


— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# LÉČIVÁ SÍLA OVOCE A ZELENINY



— ANTHONY WILLIAM

Předmluva CHRISTIANE NORTHRUPOVÁ  
autorka bestselleru *Bohyně nestárnou*

 metafora®

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.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# LÉČIVÁ MOC

## OVOCE A ZELENINY

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 stranách 66, 70, 74, 78, 82, 86, 90, 94, 98, 102, 106, 110, 114, 118, 122, 126, 130, 134, 140, 144, 148, 152, 155, 158, 162, 163, 168, 172, 174, 178, 182, 184, 188, 190, 196, 200, 204, 208, 212, 216, 220, 224, 228, 232, 238, 242, 246, 250, 254, 256, 260, 264, 268, 272, 276, 280 a fotografie na obálce v licenci Depositphotos Inc., USA

Fotografie u receptů Ashleigh & Britton Foster

**MEDICAL MEDIUM LIFE-CHANGING FOODS**

Copyright © 2016 by Anthony William

Originally published in 2016 by Hay House, Inc.

Translation© Eva Fuková, 2016

Czech edition © Metafora, 2017

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-433-6 (pdf)

ISBN 978-80-7359-532-6 (print)

*PRO MOJI ŽENU*

# OBSAH

---

<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	11

## Část I: Povstání z popela

<b>Zachraňte se:</b> Pravda o tom, co vám škodí	21
<b>Adaptace:</b> Držte krok s okolním světem	35
Potraviny pro duši	47

## Část II: Svatá čtveřice

Úvod k potravinám s léčivou silou	59
<b>OVOCE</b>	<b>65</b>

Jablka	66
Meruňky	70
Avokádo	74
Banány	78
Bobulové ovoce	82
Třešně	86
Brusinky	90
Datle	94
Fíky	98
Hrozny	102
Kiwi	106
Citrony & limetky	110
Mango	114
Melouny	118
Pomeranče & mandarinky	122
Papája	126
Hrušky	130
Granátová jablka	134

<b>ZELEENINA</b>	<b>139</b>
Artyčoky	140
Chřest	144
Řapíkatý celer	148
Košťálová zelenina	152
Okurky	158
Listová zelenina	162
Cibule	168

---

Brambory	172	
Ředkvičky	178	
Klíčky & výhonky	182	
Sladké brambory	188	
<b>BYLINKY A KOŘENÍ</b>		<b>195</b>
Aromatické bylinky	196	
Kočíčí dráp	200	
Koriandr	204	
Česnek	208	
Zázvor	212	
Meduňka	216	
Lékořicový kořen	220	
Petržel	224	
Maliníkový list	228	
Kurkuma	232	
<b>POTRAVINY Z VOLNÉ PŘÍRODY</b>		<b>237</b>
Aloe vera	238	
Řasy z Atlantiku	242	
Lopuchový kořen	246	
Houba čaga	250	
Kokosový ořech	254	
Pampeliška	260	
Kopřivový list	264	
Surový med	268	
Jetel luční	272	
Šípky	276	
Lesní borůvky	280	

### **Část III: Vyzbrojte se pravdou**

Plodnost a naše budoucnost	289
Škodlivé módní výstřelky a trendy v oblasti péče o zdraví	297
Potraviny, které škodí zdraví	305
Andělští pomocníci	312
<i>Doslov: Klíčem je soucit</i>	<b>319</b>
<i>Rejstřík</i>	<b>322</b>
<i>Poděkování</i>	<b>349</b>
<i>O autorovi</i>	<b>351</b>





# PŘEDMLUVA

---

S Anthonym Williamem jsem se seznámila před několika lety na akci pořádané nakladatelstvím Hay House. Tento skromný a pragmatický léčitel mi změnil život – včetně způsobu stravování a toho, jak uvažuji o jídle a o životě na matce Zemi.

Jak možná víte, Anthony pracuje s Duchem od raného dětství. Díky tomuto daru získává informace, jež předbíhají vědu. Je to dar, který mu umožnil vidět obrovské utrpení na naší planetě a něco s ním dělat. Tato schopnost mu také ukazuje, že moudrost matky Země a matky Přírody lze vnést do našich těl tím, že budeme jíst lahodné a zdravé ovoce a zeleninu, které nám s láskou poskytují.

*Léčivá moc ovoce a zeleniny* však není pouze doporučením, že bychom měli jíst „více ovoce a zeleniny“, což mnoha lidem předem bere radost a potěšení z jídla. Tato tradiční rada totiž představuje něco, co byste „měli“ dělat, i když byste si raději dali pizzu. V této knize ale nenajdete žádné posuzování ani odsuzování. Nehraje si na potravinovou policii. *Léčivá moc ovoce a zeleniny* je úžasný manuál o tom, jak vrátit životadárnou sílu obsaženou v těchto Božích darech do našich životů. Lahodně, zdravě, radostně.

Anthony díky radám Ducha vnáší do tématu ovoce a zeleniny kouzlo vitality. Jíte-li je, zvyšuje se vaše uvědomění, jež vás začíná přeměňovat na všech úrovních: tělesné, duševní a duchovní. Uvedu příklad. Když nám doporučuje, abychom jedli lesní borůvky, nemá na mysli pouze antioxidanty, které lahodné plody obsahují, ačkoli mají silný účinek (což potvrzuje mnoho vědeckých studií). Anthony rovněž poukazuje na úžasnou energii přežití v bobulích, které rostou v extrémních podmínkách. Keřičky mainských lesních borůvek přežívají i přesto, že je pravidelně ničí požáry a celou zimu se musí udržet ve zmrzlé půdě, a stejně jsou každý rok obšypány sladkými plody. Jíte-li lesní borůvky, obohacujete tělo stejnými vlastnostmi – stejnou neuvěřitelnou houževnatostí přežít navzdory veškeré nepřízni. Duch je nazývá ovocem vzkříšení. Tomu se říká superpotravina!

Nyní se podíváme na obyčejnou a velice očeřňovanou bramboru. Z duchovního hlediska nám brambory poskytují základní sílu, když se cítíme neukotvení a bez cíle. Souvisí to s jejich schopností získat z půdy vysoké koncentrace makro a mikroživin. Brambory jsou ztělesněním uzemnění a stability. A připomínají nám naše skryté dary – stránky naší osobnosti, které jsou, stejně jako brambora, skryty pod povrchem. Už je nemusíme považovat za obávanou „bílou potravinu“, po níž ztloustneme – pokud víme, jak z nich využít to nejlepší. Než jsem poznala

Anthonyho, desítky let jsem se bramborám vyhýbala. Nyní jsou pravidelnou součástí mého jídelníčku. Přivítala jsem je s otevřenou náručí. A nepřibrála jsem jediný kilogram!

Během čtení knihy *Léčivá síla ovoce a zeleniny* začnete na tyhle potraviny pohlížet jinak. Budete nadšení a vděční za bobuloviny, cibuli, kokos, banány a všechny dary matky Země. Hippokrates, otec západního lékařství – a autor přísahy, kterou my lékaři skládáme před převzetím diplomu – řekl: „Nechť je jídlo tvým lékem a lék nechť je tvým pokrmem.“

Jak však v dnešním světě fast-foodů můžete poznat, které potraviny jsou vhodné na konkrétní zdravotní problémy? Jak může být jídlo lékem? Právě v tomto *Léčivá moc ovoce a zeleniny* vyniká nad všemi ostatními publikacemi o jídle, které jsem přečetla. U každé zmíněné potraviny, od hrušky po celer a mnoho dalších, jsou uvedeny nemoci a symptomy, jež pomáhají zmírňovat. Rovněž je zde popsáno jejich působení na emoční a duchovní rovině. A nechybí tu ani snadné recepty na vynikající pochoutky.

A navíc, *Léčivá síla ovoce a zeleniny* vyvrací módní trendy a mýty o potravinách, které mnoho z nás po desetiletí matou. Patří k nim obavy z ovoce (jimiž jsem trpěla i já). Jelikož ovoce je sladké, mylně jsme ovocný cukr zařadili k ostatním „nezdravým“ cukrům, které přispívají ke vzniku obezity a neprospívají zdraví. Ovoce je jiné, a proto ho musíme jíst mnohem více. Když jsem do svého jídelníčku zařadila více lahodného ovoce, touha po sladkém (cukrovinky, sušenky a zákusky) zmizela. Díky požívání datlí, bobulovin, pomerančů a banánů jsem se ocitla v novém světě sladkého potěšení. Je to opravdu zázrak.

Budete-li se řídit doporučeními v této knize, nákupy potravin a vaření nabere nový směr, protože k vám začne promlouvat duch ovoce a zeleniny a bude působit ve vašem těle a v životě. Budete vnímat, jak vás příroda pozitivně ovlivňuje – a začne se probouzet hluboko uložená prapůvodní část vašeho já. Zároveň se tím, že se naučíte pracovat s anděly, kteří mění život a jsou zodpovědní za přísun naší potravy, napojíte na neviditelnou pomoc. Posilují ovoce a zeleninu, pomáhají chránit opylovače, podporují růst každého jablka, listu salátu a všech dalších plodin, pomáhají s dodávkami potravin těm, kteří trpí hladem, snaží se omezovat produkci GMO potravin, podporují rozšiřování biopotravin, a dokonce ovlivňují počasí. Můžeme začít čerpat z bohatého zdroje. A je velká úleva, že o tom víme.

Čtení této knihy a čerpání z emoční a duchovní síly ovoce a zeleniny představují účinný lék. Jakmile tento lék začneme užívat, pocítíme propojení s matkou Zemí, která nás všechny podporuje. A jakmile se spojíme s andělskou říší, budeme se cítit propojeni také s nebesy. Vrátí se k nám naděje a vitalita.

A to je, milí přátelé, pocit, jako bychom se vraceli domů, do ráje na Zemi.

MUDr. Christiane Northrupová

# ÚVOD

---

Od raného věku vás učí opatrnosti. Začíná to, když jste nemluvně a rodič vás chytí za ruku, která se přiblížila nebezpečně blízko k elektrické zásuvce nebo k ostrému okraji víčka konzervy. Potom vás rodič drží za ruku při prvních pokusech stát na nohách. A pokračuje to – matka vás upozorňuje, abyste si před jídlem myli ruce, učitel vás kárá za to, že běháte po chodbě, strýc vám nedovolí jezdit na kole bez helmy. Pokud v našem dětství vše probíhá tak, jak má, obklopují nás dospělí, již hlídají naše příchody a odchody a nejdůležitější je pro ně naše bezpečnost – dospělí, kteří se o nás starají a kteří nás učí starat se.

Jak rosteme, vnitřně se s těmito lekce mi ztotožňujeme. Při výběru prvního auta na prvním místě zvažujeme bezpečnost. Má kvalitní airbagy? Fungují mu dobře brzdy? Když přemýšlíme, na kterou vysokou školu půjdeme studovat, ptáme se sami sebe, jestli se na koleji budeme cítit bezpečně, jestli se profesori upřímně zajímají o studenty. V určitém období naše obavy narůstají: Zamilujeme se a najednou si děláme starosti o partnerovu bezpečnost. Společně plánujeme budoucnost a prioritou se stává fyzické, finanční a emocionální bezpečí toho druhého.

Po narození dětí se vracíme na začátek, ale ocitáme se v jiném postavení. Tentokrát předáváme lekce my. Některé z nich, jako držet se při přecházení ulice za ruku, jsou staré staletí, zatímco jiné, jako například kyberbezpečnost, jsou typické pro dobu, v níž žijeme. Nakonec se z nás stanou prarodiče, kteří budou dohlížet na další generaci. A jak naši rodiče stárnou, staráme se také o ně. Vždy o sebe vzájemně pečujeme.

Obavy týkající se bezpečí nikdy nekončí. Na noc zamykáme dveře, platíme si pojištění, pořizujeme si domovní alarm. Zkoušíme různé módní diety a doufáme, že nás ochrání před srdečním onemocněním, rakovinou, diabetem. S narůstajícími hrozbami ve světě nacvičujeme hledání úkrytů v budovách a procházíme bezpečnostními rámy. Jsme zvyklí žít ve světě pravidel a nařízení, protože bezpečnost je na prvním místě. Je nám jasné, že bez ní jsme ztraceni.

Tato kniha pojednává o naprosto jiném stupni bezpečí, jehož nutnost si ani neuvědomujeme a které potřebujeme více než kdy jindy. Hovořím o bezpečí našeho zdraví – jinými slovy o přežití. Jsou to věci týkající se toho, jak se přizpůsobit měnící se době, které nás nikdo nemohl naučit. I když jsou naše znalosti velké, *je toho ještě hodně, co potřebujeme vědět.*

## NEJEZTE PODLE ŠKATULEK

V současnosti se údaje týkající se výživy – informace o tom, co se skrývá za strach nahánějícími nemocemi, jako jsou srdeční onemocnění, rakovina, diabetes, Alzheimerova choroba, autoimunitní onemocnění a další, a jak s nimi naložit – zařazují do škatulek. Škatulky v nás probouzejí pocit bezpečí. A působí dojmem, že obsahují všechno a že všechno lze zařadit.

Škatulky klamou. Hrozby ohrožující naši bezpečnost jsou nepředvídatelné, což může potvrdit jakýkoli IT specialista, který se potýkal s počítačovým virem zero-day, nebo záchranář, jenž byl povolán na místo, kde řádl šílený střelec. Bezpečnostní hrozby nejsou omezené škatulkou, což platí i o našem myšlení. Abychom chránili své zdraví, musíme přemýšlet i za hranicemi toho, co je nám známo.

Skutečně chránit se můžeme tak, že budeme jíst potraviny uvedené v této knize.

„Ano, jistě, Anthony,“ slyším hlasy těch, kteří o mých slovech pochybují, „ovoce a zelenina – to je opravdu originální.“ Ještě na mě neházejte shnilá rajčata. Mluvím o něčem jiném. Ovoce a zelenina nepředstavují koníček, kterým se lidé zaměstnají do doby, než vědci vynaleznou velké zbraně, které zachrání planetu. Velkými zbraněmi jsou tyto potraviny. Jejich léčivá síla a schopnost měnit život jsou na úplně jiném stupni, než jakého bylo doposud dosaženo.

Rostlinnou stravu považujeme za samozřejmost. Jíst ji považujeme za nepříjemnou povinnost, jednu z lekcí z dětství, z níž bychom už dávno měli vyrůst. Nebo jsme slyšeli, že bychom se měli vyhýbat košťálové zelenině, lilkovité zelenině a ovoci. Nebo jsme přesvědčení o prospěšnosti ovoce, zeleniny a bylinek, avšak netušíme, jak plně využít jejich léčivou sílu. Existuje spousta názorů na potraviny, ale všechny působí v určitých mezích, které limitují vaši schopnost chránit se před zdravotními hrozbami – a dnes jich existuje mnohem více než kdy jindy. Musíme se tedy více než dříve věnovat prevenci.

Informace na následujících stránkách se vymykají současným škatulkám s výživovými údaji, protože tyto potraviny ovlivňují všechny aspekty vaší duševní pohody. Nejedná se pouze o to, abyste očím dodávali dostatek luteinu nebo kostem dostatek vápníku. Jsou samozřejmě životně důležité pro ochranu zdraví, ale představují pouhý začátek. Jde také o to, že byste vždy měli sníst devět fíků naráz, aby byl jejich účinek maximální, do jídelníčku byste měli zařadit brambory, abyste poznali jejich skutečnou podstatu, a na dlouhou cestu byste si měli vzít datli jako talisman, který vám pomůže sehnat jídlo. Jde o to najít vysvětlení, proč rekordně přibývá onemocnění, od úzkosti po kolitidu a demenci, a jak využívat tyto potraviny s léčivou silou k ochraně zdraví.

Informace pocházející od Ducha často předbíhají vědu, takže budete-li například na následujících stránkách číst, že cibule nezpůsobuje zápach z úst, nýbrž ho zmírňuje, patrně nenajdete vědeckou studii ani odborníka na péči o zdraví, který tvrdí totéž, jelikož to ještě nikdo neví. Duch chápe, že nemáte čas čekat desítky let na výzkum, který toto všechno zjistí. Máte dalších dvacet let trpět bolestmi žaludku a nevědět, že celerová šťáva je nejúžasnější zaživač tonikum? Ne – potřebujete přístup k těmto poznatkům již nyní, abyste se cítili lépe a mohli žít naplno.

Až při čtení knihy narazíte na informaci, kterou jste už někde slyšeli – například že avokádo je složením velice podobné mateřskému mléku –, myslete na to, že v průběhu více než pěta-

dvaceti let jsem sdílel zdravotní informace s desítkami tisíc lidí, kteří se o ně podělili s dalšími, a tak některé myšlenky pronikly k širší veřejnosti. Duch uznává objevy učiněné vědci v oblasti zdraví a potravin a rovněž moudrost týkající se zdraví, která je přítomná už od starověku, a proto na následujících stránkách najdete informace, které opakují některé běžné znalosti o zdraví. Jak jsem již zmínil, Duch je vždy posunuje na vyšší úroveň. Je například známo, že lesní borůvky jsou bohatým zdrojem antioxidantů. Neví se však, že jsou tzv. oživující ovoce, které nás dokáže vrátit do života, když se vše zdá být beznadějně a ztracené.

V podstatě jde o to, co musíte zjistit, abyste mohli začít čerpat ze svého největšího potenciálu. Hledání odpovědí na otázky ohledně duševního a fyzického zdraví, bezpečnosti, ochrany a osvěty vyžaduje velké množství energie. Jsem zde, abych vám sdělil odpovědi, jež se celou dobu skrývají v oddělení ovoce a zeleniny v obchodech.

## POČÁTKY

Ti, kteří mě znají, vědí, že informace získávám od Ducha. Když mi byly čtyři roky, hlas, jenž se představil jako Duch Nejvyššího, mi při rodinné večeři řekl, ať oznámím, že moje babička má rakovinu plic. Netušil jsem, co ten výraz znamená, ale zprávu jsem vyřídil a testy brzo nemoc potvrdily.

Toto byl okamžik, kdy jsem začal pracovat se svým celoživotním darem – nemůžu však tvrdit, že jsem to vždy považoval za dar. Duch mi neustále šeptá do ucha a informuje mě o symptomech, jimiž trpí lidé kolem mě. Duch mě v raném věku naučil skenovat lidi podobně jako magnetická rezonance, která v těle odhalí všechny blokády, infekce, problémová místa, problémy z minulosti, a dokonce rozpoznat zranění duše.

Znamená to, že neustále zaměřuji pozornost na utrpení. Ve světě je ho spousta, více než vidíme v televizních novinách. Existují skryté epidemie u lidí, kteří se potýkají s velkou únavou, psychickou otupělostí, bolestí, závratí a dalšími potížemi, a netuší proč. Někteří lidé se dozvědí strašlivé diagnózy a ztratí veškerou naději. Příliš často nemocní léta trpí, aniž znají příčinu, a mají pocit, že si onemocněli způsobili sami.

Mou prací je říkat pravdu o zdraví. Mým úkolem je poskytovat lidem odpovědi, které lékařská věda ještě nezjistila, a šířit informace napomáhající prevenci nemocí nebo zlepšení stavu nemocných. Mým posláním je učit lidi, jak chránit sebe a své milované před nebezpečími moderního světa – nebezpečími, jichž si nemusí být vědomi. Zpočátku jsem pracoval individuálně s nemocnými a trpícími klienty a také jsem pomáhal lékařům řešit nejtěžší případy. Potom mi Duch sdělil, že je na čase, abych s těmito údaji začal seznamovat širší veřejnost, a tak vznikl můj pořad v rádiu, knihy a akce (prostřednictvím nichž jsem schopen k celému publiku vysílat léčivé světlo). Náplní mého života je předávat důležité informace, které dostávám od Ducha.

V této knize nenajdete citace ani odkazy na vědecké studie, protože vše, co je zde napsáno, pochází od Ducha. O vědeckých studiích jste toho patrně přečetli hodně a nejspíše jste byli zmateni a přemýšleli jste, kterým z protichůdných tvrzení máte věřit. Informace, které tu sdílím, nejsou jen další názor na světě, kde každý má své názory. Je to pravda.

Duch vás chce zbavit nejistoty, nabídnout vám srozumitelné rady, když nevíte, které teorii věřit, a podělit se o informace týkající se zdraví, jež o desítky let předbíhají výzkum.

Duch je živoucí esencí slova *soucit*. Duch soucitu je vyjádřením Božího soucitu s lidstvem. Já jsem obyčejný muž, jenž slyší hlas Ducha jasně a zřetelně, jako by vedle mě stál přítel a hovořil. Každý vzkaz, který obdržím a předám, pochází od hlasu soucitu, místa nejhlubší lásky a empatie k lidstvu. Ten dar jsem si nevybral; byl mi vybrán. Vůbec zde nejde o mě. Odpovědi neznám já, nýbrž Duch. Jediný důvod, proč jsem pomohl léčit desítky tisíc lidí je ten, že Duch mi předává informace. A Duch je poskytuje, aby se vám dostalo pomoci. Jde o vás a o vaše zdraví. Na ničem jiném nezáleží.

## DUCH NA VÁS DÁVÁ POZOR

Když do vyhledávače napíšete „Jaká je nejvyšší hora světa?“, objeví se odkazy na Mount Everest. Pokud zadáte „Jak se dostanu z New Yorku do Kalifornie?“, obdržíte tipy na levné letenky, trasy autem a přesnou vzdálenost v kilometrech. Tato vyhledávání mají společné to, že otázky se týkají probádané oblasti a že získáte jednoznačně správné odpovědi.

Co se stane, napíšete-li do vyhledávače „Co způsobuje Alzheimerovu chorobu?“ Objeví se velké množství odkazů. Na některých stránkách bude uvedeno, že příčina není známa, na jiných najdete seznam možných příčin a rizikových faktorů a několik jich bude nabízet různé rady. Žádná vás nepřesměruje ke správným odpovědím na další otázky jako „Proč ztrácíme své milované kvůli této kruté nemoci?“ – protože je to neprozkoumaná oblast. Místo aby vám výsledky hledání poskytly jasný směr, dovedou vás k jednosměrným ulicím, kruhovým objezdům a slepým uličkám. Nazývám je *nevýsledky, nepravdy, nemoudrost*. Jste-li vytrvalí, možná najdete začátek cestiček vytvořených v divočině – cestiček, které jednou povedou k pravdě. Při hledání příčin chronických zdravotních problémů nenajdete jednoznačné odpovědi.

Možná se ptáte: „Co vás opravňuje tvrdit něco takového?“ Neprojevují neúctu vědě ani bezpočtu lékařských profesionálů, kteří každý den zachraňují své pacienty. Chovám hluboký obdiv k lékařství a všem léčitelským směrům a podporuji vědu. Duch pouze chce, abych vás upozornil, že v dosavadních vědeckých objevech něco chybí. Důkazem toho je více než 200 milionů obyvatel Ameriky, kteří jsou nemocní nebo mají záhadné příznaky. Matka, která leží nemocná v posteli bez odpovědí, příliš unavená, aby se dokázala starat o své děti, a přemýšlí, jak by se mohla uzdravit, mi dá za pravdu. Zeptejte se jí, zda lékařská věda už poskytla všechny odpovědi.

Nemoc není něco, co člověk rád rozebírá. Žijeme v době positivity. Všichni víme, že v dnešním světě je něco v nepořádku – a tak se snažíme držet hlavu vzhůru, vzájemně se povzbuzujeme, abychom si nezoufali, byli veselí, hledáme moudrost a poučení, abychom vše zvládali. Je v tom velká síla. Zároveň však musíme být opatrní, aby v nás neutuchající optimismus nevyvolal neochotu čelit pravdě.

Zjistil jsem, že když lidé zpochybňují epidemii záhadných nemocí, nebo tvrdí, že neexistuje velice častý problém s chybnými diagnózami, nebo věří, že nálepky, jimiž jsou někteří kvůli svým záhadným symptomům označováni, představují odpovědi – a tvrdí tím, že na daném sta-

vu věci není nic špatného –, je to obvykle znamení, že se nepotýkali se závažným zdravotním problémem. Možná je občas bolela hlava, byli nachlazení nebo prodělali infekci močových cest (IMC), které nepovažovali za onemocnění, nebo měli zlomeninu (u níž byly příčina i průběh léčby jasně definovány). Byli ušetřeni těžších nemocí. Neříkám, že se tito lidé chránili před onemocněním tím, že si ho nepřipouštěli. Spíše měli štěstí, že nebyli vystaveni působení faktorů, které oslabí ostatní lidi (faktory, s nimiž se seznámíte v této knize), a tak nemoc považují za něco, co se jich netýká a čemu lze předcházet správným přístupem.

Nemůžeme předstírat, že nepravdy jsou něco víc než hypotézy, že nemocní lidé nejsou opravdu nemocní, nebo že nás nečeká stejný osud, když se nebudeme řídit preventivními opatřeními – těmi, které uvádím v této knize. Nemůžu vám jako čtenáři, lidské bytosti, další duši na této planetě projevít neúctu tím, že vám budu sdělovat nějaké výmysly. Než je možné někoho poučit, dotyčný musí vnímat svět takový, jaký ve skutečnosti je. Moudrost je postavena na základech pravdy.

Pravdou je, že kromě stresu a rychlého životního stylu se potýkáme s velice škodlivými látkami v životním prostředí a patogeny, které nazývám Nemilosrdná čtveřice (a podrobně je popisují v následující kapitole). Jestliže čelíte zdravotnímu problému, trpíte-li nespavostí, bolestí žaludku, závratí, náladovostí, psychickou otupělostí, výpadky paměti, nadýmáním, plynatostí, obsedantními myšlenkami nebo dalšími, v dnešní době běžnými potížemi, není vina na vaší straně. Duch chce, abyste pochopili, že jste si nemoc nezpůsobili sami. Zdravotní problémy jste si nepřivodili negativním myšlením. Jestliže trpíte, není to vaše představivost ani vaše vina. U méně než 0,25 % případů je nemoc psychosomatická – a dokonce i tehdy je příčinou symptomů obvykle skrytý fyzický problém v mozku způsobený faktory Nemilosrdné čtveřice nebo emočním poškozením.

Kromě uznání skutečnosti, že za epidemií chronických onemocnění stojí vnější zdroje, je důležité znát Bohem daná práva týkající se zdraví. S těmito právy jste se narodili, a i když jste o nich nevěděli, náleží vám: Máte právo cítit se dobře. Máte právo na duševní klid. Máte právo na posilující spánek. Máte právo žít bez bolesti. Máte právo vyléčit se z nemoci. Máte právo předcházet nemoci. Máte právo, aby se vám v životě dařilo. Tato práva vám nemůžou být nikdy odebrána. Náleží vám po celý život.

Posláním Ducha je ujistit se, že víte, jak si tato práva chránit. Nejedná se o pravidla, posuzování nebo trest. Duch není žádný kosmický dozor, připravený napomínat vás za to, že nedodržíte pravidla. K čemu by to bylo? Jenom by vás to zařadilo do škatulky, zbavilo pocitu svobody a cítili byste se hůře.

Duch je jako osobní strážce. Jeho prioritou je, abyste život zvládli bez újmy. Znamená to vstřípit vám pocit vlastní hodnoty. Jste stejně důležití jako všichni ostatní. Součástí ochrany vaší osoby je upozornění na hrozby, které by mohly narušit váš klid a bezpečí, a rady, jak se můžete od těchto hrozeb oprostit. Pravidla, která jsme se doposud naučili, nestačí.

Jako člen bezpečnostního týmu Ducha mám povinnost podělit se o všechny informace, které vám pomůžou chránit sebe, své děti a vnoučata. Jsou to lekce pro novou dobu, tajemství, jež nikdy neměla být tajemstvími. Je na čase začít čerpat z moudrosti, která vám měla být neustále k dispozici.

## JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Kdykoli si pořídíte drahou praktickou věc, obvykle k ní bývá přiložen manuál. Manuály však nikdy neobsahují celý příběh. Koupíte-li si například novou čtyřkolku, nezáleží na tom, jaká bezpečnostní pravidla jsou v manuálu napsána, stále je možné, že se zraníte, jestliže se na cestě objeví překážka. Manuál vám neradí, co máte udělat, pokud vjedete na zamrzlou louži, ve stejný okamžik z lesa vyběhne liška a čtyřkolka začne smykovat.

Stejně tak dostupné informace týkající se zdraví nejsou úplné. Není to proto, že je někdo zatajuje – lékařská komunita ještě nenašla vysvětlení, proč v současnosti tolik lidí sužuje únava, psychická otupělost a různé chronické nemoci.

Tato kniha obsahuje co možná nejvíce pravdivých, podrobných použitelných informací o zdraví. Má vás upozornit na kluzké plochy a nebezpečná rozptýlení. Má vám pomoci dozvědět se co možná nejvíce, abyste ze čtyřkolky nespadli.

První část „Povstání z popela“ je rychlokurz o tom, jak jsme dospěli do této zlomové chvíle v historii zdraví a jak se s ní vyrovnat. První kapitola „Zachraňte se: Pravda o tom, co vám škodí“ seznamuje s Nemilosrdnou čtveřicí a dalšími hlavními rizikovými faktory ovlivňujícími zdraví, zatímco v následující kapitole „Adaptace“ je vysvětleno, proč jsou potraviny s léčivou silou odpovědí. Poslední kapitola první části „Potraviny pro duši“ objasňuje emoční a duchovní stránku potravin – včetně toho, proč se nemusíme vyhýbat představě utěšujícího jídla.

Toto je základ pro druhou část nazvanou „Svatá čtveřice“, která je vlastní podstatou knihy. Najdete tam nejdůležitější informace od Ducha týkající se padesáti nejléčivějších a transformujících potravin na světě, rozdělených do čtyř kategorií: ovoce, zelenina, bylinky a koření a potraviny z volné přírody. Každá obsahuje podrobnosti o přínosech pro zdraví, seznam nemocí a symptomů, při nichž obzvláště pomáhají, jejich působení na emoční a duchovní rovině a několik tipů, jak je používat. Popisy nejsou úplné – na každou potravinu by byla zapotřebí jedna kniha. Předávám vám nejdůležitější údaje, které mi Duch sdělil, a po přečtení knihy budete mít padesát nových přátel.

Ke každé potravíně jsem přidal recept, jelikož mnoho lidí používá ovoce a zeleninu spíše tradičním způsobem, což znamená, že je obvykle jedí s ingrediencemi, které škodí zdraví. Jak by vám například chutnaly brambory, kdybyste je neosmažili v pochybném oleji a nepřidali k nim kysanou smetanu a kousky slaniny? I na tuhle otázku najdete odpověď.

Až si přečtete vše, co potraviny s léčivou silou nabízejí, nalistujte třetí část „Vyzbrojte se pravdou“, kde najdete další tajemství, jak zvládat život v dnešním světě. Dozvíte se o souvislostech mezi ovocem a neplodností, kterým módním trendům a potravinám se máte vyhýbat, a nechybí tam jedno z mých oblíbených témat, andělští pomocníci, kteří na nás dohlížejí.



## DOKÁŽETE TO

Jsem si jistý, že dříve jste si v oblasti zdraví připadali zmatení. Určitě jste váhali, zda věřit (nepravdivým) tvrzením, že brokolice způsobuje strumu, nebo doporučením, ať ji jíte, protože působí preventivně proti makulární degeneraci. (Odpověď: Jezte brokolici.) A patrně jste zvažovali, jestli máte při nachlazení vynechat pomerančový džus, jelikož cukr údajně živí viry, nebo ho pít, protože vitamín C posiluje imunitní systém. (Odpověď: Pijte pomerančový džus.) Existuje mnoho protimluvů, rozporuplných zpráv, módních výstřelků. Je nemožné poznat, čemu věřit. Kdyby mě životem neprovázel hlas Ducha, ani já bych netušil, čemu mám věřit.

Vždy mě uklidňovalo vědomí, že odpovědi jsou k dispozici. *V tomto světě existuje záchytný bod, kterého se můžete držet.* Jsou to informace od Ducha, které vám neproklouznou mezi prsty jako písek. Budete-li dodržovat doporučení od Ducha uvedená v této knize, váš život se může výrazně změnit k lepšímu. Byl jsem toho mnohokrát svědkem u lidí, kteří se na mě obrátili. Posvátná, léčivá síla potravin je to, k čemu se Duch vždy vrací.

Zvládnete to. Dokážete se spojit s osobou, již ve skutečnosti jste. Budete muset zapomenout informace, jež jste slyšeli dříve, a osvojit si nové myšlenky. Nejvíce ze všeho je však zapotřebí důvěra.

Velice dobře si uvědomuji, že nejhorší způsob, jak někoho přesvědčit, aby věřil vašim informacím, je říct: „Věř mi.“ Důvěra se získává postupně. Poprvé také hned nevyskočíte na koně a nepojedete tryskem – obzvláště ne, když víte, že je těžko zvladatelný. Místo toho budete mezi sebou a koněm pomalu budovat pouto důvěry.

Jestliže jste měli pochybnosti o léčivých, transformačních účincích ovoce a zeleniny, patrně po přečtení knihy nezměníte své stravovací návyky přes noc. Všichni jsme se naučili být opatrní, pokud jde o to, čemu budeme důvěřovat.

Navrhuji vám tedy, abyste si přečetli následující stránky a důkladně o nových informacích přemýšleli. Věnujte pozornost tomu, jaké pocity ve vašem srdci probouzejí informace, že plodiny rostoucí na Zemi jsou dary, které nám věnoval Bůh pro záchranu lidstva. Vnímejte tuto skutečnost naplno, jako byste trávili čas s koněm, hladili ho po hřívě a pociťovali jeho skutečnou povahu.

Doufám, že brzo zjistíte, že vše do sebe zapadá. Doufám, že pochopíte, že na vás neustále dává pozor laskavá božská síla, která vás vede do tohoto období ve vašem životě – období, kdy byste konečně mohli nasednout na bílého koně a nechat se odvézt dál, než jste si kdy představovali.





———— ČÁST I ————

# POVSTÁNÍ **Z POPELA**



# Pravda o tom, co vám škodí

---

V současnosti panuje ve světě velký strach, obzvláště pokud jde o zdraví. Děsíme se rakoviny, Alzheimerovy choroby, lymské nemoci, roztroušené sklerózy (RS), neplodnosti, diabetu, amyotrofické laterální sklerózy (ALS). Obáváme se, že ztratíme vitalitu, nebudeme schopni podávat nejlepší výkony, nebudeme se rozvíjet, budeme trpět bolestí a promeškáme život. Bojíme se nevysvětlitelných symptomů, které v lidech probouzejí pocit ztracenosti a beznaděje. V noci nespíme a obáváme se, že naše děti, rodiče, přátelé a partneři zemřou na strašlivé nemoci. Nebo si nechceme nic takového připustit.

Nebudu vám říkat, že stačí jenom začít myslet pozitivně, že skutečný problém je strach, a když ho dokážete ovládnout, bude vám dobře. Pravdou je, že máme právo se strachovat. Jsme náchylnější k nemocím více než kdy jindy. Jedním z nejrozšířenějších zdravotních problémů naší doby se staly chronické nemoci. Kromě výše zmíněných onemocněných lidí v rekordním počtu trpí revmatoidní artritidou (RA), chronickým únavovým syndromem (CHÚS), poruchami štítné žlázy, fibromyalgií, poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), autismem, autoimunitním onemocněním, Crohnovou chorobou, kolitidou, syndromem dráždivého tračníku (SDT), nespavostí, depresemi, obsedantně kompulzivní poruchou (OKP), migrénou – a neví proč. Lidé se potýkají s únavou, váhovým přírůstkem, bolestí, nervovou bolestí, kožními problémy, otupělostí, zažívacími problémy, výkyvy tělesné teploty, bušením srdce, závratí, tinnitusem, svalovou slabostí, vypadáváním vlasů, výpadky paměti, úzkostí – a když navštíví lékaře, nedozvědí se pravou příčinu. Obvyklé vysvětlení, že problémy způsobuje nevyrovnaná hormonální hladina nebo nedostatek vitamínu D, jim neposkytne záchytný bod. Tito jedinci jsou odsunuti na vedlejší kolej, jsou přinuceni zapomenout na své sny a soustředit se na jediný úkol, kterým je přežití. Někdy tento boj prohrájí.

Čelíme epidemii *záhadných* nemocí. Není to termín, který se vztahuje pouze na šest dětí z Idaha, které onemocněly nevysvětlitelnou nemocí dýchacího ústrojí. Jak jsem napsal ve své první knize, záhadná nemoc je nevysvětlitelný zdravotní problém – a je jich spousta. V USA trpí záhadnou nemocí více než 200 milionů lidí. Nálepky, kterými lékařská obec tyto potíže označila – například Hashimotova tyreoiditida, diabetická neuropatie, chronický únavový syndrom (CHÚS) a podobně –, vás možná přesvědčily, že věda našla vysvětlení. Nenechte se oklamat. Rakovina a další chronické nemoci zůstávají hlavními zdravotními záhadami.

Toto není kritika lékařského establishmentu. Lékaři (alternativní, tradiční, funkční a holistické medicíny) jsou hrdinové. Lékaře obdivuji! Bez nich bychom byli ztraceni! Stojí za některými z nejdůležitějších objevů moderní doby. Snaží se co možná nejlépe využít informace, které mají k dispozici. Výzkum však skutečné příčiny těchto záhadných nemocí a symptomů neodhalil. A tak se nám v této oblasti stále nedaří dosáhnout pokroku. Některé poznatky a studie upadnou do zapomnění, nejsou dostatečně financované, nebo se dokonce zatajují.

Jak se řítíme časem kupředu, ztratili jsme schopnost vnímat. Nikdo nemá šanci dozvědět se pravdu, protože se držíme starých teorií o chronických nemocech. Na prvním místě je mašinerie lékařského průmyslu, v níž lidé nemají na vybranou, jelikož jim jsou vnucovány zastaralé mylné teorie. A řídí se jimi lidé, kteří nemají k dispozici lepší informace. Nakonec se ocitají v temnotě, následkem čehož trpí masy. Možná to zní krutě, ale chci, abyste si toho byli vědomi. Pravdou je, že po mnoho desetiletí dochází k utrpení, jelikož příčiny a léčba mnoha nemocí jsou neznámé nebo nesprávně pochopené. Když nebudeme otevření novým názorům, vybaveni informacemi a chráněni, můžeme být také uvedeni v omyl a trpět.

Chcete-li tohoto osudu ušetřit sebe a své milované, musíte se dozvědět, co se opravdu děje. Je to jediný způsob, jak ukončit koloběh utrpení a strachu. A právě proto jsem napsal tuto knihu.

## ČAS NA PRAVDU

Hovořit o pravdě není vždy snadné. Vezměte si svůj osobní život: máte-li určité vzorce chování nebo fixace, o nichž víte, že vám neprospívají, snažíte se jim čelit, nebo je instinktivně stále opakujete a předstíráte, že je vše v pořádku? Ke stejnému druhu popírání dochází v medicíně, avšak v mnohem větší míře: Uvědomujeme si, že na světě je v oblasti zdraví něco špatně, jelikož miliardy lidí se necítí dobře. A čas od času odhalíme důvody, *proč* lidé trpí: například před půl stoletím se zjistilo, že kdysi vychvalovaný insekticid dichlordifenyiltrichloretan (známý jako DDT) poškozuje lidské zdraví. Rtuť, která se kdysi používala k léčení, je již dlouho považována za toxickou. Nenapadlo by vás tedy, že obojí je již minulostí?

Minulosti však nemůžeme tak snadno uniknout. DDT stále zůstává v životním prostředí a v našich tělech a i dnes způsobuje onemocnění, dokonce i u lidí, kteří se narodili dlouho poté, co byl tento insekticid zakázán. Tisíce let stará rtuť koluje v současných generacích. Toto jsou pouhé dva příklady faktorů, které musí lékařský výzkum ještě probádat. (Brzo uvedu více.) Dokud nezaměříme pozornost na to, co se stalo v minulosti, minulost trvá a opakuje se. Předstíráním, že špatné časy skončily, nečiníme žádný pokrok.

Pokroku nedosahujeme ani předstíráním, že v současnosti vedeme zdravější život. Je to jenom iluze, protože počet obyvatel na zeměkouli exponenciálně narostl. Mezitím vlna dosáhla vrcholu. Navštívíte-li domov důchodců, zjistíte, že je v něm méně obyvatel ve věku mezi devadesáti a sto lety, než jich bylo před třiceti lety, a že se tam stěhují stále mladší lidé. Za dvacet let bude tato proměna zcela očividná. Budete slyšet a číst o dramatické změně v délce života. Děti z populační exploze už čelí mnohem více život ohrožujícím nemocem než generace jejich rodičů. Ačkoli se stále vyvíjejí nové technologie pro záchranu života, jeho délka se neprodlužu-

je, nýbrž zkracuje. A pro ty, kteří se dožijí pokročilého věku, nebude delší život často znamenat život ve zdraví. Léky a lékařské postupy sice dokážou v některých případech život prodloužit, někdy však za cenu protahování utrpení.

Vyvolávají ve vás zprávy v televizních novinách obavy z přelidnění? Přelidnění nebude představovat zásadní problém. Naopak bude obtížné zabránit poklesu počtu obyvatel. Je to dosti ponurá vyhlídka: kratší délka života, neobjasněná neplodnost, více chorob, kterými bude trpět více lidí.

Jedna taková nemoc, rakovina prsu, v současnosti děsí každého. Některé ženy si nechávají dělat genetické testy a podstupují dvojistou mastektomii v případě, že mají genovou mutaci BRCA1 nebo BRCA2. Tato obava je opodstatněná; za třicet let budou mít prakticky všechny ženy, které se narodí, jistě, že onemocní rakovinou prsu. Pokud nebudou vědět, jak se chránit.

A proto je pravda velice osvobozující. Čtení následujících stránek, kde popisují rizika doby, v níž žijeme, vás možná přinutí k vážnému zamyšlení, avšak odměnou bude váš život. Budete-li vědět, že Nemilosrdná čtveřice dennodenně ohrožuje vaše zdraví, můžete to riziko snížit. Jestliže pochopíte, jak nebezpečná je dnešní doba plná stresu, můžete se osvobodit z adrenalinové pasti. A když zjistíte, jak vás můžou konkrétní potraviny zachránit, vše se změní.

## NEMILOSRODNÁ ČTVEŘICE

Chcete-li poukázat na to, jak výrazně se situace ve světě zhoršila, zaměřte se na radiaci, toxické těžké kovy, virovou explozi a DDT. Nazývám je Nemilosrdnou čtveřicí, protože během desetiletí, staletí a tisíciletí, kdy se rozvíjely, neprojevily žádný soucit. Samy o sobě nebo společně ničí naše těla, přiměly nás pochybovat o vlastním zdravém rozumu a jako společnost nás tlačí ke kritické hranici.

Tyto čtyři faktory jsou zodpovědné za současnou epidemii záhadných nemocí. Některé, jako rtuť, páchají škodu tisíce let. Ostatní, například DDT, považujeme za záležitost nedávné, avšak přitom dosti vzdálené minulosti. Po staletí události a objevy, jako třeba průmyslová revoluce a vynález rentgenu, představovaly body zlomu, období, kdy se jeden nebo více z těchto faktorů obzvláště hojně využívaly, aby nás nakonec dovedly na okraj propasti.

Nemilosrdná čtveřice jsou neviditelní vetřelci v našich životech, neznámo, které nás v noci nenechá spát, důvod, proč se život stal tak náročný a nepředvídatelný. Když jsem psal první knihu o různých chronických nemocech, u každé jsem zmínil minimálně jeden z těchto faktorů. Jsou totiž velmi rozšířené a nebezpečné.

V současnosti si děláme iluze, že to, co neznámo, nám nemůže ublížit. Kamkoliv se podíváme, mnoho lidí sužují úporné symptomy nebo vážné nemoci, ale raději se tím nezaobíráme příliš do hloubky a doufáme, že když si budeme udržovat určitý odstup, nepostihne nás stejný osud. Rychle zapomínáme na nebezpečí, o nichž slýcháme. Faktory Nemilosrdné čtveřice jsou ukázkový příklad; vzhledem k tomu, že radiaci, toxické těžké kovy, viry nebo DDT nevidíme a každý den neplní novinové titulky, říkáme si, že o nich nemusíme přemýšlet. Zapomínáme na staré chyby společnosti a míříme kupředu, aniž se zastavíme, abychom si uvědomili, že bez zkoumání minulosti riskujeme, že se dopustíme stejných i nových chyb.