

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

ŠŤÁVA Z ŘAPÍKATÉHO CELERU

VŠECHNO, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O SUPERLÉKU, KTERÝ
LÉČÍ STŘEVA, ZMÍRŇUJE PORUCHY ZAŽÍVÁNÍ, VYROVNÁVÁ
HLADINU CUKRU V KRVI, KREVŇÍ TLAK, HMOTNOSTNÍ
VÝKYVY A FUNKCI NADLEDVIN A NEUTRALIZUJE
A ODSTRAŇUJE TOXINY Z JATER A Z MOZKU.



— ANTHONY WILLIAM —

 metafora®

Od autora bestsellerů *Mystický léčitel*, *Mystický léčitel:
Léčivá síla ovoce a zeleniny*, *Štítná žláza a její léčba* a *Játra a jejich léčba*.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

ŠŤÁVA

Z ŘAPÍKATÉHO CELERU

*Nejmocnější medicína naší doby
vyléčila miliony lidí na celém světě*

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 stranách 106, 107, 181, 183, 185, 187 © Depositphotos

MEDICAL MEDIUM CELERY JUICE

Copyright © 2019 by Anthony William

Originally published in 2019 by Hay House, Inc. USA

Translation © Eva Fuková, 2019

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-415-2 (pdf)

ISBN 978-80-7625-072-7 (print)

Pro miliardy lidí na planetě,
kteří se potýkají s jakýmkoli
zdravotním problémem.
Je vaším právem být vyslyšeni,
bráni vážně a mít svobodu léčit se.

— Anthony William, mystický léčitel

„Celerová šťáva je paprskem světla
pro nás všechny tady na Zemi, odpověď pro ty,
kdo vzdali hledání odpovědí.“

— Anthony William, mystický léčitel

OBSAH

Kapitola 1	Proč celerová šťáva?	9
Kapitola 2	Prospěšné látky v celerové šťávě	20
kapitola 3	Symptomy a onemocnění	35
Kapitola 4	Vše, co potřebujete vědět	103
Kapitola 5	Léčebné pročištění	133
Kapitola 6	Léčení a detoxikace	140
Kapitola 7	Fámy, obavy a mýty	153
Kapitola 8	Další rady	171
	DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE	174
Kapitola 9	Alternativy celerové šťávy	179
	OKURKOVÁ ŠŤÁVA	180
	ZÁZVOROVÁ VODA	182
	VODA S ALOE VERA	184
	CITRONOVÁ NEBO LIMETKOVÁ VODA	186
Kapitola 10	Posun v léčení	189
	<i>Poděkování</i>	207
	<i>O autorovi</i>	211

„Vy jste největším odborníkem na své zdraví
a váš příběh je důležitější, než tušíte.

Někdo teď čeká na váš příběh,
aby mohl objevit tento lék, jenž mění život.“

— Anthony William, mystický léčitel

Proč celerová šťáva?

Celerová šťáva pomáhá léčit miliony lidí.

Opravdu? Celerová šťáva? pomyslíte si patrně, jestliže jste o ní ještě neslyšeli, a možná i když jste o ní slyšeli.

Opravdu. Celerová šťáva.

Ta nezajímavá zelenina, která uvadá v mojí lednici?

Ano. Přehlížená, nedoceněná, málo používaná bylina (ano, bylina), kterou znáte z tuňákového salátu, jako součást nádivky nebo jako řapíky namazané sýrem nebo různými pomazánkami, má silnější léčivé účinky, než kdo tuší – stačí vědět, jak ji správně používat.

Několik desetiletí doporučuji celerovou šťávu jako léčivý elixír, který nemá obdoby. Ať už člověk potřebuje zmírnit konkrétní zdravotní potíže, nebo získat opět energii, celerová šťáva představuje odpověď. Po celou tu dobu jsem mohl sledovat, jak mění životy lidí k lepšímu.

O celerové šťávě jsem se poprvé zmínil ve své první knize *Mystický léčitel*, a jelikož má všestranné účinky, píšu o ní i ve třech dalších. Komunita Mystického léčitele mě mile překvapila tím, že si tyto informace týkající se léčení vzala k srdci. Když její členové na celém světě sami na sobě zjistili, že celerová šťáva skutečně funguje, začali ji propagovat a sdílet své zkušenosti. Desítky tisíc lidí uveřejňovaly fotografie před a po – jejich pokožka byla jasnější, oči zářivější, těla pevnější, vrátila se jim vitalita – nad nimiž byste žasli. Jejich příběhy, kdy někteří líčí, jak jim zachránila život, ohromí ještě víc. Ti, jež kdysi bojovali a nyní jsou zdraví, poskytli nesmírnou podporu svým přátelům i cizím lidem. V oblasti léčení tak nastal posun.

Jelikož je celerové šťávě věnována velká pozornost, může se zdát, že jde o další pomíjivý trend. Ujišťuji vás, že to žádný chvilkový módní výstřelek není.

Nevznikl díky financování zájmovými skupinami jako ostatní zdravotnické trendy, nýbrž proto, že se lidé skutečně uzdravují. V současnosti je celerová šťáva dokonce potřebnější než před mnoha lety, kdy jsem ji začal doporučovat. A v následujících desetiletích bude ještě nezbytnější. Když tuto knihu odložíte a vezmete ji do ruky za několik let, stále bude obsahovat léčivou pravdu. Nenahradí ji nové teorie týkající se stravy a výživy; celerová šťáva zůstane nejdůležitější potravinou, kterou můžete kdykoli zařadit do svého jídelníčku pro uchování zdraví a vitality. Zdravotnické módní trendy nemají dlouhé trvání, protože nikdy neposkytly správnou odpověď. Celerová šťáva je jiná: věčná a ryzí.

ZAČÁTKY CELEROVÉ ŠTÁVY

Poprvé mi Bůh poradil, abych doporučil celerovou šťávu, v roce 1975, když si moje příbuzná při pádu ze schodiště poranila záda a bylo nutné zmírnit zánět. A v roce 1977 jsem ji doporučil rodinnému příteli, jenž trpěl refluxem jícnu.

Ve třinácti letech jsem si našel brigádu a dva roky v místním supermarketu doplňoval zboží. Tam jsem začal zákazníkům, kteří o to požádali, poskytovat rady týkající se zdraví. Zavedl jsem je do oddělení ovoce a zeleniny a podle jejich symptomů a onemocnění jim vybral konkrétní druhy. Šéf se mě zeptal, co by těm lidem ještě víc pomohlo. „Potřebuji odšťavňovač,“ odpověděl jsem a vedoucí ho koupil.

Kdykoli to stav zákazníka vyžadoval – ať už měl artritidu, dnu, diabetes, záživací problémy, nebo trpěl jinými symptomy a nemocemi –, umyl jsem svazek řapíkatého celeru, odšťavnil ho a dotyčnému podal hrnek čisté šťávy. Obvykle jsem připravil magické množství 480 ml a tento bylinný lék museli vypít hned na místě. Jestliže byl někdo přecitlivělý, poradil jsem mu, aby si párkrát lokl, dál šťávu popíjel během nakupování a dopil ji v autě nebo doma. Šéf řekl pokladním, aby šťávu markovali v ceně svazku řapíkatého celeru. Někteří zákazníci pocítili zlepšení zdravotního stavu už při odchodu ze supermarketu.

Stále dokola jsem slýchal otázku: „Máte něco, čím si můžu šťávu osladit?“ Mnoho lidí tenkrát o odšťavňování nic nevědělo, a proto představa čerstvé zeleninové šťávy, natož čerstvé celerové šťávy, jim byla naprosto cizí. Ti, kteří o možnosti odšťavňování věděli, chtěli šťávu dochutit mrkví, jablkem nebo červenou řepou. „Celerová šťáva by ztratila účinnost. Narušil by se mechanismus léčení, který za-

jišťují sodíkové seskupené soli," objasňoval jsem. (Více o seskupených solích už za chvíli.)

Někdy rodiče dávali šťávu také dětem. Mělo-li dítě kašel, připravil jsem pro něj celerovou šťávu. Rodiče mi věřili, jelikož viděli, že nápoj pomáhá. Když dítě snědlo v obchodě sáček bonbonů a brečelo, odšťavnil jsem řapíkatý celer, dal mu napít šťávy a ono se během chvilky zklidnilo. Šťáva rychle vyrovnala rozkolísanou hladinu cukru v krvi.

Neustále jsem odbíhal k odšťavňovači, abych ho vyčistil a připravil další a další šťávu. Kromě toho jsem poskytoval zákazníkům rady týkající se zdraví, takže šéf musel pověřit někoho jiného, aby místo mě doplňoval zboží. Byl vstřícný a řekl mi, že nikdy předtím neobjednával tolik řapíkatého celeru.

O několik let později jsem začal pořádat přednášky v prodejnách zdravé výživy v různých částech země. Vyprávěl jsem lidem, jejichž počet býval mezi padesáti a pěti sty, o silných léčivých účincích čisté celerové šťávy. To bylo v devadesátých letech minulého století. Jelikož tenkrát mělo odšťavňovač relativně málo lidí, ukazoval jsem jim, jak připravit šťávu v mixéru. Pokud někdo neměl odšťavňovač ani mixér, poradil jsem mu, aby žvýkal řapíky celeru a dužinu vyplivl. Léčivé účinky sice nebyly stejné – člověk nedokáže žvýkat takové množství celeru –, ale bylo to lepší než nic. Aby ho nebolela čelist, doporučil jsem rozdělit si porce celeru na celý den.

Když jsem nadnesl téma celerová šťáva, lidé se často zatvářili udiveně. Tehdy se šťávy připravovaly z červené řepy, mrkve a jablek, někdy se přidala okurka a jen výjimečně několik řapíků celeru. Čistá celerová šťáva nedávala lidem smysl. Ani jim nepřípadala chutná.

Ale aspoň řapíkatý celer považovali za zdravou potravinu, protože slyšeli, že ho lze přidávat do salátů a polévek. Někteří se zmínili o celerovo-mrkvovém vývaru, který dělávala jejich babička. Jiní dokonce věděli, že celer se pro své léčivé účinky používal už v dávné minulosti – ačkoli tehdy se spíše jednalo o celer bulvový, známý také jako hlíznatý. Bulvový a řapíkatý celer jsou dvě různé rostliny ze stejné čeledi. Bulvový, který je kvůli vzhledu často přirovnáván k tuřínu, se neodšťavní, protože živiny z kořene jsou využitelné pouze po uvaření. Syrový je velmi těžko stravitelný. Ani uvařený nedodá tělu to, co řapíkatý celer nebo šťáva z něj.

I když měli na řapíkatý celer lidé různý názor – a přiznejme si, že o něm nikdo moc nepřemýšlel –, celerová šťáva pro ně byla něco nového. Řapíkatý celer a cele-

rová šťáva jsou dva různé pojmy se dvěma různými významy. Čerstvá celerová šťáva se nikdy nepoužívala k léčebným účelům, a už vůbec ne v těchto dávkách. Jestli si někdo odšťavnil svazek řapíkatého celeru, tak jen proto, že ho našel uvadající v lednici. A s největší pravděpodobností k němu přidal několik mrkví nebo jablko.

Když jsem doporučil celerovou šťávu, setkal jsem se s dost skeptickou odezvou. Převážně jsem slýchal: „Celerová... šťáva?“ Lidé zastávali názor, že řapíkatý celer je nejlepší namáčený do dipu nebo jako jedna z mnoha surovin v nějakém receptu, a přesvědčit někoho, že má čistá celerová šťáva léčivé účinky, mi někdy připadalo jako téměř nadlidský výkon. Lékaři ho odmítli zvážit jako alternativu.

Výsledky u lidí, kteří léčení celerovou šťávou brali vážně, byly ohromující. Pokračoval jsem v přednáškových turné, v malých rodinných obchůdkách zdravé výživy, ve velkých prodejnách zdravé výživy, v malých divadlech, a dokonce v suterénech kostelů jsem lidem ukazoval, jak udělat celerovou šťávu, a šířil zprávy o jejích léčivých účincích společně s ostatními informacemi, které sdílím v knihách série *Mystický léčitel*.

Po jedné takové předváděcí akci na počátku devadesátých let 20. století za mnou přišla žena na prahu třicítky.

„Bojuji se závislostí,“ oznámila mi. „Se závislostí na všem. Mám adiktivní osobnost.“

„V tom případě byste měla denně vypít 960 ml celerové šťávy,“ doporučil jsem jí.

O měsíc později jsem měl přednášku v téže prodejně. Z davu asi osmdesáti nebo devadesáti lidí vystoupila ona žena a zamířila ke mně. „Pamatujete si na mě?“ zeptala se.

„Potýkala jste se se závislostí,“ odpověděl jsem. „Jak se vám daří?“

„Vyléčil jste mě.“

„Opravdu?“

„Ano. Doporučil jste mi celerovou šťávu.“

„Takže vás vyléčila *celerová šťáva*,“ podotkl jsem. „Pijte ji i nadále.“

„Od dětství jsem nezažila jediný měsíc, kdy bych nebojovala se závislostí,“ dodala ještě. „Nikdy ji nepřestanu pít.“

V průběhu let jsem zjistil, že celerová šťáva oplývá výjimečnou schopností přerušit začarovaný kruh. Ať už se jednalo o závislost na jídle jako dorty, sušenky a brambůrky, přejídání, zneužívání rekreačních drog, závislost na lécích, vzteku, kouření nebo čemkoli jiném, člověk často nejprve trpěl úzkostmi nebo depresí.

A pokud jimi netrpěl, závislost k nim mohla vést. Myšlenkové a pocitové vzorce, které způsobovaly určité chování, a chování, které vyvolávalo určité myšlenky a pocity, se mohly zdát nezastavitelné. Celerová šťáva poskytla úlevu, odstranila současně závislost, úzkost a depresi a pomohla, aby se člověk opět postavil na nohy.

Přesto vždy existovali pochybovači. Během přednášek jsem často z tváří přítomných vyčetl: Řapíkatý celer? Jak by to mohlo být možné? Řapíkatý celer je k ničemu. Někdy se lidé smáli. (Stále se smějí, ale protože stále víc a víc lidí veřejně vypráví svůj příběh, řapíkatý celer se už nestává terčem posměchu tak snadno.) Někteří lidé, kteří přišli na moji přednášku nebo mě navštívili, nechtěli přestat pít mrkvovou šťávu nebo se zbavit závislosti na lécích.

Jiní otevřeně říkali: „Jsem nemocný. Prošel jsem si peklem. Sotva jsem se sem dnes dovlék. Cítím se tak mizerně, že se sotva držím na nohou.“ Jedna věc byla tenkrát stejná jako nyní: když se někdo necítí dobře, využije příležitostí, jichž by nikdy předtím nevyužil.

„Co jste vyzkoušel?“ ptal jsem se.

„Všechno. Nic nefungovalo. Zkusím cokoli,“ zněla odpověď.

Doporučil jsem tedy celerovou šťávu.

„Dobře. Ačkoli pochybuji, že mi pomůže, a nejspíš mi nebude chutnat, začnu ji pít,“ odpovídalo těch pár statečných duší.

Lidská touha uzdravit se je tak silná, že lidé v naději, že objeví něco, colepší jejich zdravotní stav, překonají jakoukoli překážku a vyzkoušejí různé metody, jež nejsou součástí hodnotových žebříčků konvenční, a dokonce ani alternativní medicíny. Ti, kteří vyzkoušeli celerovou šťávu, se dočkali bohaté odměny. Ti, kteří dodržovali rady uvedené v této knize a začali každý den pít 480 ml celerové šťávy nalačno, byli z jejich prospěšných účinků téměř v šoku. Konečně se začali uzdravovat a ani ve snu by je nenapadlo, že by se někdy mohli cítit tak dobře. Celerová šťáva zůstala tajným lékem, jež jsem nepřestal doporučovat. Na konci devadesátých let minulého století jsem byl svědkem, jak celerová šťáva pomáhá tisícům lidí. Neexistoval symptom, onemocnění, choroba, porucha nebo nemoc, na niž by neúčinkovala. Nikdy nezklamala.

Roky ubíhaly, stále jsem doporučoval celerovou šťávu a komunita Mystického léčitele se rozrůstala. Lidé si začali pořizovat odšťavňovače, džusové bary nabývaly na oblibě a celerová šťáva byla dostupnější. Od doby, kdy jsem začal doporučovat celerovou šťávu v supermarketu, do roku 2015, kdy jsem vydal svoji první

knihu, jsem poskytl rady týkající se zdraví statisícům lidí a viděl jsem, že celerová šťáva představuje základní aspekt jejich léčby.

Série Mystický léčitel přinesla nový příliv členů komunity. Celerová šťáva vždy představovala pravdu, kterou jsem mohl předat lidem, a proto jsem se o ní zmiňoval v každé knize. Čtenáři celerovou šťávu vyzkoušeli, zjistili, že jim opravdu pomohla, a díky technologickému pokroku mohli zveřejnit své příběhy a vzájemně se inspirovat. S narůstajícím počtem lidí, kteří pijí celerovou šťávu a sdílejí své zkušenosti, šíření informací o jejích léčivých účincích nabíralo na obrátkách.

Najednou víc lidí na celém světě přicházelo k džusovým stánkům a žádalo celerovou šťávu. „Celerovou šťávu?“ divily se zmatené prodavačky. Ačkoli mnoho let několik hodin denně připravovaly různé šťávy, o celerové nikdy neslyšely a nechápaly, proč ji někdo chce. V obchodech docházel řapíkatý celer, protože lidé, kteří si dělali šťávu doma, ho nakupovali do zásoby. Náhlá poptávka po řapíkatém celeru šokovala jeho pěstitele. Jelikož celerová šťáva pomáhala lidem, zájem o zeleninu se zvyšoval.

Nyní celerová šťáva konečně pronikla do hlavního proudu jenom proto, že funguje. Objevuje se na menu džusových barů a všude se o ní píše. Je skvělé, že prospívá více a více lidem, ale pozornost, jež jí je věnována, přinesla i několik mylných informací. To trochu ztěžuje situaci těm, kdo si nejsou jistí, čemu by měli věřit a jakými radami by se měli řídit. V této knize předávám informace o celerové šťávě od původního zdroje, které poskytují odpovědi na co možná nejvíc otázek a vysvětlují její léčivé účinky, abyste se – důkladně poučení – mohli posunout dál.

ZMĚŇTE NÁZOR NA ŘAPÍKATÝ CELER

Než se seznámíme s úžasnými léčivými účinky celerové šťávy – a také s důležitými radami, jak ji co nejlépe využít –, budeme si chvíli povídat o řapíkatém celeru. Řapíkatý celer nemá nejskvělejší pověst. Samozřejmě ho považujeme za prospěšný. Hezký základ pro arašídové máslo a hrozinky, křupavá součást vajíčkového salátu, vhodná surovina do polévky, příloha pikantních kuřecích křidel nebo dekorace koktejlu Bloody Mary. Slyšeli jsme o modelkách, které jedí řapíkatý celer, aby si udržely váhu. Považujeme ho za zdravý hlavně proto, že má málo kalorií, nebo je dokonce výživný, jestliže ho babička přidávala do zeleninového vývaru.

Kdybyste se stali členem speciální jednotky, která má najít nejlepší lék na Zemi, pravděpodobně byste se ho vydali hledat do džungle. Řapíkatý celer by vás nena-
padl, přestože představuje jednu z nejlepších odpovědí planety.

Chápu, že může být poněkud obtížné uvěřit, že je řapíkatý celer tak zdraví pro-
spěšný. Ten obyčejný zelený svazek, kolem něhož jsme v obchodě s potravinami
prošli milionkrát? Ten, který nikdy nevyužijeme celý, protože pokaždé potřebuje-
me pouze několik řapíků? Jak by mohl být neobjevenou superpotravinou? Řapí-
katý celer je opravdu neobjevená *zázračná* potravina. Rozhodnete-li se i nadále
na něj pohlížet jako na nezajímavou vedlejší surovinu – jestli opravdu nevnímáte
jeho skutečnou podstatu a co dokáže –, celerová šťáva vám i přesto pomůže. Pro-
blém spočívá v tom, že byste ho mohli odepsat příliš brzo. A jak by vám mohl po-
moci, kdybyste mu nedali šanci? Chcete-li řapíkatý celer ignorovat, protože je pří-
liš obyčejný, mějte na paměti, že zavrhuje proces léčení. Považujete-li ho jenom
za otravné kousky v tuňákovém salátu, připravujete se o jedinečnou příležitost.

Jestli chceme pochopit, proč se vyplatí vyzkoušet celerovou šťávu víckrát než
jednou či dvakrát, musíme vidět řapíkatý celer v novém světle. Musíme vědět, že
je opravdu účinný a má schopnost pomoci nám dosáhnout nových úrovní zdraví.
Pohlížet na řapíkatý celer s neúctou znamená nevážit si procesu svého léčení, což
není fér. Učí nás, abychom chovali úctu k sobě a k ostatním – je to součást života
v tomto světě. Největší úcta, kterou můžeme projevit, patří této zázračné, mocné
bylině, protože tím říkáme: „Chci se léčit. Chci, aby se moji nejbližší cítili lépe.“

Pro někoho, kdo se domnívá, že je zdravý, je snadné o účincích celerové šťávy
pochybovat. Jste-li to vy a máte pocit, že celerovou šťávu nepotřebujete, prosím
respektujte aspoň příběhy lidí, které uzdravila. Pomýšlejte na ty, kteří trpěli a byli
svědky toho, jak jim zachránila život. Nesnažte se lpět na názoru, že je to jenom
šťáva. Snažte se myslet na chronicky nemocné, jimž navrátila zdraví, nebo na lidi,
kteří zachránili zdraví svých dětí, jiné rodiny, přátel. Snažte se myslet na ty, kdo
ji pili, aby se zbavili kožního onemocnění, silné migrény či strašné únavy, jež jim
znemožňovala vést spokojený život. Prosím mějte otevřené srdce pro všechny,
kteří pijí celerovou šťávu, aby se uzdravili.

Nikdo nemá jistotu, že nikdy neonemocní nebo se u něho neprojeví nějaký
symptom. Na tento svět přicházíme s toxiny a patogeny v těle a denně jsme vysta-
vení působení dalších. Ani s pozitivním myšlením a snahou být co nejlepším člo-
věkem a přitahovat dobro nedokážeme mít vždy pod kontrolou různé překážky na

naší cestě životem. Někdy stoupneme do výmolu, zakopneme a spadneme. Když se to stane, celerová šťáva bude při uzdravování jedním z největších spojenců. Pamatujte si, že na vás čeká, kdyby vás někdy v budoucnu zradilo zdraví. Nebo – pijte ji preventivně, aby k ničemu takovému nedošlo. To, že nejste nemocní, ještě automaticky neznamená, že jste v pořádku. Možná nechcete čekat, až nemoc za několik let propukne a vy si konečně uvědomíte hodnotu celerové šťávy. Je tady pro vás právě teď, jako preventivní lék, který vás bude udržovat v dobrém fyzickém a duševním stavu a ochraňovat. Když ji začnete pít dnes a budete ji užívat denně, prodlouží vám život, a každá chvíle navíc se počítá. Celerová šťáva je jedním z nejlepších prostředků, který vám pomůže stát se silnými a spokojenými. Dejte jí šanci a bude pro vás pracovat tak, jako pro vás nikdy, nic a nikdo nepracoval.

Majestátní rostlina, která dokáže posunout vaše léčení na vyšší úroveň, nebude nalezena hluboko v amazonském pralese. Už ji máte před sebou. Řapíkatý celer je zázrak, který trpělivě čeká na polici v obchodě, aby mohl dělat to, k čemu byl vždy určen. Stačí si ho všimnout, odštavit a pít nalačno. (A nikdy nezapomínejte na následující: když hovoříme o celerové šťávě, máme na mysli čistou, neředěnou, která se pije nalačno. Až dočtete tuto knihu, budete vědět proč.) Nyní může být celerová šťáva konečně oceněna za sílu, jež se v ní skrývá a která vám pomůže posunout se vpřed a zlepšit život.

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Kniha je koncipována tak, aby zažehla globální šíření informací o celerové šťávě a zároveň uhasila oheň chronických symptomů a nemocí. Jejím účelem je poskytnout miliardám lidí, kteří dlouhodobě trpí zdravotními problémy, fungující silný prostředek. Ano, miliardám. Téměř tři čtvrtiny populace se potýkají minimálně s jedním nepolevujícím symptomem nebo onemocněním a u zbývajících čtvrtiny se symptomy a nemoci projeví, pokud se nic nezmění. Bez zásahu bude brzo každý člověk na planetě trpět chronickým zdravotním problémem. Tím zásahem je míněna celerová šťáva, první krok, který lidé mohou snadno učinit, aby se uzdravili. V této knize najdete odpovědi na všechny otázky týkající se celerové šťávy, abyste ji mohli využít k léčbě svého chronického onemocnění a doporučit ji přátelům a rodině.

V následující kapitole se budeme zabývat prospěšnými účinky celerové šťávy. Zjistíte, proč je tak hodnotná. Přečtete si o sodíkových seskupených solích, které ničí patogeny, o trávicích enzymech uklidňujících střeva, o rostlinných hormonech harmonizujících činnost endokrinního systému, o vitamínu C, který posiluje imunitní systém, a mnoho dalších informací. Když se dozvíte, co celerová šťáva nabízí, bude vás to ještě víc motivovat, abyste ji zařadili do jídelníčku. Pochopení, co tělo potřebuje a jak se léčí, přispěje k aktivování procesu léčení.

Potýkáte-li se se symptomem, onemocněním nebo jiným zdravotním problémem, bude vás obzvláště zajímat třetí kapitola „Symptomy a onemocnění“. Dozvíte se skutečnou příčinu desítek zdravotních obtíží a také to, jak je celerová šťáva pomáhá léčit. Jak vždycky říkám, vyřešení záhady, co vás v životě omezuje, může být klíčovou součástí toho, abyste se mohli pohnout vpřed.

Ve čtvrté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“ najdete postupy, jak připravit celerovou šťávu, kolik (včetně množství pro děti) a kdy ji pít. Když si například občas dáte panáka, potíže trochu ustoupí, ale na zdraví to patrně nebude mít výrazný účinek. Tělo většiny lidí je zatíženo škodlivými látkami tak, že sporadické malé dávky celerové šťávy nepomůžou. Potřebujeme znát přesné načasování a množství, a právě to vám kapitola nabízí. A to je teprve začátek. Je v ní mnoho dalších tipů a odpovědí včetně těch, jak zařadit celerovou šťávu do cvičebního režimu nebo když užíváte doplňky stravy, jak vybrat odšťavňovač, jestli je vhodné pít celerovou šťávu v těhotenství nebo v době kojení, proč musíte oddělit vlákninu, aby se účinky řapíkatého celeru plně projevily, a proč je tak důležité pít celerovou šťávu nalačno. Tato kapitola je zdrojem nezbytných informací a jistě se k ní budete chtít čas od času vrátit.

V páté kapitole následuje „Léčebné pročištění“. Chcete-li, aby účinky celerové šťávy byly ještě silnější, zde najdete několik doporučení. Toto pročištění staví na Raním léčebném pročištění z mojí předchozí knihy, *Játra a jejich léčba*, takže jestli jste ho už vyzkoušeli, kroky uvedené v páté kapitole vám budou připadat důvěrně známé.

V šesté kapitole „Léčení a detoxikace“ se dozvíte odpovědi na některé otázky týkající se toho, jak dlouho trvá, než se účinky celerové šťávy projeví, a také jak působí na tělo. V této oblasti existuje hodně mylných názorů a je důležité vědět, jak si vykládat reakce těla na celerovou šťávu. Když ji lidé vyzkoušejí poprvé, můžou někteří zažívat detoxikační symptomy, protože šťáva zabíjí viry a bakterie a čistí tělní systémy. Můžou mít například divnou pachut v ústech, pociťovat

tělesný zápach nebo chodit častěji močit. I přesto se posunují vpřed. Stejně jako lidé, u nichž se detoxikační symptomy neprojeví. Tato kapitola vám pomůže pochopit léčebný proces a podpoří vás během něj.

Sedmou kapitolu jsem nazval „Fámy, obavy a mýty“. Celerová šťáva se stala oblíbenou jenom proto, že lidé zjistili, že jim pomáhá, a tyto dobrotivé duše se rozhodly podělit o své zkušenosti. Celerová šťáva se stala oblíbenou, jelikož opravdu funguje. A ti, kdo stojí za financováním trendů, ji můžou považovat za hrozbu, zatímco skeptici zprávám o jejích léčivých účincích nevěří. Následkem toho vznikly jisté pochybnosti a mylné informace. Ať už hledáte ujištění, nebo chcete být připraveni na dotazy ohledně celerové šťávy, které vám můžou položit ostatní lidé, odpovědi najdete v této kapitole.

Bez ohledu na to, jakou stravu konzumujete – nízkosacharidovou, vysoko-tučnou, vysokoproteinovou, vegánskou, rostlinnou, keto nebo paleo – a které medicíně věříte – ájurvédské, tradiční čínské, konvenční, alternativní nebo funkční –, celerová šťáva se slučuje se všemi a měla by se stát součástí vašeho života. Budete-li ji pít dlouhodobě, výsledky a účinky budou výraznější. Chcete-li své léčení posunout na vyšší úroveň, více tipů najdete v osmé kapitole „Další rady“. Celerová šťáva je jedinečný paprsek světla, který dokáže podpořit počáteční fáze uzdravování; žádný jiný léčebný prostředek nepůsobí na kořeny zdravotního problému tak silně a rychle. U někoho, kdo je nemocný deset, patnáct nebo dvacet let, může celerová šťáva konečně přinést nějaké pokroky. Zároveň je to jediný základní prostředek, který vás stabilizuje a spustí proces léčení. V souvislosti s tím, že se celerové šťávě dostává stále více pozornosti, se vyskytly i nějaké nejasnosti. Další rady, které potřebujete, aby se váš zdravotní stav zlepšil – skutečnou radu, ne teorie nebo trendy –, často zmizely, protože jisté platformy se snaží vydávat celerovou šťávu za svůj objev. To je medvědí služba matce, otci, dítěti, studentovi vysoké školy nebo prarodiči, kteří se začali potýkat s nějakým onemocněním a potřebují vědět, co jiného by jim pomohlo. Chcete-li se uzdravit, potřebujete víc informací, které vedle celerové šťávy podpoří léčení: informace ze stejného zdroje, odkud pochází celerová šťáva.

Je mi jasné, že řapíkatý celer a šťáva z něj nejsou vždy dostupné. Někdy bouře zničí úrodu nebo někam cestujete bez odšťavňovače a nemáte možnost si šťávu koupit. V deváté kapitole uvádím šťávy, jimiž můžete nahradit celerovou během období, kdy ji nemáte k dispozici.

Pokud přemýšlíte, kde jsou důkazy potvrzující, že je celerová šťáva účinný léčivý prostředek, v desáté kapitole „Posun v léčení“ se dozvíte, odkud získávám informace. Existují miliony lidí, kteří pijí celerovou šťávu, a jejich zdravotní stav se zlepšuje. Zeptejte se jich, přečtěte si jejich příběhy nebo celerovou šťávu rovnou vyzkoušejte. Získáte pádný důkaz, že opravdu funguje.

VÍTĚZNÝ PŘÍSTUP

Celerová šťáva je pro každého. Lidé neustále mění své jídelníčky, protože podléhají střídajícím se módním trendům, nebo jsou zvyklí na určitou stravovací rutinu, jež se neřídí žádnými pravidly. Ať už se stravujete jakkoli, můžete do jídelníčku zařadit celerovou šťávu. Je to vždy vítězný přístup, protože představuje skutečnou odpověď na to, jak se uzdravit, která není spojena se žádnými stravovacími návyky.

U lidí, kteří vnesli celerovou šťávu do svého života, víc než zlepšení fyzického stavu vnímám, že světlo, jež z nich vyzařuje, je silnější. Mějte na paměti, že celerová šťáva je paprsek světla pro nás všechny tady na Zemi, odpověď pro ty, kdo vzdali hledání odpovědí. Jestli s celerovou šťávou začínáte, vítejte. Patříte-li k lidem, kteří vyzařují světlo a šíří informace o celerové šťávě, děkuji vám. Každý čtenář, ať už je nováček, nebo zkušený mazák, pokud jde o celerovou šťávu, je důležitou součástí tohoto posunu v léčení.

Když jsem v knize *Léčivá síla ovoce a zeleniny* napsal: „Ve výčtu léčivých účinků celerové šťávy bych mohl pokračovat skoro donekonečna. Je to jedno z nejsilnějších léčivých tonik na světě,“ myslel jsem to vážně. Tak tady nás máte. Doufám, že tato kniha, nabitá novými informacemi o celerové šťávě a odpověďmi na desítky otázek, bude k užítku vám všem.

Prospěšné látky v celerové šťávě

Řapíkatý celer je neprobádané území. Jelikož ještě neproběhl podrobný výzkum toho, jak nám může prospět jeho pravidelná konzumace, nikdo netuší, jak výkonnou výživovou elektrárnou je.

A to je jenom řapíkatý celer. Je vám tedy jasné, že celerová šťáva – ještě nedávno považovaná za bezvýznamnou – se ze strany vědců zasloužené chvály zatím nedočkala. Výzkum hází řapíkatý celer a celerovou šťávu do jednoho pytle, považuje je za jedno a to samé. Kdyby teď vědci zkoumali řapíkatý celer, tvrdili by, že u jeho šťávy stačí určit výživné složky. To je ovšem vzdáleno pravdě. Celerová šťáva je bylinný extrakt, který je o úroveň výš než její zdroj. Zaslouží si být samostatně probádána, aby mohly být objeveny a zdokumentovány její jedinečné léčivé účinky.

Svět stále čeká na důkladnou studii, jaké účinky má čerstvá celerová šťáva, když jí člověk každý den vypije 480 ml nalačno. Až se do toho vědci konečně pustí, bude záležet na tom, jaký způsob výzkumu zvolí. U dvojité zaslepené studie by se zastřela chuť nebo barva celerové šťávy, aby účastníci pokusu nevěděli, co pijí, a výzkumníci netušili, co jim podávají – a tyto přídavné látky by celerovou šťávu znečistily a negativně ovlivnily její účinnost. Nebo by mohly být použity tablety s výtažkem z řapíkatého celeru, ale to není totéž jako 480 ml čerstvé šťávy. Když výsledky studie účinnost celerové šťávy zpochybní, je důležité věnovat pozornost způsobu, jakým probíhala.

Výzkumy, o nichž slyšíme, se zabývají řapíky celeru, celerovými listy, celerovými semínky nebo celerovým práškem smíchaným s vodou. Nic z toho nám nepomáhá tak jako čerstvě odšťavněný řapíkatý celer. A studie se nezaměřují na to, jak léčit nemoci. Některé se zabývají konzervací masa a potom jsou vytrženy z kontextu, aby se lidé znepokojovali kvůli dusičnanům a dusitanům (sedmá ka-