivku z krutích drůbků. Pokud necítíme činnost jater podobně jako tlukot srdce, určitě nepracují tak usilovně. Jestliže o sobě nedávají vědět, není s nimi žádný problém. A proto játra zůstávají v kategorii záhad. Co vlastně dělají? Dělají vůbec něco? Je snadné zapomenout na jejich existenci.

Lékařští odborníci vědí, že pod povrchem se *něco* děje. Něco, co není vidět, ale není v po-

řádku. Jsou svědky toho, že přibývá nemocných lidí. A čím dál více se setkávají s pacienty se záhadnými chronickými onemocněními, takže hledají odpovědi. Problém spočívá v tom, že módní trendy v oblasti zdraví často brání nalezení pravdy.

Jeden nedávný trend souvisel se štítnou žlázou. Více o této oblíbené teorii se dozvíte v mojí předchozí knize *Mystický léčitel: Štítná žláza a její léčba. Pravda o vzniku chronických onemocnění štítné žlázy a nová cesta ke zdraví*. Teorie tvrdí, že nemocná štítná žláza způsobuje všechny zdravotní problémy od vypadávání vlasů po samovolný potrat – a v knize vysvětluji, proč je tento trend mylný. Štítná žláza je jedinečnou součástí lidského těla, avšak pokud jde o vysvětlení chronických onemocnění, nepředstavuje chybějící článek. Když se vina svaluje na štítnou žlázu – nebo srdce, střeva či geny –, problém je většinou v játrech.

Játra jsou nejlepším přítelem, jakého jste kdy měli. Vykonnávají více než dva tisíce důležitých funkcí, které lékařský výzkum a věda ještě neobjevily. Ve dne v noci pro vás tvrdě pracují. Když vědí, že budete potřebovat více podpořit, předem se na to připraví. Jsou zásobárnou, filtrem, zpracovatelským podnikem, popelářskou službou a provádějí mnoho dalších činností. Ochraňují a brání vás. Neustále vás hlídají – hasí ohně, zneškodňují bomby, chytají kulky, honí darebáky a zabraňují vnitřním katastrofám. Po všem, čím jste si v životě prošli, stále žijete díky játrům.

Zeptejte se chirurga, jaké to bylo, když poprvé spatřil živá játra. Jaké to bylo, když po mnoha hodinách výuky, čtení učebnic, prohlížení obrázků a po měsících praxe strávených v laboratoři, kdy pitval mrtvá těla, stál v operačním sále a viděl fungující játra? Patrně by odpověděl, že to bylo neuvěřitelné. Možná ho pohled na majestátní, záhadný orgán vzrušil tak, že tu noc nemohl usnout – stejně pocity by v člověku probudil pohled na majestátní, záhadnou velrybu. A to ví pouze zlomek toho, co všechno játra dělají.

Abyste jako chirurg uměli játra ocenit, musíte je vnímat v novém světle. Proto jsem napsal tuto knihu: chci, abyste nahlédli do svého těla a seznámili se se svým největším spojencem, který tady vždy byl a bude pro vás a pracuje usilovněji, než kdokoli tuší. Abychom žasli nad zázraky přírody, nemusíme jezdit na druhou stranu zeměkoule; stačí se podívat do svého nitra.

## OHROŽENÁ JÁTRA

Co když jste příliš vytížení, abyste zkoumali zázrak kvůli zázraku? Co tváří v tvář každodenním výzvám, kdy nás čeká milion naléhavých úkolů, záleží na tom, že játra představují dokonalou inteligenci lidského těla?

## PROČ SE ZAJÍMAT O JÁTRA?

Už takhle máme hodně starostí. Musíme zajistit bezpečí a zdraví svých rodin, být výkonní v práci, zůstat v dobré kondici; ohrožují nás epidemie obezity, epidemie deprese, srdeční onemocnění, předčasné stárnutí; trpíme chronickými onemocněními; životní prostředí je znečištěné; vymírají



zvířata, budoucnost je nejistá... Tento seznam by mohl pokračovat téměř donekonečna. Člověk potřebuje hodně energie, aby zvládal každý den, tak proč přidávat další položku? Proč se zatěžovat něčím dalším – a ke všemu játry –, když neustále slyšíme, že bychom se měli vyhýbat stresu, zjednodušovat si život a v některých situacích se naučit říkat ne?

Protože naše játra strádají a *musíme* se o ně lépe starat. Protože zjištění, jakou moc játra – a vaše péče o ně – mají, všechno změní. Protože co kdyby existoval jeden aspekt vaší tělesné a duševní pohody, na který byste se mohli zaměřit, a on by vám pomohl s ostatními, a ještě by řešil vznikající zdravotní problémy, o nichž ani nevíte? Kdybychom věděli, kolik symptomů a onemocnění souvisí s játry – nejsou to jenom rakovina, cirhóza a hepatitida –, stal by se tento orgán středem zájmu lékařského světa.

Záchrana jater má vliv na vaše srdce, mozek, imunitní systém, kůži a střeva. Jde o to, abyste dobře spali, hladina cukru v krvi byla vyrovnaná, snížil se vám vysoký krevní tlak, zhubli jste a vypadali a cítili se mladší. Jde o to, mít jasnou mysl, být klidnější a šťastnější. Jde o to, dokázat se přizpůsobit rychle se měnící době. Říct ano podpoře jater je neefektivnější úkol na vašem seznamu. Zdravá játra jsou nejlepším spojencem v boji proti stresu a stárnutí a nejlepším ochráncem před hrozbami světa. Jsou klíčová k navození duševní, emoční, fyzické a duchovní pohody. To, že obrátíte pozornost k játrům, vám doslova může zachránit život.

Když lidé hledají osvícení, soustředí se na mozek a třetí oko a snaží se dosáhnout vyššího vědomí tak, že zklidní mysl nebo si představují růžovou budoucnost. Játra během toho naprosto ignorují. Přitom nám dokážou poskytnout víc osvícení, než by vás napadlo.

Soustředíme se na zdraví planety, ale nesmíme zapomínat na sebe. Každý máme planetu, o níž se musíme obávat: své tělo. Víme, že křehká rovnováha Země znamená, že jeden oslabený článek může ohrozit integritu celku, a proto záleží na tom, jak se o sebe staráme. Jsou stvoření jako majestátní velryby důležitá? Není nám jedno, jestli vymírají? Ohrožené druhy si samozřejmě zaslouží ochranu. Stejně jako naše přepracovaná, přetížená, vyčerpaná, vystresovaná, ohrožená játra. Nikdo nechce žít ve světě, kde jsou toxické oceány a živočišné druhy bojují o přežití. A nikdo nechce tělo s toxickou krví a játry, která jen s velkým úsilím vykonávají mnoho funkcí, abyste zůstali zdraví.

Přesto jsme se ocitli v době, kdy jsou naše játra ohrožená. Životní prostředí je znečištěné jedy, jejichž působení jsme vystaveni každý den – naše těla jsou na tom hůř než naše planeta – a játra musejí odvádět těžkou práci. Představte si játra jako velrybu a krev jako oceán. Pokud je mořská voda znečištěná, zhoustne – představte si všechna ta antibiotika, ostatní léky, pesticidy, fungicidy, čisticí prostředky, rozpouštědla, plasty, virový a bakteriální odpad, tuk ze škodlivých potravin a další – a pro je velrybu obtížné získávat výživu. Časem může onemocnět a jen těžko vyplave na hladinu, aby se nadechla.

V současnosti přibývá lidí s poškozenými játry. Kdybych se setkal s tisícovkou lidí, devět set z nich bude mít nemocná játra, a téměř nikdo z nich o tom nebude vědět. Jak jsem zmínil, játra jsou důležitější, než si uvědomujeme. Lékařská věda se jen málo věnuje jejich výzkumu, kromě transplantací, a proto neví, jak souvisejí s narůstající nemocností. Zdravotnické komunity ještě nebyly informovány o všech funkcích jater; o tom, kolik zdravotních potíží, onemocnění a symptomů je vlastně příznakem jejich poruchy; ani co játra nejvíc potřebují, aby byla zdravá.